

寇学臣 主编

教育部《中小学书法教育指导纲要》推荐范本

楷书

赵孟頫《三门记》

练习指导



河北美术出版社

教育部《中小学书法教育指导纲要》推荐范本

赵孟頫《三门记》

练习指导

主 编 寇学臣

河北美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫《三门记》练习指导 / 寇学臣主编. — 石家庄 : 河北美术出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-5310-5577-8

I. ①赵… II. ①寇… III. ①楷书—书法 IV.
①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第216756号

主 编 寇学臣
副 主 编 田红霞 毕芳芳
编 委 王力涛 宋宏宇 和 弦 张彦斌 和 强
樊 乐 酆 毅 杨振强 庞祝琴

责任编辑 王素芝 崔婷婷
责任校对 刘燕君
装帧设计

赵孟頫《三门记》练习指导

寇学臣 主编

出版发行: 河北美术出版社
地 址: 石家庄市和平西路新文里8号
邮 编: 050071
电 话: 0311-85915057 85915046 (传真)
网 址: <http://www.hebms.com>
印 刷: 河北新华联合印刷有限公司
开 本: 889mm×1194mm 1/16
印 张: 5.5
印 数:
版 次: 2013年9月第1版
印 次: 2013年9月第1次印刷

定 价: 15.00元

前 言

2011年8月，教育部颁布了《关于中小学开展书法教育的意见》，将书法教育正式纳入中小学教学体系。2013年1月，教育部印发了《中小学书法教育指导纲要》，就中小学书法教育理念及各阶段教学内容与目标提出明确要求。这表明国家教育部门正在不遗余力地推进中小学书法教育。正是在这样的前提和背景下，我们组织有关专家学者和一线教师编写了这套教材。

本套教材以教育部文件精神为指导，严格按照《中小学书法教育指导纲要》推荐范本和要求来编写。针对当前中小学书法教育的现状，兼顾不同书体与审美需求，从而形成了本套教材独具特色的“模块”教学体系。“书法常识”旨在让学生提高文化素养，养成良好习惯；“碑帖特色”旨在让学生领略碑帖的艺术魅力，从而激发学习热情；“技法指导”详尽阐释碑帖基本技巧，使学生深刻掌握碑帖艺术内涵；“章法训练”通过集字训练和风格模拟创作，使学生快速实现从临摹到创作的转换；“艺术欣赏”通过对历代经典作品的解读，使学生深入了解书法艺术发展脉络，提高文化素养与审美能力。“五大模块”相辅相成，循序渐进，力求达到知识性与技巧性、实用性与艺术性的高度统一。

中小学书法教育方兴未艾，教材建设则是真正实现教学目标的基础保证。目前，市面上虽然不乏各式各样的书法教材，但缺乏统一的教学思想和学习理念，质量参差不齐，与当前中小学书法教育的具体需求还相差甚远。相信本套教材的出版，对中小学书法教育的开展势必起到积极促进的作用。

由于人力和时间限制，本套教材还有不尽如人意之处，真诚希望广大师生在使用过程中，多提宝贵意见，以便进一步完善。

庞学政

2013年7月

目 录

第一章 书法基础知识	1
第一节 书体常识	1
第二节 文房四宝	2
第三节 执笔坐姿	4
第四节 运腕用笔	6
第二章 《三门记》艺术特色	7
第一节 赵孟頫及其书法艺术	7
第二节 《三门记》艺术特色	8
第三章 《三门记》笔画技法	9
第一节 基本笔画写法	9
第二节 笔画特殊写法	17
第四章 《三门记》偏旁技法	21
第一节 左偏旁	21
第二节 右偏旁	29
第三节 字头	31
第四节 字底	36
第五节 字框	39
第六节 偏旁特殊写法	42
第五章 《三门记》结构技法	44
第一节 独体字	44
第二节 左右结构	47
第三节 左中右结构	50
第四节 上下结构	51
第五节 上中下结构	53
第六节 包围结构	54
第七节 楷书结构规律	56
第六章 《三门记》章法训练	61
第一节 书法章法概述	61
第二节 《三门记》集字训练	63
第三节 《三门记》模拟创作	65
附录 《三门记》碑文节选	69

第一章 书法基础知识

第一节 书体常识

中国书法艺术历史悠久，最早可追溯到商代的甲骨文。甲骨文是能够比较完整地记录语言的文字体系。三千多年以来，书法艺术的发展与汉字形体演变相适应，逐渐形成了各具特色的五大书体，即篆书、隶书、楷书、行书和草书。

一、篆书

篆书有广义和狭义之分。广义的篆书包括秦之前通用的甲骨文、金文、籀文和六国文字等。甲骨文是刻在龟甲或兽骨上的文字，通行于商代。金文为铸在青铜器上的铭文，产生于商代后期，通行于周代。籀文又称大篆，是通行于春秋、战国时代的一种字体。狭义的篆书是指秦始皇统一六国之后推行的标准字体，即小篆。它由籀文演变而成，字体更加简化，写法相对固定，笔画匀实，线条流畅，结体瘦长，章法整饬。小篆的出现，是中国历史上汉字的第一次大统一。

二、隶书

隶书是在篆书基础上演变而来。始创于秦代，汉代日趋成熟，成为通行字体。隶书与小篆相比有以下特点：一是基本笔画开始形成。小篆笔画屈曲圆转，笔画连续，只有直线、弧线；隶书笔画平直方折，笔画断开，并形成横、竖、撇、捺、点等笔画，基本完成了汉字由图形到符号的变革。二是结字趋于简便。小篆中有的字结构复杂，比如“尘”字，写法为三只鹿在土上，意思是扬起尘土，隶书写法则只取一只鹿。三是字形由长方变为扁方。小篆的结构为长方形，隶书则是扁方形，为以后的方形楷书奠定了基础。隶书的出现是中国文字的又一次大改革，使中国的书法艺术进入了一个新的境界。

三、楷书

楷书由隶书演变而成，也称真书、正书。形成于汉代，盛行于魏晋南北朝，到唐代达到顶峰。唐代初期，有欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷等楷书大家。唐代中后期，相继出现颜真卿和柳公权两位楷书大家，号称“颜筋柳骨”。欧阳询、颜真卿、柳公权和元代的赵孟頫，被称为“楷书四大家”。楷书的最大特点是笔画定型，八法具备，法度严谨，可作楷模。楷书把隶书的波磔改为平直，字

形由扁方变为正方，形成了方块汉字，且字体简化，便于识记。楷书的出现，以其独到的优越性成为应用得最多的字体，一直沿用到现在。

四、草书

草书源于隶书的草写，有章草和今草之分，始创于汉朝，盛行于晋、唐。章草由隶书演变而来，通过减省笔画和互相连属，书写更为简便，但仍保留隶书波磔，字和字不相连属。章草流行于东汉章帝时期，相传东汉张芝擅长章草，被誉为“草圣”。今草到晋代走向成熟，笔画曲折，体势连绵，书写起来灵活流畅，王羲之、王献之均为今草大家。到了唐代，草书达到第二个高峰，在今草中生化出狂草，代表书家有张旭、怀素，书法史上号称“颠张醉素”。草书，尤其是今草具有很高的艺术价值，因此一直流传到现在。

五、行书

行书是介于草书和楷书之间的一种字体，产生于汉末，东晋时达到顶峰，代表人物有王羲之、王献之父子。唐及之后的宋元明清也取得了不同程度的发展，尤以宋四家（苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄）最为突出，对后世影响深远。书法史上东晋王羲之的《兰亭序》、唐代颜真卿的《祭侄文稿》、宋代苏东坡的《寒食诗帖》被誉为天下三大行书。行书因其实用性和艺术性较强，至今影响不衰，深受广大书法爱好者和民众的喜爱。

第二节 文房四宝

我们的祖先在创造灿烂的书法艺术的同时，也创造了素有“文房四宝”之称的书写工具——笔、墨、纸、砚，这四种工具与书法艺术，可谓是千秋共存，相得益彰，同为中国文化史上的瑰宝。下面，简要介绍一下文房四宝的种类、性能和选用。

一、笔

中国的毛笔起源较早，流传较广的说法有秦代大将蒙恬“造笔”说。事实上，早在春秋战国时期，各诸侯国就已经制作和使用毛笔，只是名称不同，如楚国叫“聿”，吴国叫“不律”，燕国叫“弗”等。秦统一六国后，毛笔始成定名。因其重要产地在浙江湖州，故以“湖笔”最为著名。

1. 毛笔的种类。毛笔按笔毫性能来分，有硬毫、软毫和兼毫三种。硬毫笔呈刚性，有较好的弹性，常用黄鼠狼毛、野兔毛（紫毫）、鼠须、猪毛等制成。软毫笔呈柔性，吸水性能好，但弹性弱些，常用山羊毛、黄羊毛和更软的鸡毛等制成。兼毫笔由硬毫和软毫混合制成，刚柔、弹性介于软毫和硬毫之间，常见的有由狼毛和羊毛合成的“白云”笔，兔毛和羊毛合成的“七紫三羊”“五紫五羊”等。

毛笔按笔锋长短来分，有长锋、中锋、短锋三类。长锋笔笔锋长，锋腹较柔，贮墨较多；短锋笔笔尖短，贮墨少；中锋笔介于两者之间。毛笔按书写字体大小来分，有大楷、中楷、小楷三类。再大的有屏笔、联笔、提笔，最大的叫搯笔，最小的笔有圭笔、须眉笔。

2. 毛笔的选择。选择毛笔有四个标准：尖、健、圆、齐。“尖”是指笔锋尖而不秃；“健”是指毛笔有弹性，笔毫铺开宜于收拢；“圆”是指笔头呈圆锥形，周围饱满圆润；“齐”是指捏扁笔头后，笔端整齐而无参差。另外，笔杆是否顺直，笔头是否平正，笔毛是否匀细，笔头根部是否开裂，笔毫是否虫蛀脱落等外部特征，在挑选时也要格外注意。

选择毛笔的依据：一是按所写字体大小来选择，即写大字用大笔，写小字用小笔。需要指出的是，大笔也可以用来写小字，但切忌用小笔写大字。二是按照所写书体特点来选择，书体笔画刚强有力、棱角分明，宜用硬毫笔；书体笔画圆润、字形浑厚丰满，宜用软毫笔。笔画流畅生动的行草书，宜用软毫长锋，线条凝练工整的楷书、隶书，宜用硬毫。

3. 毛笔的保护。新笔使用前，用温水把笔泡开，将胶水慢慢挤出，再蘸墨使用，不要用开水，以免烫曲笔毛，降低弹性。

毛笔用完清洗后，要从笔头根部到笔尖用手慢慢挤干、捋直，使笔锋聚拢后小心地套上笔套或挂起。另外，洗笔时有两点需要特别注意：一是不要用肥皂或洗衣粉水泡笔，以免笔毛受碱变脆易折。二是不要把笔放入水中长期浸泡，以免笔头根部的竹管轻易开裂，使笔头脱落。

二、墨

我们现在练字使用的墨有两大类，一是各种形状的墨锭，二是大小瓶装的墨汁。书法上讲的用墨知识，往往是指墨锭而言。我国墨的使用历史悠久，品种也比较多，其中以产于安徽徽州的“徽墨”最为著名。

1. 墨的种类和特性。墨因用料的不同可分为油烟墨、松烟墨、选烟墨三大类。油烟墨主要是由桐油、菜籽油、麻籽油或猪油烧烟，然后加胶、药物、香料制成，质地坚细耐磨，颜色黝黑有光泽，只是胶性较重。松烟墨是以松枝烧烟，加胶、药物、香料制成，胶质轻，但入水易化，少光泽。选烟墨是用工业炭墨加胶和香料制成，质地和颜色一般。

2. 墨的鉴别与选用。好墨一般具有四大特点：质细、胶轻、色黑、声清。质细是指磨出墨汁后，无渣滓，书写时流畅、润滑；胶轻是指墨的配制中胶的含量小，磨出的墨虽浓，但不滞笔；色黑是指墨黑而有光彩，墨迹经阳光照耀，黑中泛光；声清是指研墨或敲击墨块时，声音轻细而不浑浊。

选用成品墨汁应注意以下两点：初学书法，选择色泽黑亮、没有腐臭的一般

墨汁即可；书法创作，要选择质量较高的品牌墨汁，因为墨汁质量不高容易分解沉淀，作品不易长期存放。使用成品墨汁，书写后应立即将笔洗净，因为成品墨一般含有防腐的化学药品，天长日久会损伤笔毫。

三、纸

我国是最早发明造纸术的国家。书画专业用纸为宣纸，因产于安徽的宣城而得名。宣纸是用檀树皮及稻草等为原料制成的，纸质洁白、细致、柔软，经久不变，不易虫蛀，便于长期保存。

1. 宣纸的种类及性能。宣纸有生宣、熟宣、半熟宣之分。生宣是指制成原纸后未经加工的宣纸，特点是受墨后易洇渗散化，适用于行草书或写意画创作，纸墨相应，能增加韵味，提高艺术效果。熟宣是指制成原纸后再用矾水加工而成，特点是不易受墨和渗化，适用于楷书、隶书或工笔画创作，能增加工整清爽的艺术效果。半熟宣，其性能介于生宣与熟宣之间，适用于一般的书法用纸和半工笔画、写意画创作。

2. 宣纸的选用。书法创作可依据书体和宣纸的性能来选择相应的宣纸。初学书法，选用品性较柔、易于吸墨的普通用纸即可，如毛边纸、元书纸等。纸面光滑的硬性纸不宜写毛笔字，因为这种纸不利于锤炼笔力和掌握笔法。

四、砚

砚，又称“砚台”。按原料不同可分为石砚、陶砚、砖砚、瓦砚、玉砚等，其中以石砚最为常见。石砚以产于广东肇庆的“端砚”和产于安徽歙州的“歙砚”最为有名。

好砚一般具备两个标准：细和腻。砚质细则出墨也细，砚质腻则易于下墨。细与腻是一对矛盾，过于细不易下墨，过于腻墨汁有粗粒。现在多用成品墨，所以用一般的石砚或瓷盘即可。

书写工具除了笔、墨、纸、砚外，还有其他的工具和用品。如放笔的“笔筒”，涮笔用的“笔洗”，压平纸张的“镇纸”等。

第三节 执笔坐姿

一、执笔方法

晋代书法家卫夫人在《笔阵图》中说：“凡学书字，先学执笔。”初学书法，掌握正确的执笔方法很重要，有利于发挥手和手臂各部位生理功能的作用，把字写得稳健有力、流畅多姿。古往今来，关于执笔有许多种说法，较为常见和科学的则为“五指执笔法”。

1. 五指执笔法要领。按，是指大拇指的作用。拇指前端稍斜而仰，紧贴笔杆内侧，出力方向由内向外。压，是指食指的作用。食指第一节贴住笔管外侧，与拇指内外配合，把笔捏住，出力方向由外向内。钩，是指中指的作用。中指第一关节弯曲如钩，钩在笔管的外侧，以加强食指方面的力量，出力方向由外向内。顶，是指无名指的作用。无名指指甲根部紧贴笔管右侧，用力把中指钩着的笔管顶住，出力方向由右内向左外。抵，是指小拇指的作用。小指紧贴在无名指下面起辅助的作用。这种执笔方法，能使五个手指各就其位，把笔从前后左右控制起来，运笔时可以做到“五指齐力”，挥洒自如。(图1-1)



图1-1 执笔方法

2. 执笔原则。执笔有两个原则，即指实、掌虚。指实，就是指除小拇指外，其他四指第一关节前面触笔处，要切切实实地握住笔管，这样才会使行笔稳健有力，不会出现飘忽轻软的笔画。掌虚，就是指执笔时掌心要空虚，无名指和小拇指不要紧扼掌心，拇指与食指间的虎口要开阔些，这样才能发挥手指和手腕的灵活作用，有利于指腕的运行，写出有力度、有生气的线条。

3. 执笔高低。执笔高低也是初学书法应该注意的问题。执笔高，便于挥运，但笔锋易浮滑不稳；执笔低，较为稳定，但难于伸展，动作局促。执笔的高低没有绝对的分寸，可根据字的大小和书体而定。写小字执笔可低些，无名指离笔杆下端一寸左右即可；写大字，执笔应更高些；写特大的字，则应强调悬肘、腕。书体不同，执笔高低也应有所不同，一般来说，写楷、隶书稍低，可以使笔力稳健；写行、草书宜高，便于行笔灵活、流畅。



图1-2 书写姿势

二、书写姿势

毛笔书法的书写姿势有两种：立势和坐势。写大字可选取立势，写小字可选取坐势。这里主要介绍坐势。坐势的要领可概括为八个字：头正、身直、臂开、足安。头正，就是头部要端正，略向前倾，眼睛和纸面距离保持一尺左右。身直，就是身子坐得要正直，两肩齐平，腰部挺起，胸部离桌面一拳左右。臂开，就是两臂自然撑开，右手执笔，左手按纸（纸要放正），成均衡之势。足安，就是两脚自然地放平、踏稳，略与肩同宽。(图1-2)

正确的书写姿势是身心健康的需要，也是练好书法的基本保证。所以我们必须时刻加以注意，以便养成良好的书写习惯。

第四节 运腕用笔

一、运腕方法

1. 枕腕法。书写时，把手腕轻轻放在桌上，或将左手平放在右腕之下，这种用腕方法叫枕腕法。枕腕法支点稳定，适合写小字。

2. 悬腕法。书写时，将右臂肘部轻轻放于桌上，把腕部提起来，这种用腕方法叫悬腕法。悬腕法可以增加运笔时的挥动能力，适合写中字。（图1-2）

3. 悬肘法。书写时，将肘部、腕部都提起，腕随肘行，整个右臂离开桌面悬着书写，这种用腕用肘方法叫悬肘法。悬肘法便于挥运，适合写大字。（图1-3）



图1-3 悬肘法

二、用笔方法

1. 藏锋与露锋。起笔时，入笔方向与行笔方向相反、将笔锋藏入笔画之中即为藏锋，这种用笔给人比较含蓄厚重的感觉。起笔时，入笔方向与行笔方向相同的尖锋入纸即为露锋，这种用笔给人直接爽快的感觉。

2. 中锋与侧锋。行笔时，笔锋始终保持在笔画中间即为中锋，这种用笔线质圆润，有立体感。行笔时，笔锋偏向一侧即为侧锋（不要过偏，否则为偏锋），这种用笔线质凌厉，有妍丽感。书法用笔以中锋为主，侧锋为辅。

3. 回锋与出锋。收笔时，笔锋回转藏于笔画之内即为回锋，这种用笔给人比较含蓄厚重的感觉。收笔时，笔锋直接顺势而出即为出锋，这种用笔给人直接爽快的感觉。

4. 提笔与按笔。在行笔过程中，将毛笔轻轻提起叫提笔，将毛笔轻轻按下叫按笔（如果按得较重，则叫顿笔）。在起笔、行笔、收笔和转折处，都会用到提笔与按笔，对提按的微妙把握极其重要。

5. 转笔与折笔。在行笔过程中，运笔方向发生改变，则需要转笔或折笔。转则成圆，折则成方，其目的是将笔毫调顺，以保持中锋行笔。折笔需要先提后顿，转笔需要转动笔杆（即捻管），两者均需要运腕的功夫技巧。

第二章 《三门记》艺术特色

楷书出现于汉末，魏晋进一步完善发展，隋唐时期在融合南北书风的基础上，名家辈出，流派纷呈，特别是唐代楷书达到了前所未有的高峰，在中国书法史上留下了浓墨重彩的一笔。之后，楷书发展渐微，至元代赵孟頫高举复古大旗，远追晋唐法韵，最终突破前人藩篱，创造出风格突出的“赵体”，跻身“楷书四大家”（其他三位为唐代的欧阳询、颜真卿、柳公权）之列。本书主要针对赵孟頫楷书名作《三门记》进行讲解，通过指点书写要领，讲述结构精要，总结章法布局，使学生能够在短期内达到登堂入室的目的。

第一节 赵孟頫及其书法艺术

赵孟頫（1254～1322），字子昂，号松雪道人，别署水精宫道人、鸥波。浙江吴兴（今湖州）人，元代著名书法家、画家。宋太祖赵匡胤十一世孙，宋亡后，归乡闲居，入元后，元世祖忽必烈委派程钜夫赴江南搜访遗逸，遂被荐授官。先后历仕五朝，荣耀四海，官至翰林学士承旨、集贤学士、荣禄大夫，封魏国公，谥文敏，世称赵吴兴、赵承旨、赵文敏等。赵孟頫才华横溢，集多艺于一身，书画、诗文、音乐俱精，尤以书画成就最高。书法方面，他高举复古旗帜，影响和带动了一大批人，使得整个元代书坛一扫南宋以来的萎靡不振，呈现出欣欣向荣的景象。篆、隶、楷、行、草俱佳，其中尤以楷书、行书成就影响最广。绘画方面，开启元代绘画复古之风，举凡山水、人物、竹石、鞍马无所不精，且以书入画，影响深远。值得一提的是，赵氏一门极其风雅，其妻管道昇、子赵雍等均工书善画，为后世所称道。

赵孟頫的书法历程大致可分为三个阶段：初从宋高宗赵构的书法入手，兼学鍾繇、智永；后由智永上追二王父子，用力最深；中年以后又着意于李邕的书法，最终形成自己雅意流美的书风。王世贞在《弇山堂别集》中称其：“上下五百年，纵横一万里，复二王之古，开一代风气。”此评价同时也反映出了他在书法艺术史上的重要作用和深远影响力。赵孟頫传世作品较多，主要有大楷《玄妙观重修三门记》《湖州妙严寺记》《三清殿碑记》，小楷《道德经》《洛神赋》等，

行书《兰亭十三跋》《归去来辞卷》《赤壁赋》等。

赵孟頫在书法上的贡献，不仅只停留于书法创作方面，还具体表现在他的书法理论方面。如他在《兰亭十三跋》中说：“学书在玩味古人法帖，悉知其用笔之意，乃为有益。”一语中的地道出了学习古人墨迹的重要性和针对性。又说：“学书有二，一曰笔法，二曰字形。笔法弗精，虽善犹恶；字形弗妙，虽熟犹生。学书能解此，始可以语书也。”着重强调了用笔和结构二者不可偏废，需要同时究心着力。凡此种种，不胜枚举，都为后来者在具体学习书法时以重要启示。

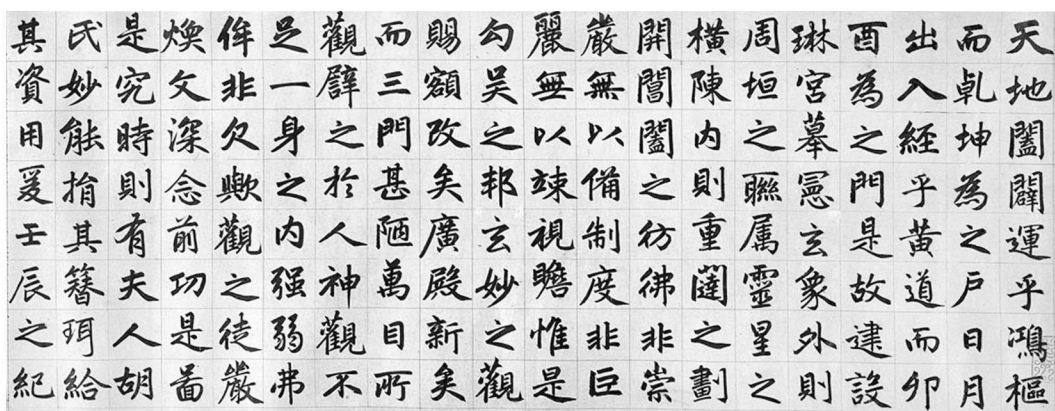


图2-1 三门记(局部) 赵孟頫

第二节 《三门记》艺术特色

《三门记》全称《玄妙观重修三门记》，由元代牟巘撰文，赵孟頫于大德六年（1302年）书并篆额，原碑立于苏州玄妙观正山门内，“文化大革命”时佚失。现有墨迹纸本藏于日本东京国立博物馆，纵35.8厘米，横283.8厘米。（图2-1）

《三门记》作为赵氏楷书上的上乘之作，其楷法精研，圆转遒丽，宽博凝重，晋唐风韵跃然纸上。具体来说，用笔方面在继承传统书法的基础上，削繁就简，略去唐楷明显的顿挫之笔，增进行书笔意，强调自然书写，注重点画遒劲连贯和彼此间的紧密呼应，彰显刚劲厚实却不失灵动飘逸的书法风格。结体方面，字形略显扁方，宽绰秀美，于圆柔的外表下透着劲挺的内涵，整体工整典雅，凸显“中和”之韵。章法方面，行列整齐，布白匀称，视觉上给人以谨严有序、四平八稳之感。

临习此碑，需要注意以下几点：一是笔法方面，赵体楷书行书笔意比较明显，用笔时点画需圆润华滋，同时笔路要清楚，方向要明确，尤其应注重各点画之间的呼应关系和行笔速度的把控。二是结构方面，赵体楷书布白注意方正谨严，横直相安，撇捺舒展，重心安稳。同时，还要留心赵体结字的“宽绰”，体察其外貌圆润而筋骨内涵，形体端秀而骨架劲挺的审美特征，力求临习时做到形神兼备。

第三章 《三门记》笔画技法

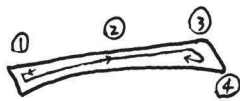
笔画是构成汉字的基本单位。汉字的基本笔画归纳起来有横、竖、撇、捺、点、折、钩、提八种，每种根据形态又可细分为若干种类型。书法中各种笔画的形态变化，是欣赏书法艺术美的重要因素。学好楷书，首先要从基本笔画学起。

第一节 基本笔画写法

赵体楷书用笔，掺用行书笔法，起笔、行笔、收笔的笔路清楚，点画之间呼应十分紧密，字字流美动人。为了行文方便，我们将基本笔画和复合笔画归类讲解，并从原帖中精心挑选范字加以说明。

1. 长横

逆锋左上起笔，顿笔右行，末端向右下顿笔稍驻蓄势，向左回锋收笔。



2. 短横

写法类同长横。起笔和收笔饱满有力，与长横相比，更粗壮一些。



3. 垂露竖

逆锋左上起笔，右下顿笔，中锋向下缓行，至末端稍提向下作顿，回锋收笔。



中

中

下

下

4. 悬针竖

起笔如垂露竖，向下中锋缓行，至末端边行边提，出锋收笔，力送笔端。



帝

帝

牟

牟

5. 斜撇

逆锋右上起笔，顿笔后左下行笔，速度由慢而快，顺势撇出，力送笔端。



人

人

者

者

6. 平撇

起笔如斜撇，顿笔后左下行笔，笔势较平，提笔出锋，力送笔端，短小精悍。



千

千

乎

乎

7. 竖撇

起笔同竖画，撇势先直后弯，至末端处提笔出锋，或向左上回锋收笔。



月

月

周

周

8. 横撇

由横和撇组成的复合笔画。起笔如横，至末端稍顿，即向左下撇出，力送笔端。



又

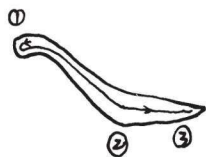
又

恪

恪

9. 斜捺

逆锋起笔，折笔向右下边行边按，捺脚处稍驻蓄势，提笔向右，出锋收笔。



入

入

文

文

10. 平捺

写法基本同斜捺，起笔比斜捺略重些，斜度比斜捺小。



之

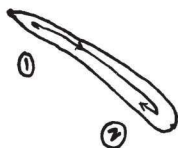
之

远

远

11. 反捺

露锋起笔，往右下由轻渐重运行，至收笔处轻提回锋。



故

故

更

更

12. 右点

或藏或露起笔，向右下重按，提笔圆转从点内侧向左上方回锋收笔。



公

公

其

其

13. 左点

逆锋起笔，折笔后向左下按笔，再向右下方轻按，逆时针向上收笔。



集

集

赫

赫

14. 横点

横向取势，势如短横，比短横更短，平中见力。



户

户

羽

羽