

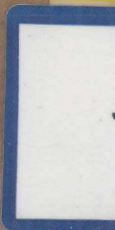
J29  
15

顏  
體  
習  
字  
帖

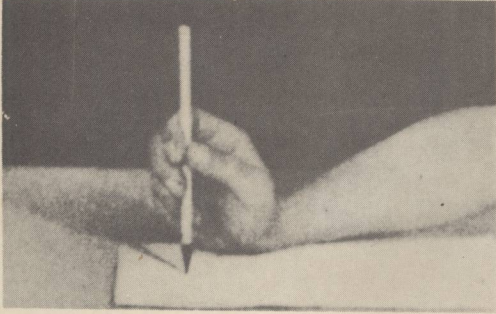
題  
子  
懷



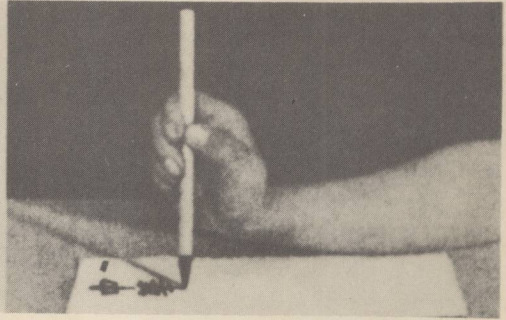
51







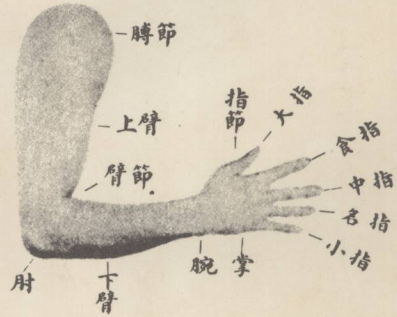
枕腕运笔图



悬腕运笔图



悬肘运笔图



手指名称图

顏體習字帖

海鷗出版公司出版

香港軒尼詩道107-111號·協生大廈四樓

龍景印刷有限公司承印

版權所有 \* 不准翻印

一九七四年十二月版







# 目 录

## 概 論

文房四宝使用知識

- (一) 笔
- (二) 墨
- (三) 紙
- (四) 硯

执笔和运笔方法

- (一) 指法
- (二) 手法
- (三) 身法
- (四) 眼法

习字的方式和方法

习字的程序和步骤

正楷书法和笔画名别

- (一) 点法(附运笔动作图)
- (二) 挑法(同上)
- (三) 横法(同上)
- (四) 竖法(同上)
- (五) 撇法(同上)
- (六) 捺法(同上)
- (七) 厥法(同上)
- (八) 鈎法(同上)

临摹碑帖注意事项



基本笔画和偏旁部首标准字帖

- (一) 点画标准字帖(附今昔名称)
- (二) 挑画标准字帖(同上)
- (三) 横画标准字帖(同上)
- (四) 竖画标准字帖(同上)
- (五) 撇画标准字帖(同上)
- (六) 捺画标准字帖(同上)
- (七) 厥画标准字帖(同上)
- (八) 鈎画标准字帖(同上)

唐顏勤禮碑選字

編 后

- 正楷书法的源流和变迁
- 正楷名家字体的特征和区别
- 正楷书法名家的简历和逸闻



# 概

## 文房四宝使用知識

(一) 笔 笔之名称种类繁多，概别言之，可分刚、柔及中性三类。刚者用兔毫、熊毫、狼毫、鼠毫或猪鬃制造；柔者用羊毫、鸡毫或狼羊毫兼制；中性者用羊毫与兔毫（即紫毫）或羊毫与狼毫相配制成，如：紫羊兼、五紫五羊、五狼五羊、七紫三羊、七狼三羊、三紫七羊、三狼七羊等。由于兔毫、狼毫性健劲，习字有力，容易掌握；羊毫性柔软，习字无力，难听使唤，如相互配制，适于书写中小楷，如书大楷宜用鼠毫及猪鬃所制。若书中楷最好选用兔毫或狼毫，切勿采用纯羊毫。新笔用时不宜用水完全发开，因全开时毫软无力。普通小字笔宜开发五分之二，中字笔宜开发二分之一，大字笔则可全开。大字笔用后应用水洗滌，勿使笔中留有宿墨；小字笔与常用之笔应用笔套保护，以免笔毫胶结，致易损坏。

(二) 墨 书写所用黑墨，因徽州制造最好，故常称徽墨。墨之原料有松烟与油烟两种：前者色微蓝宜于书，后者色纯黑宜于画。松烟墨浓黑惟无光泽，油烟墨有光泽惟不浓黑。墨之品质能以色别：紫光为上，黑色次之，青光又次之，以白光有胶质者为最下。若以声音辨别：用物击墨其声清响者为上，其声重滞者为下。在砚台上磨时，其声细腻者为上，其声粗鲁者为下。初学者用市上所售龙凤飞舞、黄山松烟及普通墨汁等均可。磨墨应用清水，磨时须重按轻推，不可太快，快则有沫。磨研之圈宜大，所用水不可太多，多则墨浸水中易于软化。磨毕宜将墨旁之墨汁拭去，否则干后墨将破裂，最好用纸将墨包裹，如此则

# 論

能防裂，又可免于污手。

(三) 紙 紙之种类繁多，初学宜用白报纸或用原书纸习大楷，用毛边纸或白关纸、夹贡纸（即玉版宣）习小字，至于矾纸或洋纸（如木造纸、道林纸等）因不吸墨，故不宜习字。但是为了节约起见，可用白漆木板、塑胶薄膜、塑胶板或化学板代替专用纸亦可，因在其上写字，干后能用湿布揩去。如此反复重写，可用几年不坏，故适合初学毛笔习字之需。

(四) 硯 硯之种类甚多，有玉硯、陶硯、石硯（較好者为端石与歙石所制），还有瓦硯、磁硯、磁硯等。其形式有方、圆、长方三种，普通选用细腻者即可。惟极细者拒墨，不易磨濃；极粗者则易磨墨，且易损坏笔毫。最佳者为端硯，惟价甚贵，且不易得。常用之硯，宜每日洗滌，若数日不洗，墨色既不佳，且易变臭，故应常洗为宜。

## 执笔和运笔方法

执笔与运笔方法是依靠五指、腕肘、身体、两眼、四种人体机能，密切配合，行动一致，才能写成工整美观的文字。今将四种方法说明于后：

(一) 指法 执笔之五指应置于一定地位。执笔方法原则要求自然，力避勉强。合理之执笔法是：大指上节端与食指上节相对紧握笔管，使笔能上、下、左、右、前、后行动，中指上节端着在笔管，使笔钩向里或向下，名指之背顶拒笔管使向外，小指傍无名指助其行动。执笔时务求大指与食指着力握笔，使虎口圆，如馬鐙形。执笔之姿势务求笔管直立，指实掌虚。如此运笔转动较为灵活（见第一、二、三图）。若大

指、食指与中指紧抱笔管则掌内实虎口小而无圆孔，因而运笔转动颇不方便（各指名称见三十四图）。

(二) 手法 运笔方法是借手与臂之升降，而手之或升或降是随所书文字之大小而定。凡书写小楷用枕腕，将腕肉轻着案上（见第三十一图），若手腕肉薄，可以左手平复纸上，将右腕置于其上，如此运笔书写亦可。如书中楷（约一寸左右）宜用悬腕，腕离案约五分，将肘肉轻着案上，作为运笔高低之准绳（见第三十二图）。若书三寸以上大字或写行书、草书应用悬肘，腕随肘行，约离案一、二寸高度（见第三十三图）。书时应用左手扶案以免身体搖动。执笔之松紧与字之优劣大有关系，如执笔过松则使笔无力，若执笔过紧则运转不灵。苏东坡云：「执笔无法法，要使虚而宽，不宜执之过紧。」执笔之要领在于能以全身之力，由肘而腕，由腕而指，由指而笔管，而注于笔尖，若执笔太紧则力注于管，而不能达于笔尖矣。

(三) 身法 书时身体应端坐挺胸，不可曲背，胸宜离案三、五寸，头可略向前俯，两足并排着地，笔管应置在鼻部之左右。所书之字应置在视綫之正中，同时左手贴案并将紙張按住，以免书写之字偏斜不正。若身体斜坐，或背曲，或胸贴案，或头倾斜，或两足乱置，则书时不能用全身之力达于笔尖，故应注意。如书三寸以上大字则应起身立书，两足分开，右足稍前，上身微厥，左手扶案，右手悬肘执笔书写。

(四) 眼法 习字应先训练两眼，务须多看名帖，細心研究笔画之书法，及其部位之结构。书写前应先凝神静思，预想字形：偃、仰、平、直，然后动笔。当执笔书写时，眼与字之距离不可太近，过近眼睛将



成近視病，過遠又不易看清筆畫。眼與字之距離應隨所書字之大小而定，書小字宜近，書大字宜遠。合理之距離，最近應在半市尺以上，通常習大楷、中楷宜在一市尺左右，若書一尺大字則應遠離二市尺左右，否則必不能發現所書筆畫及其部位之缺點，因此正確之眼法為書寫優美字體之先決條件。

## 習字的方式和方法

歷代習字的方式方法，主要有下列七種：(一)抄寫或默寫；用鉛筆或鋼筆按照書本上的印刷體抄寫；(二)描寫(即模書)；用毛筆在印有紅色字跡的紙上描寫；(三)摹寫(描摹)；用半透明的紙或塑膠布或化字板復在碑帖上，借毛筆在其上摹寫；(四)先摹後臨；在每行第一格中先用描摹方法寫一字，然後在下面空格中照上臨摹；(五)細摹粗臨；先用鉛筆摹寫標準筆畫的輪廓，然後用毛筆在輪廓內臨寫；(六)格臨；用透明九宮格或米字格復在字帖上，同時在九宮格或米字格紙上臨寫，或用九宮格裱在紙下臨寫；(七)匡臨；在方格紙上或下衬方格，仿照碑帖臨寫。每種方法各有所長，第一種適合於小學三年以下學生，練習

(一) 執筆正面圖



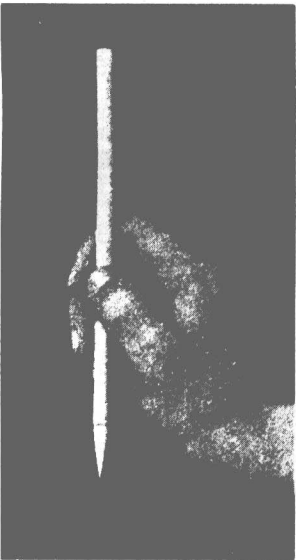
漢字的間架結構。第二、三種方法適合四、五、六年級學生及在職青年學習漢字基本筆畫的形態。第四、五種方法適合初中學生練習筆畫及結構書法。第六、七種方法適合高中、大學和在職青年及幹部練習漢字的筆畫、結構、體裁及章法。

## 習字的程序和步驟

學習正楷書法應由易而難，由簡而繁，循序漸進。書法是一種藝術，學習的步驟與繪畫和音樂一樣。繪畫是先學橫豎直綫，彎曲弧綫，明暗色調素描，待這種基本練習達到一定程度，進而學習風景、人物畫面的布局結構等等。學習音樂是先學1、2、3等音階，待這種基本練習達到一定程度，進而學習曲調的結構等等。

正楷書法的學習程序，歷代學者主張不一；有的主張先學筆畫，後學結構；有的主張先學結構，後學筆畫；也有主張先學習筆畫結構，再學行氣及章法。編者認為學習的步驟應隨各人的程度而定。如由小學一年開始，宜分四個階段：(一)重點學習漢字的間架結構；(二)重點學習正楷的基本筆畫與邊旁部首的形

(二) 執筆左面圖



態；(三)重點學習每一個字的結構、體裁；(四)重點學習每行各字上下相承，整幅各行左右相輔的章法。若由初中程度開始可由第二階段起分三步進行。如由高中、大學程度開始，可由第三階段起，分二步進行。

要而言之，亦可分兩步進行：一、學習基本筆畫的書法；二、學習基本結構的書法。基本筆畫是構成漢字正楷的原素，正楷各體的區別主要是由構成該字所用筆畫的形態決定的。漢字正楷的結構有幾萬個，但基本筆畫可以概括為六十四種。如能掌握某體的六十四種基本筆畫的書法，就能写好某體的漢字，所以學習某體的基本筆畫的書法是掌握某體書法的基础。

不過基本筆畫仅是漢字構成的要素，還須把它依照一定的法則和形式組織起來，才能構成有意义的、符合美術构图原理的某體正楷字。因此當學習基本筆畫的書法已達七八分相像時，再進一步學習正楷結構的組織原則和組織形式的書法；只有掌握了基本筆畫和基本結構的書法之後，才能寫成工整優美的正楷字。

本帖根據上述原則，分上下兩冊；上冊的重点是基本筆畫；下冊的重点是基本結構。在上冊中又分两部分：一是采用照相复制双钩摹写本体六十四种基本

(三) 執筆右面圖



笔画，按照点、挑、横、竖、撇、捺、厥、钩，分成八类编排，以便初学第一步临摹；二是选择本体原碑中最好的字，按照偏旁部首编成标准习字帖，以便学者第二步临摹。

## 正楷书法和笔画名别

正楷书法，古帝王右军偏攻「永」字多载，因其备有八法之势能通一切字也，后由其孙智永将此法授虞世南，于是辗转相述以迄于今。本帖亦分八法，惟稍有不同，今分别说明如后：

(一) 点法 点为汉字构成之第一要素，永字八法称「侧」，所谓侧是因篆体作点皆圆，隶体作点皆平，而真体作点多侧，更因书时须侧其笔故名之。点为汉字之根源。凡横、竖、撇、捺等笔画无不始于一「点」之书法有两端，落笔常用藏锋，收笔常用迴锋（见第五图）。点之书法，王右军云：「每作一点，常隐锋而为之。」又说：「点之形式各有其形，或如蝌蚪，或如瓜瓣，或如鸱口，或如鼠矢。」点之方向不一，概别言之，计有八种，即上点、下点、左点、右点、左上点、右上点、左下点、右下点也是。

(二) 挑法 挑为汉字构成之第二要素，其形式似钝角三角形，又似永字八法之「策」、「啄」及「趯」（音梯，足踢也）。「策」、「啄」、「趯」三者，书时均由点始而渐进于锐，惟策向右，啄向左，趯向上耳。趯与挑同故以「挑」名之，挑画由顿、挫、趯（音扭），挑四种动作组成（见第六图）。挑之书法，王右军云：「啄不宜除（音着，长也），除则失势。」唐太宗云：「啄须臥笔而疾毫（掩）。」意谓由钝至锐，应疾速书之。挑之形式与方向，概别有八种，即向上挑、向下挑、左向挑、右向挑、左上挑、右上挑、左下挑、右下挑。

下挑。

(三) 横法 横为汉字构成之第三要素，构图学称横线或平线，永字八法称「勒」。所谓「勒」，其意指马鞭末端銜于马口之物，取其不平不直，形状相似，又因横画书时必须勒住其笔，始则逆锋落笔，卷毫右行，终则迴锋急收，强勒其笔，习俗称「横」，故名之。王右军云：「横画之法不得缓，缓则不果。」卫夫人、欧阳询均谓：「横如千里阵云，隐隐然其实有形。」盖横画之形式如云，变化甚多，如书「三」字上中下三画不应相同。口诀云：「上横锋平勒，中背笔仰策，下紧趯复收。」横画概别亦分八种：即平横、凹横、凸横、腰粗横、腰细横、左尖横、右尖横及右勾横是也。每种横画之书法稍有不同，运笔起止，可参见第七图。

(四) 竖法 竖为汉字构成之第四要素，构图学称直线或竖线，永字八法称「努」。因书时笔管与笔尖两端皆逆向上，然后尽力下行，势如引弩发矢，习俗称「竖」，故名之。竖画之法，王右军云：「不得急，宜卓把笔，笔头先行，笔管须卓立，竖傍则曲也……」柳宗元云：「努过直而力败。」竖状有直有弧，形式不一，概别言之，亦有八种：即直竖、右弧竖、左弧竖、腰细竖、腰粗竖、上尖竖、下尖竖及弯脚竖是也。每种竖画之书法，参见第八图。

(五) 撇法 撇为汉字构成之第五要素，构图学称左斜线，永字八法称「掠」，习常称「撇」，故名之。撇之书法，王右军云：「撇不宜缓，缓则钝。」柳宗元云：「掠左出而锋轻。」颜鲁公云：「掠势髴以宜肥。」长撇书时上半用努法，下引向左，渐渐展放如掠，短撇书时应锐而疾下，如鸟啄物。其形亦似鸟嘴，故又名「啄」。惟撇之形式，不尽类此，概别亦有八种之多，即直撇、弧撇、腰细撇、腰粗撇、弯头撇、弯

尾撇、长曲撇及短曲撇是也。每种撇画之书法，参见第九图。

(六) 捺法 捺为汉字构成之第六要素，构图学称右斜线，永字八法称「磔」（音摘，刀切也），习常称「捺」，故名之。捺之书法，王右军云：「捺不宜迟，迟则失力。」欧阳询云：「一波常三过笔。」意谓捺如水波之曲折，形似波浪之起伏。柳宗元云：「磔（音历，速也）趯（音鹞，行也）以开掌。」意谓疾行展开也。捺之形式概别亦有八种，即直捺、弧捺、尖头捺、方头捺、长捺、短捺、直反捺及曲反捺是也。每种捺法可参见第十图。

(七) 厥法 厥为汉字构成之第七要素，构图学称左侧面，因厥之形状似物体左侧半面像。取意形如人身稽首之状，习常亦称「厥」，故名之。「」画由横画、圆转、竖画及挑画组成。横、竖、挑之书法已如前述，至于圆转书法是由驻、提、挫、顿四种动作合成（见高厥运笔动作图）。厥之书法，古人称「勾弩法」（即指「」）及「勾裹法」（即指「」）。王右军云：「回角不宜峻或作稜角。」口诀云：「圆角趯锋，作努法，势未尽而趯之。」欧阳询：「」如万钧之弩发，因其似开张待发之弓弩，弓弩之开张或身体之鞠躬，各自弯曲角度不同，其区别概别言之，亦分八种：即直厥、弧厥、高厥、矮厥、斜厥、二曲厥、三曲厥及四曲厥是也。每种厥法可参见第十一图。

(八) 钩法 钩为汉字构成之第八要素，构图学称右侧面，因其形似钩之右侧半面像，与永字八法之「趯」或「钩」之末端相似，惟仅一部分相同，盖「趯」之钩系向左，而钩之末端则向右。钩又名「背趯法」亦称「戈法」。钩之书法，王右军云：「每作一戈如百钧之发弩。」又云：「背趯法上则俯而过，

下則曲而就，蓋所以失之于前，正之于后也。」「鈎如长空之新月。」「鈎如勁松倒折，落挂石崖。」其形式虽各不同，然皆似鈎之側面形，故名之。鈎之形式概別亦有八种：即直鈎、弧鈎、高鈎、矮鈎、斜鈎、二曲鈎、三曲鈎及四曲鈎。每种鈎法可參見第十二图。

### 临摹字帖注意事項

临摹碑帖必須注意下列三个問題：

























第一、习字要有計劃，尤須持之以恆。每天須有一定時間學習。臨摹時間的長短，隨各人要求而定。如欲成為書法家，至少十年八年。鍾繇說：「吾精思學書三十年，讀他書未終，學其字。」如欲寫成像样的正楷字則三月、二月亦行。王羲之說：「存意學者兩月可見其成，天性靈者百日即知其本。」（見王羲之「筆勢論」）









































第二、习字要反复臨摹，按田索麟。王羲之說：「初學字時，不可尽其形勢，先想字成，意在筆前。」

一逼正其手脚，二逼須學形勢（筆畫的位置力求近似碑帖）；三逼須令似本（筆畫和結構形态力求近似碑帖）；四逼加其遒潤（筆畫的起止和使轉，務求方圓剛柔近似碑帖）；五逼每加抽撥使不生澀，如筆下未滑不可便休，三行二行臨之未休，取滑健為能，勿計其遍數也。」（見王羲之「筆勢論」）

第三、习字要專心靜思，意在筆前。王羲之說：「凡書之時，貴乎沉靜，會意在筆前，筆居心后，未作之始，結思成矣，然后下筆……」（見「右軍書法」）

### 基本筆畫和偏旁部首標準字帖

平 橫 	上向挑 	上 點 
凹 橫 	下向挑 	下 點 
凸 橫 	左向挑 	左 點 
腰 細 橫 	右向挑 	右 點 
腰 粗 橫 	左上挑 	左上 點 
左 尖 橫 	右上挑 	右上 點 
右 尖 橫 	左下挑 	左下 點 
右 勾 橫 	右下挑 	右下 點 

 直鈎	 直厥	 直捺	 直撇	 直豎
 弧鈎	 弧厥	 弧捺	 弧撇	 左弧豎
 高鈎	 高厥	 尖頭捺	 腰細撇	 右弧豎
 矮鈎	 矮厥	 方頭捺	 腰粗撇	 腰細豎
 斜鈎	 斜厥	 長捺	 彎頭撇	 腰粗豎
 二曲鈎	 二曲厥	 短捺	 彎尾撇	 上尖豎
 三曲鈎	 三曲厥	 直反捺	 長曲撇	 下尖豎
 四曲鈎	 四曲厥	 曲反捺	 短曲撇	 彎脚豎



点法 (二)

上點



(杏仁點)

下點



左點



(挑點)

圖 動作 運筆 上點 (五)



(1) 藏鋒落筆



(2) 轉鋒向上



(3) 轉筆向右



(4) 行筆向下



(5) 迴鋒收筆

心	果	唐
思	京	夜
息	崇	宇
念	景	宣
忽	築	密
應	業	寶

右點



(例)

左上點



右上點



左下點



福 禪 祖 祇 禪 禮

受 孚 嗟 塔 淨 竭

欸 勞 螢 燿 煙 燈

無 照 然 無 然 無

右下點



(鼠矢)

# 挑法 (二)

上向挑



(挑點)

下向挑



(啄點)

六  
示  
尔  
不  
具  
莫

(六) 上向挑 挑运 笔动 作图



(1) 露鋒向下落筆



(2) 行筆向下頓筆



(3) 向上挫筆



(4) 扭鋒得勢挑出

荷  
法  
英  
海  
菩  
淨  
華  
流  
陸  
波  
藏  
滅



左向挑



(平撇)

右向挑



(策)

左上挑



(趯)

右上挑



(横挑)

千

乎

手

香

秀

垂

及

乃

豈

崩

盈

域

水

氷

寺

列

判

利

求

次

求

資

姿

憑

左下挑



右下挑



(三)

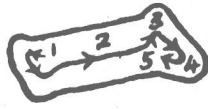
横法

平横

(玉案)



(七) 展粗 横运 笔动 作图



(1) 逆 鋒向 左轉 筆向 下頓筆



(2) 提 筆中 鋒向 右行 筆



(3) 轉 筆向 上成 上圓 角



(4) 轉 筆向 右頓 筆成 右圓角



(5) 提 筆向 左迴 鋒收 筆



上  
玄  
生  
並  
喜  
畫

萼  
等  
萬  
萌  
華  
葷  
六  
其  
與  
興  
異  
翼

凹橫

(勒)

凸橫

(勒)

腰細橫

腰粗橫

一

一

一

一

三

下

女

一

元

有

安

二

石

言

異

三

天

意

童

王

夫

事

章

玉

香

畫

華

主



左尖橫

(短針)

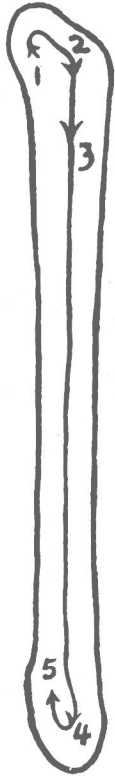
右尖橫

右勾橫

豎法 (四)



(八) 直豎 运笔 动作 图



(1) 逆鋒向上取勢于画外

(5) 轉筆迴鋒向上急起收筆成左圓角。

(2) 轉筆向右橫筆略頓成右圓角

(3) 提筆向下中鋒行筆

(4) 向下頓筆成下圓角

宛	如	云
宿	姪	非
宸	妙	悲
賓	姓	每
慶	媚	集
毫	娠	龍

直豎

丨

(垂露)

右弧豎

丨

左弧豎

丨

腰細豎

丨

(努)

莊

收

狀

輪

輯

輔

門

問

開

聞

開

關

悟

恒

懷

臨

師

師

悅

悟

惟

愜

情

懷

腰粗豎

丨

(鐵柱)

上尖豎

丨

(懸膽)

下尖豎

丨

(懸針)

彎脚豎

丨

山

生

西

而

出

非

能

龍

靜

佛

僧

備

中

千

半

車

華

筆

七

已

疋

比

此

齒