

虞世南
《夫子庙堂碑》

苍舒
施葛 编写

上海书店出版社

责任编辑 陈其瑞
封面设计 未一智

虞世南《夫子庙堂碑》

苍舒施蔼著

上海书店出版

(上海福州路401号)

新华书店上海发行所发行

上海浦江印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 1 1/8

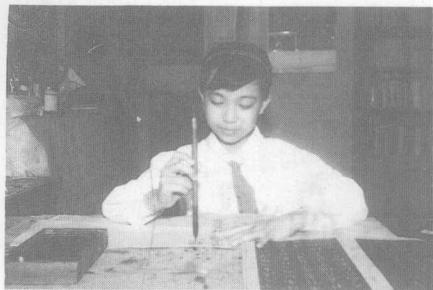
1993年6月第一版 1993年6月第一次印刷

印 00001—15000

ISBN 7-80569-717-5/J·276

定价: 1.35 元

沪新登字119号



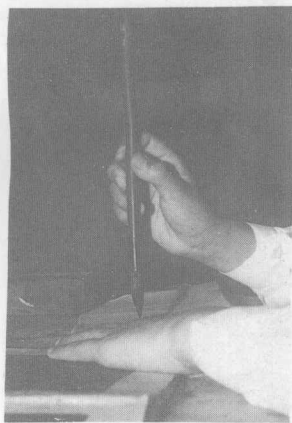
坐写姿势正面示意图

口诀:

头正、腰挺(胸口离桌边一拳)、臂开(成〈〉状)、足安(两膝开度与肩齐,脚底踏地,不任意移动,脚不前伸,后缩)。



坐写姿势侧面示意图



执笔姿势示意图

口诀:

指实(笔捏得不紧不松)、掌虚(掌心可容一只蛋),
掌竖(斜竖,不是直竖)、腕平(腕部和小臂成水平状。
如小臂也悬起,也要使腕和小臂成水平状)。
笔杆和掌根之间要有五公分左右距离。

指导临习的两句口诀

本帖以两句口诀指导各部份的临习。

一、写好笔画的口诀：“五要领，两边线；两边线，加力、减力善知变。”五要领指的是每一笔画的起笔、收笔、长短、粗细和走向。起笔、收笔的形态有方、圆、尖、斜或由其中两者组合而成。形态不同，用笔方法也不一样。走向除了基本轨迹，（即笔画的基本走向，如横从左到右，竖从上到下）外，还要从两边线的走向来确定。两边线的走向和轨迹常不完全一样，如：丶、ノ、㇏，因此要写准、写像笔画，应认真辨清两边线的不完全相同的走向。笔画变粗要加力，笔画变细要减力。而变粗变细，常因某一边线的走向变化所致，所以加力、减力当在某一边线进行。一般而言，挺的一边，不加力、减力；有变化的一边，是加力、减力的所在。这些在临习前都必须辨别清楚，因为这句临习笔画的口诀，包含了许多复杂的用笔方法。

二、写好结体的口诀：“纵横占位力求准，呼应、笔势应分明。”纵横占位是指每一笔（或部分）的所处位置（如：查、杲、东 中，日和木的所处位置不同）以及纵向和横向各占多少地位，笔画的所处位置不同，则纵横占位也不相同。吃准纵横占位和写好结体有直接的关系。然后认清各个点画或部位之间的呼应关系。到笔能听从指挥了，还必须认清笔势，并且能在笔下表现出来。依此法临习，可以很快掌握多种用笔方法，临习效果将十分显著。

按照这两句口诀临习，事先一定要认真“读帖”。“读帖”是指按口诀辨识笔画形态和结体特点。不认真读帖，就象画鸟不辨麻雀和黄莺的特点，又怎能在笔下将它们区别开来呢？写好字的关键，一半在读帖。所以读帖的功夫必须下，而且必须认真下。

本帖最主要的特点，一是把读帖和临习紧密结合在一起；二是把很多复杂的用笔方法简化为减力和加力；三是把复杂的结体要求简化为一句口诀。如能按这两句口诀临习，可收执简御繁的效果。

虞世南和《夫子庙堂碑》 及其结体和笔画特点简介

虞世南(558~638)，字伯施，余姚人。为人沉静寡欲，笃志好学。隋时，任秘书郎，太宗即位，任弘文馆学士，与欧阳询同任书法指导。后任秘书监，赐爵永兴县公，授银青光禄大夫，仍兼弘文馆学士。卒后赐礼部尚书，谥文懿。唐太宗称赞世南有五绝：德行、忠直、博学、文辞和书翰。世南早年曾跟智永和尚学书法，得二王真传。张怀瓘评他的字：“得大令（王献之）之宏规，楷、行书入妙品，与欧阳询势均力敌。”他的字内含刚柔，故以为优。他和欧阳询、褚遂良、薛稷为唐初四大书法家。

《夫子庙堂碑》也称《孔子庙堂之碑》，唐武德九年（626）立年，是唐楷中之佼佼者。此碑仅拓数十本，后被火焚，唐时曾重刻，不久又失去。后有宋刻、元刻两本传世。清临川李宗瀚得到元代康里子山的旧藏本，翁方纲详加考究，认为是唐拓本。上海古籍书店等曾影印，今据之编为此帖。

结体特点，端雅静穆，俊朗圆融。上下结构时多纵势，其余结构大多作横势，左部稍敛抑而右部较舒展。

笔画特点：起笔方圆兼用，笔画丰润圆融，柔和之中，骨力内含。

横的起笔方中带圆，收笔较粗而斜；竖的起笔尖、斜、方、圆都有，多数中段略瘦；撇以方斜起笔为主，中段都成下弯形，尖收、敛抑居多；捺、斜捺、平捺都作一波三折状，大多向右充分伸展，捺脚都较长；点变化较多，皆圆润饱满，时带出锋；折，少用顿折，以圆转、提转居多；钩，多数较长，“乚”、“フ”多内圆外方，其余则内方居多。

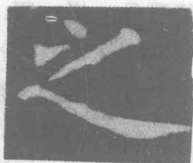
笔画临习

楷书由八种基本笔画组合而成，这八种基本笔画是：横、竖、撇、捺、点、挑、折、钩。从整体形态观察，每种基本笔画又可细分为多种基本形态，如竖习惯分悬针、垂露二种；撇分平撇、斜撇、竖撇三种；捺分斜捺、平捺、反捺三种；点、折、钩的形态都较多，如钩可达十多种。这些有几种形态的笔画，又称多形态笔画。本帖在介绍八种基本笔画时，各用一种形态为例，以它们的具体写法为主，另对多形态的笔画的其余形态的具体写法加以介绍。

临习者光认识八种基本笔画及其各种形态是远远不够的，还必须了解笔画的组合变化。在笔画的变化这一部分，本帖只举例说明其变化所在，其余要靠临习者自己举一反三，认识其变化。晋代王羲之曾说过：点画如无变化，“便不是书（书法艺术）”。历代书法家无不重视笔画的变化。临习者应从一开始临习就认识到这一点。笔画形态的变化，便是“五要领”的变化。或起笔形态，或收笔形态，或长短、粗细，或走向中的一种在变，也可能几种都在变。笔画组合而能变化，表现在笔画本身，显得多姿多采；而在书写的人，则说明其已掌握了多种不同的用笔方法。学会以不同的用笔方法，写出千姿百态的笔画，恰是笔画临习的目的。所以临习者必须把这一基础打得扎实些，因为笔画没有临习好，是无法进入结体临习的。笔画写不好，至少结体的纵横占位便写不准，疏密分布就会受影响，严重点说，则无法把笔势在笔下表现出来，写的字永远处在幼稚阶段，更不必去谈书法艺术了。

要写准、写像各种各样的笔画形态，必须先按“五要领”去读帖。为了帮助临习者了解如何读准笔画，本帖专门编入“如何读准笔画”一节，务请重视。

如何读准笔画



“之”字有点、挑、撇、捺四种笔画。

点，尖起，背、腹、尾均显圆形，成芝麻状。挑，方起，起端上翘，尖收，较粗短。撇，圆起，上下均外突，两边线很挺、长，尖收。平捺，承上笔贯气而来，首端上边带锋逆行，圆起，上斜，转向右下时，颈部较细，圆转。捺成一波三折状，成下弯形向右伸展，捺脚圆润较长。



“平”字有二横二点一竖。上横尖斜起笔，上边线先微微上凸后挺向右上斜，下边线成复盖形，斜圆收笔。下横尖斜起笔，上边线先上斜后微微上拱转平挺，下边线微微上拱，收笔方斜两角带圆。竖，方斜起笔，左边线挺，右边线先右凸，后左弯下半段又稍右凸，尖收，为悬针竖。左点尖起，左边线先向左下，圆转向右下，尾圆，右边线圆转向

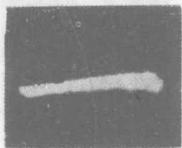
上，上边线成下凹形，尖收。右撇方起，上边线成下弯形，下边线较挺，起端成上弯下突形，尖收。



“己”字一横一折一钩。折，尖斜起笔，上下边线都显很不明显的下弯形，折角外圆内方，向右下斜，折向左下斜，上粗下细。短横起笔后平挺右行，圆收。钩，起笔后，下行时右边线较挺，左边线成外弯弧形，到折处稍粗，圆转右行，横笔略向右上，成微微下弯形，到钩处稍粗，圆转出钩，内外都圆。钩的左边线斜而挺，右边微微右弯，

尖收，钩较长。

八种基本笔画



横。圆斜起笔，笔锋着纸后稍逆行，回锋，下边线均匀加力，顺势右行。上边线挺，不加减力，下边线边行边微弱加力，过二分之一时，加力稍加强。到末端，上边线圆转向下，回锋。



竖，此为悬针竖。笔锋在左上角着纸，稍逆行，回锋即向右下下按。下按时，上边线不能加力，到右角，回锋，调整好笔锋，再下按，下行。右边线到近末端迅速减力，左边线先稍加力，立即转为减力，直到尖端。



撇，此为平撇。笔锋在上角着纸往右下下按，笔锋没移动，便向左偏下撇出，两边线同时减力，尖收。写撇，都必须行笔痛快，爽利，不能犹疑，笔杆不能倾斜，撇才有力。



捺，此为斜捺。尖起，笔锋着纸后便沿轨迹行笔，上边线成不明显下弯弧形。行笔时，上边线不加力、减力，下边线均匀加力到捺出处时，均匀而迅速减力，直到末端，捺脚很长。



点。“六”字有三点，在此只介绍上点写法。笔锋着纸后，先以锋向右偏上，折向右偏下，再圆转向下回锋，调整好笔锋，再下按，左边线不能加力，到底端。一般到底端后，要向下圆转一下才回锋。



挑。笔锋着纸后，先向下下按，稍按，笔即向下行。下行时，左边线先减力，到下角后，回锋，调整好笔锋，再下按，然后向右偏上挑出，尖收。写挑时，要痛快爽利，笔杆不能倾斜。



折。笔锋着纸后即向右行，行时，稍稍向下加力，即刻不加减力。到斜向右下时，上边线稍减力，到折处，笔稍向上加力，便折而向右下，然后向下偏左行笔，右边线先不加减力，近末端微微加力立即转为减力，回锋。



钩。笔锋着纸后，稍稍逆行，回锋沿轨迹行笔。行笔时，右边线减力，直到圆转处。圆转向右时，上边线开始微弱加力，直到出钩处。下边线到钩底，与上边线同时圆转向上，右边线不减力，左边线迅速均匀减力，尖收，钩得也较长，外挺，内斜。

关于加力、减力，简单地说，凡点画变粗时，总应加力，变细时，总应减力；挺的边线，不必加力、减力；成凹凸的边线，是加力、减力的一边。极少数是左右（或上下）同时加力或减力的。

所谓调整笔锋，指笔锋所向与行笔方向必须相反。如不处于相反方向时，便应该通过回锋，把笔上提，先使笔锋垂直于纸面（不能离纸），再下按行笔，则笔锋便呈与行笔方向相反状态。凡调整笔锋的地方，动作较缓慢，这是为了蓄力，接下来的行笔要快而挟力。

加、减力时，笔杆不能倾斜，写的人应做到心中有数，手下有数。如《夫子庙堂碑》，笔画很圆润、秀美，其加力和减力的过渡更应强调均匀，不宜骤起骤落，毫要铺开，不能内敛。

行笔要有快、有慢，不能用同一速度，如起端和末端，一般比中段的行笔要慢些。要写出笔画的内力，首先要让笔能听指挥，再熟习慢快的行笔，才能要求写出富含内力的笔画来。写好笔画的练习是基础，一定要扎扎实实，认认真真去临习。

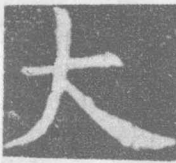
多形态的基本笔画



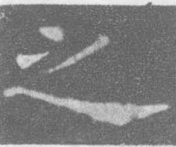
垂露竖。下端略带右突，圆收。笔锋着纸后，向下按，顺势下行。左边线不加力、减力，到末端才微微减力；右边线边行边微弱减力，过二分之一后，转为微弱加力，近末端稍明显加力，又转为减力，回锋，收笔。



竖撇。笔锋着纸后逆行，回锋向右下弯，向下偏左行笔。左边线不加力、减力，直到撇尖；右边线转向下偏右行时，先微微减力，又转为微微加力，到最粗处，改为减力，直到末端。



斜撇。笔锋着纸后向下下按，顺势向撇尖行笔，左右边线都不加力和减力。到二分之一处右边线开始微弱减力，弯出后，明显减力到尖端。



平捺。笔锋着纸后逆行，回锋向右偏上，下边线微微减力。折向右偏下时，上边线不加、减力，直到末端；下边线边行边加力，到最粗处，稍向下加力，便迅速减力，直到尖端。



反捺。笔锋着后，即向右下行笔。下边线加力，先微弱，到三分之一处明显加力，立即转为明显减力；上边线到末端圆转向下，两边线聚合，回锋，收笔。



竖点。笔锋着纸后，逆行，回锋，向右下又转向下微偏右，末端虽在横内，但一般应回锋收笔。



“求”字有右斜点、挑点、撇点和捺点四种。右斜点，笔锋着纸后，向右下下按，下边线不能用力，上边线先均匀加力，转为均匀减力。到尾端，圆转，回锋，向左下出锋。挑点，笔锋着纸后，向下下按，到下角即向右上挑出，上边线减力。撇点，笔锋着纸后，向右下下按，到下角转向左下，上边线减力。捺点，笔锋着纸后，便向右下下按，上边线均匀加力，又均匀减力，到末端向下圆转，回锋，收笔。



折。逆锋，回锋，向右稍偏上行笔，用转法向右偏下，稍向右加力，下行。此竖略带右弯，下行后，两边线都不加力、减力，直到末端，两边线同时减力。末端在横内，不知尖、圆。



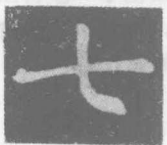
折。笔锋着纸后，下边线加力，右行。到折处，用转法，笔稍稍下按（两边线同时加力），直到撇尖。右边线稍向下加力，向上略偏左钩出，右边线迅速减力。此折带钩是一种特殊写法，如不带钩，近末端，下边线减力即可。



“玄”字下部有上下两个折，在此只介绍上面一折。笔锋着纸后，稍逆行，回锋向下稍行，回锋，向左下行，右边线减力。到折处，把笔锋运出撇左，回锋右行。右行时，下边线于稍行后，便迅速减力。



折，此折也带钩。笔锋着纸后，即下行。这个起笔要用“扭法”，即先稍向左，立即扭向右下。下行到折，用转法，向右稍偏上行，到钩处下边线向右稍加力，便向上钩出，右边线迅速减力。



竖圆折。笔锋着纸后，逆行，回锋，下行，右边线微弱减力，过横转为微弱加力，圆转向右偏下行。于圆转时，上边线开始转为加力，到末端迅速减力，到下角，回锋收笔。



折。笔锋着纸后，便向下下按，然后下行。下行时，右边线减力。到折处，笔锋聚向左边，稍下行，回锋，右行，横笔偏向右上，带覆盖形。右行时，上边线微弱减力，过竖转为加力，到上突处，迅速减力。



“与”字上部中间为竖连折。笔锋着纸后，右边线加力下行，下行时即减力，到左折，折而右行，下边线加力，到右折，也折而下行，左边线减力，又转为稍稍加力。回锋收笔。



“要”下女字的一折，笔锋着纸后右边线加力，下行时即转为减力。到折处，稍回锋，便向右下成略带上弯状行笔，上边线加力，到末端，迅速减力，回锋收笔。



折。笔锋着纸后，稍逆行，回锋沿轨迹行笔，上边线减力，并圆转向右下。到右下，稍向右加力，折向下偏左，右边线减力。



竖钩。笔锋着纸后，向右下下按，上边线不加力，顺势下行。下行时，左边线直到左弯前不加力、减力；右边线极微弱减力到最瘦处，转为加力，到钩出处，圆转向左下。转时，两边线要稍稍加力再转。转出后，两边线同时减力到尖端。



“子”字的竖弯钩与上面的横钩连成一笔。笔锋着纸后向下下按，左边线不能加力，到下突处，回锋，调整好笔锋再下按。向右上，下边线迅速减力，到折处，向右下加力，撇出。右边线减力，到折处，转而向下。向下时，左边线先稍减力，转为明显加力，到钩处向左弯出。出钩时，下边线迅速均匀减力。



钩。笔锋着纸后，稍逆行，便向右下按。下按时，上边线加力，回锋，调整笔锋，再下按，碰到两边线再沿轨迹下行。下行时，右边线明显减力。到横下，转为加力，后又转为减力，再转为加力。到钩出处，左边线向下稍圆转，向上钩出，右边线迅速减力。



钩。笔锋着纸后，逆锋，回锋，沿轨迹行笔、到折处，转而下行。过二分之一处，左边线微弱减力，近钩处转为加力；右边线到钩出处向左下圆转，然后向左上钩出。钩出时，两边线同时减力。



钩。笔锋着纸后，向下次按，顺势向右偏上行笔。到上折，转向右下下按，顺势下行，左边线减力。到中折，转向右下，下边线加力。到末折，圆转向下偏左，成右弯弧形行笔，左边线减力，到最瘦处转为加力。到钩底，右边线向左下圆转，钩出，钩出时两边线同时减力。



钩。笔锋着纸后，顺势沿轨迹行笔，下边线边行边微弱加力。到折处，圆转而下。到二分之一处，右边线减力稍行，不再减，近钩处转为微弱加力。到钩底，下边线向右稍加力，便向上钩出。钩出时，右边线减力。



反钩。笔锋着纸后便下行，两边线都不减力。到钩出处，左边线稍向下加力，便钩出。钩出后，下边线变成右边线沿右突弧线行笔，左边线减力，到钩尖。此钩较长。



“也”字上边的钩。笔锋着纸后，逆行，回锋成上弯形轨迹行笔。到折处，笔锋聚敛，向横上行笔。到左角，向右下下按，回锋，调整好笔锋，再稍下按行笔，左边线减力，稍行，向左钩出，下边线迅速减力。



钩。笔锋着纸后便沿轨迹右行，开始时下边线加力，稍行，不再加力。过半，转为微弱减力。到折处，转而向右下，然后折向左下，右边线极微弱减力。到钩出处稍向左下弯、再向下稍加力，出钩。出钩时，迅速减力。



横钩。笔锋着纸后稍逆行，回锋沿上拱形轨迹行笔，下边线边行边微弱减力。到钩出处，上边线圆转向右下，然后向左下出钩。钩出时，两边线同时迅速减力。



钩。笔锋着纸后，便以锋沿轨迹行笔，下边线微弱加力，圆转向下偏左，右边线边行边微微加力。到钩出处，弯向左下，再向下稍加力，出钩。出钩时，下边线迅速减力。



钩。笔锋着纸后，便稍加力沿轨迹行笔。到折处，转向右下，折而向下偏左下行。下行时，右边线减力。到下折，圆转向右，上边线微弱加力，直到钩出处。到钩出处，下边线折而上行，左边线迅速减力。



钩。左部位下部的钩。笔锋在上横着纸，便向下偏左行笔。到左下，回锋沿轨迹行笔。到右折，圆转向下沿略成右弯弧形行笔。到钩出处，圆转出钩，两边线同时减力，到钩尖，回锋收笔。



“隱”字左上为“耳钩”，右下为“心钩”。
耳钩，笔锋着纸后，便向右轻按，刚按便向上稍稍加力，圆转向右下，顺势向左下；右边线迅速减力，到折处圆转向右下，到钩处向左，上边线加力。
心钩，笔锋着纸后，便沿轨迹行笔，下边线加力。到近钩处，下边线向右微微偏下加力，然而向上钩出。出钩时，右边线迅速减力。

点画的组合变化

在介绍点画的组合变化时,有些合起来介绍,如横、竖、撇、捺,有些则参阅别的字,如折的变化,凡带折的,都可参阅;点的变化则不作例释,因点的组合变化特别多,且古今书法家都给予名称,所以只注明名称。



“其”字有两竖四横。从五要领看两竖的起笔一是斜方,一是斜圆,收笔一圆一尖,中段走向不完全相同。上下两横,上横斜方起笔,下横同是斜方起笔,但上边带圆形,收笔、粗细、长短都有明显区别。中两横,上横略成橄榄形,下横成覆盖形。所以都有不同的变化,下面的四字,竖、横都有不同变化。



“焚”字有三撇三捺。上两组撇捺,因避让之故,都明显改变形态,而左撇、右撇和左点、右点又各不相同,与下边的撇、捺有明显的差异,两捺不能同时在上下出现,否则犯“双飞”大忌。点画的组合变化,从这两个例子,可见一斑。



立

相对点

尊

曾头点

曾

曾头点

恒

左右点

赤

左右点

光

左右点

六

其尾点

其

其尾点

正

相从点

将

上下点

疾

上下点

凝

上下点

清

竖三点（三点水）

於

上下点

被

上下点

	竖三点（右）		横三点（左）		隔三点
	心三点		横四点（烈火势）		横四点
	横四点		横四点		横四点
	横四点		两对点		两对点
	攢四点（各向中心）		攢四点		攢四点