

颜真卿·《多宝塔碑》



回宫格

楷书字帖

中国美术学院出版社

117784

1292.24

95-64

# 颜真卿·《多宝塔碑》 回宫格楷书字帖

中国美术学院出版社

(浙)新登字第 11 号

2009/9/22

颜真卿·《多宝塔碑》

回宫格楷书字帖

中国美术学院出版社出版

(杭州南山路 218 号 邮编:310002)

中国美术学院出版社北京发行部发行

(地址:北京海淀区成府槐树街 3 号 邮编 100080)

北京怀柔东晓印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:7

1994 年 4 月第 1 版

1995 年 9 月第 9 次印刷

印数:50,000—70,000

ISBN 7-81019-288-4/G·22 定价:7.80 元

赵朴初先生为回宫格字帖题词

規矩方圓之至

趙樸初



启功先生为回宫格字帖题词

書  
藝  
梯  
航

啓  
功  
題



沙孟海先生为回宫格字帖题词

臨

池

一

助

沙孟海題



# 书法教育的良工利器

文化部常务副部长

高占祥

学习书法应先从楷书入手，对此前人曾做过生动的比喻：楷如立、行如走、草如奔。习字首先要在楷书上下功夫，才能根底扎实。我体会，学书法要努力掌握两个方面的技巧：一是掌握点、横、撇、捺、折这些基本笔画的运笔方法；二是掌握字形的间架结构和布局规律。而这后者则是书法学习过程中一个突出的“难点”。

我国古代许多书法家都潜心研究汉字的结构，创造了各种结字之法，如唐代欧阳询的“楷书结字三十六法”、明代李淳的“大字结构八十四法”、清代黄自元的“间架结构九十二法”等。在这些汉字结构书写法则传世的同时，还有九宫格、米字格、田字格等帮助初学者掌握汉字结构的习字格式亦一直沿用至今。这些都为人们掌握汉字的构成特点，了解字形组合的内在规律起到了重要作用。

这些传统理论和习字格式，在当今的书法教学中仍具有指导作用。然而人们在实践中也发现，这些传统理论和方法除了各自的特点和优势外，也都存在着某些不足和局限性，如初学者，特别是小学生对汉字字形结构的理解不同，每个人视觉习惯的差异不等，造成对字形的长短、宽窄、疏密、收放等领会不准，整体结构把握不住；米字格、田字格等习字格式主要提供字的中心位置和笔画分布的大概面目，而不能很好的为汉字的整体构成提供直观的参照。这样，初学者在结构组合时，容易过多地依靠自己肤浅、不准确的感觉行事，从而难以认识字的内在组合规律，影响了初学者掌握书法艺术的进度。

中国是书法的故乡，书法当随时代发展，应当不断地将书法艺术发扬光大，以无愧于我们的祖先。当我看到青年书法家杨为国同志最新研究发明的成果——回宫格习字格式时，感到由衷的喜悦和振奋。杨为国同志发明的回宫格习字教学法以其新的思维方式和科学原理，并在继承和研究前人成果的基础上创制而成，是对传统习字格式的革新和发展，是一项很有应用和推广价值的新成果。这种由内长外方两个框架组成的新格式——回宫格，是通过对古今汉字规范书写法则的系统研究，剖析汉字字形组合的规律，根据人的视觉本能，运用书法的美学原理研制而成的，具有直观、简明、易学的特点，可帮助初学书法者、特别是学生较快地领悟结字的基本方法和规律，用较短的时间写出规范、美观的汉字。为了检验其实际效果，杨为国同志曾在杭州市青少年活动中心等地进行了书法教学实验。他在实验报告中这样写道：“在同等基础的学生中，使用回宫格教学法可使学生对汉字结构的掌握程度和进步时间提高十倍以上”。

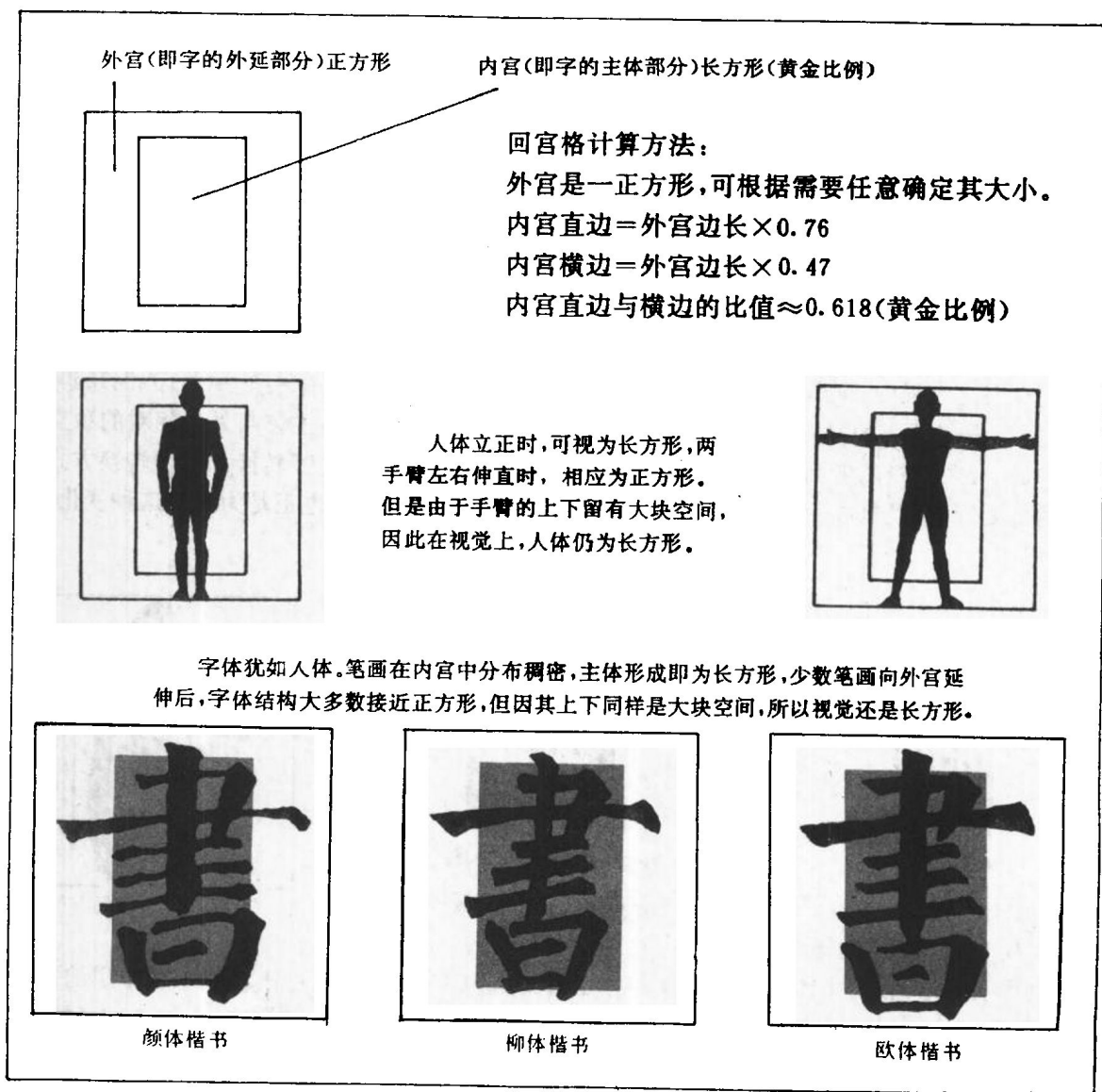
回宫格被授予了国家专利。杨为国同志以自己的心血和汗水为祖国书法艺术的花园增添了一束新花。我相信，随着回宫格这一书法教育良工利器的应用与推广，将会推动书法教育事业的发展，使祖国的书法艺术之花开得更加绚丽多彩！

# 回宫格——新的书法教学方法

杨为国

回宫格是依据汉字书写结构规律、书法造型原理与人的视觉习惯等，融会一体后产生的一种新的习字格式。由于其中贯穿了一系列新的教学思想，所以又可称它为新的书法教学方法。

从回宫格的外观形式来看，它由外方内长两个线框组成。其中，外框的大小是可以任意确定的，内框则是根据外框的边长并按照黄金分割的方法而设置的。内框主要用于容纳字的主体部分，外框主要用于安排字的外延部分。我们把内框部分叫做“内宫”，把外框和内框之间的部分叫做“外宫”，又因它形同“回”字，故称之为“回宫格”（见回宫格示意图）。



回宫格示意图

回宫格的主要作用,在于把汉字分解后的主体与外延,相对比较规范地填入框内,使之直观地表示出它的结构分布状况;并通过其内外宫的作用,使初学者,特别是中小學生能深入理解汉字结构的内在因素和组合原理,较快地掌握书写规律。使用回宫格习字,不但可以帮助初学者深刻理解掌握字形主体结构及笔画外延的种种规律,而且可以矫正视觉误差。回宫格由于把字形分成了主体和外延两个部分,并用内宫控制主体,即笔画形成相对稠密的部分,因此可以避免在书写时出现疏密失妥的毛病,同时外宫指导着部分笔画的伸展,不致产生收放不当的弊端。而这些问题是其它习字格式比较难以解决的。另外,内外宫的分配强调了字体上下左右的搭配及笔画之间互相作用的关系,更有助于锻炼学习者对字形的形象思维,培养他们结字的整体意识。

回宫格原理既适用于毛笔书法各体,同时也适用于硬笔书法。使用回宫格必须先理解回宫格的作用及其意义,然后可从以下几个要点着手练习。

### 1. 主体对象的确立与外延形式的构成

主体是指把字的中间部分笔画,按一定比例分布后形成的一个相对稠密的长方形部分。外延是指由主体边缘向四周(主要是左右)伸展的笔画,按一定比例延伸后所形成的相对方形的部分。具体反映到回宫格中,就是以规定的内宫范围来表示主体和以规定的外宫范围来体现外延。

唐朝欧阳询、明朝李淳、清朝黄自元等书家,均著说过多种结构方法,但由于所列名目较繁,不适合初学者及青年学生学习。而这许多结构方法运用到回宫格习字法中,归纳起来就是主体对象与外延形式的分布。如黄自元《间架结构九十二法》中说:“天覆者,凡画皆盖其下”,“地载者,凡画皆托其上”,“中宽者,上下紧”。在回宫格中,就是“天覆”部分、“地载”部分或中间部分表示外延形式,并向外宫伸展,而其它部分均为主体对象,被内宫所控制。当然,汉字之所以成为书法,其原因之一就是人们在书写过程中,创造了千变万化的结构形式,因此,字的主体对象与外延形式,也并非是一成不变的。它既是矛盾的对立,又是矛盾的统一。所谓对立的一面,是指主体与外延相对的独立性,所谓统一的一面,则指两者间既需要照应联系,不可折散,又同时可以相互转换。这种转换方式,就是变化的主要因素,尤其在行、草书中表现更为广泛。回宫格的内外宫,也正是为适应这种变化而设制的(如下图所示)。



### 2. 视觉与视知觉的锻炼

汉字书写结构中,主体对象的确立与外延形式的构成条件,首先是依靠视觉起作用的,确切地说,是依靠视知觉的功能来发挥的。人的视觉功能在某种程度上应该是相同的,而视知觉的功能则截然不同,它是需要引导、培养和锻炼才能提高的。对初学者而言,任何一个汉字,在它未出现于回宫格内之前,要分清哪一部分是主体对象或哪一部分是外延形式,都是比较困难的。况且一个笔画

中间,就有可能一部分属于主体,一部分属于外延。但是,我们无论从教育和学习的角度去看问题,都应该将它视为两个部分。其间,可以先通过回宫格特定的内外官形式加以训导,使之逐渐产生概念,慢慢地再从思维角度去要求,把视觉产生的直接外形因素与视知觉产生的间接内在因素结合起来,提高对汉字结构观察与分析的能力。

### 3. 线与面的正确认识

回宫格有八条线、两个面。线的作用,仍然是为笔画分布提供主要依据;面的作用,则是为结构布局提供主要依据的。回宫格习字法认为,习字格式中各线条对笔画的分布虽然起着一定的作用,但是这种作用是比较机械的,其结果只能让学习者从客观上长期地依附于它,使人的主观意识受到很大的限制。而面的作用之大,则牵涉到整体的形象、疏密的对比、内在的构成等等。因此要着重于面的理解与教学。

### 4. 疏与密的合理分布

疏与密的分布即黑与白的对比,是回宫格主体与外延结构相辅相成的重要因素之一。简单而言,汉字结构的一般规律是中间紧外围松,上面紧下面松,左边紧右边松,但在实际运用中并非完全如此。回宫格习字法认为,汉字的主体部分应该相对的比外延部分要紧密,即可通过它的内官来体现主体的密和以它的外官来表示外延的疏。这种表示方法说明,汉字结构紧的部分基本上都显示在内官范围内,而松的部分主要也都体现在外官中。这是一个特定的形式,它代表了回宫格对汉字结构的特定规律。再从结构变化意义上来说,主体与外延的矛盾是通过笔画的种种变化来统一的,但变化后的规律依然存在,只是笔画分布位置作调整后,字的形态起了变化,即结构起了变化。就像人体一样,结实可谓美、苗条也可谓美,但是缺胳膊少腿,或者五官不全,或者身材畸形,当然就不美了。在回宫格中,结构比例如超出了它本身所限定的范围,这个字也就无美可谈了(如下图所示)。



主体部分的笔画,在内官中适当调整位置后,字形结构即可起变化,但是它们仍受到一定的限制。  
“林”字两竖靠得紧,字形则显长;两竖略分开,字形则显方;两竖超出内官范围,字形则显松散。

### 5. 重心与平衡的关系

回宫格习字法认为,汉字书写结构中的重心,首先来自于它的主体,并在此基础上再通过外延笔画的调整,最后获得相应的平衡。其实字的重心在什么位置上并不重要,重要的是要保持它整体的平衡关系。回宫格既没有设制中分线,也没有形成中心点,它是依靠内官这块中心的面来确立重心的,重心的偏倚可以由外官中的笔画来作调整,使之达到视觉平衡。这一点也是回宫格不设制中分线的其中理由之一。

以上所述使用回宫格的五个要点,是回宫格习字法的主要组成部分。

## 颜真卿简介

颜真卿，字清臣，709年（唐中宗景龙三年）生于长安县敦化坊。玄宗开元年间考取进士，曾任平原太守，后官至吏部尚书，封鲁郡开国公，故后世又称颜平原、颜鲁公，785年（唐德宗贞元元年）被叛臣李希烈缢死，终年七十七岁。颜真卿是唐代后期的大书法家。才学渊博，精通词章，尤擅正楷。他的书法与后来柳公权的书法合称为“颜筋柳骨”，可见其书是以“筋”为形体特点的。

颜真卿传世的楷书碑帖有：《郭氏家庙碑》、《颜勤礼碑》、《多宝塔碑》、《东方朔画像赞》、《麻姑仙坛记》及楷书墨迹《自书告身帖》等。

## 《多宝塔碑》简介

《多宝塔碑》全称《大唐西京千福寺多宝佛塔感应碑文》，岑勋撰，颜真卿书。唐天宝十一年（752年）立，今碑存陕西西安碑林。

此碑书法结字精密，端严稳重，是颜真卿有代表性的书作之一。

## 《多宝塔碑》的书法特点

1. 笔法变化多，中锋行笔，笔画圆厚丰满；
2. 折处多用转法，棱角不很鲜明；
3. 竖画、钩画、折画及竖画并列时，常用内直外曲或左直右曲的笔法；
4. 字形沉稳厚重而不失灵动，主要是通过笔势的联系和呼应来表现；
5. 结字精密严整。

## 编排说明

本字帖按照书法学习的步骤，分“笔画教学”、“笔画运用”、“结构教学”、“结构运用”四个部分。每个部分或每一单元中均配有文字教学内容及书写要点提示，便于学习者在临摹实践的同时，获得书法的理性认识。本帖所选范字为颜真卿《多宝塔碑》原帖中的字，为使学习者能更好地理解与掌握其笔法及结构特征，所有的字均已放大。

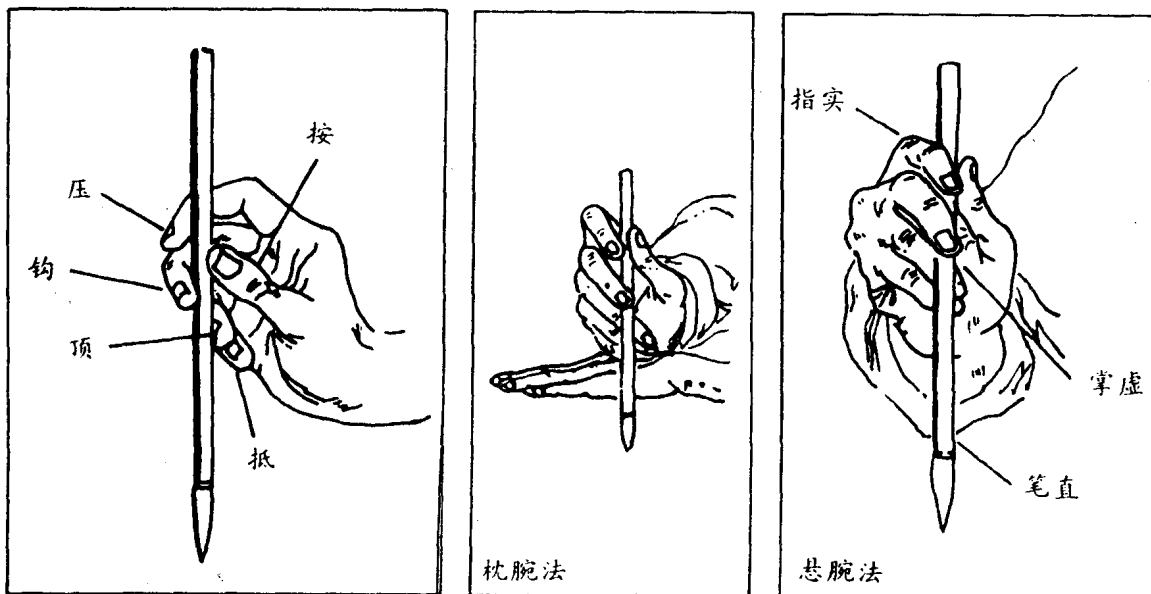
# 楷书常识

## 一、用笔方法

用笔方法即为笔法。是人在合理的利用手指、手腕等生理动作和书写工具(这里指毛笔)相配合的情况下,形成的一种汉字笔画的书写方法。它是千百年来人们在实践中总结出来的规律。从广义而言,笔法还包括执笔等方法。

**执笔与姿势** 欲学书法,就得先掌握执笔方法,这似乎已成定论。执笔的方式古今不尽相同,它是随历代生活用具不同而改变的。《沙孟海论书丛稿·古代书法执笔初探》中说:“今天我们通用的执笔方法,可以说是积累历代祖先的经验适应高案高椅用来写中、小字的一种比较妥善的形式(题榜大字又作别论)。”沙老先生在此所举的通用执笔方法,即为“五指执笔法”。

五指执笔法的实际意义,是“**捩(按)、压、钩、格(顶)、抵**”。即以大拇指的第一节按住笔杆,由内向外用力;以食指的第一节压住笔杆,由外向内用力;以中指的第一关节处钩住笔杆,由左向右用力;以无名指的指甲处顶住笔杆,由右向左用力;以小指的侧面抵住无名指,以增加无名指的力度。五指所用之力基本处于平衡状态,笔杆相对垂直,并牢牢被五指所掌握。五指执笔法还要求指实掌虚、腕平掌竖(如图所示)。



五指执笔法示意图

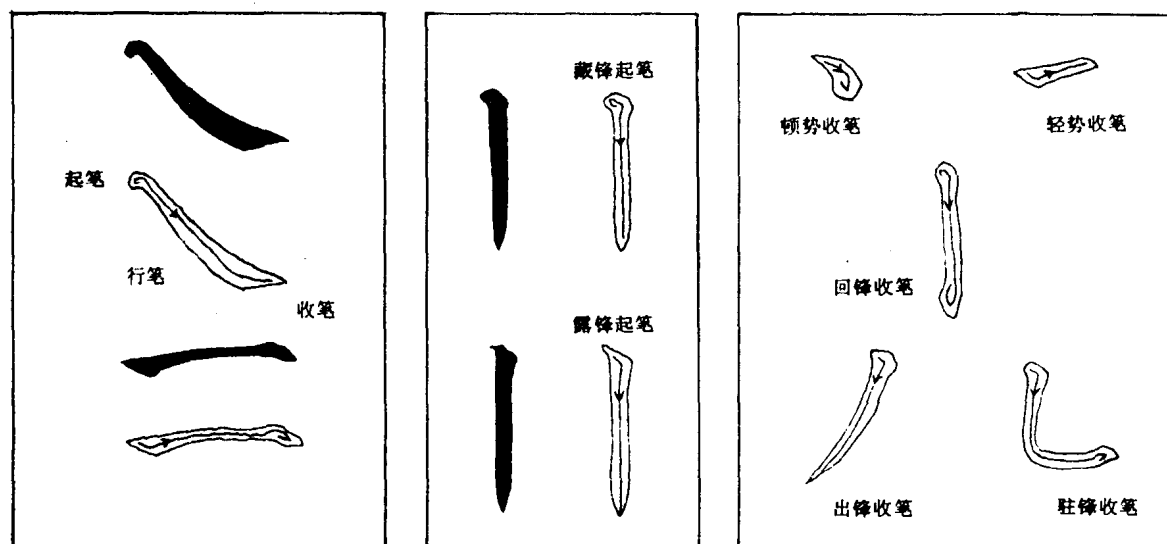
执笔方法与书写姿势又是相辅相成的。常规的书写姿势可分为两种,即坐势和站势。坐势多用悬腕法或枕腕法,肘可靠在案上。站势则通用悬腕法,并同时悬肘。在一般情况下,写小字宜坐,写大字宜站。此外,执笔的高低应视字之大小而定,大者宜高,小者宜底。

**用笔“三要”** 沈尹默先生说：“自魏晋以来，讲书法的人，无不从用笔谈起。”用笔即为运笔，亦可作为笔法的俗称。用笔“三要”，是指书写笔画时的主要三个要领，即起笔、行笔、收笔。

起笔有藏锋、露锋之法，有顺势、逆势之别。藏锋是指逆势起笔，笔锋藏于笔画中间而不外露；露锋是指顺势起笔，笔锋露在笔画之外而不内藏。

行笔有提按顿挫之别。提按是指笔毫在纸上运动时的“弹性”，即或高或低；顿是指笔毫通过作用力，于纸上铺开较大的面积，甚至全铺在纸上；挫是指在行笔过程中突然停止，以改变笔画方向的动作，如转折处等。

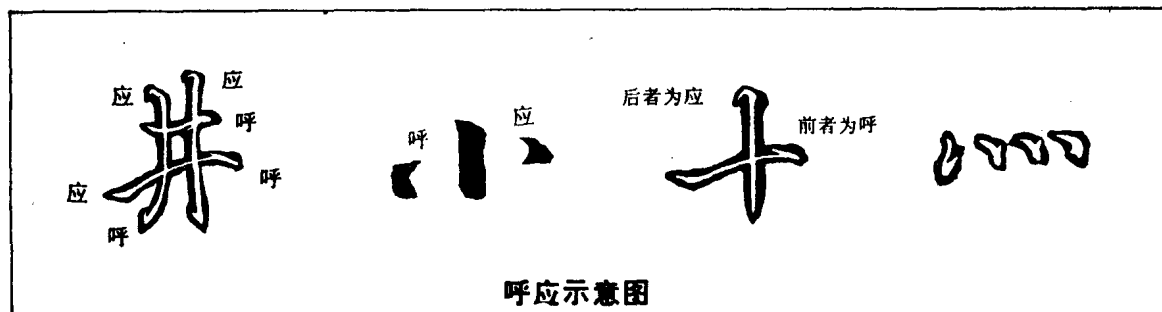
收笔有轻重缓急之变。轻重缓急是指笔毫作用力的大小及其速度的快慢，其中有顿势、轻势、驻锋、回锋、出锋等形式。顿势、驻锋、回锋相对重而缓，轻势、出锋则相对轻而急（如图所示）。



用笔示意图

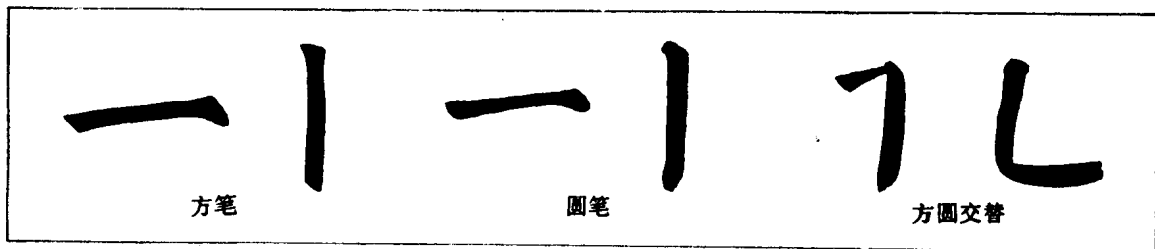
**笔势与呼应** 笔势是指笔画在书写过程中产生的内在或外在的联系，以及笔画在字的结构中所体现的各种不同姿势。呼应是指前笔画的收笔与后笔画的起笔之间出现的有形或无形的连带关系，前者为呼，后者为应。它与笔势是在相辅相成的意义中存在的（如图所示）。

笔势与呼应在行书中表现得尤为明显，许多笔画因呼应而增添了“附钩”，也正是这些附钩的出现，致使笔画之间的连带更加流畅，字势更加生动。



呼应示意图

**转折与方圆** 转折与方圆也是相辅相成的。它是笔画之间,互相对比所产生的形体辩证关系,即笔画的折处为方,转处为圆。方圆的另一层含义,是指笔画本身起笔处与收笔处的形状,有棱角的称之为方笔,无棱角的称之为圆笔(如图所示)。



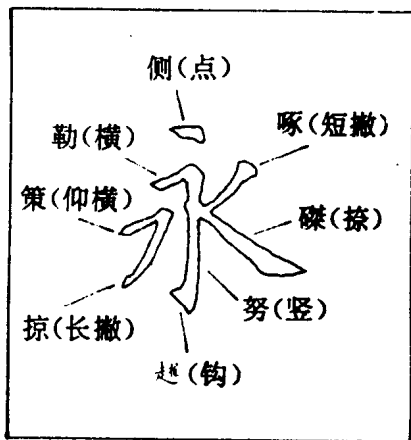
方圆示意图

**笔力与刚柔** 笔力是指从字的点画形态体现出来的艺术上的“力”,是笔画书写过程中反映节奏的一种虚力,如粗细、曲直、长短、向背等。它与物理学中“力”的概念不同,只能凭视觉感受而不能计量。刚柔即与笔力有关,但是两者之间又是相辅相成的,它是线条相互作用后产生的一种对比现象,刚者沉重,柔者妩媚,两者均不可缺少。

## 隶书笔画种类

楷书笔画一般可分为八种类型,即点、横、竖、钩、撇、捺、折、提。每种笔画类型又可分为多种形式:

- 点的形式有斜点、直点、平点、向下点、向上点等。
- 横的形式有长横、短横、尖横等。
- 竖的形式有“悬针”、“垂露”等。
- 钩的形式有竖钩、横钩、弯钩、折钩、戈钩、卧钩等。
- 撇的形式有斜撇、平撇、短撇、兰叶撇、竖弯撇等。
- 捺的形式有斜捺、平捺、反捺等。
- 折的形式有横折、竖折、撇折等。
- 提的形式有斜提、平提、竖提等。



永字八法示意图

## 三、结构要领

结构是指笔画的变应、联结、搭配和它们之间合理的布置后所构成的字形。

字的美观,除笔画本身形态外,最重要的就是结构了。对于结构的方法,前人多有论述。如唐欧阳询《结字三十六法》,明李淳《大字结构八十四法》,清黄自元在欧公基础上总结出《间架结构九十二法》等。近人邓散木据宋姜夔的《续书谱》进行图解,亦较为全面。这些虽是对楷书而言,但从中可以看出历代书家对结构的重视与用心。

楷书结构,一般以平正为原则,在平正的基础上力求动势。结构布置应多取纵势,少取横势,即竖向笔画或撇、捺等应伸放,横向笔画等应收敛。

唐孙过庭《书谱》中说:“至如初学分布,但求平正;既知平正,务追险绝;既能险绝,复归平

正。”这是说,要掌握任何一种书体的字形结构,先需从规矩之门,获得所谓“平正”之法;“平正”之后,还需“险绝”,即在前者的基础上,以求创造性的变化,使其不平淡,最后又须复归“平正”,但此“平正”即是在创造性变化的基础上,再求得新的认识,新的规律。这是学习书法结构的三个阶段。“平正”与“险绝”的关系,是辨证的关系。有“平正”而无“险绝”,则显得机械呆板,易入平淡,失去美感。然只有“险绝”而无“平正”,则又显得动荡不定,易失平衡,同样会失去美感。初学者应先掌握结构的基本布置方法和规律,再循序渐进地向深度发展。

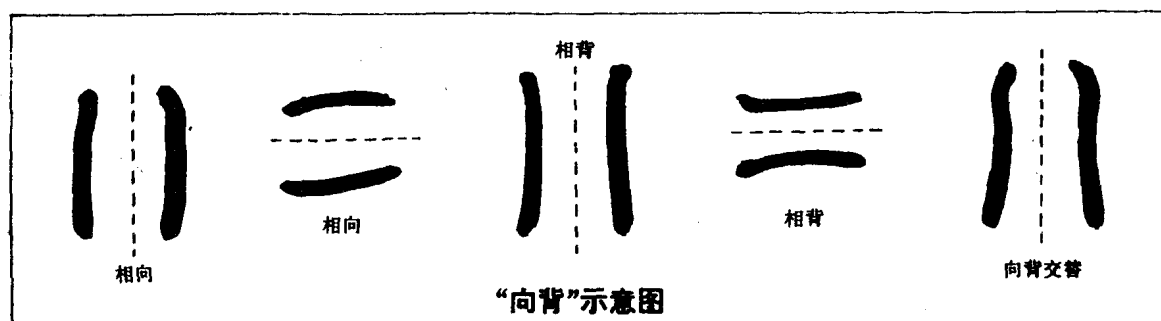
结构形式可分成“独体字”和“合体字”两大类型。其中除独体字外,又将合体字归纳为“左右结构”、“上下结构”、“左中右结构”、“上中下结构”、“全包围结构”和“半包围结构”等六种形式。

**布白与疏密** 布白,从狭义而言,是指结构中笔画分布所产生的黑白对比。从广义而言,它又同时指章法中,字与字或行与行之间所产生的黑白对比。“白”,即空白,“黑”,即墨色,两者均是指笔画在结构或章法中产生的虚处或实处,这是常规的理解方法。但实际上并非完全如此。在书法中可以白当黑,亦可以黑当白。清邓石如说:“常计白以当黑,奇趣乃出。”一幅好的书法作品,无论是结构还是章法,往往不仅在有墨处显出神采,而且在无墨处更是精神飞跃,耐人寻味。达到“笔所未到精神存之,笔所已到气亦不尽”的绝妙意境。

疏密是布白表现形式的一种变应。笔画之间距离远的称“疏”,近的称“密”。其疏密也同样是黑与白的对比,疏者白多,密者黑多(如图所示)。疏与密的关系是相当密切的,在一个字或一篇作品中均有互相包容,互为作用之意义。疏密安排得当与否,直接影响字的审美效果。密时应避免闭塞,要有风韵萧散之情,疏时应避免稀落,要有神采茂密之趣。古人说,结构要使“密不透风,疏可走马。”这并非单纯的指密处或疏处,而是指笔画疏密相间中所形成的鲜明对比。故书写时应细心领会疏密之情理。



**相向与相背** 笔画与字中心或与其它笔画呈向势弧形的称作相向,与字中心或与其它笔画呈背势弧形的称作相背。两者合称为“向背”(如图所示)。



“向”与“背”，在结构中主要是起到揖让顾盼的作用，使字的结构在变化中求得协调、平稳。宋姜夔《续书谱》中说：“相揖相背，发于左者应于右，起于上者伏于下。大要点画之间，施設各有情理。”意思是说，字的笔画之间，无论上下、左右都要有朝揖顾盼之势，观之合情，用之合理。

**开合与收放** 开合，是指字形的宽窄，宽处称“开”，窄处称“合”（如图所示）。它是结构变化的一种方式，并非指字体本身的宽窄。收放，主要指笔画之伸缩，即一个字在结构安排时所需作的变化。通俗地说，是笔画长短的变化，长者为伸，短者为缩。同时，它与字形的开合有关，伸者易开，缩者易合。



上开下合



上合下开



中间开上下合

开合示意图

**字势与气韵** 从字的结构意义上说，字势是指笔画组合后所构成的姿态。它包含了前面所说的“布白”、“相向”、“相背”及“开合”、“收放”等诸多结构因素，从而体现出各种势态，如斜势、正势、曲势等。从另一层意义上说，它是指笔画与笔画之间、字与字之间以至行与行之间所存在的各种联系。

气韵，是神采的一种体现。是书者通过意象加以酝酿与升华，并使内心的意会与驾驭技巧得到高度完美的再现后，所产生的深邃意境。它既反映于字的结构中，也反映于作品的章法中。

体现气韵的主要条件是“字势”与“笔势”，再者就是墨色的浓淡、枯润等。

## 四、临摹方法

临摹是学习书法的一种方法（这里主要是指临摹碑帖的方法）。是每一个学书者的必经之路。历代书家，也都是从临摹开始的。

临，是指将碑帖置于前方，依其点画、结构等特征仿照书写。王右军《笔势论》中说：“一遍正其手脚；二遍少得形势；三遍须令似本；四遍加以遒润；五遍每加抽拔，使不生涩。”综其含义，就是学书临习阶段的五个要求。首先要求将横、竖、撇、捺等基本笔画写好；第二要求进入结构学习，须稍得其形体和姿势；第三要求是与范本之字相似；第四要求是在笔画与结构相似的基础上，使之劲健丰润，以求字形“肌肤之丽”；最后要求力聚笔端，振臂抽毫，达到挺拔，并使各种字势活跃纸上，精神焕发、神采飞动。

在临写之前，尚需读帖。读帖，是落笔前细心揣摩碑帖中每一个字的笔画形态、结构特征的过程。据说古人一边磨墨，一边读帖，待墨磨成，对碑帖中范字的各种姿态成竹在胸之后，再进入临写，这样会更加得心应手。

临帖的方法有多种，大致可分为放临与缩临、通临与局部临、背临与空临等。

放临，是指将原帖或原帖中的字放大至一定的比例进行临写。缩临则将原帖或原帖中的字

缩小至一定的比例进行临写。放临与缩临的目的，一是根据碑帖而定，如原碑帖字迹不清，或字过大而不便临写时，即可放大或缩小临写；二是根据主观或客观的原因而定，如在临写阶段，为了锻炼自己的视觉、考核自己的临写水平等，也可放大或缩小临写。但是要注意一个问题，不论是放还是缩，都得考虑原碑帖本身的属性。因为大字与小字的笔法及结构方法等均不尽相同，所以它们只能在一定的比例之间进行放或缩，不能过之，否则会失去临写的意义。

通临，是指对碑帖中的字进行通篇临写。通临不仅要掌握每个字的点画形态、结构特征等，还须同时理解其通篇之气势、神韵。局部临，则是选出帖中某一段、某一页或某些有代表性的字进行临写。通临是“主攻”目标，局部临如同各个“击破”，两者须密切配合。

背临，是指背着碑帖进行临写，即凭记忆临写。它是在其它临写方法基础上的一种深入，也是书写者验证自己对原帖理解程度的一种手段。明董其昌说：“余学《兰亭》，皆以意背临，未尝对古刻，一拟抚无弦琴者。”这就说明，临帖无非是学习书法一种形式而已，它的最终目的是得其意，而不是求其形。空临与背临的意义相似，但它不受任何条件限制，在无帖、无笔、无墨、无纸等情况下，可以凭着印象进行“空写”。如用“画沙、画地、画被、画腹”等方法，来加深对原帖的记忆。古人今人都曾采用此法练字。

摹，是指用较透明的纸覆盖于碑帖或范字上，直接进行映写。

摹的方法有双钩描摹、直接描摹、红摹等形式。双钩描摹的过程，是先通过透明纸将字的轮廓用线条钩画出来，然后再填墨，填墨时力求做到一气呵成，要求一个笔画一笔写成。这种方法，即古人所说的“双钩填廓”法。直接描摹，是指用透明纸覆盖于原碑帖或范字上，直接用墨映写。红摹，即描红，是指在红色的范字上，直接用墨依样描摹。

古人说，摹易得其形，临易得其意。学习者应以临为主，以摹为辅，临摹交替，并可根据自己的学习进度，不断进行转换。