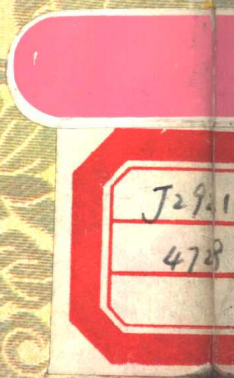


趙體壽春堂標準習字帖

子瞻題



J292.1

478

编者的话

这套《赵体寿春堂标准习字帖》和《赵体楷书间架结构习字帖》是欧体、颜体、柳体《标准习字帖》和《楷书间架结构习字帖》的续篇。为继承祖国文化遗产，发扬古代书法艺术的优良传统，先父柳溥庆同志在抗日战争期间，以唐代书法名家欧阳询、颜真卿、柳公权的字体为楷模，编成了三种《标准习字帖》（即上册、中册、下册）。又续编了下册《楷书间架结构习字帖》。每种字联系，又可独自成册。这六本字帖自六十年代起以来，二十多年在全国近二十个省市再版和重印，受到了广大中小学生的、教师和书法爱好者的欢迎。受残酷迫害，于一九七四年十月不幸病逝，他原定编写习字帖上下册的计划未能实现。为满足读者需求，一手头又喜得较《道教碑》字迹更清晰的《寿春堂》初本，故按先父所编字帖的体例，斗胆试编了赵体《寿春堂》习字帖上下册。



在六十年代四册，既互有（社陆续出版，数千册，千动乱中遭道教碑》愿，适巧

赵孟頫为元代书画大师，工书法，尤精正、行书和小楷，存世名篇较多。其《寿春堂》碑文属行楷书体，以书写圆润道丽闻名，而《道教碑》则为正楷书体，以端庄遒劲称著，各有特色。现先选编《寿春堂》拓本，如若条件许可，又有读者欢迎，当再以《道教碑》拓本选编两册。由于《寿春堂》碑文不长，可选编的例字不敷需要，因而笔画不够典型的“衣、香、醉、教、慨”等字也被选用在本帖中了。此外，本帖还从赵孟頫的另一个拓本《虎丘隆禅师碑》中借用了一“塔、溪、磨、通、帆、气”六个字。《寿春堂》真迹字体较大，为适应十六开印张的需要，本帖中用字比原碑文缩小了十分之一。

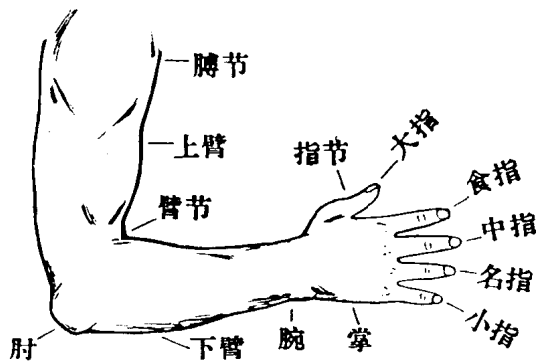
再者，本帖为说明楷书基本笔画的写法，将碑文中很多繁体字或异体字收入作例，而在实际应用时，应按现行通用字书写为宜，故将本帖中繁体字、异体字与现行字或现行简化字的对照表附后。

选编有妥和错误之处，请多多批评指正。

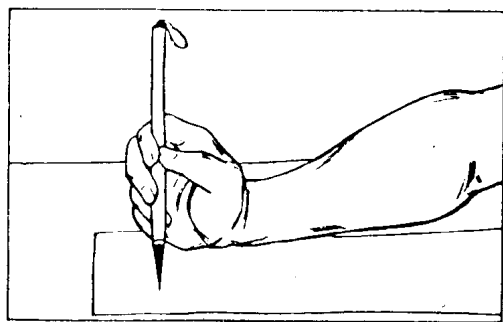
柳伦

一九八五年十一月

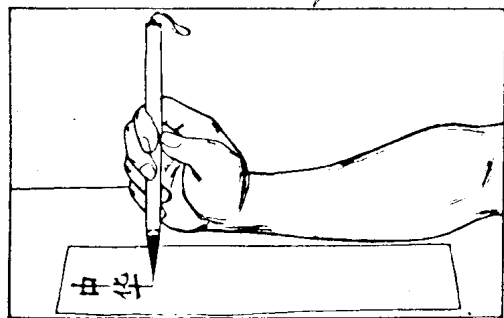
(四) 手部名称图



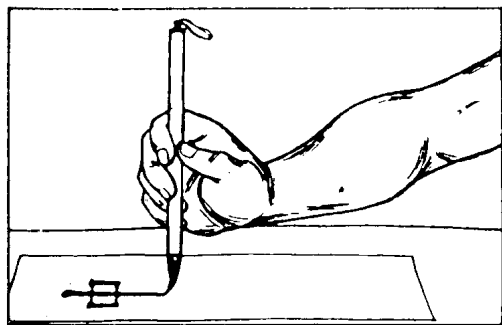
(三十二) 枕腕运笔图



(三十三) 悬腕运笔图



(三十四) 悬肘运笔图



目 录

前 言.....一

概 论.....二

文房四宝使用知识.....二

执笔和运笔方法.....二

习字的方式和方法.....三

习字的程序和步骤.....三

正楷书法和笔画名别.....四

临摹碑帖注意事项.....一

基本笔画和偏旁部首标准字帖

点 上 下 圭 字 帖.....十

挑 字 帖.....十

横 字 帖.....十

撇 字 帖.....十

收 字 帖.....十

竖 字 帖.....十

折 字 帖.....十

后.....二

正楷书法的源流和变迁.....二

正楷名家字体的特征和区别.....二

正楷书法名家的简历和逸闻.....三

赵体寿春堂标准习字帖 柳溥庆 遗稿 柳 伦 编

北京出版社出版 北京宏伟胶印厂印刷 新华书店北京发行所发行

787 × 1092 16开本 印张: 2.25

1986年9月第1版 1988年5月第4次印刷

ISBN7-200-00075-2/J·10 定价: 0.78元

前

文字是我们表达思想、交换生活知识、总结生产经验、交流文化的重要工具。它在社会主义革命和建设事业中具有十分重要的作用。汉字的功能是借笔画结构的形式符号实现的。如果所写文字笔画潦草、或自造新字、随意改变文字结构、则必使人不能看懂内容、因而失去它的作用。所以学习正楷书法是完全必要的。本帖即是为便于青年临摹学习正楷书法、继承祖国文化遗产、发扬古代书法艺术优良传统而整理、编辑的。

汉字为象形字。它是由点、挑、横、竖、撇、捺、钩、等笔画构成。结构非常复杂。每个字有篆、隶、正、行、草等不同书体。同一种书体还有多种不同体式。如在正书中有钟、王、欧、虞、褚、颜、柳、赵等各种不同体式。所以写成笔画清楚、结构正确、体式美观的文字并不容易。只有经过长期学习才有可能。

学习汉字书法并非要求人人都成专家，所以学习途径不必模仿前代书法家既学周秦篆书，又学汉魏隶书，并学晋唐草书。编者认为初学应先学习正书（即正楷、真体、楷体），次学行书和草书；因为正书是行书和草书的基础。如果正书尚未学好即学行书和草书，其结果所写行书、草书不仅柔而无骨，而且习久成惯，终身不能学好正书。

汉字正书体式种类很多，初学应先学习哪种碑帖，历代学者意见不一：有主张先学钟体宣示表、王体乐毅论等；有主张先学欧体九成宫，亦有主张先学颜体多宝塔、柳体玄秘塔等。前者认为钟繇、王羲之是正、

三

行、草书正宗，宜先学习。后者认为钟、王各字帖都为唐、宋、元、明时代用手工由字稿双钩摹刻拓印，更因后人再三重刻翻印，致使钟、王各字帖和真迹相比较大有区别，故而主张临摹魏、晋、六朝、唐代碑铭，因为这些碑铭都是直接写在石上再加工雕刻而成，其笔画与结构之形式姿态基本未变，所以历代学者多主张临摹魏、晋、唐碑。不过古代石碑历经千年风化剥蚀，损坏不堪，尤因连续拓搨，磨损严重，所以现在不能购得完好的唐宋拓印习字帖。

今为便于学者临摹，编者从唐碑中选取公认为较好的欧阳询九成宫、颜真卿多宝塔、柳公权玄秘塔，并选原拓初搨本为基础，按照汉字结构、笔画形式、科学书法分为八类，每类依据笔画姿态又各分八种不同笔画。每种笔画挑选四字或六字，作为该体书法之标准。选择时尽可能采取结构端正、笔画优美者；惟有些碑文由于原碑剥蚀过甚，或因拓印不精，笔画锋芒模糊，为此编者曾用很多时间借笔墨和白粉加以描画修补，再用照相制版方法印刷，使原拓真迹尽可能不变，以便于初学临摹而免于歧途。

正书结构各体均大同小异，所有区别在于笔画之形态及其书写之笔法。学习某体某碑，宜先临摹其笔画，等到笔画学有成绩，如楷书有七八分相似，而后研究结构，则必事半功倍。若笔画未成而先学结构，是为舍本逐末，事倍而功半。为此本帖分笔画与结构二册，而注重笔画部分，俾初学先行练习奠定基础。

汉字正书笔画形式种类繁多，计有六十四种笔画，每种笔画如无合理名称不能辨别，但汉字笔画向无统

一名词，习常所用有同笔异名者，有同名异笔者，故平时常不能借口述令人立悟，而必须用笔书方能达意；如同为「一」古称「勒」，今称「横」，俗称「画」，同为「丨」，古称「努」，今称「直」，俗称「竖」，同一笔画其名称有数种，实际应用殊多不便；尤以同一名词而所表示者却非同一笔画，反致淆乱。如「丨」与「丨」其形式与书法完全不同而均称「努」，又如「丨」与「丨」其形式与书法亦不同而均称「努」。各种笔画古时并无统一名词尚有可恕，但在科学昌明之今日，仍无合理统一名词，实为一大憾事。本帖有鉴于此，故对笔画之名称，加以详细研究，依据习常所称，又不背科学原理，拟定合理名词，并在每种基本笔画之上，注明今昔名称，以便学者辨别。

本帖是为适应初学练习正楷书法之需要，故编纂之程序与学习之方法颇为刻板，但初学由此临摹经过相当时日，等到笔画形式完全相像，学者自应力求变化，务使笔画之姿态风神飘逸，幸勿以此视为学者终身不变之标本。

这三种习字帖，是编者在抗日战争期间编的，后因其它工作，致本帖下册间架结构部分及赵体道教碑尚未编成。现因北京各学校的需要，特出版，借以探问群众意见，如果认为必要，即继续编行。

编者是书法爱好者，非书法家，故在本帖之中难免有妥和不尽之处，希批评，法专家、书法爱好者和广大读者给以指教。

柳诒徵
(溧水)

概

論

文房四宝使用知識

能防禦，又可免于汚手。

(三) 紙 紙之種類繁多，初學宜用白報紙或用

(一) 筆 筆之名稱種類繁多，概別言之：可分剛、柔及中性三类。剛者用兔毫、熊毫、狼毫、鼠毫或猪鬃製造，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，中字笔宜开发三分之一，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 书写所用墨墨，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。松烟墨濃黑惟无光澤，油烟墨有光澤惟不濃黑。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。在砚台上磨时，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，快則有沫。磨研之圈宜大，所用之水不可太多，多則墨浸水中易于軟化。磨毕宜將墨旁之墨汁拭去，否則于后墨將破裂，最好用紙將墨包裹，如此則

原书紙习大楷，用毛边紙或白关紙、夾貢紙(即玉版宣)习小字，至于硃紙或洋紙(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 硯之種類甚多，有玉硯、陶硯、石硯

(較好者為端石与歙石所制)，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，極粗者則易廢墨，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。今将四种方法说明于后：

(一) 指法 执笔之五指应置于一地位。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，名指之背頂抵笔管使向外，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、三圖)。若大

指、食指与中指紧抱笔管則掌內实虎口小而無圓孔，因而运笔轉动頗不方便(各指名称見第四圖)。

(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，將腕內輕着案上(見第三十二圖)，若手腕肉薄，可以左手平复紙上，將右腕置于其上，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，將肘肉輕着案上，作为运笔高低之准繩(見第三十三圖)。若书三寸以上大字或写行书、草书应用悬肘，腕随时行，約离案一二寸高度(見第三十四圖)。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：「执笔无定法，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佳，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：假、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，或用九宮格裱在紙下臨寫；（七）匡臨：在方格紙上或下村方格，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

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，學習的步驟與繪圖和音樂一樣。繪圖是先學橫豎直綫，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。

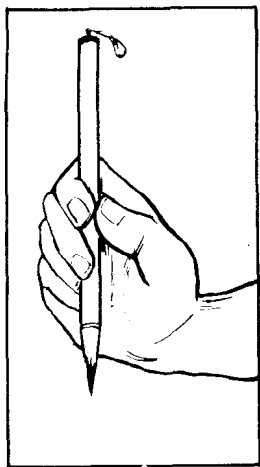
正楷書法的學習程序，歷代學者主張不一：有的主張先學筆畫，後學結構；有的主張先學結構，後學筆畫；也有主張先學習筆畫結構，再學行氣及章法。編者認為學習的步驟應隨各人的程度而定。如由小學一年開始，宜分四個階段：（一）重點學習漢字的間架結構；（二）重點學習正楷的基本筆畫與邊旁部首的形

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。

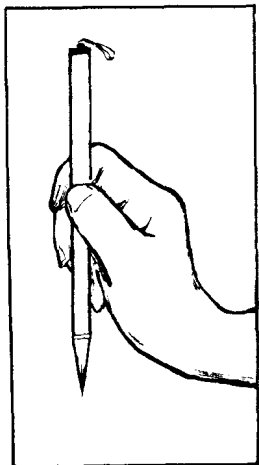
要而言之，亦可分兩步進行：一、學習基本筆畫的書法；二、學習基本結構的書法。基本筆畫是構成漢字正楷的原素，正楷各體的區別主要是由構成該字所用筆畫的形態決定的。漢字正楷的結構有幾萬個，但基本筆畫可以概括為六十四種。如能掌握某體的六十四種基本筆畫的書法，就能寫好某體的漢字，所以學習某體的基本筆畫的書法是掌握某體書法的基础。不過基本筆畫僅是漢字構成的要素，還須把它依照一定的法則和形式組織起來，才能構成有意義的、符合美術構圖原理的某體正楷字。因此當學習基本筆畫的書法已達七八分相像時，再進一步學習正楷結構的組織原則和組織形式的書法，只有掌握了基本筆畫和基本結構的書法之後，才能寫成工整優美的正楷字。

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

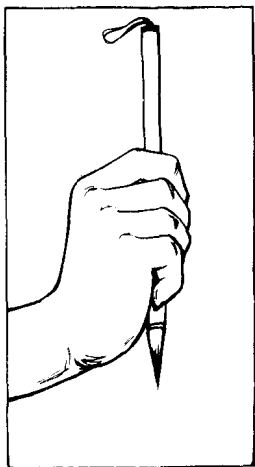
(一) 執筆正面圖



(二) 執筆左面圖



(三) 執筆右面圖



笔画，按照点、挑、横、竖、撇、捺、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。点之书法有两法，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：「掠髣髴以宜肥。」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。

四

(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：「圆角裹锋，作努法，势未尽而趯之。」欧阳询：「」如万钧之弩发，因其颇似开张待发之弓弩，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种要素，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。

临摹碑帖注意事項

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。每天須有一定時間学习。临摹時間的長短，随各人要求而定。如欲成为书法家，至少十年八年。鍾繇說：「吾精思学书三十年，讀他书未終尽学其字。」「如欲写成像样的正楷字則三月，二月亦行。王羲之說：「存意学者两月可見其成，天性灵者百日即知其本。」「（見王羲之「笔勢論」）

第二、习字要反复临摹，按图索驥。王羲之說：「初学字时，不可尽其形势，先想字成，意在笔前；

一遍正其手脚；二遍須学形势（笔画的位置力求近似碑帖）；三遍須令似本（笔画和結構形态力求近似碑帖）；四遍加其遒潤（笔画的起止和使轉，务求方圓刚柔近似碑帖）；五遍每加抽撥使不生澀，如笔下未滑不可便休，三行二行临之未休，取滑健为能，勿計其遍数也。」「（見王羲之「笔勢論」）

第三、习字要专心靜思，意在笔前。王羲之說：「凡书之时，貴乎沉靜，会意在笔前，笔居心后，未作之始，結思成矣，然后下笔……」（見「右軍书法」）

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	

	直 钩		直 撇		直 捺		直 撇		直 竖
	弧 钩		弧 撇		弧 捺		弧 撇		左 弧 竖
	高 钩		高 撇		尖 头 捺		腰 细 撇		右 弧 竖
	矮 钩		矮 撇		方 头 捺		腰 粗 撇		腰 细 竖
	斜 钩		斜 撇		长 捺		弯 头 撇		腰 粗 竖
	二 曲 钩		二 曲 撇		短 捺		弯 尾 撇		上 尖 竖
	三 曲 钩		三 曲 撇		直 反 捺		长 曲 撇		下 尖 竖
	四 曲 钩		四 曲 撇		曲 反 捺		短 曲 撇		弯 脚 竖

点法

图 动作 运 上 (五)
作 筆 点



(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

上
點



(杏仁點)

下
點



左
點

(挑
點)
右
點

(側)
右
上
點



赵体寿春堂标准习字帖

歲	松	謹
或	小	乎
成	心	若
筴	下	未

八

左上點

左下點

右下點

(鼠矢)



湖

兵

與

溪

無

馬

清

樂

榮

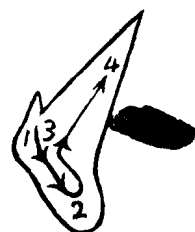
得

無

其

挑法

(六) 上向 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



上向挑



(挑點)

下向挑



(啄點)



左向挑

(平撇)

右向挑

(策)

左上挑

(趯)



穰

翁

角

和

域

柱

向

時

橘

垂

垣

桂

右上挑



(横挑)

左下挑



右下挑



蕃	斯	塔
燕	頰	孫
菊	供	扶
苦	誤	珥

橫法

作圖 筆動 橫運 腰粗 (七)



(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

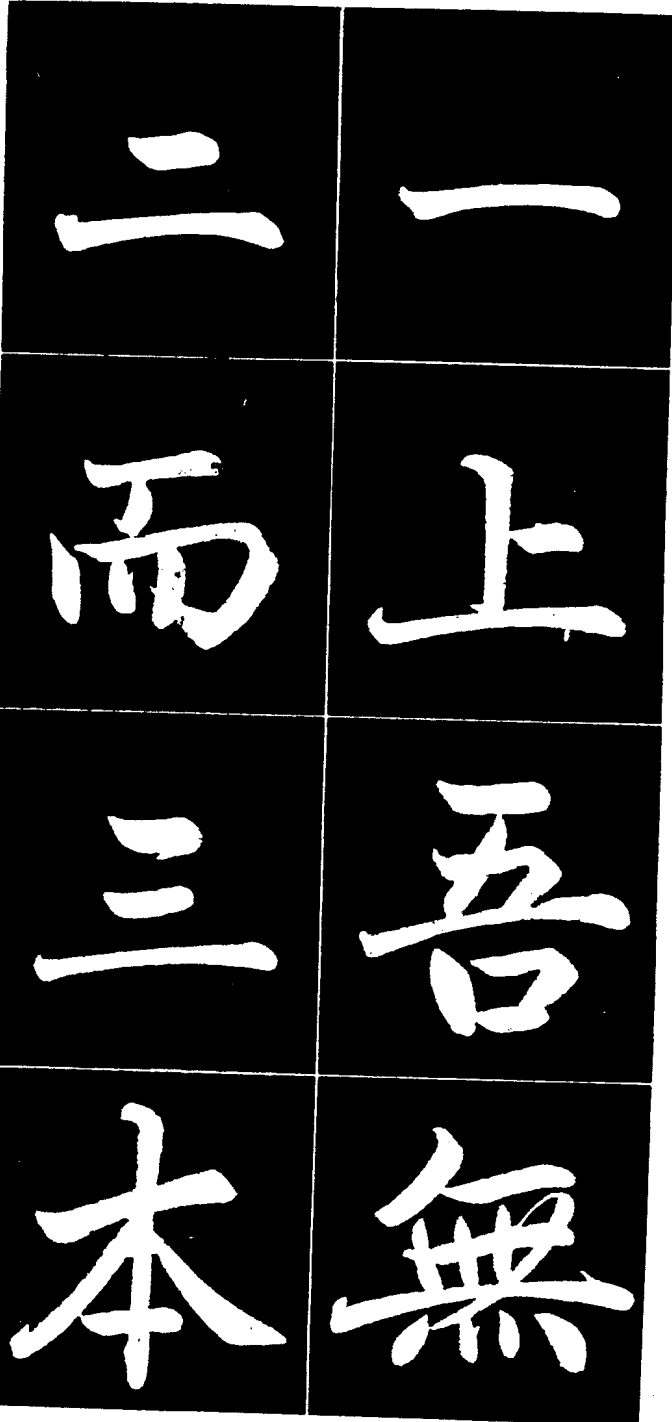


平橫

(玉案)

凹橫

(勒)



腰粗橫

腰細橫

(勒)

凸
橫

一 一 一

孟	肅	與
酒	喜	意
生	幸	興
作	嘉	前

赵体寿春堂标准习字帖

子生

十四