

前言

张之洞《书目答问略例》云：“读书不知要领，劳而无功，知某书宜读而不得精校精注本，事倍功半。”就学习书法而言，也应作如是观。中国书法艺术渊源流长，其间，成功者固然很多，但是，如果和学而未成者比较，恐怕又嫌太少了。静下心来总结一下，未成功者失败的原因除去禀赋、学识等因素以外，很重要的一条就是没有能够正确地把握途径和缺乏科学的方法，有鉴于此，我们特为书法爱好者编写了这套《字范》丛帖。

整套丛帖，有《楷书字范》、《行书字范》、《草书字范》、《隶书字范》和《篆书字范》。丛帖中的范字皆是选自各个时代，各位书法名家的代表之作。丛帖所涉及的范围，上起商周，下迄清代，脉络连贯。每本《字范》又各自独立，自成体系，既可供初学者选择学习，也可供书法教学和书法研究者参考。其中：

楷书字范

《欧阳询九成宫醴泉铭》

《颜真卿颜勤礼碑》

《柳公权玄秘塔碑》

《张猛龙碑》

《张玄墓志铭》

行书字范

《王羲之兰亭序》

《颜真卿祭侄文稿》

草书字范

《智永千字文》

《孙过庭书谱》

楷书字范·张猛龙碑·前言

隶书字范

《礼器碑》

《张迁碑》

《曹全碑》

篆书字范

《散氏盘铭》

《石鼓文》

《杨沂孙诗经》

本丛帖依据循序渐进的学习规律，安排了以下几个部分。

一、笔法：简明扼要，切实可行地讲解执笔、运腕、运笔以及笔、墨、纸、砚等基础知识。

二、笔画：从施力方式，笔锋走向，行笔节奏和点画形式的特点等方面分析点画，每种点画又列举了范字，并标明每个点画在字中的位置。范字力求笔画简单并和摹写部分一一对应，由浅入深。

三、摹写：在学书者掌握了点画书写的基础上，首先对摹写的方法、目的、效果等提出指导性意见，并精选部分原帖上比较复杂的字，按点画顺序排列，压膜插页，书写者可作为仿影摹写。这一部分是对笔画部分的深化，也是为进一步讨论结构奠定基础。

四、临写：以书体结构为线索，首先对临写方法提出建议。重点在于讲解结构的方法，并提出结字原则，逐一讲解。列举范字，供学书者揣摩体会。最后附集字而成的名言警句，以便参考。

五、读帖：读帖往往是学书者最容易忽略的一个环节，在这一部分，首先讲述读帖的重要性和方法。并节选了部分原帖，不加任何处理，学书者可以目睹原碑帖风貌，更好地体会、理解原作品的神韵意趣。

六、范字下简化字释文，可以用来练习钢笔字。

本丛帖将突出以下三个特点：

一、按照学习书法的进程，科学地组织体例，本着由简入繁，由浅至深的原则，先讲述笔法（一般性规则），再讲述笔势（点画的具体写法），最后讲述结构规律。并把以上讲述的内容和摹写、临写、读帖有机地结合起来，相辅相成。即在学书者了解了笔法、笔势之后摹写，摹写有了一定基础后，开始临写，临写的同时学习结构规律。最后的读帖部分，可以帮助学书者从整体上把握碑帖的风貌，加深对所临摹的碑帖的理解。

二、摆脱就字论字，照着葫芦画瓢的旧有学书方式。多讲方法，使学书者逐渐掌握书法中用笔、结构的一般规律。培养他们对比、分析、总结、提炼的自学能力。

三、在讲述中不论是摹写、临写、读帖等环节，还是用笔、结构等技巧都力求从艺术和审美的角度进行阐释，使学书者从境界上得以升华。

书法是我国民族文化中的一朵奇葩，有着广泛的社会内涵。尤其，经过八十年代以来的十年热潮的洗礼，人们对书法艺术的认识也进入到一个更深层次的思索，在这种形势下，不论是书法创作或理论研究都取得了长足的进步。值此，为了使学书者掌握正确的学书途径和科学的方法，少走弯路，早见成效，我们把这套丛帖奉献给读者，并希望它能对广大的书法爱好者有所裨益。

衷心希望四海同好提出宝贵意见。

一、基础知识

(一)工具

书法是一门实践性很强的艺术,它所需用的工具和材料,通常被人们誉为「文房四宝」,即笔、墨、纸、砚。

一 毛笔

毛笔就笔锋弹性的强弱程度而言,大体可分为三类:

硬毫——硬毫笔的特点是弹性较强,锐利劲健,其中以狼毫(黄鼠狼尾巴上的毛)和紫毫(山兔毛)为佳。

柔毫——柔毫笔的弹性弱于硬毫,但容易濡墨,柔中有刚,其中以羊毫(山羊毛)为主。

兼毫——兼毫笔弹性适中,具有刚柔相济的特点。兼毫笔是以柔毫和硬毫按比例配制而成,如「七紫三羊」、「九紫一羊」等。

以上三类毛笔以外,尚有羊须、鼠须、鹿毛、猪毛、鸡毛等,这些笔使用不很普遍,但运用神奇,也会取得一些奇异的效果。

若从笔头的长短区分,有长锋和短锋的区别,短锋笔具有提按便利,铺毫、收锋容易掌握等特点,但失之于短硬。长锋笔则贮墨较多,利用变化,对于初学者,也有助于锻炼「提笔摄墨」的功夫。

一支好毛笔应同时具备尖、齐、(笔头阔开捏扁后)、圆、健四种优点。新笔用时,必须用冷水或温水全部浸开(七紫三羊等兼毫笔不能全开),书写后,必须洗净,以延保毛笔的使用寿命。

二 墨

墨锭按原料可区分为油烟、松烟、松油烟三大类。其中油烟墨既黑又有光泽为上,松油烟次之,松烟墨色浓重,却少光泽,又次之。使用的墨一般要求浓淡适中(除有特定要

求),墨过浓则滞笔,过淡则有伤神彩。平日习字为了节省时间,可用墨汁代替,如时间允许最好研墨。

三 纸

书写用纸就吸水程度而言,可区分为三类:

生宣——生宣纸吸水性强,漫散度大,墨韵层次清晰,最能表现浓、淡、燥、润等各种效果。

熟宣——熟宣纸是在生宣纸的基础上经过胶矾处理而成,熟宣纸不吸水。

中性宣(半生半熟)——性能在熟宣和生宣之间,如「煮捶宣」、「书画笺」等。平时习字,可以用「原书纸」、「毛边纸」等,不吸水的洋纸不宜练字。

四 砚

砚是研墨和贮墨的工具,练习书法不必苛求上等佳砚,只要有一方能贮墨,石质匀细并能下墨的普通砚就可以了。

笔、墨、纸、砚是书法实践中必不可少的工具和材料,现已形成品种繁多,性能齐全的书画工具系统。而对性能不同的笔、墨、纸,书写者应进行有目的的选择和配合,以期达到相互生发的效果。具体地讲,羊毫笔书写篆书、隶书比较合宜,而书写行草最好使用长锋笔,至于楷书,使用硬毫笔,柔毫笔均可,应视所书写的风格而定,例如,临写唐虞世南《孔子庙堂碑》,羊毫笔用起来比较上手,而书写宋徽宗的「瘦金体」自然是硬毫笔比较得力。书写的字大小不同,对毛笔也应有所选择,一般说来,写大字宜用羊毫笔而小字应用硬毫笔或兼毫笔。从纸笔相发的角度看,熟纸质坚,应以硬毫笔书写,生宣纸涩易涇,行笔时须提笔摄墨,虽然硬毫笔书写比较省力,但是,书写稍大的字尤其是行草书还是长锋羊毫笔更为如意。从纸墨相发的角度看,熟宣纸上用墨应浓,生宣纸则应稍淡,薄生宣纸上用墨可稍浓,厚生宣纸宜稍淡,这是由纸的吸水程度决定的。关于墨色的浓、淡、燥、润的处

理,是个见仁见智的问题。有人喜欢以「珠圆玉润」的笔触表现优美的格调,也有人喜欢以「骨老血浓」的点画表现古拙的气质,千人千面。但是,我们认为关键的一点在于情深调合,也就是把墨色的处理和书写的的内容统一起来。和字的风格统一起来,和书法家的情性统一起来。

(二)入「静」的妙用

练习书法,学者应有一种入「静」的心态,当人入「静」以后,大脑皮层高度休息,血液流动和缓,气息吐纳当然也就随之匀细缓长,只有这样练习书法才能做到极虑专精,心无浮躁。

练习入「静」不是十分容易的事,要持之以恒才能做到。书写时,应把心头、身侧的事尽量排除,做到心中只有字,手中惟有笔,细心体会范本中的用笔、用墨、结构、章法等,此谓之浅入「静」。达到这种境界以后,再逐渐练习,才可做到脑海里空空如也,达到释家所说的「无耳、鼻、舌、身、口、意」的高深境界。这种高深境界在书法创作中表现为忘却笔墨。此时人即是笔,性情即是字,直觉和潜意识发挥着巨大作用,创作的灵感不期然而然,不求自至。在这种心境下创作出的作品才是古人所说的「得于意外」「得自然之妙」的上乘之作。

入静和运气,运气和施力都有着极为密切的关系。书写中所需要的力,是一种十分含蓄、敏感的巧劲,只有在入静的前提下才能得到。人入静后,气沉丹田,力蓄腰间,当书写者大脑发出指令后,气催力行,功在笔上。坚持用这种方法练习书法,逐渐可以做到「虽一点一画全身力到」。

(三)执笔

中国书法执笔的特点是笔管直立,五个手指如捏物一

样,以四指指端围拢笔管,小指帮助无名指起辅助作用,不直接接触笔。五个手指的功用实际上构成了两对对抗的力,一是大拇指和食指,一是中指和无名指、小指,笔在两对力的抗衡中稳定下来,并能灵活运转。执笔方法看似简单,但要达到动转从心的程度,还须注意以下几点:

实指——实指的意思是五个手指的指端实实在在地握住笔管,无一虚设,实和紧不是一个意思,执笔过紧,运转便不灵活,力在传输中也会受阻碍。

虚掌——执笔时掌心一定要空虚,掌心空虚,笔使起来才会圆活,如果各指内敛,曲至掌心,则掌实而指死。

苏轼云:「执笔无定法,要使虚而宽」这里所说的虚是掌心空虚,宽是执笔松缓合蓄,苏氏虽云无法,但这两个字却是法的根本所在。

(四)运腕

腕关节是作书的最关键部位,若只知用指而不懂用腕,写出的字难免浮滑柔俗。只有根据字的大小,用指、腕、肘、臂以至全身之力书写,才能写出沉雄劲拔的字来。

枕腕——枕腕是腕部和案面直接和间接接触的一种书写方式,一般只适宜写小字。

悬腕——悬腕是腕部离开案面,以肘着案的一种书写方式,一般适宜写中楷。

悬肘——悬肘是把整个臂膀都离开案面的一种书写方式。悬肘作书活动的幅度大,气力的传输不受任何阻碍,适宜写大字。

(五)用笔

书谱云:「翰不虚动,下必有由」指的即是用笔,学会「用笔」是度墨铺锋的关键,其中包括:

楷书字范·张猛龙碑·概述

中锋和侧锋——中锋是运笔的主要方式,中锋运笔,笔尖在笔画中路运行,笔锋铺开,万毫齐发,侧锋是运笔的辅助方式,侧锋运笔,笔尖侧有笔画一边,故笔画一边光滑,一边毛糙。使用中锋写出的笔画凝重朴质,而侧锋则扁薄妍美。

方笔与圆笔——方笔和圆笔是指笔画的起止和转折处不同的形状。方笔在这些部位锋棱外突,有一种斩钉截铁的气势,圆笔则呈圆转的弧形,圆劲而不露痕迹,清秀俊美。

藏锋与露锋——藏锋是指起笔和收笔时,把笔锋藏于笔画之中的写法。起笔时,欲右先左,欲下先上,收笔时,无往不回,无垂不缩。露锋是指起笔和收笔时简捷真率,直出直入的用笔方法。起笔时,欲横先竖,欲竖先横,收笔则是提笔尖收。

提笔和按笔——提笔和按笔是相互对立的,但又相互依存,没有提笔就无所谓按笔,没有按笔也谈不上提笔。提笔是按笔基础上的提,按笔是提笔基础上的按,提和按的动作都不能尽势。这种施力方式很象手按弹簧,按不能按到底,提也不能提到极限。提笔和按笔是书写时纵向的两个主要活动,它导致了笔画的粗细变化,笔画中的力度和弹性很大程度上是通过这种变化显现出来的。所以,提笔和按笔虽似简单,却须学书者细心领悟,得出「一画之间变起伏於峰杪」的道理。

转笔和折笔——转笔和折笔是笔锋在改变运行方向时的用笔方法,转笔用于圆笔字,折笔用于方笔字。转笔的方法是潜笔暗度转换笔锋,转换时,要心静手稳,以指、腕把笔锋调顺,保持笔锋在中路运行。折笔则是提按之际转换笔锋,在提按的过程中要变换腕力,调顺笔锋。转笔和折笔在运用中是应该相互补充的,而不应片面地追求。如果只追求方折刚劲,不注意圆润,写出字往往失于抛筋露骨,如果只

追求转笔圆润,不注意刚劲,又往往失于浮滑。宋代书法家姜夔对于转折运用的说明,极为贴切:「转折笔,方圆之法,真多用折,草多用转。折欲少驻,驻则有力,转不欲滞,滞则不道。然而真以转而后道,草以折而后劲,不可不知也。」

战笔和峻笔——战笔取迟涩的走势,多用于长笔画。书写时,为了使笔画的筋骨雄强,有意识地增大笔和纸的摩擦,运气使力,审慎推行,好象遇到阻力,行笔略带抖数,有人把它形容为「如撑上水船」。峻笔取疾涩走势,书写时,逆锋涩势,快笔疾行,使神采溢于点画之外。但初学书法,不要强效峻行笔,因为初学者功力不及,笔不能杀纸。

运笔的方向——运笔的方向是指运笔时的施力方式而不是笔顺方向。笔锋入纸以后,笔管微向左后偃,(横画,其它笔画以此类推)以保证逆入,行笔时,腕平掌竖推笔而进,笔管的指向与笔画运行的方向相反,以保证平出笔锋,万毫齐发。

行笔的速度——行笔的速度首先取决于字体,同时也和书写者的功底有关。一般说来,书写以「祥而静」为主要特点的「楷书」、「隶书」、「篆书」行笔应较缓慢,把字中的「静气」托出,而书写以「简而动」为主要特点的「行书」、「草书」行笔则宜稍快,用以表现飞动的气势。至于初学者,行笔应慢,只有慢行笔才能体会出笔画中提按转折的变化,也只有慢行笔,逆使锋才能练成力透纸背的笔力。

三分笔法——三分笔法是用笔深浅的一种分析方法,即首先把笔头规定一个量度,然后,再以此为标准分析各类碑帖的用笔深浅程度。具体的方法是:首先把笔头自二分之一处分开,上半部分不用来书写,只用来贮墨。下二分之一,自下而上称为一分笔、二分笔、三分笔,临习碑帖时,以此来衡量用笔的深浅。例如,王羲之、王献之的书法一般只用一分笔,欧阳询、虞世南、文征明、祝允明等人的书法一般

张猛龙碑点画释例

一、右点

《张猛龙碑》中点的变化最为丰富，书写右点大约有两种形式，一种与唐欧阳询相类，起笔或藏或露，然后按笔右挫，提笔回锋。另一种，则呈菱形，起笔或藏或露，然后按下挫，再提笔回锋以成。其碑中的右点还有长、短、方、圆的差别，不似欧书规范，其妙处也正在于此。

二、左点

《张猛龙碑》中的左点亦有大小、轻重、长短、方圆的差别，但表现最突出的却是向背的变化。向势左点，其形稍圆，点的左边缘弧线向外，背势左点，其形多方，点的左边缘弧线向里。圆则就左转笔回锋，方则就左折挫回锋。

三、挑点

挑点承前启后，增强意连，使字势灵动。挑点有两种形式，一种是自左下向右上挑出，一种是自右上向左下带出。书写时，一般多露锋起笔，待按笔把点的轮廓写满后，轻轻出锋，就势写下笔。

四、长点和顶点

长点在《张猛龙碑》中，起笔或藏或露，差别不十分明显，收笔处有的如欧书长点，按笔右挫，回锋收笔。有的收笔处呈菱形，写法是按笔下挫提笔回锋。顶点在《张猛龙碑》中变化很多，有方圆长短和角度的区别，还有的以挑点为之。

五、散水

《张猛龙碑》中的散水，有断有连，有方有圆，有大有小，变化十分丰富，书写时首先要注意，上两点的姿态和朝向。其次，注意上两点和下点挑之间的关系，是笔连，还是意连。最后还要注意挑笔的起笔是方是圆和出挑尖的方向。

六、火底点

《张猛龙碑》中的火底点，大约有三种形式。其一，四点独立不连贯，左点向右，右点向左，中间两点向上，一般右点稍大，变化亦稍多。其二，四点中有二挑点贯连其中，使四点气脉通畅。其三，四点连点为线，以一长横替代，收笔处按笔回带，有行草意趣。

以松

小未

正是

吹音

泣凉

庶无

无凉音是未松庶泣吹正小以



七、向势点、背势点
向势点也称作曾头点，在字头上，左右取向势，抱拢相向。
《张猛龙碑》中的向势点多用方笔切下，左作挑点较小，右为啄撇比较厚重。背势点在字下脚，或左为短撇，右为长点。或左为回锋撇，右为长点出磔脚，有浓重的隶书痕迹。



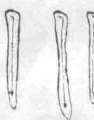
八、上下点
《张猛龙碑》中的上下点，处理十分巧妙，一般上点较小，取势俯下，下点有两种书写方法，一种是下点呈仰势，上下呼应。另一种则是把下笔写长，两端轻中间重呈菱形。



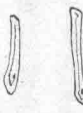
九、长横
《张猛龙碑》中的长横一般有两种：一种是实起实收，起笔或藏锋或露锋或方笔或圆笔，待把笔尖调至中锋后，逆锋推起，腰部略瘦，收笔时回锋满外。另一种则是实起虚收，藏锋起笔，且行且提，左重右轻，收笔回锋不必重按。《张猛龙碑》中的长横多取俯势，亦不乏直势、曲势。学书者必须注意观察。



十、短横
《张猛龙碑》中的短横变化也十分丰富，主要表现在起笔和收笔以及短横整体的俯仰曲直上。起笔和收笔除方圆、轻重、藏露的变化外，主要表现为实起实收与实起虚收的差别，短横整体以仰势为主，亦不乏直势与曲势的变化。



十一、长竖
长竖在《张猛龙碑》中「悬针」，与「垂露」的区别并不十分明显。收笔一般都比较含蓄。主要表现为提按曲直的变化，一般说来，长竖上重下轻，但也有上轻下重，两头重中间稍轻，还有的微微弯曲。学书者应仔细观察，认真摹仿。



十二、背势竖
《张猛龙碑》险劲奇崛，早有完论，其竖画瘦劲如铁，多取背势，和结构相得益彰。尤其两个竖画并举，一般左竖稍轻稍短，右竖略重略长，两个竖画左右相对，则左边竖画背势稍小，右边竖画略大，且左右皆微微向外倾斜。

黄

興

於

冬

十

玄

青

王

中

年

羽

閒

羽 中 青 十 于 黄 閒 年 王 玄 冬 興

十三、短竖

短竖基本上可分

为两种。一种如「山」、
「止」、「上」等字中的

短竖，起笔或藏或露，或方或圆，整体多取背势，要求上重下轻，劲如曲线。或一种如「一」、「丁」下短竖，上轻下重，收笔多为圆笔回锋，亦见露锋者，但不能尖削。

十四、竖钩

《张猛龙碑》中的

竖钩虽有长短和角度上的差异，但一般为

方笔，似无圆笔。可分为两种，一种是直竖钩，藉势而下，至挑钩处，微蹲，然后笔尖不动，笔腹折而使上，顺势挑出，不可过长。另一种是弧弯钩，挑法亦为直竖钩，但平推向左，钩宜略长。

十五、戈字钩

《张猛龙碑》中的

戈字钩，势有曲直之分，钩有长短之别。曲

势多两头重，中间略瘦。直势多，上略轻，下略重。挑钩多为方笔，书写的方法是，微蹲，把钩的下部边缘写满后，笔尖不动，笔腹折而使上，得势急出，力贯锋芒，不可虚浮。

十六、横钩

《张猛龙碑》中的

横钩基本上都以方笔为之。书写的方法是

横画微微向上倾斜，至挑钩处，提笔上挫，腕部顺势外翻，把钩的外边缘写方，然后笔尖不动，笔腹折而向里，得势而出。此碑中横钩，有些钩与横上挫较大，书写时横与钩之间笔势一定要连贯，不能断分两笔书写。

十七、右向钩

《张猛龙碑》中的

右向钩有方圆、向背之分，书写的方法是

钩上短竖或向或背，向势多为圆钩，背势多为方钩。圆钩要求曲劲，不可圆滑。方钩则须折挫刚劲。不论方圆关键在于调顺笔锋，气力贯注。

十八、包字钩

包字钩是由竖、

横、钩以及竖和横之间过度的曲线组成。

书写时应观察竖画朝向，并应借助过度的曲线把笔锋调至横向，再注意横画笔画的曲直，至挑钩处，微留，然后笔尖不动，笔腹折而向上，得势而出。《张猛龙碑》中的包字钩一般比较短小，但气力一定贯注。

山

止

浮

州

威

武

军

守

以

氏

先

也

先以军威浮山也氏守武州止



十九、心字钩

《张猛龙碑》中的心字钩整体小巧紧凑，和左点相呼应的钩挑一般都锐利劲长。书写时，尖下笔，且行且按，注意弯曲的弧度和长短，至写钩时，笔微蹲，把下边缘写满，然后，笔尖不动，笔腹折而向上，得势后迅速挑出。



二十、挑

《张猛龙碑》中的挑笔，起笔有藏露之分，藏则圆劲含蓄，露则锋棱外突。通体有曲直之别，一般短挑多为直势。书写挑笔，关键是逆锋涩势，笔背着纸而仰收。挑尖须全力贯注，不可虚浮。



二十一、长撇

《张猛龙碑》中的长撇变化较大，起笔有藏有露，有轻有重。通体有直有曲，腰部有提有按。出撇尖，有的锐利劲健，有的比较含蓄。一般藏锋起笔后，把笔尖调至笔画中路，笔管的指向与笔画运动方向相反，逆锋涩势，出锋亦须全力贯注。



二十二、悬戈撇、偃月撇、挑脚撇

《张猛龙碑》中撇的变化十分丰富，悬戈撇、挑脚是变化的一些特例。悬戈撇，起笔或藏或露，上直下曲，锐利劲健。偃月撇，起笔稍轻，在撇出锋前微微按笔，如一弯新月。挑脚撇，不是顺势出尖，而是留住笔锋，折笔微微上挑。书写者应认真观察字帖，才能把握住撇的变化。



二十三、短撇

《张猛龙碑》中的短撇变化也十分丰富，起笔有藏锋也有露锋。收笔有的尖削，也有的含蓄。书写的关键在于，首先把起笔写满，然后笔尖不动，笔腹左转，把笔锋调到笔画中路，得势急出。



二十四、斜捺

《张猛龙碑》中的斜捺，有的方劲锐利，也有的圆润秀婉，整体有的起伏大，曲势明显，也有的劲挺直出。捺脚有的十分丰腴沉实，也有的十分轻巧瘦劲。一般的写法是起笔后先起一向上的小弧，然后随势下沉成一向下大弧，所谓“一波三过”，但一定注意自然流畅。

息

心

孤

挨

天

承

月

水

沂

使

大

金

心 挨 承 水 使 金 息 孤 天 月 沂 大

二十五、平捺

《张猛龙碑》中的

平捺变化十分丰富，

整体弯曲程度有大有

小，磔脚有方有圆。书写时，一般应

注意藏锋起笔，待把笔锋调顺后，先

成一弧向上，然后顺势成一弧向下，

按笔后揭而暗收，轻轻提笔以成磔

脚。平捺的磔脚一般比斜捺的磔脚

略长。



二十六、折

《张猛龙碑》中的

折笔一般有三种形

式，一种是方笔，用提

按折挫的方法写出。一种是圆笔，书

写时，一边行笔，一边调顺笔锋，潜

笔暗度，保证中锋运行。第三种有明

显的隶书痕迹，横画終了写满后，提

笔硬折。



之

连

白

烟

烟 连 白 之

摹写指南

康有为《广艺舟双楫》云：「学书必须摹仿，不得古人形质，无自得性情也。」摹仿古人法书碑帖，不外乎摹写和临写两种手段。二者之中，摹写更直接，更具体，可以说摹写是入帖最有效的方法。

摹写就是把范字放在下面，上面覆盖书写的纸，一点一画认真拓写。摹写的目的有两个。其一，加深初学者对笔画的熟悉程度，使之了解点画的组合规律，以及各种点画在字中不同部位的变化情况。其二，摹写的目的还在于了解古人结字的间架位置，为进一步研究结构的规律奠定基础。

摹写应注意以下四点

一、先看后摹，即落笔以前反复审视字中的点画、结构，在对一个字有了总体印象以后，方可下笔拓写。

二、摹写也是写，不允许一个笔画反复钩描，书写时，应意念连贯，每个字都一气呵成。

三、摹写应细致入微，范字的曲折婉转应尽量无误的拓写出来，避免马虎从事。

四、摹写过程中，学者不必贪多，先选若干字，在一段时间里，反复摹写，直至把每一字的点画写法以及整个字的间架安排熟记为止。

现今，书店常有仿影出售，这种做法，虽意在为初学者提供方便，但有的书写不佳，且无文字说明，恐对学者不利。再有以水写纸双钩的仿影，恐更不妥。毛笔濡墨在吸水的纸上书写和在水写纸上手感不同，最终还是无济于事。

有鉴于此，我们在每本《字范》中都精选了六十四个有代表性的范字，按点画的顺序排列，和点画的讲解一一对应。每字都放大至最适宜初学者摹写的尺寸，然后，采用覆

膜处理，插入帖中，初学者摹写时，可随时抽出反复使用，脏了也可用清水擦净。

这种安排，尚属首创，完全是从学者便于入帖的角度出发，我们认为对广大书法爱好者肯定有所裨益。

（摹写范字见压膜插页）

临帖指南

临习碑帖是学习书法必不可少的途径，临习可分为对临，默临，创作性临习三种形式。对临，是面对碑帖，照着书写，默临即背着碑帖，默写其中范字，创作性临习，则是把碑帖中的用笔特点，结构格局，乃至章法分布有意识地用于成幅创作之中，也有人称之为「意临」。一般说来，初学者应从对临开始，待对一本碑帖熟悉以后，再逐渐默临和创作性临习。

临习碑帖，应掌握大处着眼，小处着手，先读后写，反复印证的原则。具体地讲，初学者对所要临习的碑帖，首先从神韵、气势上反复揣摩，寻找感觉。然后，分析间架结构的特点，把握结构的规律。最后，认真观察用笔的细微变化。待下笔时已胸有成竹，下笔后则平心静气，极虑专精，由大及小，心摹手追，一气呵成。每写完一字，须和范字印证，找出差距，再写第二遍，第三遍，直至满意为止。

临帖是学者功力积累的过程，须持之以恒，才有成效。在这方面，一些卓有成就的书法家仍然日复一日，年复一年地坚持「日课」，实为学者之楷模。

为了配合学者临习的需要，我们精选了字帖中部分范字，放大后以结构为序排列，意在使初学者在临习的过程中，逐渐把握结构的机窍。

关于结构，古人、今人论著很多，并且有越来越细，越来越

越具体的趋势。我们认为说死了某种字必须是某种结构，从艺术的角度来说，不仅无此必要，毋宁说是有害的。所以，我们只针对不同碑帖，提出一系列结构原则，并在阐释原则的基础上列举范字。至于对范字的分析，我们采用了以下四种方法。

一、重心的分析

重心是一个字的精神挽结之处，上下左右基本对称的字形结构是重心最稳定的结构方式。但是，多数书法家不喜欢这种比较平板的格局，而是善于利用重心的位移变化字的结构形态。

二、结构骨架的分析

结构骨架是分析字的平、侧、偃、仰的有力工具。有的字中，结构骨架即是其主干笔画。也有的字中，结构骨架表现为几个点的连线，对结构骨架的分析，有利于学者对字的整体把握。

三、边缘线的分析

边缘线即每个字上下左右边缘的连线，通过边缘线的分析，有助于学者瞻前顾后，建立起参照意识。

四、虚实、疏密的分析

实处就法，虚处藏神，计白当黑的处理可以获得书法艺术中最需要的对比效应，对虚实、疏密的分析，可以帮助学者建立空间分布与空间控制意识。

孙过庭《书谱》云：「初学分布，但求平正，既知平正，务追险绝，既能险绝，复归平正。初谓未及，中则过之，后乃通会，通会之际，人书俱老。」确为甘苦之谈。学习书法的人，都是从书写匀正入手，历经多年临习磨练，才能达到从心所欲的自由境界，其中并无捷径可通。

《张猛龙碑》字形结构

一、内紧外疏

《张猛龙碑》的字形结构属于内紧外疏一类，中宫紧凑，四面笔画伸展幅度较大。中宫紧凑可使字的整体重心凝聚，神完气足。四面笔画伸展能使字形超逸洒脱，富有动感。书写时应注意：

一、中宫部位笔画交错，应意在笔先，相交相错既要紧结，又要活动，结而不死。

二、《张猛龙碑》中的横画之间，排布比较紧凑，尤其中宫位置更为明显。

三、《张猛龙碑》中凡有长横，戈字钩，长撇，长捺者，都尽力开展，形成内紧与外疏的鲜明对比。

一、「盡」字横画较多，横画之间应注意距离紧凑，保证中宫的凝聚。

二、为了使字灵动，上长横沉实厚重，微微向上倾斜。起笔切下，收笔上擦有求意，但须含蓄不能出锋。

三、为了使字复归平正，下横平出。起笔藏锋，收笔亦须按笔回锋。

上下两横不论走势还是起笔收笔，均不雷同。

四、其余几个短横用笔稍轻，应注意长短错落，不可整齐划一。

五、「盡」字，上下两部分，下「皿」微微右挫。

一、上两点左点上挑，右啄撇劲力带下，气脉贯通。

二、横画长出，左长右短，左实右虚，微微向上倾斜，极富动势。

三、长横和下「目」之间距离紧结，中宫饱满。

四、下「目」用笔轻秀，左竖微曲，右竖直出。折肩处方圆兼蓄，中间两小横轻巧自如。

五、「目」的左右两个竖画，左竖稍短，右竖长出，压住右下角，稳住字势。

一、「帝」字中所有的横画都微微的向上倾斜，成奇崛之势。

二、「上」和下面「一」之间的两点，点轻瘦长施，构成空灵之势。

三、「巾」的横画和「一」横画之间距离紧凑，构成中宫的凝聚。

四、「巾」的竖画长出，下部的空间，和「一」下的部位相呼应。

一、「尋」上的「彳」刚劲方正，横画之间的距离也比较大。

二、「彳」下的「工」、「口」紧结，紧凑于「彳」的下横。

三、「寸」的横画挺拔长出，向上倾斜，把上面的部分稳稳托起。

四、「寸」的竖钩厚重长出，竖画支撑的位置和上面「彳」的折肩基本在一个纵轴上。

盡首帝尋

二、结体欹斜

结字从大体上讲有两种趋势，一种是端庄凝重，一种是欹斜险绝。颜鲁公的楷书字多属前者，而《张猛龙碑》的结字属于后者。书写《张猛龙碑》时，应注意以下几点：

一、横画取势向上倾斜，多左长右短，左实右虚。使字有一种自左下向右上运动的趋势。

二、为了使字经验绝的变化后，复归平正，应突出右下角的作用，一般凡长捺、戈字钩、右边的竖画等多长出或用重笔书写。

三、《张猛龙碑》中的结构变化丰富，有的经验绝的变化后，复归平正，有的则字势倾斜，不欲平正，学书者不可不知。

使

一、「使」左部的「亻」做「彳」处理，是魏碑书异写。两撇写起笔方劲平齐，竖画偏右轻出。

二、「吏」上横画左探向上倾斜，偏「口」右挫亦向上倾斜。中撇高拔起通体上直下曲。起笔方整，腰部略瘦，撇收笔略重，出锋含蓄。

三、捺画起笔左探，紧贴「亻」的竖画，通体厚重，压住字的右下角，使一字安稳，复归平正。

卿

一、「卩」左右两个短竖上重下轻，起笔方劲，左右角度呼应对称。两个小短横左低右高，取势向上倾斜。

二、「卩」的四个短横向上倾斜，左右两个竖画亦向内倾斜。

三、「卩」向下错落因斜就斜，竖画和「卩」的竖画平行而出。

四、「卿」字势倾斜，极富动感。

晋

一、「晋」上短横，左重右轻，略取俯势，微微向上倾斜。

二、中间的两个小「口」左稍小，右略大，两小「口」亦微微倾斜。

三、中横左长右短，左实右虚，略取俯势，且微微向上倾斜。

四、下「目」厚重沉凝，向右挫动，压住字的右下角，使「晋」字复归平正。

当

一、「田」开阔伸展，中竖厚重，两点呼应，中间的横画瘦劲挺拔，向上倾斜。

二、下面的部分向右挫动，「田」的左竖和「田」的中竖在一个纵轴上，右竖厚重沉实。

三、「当」的「田」取势向上倾斜，产生自左下向右上运动的趋势。下面的部分右挫沉凝压住字的右下角，使一个字在力感上构成新的平衡。

使

卿

晋

当

当 晋 卿 使

三、撇捺舒展

撇捺是字中斜行的线条，斜行的线条本身即具有一定的运动指向。在结构处理时，能够有效地发挥其特征，可以使字更加洒脱超逸。《张猛龙碑》中关于撇捺的处理，是楷书字的典范。书写时应注意以下几点：

一、《张猛龙碑》中撇、捺的变化十分丰富，有长有短，有方有圆，有的出锋锐利，有的含蓄自然。运笔过程中提按变化也十分丰富。

二、撇捺相对的结构，多撇长捺短，撇垂捺昂的趋势。

三、凡盖下结构，撇捺尽力开展，成下覆之状。

春

一、「春」上三横

皆取仰势，且微微向上倾斜。第三个横画，

最忌写长，以避免和撇捺主次不分。

二、撇曲劲长出，写捺时，注意角度稍大于撇和横画之间的夹角。

捺的磔脚含蓄自然，不可写得过于方劲。

三、「日」宜小巧，微微倾斜，藏于长出的撇捺之下。

四、「春」字的结构骨架微微倾斜，故而生动有姿。

水

一、竖画瘦硬刚

劲，竖钩锐利劲健。

二、「水」左边的

仰横取势斜上，折肩处提按后劲以借势展笔为撇。撇上轻下重，偃月出锋。

三、右边的上啄撇方劲锐利，捺笔秀婉短出。

四、若和唐人楷书比较，唐楷多撇短捺长。而《张猛龙碑》中此类字则多撇长捺短。

孝

一、「孝」上「土」，

两横短出，且微微向上倾斜紧凑别致。

二、长撇为该字主笔，曲劲自然，腰部略细，出锋处比较含蓄。

三、「子」右挫，贴近「土」和「撇」交错之处，中宫紧凑。

四、「孝」字以主笔长撇为准，「土」左「子」右，虽错落，然不失安稳。

金

一、「金」字在结

构规律中应属盖下一类，撇捺当覆下，《张

猛龙碑》中此类特点十分显著。

二、撇长而厚重为「金」字主笔，捺轻俏角度略大于撇。

三、「金」字的下面部分紧凑密集，贴左面长撇。

四、「金」字的结构处理有异于唐人楷书，唐人多撇轻捺重，下部右挫。《张猛龙碑》与其相反，故清新可爱。

春

水

孝

金

金孝水春

四、错落新奇

错落是结构处理中经常使用的一种方法,目的在于打破某些字平衡、对称的呆板格局。错落,既包括笔画间的错落,也包括字中某些部位位置的挪移。《张猛龙碑》中错落变化十分丰富。而且变化新奇出人意表,具体应注意:

- 一、笔画错落,意在笔先,交错和谐,不能抵触。
- 二、左右结构的字挪移比较自由,既可左边上挫,也可右边上挫,当以字势决定。
- 三、上下结构的字,一般下半部分多右挫而少有左挫者,这与人的视觉经验有一定的关系。

宗

一、「宗」字的

「心」,顶点方劲,左点上提,右折钩断而后起,刚劲有力。

二、「示」,上两横迟涩推进,下竖钩折而平推,厚重沉实,不露锋芒。

三、下面的左右两点错落新奇。左点方劲厚重,尽力下沉,右点轻巧上提成菱形状。

四、「一」字结构,左右两下角,多左轻右重。《张猛龙碑》此类处理,实则视觉重力左移,唐楷书已不复多见。

汉

一、「汉」字的结

构错落格局,源于汉隶,左上右下,清新可爱。

二、左三点水匀正紧凑平和自然。

三、「汉」的右半部分,上「艹」的横画左长右短取势左探。「口」和下面的两个横画微微右挫,而且取势微微向上倾斜。中撇曲长,腰部略重,点轻巧成菱形状。

四、「汉」字字势舒阔,形体开展,和碑中其它紧敛的字成鲜明对比。

露

一、「露」字结构

紧凑,上下两部分错落的幅度很大。

二、「露」字的「雨」字头,上横做点势,左实右虚。「一」短出且微微向上倾斜。

三、「路」紧敛右挫,「各」的下口对准「雨」字头折肩处。

四、「露」的结构上下错落新奇,结构密布,唯「雨」字头左点处和「路」的捺处透出空灵,形成对比。

始

一、「女」字傍舒

展开阔。起笔的撇短小直立,下点亦不长出。右边的撇尽力开展,挑横亦左探长出。

二、「台」下挫,上面的「厶」小巧自然,下面的「口」厚重沉实,压住右角。

三、「始」字左右结构,右面为该字主体,沉实厚重,保证一字安稳,左面笔画长出舒展变化多姿。

宗漢

露

始

始露漢宗

五、上展下敛

汉文字的结构具有较强的可塑性，正如书谱所谓：「好异尚奇之士玩体势之多方」，「莫不随其性欲」。所以，自古以来，成功的书法家往往都具有独特的结构方法。我们仅从重心在字中的位置讨论，有的重心偏上，呈上敛下展之势；也有的重心偏下，呈上展下敛之势；有的重心居中，正势端庄，也有的重心偏置，侧势俏丽。《张猛龙碑》的结构格局基本上属于重心偏下，重心偏置的类型。当然，《张猛龙碑》被康有为称为「正书变态之宗」，可想而知其变化是相当丰富的。所以，我们在临写时，必须先识大势，然后加工，方可收到事半功倍的效果。

添

一、「流」字的散水旁，上两点呈菱形，下挑点顺势挑出，起笔处不必重按。

二、「流」下挫，「ㄣ」相对加大，开阔疏朗，下面的「儿」小巧变形。左撇变点和上面若即若离，中竖变点微微斜置。最后的浮鹅钩做小捺斜出。

三、「流」字上展下敛，重心下移，字形的变化奇巧，出人意表。

备

一、「亻」的撇起笔方劲，厚重沉实，长且较直立。竖画瘦劲短出，「亻」已呈上展下敛之势。

二、「备」字的右半部分，上面的一点一横一撇舒阔自如，点直立，横画左实右虚，撇的腰部瘦劲，出锋含蓄。

三、下部的「用」相对紧结，两边的竖画，左短右长，左轻右重，右竖钩方劲挺拔，压住右下角。折肩圆笔，中竖瘦劲。

四、「备」字重心下移，呈上展下敛之势。

刊

一、「干」上两横画藏锋起笔，皆取俯势，左实右虚，以中竖画为界，两横画左长右短，为右面「刂」留出充足的空间。中竖短出。

二、「刂」的左竖变点处理，以点为界「刂」的竖画上长下短，竖钩坚实有力。

三、「刊」字，重心下移，展上敛下，字势凝重稳定。

所

一、「所」字上横为一字主笔，长而劲挺，稍取俯势，且微微向上倾斜。横画实起实收，腰部略瘦。

二、左竖变点下沉，中点和右面的竖画上提，「个」的「人」和上横距离稍远，下面的竖钩短小精悍。

三、「所」字上横开展。下面部分收敛，左面有点，右面有竖钩，稳住字势。

添

备

刊

所

所刊备添

六、上敛下展

《张猛龙碑》结构奇巧，为正书变态之宗。其中体态虽多上展下敛，重心下移者，然亦不乏上敛下展重心上移者。重心下移，上展下敛，字势安稳沉凝。重心上移，上敛下展，字势洒脱超逸。唐人楷书有的上敛下展，如李北海者，也有的上敛下展，如颜鲁公者，但一种风格流派总是取一种格局。《张猛龙碑》则因势而变，顺于自然，实其他碑帖所不能及。



一、横画起笔方斜，略存俯势。短撇厚重。

重。

二、下面的左竖变点处理，横画距顶横较近，折肩平出，极有隶意，右竖厚重沉实，钩挑方劲锐利。中间部分的上两点压住横画，两横紧凑，中竖含蓄稍长。

三、「南」字上部两横紧密，下面的「冂」宽博长出，构成上敛下展之势，极有韵味。



一、「日」短小瘦劲，所有的横画都微微向上倾斜。

二、「曜」上的「羽」结构紧凑，布

白均匀，左低右高向上倾斜。「佳」的撇曲长直抵「日」下，竖画劲挺长出。右边的一点四横宽博阔大。「曜」的上下两部分错落而出，下「佳」右挫为「日」出空白。

三、「曜」中的「日」和「羽」两部分结构紧凑。右下的「佳」舒展开阔，呈上敛下展之势。



一、左上角的「爿」横画之间紧凑，书写时注意长短的差别。撇稍厚重长出。

别。撇稍厚重长出。

「爿」上「口」和下面的「又」笔势收缩，结构紧敛。捺洒脱长出。

三、下面的「耳」字势开张，最后的竖画作钩挑处理。

四、「聲」上面部分的撇捺舒展开阔，下部的「耳」结体疏朗，构成上敛下展之势，故「聲」字飘逸洒脱，字势流动。



一、「禾」结构紧敛，上撇方劲平出，横画、竖画、左撇、右点皆相对，短小精悍。

二、下「乃」宽博长出。撇短短出，上横左探，最后的竖钩厚重沉凝。

三、「秀」字上敛下展，字势舒展。另外该字左虚右实，一字力的支点全在「乃」的最后竖钩上。



南 曜 聲 秀

七、展左敛右

汉文字一般多有四角者，四角之中，右下角视觉重力较小，故一字右下角可尽力开展而不影响一字的平衡安稳。唐人似已深明此理，欧阳询、颜真卿、柳公权等人的楷书多以此法为之，遂成一定程式，程式一定则不免死板。《张猛龙碑》作为楷书正值变革过程之中，还未形成固定的程式，展敛之势亦无定局。其中，虽不乏展右敛左的字势，但展左敛右的字更显清新可爱，尤其是撇捺对应的字，往往重心左移，撇长捺短，天姿奇纵。

黄

一、「共」字头的上面两横两竖短小劲拔，笔势呼应通贯。横画实起实收微微向上倾斜，略存俯势。

二、「田」以上面为准，取势向上倾斜。

三、下面两点，左点取背势长大方劲，右点小巧圆浑。

四、「黄」字，上横左探。下两点，左点伸展。且字之整体向上倾斜，构成左展右敛之势，和唐楷右下角的点厚重沉实稳定的字势，明显不同。

震

一、「雨」字头展左敛右。上横上斜，左点方劲斜出，上横轻俏上斜左长右短。

二、「辰」上三个短横向上倾斜，相距紧凑。左撇长曲舒展。下面竖钩的竖画对准「雨」的中竖最后两笔撇短捺长。

三、「震」字的上半部分展左而敛右。下面的「辰」撇捺呼应，字势稳定。故整字虽变化新奇，却能复归平正。

衣

一、上点圆浑轻巧，上横左实右虚起笔方劲，微微向上倾斜。

二、撇厚重沉实曲劲长出，收锋含蓄。下竖瘦劲对准上点，钩挑锐劲长出。

三、最后短撇和捺的处理是短撇方劲上提，捺轻巧长出。

四、「衣」字的撇厚重曲长，虽捺笔亦长，但由于处理轻俏，仍有展左敛右之感，实则是形的对称和量的不对称造成。

食

一、上撇舒展长出，捺短小含蓄

二、下面的「良」变形处理，带有浓重的隶书痕迹。上点对准「人」的撇捺交错之处。横画微微向上倾斜，布白均匀。下部的一撇一点紧缩于下。

三、「食」上的撇捺，长短相差很大，「良」虽对准「人」字，却仍是左展右敛，左实右虚。

黄

震

衣

食

食 衣 震 黄