

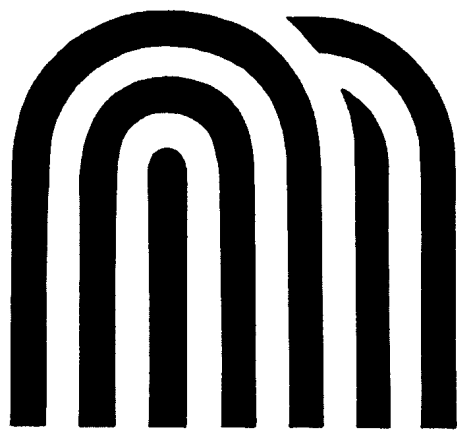


# 书法范本经典

王冬龄 编著



浙江人民美术出版社



# 书法范本经典

王冬龄 编著

浙江人民美术出版社

# 导 言

学习书法，临摹古人优秀碑帖是通道，其他别无选择。

中国书法最神奇之处，是通过一支毛笔，用出神入化的线条点画表达出作者的精神气质与性情风度。可见名碑法帖都具有某种生机与力量，它们蕴藏在线条点画之间。而书家的作品所具有的精神力量不会因时间的推移而消失。没有进行过书法练习的人对书法线条点画的认识往往是肤浅的，优秀的书法线条正如古人所形容的那样是“筋骨血肉俱全”，有肌肤之丽，而且是有生命、有情感、有个性的墨痕。《书谱》说：“人书俱老。”这四个字揭示了书法的一个重要特点。诗人、作家、画家、音乐家有不少在年轻时就获得极高的成就，而书法史上却没有夭折的大书家，宋四家中米芾寿命短些，但书法成名也是四十岁以后的事了。古人是从小就要毛笔的，可见在传统书法上没有三十年以上的扎实临池功夫，是难以成为大家的。“人书俱老”这句话很有哲理，人老了，自然学养深厚，阅历丰富，当然临池的功夫也更深，所以书也更纯熟，内涵也更充实。书法之难，就是难在线条的锤炼上。线条是人的精神、性格的载体，要使线条达到这种艺术境界，非全身心地投入不可，非一辈子的功力不能。可见长期临写碑帖的过程，主要就是对点画线条去粗存精的锤炼过程，也是一种在笔法上精益求精而达到炉火纯青的过程。

同时笔者认为书法线条的“质量”也是一个重要的方面，书法点画线条有老、嫩、硬、软、厚重、飘浮的质感区别，同时因书写材料的不同，质感也不同。如写在熟纸、生宣、绢、竹木简、玉石上的线条就不一样。除了墨迹外，还有大量的碑帖。对碑版刻帖而言，虽然毛笔的书写是第一工序，但让我们看到的却是经过摹刻与墨拓后的效果，这就多了一层刀的参与。刀在石上刻划，追求毛笔写的效果，但毕竟是刀刻，必定会有所不同；再加之汉魏隋唐碑刻因年代久远而漫漶泐损，捶拓过多而使有的字口（笔画）模糊，这种金石与自然残破的趣味，产生了与墨迹线条不同质感的线条，使得书法更有艺术魅力。

临帖中最重要的就是对点画线条的训练，以此来提高线条的艺术表现力。另外一个重要方面当然是结字。篆书隶书有文字学的规范，不可随便杜撰与编造，楷书有楷法，唐欧阳询的“三十六法”，明李淳进的“大字结构八十四法”都有一定价值。而行草书又有其规则，相对而言这种规则比较灵活，特别是草书有很多就是约定俗成而形成的法则。临习的过程也是一个摹仿古人结字的过程。至于行气与章法，我们只有在临习范本中进行细微的认识及总体的把握，才能逐步感悟与体会。

书法是讲求功夫与技巧的，这与射击很相像。没有过硬的功夫，射击就达不到百发百中；同样书家对线条的控制能力若不佳，表达就不能随心所欲。但书法与射击又有不同的地方，书法单靠技

巧还不行，它是艺术，因此它还要通过技巧来表现其艺术气质与艺术风格，即人们常说的“书如其人”、“书为心画”。因此书家的气质、学养是十分重要的。读书能改变人的气质，读帖临池也能起到这种作用，书法范本就是老师、朋友。试想一个经常向虞褚颜柳及苏黄米蔡等一流书家学习的人，能不受到其品格与气质的陶冶而有所裨益吗？

古人说过：“得古刻数行，专以学之，便可名世。”古代求得古刻佳拓法书不易，而今天情况不同了，经过大量精美的印刷，古代碑帖种类应有尽有，有时倒使初学者眼花缭乱，不知如何选择，大有无所适从之感。实际上选择书法范本是一门学问，笔者所著《书法艺术》一书中曾指出择帖的三原则：一、取法乎上；二、性之所近；三、辨别范本优劣。而本书所举的一百一十六种范本，按五种书体区分，都是学书者所“取法”的“上”品。例如篆书未取宋元明三代，隶书未取魏晋唐宋元明，楷书、行书、草书不取清代。这样的取舍主要是想选出堪称经典的范本，可供反复临习。另外又选了一些碑帖，作为参考借鉴，这主要是为了开拓书法艺术视野，同时也供有了一定书法基础的人参考临习。

清刘熙载《书概》称：“书凡两种：篆、分、正为一种，皆祥而静者也；行、草为一种，皆简而动者也。”初学书法必须先习静然后再动，先工稳后飘逸，所以篆书、隶书、楷书都可作为入手的范本来学，再进一步学习行草。学习书体顺序有一定规律，但又不是僵化的教条，例如学习行草要有楷书的基础，但不等于说要楷书写得十全十美才可以写行草，如果这样学成行草时间需要十年。各人情况不同，所以临习的方法也不一样。根据笔者学书及教育的经验，归纳成十点，可供读者在临习中参考。

一、临帖的方法，分为摹与临两类。摹指“描红”与双钩，对掌握字的结构特点，了解笔法的细微变化有很大帮助。陆维钊教授七十多岁还在摹《兰亭序》，足见摹的重要了。临有对临、意临、背临之分。对临是面对范本心摹手追地临习，务必达到惟妙惟肖，用笔、结字都像。这个要求很高，但却对临习者今后的进步与发展紧密相关，老老实实在地临像，将来必收益无穷。意临主观性可以强一些，可以是对原帖的一种理解与发挥的临习。背临是指不面对字帖，而能写出原帖的风貌，这是衡量临习的熟练程度与功力的好办法。这三者可交替使用，但对临是基础，花的时间与精力应该最多。

二、范本分碑与帖两大类，碑是指一切通过刻的书法，帖是指墨迹，以及古代摹刻“印刷”的刻帖。碑有刻石的趣味与气质，帖有笔意的律动与韵味。学碑易得其气而助其势，学帖易取其神而抒其情。学碑不学帖，往往有粗野之弊，学帖不学碑，常常有纤弱之病。碑帖互学，方臻上乘。

帖比碑细腻，碑比帖强悍。少年学书往往从碑入手，以练其腕力。在有笔力的基础上再求其笔法的变化与生动。一般说来，先练中等大小的字，再作大字，小字最难。小点的字求精到，大字求气势，也可用大字与小点的字穿插起来练习的办法。

三、篆书的要诀，一言以蔽之，悬腕中锋。学习篆书，一般是先小篆再大篆，小篆是基础，小篆又一般先清篆（邓石如、吴让之），后玉箸篆（李斯、李阳冰）。也有从石鼓文入手的，学石鼓要借鉴一下吴昌硕。

篆书线条一定要中锋，圆润而流畅，其结构横平竖直，空间匀等对称，把握好这一些，就能写好篆书。篆书特别是甲骨、金文的象形、会意文字，其装饰性、趣味性、艺术性都很高，有利于开拓创作思路。

四、隶书的学习必须从汉碑入手，张迁、乙瑛、史晨、曹全、华山诸碑都是适宜初学的。方笔要写方，斩钉截铁，而燕尾要一波三折，富有变化，富有韵味，刻板僵化是大忌。要想在隶书中创造出个性风格，必须对汉代木简与清人隶书加以研究。汉简往往飘逸活泼。清代名家隶书各有个性，邓石如间以篆籀笔法，金农以侧锋作隶，伊秉绶以颜字入隶，赵之谦以魏碑作隶，这些大家的作隶方法是值得我们学习与借鉴的。不断出土的竹木简与帛书，其艺术特点也是值得我们认真研究与汲取的。

五、楷书有书法基础之称。楷书分为魏碑、唐碑、小楷。过去人们总是喜欢教儿童学欧、颜、柳三家，尽管唐楷中《九成宫》、《多宝塔》、《玄秘塔》是优秀的入门范本，但学习三家后一般易被其束缚，因此倒不妨提倡多学点魏碑，如：张猛龙、高贞、张黑女、元贞等较通达谨严一路的魏碑。入手学楷书也可以先学魏碑，最好魏碑、唐碑都学一学。唐楷的好处是平正典雅，法度森然，似乎是书家的“正统”功力。魏碑的优点是生动野逸，自然天成，有利于将来学其他书体，或进一步创造发挥。小楷最难，是基础的基础。楷书难在既要有法度，又要有风韵，有生气，有飞动之势。

六、行书是楷与草之间的书体，有时与草书界限是很难区别的。有的人认为行书不专门临帖也能写好，其实行书自东晋二王以来，已经蔚然成为一门独立书体。行书取法门径分为王羲之、王献之及唐宋诸家两类。一般来说，一开始学《兰亭序》不如先写《圣教序》，先学王字不如先学唐代《争座位》、《文赋》、《麓比寺碑》、《云麾将军碑》或苏黄米蔡的行书。当然学了一段时间后，再去学一学王羲之是十分必要的。相对而言，临行书的点画与结字比临楷书轻松一些，但难在用笔的节奏与变化，以及行气与章法的连贯性与协调性。

七、草书是五种书体中最难学的一种，所以一定要在其他书体有一定基础后，再学草书。林散之先生六十岁后才专攻草书，他是不主张年轻时就作草书的。我想这主要是担心书法基础不深而作草书，易陷入“乱涂乱画”的麻木境地。草书分小草、行草、大草（狂草）与章草。有人主张学草书一定要从章草入手，其实也不尽然，但学草书不能一开始学大草却是肯定的。笔者认为王羲之《十七帖》、智永《草书千字文》、孙过庭《书谱》、怀素《小草千字文》为最佳入门范本，其中《十七帖》、《书谱》尤佳。草书最难的是在其不经意的流畅线条中体现信手万变的天机，笔法的节奏变化，墨色的浓淡变化，布白的疏密变化，情感的刚柔变化，有此四种变化共存，方称真正的草书。

八、临帖忌“不动脑筋地信手临摹”，必须做到心到、眼到、手到。临帖的高境界，不单单是临笔法与结构，而是还要临其神，得其韵。

临帖一定要持之以恒，若三天打鱼两天晒网，就难以进步。同时要防止临僵、结壳、产生“习气”。所谓“习气”，就是“错误的重复”之后，养成的一种格调不高的习惯写法。如黄庭坚指出“抖擞”之笔，就是一种习气。克服僵化结壳，才能充满生机，不断进步。

九、临帖是手段，创作出具有自己个性的书法才是目的。有了这种观点，临帖时才不会为临而临，结果只会临。一离开帖就不能写字的人，往往一辈子摆脱不了某帖的笔法与结构规律，成为古人所嘲笑的“书奴”。善于临帖的人，是由不熟练，不太像，到熟练，到像，然后到不像，最终掺进自己的东西。因此在临帖的进程中，不能忘记自己在书法艺术上的追求与发展，不断地调节与更换范本，将临帖与创作结合起来，才是聪明人的做法。

十、临帖与创作一样，同样需要“字外功”，就是人们所说的学养。这包含书法的史论与鉴识的修养，“读万卷书，行万里路”，陶冶性情，增加气质的、文化的、精神的修养，特别是视觉艺术方面的修养。有这种修养与没有这种修养的人对碑帖范本的理解会有层次上的不同。可见除了临帖外，必须加强自身的修养，提高眼界，正如《书概》所说：“笔性墨情，皆以其人性情为本。是则理性情者，书之首务也。”

王冬龄

# 目 录

|        |     |   |     |
|--------|-----|---|-----|
| 楷书范本经典 | 1   | — | 36  |
| 行书范本经典 | 37  | — | 64  |
| 草书范本经典 | 65  | — | 83  |
| 隶书范本经典 | 84  | — | 103 |
| 篆书范本经典 | 104 | — | 118 |



## 敦煌写经

经卷中有许多未署姓名与年月，这是因为当时抄经相当于我们今天的印刷，而且也有善男信女做的笔砚佛事，还有的纯粹是为了消遣时光而练练笔。虽然其中技巧高低不一，但都有一股平和简静的气息，这与其虔诚的宗教精神不无关系。这些经卷当时不是以书法为目的，所以没有那种书法的刻意，而是平淡天真，自然而

然，显得旷达而空灵。

临习一点“敦煌写经”，在这些无名书家的作品中我们可以获得养分与启迪。在隶书到楷书演变的过程中，魏晋南北朝时期的楷书是十分丰富多采的，而这些写经，使我们在熟悉的虞欧颜柳之外，看到了一种新的风貌，新的境界。

當如是憶持若有衆生成龍具足無量功德  
乃能信是大乘經典信已受持其餘衆生有  
樂法者若能廣為解說此經其人聞已過去  
無量阿僧祇劫所作惡業皆悉除滅若有不  
信是經典者現身當為無量病苦之所惱周  
至為衆人所見罵辱命終之後人所輕賤顏  
相醜陋資生艱難常不供足隕優少得麁細  
麟燕生常處貧窮下賤誹謗佛法聚見之家  
若臨終時或值荒飢刀兵競起帝王暴虐怨

## 宣示表 钟繇

此传世刻本，为钟繇所书，或称晋王羲之所临。始见于宋内府《淳化阁帖》，为著名小楷法帖之一。《宣和书谱》称其书“备尽法度，为正书之祖”。字形扁方，笔法厚重古朴，然使转纵横，意趣妍雅、结字茂密。《宣示表》即所谓“章程书”，是由隶变楷的早期正书，所以明显地带有隶书的遗意，字形偏扁，取横势，捺画也时有燕尾的笔势。此作横无列，竖成行，结体欹正相生，大小各别，高古纯朴，而点画之间，多有异趣，真可谓“幽深无际，古雅有余”。这是一种清劲闲雅，体端貌和的天然之美。

尚書宣示孫權所求詔今所報所以博示  
還于卿佐必異良方出於阿是夢堯之  
言可擇郎廟况繇始以疏賤得為前恩橫

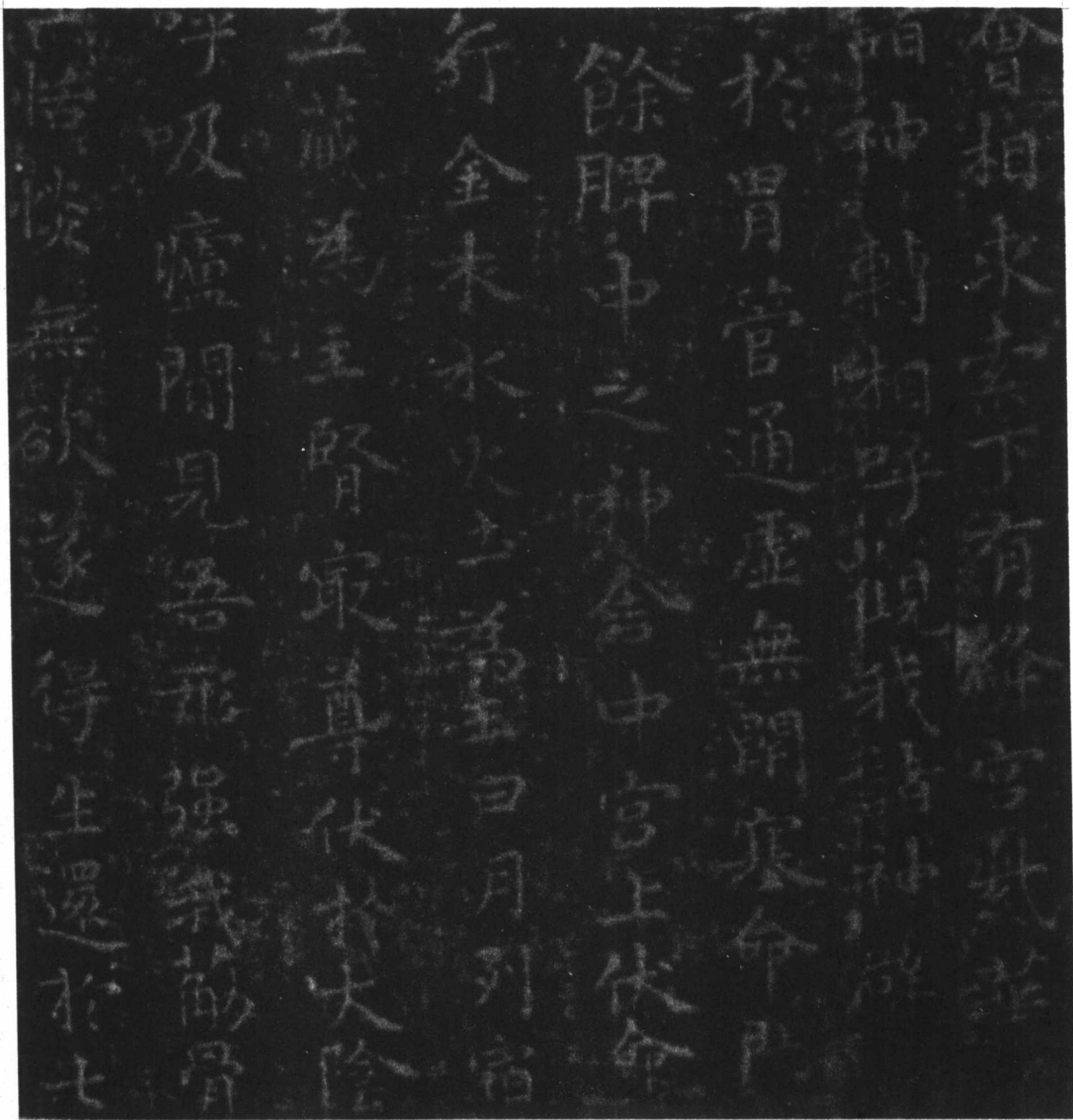


## 黄庭经 王羲之

《黄庭经》以松雪斋所藏宋拓本为最善。羲之正书“笔势精妙，备尽楷则”。此帖笔法婉劲，结体秀润，行距疏朗，而且每行的字不求与邻行平行，这样显得生动。清包世臣说：“结体以右军为至奇。秘阁所刻之《黄庭》，南唐所刻之《画赞》，一望唯见其气充满而势俊逸，逐字逐画，衡以近世体势，几不辨为何字。盖其笔力惊绝，能使点画荡漾空际，回互成趣。”小楷能达

到“气充满而势俊逸”，真是最高境界。

羲之楷书上承钟繇，下开虞褚。虽为小字，却有一种宽松放逸情态，毫无拘束拥挤之感。苏东坡说：“真书难于飘扬，草书难于严重。大字难于结密而无间，小字难于宽绰而有馀。”所以楷书为基础，中楷易先学，大楷较难一点，小楷最难。而小楷是书法基础之基础，若要在书法上建摩天大楼，小楷不可不用功夫。

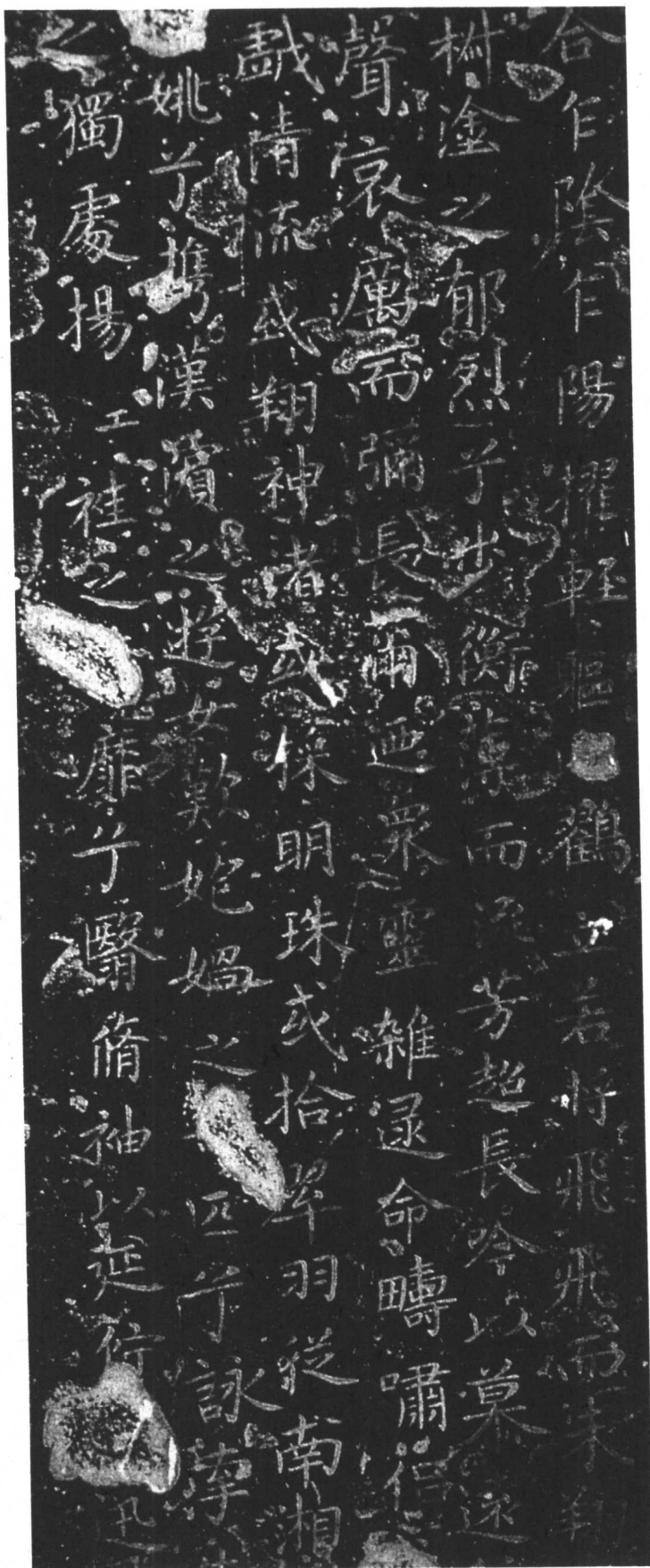


## 洛神赋十三行 王献之

此为王献之传世小楷杰作，墨迹久佚，后存十三行刻石，今所传碧玉本最佳，现藏上海博物馆。

二王楷书，羲之传本总有点摹刻失真，而献之此帖摹刻极精，不仅能体现其形态，还能表现其风韵。此帖笔势外拓，每个点画既见其锋，又不显刻露，结字紧敛中有放逸，特别是横、捺之画，笔意舒展，所以其书妩媚娟秀而风度翩翩。而行气章法也疏朗而茂密，虚和而灵秀。清蒋和说：“《玉版十三行》章法之妙，其行间空白处，俱觉有味。”

献之书法虽承父风，但又自见性情。《书议》说：“子为神骏，父得灵和，因为百代之楷法。”临此帖可在“神骏”二字上多加体味，必有所得。

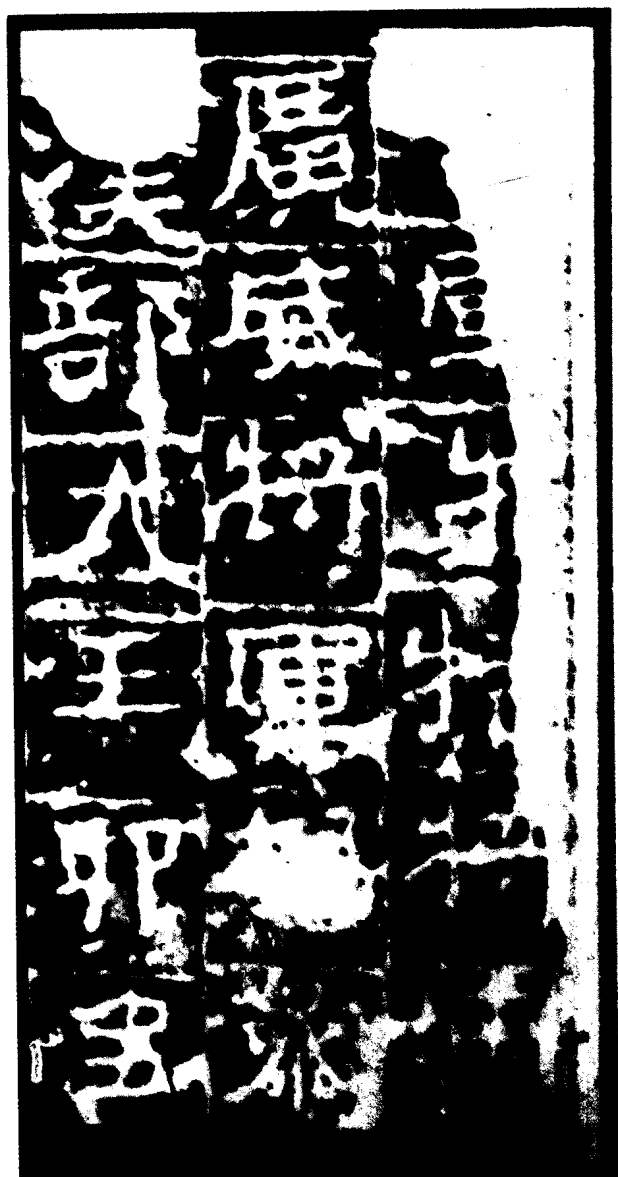


## 广武将军碑

《广武将军碑》民国初年出土于陕西，现藏西安碑林。康有为颇推许此碑，说它：“在王右军兰亭后仅十二年，故字多隶体，实开灵庙碑之先渊。茂且过之，应与好太王碑并驱争先……。”

的确，《广武将军碑》字体扁方，存隶意而无波磔，用笔古拙，与篆隶相通，结体浑然天成，天真烂漫，古趣盎然。

此碑不宜初学，须待习碑有一定根基后方可参酌其意趣。用笔要浑厚，如锥画沙，但不可拘谨，放笔直书，力蕴其内。结体宜体会其紧上疏下、上宽下窄之特点。撇、捺舒展，一派天真。总体上看，古拙灵动，极富韵致。习此碑可与西汉隶书刻石如《五凤四年刻石》、《莱子侯刻石》等参看，可收事半功倍之效果。



## 爨宝子碑

此碑现存云南曲靖第一中学。与《爨龙颜》并称“二爨”。

此碑简质端朴、波磔嶙峋，是书法中的奇品。康有为说：“晋碑如《郭休》、《爨宝子》二碑朴厚古茂，奇姿百出，与魏碑之《灵庙》、《鞠彦云》皆在隶、楷之间，可以考见变体源流。”真是“南碑瑰宝”。虽然在用笔上方笔峥嵘，而且刀刻的趣味明显，然而笔势生动，结字上楞头楞脑，但每个字都像一张张不同的脸，无不焕发出

聪明、稚气、活泼的神情。因为此碑个性极强，十分怪拙，所以许多书家青睐此碑。

此碑不宜初学。因它天趣与野性十足，若仅仅从字形笔画形状方面临习，容易产生刻意造作与一味丑怪的弊病。而此碑在怪拙的外貌中隐藏着灵性与清气。特别是起笔收笔处向两边涨出的圭角，写不好就令人生厌，表现得好，不仅是一种特殊的笔法，刀与笔交汇，而且大有头角峥嵘的气象。



## 好太王碑

《好太王碑》为高句丽英主广土王之巨碑，义熙十年（公元414年）立，清末在吉林省鸭绿江右岸集安县出土。

此碑书体介于隶书与楷书之间，含有浓郁的汉篆遗意。很明显它是中原汉碑书风影响少数民族区域的结果，反过来说倒是促成了一种新书风的产生。此碑遒古渊懿，浑穆纯厚，又有

边陲地域的文化气息。这在东晋时代的书碑中是极为珍贵的。

此碑结体隶楷之间，颇多隶意，宜注意其横平竖直的平正规则。用笔行以篆意，藏锋，厚拙，尤其横划变化很多。而且，字的大小不一，有错落感，又浑然天成，这些方面临习时应加以注意。



## 嵩高灵庙碑

全称《中岳嵩高灵庙碑》。北魏正书碑刻。传为寇谦之书。立于河南登封。

此碑为存世最早的北魏碑刻，字体介于隶、楷之间，古拙率真。波磔犹存而多化为方笔，大起大落，沉静苍古。结体也磊落无羁，粗犷奇肆，颇得天真烂漫之趣。这是一种未经薰陶而透露出来的野逸之美，因而初学者尤要慎从。此碑书法虽放纵，但风格极为高浑雄大，别有一种寓华

藻于朴质的森严气象，故康有为在《广艺舟双楫》中列《灵庙碑》碑阴为神品，列碑阳为高品上，并称“《灵庙碑阴》如浑金朴玉，宝采难名。《灵庙碑》如入收藏家，举目尽奇古之气”，自有其一番道理。

沙孟海先生认为《嵩高灵庙碑》是“书佳刻不佳”。临习时要牢牢把握其结构与笔势，对有些“刻不佳”而形成的笔法，尤加小心即可。



## 爨龙颜碑

《爨龙颜碑》早在元代《云南志略》中即有记载，清道光年间，阮元得之于云南陆良县，即筑护碑亭。

该碑与《爨宝子碑》并称“二爨”，其书法风格亦有相近之处，因其比《爨宝子》晚出五十年，故楷书意味更浓。其书以方笔为主，方圆并用。笔力雄厚劲健，颇有拙趣。结体上不似《爨宝子碑》还存有较多的隶书意味和停匀，而是大开大合，欹正相生，因而使通篇显得变化多端而不可方物。

学习此碑，宜有一定的北碑基础。临习时，多揣摩其用笔和结体上的丰富变化，通过细致深入地读帖把握作品的精神。康有为曾说此碑：“下画如昆刀刻玉，但见浑美，布势如精工画人，各有意度。当为隶楷极则。”如何达到“昆刀刻玉”、“精工画人”，通过深刻地研习，当能有所体会。





## 始平公造像

《始平公造像》是《龙门二十品》之一。《龙门二十品》汇龙门石窟中的二十尊造像题记拓本，是北魏书风的代表作。康有为说龙门石刻“皆雄峻伟茂，极意发宕，方笔之极规也”。而《始平公造像》又是龙门石刻中方笔的代表。

此碑为“二十品”中唯一的阳刻，故刻痕明显，线条多方折切削、锋芒毕露、雄强端正。结字紧密、中宫紧收，长撇大捺增加了字体的气

势，左低右高的欹侧之态使整幅字于严谨中显飞动。

临习此碑，应方笔铺毫、力沉指实、重按缓收、笔笔送到。此碑撇笔每往上挑，以取灵动之态，学书者不可不察。结体宜紧宜密，但不可呆板。特别要注意不要在临习中一味追求其刀刻后形成的方削之态。



## 石门铭 王远

此碑为摩崖，现在汉中市博物馆。王远书丹，武阿仁刻字。在魏刻石中署书者名的不多见。

此碑奇肆高蹇，天马行空，康有为书风得力于此，故体会深。《广艺舟双楫》中列此碑为“神品”，并称：“《石门铭》飞逸奇浑，分行疏宕，翩翩欲仙。源出《石门颂》、《孔庙》等碑。”确实如此，此碑与《石门颂》除了书体的用笔结字有区别外，神采气势上都很相似。

此碑点画圆中寓方，方圆兼备，而且圆而不

滑，方而不滞。字形近扁，体取斜势，有一种不稳定感，视觉冲击力颇强。在魏碑中此碑较有特点。临习此碑可以壮胆气与纠其手板之弊，但不宜初学。

梁启超说过：“《石门铭》笔意多与《石门颂》相近，彼以草作隶，此以草作楷，皆逸品也。”前者用笔有锋棱，略掺侧锋取势，结体疏宕欹侧，而后者中锋藏而不露，结体虽飞逸但属平正，临习时应加以区分。

