

(间架结构百日速成)



名家书法规范临习  
大字帖

颜真卿《多宝塔碑》

文明编

陕西人民美术出版社

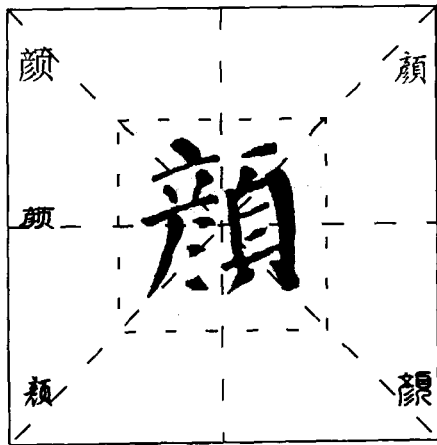
# 名家書法規範大字帖

## 顏真卿《多寶塔碑》

文明 編

陝西人民美術出版社

# 前 言



撇、捺的中心在正方形内，横、竖、撇、捺在正方形边的外延。

米回格示意图

将米字格，田字格，回心格三种教学有机的结合在一起。其中回心格，是根据汉字的整体是一个正方形，以回内的口的中心为重心轴心，将字体的笔画舒展到“米”字的四面八方。由于每个字的笔画多少不同，在以“口”为轴心的情况下，延伸舒展的情况不同，但整字写出来要给人一种美感。

其次，格内的“米”又是周围的一个“米口”格的中心与重心。但整字的重心是在中心的交叉点处。本套丛书编者提出了一个“中心论”与“重心论”，希望广大书法爱好者在临习时加以揣摩。  
\*注：每页旁边为小楷字，里边的笔画为简体字笔画，结构为简体字结构。

永字八法



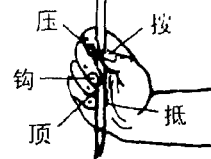
一 写字姿势：端坐挺胸，身直头正，上身略俯，两脚微分，右手执笔，左手按纸。

二 执笔方法：指实掌空，五指并用，腕平掌竖，笔管垂直。

五指执笔运用图

执笔五指法

按、压、钩、顶、抵



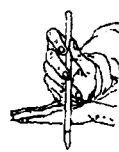
执笔六字诀

指实、掌虚、笔直

运笔三势图



悬肘法



枕腕法



悬腕法

运笔方法（基本笔法表）

起笔多藏笔锋，行笔多中锋，收笔多回锋、露锋与藏锋，提、按、顿、挫，灵活七巧运用。

|                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>点</b></p> <p>1. 逆锋向左上角起笔</p> <p>2. 折锋向右下作顿</p> <p>3. 再折锋向下</p> <p>4. 稍顿回锋收笔</p>                              | <p><b>横</b></p> <p>1. 逆锋向左上角起笔</p> <p>2. 折锋向下作顿</p> <p>3. 提笔向右行笔</p> <p>4. 转锋向上昂稍驻</p> <p>5. 稍顿向右上作圈</p> <p>6. 向左回锋收笔</p> | <p><b>捺</b></p> <p>1. 逆锋起笔</p> <p>2. 转笔向下而行</p> <p>3. 意与左撇相配</p> <p>4. 至捺出的焦点处稍驻</p> <p>5. 提笔捺出捺角较长</p>                               |
| <p><b>垂露竖</b></p> <p>1. 逆锋向左上角起笔</p> <p>2. 折锋向右</p> <p>3. 顿笔转向下力行</p> <p>4. 顿笔向左上</p> <p>5. 收圆</p> <p>6. 竖尾呈珠状</p> | <p><b>撇</b></p> <p>1. 逆锋向左上角起笔</p> <p>2. 转锋向左下</p> <p>3. 转锋向左下角撇出笔锋送到尾</p>                                                | <p><b>钩</b></p> <p>1. 逆锋向左上角起笔</p> <p>2. 折锋向右</p> <p>3. 顿笔向下力行</p> <p>4. 至钩处顿笔稍驻</p> <p>5. 向左提出笔锋送至钩尾</p>                             |
| <p><b>悬针竖</b></p> <p>1. 逆锋向左上角起笔</p> <p>2. 折锋向右作顿</p> <p>3. 顿笔转锋而下力行</p> <p>4. 尖锋收笔</p>                            | <p><b>挑</b></p> <p>1. 逆锋起笔</p> <p>2. 转锋向下</p> <p>3. 顿笔</p> <p>4. 提笔向右上角挑出</p> <p>5. 笔锋送到尾</p>                             | <p><b>厥（折）</b></p> <p>1. 逆锋向左上角起笔</p> <p>2. 折锋作顿，再提笔右行</p> <p>3. 至折处稍驻笔向上</p> <p>4. 顿笔转锋向左</p> <p>5. 至钩处顿笔稍驻</p> <p>6. 向左提出笔锋送至钩尾</p> |

# 目 录

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 基本笔画教程·····           | ( 1 ) |
| 基本笔画综合运用·····         | (21)  |
| 结构运用教程·····           | (30)  |
| 1. 结构运用教程左右结构运用·····  | (30)  |
| 2. 结构运用教程左中右结构运用····· | (36)  |
| 3. 结构运用教程上下结构运用·····  | (38)  |
| 4. 结构运用教程上中下结构运用····· | (44)  |
| 5. 结构运用教程四方结构运用·····  | (46)  |
| 偏旁部首教程·····           | (48)  |
| 章法漫谈·····             | (66)  |
| 对联章法·····             | (67)  |
| 小中堂章法·····            | (68)  |
| 大中堂章法·····            | (69)  |
| 横式小中堂章法·····          | (70)  |
| 条幅章法·····             | (71)  |
| 横幅章法·····             | (72)  |
| 颜真卿小楷《颜家庙碑》赏析·····    | (73)  |
| 颜真卿行书《祭姪文篙记》赏析·····   | (74)  |
| 《多宝塔碑》原碑赏析·····       | (75)  |

土字旁

## 埋

长横 (一)

shì

士

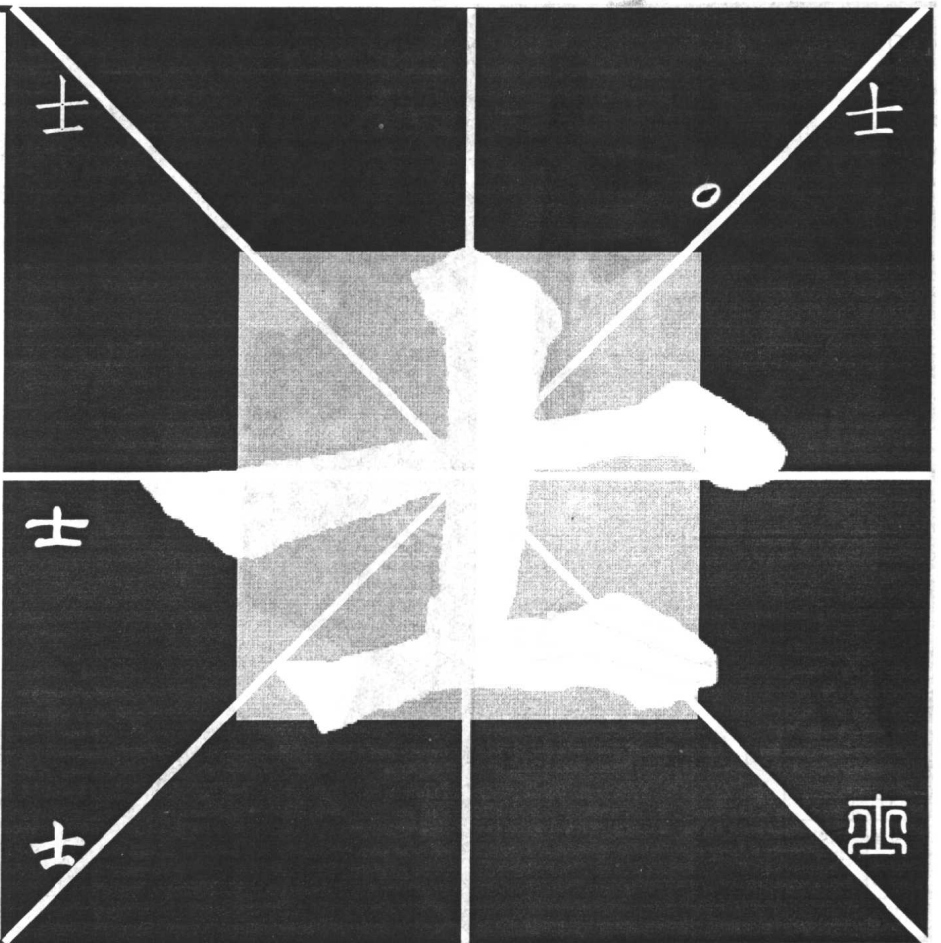
Sh 士

总笔画 3

结构 独体字

五笔型 FGHC

露锋起笔，向右下作顿后，回锋并向右横出，至收笔处向右下作顿后回锋收笔。



土字旁

## 塔

长横 (二)

gōng

工

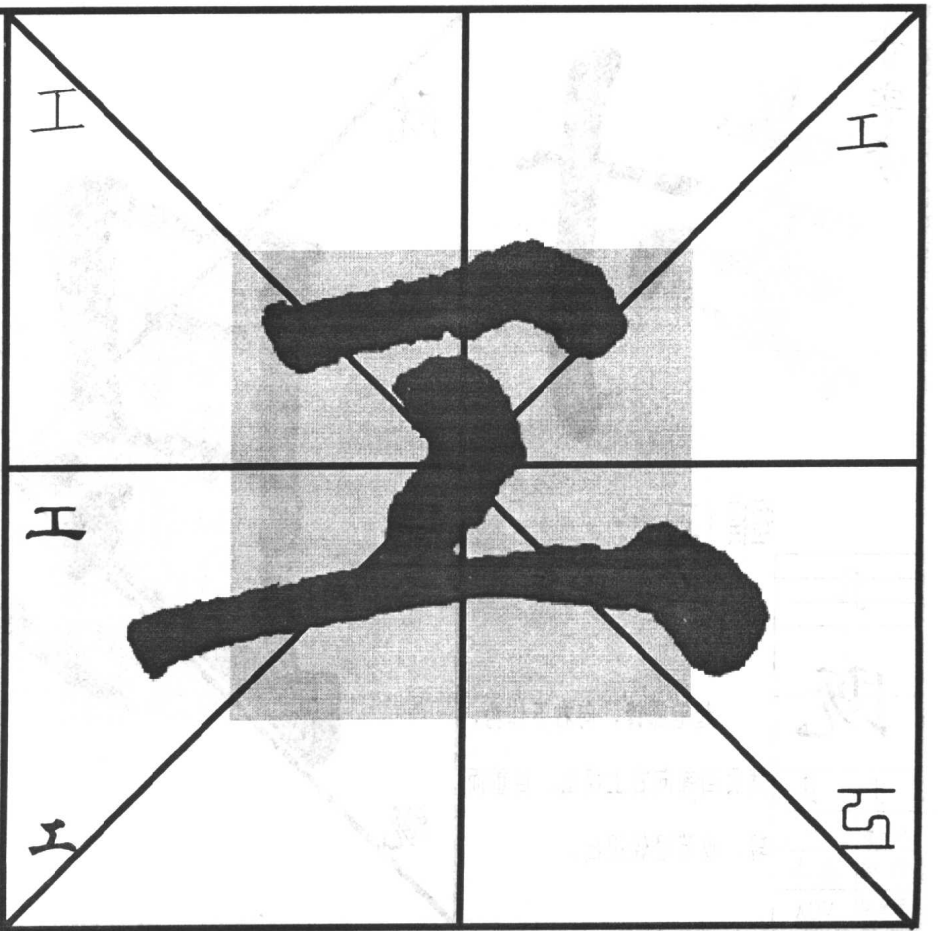
G 工

总笔画 3

结构 独体字

五笔型 A

起笔露锋，向右下稍作顿后，轻提或回锋，再向右横出，到收笔处向右回锋收笔。



寸字旁

尉

长横 (一)

gōng

功

G

工

总笔画

5

结构

左右

五笔型

AL



起笔露锋，向右横出由轻至重，收笔稍停或稍顿，然后回锋收笔。

功

功

功

功

尉

寸字旁

封

短横 (二)

jì

既

J

目

总笔画

9

结构

左右

五笔型

VCA



起笔露锋，向右下作势，然后回锋向右上横出，自重而轻，收笔轻轻担出。

既

既

既

既

封

影字旁

半

悬针竖



bàn

半

B

ㄣ

总笔画 5  
结构 独体字  
五笔型 UFK

藏锋起笔作点，然后折

笔直下，收笔时轻提出锋。

半

半

半

半

半

影字旁

东

垂竖 (一)



dōng

东

D

一

总笔画 5  
结构 独体字  
五笔型 AII

藏锋起笔，作点状，然后

转势直下，作顿后回锋收笔。

东

东

东

东

东

贝字旁

本

垂竖 (二)



|     |
|-----|
| běn |
| 本   |
| B   |
| 总笔画 |
| 结构  |
| 五笔型 |

藏锋起笔，先作点状，后折笔直下，略作弧式，作顿后回锋收笔。

本

本

本

本

本

贝字旁

主

圆点 (一)



|     |
|-----|
| zhǔ |
| 主   |
| Zh  |
| 总笔画 |
| 结构  |
| 五笔型 |

露锋起笔，转势向右下稍顿折笔直下渐提。

主

主

主

主

主

病字头

疾

圆点(二)



|     |     |
|-----|-----|
| fù  |     |
| 附   |     |
| F   | β   |
| 总笔画 | 7   |
| 结构  | 左中右 |
| 五笔型 | BWF |

藏锋起笔转势右下稍顿

回锋收笔。

附

附

附

附

附

病字头

痛

撇点



|     |     |
|-----|-----|
| bā  |     |
| 八   |     |
| B   | 八   |
| 总笔画 | 2   |
| 结构  | 独体字 |
| 五笔型 | WTY |

藏锋起笔，顺势右上作

顿后转势向左下出锋，轻提

收笔。

八

八

八

八

八

广子头

度

挑点

yīn

隱



藏锋起笔，转势作顿后

回锋向上提出。

|     |      |
|-----|------|
| Y   | β    |
| 总笔画 | 11   |
| 结构  | 左右   |
| 五笔型 | BQVN |

隱

隱

隱

隱

隱

隱

广子头

序

平点

yún

雲



露锋起笔，平出稍顿然

后回锋收笔。

|     |     |
|-----|-----|
| Y   | 二   |
| 总笔画 | 4   |
| 结构  | 上下  |
| 五笔型 | FCU |

云

雲

云

云

雲

雲

木字底

梁

三点组合

|      |     |
|------|-----|
| shēn |     |
| 沈    |     |
| Sh   | ì   |
| 总笔画  | 7   |
| 结 构  | 左右  |
| 五笔型  | IPQ |



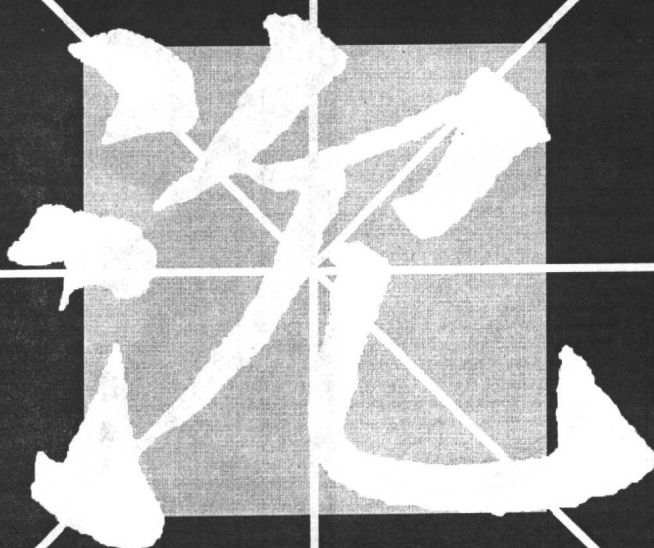
沈

沈

沈

沈

沈



木字底

沈

四点组合

|     |     |
|-----|-----|
| zhù |     |
| 駐   |     |
| Zh  | 马   |
| 总笔画 | 8   |
| 结 构 | 左右  |
| 五笔型 | CYG |



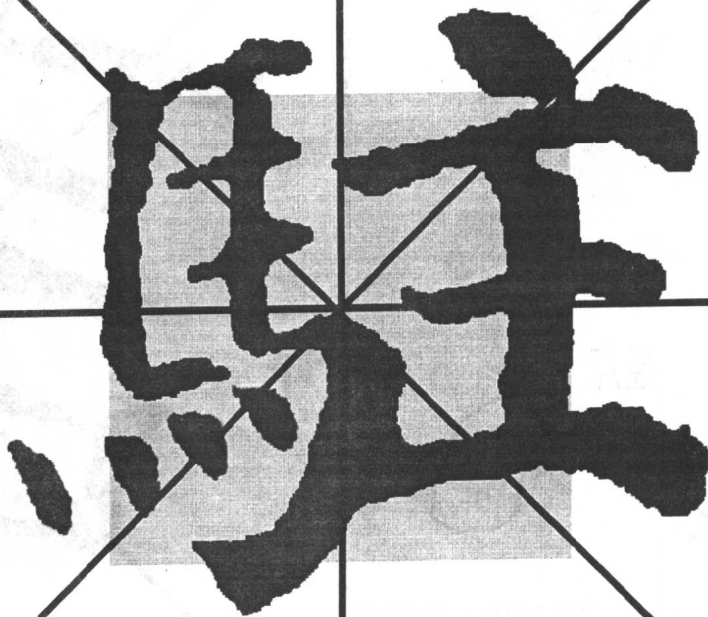
駐

駐

駐

駐

駐



爪子头

受

心钩

bēi

悲

B

心

总笔画 12

结构 上下

五笔型 DJDN



露锋起,由笔轻至重向右作

弧,至钩处转笔轻提,回锋并向左

上钩出。

悲

悲

悲

悲

悲

爪子头

奚

竖点

xù

许

X

讠

总笔画 6

结构 左右

五笔型 YTF

藏锋入笔向上作点后弧

下作顿后,回锋收笔。

许

许

许

许

许

日字头

量

短撇

bèi

倍

B 1

总笔画 10

结构 左右

五笔型 WUK



露锋起点作点状，重顿

后锋向左下撇出。

倍

倍

倍

倍

福

日字头

升

长撇

gōng

功

G 工

总笔画 5

结构 左右

五笔型 AL



藏锋入笔，稍顿作点状

后，向左下行笔稍带弧度，轻提出锋。

功

功

功

功

正

人字头

合

竖撇 (三)



藏锋起笔作点状后，竖

下略带弧度尾部，收笔轻提

出锋。

yuè

月

Y

月

总笔画

4

结构

独体字

五笔型

EEE

月

月

月

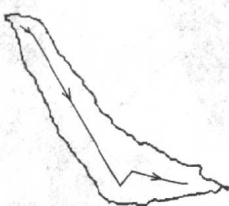
月

月

人字头

夫

短捺



露锋起笔稍顿后，转势向右

下渐重行笔至捺脚处回锋，沿笔

画上沿边捺出，渐轻出锋。

fū

夫

F

夫

总笔画

4

结构

独体字

五笔型

FW

夫

夫

夫

夫

夫

左字头

有

反捺

lǒu

樓

L 木

总笔画 13

结构 左右

五笔型 SOV

露锋起笔向右下带弧度

至收尾处回锋收笔。



樓

樓

樓

樓

樓

樓

左字头

丈

弧捺

zhàng

丈

Zh 丈

总笔画 3

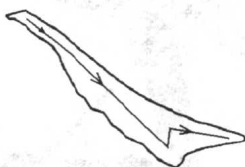
结构 独体字

五笔型 DYI

露锋或藏锋起笔直向右下，

带弧度，渐重至捺脚处回锋并沿

上边捺出。



丈

丈

丈

丈

丈

丈

十字头

入

平捺

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| rù                                                                               |     |
|  |     |
| R                                                                                | 丿   |
| 总笔画                                                                              | 2   |
| 结构                                                                               | 独体字 |
| 五笔型                                                                              | TY  |



藏锋起笔，自上向下作顿后  
回锋转势向右下带弧行笔至捺脚  
处回锋，沿笔画上沿平出。

入

入

入

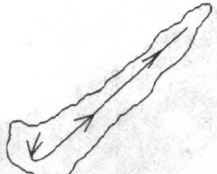
入

入

十字头

现

提

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| xiàn                                                                                |     |
|  |     |
| X                                                                                   | 王   |
| 总笔画                                                                                 | 8   |
| 结构                                                                                  | 左右  |
| 五笔型                                                                                 | GMQ |

藏锋起笔向左下，作顿，再  
折锋，沿右上捺出。

现

现

现

现

现

小字头



横折(一)



长横短折

势向上, 然后另行起笔作

一短露锋起笔作横, 至折处稍提

笔竖, 收笔, 稍停回锋。

|     |      |
|-----|------|
| gù  |      |
| 跪   |      |
| G   | 足    |
| 总笔画 | 13   |
| 结构  | 左右   |
| 五笔型 | KHQB |

跪

跪

跪

跪

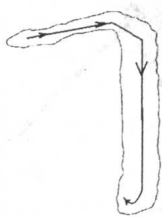
跪



小字头



横折(二)



短横长竖

露锋起笔作横, 至折处, 轻

提转势作竖状收笔稍顿回锋略

有钩。

|     |     |
|-----|-----|
| yīn |     |
| 因   |     |
| Y   | 口   |
| 总笔画 | 6   |
| 结构  | 全包围 |
| 五笔型 | LD  |

因

因

因

因

因

