



唐

楷

褚遂良《雁塔圣教序》

技法精讲

名家讲授

——经典碑帖技法教程

主编：余中元



山西出版集团
山西人民出版社

余中元艺术简介

余中元，男，1972年9月生于武汉黄陂，毕业于江汉大学艺术系美术教育专业，现为中国书法家协会会员，中国硬笔书法家协会会员，中国钢笔书法大赛评委，江苏徐州市书法家协会教育委员会委员。1985年学书，精研历代名帖二十余年，至今从事书法教育十六年，书法软硬笔兼擅，各体皆能，尤精小楷和行草，取法宽广，风格多变，擅长同时创作风格跨度极大的作品。近年来书法作品广泛展示于各专业报刊杂志、辞书典籍及网络，被数十家艺术机构、博物馆等单位及海内外藏家收藏。

硬笔书法获奖情况：获第三届全国硬笔书法比赛暨海峡两岸作品观摩会社会组唯一一等奖；中国硬笔书法家协会主办的第五、六、八届中国钢笔书法大赛二等奖；首届“绿天杯”中国硬笔书艺书论大赛特等奖；第六届“文华杯”全国硬笔书法段位大奖赛特等奖等国家级大奖二十余次；参加第二届中日硬笔书法精品联展；被评为2002年中国硬笔书坛十大风云人物，为中国教育学会硬笔书法师资培训班主讲老师。

毛笔书法获奖情况：中国书协主办的全国第三届正书展最高奖；中国书协主办的“羲之杯”全国书法大奖赛、皖北“煤电杯”全国书法大赛优秀作品奖；第二届全国书法百家精品展百杰；“岳安杯”第一届国际书法作品展暨国际书法论坛二等奖；首届“中国汝官瓷杯”中国书画大奖赛金奖；首届“商鼎杯”中国书法大奖赛二等奖；书法报（武当山奖）海内外读友书法大赛二等奖；“情系黄河”全国书画艺术大奖赛二等奖；财政部第三届中“评协杯”书画摄影大赛金奖；“迎新春移动通信杯”全国书法大赛一等奖等国家级专业大奖二十余次。

毛笔书法参展情况：参展中国书协主办的中国书法最高奖首届兰亭奖、全国第八届书法篆刻作品展、全国第四届楹联展、全国第五届楹联展、全国第四届正书展、建党八十周年翰墨颂辉煌书法大展、“杏花村汾酒集团杯”首届全国电视书法大赛、“小揽杯”全国书法大赛、纪念邓小平诞辰100周年全国大型书法展、三晋杯全国首届公务员书法展览、全国书法艺术大赛“冼夫人”奖、纪念红军长征胜利70周年全国书法篆刻展、纪念老子诞辰2578周年全国书法展等国家最高级别专业展览十三次，参加其他重要的展览如第二届全国中国代表书家作品展、当代江苏书法篆刻精品晋京展等三十余次。

余中元书法教学成果选录

余中元先生为当代著名青年书法家、书法教育家，从事书法教育已十六年有余，大学求学时即兼任本系书法教师，从少儿书法教学到大学课堂，从成人师资培训到书法教材的编著，在长期的书法创作和一线教学实践中，软硬笔结合，已形成了自己完整的教育教学体系，摸索总结出一条独特的书法教育路子，积累了极为丰富的教育教学经验，其学生先后已有五百多人次在国内外书赛中获高奖，为著名院校书法系输送很多专业突出、品学兼优的学生，培养出大批软硬笔兼善的人才，数十次被评为最佳园丁、优秀指导老师。其毛笔书法教学成果丰硕，为世所瞩目，其硬笔书法教育在中国硬笔书法界已被公认为一面旗帜。摘录部分成绩如下：

1998年12月，首届南京“世界杯”少儿国际书展，12人全部获奖，分获银、铜及特别奖，其本人获优秀指导老师奖；

2000年6月，“华诞杯”全国第二届规范汉字书写大赛，参赛25人全部获奖。其中二等奖4人，三等奖7人，其本人获园丁奖；

2001年5月，“彭城啤酒杯”徐州市首届少儿综艺大赛，参赛同学全部获奖。其中一等奖4人，二等奖9人，三等奖9人，优秀奖三十余人，为此次团体参赛获奖之最；

2001年10月，首届全国中小学生规范汉字书法作品大赛，参赛20人，获奖18人，本人获园丁奖；

2001年12月，第八届中国钢笔书法大赛（硬笔国展）少儿组35人获奖，其中一等奖2人，二等奖4人，三等奖6人，优秀奖23人，获奖成绩居全国第一，获奖人数居全国第二，其本人获优秀指导老师奖及组织奖；

2002年10月，第二届“祖国颂”全国书法大赛，参赛同学全部获等级奖，其中一等奖3人，二等奖6人，三等奖12人，其本人获最佳园丁奖；

2002年12月，在本年度全国书画等级考试中，共有50人次参加软硬笔考试，全部为七级以上。其中，过九级10人次，过八级16人，有8人软硬笔的成绩分为八级和九级，双八级以上13人；

2003年第九届中国钢笔书法大赛获少儿组特等奖一名，一等奖六名，二等奖十二名，三等奖十六名；

2003年首届“绿天杯”中国硬笔书艺书论大赛囊括少儿组创作及临帖四个一等奖；其他奖项二十多名；

2005年书法报·首届中国硬笔书法大赛获青年组一等奖1人，三等奖2人；少儿组特等奖1人，一等奖2人，二等奖4人，三等奖8人，优秀奖17人；

2005年一名学生以第二名的成绩考入中国美术学院书法系；

2006年其学生在第一回中国硬笔书法大展中获全国奖两名；

2006年第十届中国钢笔书法大赛成人组二等奖2人，少儿组特等奖1人，一等奖1人，二等奖7人，三等奖18人；

2006年有三名学生考入中国美术学院书法系，一名学生考入浙江大学书法系（成绩均为前几名），有一名女生获得清华大学一级特长加分资格（可在高考中加60分）；

2007年有四名学生参加中国美术学院书法专业考试，专业成绩全部过关；

2008年有六名学生通过中国美术学院书法专业考试，四名学生通过浙江大学书法专业考试，九名学生通过南京艺术学院专业考试；

2008年受邀于《中国钢笔书法》杂志上开设“中元教室”专栏，每月每期为全国书法爱好者答疑解惑。

唐楷

褚遂良《雁塔圣教序》

技法精讲

主编：余中元



山西出版集团
山西人民出版社

名家讲授——经典碑帖技法教程

图书在版编目(CIP)数据

唐楷·褚遂良《雁塔圣教序》技法精讲/余中元著.

-太原:山西人民出版社,2008.5

(名家讲授——经典碑帖技法教程)

ISBN 978-7-203-06077-2

I.唐… II.余… III.楷书-书法-教材 IV.

J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 047833 号

唐楷·褚遂良《雁塔圣教序》技法精讲

编 者:余中元

责任编辑:张兴国

策划编辑:胡晓燕

出 版 者:山西出版集团·山西人民出版社

地 址:太原市建设南路 21 号

邮 编:030012

电 话:0351-4922220(发行中心)

0351-4922235(综合办)

E - m a i l:fxzx@sxskcb.com

web@sxskcb.com

Renmshb@sxskcb.com

网 址:www.sxskcb.com

经 销 者:山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者:咸宁市鄂南新华印务有限公司

开 本:880mm × 1230mm 1/16

印 张:25

字 数:200千字

印 数:1-20000套

版 次:2008年5月第1版

印 次:2008年5月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-203-06077-2

定 价:60.00元(全5册)

前言

余中元,中国书法家协会会员,中国硬笔书法家协会会员,中国钢笔书法大赛评委,江苏省徐州市书法家协会教育委员会委员。1985年学书,精研历代名帖二十余年,至今从事书法教育十三年,书法软硬笔兼擅,取法宽广,风格多变,擅长同时创作风格跨度极大的作品。早年主要致力于硬笔书法,近几年侧重于毛笔书法,各体兼擅。其书法作品广泛展示于各专业报刊杂志、辞书及网络,被数十家艺术机构、博物馆等单位及海内外藏家收藏。在教学中也取得了丰硕的成果,有多位学生考入中国美术学院及国内顶尖专业学府。

书法是我国具有悠久历史的传统艺术,在世界上具有广泛而深远的影响。书法艺术包括“形、神”两方面。“形”的美主要运用点线、结构、疏密、轻重、行笔的缓急组成形象的“字形”,以这形式的美、力度的美、结构的美唤起人们的情趣和美感。“神”的美,指的是线条组合后总体的外貌。书家以唯物的、运动着的气势和本能,勃发着热爱生活的审美理想。“壮则雄健以崛嶬,丽则绮靡以清遒。”这就是书法“神”美的应有体现。

古人说,情之喜、怒、哀、乐各有分数,体现在书者的广阔胸怀中就是:喜则气和而字舒;怒则气愤而字险;哀则气郁而字敛;乐则气平而字丽。我国书法艺术“形神”兼备,气势生动!正是这种美,体现了中国书法艺术的价值已被世界所接受和重视。

为传承中华艺术瑰宝,同时也为提升书法爱好者自身的修养,作者倾心编写了本套《名家讲授——经典碑帖技法教程》。本套书共5本,包括《汉隶·〈曹全碑〉入门》、《魏碑·〈张猛龙碑〉〈张黑女墓志〉入门》、《唐楷·欧阳询〈九成宫醴泉铭〉技法精讲》、《唐楷·褚遂良〈雁塔圣教序〉技法精讲》、《行书·怀仁〈集王羲之圣教序〉技法精讲》,前两本适合初学者入门使用,后三本供有一定书法功底爱好者进一步提升书法水平使用。

本套书作者选用的均是经典名碑,最大限度地还原了原碑的真实性,并配以精炼独到的技法详解,真正为毛笔书法教学及毛笔书法爱好者提供了一套科学、简单、快速有效的课本。循序渐进、由浅入深地进行学习,定能获益良多。

在本套书的编写过程中,作者废寝忘食、呕心沥血,数次累倒入院治疗,花费了大量的精力;编辑环节的每位同志在此套书上更是细致入微,精益求精,力求使它臻于完美与精妙。但编辑过程中的疏漏之处依然难免,希望大家在使用过程中提出宝贵意见。

褚遂良与《雁塔圣教序》

第一章 《雁塔圣教序》的笔画

第1课 横的练习	7
第2课 竖的练习	14
第3课 撇的练习	20
第4课 捺的练习	25
第5课 挑的练习	27
第6课 折的练习	29
第7课 钩的练习	32
第8课 点的练习	35

第二章 《雁塔圣教序》部分常见偏旁

第9课 单人旁、三点水	40
第10课 木字旁、提手旁	41
第11课 竖心旁、绞丝旁	43
第12课 神示旁、双人旁	44
第13课 反犬旁、左耳旁、火字旁	45
第14课 言字旁、两点水、王字旁	47
第15课 提土旁、足字旁、右耳旁	48
第16课 立刀旁、反文旁、页字旁	49
第17课 宝盖头、草字头	51
第18课 人字头、广字头、山字头	52
第19课 心字底、走之底、四点底	53
第20课 国字框、口字框	55

第三章 《雁塔圣教序》结构分类练习

第21课 独体字(一)	57
第22课 独体字(二)	58
第23课 独体字(三)	59
第24课 独体字(四)	60
第25课 左右结构(一)——左窄右宽	61
第26课 左右结构(二)——左宽右窄	62
第27课 左右结构(三)——左右等宽	63
第28课 左右结构(四)——左高右低	64
第29课 左右结构(五)——左短靠上、右短靠下	65
第30课 左右结构(六)——左右并肩、下齐与上齐	66
第31课 左右结构(七)——左中右	67
第32课 上下结构(一)——上扁下长	68
第33课 上下结构(二)——上长下扁	69
第34课 上下结构(三)——上下高度相等	70
第35课 上下结构(四)——上宽下窄、上窄下宽	71
第36课 上下结构(五)——上小下大、上大下小	72
第37课 上下结构(六)——上中下	73
第38课 包围结构	74

附:《雁塔圣教序》原拓(节选)

褚遂良与《雁塔圣教序》

褚遂良(596~658),字登善,钱塘(今浙江杭州)人,生于官宦之家,官至尚书左仆射,并封河南郡公,人称“褚河南”,与欧阳询、虞世南、薛稷合称初唐四大家。作为一代名臣,褚遂良有着疾恶如仇、敢于直谏的性格,有着高尚的人格魅力、卓越的学识和治国安邦的才干,使其在初唐两朝的政治舞台上扮演着极其重要的角色。在书法史上,褚遂良的地位更加重要,是一个典型的承上启下、能开一代新风的大师级人物,对后世书法影响极其深远。

褚遂良幼承庭训,自小即博览群书,学通经史,并对书法情有独钟,因其父与欧阳询、虞世南交好,褚遂良早年受欧、虞两大家影响极大,兼受益于另一书家史陵,其早期楷书《孟法师碑》即显示出这一特征。褚遂良后经魏徵举荐,书法深受唐太宗赏识,遂出入宫廷,得以亲见大量二王(王羲之、王献之父子)真迹,书风亦为之一变,终成一代大家风范,尤以其晚年之作《雁塔圣教序》为其代表。

褚遂良楷书用笔瘦硬挺劲,凝练而富有弹性,精致而灵动,既有黄金般的坚韧华美,亦有白玉般的润泽纯净,结体则宽博开张,疏朗严谨,体势婀娜而不失稳重大方。褚遂良的楷书能将北魏书风和王羲之书法的精髓极好地融为一体,并掺入行书和隶书笔意,灵活多变而又不失法度,使楷书面貌为之一新,并开启了初唐以后的书风,如中唐大家颜真卿即受其惠,因此褚遂良在楷书发展史上具有重要的地位。

在当今书坛,人们极其重视个性的张扬以及性情的表达,在楷书的学习和创作领域,法度极其森严的颜、柳、欧等帖似乎只存在于初学者的基本功练习中,由于严谨的法度对学习者有很强的禁锢作用,不利于个性和性情的表达,于是人们纷纷把目光转向魏晋小楷和魏碑,以及能抒情表意的褚楷,褚楷如今成为主流书法展赛上楷书取法的首选。

《雁塔圣教序》也称《慈恩寺圣教序》，此碑石存两块，第一块全称《大唐三藏圣教序》，为李世民亲自撰写。第二块全称《大唐皇帝述三藏圣教序》，为唐高宗李治撰文。前石为序，共21行，每行42字；后石为记，共20行，每行40字，均为褚遂良书写，一直立在陕西西安慈恩寺大雁塔下。此碑为褚遂良晚年所书，时褚遂良书艺已臻化境，技法炉火纯青，可谓人书俱老。此碑文因是皇帝亲撰，又为佛教文字，褚遂良极为投入，其创作状态自是最佳。加之担负镌刻任务的万文韶是当时技艺最高的刻工，能将褚遂良用笔的细节与风采准确地表达出来，故此碑既能代表褚遂良最高水平，也是唐楷名碑中极品中的极品，历代楷书范本中经典中的经典。

《雁塔圣教序》无论用笔、结体还是精神气格，已将褚遂良所开创的新的唐楷规范进行完整地总结和定格，既有严整、规范、有章可循的法度，又留有抒发性情、表现意趣和个性的余地，其用笔直入逆出，首尾皆有明显的起伏顿挫，欲横先竖，欲竖先横，其方圆兼备，直曲向背，徐疾相生，回环引带，极尽变化之能事，笔画虽细，然而劲健、坚韧如绕指柔，与汉隶《礼器碑》有异曲同工之妙，其用笔线条之精、之美，堪称楷书之冠。至于结体，其一改前辈欧阳询、虞世南之长形，字形宽绰饱满，舒展大方，端庄淑雅，又极为空灵，其字态的灵动与用笔的活络浑然一体，极为和谐，其飘飘然似有一股仙气弥漫，字里行间又似一位仪态万方的美丽女子，俯仰之间皆能顾盼生姿，一颦一笑皆能勾魂摄魄，其字态之美皆可称楷书之极致！唐张怀瓘评曰：“美女婵娟似不轻于罗绮，铅华绰约甚有余志。”

笔者认为，褚遂良《雁塔圣教序》虽为经典，但是作为初学者的入门帖还是有一定难度的，因其用笔的灵动多变，以及结体中丰富巧妙的处理方法，非初学者能轻松接受，故建议在临写其他碑帖有一定基础后再习此书，方能领会其要旨。本书旨在帮助有一定基础的书法爱好者理清思路，找到深入楷书艺术的门径，而不是停留在简单的基础技法层面，并且本书也是本系列丛中承上启下重要的一环。

第一章 《雁塔圣教序》的笔画

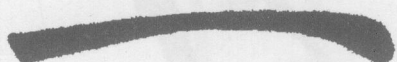
第1课 横的练习

技法详解：

一、横的掌握对于任何一个碑帖的学习都很重要，因为横画是汉字中用得最多的笔画。《雁塔圣教序》中横的写法变化很多，从线形、节奏、粗细、方圆、曲直、长短、倾斜度、向背取势等方面极尽变化之能事，可以不夸张地说，全篇几乎没有一横是相同的。从横的技法上看，足见褚遂良书艺之高超。二、只要抓住了线条变化的因素和规律，掌握住本碑中横的变化也非难事。据此，我们可以从几个角度将横进行分类练习。

长横与短横

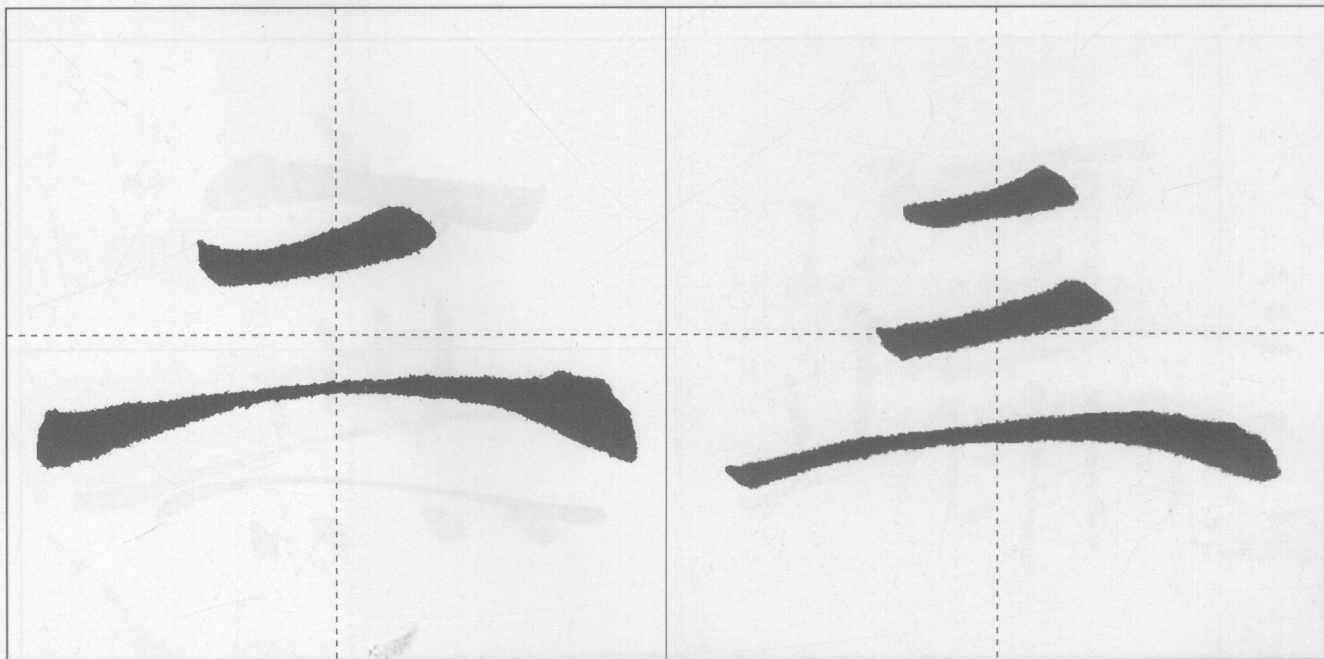
长横一般起、行、收动作明显，中部较细，有很强的节奏感，且有明显上拱的弧形，短横则反之。长横在运笔时起收笔一般较慢，中间行笔提行，且行笔速度应稍快，而短横因起收不明显，运笔节奏感较弱，但起收动作也应交代清楚，如“二”、“三”、“十”、“上”、“五”、“言”。



长横



短横



十

上

五

言

粗横和细横

在本碑中，横的粗细强弱变化很大，在临写中不能忽视，应尽量临写出来，如“有”、“立”、“正”中的横，与“其”、“無”、“躡”中的横。

一

粗横

一

细横



立

其

聃

有

正

無



方起横和圆起横

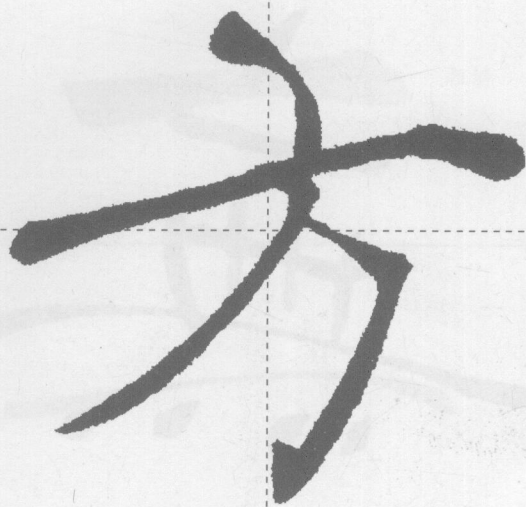
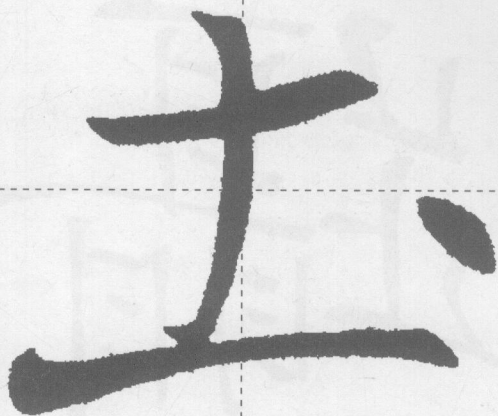
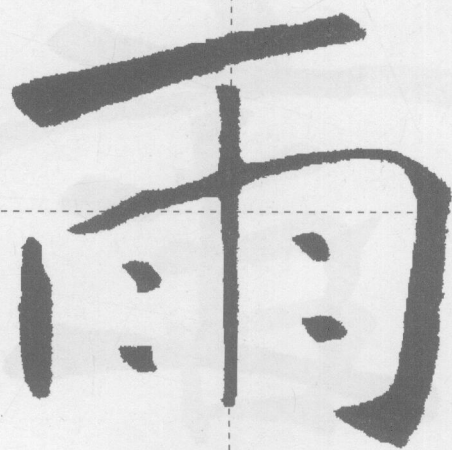
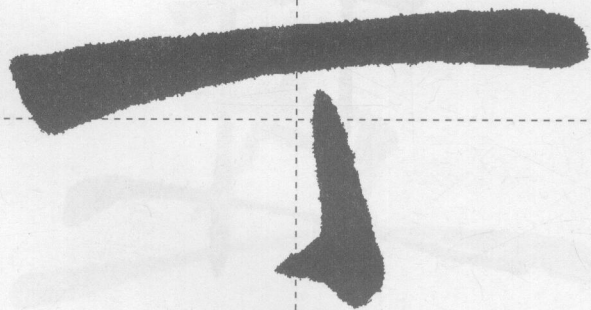
在本碑中,方起横占多数,圆起横相对较少。方起横写法为:落笔时笔毫从左上向右下斜落切下或从上向下直落,或从右上向左下逆向落笔斜切,然后折笔(笔毫突然改变方向)向右行笔,迅速调为中锋行笔。圆起横写法与方起横区别仅在于落笔时笔毫不是直落,而是用笔尖稍作一逆向回旋的藏锋动作,然后顺势调为中锋右行,落笔后笔毫稍旋再右转毫,如“丁”、“雨”等字上横为方起,“土”下横和“方”中长横为圆起。



方起横



圆起横

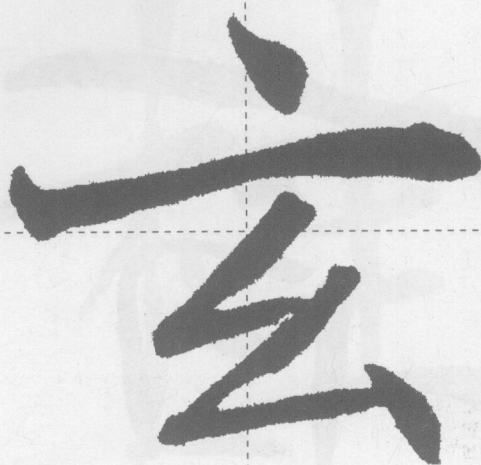
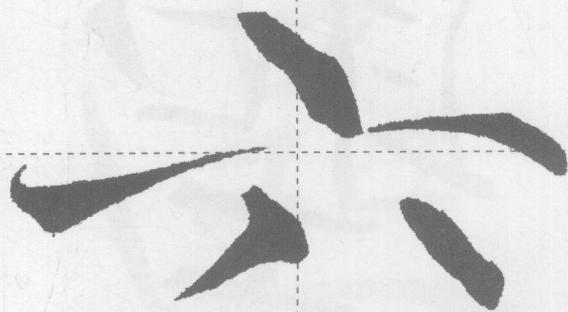
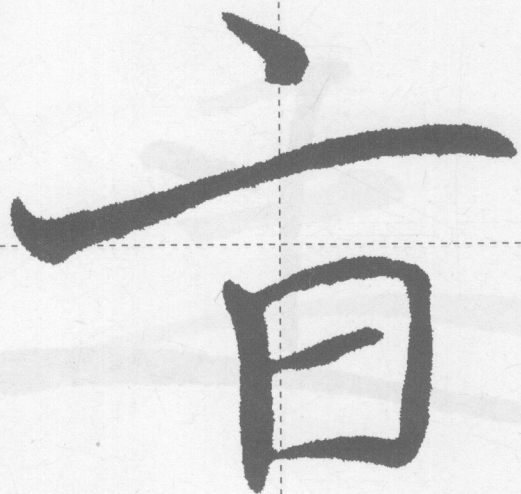


弯头横

此横是借用行书中的技法,使起笔处与上一笔的笔势相呼应,显得生动灵活。此横在落笔时笔尖顺着上一笔的来势搭上一点或稍向下旋后,顺势转笔向右中锋行笔,如“旨”、“六”、“帝”、“玄”等字。



弯头横



左尖横与右尖横

有些横是由细逐步变粗的,可称左尖横,如“聖”、“上”。有些横是由粗逐渐变细,可称右尖横,如“百”、“於”。



左尖横



右尖横

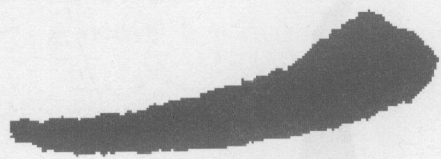
聖

上

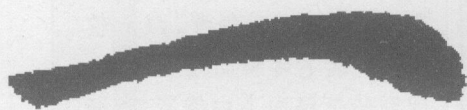
百

於

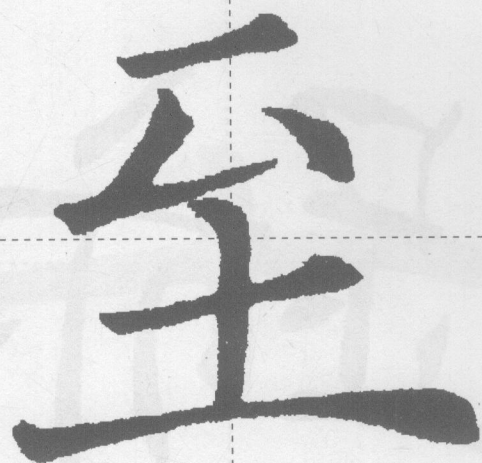
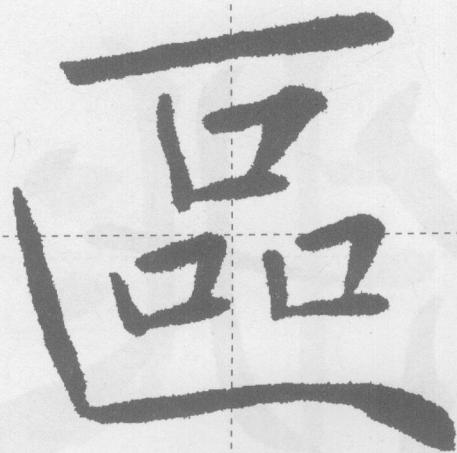
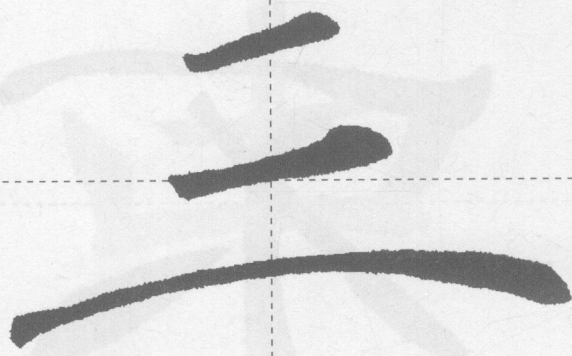
在楷书中，横处于字的上部时一般会向右上取势，即横的后半部向上翘起（长横除外），向右上倾斜角度也大些，这样的横可称为上翘横。当横处于字的下部时，向右下取势，后半部向下压，向右上倾斜角度也小，可称为下压横。本碑中部分字上翘下压取势特别强烈，临写中要特别注意。上翘横中除线形向上翘起外，一般笔锋提起的收势和收起的位置也是向笔画末端的上部，下压横则向下收起，如“三”、“區”、“至”、“桂”等字。



上翘横



下压横



第2课 竖的练习

技法详解:

- 一、因此碑字取横势多些,故竖不如横的效果强烈。
- 二、根据不同竖的特征,可将本碑中的竖大致分为6种。

垂竖

此类竖的特点是由轻到重,起笔处有时稍弯,线质较柔和,落笔时稍向左上逆行,即回转笔锋向下中锋行笔,渐行渐重,至尾部回锋提收,如“伏”、“不”、“後”、“跡”。



垂竖

伏

不

後

跡