

小学 主编

教育部《中小学书法教育指导纲要》推荐范本

楷书

褚遂良《雁塔圣教序》

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

褚遂良《雁塔圣教序》

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

褚遂良《雁塔圣教序》练习指导 / 寇学臣主编. --
石家庄 : 河北美术出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5310-5487-0

I. ①褚… 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216748号

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

责任编辑 郑亚萍
责任校对 刘燕君
装帧设计

褚遂良《雁塔圣教序》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。

庞学质

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 《雁塔圣教序》艺术特色	7
第一节 褚遂良及其书法艺术	7
第二节 《雁塔圣教序》书法艺术	8
第三章 《雁塔圣教序》笔画技法	9
第一节 基本笔画写法	9
第二节 笔画组合技法	18
第四章 《雁塔圣教序》偏旁技法	21
第一节 左偏旁	21
第二节 右偏旁	28
第三节 字头	31
第四节 字底	35
第五节 字框	37
第五章 《雁塔圣教序》结构技法	40
第一节 独体字结构	40
第二节 左右结构	44
第三节 左中右结构	46
第四节 上下结构	47
第五节 上中下结构	49
第六节 包围结构	50
第七节 结构规律	52
第六章 《雁塔圣教序》章法训练	57
第一节 书法章法概述	57
第二节 《雁塔圣教序》集字训练	59
第三节 《雁塔圣教序》模拟创作	62
附录 《雁塔圣教序》碑文节选	67

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的，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，在今草中生出狂草，代表书法家有张旭、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，笔毫铺开为宜于收拢；“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，选用纸性较柔、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。

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



图1-2 书写姿势

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，适于写小字。

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，这种用笔给人爽直痛快的感觉。

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，这种用笔给人爽直痛快的感觉。

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 《雁塔圣教序》艺术特色

唐楷的出现，在中国书法史上掀开了崭新的一页，它的成熟、演变及其影响，几乎贯穿了从其往后的整个书法史。唐代楷书，初唐就有虞世南、欧阳询、褚遂良、薛稷等著名大家，中唐及以后，又出现了具有开创意义的颜真卿、柳公权等楷书大家。我们通常所说的“楷书四大家”，唐代占有三位，即欧阳询、颜真卿、柳公权（另一位为元代的赵孟頫）。唐代楷书的主要特点是笔法精到，结构严谨，堪称楷模，成为后世学习书法取之不尽的源泉。本书主要对褚遂良楷书代表作《雁塔圣教序》进行讲解，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 褚遂良及其书法艺术

褚遂良(596~658)，字登善，钱塘（今浙江杭州）人，唐代著名书法家，与欧阳询、虞世南、薛稷并称为初唐四大家。父亲褚亮是弘文馆十八学士之一，与欧阳询、虞世南为同僚。受家庭影响，他博学多才，精通文史，尤其擅长书法。虞世南死后，被魏徵引荐给唐太宗李世民，得到太宗赏识，成为“侍书”，同时也为他日后的政治生涯奠定了基础。太宗时期，褚遂良仕途顺畅，先后担任六品秘书郎、起居郎、谏议大夫、黄门侍郎、检校大理卿、中书令。唐高宗时，又任尚书、左仆射、知政事，由于坚决反对立武则天为后而遭到贬斥，先贬为潭州（今长沙）都督，转而贬为桂州（今桂林）都督，再贬为爱州（今越南北境清化）刺史，显庆三年（658年）卒于任上，时年63岁。因受封河南郡公，世称“褚河南”。

褚遂良的一生，留给后人记颂的不仅是他在



图2-1 雁塔圣教序(局部)

政治上的英明正气，更为显著的是他的书法成就。褚遂良幼年受父亲的影响，常出入于名士官场之中，博涉经史，游戏翰墨，曾随以“疏瘦”见称的书法名家史陵学书。青年时，其楷书又受到欧阳询、虞世南的指点。后因太宗皇帝倡导“王字”，褚遂良参与了朝廷收购征集王羲之书作的参校工作，在此过程中得到极好的学习机会，这对他晚期书风的形成有很大的影响。他把虞世南和欧阳询的笔法融为一体，方圆笔兼备，和前辈相比较，他的书体更加舒展自如，精艺灵动。具体来看他的书风大概可分为两个阶段，前期风格含有六朝遗貌，古朴自然，受欧虞影响较多，书写时还夹杂有隶书的痕迹。后期取法魏晋，线条婉媚遒劲，隽逸神飞。褚遂良流传至今的作品主要有碑刻《伊阙佛龕碑》《孟法师碑》《雁塔圣教序》等，同时也有传为其书的墨迹《阴符经》。

第二节 《雁塔圣教序》书法艺术

《雁塔圣教序》也称《慈恩寺圣教序》，是褚遂良晚年时期的代表作品，也最能代表褚书的艺术风格与审美特点。此碑分序与记两部分，各自镌刻成碑，唐永徽四年（653年），两碑对称分立于陕西西安市慈恩寺大雁塔，字体均为楷书。第一部分《大唐三藏圣教序》由唐太宗撰文，内容为表彰玄奘法师天竺（今印度）取经，回国后翻译佛教三藏重要典籍的史实。题额为隶书，正文共21行，每行42字，书写行次自右向左。第二部分《述三藏圣教序记》由时为太子的唐高宗李治撰文。题额为篆书，正文共20行，每行40字，书写行次自左向右。

《雁塔圣教序》的最大特色，在于在规整的唐楷之中巧妙融合了魏晋时期较为灵动的笔意，从而使法度严谨的唐楷于端庄秀丽之外多了一些遒美，变得清新儒雅，令人心仪。具体来说，用笔方圆兼施，灵动多变，使得笔画提按分明，线条瘦硬而不呆板，极富生命力。结体上一改欧阳询、虞世南为代表的长形体构形，变为略呈扁方形。单字中宫紧收，四维散开，紧密之中又伸展开张，错落有致，毫不牵强。灵动的结构布置再与他特有的弧形线条相结合，更显风姿绰约，美丽动人。章法上字距略小，行距微宽，空疏而灵宕，看似无章可循，实则精心营构，值得玩味。

临习该碑时，我们应注意以下两点：一是线条的质感与变化要到位。褚体线条虽细但并不纤弱，提按有度中弹性十足，内涵丰富。另外，状如“s”状的线条特征，是褚体线条的最大特点，具体书写时应把控好线条弧度的表现程度，弧度过强则显妖娆，过弱则难以体现出审美特征。二是体察用笔与结体的紧密关系。褚体因用笔提按频繁、灵敏，致使各笔画间的断续、呼应关系紧密，由此生发出的对于结体的巨大影响，不容忽视。需要我们在实践的基础上反复观察、体会。

第三章 《雁塔圣教序》笔画技法

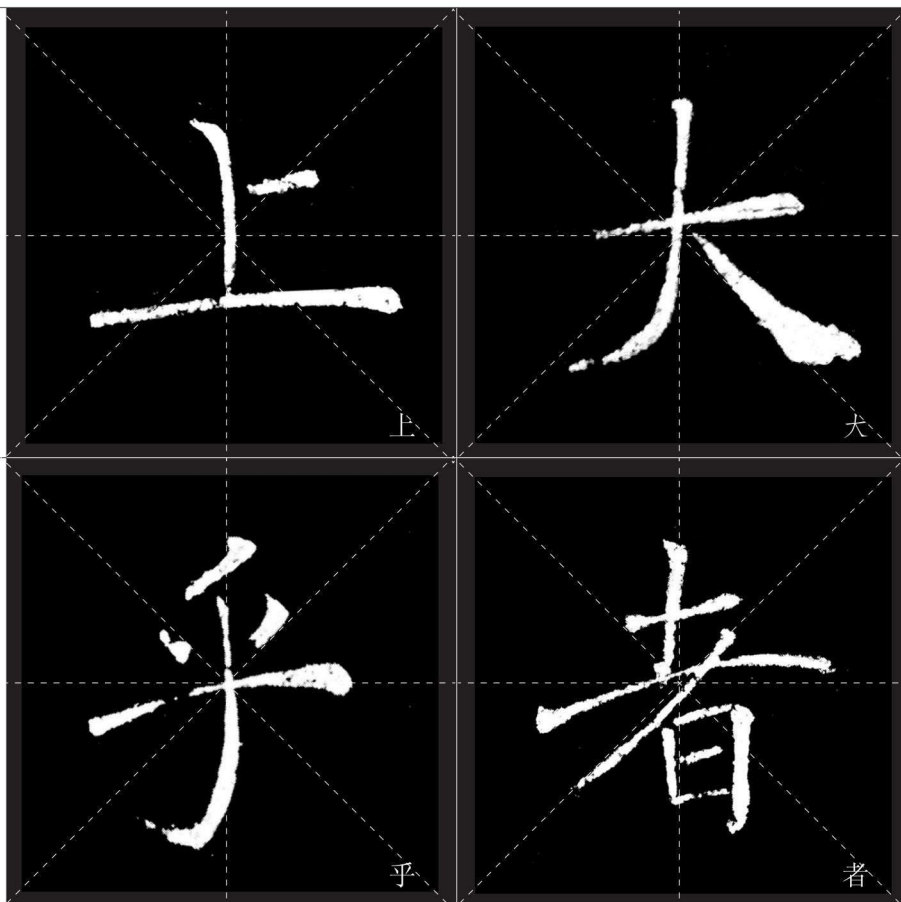
第一节 基本笔画写法

中国汉字都是由笔画构成的,笔画是汉字的基本单位。楷书的基本笔画有点、横、竖、撇、捺、钩、折、提八种,但在具体应用过程中,由于长短、倾斜度、弧度以及笔画的重新组合,又派生出许多种笔画类型。在书写过程中,需处理好笔画起、行、收三过程,做到书写连贯,一气呵成。

褚遂良楷书的笔画,细劲挺拔,瘦硬通神,尤其长笔的横画和撇捺,纤细伸展,直中寓曲,妩媚多姿,在学习过程中需要仔细体会。

1. 直横

逆锋起笔,中锋向右行笔,末端提笔右下按,提笔回收,笔势较直。



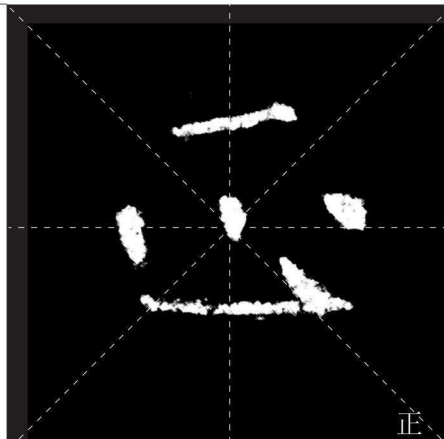
2. 曲横

逆锋起笔,中锋右行,收笔时向右下顿挫回收,笔势略弯,中间略细,两头略粗。

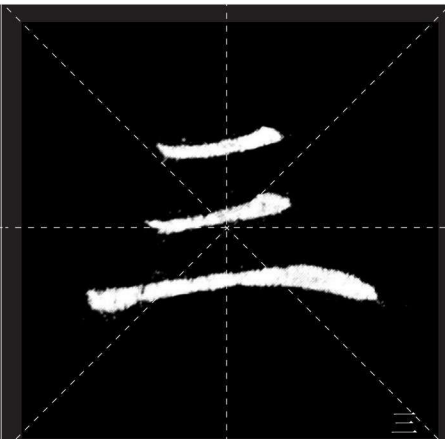


3. 短横

起笔同直横，中锋右行，收笔上昂后回收，运笔粗细变化不大，整体短而细。



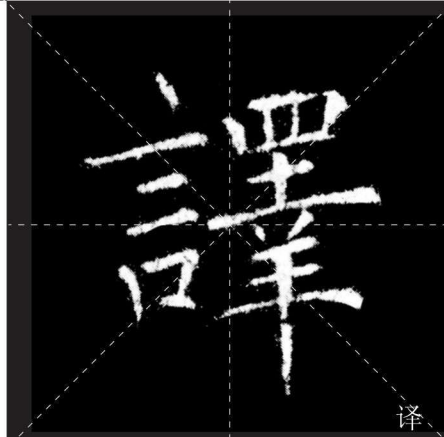
正



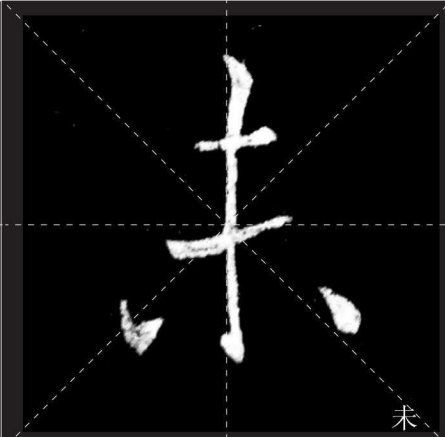
三

4. 左尖横

运笔与短横相似，不同之处是左尖横由细到粗，笔势较长时收笔同直横。



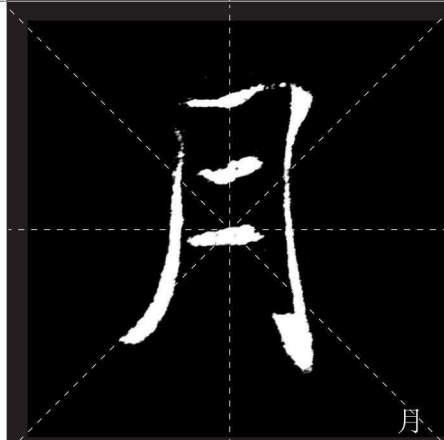
译



未

5. 右尖横

起笔同长横，中锋向右渐提，顺势出锋收笔，笔画长时收笔稍向右下斜。



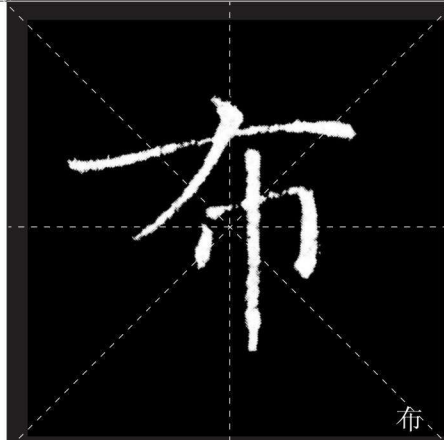
月



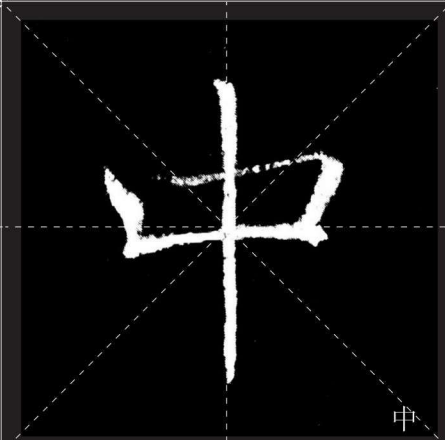
百

6. 悬针竖

藏锋起笔，调整笔锋下行，到末端慢慢提笔出锋收笔。



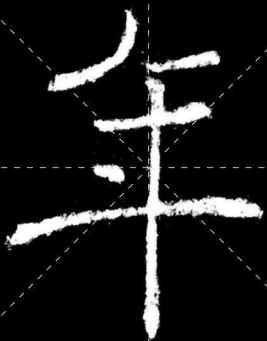
布



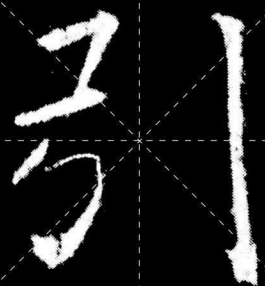
中

7. 垂露竖

起笔同悬针竖，两头粗中间细，收笔时慢慢回锋收笔，有时向左上带钩。



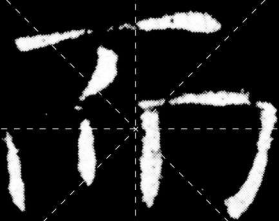
年



引

8. 短竖

露锋或藏锋起笔，中锋运笔，慢慢回锋收笔，整个笔画短而粗，有时取斜势。



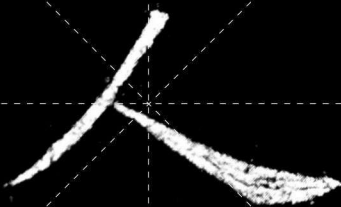
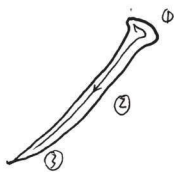
而



住

9. 长弧撇

侧锋起笔，调整为中锋向左下运笔，力度由重到轻，至末端提笔出锋。



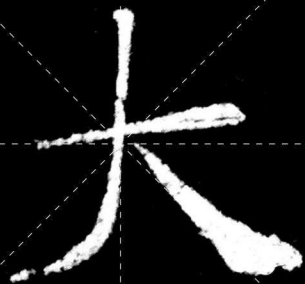
人



有

10. 竖撇

藏锋起笔，调整中锋后向下运笔，到中下部慢慢向左下行笔，出锋收笔。



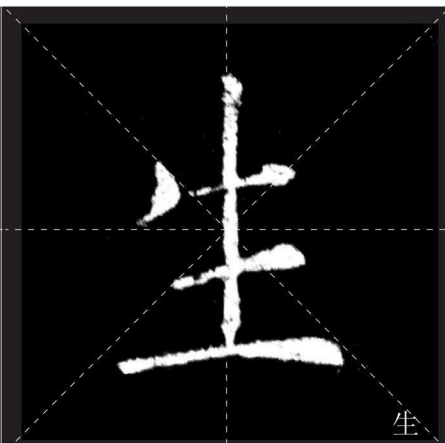
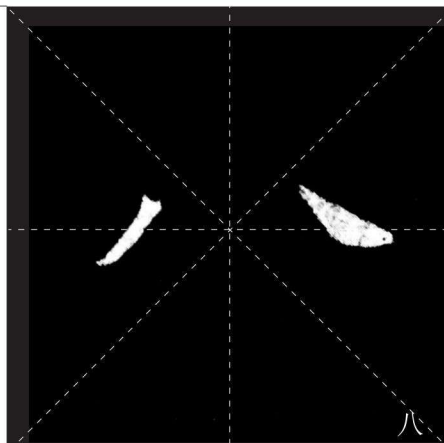
大



川

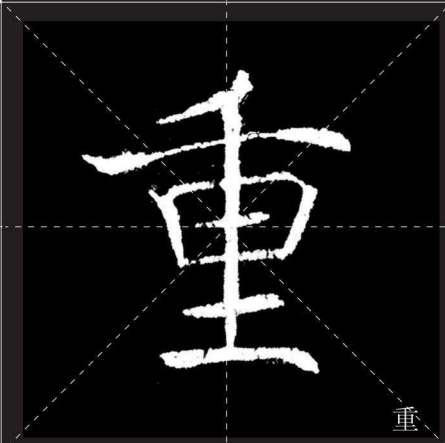
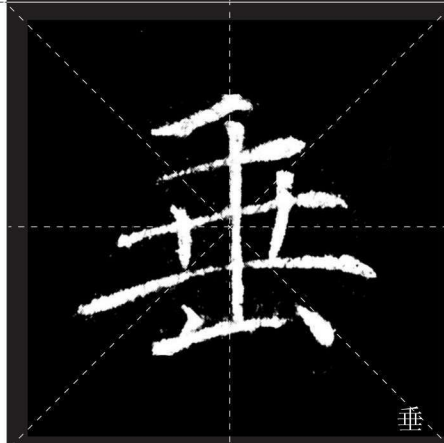
11. 短撇

逆锋起笔，向右下顿笔，调整中锋向左下运笔，形短而斜，出锋收笔。



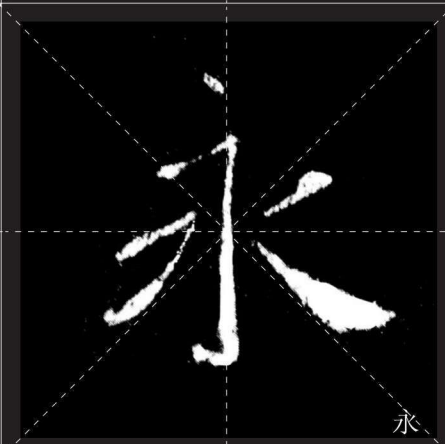
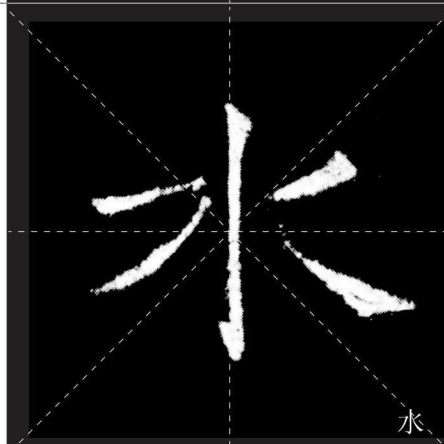
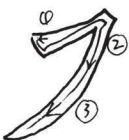
12. 平撇

逆锋起笔，右下顿笔，调为中锋后向左渐行渐提，出锋收笔。



13. 横撇

起笔写横，由重到轻，横末渐轻，向左下写撇，由轻到重，出锋收笔。



14. 横折折撇

由两个横撇组成，连接处自然，两横一长一短，两撇上短而直，下长而弯。

