



硬
笔
临
经
典
碑
帖

褚遂良雁塔圣教序

实用技法与练习

◎ 陈侃 编著





硬
笔
临
经
典
碑
帖

褚遂良雁塔圣教序

实用技法与练习

◎ 陈侃 编著

常州大学图书馆
藏书章

以
其
有
象
也
陰
陽

其
數
然
而
天
地
苞
乎
陰
陽

庸
愚
皆
識
其
端
明
陰
陽

無
形
潛
寒
暑
以
化
物
是
以
窺
天

蓋
聞
二
儀
有
象
顯
覆
載
以
含
生

大
唐
三
藏
聖
教
序
太
宗
文
皇
帝

主 编：刘洪霞

副主编：陈利军

编 委：(按姓氏笔画排名)

王登峦 石云端 吴 钢 宋炳坤 陈 侃 陈晓勇 邵泳中
周蓓娜 姜 浩 唐国生 黄文泉 臧 磊

图书在版编目(CIP)数据

《褚遂良雁塔圣教序》实用技法与练习 / 陈侃编著
——南昌：江西美术出版社，2017.4
ISBN 978-7-5480-5363-7

I. ①褚… II. ①陈… III. ①楷书—硬笔书法 IV.
①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第081942号

出品人◎汤 华
责任编辑◎朱丽平
责任印制◎谭 勋
书籍设计◎邹 婷

硬笔临经典碑帖

CHUSUI LIANG YANTASHENGJIAOXU SHIYONG JIFA YU LIANXI

《褚遂良雁塔圣教序》实用技法与练习

编 著：陈侃
出 版：江西美术出版社
社 址：南昌市子安路66号 邮编：330025
电 话：0791-86565506
网 址：www.jxfinearts.com
经 销：全国新华书店
印 刷：江西印刷股份有限公司
版 次：2017年10月第1版
印 次：2017年10月第1次印刷
开 本：787×1092 1/16
印 张：4
ISBN 978-7-5480-5363-7
定 价：16.00元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

本书法律顾问：江西豫章律师事务所 晏辉律师

版权所有，侵权必究

赣版权登字-06-2016-011

高 低

在左右结构的字中，需要涉及到左右高低的布置。这里的高低不仅指左右偏旁顶部的高低，还包括底部的高低。大多数左右结构的字，左右高低是参差错落的，也有少部分是左右相平的。高低的大致规律可概括为“横缩纵伸”，即比较左右偏旁的顶部、底部笔画的横纵。当右偏旁比左偏旁的顶部笔画更横（平），则右偏旁顶部要缩，比左偏旁顶部要低；反之更纵（竖），则右偏旁顶部要伸，比左偏旁顶部要高。当右偏旁比左偏旁的底部笔画更横（平），则右偏旁底部要缩，比左偏旁底部要高；反之更纵（竖），则右偏旁底部要伸，比左偏旁底部要低。当相同者，以右偏旁为主。

范例中，“析、河、斯”都是左偏旁高右偏旁低，“能、体、褚”都是左偏旁低右偏旁高。



观察这些左右结构字的高低布置：阴、怀、领、神、悟、行、朗、胜。



阴(陰)



怀(懷)



领(領)



胜(勝)

褚遂良《雁塔圣教序》书法艺术简介

《雁塔圣教序》亦称《慈恩寺圣教序》，褚遂良书，隋唐著名刻工万文韶刻。共二石，均立于陕西西安慈恩寺大雁塔下南门东西两侧龕间。前石为序，全称《大唐三藏圣教序》，唐太宗李世民撰文，21行，行42字，共821字，文左行；后石为记，全称《大唐皇帝述三藏圣教记》，唐高宗李治撰文，20行，行40字，共642字，文右行。

褚遂良（596—658或659），卒年诸说不一。字登善，唐初著名书法家，杭州钱塘人。高宗即位时封河南郡公，人称“褚河南”。后因反对高宗立武则天为后，屡贬至爱州刺史，岁余卒。其书初学欧阳询，继学虞世南，最终取法二王，融会汉隶，与欧阳询、虞世南、薛稷并称“唐初四大书家”。历来对褚遂良的书法评价极高，他上继欧、虞，下开颜、柳，对后世书风影响甚大。清刘熙载《艺概》云：“褚河南为唐之广大教化主，颜平原得其筋，徐季海之流得其肉。”足见其在中国书法史上的独特地位。

《雁塔圣教序》为褚遂良58岁时书，字体清丽挺劲，笔法娴熟老成，是最能代表褚遂良楷书风格的作品。《雁塔圣教序》用笔方圆兼施，逆起逆止，曲直变幻，忽迟忽急，变化多端。整篇碑文瘦劲俏丽，笔力劲健；融隶入楷，间有行意；中宫收紧，结体舒展；章法疏朗，金生玉润，仪态万方，足具丰神。唐张怀瓘赞其：“美人婵娟，似不轻于罗绮；铅华绰约，甚有余态。”明代王世贞评曰：“褚登善《圣教序记》，婉媚遒逸，波拂如铁线。”清代秦文锦亦评曰：“褚登善书，貌如罗琦婵娟，神态铜柯铁干。此碑尤婉媚遒逸，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。”

当代书法家徐无闻在《褚遂良书法试论》中谈到《雁塔圣教序》时说：“有法而又无法，从心所欲而不逾矩，想怎么写就怎么写，他的横画、直画、点、钩、撇、捺，不同的形态，比欧、虞、颜、柳诸家都多；各种点画的轻重、长短、粗细、正斜、曲直、方圆，都随手取势配合，没有固定的程式，这是后人最难学到家的所在。”



前 言

书写工具介绍 书法因书写工具的不同分为硬笔书法和毛笔书法，它们都是中华民族传统文化瑰宝，深受人们的喜爱。硬笔书法的书写工具繁多，有铅笔、钢笔、圆珠笔、中性笔等等。且人们从小就开始使用铅笔、钢笔，在日常工作、学习和生活中也经常接触硬笔，对硬笔的书写习性比较了解，因此，有志练好硬笔书法的大有人在。另外，硬笔书法又不同于毛笔书法需要文房四宝和执笔、运笔等方面的过多讲究，练习起来相对容易一些，且硬笔工具能够随身携带，可以做到随时随地练习。练习收到成效后，又能够增强练好书法的信心。因此，练习书法应当从硬笔书法开始。在练好硬笔书法后，再转向毛笔书法的练习，可以收到事半功倍的效果。

临帖方法介绍 “无规矩不成方圆”，练习硬笔书法是要讲究方法的，临摹传统优秀书法碑帖是练习硬笔书法的必经之路，是被无数书法大家证明的一条捷径，不临帖是不可能练好硬笔书法的。

临帖有四种方法：描红、对临、背临和意临。“描红”就是将透明纸覆在字帖上照着书写，或者用笔直接去描字帖上的字；“对临”就是对照着字帖上的字去书写，可以看一笔写一笔，也可以看一个字写一个字；“背临”是在描红或对临熟练之后，不用看字帖而是凭着记忆将字帖上的字书写下来；“意临”就是按照自己对字帖上字的理解去书写，神似形不似，这是最高层次的临摹。初学硬笔书法应以描红和对临为主。

由于传统书法碑帖多为毛笔书写而成，笔画有粗有细，而普通硬笔笔尖较

细且弹性不大或没有弹性，临写起来难以表现个中变化，因此应采取对临的方式进行。这就要求我们在临帖之前，要学会读帖。所谓“读帖”，就是看字帖上的字一笔一画、一字一行是怎么书写的。然后按照写字的笔顺逐笔逐画地揣摩、研究，想象字中笔画的骨线，从起笔到运笔，再到收笔，整个过程都要观察到位，牢记在心，做到心中有数、胸有成竹，这时再动笔临写才有把握。“察之者尚精，拟之者贵似。”如果能把字帖中的内容搞准、弄明白，在读帖时一边阅读文章，一边欣赏书法，对临帖是有很大帮助的。

临帖要点 临帖时，首先要求字形临得越像越好，笔画像、结构像，每个字的提按、开合、牵连等尽量都表现出来，达到“一字一笔须从古帖中来”的要求。不能对着字帖写自己的字，那不是临帖而是抄字，这样的临帖是没有任何效果的。即使开始临得不像也不要紧，要慢慢来，时间久了就像模像样了。临帖要在形似的基础上再去追求神似，最终达到形神兼备的目的。

临帖分为通临、节临和选临三种情况。“通临”就是对照字帖，从头到尾通篇进行临写；“节临”就是选取字帖的某一段落、某一部分进行反复临写，从而举一反三；“选临”就是从字帖中挑选出个别字进行临写，由易到难、由简到繁。至于应采取何种方式临帖，可根据自己的兴趣来定，怎么顺手怎么来，也可穿插着进行。

临帖要从一种书体开始练，在熟练掌握一家一法后，再去临摹其他书体或字体，博采众长，融会贯通。千万不要朝三暮四、见异思迁，今练欧体，明学柳体，一会儿写楷书，一会儿临草书。临帖时，还要做到平心静气、心无旁骛、专心致志，不可三心二意、草率行事。

临帖是一个痛苦的过程，需要彻底抛弃以往的书写习惯，也就是“去我”。“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香”，但痛苦过后一定是有收获的。

“字无百日功。”临帖不能急于求成，需要坚持不懈、持之以恒，要有“咬定青山不放松”、不达目的誓不罢休的精神，切不可“三日打鱼，两日晒网”。大家要经常动笔练字，哪怕每天集中一个小时、半个小时的时间练习，只要坚持下去，就一定会有所得。

目 录

前言

褚遂良《雁塔圣教序》书法艺术简介

第一单元 笔画解析..... 1

第二单元 偏旁解析..... 13

第三单元 结构体势解析..... 26

第四单元 实临褚遂良《雁塔圣教序》..... 37

第五单元 作品欣赏..... 48

第一单元



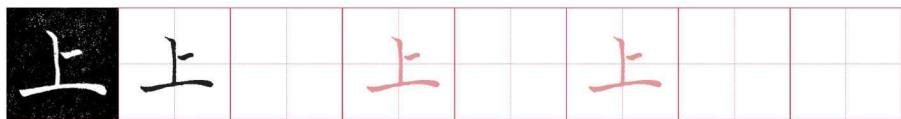
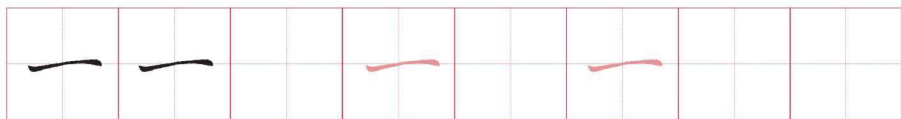
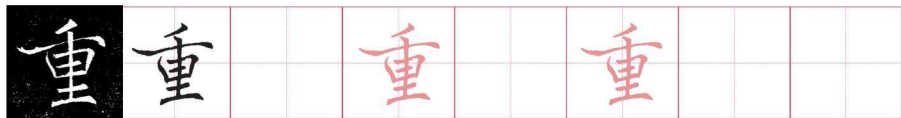
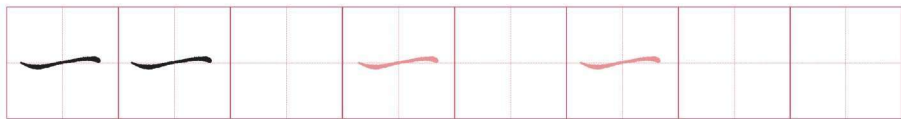
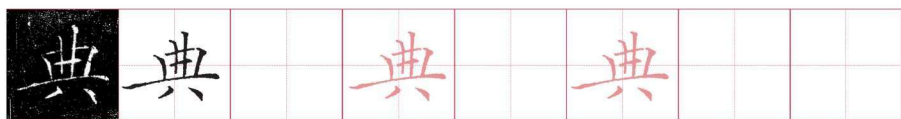
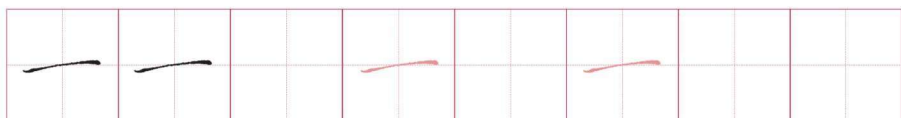
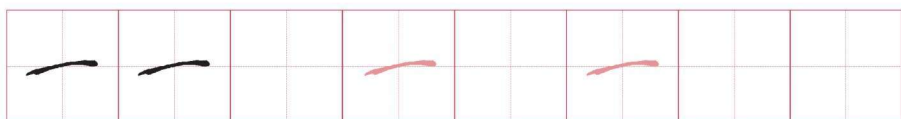
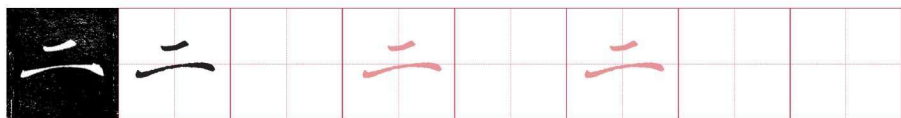
笔画解析

笔画是指汉字书写时不间断地一次连续写成的一个线条，它是汉字的最小构成单位。按楷书标准，汉字中的笔画有横、竖、撇、提、捺、点、折、钩八大类，再细分约有四十种。而在书法中，因为写法的灵活多变，又可衍生出更多种笔画。即便如此，笔画的种类还是非常有限的。因此，笔画是汉字书写的基础，从有限的笔画练习入手打好基础，是学习硬笔书法的首要任务。

前人对楷书笔画的总结，即“永字八法”，通过以“永”字笔画写法为例，大体囊括了楷书中笔画的书写种类和方法，分别为侧（点）、勒（横）、努（竖）、趯（钩）、策（提）、掠（长撇）、啄（短撇）、磔（捺）八法。本单元从“永字八法”引出，临写并归纳了《雁塔圣教序》中的28种笔画，通过对每种笔画的起笔、行笔、收笔三步，从长短、曲直、轻重、缓急、形态等方面进行详细剖析，供读者学习参考。

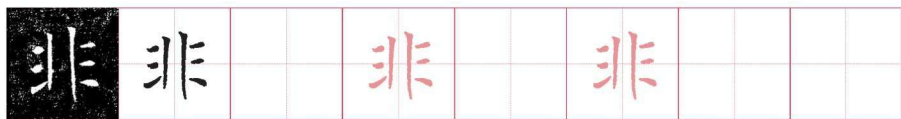
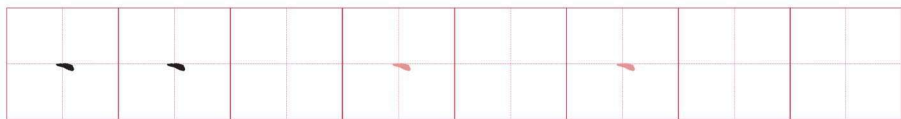
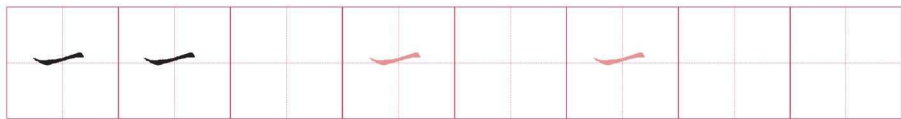
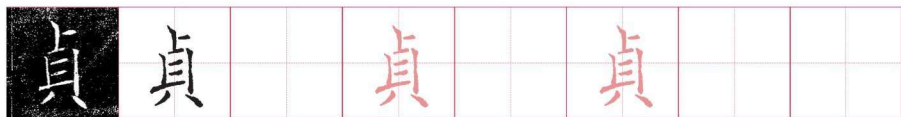
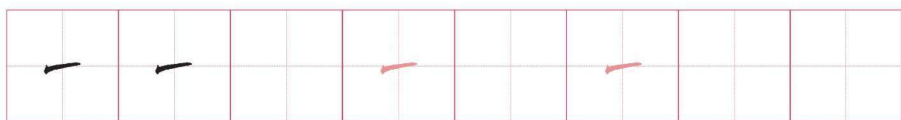
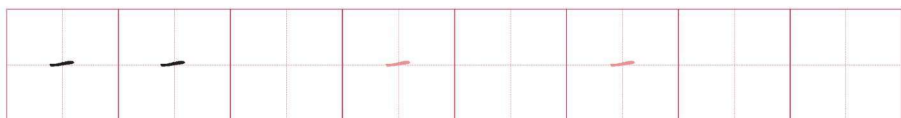
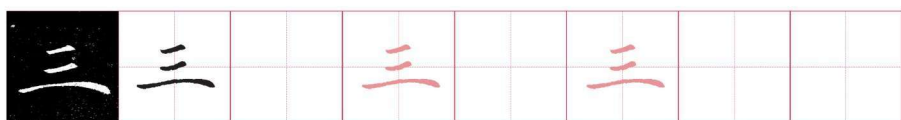
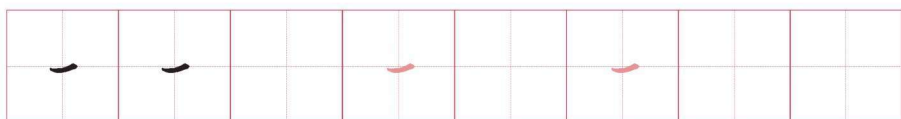
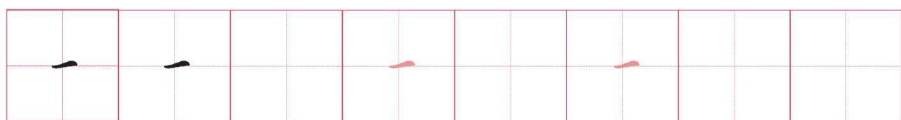
长横

横，永字八法中称“勒”。起笔轻入，稍重顿笔后，角度微往右上渐轻行笔，过中段后回归平势，略往右下渐重至收笔处按停。长横通常要舒展，微呈左低右高势，但整体平稳，笔画中段轻两头渐重，似勒马缰绳，具绷紧之态。长横在字中变化较多，比如：起笔方向可左下逆锋亦可右下、右上顺锋，起笔可藏锋亦可露锋，行笔可曲可直，等等。



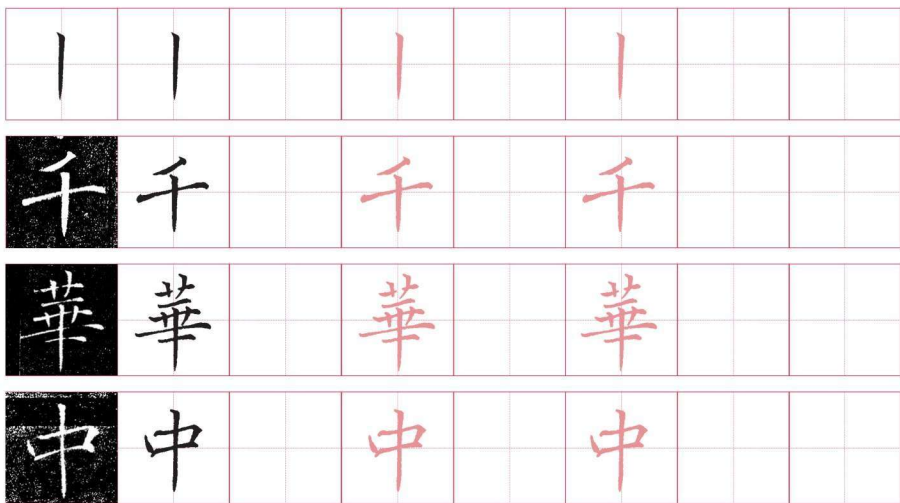
短横

横的一种，通常长度较短，故名“短横”。短横在字中出现的频率很高，变化也非常多。既可用长横之法写短横，也可轻起重收或重起轻收，甚至有左高右低略往右下倾斜的短横。字中有多个短横出现时，要注意长短、角度、曲直、仰覆的变化。



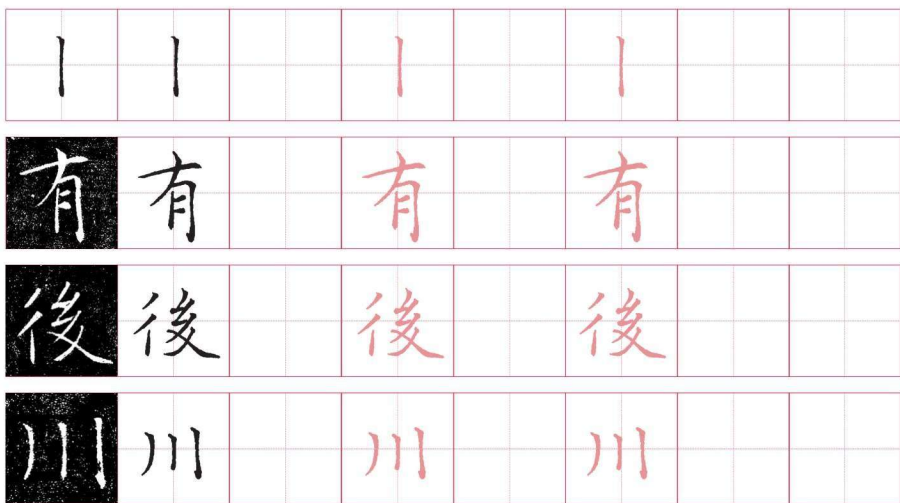
竖，永字八法中称“努”。起笔取右下入笔，稍重顿笔后，转入直下均匀用力行笔，收笔时笔尖稍快抽离纸面，笔画末端出锋呈尖状，形似悬针。悬针竖通常宜直，具苍劲挺拔之势。

悬针竖



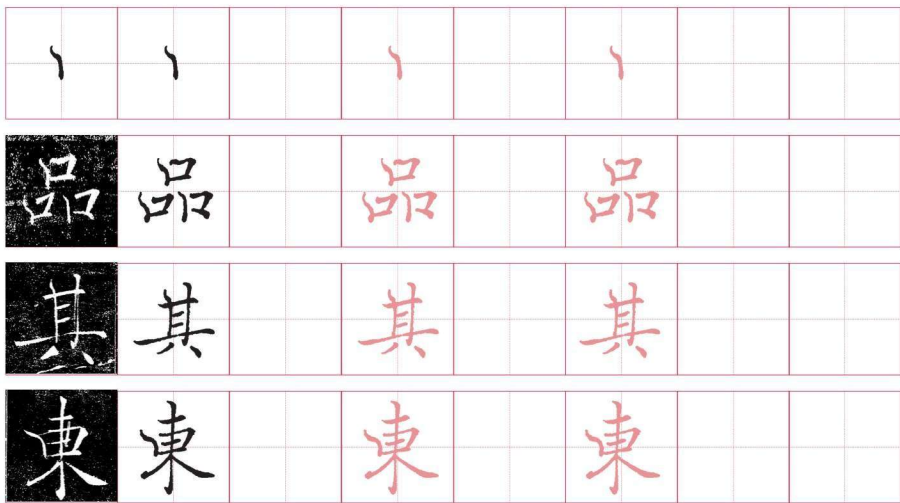
起笔可同悬针竖，行笔中段稍轻，而后渐重，收笔时稍重驻笔，笔画末端藏锋呈垂露状。有时亦可直接由轻渐重写。垂露竖在字中变化较多，要注意曲直、向背之别。

垂露竖



起笔露锋，顺势向下轻入笔后往右下写弧，作曲头状，取包右之势，而后下行写竖。起笔曲头要灵巧自如，切忌生硬，要注意其弧段、轻重的变化。

曲头竖



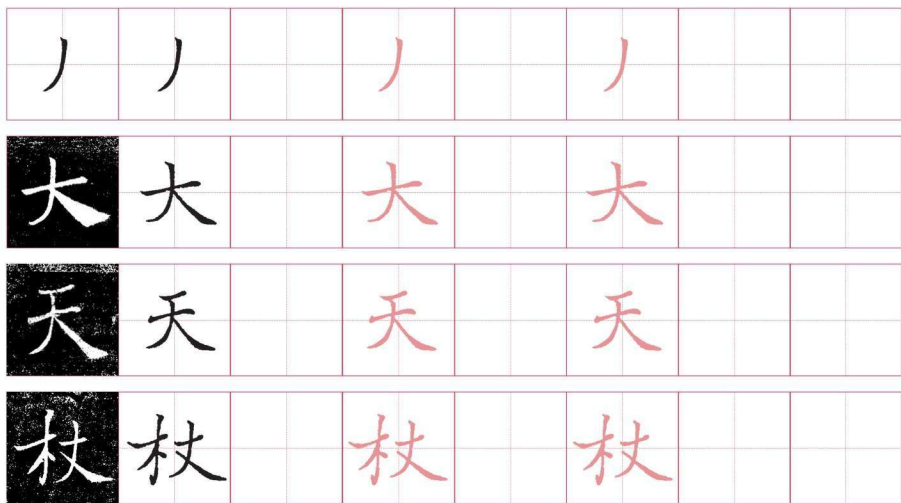
长撇，永字八法中称“掠”。起笔取右下入笔，稍重顿笔后，转入左下行笔，由重渐轻写弧形，收笔处出锋呈尖状。撇画行笔要干脆、平滑，呈拂掠之势，却又忌飘忽无力。在不同的字中，要注意角度、弧度的变化。

斜长撇



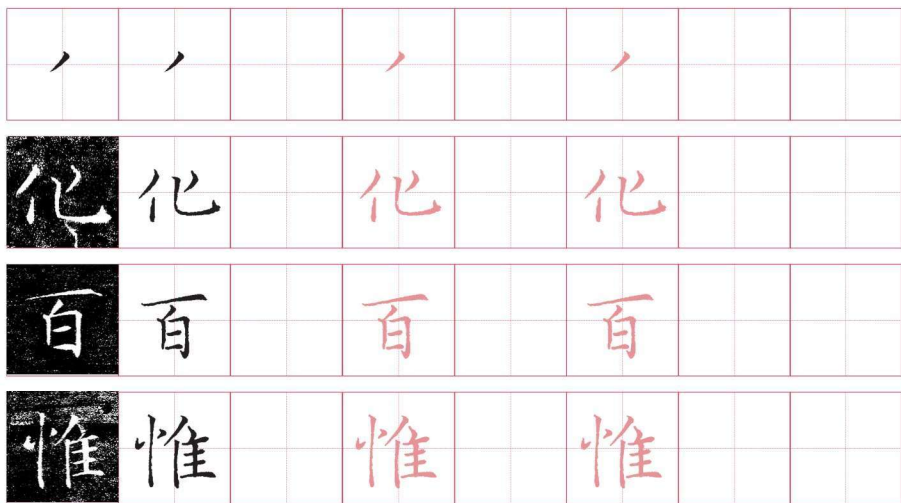
先作竖画，之后再渐渐往左下转入写撇，转接处须自然流畅。在不同的字中，要注意竖部分在整个笔画中的长度占比、撇的弧度大小的变化。

竖撇



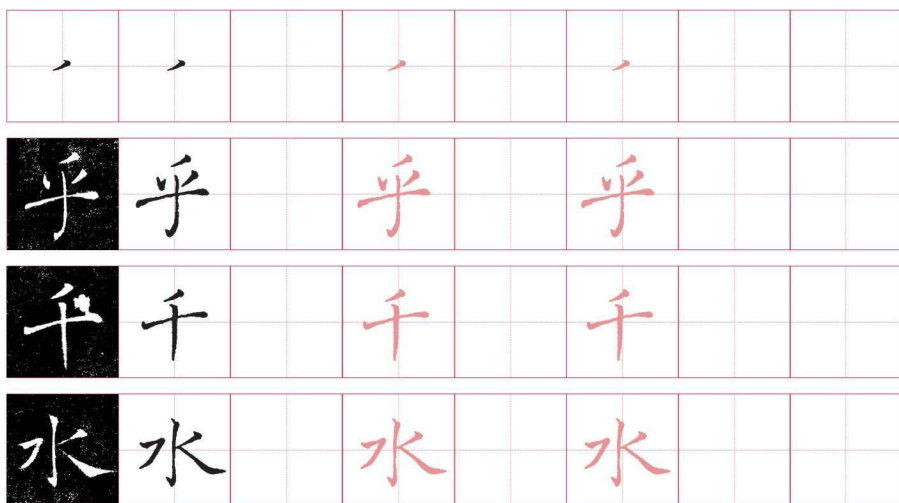
短撇，永字八法中称“啄”。比斜长撇短。起笔取右下入笔，稍重顿笔后，往左下撇出，行笔迅疾、短促，劲利如同鸟啄。

斜短撇



平撇

平撇通常较短，位于字的顶端。写法基本同斜短撇，只是角度更平一些。



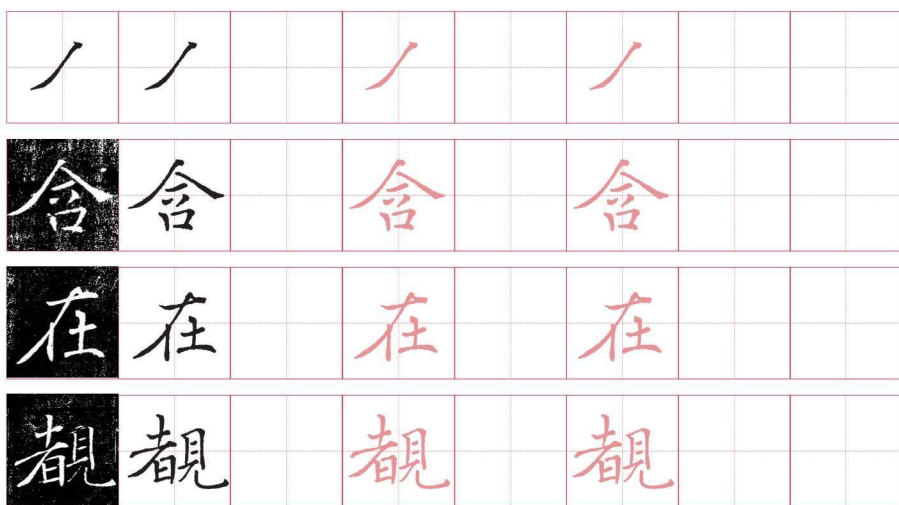
兰叶撇

撇的一种异法。取撇的方向直接尖锋入笔，行笔中段渐重，之后渐轻收笔出锋。撇的两头尖状，形同兰叶。



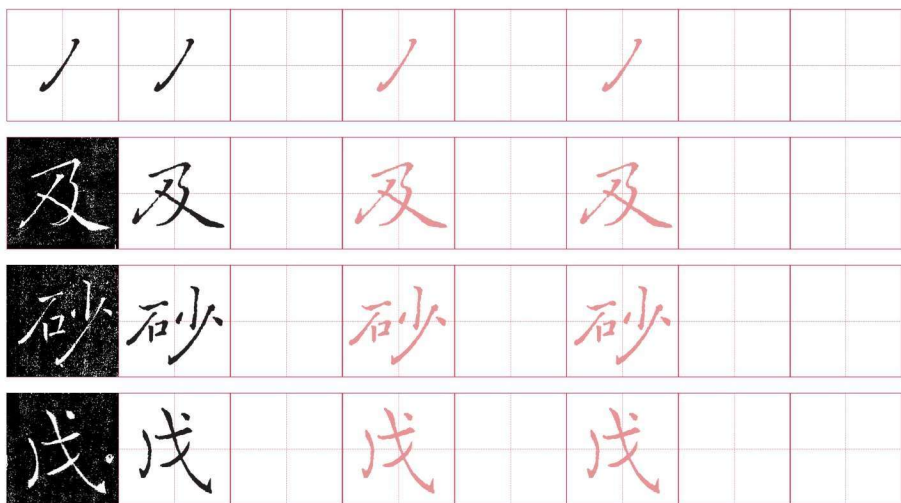
悬刀撇

撇的一种异法。逆锋起笔，稍重后轻转入左下，由轻渐重行笔，最后渐轻收笔出锋。形同刀悬于空中，又似捺之镜像。



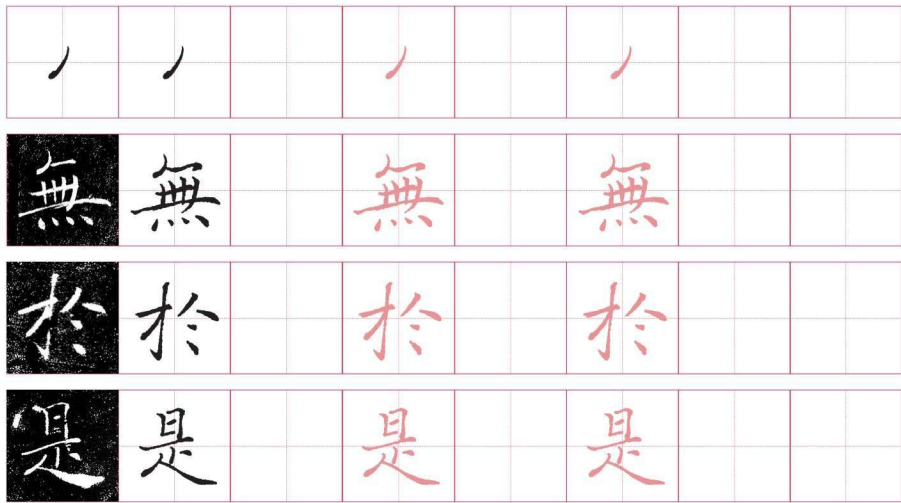
回锋撇

撇的一种异法。重起笔后，行笔中段渐轻，之后渐重，到末端驻笔后笔锋回调钩出，出锋宜短。



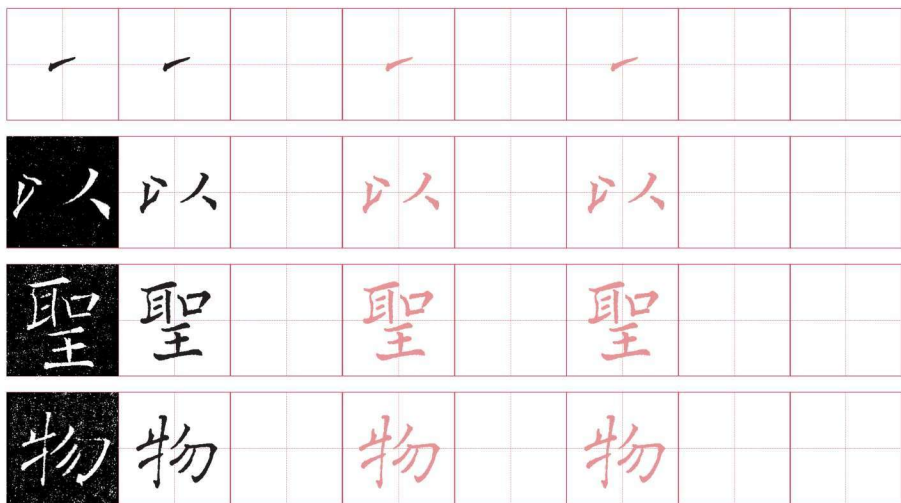
藏锋撇

撇的一种异法。轻起笔后，行笔由轻渐重，到末端驻笔停收，或笔锋回调停收，是为藏锋。



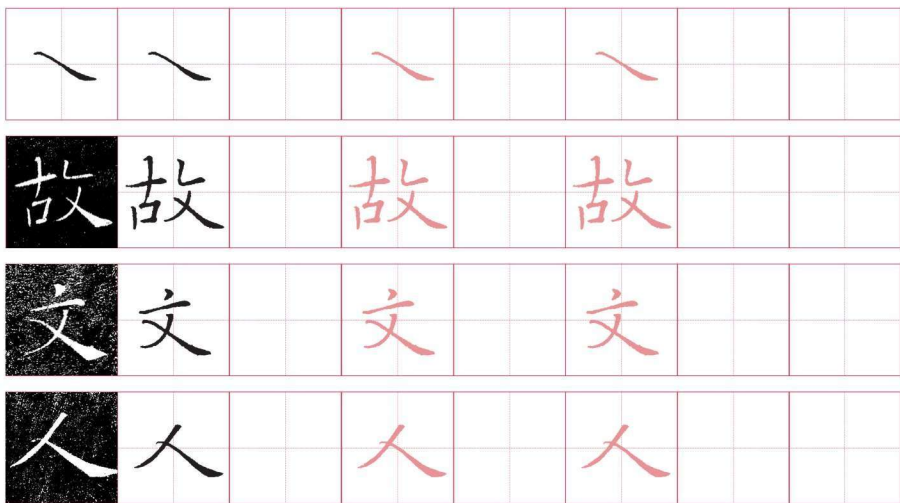
提

提，永字八法中称“策”，亦称“仰横”“挑”。起笔稍重顿笔（可参照长横），然后提笔向右上出锋，势如以鞭策马。在字中要注意起笔方向、曲直、仰覆、角度的变化。



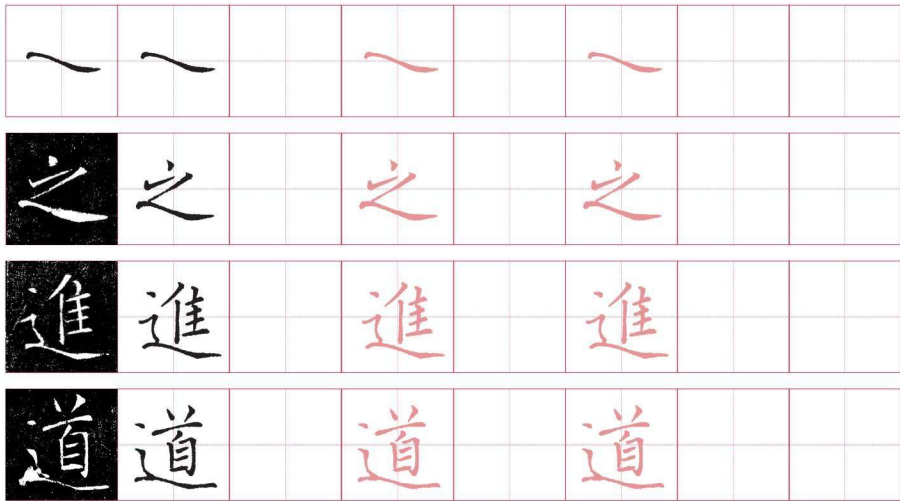
斜捺

捺，永字八法中称“磔”，亦称“波”。捺常作一波三折，可分捺头、捺身、捺脚、捺尾。起笔捺头处往右轻入，瞬即转入捺身，向右下略带弧形由轻渐重行笔，至捺脚处最重按笔后，缓缓调整笔锋往右提笔出锋写捺尾。



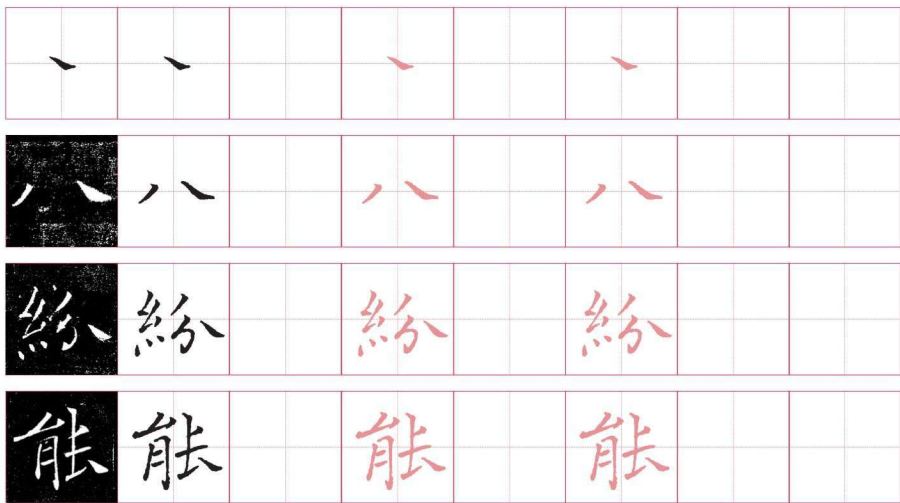
平捺

往左下逆锋起笔，稍重驻笔往右上回转后稍平向右下写捺，捺尾往右可取微微上扬之势。



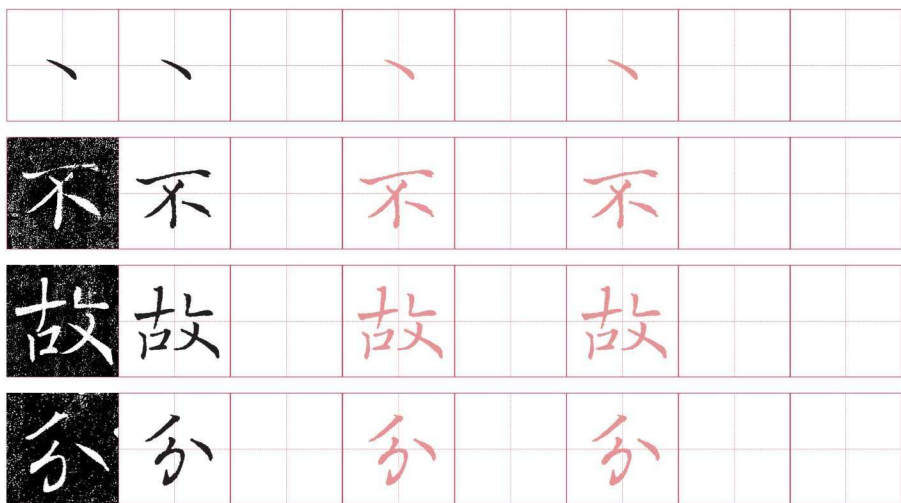
短捺

捺的一种异法。写法大体同斜捺，只是整体笔画较短，通常形态较丰腴，但又不失神采。



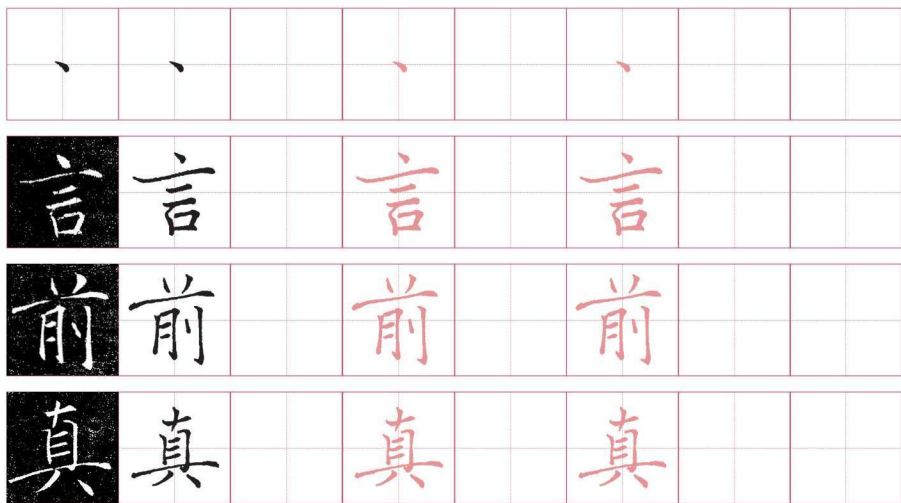
捺的一种异法。又称“长点”“捺点”。起笔轻入，稍快往右下由轻渐重按笔，微呈弧形，弧向与斜捺相反，收笔处可略提笔轻收。又可作右点拉长来写，参考右点。

反捺



点，永字八法中称“侧”。起笔轻入，稍快往右下圆转顿笔，稍驻收笔。点是所有笔画形态中最小的，但切不可忽视其笔法，正所谓“麻雀虽小，五脏俱全”。点通常要写得灵动活泼，运笔动作要巧而劲利、轻而不虚。

右点



左点

左点相比右点，在取势上有所变化，即往左下，收笔处还可略回锋收笔，其余相同。

