

书法大字谱

主编 陆有珠
编著 韦 灯

赵孟頫
《胆巴碑》

楷书大字谱

广西美术出版社

赵孟頫《胆巴碑》

楷书大字谱

主编 陆有珠 编著 韦 灯

☆

广西美术出版社出版

(南宁市望园路9号·530022)

广西新华书店发行 广西邕宁县印刷厂印刷

*

开本 787毫米×1092毫米 1/8 6印张

1997年12月第1版 2001年10月第2次印刷

印数:5001—8000

ISBN7—80625—364—5/J·281 定价:13.00元

如有印装质量问题,请与本社调换

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，结字也不仅因时的第一的个因原因。变第的变第。导致千百年来大量书因作品的不同面目，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、赵孟頫及其《胆巴碑》	2
第二章	基本笔画训练	3
第三章	偏旁部首训练	14
第四章	结构训练	30
第五章	结构的布势	40

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。

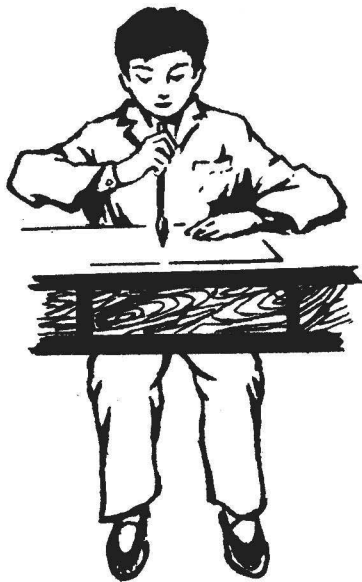
掌虚：手指前紧贴笔杆，后面远离掌心，使掌心中间空虚，中间可伸入一个手指，小指、无名指不可碰到掌心。

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。

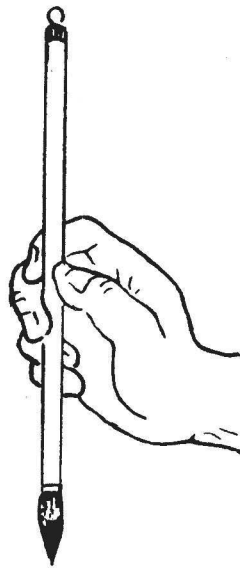
腕平：手掌竖得起，腕就平了。

一般写字时，腕悬离纸面才好灵活运转。

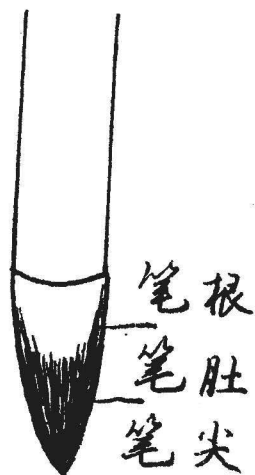
执笔的高低根据书写字的大小决



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。

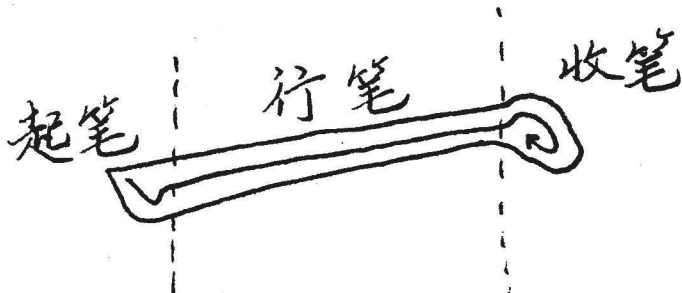
毛笔的笔头从根部到锋尖可分三部分，如图③，即笔根、笔肚、笔尖。运笔

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。

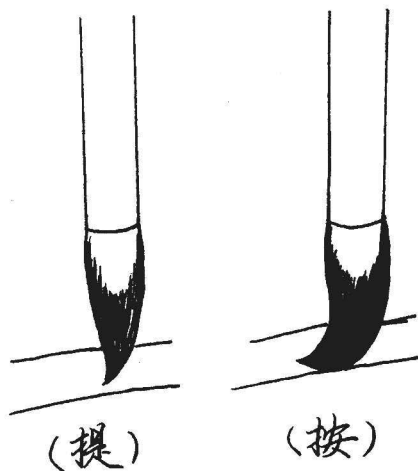
露锋：指笔画中的笔锋外露。

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。

病笔不能使用。

回锋：指在笔画的收笔时，笔锋向相反的方向空收。



⑤

二、赵孟頫及其《胆巴碑》

赵孟頫，字子昂，号松雪，元朝著名的书法家。他是自欧阳询、颜真卿、柳公权之后较有成就的楷书大家，也是元朝书坛的代表人物。他的书法继承魏晋以来的传统风格，笔法和结体精巧娴熟，使之更圆润秀美，他因此而成为元朝书坛盟主。他的书法还波及明清两代，风靡一时，深得许多帝皇的青睐，在书法史上他的影响是深刻的。

赵孟頫的传世楷书作品有《三门记》、《胆巴碑》等，行书、行草的作品更多。赵孟頫书法运笔是很娴熟的，传说他“日书万字”，未免有些夸张，但也说明了他运笔之快。由于运笔快，赵体楷如《胆巴碑》多数都带行书笔意，不像唐代楷书大家那样一笔一画地描绘，因此临写时速度不能

太慢，当然，快是相对而言的。另外，线条也显得比较厚实，这是得力于中锋运笔。再一个是线条粗细变化不明显，但一些虚笔要提得起。《胆巴碑》是赵孟頫63岁时写的，用笔更为成熟，提得起按得下。

受传统风格的影响，《胆巴碑》的结构一般都趋于平正，一眼就给人平和安祥的印象，重心平稳，结构紧密。左右结构的字大都是两部分上头下脚一样齐平。横画大部分都向右上倾斜，有的斜度很大，平和中也有一些不安定气氛。另外由于他运笔快捷，一些字写得很简练，有些笔画被简省，有的甚至完全是行书的写法。在整篇布局上显得较为舒朗，整版也就显得比较清秀。

对于赵孟頫的书法，自古褒贬不一，

有的说他“上下五百年，纵横一万里，举无此书”，但贬之者不少，说他得之熟而失之甜，得之巧而失之媚。明清两代的人学他和董其昌，日渐形成呆板而无生气的“馆阁体”，这并不是说赵书不可学，但不宜太深入而不能自拔。

第二章 基本笔画训练

一、横画

(一) 长横

长横，有如覆舟，中间略高略细。

写法：

1. 逆锋向左上起笔。
2. 转笔向右下略顿笔后，再调整好笔锋向右运行。
3. 至末端处再顿笔。如“一”字和“三”字的底横。



范字要点：“三”字三横分布均匀，上两横短，下横长。



(二) 短横

写法：

1. 逆锋向左上起笔。
2. 转笔向右下顿笔，后再调整好笔锋向右运行。
3. 至末端处再轻轻顿笔。如：“石”、“王”。



范字要点：“石”字三横距离均匀，上横短，斜撇长。“王”字三横分布均匀，中横最短，下横最长。

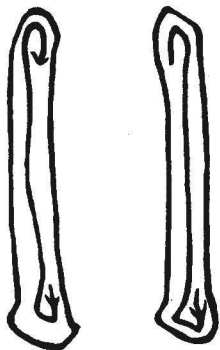


二、竖画

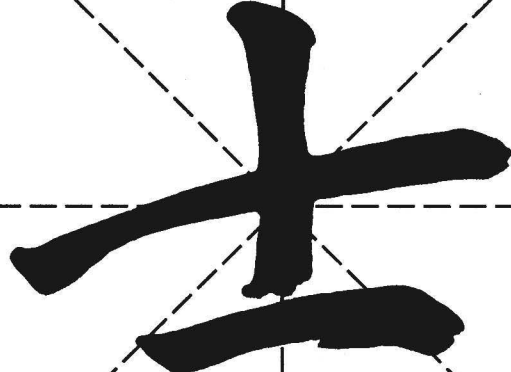
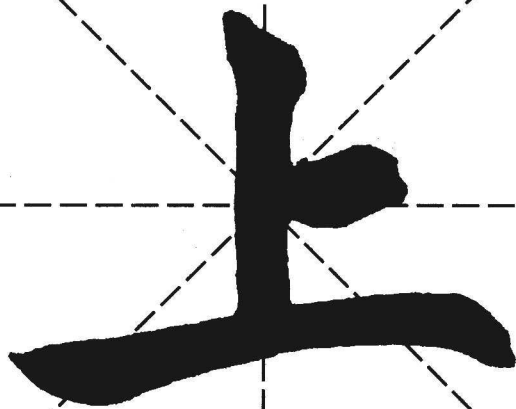
(一) 垂露

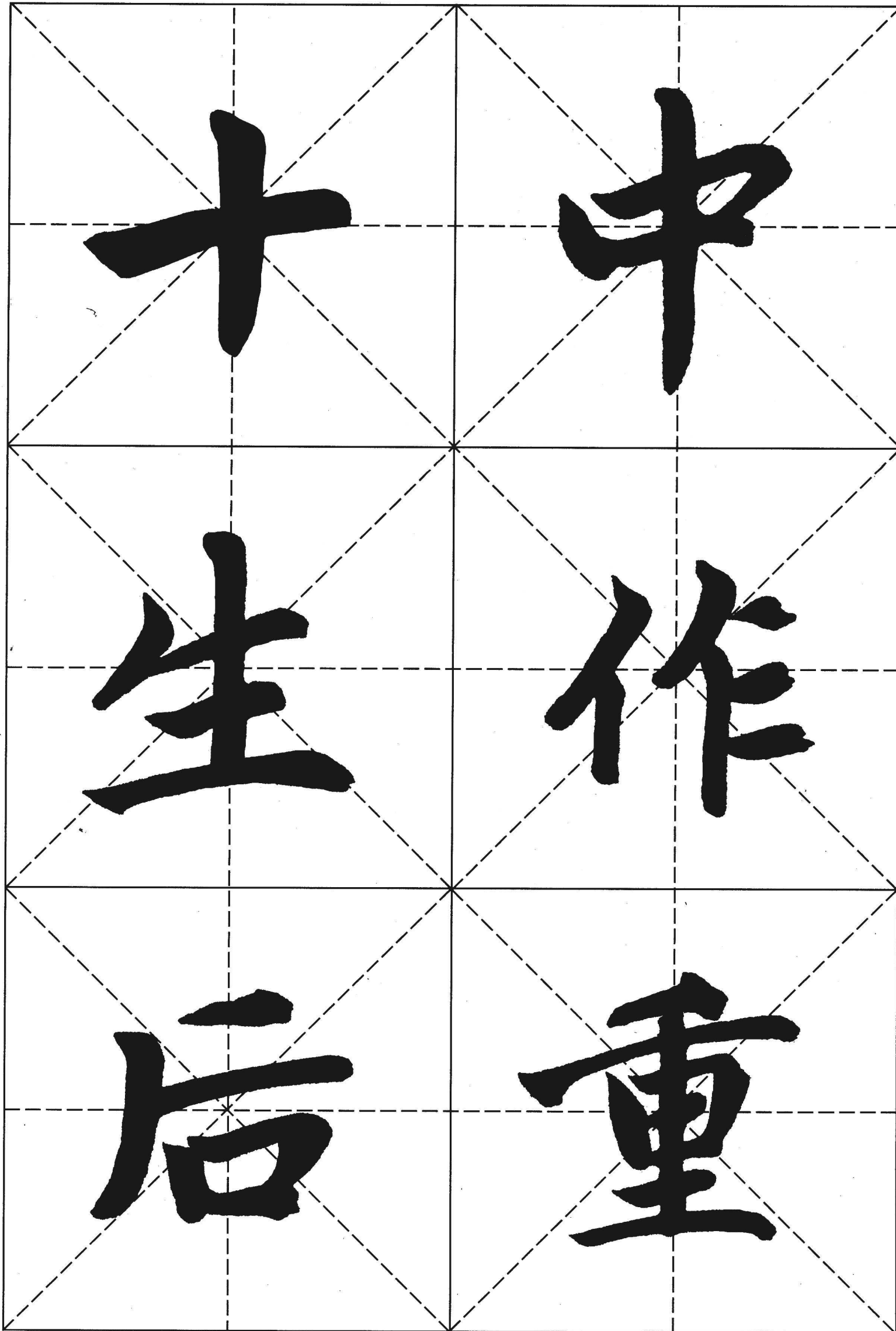
写法：

1. 逆锋向左上起笔。
2. 转笔向右下。
3. 再调整好笔锋向下运行。
4. 至末端顿笔向右上围收。如“上”、“士”。



范字要点：“上”字竖画居长横之中，短横居竖画之中。“士”字上横长下横短，竖画居中。





(二)悬针

写法：

1. 逆笔向左上起笔。
2. 折笔向右作顿。
3. 再折锋向下铺毫力行。
4. 出锋收笔，如“十”、“中”。



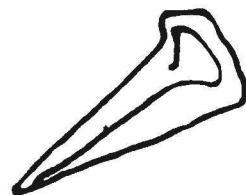
范字要点：“十”字横画略斜，竖画稍靠右。“中”字的“口”稍扁，左右两竖向内收，中竖上伸较短，下伸较长。

三、撇画

(一)短撇

写法：

1. 逆锋起笔。
2. 折锋向右下作顿。
3. 转笔锋向左下力行啄势撇出。如“生”、“作”。



范字要点：“生”字三横分布均匀，长短有变化，竖画起笔比撇画高。“作”字左边小右边大，两撇斜度相似，两竖平行。

(二)平撇

写法：

1. 逆锋起笔。
2. 折锋向右下作顿。
3. 再调整笔锋渐行渐提向左行笔，要平送到末尾，如“重”、“后”。



范字要点：“后”字平撇，长横与“口”的上下两横分布均匀，左竖撇末端与“口”的下部平。“重”字连平撇有七个横画，要分布均匀，长横在上作主笔。

(三)竖撇

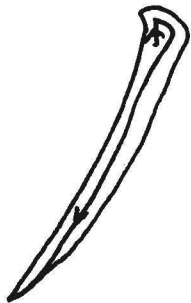
- 写法：
- 1. 逆锋起笔。
 - 2. 折笔向右作顿。
 - 3. 提笔向下和向左力行撇出。如：“大”、“太”。



范字要点：“大”字注意横画略斜，竖撇的末端较平，以便和捺画呼应。撇捺底部相平。“太”字写法和“大”字相似，末点与撇相接。

(四)长撇

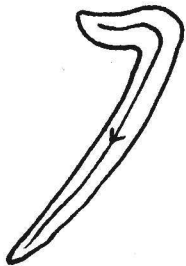
- 写法：
- 1. 逆锋向左角起笔。
 - 2. 折笔向右下作顿。
 - 3. 转笔锋向左下力行撇出，注意笔锋要送到撇尾。如：“在”、“人”。



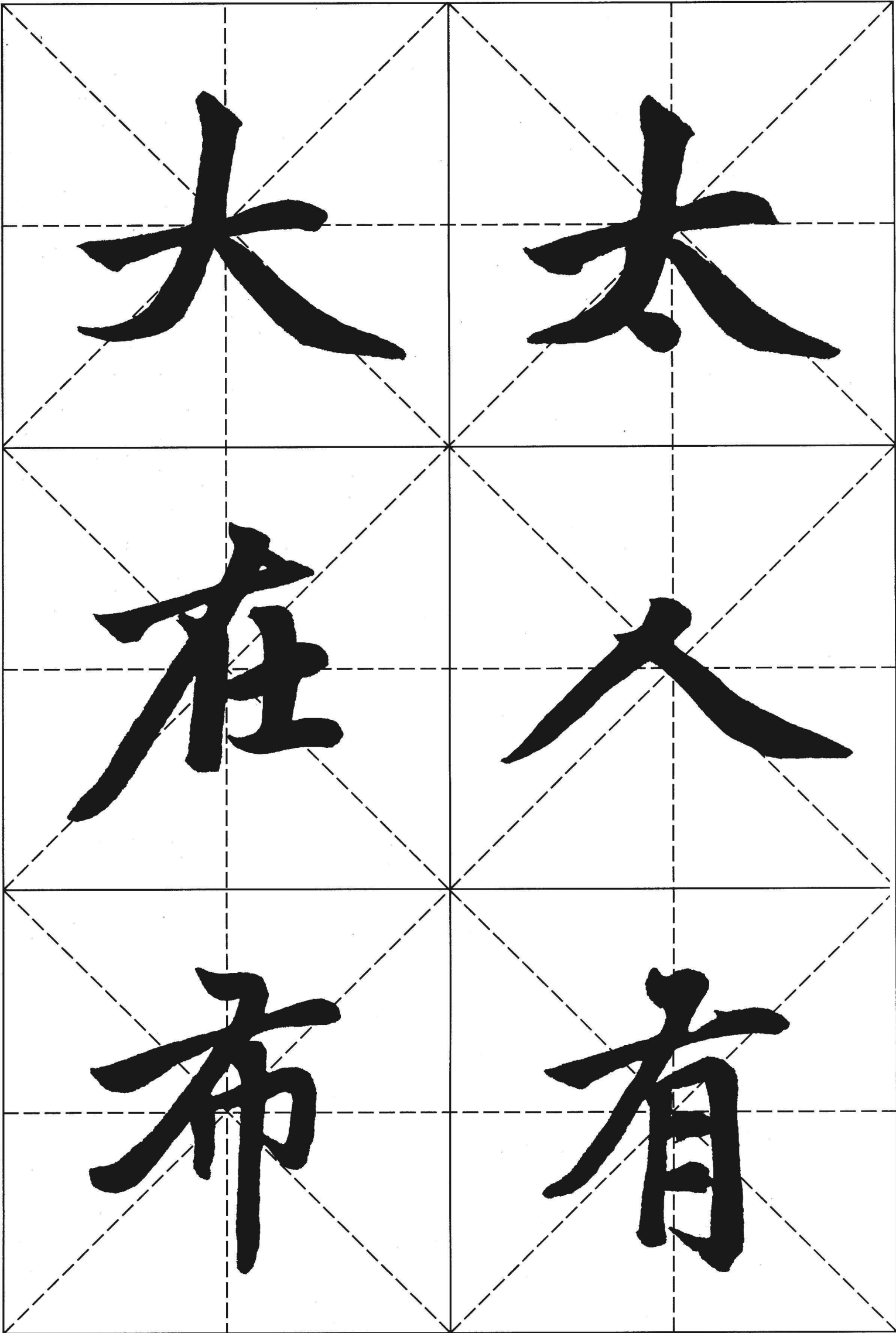
范字要点：“在”字三横起笔有变化，首横与长撇用行书笔意，笔画相连。“人”字撇捺角度相似，左右均衡。

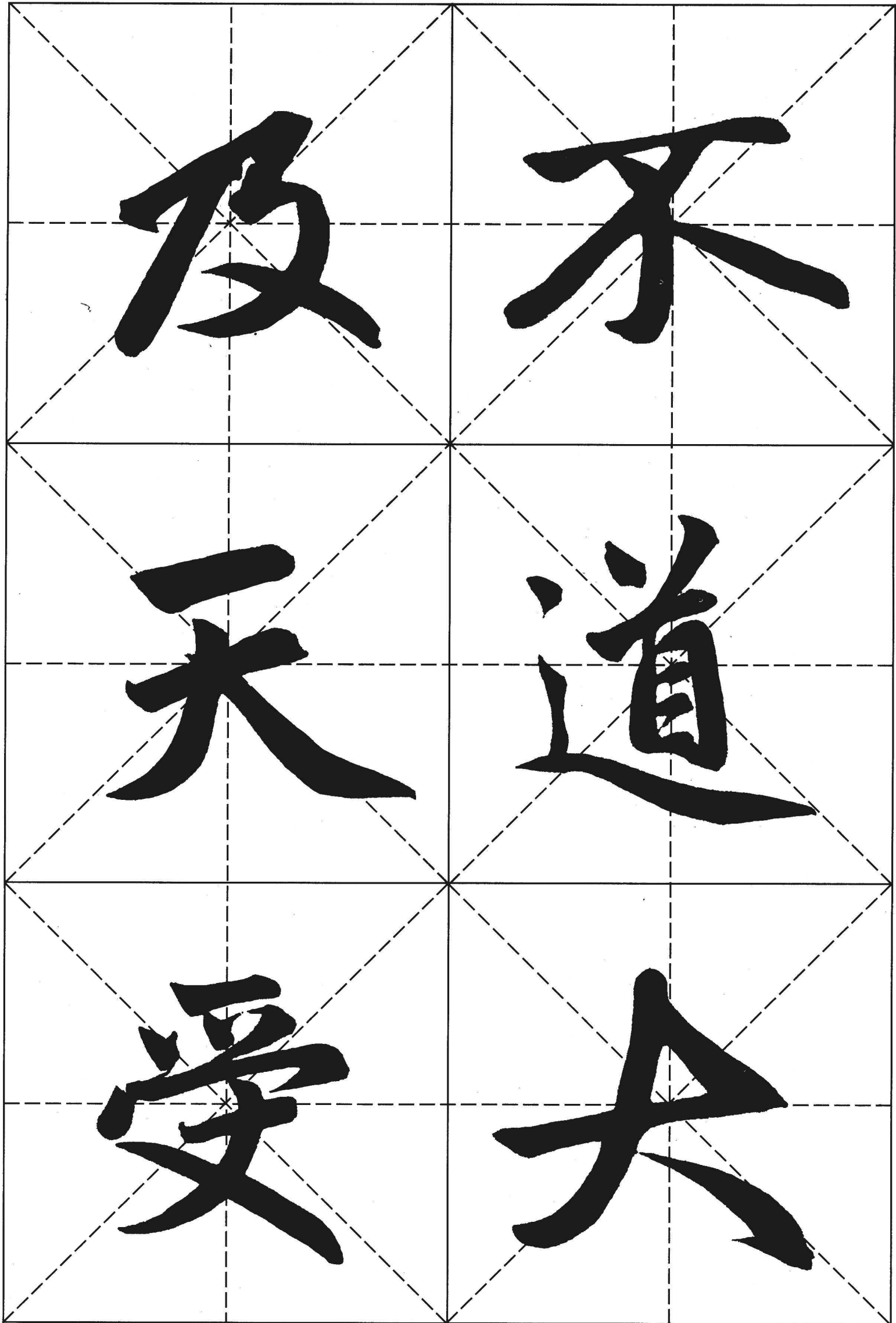
(五)弯头撇

- 写法与斜撇相似，但是起笔略带有弯头。如：“布”、“有”二字。



范字要点：“布”字横画较斜，弯头撇末端与“巾”的左右两竖稍平，末竖用悬针取势。“有”字四个横画分布均匀，“月”字对正弯头撇的头部。

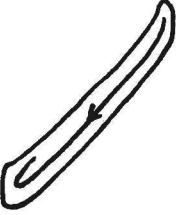




(六)回锋撇

写法：

1. 逆锋或顺锋起笔。
2. 由右上向左下行笔。
3. 末端不是尖收而回锋圆收。例如：“及”、“不”二字。



范字要点：“及”字先写回锋撇，底下三个支点相平。“不”字竖画对正横画的中部，撇和长点要对称均衡。

四、捺画

(一)斜捺

1. 露锋起笔，落笔较轻。
2. 由左上向右下运笔，逐渐加大力度，至捺脚处稍顿，力度最大。
3. 然后提笔向右平收。例如“天”字的第四笔。

范字要点：“天”字两横斜度一致，撇捺要均衡，两脚齐平。



(二)平捺

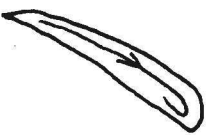
1. 露锋落笔，先往右略上再向下行笔，使之形成一个突起的高点。
2. 接着向右下逐渐加大行笔力度。
3. 至捺脚处最大，顿笔然后向右上提锋收笔。例如“道”字的走之底。



范字要点：“道”先写“首”然后写走之底，“首”的五个横画分布均匀，走之底上点高于长横，平捺也宽于“首”的右边。

(三)反捺

1. 露锋起笔。
2. 从左上向右下行笔，逐渐加大力度。
3. 到末端不出锋收笔而是回锋收笔。例如“受”、“大”二字的捺。



范字要点：“受”字上部“爪”字较小，平宝盖和撇、捺的宽度一样。“大”字横与撇用行书笔法连写。反捺和撇互相呼应。

五、点法

(一) 右点

1. 逆锋向左上起笔。
2. 转笔或折笔向右下行笔，稍驻。
3. 向左上回锋收笔。例如：“言、主”二字的上点。



范字要点：“言”字首点居中，五横分布均匀。“主”字首点对正中竖，三横分布均匀，中横最短下横最长。

(二) 左点

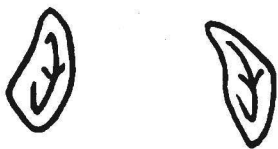
1. 逆锋起笔，向右下转笔调锋。
2. 由右向左下行笔。
3. 回锋收笔。例如“宣”、“安”两字的左边的点。



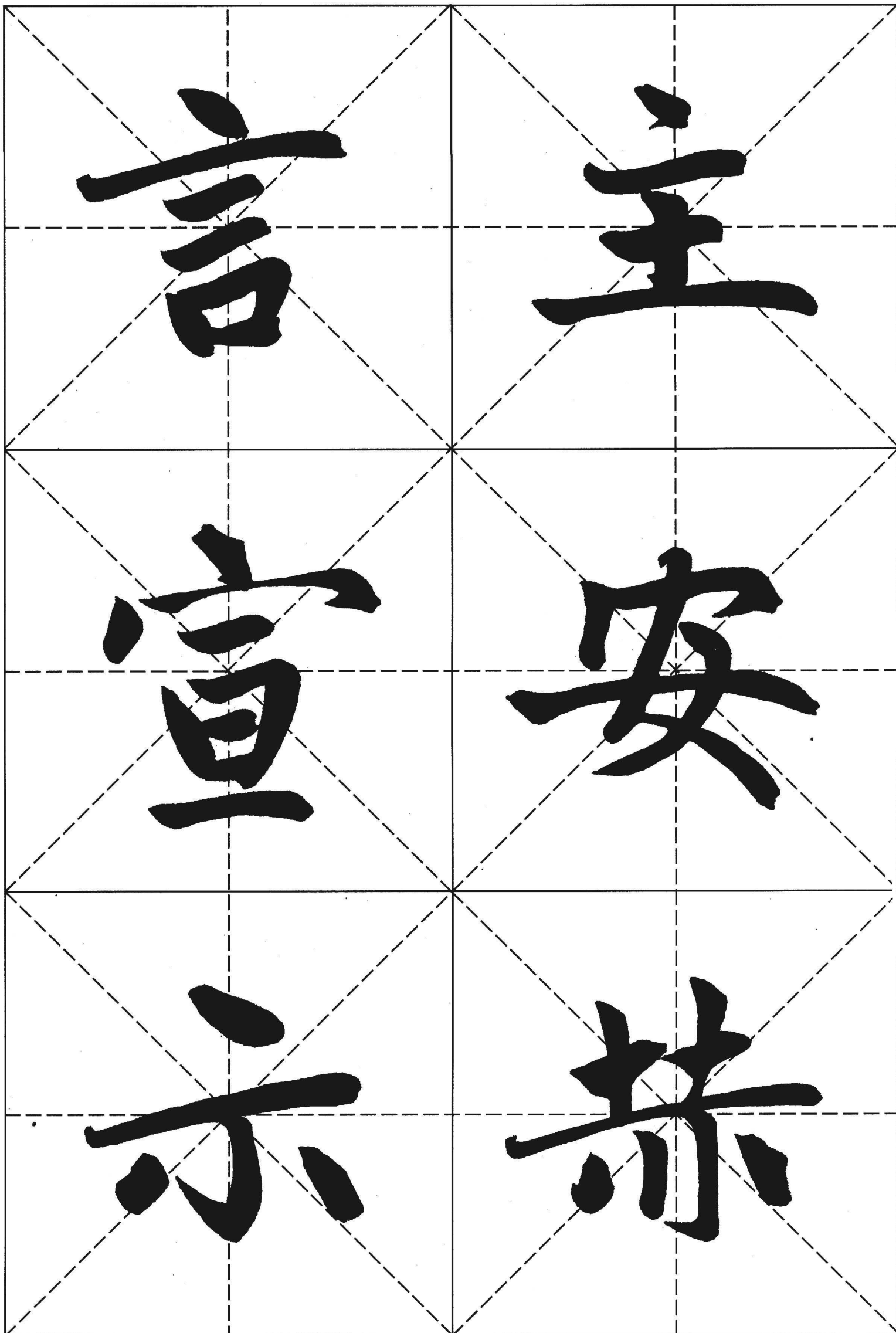
范字要点：“宣”字六个横画均分，“日”的两竖向内收进。“安”字宝盖头写为平宝盖，“女”的横画长于平宝盖。底部的两个支点相平。

(三) 左右点

左右两点既有单独写时的特点，又要互相呼应。例如“示”字和“赫”字。



范字要点，“示”字上横改为右点，下部“小”的竖钩略带点弯。“赫”字省笔较多，注意横上两竖上开下合，横下两竖左直右钩。





(四) 长点

1. 起笔露锋。
2. 往右下运笔力度由轻变重。
3. 至末端稍驻，回锋收笔。



范字要点：“不”字长点要长，斜度与撇相当，互相对称，整字呈扁形。“契”字的“大”字横画要长些，撇画缩短，长点与撇斜度、长度相当。

(五) 相向点

两点相向，互相呼应，左点收笔指向右点起笔，右点承应左点后又把笔势钩回左边。



范字要点：“并”字撇与竖向下伸展较多，竖画收笔最低，字呈上紧下松。“位”字的单人旁竖画起笔在撇的下端，最后一横较长，字形稍扁。

(六) 合三点

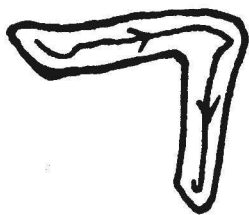
与相向点相类似，只是左边多增加一个左点，三点倾斜排列呈放射状。



范字要点：“采”字的横画不能太长，让撇捺伸展。“受”字的捺写作反捺，首撇作短横。

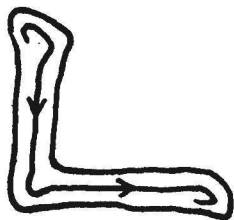
六、折法

(一)横折
起笔如横画，至折处稍驻笔然后转笔向下，收笔如竖画。

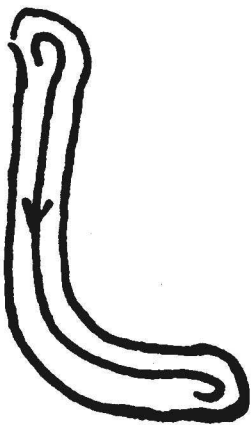


范字要点：“具”字的下横要舒展，两竖离得较近，撇和点斜度相当，左高右低。“量”字各横距离均匀，长短不一样，第四横最长。

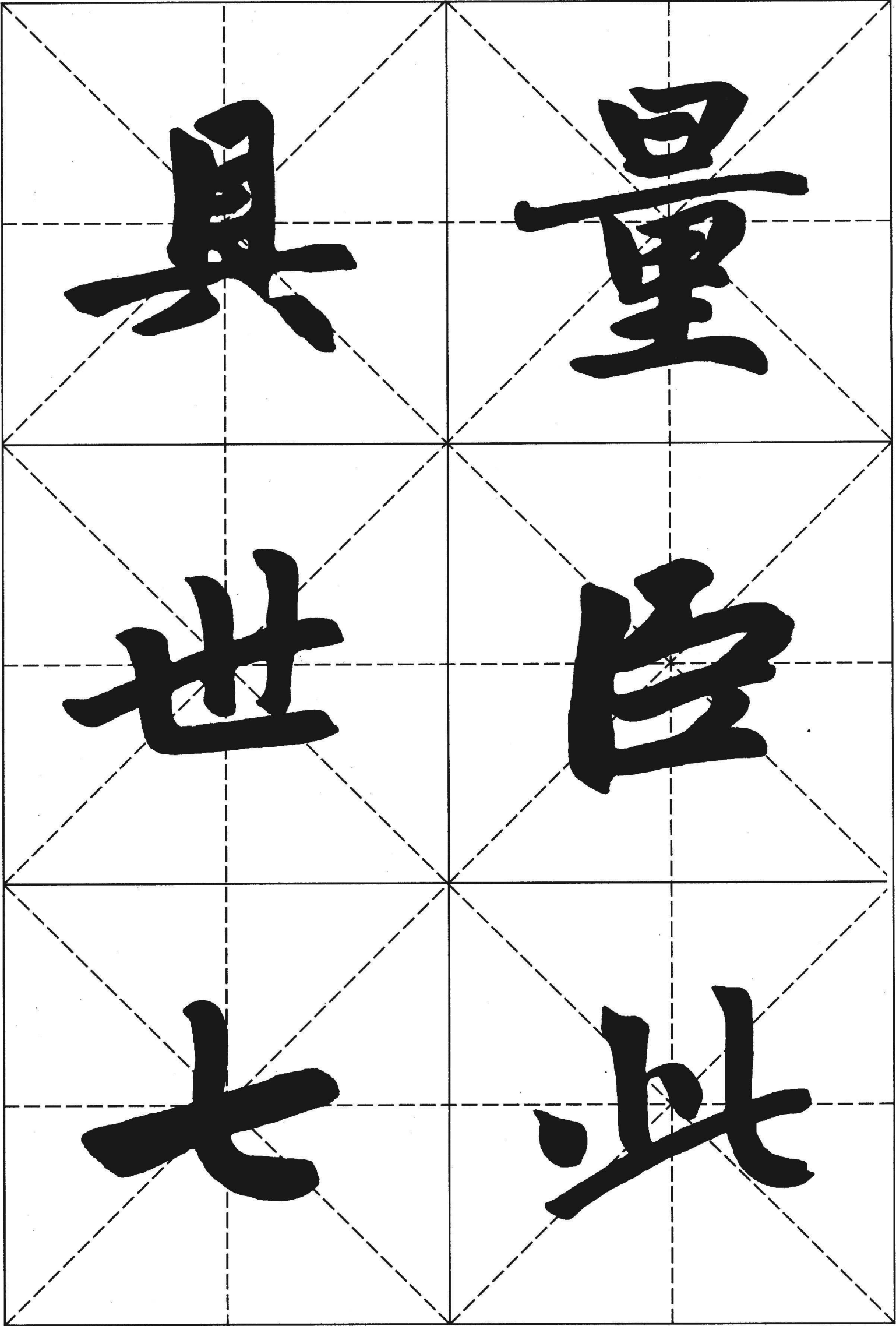
(二)竖折
起笔如竖画，至折处稍驻笔，然后转笔铺毫向右，收笔如横，如“世”字。也可以写竖画后另起笔写横画，如“臣”字。



范字要点：“世”字三竖起笔高度不同，距离一样，首横较斜较长，下横较平。“臣”字三横距离一样，中间部分稍宽。



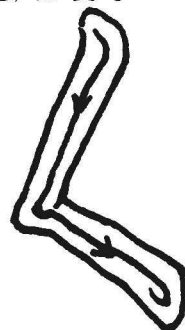
有些竖折在转折的时候很圆转，没有明显转折，如“七”字、“此”字，运笔要用手腕中锋运行。两个字横画都比较倾斜。





(三) 撇折

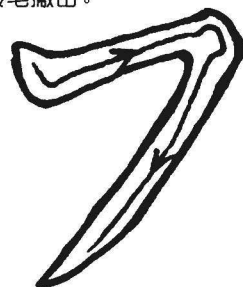
起笔如撇，至折处稍驻笔然后转笔向右，注意转折角度的大小，如“统”字，有的折处可以另外起笔，如“委”字。



范字要点：“委”字的“禾”字上部收缩，让“女”字的横画伸展。“统”字左右两部分靠得太近，竖弯钩向右舒展。

(四) 折撇

是短横与撇的组合，至折处往右下轻顿，然后转笔撇出。



范字要点：“祠”字要注意左右两边上头下脚的高低，“祭”字捺较短，收笔位置也比较高，整字呈长形。

七、钩法

(一) 竖钩

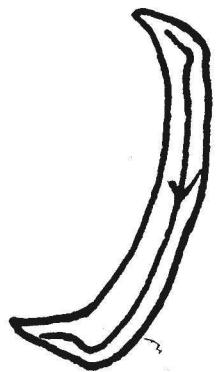
起笔如竖画，竖直往下运笔，至钩处稍往上提笔，然后向左钩出，出钩一般比较水平。



范字要点：“刻”字竖钩起笔位置比较高，左边首点和下横离得较远。“诃”字左高右低，“可”字的“口”稍靠上。

(二)弧弯钩

和竖钩相近，只是运笔时不是竖直往下，而是笔道稍向右弯曲，如“子”字，“学”字。

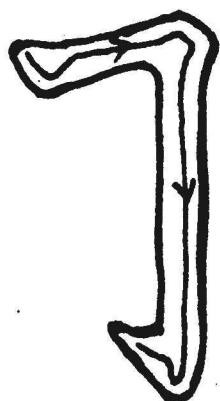


范字要点：“子”字横画被弧弯钩分割，左边多右边少。“学”字的宝盖较宽，下横不宜太长。两个字都是上紧下松。



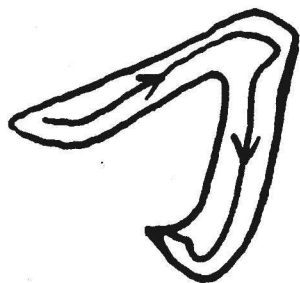
(三)横折钩

写法前部分如横折，收笔如竖钩，运笔都比较迅速。如“丹”、“月”字。

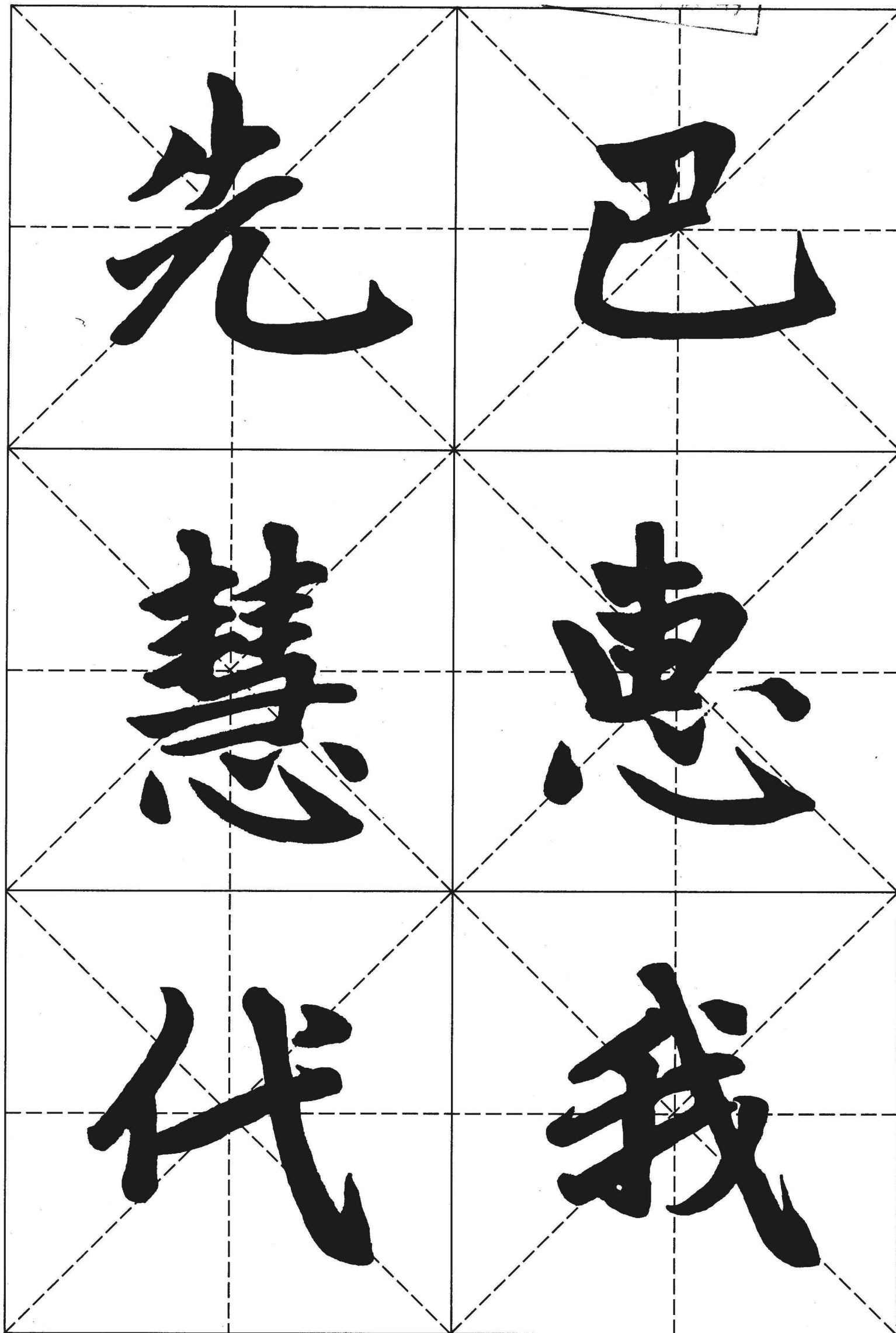


范字要点：两个字钩的收笔都低于撇的收笔，字形呈长形，撇是先竖后撇，两个字也都是上紧下松。

有些横折钩的竖钩部分比较短，如“切”字，“为”字，这时竖画部分大都往里收，不宜竖直而下。

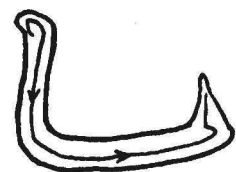


范字要点：“切”字左高右低，呈扁形，“为”字要注意撇画倾斜的角度，收笔所处的高度与末横相当，横画都比较倾斜，特别是首横，不能太水平。



(四) 竖弯钩

起笔如竖画，转弯处要圆滑，不能出现棱角，至钩处先驻笔回锋然后竖直向上钩出。如“先”字，“巴”字。



范字要点：“先”字的第二横不能太长，让下面的撇和竖弯钩伸展。“巴”字竖弯钩要大胆向右伸展，注意字的布白。

(五) 心钩

起笔露锋，力度由轻变重，笔道稍弯曲，至钩处稍驻笔回锋再向字心钩出，如“慧”字，“惠”字。



范字要点：“慧”字呈长形，上下宽度基本一样，各横长短不同。“惠”字上窄下宽，左右两竖向下收拢。

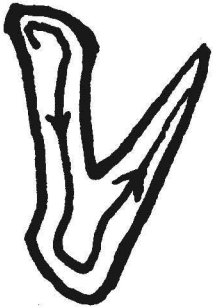


(六) 戈钩

逆锋起笔，转笔向右下，注意倾斜的角度，至钩处稍驻笔再竖直往上钩出。

范字要点：“代”字中间部分比较空，单人旁竖画比较短，横被戈钩分割左边多右边少。“我”字戈钩比较长，收笔处于整字最低位置。横画比较斜。

(七)右向钩
起笔如竖画，至钩处稍向左再轻轻往右下顿笔，回锋后向右上钩出，如“长”字，“顷”字。



范字要点：“长”字横比较倾斜，捺的收笔不能低于右向钩的转折处。“顷”字首撇比较平，左右两部分左短右长。

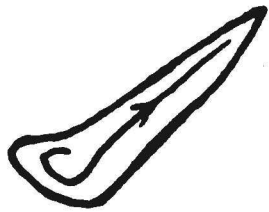
(八)横钩
起笔如横画，往右运笔至钩处先向右下稍顿后立即转锋向左钩出，如“宋”字，有的是向下钩出，如“宫”字。



范字要点：两字都是上宽下窄，“木”字的撇捺改为两点，“宫”字的两个“口”呈扁形，不能太宽。

八、挑法

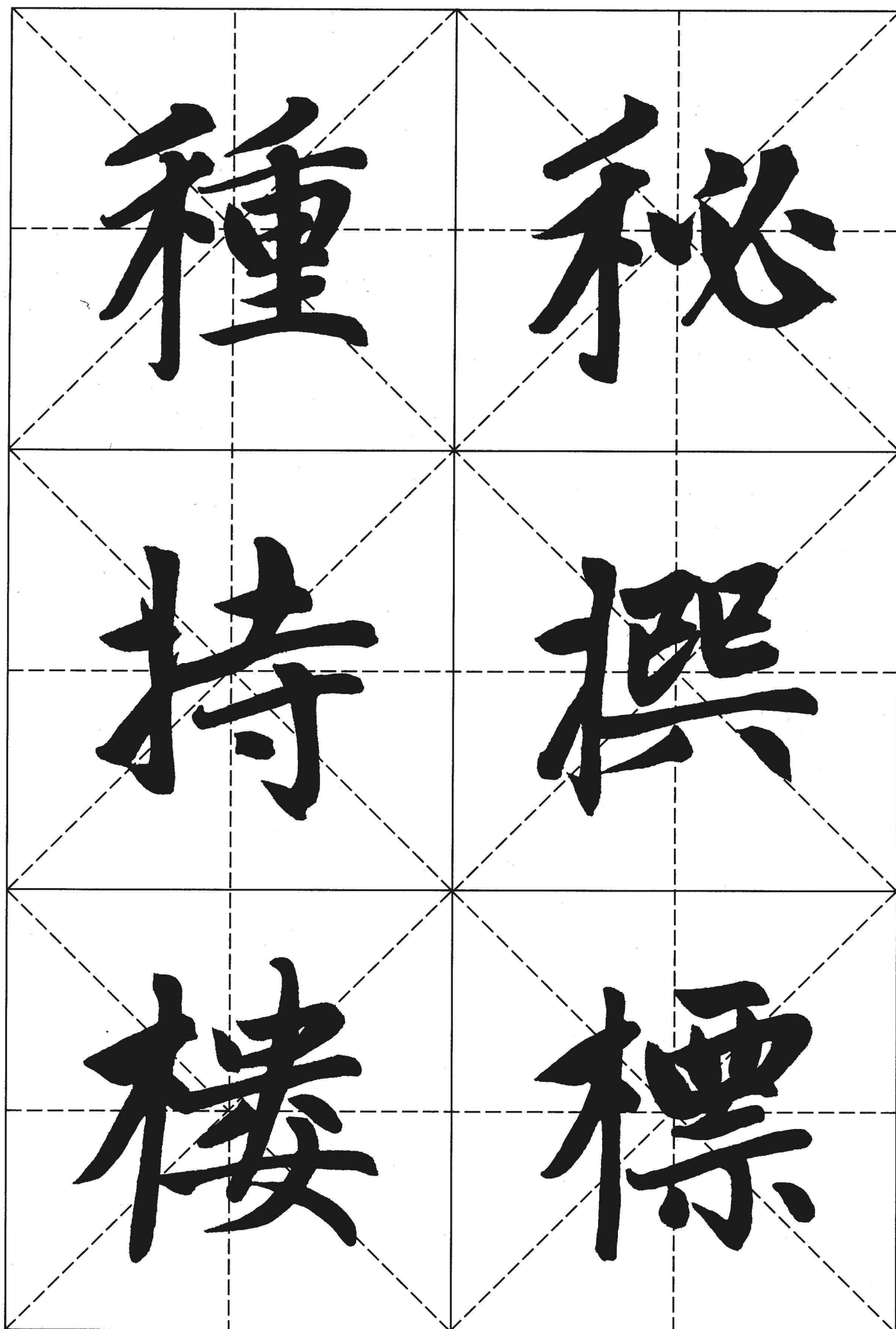
起笔逆锋往左下，转笔回锋后向右上挑出，力量由重到轻，如“地”字，“壮”字。



范字要点：“地”字呈扁形，“也”字的横画一定要向右上倾斜，竖弯钩向右伸展较多，横的部分比较靠上。“壮”字两横起笔上面露锋，下面藏锋，上横较斜，下横较平。



第三章 偏旁部首训练



汉字中绝大多数字是合体字，学书法从一些部首练起，熟悉它的形态，掌握它的特征，就可以触类旁通，有很大帮助。

一、禾字旁

撇画比较平，横画短，竖画向下伸展较多，而且比较偏右，捺以点代替。

范字要点：“种”字的各横距离均匀，长短有别，注意左右两部分的穿插。“秘”字右边的笔顺是：撇、钩、上点、左点、右点，显得连贯自然。

二、提手旁

横画短，竖钩靠右，与禾字旁写法相似，挑画起笔较低。

范字要点：“持”字右部分三横长短不同，中间横画最长，“撰”字右部分的下横要长一些，两个“已”字写法有所不同。

三、木字旁

和上两个偏旁一样，木字旁竖画要偏右，另外，横画比较倾斜，竖画向下伸展部分比向上部分要多。

范字要点：“楼”字右边下面的“口”字化作两点，整字呈右上倾斜趋势。“标”字左右两部分上下基本齐平，“票”字最后一横比较舒展。