

杨红春  
编著

中国书法  
◎ 名家名帖

褚遂良

行楷  
书入  
门

基础教程



上海科学技术文献出版社  
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

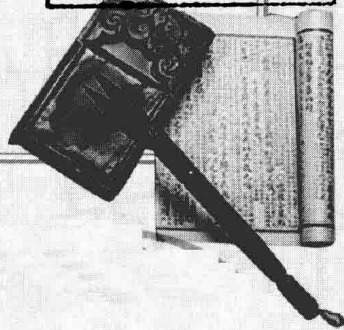
杨红春  
编著

行楷书入门  
基础教程

褚遂良

中国书法  
名家名帖

常州大学图书馆  
藏书章



上海科学技术文献出版社  
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

## 图书在版编目(CIP)数据

褚遂良行楷书入门基础教程 / 杨红春编著. —上海:  
上海科学技术文献出版社, 2014. 11

(中国名家书法教程系列)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 6412 - 9

I. ①褚… II. ①杨… III. ①行楷—书法—教材  
IV. ①J292. 113. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 253741 号

责任编辑:张 树 李 莺

## 褚遂良行楷书入门基础教程

CHUSUILIANG XINGKAISHU RUMEN JICHU JIAOCHENG

杨红春 编著

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

\*

开本 700 × 1000 1/16 印张 10 字数 200 000  
2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 6412 - 9

定价:19.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有,翻印必究。若有质量印装问题,请联系工厂调换。

图书服务热线:(028)87336749



## 前言

中国书法历史悠久，源远流长，距今已有三千年的历史，它博大精深，凝聚了炎黄子孙无穷的智慧。在漫长的历史长河中，书法一直因其特殊的艺术性和广泛的实用性不断蓬勃发展。即使在硬笔书写及电脑使用十分普及的今天，书法艺术仍有着它独特的影响力。在中国，甚至在受中国传统文化影响比较深的日本、韩国及东南亚地区，能不能写一手好字，仍然是衡量一个人文化修养是否全面的标准之一。

所谓书法，既是用圆锥状毛笔书写各种书体汉字的法则，也是一种讲究执笔、点画、运笔、结构、行气、章法、墨法、风格的传统造型艺术。执笔要求指实掌虚、五指齐力、腕部松平、悬空发力；点画须中锋铺毫、笔笔送到；结构要求笔画间和谐呼应；章法行次要错落有致、气息贯通，表现出书者的审美情趣和个性。书法是一种构成性和表现性艺术，书家的笔是他手指的延伸，笔的徐缓、飞动、顿挫，都受主观驱使，成为他情绪的宣泄。总之，书法是一门综合性很强的艺术，是一种倾向于表现主观精神的艺术。它集精、气、神于运笔流转顿挫之中，黑白相间、字字有根、笔笔有

源，或古拙，或秀媚，或端雅，方与圆，收与放，疏与密，刚与柔，实与虚，奇与正，其意境无限，美妙无比。可以说，书法比较集中地体现了中国艺术的基本特征。

为了给中小学书法教育和书法爱好者提供良好范本，我们特别邀请中国书法名家和教学一线的书法名师精心编著了《中国名家书法教程》系列图书。

《中国名家书法教程》精选我国历代名家名帖为范本，每册在编排结构上遵循深入浅出、循序渐进的原则，对不同名家名帖的用笔和结构作了详细讲解，并对书中精选的笔画、偏旁部首和结构配附图解及演示行笔过程的图例，可谓图文并茂，详略得宜。为帮助读者深刻理解碑帖的用笔特点和字形结构的搭配，我们特将筛选的范字在原帖的基础上经过一定特殊的处理并翻制成墨迹再配以米字格以供临习。《中国名家书法教程》是一套通俗、易懂、实用的书法教学丛书，非常适合中小学书法教学及书法爱好者自学使用。

编者

2014年10月



# 目录

<b>第一章 书法常识（一）</b> ····· 1	<b>第五节 相向点</b> ····· 28
第一节 正确的书写姿势与执笔、 运腕方法····· 1	<b>第六节 相背点</b> ····· 30
第二节 文房四宝及相关用具·· 2	<b>第七节 短横</b> ····· 32
第三节 毛笔的选用与保养···· 5	<b>第八节 长横</b> ····· 34
第四节 行书的临习方法····· 5	<b>第九节 垂露竖</b> ····· 36
第五节 行书的基本笔法····· 6	<b>第十节 悬针竖</b> ····· 38
<b>第二章 书法常识（二）</b> ····· 9	<b>第十一节 短撇</b> ····· 40
第一节 行书的形成与发展简述 ····· 9	<b>第十二节 长撇</b> ····· 42
第二节 褚遂良简介····· 12	<b>第十三节 斜捺</b> ····· 44
第三节 褚遂良书法艺术特点·· 14	<b>第十四节 平捺</b> ····· 46
第四节 褚遂良《大字阴符经》 赏析····· 16	<b>第十五节 竖钩</b> ····· 48
第五节 褚遂良《大字阴符经》 释文····· 18	<b>第十六节 横钩</b> ····· 50
<b>第三章 《大字阴符经》基本笔画   精讲</b> ····· 19	<b>第十七节 斜钩</b> ····· 52
第一节 右点····· 20	<b>第十八节 卧钩</b> ····· 54
第二节 左点····· 22	<b>第十九节 提</b> ····· 56
第三节 提点····· 24	<b>第二十节 竖提</b> ····· 58
第四节 撇点····· 26	<b>第二十一节 横折</b> ····· 60
	<b>第二十二节 竖折</b> ····· 62
	<b>第二十三节 撇折</b> ····· 64
	<b>第二十四节 横折撇</b> ····· 66
	<b>第二十五节 撇折点</b> ····· 68
	<b>第二十六节 竖折折钩</b> ····· 70

第二十七节 横折钩·····	72	第十九节 走之底·····	99
第二十八节 竖弯钩·····	74	第二十节 心字底·····	100
第二十九节 横撇弯钩·····	76	<b>第五章 结构布势</b> ·····	101
第三十节 横折右弯钩·····	78	第一节 正方形·····	102
<b>第四章 偏旁部首</b> ·····	80	第二节 长方形·····	103
第一节 单人旁·····	81	第三节 正梯形·····	104
第二节 双人旁·····	82	第四节 斜梯形·····	105
第三节 提手旁·····	83	第五节 正三角形·····	106
第四节 竖心旁·····	84	第六节 倒三角形·····	107
第五节 木字旁·····	85	第七节 菱形·····	108
第六节 禾字旁·····	86	第八节 圆形·····	109
第七节 立刀旁·····	87	第九节 横平竖直·····	110
第八节 包耳旁·····	88	第十节 突出主笔·····	111
第九节 反文旁·····	89	第十一节 左右参差·····	112
第十节 绞丝旁·····	90	第十二节 笔画呼应·····	113
第十一节 示字旁·····	91	第十三节 增减笔画·····	114
第十二节 日字旁·····	92	第十四节 同字异构·····	115
第十三节 牛字旁·····	93	第十五节 同旁求变·····	116
第十四节 提土旁·····	94	第十六节 重心平稳·····	117
第十五节 宝盖头·····	95	<b>第六章 《大字阴符经》选字强化</b>	
第十六节 草字头·····	96	训练·····	118
第十七节 三点水·····	97	<b>附 《大字阴符经》原帖(局部)</b>	
第十八节 四点底·····	98	·····	131



# 第一章 书法常识（一）

## 第一节 正确的书写姿势与执笔、运腕方法

书法的笔法，是人的手腕动作与毛笔相配合书写汉字形成的用笔方法，从古到今，书写汉字，要求书写者应做到：两脚着地、端坐挺腰、全身力到、心手双畅。这样有益身心健康。

一、正确的书写姿势有：坐姿和站姿两种。

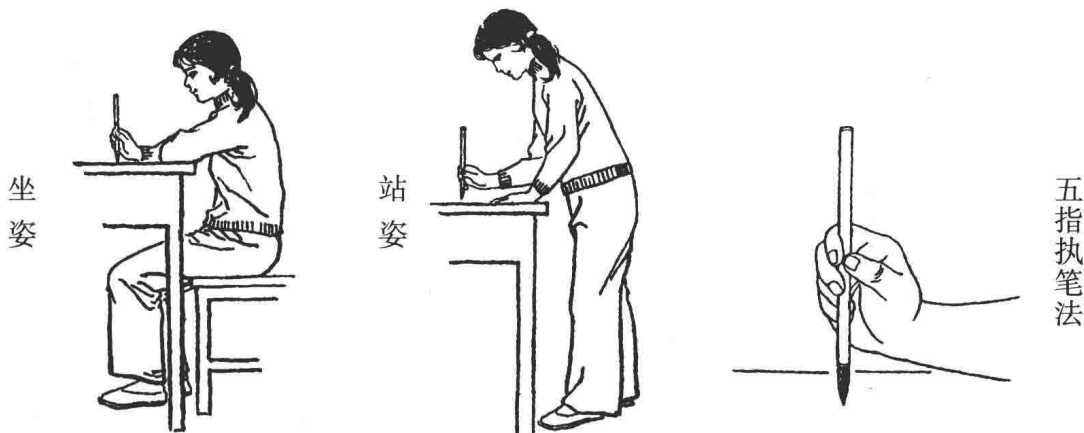
（一）正确的书写汉字坐姿应做到：头正、身直、臂开、足安。写小字宜采用坐姿。

（二）正确的书写汉字站姿要求：头俯、身躬、臂悬、足开。写大字宜采取站姿。

无论是坐姿还是站姿，书写者的眼与纸的距离应保持一尺以外为宜。

二、五指执笔法：从古到今，执笔方法很多，但传世时间最长、使用人数最多、最实用的还是五指执笔法。

（一）首先把毛笔笔杆放在无名指指甲后的肉垫上，用无名指





抵紧笔杆。

(二) 小指在无名指下面加强托顶之力。

(三) 中指在笔杆外侧向内钩住笔杆，起拉紧作用。中指、无名指、小指为一组，合力稳定笔杆下端。

(四) 食指在笔杆外侧拉着笔杆，向内用力。

(五) 拇指第一节压紧笔杆，与食指形成合力，稳定笔杆上端。

通过五个手指的密切配合，形成四个着力点，两组对应力来控制笔杆。手指执实笔杆的同时，手掌应空灵，要领是：指实掌虚。

三、运腕法：是指用腕关节的力量来写字。由腕带动肘、臂运动，把全身之力由肘传到腕，由腕再传到指，直达毛笔的毫尖，这样写出来的字会收放自如、点画有力，线条质量才会高。

(一) 枕腕法：即运笔书写时，以左手枕于右腕之下，起支撑作用，稳定腕力。但枕腕法右腕活动范围小，书写小楷、小草尚可，不适合书写大字。

(二) 提腕法：即运腕作书时，肘着案而手腕离案，执笔在手，运笔在腕，手指主执笔，腕主运笔。提腕法适合写中楷、手札，初学者悬肘困难可用此法。

(三) 悬腕法：即运笔作书时，肘、腕都要离开案桌，凭虚而运腕，这样悬腕写字最有力，适合写大字和榜书。初学者刚开始悬腕，手可能不太稳，坚持几天就会适应了。

## 第二节 文房四宝及相关用品

“工欲善其事，必先利其器”。学习中国书法必须先了解文房四宝及相关用品。所谓文房四宝，指笔、墨、纸、砚这四件中国文人书房中必备的宝贝。其中以湖笔、徽墨、宣纸、端砚为优。那么，我们在书写时应该怎么选择呢？

**毛笔** 笔的种类很多。根据制笔的兽毛分狼毫、羊毫、兼毫、紫毫等。羊毫软，紫毫和狼毫硬，用两种以上兽毛制成的笔称为兼毫。书写者选笔时以选兼毫为宜。写多大的字就选对应型号的笔。

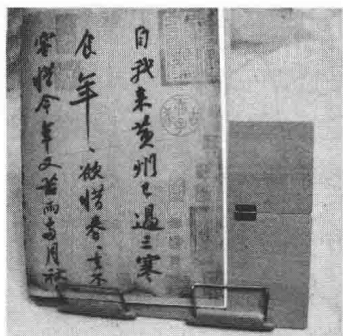
**墨汁** 墨分块墨和墨汁。为了方便，现在一般都用墨汁，如“一得阁墨汁”和“曹素功墨汁”等。

**宣纸** 纸的上品很多，以宣纸为优，宣纸被称为“纸中之王”和“纸寿千年”。朋友们练习书法选择较为低廉的毛边纸和连史纸即可。



**砚台** 在西汉时期人们就开始使用砚台，凡是石质细密、保持湿润、磨墨无声、发墨光润的，就是好砚台。现在只需把瓶装墨汁倒入砚台就可以蘸墨写字了。

除了文房四宝外，还需要准备一张垫在练习纸下面的画毡，字帖、镇纸、笔帘、印章等相关用品。



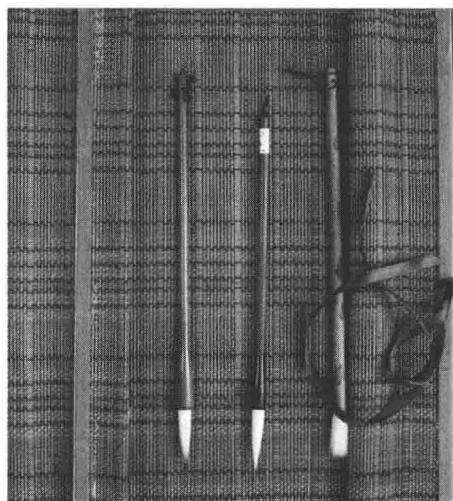
字帖架



印章



镇纸



笔帘

### 第三节 毛笔的选用和保养

选择好毛笔须根据笔之四德来选。哪四德呢？即尖、齐、圆、健四大特点。“尖”指笔毫聚拢时，末端要尖；“齐”指笔毫吸水压平后，毫尖平齐；“圆”指笔毫饱满圆如枣核之形；“健”指笔腰有弹力，将笔毫重压后提起，即恢复原状。同时，应根据所写字体的大小来选择笔的型号。

启用新笔要先开笔。将毛笔泡在温水中一段时间，不可太久，将笔毫化开即可。

写字前先润笔。用清水将笔毫浸湿，随即提起；并将笔倒挂，笔锋恢复韧性为止。

每次写完字后要马上洗笔，将笔毫理顺，吸干水分，搁置待用。

### 第四节 行楷书的临帖方法

临帖，一般是指对着字帖进行临摹练习。摹和临是两种不同的学习方法。摹是用透明的纸盖在字帖上，再按照范字的笔画双钩影印练习。临是在摹写的基础上进行的，临有对临、背临等。

对临：是将字帖放在旁边，对照练习。对临不要看一笔写一笔，应看一字写一字，慢慢发展成看一行写一行。

背临：是避开字帖凭自己对字形特征的记忆，将字帖上的字临摹下来。背临的前提是须读帖，读帖不仅需要字帖中笔法、结构理解，而且要记忆。

临习行楷书与学习楷书一样，以临摹前人经典法帖为基础，首先注重基本笔画形态的学习。行书笔画是以楷书为基础，同样有“点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折”等基本笔画及复合笔画，初

学者可根据自己所选字帖，仔细观察字帖上每个字的笔画形态及结构布势（这个过程叫读帖），重点掌握好行楷书基本笔画的用笔方法，待书写熟练后自然会产生笔势，出现顾盼牵丝。

行楷用笔中侧锋并用，露锋为主，运笔要快速流畅，点画间相互映带，结构灵活多变，圆转代替方折，起、收笔，藏、露锋结合，特别要注意收笔处要留得住笔，忌浮滑、尖枯，牵丝及钩挑宜细不宜粗，圆转不能画弧，也不能每笔都圆转，要方圆兼用。

其次是行楷偏旁部首和结构法则的临习。把握好部首在行楷书结构中的相互变化关系，行楷形态正、斜、俯、仰变化多姿，有时一个偏旁或一个字有多种写法。同时重视字与字之间，行与行之间的穿插、避让、映带关系。

元朝书法大师赵孟頫说“结字因时相传，用笔千古不易”，就是说用笔总的原则不变，但结构布势会受每一个时代和书家个性风格的不同而改变。因而我们临习古帖时，只要掌握好用笔原则，结构可灵活多变，章法应错落有序。最主要的应多读帖，勤练习，多领悟，善于举一反三，临创结合，临池不懈，一定会学好行楷书，创作出具有个性风格的好作品。

## 第五节 行楷书的基本笔法

所谓笔法，就是在书写时运笔的技巧和方法。古人亦称用笔或运笔，即笔毫在纸上的运行方式。掌握好笔法也是我们学习书法的基本要求，历代书法研究者，无不以此为主攻对象。在书法中我们每写一个笔画，都有起笔、行笔、收笔三个过程。而这三个过程又有露锋、逆锋、藏锋、中锋、侧锋、转锋、回锋、顿笔、提笔、按笔等的不同用笔方法。

**露锋：**指在起笔时笔锋直接落纸向笔画行走的方向行笔，使其锋芒外露。

藏锋：指在起笔或收笔时笔锋藏于笔画内，使笔画含蓄饱满。

中锋：指在书写过程中笔锋在点画的中间行走。中锋又称正锋，是我们学习书法的最基本笔法。

逆锋：指在起笔时向笔画相反方向轻轻落笔，即“欲右先左，欲左先右，欲下先上”。

侧锋：指在书写时笔锋偏向笔画的一侧行走。侧锋又称偏锋，侧锋行笔易产生一边光滑一边毛糙的效果。如果运用得当，中侧并用，可丰富线条的变化。

转笔：分为折转和圆转两种。折转是指在转折处笔锋翻转呈切下之势，使其外形显方而外突；圆转是指在转折处不顿笔，笔锋随着笔画的方向自然过渡，使外形显浑圆而不带棱角的笔画。

回锋：指在收笔时笔锋向笔画行走的相反方向回收，使笔锋藏于笔画内。

顿笔：在行书中顿笔是指在起笔、转笔、收笔时的停顿动作，目的是为调整笔锋方向。

提笔：指笔锋在纸上运行时笔向上提起行走，使笔画由粗变细。在收笔出锋时，笔锋提起离开纸面。

按笔：指笔锋在纸上运行时笔向下按，使笔画变粗。按笔一般和提笔交替使用。

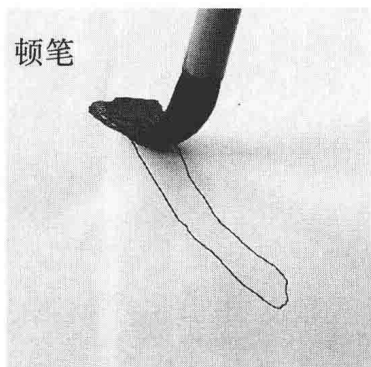
露锋



藏锋



顿笔



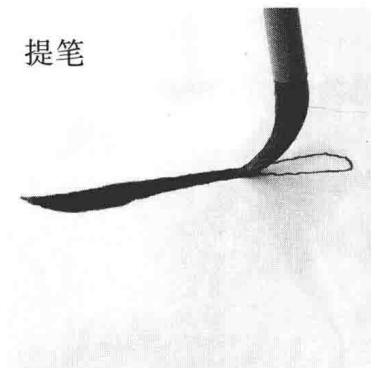
中锋



回锋



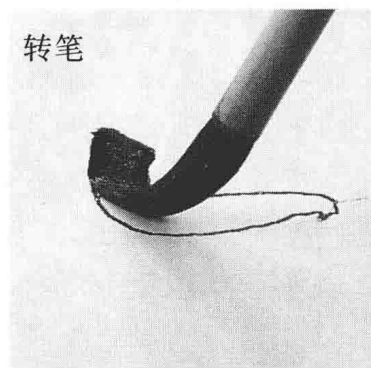
提笔



侧锋



转笔



按笔

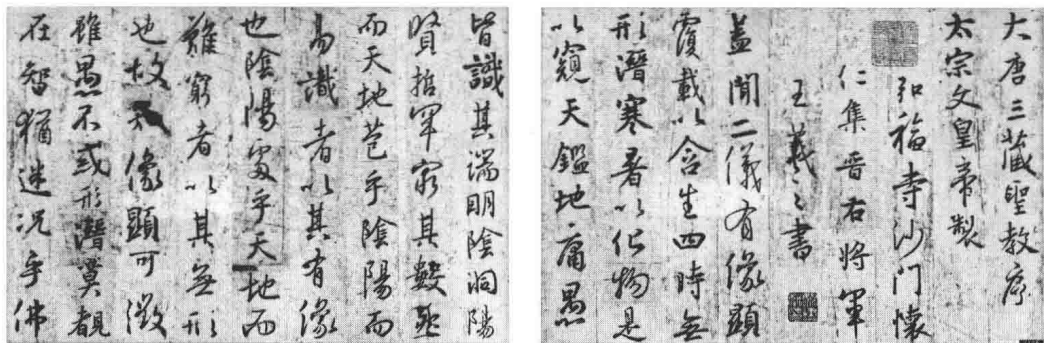




## 第二章 书法常识（二）

### 第一节 行楷书的形成与发展

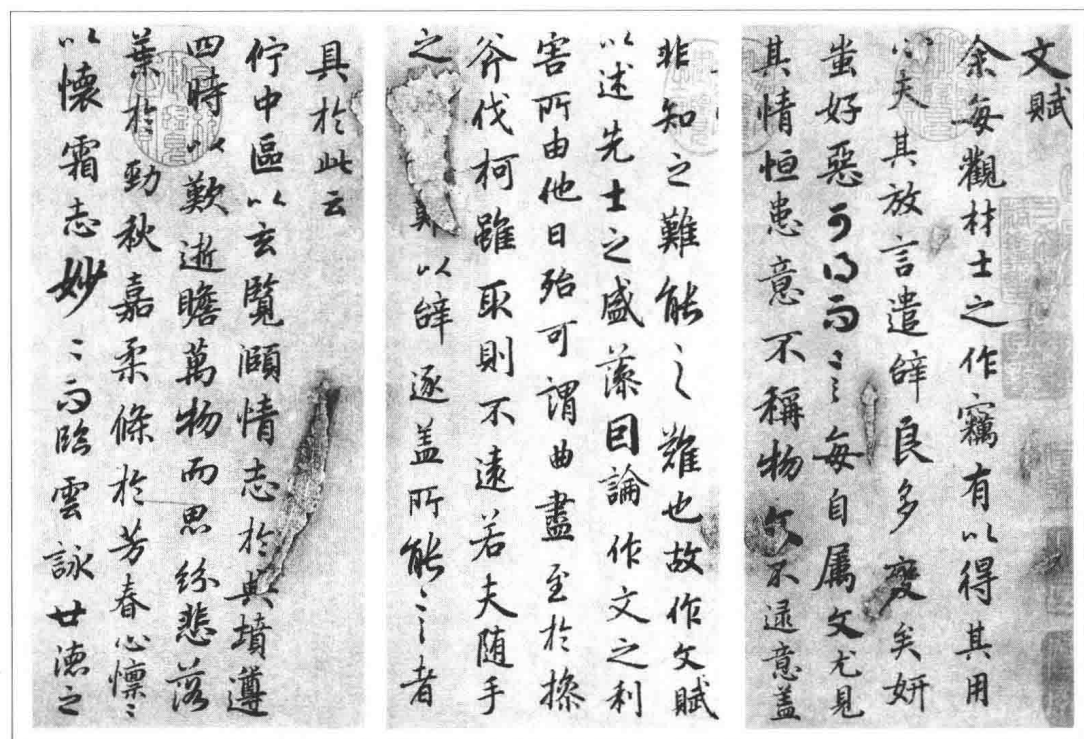
我们习惯上把介于楷书与行书之间的书体称为行楷书。行楷将楷书的体势、点画变得连带、变化多样。在书写时，楷书的成分多，只是略有行书的笔意，由于具有随意性，因而就具有较多的灵活性和学习难度。楷书的起笔、行笔、收笔等过程中，提笔、顿笔、转笔等笔法运用要求严格，书写要平稳，有轻重、起笔、回笔等具体要求，笔数、笔顺等一定的行笔规则是不可以随意改变的。写行楷的过程中，个别时候由于连带的需要，加上个别笔画的合并、替代和减省，很多笔画自然地连在一起书写，笔数会比楷书有所减少。在字形上打破过于平稳的态势，而产生静中求动的视觉效果。行楷也很自由，字的笔画可依据不同连笔位置的需要作出灵活多样的变化，书写快捷。下笔收笔、起承转合，多取顺势，一笔带过，笔道流畅、潇洒多姿，日常生活中，应用比较广泛。



怀仁集王羲之《圣教序》

行楷书的用笔灵活、方便，一般不需要顿笔、停笔等严格的运笔要求，不强调用笔中更多的笔画形态，只要求笔道流畅、使转合理、行笔巧妙。还可以依照书写者的习惯而使笔画的行笔出现各种变化，甚至依照个人不同的审美和书写风格去追求或创造出不同的笔道线条。

行楷的笔顺不是一成不变的。行楷的书写，根据实际需要，个别地方由于书写到具体部位时，笔画的连结、减省等使字形变化，相应的笔顺也随之改变。但是，字中的主笔是要按照书写顺序来写的。有的字中的笔画可以先写，也可以后写，但这也只限于一些非主要的笔画。



陆柬之《文赋》