

唐褚遂良圣教序

历代名帖自学选本
上海书画出版社

大 唐 太 宗 文 皇
帝 制 衣 三 藏 聖 教 序
蓋 聞 二 儀 有 象 顯
覆 載 以 含 生 四 時

化

唐褚遂良聖教序

责任编辑 王壮弘

装帧设计 王宇仁

《历代名帖自学选本》

已出版书目

唐颜真卿麻姑仙坛记	唐欧阳询皇甫君碑
元赵孟頫汲黯传	唐颜真卿多宝塔铭
唐欧阳询虞恭公碑	唐欧阳通道因碑
隋智永真书千字文	唐虞世南庙堂碑
唐褚遂良阴符经	唐褚遂良倪宽赞
北魏始平公造像	北魏张猛龙碑
元赵孟頫福神观记	东魏敬使君碑
唐兴福寺半截碑	汉张迁碑
唐柳公权玄秘塔碑	汉张景碑
唐褚遂良圣教序	北魏孟敬训墓志
唐九成宫醴泉铭	明董其昌琵琶行
汉曹全碑	明祝枝山草书
汉西岳华山庙碑	宋米芾蜀素帖
唐李阳冰城隍庙记	宋苏东坡赤壁赋
唐集王圣教序记	晋王羲之十七帖
唐王居士砖塔铭	隋龙藏寺碑
宋米芾方圆庵记	
清杨沂孙篆书诗经	
唐人小楷灵飞经	
唐褚遂良孟法师碑	
明王铎行书墨迹	

(按出版先后次序排列)

唐褚遂良圣教序

※

上海书画出版社出版发行

(上海钦州南路81号 邮政编码200233)

各地新华书店经销 上海市印刷二厂印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 4

1987年2月第1版 1998年4月第5次印刷

印数: 62,251—72,250

ISBN 7-80512-421-3/J · 340

定价: 6.30元

ISBN 7-80512-421-3



9 787805 124216 >

出版说明

我国的书法，历史悠久，名家辈出，碑帖法书流传至今者亦不知凡几。其中深浅良莠相杂，初学者往往无从抉择。有鉴于此，本社特邀请有关专家，从历代篆、隶、正、行、草书中，遴选出著名而宜作入门范本者数十种（陆续出版），郑重推荐给读者。并在每本帖后，作简要临习方法介绍，其中包括：怎样选择和使用工具，以及执笔，笔势，笔意，结构和每一帖的特点等。以期在无师指导的情况下，亦可自学书法，故定名为《历代名帖自学选本》。

希望本帖能对广大书法爱好和初学者有所裨益，亦衷心希望给我们提出宝贵意见。

简介

陕西西安慈恩寺大雁塔褚遂良书《大唐三藏圣教序》，唐永徽四年（六五三）十月立，正书二十一行，行四十二字。

褚遂良（五九八——六五九）字登善，河南阳翟人，官至尚书右仆射，进封河南郡公，人称褚河南；为唐初欧（阳询）、虞（世南）、褚（遂良）、薛（稷）四大书家之一。

其书宗法魏晋，自成一家，晚年更造其极，正书隽利挺拔，刚健婀娜，又如美人婵娟，不胜罗绮，秀丽无比。《大唐三藏圣教序》石刻有四：一为《集王圣教》乃唐僧人怀仁集晋王羲之行书而成；一为王行满所书；一亦褚遂良书，因刻于同州，人称《同州圣教》；一刻于西安大雁塔下，即此《雁塔圣教》。以书法而论，《同州圣教》字划粗率，不如《雁塔圣教》之秀润，故有人谓同州本或是唐人所临。

《雁塔圣教序》是褚遂良晚年代表作之一。此册之内「举威灵而无上」之「灵」字未损，为明拓佳本。

习字常识

笔：笔有羊毫、兼毫（羊毫和其它毫相兼）、狼毫等等。然羊毫经久耐用，经济实惠，初学最为适宜。笔头不宜过长亦不宜太短，以中为主。择笔以尖（聚则锋尖）、齐（开则锋齐）、圆（腰部饱满圆浑）、健（毫毛弹力强健）为入选标准。笔锋宜全开，不宜半开，用后洗净晾干。

墨、砚：可用墨汁，随用随倒，用毕将瓶盖好，以免蒸发浓缩。亦可研墨，初学不必佳砚佳墨，普通墨、砚即可，用后将砚洗净。

纸：宜用软性纸，如元书纸、毛边纸、宣纸等等，因其入毫熨贴，渗墨均匀。报纸、道林纸等硬性纸，不宜初学。

执笔有多种，其中以搃、押、钩、格、抵五字执笔法最为稳便。

搃 以大指肚子斜而上地紧贴笔管，用力的方向是由左向右。

押 以食指第一节节拗处，俯而下地紧贴笔管，用力的方向是由右向左。

钩 以中指第一节钩住笔管，置笔于节拗处，用力的方向是由前向后、俯而下。

格 以无名指甲肉之际斜而上地挡住笔管，用力的方向是由后向前。

抵 因无名指力量单薄，以小指贴无名指之后，用力外抵，以期与食指力量相等。

这样，笔管左右前后四面受力均等，执笔已定，并注意腕平、掌竖，腕肘悬空不得倚搁桌面，二脚平放，头和身体保持端正。

运笔：运笔必须中锋，可正、侧并用，下笔和收笔处须藏锋回互取逆，使力健，无使偏瘫。取逆规律为：欲左先右，欲右先左；横者直下，直者横下；无往不收，无垂不缩，藏头护尾，力在字中。这和人欲往上跳，先要往下蹲；东西欲往下摔，先要往上提；拳欲打出去，先要往后缩才得力是一样的道理。运笔如调生马驹，要处处引导约束它，不可信笔（听任笔锋不加约束）。

此外必须以腕和腕以上的关节转动运笔写字，一尺以内的字可以运腕为主，即腕的二个骨尖顺着笔画横向交替起倒运动，腕以上关节配合。形象化的说法，就是写横画时的动作像刮鱼鳞，写直画时的动作像勒马缰绳，即古人所谓的「横鳞竖勒之规」。唯有这样，才可使动作既有上下提按，又有左右动荡，左右上一笔出之，使点画振动，如龙腾蛇行，若奋若搏，有生命力。

笔势：

点

- 一、直点  二、侧点 

横



竖

- 一、垂露竖  二、悬针竖 

撇

- 一、短撇  二、斜撇  三、竖撇 

捺

一、斜捺



二、平捺



三、反捺(长点)



钩

一、左向钩



二、右向钩



三、戈钩



四、浮鹅钩



挑



转



折



笔势的连结：笔势不但点画之中有，而点画与点画之间亦有笔势的存在。所以古人在强调「笔笔断而后起」之外，又强调要「笔虽断而意仍相接」。前面一句话的意思是每写一笔，必

须圆满周到。第二句话的意思是在整个字乃至整篇中，笔画不是各自独立，而是互相呼应的。因此上一笔与下一笔之间亦必须有笔势的连结，祇是这种笔势的往来，一般是看不见的，必须通过想像才能体会得到，因为它是提空孤形地随腕翻转运行的，但有时亦微微地露一些痕迹，这就是一般人所谓的牵丝。所以正确的写字方法，应该不是一笔完了，停顿一下，再写一笔，而必须是不停顿地运转，因此古人有「笔不离纸」形象化的说法。写字有没有这种笔势的连结大不一样，一则字画之间呼应、映带，有顾盼之情，而互为一体；一则点画松散各不相关，而缺乏意趣。所谓「作正如草，作草如正」，就是指出了一般人容易忽略的一面。因此写正书时，要避免一笔一笔各不相关的弊端，相反，作草书时要避免的却是连续绵绵，点画不分的弊端。

结构：汉字的字形，采用正确的运笔方法，在维持重心和平衡的原则下，必然会产生各种各样、似欹反正的形态来。因此说结构是写字的过程中自然产生的，而是因人因时不同而不同；抑扬向背，伸缩避让，审时度势，原没有一定的规范，核心是重心和平衡。对于书家来说，某些死的结字规则，无疑是有害的，没有必要的。这里为了方便初学，仅举一些简要的常例，启发一下，学者可不必拘泥。

字形短者宜肥，字形长者宜瘦；疏者宜丰，密者宜匀。左半笔画多者左雄，右半笔画多者右伟，左右笔画多者中欲小，中间笔画多者中欲大，上占地步者听其上宽，下占地位者任其下阔，天复地载各随字形。让左者左昂右低，让右者右伸左缩。长横为主者横宜长，中竖为主者竖宜正，戈笔为主者最忌力弱。横画短者撇宜长，横画长者撇宜短，横短直长者撇捺宜伸，横长直短者撇捺宜缩，上下有横，宜上短下长，左右有直宜左短右长。左旁小者宜平上，右旁小者宜下齐。三连撇宜下撇首顶上撇之腹，水旁点宜下点出锋尖处与上点驻笔相应。

本帖特征

气质

清丽雅洁，秀蕴特绝；又如美女婵娟，不胜罗绮。然褚氏此书，看似柔软，其实坚刚，千钧笔力皆蕴藉于内，所谓百炼钢成绕指柔者，故能纤而不弱，秀而不俗。

用笔

用笔有内捩外拓二法。所谓右军（王羲之）内捩，直入中郎（蔡邕）；大令（王献之）外拓，妙接丞相（李斯）。内捩精敛，外拓华滋；内捩行笔（笔画中间一段）紧趯约束，外拓行笔流润放纵；转角处内捩以顿折为主，外拓以提转为主，此刻纯用外拓法。

笔势

用笔取势有一拓直下（），和非一拓直下二法。非一拓又分相向（）、相背（）二种。此拓纯用非一拓直下之相背法。

字形

字形修长

此书字形以修长为主。

左低右高

此刻结字，右半往往高于左半，左低右高颇为明显。

结字巧丽

结字善变，上承下覆，左右揖让，巧而不紊。

婀娜多姿

笔致流动，点画之间顾盼有情；疏朗雅洁，婀娜多姿。

外柔内刚

外似柔软，内实坚刚；秀而不媚，丽而不俗，全仗笔力千钧。

大小参差

通篇结字，看似匀称，实则大小参差甚多，故能气韵生动而不板刻。

大唐太宗文皇
帝製三藏聖教序
蓋聞二儀有象顯
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
陰洞陽賢哲罕窮

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
不惑形器莫覩在
智猶迷況乎佛道

崇虛乘幽控癸弘
濟萬品典御十方
舉威靈而無上抑
神力而無下大之

則則彌於宇宙細之
則攝於豪釐無減
無生應千劫而不
古若隱若顯運百

福而長今妙道疑
玄遵之莫知其際
法流湛寂提之莫
測其源故知蠢蠢