

大唐三藏聖教序

山西出版传媒集团
山西教育出版社

MJ

太宗文皇帝製

蓋聞二儀有象顯

朱駿



褚遂良·雁塔聖教序



历代名碑法帖技法教程

褚遂良《雁塔圣教序》

A3173900

J292.113.3-43

M59

◎ 历代名碑法帖技法教程

褚遂良《雁塔圣教序》

CHUSUILIANGYANTASHENGJIAOXU

米骏 

主 编：	米 骏		
编 委：	闫 军	李小卫	彭庆勇
	赵升利	淳 洁	杜思源
	钟 铭	米崇军	许诗琦



A3173900

山西出版传媒集团 山西教育出版社

图书再版编目 (CIP) 数据

褚遂良《雁塔圣教序》 / 闫军等编. — 太原: 山西教育出版社, 2013. 6
历代名碑法帖技法教程 / 米骏主编
ISBN 978-7-5440-5917-6

I. ①褚… II. ①闫… III. ①楷书—书法—教材
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第069860号

历代名碑法帖技法教程·褚遂良《雁塔圣教序》

主编 米 骏

出版发行 山西出版传媒集团·山西教育出版社
(太原市水西门街馒头巷7号 电话: 0351-4035711 邮编: 030002)
编辑部 0351-4729697 4729742
发行热线 0351-4729801 0351-2024348 (传真)

出版策划	薛海斌	印 装	晋中市万嘉兴印刷有限公司
责任编辑	薛海斌	开 本	889×1194 1/16
助理编辑	贺继云	印 张	6
复 审	邓吉忠	字 数	80千字
终 审	刘立平	印 次	2013年6月第1版 2013年6月山西第1次印刷
装帧设计	元 米	印 数	1-10 000册
印装监制	贾永胜	书 号	ISBN 978-7-5440-5917-6
		定 价	14.80元

目 录	1
前 言	2
毛笔书法的学习方法和注意事项	3
学习方法	3
注意事项	4
毛笔书法的书写姿势和执笔方法	5
书写姿势	5
执笔方法	5
褚遂良和《雁塔圣教序》简介	7
褚遂良小传	7
《雁塔圣教序》简介	7
《雁塔圣教序》基本技法	9
基本笔画	9
偏旁部首	17
间架结构	30
《雁塔圣教序》集字临创	34
《雁塔圣教序》碑帖原文	41

目 录	1
前 言	2
毛笔书法的学习方法和注意事项	3
学习方法	3
注意事项	4
毛笔书法的书写姿势和执笔方法	5
书写姿势	5
执笔方法	5
褚遂良和《雁塔圣教序》简介	7
褚遂良小传	7
《雁塔圣教序》简介	7
《雁塔圣教序》基本技法	9
基本笔画	9
偏旁部首	17
间架结构	30
《雁塔圣教序》集字临创	34
《雁塔圣教序》碑帖原文	41

前 言

书法艺术作为中国汉字独特的一种艺术形式，它是华夏民族智慧与创造力最集中的表现之一，是世界文化艺术宝库中的瑰宝，是中华文化的灿烂之花。它最典型地体现了东方艺术之美和东方文化的优秀，是我们民族永远值得自豪的艺术瑰宝。

为贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》精神，全面实施素质教育，继承与弘扬中华民族优秀传统文化，教育部提出了关于中小学开展书法教育的意见，明确要求广大学生要学习毛笔书法，临摹名碑法帖；大致了解书法历史和汉字字体源流；从书法作品的内涵、章法、结构、笔法等方面鉴赏历代名碑法帖，培养初步的书法欣赏能力，提高审美情趣。有鉴于此，我们特地编撰了这套《历代名碑法帖技法教程》。

《历代名碑法帖技法教程》精选了历代名碑法帖的代表作十二种，共包含了楷书、行书、隶书、草书四种书体，满足了各阶段学书者的不同需求。为了便于教学和自学，遵照由浅入深、通俗易懂的原则，对每种碑帖的用笔特点、结构特征进行了深入浅出的分析；对基本笔画、偏旁部首、间架结构均运用图例和文字讲解，使学书者有一个比较完整、循序渐进的学习过程。

书法作为一门独立的艺术，有自己的语言和表达方式，有其特定的结体和书写法则，是一二千年约定俗成的。如，历代碑帖，书法创作从右向左书写，字体均为繁体。根据其特点，《历代名碑法帖技法教程》也进行了相对应的编排方式，并对碑帖里的繁体字、异体字加注有简体字标示，以方便广大学生和读者能正确认读碑帖的内容，尽快掌握其碑帖的学习方法。

为了尽可能的再现历代名家的碑帖原貌，我们特地于西安碑林采集大量碑帖原拓，并翻阅大量资料并对这些碑帖残缺部分进行修补后编排在其后，以保证碑帖的原字清晰真实，供广大学生和读者临习。

《历代名碑法帖技法教程》是一套指导广大学生和读者自学的普及性读物，特别适合作为学习名家书法的入门教材。

毛笔书法的学习方法和注意事项

学习方法

书法，是一个学习过程，在这个学习过程中要练好字，必须具备切实可行的方法。方法是练字技巧问题，我们的老祖宗留传下来的宝贵经验，有不少至今还在沿用，最主要的途径就是“临摹”。初学者可先摹后临，有一定基础者可直接临写。要临摹，首先要解决临摹的范本，即“字帖”。再就是解决临摹的方法。

①字帖的选择

字帖是学书者的无声之师。练字必须照字帖上的范字练习，如果没有范本，只凭自己的想象去写，不可能有太大的进步。“取法乎上，仅得其中，取法乎中，仅得其下”，字帖的好坏将对学书者的练习及以后的发展有很大影响。选择字帖主要有两个原则：第一，学书的人首先要明白自己需要在哪些方面加强练习，然后量体裁衣，选择自己喜爱的字帖。只有自己喜欢，才会有热情去练习它。第二，要选择行家公认的优秀规范字帖，好的字帖不仅供我们临帖学习使用，更可以摆在案头时时观摩欣赏。

②练习的方法

古今学书练字的经验证明，“临摹”字帖是唯一途径，是最行之有效的办法。

摹，就是描，即可以在印好的红模字上描，也可用透明度好的薄纸蒙在帖上描。摹写的过程主要是让初学者通过比较准确地描画，熟悉字的结构形态和笔画变化，从而进一步向临写过渡。

临，即“临帖”，可以说是每个学书法的人都必须经过的历程，没有天生不临帖就会写好字的人。“临帖”是学书者从规矩入手，从古今优秀的书法范本入手，使初学者从传统中掌握前人的用笔和结体，使其有法度。“临帖”易得前人笔意。赵孟頫说：“临书在玩味古人法帖，悉知其用笔之意，乃为有益。”很多功成名就的书法家，虽然造诣卓深，但每日仍临池不辍。“临帖”是学书者进入书法艺术殿堂的最基本保证，是练字和从事书法创作的不二法门，谁也不可能另辟蹊径。

练字首先应该练好基本笔画，因为这些基本笔画都是组成字的零件，把零件练好了，才能自如地组合成字，也才能写好字。在写好笔画的基础上，要学写偏旁部首和整个字的形体。不管是摹写还是临写，都要不断地把字帖上的范字和自己写的字进行比较、对照，找出相同和不同之处。这三个阶段是互相依存，互相促进的。当找到不足之处时，笔画不好就练笔画，比例搭配不好就改正。当然，要想把字写好，还必须注意点画的线条要有劲、挺拔，形态要饱满、丰润，有些地方还应写出精神来。这是进一步的要求，不仅是书写技巧的提高，还应是境界的完美。

注意事项

一、首先树立写好字的信心，认真对待，持之以恒。学书的时候要心平气静，善始善终，不能心浮气躁，敷衍了事。一定要做到一笔不苟，每一笔都要写得实实在在。有人练字喜欢在结束前乱画一气，这种乱画是练字的大忌，会让练了半天，刚刚取得的进步化为乌有。能否持之以恒，是决定每个学书者能否成功的关键所在。如隋僧智永学书“退笔如冢”，“书圣”王羲之学书吃饭睡觉时都用指头比画等事例，充分说明不经过刻苦磨砺，是决不会有什么“妙手”和“神来之笔”的。

二、初学书法，要先“专”一，后博学。刚开始练字的人，先是选自己喜欢的字帖，集中精力，专心致志练下去，不可朝三暮四，随意更换字帖。这是因为每一本字帖都各有特点，自成体系，如果今天临这本，明天临那本，到头来哪一本也写不像。只有待一本字帖临像了，写熟了，掌握了基本技法，再换其他字帖，那就会得心应手，博采众长了。

三、临摹的初级阶段，必须以帖为主，克己入帖。尽量去掉自我理解的因素在笔下出现，做到熔“入”原帖，同时要分析能与碑帖象的因素，一个细节也不要放过。经这样训练以后，对原帖已了如指掌，然后可以以其一点作阐发，笔法、形态、神韵俱可，忽略其他各点，取我所用，进行有目的的临写，再融入自我的书风，此时帖为我所用，达到“出”帖为“我”的目的。

四、学书不是机械的重复，要用“心”去练，不能盲目地“抄”帖，用笔率意、不加分析、涂涂改改是练字的大忌，“抄”得越多，错得也越多，应学会“读帖”。古代人学习写字不都是依靠临摹，他们常常把古人的书法作品张挂在墙壁上，专心致志的观看它，看准了才下笔。欧阳询发现了晋代索靖写的碑，爱不忍离，索性坐下读碑三天。帖上汉字的读音我们都知道，无需再读。读什么？读字形，读结构，读笔画，分析揣摩字的笔画特点及笔画间的相互关系。读的帖越多，眼力就会越高，就知道了如何写才好，好在哪里。发现不了美，不知什么是美，就更谈不上创造美了。

五、在创作前要想好怎么去布局谋篇，做到“意在笔先”。临帖是进入创作的基础，创作是对临摹的突破。临帖要从所临字帖中汲取传统中的精华和营养，挖掘出精神的本质，既是对符合时代和个人气质的审美意蕴及形式的不断改造、融合，同时也是对不符合时代审美观念的内容的抛弃。通过对优秀的书法作品进行临摹，研究其规律，对各字之笔势的起、运、收和字体的结构有更深入的理解，让帖中的笔画、结体节度自己的心手。下笔做到胸有成竹，方可跨入书法艺术之门而进行创作。

毛笔书法的书写姿势和执笔方法

书写姿势

毛笔书写的姿势是多种多样的，采取什么姿势要根据作品的篇幅、形式、字的大小等因素来确定，不同的书写姿势会有不同的效果。正确的姿势，能使书写者身体平稳，挥写方便，发挥正常的水平。常用书写姿势一般包括坐姿和站姿两种。坐姿宜写中、小字或小幅作品；站姿宜写大字或大幅作品。

正确的坐姿，可以概括为八个字：头正、身直、臂开、足安。头正：头部要端正，略微低俯，眼睛看着桌面；身直：身体背部要挺直，前胸离桌沿有一横拳的距离；臂开：两只手臂自然张开，平扑在桌面上，胸前形成一个圆盘，右臂肘关节悬起，前小臂放平；足安：两只脚自然分开，与肩同宽，平踏在地面上，不前伸、不后缩。

站姿是为了悬腕运转灵活，同时由于居高临下，视角开阔，便于统观全局，掌握章法布白。站姿要头朝前，略俯向桌子，与纸面保持一定的距离；身体略向前躬，腰不能挺得太直，要做到自然不紧张，前胸与桌沿保持一定的距离；执笔的右手全部悬空，肘和腕都不能靠在桌子上，左手自然按在纸面上；两脚自然分开与肩同宽，右脚稍后，身体安稳。



(坐姿)



(站姿)

执笔方法

一、正确执笔是能否正确用笔的前提，也是能否把字写好的一个重要环节，因

此，它被历代书法家所重视。古人的执笔方法很多，如握管法、单钩法、双钩法、撮管法、捻管法、回腕法等等。这些方法各有短长，各具特点。但使用最广泛，也可以说普遍被人们接受的是“推、压、钩、挡、托”五指执笔法。推：大拇指从里向外用力顶住笔管；压：食指压在笔杆外侧，由外向内力向大拇指方向用力；钩：中指由笔管外侧向里钩，配合食指、大指在笔管的内外两侧同时内用力压紧；挡：无名指协助大拇指由笔管内侧向外挡；托：小指紧贴无名指，辅助大拇指从内下方托住笔管。这样，五个手指力量均匀地围住笔的三个侧面，使笔固定，指实掌虚。

（见图一）

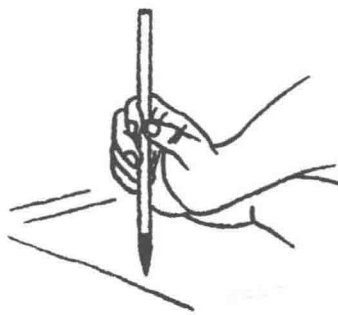
二、枕腕是执笔的手腕枕靠在桌面上或枕靠在左手背上书写的方法。用枕腕法书写毛笔字，因手腕靠在桌面上，手很平稳，适宜于写小楷或一寸见方的中楷。但也因手腕搁死了难于移动，如果再写大一些的字，就要用悬腕来书写。（见图二）

三、悬腕是执笔的手腕悬起，离开桌面，肘臂仍靠在桌上的书写方法。这种方法，手腕活动范围比枕腕法大一些，臂和肘关节还是靠在桌上，仍然比较平稳，可写二三寸大小的大楷字。（见图三）

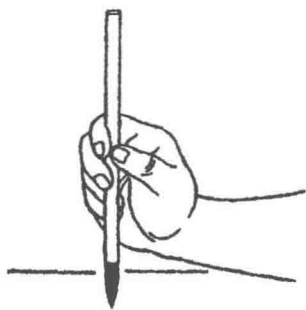
四、悬肘是执笔的手臂全部悬空来书写毛笔字的方法。这种方法因手臂不靠在桌上，没有一点妨碍，可以任意挥洒，不管写大字、小字都很适宜，是书法家普遍采用的方法。宋代的大书法家米芾，连写小楷字都用悬肘法来写，可见他功力有多深。当然初学者没有必要这样做。（见图四）



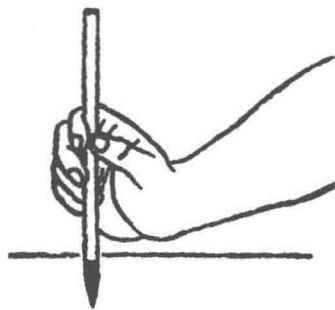
五指执笔法（图一）



枕腕（图二）



悬腕（图三）



悬肘（图四）

褚遂良和《雁塔圣教序》简介

褚遂良小传

褚遂良（596—659），字登善，浙江钱塘（今杭州市）人。祖籍河南阳翟（今河南禹州），晋末南迁杭州钱塘（今浙江杭州西）。其书法初学欧阳询等，继学虞世南，后取法王羲之，融会汉隶。其正书丰艳，自成一家，行草婉畅多姿，变化多端。与欧阳询、虞世南、薛稷并称“初唐四大书家”。

褚遂良博通文史，贞观十年（636），由秘书郎迁起居郎。相传虞世南去世后，唐太宗叹息：“虞世南死后，无人可与论书者矣！”魏徵就推荐褚遂良，并说：

“遂良下笔遒劲，甚得王逸少体。”太宗甚爱王羲之书法，以金帛悬赏征购。一时天下王书争送至京，难辨真伪。惟褚遂良能品评鉴别，并编目藏入内府，足见他对王的书法研习之精熟，深得唐太宗李世民的赏识。十五年，他劝谏太宗暂停封禅。同年由起居郎迁谏议大夫。贞观中，太宗宠爱第四子魏王泰，遂良提出太子、诸王的待遇应有一定规格。十七年太子承乾以谋害魏王泰罪被废，遂良与长孙无忌说服太宗立第九子晋王李治为太子（即唐高宗李治）。次年遂良被任为黄门侍郎，参预朝政。太宗策划东征高句丽时，他持不同意见，尤其反对太宗亲征。二十二年为中书令，二十三年，太宗临终时他与无忌同被召为顾命大臣。高宗永徽元年（650），遂良以抑价强买中书译语人的土地被劾，出为同州刺史。三年，召还，任史部尚书、同中书门下三品，复为宰相。四年，为尚书右仆射。六年，高宗欲废王皇后，立武昭仪为皇后。褚遂良认为王皇后出自名家，并无过错，竭力反对废立，由此被贬为潭州都督，转桂州（今广西桂林）都督，又贬爱州（今越南清化）刺史。显庆三年（658）死于任所。

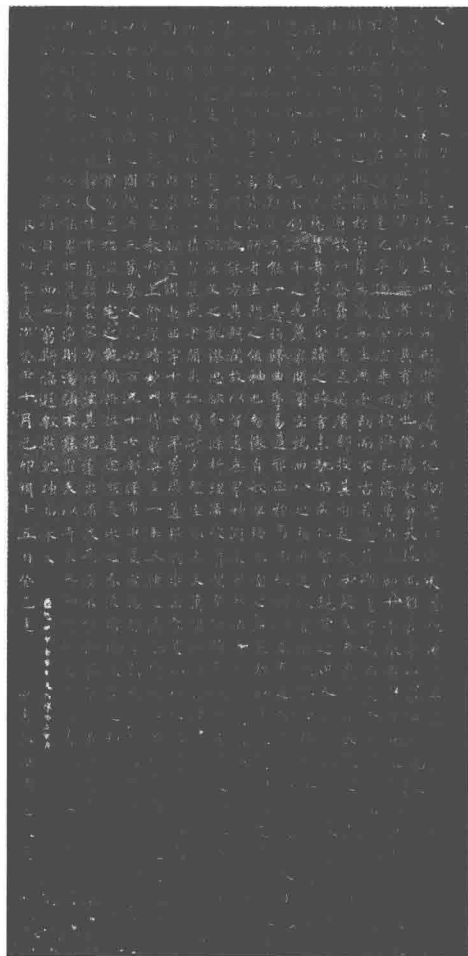
褚遂良书法由于继传统而能创格，《唐人书评》中把褚遂良的字誉为“字里金生，行间玉润，法则温雅，美丽多方”，连宋代不以唐书为意的大书画家米芾也用最美的词句称颂他：“九奏万舞，鹤鹭充庭，锵玉鸣珰，窈窕合度”，以表明褚的字体结构有着强烈的个性魅力。传世墨迹有《倪宽赞》、《阴符经》，碑刻有《雁塔圣教序》、《伊阙佛龕碑》、《房玄龄碑》、《孟法师碑》等。

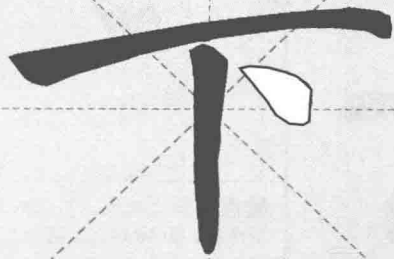
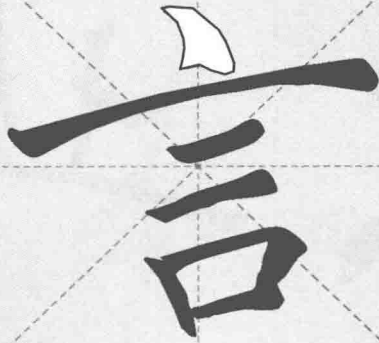
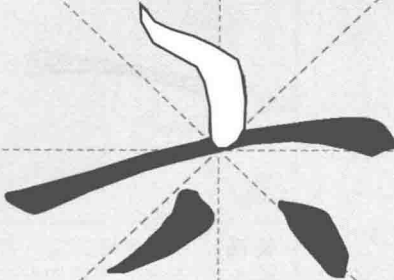
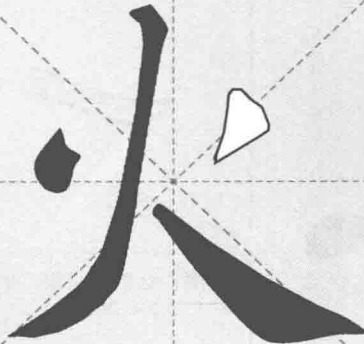
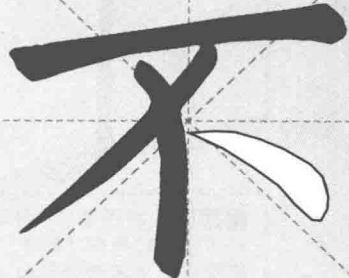
《雁塔圣教序》简介

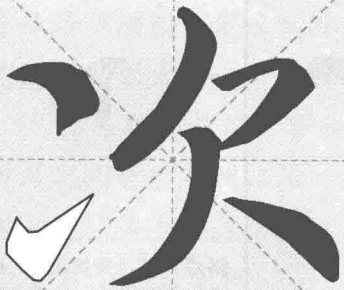
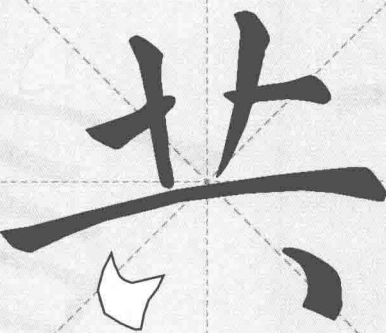
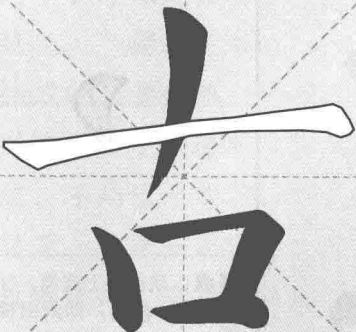
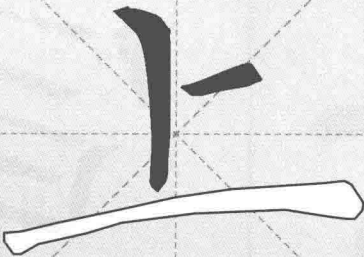
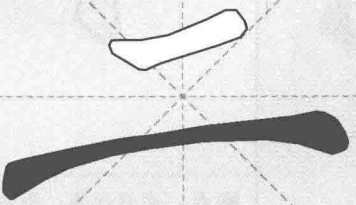
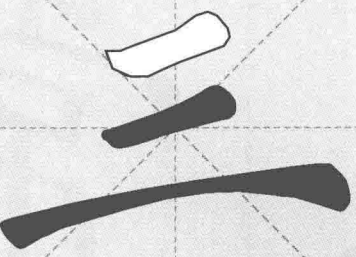
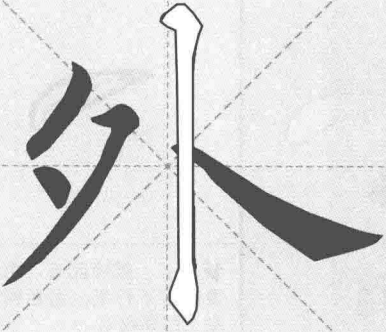
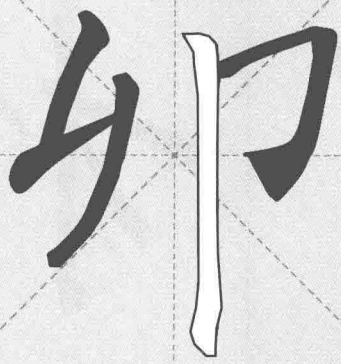
《雁塔圣教序》亦称《慈恩寺圣教序》。唐高宗永徽四年（653）立两块石刻于陕西西安慈恩寺大雁塔下。前石为序，全称《大唐三藏圣教序》，唐太宗李世民撰文，褚遂良书，二十一行，行四十二字。后石为记，全称《大唐皇帝述三藏圣教记》，唐高宗李治撰文，褚遂良书，二十行，行四十字，文右行。为避高宗讳，碑文两个“治”字，均缺末笔。

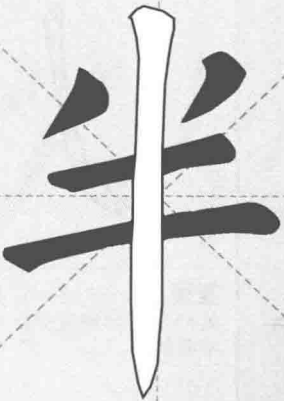
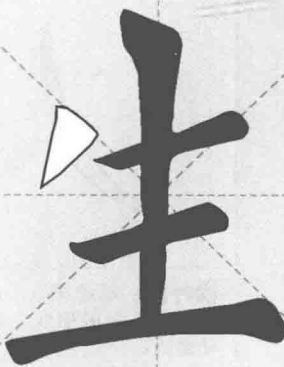
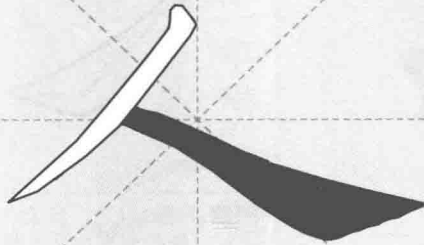
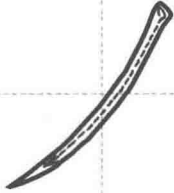
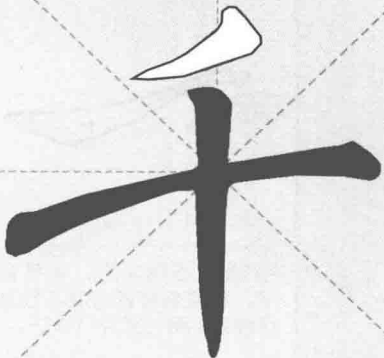
《雁塔圣教序》为褚遂良五十八岁时书，是最能代表褚遂良楷书风格的作品，字体清丽刚劲，笔法娴熟老成。褚遂良在书写此碑时已进入了老年，至此他已为新型的唐楷创出了一整套规范。

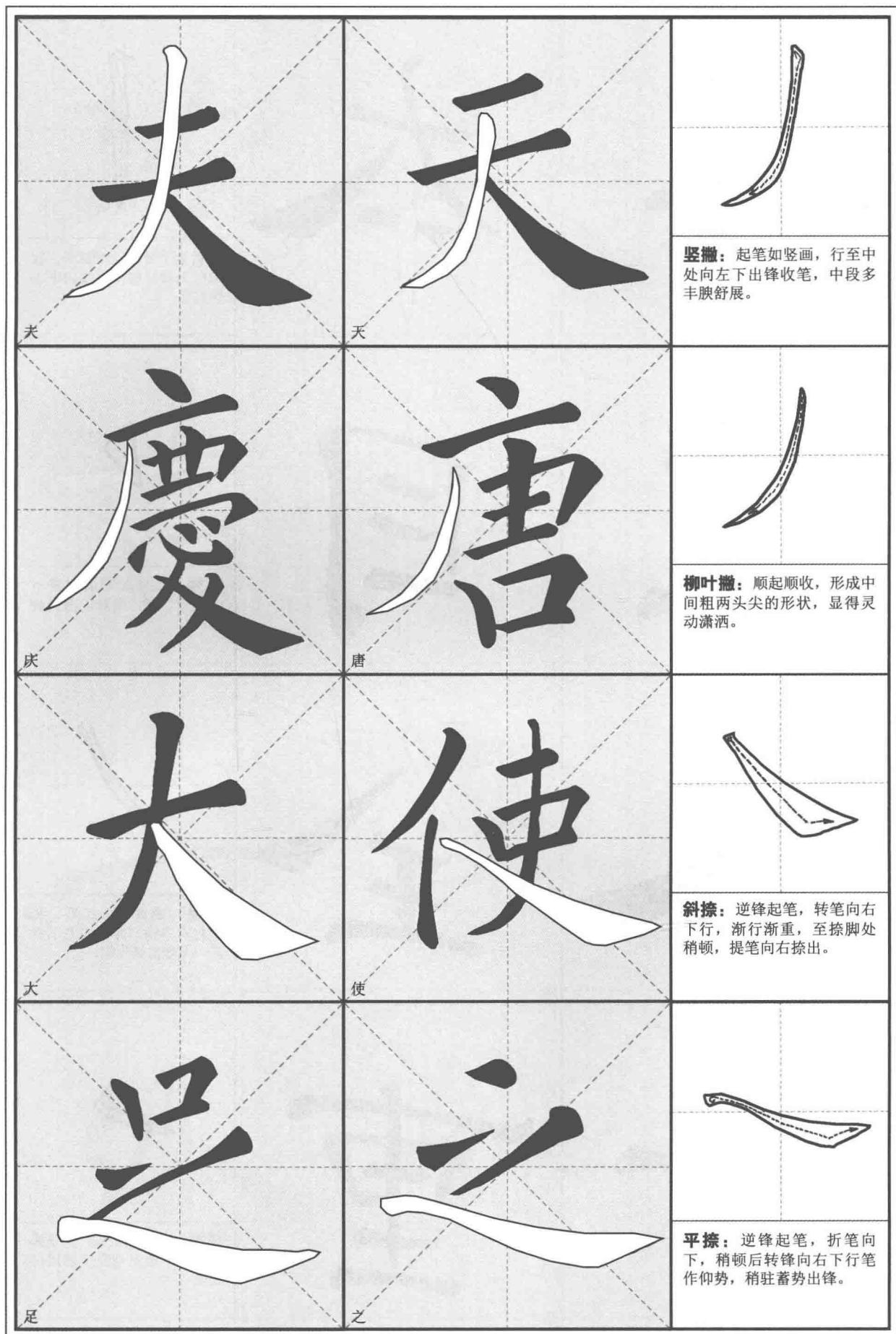
《雁塔圣教序》在运笔上采用方圆兼施，逆起逆止；横画竖入，竖画横起，首尾之间皆有起伏顿挫，提按使转以及回锋出锋也都有一定的规矩。唐张怀瓘评此书云：“美女婵娟似不轻于罗绮，铅华绰约甚有余态。”清代秦文锦亦评曰：“褚登善书，貌如罗琦婵娟，神态铜柯铁干。此碑尤婉媚道逸，波拂如游丝。能将转折微妙处一一传出，摩勒之精，为有唐各碑之冠。”在字的结体上改变了欧，虞的长形字，创造了看似纤瘦，实则劲秀饱满的字体。王侁曾评说：“……同州、雁塔两圣教序记是其自家之法，世传《兰亭》诸本，亦与率更不类。盖亦多出自家机杼故也。”褚遂良书法以弧形线条居多，即使是短线条，也有一咏三叹的情调。同时弧线的大量使用，使原本笔直、坚挺的基本笔画，增加了柔和委婉。褚遂良在起笔时略微多了点逆笔，然后引回，波转一下。这些用笔都使褚遂良的书法显得生动活泼，不局限于原有的形式。《雁塔圣教序》的笔画纤细而俊秀，即使是复杂的波折转笔，也是一丝不苟，毫无须发的遗憾。褚遂良秉承了文人书法家的笔法，在书写过程中却又能把握轻重、灌输力量。



 下	 言	 斜点：左上露锋起笔，圆势向右下方轻按，然后向左上回锋收笔。
 六	 宣	 竖点：逆锋左上起笔，往下行笔一小段后，即刻回锋收笔。
 火	 常	 撇点：逆锋起笔，折笔向右作顿成方，转锋向左下撇出。
 不	 于	 长点：露锋起笔，由轻到重向右下行笔，最后顿笔向左上回锋收笔。

 次	 共	 挑点：露锋起笔，折笔向右下作顿，回锋向右上挑出。
 古	 上	 长横：左上逆锋起笔，折锋向右下轻按，提笔向右行笔，渐行渐轻，末端向右下稍顿，向左回锋收笔。
 二	 三	 短横：运笔同长横，笔画向右上微斜有弧度。
 外	 卯	 垂露竖：逆锋起笔，折笔向右下顿，转锋向下行笔，中断较轻，至末端稍驻向右上回锋收笔。

 半	 本	 悬针竖：起笔同垂露竖，收笔时无需回锋，直接向下出锋收笔。
 生	 自	 短撇：逆锋起笔后向左下方行笔，渐行渐轻，出锋收笔。
 人	 全	 斜撇：逆锋左上起笔，折笔向右下顿，转锋向左下行笔，末端出锋收笔。
 千	 重	 平撇：笔法同短撇，只是撇稍平，一般多用在字的顶部起笔。



欲

欲

設

设



反捺：顺起右下，如长点之写法，是长点的延伸。

地

地

指

指



斜挑：逆锋起笔，折锋向下顿笔，转锋提笔向右上行笔，渐行渐轻，出锋收笔。

雪

雪

當

当



横钩：先写横画，至末端提笔再压，蓄势向左下出锋提收。

木

木

可

可



竖钩：起笔如竖法，钩处稍挫，顿笔回锋向左上轻轻挑出，不可太长。