

# 唐褚遂良《雁塔圣教序》

历代名家楷书临习教程

● 陈若海 编著



安徽美术出版社

利情先  
之行松風水月  
之比其清華

# 唐褚遂良《雁塔圣教序》

历代名家楷法临习教程

● 陈若海 编著



安徽美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

唐褚遂良《雁塔圣教序》/陈若海编著. —合肥:安徽美术出版社, 2004.12

历代名家楷书临习教程

ISBN 7-5398-1326-1

I.唐... II.陈... III.楷书—书法—教材  
IV.J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第108451号

---

历代名家楷书临习教程 陈若海 编著  
——唐褚遂良《雁塔圣教序》

---

安徽美术出版社出版

(合肥市金寨路381号 邮编:230063)

安徽美术出版社网址: <http://www.ahmss.com>

全国新华书店经销

合肥义兴印刷厂印刷

开本:787×1092 1/8 印张:5

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

---

ISBN 7-5398-1326-1

定价:15.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系

《雁塔圣教序》（局部）

顯覆載以含生  
四時無形潛寒  
暑以化物是以  
窺天鑒地庸愚

皆識其端明陰  
洞陽賢罕窮  
其數然而天地  
苞乎陰陽而易

識者以其有象  
也陰陽處乎天  
地而難窮者以  
其無形也故知

象顯可徵雖愚  
不惑形潛莫覩  
在智猶迷況乎  
佛道崇虛乘幽

# 前言

《历代名家楷书临习教程》是特地为热爱楷书的书法爱好者策划编辑的。

楷书是以静态为主的书体,其笔画、偏旁部首、结构等都有一定的规范,也有较为固定的规律可循。所以,很多书法爱好者都将楷书作为书法入门的书体,许多老师教学生学习书法也将楷书作为首选。历代写楷书的人很多,留下来的楷书遗迹也很多,风格差异也很大,后人学习可供选择的余地也很大。但是,在书法史上产生深远影响的名帖仍是我们极佳范本。基于这种考虑,这套《历代名家楷书临习教程》选择了北魏《张猛龙碑》和《张黑女墓志》,唐代欧阳询的《九成宫醴泉铭》、褚遂良的《雁塔圣教序》、颜真卿的《多宝塔碑》和《颜勤礼碑》、柳公权的《玄秘塔碑》,元代赵孟頫的《妙严寺记》八本。

这套教程以技法为主,内容涉及楷书的点画、偏旁部首、结构和章法。其特点一是加强编辑含量。从选题的开发和论证、提纲的编写、作者的选择、字帖版本的选择、封面和版式的设计等,编辑都全程参与,并积极征询专家的建议,力图以好的质量面向读者。二是提高编写质量。这套教程重在使基本技法全面化、微观化、具体化和可操作性强,所选例字针对性强,所附解释的文字要言不繁,切中题义。

下面对这八部字帖的主要特征作一简要的介绍。

《张猛龙碑》是魏体书法高度成熟的作品。此碑纯用方笔,笔画精到;结构紧密,奇正相生。启功先生谈到此碑对学习者的作用时曾说它是:“一剂强心健骨方。”

《张黑女墓志》又称《张玄墓志》,是魏体书法的代表作品。其书风淳厚古雅,风流跌宕,并融入较多的隶书笔意。欧阳中石先生谈到此帖的临习技巧时说:“如用大笔少墨,从容斟酌,轻轻点画,便极易得其面目。”

《九成宫醴泉铭》是欧阳询的代表作品。此碑瘦硬遒劲,结构谨严。学习此碑不应太过循规蹈矩,应该在森严的法度中参悟其粗细参差的变化和活脱。

《雁塔圣教序》是褚遂良的代表作品。此碑风格典雅娟秀。其笔画瘦劲舒展,细而有力;其结构开阔,似有汉隶遗韵。临习此碑应体会其用笔的轻灵精到和提按顿挫的巧妙,还要注意以柔克刚、细而不弱。

《多宝塔碑》是颜真卿早期的代表作品,为后人初学书法的极佳范本。但是,此碑并没有形成颜真卿宽博雄浑的风格特点。此碑用笔笔笔藏锋、笔笔回锋,结构疏密匀称,风格严谨庄重。临习此碑应注意用笔的提按转折、结构的内紧外松和上紧下松。

《颜勤礼碑》是颜真卿晚年的代表作品。此碑用笔劲健,结体俊拔,风格高古苍劲,端庄雄伟。临习时应注意其用笔的方圆并施和结构内松外紧、上松下紧的特点。

《玄秘塔碑》是柳公权的代表作品。此碑用笔清劲锐利,干净利落;结体中宫收紧,端正紧密。临习此碑应注意其用笔的方圆兼施,方起圆结,勿使其筋骨暴露。

《妙严寺记》是赵孟頫的代表作品。此帖用笔精到,结构严谨,多有行书笔意。临习此帖应注意其用笔的轻松灵活,起笔、收笔不要太循规蹈矩。

# 目 录

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 一、《雁塔圣教序》基本笔画及其变化、组合的写法 ..... | 1  |
| 二、《雁塔圣教序》常见偏旁部首的特征和写法 .....   | 9  |
| 三、《雁塔圣教序》结构的基本写法 .....        | 19 |
| 四、《雁塔圣教序》的章法特点及集字创作示范 .....   | 27 |
| (一)《雁塔圣教序》的章法特征 .....         | 27 |
| (二)《雁塔圣教序》集字创作示范 .....        | 28 |

# 一、《雁塔圣教序》基本笔画及其变化、组合的写法

|                                                                                                                               |                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>圆点 逆锋起笔，转笔向右下作顿，提笔向左下回收，注意使点的形状成椭圆状。</p> |  <p>方点逆锋起笔，向右下作顿，写出方折，再转笔向右下或向下行笔，渐行渐提，直至收笔。</p> |  <p>尖锋点露锋起笔，顺势向右下行笔，渐行渐按，至末尾回锋向右下收笔。</p> |  <p>长点露锋起笔，顺势向右下行笔，渐行渐按，至末尾回锋向右下收笔。和尖锋点相比，长点的长度较长。</p> |
| 土                                                                                                                             | 之                                                                                                                                 | 玄                                                                                                                          | 八                                                                                                                                         |
| 心                                                                                                                             | 室                                                                                                                                 | 永                                                                                                                          | 不                                                                                                                                         |
| 年<br>年                                                                                                                        | 部                                                                                                                                 | 鹿<br>鹿                                                                                                                     | 尖                                                                                                                                         |
| 哉<br>哉                                                                                                                        | 则<br>则                                                                                                                            | 高<br>高                                                                                                                     | 求                                                                                                                                         |
| 时<br>时                                                                                                                        | 论<br>论                                                                                                                            | 无<br>无                                                                                                                     | 以                                                                                                                                         |



撇点露锋起笔,顺势向右下切,写出棱角,再转笔向右下撇出,行笔果断。



挑点露锋起笔,顺势向右下切,写出棱角,再转笔向上挑出,出锋锐利。



出锋点露锋起笔,顺势向右下行笔,渐行渐按,至末尾转笔铺毫后,提笔向右下出锋,出锋果断。



变形点是指在上述常规点的基础上变化出的点。变形点的形状并不同一,但其宗旨都是使楷书在平稳的基础上带有灵活的因素。

光

乎

文

六

宇

况

况

宙

方

悟

法

宣

盲

盲

施

忍

帝

扁

扁

遵

遵

然

然

控

良



短横逆锋起笔，再转笔向右行笔，中段略提笔。后半段渐行渐按，至末尾处顿笔，提笔向右下回收，写出棱角。



左尖横露锋起笔，顺势向右行笔，渐行渐按，至末尾处顿笔回收，写出棱角。



长横逆锋起笔，再转笔向右行笔，中段略提笔。后半段渐行渐按，至末尾处顿笔，提笔向右下回收，写出棱角。



弧横基本是长横，写法也和长横相同，只是略有向上的弧度，显得很有弹性。“寂”的长横收笔有隶书波磔的意味。

正

生

一

五

而

空

上

布

至

往

可

其

往

知

桂

言

真

所

所

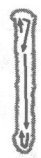
應

历

莫

寂

寂



短竖逆锋起笔，略向右下作顿，写出棱角，再转笔向下行笔，渐行渐提，末尾处回锋收笔。



垂露竖逆锋起笔，再转笔向下行笔，至末尾处轻顿后回锋收笔。但在“不”、“化”、“仙”三字中的垂露竖则是露锋起笔。



悬针竖逆锋起笔，再转笔向下行笔，至末尾处轻顿，再渐渐提笔出锋。悬针竖出锋要饱满，切忌浮怯。



短撇逆锋起笔，略向右下作顿，写出棱角，再转笔向右下撇出，果断锐利，锋颖毕露。

由

不

十

八

而

化

千

六

先

仙

帝

自

出

德

德

常

皇

雨

惟

華

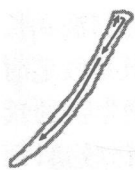
華

衆

衆



平撇逆锋起笔,略向右下作顿,写出棱角,再转笔向右下撇出。平撇角度较平,基本和横平行,其出锋也较为平缓。



斜撇逆锋起笔,再转笔向右下行笔,中间略提笔后,再渐行渐按,至末尾处提笔出锋,出锋较为舒缓。



竖撇逆锋起笔,略向右下作顿,写出棱角,再转笔向下行笔,至末尾处转笔向右出锋。出锋节奏舒缓,形式感较为饱满。



短捺露锋起笔,渐行渐按,至末尾处顿笔,再转笔向右出锋写出捺脚。捺脚短促,但方劲有力。

乎

人

大

拯

重

今

今

川

基

垂

垂

右

月

能

能

我

含

含

火

豪

豪

彩

金

夫

麗

麗



斜捺露锋起笔，渐行渐按，至末尾处顿笔，再转笔向右出锋写出捺脚。捺脚厚重有力。



卧捺逆锋起笔，再转笔向右行，渐行渐按，至末尾处顿笔并向上写出捺脚。“巡”字的卧捺例外，是露锋起笔。



反捺的写法和长点相似，只是收笔时略有不同。如“炭”字的反捺，末尾处不是回锋收笔，而是锐利出锋。



竖钩的前半段的写法和竖画相同，末尾处顿笔铺毫，再转笔相左上出锋。出锋短促锐利。有些短竖会有一点弧度，显得很生动。

合

之

伏

伙

寺

水

巡

巡

炭

於

于

永

通

晨

晨

利

奉

遂

蒼

苍

物

故

遠

远

覆

覆

乘

乘



卧钩露锋起笔，渐行渐按，同时写出较为平缓的弧度，至末尾处顿笔铺毫，再转笔向上出锋。出锋舒缓厚重。



竖弯钩写好竖画后提笔转锋向右行笔，渐行渐按，至末尾处顿笔铺毫，再转笔向上出锋。出锋舒缓，锋芒不显。



挑逆锋起笔，写出棱角，转笔向右上行笔，渐行渐提，直至出锋。一般地，此帖中的挑画行笔都较为舒缓。



折是在写完一个笔画后，提笔向右下顿笔，写出方切的棱角，再转笔写其他笔画。折往往方劲有力，衔接应协调。

心

已

非

日

思

化

域

也

域

悲

地

理

世

慈

慈

糾

糾

朗

周

慮

慮

託

托

摠

总

法

**点的组合** 点的组合最要讲究变化,其轻重、大小、形状、方向等都应有所区别,并且要加强笔势的联系。如“其”字的两点笔势向内,呈呼应之态。

**横的组合** 横的组合要注意平行等距,即横画与横画之间要基本平行,其间隔的距离也基本相等。横的组合还要注意横的写法的变化,如“三”字的三横写法就各不相同。

**竖的组合** 竖的组合中的竖首先要平行,不能相互抵触。其次其轻重、长短、方向等都应有所变化。如“附”字的竖画就出现了向背的变化。

**撇的组合** 撇画在组合时也应平行,如“终”字的四个撇画,虽然分属两个偏旁部首,但它们仍然平行。其次其弧度、长短、粗细、轻重等都应有所变化。

其

三

而

形

於

于

生

非

終

终

爰

爰

重

所

所

揚

扬

無

无

善

善

仰

徵

征

海

業

业

附

質

质

## 二、《雁塔圣教序》常见偏旁部首的特征和写法

|                                                                                                                                 |                                                                                                                                    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>单人旁为窄长形,显得修长,所占左右的空间较小。其竖的起笔应在撇画的中间位置。</p> |  <p>双人旁所占左右的空间较小。其两个撇画应基本平行,竖的起笔应在第二个撇画的中间位置。</p> |  <p>三点水所占左右的空间较小。其三点基本处于垂直排列的状态,第二点出锋,第三点为挑点。</p> |  <p>言字旁横画朝向右边的部分被压缩,其点偏右,第二、三横和口字与点对齐,稳定重心。</p> |
| 化                                                                                                                               | 行                                                                                                                                  | 況                                                                                                                                   | 詢                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                 |                                                                                                                                    | 況                                                                                                                                   | 詢                                                                                                                                  |
| 俗                                                                                                                               | 彼                                                                                                                                  | 源                                                                                                                                   | 論                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                 |                                                                                                                                    | 源                                                                                                                                   | 論                                                                                                                                  |
| 佛                                                                                                                               | 德                                                                                                                                  | 湛                                                                                                                                   | 訛                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                 | 德                                                                                                                                  |                                                                                                                                     | 訛                                                                                                                                  |
| 仰                                                                                                                               | 御                                                                                                                                  | 濟                                                                                                                                   | 謬                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                 | 御                                                                                                                                  | 濟                                                                                                                                   | 謬                                                                                                                                  |
| 儀                                                                                                                               | 徵                                                                                                                                  | 測                                                                                                                                   | 識                                                                                                                                  |
| 儀                                                                                                                               | 徵                                                                                                                                  | 測                                                                                                                                   | 識                                                                                                                                  |



提手旁为窄长形，所占左右空间较少，并且将横画和挑的主要部分安排在竖钩的左侧，留出空间给右边的部首。竖钩有一定的弧度，使得提手旁很生动。



其竖画有向左的弧度，显得很有弹性。两个点画左低右高，相互呼应。竖心旁的笔顺是先写两点，再写竖画。



左耳旁的右下角虚出空白，使之自然地向右倾斜。其横撇弯钩较窄小，避免多占右边的空间。其竖画的起笔低于横撇弯钩。



示字旁的点放在横的右侧，和下边的竖画基本对齐。其捺画则弱写成了点。“秘”的左偏旁也写成了示字旁，但写法和上面的规则有区别。

挹

挹

性

陵

陵

秘

秘

拯

悟

陽

阳

神

掩

情

陰

阴

福

福

摠

总

惟

隆

隆

褚

褚

攝

摄

慨

附

被

被



王字旁的横画都采取了变化的写法。上两个短横的倾斜度加大，加上第三横写成挑画，使得王字旁取右上之势，和右边的部首加强了联系。



两点水写得很疏朗，两点之间的距离较大，但能相互照应，因为第一点向左下出锋，第二点写成挑画。



日字旁(左)写得较窄，让出右边的空间。其最后的横画改写成挑画，笔势向右，加强了和右边部首的联系。



提土旁的竖画在横画的右侧，加上第二横改写成挑画，使得提土旁有迎右之势，加强了和右边部首的联系。

珠

次

皎

坟

皎

珂

餐

餐

时

时

圻

理

灭

灭

晦

地

现

现

资

资

曠

曠

坤

坤

玦

玦

凝

凝

照

照

域

域