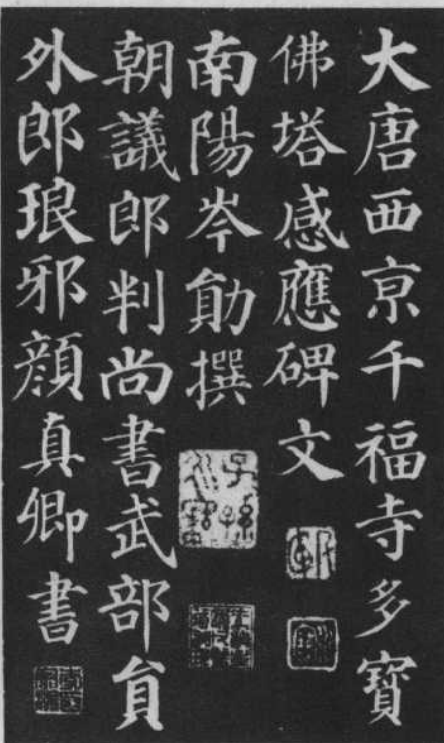


顏體多寶塔
標準習字帖

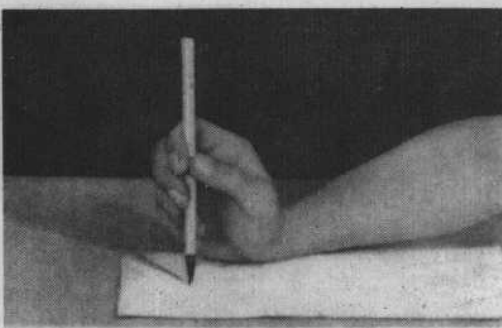
題 子愷

中央社会主义学院
圖書館
★ 藏書 ★

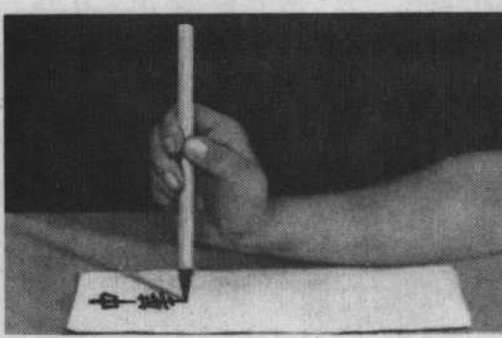


(三十一)上列碑文是顏真卿所書『多寶塔感應碑』原碑拓本之首頁。原碑文字共三十四行，每行六十六字，每字大小与本帖相同。此碑书于唐朝天宝十一載（公元七五二年），其时魯公年四十四岁，为颜体最先之创作，勤礼碑及家庙碑，是晚年所书。后者沉雄古穆，前者清妍丰潤。据历代书法家称：初学颜书者必从此入門，乃有軌轍可寻也。原碑今存陕西西安，其中文字剝蝕断損相当严重，本帖是据临川李氏藏宋拓照相平版复制本整編。

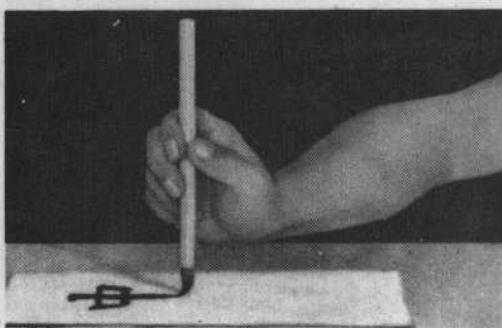
(三十二) 枕腕运笔图



(三十三) 悬腕运笔图



(三十四) 悬肘运笔图



说明

根据《中华人民共和国计量法》的规定，本书非法定计量单位应改为法定计量单位。其中：

- 一市寸改为三·三厘米
- 一市尺改为三十三厘米
- 一市丈改为三·三米

编者

一九八八年十月

颜体多宝塔标准习字帖

柳溥庆 编



(四) 手部名称图

北京出版社出版 顺义向阳胶印厂印刷 新华书店北京发行所发行

787 × 1092 印张：1.75

1979年8月第1版 1989年5月第10次印刷

ISBN 7-200-00076-0 / J·9 定价：1.00元



目 录

前 言

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
- (二) 挑法
- (三) 横法
- (四) 竖法
- (五) 撇法
- (六) 捺法
- (七) 厥法
- (八) 鈎法

临摹碑帖注意事项

基本笔画和偏旁部首标准字帖

編 后

正楷书法的源流和变迁

(附本帖原碑真相和原拓字样)

正楷名家字体的特征和区别

(附历代书法名家各体字样)

正楷书法名家的简历和逸闻



文字是我們表達自己的思想意識，交換相互的生活知識，總結生產經驗，交流文化思想的重要工具。

它在社會主義建設事業中具有十分重要的作用。漢字的功能是借筆畫結構的形式符號間接實現的，如果所寫文字筆畫潦草，或自造新字，隨意改變文字結構，則必使人不能看懂內容，因而失去書寫的作用，所以學習正楷書法是完全必要的。本帖即為便於青年臨摹學習正楷書法，繼承祖國文化遺產，發揚古代書法藝術優良傳統而整理、編輯的。

漢字為象形字，它是由點、挑、橫、豎、撇、捺、撇、鉤等筆畫構成，結構非常複雜。每個字有篆、隸、正、行、草等不同書體，同一書體還有多種不同體式，如在正書中有鍾、王、歐、虞、褚、顏、柳、趙等各種不同體式。所以寫成筆畫清楚、結構正確、體式美觀的文字並不容易，而需要經過長期學習才有可能。

學習漢字書法並非要求人人都成專家，所以學習途徑不必模仿前代書法家既學周秦篆書，又學漢魏隸書，并學習唐草書。編者認為初學應先學習正書（即正楷、真體、楷體），次學行書和草書，因為正書是行書和草書的基礎。如果正書尚未學好即學行書和草書，其結果所寫行書、草書不僅柔而無骨，而且日久成慣，終身不能學好正書。

漢字正書體式種類很多，初學應先學習哪種碑帖，歷代學者意見不一：有主張先學鍾體宣示表、王羲之《蘭亭序》等，有主張先學歐體九成宮，亦有主張先學顏體多宝塔、柳體玄秘塔等。前者認為鍾繇、王羲之是正、

顏體多宝塔標準習字帖

行、草書正宗，宜先學習。後者認為鍾、王各字帖都為唐、宋、元、明時代用手工由字稿雙鉤摹刻拓印，更因後人再三重刻翻印，致使鍾、王各字帖和真迹相較大有區別，故而主張臨摹魏、晉、六朝、唐代碑銘，因為這些碑銘都是直接寫在石上再加工雕刻而成，其筆畫與結構之形式姿態基本未變，所以歷代學者多主張臨摹魏、晉、唐碑。不過古代石碑歷經千年風化剝蝕，損壞不堪，尤因連續拓搨，磨損嚴重，所以現在不能購得完好的唐宋拓印習字帖。

今為便於學者臨摹，編者從唐碑中選取公認為較好的歐陽詢九成宮、顏真卿多宝塔、柳公權玄秘塔，并選原拓初搨本為基礎，按照漢字結構、筆畫形式、科學書法分為八類，每類依據筆畫姿態又各分八種不同筆畫。每種筆畫挑選四字或六字，作為該體書法之標準。選擇時儘可能採取結構端正、筆畫優美者，惟有些碑文由於原碑剝蝕過甚，或因拓印不精，筆畫鋒芒模糊，為此編者曾用很多時間借墨和白粉加以描畫修補，再用照相制版方法印刷，使原拓真迹儘可能不變，以備於初學臨摹而免入於歧途。

正書結構各體均屬大同小異，所有區別在於筆畫之形態及其書寫之筆法。學習某體某碑，宜先臨摹其筆畫，等到筆畫學有成績，如背書有七八分相似，而後研究結構，則必事半功倍。若筆畫未成而先學結構，是為舍本逐末，事倍而功半。為此本帖分筆畫與結構二冊，而注重筆畫部分，俾初學先行練習奠定基礎。

漢字正書筆畫形式種類繁多，計有六十四種筆畫，每種筆畫如無合理名稱不能辨別，但漢字筆畫向無統

一名詞，習常用有同筆異名者，有同名異筆者，故平時常不能借口述令人立悟，而必須用筆書方能達意。如同為「一」古稱「勒」，今稱「橫」，俗稱「一」，同為「丨」，古稱「努」，今稱「直」，俗稱「豎」，同一筆畫其名稱有數種，實際應用殊多不便，尤以同一名詞而所表示者却非同一筆畫，反致淆亂。如「丨」與「丨」其形式與書法完全不同而均稱「勒」，又如「丨」與「丨」其形式與書法亦均不同而均稱「努」。各種筆畫古時并無統一名稱尚有可恕，但在科學昌明之今日，仍無合理統一名稱，實為一大憾事。本帖有鑒于此，故對筆畫之名稱，加以詳細研究，依據習常所稱，又不背科學原理，擬定合理名稱，并在每種基本筆畫之上，注明今昔名稱，以便學者辨別。

本帖為適應初學練習正楷書法之需要，故編纂之程序與學習之方法頗為刻板，但初學由此臨摹經過相當時日，等到筆畫形式完全相像，學者自應力求變化，務使筆畫之姿態風神飄逸，幸勿以此視為學者終身不變之標本。

這三種習字帖，是編者在抗日戰爭期間編纂的，後因其它工作，致本帖下冊間架結構部分及趙體道數碑尚未編成。現因北京各學校的需要，先行出版，借以探問群眾意見，如果認為有必要，當即繼續進行。編者是書法愛好者，絕非書法家，故在本帖之中難免有不妥和不尽之處，希望書法專家、書法愛好者和廣大讀者給以指教。

柳圃青（溥慶）

一九六一年七月一于北京

概

文房四宝使用知識

(一) 笔 笔之名称种类繁多，概别言之：可分剛、柔及中性三类。剛者用兔毫、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、狼毫性健勁，习字有力，容易掌握，羊毫性柔軟，习字无力，难听使喚，如相互配製，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，切勿采用純羊毫。新笔用时不宜用水完全发开，因全开时毫軟无力。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，以免笔毫胶結，致易損坏。

(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：前者色微藍宜于书，后者色純黑宜于画。松烟墨濃黑惟无光泽，油烟墨有光泽惟不濃黑。墨之品质能以色別：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，其声重滯者为下。在硯台上磨时，其声細膩者为上，其声粗魯者为下。初学者用市上所售龙凤舞、黄山松烟及普通墨汁等均可。磨墨应用清水，磨时須重按輕推，不可太快，快则有沫。磨研之圈宜大，所用之水不可太多，多则墨浸水中易于軟化。磨毕宜将墨旁之墨汁拭去，否则干后墨將破裂，最好用紙將墨包裹，如此則

論

能防裂，又可免于汚手。

(三) 紙 紙之种类繁多，初学宜用白报纸或用原书紙习大楷，用毛边紙或白关紙、夹貢紙(即玉版宣)习小字，至于硯紙或洋紙(如木造紙、道林紙等)因不吸墨，故不宜习字。但是为了节约起見，可用白漆木板、塑胶薄膜、塑胶板或化学板代替专用紙亦可，因在其上写字，干后能用湿布揩去。如此反复重寫，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、磚硯、磁硯等。其形式有方、圓、长方三种，普通选用細膩者即可。惟極細者拒墨，不易磨濃，極粗者則易磨墨，且易損坏笔毫。最佳者为端硯，惟价甚貴，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。今将四种方法說明于后：

(一) 指法 执笔之五指应置于一一定地位。执笔方法原則要求自然，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，使笔鉤向里或向下，名指之背頂拒笔管使向外，小指傍无名指助其行动。执笔时务求大指与食指著力握笔，使虎口圓，如馬鐙形。执笔之姿勢务求笔管直立，指实掌虛。如此运笔轉动較為灵活(見第一、二、三图)。若大

指、食指与中指紧抱笔管則掌内实虎口小而无圓孔，因而运笔轉动頗不方便(各指名称見第四图)。

(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，将腕肉輕着案上(見第三十二图)，若手腕肉薄，可以左手平复紙上，将右腕置于其上，如此运笔书写亦可。如书中楷(約一寸左右)宜用悬腕，腕离案約五分，将肘肉輕着案上，作为运笔高低之准繩(見第三十三图)。若书三寸以上大字或写行书、草书应用悬肘，腕随肘行，約离案二二寸高度(見第三十四图)。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，如执笔过松則使笔无力，若执笔过紧則运轉不灵。苏东坡云：「执笔无法法，要使虛而寬，不宜执之过紧。」执笔之要領在于能以全身之力，由肘而腕，由腕而指，由指而笔管，而注于笔尖，若执笔太紧則力注于管，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。所书之字应置在視綫之正中，同时左手貼案并將紙張按住，以免书写之字偏斜不正。若身体斜坐，或背曲，或胸貼案，或头傾斜，或两足乱置，則书时不能用全身之力达于笔尖，故应注意。如书三寸以上大字則应起身立书，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 习字应先訓練两眼，务須多看名帖，細心研究笔画之书法，及其部位之結構。书写前应先凝神靜思，預想字形：偃、仰、平、直，然后动笔。当执笔书写时，眼与字之距离不可太近，过近眼睛將

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學板復在碑帖上，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，或用九宮格衬在紙下臨寫，（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



顏體多宝塔標準習字帖

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。繪畫是先學橫豎直線，彎曲弧線，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，才能寫成工整优美的正楷字。

本帖根據上述原則，分上下兩冊：上冊的重點是基本筆畫，下冊的重點是基本結構。在上冊中又分兩部分：一是採用照相复制雙鉤摹寫本體六十四種基本

（三）執筆右面圖



笔画，按照点、挑、横、竖、撇、捺、钩、分，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，古传王右军偏攻「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，于是转相传递以迄于今。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」。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，或如鸛口，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、右下点是也。

(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（音奢，长也），除则失势。」唐太宗云：「啄须卧笔而疾毫（掩）。」意谓由钝至锐，应疾速书之。挑之形式与方向，概别有八种，即上向挑、下向挑、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种要素，构图学称横线或平线，永字八法称「勒」。所谓「勒」，其意指马轡末端銜于马口之物，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，缓则不紧。」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：上潜锋平勒，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种要素，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偃向上，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种要素，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：「掠弩髯以宜肥。」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种要素，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：「磔趣（音历，速也）趯（音鵠，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种要素，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、圈转、竖画及挑画组成。横、竖、挑之书法已如前述，至于圈转书法是由驻、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：「」如万鈞之弩发。因其类似开张待发之弓弩，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) 鈞法 鈞为汉字构成之第八种要素，构图学称右侧面，因其形似鈞之右侧半面像，与永字八法之「趯」或「鈞」之末端相似，惟仅一部分相同，盖「趯」之鈞系向左，而鈞之末端则向右。鈞又名「背趯法」亦称「戈法」。鈞之书法，王右军云：「每作一戈如百鈞之发弩。」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。

临摹碑帖注意事項

临摹碑帖必須注意下列三个問題：

基本笔画和偏旁部首标准字帖

上點		上向挑		平 橫	
下點		下向挑		凹 橫	
左點		左向挑		凸 橫	
右點		右向挑		腰細橫	
左上點		左上挑		腰粗橫	
右上點		右上挑		左尖橫	
左下點		左下挑		右尖橫	
右下點		右下挑		右勾橫	

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，讀他書未終盡學其字。』如欲寫成像樣的正楷字則三月、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，按圖索驥。王羲之說：『初學字時，不可尽其形勢，先想字成，意在筆前；

一遍正其手脚，二遍須學形勢（筆畫的位置力求近似碑帖）；三遍須令似本（筆畫和結構形态力求近似碑帖）；四遍加其遒潤（筆畫的起止和使轉，力求方圓剛柔近似碑帖）；五遍每加抽撥使不生澀，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』）

	直鈎		直厖		直捺		直撇		直豎
	弧鈎		弧厖		弧捺		弧撇		左弧豎
	高鈎		高厖		尖頭捺		腰細撇		右弧豎
	矮鈎		矮厖		方頭捺		腰粗撇		腰細豎
	斜鈎		斜厖		長捺		彎頭撇		腰粗豎
	二曲鈎		二曲厖		短捺		彎尾撇		上尖豎
	三曲鈎		三曲厖		直反捺		長曲撇		下尖豎
	四曲鈎		四曲厖		曲反捺		短曲撇		彎脚豎

点法

上點

(杏仁點)

下點

左點

(挑點)

(五) 上點 运筆 动作 图



(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

(側)

左
上
點

右
上
點

左
下
點

無	歛	受	福
照	勞	孚	禪
然	螢	嗟	祖
無	瑩	塔	祇
然	煙	淨	禪
無	燈	竭	禮

右下點



(鼠矢)

挑法

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
蔭	波
藏	滅

左向挑



(平撇)

右向挑



(策)

左上挑



(趯)

右上挑



(横挑)

求	水	及	千
次	氷	乃	乎
求	寺	豈	手
資	列	崩	香
姿	判	盈	秀
憑	利	域	垂

左下挑



右下挑



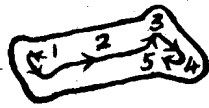
橫法

平橫

(玉案)



(七) 腰粗 橫運 筆動 作圖



(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



凹橫

(勒)

凸橫

(勒)

腰細橫

腰粗橫

一	一	一	一
一	女	下	三
二	安	有	元
三	異	言	石
王	童	意	天
玉	章	事	夫
主	華	畫	香

左尖橫

(短針)

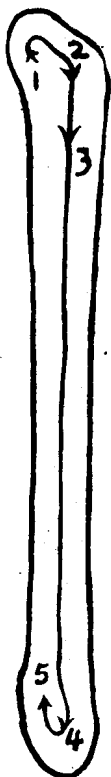
右尖橫

右勾橫

豎法



(八) 直豎 運筆 動作 圖



(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	妊	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)

悅	悟	門	莊
悟	恒	問	收
惟	懷	開	狀
愜	臨	聞	輪
情	師	開	輯
懷	師	關	輔