

楷书教程

KAISHU JIAOCHENG YAN ZHENQING
YANQINLIBEI JIEXI

颜真卿《颜勤礼碑》解析

中国书法培训教程

ZHONGGUO SHUFA PEIXUN JIAOCHENG

路振平 编著

天津出版传媒集团



天津

版社

中国书法培训教程

ZHONGGUOSHUFAPÉIX-
UNJIAOCHENG

颜真卿《颜勤礼碑》解析

楷书教程

路振平 编著

天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

楷书教程. 颜真卿《颜勤礼碑》解析 / 路振平编著
- 天津: 天津人民美术出版社, 2010.3 (2015.3重印)
中国书法培训教程
ISBN 978-7-5305-4139-5

I. ①楷… II. ①路… III. ①楷书-书法-教材
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第041203号

天津人民美术出版社出版发行

天津市和平区马场道150号

邮编: 300050

电话: (022)58352900

出版人: 李毅峰

网址: <http://www.tjrm.cn>

河北省雄县鑫鸿源印业有限公司印刷

全国新华书店经销

2010年4月第1版

2015年3月第5次印刷

开本: 889毫米×1194毫米 1/16 印张: 5.5 印数: 13001-16000

版权所有, 侵权必究

定价: 16.00元



前言

“中国书法培训教程”系列图书是来自教学第一线的书法名家精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级丛书。它适合各中、小学的教学使用，也是广大书法爱好者的入门向导。自2004年出版以来，本系列丛书广受好评，已成为学习书法的首选图书。针对广大书法爱好者的需求，我社决定进行再版，同时将继续巩固和拓展这一系列，打造其成为书法教学的优秀品牌。

颜真卿的《颜勤礼碑》是学习颜体书法的首选范本之一，本册图书从实用性出发，注重基础学习，以《颜勤礼碑》为解析对象，选取名家拓本为蓝本，经过筛选、归类及特殊的技术处理，保持碑拓风貌，并配以米字格，帮助读者深刻理解并掌握字型结构及笔画定位。为了配合书法培训教学和初学者自学，在编排结构上，遵从循序渐进的原则，先对各章节中的范字用笔特点、结字规律、章法布局、落款方法及钤印位置等做了详细的理论、创作指导。其中本书最后中所附有的词语书写练习，是从《颜勤礼碑》中选字集结而成的，为广大书法爱好者进行书法临习与创作提供了参考。

广大书法爱好者在练习名家碑帖的同时，其实也是在进行书法练习，为了进一步进行书法创作奠定了基础。通过使用本书，相信广大读者会在书法的理论和实践中受益匪浅。



目 录

第一章 概论 1	七、左高右低.....48
第一节 颜真卿与《颜勤礼碑》简介..... 1	八、上窄下宽.....49
第二节 选笔..... 1	九、上宽下窄.....50
第三节 执笔..... 2	十、上密下疏.....51
第四节 选帖..... 2	十一、上疏下密.....51
第五节 临帖..... 3	十二、上小下大.....51
第二章 用笔 4	第六节 尽态法52
第一节 用笔原则..... 4	一、长.....52
第二节 方法..... 5	二、短.....53
第三节 基本笔画..... 6	三、窄.....53
一、横画..... 6	四、宽.....53
二、竖画..... 7	五、小.....54
三、撇画..... 8	六、大.....54
四、捺画..... 9	七、密.....54
五、点画.....10	八、疏.....55
六、折画.....14	九、正.....55
七、挑画.....16	十、偏.....55
八、钩画.....17	第七节 迎让法56
第四节 主笔法20	一、互让.....56
一、突出横画.....20	二、穿插.....57
二、突出撇画.....21	三、伸缩.....58
三、突出竖画.....21	第八节 呼应法59
四、突出捺画.....22	一、意连.....59
五、突出钩画.....22	二、形连.....61
第三章 结体23	第九节 异形法62
第一节 形式.....23	一、同画异态.....62
第二节 原则.....23	二、同体异形.....64
第三节 中心法.....24	三、同字异体.....65
一、实心法.....24	第四章 布局69
二、虚心法.....25	第一节 原则.....69
第四节 部首法27	第二节 要素.....70
一、部首在左.....27	第五章 创作72
二、部首在右.....32	第一节 内容.....72
三、部首在上.....35	第二节 幅式.....73
四、部首在下.....39	附1: 集字作品范例.....76
五、部首在外.....43	附2: 《颜勤礼碑》原碑帖(局部).....83
第五节 错落法46	
一、左短右长.....46	
二、左长右短.....47	
三、左宽右窄.....47	
四、左窄右宽.....47	
五、左小右大.....48	
六、左大右小.....48	

第一章 概论

第一节 颜真卿与《颜勤礼碑》简介

中国书法艺术进入唐代，逐渐形成了一个繁荣昌盛的时期，尤其是楷书，名碑荟萃，名家辈出，欧阳询、颜真卿、柳公权则是唐代楷书名家中的佼佼者。他们创造的精妙绝伦的欧体、颜体和柳体，成为楷书艺术史上至今无人逾越的三座里程碑，特别是颜真卿的《颜勤礼碑》，更是一千多年来一直为人们称颂的名碑。

颜真卿（公元709—785年），字清臣，琅琊临沂（今属山东）人，又有人认为他是京兆万年（今陕西西安）人。从小就勤奋好学，唐玄宗开元二十二年（公元734年）进士及第，迁殿中侍御史，后出为平原太守，所以人称“颜平原”。因平定安史之乱有功，历官至吏部尚书、太子太师，封鲁郡开国公，故又称“颜太师”、“颜鲁公”。德宗时，李希烈叛乱，宰相卢杞借刀杀人，派颜真卿前往劝降，被李希烈缢杀。

颜真卿早年学习过王羲之、褚遂良的书法，并师从张旭，得其笔法，后来专攻秦篆与北碑，博采众长，独树一帜，创造了雄浑端庄、气势开张的颜体。

对于颜体楷书，古人有“天骨遒峻，风棱射人”，“庄严端恣，如商周彝鼎”的美誉。诚如苏东坡所说：“鲁公书雄秀独出，一变古法，如杜子美诗，格力天纵，奄有汉魏以来风流。后之作者，殆难复措手。”事实上，颜真卿在楷书艺术上的成就之大，影响之广，几乎无人能与之比肩。他传世的楷书碑刻最多，较有名的有《多宝塔》、《麻姑仙坛记》、《颜勤礼碑》、《颜氏家庙碑》、《大唐中兴颂》、《李玄靖碑》、《东方朔画像赞》等，楷书墨迹有《自书告身帖》，其中尤以《颜勤礼碑》最利于初学。

《颜勤礼碑》，全称《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史上护军颜君神道碑》，亦称《勤礼碑》，碑上无立碑年月。据宋欧阳修《集古录跋尾》记载，此碑立于大历十四年（公元779年）。是颜真卿为其曾祖父颜勤礼所立的墓碑。原石四面刻字。赵明诚在《金石录》中说：“此碑几毁而存，然已摩去铭文，可惜也。”可知此碑在宋朝已被磨去了铭文及立碑年月，并被埋入地下，一直到八百年后的1922年才在西安市出土，1948年移存西安碑林。碑高175厘米，宽89厘米，碑阳19行，碑阴20行，每行38字，左侧5行，每行37字。此碑是颜真卿晚年杰作，气势磅礴，豪迈雍容，用笔方圆兼备，笔力沉着苍劲，笔势开张，笔力苍劲。而且由于此碑出土时间较晚，未失颜书的真面目，故为历代书家珍重，成为人们入学颜体的范本。

第二节 选笔

毛笔是学习书法最基本的工具。“工欲善其事，必先利其器”，笔的好坏，直接影响字的工拙。“善书不择笔”，那是对有成就的书法家而言；对于初学者说，选择毛笔还是十分重要的。

什么样的毛笔是好的呢？好的毛笔，必须具备“圆”、“齐”、“尖”、“健”四个特点。圆，就是笔头周身浑圆饱满；齐，就是将笔头捏扁后，笔毛排列整齐；尖，就是笔毛聚拢后，锋颖尖锐如锥；健，就是使用时劲健而有弹性。

毛笔的种类有很多。根据笔毫所用的材料，可以分为软毫、硬毫和兼毫；根据笔毫的大小，可以分为大楷、中楷和小楷；根据笔毫的长度，可以分为长锋、中锋和短锋。

软毫 软毫主要以山羊毛为原料，所以又称“羊毫”，它的特点是笔毫柔软，蓄墨性强，写出的点画饱满浑厚，富于变化。但由于笔毫柔软，因而难以掌握，多用于写大字。

硬毫 硬毫主要以兔颈毛或黄鼠狼毛为原料，所以又称“狼毫”、“紫毫”。它的特点是弹性较强，容易上手，写出的点画遒劲峻利，但是蓄墨不多，写出的字变化不大，多用于写小字。

兼毫 兼毫是硬毫与软毫混合制成。由于配料的比例不同,软硬的程度也不一样。如“七紫三羊”是七分硬毫、三分软毫,笔性硬中兼软;“三紫七羊”则相反,笔性软中带硬。由于兼毫笔是介于软毫与硬毫之间,所以具有软毫硬毫二者的优点,刚柔兼济,既能蓄墨,又便于掌握。写大、小字均可。

大楷与小楷 笔头大的叫大楷,笔头小的叫小楷,不大不小的叫中楷,此外,还有屏笔、斗笔与楂笔,小楷最小,楂笔最大。一般来说,写小楷用小楷笔,写大楷用大楷笔,根据不同的字用不同的笔,而不要用小笔写大字。小笔写大字虽然容易驾驭,但写出的字力量单薄而缺乏变化。

长锋与短锋 笔头长的叫长锋,笔头短的叫短锋,不长不短的叫中锋。长锋笔含墨多,锋较灵活,写出的点画富于变化,但笔身弱而不易着力,难以掌握;短锋笔容易掌握,但含墨少,笔锋短,转动不太灵活,写出的点画缺少变化;中锋笔兼有长锋与短锋的长处,初学者以采用中锋笔为宜。

此外,新笔笔头表面都有一层胶质,使用前要先用冷水浸开,洗净胶质。写完字以后,小笔应及时套上笔帽,大笔要用清水将墨洗净,把笔毫理顺,然后插入笔筒或悬挂起来,以免损坏或变形。

第三节 执笔

执笔法就是掌握毛笔的方法。正确的执笔法(图1)为“按、押、勾、格、抵”。所谓“按”,就是用大拇指肚按住笔管的内方;所谓“押”,就是用食指上节压住笔管的外方,与拇指配合,一内一外,夹持住笔管;所谓“勾”,就是用中指尖紧靠食指,勾住笔管的外方,以加强食指的力量;所谓“格”,就是用无名指指端由内向外顶住笔管,与中指一内一外求得力量的平衡;所谓“抵”,就是用小指靠无名指的下边,起到辅助无名指的作用。

根据前人的经验和我们的体会,对执笔总的要求是:指实、掌虚、肘悬。

指实 指实就是五个指头紧紧实实地把笔管捏住。据说王献之小时候练习书法,他的父亲王羲之悄悄从背后抽他的笔,竟没能抽掉,说明他的笔抓得比较紧。如果执得不紧,写出的字就会飘;但也不能执得过紧,那样笔旋转不开,写字时就不灵活。

掌虚 顾名思义,掌虚就是手掌心空虚,空虚到可以容下一个鸡蛋。只有掌虚了,手指才能灵活,笔管才能端正。

肘悬 肘悬,就是肘部离开桌面,空悬起来,又称“悬肘”或“悬臂”。为什么要强调悬肘呢?这是因为,如果把手腕靠在桌面上,只能用手指或手腕的力量,而只有把手臂悬起来,全身的力量才能通过手臂传到手腕,又通过手腕传到手指,最后通过笔传到纸上,从而做到“全身力到”,写出的字才有笔力。而且,把腕或肘靠在桌面上,手运动的范围就非常有限了,写出的字往往板滞局促;只有把手臂悬起来,才可以随心所欲地在任何范围内活动,写出的字才有气势。所以,学习书法首先必须把臂悬起来。当然,开始悬臂时,手会颤抖、酸痛,书写时也会不自然,这是悬肘过程中必然遇到的问题,如能知难而进,刻苦训练,闯过“悬肘关”,即可挥动自如。

此外,还有一个执笔高下的问题。毛笔究竟执高点好,还是执低点好?我们认为应依字的大小肥瘦而定。写小字执笔宜低,笔头距指约3厘米;写大字执笔宜高,笔头距指约8厘米。写丰腴的颜体执笔宜稍高,写瘦劲的柳体执笔宜稍低。

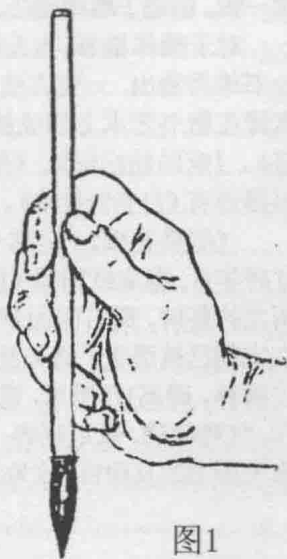


图1

第四节 选帖

碑、帖,严格地说是两种不同的概念。碑是石刻,又叫“碑版”,用纸墨拓下来,剪装成册称“拓本”。帖本来是指帛书,后来则指摹刻前人墨迹于石上或木板上的拓本。不论碑也好,帖也好,现在统称为“碑帖”或“字帖”。

几千年来,我们的祖先给我们留下了数以万计的碑帖,面对琳琅满目、美不胜收的瑰宝,应该如何选择,是摆在每个初学者面前的首要问题。

我们认为,选择碑帖,应注意选唐碑、依性情、择善本、守一帖。

选唐碑 唐碑,即唐代的楷书碑帖。唐代是我国书法史上的鼎盛时期,尤其是楷书,百花齐放,名家辈

出,而以欧阳询、颜真卿、柳公权最负盛名。他们的楷书法度谨严,笔力雄健,成就之高,至今无人逾越,最利于初学。古人有“学楷由唐而晋,学隶非汉不可”的说法,是很有道理的。宋以后书家,尤其是现代书家的字,都有一种习性,一旦染上,终身难以摆脱。唐碑入帖虽难,出帖却易;宋以后碑帖,入门虽易,出门却难,初学者不可轻易沾手。

依性情 唐碑那么多,究竟选哪一家的呢?这就要根据自己的个性和爱好而定了。古人说:“性之所近,最易见效。”即学习与自己的性格相接近的碑帖,最容易成功。如女性或性格柔和的人可以选虞世南的《庙堂碑》或欧阳询的《九成宫醴》;男性或性格刚强的人,不妨选学颜真卿和柳公权。其中如喜爱雄强浑厚风格的,可以选颜真卿的《颜勤礼碑》;如喜爱刚劲峻拔风格的,可以选柳公权的《玄秘塔碑》。这样才容易调动学习的积极性,也易见成效。

择善本 善本的含义有二:一是早。所谓早,就是拓的时间要早。那时,碑尚未磨损,字体也未变形,最接近真迹。如唐碑,最好要唐拓本;实在没有唐拓本,宋拓本也可以。当然,现在青少年学生学书法不可能直接临摹唐、宋拓本,只要是出版社影印的唐、宋拓本就可以了。二是好。所谓好就是刻工好、字迹保存得好,磨损较少,无缺字的版本,如果是翻刻本,那就不堪用了。值得注意的是,有些碑帖的刻手有两人。如《颜勤礼碑》的刻手就有两人,其中一个刻手技法相当精湛,准确地表达了颜体的风格;另外一个刻手技法拙劣,把颜体刻得面目全非。

守一帖 所谓“守一帖”,就是一旦选定一种字帖之后,一心一意地守住这本字帖,天天练,月月练,年年练,切不可朝秦暮楚,见异思迁,今天练柳公权的《玄秘塔碑》,明天觉得颜真卿的《颜勤礼碑》好,又改练颜体,蜻蜓点水,浮光掠影,到头来就会成“四不像”。古人说:“学画要写生,学书要写死。”这个“死”,就是死守一家,抱定一帖不放手,在三五年内不入帖就不罢休,才能在书法上有所作为。

第五节 临帖

一、方法

学习楷书,首先必须临摹。其实临与摹是学习碑帖的两种不同的方法。“摹”是以透明薄纸覆盖在帖上,依样画葫芦;“临”是把帖放在旁边,一笔一画照着写。具体来说,又可分为双钩、摹写、对临与背临等四种。

双钩 双钩是摹帖的一种方法。用透明而不浸水的薄纸蒙在字帖上,依显露出来的笔画边缘,用细墨线勾出来。勾时要细心、准确,不失原帖点画的形态,勾线要均匀劲挺,力求表现出原帖的笔势神韵。这样,不但有助于掌握用笔的方法,还可以在心中留下各个字的优美造型,对将来的书法创作是非常有用的。

摹写 摹写也叫写“仿影”,方法是用透明纸蒙在碑帖上,用墨按照纸上显露的字迹一笔一画地写在纸上,笔画既不能比原帖的笔画细,也不能比原帖的笔画粗,力求写得一模一样,尤其要注意每一画都要一笔完成,如果不像,可以再摹一遍,切忌复笔重填或修改。

对临 对临,就是把碑帖放在面前,对着帖上的字照样写。帖最好放在帖架上,如无帖架,可帖后放一摞书,使碑帖竖立起来,这样帖上的字才能一览无余。如果平放在书桌上,可能产生视觉偏差。对临时,最好看清楚每个字的结构和用笔,一个字一个字地对着临写,而不能看一笔写一笔。对临可分为格临、框临与去框临三种。格临就是在米字格(图2)上临写。在原帖上与临写的纸上都有米字格,依照字在原帖米字格每一部分的位置,写在临写纸米字格相应的位置上。如字的一横在原帖米字格左上格的上方,那么,就在临写纸米字格左上格的上方照样写一横,好像是剧场的对号入座一样。这是对临的第一步。第二步是框临。框临就是在原帖上仅有方框,把临写纸也画上或折成较原帖稍大的方框,依照字在原帖方框中的位置,对着帖写在临写纸方框相应的位置上。对临的第三步是去框临。去框临是在原帖与临写纸上均没有方框,依照字在原帖上的位置,依样写在临写纸上。

背临 背临,就是临写前先熟视碑帖,默记帖上每个字的结构用笔,然后不看碑帖,凭记忆写出来。背临要在对临的基础上进行,没有一定的对临基础,切不可过早进入背临阶段。有人曾对此有个形象的比喻,把对临比作拄着拐杖走路,背临是丢掉拐杖走路。人不能总看一个字写一个字,就像不能总依靠拐杖走路一样;但如果没有拄拐杖走路的经历,丢掉拐杖是走不好路的。

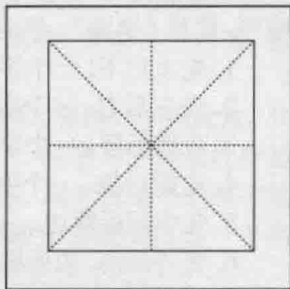


图2

二、要点

临摹并重 古人说：“临书易失古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意。”可见摹帖与临帖各有所长，又各有所短。因此，在初学时二者不可偏废，必须临摹并举，取长补短，才能有效地提高书写水平。一般来说，先摹后临，摹写熟练后再进入临写阶段；但也可以摹与临结合进行。如在对临中，发现某些字的间架还掌握不准，可以针对性地插入一些摹写；或者摹完一段后，再对着所摹的字临写几遍。这样，既不显得单调，又可以加快临摹的进度。

心眼同到 切不要认为临摹仅仅是手的运动，那就大错特错了。实际上，临摹必须要用心用眼。所谓“用心”，就是要用心去想每个字的结构特点，点画之间如何呼应，第一笔如何下笔、收笔，只有对这些心领神会，强记博识，才能有所收获。所谓“用眼”，就是要用眼看帖，也就是通常所说的“读帖”。“好帖不厌百回读”，只有多看多读，对帖的笔画间架、章法布局作一番精细观察分析，潜移默化，用起来才能得心应手，犹如神助。古人说“临帖不如读帖”，是一点也不夸张的。相传唐代欧阳询一次在路途中发现晋代索靖写的碑，反复赏读，还觉得不过瘾，后来干脆坐下来一连读了三天。我们初学书法时不妨把所学的碑帖拆散，贴在屋子里，茶余饭后看一看，加深记忆，对临帖是大有好处的。

恒苦兼备 所谓“恒”，就是要有恒心。有些人高兴时一天写上几百字，不高兴时几十天也不动笔，三天打鱼，两天晒网，肯定是练不好的。必须持之以恒，每天都挤出一定的时间，写一定数量的字，长期坚持下去，才会不断提高书写水平。所谓“字无百日功”，那是说学会写字需一百多天。但任何艺术都是易学难精，要真正把字写好，达到“入帖”甚至“出帖”的程度，就决非一百天能解决问题的了，必须有铁杵磨成针的韧性和滴水穿石的毅力，才能有所成就。所谓“苦”，就是要勤学苦练。在我国几千年的书法史上，王羲之、颜真卿等伟大的书法家，都是经过苦练才功成名就的。相传张芝在池旁练字，由于经常洗涤笔砚，把整个一池水都染黑了。智永为了学书，登楼不下四十年，写废了的笔头装满五大簏。生活在21世纪的我们，不可能四十年不出门，但他们那种锲而不舍、刻苦学习的精神还是值得我们永远学习的。

第二章 用笔

第一节 用笔原则

书写顺序 一个字应该先写哪一笔，后写哪一笔，都是约定俗成的，这种笔画书写的先后次序称为书写顺序，简称“笔顺”。笔顺错了，不但影响书写的速度和结字的美观，还会贻笑大方。笔顺有7条原则：

1. 先上后下。一个字中有两条或两条以上横画者，先写上面的，后写下面的。
2. 先左后右。一个字中有两条或两条以上竖画者，先写左边的，后写右边的。
3. 先横后竖。一个字中有横有竖者，先写横，后写竖。
4. 先撇后捺。一个字中有撇有捺者，先写撇，后写捺。
5. 先中间后两边。三部分合成左右对称的字，先写中间，后写两边。
6. 先外后内。由外框与内部笔画构成的字，先写外框，后写内部。
7. 先进后关。由围框与内部笔画构成的字，先写围框三面，再写内部，最后写围框一横关门，如“回”、“国”等字。以上是笔顺的一般规律，有些字的笔顺也可灵活掌握，如“义”字，既可先写一点，再写撇捺；也可先写撇捺，最后写一点。

中锋行笔 运笔时笔锋（尖）始终保持在点画的中线上运动叫中锋行笔，也称为“正锋”。是楷书用笔最基本的原则。由于中锋行笔的笔锋在点画中间，笔锋含墨较多，辅毫在点画两边，辅毫含墨较少，这样就使笔画中间墨色深，越到两边墨色越浅。这样的点画，不但沉着圆润，而且富有立体感。据说南唐书法家徐铉写的字，映着日光看，笔画的中心隐约可见一条浓墨聚成的墨线，这就是中锋行笔的结果。如果行笔时笔锋偏于笔画的一边，而笔肚势必会屈折于笔画的另一边，形成参差不齐的锯齿形，这就是偏锋。所以初学者用笔一定要保持笔笔中锋。需要注意的是，中锋行笔时，为了使笔锋处于点画的正中，起笔写横画时锋尖必定向左，写竖画时锋尖必定向上，起笔处就会形成枣核状，收笔时同样会产生枣核状，所以起笔与收笔时必须通过笔的提按转折来调整笔锋，起笔要逆锋，收笔要回锋。同时，由于中锋行笔笔锋在笔运行方向的后方，转折时如不调整笔锋，转折后的笔锋就会偏于笔画的一边，所以转折时必须提笔转锋或折锋调整笔锋，笔锋才能在转折后仍处于笔画的中间，否则，是难以做到笔笔中锋的。

第二节 方法

逆锋与回锋 起笔时笔锋的运动方向与笔画延伸的方向相同的叫顺锋，相反的叫逆锋。如写横画时，本应自左向右写，但却首先自右向左落笔，然后再调整笔锋向右行；写竖画时，本应由上向下写，但却首先由下向上落笔，然后调整笔锋向下行，这样逆向的落笔方法，古人谓之“欲右先左，欲下先上”。收笔时笔锋的运动方向与笔画延伸的方向相同的叫出锋，相反的叫回锋。如横画收笔时本应向右，却反而调转笔锋向左收笔；竖画收笔时本应向下，却反而调转笔锋向上收笔，这样行笔的结果可以“存筋藏锋，灭迹隐端”，使笔画的两端变得方整饱满。

藏锋与露锋 藏锋，就是起笔用逆锋，收笔用回锋，把锋尖藏在笔画之内。露锋，就是起笔用顺锋，收笔用出锋，使锋尖露在笔画之外。逆锋、顺锋、出锋、回锋是指用笔的方向，藏锋、露锋是指笔锋在纸上留下的痕迹。藏锋写出的点画，含蓄浑融；露锋写出的点画，神采焕发，所以前人说：“无锋（藏锋）以含其气味，有锋（露锋）以耀其精神。”但是，一味深藏圭角，又会缺乏神采；而露锋太多，又显得不够持重。所以，优秀书法家的字，往往有藏有露，变化十分丰富，甚至一画之间，也有藏露的不同变化。

提笔与按笔 提笔与按笔，是笔相对纸的垂直运动。其中，将笔从纸面上微微提起，笔锋着纸较少，称为提笔；将笔从纸面向下渐渐下按，笔锋着纸较多，称为按笔。笔画的粗细变化是在提按动作中完成的。如果在行笔中渐渐提笔，笔锋着纸由多到少，笔画就由粗变细；反之，在行笔中逐渐按笔，笔锋着纸由少到多，笔画则由细变粗。即使笔画没有粗细的变化，从起笔、行笔到收笔的全过程，也是在不断的提按中进行的。此外，在转折时，提按起到了调节笔锋、保持中锋的作用。因此，掌握好提按，对于写好点画是至关重要的。需要强调的是，提按一定要适度，因为提得过高，写出的点画就轻飘；按得过低，写出的点画就死板；提按太突然，则会出现“蜂腰”的毛病。

方笔与圆笔 方笔，是指起笔、收笔或转折处笔画带有方形的棱角。圆笔，是指起笔、收笔或转折处笔画呈现浑圆略带弧形的形状。古人说：“转以成圆，折以成方。”也就是说，圆笔是转笔运笔的结果，方笔则是折笔运笔的结果。圆笔给人以含蓄内敛的感觉，方笔给人劲挺险峻的印象。但过方过圆、纯方纯圆，都是一种弊病，因此，优秀的书法家用笔往往是方圆兼备的。如颜真卿《颜勤礼碑》以圆笔为主，圆中有方；《多宝塔碑》以方笔为主，方中兼圆。

转笔与折笔 笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出带棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的写法，方笔与圆笔是点画的形状。转笔在运笔时，笔锋因势转而线条不断，因而转的过程一般不停顿；折笔起笔写横画时笔锋先由右向左，然后折而右行，在转折时，要提笔后重新落笔，或略提后再按，都有一个较明显的停顿。此外，转锋时提按不明显，折锋时则有较明显的提按。

衄笔与顿笔 衄即折、挫的意思，衄笔就是缩笔使之折回，势如蜗牛入壳。颜真卿写竖钩时多用此法。具体方法是笔下行后用力下按，忽然按原行笔路线逆转而上，加强笔锋与纸面的摩擦力。衄笔与回锋虽同样是沿笔锋的反方向运动，但回锋是先顿后提，衄笔则是顿而不提；回锋是从笔画边返回，衄笔则是从笔画中缩回。顿笔就是把笔锋重重往下按，但它与按笔又不同：按笔是在运动中不停顿地完成的，由提到按是一个渐变的过程；顿笔则是在运动中突然下按，且按的幅度较大，较有力，由提到顿是一个突变的过程。

绞笔与涩笔 绞笔就是把主毫与四周的辅毫绞在一起，多用于圆笔的起笔处与转折处，写出的字圆劲挺拔。涩笔就是行笔时艰涩有力，好像纸面对笔毫有一种无形的抵抗力一样。古人说“行笔如撑上水船”，就是形容笔的涩势。运笔最忌“一拓而过”，所谓“一拓而过”，就是运笔速度太快，笔毫从纸面上一滑而过，这样的线条“不入纸”，浮在纸面上，显得扁平浮薄，所以初学者行笔一定要取涩势。涩虽并不等于慢，而初学者却必须慢，行笔才有涩感。

最后，行笔还有一个节奏的问题。运笔不能以平均的速度，而要有快有慢，以横、竖、撇、捺、点、折、钩而言，横应慢，竖须快；捺应慢，撇应快；折应慢，钩须快。单以竖而言，悬针竖宜慢，垂露竖宜快。而且，一画之间也有快有慢，如写一捺，起笔须由慢而快，至捺脚又由快而慢，至捺尖又由慢而快。音乐没有快慢的节奏就会索然无味，书法也必须有快慢的节奏感，才会丰富多彩。

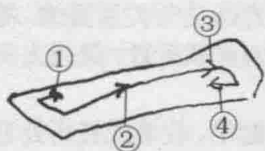
第三节 基本笔画

基本笔画一般有横画、竖画、撇画、捺画、点画、钩画、挑画与折画八种。从书写方向来分，横画、捺画、挑画等从左至右书写，称为横向笔画；竖画、撇画等自上而下书写，称为纵向笔画；点画、钩画、折画或从左至右，或自上而下，称不定向笔画。从笔画的长短来分，横画、竖画、撇画、捺画、挑画、折画形体较长，称为长笔画；点画、钩画形体较短，称为短笔画。但这仅是大致区分而已，实际情况是非常复杂的，如长笔画的横画中就有短横，短笔画中的点画中又有竖点。在学习基本笔画中必须注意两点：一是不同的书家甚至同一书家的不同碑帖用笔特点是不同的。二是不同笔画甚至同一笔画用笔方法也是不同的。书写时必须认真研究这些细微的变化，才能收到事半功倍的效果。

一、横画

1. 粗长横

①逆锋起笔，转笔下行；②略顿后中锋右行；③至尽处提笔后向下顿笔；④向左上回锋收笔。



2. 细长横

用笔方法同粗长横。不过在行笔时多用按法，而细长横多用提法。

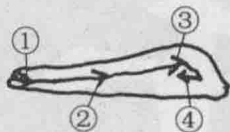
3. 右尖横

注意露锋尖接，中锋右行，至尽处提笔出锋。



4. 左尖横

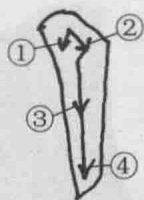
①顺锋起笔；②中锋右行；③至尽处提笔后向右下顿笔；④向左上回锋收笔。



二、竖画

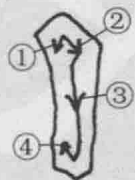
1. 悬针竖

①逆锋起笔；②折笔右下；③顿笔后向下中锋行笔；④边行边提，出锋收笔。



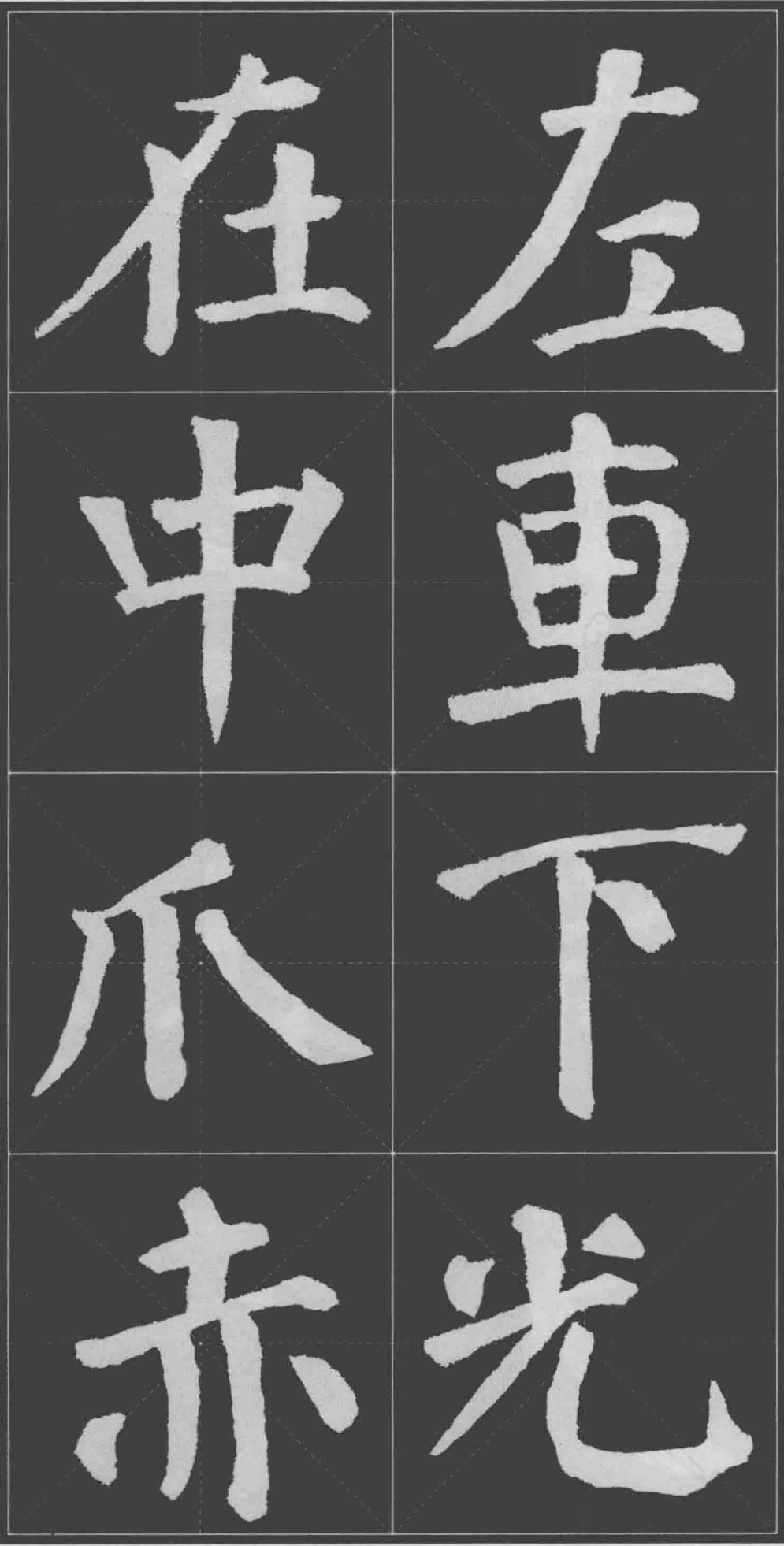
2. 垂露竖

①逆锋起笔；②折笔右下；③顿笔后向下中锋行笔；④至尽处稍顿后提笔向左上回锋收笔。



3. 短中竖

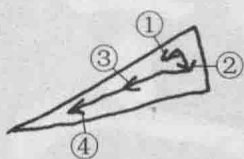
短中竖的起笔及行笔方法同垂露竖。收笔时既不需回锋，也不需出锋，提笔离纸即可，但离纸的速度需快。



三、撇画

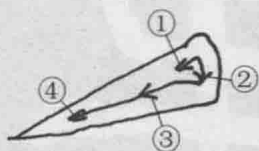
1. 短平撇

①逆锋起笔；②折笔向右下；③向左下中锋行笔；④边行边提，至尽处渐渐撇出。



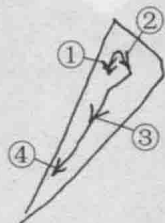
2. 短钝斜撇

①逆锋起笔；②转笔向右下；③向左下中锋行笔；④边行边提，迅速撇出。



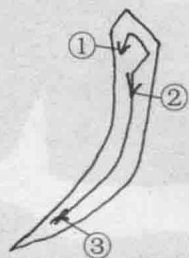
3. 短锐斜撇

①逆锋起笔；②折笔向右下；③向左下中锋行笔；④边行边提，迅速撇出。



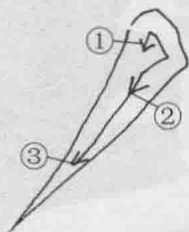
4. 中竖撇

①逆锋起笔；②转笔中锋下行；③渐向左边行边提，迅速撇出。



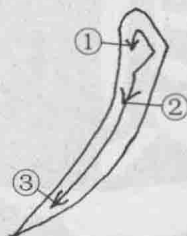
5. 斜长直撇

①逆锋起笔；②转笔中锋左下行；③边行边提，迅速撇出。



6. 斜长弯撇

①逆锋起笔；②转笔左下行；③渐渐弯转向右下边行边提，迅速撇出。



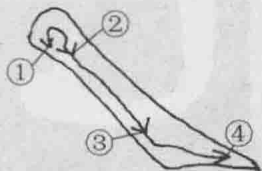
7. 边竖撇

用笔方法同中竖撇。

四、捺画

1. 斜直捺

①逆锋起笔；②折笔向上；③再转而右下行；④稍顿后边提边收。



尤

君

尹

少

月

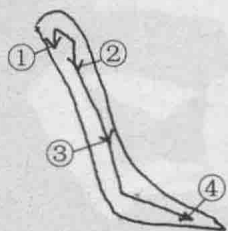
尉

天

天

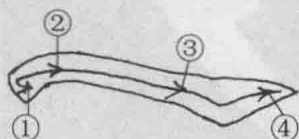
2. 斜弯捺

①逆锋起笔；②折笔向上；③转而右下行；④渐弯转向下；稍顿后边提边收。



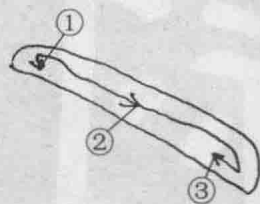
3. 平捺

①逆锋起笔；②转笔向上；③再转而向右下行；④顿笔后边提边收。



4. 反捺

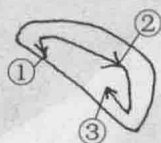
①逆锋起笔；②转笔向右下行；③再转笔向左上收笔。



五、点画

1. 钝斜点

①逆锋起笔；②转笔向右作顿；③逐渐提笔向左上回锋收笔。



敦

楚

之

邇

愍

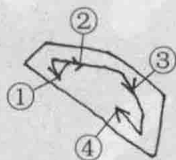
不

交

礼

2. 锐斜点

①逆锋起笔；②折笔向右作顿；③稍行又顿；④逐渐提笔向左上回锋收笔。



3. 竖点

用笔方法同垂露竖，只是行笔过程比较短暂。同时竖点也有斜有正，如“守”字竖点较正，“憲”（宪）字竖点稍斜。

4. 撇点

“典”字左下点，“弟”字右上点为撇点。用笔方法同短斜撇。

5. 左右点

“祭”、“小”二字之点为左右点，左点露锋起笔向右，右点回锋向左，两点之间互相呼应。



6. 上下点

两点写法同斜点，
上点收笔时向下，下点起
笔时接上，两点之间互
相呼应。

鈞

於

7. 下四点

四点写法要不同，
四点之间要一一呼应。

無

然

8. 相对点

四点虽写法各不相同，
左边两点与右边两
点不但向中心聚拢，而
且互相呼应。

康

犀

9. 横三点

三点形态各异，互
相呼应。

採

將