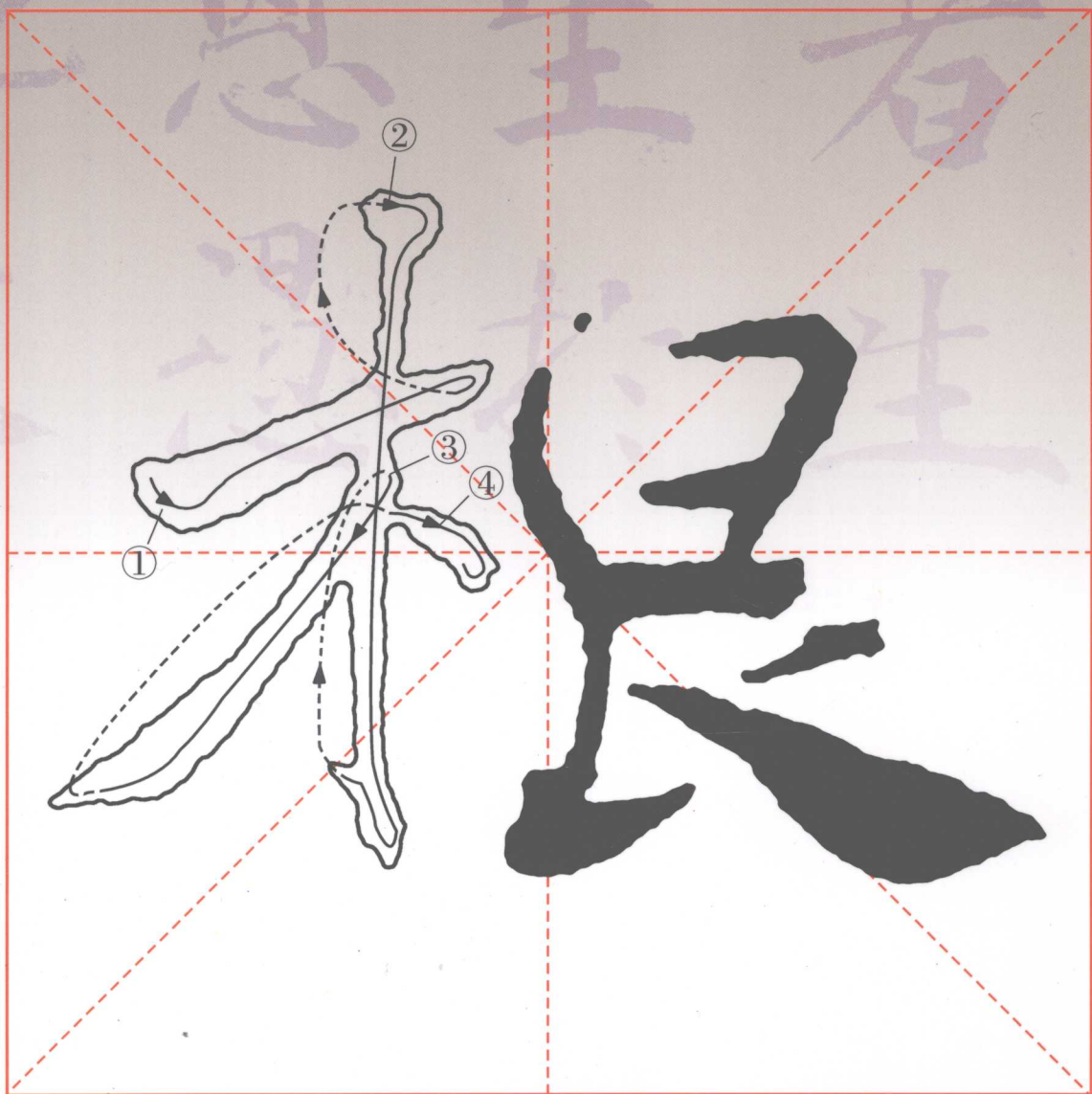


褚遂良

大字阴符经



张青 编著
广西美术出版社

广西美术出版社

qingshaonian shufa
biaozhun rumen congshu
chusui liang dazi yinfujing

褚遂良·

大字阴符经

编著 张青

青少年书法标准入门丛书

图书在版编目(CIP)数据

褚遂良《大字阴符经》/张青编.—南宁:广西美术出版社,2007.12

(青少年书法标准入门丛书)

ISBN 978-7-80746-287-3

I. 褚… II. 张… III. 楷书—书法—青少年读物 IV. J292.113.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第192466号

qingshaonian shufa biao zhun rumen congshu

青少年书法标准入门丛书

chusuiliang dazi yinfujing

褚遂良·大字阴符经

编 著:张 青

编 委:丁万里 孙日新 张 青
陶淑慧 梁小钧 湛伟新

图书策划:杨 诚

责任编辑:潘海清

封面设计:杨 诚

版式设计:水边沙

责任校对:黄雪婷 尚永红 陈宇虹

审 读:林柳源

出 版 人:蓝小星

终 审:黄宗湖

出 版:广西美术出版社

地 址:广西南宁市望园路9号

印 刷:广西万泰印务有限公司

版 次:2008年1月第1版

印 次:2008年1月第1次印刷

开 本:889mm×1194mm 1/16

印 张:5.5

书 号:ISBN 978-7-80746-287-3/J·849

定 价:15.00元

本书如出现印刷装订质量问题,请直接向承印厂调换。
版权所有 翻印必究

01 第一章 **概**述

- 01 第一节 褚遂良生平及《大字阴符经》简介
- 03 第二节 书写工具及执笔方法
- 06 第三节 楷书笔顺知识
- 08 第四节 基本用笔知识
- 10 第五节 楷书笔画通病

13 第二章 **基**本点画的学习

- 14 第一节 点
- 18 第二节 横
- 22 第三节 竖
- 24 第四节 撇
- 26 第五节 捺
- 28 第六节 钩
- 32 第七节 折
- 34 书法小知识

35 第三章 **偏**旁部首的学习

- 50 书法小知识

51 第四章 **结**构的学习

- 52 第一节 独体字
- 56 第二节 合体字
- 64 书法小知识

65 第五章 **章**法知识及集字练习

- 65 第一节 章法知识
- 71 第二节 集字练习

78 附图 褚遂良《大字阴符经》局部

第一章 概述

第一节 褚遂良生平及《大字阴符经》简介

褚遂良(596—659)，字登善，杭州钱塘人。曾任起居郎、谏议大夫、中书令等。高宗时封河南县公，进郡公，人称“褚河南”，后迁吏部尚书，尚书右仆射。因反对高宗立武则天为后，被贬为爱州刺史，卒于任上，年63岁。

褚遂良博涉文史，尤工楷隶，是初唐著名的书法家，其书初受于史陵、欧阳询，继学虞世南，终法“二王”，创造出宽卓疏逸，丰润劲练的风格，与欧阳询、虞世南、薛稷并称为“初唐四大家”，成为唐代楷书成熟的时代标志。

相传虞世南死后，唐太宗叹无人可与论书，魏徵荐遂良曰：“遂良下笔遒劲，甚得五逸少体。”太宗曾购王羲之书迹，时莫能辨其真伪，遂良备论所出，咸为证据。唐张怀瓘《书断》卷中列其行、隶书为妙品，曰：“少则服膺虞监，长则祖述右军。真书甚得其媚趣，若瑶台青

琐，盲映春林，美人婵娟，似不胜乎罗绮，铅华绰约，欧、虞谢之。其行草之间，即居二分之一。”

此《大字阴符经》(以下简称《阴符经》)传为褚遂良的名作。它笔势纵横，跌宕多姿，很好地体现了褚书的特色，后人杨无咎跋“草



图1 褚遂良《大字阴符经》(局部)

书之法，千变万化，妙理无穷，今于褚中令楷书见之。”苏耆亦评之云：“笔力雄贍，气势古淡，深合魏晋遗法。”

从临习《阴符经》入手，是学习褚书较为方便的入门途径。这是因为它笔势显露，笔意清晰，为研究褚书的运笔和结构提供了有利的条件。褚遂良的代表作还有《伊阙佛龕碑》、《孟法师碑》、《雁塔圣教序》、《倪宽赞》等。

第二节 书写工具及执笔方法

古人云：工欲善其事，必先利其器。意思是说：要想把事情做好，做到事半功倍，就必须准备好相对好的工具。那对于书法来说，便是对笔墨纸砚的准备与挑选。这里试着就笔墨纸砚的特点与要求作一个详细的介绍，希望能对初学者在选择笔墨纸砚的时候有个参考。

一、笔

笔种类繁多，大概可以分为刚、柔、中性三种（图1），其中，用狼毫、兔毫、熊毫、鼠毫、猪鬃制作的毛笔属于刚性，也就是写出来的字笔画刚劲。羊毫与兔毫或狼毫混合制成的笔为中性，又称兼毫。而用纯羊毫、鸡毫所制的笔属于柔性，比较难控制。在选择毛笔的时候我们可以注意以下四点：

1. 健。健主要是要求整个笔毫要健挺，需具有相当的弹力，因为只有笔毫有弹力，才能有利于在书写的过程当中调整笔锋。

2. 齐。齐主要是要求整个笔毫在摊开后比较整齐。

3. 满。满主要是要求笔肚饱满，笔肚饱满则蓄墨多，不至于写一字蘸一笔，不利于书写的连贯。

4. 尖。尖则要求笔毫在蘸水后能凝聚到一起，并且笔头很尖细，笔头尖细有利于书写字的细致部分。

二、墨

墨因为徽州制造的最好，所以常常称之为

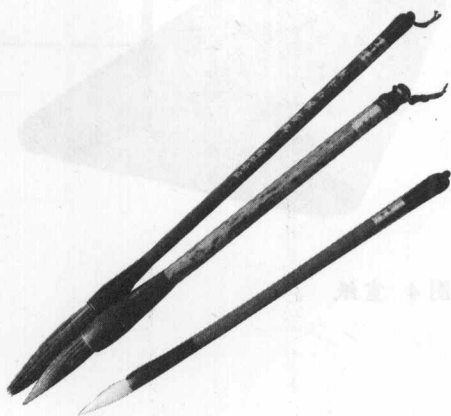


图1 笔



图2 徽墨

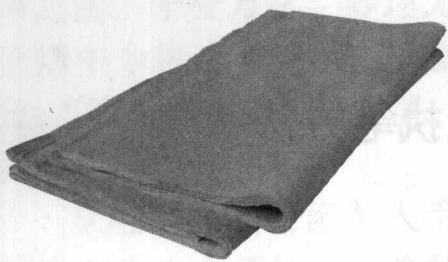


图3 毛边纸

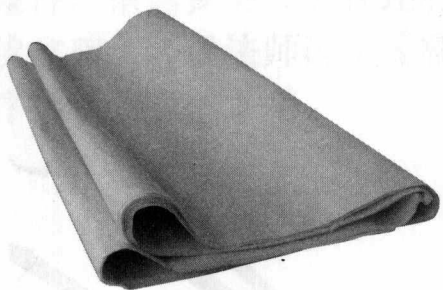


图4 宣纸

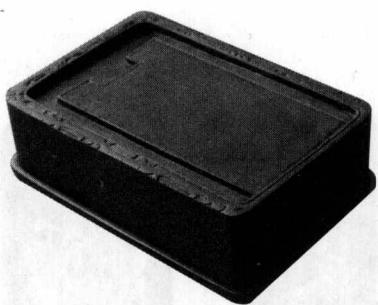


图5 石砚

徽墨(图2)。墨的原料有松烟和油烟两种,松烟墨色偏蓝,适于写字,油烟墨色偏黑,适于画画。在选择墨块时我们可以注意以下两点:1.以物击墨,声音清亮者为好,声音重滞者为次。2.用砚磨墨时,声音细腻者为好,声音粗糙者为次。磨墨时应用清水,水不宜太多,重按轻推,不可太快。初学者一般用市面销售的北京牌、一得阁牌等墨汁就可以了。

三、纸

把纸简单地分为两大类,那就是吸水的和不吸水的,也就是我们在书写的时候墨碰到纸面会渗开来和不大会渗开来的。初学者最好选用不大会渗水的纸张,其中最经济实惠的便是毛边纸(图3),因为毛边纸能很直接地看到自己学习的结果,能让初学者对自己的能力与对错有个直接的认识。在经过一段时间的书写后,我们可以选用一些稍微有点渗水的生宣纸(图4)来进行练习,提高自己对墨的控制能力。然后慢慢地提高选择宣纸的渗水度,由易到难。因为选择纸张的最终目的是训练学习者对墨的控制能力。

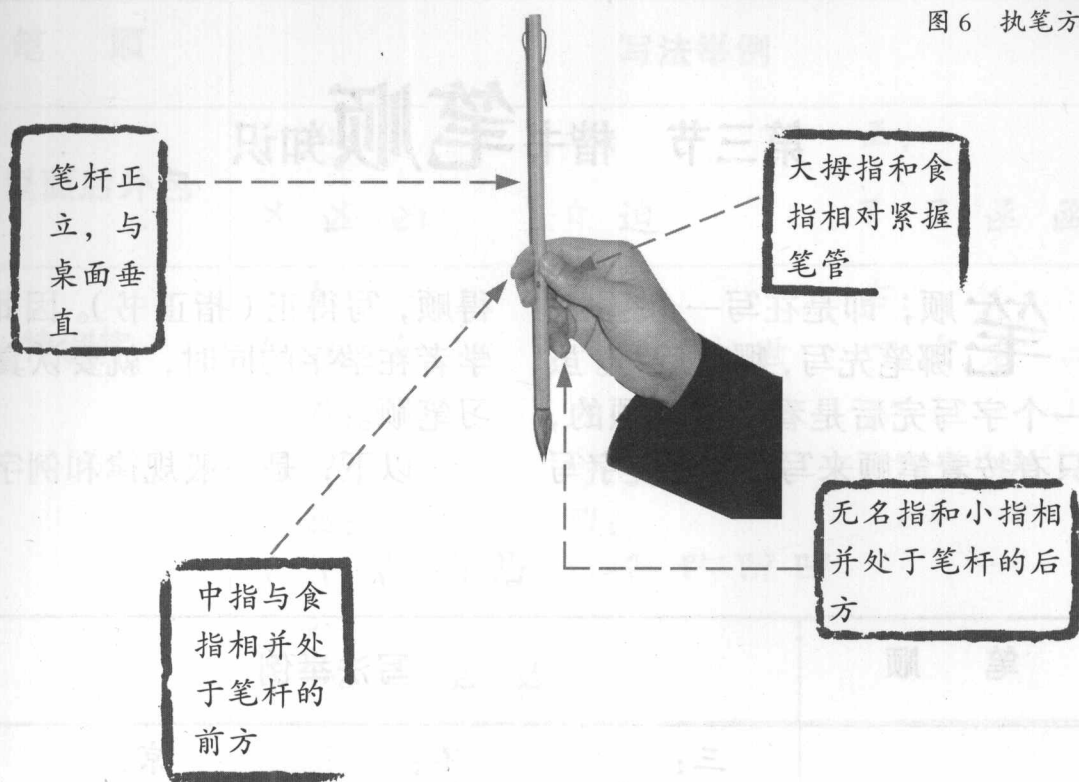
四、砚

砚也分很多类别,有玉砚、陶砚、石砚(图5)、瓦砚等。在石砚中最好的是端砚,但价格太高,且不容易得到。初学者选用一般的砚台就可以,但仍然需要注意,太细很难磨,太粗则容易损坏毛笔。另外,砚台用过就要洗干净,积墨太多容易使墨发臭。在用墨汁时使用小瓷碟也很方便。

五、执笔方法

介绍了纸墨笔砚的选择,我们再来熟悉一下执笔的方法。首先,执笔要正,即保持笔杆与桌面垂直,古人说笔正则心正,心正则字

图6 执笔方法



正，也就是这个道理。其次，在执笔的过程中，五指各司其职是很重要的，我们可以通过图6来详细了解一下在书写的过程当中，五个手指具体的职责。(图6)

学会执笔后，在写字时还要注意把手掌竖起来，这样才能灵活运用手腕，而且手腕和桌面尽量保持平行，这样才能使笔杆正直。初学者执笔一般执得低些，当书写熟练后，悬腕写大字时，可适当地执高些，至于高低的尺寸是多少，可以不用硬性规定。执笔写字时，过紧过松都不行，执笔的松紧主要的目的是使书者在写字时，点画要有力度，因此，执笔运笔的好坏，不是一下子能表现出来的，需要初学者多多练习才行。(图7)

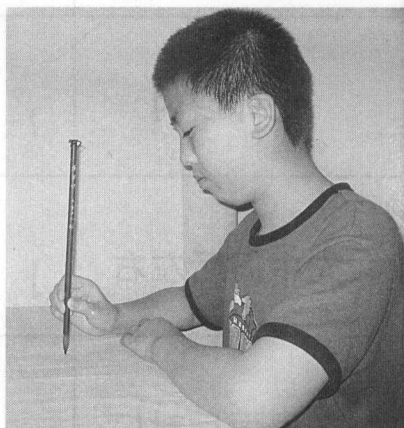


图7 执笔方法

第三节 楷书**笔顺**知识

笔顺，即是在写一个字时，哪笔先写，哪笔后写。虽然一个字写完后是看不出笔顺的，但只有按着笔顺来写，才能使字写

得顺，写得正（指正书）。因此，初学者在学字的同时，就要认真地学习笔顺。

以下，是一般规律和例字。

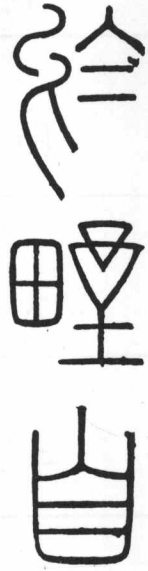

笔 顺	写法举例		
先上后下	三： 一 二 三	不： 一 不	京： 一 亠 京
先左后右	川： 丿 川 川	明： 日 明	例： 亻 例 例
先撇后捺	人： ノ 人	大： ナ 大	令： ノ 人 令
先横后竖	十： 一 十	千： 一 千	丰： 一 二 三 丰
先外后内	冈： 丨 冂 冈	同： 丨 冂 同	问： 丨 冂 问
先中间后左右	水： 丨 才 水	山： 丨 山 山	小： 丨 小 小
先里面后封口	因： 丨 冂 因 因	回： 丨 冂 回 回	目： 丨 冂 目 目

笔 顺	写法举例		
先里面后外包	凶： × 凶 凶	迫： 白 迫	函： 了 丞 函 函
特例字	女： ㇇ 女 女 乃： ㇇ 乃 凸： 丨 丨 凸 凸 必： 丨 心 心 必 必	世： 一 卅 卅 世 力： ㇇ 力 凹： 丨 卩 卩 凹 凹	右： 一 ㇇ 右 方： 一 ㇇ 方

第四节 基本用笔知识

笔法是书法的基本技法。书法中任何点画,都包括起笔、收笔与中间运行三部分,也可以说是三个运笔阶段。一般起笔要果断,有笔势;收笔要内含,有



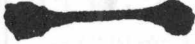


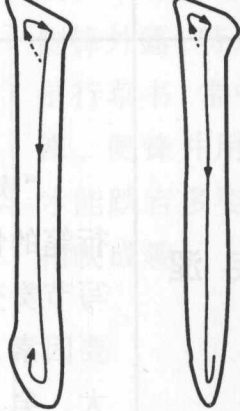


余味。古人所谓“藏头护尾,力在其中”,就是这个意思,而中间折笔要有力量,避免软弱。笔法分为中锋与侧锋两大类。从笔画形态看,有“方笔”与“圆笔”之分。





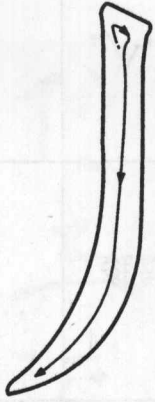




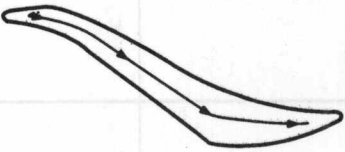

名称	说明	图例	特点
中锋	所谓中锋,就是在行笔过程中,如蔡邕在《九势》所说“令笔心常在点画中行”,即毛笔锋尖在笔画中心部位上运行。从书法的各种书体如篆、隶、楷、行、草的表现技法来看,确以运用中锋为主,特别是篆书,全用中锋,如玉箸篆(于、野、自),其线条两边齐平,点画圆浑饱满,含蓄自然。因此,中锋运笔,可以说是书法的基本笔法。		从笔法性质来说,中锋、侧锋都不可偏废,中锋含蓄,侧锋外露,特别是行草书,常中锋、侧锋并用,才能跌宕多姿,相映成趣。
侧锋	侧锋,就是在运笔过程中,毛笔锋尖偏向于笔画的一边运行,其线条一边齐一边毛,笔锋运行的一边实,笔毛中间部分运行的一边虚,如《书谱》(诱、道)。		


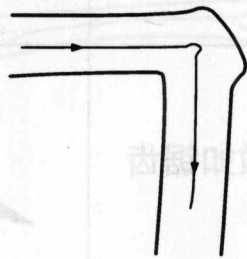

名称	说明	图例	特点
方笔	起笔与收笔处呈方形，用笔干净利落，斩钉截铁，如《始平公造像》（宗）。	宗	楷书的点画形态并非一味地方与圆，还有一种是介于方圆之间的点画形态，方圆结合，显得刚柔相济，圆浑劲利。
圆笔	起笔与收笔处呈圆形，用笔藏头护尾，无往不收，如颜真卿的《自书告身帖》（开）。	开	
提按	提笔使线条变细，且易流畅；按笔使点画变粗，显得凝重。提笔要瘦硬挺健而不飘滑；按笔要凝练浑厚而不僵滞。如褚遂良的《雁塔圣教序》（劫）偏于提，如颜真卿的《东方朔画赞》（先）偏于按，又如《大字阴符经》（道）提按变化比较大。	劫 先 道	提笔与按笔是笔锋的纵向运动。
疾涩	“疾笔”与“涩笔”是指行笔的快慢、急缓，是产生书写节奏变化与形成书风的主要因素，如《兰亭序》（亦、大、矣、岂）。	二 大 矣 岂	“疾笔”显得流畅遒劲，而“涩笔”显得凝重浑厚。

第五节 楷书笔画通病

字的笔画虽形态各异，但都必须符合一定的审美观和用笔之法，如果运笔方法不对，就会出现各种奇形怪状的败笔病字，现列表分述如下：

病笔名称	病笔形状	病笔病因	正确
横如木棍		写横画时行笔过程无提、按笔。	
横如哑铃		写横画时起笔、收笔不当，中间细而不相称，两头形成一个圆球。	
横如柴担		写横画时起笔、收笔重而下沉，中间细而弯曲隆起，形如扁担。	
悬针竖如拐杖		写悬针竖时起笔不当，按笔时间过长。	
悬针竖如鼠尾		写悬针竖时向下按笔不够，末段提笔过早。	
垂露竖如蜂腰		写垂露竖时起笔、收笔过重，中间一滑而过，状如蜂腰。这种病笔也常出现在横画中，如：横如哑铃。	

病笔名称	病笔形状	病笔病因	正确
点如牛头		写点时提按转笔回锋不当，圭角外露，状如牛头。	
点如圆月		信手涂来，无笔法可言。	
撇如弯月		行笔时圆转过多，笔画软而无力。	
撇如鼠尾		撇往左下行笔时，提笔过早，状如鼠尾。此病笔也出现在悬针竖中。	
撇如锯齿		偏锋用笔。笔画上缘平整，下缘粗糙。	
捺如扫帚、马尾		一波三折不清楚，把笔按下后未能提起，出锋收笔时笔锋散开。	
捺如调羹		捺脚收笔上翘，状如勺子。	
捺如狐尾		一波三折不清楚，捺下垂如狐尾。	

病笔名称	病笔形状	病笔病因	正确
钩如蟹爪		行笔迟钝，笔画臃肿，钩出随便。	
挑如钉头		起笔粗浊，而往右上行笔时提笔过早过快。	
挑如“√”		行笔拖泥带水，欠管束。	
折如鹤膝		折处磨笔太久，臃肿突出如鹤膝。	
折如塌肩 (脱肩)		折处横未尽而竖先起(笔)。	
折如耸肩		折处横未往右上提笔过高。	
笔势往来不当		每笔断开，气不连贯。	

第二章 基本点画的学习

《阴符经》的点画，潇洒流动，对比强烈，方圆兼容，隶意可辨，运笔上除常规方法外，多用侧锋取势，一波三折，常在率意中存法度。

