

中国历代书法名碑名帖  
精选·精讲·精练

楷

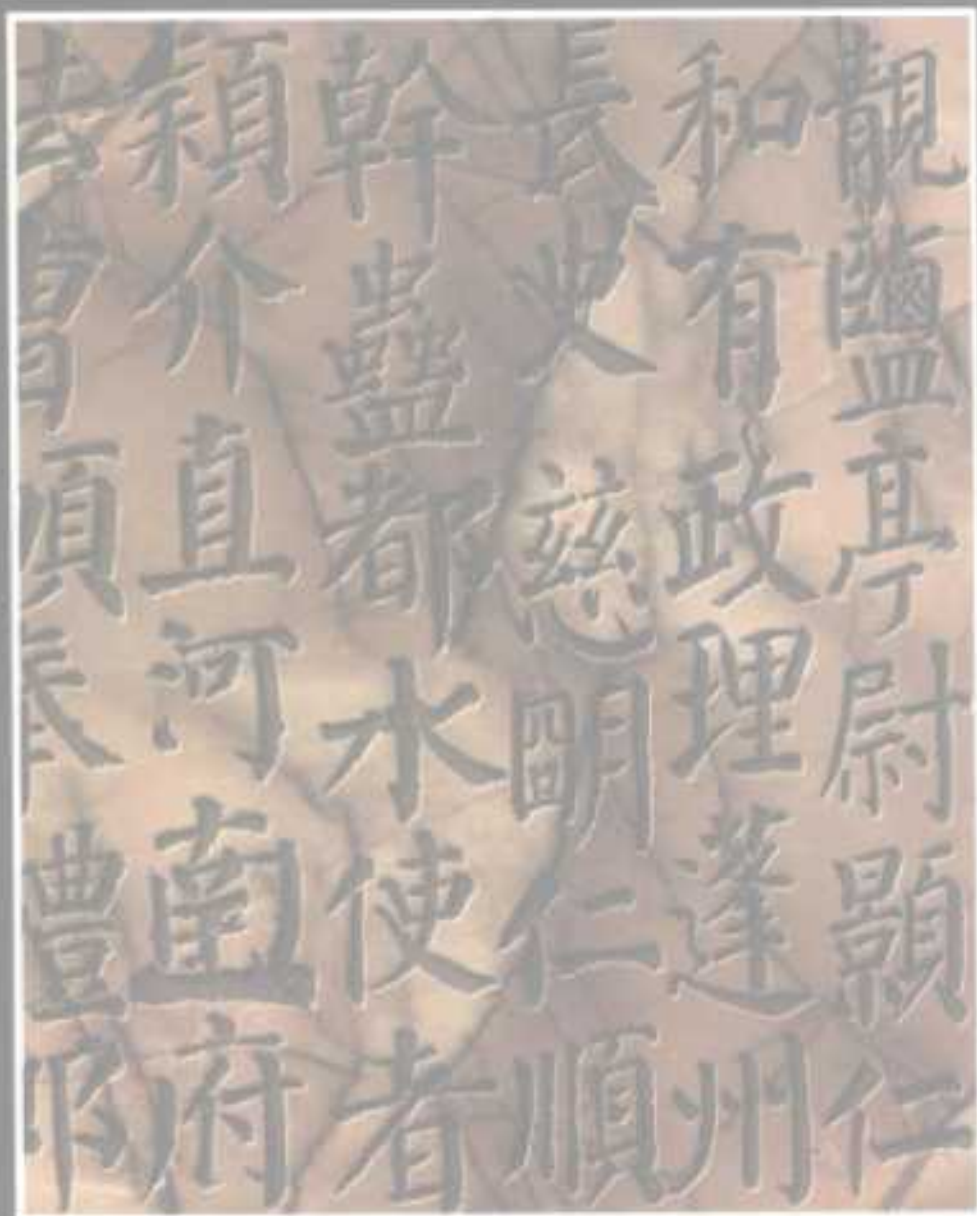
欧阳中石  
名誉主编

# “三精”书法

选讲练

丛书

颜真卿·勤礼碑



94765

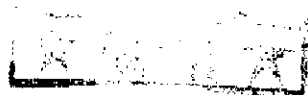
J292.33

6

《中国历代书法名碑名帖  
精选·精讲·精练》丛书

# 颜真卿·勤礼碑

(楷 书)



●项未来 张 举/编著

首都师范大学出版社

(京)新 208 号

**图书在版编目(CIP)数据**

颜真卿·勤礼碑:楷书/项未来编著. -北京:首都师范大学出版社,1996.3

(中国历代书法名碑名帖精选精讲精练“三精”书法丛书)

ISBN 7-81039-625-0

I. 颜… II. 项… III. 楷书-碑帖-中国-唐代 IV.J292.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 16186 号

2246/58

**首都师范大学出版社**

(北京西三环北路 105 号 邮政编码 100037)  
国防工业出版社印刷厂印刷 全国新华书店经销  
1996 年 3 月第 1 版 1996 年 3 月第 1 次印刷  
开本 787×1092 1/16 印张 8.75  
字数 204 千 印数 0,001—10,500 册  
定价 16.00 元

《中国历代书法名碑名帖精选·精讲·精练》丛书

名誉主编 欧阳中石

主 编 宋焕起

副主编 楼 湘 叶培贵

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 安 王理正 方 飞 叶培贵

母庚才 刘 民 孙玉民 宋焕起

张 举 林心敏 陈东昱 念 旭

项未来 唐逸青 楼 湘

有人说,中国的书法艺术博大精深。此话确不过分。在这座艺术宝库里,有数不尽的名家巨匠:汉魏有钟(繇)张(芝)之绝,晋宋称二王(羲之、献之父子)之妙,唐宋有虞(世南)、欧(阳询)、褚(遂良)、薛(稷)、(张)旭、(怀)素、颜(真卿)、柳(公权)、苏(轼)、黄(庭坚)、米(芾)、蔡(襄)……有繁若星汉的名篇佳作:《泰山刻石》、《兰亭序》、《龙门二十品》、《九成宫醴泉铭》、《书谱》、《勤礼碑》、《蜀素帖》、《妙严寺碑》、《三希堂帖》……有异彩纷呈、神形各具的不同体式和流派:真、草、隶、篆,欧、颜、柳、赵……浩如烟海,灿若群星。

如此绚丽璀璨的瑰宝,的确令人们目不暇给,甚至眼花缭乱。特别是对于那些热爱书法,并立志学习书法的朋友——无论是赋闲家居的老翁老妪,还是风华正茂的莘莘学子;不论学习书法是为了颐然养性,还是为了升学求职,他们既感到兴奋和欢欣,又不免心存困惑。其欢欣在于艺术的魅力和美的感染;其困惑则实为:初学乍练,当如何下手?!每每在书店里、书摊前,或是课堂上,总能看到这样的急切的目光。这目光深深地触动了我们:应当为初学者或意欲提高的朋友,架起一座小桥,或是摆去一条小船,帮助他们渡到艺术的彼岸。

有没有这样的小船或小桥呢?

古训云:书山无路勤为径,学海无涯苦作舟。这几乎是每个学子奉若神明的座右铭。古往今来,没有人怀疑“勤奋”与“刻苦”是获取知识的船和桥。然而,古训也有偏颇。它强调了勤与苦的重要性,却忽略了其余的因素,至少忽略了方法的作用。学习书法和教授书法的双方都应有这样的自觉:学习者的聪明在善于摸索方法,避免盲目性;教授者的责任在善于指明这船与桥,提高教学效果。在坚持勤奋与刻苦的前提下,倡导方法的重要性,并身体力行地教会方法,正是本书——《中国历代书法名碑名帖精选·精讲·精练》的拳拳用心和独到立意,她是驶向所有书法爱好者,尤其是初学者期望目光的一叶扁舟。

《中国历代书法名碑名帖精选·精讲·精练》丛书,也可简称作“三精书法丛书”。所谓“三精”者,“精选”,有两层含义。其一是从浩瀚的书法名篇佳作中,选出更适用的碑帖,以作向导,避免学书者选帖过程中的盲目性。其二,是在选定的某一碑帖里,精选并放大用笔、结体最佳的墨迹,以作范字,使初学者少走弯路。

“精讲”,即系统而条理、深入浅出地介绍、讲授学习当前碑帖的基本知识、基本技法。解除学习者只有字帖,无技法介绍,不知如何下笔的困惑。既是精讲,自然摒弃那种不看读者对象,不扣书法艺术教学特点,只管自我炫耀,故弄玄虚的习气。点到为止,力求通俗简约。

“精练”,即指导读者科学、规范地临书和练习,教会读者一套易学易会、行之有效的办法。旨在通过这种精当的训练,收到事半功倍之效。

“三精书法”丛书将分期分批以真(楷)、草、隶、篆、行五体为一辑地陆续推出。读者可根据自己的善好择性研习。并且,此种形式,纵向,每一类书体构成循序渐进的阶梯,可供深入习之,逐步进入佳境;横向,各书体相互彰映,相映成趣,可资借鉴、比较,博采众长。不论纵向、横向,丛书各册又独立成篇,读者既可全部囊括,满足收藏之需,又可灵活选择,不受束缚。

此外,在范字的选择上,有意识按照日常人们使用汉字的频率和笔画多寡的逻辑顺序排列,以便于读者学习;在版式上,书法类图书为了体现古朴典雅之风,多习惯竖排。我们放弃了这一考虑,而完全按现代新式横排。甚至于封面设计也力求体现时代精神。目的就是便于阅读。至于古朴和典雅,应多体现在日后的创作上。这也算是一点点尝试。

上述良苦用心,亦为本丛书的独到特色。

第一辑出版《颜真卿·勤礼碑》(楷书)、《孙过庭·书谱》(草书)、《汉·张迁碑》(隶书)、《秦·泰山刻石》(篆书)和《宋拓怀仁集·圣教序》(行书)五种。

中国书法艺术是博大精深的,名家名作何止万千!限于学识水平,编写中难免挂一漏万,希望方家、读者指教,编写中得到了许多书法家和朋友的教诲与帮助,值此深表谢忱;倘若本丛书能够对读者习书有所启发和裨益,我们将欣慰之至。

编 者

1995年5月于听旭斋

## 目 录

### 编著絮语

#### 精选篇

- 颜真卿《勤礼碑》放大范字精选 ..... (2)
- 《勤礼碑》原碑概览 ..... (2)

#### 精讲篇

- 颜真卿和《勤礼碑》 ..... (38)
- 楷书的用笔法 ..... (39)
- 《勤礼碑》的笔画写法 ..... (42)
- 《勤礼碑》的部首组合法 ..... (54)
- 《勤礼碑》的字体结构 ..... (73)
- 楷书章法示例 ..... (85)

#### 精练篇

- 送你一份训练计划 ..... (114)
- 尝试一番“创作”的滋味 ..... (118)
- 颜真卿楷书作品欣赏 ..... (120)
- 附：精选范字繁简对照 ..... (127)



# 精选篇



- 颜真卿《勤礼碑》放大范字精选
- 《勤礼碑》原碑概览

一

三

二

五

工

正

上

士

下

十

不

中

人

大

天

夫

文

交

之

又

及

友

以

故

土

七

班

王

至

主

千

早

平

昇

季

草

多

少

外

省

名

各



小

六

京

兵

叅

公

子

于

好

手

學

事

世

山

如

出

能

老

口

四

田

同

内

國

白

自

南

高

門

開

九

風

見

觀

馬

為

日

月

有

明

服

勝

作

代

保

位

相

林



使

史

進

述

連

通

光

充

成

武

幾

義

和

判

積

負

縣

經

沒

法

溫

清

領

湏

無

列

舉

與

軍

所

行

從

後

得

德

將

金

命

方

於

加

動

安

定

宣

家

當

常



左

右

度

府

歷止

屬

等

時

何

河

集

推

理

里

真

直

期

其

著

者

書

是

羣

業

英

黃

萬

華

節

率

說

記

調

論

都

部

採

東

張

長

數

政

[illegible]

33页和34  
页为颜《勤礼  
碑》的全貌。  
全碑44行,共  
1635字。

35页和36  
页为原碑拓片  
字样。



州刺史事具貞卿所撰神道碑文曰部郎中事具劉子玄神道碑殆無憾非少連務皆  
者學行以抑令外甥不得仕進孫元所舉進士考功員外劉奇特授昭之名動海內從調以書判  
入高第者三舉遷太子舍人屬玄宗監國專掌令書許沂東三州刺史贈秘書監惟貞須  
以書判入高第等坐獻赤尉丞太子文子薛王文昭國子祭酒太子少保德業具陸振神道碑會宗  
哀州參軍孝友是州司馬在舊月日刊側傳治城尉曾原泰卿工詩翰有風義明經代華屋

勤二縣尉故相國蘇頌舉茂才又為張公忠劄南面度判官使僉丞果卿忠列有清識吏幹舉遷太  
常丞攝常山太守叔逆賊安祿山將李武泰開土門擒其手任千季高選遷衛尉卿史中丞  
城守陷賊東京過害楚妻奈下雪言不絕贈太子太保諡曰忠昭卿工詩善草書十六以詞學直崇  
文館瀘川司馬地母善草書胤山令茂善訥言敏行頗工篆籀捷為司馬嗣襲仁李善詩春秋杭州  
參軍免南工詩人皆誦誦之善草書胤山令茂善訥言敏行頗工篆籀捷為司馬嗣襲仁李善詩春秋杭州  
排男高卿仁厚有吏才富平尉貞長秋食舉進士經幼典敦雅有溫藉通班漢書左清運奉府兵曹具  
卿舉進士授書郎舉文詞秀選醴泉尉舉陟使王鉉以清白名開七為憲官九為省官存為節度探  
訪觀察使魯郡公允藏敦實有吏能舉陟使王鉉以清白名開七為憲官九為省官存為節度探  
行軍司馬長卿晉鄉鄉國賢多無早世名卿偕侯倫並為武官玄孫絃通義尉沒于蠻泉  
明孝義有吏道又開土門佐其謀彭州司馬威明邛州司馬李明子幹弟玄孫絃通義尉沒于蠻泉  
孫沈盈盧進為進賊所害俱蒙贈五品京官官潘好鳳翔參軍頌善天顏好五君授書郎王府  
李方正明大理司直充張萬頃南會品京官官潘好鳳翔參軍頌善天顏好五君授書郎王府  
司馬益不韋短命通明好屬文項城尉溫江丞觀錦則參軍頌善天顏好五君授書郎王府  
慈明仁順幹盡都水使者類介直河南府法曹頌善天顏好五君授書郎王府  
南對主簿前左千牛頭瀾京兆參軍頌善天顏好五君授書郎王府  
庭益期昭甫強學十三人四世為學士侍讀事見柳芳續卓絕殷寅著姓昭小監少保以德行詞翰  
為天下所推春卿果卿曜卿允南而下景君之君從光庭千里成著莊日損隱朝匡朝昇序恭敦  
鄰幾元淵溫之舒說昭勝怡潭允清超武宣詔等多以名德著述學業文翰文賦儒林故當代謂之  
學家非夫若之積德累仁昭謀有裕則何以流光末裔錫美成時小子真卿事修是忝嬰族集不  
父過庭之訓晚暮論議莫逆長老之口故君之德美多恨開道銘曰

中大夫殷英  
童女英童集  
呼顏郎是也

一禪不食數日  
一動而絕事  
丞梁武帝受



# 精讲篇



## ● 颜真卿和《勤礼碑》

颜真卿是唐代杰出的书法家。生于公元 709 年，卒于公元 785 年。今山东临沂人，字清臣。他做过平原太守，又封过鲁郡开国公，所以后人又多称他为颜平原和颜鲁公。

他的楷书端庄雄秀，自成一家；他的行草书顿挫郁勃，为后人所珍视。他的楷书作品流传下来的约有七十余种，如《多宝塔》、《东方画赞》、《郭家庙》、《大麻姑仙坛记》、《大唐中兴颂》、《八关斋功德记碑》、《臧怀恪碑》、《天下放生池碑》、《李玄靖碑》、《元次山碑》、《勤礼碑》和《颜家庙碑》等。这些楷书作品的艺术风格各不相同，在楷书领域中开拓了一个广阔的天地。

《勤礼碑》是颜真卿七十岁的作品，可谓人书俱老。此碑直到 1922 年才在西安出土，碑文字口清楚，字形完整。

在众多的作品里，《勤礼碑》独具特色，其字体雄迈清整，神采奕奕。横与竖的轻重、粗细变化跌宕有致。竖法多用悬针；撇法健利；捺法量重沉稳而斜度大，出锋长。横处或转笔暗过，或提笔直下，极富变化。右傍的长竖，上部清劲，下部浑厚，很有个性。上述特点极适宜初学者临习，是入手的优秀范本之一。

此碑章法茂密，浑然一体，阵势宏大。



## ● 楷书的用笔法

### 一 毛笔各部分的名称及功能

笔杆的二分之一处为笔腰。(见图 1)

从笔腰到笔头的根部可分为三等分，即①、②、③，这三处标志着执笔高低的位置。执笔的高低与所写字的大小、轻重有关。用笔轻，字形小时执笔则低；用笔重，字形大时则执笔高。练习时，食指与笔杆的接触点大约在笔腰附近。

把笔头两等分，前半部分叫笔锋，这是书写时发力最好的部分。用笔锋书写，点画容易饱满、劲健；若用笔根部分写，点画就会粗笨、拙劣。

把笔头部分三等分，就出现了一分笔、二分笔和三分笔三个部分。点画轻细的字用一分笔书写，点画粗重的字多用二、三分笔书写。如写褚遂良和宋徽宗的字就多用一分笔，写欧阳询的字多用二分笔，写颜真卿的字多用二、三分笔。

这只是传统的分类方法，实际上是不严密的。如欧阳询《九成宫》中有的字笔画也很重，颜《勤礼碑》中有的字笔画也很轻。所以，书写时用几分笔，要看具体的笔画而定。另外，各样毛笔的笔锋长度也不一样，书写字的大小也不相同，最终用几分笔，是依这些条件的变化而变化的。如果用 3 厘米长的笔锋，去写 4.5 厘米见方一个字的《勤礼碑》，用一、二分笔就可以了。

所以，用笔的深浅，只要求灵活、自然，不牵强即可。

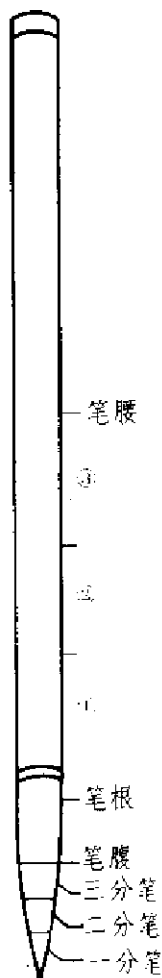


图 1

### 二 用笔

用笔是写毛笔字的基本技法。包括两个方面的内容：一是执笔，二是运笔。

#### 1、执笔法（见图 2）

执笔时对手指、手腕和手掌有哪些要求呢？

（1）腕平掌竖：执笔时，腕要平、掌要竖，这样肘腕才能并起，写字时才能灵活、自然。

（2）指实拳虚：五指合理地配合在一处，执住笔杆，力是通过手指作用在笔杆上的，所以手指必须用力，要实。同时拳内要虚，这样才能更好地发力。

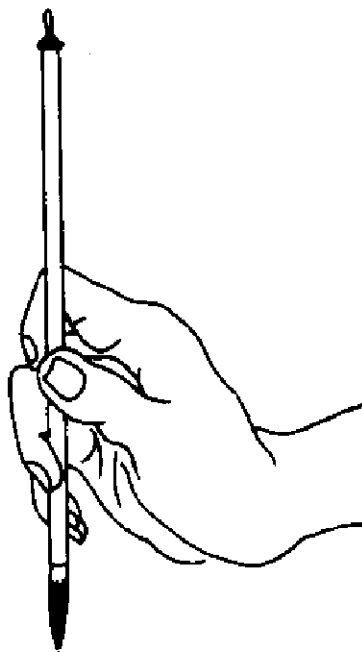


图 2

## 2. 运笔法

每写一个笔画，都要有起笔、行笔和收笔的过程，在这些过程中，笔在纸上运动的方法就是运笔法。运笔法是学习书法应该掌握的主要技巧。

下面讲到的“起笔法”、“行笔法”和“收笔法”是写楷书经常用到的几种运笔方法。

### (1) 起笔法

①落笔 毛笔和纸最初的接触为落笔。它的作用是确定点画的位置和蓄势行笔。所谓“蓄势”是指积蓄力量，犹如百米赛跑的预备姿势。

②藏锋 欲右先左，欲下先上的一种起笔方法。目的是把笔锋藏在点画中间，含而不露。写法是：笔锋触纸后向行笔的相反方向提拖，动作轻而小。如果动作过大，笔触过重，起笔处就会变形。

③顺锋 落笔后顺势行笔。即落笔时笔尖指向与行笔相反的方向，落纸后略停，使墨下注，然后中锋行笔完成点画。

④抢锋 笔锋触纸之前，空中有一个或折或旋的预备入纸的动作叫抢锋。多用于一个字的首笔之初，或前一笔结束后与下一笔落纸前。是一种虚连动作。

### (2) 行笔法

①行笔 一般是指笔锋在纸上由此及彼，不曲不折的前行动作。任何一个点画的局部都可视为是行笔的结果。

②驻笔 一个运笔动作的结束而另一个运笔动作即将开始时的暂短停驻，用力不重，是一种似提非提，似按非重按的动作。这种笔法对指和腕的控制能力要求很高。

③顿笔 用力将笔锋下按，使墨下注，其势如锥钉地，大有力透纸背之感。在顿笔过程中略提，提是为了再次的顿。这样顿中有提铺毫前行，点画就厚重坚实。

④蹲笔 初作如顿笔，只是着力要轻些，使墨缓缓下注，在用力和非用力之间。顿笔只是加重某一局部的厚重感，蹲笔使较长的笔画产生厚重感。行笔时既不能使点画过于粗重，又不能轻浮地滑过，是楷书中经常使用的运笔方法。

⑤提笔 在顿笔、蹲笔和驻笔之后，行笔之前，将笔轻轻一提的动作，笔锋不离纸面。写长而细的笔画时也应提笔运行，应注意提而不虚，处处墨汁下注，使笔画细而圆实劲健。行笔时如果控制不好行笔的速度，或控制不好笔锋与纸面接触的角度，点画就虚弱。

⑥挫笔 在顿笔后，提转笔锋，离开原顿处，变换行笔的方向。在楷书中挫的笔法多用于的转角处，以防圆滑带过。在写钩、捺时也多用挫法，否则出钩的位置和捺脚的方厚感就不能表现出来。

⑦衄笔 当挫笔后，逆锋再写的动作。也就是在行笔的过程中，为了防止点画平滑而缺少变化，往往根据需要略有回锋的动作。运用好衄笔，点画就坚实而

富于生气。

⑧拓笔 顿笔后，笔锋向两侧拓展，使笔画宽厚，这种笔法就是拓笔。这种笔法的作用有二，一是单纯中锋行笔时，笔画只是圆润，动感较差。若行笔时边走边拓，可增加运动感。二是有的笔画或一个笔画中需要宽厚时，只能用拓笔的方法才能完成。

### (3) 收笔法

①回锋 笔锋行进到一个笔画的终止处时，需要由笔画内部或外侧边沿处向回折返运笔，这种笔法即是回锋。在楷书中除了出尖锋的笔画之外，都需回锋收笔。

②纵笔 行笔至笔画的尽处，出锋不回的动作。

③空收 笔锋到点画的尽处，离纸后向回速收的动作。

历来书家对运笔的论述很多，清康有为有其精要的论述：

书法之妙，全在运笔。该（赅）举其要，尽于方圆。操纵极熟，自有巧妙。方用顿笔，圆用提笔。提笔中含，顿笔外拓。中含者浑劲，外拓者雄强。中含者篆之法也，外拓者隶立法也。提笔腕而通，顿笔精而密；圆笔者萧散超逸，方笔者凝整沉着。提则筋劲，顿则血融，圆则用轴，方则用擘。圆笔使转则用提，而以顿挫出之。方笔使转用顿，而以提擘出之。圆笔用绞，方笔用翻，圆笔不绞则痿，方笔不播则滞。圆举出以险，则得劲。方笔出以颇，则得骏。提笔如游思袅空，顿举如狮骏蹲地。妙处在方圆并用，不方不圆，亦方亦圆，或体方而用圆，或用方而体圆，或举方而章法圆，神而明之，存乎其人矣。

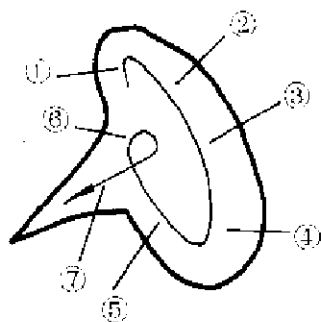
把康有为的“运笔说”介绍给读者，以供学书时参考、借鉴。



## ●《勤礼碑》的笔画写法

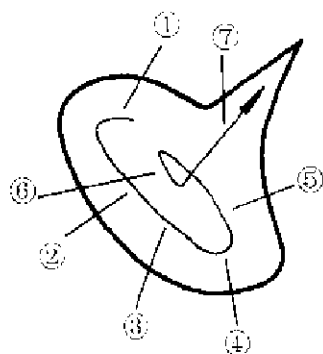
笔画是字的基础组成部分。只有学会书写笔画，才能写好字；笔画写不好，永远不会写字。

下面对《勤礼碑》的各种笔画进行详细的分析、讲解。图示中画的单线是书写时笔锋运行的路线，①、②、③……是表示笔锋运行的先后顺序。练习时可依讲解的方法写，待熟练后，即可删繁就简，根据自己的领悟去写了。



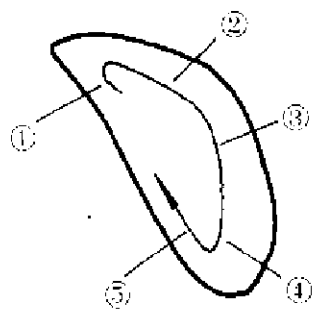
### 左向点

- ①藏锋逆入。
- ②顿笔涩行。
- ③拓笔。
- ④蹲笔。
- ⑤趯锋向上收。
- ⑥挫锋至点的中部。
- ⑦提锋纵笔出钩。



### 右向点

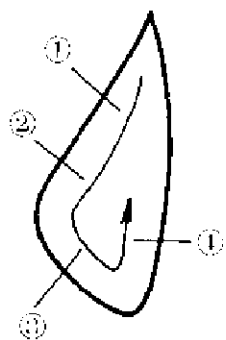
写法与左向点相同，  
只是运笔方向相反。



### 侧点

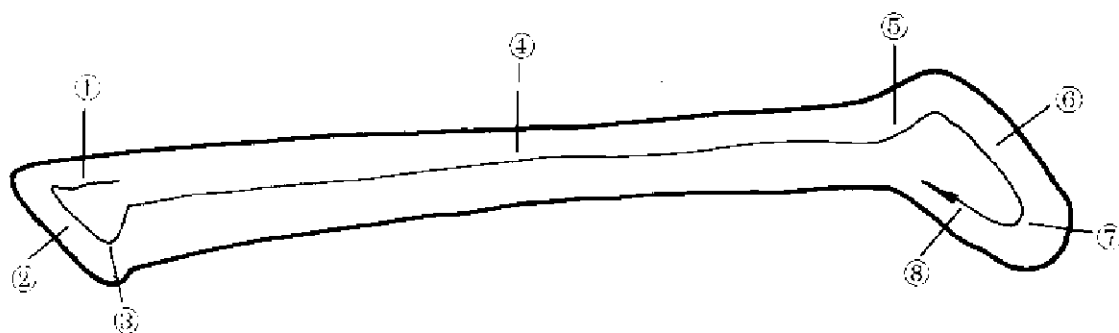
- ①藏锋逆入。
- ②向右下顿笔。
- ③拓笔。
- ④蹲笔。
- ⑤回锋向上收笔。





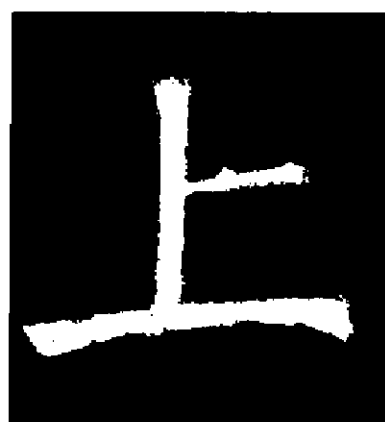
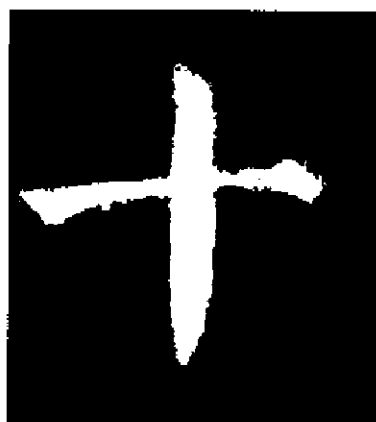
### 左点

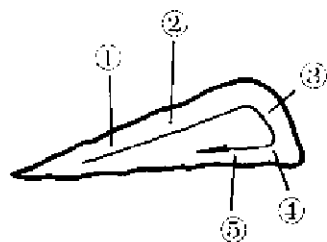
- ①顺锋入笔。
- ②渐行渐重。
- ③向右下顿笔。
- ④回锋收笔。



### 横

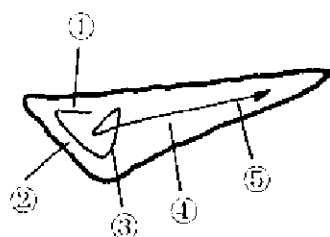
- ①逆入，轻而准确地定位。
- ②折锋下按至所需宽度。
- ③笔锋向上挫，将笔锋调整到横画的中心位置。
- ④运笔向右涩行，用中锋勒紧。
- ⑤略向上挫。
- ⑥向右下顿笔作点状。
- ⑦提锋轻顿。
- ⑧用笔尖回锋收束。





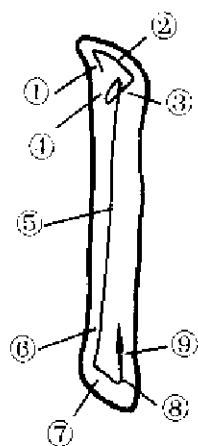
### 左尖横

- ①中锋入纸，触纸即右行。
- ②运笔中且重且上。
- ③顿笔。
- ④蹲笔，然后提锋。
- ⑤用笔尖回收。



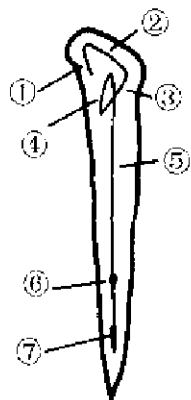
### 右尖横

- ①逆入。
- ②折锋下顿。
- ③将笔锋挫至横画的中间部位。
- ④向右运笔，且行且轻。
- ⑤至右端，向左空收。



### 垂露竖

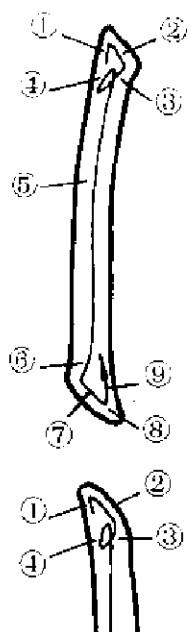
- ①逆锋向左上落笔。
- ②折锋向右下略顿。
- ③将笔锋挫至横画的中间部位。
- ④略向上折锋，以蓄下势。
- ⑤向下果断行笔。
- ⑥略向左挫。⑦折向右下。
- ⑧蹲笔、提锋。
- ⑨用笔尖在画内上收。



### 悬针竖

- ①逆转向左上落笔。
- ②折锋向左下顿笔。
- ③将笔锋挫至竖画的中间部位。
- ④折锋上挫以蓄下势。
- ⑤行笔中略有左右拓宽之势。
- ⑥驻笔。
- ⑦出锋后向上空收。





### 左弧竖

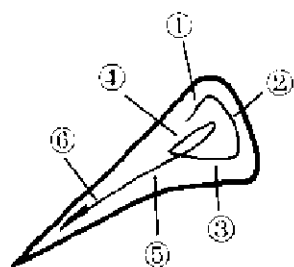
- ①逆入向上。②略顿。
- ③将笔锋挫至画中。
- ④折锋向上，以蓄下势。
- ⑤勒紧行笔，向左出弧形。
- ⑥略向左外挫。
- ⑦向右下顿。
- ⑧蹲笔。
- ⑨用笔尖从画内上收。



### 右弧竖

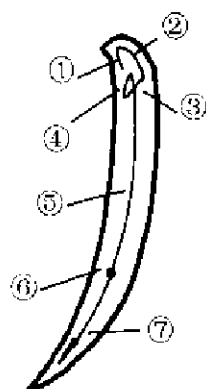
右弧竖的写法大多与左弧竖相同，只是⑤处要





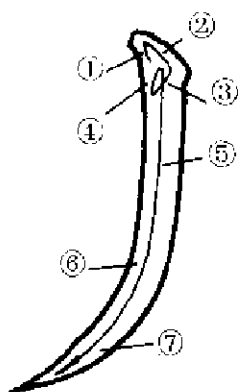
### 短斜撇

- ①逆锋入笔。
- ②顿作点状。
- ③挫笔至画的上侧。
- ④折锋以蓄势。
- ⑤以上沿为准撇出。
- ⑥纵笔出锋。



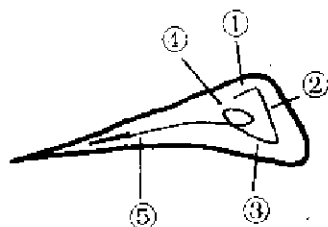
### 直撇

- ①逆入。
- ②折锋后蹲笔。
- ③挫锋至画中。
- ④回锋以蓄势。
- ⑤直下运笔。
- ⑥向左下运笔。
- ⑦向左下撇出。



### 竖弯撇

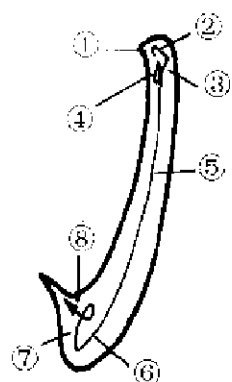
- ①——⑤类似写竖。
- ⑥笔锋转向左下。
- ⑦勒紧撇出。



### 平撇

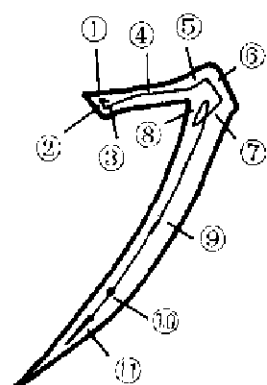
写法与短斜撇相同，只是斜度小，趋于平势。平撇也叫顶撇，往往用于字的顶端，如：“千、积、和”等字的首笔。





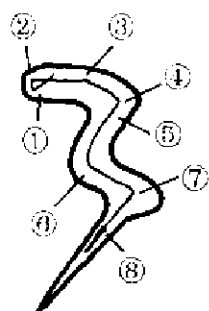
### 回锋撇

- ①——⑤类似写直撇。  
⑥——⑧类似写钩。



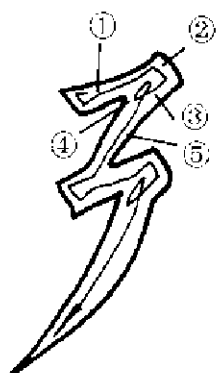
### 横折撇

- ①——⑥类似写横。  
⑦将笔锋挫至画中。  
⑧回锋蓄势。  
⑨勒紧撇下。  
⑩驻笔。  
⑪纵笔出锋。



### 横折弯撇

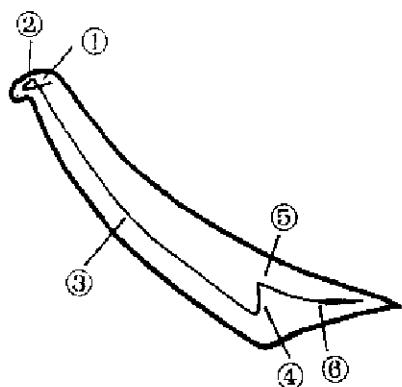
- ①逆入。  
②略顿。  
③向右下运笔。  
④略顿。  
⑤向左下行笔。  
⑥弯转。  
⑦折锋。  
⑧纵笔出撇。



### 横三折撇

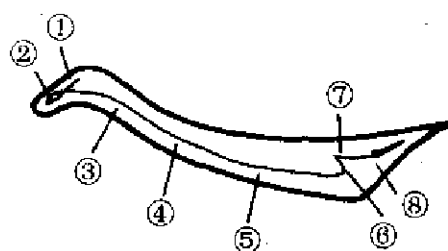
- ①中锋入笔右行。  
②——⑤类似写横折撇。  
以下再写一个横折撇。





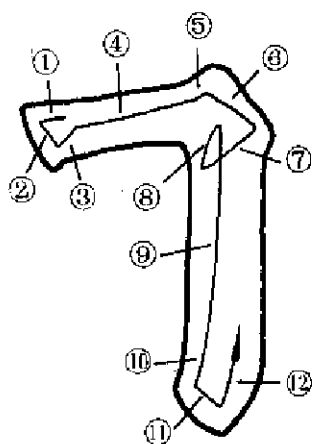
### 斜捺

- ①向左下入笔。
- ②折锋向上。
- ③向右下运笔，取仰势，且行且重。
- ④挫锋至画中。
- ⑤蹲笔。
- ⑥且行且轻，提锋出捺尖。



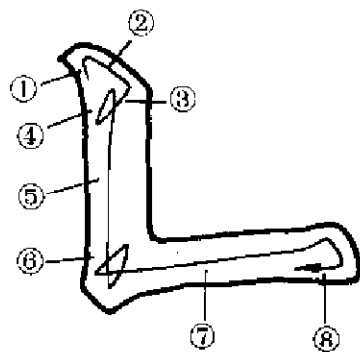
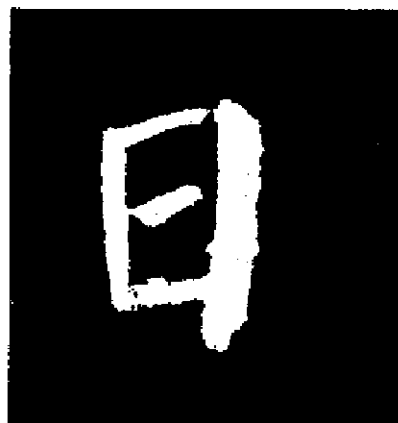
### 平捺

- ①向右下入笔。
- ②折锋向上。
- ③向右下运笔。
- ④蹲笔。
- ⑤按锋右行，去势略平。
- ⑥将笔锋挫至画中。
- ⑦蹲笔。
- ⑧且行且轻，纵笔出锋。



### 横折

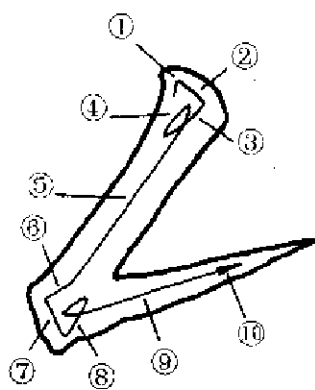
- ①——⑥类似横法。
- ⑦——⑫与写垂露竖相同。另外，《勤礼碑》中横折的写法较多，写时一定要认真加以区别。



### 竖折

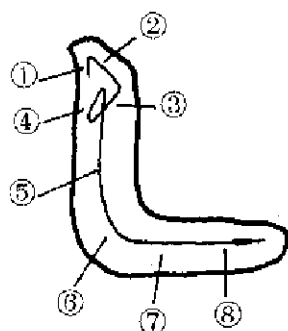
- ①——⑤类似写竖。
- ⑥将笔锋回到竖的中部。
- ⑦行笔中略向上拱。
- ⑧回锋收笔。





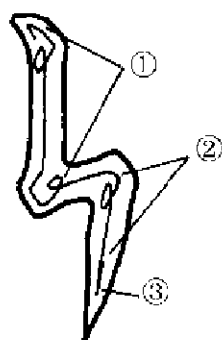
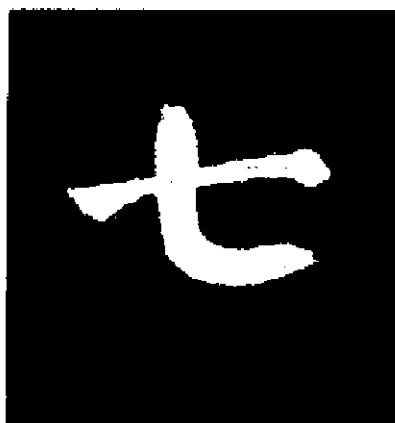
### 撇折

- ①——⑤类似写撇。
- ⑥挫锋至右端。
- ⑦下顿。
- ⑧上挫、回锋。
- ⑨且行且轻。
- ⑩驻笔回收。



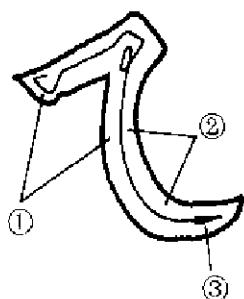
### 弯折

- ①——⑤类似写竖。
- ⑥拇指略后拈，转锋弯过。
- ⑦行笔中略呈仰形。
- ⑧驻笔后回收。



### 竖折折

- ①与竖折写法相同。
- ②与横折写法相同。
- ③蹲笔收束。

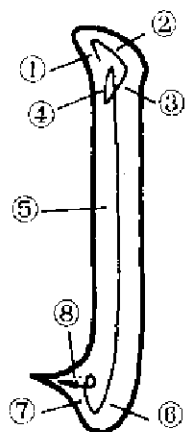


### 横折弯

- ①与横折写法相同。
- ②与弯折写法相同。
- ③驻笔收束。

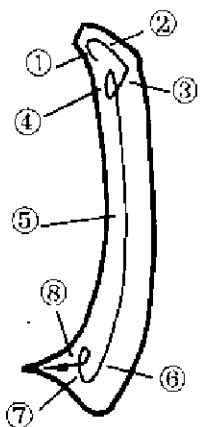






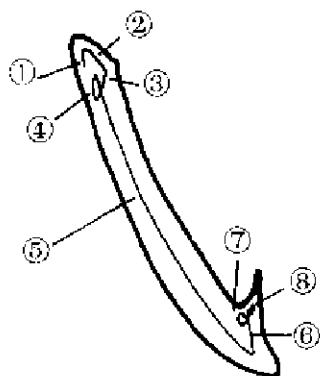
### 竖钩

- ①逆锋入笔。
- ②向右下顿笔。
- ③挫锋至画中。
- ④回锋向上以蓄势。
- ⑤勒紧直下，略呈弧形。
- ⑥出椭圆形。
- ⑦回锋向上。
- ⑧纵笔出钩。



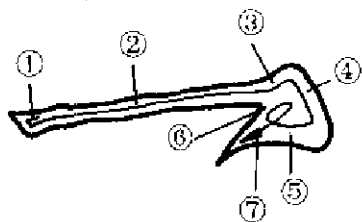
### 弯钩

- ①逆锋入笔。
- ②向右下顿笔。
- ③挫锋至画中。
- ④回锋向上以蓄势。
- ⑤顿住向下涩行，呈右弧形。
- ⑥向左挫笔。
- ⑦回锋向上，蹲笔。
- ⑧纵笔向左出钩。



### 斜钩

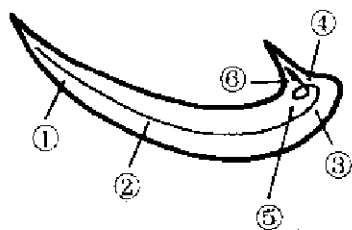
- ①逆锋入笔。
- ②略顿。
- ③挫锋至画中。
- ④折锋向上以蓄势。
- ⑤勒紧弧形写下。
- ⑥蹲笔呈椭圆形。
- ⑦回锋。
- ⑧纵笔出钩。



### 横钩

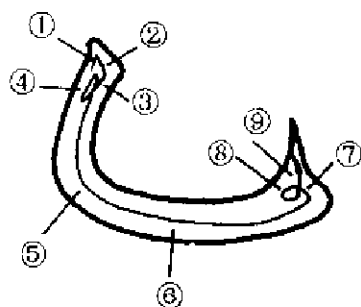
- ①——③如写细长横。
- ④向右下顿笔作点。
- ⑤回锋至“点”的上部。
- ⑥折转笔锋。
- ⑦纵笔出钩。





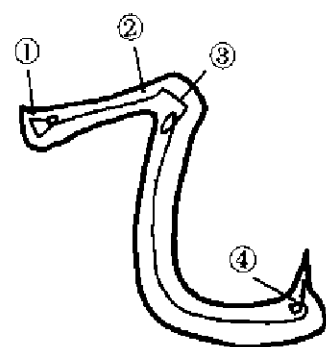
### 卧钩

- ①中锋入纸。
- ②画弧右行。
- ③蹲出椭圆形。
- ④向左挫锋。
- ⑤折转笔锋。
- ⑥纵笔出钩。



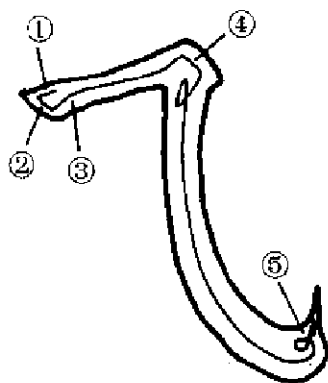
### 竖弯钩

- ①——⑤如竖弯写法。
- ⑥横的部分略呈仰势，富有弹性。
- ⑦蹲出椭圆形。
- ⑧折转笔锋。
- ⑨纵笔出钩。



### 横折弯钩

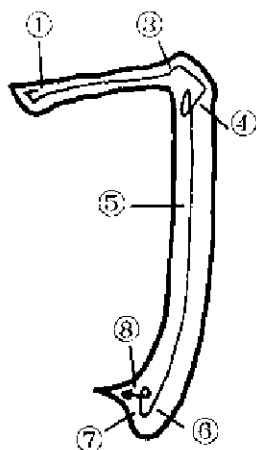
- ①——②如写右尖横。
- ③——④如写竖弯钩。



### 横折斜钩

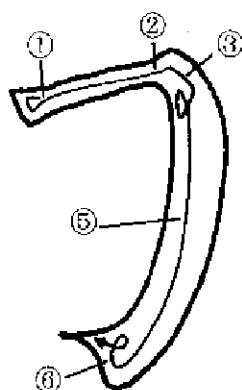
- ①逆入。
- ②略蹲，左端呈椭圆形。
- ③锋至画中，向右写横。
- ④——⑤如写斜钩。





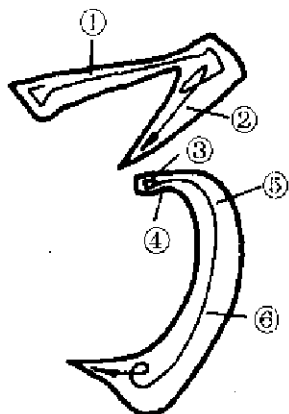
### 横折钩

- ①——③如写短细横。  
④——⑧如写竖钩，整个竖的部分要圆浑，有弹性，越往下写越重，这是《勤礼碑》竖法的个性。



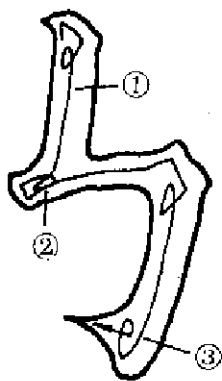
### 横折弯钩

- ①——②如写右尖横。  
③——④如写竖弯钩。  
⑤且行且弯，曲度比竖弯钩大，极富弹性。



### 横折弯钩

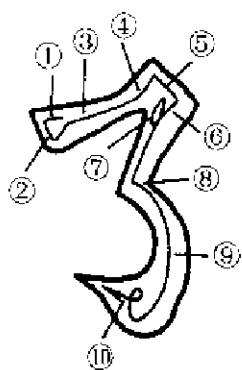
- ①如写右尖横。  
②如写短撇。  
③中锋逆入。  
④折锋后由原路右行。  
⑤蹲笔下行。  
⑥如写弯钩。



### 竖折折钩

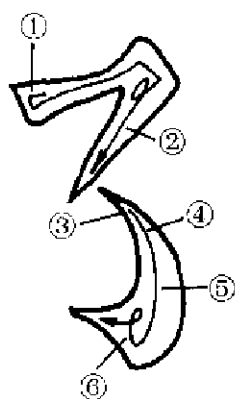
- ①如写藏尾竖。  
②——③如写横折弯钩。





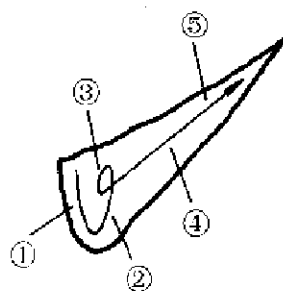
### 左耳钩

- ①——④如写右尖横。  
⑤——⑦如写短撇。  
⑧轻提折笔向右下。  
⑨转笔画圆弧。  
⑩如钩法。



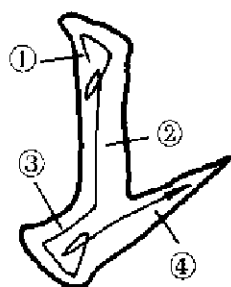
### 右耳钩

- ①——②如写横撇。  
③逆入。  
④折锋向右下行笔。  
⑤画弧形。  
⑥如钩法。



### 挑 (提)

- ①逆锋入笔。  
②将笔锋挫至画中。  
③转折笔锋以蓄势。  
④且行且提。  
⑤纵笔出锋。



### 竖挑

- ①——②如写藏尾竖。  
③——④如写挑。



## ●《勤礼碑》的部首组合法

每个汉字都有一个部首，它可以在字的不同位置出现，掌握常见部首组合法，可以举一反三，由此及彼地认识字体结构。认真系统地学习以下内容，会帮助你更快地把字写端正，写平稳。



### 亻部

① 亻的撇与竖，是相互变化着的。《勤礼碑》中亻部的字，不计重复字有近 30 个。一般地讲，撇重的字取横式，如“仁”字，竖长大的字取竖式。所以亻如何写取决于右边部分的形态。② 多数情况，竖要拄在撇的重心上。③ 竖有的直，如“伦”，有的呈弧形，如“仁”。



### 力部

①“力”在右时，横的起笔要低，一般在左边部分的中腰处，如“动”字。 ②撇的起笔高落笔低，整体斜度很大。 ③因为右边“力”的斜度大，所以左边部分要相应地向右倾斜，左、右成相向之势，使整个字达到力的平衡。

### 厂部

①横要短，撇要长。撇的长度约是横的二倍。 ②横要细，撇要宽。横和撇的起笔处都要尖圆些，相接处笔断意连。 ③右下方被包围部分，要写得独立大方，右边要超过上横，下部要低于左撇。



### 儿部

①撇的起笔在字的重心上（“充”字是变写除外），由重到轻，大约依四十五度角撇下，不可弯曲。

②竖弯钩在字右边起笔，然后向左倾斜行笔，写到字的重心时再转笔向右。③这类字是上边部分窄小，“儿”底宽大。



### 阝（阜）部

①阝在左，整体形态窄小，右边部分应写得独立、舒展。②耳钩的横部呈上拱形，耳钩的长约为竖长的三分之一左右。③竖笔较细，呈左弓形，富有弹性，结笔处用垂露。



### 阝 (邑) 部

① 阝 在右时，要写得宽大，有时接近左边部分的宽度。 ② 阝 部位置，整体比左边低。 ③ 耳钩部分都用方折的方法写；竖笔要写得厚重，结笔处用悬针。

### 刂 部

① “刂”的左竖细而直，约是右竖长度的三分之一，位置在右竖中腰的上部，略靠近左边部分。 ② 右竖顶天立地。有时直下，有时呈右弧形，起笔和落笔都超过左边部分。 ③ 左小竖两边的空白要协调，不可过松或过紧。





### 八部

①八部的左笔为短撇，撇身宜直。右笔为侧点，取势较平缓。 ②两笔构成的宽度应为整个字主体的宽度，即不可写得过于靠拢。 ③如果把两笔向上延长，相交后接近直角，交点在字的重心上。



### 女部

①女部的第一笔为撇点，撇要长，点要短，且撇的斜度小，点的斜度大。 ②右撇的起笔要高，撇下时略带弧形，收笔处要在第一笔折点的左边。 ③提的起笔靠左，穿过第一撇的中下部。





### 彳部

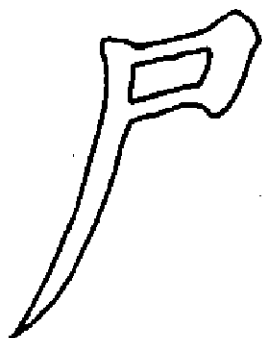
①上撇短促，下撇在上撇的重心线上起笔，要写得悠长。 ②竖笔有的直，如“德”字，有的左弧形，如“从”字；有的右弧形，如“得”字。无论是哪种情况，都是垂露收笔。 ③彳的高度与右边部分的高度接近。



### 弓部

①弓部的三个竖向笔画，都是向左倾斜的，所以从整体看，弓也是向左倾斜的。不能写得正直，否则就无法与右边部分搭配。 ②弓的三个横画组成的两个间距要近似，不可大小悬殊。 ③“弟”字是“弓”在字中的例子，写法特殊。





### 尸部

①尸部类似扁口的空白要小。 ②撇的倾斜度要小，不可远离右下部分。上横的长度约是撇长的三分之一。 ③右下被包围部分要写得独立、舒展，向右、向下都要冲出尸部的包围。



### 广部

①广部也是横短撇长，但一般是横长要超过撇长的二分之一。撇的起笔位置有两种情况，一如“序”字，在横的左下部；一如“庭”字，在横的左端。 ②撇可以写直，如“序”字，也可以呈弧形，如“庭”字。 ③右下部分不受包围，写得独立、舒展。





# 宀部

- ①一般“宀”要写得宽大，盖住下面部分。
- ②左点要写得长，与上点大小近似，这样“宀”才显得有“深度”
- ③横细而悠长，呈拱势。



# 忄部

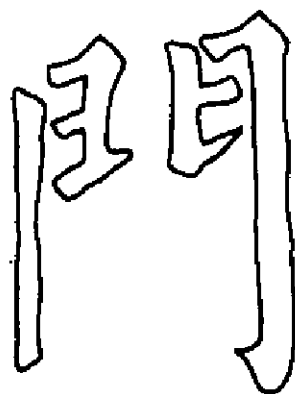
- ①左、右两点均在竖的上部，左点低，右点高；左点大，右点小；左点直，右点斜。
- ②竖笔有的直，如“怀”字；有的呈左弓形，如“悟”字，两点附近略细，结笔处用垂露。
- ③忄部整体与右边部分近似等高。





### 艹部

① 艹部的两个竖笔都是从外向内倾斜，角度近似，成对应状。左横呈右尖形；右横呈左尖形，若将两横联通，则是一长横。 ② 艹部与下边部分的主体相比较显得窄小。 ③ 艹的笔顺是：左竖→左横→右横→右竖。



### 門部

① 門部四个竖笔的关系是：中间两竖的长短近似；左竖起笔低，收笔用垂露；右竖重而长。 ② 四个竖笔形成的三个间距，它们的宽窄近似（中间的略宽些）。 ③ 門部内被包围部分要写得紧凑、独立、靠上。



### 牙部

①牙部的首笔是平挑，第二笔是小短撇，第三笔是竖弯钩，末笔是长挑。首末两挑笔要平行。

②牙部整体向左倾斜以取势。 ③牙部与右边部分等高。

### 扌部

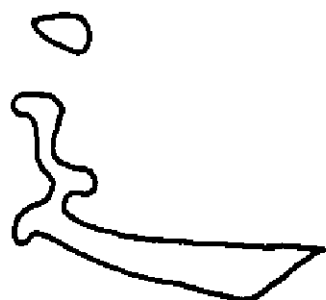
①首笔横要短小，竖在横的右侧穿下。挑在横的左外侧落笔，挑尖过竖即停。

②横和挑把竖笔分割成三段，下段最长，上边两段近似。 ③扌部的高，就是全字的高。



### 冫部

①首点靠右，中点偏左取平势，第三点为挑，与中点位置相同。上点与中点位置稍近，第二、三点间距较大。②第三笔挑的延长线与上点的延长线相交后成直角。③冫部占位是整个字的高。



### 辶部

①点要靠右写，与第二笔保持相当的距离。②第二笔是横折弯撇，不要把弯撇写成折撇。捺笔先向左下取势，然后折上再向右出捺，不可写得过平。③右上被包围部分不可过大。



#### 礻部

① 礻部的上点变为短横，与下横的关系是右齐左不齐。撇笔要直而长伸。 ② 竖笔挂在第二横的重心处，中腰细，略带弧形，收笔处为垂露。 ③ 第二点写在竖的上部，与撇笔成直角，藏形而让右。

#### 攴部

① 第一撇的收笔与横、捺的起笔汇聚一处。 ② 第二撇形长且呈弧形，起笔在横的中部偏左。 ③ 攴部与左边部分相比，位置较低。例字中“数”的右边是“攴”的一种变写。





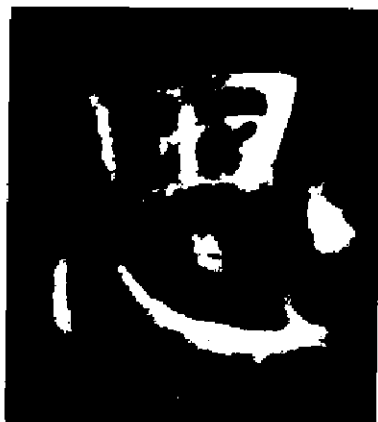
### 木部

①木部的横长大约是竖长的三分之一，竖笔在横的右部穿下，有的收笔处为直钩，与规范写法不同。 ②撇在横与竖的交汇处落笔，点与撇相接成直角。 ③木部顶天立地，为整个字的高。



### 心部

①心部的左点为直笔，形长；中点圆活；右点长而倾度大，左右两点是整个字的宽。 ②卧钩要写得曲劲，不可拖长。 ③心部形体宽大，托住上边部分。



### 日部

①日部上下收束，置于整个字的中部。 ②左右竖笔略带弧形，以和右边部分相对应。 ③中间小横作点状，下边小横为挑。



### 灬部

①左边两点略直，右边两点向右侧点出。整体看四个点都是向右取势的，这与其它体楷书写法不同。 ②把四个点穿连起来是一个长横。 ③上边部分形小时，灬加宽，如“兼”字；上边部分宽大时，灬要收缩，如“無”字。





### 皿部

①皿部外侧的两个竖笔都向内倾斜，呈合抱式，中间两笔略直。 ②左右两竖笔都超出上横，呈纵肩式。 ③下横长大，托住上边部分。



### 𠂔部

①𠂔部的中竖短而厚重，以稳定字的重心。左右两点呈合抱式，向中竖取势。 ②一左点长，横细而拱，钩锋视胸。 ③𠂔部要宽大，以盖住下边部分。





#### 夫部

①夫部的三横从上到下依次加长，但给人的感觉是“长的不过长，短的不过短。” ②撇起笔后穿过三个横的左部；捺笔穿过下横的右部，延长捺笔，与撇相交在第一横上。 ③撇、捺都尽力向下伸长，以盖下。



#### 卩部

①卩部的两个撇笔左低右高，左大右小，它们撇出的方向相同。两个小横联接起来就是一长横。 ②两个点的起笔分别在两横的左端，左点直而右倾，右点向左撇出。 ③卩部的整体比下边部分窄小。



### 頁部

① 頁部除了第一橫外，下邊四橫組成了一個“目”框，四個橫組成了三個等距的空間。 ② 上撇在頂橫的左端下筆。左豎短，右豎長，兩豎略呈合抱式。下邊的撇和點，承接住兩個豎筆，起穩定作用。 ③ 與左邊部分相比，“頁”要寫得高大、挺立。

### 衤部

① 衤部的上點有時寫作小橫，如“補”字。  
② 橫與撇是一筆連寫，豎筆或直，或弧，以與右邊相配合，腹部兩筆，第一筆是小撇，第二筆是側點。  
③ 衤部是整個字的高。

金

### 金部

①金部的上撇厚重，点轻小，下竖直指上撇的重心，而不是撇点的交汇处。②左边的点向右出锋，右边的点成小撇向左边出锋，成呼应之势，这两笔占一个横的位置。③金部占位比右边部分高。

銘

鐵

鈞

言

### 言部

①言部的点落在小横的右端，形成上横左长之势。②言部有五个横笔，组成的四个间距近似相等。③“口”的右竖笔与上点对齐。

詩

論

讀



### 彡部

①三笔都是依四十五度角向左下撇出，此法与“欧”体不同。 ②上撇是字的右上角，下撇是字的右下角。 ③“彦”字是“彡”在字下的例子。



### 纟部

①第一个撇折，折笔向右下写；第二个撇折，折后向右上挑。 ②腹部的点成小撇向左下取势，下边三个点依次向右侧点出。 ③ 本身重心偏下。



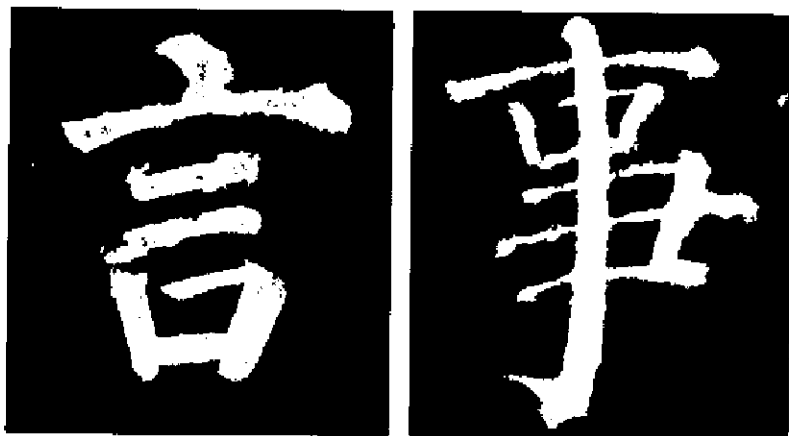
## ●《勤礼碑》的字体结构

结构就是每个单字内部各部分的组织配合。结构好，字体就疏密有序，紧凑不散。结构的原则是什么呢？唐代大书法家孙过庭说：“一点成一字之规，一字终篇之准，违而不犯，和而不同。”“违”就是错杂多样，参差变化。这就要求：在合理的变化中求得字体重心的稳固，而不是在平板中求稳。但是，“违”一定要是合理的，否则就会走向反面，造成混乱。如何掌握这个限度呢？就是要“和”，即和谐，离开了“和”，“违”就会走向“犯”，形成没有组织、没有美感的乱变化。

下面把《勤礼碑》字体结构的一些重要原则分别做出分析。

### 上横长

上横长至字宽，对下有覆盖之势。



### 下横长

下横长至字宽，稳稳地托住上边部。



### 中横长

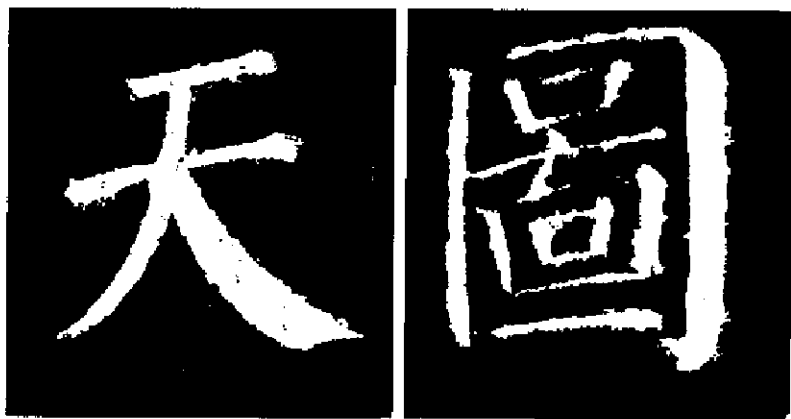
中横长至字宽，使横向舒局而不局促。





### 横不平

《勤礼碑》中字的横画都不同程度的向右上取势，以达到视觉上的平衡。



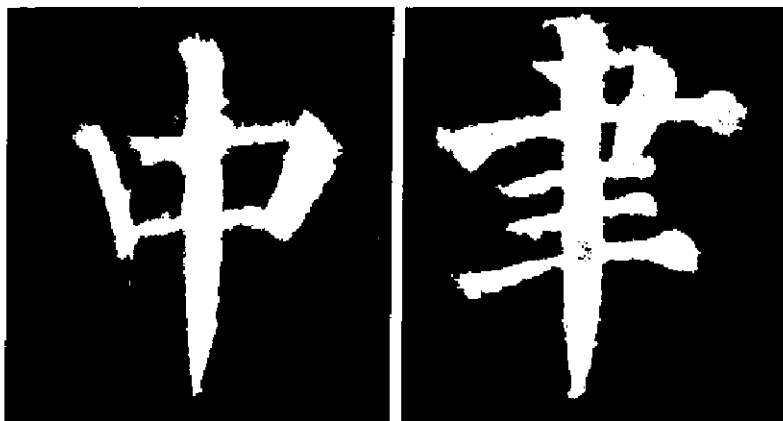
### 重横

一个字中如有二个以上的横画，就要在位置、长短和轻重等方面求变化，以使字体生动。



### 中竖

字中间的长竖笔要挺立、厚重，下用悬针。



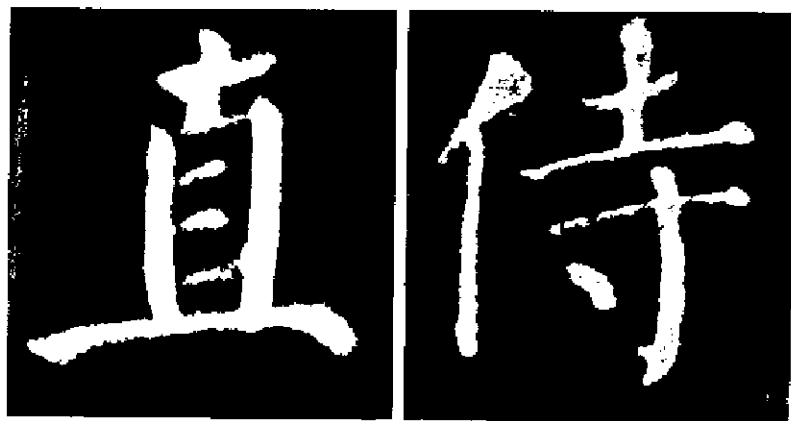
### 左收右伸

当一个字的左、右都有竖笔时，应该左竖笔轻而短，右竖笔重而长。



### 笔画相向

左边的竖画向左拱出，“面”朝右，右竖画向右拱出，“面”朝左，两竖形成“面对面”的呼应之势。



### 笔画相背

左右两竖都向内拱，“面”朝外，呈“背靠背”的形势。



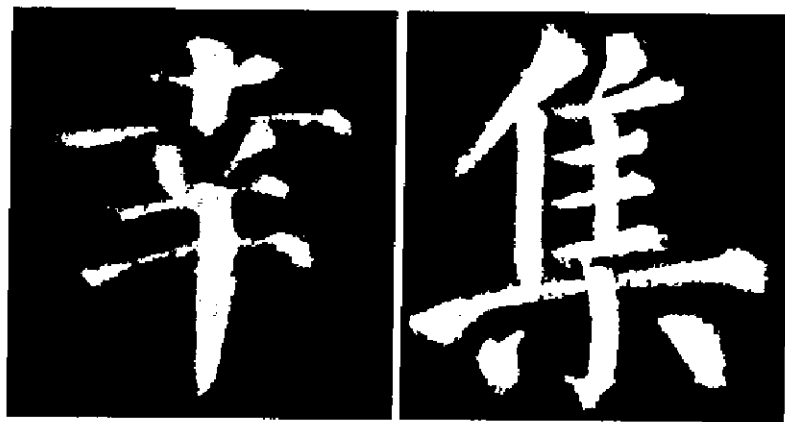
### 多列

一个字中如有两个以上的竖笔时，其形成的间距应近似相等。



### 上下对齐

字的上部和下部都有竖笔时，应遥相对应，以使字的骨架端庄。



### 顶撇

在字头上的小撇为顶撇，也称平撇，不可写成斜撇，否则字就会“垂头丧气”了。



### 重撇

一个字中有两个以上的撇笔时，它们之间就要有长短、弯曲度等方面的区别，以求变化，避免呆板。



### 重捺

一个字中有两个以上捺笔时，只能保留一个捺笔，以免重复。



### 多钩

一个字有两个以上的钩时，要分出主次，以免喧宾夺主。



**横长撇短**

横撇搭配时，横如果长，撇就要短，以取横势。



**横短撇长**

横撇搭配时，横短，撇就要长，以取竖势。



**横短竖长，撇捺收**

横短竖长时，撇捺不可写得过长，以突出竖笔的挺拔。



**横长竖短，撇捺伸**

横长竖短时，撇和捺占位要宽，以呈覆盖之势。



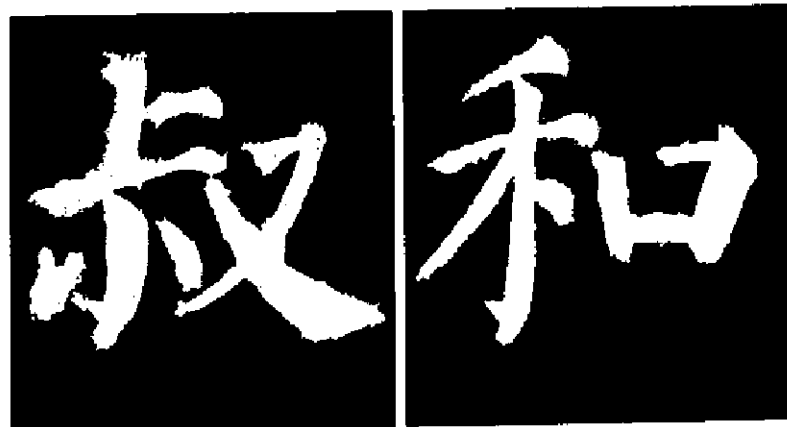
### 左高

左边笔画少时，占位要高，以达到视觉上的平衡。



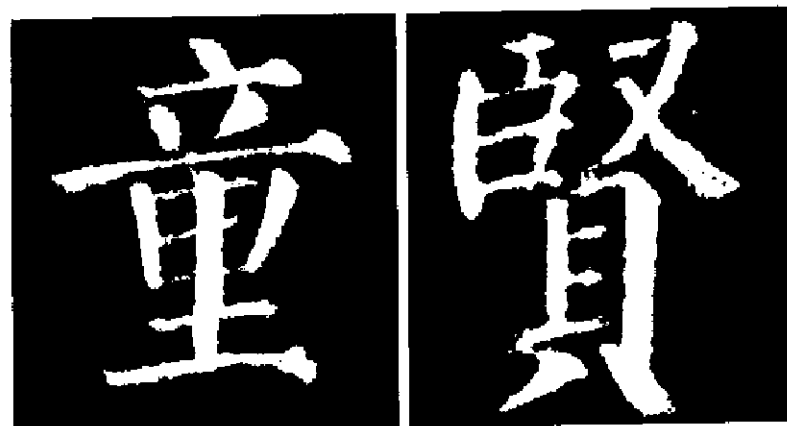
### 右低

右边笔画少时，占位要低些，这样可以保持视觉上的均衡。



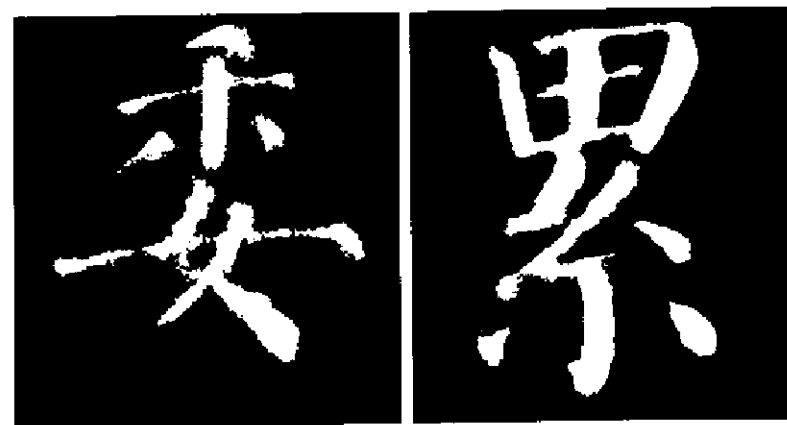
### 上宽

上边部分宽大，下部窄紧，整个字显得开阔、威武。



### 下宽

上边部分紧凑，下边部分宽大，整个字显得稳如泰山。



### 中宽

字的中间部分宽大，上、下部分收紧，整个字富于节奏感。



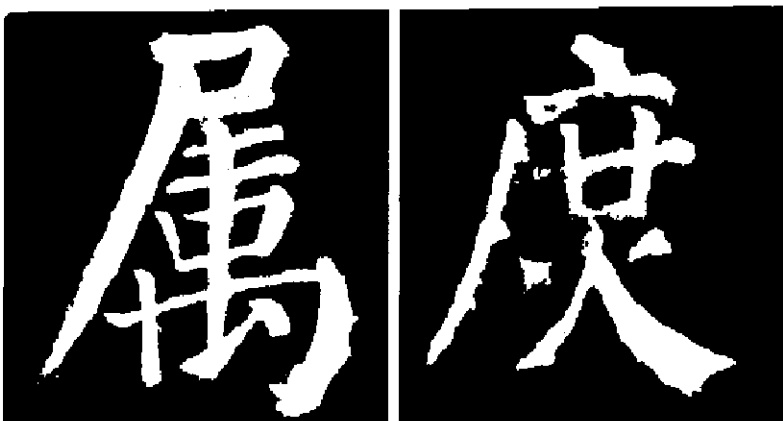
### 中窄

字的中间部分窄小，上下部分宽大，整个字富有节奏变化。



### 左上包右下

包围部分要收敛，被包围部分要写得独立、宽绰，无拘束。



### 右上包左下

被包围部分要左出，以和包围部分成对应之势。



### 右下包左上

被包围部分要收紧，形小；包围部分要舒展、开阔。



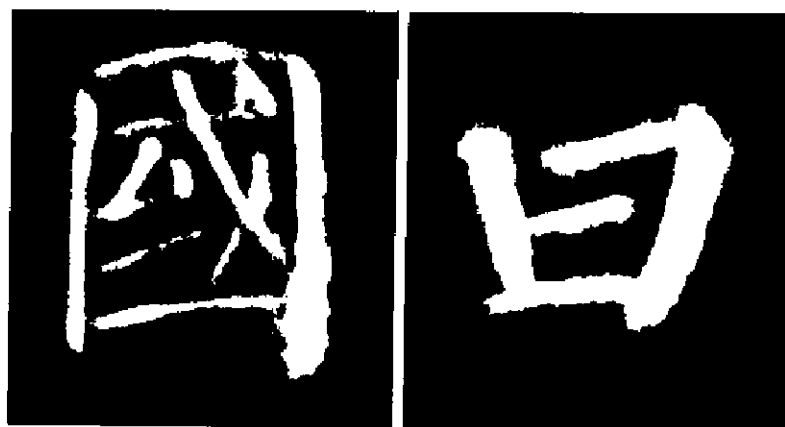
### 上包下

被包围部分占位要高，框内的布白要尽量均匀、谐和。



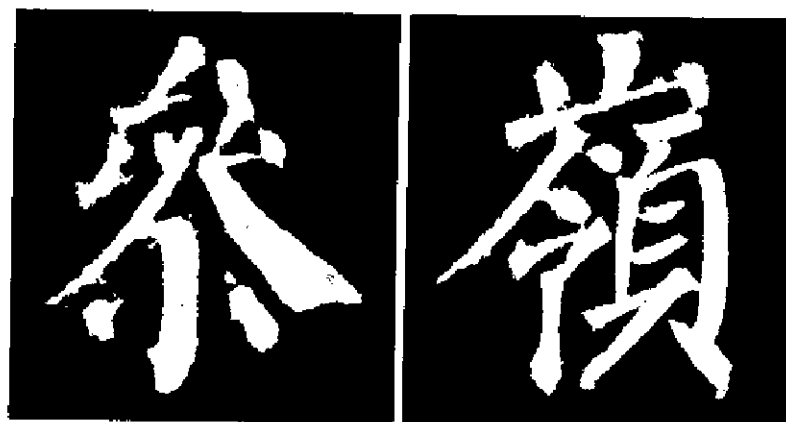
### 全包围

框内被包围部分要偏左、偏上，以达到视觉上的平衡。



### 正三垒形

上边一部分，下边两部分组成的字为正三垒形，如“品”字等。书写时，下边两部分占地要宽，托住上边；上边部分要端正、居中。



### 倒三垒形

上边两部分，下边一部分的字为倒三垒形。上边两部分左右排开，下边部分要正对其中。



### 同形

上下两部分同形，要上小下大；左右部分同形，要左小右大。



### 堆垒

各部分要占位准确，大小适宜，不可给人感觉拥塞、堆砌。



### 穿插

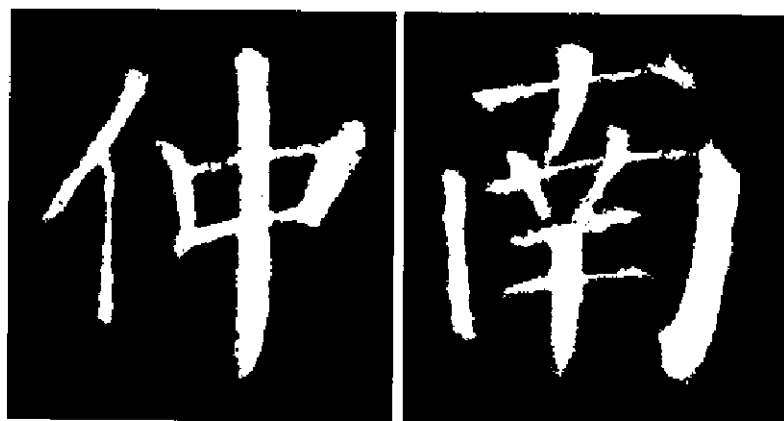
一个字中各部的点面，恰当地穿插占位，使各部分的联络更紧密，使字便生动。





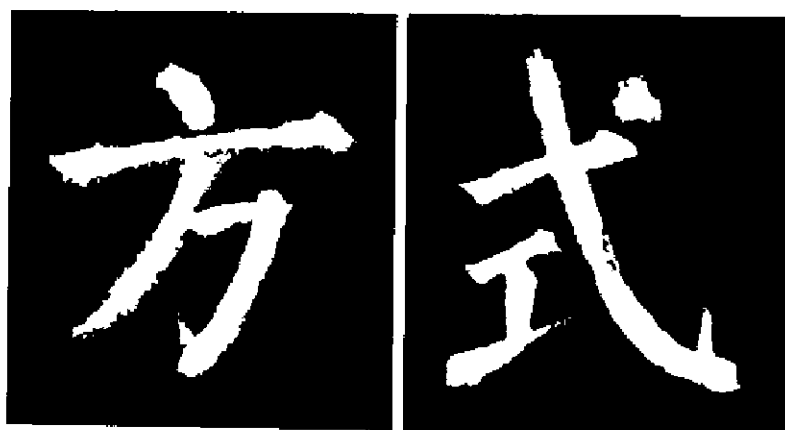
### 纵肩

左右两竖笔的起笔处起过上横，呈纵肩状，使字别具风采。



### 斜体

体斜，字的重心不可偏。



### 展翅

撇捺尽力向左右伸展，有跃跃欲飞的感觉。



### 立足

伸向下边两个角的笔画，要坚实、对称，以求稳定。



### 形扁

字形扁，竖向笔画要重。



### 长形

字形长，横向笔画占位要均匀、开展。



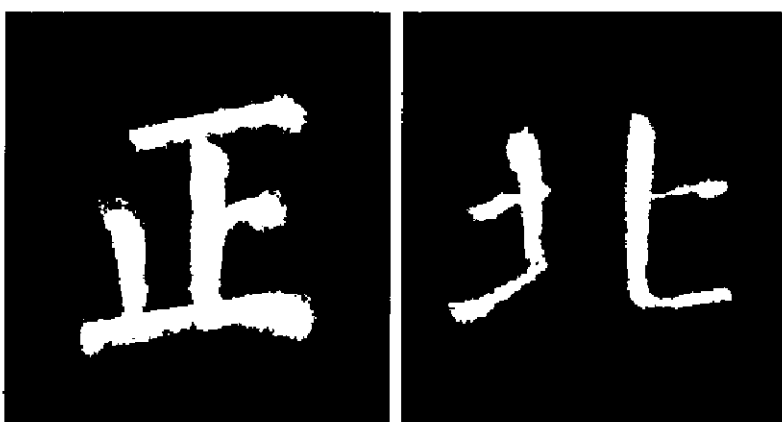
### 形方

字形方，要保证四个角充实、完整。



### 形小

字形小，要有重笔画，以增加整个字的重量。



### 体大

体态庞大的字，要写得宽纠、放松，不要故意收紧，以免局促。



### 各自成形

字中的每一笔画及各个组成部分，在书写时都要各自成形，各就其位，任何一处的失误，都会影响到整个字的完美。



## ● 楷书章法示例

书法中的“笔法”、“结体”都是讲如何写好一个单字的，若把一个个单字组成一篇有具体内容的书法作品，这就涉及到章法问题了。

章法也称布白、布局等，也就是在创作一幅书法作品时的通篇设计。即安排字与字、行与行、正文与题款、题款与铃印之间关系的一种艺术处理方法。真、行、草、隶、篆各种书体的章法设计有同也有异。至于楷书的章法，最突出的特点是工稳、整齐，行列清楚。这一点和隶书章法最为相近。一篇楷书作品如果无行无列，随处乱写，就不成其为楷书作品了。

书写楷书作品的用纸，一般都要打好规整的格子，也可以把纸折成所需要的格子。每个格子里面写一个字，这是初学楷书创作必须做的工作。

凡是成功的楷书作品，虽然每个字占一个格子，但字的笔势、结体要生动而富于变化，字与字之间要顾盼有情，行与行之间要彼此照应，疏密得当，脉络贯通。给人以严整而不呆板，生动而不涣散，整体感很强的艺术享受。

学习章法要从下面三方面入手：

1、向古人学习。古人流传下来的优秀楷书作品，经过千百年的历史考验，水平之高是现代人很难达到的。对于这些作品，除了临写实践之外，还要“读”。就要仔细地看，体味其中的妙处。“读”和“写”是相辅相成的，缺一不可。只有用功地写和认真地读，才能逐步学到古人的优秀传统。

2、向今人学习。多看今人名家的楷书作品。今人名家都是学古人卓有成就者。他们的作品在很大程度上反映着古人优秀的书法传统，又有个人的创作意识的体现。他们的作品都是学习章法的好范例。

3、在学习古人、今人的同时，要自己动手多学写些整幅作品，只有经过多次实践，才能切实地提高自己处理章法的能力。



一幅字如果只有一个字，如“龙”、“福”、“寿”等，用纸多取方形，题款在左侧，可写一至三行小字，也可以只写“穷款”，即字数少的题款，然后铃印。如果竖着用纸，题款要写在下面。



这是《勤礼碑》中的两个字，可以组成一幅作品。横写、竖写都可以，题款在左侧。

游河北需灵山联句

且依白桦观飞瀑  
曾下幽径访字石

一九四四年夏 伯樵口

这是一幅对联的例子。题款时上款最高不要高出第一、二字的空白处，下款最低不要低于倒数一、二字的空白处。

敏而好學

劉力存念

論語句  
伯樵

書貴有神

伯樵書於京口

这是两幅四字竖写的例子。题双款时，正文要写在纸的正中；题单款时，正文稍偏右些。



春 同 林 室 有 山  
天 樂 人 地

何林書會  
治想志口口

多字内容横  
写，题款占地不  
可过小。字大时  
最后一行只一个  
字是可以的，但  
要和题款配合  
好。

云海

李俊书  
仙桃书

这是两字横写式。按传统要求，正文应从右向左写，占全幅纸的三分之二强。题款可写在左侧。题款范围以不超过正文的高度为宜。

臨池

古之學者如也

两字竖写，除天地空白外，每字占纸长的二分之一，题款行数不宜过多，否则横向势太强了。

# 人樹年百

口 老伯人樹年百

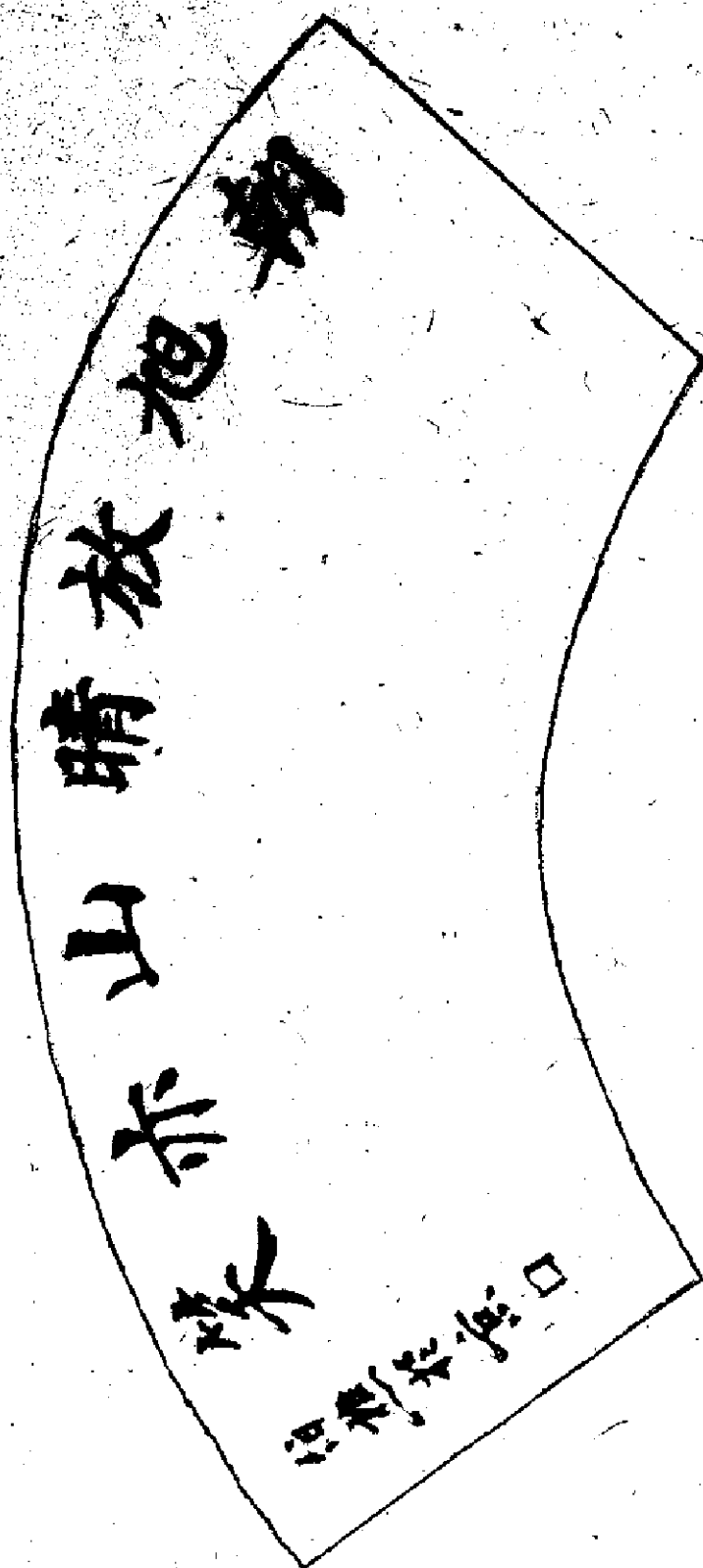
少数字横幅，题款位置除在左侧外，也有如图在正文下边题款的，从右至左，以竖式书写，字体要大小错落。

雲想衣裳花想容春風拂  
檻露華濃若非群玉山頭  
見會向瑤臺月下逢

李白清平調一首

伯樵於京口

多字楷书条幅，一般要把字写在打好的格子里。题款方式常见的一种就是右图那样。另外一种常见的方式是：正文最后一行留出半行左右的空白题款。还可以把上面两种方式结合在一起用。效果也很好。



题写扇面，大多用行、草、隶、篆等字体，楷书少见。写时要依扇骨的纹路写，即：所写字的中心线都要通过扇轴。又因为扇面上宽下窄，所以安排章法时，要注意调整好每行的字数。



本页为“敬业”、“和平”、“故乡”、“雅集”四组词，都是《勤礼碑》上的原字。  
请练习写两字一幅的作品，横写竖写都可以，注意章法的安排。

事 在 人  
為 小 康  
人 家 江  
山 如 畫



政

通

人

和

學

高

為

師

敏

而

好

學



以上为四字句的词，它们是：“事在人为”、“小康人家”、“江山如画”、“政通人和”、“学高为师”、“敏而好学”、“旭日东升”、“天下为公”。从中选择两个内容，分别进行横幅和竖幅的章法练习。

人	得	交
遊	是	風
月	天	開
圖	畫	即



人得交遊是風月  
天開圖畫即江山

項東其書

以上是一幅七言对句，内容是：“人得交游是风月，天开图画即江山。”可按右边小样的示例在大张纸上练习，每个字不小于十厘米见方为好。

白

盡

海

日

黃

流

依

河

欲

山

入

窮



上面是一首五言绝句：“白日依山尽，黄河入海流。欲穷千里目，更上一层楼。”章法安排如下：竖写三行，前两行每行八个字，第三行写四个字，后半行的位置留作题款和铃印。

秦

漢

里

時

時

長

明

關

征

月

萬

人

在	龍	未
不	城	還
教	飛	但
胡	將	使



馬

度

陰

山

秦時明月漢時關，  
萬里長征人未還。  
但使龍城飛將在，  
不教胡馬度陰山。

唐詩一首 項東來書

上面是一首七言絕句：“秦時明月漢時關，  
萬里長征人未還，但使龍城飛將在，不教胡馬  
度陰山。”練習時可照前面出示過的圖例寫，也  
可照右邊提示的圖例寫。

楚接派

塞荆通

三門江

湘九流

郡 色 天

邑 有 地

浮 無 外

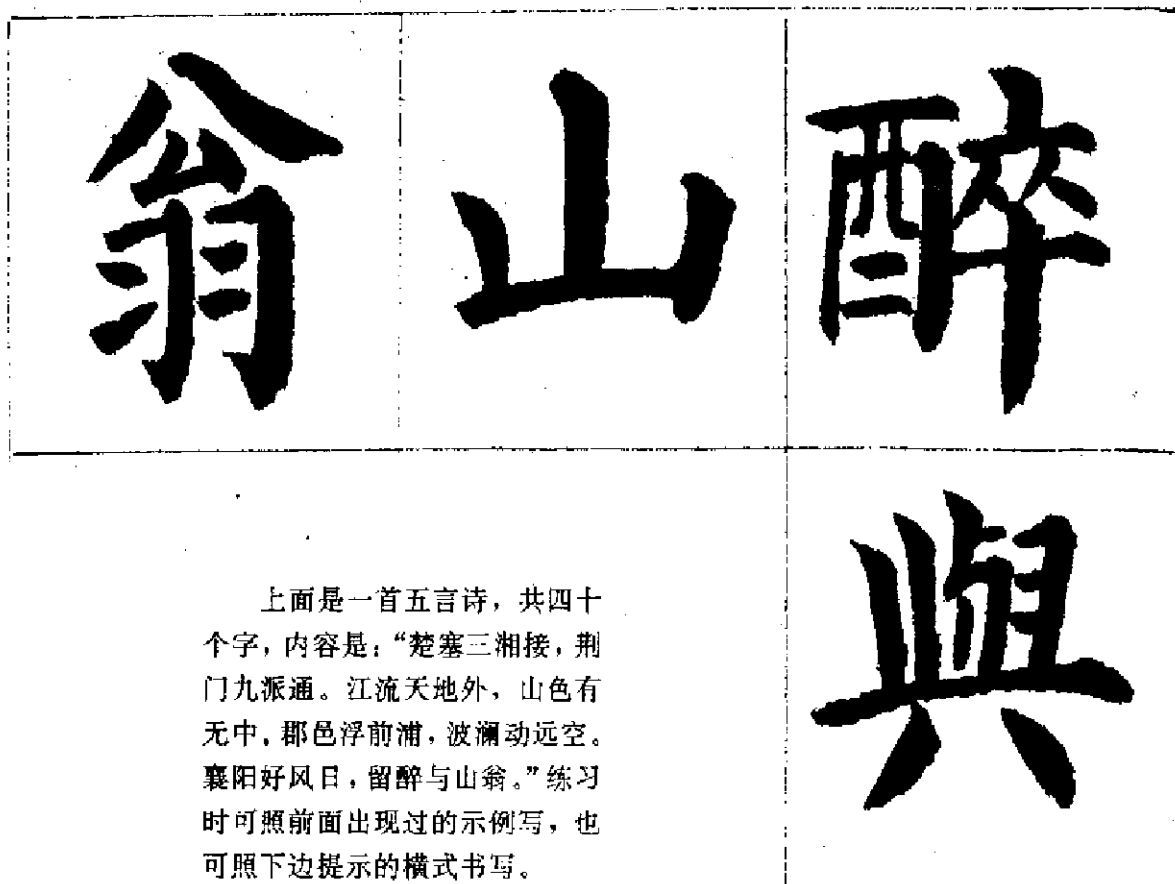
前 中 山

浦 遠 好

波 空 風

瀾 襄 日

動 陽 留

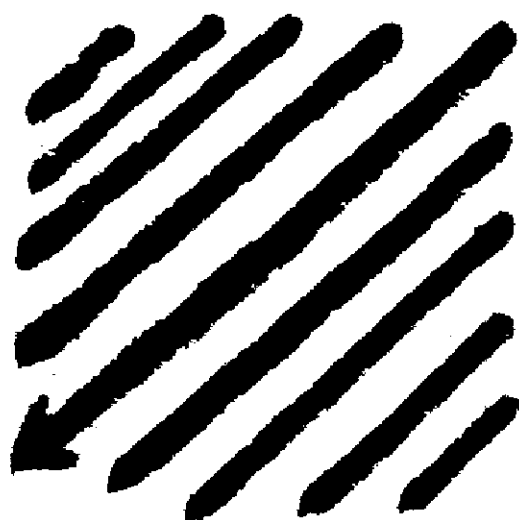
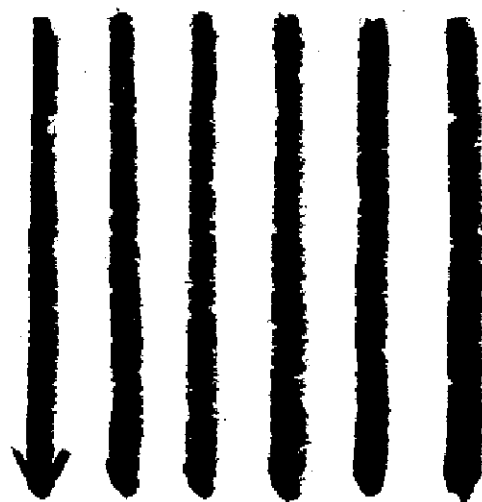
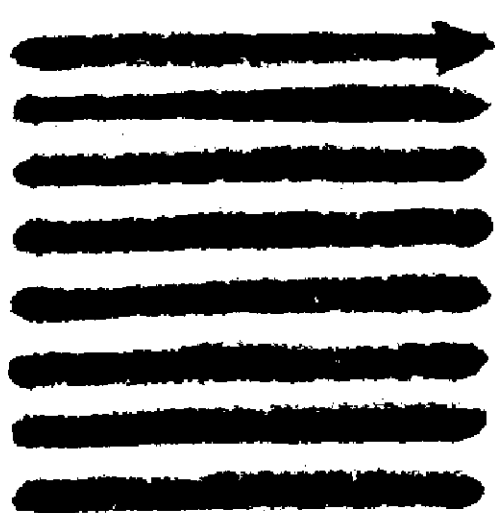


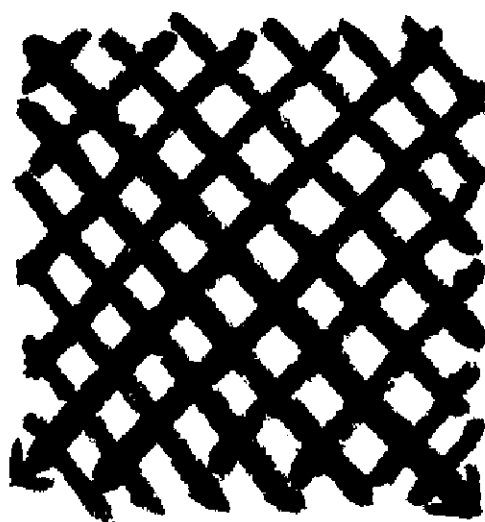
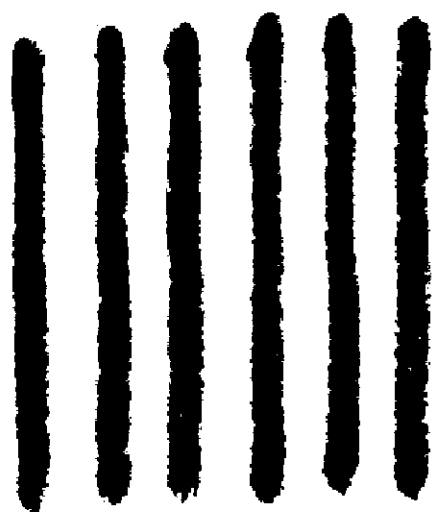
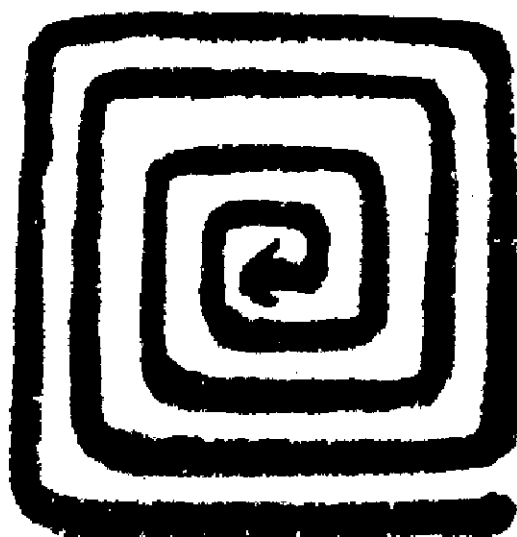
上面是一首五言诗，共四十个字，内容是：“楚塞三湘接，荆门九派通。江流天地外，山色有无中。郡邑浮前浦，波澜动远空。襄阳好风日，留醉与山翁。”练习时可照前面出现过的示例写，也可照下边提示的横式书写。

楚塞三湘接 荆門九派通 江流天地外 山色有無中 郡邑浮前浦 波瀾動遠空 襄陽好風日 留醉與山翁

王維詩  
項永成書

用毛笔练习画以下各图形的线条，提高执笔和运笔的能力。要求：1、执笔正确。2、入笔、行笔和收笔的方法要对。3、线条轻重适宜，行笔稳而慢，不可重描。4、可把图形放大若干倍进行练习。5、每天把各种图形画10个。







# 精练篇





## ● 送你一份训练计划

学习毛笔字强调实践性和反复性。实践性，就是要认真地、长期地和循序渐进地去写。本表为大家提供了一个内容详尽的练习顺序。反复性，就是依据本表进行练习时，对自己感觉困难的内容要反复练习，这样才会有收效。

节数	页数	学习内容	提 示
1	111、 112	线 条	运笔时先要练习稳、准，然后再逐步学会发力，使线条活起来。最好每次写字前都练习一次。
2	3、10	例字：小 六 京 兵 公 三 正	初练习时要看一笔写一笔把笔画记熟、写像，整个字暂时写得像没关系，要保证重点练习。
3	4、5	例字：十 中 下 人 大 夫 又	例字要普遍地写，又要有选择地精写。哪几个字写得上手，就多写些，背下来，默着写像，这样就可以真正把笔画学到手了。
4	5、6、 12、16、 18	例字：天 人 元 友 史 进 山 世 老 日 明	捺法练习重点写“人、史、进”，折法练习重点写：“日、山”。《勤礼碑》中的捺都写得很厚重，有分量。原帖中折法变化很多，要先掌握一两种基本写法。然后再练其它的。
5	11、14、 15、19、 25、32	例字：九 凤 见 马 开 南 武 宣 好 长	结合讲解中的例子，重点练习各种钩的写法。《勤礼碑》中钩的写法很多，练习时注意两点：一是出钩前都要顿出一个椭圆形的“鹅头”，这是颜字的特点。二是出钩时要果断爽利，不可拖泥带水。

节数	页数	学习内容	提 示
6	54、55、 56	例字：仁 何 功 幼 厚 元 兄	练习部首组字时，要注意部首本身的写法，又要注意部首与另外部分的合理搭配。每种部首中先争取写好一个字，然后再写其它的字就容易了。
7	56、57、 58	例字：隋 郎 刊 兵	左、右耳钩都是比较难写的字，要重点突破。
8	58、59、 60	例字：好 得 德 强 弟 局	这四组部首中，以“弓”部最难写，尤其“弟”字更要反复练习。
9	60、61、 62	例字：庭 家 宫 恨 悟 草 万	在这四组部首中，要以“宀”和“讠”部为重点。难写字有“家”，“宫”和“万”，如果实在写不像，可以摹着写一写。
10	62、63、 64	例字：开 孩 援 河 润	写“门”框儿时，左右要排开，如果挤在一起形成竖长的样子，字就变形了。“子”部本身是向左倾斜的，难掌握。练习时，宁可写得正直些，也不要写得斜度过大。
11	64、65、 66	例字：进 通 秘 蔽 相 栖	“辶”的写法特点很明显，但写法又不尽相同，请认真区别。平捺的起笔向左下弯头时，要慎重处理，如果变度过大或角度不合适，就会变形，不像了。
12	66、67、 68	例字：忠 时 晚 无 益 盈	本节重点练习“忠”、“时”、“无”、“益”四字，其中以“无”、“益”两字最难写。它们的难点都在上部，写一遍后要静下心来把自己写好的字与帖上的原字对照一下，发现问题是什么，再写，如此反复多次，才能写好一个字。

节数	页数	学习内容	提 示
13	68、69、 70	例字：常 春 秦 节 顶 领 颂	“页”部的三个字都比较好写。 “夫”部的第三横不可写得过长，撇捺笔不可写得太短。“常”是难写字，一是要把“艹”写正，二是“巾”的竖笔要和“艹”的中间小竖对齐。
14	70、71、 72	例字：初 裕 铭 钩 诗 论 彰 彭 给	“裕”字有五个点，它们的位置、大小不可错乱。“车”部的字左右搭配是难点。
15	73、74	例字：言 直 者 图 书	没有横画的字很少，长横又是其中最具有代表性的一笔。字中哪个横该写得长些，是由字体本身结构特点规定的，不可随意改动。
16	74、75	例字：中 并 行 侍 门 世	竖笔写法的重点在收笔的变化上，一个是垂露，一个是悬针。任何竖笔的收束都可以写作垂露，但运用悬针是有条件的，即：一个字的最后一笔如果是长竖，可以用悬针，“可以”，言外之意是也可以不用。
17	75、76	例字：幸 秀 多 食 尉	五个字中的“幸”、“秀”、“多”都是较为难写的字。“幸”字难在中部两点和上下四个横的处理关系上。“秀”是下边部分不易容写合适。“多”是不容易写平稳。练字就是突破难点的过程，难点突破了，其它就可以迎刃而解。

节数	页数	学习内容	提 示
18	77	例字：右 希 左 在 东 李	本节练习的重点是横、竖、撇、捺搭配时的长短关系问题。要把“左”、“右”、“东”、“李”当作重点进行练习。
19	78、79	例字：呼 叔 和 童 委 鲁 富	本节练习的内容较多，一要掌握“呼”、“和”、“童”、“鲁”、“富”这几个字的书写特点；二要突破“富”字这个难点。“富”是上、中、下四部分组成的字，书写时，除了注意宽窄之外，还要把四部分恰当地安排在字的中心线上。
20	79、80、81	例字：司 同 国 参 岭 质	例字中以“参”字最为难写，难在头上的三垒形和撇捺的搭配上。对初学者来说，这样的字非得写上几十遍，甚至上百遍才能有所体会。其它几个字都较为好写。
21	81、82、83	例字：林 唱 鹤 观 仲 南 方 四 工 贞 省	本节提供的例字较多，可重点写：“林”、“南”、“方”、“工”这几个字，它们都有一定难度。然后就可以写“鹤、观”两个字，它们的笔画都比较多，安排繁杂，这对练习很有好处。
22	83、84	例字：田 保 正 北 郑 宗 华	按照讲解的要求练习这些例字。前面的练习也是这样，先要把讲解看懂，掌握了方法后再写，这样可以事半功倍，举一反三。还有重要的一点：不要以为练习一遍后就等于学会了，而只是在原来的基础上提高了一步罢了。要想再提高，还要再练。这样周而复始不断练习，才能真正地提高。

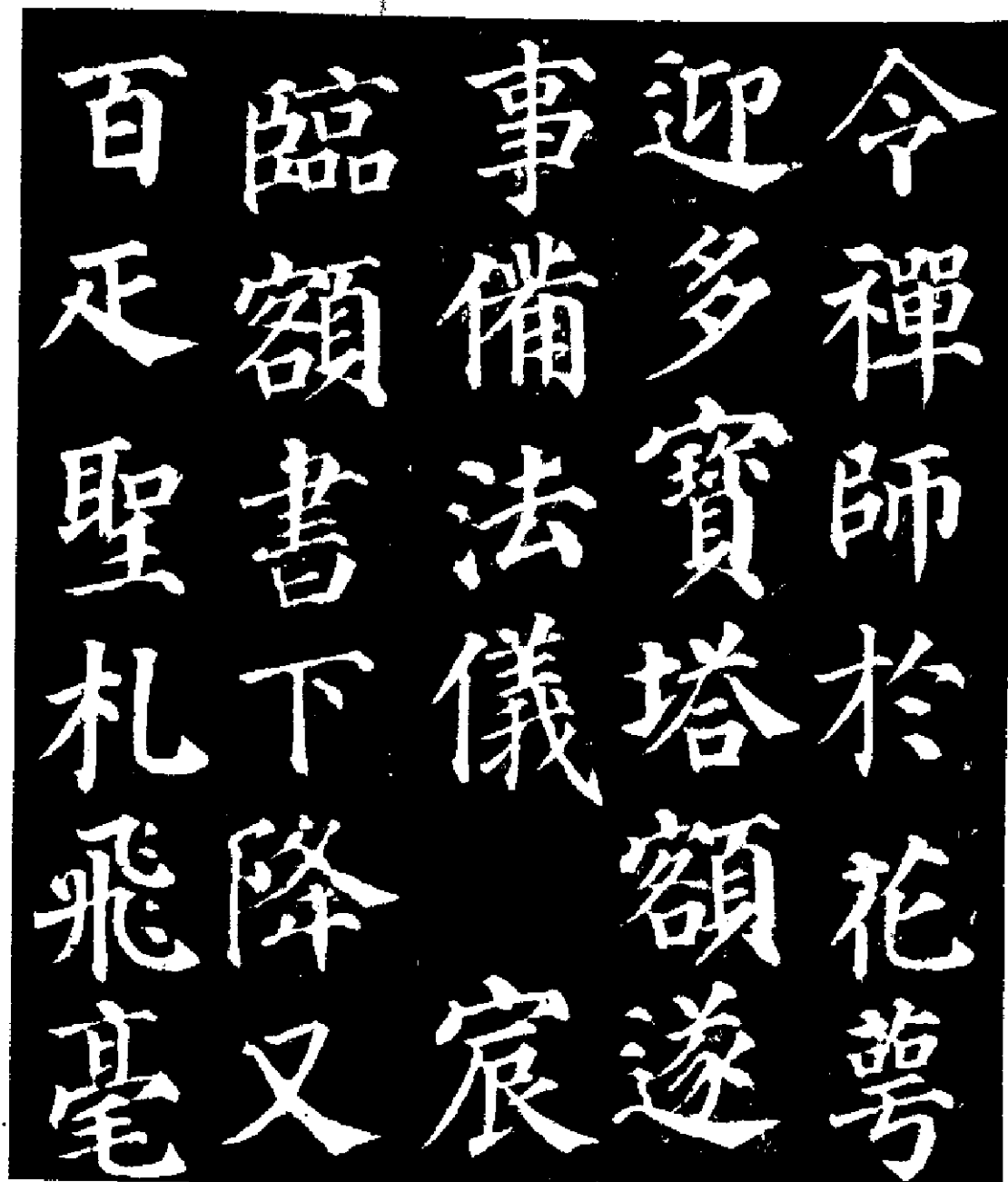
## ● 尝试一番“创作”的滋味

创作书法作品是练习毛笔字的重要目的。从本节往后讲得都是写整幅作品的问题。作品上的字一般都比字帖上的字大，这就要求在写时，把笔画加粗加重些，什么样的比例，不好机械地讲解，写得多了，自然会运用自如了。

节数	页数	学习内容	提 示
23	86	例字：寿	
24	87、91、92	例字：道德 云海 临池	在小张纸上把字形、章法练熟后，再逐步放大。其它按讲解中的要求去写。
25	88	练习对联写法	楷书对联的书写方法：先打好或折好所需要的格子，把字写在格子中间，不要充格写。图例是双题款，练习时可先题单款。
26	89	四字竖写	四字竖写，难在四个字不容易对正。所以书写前除了折出方格外，最好再把每个字的中心线折出来，或折出每个格子的对角线，这样就容易把字安排好了。
27	90	多字竖写	写这幅字时，用纸最小不小于30×50厘米，横用，每字约七、八厘米见方，熟练后再扩大用纸，每字写到10—15厘米见方。
28	93	四字横写	每个字在15厘米见方以上，掌握好字与字之间的距离，下边的题款要写得放松，不可拘泥、呆板。

节数	页数	学习内容	提 示
29	94	多字条幅	用纸长 130 厘米，宽 40 厘米，作好格子。题款处不用格。在长篇楷书中，如果有个字“站不住”，整幅作品就得作废，所以书写前，一定要把每个字都练好，再动手写。
30	95	扇面	画扇形时，可用圆规画一个大圆和一个小圆，两条弧线就是圆上的一部分，两侧的直线是半径上的一部分。大小可以实用扇子为准。
31	96	二字句作品	按照 96 页文字提示进行练习。
32	97、98、99	四字句作品	按照 97、98、99 页文字提示进行练习。
33	100、101	对联作品	按照 100、101 页文字提示进行练习。
34	102、103	五言绝句作品	按照 102、103 页文字提示进行练习。
35	104、105、106	七言绝句作品	按照 104、105、106 页文字提示进行练习。
36	107、108、109、110	五言古诗作品	按照 107、108、109、110 页文字提示进行练习。

多宝塔碑







仙  
壇  
記  
顏  
真  
卿



字次山  
家忠烈  
義我激  
文武之  
直清  
皇

略落遂  
為博大

公貞卿撰并書  
其銘也旣美其  
頊之孫祝融融  
十二人顏氏有

一	三
二	五
工	正

上	士
下	十
不	中

人	大
天	夫
文	交

之	又
及	友
以	故

七	土
王	班
主	至

千	早
平	昇
丰	草

升

多	少
外	省
名	各

小	六
京	兵
叅	公

参

于	子
手	好
事	學

学

山	世
出	如
老	能

口	四
田	同
内	國

国

白	自
南	高
門	開

门

开

见  
马

九	風
見	觀
馬	為

风  
观  
为

日	月
有	明
服	勝

胜

代	作
位	保
林	相

史	使
述	進
通	連

进  
连

几

光	充
成	武
幾	義

义

员  
经

判	和
負	積
經	縣

积  
县



法	沒
清	溫
湏	領

須

烈	無
與	舉
所	軍

与

无 举 军

行	從
後	得
德	將

后

从 将

金	命
方	於
加	動

于 动

定	安
家	宣
常	當

当

左	右
度	府
歷	屬

历

时

時	等
河	何
推	集

里	理
直	真
其	期

业

者	著
是	書
業	羣

书

万

节

英	黃
萬	華
節	率

华

记

论

記	說
論	調
部	都

说

调

东

长

東	採
長	張
政	數

张

数