

泰山石經臨習技法

安廷山 编著

# 泰山石经临习技法

文物出版社

责任编辑 程同根  
封面设计 张希广  
责任印制 陈 杰

图书在版编目(CIP)数据

泰山石经临习技法/安廷山著. —北京:文物出版社, 2006.8

ISBN 7-5010-1906-1

I. 泰… II. 安… III. 泰山—摩崖石刻—石经—  
书法—研究 IV. K877.434

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 032190 号

泰山石经临习技法

安廷山

\*

文物出版社出版发行

(北京东直门内北小街2号)

<http://www.wenwu.com>

E-mail: [web@wenwu.com](mailto:web@wenwu.com)

北京美通印刷有限公司印刷

新华书店经销

787×1092 16开 印张:8

2006年8月第一版 2006年8月第一次印刷

ISBN 7-5010-1906-1/K·1003 定价:30.00元

## 安廷山简介

安廷山，字国峻，斋号青未了轩主，1938年3月生于河北大名。毕业于北京师范学院。1958—1962年从浙江美术学院丁正献学画，后从欧阳中石研习书学。现为国家文物局泰安培训中心研究员(教授)、世界教科文卫组织专家成员、中华诗词艺术家联合会副会长、中国博物馆学会会员、中国书法家协会会员、泰山诗书画研究会会长。

1984年以来，任教和组织培训全国各类人才3600余人。其书法作品多次入选国内外大型展览并获奖，被中南海、孔子碑林、布达拉宫多处博物馆、纪念馆收藏、刻碑。被选入《中国当代书法家辞典》、《中华诗人大辞典》、《世界现代美术家辞典》、《中华人物大典》、《世界名人录》等。论文多次在省以上报刊发表。已出版主要著作有：《泰山诗联集墨》、《泰山名胜印谱》、《中国纪念馆概论》、《山东摩崖书刻艺术》、《泰山伴君行》(诗集)、《泰山石经》等。

日夜積累契心  
不捨足矣与  
通山先生



欧阳中石题字



泰山经石峪摩崖刻石（正面·局部）

1987年安廷山摄

## 序

泰山经石峪金刚经是中国，也是全世界规模最大的摩崖刻石。在面积近两千平方米的石床上，斗大的经文纵横排列，气势如云。这件巨作汇集了山岳之雄浑、经义之玄妙、信仰之虔诚、书法之高超、镌刻之精到，使得自然、宗教与艺术三者水乳交融，真正达到了“天人合一”的至高境界。凡亲至其地观赏者，无不感受到强烈的心灵震撼。因此它是泰山最著名的人文景观之一，也是中国佛教史和书法史上的重宝。

由于泰山石经单字硕大，所以传拓时通常只能一字一纸，全部拓片堆积起来高与人等，要一辆手推车才能拉走，翻检和临摹都很不便。因而过去的藏家，多是藏其局部；或仅取十字八字，集成对联悬于斋中，尝鼎一脔而已。几十年前的出版家也曾发行过石经拓片的缩印本，上海碧梧山庄缩印1002字本即为其一。此本近二十年来又经武汉、北京的大出版社翻印，流传甚广。然而，或是由于当年的缩印技术落后失真，或是由于这个本子的底本太成问题，总之缩印后的字形萎靡，笔画臃肿，原刻之形神十不存一。在摄影、印刷术如此发达的今天，早该有更加精良的本子来代替它，来满足广大爱好者学习的需要了。安廷山先生编著的《泰山石经临习技法》正好弥补了这个空白。

安先生为山东省著名的文博专家，曾在岱庙管理所、泰安市文物局和国家文物局泰安培训中心担任业务领导工作多年，又是世界教科文卫组织专家成员，对泰山的文物古迹了如指掌。他又是一位杰出的书法艺术家，师承欧阳中石大师，造诣深湛。安先生从1971年起对泰山石经进行了三十年的潜心研究，凭借扎实的功底、顽强的意志和科学的方法，获得了大量的第一手材料。2003年他的大型学术专著《泰山石经》由齐鲁书社出版，得到启功、欧阳中石、王学仲、李季、杨辛、徐自强等学界名流的一致首肯。书中对石经现存的1060字逐字进行了照片、拓片、双勾复原和文字描述四种形式的著录。其中的拓片，为原石真拓照像缩印，字口清晰挺拔，神定气足，颇宜作为临摹之范本。只是该书系八开本，比较厚重，不便携带，价格亦昂。

此次安先生编著这本《临习技法》，首先就剔除了1060字拓本中过于残泐的字和重复的字，只剩241字为临摹范本大大节省了篇幅。其次，他还将自己长期研习“书经体”书法的心得撰为《临习通论》一文，和盘托出，金针度人。再次，他又把历代名家评论泰山

石经的文字附于书后，对于读者领悟妙谛、参证前贤，大有裨益。有此三点，我认为这是一本处处为读者着想的好书，必将得到书法爱好者的欢迎。

我是上世纪80年代在首都师大教书时与安廷山先生相识的。从欧阳中石先生那里论，安先生是我的师兄。二十年来，老大哥谦和好学的为人和勤奋进取的精神一直是我学习的榜样。今又有幸先睹其新著，敬为序引，以志钦佩。

金运昌

于北京紫禁城撷芳殿

二〇〇五年十月

## 前 言

2003年3月,《泰山石经》由齐鲁书社出版,被评为山东省和华东地区“精品图书奖”,得到了学术界的关注。尽管选用了轻型纸印刷,但携带、临习还是不太方便。于是,我就着手编写这本《临习技法》。从1060个残存字中,选出200多个不重复的字,作为临习和研究“泰山石经”的范本。

1991年前后,我曾到敦煌、白马寺、响堂山、焦山等地,对“书经体”专门作了考察,结合我考察山东6000余处摩崖书的资料,又对历代书经名家和高僧的书法作品进行了综合研究。我发现抄写经卷的大部分作品都有一种共同的笔法和风貌,它的品格可能多是来源于佛法。由于注入了佛法的思想境界,就表现出一种自然、恒静和神出万变的态势。既有传统笔法,又有个性率真的显露,特别是魏晋南北朝时期的书经作品,最具有代表性。在它的字里行间,汉代的成份多一些,如隶书、简书、章草等,在点划结体上,开启了楷书的先河。有的是清一色,书体统一规范,笔法纯静险劲;有的却包罗万象,篆、隶、真、行、草融于一体。所以,我在“佛法与书法”和“泰山石经简介”中,着重提出了“书经体”这个课题,是想提醒各位书家、学者在这方面的注意和研究。因为,这种“书经体”在一千多年的书法历史长河中,独特地传承书法艺术,发挥了巨大的作用,作出了重要贡献。

如果在临习“书经体”时,能对佛学有一些了解更好。不一定完全弄懂弄通,一知半解也有好处。这样,在你的心中,在你的笔下,会自然生发出一种“空无”的香火味道来。这是内涵的精髓,可使你兼得其形神之妙。

余自1971年研习《泰山石经》,未见长进。今敢将学习心得体会全盘托出,是为求教于各位师友。因个人能力所限,庇漏难免,望艺海贤达不吝赐教。

安廷山

二〇〇五年八月 于岱下虎山石屋

# 目 录

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 前 言 .....             | (1)   |
| 第一章 临习通论 .....        | (1)   |
| 佛法与书法 .....           | (1)   |
| 刀法与笔法 .....           | (1)   |
| 泰山石经简介 .....          | (2)   |
| 临习准备 .....            | (4)   |
| 临习方法 .....            | (6)   |
| 临习修养 .....            | (7)   |
| 临习与创作 .....           | (9)   |
| 第二章 临习笔法举要 .....      | (11)  |
| 点法 .....              | (11)  |
| 横法 .....              | (11)  |
| 竖法 .....              | (12)  |
| 勾法 .....              | (12)  |
| 撇法 .....              | (12)  |
| 捺法 .....              | (13)  |
| 挑法 .....              | (13)  |
| 折法 .....              | (14)  |
| 第三章 临习范字例析 .....      | (17)  |
| 附 录 历代名家评《泰山石经》 ..... | (114) |
| 后 记 .....             | (115) |

# 第一章 临习通论

## 佛法与书法

佛教自东汉传入中国，对我国的哲学、文学、艺术各个领域产生了极大的影响。特别在建筑、雕刻、音乐、绘画、书法方面的影响尤为显著。在印刷业不发达的情况下，传播佛经，多是抄写经卷。因此，佛教普遍重视书法。《尸迦罗越经》云：“一者，当念令去恶就善；二者，当教计书疏；三者，当教持经戒。”魏晋隋唐，佛法弘布，出家人遂多，从高僧到小和尚，日日写经抄经视为必修课事。上自皇帝、名流高士，下至平民百姓，均乐于书写佛经。“不工书，无以传”，认为书法也是佛事。在高僧中出现了智永、怀仁、怀素等大书法家。王羲之书写《遗教经》，钟绍京写《转轮王经》，颜真卿、柳公权、苏东坡、黄庭坚、赵孟頫、董其昌、邓石如等人都书写过佛经。使得佛法与书法相互融合促进，对于书法艺术的保存和传播，也发挥了极好的作用。所以帖学、碑学、佛学可以说是中国传统书法艺术发展的三大源流。特别是“书经体”，在千年的书法史中，占居着十分重要的地位。因此，我们临习“书经体”，也是弘扬书法艺术的一个途径。不管对佛经理解如何，皆可尊严入静，空无法身，禅修其德性。读经、观碑、听涛、交游，将会使你的书风、书韵、书品上升到一个更高的境界。

## 刀法与笔法

临习《泰山经石峪摩崖刻石》，就必然涉及到刀法和笔法各个方面的一些问题。这两个方面的关系弄明白了，临习中的许多问题就迎刃而解了。

清代，康有为等人大力提倡碑学，风行全国。直到现在，书法艺术界对碑(特别是名碑)，仍然是极为崇拜的。这一股热风，把名碑、有名的摩崖刻石，敬为至尊至宝，纷纷争相传学。这是件好事，弘扬了传统书法艺术中的一大源流。纸寿千年，而金石难灭。进而全方位地推动了金石篆刻学的发展。

康有为提出“笔师刀”。这就麻烦了，硬是要毛笔，这种圆软的工具，去追求金石效果，刀刻的味道。当然，这对笔法和书体风貌的改变，也发挥了一些积极作用，出现了不少方笔和金石味很浓的书家、书体。“笔师刀”，即是要笔法学刀法，这笔只好“削足适履”

了，于是侧锋方笔见多。刀刻的效果甚至像自然石纹，像“屋漏痕”一样，这是人对自然现象的一种融会和利用，决非去“漏”、去“拓”自然景像于纸上。刀刻的艺术，也还是要用学识和智慧去创造的。

就刻字而言，刀法是从那里来的呢？是从学习笔法而来。这一点大家都会知晓的。刀是按照“书丹”的笔划去刊刻的。要求刻的酷似笔意，不能走样。所以，启功先生提出“刀师笔”。刀，如果不忠实地按照笔划走，那不就乱了套。这里有两种情况例外：一种是无意之“创作”。如洛阳“千唐志斋”碑上的字，有多笔少画的现象，我抄回来不少这样的字。后来，我向岱庙老石匠李恒武（已故）请教，他说：“我干了一辈子刻字匠，整天刻碑。我不识字。老师教怎么刻就怎么刻。”岱庙现存的“张迁碑”就是请他1983年翻刻的。他还说：“字小点的，不好刻，石渣盖住了笔划，就有时少刻一点一画的。在外边田野刻，很苦很累，看不大清楚的，难免有多笔少画的现象。”一种是有为之者，如山东滕州四百多块汉画像石中，有两块是直接入刀刻成的，像儿童画，一只眼大，一只眼小，有的多出一个手指头。外国人很欣赏，称谓“东方毕加索”。民间野外刻碑、摩崖，也无人去规范，于是就百花齐放了，如冈山摩崖刻石等。

刀法、笔法本是同源的。刀称“铁笔”。现代有铅笔、钢笔、圆珠笔，可统称硬笔。硬笔，很可能是笔之祖，很可能先人开始就是用木棒在地上、在山石上写画的。后来有了毛笔，在竹木上、骨片上、在皮革和纸上书写了。所以笔法也好，刀法也好，我们都学，都研究，吸取好的营养。

不过，启功先生讲的另外一个问题是值得注意的。那就是刀法改变笔法的问题，圆笔刻作方笔了；拓片也有问题，残石花拓成点画，字口宽肥了；如果再照此拓片翻刻集帖，那就太误人了。所以，学习摩崖、碑刻的拓本，最好是亲睹原石，选好的拓本，方可精进。

### 泰山石经简介

据考，山东省境内摩崖刻经约6000余处。如徂徕山、尖山、铁山、冈山、葛山、峰山、水牛山、云峰山、司理山、二洪顶、泰山等。“金石难灭，托以高山，永留不绝”，借以弘扬佛教。规模之宏大，书刻之精美，均可称全国第一。

泰山经石峪摩崖刻石，位于泰山中路龙泉峰下，斗母宫东北不远处。经石，原为龙泉

峰下峡谷中的一大石床，南北 56 米，东西 36 米，周长 176 米，面积约为 1944 平方米。四围山势嶙峋，翠柏果树相映，中溪清流淅淅漫过经石字之上，经字隐隐于水帘之中，是为奇观也。石经，由东向西竖排 47 行，书刻《金刚般若波罗蜜经》上半部。今残存 1060 字。《泰山志》云“向来金石家未获睹焉”。唯有杨守敬 1909 年实地考察为 1067 字。字径最大字为 76 公分。“书经体”，真、草、隶、篆诸书体包容，有的一字之中，就具有各种书体的笔法。气势宏大，内涵丰富，古穆凝静，雄浑庄重，洋洋洒洒数千言，恰与泰山磅礴气势相融合，如万佛静禅诵经，如千百耄耋走太极，仰望蓝天白云，身处鸟语树香之间，于此读经观书，如入仙境一般。

泰山经石峪的拓本、摹本、缩印本、翻刻本，已有多种版本风行于世。第一种，如江苏元和(今吴县)王大错家藏《原拓泰山金刚经》，清代刘墉、俞樾鉴定“非五百年以内物”。(宋拓本)原拓本已不见，后有上海碧梧山庄影印出版，字径 7 厘米左右，分三册，计 1002 字，因有刘墉书题，故多以此本为源，流传甚广。但因多次翻刻复制，点划肥厚无神，与原字的误差较大。第二种，如湖南邵阳市图书馆藏拓本。原为 24 册，今存 22 册，计 961 字。题有“此明拓泰山金刚经也，其永宝之”，“昭陵栗氏厚庵家藏”，“辛未孟冬培堃识于鹄渚双吾寄庐”等字。第三种，如岱庙藏清拓本。一字一拓，册页式线装，有 1002 字的，有 960 字的，因水墨不匀，字口欠清晰。第四种，如杨守敬摹本。见《杨守敬缩摹泰山经石峪字》六卷 12 册，不重单字 301 字，字径约为原大的四分之一。系 1909 年杨守敬 72 岁高龄时亲睹勾摹而成的。单线双勾，笔划清晰，甚得原石之形貌，便于临习和研究之用。第五种，如民国初河北渭华拓本。《河北渭华藏本》1914 年原拓原大，一页一字，共 21 字，为选字本。《浙江陈氏珍藏泰山经石峪金刚经》一页一字，8 册，共 239 字，系不重字本，考无石花，似民国翻刻本。第六种，为 1949 年以后出版物。如岱庙藏拓本多种，1978 年 9 月岱庙复制、翻刻自行印制出售。蓝面线装 32 × 22.8 厘米，每页二行竖排 6 字，分三册，计 1002 字，系上海本翻刻版，错漏多处，形神难取；1981 年、1984 年齐鲁书社出版八开本，计 1067 字，为原拓缩印，基本上保持了原字面貌，可作范本临习之用；1984 年武汉古籍书店影印《原拓泰山金刚经》，为上海碧梧山庄本之翻版；1987 年文物出版社《泰山经石峪金刚经》，亦是上海本 1002 字的翻版；1992 年 10 月齐鲁书社《山东北朝摩崖刻经全集》，系原拓缩印，其本上保持了原字风貌，可作临习范本之用；2003 年 3 月齐鲁书社《泰山石经》，8 开本，每页竖排三行横排三字，计 1060 字，采用逐字照相、拓片、双勾(复原)

和注文的形式，完整和真实地反映了泰山石经的面貌和神采：从佛法、笔法、刀法、拓片残损情况以及书者年代诸方面考评了它的历史地位和艺术价值，是临习和研究的最为适宜的范本和历史资料。泰山经石峪摩崖刻石因字大字多，全拓之高垒积压，无论个人或馆藏均难以保存，故早期留存者极少。遂见有集字翻刻于石、木、灰墙者，如“如意”“长寿”“蘭香”“人寿百岁、蘭香四时”等，有墨拓、有朱拓，以招揽游客。因原石风化残损日重，有的笔划近于平口，有的残缺，难以形全。如果拓前细致考察，可完其貌。单字拓为最佳，但风大难以操作。1984年以后曾采用双层纸一行铺下，多人捶拓，这样虽进度加快，但对字口和实际笔划的定位和走向就难以把握，故将石花残状与笔划刀口混在一起拓出，超过3厘米以下的残存笔划就拓不出了，只能留有一片空白，影响了收取字的完整面貌。有的涂漆者、拓者不懂书法，又缺乏对泰山石经的深入研究，描错字，拓错笔划者多矣。如果依此印制出版，将误人之大事。所以，好此书者，可以参照2003年3月齐鲁书社《泰山石经》去亲睹原石，此书便是为临习和研究者，提供的可靠的详实的历史资料。

## 临习准备

在动笔前，为达到“翰无虚发”的目的，自己得先弄明白几件事，防止依样乱画不成而弃之。有了准备，少走弯路，容易踏上成功之道。如果拿起帖来就临写，从头抄到尾，日课高筑，久之不见进取，徒劳无功，因不得其法，无由开启入门，反倒生出诸多怪毛病，再纠正也是难事。所以，磨刀不误砍柴工。待自己认识清楚了，再下笔不迟。这些浅显的道理，往往书上看不到，课堂上又听不到，致使许多学习书法的人，久久徘徊而不能走上正道。如一纸之障，不点破便置于门外，或只遇轻阴便拟归了。

选体，是指你想要学习那一家的书体。选对了，进步会很快。字如其人，就好像找朋友，你自己必定要找你所喜欢的书体(朋友)，这也是缘分。每一个人自身都具有几分天才，这是遗传基因所致。这一点天生的才气，有暴露的早，即所谓“神童”；有显露的晚，即所谓“大器晚成”。这几分才气，对于一个人一生的事业，起着很大作用。但起决定作用的是“后天”的不懈努力和执着追求。“后天”的持恒登攀和积累，才是成功的天梯。所以，从刚刚起步时，就要选择好方向和目标。学什么书体确定了，再说选帖。因为任何一位书家，在他一生中，有许多好作品传世。早期的、中期的、晚期的，出版了不少法帖。先学那一个帖呢？还是由你自己选，选择你认为好学的，好入手的，有好感的。当然，老师和朋友也

可帮助选，供你参考，而最终还是由你自己来决定，不要勉强，也不要太随便，一定要认真选好入门之路。

在临习之前，还要弄清楚眼、心、手三者的关系。因为这三者的关系弄颠倒了，就很难进步，即使下了不少功夫，也总是写不好，自己还不知道什么原因。而毛病就出在这里。许多人总是把手放在第一位，认为写好写不好全在手上，那就错了。在学习和临帖阶段，眼是第一位的，心是第二位，手是第三位。眼看不准，心记不住，手如何去写呢？可不就乱画了，走样了，永远入不了门路。眼，一定要着实去看，看清楚、弄明白，看不透就再看，反复多看，一丝一毫也不放过。眼睛看准了，印象在大脑里，看得越真切，印象越清明。看熟了，字就会印在心里。闭上眼，脑子里就会出现这个字，睁开眼看，这个字会跃然纸上。别人是看不见的，只有你看得清楚。这时手中的笔照此写来，就会写像那个字了。点画、结体、神彩就会重现在白纸上。这既是初学者之法，也是书家博学广取之法。到了成熟阶段，就把“眼”放在第一位了，眼力越来越强、越高，眼好使了，有了特殊的摄像机，学什么都有好处。眼看得准，心记得住，手听使唤，三者配合好了，学什么都地道，学什么都会精明超人。

选字，既是策略又是个战术问题。如果你不选字，拿帖来就从头至尾的临写，即使天天临，多少年也不会长进，甚至越写越没有了信心。这好比打仗攻城，决不可能一个团一个军一下子打进去。要选好突破口，选好突击连、突击排、爆破组。在大部队的掩护下，只有一两个人先打开缺口就成，打进去再向纵深发展，扩大战果。又好象认识朋友，几百个人站在那里，你一个一个人地握手，握到最后一个人，你一个人也记不住。你应该先认识一两个人，看个仔细，问个清楚，了解透彻，认识深刻了，这个人即使在人群中，你一眼就会把他认出来。即使在夜里，你看他的背影或行动的姿态，听他说话的声调，就会想到准是他没错。一本帖中，先选出几个你最喜欢写的字，先和他们交朋友，然后再通过他们去交更多的朋友。这样发展下去，不用半年，就融会贯通了。如果你写好一个“大”字，什么“一、二、三，人、太、天，十、七、八，夫、又、全”等字，都可以写好的。因为你把组合字的零部件都掌握熟了，即使闭上眼睛，也可以自由拆卸和组合。

选笔。初学，可选硬一点的，如狼毫或兼毫，按下去，再提笔时锋毫能自然收拢。笔锋不要太长，3~4公分即可。好笔的主要标准，是圆、尖、齐，肚子是圆圆的，笔锋是尖尖的，发开压笔锋是齐齐的。开始练字，不一定去买太好太精致的笔。执笔，有五指法、

三指法，不必苛求，只要宽松灵活就行。执笔的高下，要看书写大小、真草而定，写小字、楷书要执在笔腰或再下一点，写草书或大一点的字，要执笔略高一些。也可根据每个人习惯而定，只要运转灵便即行。此谓“把笔无定法，要使虚而宽”。

选纸。旧报纸就行。报纸有厚度，能承受各种笔墨，练字方便。报纸多为再生纸，加有粉浆，也有一点宣纸的味道。不宜用办公用纸，不宜用太光滑不吃墨的纸。练字最好用粗糙一点的纸。回忆1952年我练字是用红土加水调和，在一种黄色的毛糙纸上写字。纸粗糙有阻力，自然限制了速度，必然要笔笔中锋送到，能练手劲能练笔力。写出的字也会雄健挺拔见功力。

初临之字径，在10公分左右为好。将来上下求索，可大小由之。如果先写小楷，时间久了，再写大字就放不开；开始写大字榜书，把握不住，也不容易写好。字格，可划线，可折纸，最好是目测，心中有数即可。手测和目测久了，也练了眼力。用目一看，就如是差不多的样子。只要肯用心，肯下苦功夫，会学好的。

## 临习方法

临习前，读帖很重要。所谓读帖，并不是念文章、背课文。是认真地看，认真的想，看得很细，抓住特点，反复比较，弄懂弄通，要记得牢。如“点”，是大是小，在什么位置，什么形态，什么走向，和其它笔画如何关联，有什么情趣，都要弄明白。这样，下笔才有由，才有把握。“点”，是万法之源，也是字的眼睛，点写好了，就是打好了书写的基础。读帖，不只是眼看，更重要的是用心想和记。还要一边用手比划着，反复地比划着，千遍万遍地比划着。这是帮助记忆和练习笔画的好方法。传说有一位古人，晚上睡觉还在被子里比划，天长日久把被子都划破了。读帖，不只是初学者，所有书家都应有读帖习惯。一有空闲，把名人法帖打开，一遍一遍地看，用眼比划，用手比划，用心思索，神会其妙。虽不动笔，时间久了，这个字就印在你的脑子里了，当你书写时，就会左右逢源，跃然纸上，派到用场。读帖的标准，就是能入心，能出手。即所谓“闭目如在笔底”是也。

临帖，要少要精，不必贪多。少，是数量少，开始看一笔写一笔，以后看两笔写两笔，最后达到背临整个字。写完一个字，要对照帖，一点一划反复比较，从形到神，反复看，切实找出毛病来。写第二遍时，好的发扬，不足之处加以纠正。如果第二遍还没有第一遍写得好，或者毛病并未得到纠正，那就停下来，不要再写了。说明自己并没有看准，看透。

开始时不这样严格要求自己是不行的。因为帖上的字你都认得，由于法度不到位，就不能体现出它的原貌和风格。不严格，就随意写去，结果总在徘徊，不能入门、入帖。古人云：“滴水穿石”，一滴水很轻，日久天长落在一点上，就能将石头凿个洞，或滴穿，这叫“功夫”。所以，要持之以恒。雨打沙滩是不行的，一阵风吹过，什么痕迹也未留下。能作到少而精，又能持之以恒，这样发展下去，就能通会、通变，那你的能力和技法就会越来越高。

字，都有其形，都有其情趣，也都各有其神韵，如果只见点画，只会组合结体，那写出的字就会呆板，没有生气。它的生气，它的精神从何来呢？首先要把字看作是人，是自然界的万物，是有生命和灵性的。这不只是认识问题，而实际上也是如此。当初，造那个字的时候也离不开人对物质和精神的投入，所以要把物性和书家灵性结合起来表达。这样，就要全方位了解它，观察时要动脑子，书写时要带情感、情趣、激情、真情去挥毫。这样才能作到形神兼备，神采飞扬。

领略大气，才能把握其整体风貌。如临习摩崖书，还要从经文内容、书写环境、山水景观和人的心情上统一去体会。有泰山之雄强，又有金刚大字榜书之奇观，真是相得益彰，浑然一体之作。如果在泰山上写小楷那就不大合宜了。领略大气，主要看其体势、笔力和神采，进而观其点画、用笔、章法。因为点画、用笔、章法必然反映着书风品格。气色不佳，字就无神。这就是启功先生常说的，第一眼“望气”的道理。

## 临习修养

善学，这是“后天”之功基。只要善学，处处时时都有东西可以学，逐渐使你博学才高。凡大书家，大艺术家，大学问家，无不是由善学而成就大业的。善学，是勤奋和精明的结合。勤者，每日每时都在用心汲取，不怕辛劳，一志于求索不懈。又学得精明，不是无选择的学，也不是照抄照搬，而是学必求化，化为自己的血肉筋骨，化为自己的本领。所以，学得扎实，学得卓有成效，就会更高一筹了。

善思，凡大智者，莫不是善思者。纵观历史上的政治家、军事家、文学家、科学家、艺术家以及道家、儒家、佛家，皆是善于观察、敏于思考、精于求索之人。学习书法，也必须是多动脑多思考才能悟到真谛，才能通会其法以应万变。如果不加思考，拿来就临，功夫倒是下了不少，每天起早睡晚，从头至尾临写，虽书纸高累，一天天，一年年过去，但终不见其效，甚至越发距之若远了。自己也为不得其法而苦恼。这就是不善思之故。