

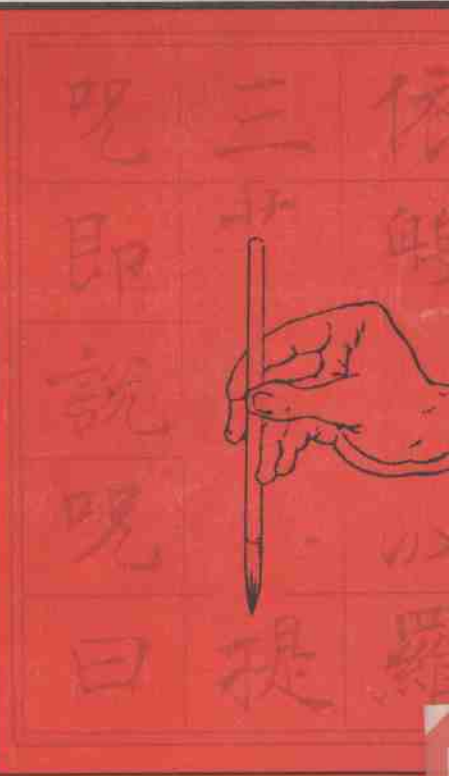
中国楷书名迹放大系列之一



沈

沈尹默写经

寓



黄山书社

临帖须知

一、姿势：坐书时，要做到头正、身稳、背直、胸挺，两足平放，两肩齐平，臂部自然撑开。写大字或作行草时，必须站着写。

二、执笔：执笔时，要做到五指齐力。大拇指与食指捏住笔管，中指紧靠食指勾住管前，无名指顶住管后，小指协助无名指起外推作用。这样五指力量均衡，笔就自然牢固地掌握在手中。同时，要做到指实掌虚，掌竖腕平，笔在手中才能运用自如。

三、结字：要使点画构成一个完美的字形，必须注意：(1)重心平稳。字中主笔要安排平稳，其余笔画要围绕中心作恰当安排；(2)疏密匀称。凡笔画多的字要写得紧密，笔画少的字可写得宽舒些；(3)比例适当。把每个字按比例分成几个适当部分，写的时候，心中有数；(4)多样变化。为避免呆板，凡遇到并列或平行的笔画、偏旁，须适当变化，才有精神。还有穿插、迎让及呼应等规律，亦须在结字中注意运用。

四、点画：

 (1) 点为仙桃， 侧起蹲收， 尖圆合度。	 (2) 横如阵云， 点起点收， 平稳有力。
 (3) 折如曲尺， 提蹲相生， 转角自然。	 (4) 竖如枯藤， 顿后直下， 挺拔稳实。
 (5) 勾如戈刃， 清利隽爽， 顿笔提收。	 (6) 挑如剔篲， 起处着力， 迅达锋端。
 (7) 撇如稻叶， 点起提收， 力至画尖。	 (8) 捺如切刀， 稳截稳提， 意态雄健。

般

羅

若

蜜

波

多

心

觀

經

自

在

菩

深

薩

般

行

若

波

多

羅

時

蜜

照

見

皆

五

空

蘊

度

一

厄

切

舍

苦

利

異

子

空

色

空

不

不

色

異

即

色

是

是

空

色

空

受

即

想

亦

行

復

識

如

是

子

舍

是

利

諸

法

不

空

生

相

不

滅

不

不

淨

垢

不

增

是

不

故

減

空

無

中

受

無

想

色