

中国书法教程

路振平 编著

褚遂良楷书习字帖



中国书法教程

褚遂良楷书习字帖

路振平 编著

浙江人民美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中国书法教程. 楷书: 全5册 / 路振平编著. —杭州: 浙江人民美术出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5340-3793-1

I. ①中… II. ①路… III. ①楷书—书法—教材
IV. ①J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第055929号

丛书策划: 舒 晨
责任编辑: 冯 玮 舒 晨
版式设计: 陈 书
责任印制: 陈柏荣

中国书法教程 (楷书5册)

出版发行 浙江人民美术出版社
地 址 杭州市体育场路347号
电 话 0571-85176089
经 销 全国各地新华书店
网 址 <http://mss.zjcb.com>
制 版 杭州美虹电脑设计有限公司
印 刷 富阳美术印刷有限公司
开 本 889×1194 1/16
印 张 30
印 次 2014年4月第1版·第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5340-3793-1
定 价 80.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本社市场营销部联系调换。

目 录

绪论	1
第一章 用笔	3
第一节 行笔法	3
一、顺序	3
二、速度	3
三、走向	3
四、提按	4
第二节 起笔法与收笔法	4
一、藏与露	4
二、方与圆	4
三、转与折	5
第三节 基本笔画	6
一、横画	6
二、竖画	7
三、撇画	8
四、捺画	10
五、点画	11
六、钩画	14
七、挑画	16
八、折画	16
第四节 主笔法	18
一、突出横画	18
二、突出竖画	19
三、突出撇画	19
四、突出捺画	20
五、突出钩画	20
第二章 结体	21
第一节 形式	21
第二节 原则	21
第三节 中心法	23
一、实心法	23
二、虚心法	24
第四节 部首法	26
一、部首在左	26
二、部首在右	33
三、部首在上	35
四、部首在下	38
五、部首在外	40
第五节 错落法	43
一、左短右长	43
二、左长右短	44
三、左大右小	44
四、左小右大	45
五、左窄右宽	45
六、左密右疏	45
七、左高右低	45
八、上宽下窄	46
九、上窄下宽	47

十、中宽上下窄	49
十一、上小下大	49
十二、上大下小	49
第六节 尽态法	50
一、长	50
二、短	51
三、宽	51
四、窄	52
五、疏	52
六、密	52
七、小	53
八、大	53
九、偏	53
十、正	53
第七节 迎让法	54
一、互让	54
二、穿插	55
三、伸缩	56
第八节 呼应法	57
一、意连	57
二、形连	59
第九节 异形法	61
一、同画异态	61
二、同体异形	63
三、同字异体	64
第三章 章法	71
第一节 原则	71
一、气势连贯	71
二、疏密虚实	71
三、变化有致	72
四、着眼全局	72
第二节 要素	73
一、正文	73
二、款识	75
三、印章	78
第四章 创作	80
第一节 内容	80
一、新颖	80
二、健康	80
三、协调	81
第二节 幅式	81
一、直式	81
二、横式	83
三、小式	83
四、扇式	84
褚遂良楷书集字	85

绪 论

学习书法，临习碑帖是登堂入室的必由之路。可是上下几千年，碑帖数万种，究竟从何学起，确实是一个值得研究的课题。

纵观书法名家的成才之路，有两点是必须引起注意的。第一，他们都是临古代碑帖，很少学当代书家的字。第二，古代碑帖中，他们又非常注重临习名家、大家的名帖。

唐代楷书法度谨严，笔力遒劲，名碑荟萃，名家辈出，欧阳询、颜真卿、柳公权、褚遂良是唐代书法名家中的佼佼者，他们创造的欧体、颜体、柳体、褚体精妙绝伦，成为楷书艺术史上至今无人逾越的高峰。元代赵孟頫虽出世稍晚，但他所创造的赵体洒脱圆润，遒劲飘逸，元以后的楷书大家很少能望其项背。所以我们就以这5位楷书大师最有名的原帖为主，编写了这套《中国书法教程》丛书，其中有《颜真卿楷书习字帖》、《柳公权楷书习字帖》、《欧阳询楷书习字帖》、《褚遂良楷书习字帖》、《赵孟頫楷书习字帖》等5种。

《褚遂良楷书习字帖》是以褚遂良《雁塔圣教序》为蓝本编写的。

褚遂良（公元596—658年），字登善，钱塘（今浙江杭州）人，祖籍阳翟（今河南禹县），曾官居中书令、河南郡公、左仆射，故人称“褚中令”、“褚河南”、“河南公”、“褚仆射”。褚遂良年轻时，正值战乱四起，曾为薛举“通事舍人”，薛举兵败后，又追随李世民，为秦王府铠曹参军。李世民登基后，由于他生性耿直，且在书法上造诣较深，故深得李世民的信任。李世民曾对魏徵说：“虞世南死后，无人可以论书。”魏徵答道：“褚遂良下笔遒劲，甚得王逸少体。”唐太宗李世民很快将他召为侍书。太宗临终时，褚遂良成为李世民的托孤大臣，多次参与废立太子、决定王储的大事。高宗李治即位后，褚遂良与长孙无忌辅佐朝政，以天下安危为己任，故高宗十分尊重他。时隔不久，为册立皇后的事，他坚持己见，结怨于武则天，令高宗震怒，于显庆二年（公元657年）被贬至桂州，不久又被贬为爱州刺史，在郁郁不得志中含恨死去，享年63岁。

褚遂良博涉文史，尤精鉴定。贞观之初，由于对王羲之书法的喜爱，唐太宗曾诏示天下，重金收购王羲之墨迹，四方人士纷纷献出，以至鱼目混珠，真假难辨。唐太宗令褚遂良一一甄别，无一错误。

褚遂良年轻时在隶书与北碑上下过很深的工夫，以后又跟史陵学习。由于褚遂良父亲褚亮与欧阳询是挚友，因此，褚遂良在随同父亲与欧阳询的交往中，眼界不断扩大，又喜欢上了欧阳询及虞世南，最后则一心一意研习王羲之。唐李嗣真《书品后》曾说：“褚氏临写右军，亦为高足，丰艳雕刻，盛为当今所尚。”《书断》亦认为，褚遂良的书法，“少则服膺虞监（世南），长则祖述右军（王羲之）”，兼取汉隶北碑刚劲雄强之气，纳古法于新意之中，生新法于古意之外，陶铸万象，博采众长，终于形成了婉丽清新、刚劲挺拔的艺术风格，从而奠定了在“初唐四家”中的地位。与欧阳询相比，欧阳较丰润，以欹侧见长；褚体更瘦劲，以正面示人。于虞世南相比，虞体较谨严，以圆转见长；褚体更潇洒，以方折示人。

与薛稷相比，二者均清瘦，但褚体瘦不露骨，骨肉停匀；二者均方正劲挺，但褚体方正中不乏灵动，劲挺中更具神气，这是其他几家不能与之相提并论的。

褚遂良的楷书，从用笔上看，落笔干净利落，运笔如行云流水，转侧顿挫有度，收笔锋芒尽藏。以外拓取法，跌宕有致。举重若轻、刚柔相济。从结体上看，一变虞、欧以纵取势，而为纵横兼顾。其字形有宽有窄，有大有小；字中笔画有缩有伸，有长有短，和谐匀称，天趣盎然，鳞羽参差，主次分明，很少有人工斧凿的痕迹。其章法更是首领尾应，气势连贯，疏密相间，错落有致，几乎达到了登峰造极的境界。诚如清代大书家王文治诗中所说：“妩媚宁徒魏郑公，河南腕底有惊鸿。子山枯树文皇册，颠米平生学不穷。”

褚遂良一生创作了大量的书法作品，尤以楷书最多，其中流传有绪的楷书有《伊阙佛龕碑》、《孟法师碑》、《太宗哀册》、《房玄龄碑》、《同州圣教序》、《阴符经》及《雁塔圣教序》等。其中以《雁塔圣教序》最负盛名。

《雁塔圣教序》又名《慈恩寺圣教序记》，为有别于同州《圣教序碑》，且碑石又是在西安大雁塔下，因而俗称《雁塔圣教序》。此碑立于永徽四年（公元653年）。碑有左右二品，右为《大唐三藏圣教序》，由李世民撰文，21行，每行42字；左为《大唐三藏圣教序记》，由李治撰文，20行，每行40字。《雁塔圣教序》为褚遂良晚年的代表作，“出入钟王，古雅绝俗，风流绰约”。

为了使读者对褚遂良的楷书有比较深刻的认识，本书从用笔、结体、章法、创作等方面，按照由浅入深、循序渐进的原则，对褚体进行了全方位、多角度的剖析与说明。为了方便读者临摹，我们尽可能地选用原帖中清晰、美观、易认的字，同时将原帖中的黑底白字还原为墨迹，并将其放大。

为了把本帖尽量编写得完美一些，我们曾数年构思，几度易稿，但由于水平有限，难免存在这样或那样不足之处，我们恳切地希望读者能直截了当地提出来，以便重版时改正。

路振平

2008年3月于长沙

第一章 用 笔

运用毛笔在纸上书写点画的方法称用笔法，简称用笔。每一笔画都有起笔、行笔与收笔三个步骤。三个步骤运用得好，才能妙笔生花。

第一节 行笔法

行笔是起笔至收笔阶段的运笔过程，又称运笔、走笔。行笔时，必须注意行笔的顺序、速度、走向与提按。

一、顺序

中国字大都在两画以上，因而就存在先后顺序的问题。一个字先写哪一笔，后写哪一笔，都是约定俗成的。这种笔画书写的先后次序称为笔序，又称笔顺。笔顺错了，不仅影响书写的速度和结字的美观，还会贻笑大方。古人在长期的书写实践中，总结出了7条原则：(1) 先上后下。一个字中有两条或两条以上横画者，先写上面的，后写下面的，如“三”、“二”等字。(2) 先左后右。一个字中有两条或两条以上竖画者，先写左边的，后写右边的，如“川”、“山”等字。(3) 先横后竖。一个字中有横有竖者，先写横画，后写竖画，如“十”、“土”等字。(4) 先撇后捺。一个字中有撇有捺者，先写撇画，后写捺画。如“人”、“夫”等字。(5) 先中间，后两边。一个字中有左中右三部分，先写中间，后写两边，如“小”、“承”等字。(6) 先外后内。由外框与内部笔画构成的字，先写外框，后写内部，如“风”、“问”等字。(7) 先进后关。由围框与内部笔画构成的字，先写围框，再写内部，最后写围框下的横，如“回”、“国”等字。当然，以上仅是笔顺的一般规律，此外有些特殊的字必须特殊处理。如“有”字旁的字，有横有撇，有些字要先写撇，再写横，如“有”、“右”等字；有些字则要先写横，后写撇，如“在”、“左”等字。又如“义”字，有些人先写一点，再写撇捺；有的人先写撇捺，后写一点，这都是可以的。但绝大多数字的笔顺都是有规律可循的，对于初学者来说，只有循规蹈矩，才能把字写好。

二、速度

运笔的速度既不宜太快，也不宜太慢。太快则留不住笔，笔不入纸；太慢则无势，线条无神采。运笔时一定要有节奏感。唱歌时声音有高低快慢的变化，才能悦耳动听；运笔时也要有快慢疾徐的动作，才能使字有节奏感。不同的笔画要有不同的速度，以横、竖、撇、捺、点、折、钩而言，横须慢，竖应快；捺应慢，撇须快；折应慢，钩须快。单以竖而言，悬针竖宜慢，垂露竖宜快。而且，一画之间也有快有慢，如写一捺，起笔须慢，然后由慢而快，至捺脚又由快而慢，至捺尖又由慢而快。音乐没有快慢的节奏就会索然无味，书法也必须有快慢的节奏感，才会丰富多彩。

三、走向

所谓行笔“走向”，即在运笔过程中笔尖的方向。楷书运笔时笔锋（尖）一般保持在点画的中线上运

动，书家叫中锋，也称为正锋。由于中锋行笔的笔锋在点画中间，笔锋含墨较多；辅毫在点画两边，辅毫含墨较少，这样就使笔画中间墨色深，越到两边墨色越浅。这样的点画，不但沉着圆润，而且富有立体感。据说南唐书法家徐铉写的字，映着日光看，笔画的中心隐隐可见一条浓墨聚成的黑线，这就是中锋行笔的效果。如果行笔时笔锋偏于笔画的一边，而笔肚势必会屈折于笔画的另一边，会形成参差不齐的锯齿形，这就是偏锋。所以初学者用笔一定要保持笔笔中锋。需要注意的是，中锋行笔时，为了使笔锋处于点画的正中，起笔写横画时锋尖必定向左，写竖画时锋尖必定向上，起笔处就会形成枣核状，收笔时同样会产生枣核状，所以起笔与收笔时必须通过笔的提按转折来调整笔锋，起笔要逆锋，收笔要回锋。同时，由于中锋行笔笔锋在笔运行方向的后方，转折时如不调整笔锋，转折后的笔锋就会偏于笔画的一边，所以转折时必须提笔转锋或折锋调整笔锋，笔锋才能在转折后仍处于笔画的中间，否则，是难以做到笔笔中锋的。

四、提按

将笔从纸面上微微提起，笔锋着纸较少，称为提笔。将笔从纸面上微微按下，笔锋着纸较多，称为按笔。笔画的粗细变化是在提按动作中完成的，如果在行笔中渐渐提笔，笔锋着纸由多到少，笔画就由粗变细；反之，在行笔中逐渐按笔，笔锋着纸由少到多，笔画则由细变粗。即使笔画没有粗细的变化，从起笔、行笔到收笔的全过程，也是在不断的提按中进行的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋、保持中锋的关键作用。因此，掌握好提按，对于写好点画是至关重要的。需要强调的是，提按一定要适度，因为提得过高，写出的点画就轻飘；按得过低，写出的点画就死板；提按太突然，则会出现“蜂腰”的毛病。

第二节 起笔法与收笔法

起笔又称入笔、落笔，是书写点画的开始。收笔又称结笔、终笔，是书写点画的结束。不管是起笔也好，收笔也好，都有一个藏与露、方与圆、转与折的问题。

一、藏与露

藏锋，就是起笔用逆势，收笔用回锋。所谓起笔用逆势，即写横画时“欲右先左”；写竖画时“欲下先上”。所谓收笔用回锋，即写横画时笔行于右边时又回锋于左；写竖画时笔行于下又回锋于上。也就是运用反方向的落笔或收笔动作，把锋尖藏于笔画之内，使之含蓄浑融。露锋，就是起笔用顺锋，收笔用出锋。也就是说，不论起笔与收笔，笔锋的方向都是与行笔的方向相同，这样写出的点画，锋尖都露在笔画之外，显得锋芒毕露，神采焕发。所以前人说：“无锋（藏锋）以含其气味，有锋（露锋）以耀其精神。”但是一味深藏圭角，就会缺乏神采；而露锋太多，又显得不够持重。所以，优秀书法家的字，往往有藏有露，变化十分丰富，甚至一画之间，也有藏露的不同变化。

二、方与圆

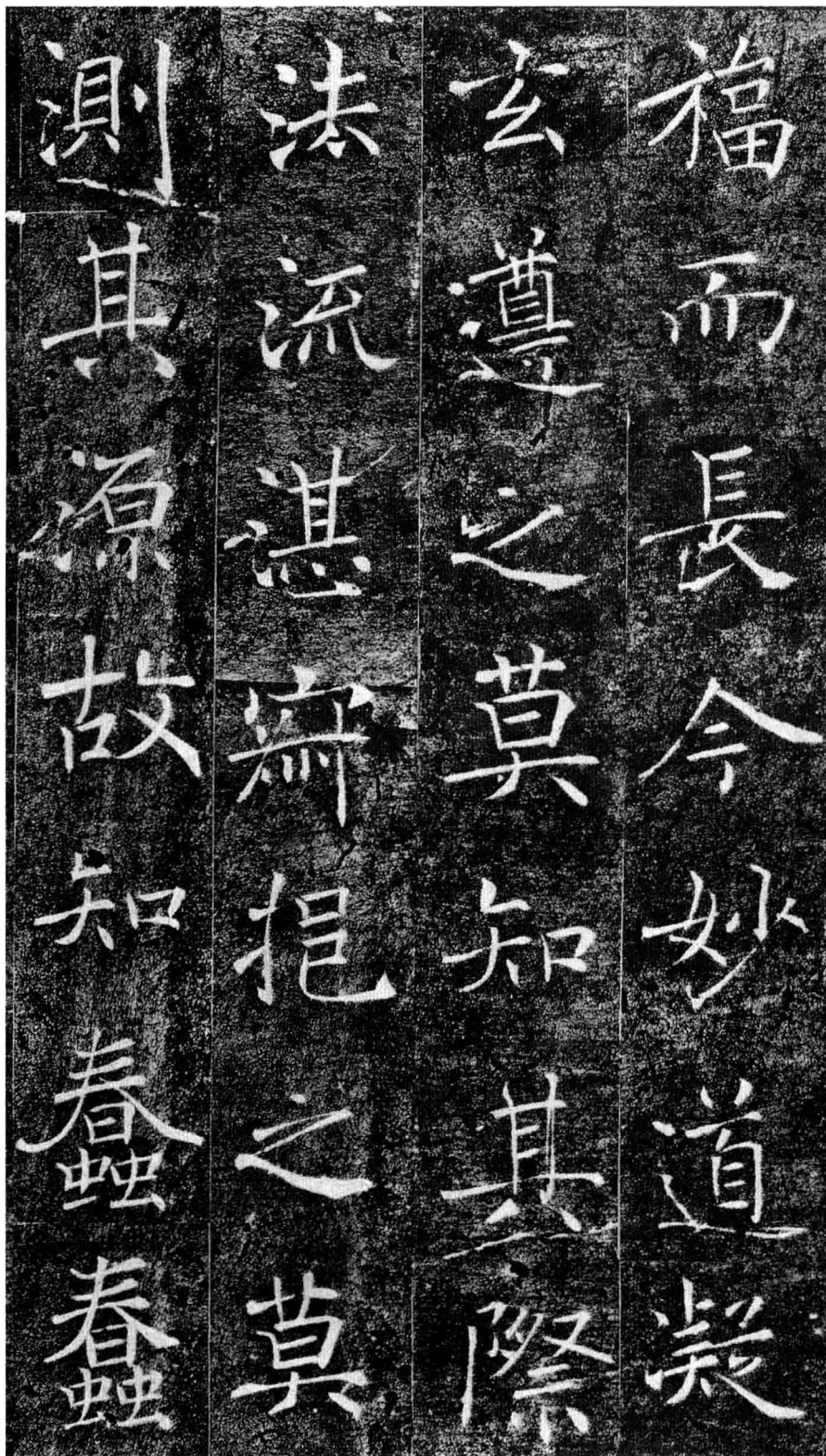
方笔，是指提笔、收笔或转折处笔画带有方形的棱角。圆笔，是指起笔、收笔或转折处笔画呈现浑圆略带弧形的形状。古人说：“转以成圆，折以成方。”就是说，圆笔是由转笔运笔的结果，方笔则是折

笔运笔的结果。圆笔给人以含蓄内敛的感觉，方笔给人以劲挺险峻的印象。但过方过圆、纯方纯圆，都是一种弊病，因此，优秀的书法家用笔往往是方圆兼备的。如颜真卿《勤礼碑》以圆笔为主，圆中有方；柳公权《玄秘塔碑》以方笔为主，方中兼圆；欧阳询《九成宫碑》笔形虽方，用笔实圆，具体说就是起笔收笔处多方，而笔画的中段多圆。诚如翁方纲所说：“欧书以圆浑之笔为性情，而以方整之笔为形貌。”

三、转与折

笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出带棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的方法，方笔与圆笔是点画的形状。转笔在运笔时，笔锋因势转而线条不断，因而转的过程一般不停顿；折笔起笔写横画时笔锋先由右向左，然后折而右行，在转折时，要提笔后重新落笔，或略提后再按，都有一个较明显的停顿。此外，转锋时提按不明显，折锋时则有较明显的提按。

最后，必须强调的是，在运笔时，必须把藏与露、方与圆、中与侧、疾与涩、顺与逆、刚与柔等这些互相矛盾的因素巧妙地结合起来，和谐地统一起来，才能形成千姿百态的笔画。



褚遂良《雁塔圣教序》

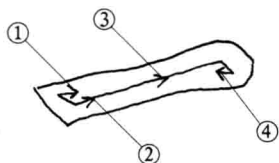
第三节 基本笔画

基本笔画一般有横画、竖画、撇画、捺画、点画、钩画、挑画与折画八种。据说后汉崔瑗、张芝发明了“永字八法”，就是专讲基本笔画的，只不过“永字八法”中的名称与现在的叫法不同而已。永字八法称横为“勒”，称竖为“努”，称撇为“掠”，称捺为“磔”，称钩为“趯”，称挑为“策”，称点为“侧”，称短撇为“啄”。但这都不重要，不过是古今术语不同罢了。最重要的是在书写基本笔画时，必须中锋行笔，在起笔时，要弄清是逆锋还是顺锋，在收笔时要弄清是回锋还是出锋，在转折时用转笔还是折笔。此外运笔过程中的提按也十分关键。把这些至关重要的知识掌握了，其他问题就可以迎刃而解了。

一、横画

1. 长横

①逆锋起笔；②切笔下行；③中锋右行；④至尽处提笔向右下顿笔后向左上回锋收笔。

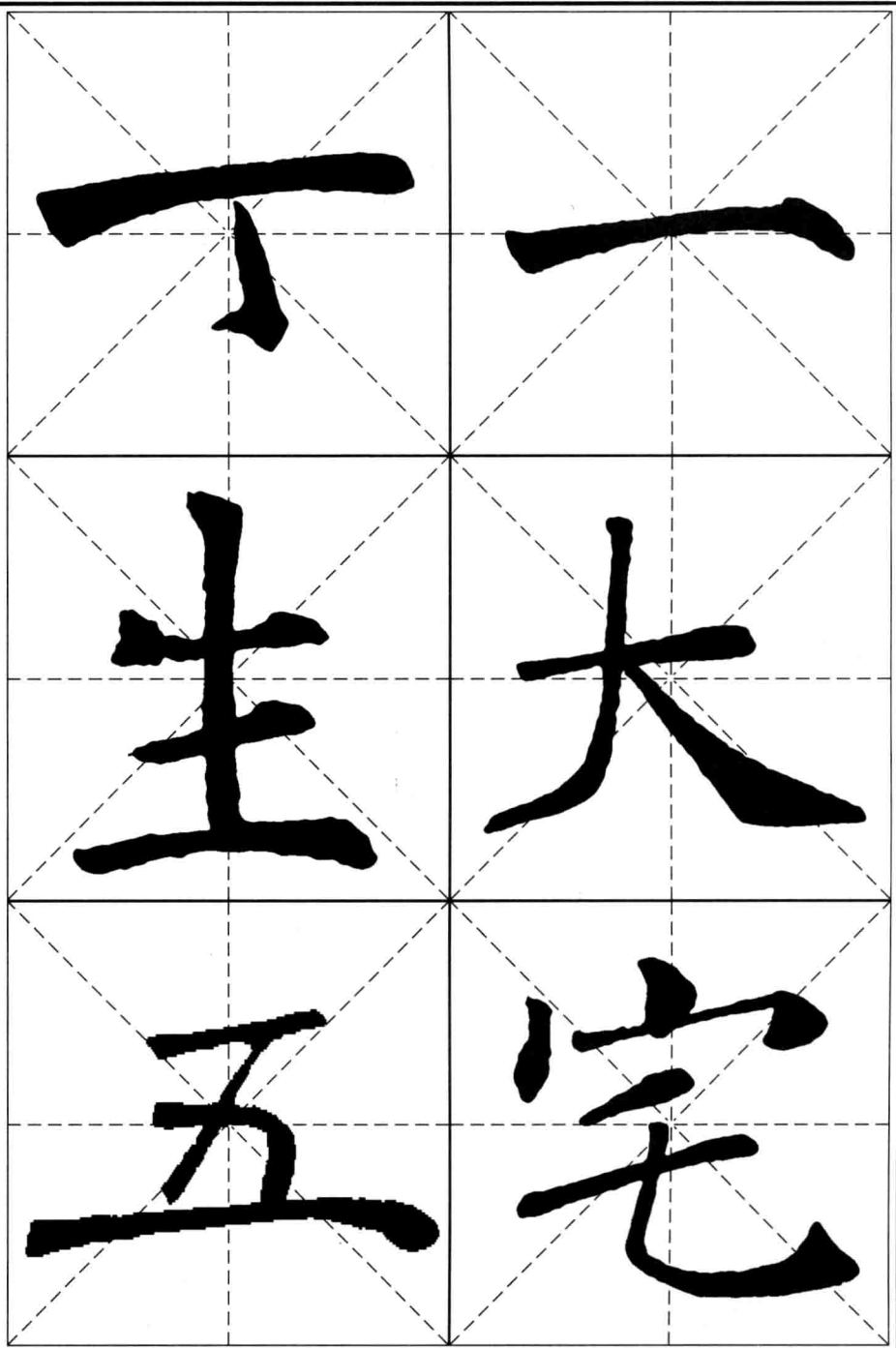
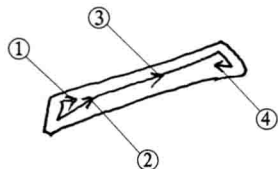


2. 短横

“生”字及“大”字上横为短横，用笔方法同长横。

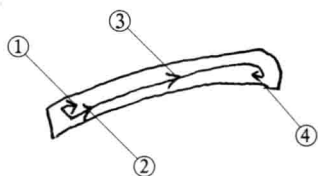
3. 斜横

①逆锋起笔；②切笔下行；③中锋右上行；④至尽处提笔向左上回锋收笔。



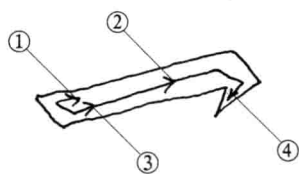
4. 弧弯横

①逆锋起笔；②切笔下行；③中锋呈弧线运行；④至尽处提笔向左上回锋收笔。



5. 下折横

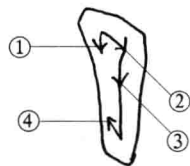
①逆锋起笔；②转笔下行；③中锋右行；④至尽处提笔向左下出锋。



二、竖画

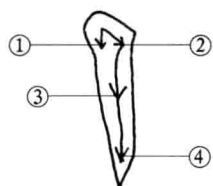
1. 垂露竖

①逆锋起笔；②转笔右下；③顿笔后向下中锋行笔；④至尽处提笔向左上回锋收笔。



2. 悬针竖

①逆锋起笔；②转笔右下；③顿笔后向下中锋行笔；④边行边提，出锋收笔。



3. 短直竖

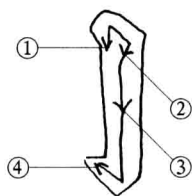
短直竖的用笔方法同垂露竖。

4. 短斜竖

短斜竖的用笔方法同悬针竖,只是行笔的方向稍有不同。

5. 钩竖

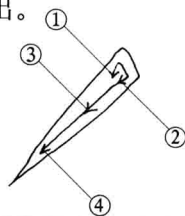
①逆锋起笔;②转笔右顿;③调整笔锋向下行;④至尽处提笔向左上勾出。



三、撇画

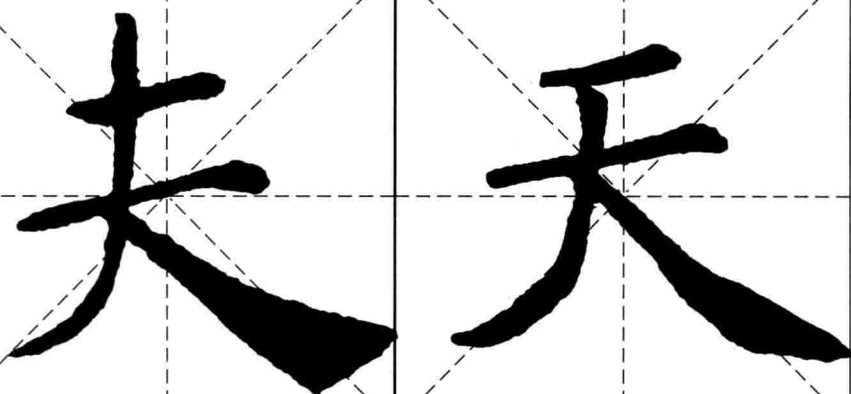
1. 长斜撇

①逆锋起笔;②折笔右下;③顿笔后向左下中锋行笔;④边行边提,至尽处渐渐撇出。



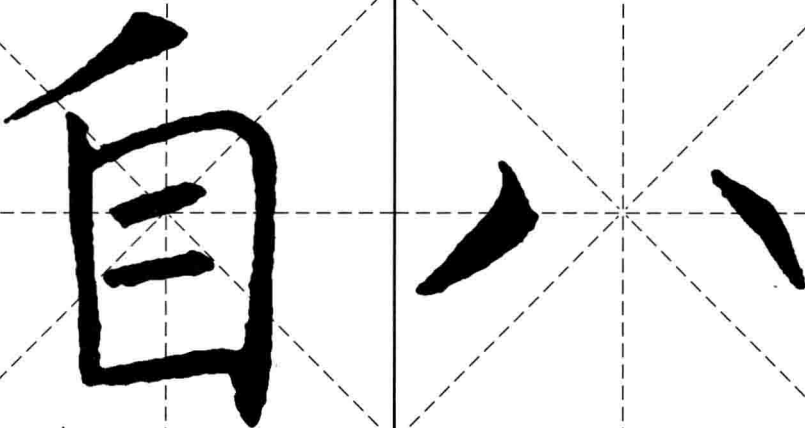
2. 直撇

“夫”、“天”二字左撇为直撇，用笔方法同长斜撇，但运笔方向稍有不同。



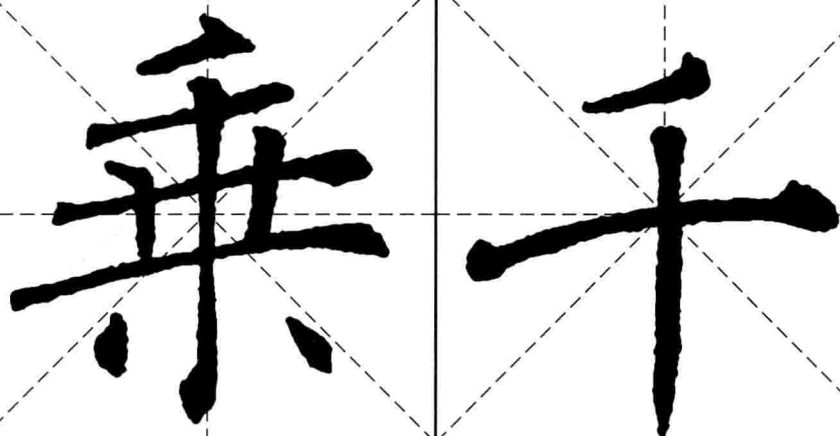
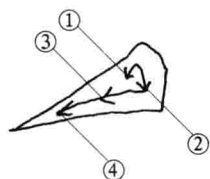
3. 短斜撇

“自”及“八”字左上撇为短斜撇，用笔方法同长斜撇，但运笔的方向稍有不同。



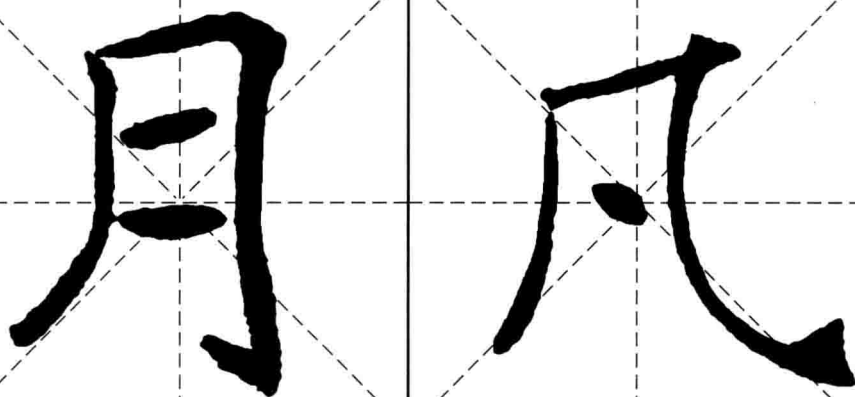
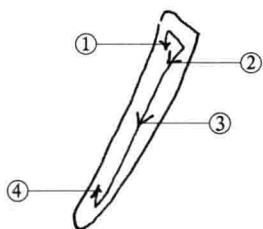
4. 短平撇

①逆锋起笔；②转笔右下顿；③折笔左下行；④边行边提，用力撇出。



5. 钝直撇

①逆锋起笔；②转笔右下；③折笔左下行；④至尽头处提笔向左上回锋收笔。

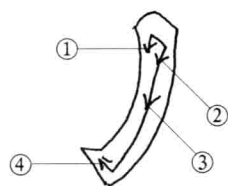


6. 钝斜撇

“不”、“东”二字左撇为钝斜撇，用笔方法同钝直撇，仅行笔的方向稍有不同。

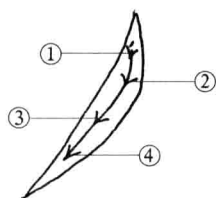
7. 回锋撇

①逆锋起笔；②折笔右下；③转锋向左下行；④至撇尾稍驻蓄势，向左上挑出。



8. 兰叶撇

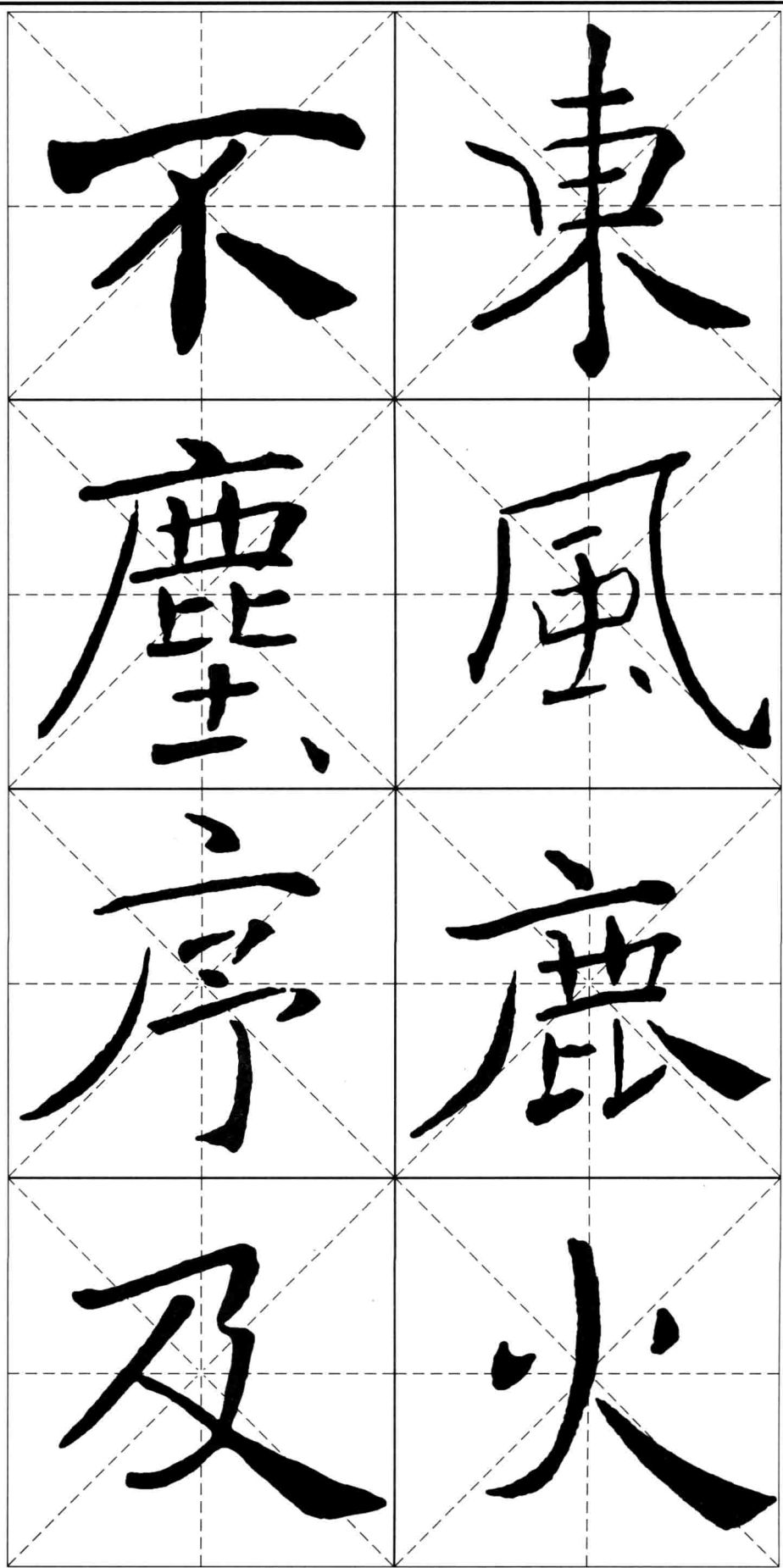
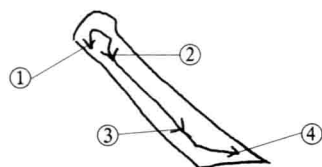
①顺锋起笔；②中锋行笔，边行边按；③至中间边行边提；④用力向左下撇出。



四、捺画

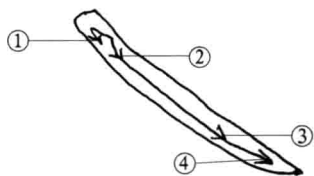
1. 斜方捺

①逆锋起笔；②折笔右下行；③将至尽处顿笔；④逐渐提笔出锋。



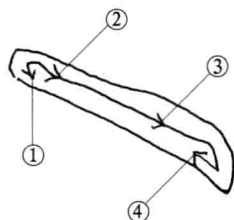
2. 斜圓捺

①逆鋒起筆；②折筆右下行；③將至盡處稍提筆；④向右提筆出鋒。



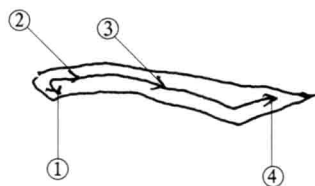
3. 反捺

①逆鋒起筆；②折筆右下行；③至盡處轉筆向右上；④再向左上回鋒收筆。



4. 橫捺

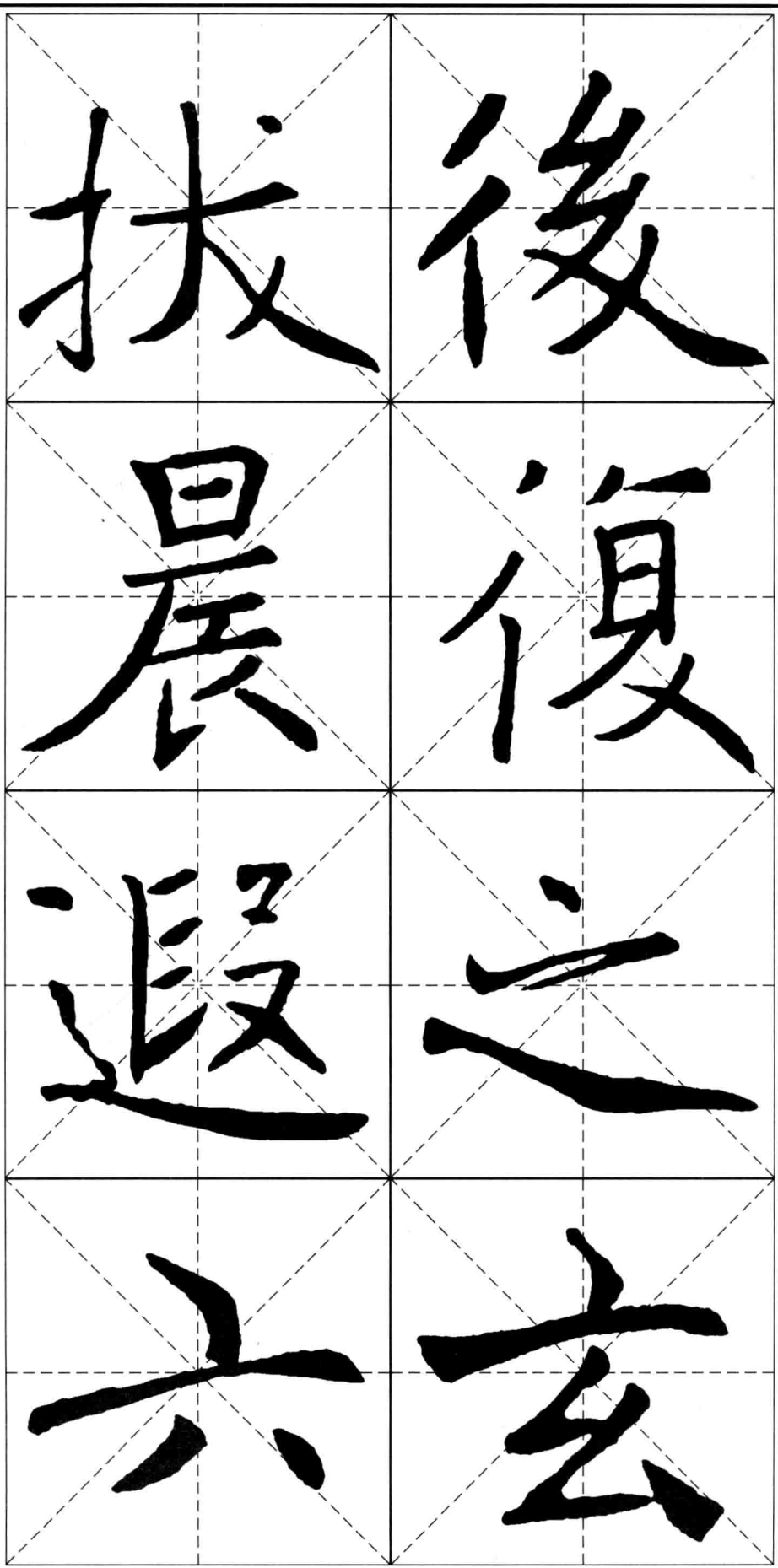
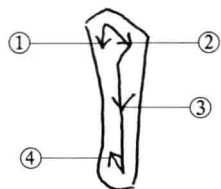
①逆鋒起筆；②折鋒向下微頓；③中鋒右行；④將至盡處稍頓，漸行漸提，出鋒收筆。



五、点画

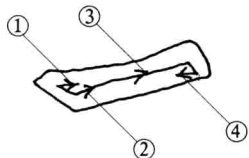
1. 豎点

①逆鋒起筆；②折筆向右上作頓；③中鋒下行；④至盡處稍提，向左上回鋒收筆。



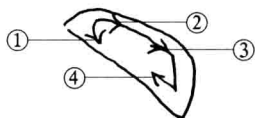
2. 横点

①逆锋起点；②转笔后下顿；③中锋右行；④至尽头稍顿，向左上回锋收笔。



3. 斜点

①逆锋起笔；②折笔向右作顿；③稍行向右下顿；④逐渐提笔向左上回锋收笔。



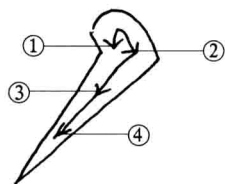
4. 出锋斜点

①逆锋起笔；②折笔向右作顿；③稍行向右下顿笔；④逐渐提笔向左下出锋收笔。



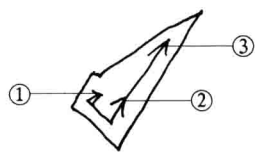
5. 撇点

①逆锋起点；②转笔向右作顿；③稍行又向右下顿；④逐渐提笔向左下撇出。



6. 挑点

①逆锋起笔；②折笔右下稍顿；③稍驻蓄势，向右上挑出。



7. 左右点

左点出锋向右，右点隐锋向左，两点之间互相呼应。

8. 中两点

左点出锋向右，右点出锋向左，两点之间互相呼应。

9. 相背点

左点用撇点，右点用斜点，两点之间貌虽相背，实则相应。

