

其清若鏡味甘如醴

其美如飴其清如鏡其味甘如醴

常用书法临赏指南

初立
潘景年 主编

不夸卑世是位不

不夸卑世是位不

出版说明

书法艺术是中国民族文化宝库中的瑰宝，几千年绵延不绝，熠熠生辉。尽管当今社会发现迅猛，大千世界五彩缤纷，大有目不暇接之感，但这一切不但没有阻碍书法艺术的发展，反之，今天人们对于书法艺术的热爱和追求更加执着，书法艺术在新时期更得到了新的发展和开拓，呈现出一派生机勃勃的局面。

当然，我们也发现有不少初学者和书法爱好者不注意书法艺术的基本功，忙于追求新颖，结果贻误了自己的前途，走了弯路。对于有志于学习书法艺术的人们，无论是哪一个年龄段的人都应该扎扎实实地打好基本功；而书法艺术基本功的获得，只有来自于模仿和借鉴。换句话说，临摹碑帖是书法艺术成功的源泉和奠基石，临摹书法的程度何如，也将决定其今后的道路和成就。临摹碑帖就是书法艺术的基本功。

基于这一思想，针对当今书法艺术发展的趋势，我们决定编一本《常用书法临赏指南》。我们仔细构想，力图从临摹和鉴赏的角度，整体地对中国书法艺术进行讲解，既能让初学者掌握基本功，又能让初学者在较短的时间内，领会到书法艺术的真谛，在尽可能小的篇幅里，荟集尽可能多的内容，起到一册在手，融会贯通的作用。为此，我们认真讨论，拟出体例和编写原则，决定以六种常用书体作为本书的主干，图文并茂，既能阅读，又能临摹。让初学者扎扎实实感受到中国传统文化的伟大，使更多的初学者少走弯路，尽快迈进书法艺术的殿堂。为此，我们聘请了几位中、青年书法家，让他们担任各种书体的作者。这几位书法家，他们既有书法理论，又有各自的创作实践，在写作和编选碑帖时，他们把自己的切身体会亦融于文字之中，注重系统、精当，注重文字深入浅出，可谓“如鱼得水”。他们为本书的成稿起了决定的作用。在此对他们表示谢意。

楷书部份由邢增庆同志撰写；

行书和草书部份由潘景年同志撰写；

隶书部份由赖非同志撰写；

篆书部份由耿彬同志撰写；

硬笔书部份由黄斌同志撰写；
全书由潘景年、初立同志主编、审定。

编者

1991. 12.

目 录

出版说明	(1)
楷书	
书体序说	(1)
临写指导	(4)
作品精选	(19)
行书	
书体序说	(51)
临写指导	(52)
作品精选	(63)
草书	
书体序说	(93)
临写指导	(94)
作品精选	(99)
隶书	
书体序说	(111)
临写指导	(113)
作品精选	(121)
篆书	
书体序说	(143)
临写指导	(144)
作品精选	(149)
硬笔书	
书体序说	(169)

临写指导	(170)
作品精选	(173)

楷 书

〔书体序说〕

宋代书法专著《宣和书谱》的正书卷中说“在汉建初有王次仲者，始以隶字作楷书，所谓楷书者，今之‘正书’是也。人既便之，世遂行焉。”这就是说，楷书产生于使用隶书的汉代。从形体和用笔看，楷书既保留了隶书方正的特点，又比隶书写起来简捷、快速，正是隶书的规范写法与日常实用字体的书写习惯相结合的结果。

现有资料中找不到王次仲留下的书迹，所以他究竟是不是第一个楷书大家，无从考证，但从三国时代一个叫钟繇的人留下的书迹里，可以清楚的看到，楷书由隶书结合日常实用书写习惯而产生的初期面貌（图一）。

三国之后的晋代，出现了历史上最著名的书法家王羲之、王献之父子，他们对后世的影响最为深远，称为“二王”。

王羲之是东晋人，字逸少，官至右将军，世称“王右军”。他继往开来，对楷、行、草书都有新的发展，是书法史上划时代的人物，被后世奉为书家典范——“书圣”。其楷书学钟繇，又有创造性的发展，一扫钟繇楷书的古朴、质拙，形成妍美流便的新体。传世楷书作品有《黄庭经》、《乐毅论》、《东方朔画赞》、《孝女曹

娥碑》（图二）等。

后世属于二王这个系统的楷书书家很多。主要有：隋代僧人智永，他是王羲之的七世孙；唐代虞世南、欧阳询、褚遂良、薛稷，他们四人合称“初唐四大家”；宋代苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄，他们合称“宋四家”，另外还有宋徽宗赵佶和元代的赵孟頫，明代则有以善写小楷著称的祝允明、文徵明、王宠等人。

唐代中期以后，形成了楷书的另外一个系统，那就是“颜柳”。

“颜柳”指的是颜真卿和柳公权两家。

颜体楷书一扫初唐楷书瘦硬之风，丰腴开张、端庄雄伟，《颜家庙碑》、《自书告身》（附帖）等，达到了炉火纯青的境界；柳公权从事书法创作的年代在颜真卿之后，受颜的影响很深，代表作有《玄秘塔碑》（附贴）、《神策军碑》等。

“颜柳”对后世的影响也很大，但是多因学不到其真髓而流于庸俗。传说五代杨凝式学颜得法，但从他的传世作品看，楷书《韭花帖》是王羲之、欧阳询一路；宋四家虽受颜体影响，但他们主要还是追求晋人风韵；明代董其昌的颜体楷书写得最直率，较为可取；清代何绍基从颜体化出，颇具特色，钱沣以写颜体著称，但没有发展。

历代楷书作品中，还有一部份，也自成系

统，那就是魏碑。

魏碑指南北朝时期，主要是北魏的楷书遗迹，包括碑刻、造像、摩崖和墓志四个部份。

这个时期的碑刻文字大都方硬险劲、庄重雄强。著名的有前秦《广武将军碑》、东晋《爨宝子碑》、北魏《大代华岳庙碑》、《中岳灵庙碑》（图三）、南朝宋《爨龙颜碑》等。

尚書宣示孫權所求詔今所報所以博示
遠于卿佐必異良方出於阿是芟莠之
言可擇郎廟兄繇始以賤賤得為前思橫
好睨公私見異愛同骨肉殊遇厚寵以至

图一：孙书宣示表

黃庭經
上有黃庭下有闕元前有幽關後有命呼吸瘧外出
入丹田審能行之可長存黃庭中人衣朱衣闕門壯蓋
蓋雨扉幽關候之高魏々丹田之中精氣微玉池清水上
生肥靈根堅志不衰中池有士服赤朱橫下三寸神所居
中外相距重閉之神瘧之中務脩治玄靡氣管受精符

图二：王羲之黄庭经

造像是当时刻制佛像时的文字说明，叫造像记，简称造像。造像有一种古朴粗犷的美，但往往粗糙疏率。著名的造像有北魏《龙门二十品》（附帖《始平公造像记》）等。

摩崖是刻凿于山崖石壁上的文字，字形一般较大，又因为写刻都要取势于山崖石壁的自然形状，所以开张、自然、气势磅礴，而又体态多变。著名的摩崖有梁《瘞鹤铭》（图四）、北魏《石门铭》、

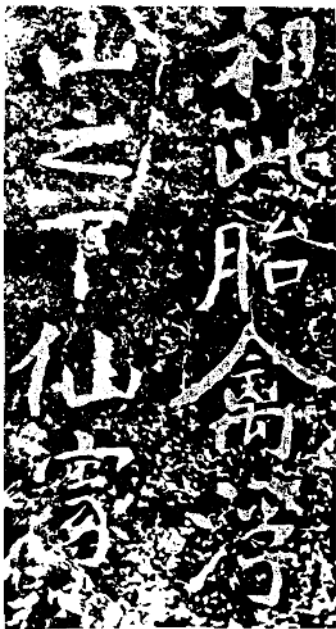
《郑文公上、下碑》、《论经书诗》、北齐《天柱山铭》、《泰山金刚经》、北周《匡岳刻经颂》等。

墓志是埋入墓穴，为亡人歌功颂德的石刻，也称“墓志铭”。墓志较造像记一般说来书刻都较精工，字也多。著名的墓志有北魏《元氏墓志》、《刁遵墓志》、《崔敬邕墓志》、《张黑女墓志》（图五）。

魏碑在清代以前并没有受到重视，只是因为清初文字狱愈演愈烈，文人士大夫转而从事金石考据之学，



图三：口岳灵庙碑



图四：瘞鹤铭

又经过阮元、包世臣、康有为等人的大力提倡，才引起人们的重视。后来人们称他们为“碑派”，把他们从事的研究叫做“碑学”。著名的碑派书家有邓石如、赵之谦、李瑞清等。

本书就根据以上三个系统，再加上小楷，向大家介绍著名楷书碑帖的临写要领。

必须说明，学习楷书没有长期认真的临帖是不可能的。但是历代楷书资料浩如烟海，怎样选择一本适合自己学习的字帖呢？一般的说，个人的兴趣最重要。假若别人替你选择了一本字帖，而你并不喜欢，那么临写起来就很难相象。反过来，假若是你自己很喜欢，那就有事半功倍的效果。这里，有两件要紧的事情，一是必须在历代楷书名家的作品里选择，二是要



图五：张美女草书

选择好的版本。如果有真迹影印本，就不必用刻石拓本；如果是只有拓本的碑刻，那也要选择同一作者或同一时代的墨迹作参考。因为经过刻刻的作品，笔划的形状和力感、速度感都与原作大不相同。例如临写魏碑，最好选择一本北魏时代的写经作参考，这样可以避免临写过程中用毛笔去摹仿凿刻和剥蚀的痕迹。

关于临帖的过程，大致可分为三个阶段。

第一阶段：对照原帖，一笔不苟的临写。这个阶段的要求，是能熟练的掌握基本笔法，掌握悬肘书写的基本功，能较为准确的背临（不看字帖的临写）范本中的字。

第二阶段：一面持之以恒的临写原帖，一面以学到的用笔和结构方法，练习书写自己感兴趣的诗文。这个阶段的要求，是能全文或部分背临原帖，并能做到形神兼备，能在习作中显示所临碑帖的特点。

第三阶段：一面不断地进行创作练习，一面根据自己的兴趣，学习新的碑帖，广泛涉猎历代楷书和行书资料，并研究楷书与行书之间

的关系。这个阶段的要求，是能创作较为成熟的楷书作品，并初步形成个人风格。

坚持这个阶段的练习并实现这个目标，是成功的关键。

在整个临帖过程中，有两件事情始终不可缺少。一是对所学碑帖要经常地、反复的观察、分析、揣摩，这就是人们常说的“读帖”；二是不断地、广泛地阅读、欣赏文学艺术各门类的优秀作品，广泛接触社会，深入生活，提高审美能力，加强道德修养，这就是人们常说的“字外功”。

〔临写指导〕

智永《真草千字文》真书部分

作者作者简介：

智永（生卒年不详）是陈隋间的僧人，王羲之的七世孙。他的书法继承家法，精熟过人。他住永兴寺时，在阁上临书三十年，求书者络绎不绝，门槛都被踏穿，只好用铁皮包之，称为“铁门限”。曾写《真草千字文》八百本，分送浙东诸寺。

这里选用的是墨迹本真草千字文的真书部分，姿态圆润道美，用笔灵活多变，笔画起止转折处较石刻本更觉清晰可辨，初学楷书作为临帖范本，极易学到笔法。

此帖唐代传入日本，是智永的真迹，但也有一种意见认为是唐人摹本。

上海书画出版社《正书》上册，载有此帖。

基本笔画：

点

斜点



1. 露锋着纸，笔势常由上笔或上字的末笔来。着纸后顺势行笔，边行边按。

2. 转锋向下；

3. 提笔收锋，与下笔成顾盼连贯势，偶而有勾挑或游丝，要轻快，不要形成疙瘩；



方点。

守

1. 2. 3.

横
短横

志

1. 2. 3.

情

真

竖
短竖

仁

惻

神

1. 2. 3. 4.

1. 露锋横向着纸，迅速向右上提起；
2. 向右偏下按笔；
3. 转锋向下行笔，边行边提；
4. 向上微微收笔；

1. 露锋着纸向右下按笔，笔势常由上笔或上字的末笔而来；
2. 向右行笔；
3. 向右下按笔；
4. 收笔回锋，方向与下笔相连，或向左，或向左上，动作要轻快，避免停顿；

长横

与短横基本笔法相同，只是2至3的行笔过程较长，中段饱满充实与纤细妩媚两中。

1. 2. 3.

1. 2. 起笔有两种，一种与斜点同，一种与方点同；
3. 收笔回锋，方向或左上，或右上，与下笔成顾盼意；

悬针

1. 露锋横向着纸，迅速向右上提起；
2. 向右偏下按笔；
3. 转锋向下行笔，边行边提
4. 逐渐按笔，然后再行边提，至尾部提起露锋；

垂露

彌

1. 2. 3. 4.

廩

友

分

散

起笔如斜点；无论那一类的收笔，都必须在出锋前逐步按笔后，再逐步提起出锋。

方尾撇

滅

感

起笔露锋同斜点，收笔前先逐步按笔略向左下扭转，至尾部向左略偏上方向提起，略成钩势，或直接钩出。

捺

方头捺

造

1. 2. 3. 4. 5.

尖头捺

义

1. 2. 3.

扶

1. 2. 3. 同悬针法；
4. 逐渐收笔，至尾部向上收笔；

撇

尖尾撇

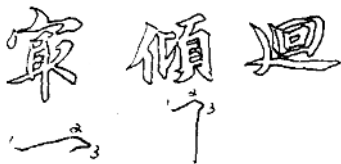
分长短

两类，每类又有方头与尖头两种，方头起笔同方点，尖头

1. 逆锋向左上，笔势由上笔而来；
2. 折锋向下，按笔；
3. 向右上方提起，行笔成曲线；
4. 转向右下方行笔，边行边按；
5. 转向右行笔，边行边提，出锋成捺。

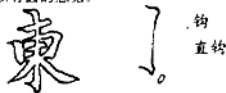
1. 接上笔露锋着纸右行，边行边按；
2. 转锋向右下行笔，继续边行边按；
3. 转锋向右行笔，边行边提，出锋成捺。

折



1. 露锋下笔，向右行笔，笔法如横；
2. 行笔至转折处笔取侧势，向右下按笔；
3. 向右下行笔，边行边提，由侧变正。

注：折笔2取侧势时，侧的角度很重要。“窳”、“倾”、“迴”三个字的折笔，因侧的度数不同，而外形不同，“倾”字折笔侧势较“窳”字为轻，“迴”字则基本无侧势，直接提笔转锋下行，俗称“暗转”，所以有圆的感觉。



弯钩



戈钩



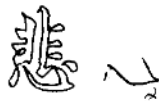
钩出之前用笔同垂露，行笔至钩处微微侧笔，然后向左逆锋行笔，边行边提出锋成钩，有时出钩大、有时出钩小，用笔方法相同。

按笔转锋向左下呈弧形行笔，边行边提，出锋成钩。

1. 露锋横向着纸按笔，笔势由下而来；
2. 转向右下行笔，略有弧形，开始边行边提，中间开始边行边按；
3. 转向正上方钩出。

注：有时钩出极少，是意到笔不到之笔。

横戈钩



1. 露锋着纸，笔势接斜点而来，向右下行笔成弧形，边行边按；
2. 向左上方提笔，出锋成钩。

结构特点：

智永真书古雅而丽美，临写时除了从基本笔画的写法上去摹仿外，还要注意以下几个结构方面的特点。

左右穿插：指左右结构的字，右边偏旁的某些笔画伸入到左边偏旁的空间中。如附帖中“懷”、“枝”、“亏”等字。一般初学，容易写得两边分家，显得松散而无神彩。

充实饱满：指字中间部分的笔画写得大方利落，毫不犹豫。初学时，包围结构、上中下结构、左中右结构的字，容易写得中间小，笔画细，注意附帖中“同”、“匪”、“廉”等字的中间部分。

方正匀称：指笔画长短、偏旁大小合谐得体、外形端正、重心平稳。初学者容易把撇、捺等笔画写得过长，或是笔画多的偏旁写得过大，造成比例失调、重心偏移的毛病。附帖中“满”字的右旁笔画多，左旁让它足充的空间，使两边十分和谐，“疲”字“疒”旁下边的“皮”有撇有捺，容易写大，“疒”旁的横画写得较长，给“皮”留出较充足的空间，同时“皮”的撇写成方尾直撇，捺笔适度收敛，整个字显得既方正又匀称。

《孔子庙堂碑》

作品作者简介：

碑原刻于贞观年间（无具体年月），后因火

版，又重刻。存于陕西省博物馆的，拓本叫陕本；存于山东成武县的，拓本叫成武本。碑文三十五行，每行六十四字，虞世南撰并书。

虞世南（558—638），字伯施，初唐著名书法家。其书宗法二王，早年曾得僧智永传授王羲之的笔法，用笔结体全以二王法度为准则，他的楷书遒媚妍润，含蓄冲和，与欧阳询并称“欧虞”。唐太宗特别欣赏他的书法，称赞其“戈法”最妙。

《孔子庙堂碑》结体用笔似无特殊之处，但其静穆恬淡萧散虚和的精神，是此碑最难学的地方。有行书墨迹《汝南公主墓志》可辅助学习此碑。

此碑原石久亡，以清翁方纲批原石与重刻拼配本（文物出版社已出版发行）为佳。

《欧阳询皇甫诞碑》

作品作者简介：

此碑建于贞观初年，碑文共二十八行，每行五十九字；碑额篆书三行，共十二字，均为欧阳询书，于志宁撰文。碑现存陕西省博物馆。

欧阳询（557—641）字信本，初唐著名书法家，官至太子率更令，所以欧体又叫“率更体”。

欧体楷书用笔精到，法度森严，表面上一派方正婉和的气象，实质上用笔、结体处处险绝。传世楷书均是碑刻，多因风化剥蚀，久经捶拓，用笔使转微妙之处模糊不清，惟《皇甫诞碑》峻挺险峭，点画工妙，较为清晰，另有行书墨迹《仲尼梦奠帖》，神态与此碑相似，更易学到用笔结体的方法，可以做为学习欧体楷书的辅助。

欧阳询之子欧阳通继承家法，楷书也很有成就，传世碑帖有《道因法师碑》和《泉男生墓志》，临写欧体楷书先临小欧之书，较易入门。

《褚遂良大字阴符经》

作品作者简介：

褚遂良（596—658）字登善，初唐杰出的书法家，因被封为河南郡公，人称“褚河南”，

与欧阳询、虞世南、薛稷并称初唐四大家。他的楷书，刚健娟秀如“美人婵娟”，而又清远古雅有隶书笔意；筋摇骨转似行草笔势，却又苍劲端庄，无一处俗笔。早期作品近虞世南，但比虞书更宽博，代表作作为《孟法师碑》。后期代表作作为《雁塔圣教序》。这里推荐的《大字阴符经》，因为是墨迹本，笔划之间情趣盎然，提按使转的方法一目了然。初学褚氏楷书，以此帖为范本，比直接学《雁塔圣教序》更能奏事半功倍之效。

此帖是否褚遂良亲笔虽然尚有争论，但却越来越多地受到重视。目前不少书家教授初学者，都以此帖为范本。

此帖有上海书画出版社印行的单行本。

《龙藏寺碑》

作品作者简介：

碑在河北正定东门内龙兴寺前殿。隋开皇六年（586）十二月五日题字。碑文共三十行，每行五十字。

这通碑虽然是隋统一以前两年完成的，但瘦劲宽博妍美之姿非常接近唐代楷书的风格，尤其与后来褚遂良的楷书十分相象，但较褚书更为高古，不少笔画隶书色彩十分突出，所以最好是在临写过褚遂良《大字阴符经》之后，同时对隶书也有所了解，要求进入更高境界的情况下，再临写此碑。

《杨凝式韭花帖》

作品作者简介：

杨凝式（873—954），字景度，经历了五代的各朝，做过少傅，少师和太子太保的官，人称“杨少师”；又因为生当乱世，常常装疯佯狂，借此发泄埋藏在心底的愤郁和悲哀，所以又被人家称作“杨疯子”。他的书法继承唐人，自成风貌。从现存的几件墨迹来看，《韭花帖》似欧，《卢鸿草堂十志图题跋》似颜，而《神仙起居法》和《夏热帖》就是他自己的面貌了。可惜他的字迹多是洛阳一带寺庙的题壁，所以传下

来的很少。

《韭花帖》是传下来的唯一的一件杨氏楷书墨迹，用笔严谨，结体紧凑，欧阳询书法特点极为明显，同时也有《兰亭序》的影子。这个帖还有一个特点，是分行布白的新方法。古人法帖，每字上下相隔不太远，每行左右相隔也不太远，而《韭花帖》字距行距特别大，形成一种疏朗的新格局。我们主张尽量选择墨迹本作为临帖范本，除了能较清楚地看到范本用笔的特征外，还有一个重要原因，就是能同时学到章法，《韭花帖》在这一方面特别重要。临写时，除了注意每个笔划的用笔方法和每个字的结构以外，还要特别注意上下字的关系以及左右行的关系。

传世《韭花帖》有两件，1980年第2期《书法》杂志发表的为真迹，《中国历代书法墨迹大观》、上海书画出版社的《行草》丛帖，都印有这件真迹。

《赵估楷书千字文》

作品作者简介：

赵估（1082—1135）即宋徽宗，他做为一个封建帝王其事业是失败的，以亡国而终，但是做为一个书画家，却显现出超人的才能。他网罗画家，扩充画院，并诏命重新摹刻宫内所藏古代墨迹，这就是刻工优于《淳化阁帖》的《大观帖》，还曾诏命编辑《宣和书谱》，著录徽宗时宫内所藏法书墨迹，保存了较为丰富的书法史料，是我们今天研究古代书学和书迹流传的主要资料。

赵估楷书《千字文》是其代表作。其书以初唐薛稷的书法为基础，把薛字纤瘦的点划，线条变得更加瘦劲挺拔，看上去似乎只有筋骨没有肌肤，所以被人们称为“瘦金体”。因为“瘦金体”面貌特异，近时不少画家常常临写，以作题画之用，特别是工笔画家，有不少学“瘦金体”用来题画，颇为得体。

临写“瘦金体”还有两点需要说明，一是因为“瘦金体”极其瘦硬无肥笔，所以要练就

极强的腕力，才能写好；二是“瘦金体”并非一味瘦劲，也有温婉的意致，转折处的提按十分明显，临写时必须细心体会。

《苏轼祭黄几道文》

作品作者简介：

苏轼（1036—1101）字子瞻，号东坡居士，北宋杰出的文学家，也是书画家。其书取法王僧虔、李北海、颜真卿、杨凝式等前代书家，用笔含蓄、精到，凝重浑厚，结字自然生动，浑然天成，字里行间充分展示出一代文豪的高深修养和他特有的豪放气质，达到了以气韵见胜的最高境界。

《祭黄几道文》写于北宋元祐二年（1087），是苏轼传世楷书墨迹中极精彩的作品。此帖笔力雄浑，结体茂密，历来书家都极力推崇。又因为是真迹，笔尖着纸入锋及提按转折处非常清楚，初学者临写不但易得笔法，而且能学到更接近书法艺术本质的东西——气韵。

《赵孟頫仇锜公墓碑铭》

作品作者简介：

赵孟頫（1254—1322），字子昂，号松雪道人，元代大书画家。他的书法力追二王，在“复古”的旗帜下，形成了自己的面貌，人称“赵体”。

赵的字流传到现在的还不少。如果只从拓本上看，容易相信一般人讥讽赵体柔弱俗媚的观点，这是因为他本来是宋朝皇族后裔，在元朝做官，再加上他的碑刻，多数都把笔划刻得太圆，有一种宽皮厚肉的感觉。其实，如果看他的真迹，起笔及转折处多为方折，斩钉截铁，灵秀飞动，完全是另一种境界。他的楷书真迹多已影印出版，学者可留心选购。

《仇锜公墓碑铭》是赵孟頫晚年的精品，写于元延祐六年（1315），原迹为一长卷，字大约6厘米，是传世赵体楷书真迹中最大者。

颜真卿《多宝塔碑》

作品作者简介：

颜真卿（709—785），字清臣，是南北朝时期北齐著名学者颜之推的后人。因曾作过平原太守，故世称“颜平原”，又因被封为鲁郡公，故又称他为“颜鲁公”。安史之乱时，率先起兵抵抗，被推为盟主。

他的书法，除得家法以外，最重要的是得到过张旭的指导，其他如蔡邕、二王、褚遂良等，他都曾下功夫学习过，晚年一变古法，形成影响至今的“颜体”。

颜真卿留下来的书迹，据说有一百三十八种，多为楷书碑刻。颜体楷书的特点，是笔力雄强，沉着端庄，刚盛于柔，内美外溢。因为字形特别宽绰，而貌似拙笨，宋米芾评他是“丑怪恶札之祖”。后来学颜的人，因为不能学到颜体的真正好处，不免流于丑怪。颜体的真正好处，宋代苏东坡说得很好：“颜公变法出新意，细筋入骨如秋鹰。”这是说他的伟大功绩在于改变了晋代以来至初唐“书贵瘦硬”的传统，最精彩处还在于其笔力遒婉，生机勃勃的神彩。学者只要参看颜的传世墨迹《自书告身》、《祭侄文稿》对此便能有所体会。

《多宝塔碑》全名《多宝塔感应碑》，又名《千福寺多宝塔碑》，建于唐天宝十一年（753）四月二十二日，共三十四行，每行六十六字，现存陕西省博物馆。此碑为颜真卿中年所作，楷法井然，最宜初学。

基本点画：

颜体是盛唐时期书法艺术发展、创新的代表。从发展的角度上讲，颜体的写法应该更简洁、更快速，但是目前社会上很多学颜体的人，手法非常复杂，写得比二王欧虞一派还慢，这是初学必须注意纠正的。

斜点



1. 逆锋向上，只取逆势，笔锋不着纸；
2. 笔锋向右着纸；
3. 向右下方顿笔；

4. 提起，副毫离纸，主毫不离纸，调整一次笔锋，使笔锋重新回到中锋，然后向左上回锋。

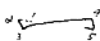
方点



1. 逆锋向左上，只取逆势，笔锋不着纸；
2. 向右偏下顿笔；
3. 提起，副毫离纸，主毫不离纸，调整一次笔锋，使其重新回到中锋，然后向下行笔；
4. 微微回锋。

注：点的形式还有不少，但都是侧点和方点的变形，其用笔均可参考以上所介绍的方法。

横



1. 逆锋向左上，只取逆势，笔锋不着纸；
2. 向右偏下顿笔；
3. 提起，副毫离纸，主毫不离纸，调整一次笔锋，使其转向右行，行笔时一定要提住笔；
4. 提起，副毫离纸，主毫不离纸，调整笔锋，使其向右下，顿笔；
5. 向左上收笔回锋；

注：笔画长而行笔快的横画中段较细，如“年”，行笔慢而笔画短者中段充实，如“是”。

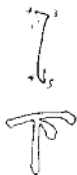


竖 悬针



1. 逆锋向上，只取逆势，笔锋不着纸；
2. 笔锋向右着纸；
3. 转向右下顿笔；
4. 提起，只副毫离纸，主毫不离纸，调正笔锋，使其向正下，然后向下行笔；
5. 提起，出锋。

垂露



1. 逆锋向左上，只取逆势，笔锋不着纸；
2. 向右下顿笔；
3. 提起，只副毫离纸，主毫不离纸，调正笔锋，使其向下，然后向下行笔；
4. 向右下顿笔；
5. 提起回锋。

撇



1. 逆锋向左上，只取逆势，笔锋不着纸；
2. 笔锋向右上了着纸；
3. 向右下顿笔；
4. 提起，只副毫离纸，主毫不离纸，调正笔锋，使其向左下方，然后顺势撇出；
5. 撇到此处，也应注意行笔不能太快，使撇尾突然变细，要提住笔锋，徐徐撇出，把笔力送到底。

注：撇在字中的位置不同，其长短、曲直也略有不同，要忠于原帖，认真临写。

捺



1. 顺势向左下带笔；
2. 提起，只副毫离纸，主毫不离纸，调正笔锋，使其向上偏右，然后顺势稍顿即向右行笔；
3. 提住笔锋向右下行笔，边行边按；
4. 提起，使副毫离纸，主毫并不离纸，调正笔锋，改为向右，然后顿笔，向右行笔，边行边提，出锋成捺，捺的尾部不要向上翘。

注：如果上笔出锋处不是在右上方，那么，一般的捺笔则都是露锋入纸，如“入”、“大”。

折



1. 提住笔锋向右下转笔；
 2. 提起，使副毫离纸，主毫不离纸，调整笔锋，使其向下，然后顿笔向下中锋行笔。
- 。顿笔，然后提起，调整笔锋下行。

钩

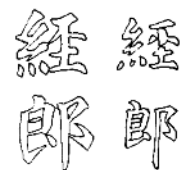


1. 向左下转笔；
 2. 提起，使副毫离纸，主毫不离纸，调整笔锋，使其向左，然后顿笔向左基本水平方向钩出。
- 。提起，调整笔锋，向左上钩出。

结构特点：

《多宝塔》的结构，虽然是颜体的早期面貌，但在极力匀称，占满方格这一点上，已经很明显了。如“郎”字，为了在方格中笔划匀称，改

变了初唐把右旁竖画写得较长的结构方法，消除了下方的大空白；“经”字也不再写得左小右大，而是左右匀称，这与初唐书风相比，确实是一种新面貌。



但是，这种匀称也带来了新的问题，就是笔画少的字为了占满方格，点画变粗变重，而笔画多的字就被迫写得点画细而轻，这样，整幅看起来虽然每个字的外径尺寸同样大，但有的字点画粗重，感觉很大，有的字点画细轻，视觉效果小，这一点必须引起注意。

颜真卿《自书告身帖》

作品作者简介：

颜真卿的楷书艺术，分早期、晚期两个阶

段（也有分为早、中、晚三个阶段的），《多宝塔碑》为早期作品，《告身》即属晚期成熟的作品。颜真卿所写正书真迹，存世仅此一种，所以就特别珍贵。虽然有一种意见认为未必是颜真卿本人的手笔，但这不是初学书法的人研究的问题。这本帖与其他颜体碑刻拓本相比，用笔的轻重缓急和点划间的顾盼牵引非常清楚。学习颜体晚期风格，由此墨迹入门，是最理想的路子。

基本点画：

《自书告身帖》是颜体成熟期的体势，有些基本点画的用笔方法与《多宝塔》不同。

与《多宝塔》相比，横画下笔多用藏锋；即笔尖先向左上稍稍一走，再向右下顿笔，形成所谓“蚕头”，然后再提起，使副毫离纸，主毫并不离纸，调正笔锋，使其向右，以便向右中锋行笔。收笔方法与《多宝塔》同。

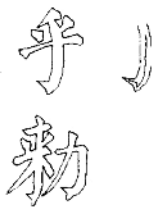
竖



竖画起笔也多用藏锋，法如横画，只是方向有别。

钩的用笔一是遒劲，二是顿挫。遒劲是指凡是有钩的笔画，都在钩出之前的竖画就开始控制笔锋由垂直方向变为左下方向，形象极似一根富有弹性的钢条为强力所弯；顿挫是指出钩时先提笔调锋，然后顿笔，再提起，中锋钩出，留下一个因顿笔而形成的“燕尾”。

钩



捺

捺的用笔方法，与“钩”相似，即在捺出之前先提笔调锋，然后稍顿再向右捺出，也留下一个因顿笔而形成的“燕尾”。



结构特点：

大小由之

《自书告身帖》不同于碑刻，设有方格，字形有大有小，也有短有长，可见颜体楷书只是在碑志中才尽力把各种不同结构的字写得一样大，而后世学颜者都以把所有的字写得同样方同样大为能事，实在是不恰当的。

端庄雄伟

《自书告身帖》的字很少有侧势，基本上是正面示人，例如“服劳社稷”四个字（见附帖），“服”“社”两字左右匀称较易看出，“劳”字上面两个小“火”字也不作左小右大之状，下面“力”字撇、画的起笔和钩的力点均在整个字的中线上，“稷”字的右旁笔画多，很容易写大，但是左旁写得粗重，右旁轻灵，我们感觉还是一个正面图，象这样安排结构，再加上顿挫分明的用笔，当然给人一种端庄雄伟的美感。

柳公权《玄秘塔碑》

作品作者简介：

全名《唐大达法师玄秘塔碑》，碑文共二十八行，每行五十四字，碑额篆书三行十二字，均为柳公权书。碑建于唐会昌元年（841）十二月二十八日，现存陕西省博物馆。

柳公权（778—865），字诚悬。因为善书，做过侍书禁中。唐穆宗问他怎样用笔，他说：“用笔在心，心正则笔正”，被后世传为“笔谏”佳话。他的书法，受颜真卿影响较深，但能自出新意，世称“颜筋柳骨”。

我们看柳公权的楷书，改变了颜字宽绰肥

壮的外形，吸取欧书特点，用笔斩钉截铁，瘦硬而有棱角，结字紧密，更与颜书不同，这是临习时应当注意的。

基本点画：

横

1. 向左上取逆势；
2. 向下稍偏右方向入锋顿笔（注意角度和力感，有一种横切的气势）；
3. 转锋顺势向右行笔，注意中段的变化；
4. 向右下顿笔；
5. 沿顿笔方向回锋收笔。



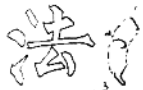
注：3 所说中段的变化，指长横、短横中段粗细和倾斜、弯曲的微妙区别，试比较“法”、“上”两字的几个横画。

竖



1. 逆锋向左上稍稍一走，动作快时只有逆势，笔锋来不及着纸，即转入2；
2. 向右顿笔；
3. 转锋；
4. 稍提，副毫离纸，主毫不离纸，调整笔锋，使其向下，然后向下行笔，垂露者回锋，悬针者出锋。

三点水



1. 2. 写出两点，第一点方向自上向左下，第二点方向自左向右下；
3. 顺势由左上向右下顿笔，然后提起，只副毫离纸，主毫不离纸，调整笔锋，使其向右，在接近起笔处挑出，挑出的笔势接下笔。

注：如果连接三点水的内外两侧边缘则呈圆弧状。

《玄秘塔碑》的其他点及撇、捺、钩、挑等，与颜真卿所书的《多宝塔碑》相比，只不过外形稍异，神情特别斩钉截铁，学者可在临写《多宝塔碑》的基础上，体会揣摩。

结构特点：

《玄秘塔碑》的结构特点是中宫收紧，这样使字的重心很稳，同时又有松朗的韵致。

中宫收紧的办法是中宫部分的点画写得短小一些，但一定要稳、重；中宫以外的点画舒展、挺拔，但不能失度。例如“聿”字，中宫部的撇、点及横、竖写得都较短小，而四周的撇、捺、横、竖却向外伸展有度，成为一个结构既紧凑又不失疏朗气度的字。

中宫收紧的另一个办法，是中宫以外的偏旁或点画，要尽量与中宫成相向之势，有一种向里凑的感觉。如“颺”字、“铭”字、“碑”字、“都”字等。



《灵飞经》

作者简介：

《灵飞经》是著名的小楷范本，传为唐钟绍京所书，明代时真迹尚存。明代陈元瑞将其刻入《渤海藏真帖》，现在文物出版社出版的单行本，即为当时的拓本，字迹清晰，适于初学临摹。

钟绍京，字可大，钟繇后裔，当时号为“小钟”。书法妍媚婉约，但稍欠道劲，所以临写《灵飞经》，日久容易流入甜俗，学者宜于学得笔法后，转临《十三行》等帖，追求古雅的格调。