

书法大字谱

主编

陆有珠

编著

扬世全

褚遂良

《圣教序》

楷书大字谱

广西美术出版社

褚遂良《圣教序》

楷书大字谱

主编 陆有珠 编著 扬世全

☆

广西美术出版社出版发行

(南宁市望园路9号 530022)

新华书店经销 广西南宁华侨印刷厂印刷

*

开本 787毫米×1092毫米 1/8 6印张

1997年10月第1版第1次印刷 2001年10月第2次印刷

印数:5001—8000册

ISBN 7-80625-327-0/J·248 定价:13.00元

如有印装质量问题,请与本社发行部调换。

好学又好教

无师也可通

陆有珠

我在书法教学的课堂上，或者是和爱好书法的朋友交流的时候，常常听到他们提出这样的问题：“初学书法，选择什么样的范本好？”

这个问题确实提得很好。初学书法，选择范本很重要。范本是联系教和学的桥梁。中国并不缺乏字帖，缺乏的是一本好学又好教，无师也可通的好范本。目前使用的各类范本都有一定程度的美中不足。教师不容易教，学生不容易学。加上现代社会生活节奏加快，信息爆炸，学生要学的科目越来越多，功课和作业的量越来越大，教师的工作量也十分繁重，加上升学考试的压力仍然非常大，学生学习书法就不能像古人那样投入大量的时间和精力来训练，但是，书法又是一门非常强调训练的学科，它有非常强的实践性。“写字写字”就突出一个“写”字。怎么来解决这个矛盾呢？我想首先要做的一条就是字帖的改革，这个范本应该既好学，又好教，甚至没有教师指导，学生也能自学下去，无师自通，能使学生用更短的时间掌握学习书法的方法，把字写得工整、规范、美观，以腾出更多的时间来学习其它学科的知识。这是我们编写这套《书法大字谱》丛书的第一个原因。

第二，目前的许多字帖、范本缺乏系统性，不配套，给教师对书法的整体把握和选择带来了诸多的不方便。再加上历史的原因，现在的许多教师没能学好书法，如果范本不合适，则更不知如何去指导学生，“以其昏昏，使人昭昭”那是不行的，最后干脆拿写字课去搞其它科目去了。家长和学生购买缺乏系统性的范本时，有时有部分已经重复了，造成了浪费，但又仍有一部分还买不到，遗憾仍然存在。

第三，现在许多字帖、范本的字迹太小，学生不易观察，教师或家长讲解时也不好分析，买了字迹太小的范本，对初学书法的朋友帮助并不大。最新的书法教学研究表明，学习书法先学大字，后学中字和小字，其进步效果更加显著。有鉴于此，我们出版了这套《书法大字谱》丛书，希望能对改变这种状况有所帮助。

该书在编辑上有如下特点：
首先是它的实用性强，符合初学书法者的需要，使用方便。编写这套字谱的作者都是长期从事书法教学的教师，他们不仅是勤奋的书法家，创作有成，更重要的，是他们有丰富的书法教学经验，能从书法教学的实际出发，博采众长，能切合学生学习书法的实际分析讲解，这样就有了针对性，对症下药，就能把病治好。他们分析的语言中肯，简明扼要，通俗易懂；他们告诉你学习书法的难点在哪里？容易忽略的地方又在哪里？克服困难，改进缺点又该怎么样去做？这样有的放矢，会使初学书法的朋友得到启迪，有所收获。

其次，该书在编排上注意循序渐进，深入浅出，简明扼要，

易学易教。例如在《勤礼碑》这册字谱里，笔法部分先讲横画，次讲竖画，一横一竖合起来就是“十”字，接下来讲撇画，加上一短撇，就是“千”字。在有了横竖的基础上，加上一长撇，就是“在”字或者“左”字。“片”字是横竖的基础字加上一竖撇。这样一环紧扣一环，一步推进一步，逻辑性强。在具体的学习上，从易到难，从简到繁，特别适合初学书法的朋友，就连幼儿园的小朋友也会喜欢这样循序渐进的教学方法的。在其他字谱里，我们也是按照这样的原则来编排的。

再次，该书的编辑是纵线与横线有机结合，内容更加充实。一般的范本都是单线结构，即只注意纵线的安排，从笔法开始，次到偏旁和结构，最后讲章法。但在书法教学实践中，我们发现许多优秀的书法教师都是笔法和结构合起来讲的，即在讲一个基本笔画时，举出该笔画在字中的位置，该长还是该短，该重还是该轻，该直还是该曲等等，使纵线和横线有机地结合在一起，使初学书法的朋友在初次接触到笔画时，也有了结构的印象。因为汉字是一个有机的整体，笔法和结构有着非常密切的关系，我们在教学时往往把笔法、偏旁、结构分开来讲，这只是为了教学的方便而已，实际上它们是很难截然分开的，特别是在行草书里，这个问题更显得重要。赵孟頫说过一句话：“用笔千古不易，结字因时而异。”其实这并不全面，用笔并非千古不易，结字也不仅因时而异，而且因笔法的变异而变异。导致千百年来大量书法作品的不同面目，不同风格的争奇斗艳。表面上看来是结构，其根本都是在用笔！颜真卿书法的用笔和宋徽宗书法的用笔迥然不同，和王铎、张瑞图书法的用笔也迥异。因此，我们把笔法和结构结合起来分析，更符合书法艺术的真谛，更符合书法教学的实际。应该说，这是书法教学的一种新的尝试，一种新的突破。

这套《书法大字谱》丛书还有一个特点，它是以古代一位书法家的一篇作品的典型字迹来进行分析讲解，既有一笔一画的分解，也有偏旁、结构和章法的整体把握，并将原帖放大翻成阳文，以便于观摩和欣赏。它以每一位书法家的一篇作品为一册，全套合起来，蔚为壮观。篆、隶、楷、行、草五体皆备，成为完美的组合。读者可以整套购买，从整体上把握，可以避免分散购买时的重复和浪费，又可以根据需要，急用先买，单册购买，独立使用，方便了不同层次的读者。同时也希望由此得到教师、家长和广大书法爱好者的理解和支持。

由于我们的水平所限，本丛书一定存在这样或那样的不足，我们恳切期望得到识者的匡正，以便它更加完善，更加完美。

1997年2月于南宁

目

录

第一章	一、书法基础知识	1
	二、褚遂良及其《圣教序》概述	2
第二章	基本笔画	3
第三章	偏旁部首练习	14
第四章	间架结构的比较	30
第五章	间架结构的布势	38

第一章

一、书法基础知识

1、书写工具

笔、墨、纸、砚是书法的基本工具，通称“文房四宝”。初学毛笔字的人对所用工具不必过分讲究，但也不要太劣，应以质量较好一点的为佳。

笔：毛笔中最重要的部分是笔头。笔头的用料和式样，都直接关系到书写的效果。

以毛笔的笔锋原料来分，毛笔可分为三大类：A、硬毫(兔毫、狼毫)。B、软毫(羊毫、鸡毫)。C、兼毫(就是以硬毫为柱、软毫为被，如“七紫三羊”、“五紫五羊”等各号，例如“白云”笔)。

以笔锋长短分：A、长锋，B、中锋，C、短锋。

以笔锋大小分：大、中、小三种。再大一些还有楂笔、联笔、屏笔。

毛笔质量的优与劣，主要看笔锋。以达到“尖、齐、圆、健”四个条件为优。尖：指毛有锋，合之如锥。齐：指毛纯，笔锋的锋尖打开后呈齐头扁刷状。圆：指笔头成正圆锥形，不偏不斜。健：指笔心有柱，顿按提收时毛的弹性好。

初学者选择毛笔，一般以字的大小来选择笔锋大小。选笔时应以杆正而不歪斜为佳。

一支毛笔如保护得法，可以延长它的寿命，保护毛笔应注意：用笔时应将笔头完全泡开，用完后洗净，笔尖向下悬挂。

墨：墨从品种来看，可分为三大类，即油烟、松烟和兼烟。

油烟墨用油烧成烟(主要是桐油、麻油和猪油等)，再加入胶料，麝香、冰片等制成。

松烟墨用松树枝烧烟，再配以胶料、香料而成。

兼烟是取二者之长而弃二者之短。

油烟墨质纯，有光泽，适合绘画；松烟墨色深重，无光泽，适合写字。现市场上出售的墨汁，较好的有“中华墨汁”、“一得阁墨汁”。作为初学者来说一般的书写训练，用市场上的一般墨就可以了。书写时，如果感到墨汁稠而胶重，拖不开笔，可加点水调和，但不能往墨汁瓶加水，否则墨汁会发臭，每次练完字后，把剩余墨洗掉并且将砚台洗净。

纸：主要的书画用纸是宣纸。宣纸又

分生宣和熟宣两种。生宣吸水性强，受墨容易渗化，适宜书写毛笔字和中国写意画；熟宣是生宣加矾制成，质硬而不易吸水，适宜写小楷和工笔画。

用宣纸书写效果虽好，但价格较贵，一般书写作品时才用。

初学毛笔字，最好用发黄的毛边纸、湘纸或高丽纸，因这几种纸性能和宣纸差不多，长期使用这几种纸练字，再用宣纸书写，容易掌握宣纸的性能。

砚：砚是磨墨和盛墨的器具。砚既有实用价值，又有艺术价值和文物价值，一块好的石砚，在书家眼里被视为珍物。米芾因爱砚癫狂而闻名于世。

目前，初学者练毛笔字最方便的是用一个小碟子。

练写毛笔字时，除笔、墨、纸、砚以外，还需有枕尺、笔架、毡子等工具。每次练习完以后，将笔砚洗干净，把笔锋收拢还原放在笔架上吊起来。

2、写字姿势

正确的写字姿势不仅有益于身体健康，而且为学好书法提供基础。其要点有八个字：头正、身直、臂开、足安。

头正：头要端正，眼睛与纸保持一尺左右距离。

身直：身要正直端坐、直腰平肩。上身略向前倾，胸部与桌沿保持一拳左右距离。

臂开：右手执笔，左手按纸，两臂自

然向左右撑开，两肩平而放松。

足安：两脚自然安稳地分开踏在地面上，分开与两臂同宽，不能交叉，不要叠放，如图①。

写较大的字，要站起来写，站写时，应做到头俯、腰直、臂张、足稳。

头俯：头端正略向前俯。

腰直：上身略向前倾时，腰板要注意伸直。

臂张：右手悬肘书写，左手要按住桌面，按稳进行书写。

足稳：两脚自然分开与臂同宽，把全身气息集中在毫端。

3、执笔方法

要写好毛笔字，必须正确掌握执笔方法，古来书家的执笔方法是多种多样的，一般认为较正确的执笔方法是以唐代陆希声所传的五指执笔法。

按：指大拇指的指肚(最前端)紧贴笔管。

押：食指与大拇指相对夹持笔杆。

钩：中指第一、第二两节弯曲如钩地钩住笔杆。

格：无名指用甲肉之际抵着笔杆。

抵：小指紧贴住无名指。

书写时要注意要做到“指实、掌虚、管直、腕平”。

指实：五个手指都起到执笔作用。

掌虚：手指前紧贴笔杆，后面远离掌心，使掌心中间空虚，中间可伸入一个手指，小指、无名指不可碰到掌心。

管直：笔管要与纸面基本保持相对垂直(但运笔时，笔管是不能永远保持垂直的，可根据点画书写笔势，而随时稍微倾斜一些)，如图②。

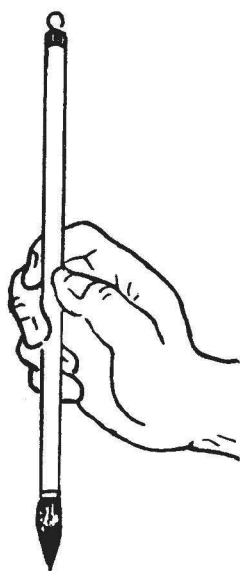
腕平：手掌竖得起，腕就平了。

一般写字时，腕悬离纸面才好灵活运转。

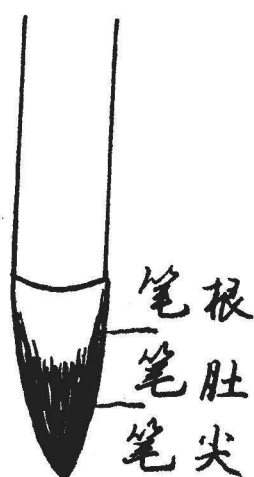
执笔的高低根据书写字的大小决



①



②



③

定，写小楷字执笔稍低，写中、大楷字执笔略高一些，写行、草执笔更高一点。

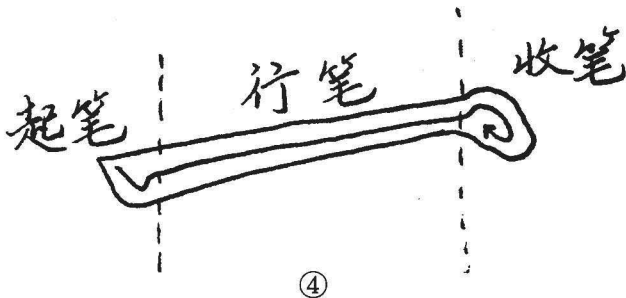
毛笔的笔头从根部到锋尖可分三部分，如图③，即笔根、笔肚、

笔尖。运笔时，用笔尖部位着纸用墨，这样有力度感。如果下按过重，压过笔肚，甚至笔根，笔头就失去弹力，笔锋提按转折也不听使唤，达不到书写效果。

4、基本笔法

学好书法，用笔是关键。

每一点画，不论何种字体，都分起笔（落笔）、行笔、收笔三个部分。如图④。用笔的关键是“提按”二字。



④

按：铺毫行笔；提：是笔锋提至锋尖抵纸乃至离纸，以调整中锋。如图⑤。

初学者如果对转弯处提笔掌握不好，可干脆将锋尖完全提出纸面，断成两笔来写可逐步增加提按意识。

笔法有方笔、圆笔两种，也可方、圆兼用。书写起来一般运用藏锋、露锋、逆锋、中锋、侧锋、转锋、回锋、提、按、顿、驻、挫、折、转等不同处理技法方可写出不同形态的笔画。

藏锋：指笔画起笔和收笔处锋尖不外露，藏在笔画之内。

逆锋：指落笔时，先向行笔相反的方面逆行，然后再往回行笔，有“欲右先左，欲下先上”之说。

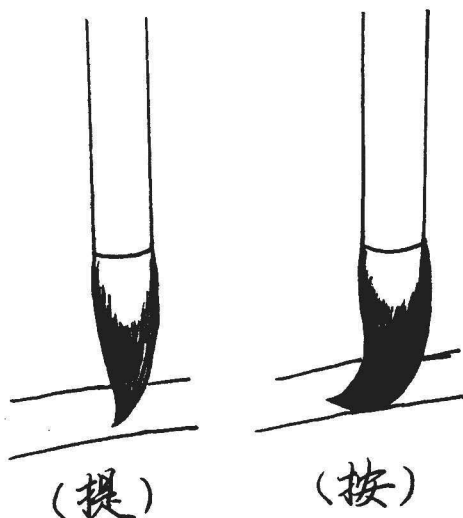
露锋：指笔画中的笔锋外露。

中锋：指在行笔时笔锋始终是在笔道中间行走，而且锋尖的指向和笔画的走向相反。

侧锋：指笔画在起、行、收运笔过程中，笔锋在笔画一侧运行。但如果锋尖完全偏在笔画的边缘上，这叫“偏锋”，是一种病笔不能使用。

使用。

回锋：指在笔画的收笔时，笔锋向相反的方向空收。



⑤

二、褚遂良及其《圣教序》概述

唐代是我国历史上经济、科技、文化、艺术等方面较为兴旺发达的朝代，书法作为艺术的一种门类，自然也成就显著。楷书经过魏晋南北朝几百年的发展，至唐代到达它的顶峰。它笔法讲究，结构平和安稳，法度极其森严。初唐的楷书崛起四大家：欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷。褚遂良占有举足轻重的地位，也是书法史卷上浓重的一抹。

本书范字出自褚遂良书《圣教序》，全称为《大唐三藏圣教序》，原碑在西安慈恩寺大雁塔，故世称《雁塔圣教序》，为褚遂良楷书代表之一，历代不少有成就的书家都从这里吸收了丰富的营养。

褚遂良的楷书艺术发展可分为早期、晚期两个阶段。早期的楷书尚为幼稚，还未形成独特的个人风格，如《伊阙佛龕碑》，明显脱不开《龙藏寺碑》等隋碑的影响，而《孟法师碑》则带有很多欧阳询、虞世南的意味。晚期的《圣教序》、《倪宽赞》等体现了褚遂良楷书的最高成就。

褚遂良初师虞世南、欧阳询等，早期的楷书受到南北朝、隋的书风影响较大，用笔较生硬。褚遂良后来刻苦师学钟（钟

繇）、王（王羲之），后期的代表作《雁塔圣教序》逐渐摆脱欧、虞，直入王羲之堂奥，其用笔以柔克刚，变得飘逸萧散，又不失前人的简淡古朴，遂能挺立于书法之林，清代刘熙载称赞他“唐云广大教化主”。

《雁塔圣教序》用笔方圆兼施，以行入楷，运笔潇洒飞动，以虚运实，化实入虚，如入空灵无迹之境。字间的线条虽然纤丽秀润，但却骨力十足、神采飞扬、富有弹性，后人说“细骨丰肌”就是对褚书的笔画线条的恰当评价。“宋四家”的米芾“学褚最久”，其用笔功力之精深不能不说是受益于褚遂良的。《雁塔圣教序》中有较多的笔画以侧锋入纸，旋即调回中锋运笔，显得灵活轻巧，风韵自然，略带行书的笔意，不能死拖硬抹，污浊不清。

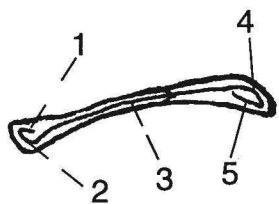
《雁塔圣教序》的字形稍呈扁状，重心平稳，显得典雅端庄。此碑的结体除了端庄的一面外，还有灵动的一面，如有的字左紧右舒、上密下疏、疏密的经营变化避免了结构的呆板，这是褚遂良书艺后期超出前期的表现之一。褚遂良前期的书法用笔显得较硬朗，后期的显得较圆转柔润，

但又具有很强的韧性。此外，《雁塔圣教序》因笔画较细，笔画与笔画之间断开的较多，结体也就显得较疏朗，若处理不好，易出现空洞的毛病，但褚遂良以行入楷，用线条的流动游丝萦绕或以笔断意连使细骨宽绰的字形不显得松散，取得“虚中有物，不见空洞”的效果，这也是他的高明之处。

《雁塔圣教序》纵成行，横成列，通篇匀称，统一，字距略大于行距，稍近于隶书章法。道篇疏旷清丽，行距、字距都较大。因其所处时代是初唐，章法上受南北朝时期造像基志的影响是情理之中的，这与稍后的颜真卿的楷书章法是截然不同的。

最后谈谈《雁塔圣教序》临写应注意的一些问题，一、要中锋运笔。此碑的线条较细，若不是中锋就显得轻薄、乏力。二、避免线条生硬呆滞，运笔须流畅。此碑线条柔和至润，以柔克刚、化直为曲，临写时多加留心。三、勿以指代腕。作书须悬腕，以腕运笔，若代之以指则点画局促，导致笔力怯弱。四、用笔提多于按，这是很重要的一点。

第二章 基本笔画



一、基本笔画写法

(一) 横

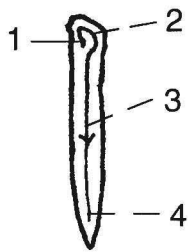
横画一般不是水平的，而是大多数往右上倾斜，并且多数两头粗而中间细，中间稍往上凸，显得既生硬又富有弹性。

写法：

1. 逆锋起笔。
2. 往下轻顿。
3. 把笔锋调回原位后中锋往右运笔。
4. 稍往右下顿笔。
5. 回锋收笔。

“二、三”字要点：

突出下面长横，上面的短横中间稍往下凹，与下横呈相背状。“三”字的三横距离均匀。



(二) 竖

竖画在字中多起支撑作用，要垂直而不能歪，并且不能象横画那样弯曲，否则将不堪重负。

写法：

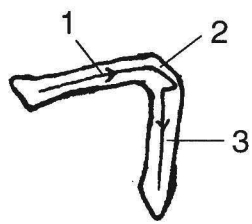
1. 往上逆锋起笔。
2. 稍往右下轻顿。
3. 把笔锋调回原处后中锋往下运笔。
4. 轻轻提笔。

“十”字要点：

整字呈扁状，并且竖画居横画 midpoint。

“上”字要点：

笔画较粗重，短横宜靠上不应太低，也不宜长。



(三) 折

此碑的折没有明显顿挫，以提为主，实现从横到竖的过度。

写法：

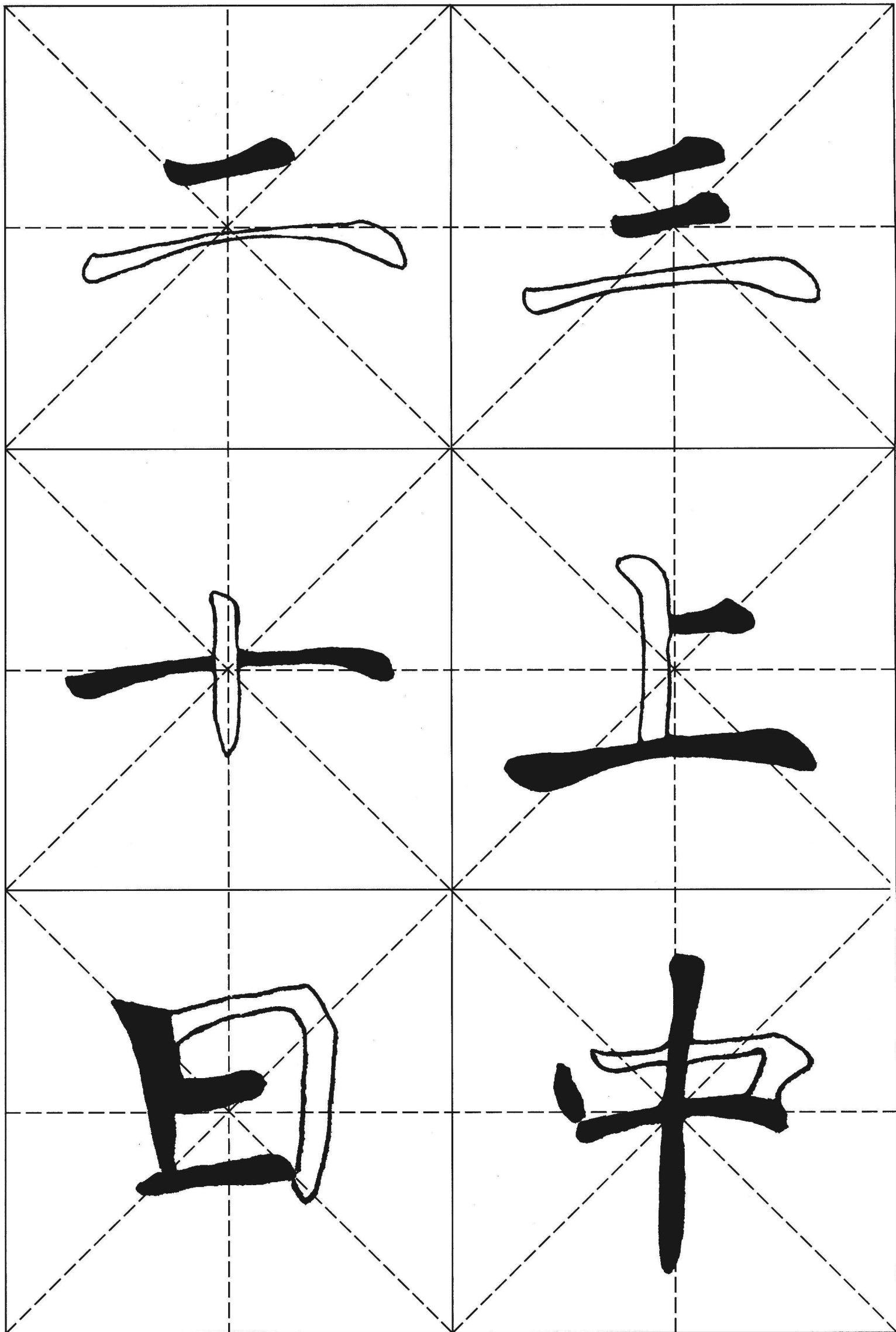
1. 中锋写横画。
2. 往右下轻按。
3. 迅速调回笔锋，以中锋往下运笔。

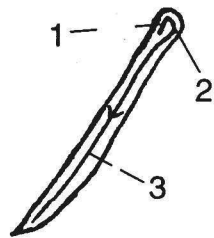
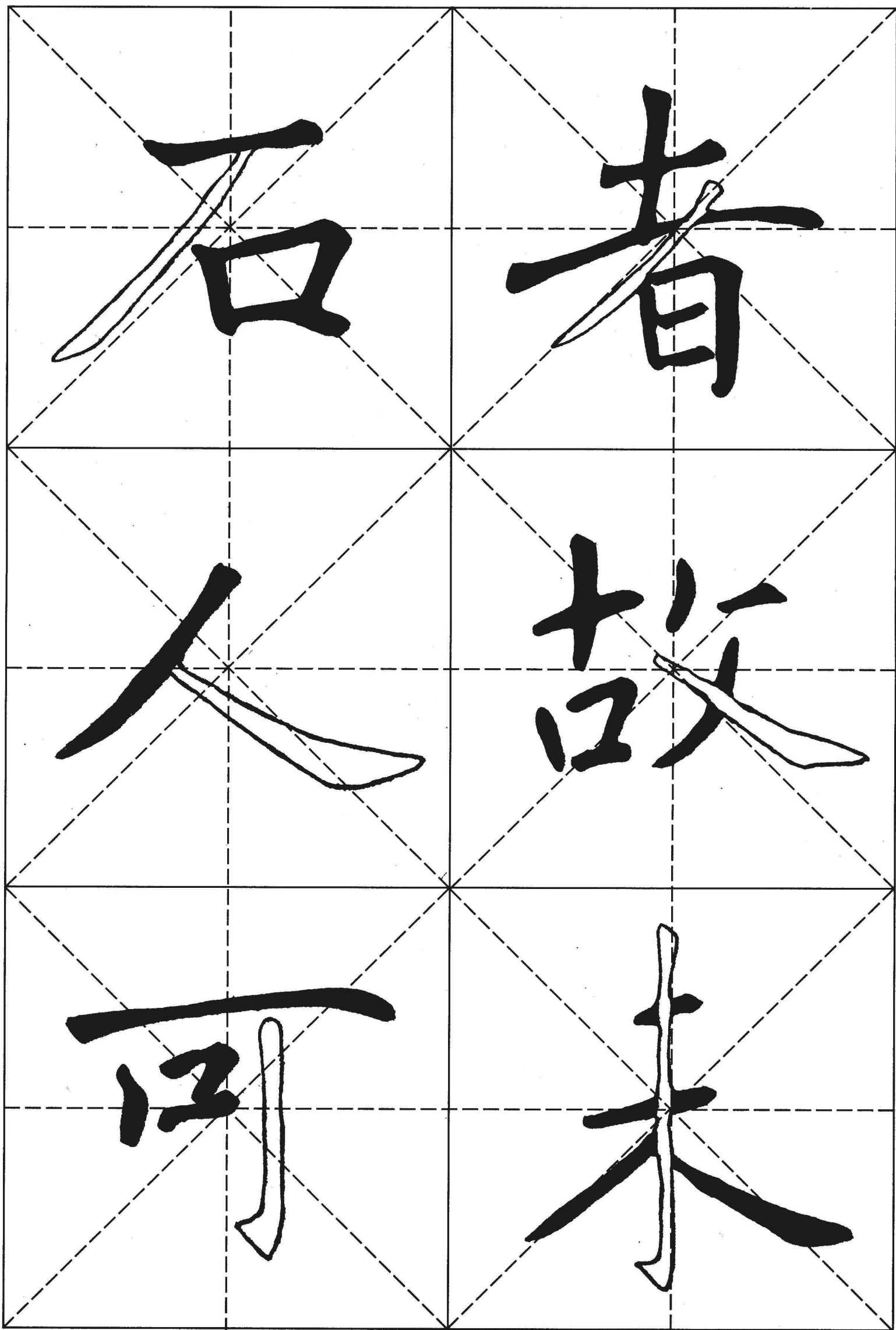
“日”字要点：

三横距离均匀，中间横画不与右竖连接。

“中”字要点：

口框呈扁状，中竖往下伸展较多，“口”左上留空。





(四) 撇

撇画较轻细，写时以提笔为主，要注意撇有的较挺直，有的略有弯曲，都必须以手腕运笔。

写法：

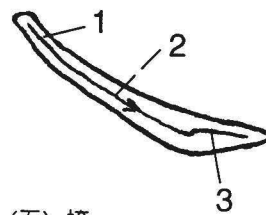
1. 略往右上逆锋起笔。
2. 转笔回锋。
3. 中锋往左下运笔，末端轻收笔。

“石”字要点：

撇较挺直；“口”呈扁形，两竖画往内下收。

“者”字要点：

“土”字的下横要大胆伸展；“土”字竖画与“日”字左边竖画对齐，撇画不宜伸得太长。



(五) 捺

捺一般较粗壮，上细下粗，往右伸展较多。

写法：

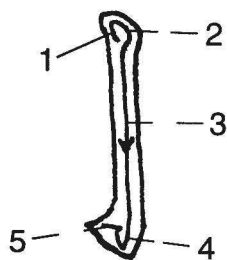
1. 起笔露锋，也可以稍藏锋，这叫做“浅藏”。
2. 往右下运笔，笔力由轻逐渐加重。
3. 稍顿后略改变运笔方向，逐渐轻提收笔。

“人”字要点：

捺的起笔在撇的中点，注意撇捺的倾斜角度。

“故”字要点：

整字疏朗，笔画之间断开的较多，捺向右伸展，反文旁有向左靠的趋势。



(六) 竖钩

写法：

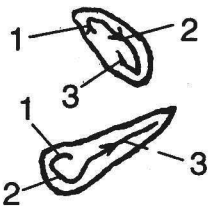
1. 起笔逆锋向上。
2. 转笔回锋。
3. 中锋往下运笔。
4. 笔锋略往左。
5. 稍往上提后向左踢出，出锋角度一般都比较水平。

“可”字要点：

横要伸长，竖画不要在横画的末端起笔，让横适当往右伸展。

“未”字要点：

两横较短，这样才显得撇捺的伸展，撇与捺倾斜的角度相当。



(七)点

写法：

1. 起笔适当藏锋，熟练后可直接露锋起笔。
2. 往右下轻顿。
3. 回锋收笔。

“言”字写法：

点与横不相连，第一横要大胆伸展，各横距离均匀，“口”的两竖往下收。

(八)挑

写法：

1. 逆锋起笔。
2. 转锋铺毫。
3. 向右斜上，逐渐提笔，力求神气充足。

“以”字要点：

左右两部分离开较远，但不显得松散。整字呈扁状。

二、基本笔画变化

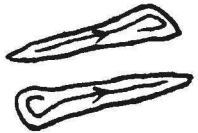
(一)横的变化



1. 露锋横

在概述里我们说过，褚遂良的楷书用笔以行入楷，化虚入实，“玄”字的横画，“教”字的第二横就是如此，起笔是顺着上一笔画的收笔以侧锋入纸，迅速转笔以中锋往右运笔。

“玄”字要突出横画，上点不居横画的正中而是稍偏右。“教”字横画比较倾斜，反文旁位置较低。

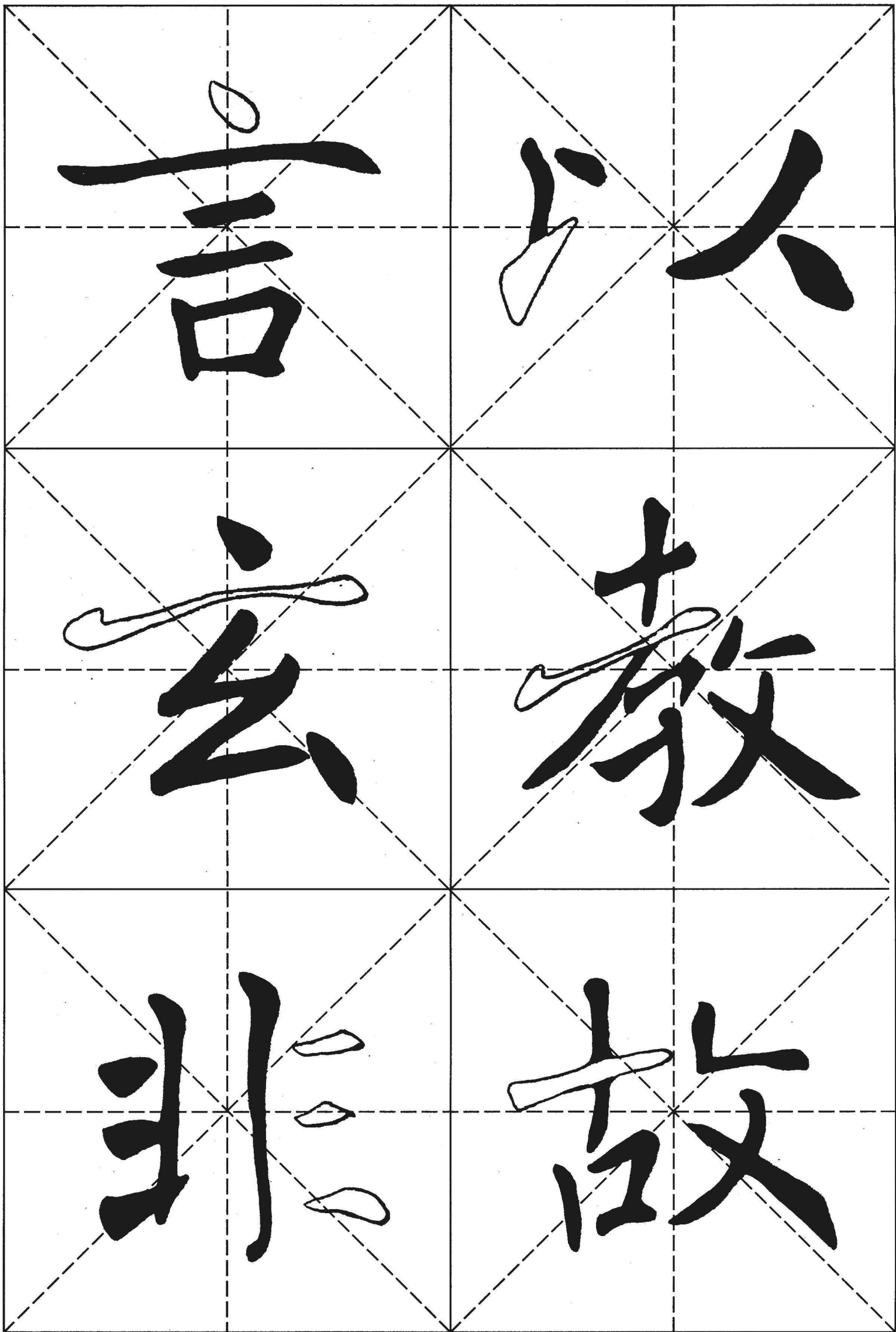


2. 左尖横

露锋起笔，往右笔力由轻渐重，呈左尖状，如“非”字右边的横画。写“非”字时横画要短，两竖不宜太近。

3. 右尖横

起笔重而收笔轻，呈右尖状，如“故”字第一横，这种横出现较少。写“故”字时还需注意字内布白的均匀及笔画的断与连。





(二) 竖的变化

1. 悬针竖：形状如悬挂的缝衣针，写法见第1页“十”字。

2. 垂露竖：收笔回锋，使得末端较粗重，如有露珠垂挂。起笔有的露锋，有的藏锋。要做到藏而不笨拙，露而不轻浮。

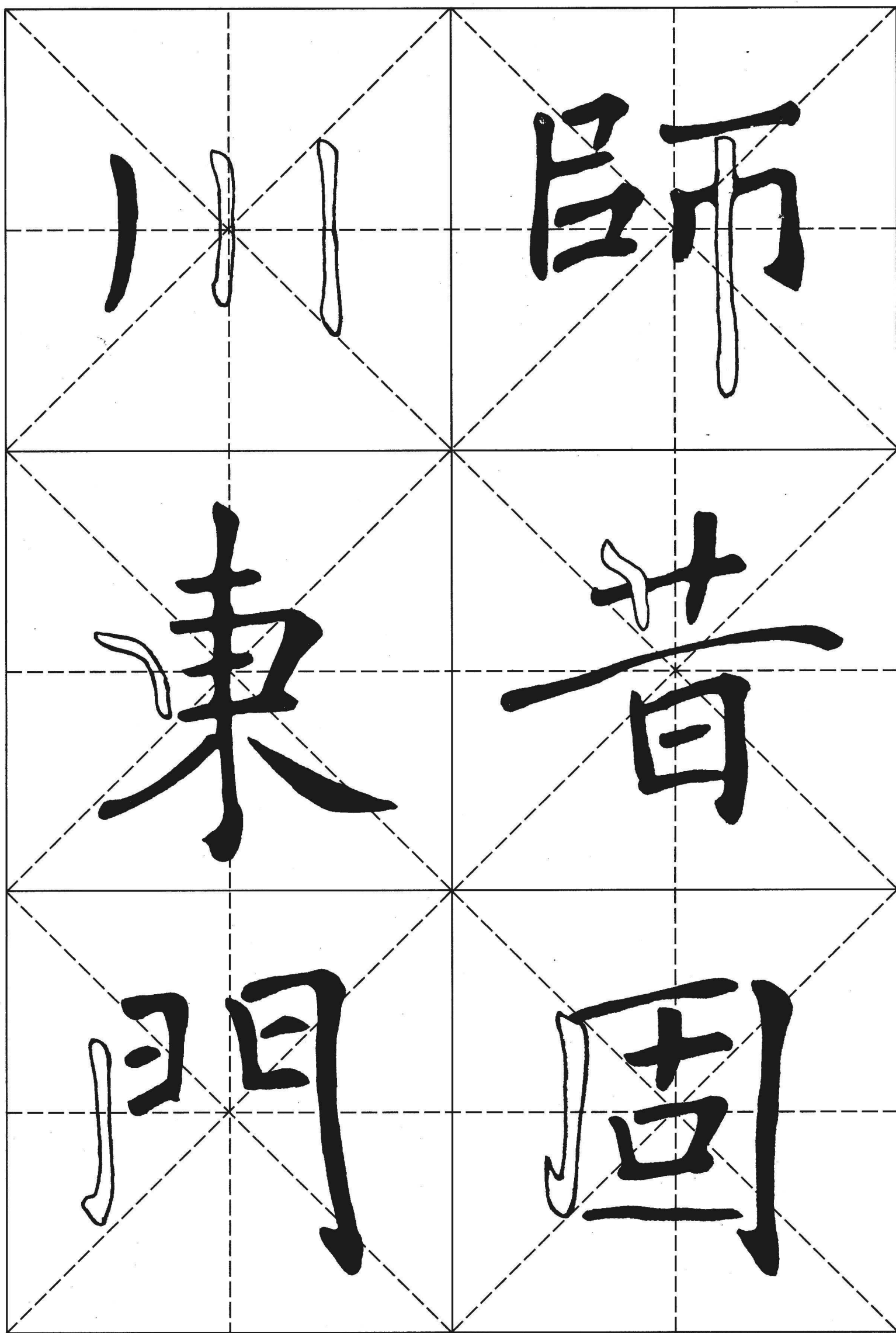
“川”字三个笔画距离要均匀，整字呈扁形。“师”字要突出长竖，“吕”上小下大，各横距离均匀。



3. 曲头竖：这是变形的竖画，化直为曲，既丰富了笔法，也丰富了字的姿态。如“东”字左竖，“昔”字草字头的左竖。写时露锋起笔，随笔画走向改变运笔方向，力求轻巧自然，不可矫揉造作。“东”字要伸展撇、捺，两边两竖往下收拢。“昔”字的第二横要大胆伸展，草字头两竖也往下收拢。



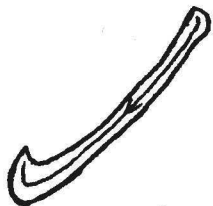
4. 带钩竖：有些竖画写到下端时，带出一个小钩与下一个笔画呼应，如“固”字，“门”字的左竖，这是褚书“化行入楷”的又一表现，类似竖钩，但比竖钩迅速、随意。这笔画要自然，信手写出，不可勉强为之。“固”字各横距离均匀，“古”字不宜太大，以致把里面的空间都占满。“门”字笔画显得灵动，断多于连，两边两竖呈相背状。





(三) 撇的变化

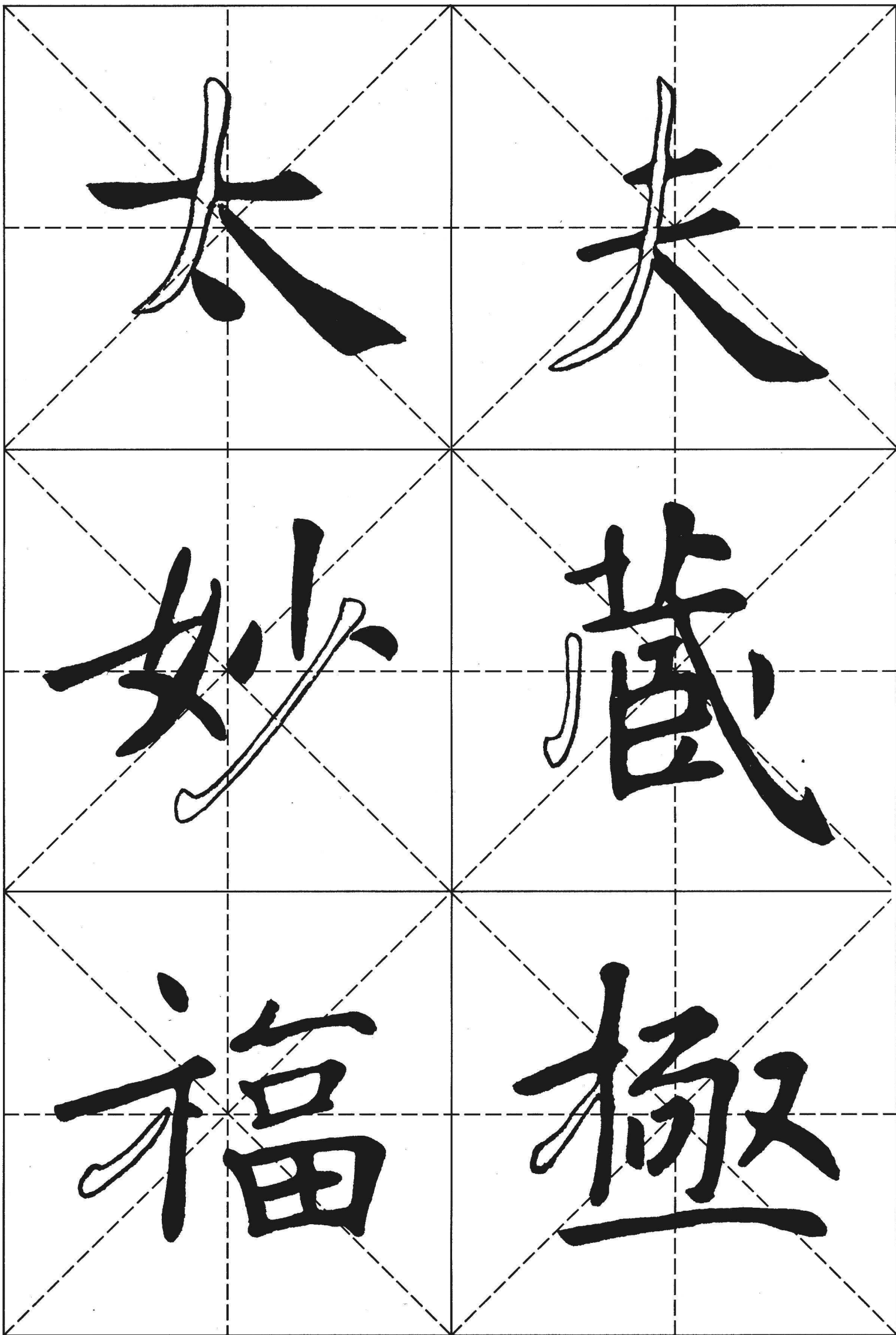
1. 斜撇：角度较斜，写法如前所述。
2. 竖撇：先竖后撇，如“夫”字，“太”字的撇画。起笔如竖画，可藏锋，可露锋，写竖画到一定位置后再向左下撇出，逐渐轻提收笔。“夫”字，“太”字的横画都不宜太长，捺都比较粗壮，显得较伸展。

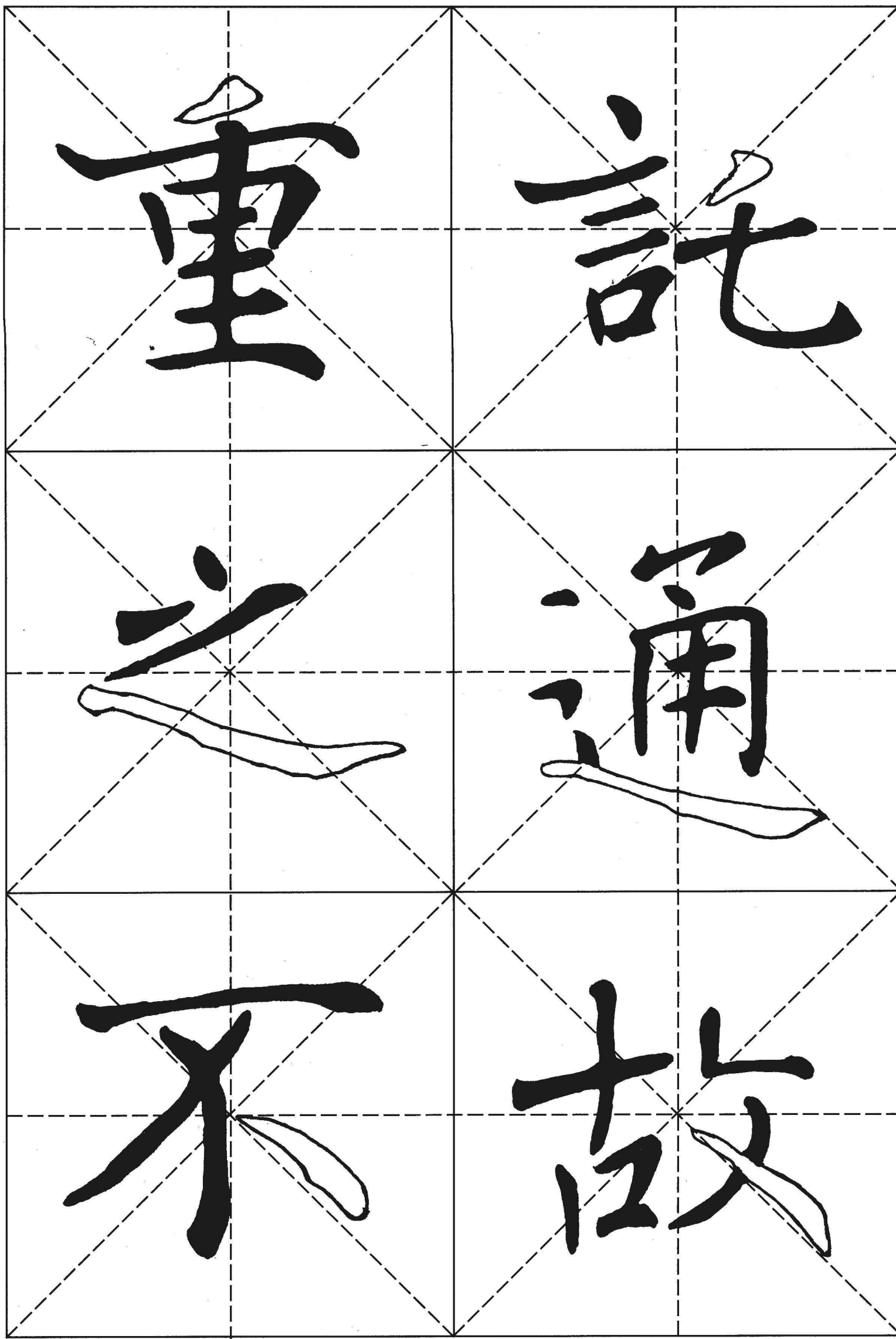


3. 出钩撇、回锋撇：褚书的用笔与结构一样，都带有隶书的影子，出钩撇、回锋撇则是其中一个典型，出钩撇如“妙”字中“少”字的撇，“藏”字的左撇。运笔至撇的末端往上带出牵丝，或者说是一个小钩。用笔要轻，也不要勉强为之，矫揉造作。这也是褚书“化行入楷，以虚运实”的一个表现，信手拈来，如出于无意之中。“妙”字的“女”字横画比较倾斜，出钩撇插入“女”字下端的空位。“藏”字上小下大，戈钩往下伸出较多。



- 回锋撇写法近如出钩撇，露锋起笔，往左下运笔，力度由轻渐重，至末端往上回锋，欲钩而未钩，要以腕运笔。如“福”字、“极”字左边的撇画。“福”字的“示”字旁点离横画很远，竖画上轻下重而且很偏右，“口”字小、“田”字大。“极”字左、中、右三部分上部越来越低。“木”字旁的竖画也很偏右。





4. 平撇：有些撇画倾斜角度较平，因此叫作“平撇”，如“重”字的撇，“託”字的撇，这些笔画都不宜写得太斜，起笔、收笔和斜撇无异，可藏锋可露锋，只是角度不同而已。一般这些撇也较短。

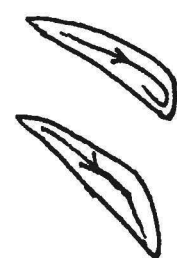
“重”字各横距离均匀，第一个横画较长，两竖画往下收拢。“託”字左高右低，言字旁点偏右，第一横较长。



(四) 捺的变化

1. 斜捺：角度较斜，写法见第4页。

2. 平捺：角度较水平，故称之为：“平捺”，如“之”字、“通”字的捺。逆锋起笔，转锋往右下。小角度行笔，至末端轻顿后稍改变笔锋方向捺出。“之”字的撇画较水平，不宜写得太斜，捺写得舒展些。“通”字的平捺与“甬”的距离要合适，不宜太近，远了也不好。



3. 反捺：这是捺的变形。起笔露锋，往右下行笔，笔力由轻到重，笔道稍往外拱，至末端回锋收笔，如“不”字。有的收笔不回锋，而是直接往下拖出锋，如“故”字。

“不”字的反捺不宜太短小，与撇对称，角度均衡，竖画稍带弯曲。“故”字的反捺末端不回锋，而是顿笔后再往下出锋收笔。



(五) 点的变化

点有很多种类型，变化多端，有瓜子点、垂点、竖点、带钩点、长点、撇点、挑点等。点虽短小，但不可太随意，润笔过程要交待清楚，方能体现字的精神。

1. 瓜子点：写法见第5页。

2. 竖点：上粗下细，走向是竖直向下。逆锋起笔，往右下轻顿后转笔往下，逐渐轻提收笔，如“论”字的点。起笔也可露锋，直接往右下轻顿，然后转笔竖直向下，后逐渐轻提收笔，如“於”字第一点。

“论”字要注意横画的长短变化，捺比较舒展。

“于”字的“方”字有向右靠的趋势，右边两点与“人”字撇捺交叉点对齐。



3. 撇点：撇画写得极短即成为撇点，如“八”字、“字”字。起笔如撇画，调整笔锋转笔撇出，笔力要送到笔的尖端，不能太随意。

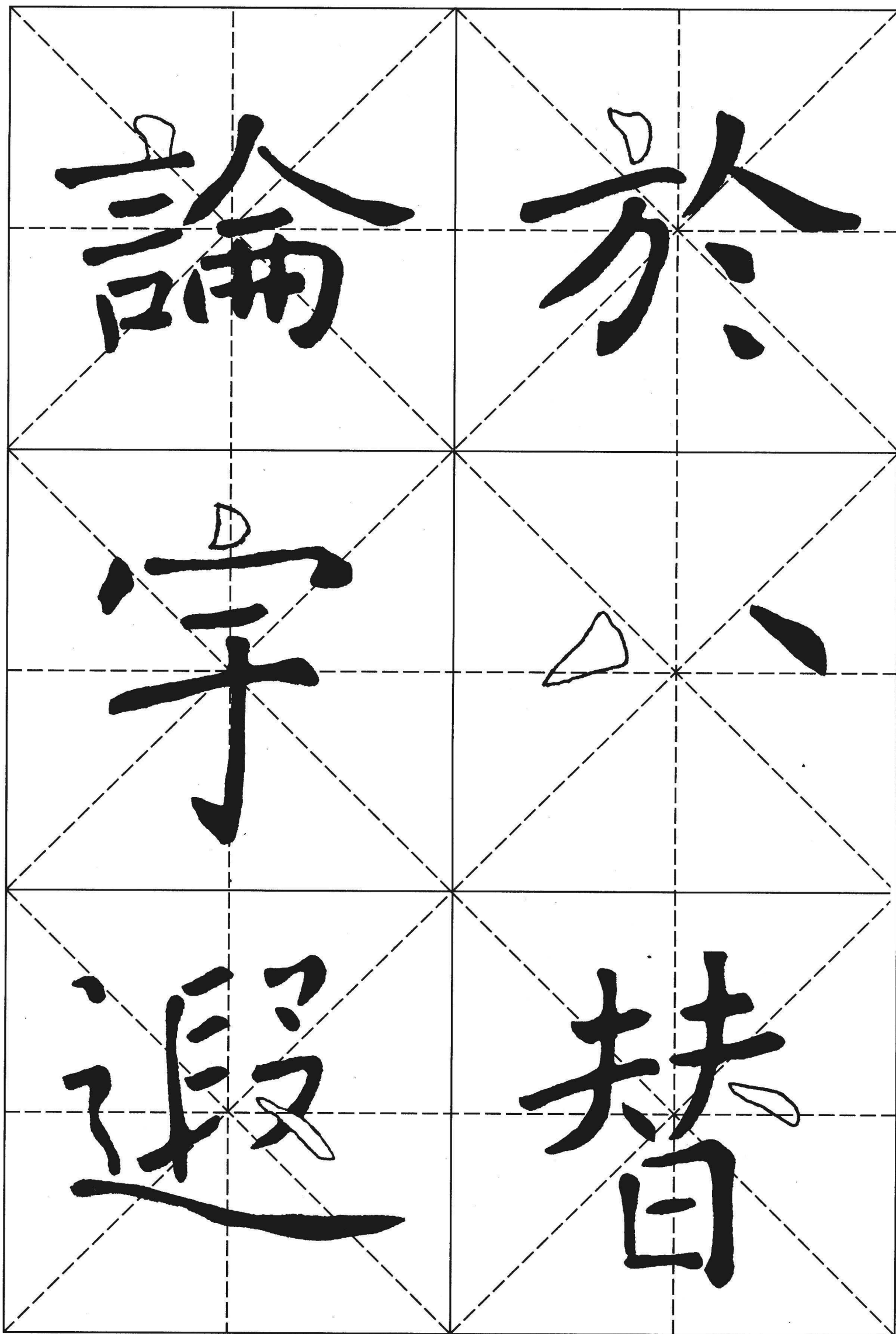
“八”字两点离得较远，撇捺改作点，较细小。

“字”字竖钩向下伸出较多，“於”字的第二横处于整个字高度的中间位置。



4. 长点：点写得比较长，所以称长点，这和反捺很相近，写法同反捺，如“替”字、“遐”字。

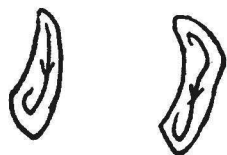
“遐”字笔画较多，所以要写得细巧，注意布白的均匀。“替”字上宽下窄，两个“夫”字一高一低。





5. 带钩点：楷书正楷带有行书笔意，带钩点又是一个表现。起笔露锋，轻顿后回锋轻轻钩出，与下一笔画呼应，因下一笔所处位置不同，因此钩出的方向不同，显现出不同的姿态，如“湛”字、“情”字。

“湛”字两竖向下收拢，一长一短，第四横向左伸出较多。“情”字竖心旁笔顺是先两点后一竖，竖画带出一个含蓄的钩与右边笔画呼应，“情”字横画长短有别，注意第三横的穿插。



6. 垂点：有几种形状，如“容”字，露锋起笔，笔道向右拱，向左回锋收笔，上细下粗。“寒”字近似撇点，但要回锋收笔；“慧”字起笔露锋，笔道向左拱，向右回锋收笔。

“容”字宝盖头不宜太宽，让撇捺得以舒展。“口”字呈扁形，两竖往下收拢。

“寒”字各横距离均匀，上点和下两点对齐，同在竖中线上，方能使字重心平稳。

“慧”字的“心”字比较宽绰，向右伸展，各横长短不同，距离均匀。



7. 挑点：挑写得比较短就成了挑点，多出现在三点水旁的末点，如“净”字，写法可参照挑的写法。“净”字左右部分上部齐平，下脚则有高低的变化，竖钩向下伸展较多。





(六) 钩的变化

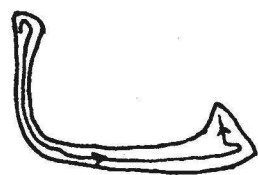
1. 竖钩：写法见第4页。

2. 弧弯钩：与竖钩类似，只是笔道稍往右拱，写时可参照竖钩，如“序”字、“象”字。“序”字的广字头横画不宜太长，撇倾斜的角度比较大。“象”字的笔画断开的比较多，下面三个撇画不应作平行处理，弧弯钩往右倾倒而以捺画把它撑起。



3. 横钩：起笔如横画，也是稍往右上倾斜，至末端先往右下顿笔，提笔回锋后再向左下钩出，如“宇”字，也有的钩出角度较竖直，如“劳”字。

“宇”字书写要点见第9页。“劳”字点较多，神态各异，“力”字竖钩稍倾斜，但不能太斜，否则易失去重心。



4. 竖弯钩：起笔如竖画，转弯处要圆转，用手腕运笔，中途不作停留，至钩处轻轻顿笔，稍回锋后向上钩出，如“施”字、“先”字。

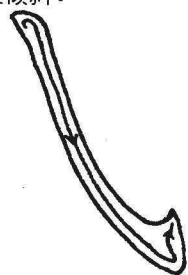
“施”字笔画轻重分明，“方”字向右倾斜，竖弯钩要大胆向右伸展，“也”字的横画要大胆倾斜。“先”字的竖画向上伸出较多，第二横向左伸出，竖弯钩向右拓展。





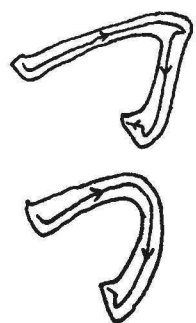
5. 心钩：起笔露锋，力度要轻，往右下运笔，笔力由轻变重，笔道向下拱，至钩处轻顿后再回锋钩出。如“恶”字、“心”字。

“恶”字、“心”字的三个点的排列都是往右上倾斜。“恶”字下边的横画较长，向左边伸出，也稍往右上倾斜。



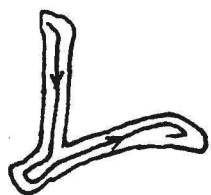
6. 戈钩：起笔略微藏锋，转笔往下，用手腕中锋运笔，笔道稍向左拱，不能僵直，至钩处轻顿后回锋向上钩出，如“感”字，“载”字。戈钩往往是一个字的主笔，一般都写得比较伸展，并注意它在字中的倾斜角度。

“感”字首撇是回锋撇。注意字中布白要均匀。“载”字第二横比其它横画长，各横距离均匀，“车”字不能太出外面，最低点是戈钩的收笔处。



7. 横折钩：写法可参照横折和竖钩的写法，竖钩多数往左下倾斜，如“高”字。有的横折钩的折的部分提笔圆转而过，中途不作停留、顿笔，近似行书的用笔，如“引”字。

“高”字上部分的两竖呈相背状，不能离得太远，“口”字呈扁形，下部分两边两竖往下收拢。“引”字左右两部分高低长短相当，离得较远，呈长方形。

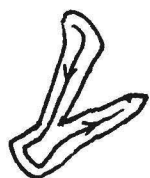


(七) 折的变化

1. 横折：写法见第3页。

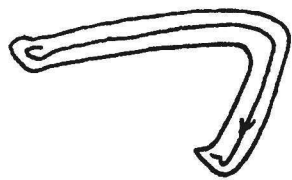
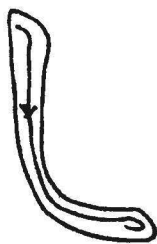
2. 竖折：是竖画和横画的组合，起笔如竖、收笔如横，写竖至折处先调笔锋往左，轻顿回锋后向右行笔，如“海”字。有的竖折在折的时候不向左调笔锋，而是直接绞转笔锋后向右运笔，如“昆”字。

“海”字多数线条为曲线，竖折的横画部分往右下倾斜。“昆”字的“日”字接近正方形，两竖向下收拢。



3. 撇折：起笔如撇，撇末端不出锋，而是稍向左后顿笔转锋往右运笔，如“臻”字、“纪”字。

“臻”字左右两部分左小右大，捺要向右伸展，起笔处不与横连接。“纪”字左右两边高低不一样，竖弯钩要向右伸展。



4. 竖弯和横弯

写弯要注意方圆的不同，如“七”字的竖弯书写的中途没有作停留，没有明显顿挫，只是用腕力圆转来完成，没有明显的折角。“而”字也是如此。



第三章 偏旁部首练习

一、氵部

三点水旁三点的安排同其他书家的楷书一样，都是第二点往外凸，三点中心的连线呈一条弧线。

褚书的三点水旁点多为出钩点，如“深”字、“波”字，显得很连贯，气韵十足，富有行书笔意，两个撇画一曲一直。写“深”字时要注意笔画的穿插。

有不少的三点水第二点与第三点用牵丝相连，一气呵成，如“测”字、“泫”字，更富有行书笔意，连接要自然，如出无意，不要勉强连接。“测”字立刀旁左竖化作一点，竖钩向下伸展，钩比较含蓄。“泫”字有几个点，形状都不尽相同。

有些牵丝在中途断开，笔断意连，似断仍连，这样的例子更为常见，如“济”字、“源”字。“济”字笔画较多，而且笔画比较短，很少连接，容易变得松散，要注意穿插和呼应。“源”字两撇并作一撇，各点的形状都不相同，“日”字中点横画与两竖都不相连。两竖向下收。

