

夫三端之妙，莫先乎用笔；六艺之奥，莫重乎银钩。昔秦丞相斯，见周穆王书，七日兴叹，患其无骨。蔡尚书邕，入鸿都观碣，十旬不返，嗟其出群。故知达其源者少，暗於理者多。近代以来，殊不师古，而缘情弃道，才记姓名，或学不该瞻，闻见又寡，致使成功不就，虚费精神，自非通灵感物，不可与谈斯道矣。今删李斯笔妙，更加润色，总七条并作其形容，列事如左，贻诸子孙，永为模范，庶将来君子时复览焉。笔要取崇山绝仞中兔毛，八九月收之。其笔头长一寸，管长五寸，锋齐腰强者。其砚取前涸新石，润涩相兼，浮津耀墨者。其墨取庐册之松烟，代郡之鹿胶，十年以上，强如石者为之。纸取东阳鱼卵，虚柔滑净者。凡学书字，先学执笔，若真书去笔头二寸一分，若行草书去笔头三寸一分执之。下笔点画波撇、屈曲，皆须尽一身之力而送之。初学先大书，不得从小。善鉴者不写，善写者不鉴。善笔力者多骨，不善笔力者多肉，多骨微肉者谓之筋书，多肉微骨者谓之墨猪。多力丰筋者圣，无力无筋者病。一一从其消息而用之。

一[横] 如千里阵云，隐隐然其实有形。

、[点] 如高峰坠石，磕磕然实如崩也。

丿[撇] 陆断犀象。

乙[折] 百钧弩发。

丨[竖] 万岁枯籐。

、[捺] 崩浪雷奔。

习[即「横折钩」。因输入法的限制，以「习」代替。] 劲弩筋节。

右七条笔阵出入斩斫图，执笔有七种：有心急而执笔缓者，有心缓而执笔急者。若执笔近而不能紧者，心手不齐，意後笔前者败。若执笔远而急，意前笔後者胜。又有六种用笔：结构员备如篆法，飘飘洒落如章草，凶险可畏如八分，窈窕出入如飞白，耿介特立如鹤头，郁拔纵横如古隶。然心存委曲，每为一字各象其形，斯造妙矣，书道毕矣。永和四年上虞制记。