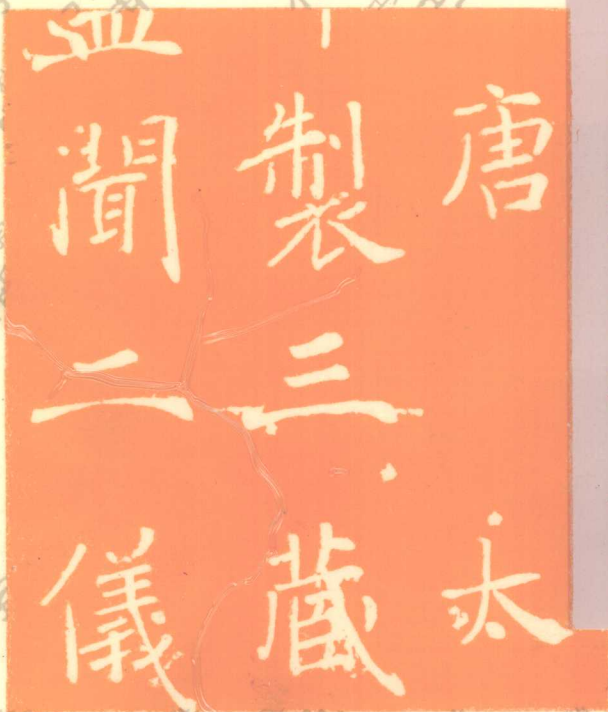


褚遂良《雁塔圣教序》

苍舒施葛编著



上海书店出版社

J292.24

24

楷书自学辅导

褚遂良  
《雁塔圣教序》

苍 舒  
编写

上海书店出版社

责任编辑 陈其瑞

封面设计 未一智

代

褚遂良《雁塔圣教序》

---

苍舒 施蔼著

上海书店出版社出版

(上海福州路 401 号)

新华书店上海发行所发行

上海浦江印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 1 1/8

1993 年 6 月第一版 1993 年 6 月第一次印刷

印 00001—15000

ISBN 7-80569-713-2/J·272

定价: 1.35 元

沪新登字 119 号



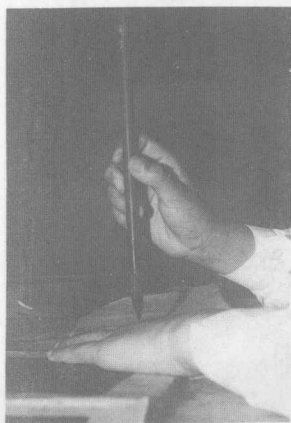
坐写姿势正面示意图

口诀:

头正、腰挺(胸口离桌边一拳)、臂开(成< >状)、足安(两膝开度与肩齐,脚底踏地,不任意移动,脚不前伸,后缩)。



坐写姿势侧面示意图



执笔姿势示意图

口诀:

指实(笔捏得不紧不松)、掌虚(掌心可容一只蛋),  
掌竖(斜竖,不是直竖)、腕平(腕部和小臂成水平状。  
如小臂也悬起,也要使腕和小臂成水平状)。  
笔杆和掌根之间要有五公分左右距离。

## 指导临习的两句口诀

本帖以两句口诀指导各部份的临习。

一、写好笔画的口诀：“五要领，两边线；两边线，加力、减力善知变。”五要领指的是每一笔画的起笔、收笔、长短、粗细和走向。起笔、收笔的形态有方、圆、尖、斜或由其中两者组合而成。形态不同，用笔方法也不一样。走向除了基本轨迹、（即笔画的基本走向，如横从左到右，竖从上到下）外，还要从两边线的走向来确定。两边线的走向和轨迹常不完全一样，如：丶、ノ、㇏，因此要写准、写像笔画，应认真辨清两边线的不完全相同的走向。笔画变粗要加力，笔画变细要减力。而变粗变细，常因某一边线的走向变化所致，所以加力、减力当在某一边线进行。一般而言，挺的一边，不加力、减力；有变化的一边，是加力、减力的所在。这些在临习前都必须辨别清楚，因为这句临习笔画的口诀，包含了许多复杂的用笔方法。

二、写好结体的口诀：“纵横占位力求准，呼应、笔势应分明。”纵横占位是指每一笔（或部分）的所处位置（如：杏、杲、东、中，日和木的所处位置不同）以及纵向和横向各占多少地位，笔画的所处位置不同，则纵横占位也不相同。吃准纵横占位和写好结体有直接的关系。然后认清各个点画或部位之间的呼应关系。到笔能听从指挥了，还必须认清笔势，并且能在笔下表现出来。依此法临习，可以很快掌握多种用笔方法，临习效果将十分显著。

按照这两句口诀临习，事先一定要认真“读帖”。“读帖”是指按口诀辨识笔画形态和结体特点。不认真读帖，就象画鸟不辨麻雀和黄莺的特点，又怎能在笔下将它们区别开来呢？写好字的关键，一半在读帖。所以读帖的功夫必须下，而且必须认真下。

本帖最主要的特点，一是把读帖和临习紧密结合在一起；二是把很多复杂的用笔方法简化为减力和加力；三是把复杂的结体要求简化为一句口诀。如能按这两句口诀临习，可收执简御繁的效果。

## 褚遂良和《雁塔圣教序》 及其结体和笔画特点简介

褚遂良（596—658），字登善，杭州钱塘人，唐初四大书法家之一。高宗时，任尚书右仆射（yì），封河南郡公，故又称褚河南。虞世南卒，唐太宗叹息说：“没有人可以讨论书法了。”魏征便推荐了褚遂良，太宗任他为侍书。后因褚遂良坚决反对立武昭仪为后，武氏当政后，屡遭贬官，任爱州刺史时，忧虑而卒。

《雁塔圣教序》又名《慈恩寺圣教序记》，永徽四年（653）刻石，记和序刻于二石，分别嵌在慈恩寺大雁塔塔门左右。唐张怀瓘评道：“美人婵娟，似不经于罗绮，铅华绰约，甚有余态。”秦文锦评说：“褚登善字，貌如罗绮婵娟，神态则钢柯铁干，此碑尤婉娟道逸，波拂如游丝。”为褚遂良晚年杰出的代表作。

结体特点：秀丽婉娟，有如少女；又觉刚健如体操运动员；疏朗雅静，犹如凌波仙子。

笔画特点：瘦劲如铁线，温润自然。以逆锋起笔，回锋收笔为主。具体介绍如下：

横：长横两端均较粗于两端，俯仰分明，后半段或收笔处常下垂；中长横收笔处常上突成三角形；短横形态多变。

竖：多逆锋起笔，向背分明，中段大多较两端瘦，多数并不挺直。

撇：平撇起端上弯，斜撇有时先竖，行到三分之二处才圆转向左。多下弯。作兰叶撇的较多，竖撇左弯后常带钩形。

捺：作一波三折的居多，反捺略带弯形，尖圆收笔，平捺捺脚有时成雁尾形。

点：较细短，却都有力，各种点俱备。

挑：较瘦而挺劲。

折：多圆转和提转，偶有顿折。

钩：多短促，向上的钩则较宽。钩尖呈三角形。

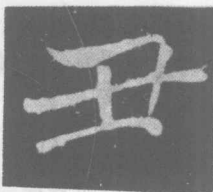
## 笔画临习

楷书由八个基本笔画组合而成。这八个基本笔画是：横、竖、撇、捺、点、挑、折、钩。从总体观察，如竖，按习惯分悬针、垂露两种；撇有平撇、斜撇、竖撇三种；捺有平捺、斜捺、反捺三种，点、折、钩的形态都较多。如钩可多到十种左右，都叫多形态的笔画。在介绍八种基本笔画，各用一个为例，具体谈谈它们的具体写法。然后再把多形态的其余笔画编在一起，也作写法的具体介绍。

光认识八种基本笔画及其各种形态是不够的，还必须了解笔画的组合变化。在组合变化部份只举例说明其变化所在。其余要靠临习者举一反三，认识其变化。王羲之说过：点画如果一个样子，不变化，“便不是书（书法艺术）”，历代书法艺术家无不重视笔画的变化，尤其是组合变化，临习者从一开始，便应认识到这一点。不能再犯“点不变、谓之布棋；横（竖）不变、谓之布算（像棋子的排列；像竹制的筹码的排列，当然不是书法艺术了）”的毛病。笔画形态的变化，便是“五要领”的变化，或起笔形态，或收笔形态，或长短，粗细，走向中的一种在变，也可能几种都在变。组合而能变化，在笔画本身，便显得多姿多采，在书写的人，说明已掌握了好多种不同的用笔方法。而学会以不同的用笔方法，写出丰富多采的笔画，恰是笔画临习的目的。所以必须把这一基础打得扎实些。如写不好点画，也就无法把结体临习得好，更不必去谈书法艺术了。

要写准，写像各种各样的笔画形态，必须先按要求去读准笔画。为了帮助临习者了解如何读准笔画，专门编写了“如何读准笔画”一页，务请重视。其实笔画的具体写法，也无一不涉及到读准笔画的问题，因为只有把笔画形态读准，才能指望把笔画临像、临准、只是重点稍有侧重罢了。

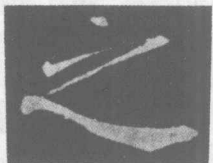
## 如何读准笔画



“丑”字有二横，一竖，一折。折，尖斜起笔，起端略上翘。上边线成波浪形右行，折处提笔转向右下，折角成凹凸形，右角右突，外边线左弯下行，圆尖收笔。下边线起笔后圆转向右下斜，起端是横笔的三分之一，然后向左偏上行圆转向下偏左。中间的短竖粗于折的竖笔，微微左弯，圆起。长横圆起上翘，右行后成覆盖形，中段变瘦，圆收。下横方中带圆角起笔，末端下垂圆收，整笔成覆盖形，左长右短。

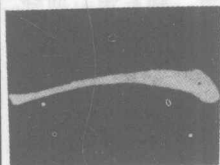


“摄”字有六竖、一竖钩、十短横、一挑。六竖的上左竖右弯，尖起，尖收；右竖圆起，起端微带左弯头，中瘦，末端成左右突，圆尖收笔。下左的左竖尖起，右弯，左圆凸斜尖收笔，最短且瘦，右竖尖起弯头下行后呈不明显束腰形，末端成左突三角形，斜尖收笔；下半段略带左右圆凸尖圆收笔。下右的左竖斜圆起笔，呈不明显束腰形。末端成左突三角形，斜尖收笔。右竖圆起，左右略外凸，两边线向中心微弯，近末端变粗，作钩形收笔。

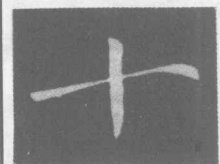


“之”字有点、挑、撇、捺四个笔画。点，右斜，上边呈上突弧形，向下偏右斜下，尾圆，下边线略下凸，微有出锋在腰部出现。挑，尖起上弯成硬折挑出，上边线较挺，下边线略成上弯形，尖收。撇，方形起笔，上边线起端承接上笔的左尖突左下行，很挺；下边线腰部微微上弯，尖收，写得长而瘦劲。捺，方中带圆起笔，很粗壮，起笔后，上边线略下弯，圆转向右下，成下弯圆弧，直到近末端，忽然下斜；下边线先向右上斜，便圆转向右下成上弯弧形，到二分之一处圆转较挺，到捺出处斜尾端成上下凸出后，斜尖收笔。

## 八 种 基 本 点 画



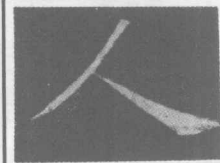
横。笔锋在左上角着纸，稍向下加力，便沿轨迹右行。右行时，上边线先稍减力，稍行，不再减力，上弯后，又转为加力，直到顿处；下边线到上弯后开始加力，直到顿处。到顿处，两处线聚合，把笔锋运出上边线，回锋向右下下按或成下垂形，回锋，收笔。



竖，此为悬针竖。笔锋在左尖处着纸，向右下加力后，顺势下行。下行时，左边线不加力，直到四分之三处才微弱减力；右边线微弱减力，到横时转为微弱加力，到四分之三处又转为减力，到末端，回锋收笔，笔行到尖端，离纸后向上凌空而行，这也是回锋。



撇，此为平撇。笔锋在起端左弯头着纸，向右下下按，然后行笔。行笔向左下时，笔先稍上提再向左下行。上边线不加、减力，直到尖端；下边线加力，到转向左行时才减力至尖端。回锋收笔。这笔也是凌空回锋。



捺，此为斜捺。笔锋着纸后便向右下行笔。上边线不加、减力；下边线均匀加力，直到捺出处。到捺出处时，下边线稍向下加力，便迅速减力，直到尖端。



点和挑。此点为右斜点，笔锋着纸后向右下下按，下按时，上边线先加力，后减力；下边线不加、减力。到尾端，回锋到腹上，再下按，向左下行，出锋即凌空向着挑行笔。

挑。起端承点贯气而来。笔锋着纸后以锋行笔，到下角回锋，再下按向右偏上行笔，两边线同时减力，直到尖端。



折。笔锋着纸后稍逆行，回锋右行，下边线迅速均匀减力，到尖端，以锋向右下折；折至右下，继续右行，下边线迅速减力，过竖便不再减。到折处，稍向上行，立即向右下下按，到右角，回锋，调整好笔锋再下按，然后向下偏左行笔，右边线均匀减力，到末端，稍向左弯，回锋收笔。



钩。笔锋在左尖端着纸，便沿轨迹右行。右行时，笔上提，稍行，已离纸，凌空而行，又着纸。行到折处，上边线迅速减力，同时转向右下。到右角时，回锋，再下按，然后向下偏左行笔。左边线不加力、减力；右边线微弱加力到钩出处。回锋，调整好笔锋，再下按钩出，笔上提到尖端。

加力和减力的幅度，须靠临习者多实践几次，才能掌握好分寸。一般而言，凡点画变粗时，总应加力；变细时，总应减力。如两边线同步变细或变粗，便是笔上提或下按时（如钩的横笔）。

转和折则有些不同。折的棱角分明，转的角带圆弧。如圆转，则角内外的都成圆形；提转，须在转时，笔先上提；顿折，则在折处重重加力然后转折。提转、圆转和折、顿折的用笔方法不同，要先看准再决定如何用笔。

所谓调整笔锋，是指调整笔锋所向。笔锋所向与行笔方向必须相反。如笔向右行，笔锋锋端朝左；笔向右下行，笔锋锋端朝左上。如果笔锋与行笔方向不处于相反方向时，便应该进行调锋，即把笔向上提，先使笔锋垂直于纸面（不能离纸），再下按行笔，则笔锋便呈与行笔方向相反。要始终保持正确的中锋行笔，便应注意笔锋的调整。所谓中锋行笔的意思是“使笔锋始终在点画中心行”，即笔锋不偏向任何边线。一般说行笔方向有大的变化时，便是要调整笔锋时，如折处和钩出处。有些要写出特殊形态的地方，也是调整笔锋的地方，如捺脚要写成雁尾形，到捺出前要先回锋，调整好笔锋，再下按，然后捺出。

## 多形态的基本笔画

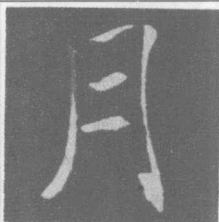
有些基本笔画是有两种甚至有十来种不同形态的，如竖，按习惯分悬针、垂露两种；撇分平撇、斜撇、竖撇三种；捺分斜捺、平捺、反捺三种；点有右斜、左斜、竖向、横向、挑形、撇形等；折和钩就更多了。现就《雁塔圣教序》出现的作些介绍。



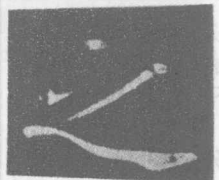
垂露竖，（右部位的竖）。笔锋着纸后，稍逆行，回锋后顺势下行。下行时，左边线先不加力、减力，近末端向左弯时，减力到底端；右边线先极微弱减力，到最瘦处转为加力，到近末端，偏左弯时则减力。两边线到末端聚合，回锋收笔。



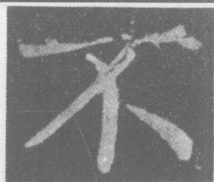
斜撇。笔锋着纸后，稍逆行，回锋，顺势下行。下行时，笔极微弱地均匀上提，直到尖端。此撇弯得很自然，圆润，笔画从粗到细很均匀。写撇时，笔杆不能偏斜，从起笔到收笔，笔要始终垂直于纸面，做到笔到、墨到、力到，才能练好控笔功夫。



竖撇。笔锋着纸后，沿轨迹下行。下行时，右边线加力，自然左弯，加力直到末端。两边线在末端聚合，回锋收笔。此竖上细下粗，很均匀地变粗，所以加力一定要均匀。其余要求和斜撇相同。



平捺。笔锋着纸后，稍向下行便向右行，即自然下弯又转向右行。下边线开始右行时须减力；自然下弯及向右偏下行时，则均匀加力；到二分之一处，不加力稍行，又突然加力，稍行，又不加力，又稍行，又突然加力，然后迅速减力，成捺脚，便提笔离纸。



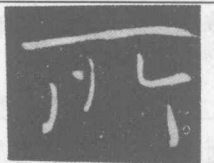
反捺。笔锋着纸后，沿轨迹下行。上边线均匀加力直到下折处，折而下行；下边线不加力、减力，到近末尾，折而向右。两边线在右下角聚合，提笔离纸。



折。笔锋着纸后，稍逆行，回锋沿轨迹右行。近折，笔锋聚合，笔已上提，以锋尖行笔，向右偏下后便下按，下行。下行时，笔微微上提，到近末端，提得稍快成尖，回锋收笔。



折。笔锋着纸后稍逆行，即回锋右行，下边线减力；上边线稍行后也减力。到折处，两边线聚合，行向上边线之上，向右下加力（顿折），回锋，再沿轨迹下行。下行后，下边线微弱减力，直到末端。到末端后，两边线聚合，回锋收笔。



折。笔锋着纸后，稍逆行，回锋下行，到折处，转而右行。右行时，上边线微弱加力，近末端均匀而迅速减力向右下。到末端，两边线聚合，回锋收笔。



折。“玄”下有两折，上折已断成两笔，下折似断而连。笔锋着纸后，向右下下按，便向左下行笔。行笔时右边线转成下边线，先明显减力，立即转成不减力，到近末端，又迅速减力。两边线聚合，运向左边，到上角，以锋下行。到下角，便向右偏上行笔，下边线微弱减力，到末端，回锋收笔。



折。“御”字左部位下边的折是《雁》帖特有的。笔锋着纸后，沿轨迹行笔，同时极轻地下按，圆转向下，到下端。圆转向左略偏下时，右边线迅速减力。尖收。

因笔画很瘦，加、减力的分寸掌握难度较大，应着重注意。



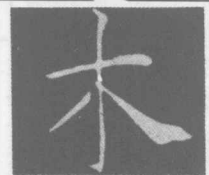
折。笔锋着纸后，向右下下按，下按后笔始运行向下。下行时，左边线减力。到下折，两边线聚合，稍向左下加力，便折向右，沿轨迹行笔。下边线加力稍行，又不加力，又稍行，转为重重加力；上边线到二分之一处时减力。回锋收笔。



折（“女”字的一折）。笔锋着纸后向下偏左加力，又突然扭向下偏右，又扭向下偏左行笔，右边线减力。到折处，两边线聚合，折向右偏下行，以锋尖行笔。到二分之一处，上边线开始加力。又过二分之一时，加得大些；同时，下边线已弯向右下。到右上角，上边线又稍加力，便折而下行，到下角，两边线聚合，回锋收笔。



折。笔锋着线后，以锋逆行，回锋向右偏上行，下边线加力，到折处上边线向上稍加力，便折向右下，稍加力，又减力下行，右边线减力；到中折，自然折向右下，笔稍下按；到末折，右边线迅速减力，向左偏下行，下边线减力，直到近捺的起笔处。



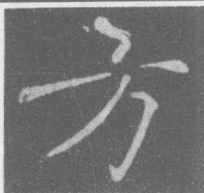
钩。笔锋着纸后，以锋稍稍逆行，回锋向右下行笔。已稍稍加力，到右角，转向下偏左行笔，右边线减力，稍行，转向下行。此竖钩的竖不挺。右边线微弱减力到二分之一处不再减力，到五分之四处微弱加力，又转为减力，到钩底稍向下加力，回锋，再下按，便出钩，下边线迅速减力。



钩。笔锋着纸后，沿轨迹下行。下行时，右边线又减力，然后微弱加力，过横，加力明显，并向左弯，直到最粗处，转为减力。到钩底，稍向下加力，回锋，再下按，向左钩出。钩出时，下边线减力，左行，到钩尖骤然减力，立即回锋收笔。



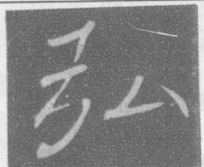
钩。笔锋着纸后，向右轻按，便向右偏上行笔，笔渐上提。到折处，向上运笔。到上左角，便向右下轻按，立即下行，左边线极微弱减力，到右弯后，又转为极微弱加力。到钩处，稍向下加力，回锋，再下按，向左钩出。下边线迅速减力，到钩尖。



钩。笔锋着纸后；以锋稍稍逆行，回锋，稍向右偏下下按。随着向右下行笔，到右角，回锋，调整好笔锋，再下按，向下偏左行笔，左边线微弱减力。到钩处回锋，调整好笔锋再下按，向左上出钩，下边线迅速减力，尖收。



钩，此为横钩。笔锋着纸后，以锋行笔。到钩出处，折向右下加力，出钩。出钩时，右边线迅速减力。到钩尖，两边线聚合，回锋收笔。



钩。此钩从横笔腹部连笔而下。向左下行时，左边线微弱加力，近末端，则迅速减力，到底端回锋上行，向右偏上行笔，笔已上提。到折处，稍加力，转向左下。向左下时左边线加力，到左弯时，笔下按钩出。



钩。笔锋着纸后，以锋稍逆行，微弯下行，左边线微弱加力，在右行前，左边线迅速减力，以锋转向向右。右行后，下边线微弱加力，到钩底，才稍减力，并向右稍行，回锋。调整好笔锋，重重下按向上钩出，笔上提。



钩，此为心钩。笔锋着纸后，沿轨迹行笔。下边线先微弱加力，到右行处，明显加力，又立即不再加力，到钩底，又稍加力，再转为微弱减力，向右行到尖端，回锋。调整好笔锋，重重加力，向上钩出，右边线迅速减力。



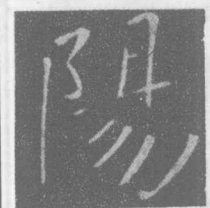
钩。笔锋着纸后便向右偏上行笔。下边线迅速加力，过撇立即减力，到折处，两边线聚合，上行。到上角，向右下加力，并向下行笔。左边线迅速减力，稍行，不再加、减力，到向右弯出时，才加力，又减力，又加力，回锋，再下按时，向左右铺毫，再钩出，右边线迅速减力。



钩。笔锋着纸后，便向右以锋行笔。上边线微微加力，又减力向右下，向右角稍加力，便转向下偏左行笔。右边线先微弱加力，稍行，转为明显加力，到最粗处均匀减力。近钩处，左边线也减力，两边线聚合向下行。到下角，回锋时加力，向左上钩出，笔迅速上提。



钩。笔锋着纸后便向偏上行笔。下边线迅速加力，到起端下角，转为减力，到折处，两边线聚合。稍上行，便向右偏下以锋行笔，到右角回锋，再下按，下行。左边线稍行后，微弱减力，即不再减，近末端左弯，向下角稍加力，便向左上钩出，下边线减力，末成尖便收笔。



钩（左部位上边的钩）。笔锋着纸后，下边线向右下加力，然后向右偏上行笔。行笔时，下边线减力，到折处两边线聚合，稍上行，便折向右偏下顺势向左下行，右边线减力。到中折，折向下偏右。到钩出处，右边线减力，稍行，顺势折向左行，下边线迅速减力，尖收。



钩。笔锋着纸后便下行，左边线微弱加力，到钩部，则迅速减力。回锋，调整好笔锋，稍下按，向右上出钩。到三分之二处时，两边线同进减力（即笔上提），尖收。



钩，此为“戈”钩。笔锋着纸后，右边线边行边加力。到右角，迅速减力，又转为微弱减力，到最瘦处，又转为微弱加力，微向下弯，到末端，回锋上行，到下弯处出钩。一行出右边线便收笔。

## 笔画的组合变化

大部份基本笔画都有组合变化，其中挑和捺的组合极少，而以点的组合变化最多，在此只注明各种组合的名称。笔画的变化之处，请依例类推，举一反三。



“三”字三横。上两笔起笔大同小异，收笔也是大同小异，皆成仰状，因仰的形状稍有不同，走向的斜度不同，所以已觉有一定变化。第三横则完全不同，作覆盖状，起收笔也完全不同，所以变化很大。

下面三字，少的有四横，多的有十横（不计折的横笔），可以用“五要领”去观察各自的变化。



“邦”字有两竖。左竖微微左斜却较挺，成束腰形；右竖略成左弯形；左边线挺，右边线弯，起收笔也不一样，长短、粗细也有些不同，给人以变化有致的感觉。

下面三字，都有三竖，可以用“五要领”去分辨各自的不同变化。





“形”字右部位是三个同样的撇。起笔、收笔、粗细、长短、走向都不相同，极富变化。左边一撇因是竖撇，所以不能相比。下面三字，至少各有三撇，更可以看出变化的丰繁了。



“显”字有两“乚”、两“彡”均可比较。折除了五要领之外，还应看折处有无变化（因只有折和某些钩有折所以未归入五要领）。一看便知其变化。

下面三字，都有可比的折，从五要领和折处便可看出变化的所在。



两个同样的捺不能在上下同时出现，尤其是斜捺，也不能在左右同时出现，先出的要改变形态，否则便犯“双飞”大忌。

“取”字本有斜捺在右部，斜捺和平捺也不能在上下同时出现，所以改成了反捺，且像点，就避开犯忌之嫌。