

书法技法讲座

唐——褚遂良

雁塔圣教序

〔がんとうしょうぎようじょ〕

楷书

〔日本〕二玄社・余雪曼 编・蒋京容 译



湖南美术
出版社

策划、责任编辑、美术编辑：许涌

监制：汪华 邹建平 · 湖南美术出版社

ISBN 7-5356-2038-8



定价：19.90 元

书法技法讲座

唐——褚遂良

雁塔圣教序

〔がんとうししょうぎようじょ〕



楷书

〔日本〕二玄社・余雪曼 编・蒋京蓉 译

《书法技法讲座》丛书

雁塔圣教序

原著	褚遂良
编者	余雪曼
译者	蒋京蓉
责任编辑	许涌
美术编辑	许涌
责任编辑	罗玲
出版者	湖南美术出版社 (长沙市雨花区火焰开发区四片)
经销	湖南省新华书店
印刷	长沙化勘印刷有限公司
开本	889×1194 1/16
印张	6.25
字数	3万
印数	15000册
版次	2004年7月第1版 2004年7月第一次印刷
书号	ISBN7-5356-2038-8/J·1899
定价	19.90元

著作权合同图字：2004-18-008号

图书在版编目(CIP)数据

雁塔圣教序 / (日) 今井曼卿；蒋京蓉译。——长沙：湖南美术出版社，2004

(书法技法讲座)

Ⅰ. 雁，Ⅱ. ①今井曼卿... 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031576号

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-4787105 邮购：410016

网址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、缺损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

雁塔圣教序

褚遂良与欧阳询、虞世南并称初唐三大家，在中国书法学的发展史上留下了伟大的足迹。《雁塔圣教序》是其为数众多的作品中最高的杰作。正如宋代名书法家米芾评价：若战马白在驾驭那样，把笔的机能发挥到了极限，的确开辟了前人所未到的境地，开创了楷书一格。自古就同欧阳询的《九成宫醴泉铭》，虞世南的《孔子庙堂碑》共同成为楷书学习的最好教材。本书系统地分析了其书法，可与已出版的同一编者编撰的《九成宫醴泉铭》对比学习。本书由基本点画、结构法、偏旁与法三部分构成。

书法技巧讲座 凡例

一、《书法技巧讲座》是从历代书法名家中选出各种书体、各种风格的字，将凡是认为其基本用笔、结构法适宜于学习、模仿的真迹挑选出来，作为范本。

二、在每卷中只限定了一种真迹，在字数较多的真迹中，为了避免学习之繁，将其技巧简化，把被视为其书法典型的完好字、或者部分，系统地精选出来排列，其他的则略去。

三、著名书法范本，为了让人容易学习和理解其技巧，把各真迹放大到合适的大小，并另把原尺寸的真迹也刊载上，以作对照之使。

四、关于技巧解说是以入门阶段的自学者为对象的。

五、《书法技巧讲座》的各册只是各种书体、书法风格的入门用书，因此，没有特意规定学习的顺序。

关于本书的编辑

一、本卷作为《书法技巧讲座》的一册，根据该系列的凡例构成。
二、刊载的墨迹是从褚遂良书《雁塔圣教序》的碑面选择其典型的三百多字。

三、各文字把原本的拓本黑白反转扩大约三倍，构成半张纸有六个字。

四、范本的构成如左。

(1) 基本用笔。将学习雁塔圣教序最重要的基本点画抽出来，显示其不同的要点并付上用笔的分解照片进行说明。

(2) 字形和结构。在欧阳询的《结构三十六法》和明李淳的《大字结构八十四法》的基础上，说明褚遂良书法的结构。

(3) 主要偏旁的写法。每个部首刊载二或四个字，以结构运笔为中心进行说明。

(4) 刊载原尺寸拓本。

五、从初学者掌握结构法方便的角度考虑，给各文字付上了九等分割的朱线。

六、在扩大的范本部分，为了点画鲜明，用书学院藏碑真拓（昭和四六年刊）作为底本。

褚遂良其人与书

余雪曼

褚遂良作为政治家是清廉、刚直的名臣，在书法上是承先启后、除旧创新、划时代的「伟大的教化之主」。

褚遂良（五九六—六八八）字登善，杭州钱塘人。其父是唐太宗时期文学馆学士褚亮，和虞世南是旧友兼同僚。褚遂良自幼勤奋好学，博涉文史，尤工隶楷，受到父亲好友欧阳询的器重。虞世南死后，太宗对大臣魏徵慨叹「无人可与论书矣」。精于笔法辨别的魏徵子是举荐了褚遂良。「褚下笔遒劲，甚得王逸少体」。太宗马上召见褚封其为侍书。逸少即东晋右军将军王羲之。太宗为其作传，称其书法「飘若惊鸿，矫若游龙」。贞观初年，用大量金帛寻求羲之的墨迹达三千纸，但因真伪混杂，全都由褚遂良鉴定。遂良说「继论出处，无一舛误」。他不单是一位鉴赏家或卓越的书法家。

贞观十五年，褚遂良任谏议大夫。在太宗面前直言正色，论及膳食和政事数十回。对国事有补益，多数被采用。十八年，官拜黄门侍郎，掌管朝政，贡献颇多。二十三年，受太宗遗诏与公孙无忌共同辅佐皇太子。太宗哀册和太子登基的诏书均为褚遂良的手笔。

皇太子即位，这就是高宗。封褚为河南县公，并晋为郡公。人称「褚河南」。高宗六年，欲废皇后王氏立武则天为后。遂良极力反对，劝谏武则天原本是太宗的才人（女官名），立为皇后是为不伦。但是高宗不听其劝，遂良把笏置于殿阶上，叩头直至流血，「陛下，臣归还这块笏，请让我回乡吧」。高宗大怒，命人把他拉了出去。愤怒的武则天在幕后大叫「陛下，何不扑杀此獠！」

他最终被贬。首先贬到潭州，后贬到桂州，最后被贬到爱州。后上书申述自己无罪，没被采纳。最终这位直言、奉遗诏的大臣抑郁而终，享年六十三岁。

褚遂良性格倔强，与生具有的资质极高，在书法艺术上倾尽了全力。青年时代给予他最大影响的是父亲的好友，比他年长四十岁左右的欧阳询和虞世南，再就是有疏峻、刚劲有力之之称的书法家史陵。初唐诸家均由习碑开始。字面遒劲的龙藏寺、苏孝慈等都是欧虞光耀的规范。张怀瓘《书断》：「晋书，少则服虞虞监，长则祖右军，真书得其刚健。若珣台晋碑，官类晋林。」遂良学右军的楷书，习虞世南的隶韵，把右军的真庭经、告誓文、东方朔画赞作为《枕中鸿秘》（秘中之秘）。褚遂良的书法风格不但是美的一面，劲炼、瘦才是其最大的优点。幼炼出自欧阳询，疏瘦出自史陵。面的书法骨气劲峭，法度严谨。褚初期的碑刻如伊阙三龕、孟法师碑等多依欧法。褚的字型宽薄，瘦而丰腴则是出自史陵的笔法。瘦硬则可追溯到汉的礼器碑。用笔外拓取象，而中掩有法，一钩一捺有千钧之力。容纳汉隶，吸收二王之法，配合自己的特长，完成了多姿多彩的风貌。

但是我们不要忽略褚曾习过钟繇之书。钟的隶书《上尊号奏》和《受禅表》结体方整，稍带楷法，和褚初期的碑刻相似。钟的简牍、宣示、贺捷、荐季直等的表古雅脱俗，拙中有趣，与褚的倪宽赞、文皇哀册相似，其风神蕴涵、钩捺含蓄，多多少少有钟的神采。

褚的行书空明飞动，点画何常有异趣。这是从王书脱化而来。当时皇宫收藏的右军名迹都由他鉴定。长期接触，自然而然地就融入了他的书法之中。因此，他习得王右军的遗意。书评家评褚的书法「字里金生，行间玉润，变化万千，一本右军」。这是有其客观理由的。

右军的兰亭被称为「行书之龙」。现在有唐人的摹本（神龙本），近似真迹，笔法变化多端。遂良临写原迹十余本。他的运笔笔锋转折，风神洒脱，穷尽一切，不用说他所写的枯树赋、行书千字文、楷书《圣教序》附符经也是起笔轻捷，完全融入兰亭的笔法。时而夸张兰亭笔法，在点画运转笔锋暗过之处也若隐若现。这是「金钗度与」即传授秘诀，给人们开辟学习的途径。这也是褚遂良书法的特点，是值得我们称颂的。

以下，介绍重要的碑、法帖、墨迹及其内容。

（一）伊阙三龕碑

贞观十五年，四十六岁所书。楷书，也叫「伊阙佛龕碑」。唐朝中书侍郎。岑文本撰文。在欧阳修的集古录中题「三龕记」，其字面堪称最奇伟。三龕像是最大的，魏王泰为长孙皇后所造，原石已不在。

此碑字大寸余，方整宽博，多带隶意。褚初期的作品大多用欧法，而且也掺进钟繇的受禅表的笔意，结构精严，尚未达到超化。但是为后面的房梁公碑和圣教序奠定了牢固的基础。杨守敬说「褚遂良的龙门佛龕碑宽博俊伟，孟法師碑方整和畅，即如飞轩的绝迹，可谓超越人世的妙笔」均来自中观中庭。」

(二)孟法師碑

贞观十六年，四十七岁所书。楷书，字约一寸。中书侍郎。岑文本撰文。开头「唐京師至德觀法主」八字无，结尾年月衍名三十三字无。法師名静藏，江夏安陆人，自幼慕道，发誓终身不嫁。隋文帝让其居京師的至德宮。唐太宗贞观十二年九十七岁卒。

此碑为褚遂良初期的代表作，体势方峻，接近欧阳询的风格，而且掺入晋唐的韵致，撇轻捺重是其特点。王世贞称「波挑转折处无毫发的遗憾，真乃墨池中的至宝」。原碑刻早已遗失，极其精刻，现存最好的唐拓孤本是李宗瀚的临川四宝之一。李称赞道：「其道丽处似虞，端劲处似欧，运笔活而分隶的遗法，风规发扬元代的余风，高古直追钟王。恐怕是登善早年极其用意之作。」阮元论书划分南北二派，虞世南为南派，欧褚为北派，北派是出自索靖的隶书，不是出自钟王，在字中含有隶意，隶意才是北派。此论法偏于形式分析不足，有武断之嫌。

(三)房梁公碑

高宗永徽三年，五十七岁所书。楷书，世称「房玄龄碑」。欧阳修的集古录判断该碑虽然欠缺，也不见书者和撰文者的名字，但从字体上看出自褚遂良之笔。赵明诚的金石录记载「文字稍欠，断迹不可考，仅名字后题「修国史河南公」尚有，名姓残缺者乃褚遂良」。此碑早于：碑芒外露，劲多于逸，而圣教则是逸多于劲，是一层温婉，但各自有其妙处。在书风上，



伊阙佛龕碑



孟法師碑



房玄齡碑

此碑横面纵面均像百年的枯藤，直中有曲，撇带钩，钩更强钩。文钩如同百钩的强弩，转折如壮士弯臂，骨动筋摇，笔锋随意。褚的碑刻从这个时期开始，已经脱离欧虞的规范，树立自己独特的书风。

(四) 雁塔圣教序

永徽四年，五十八岁所书。楷书，字约一寸，碑现存西安慈恩寺雁塔中。也称“慈恩寺圣教序”。碑分二石，一为序记。序从右至左，序记从左至右，二石相向而立。

序为唐太宗文宣法师所译佛经，因而称圣教。共二十一行，每行四十二字。序记为高宗当皇太子时所撰，共二十行，每行四十字。序的文字比记的稍小，且工整。建碑时序在先，永徽四年十月十五日，记稍迟同年十二月十日。此年，褚遂良五十八岁，为晚年得意之作，代表了自己特有的书法风格。

圣教序世存两种，一为怀仁和尚所选王羲之的书法，一为褚遂良所作。前者称王圣教，后者称褚圣教。王书如集千狐之裘而无痕迹。褚书有如孤蚕吐丝大有文章。褚的书风多出自土，但圣教序空明飞动，略带行书之笔意，变化多端。真正具有自己个人特色。

除此之外，还有同州圣教序。高宗龙朔三年所书，此时褚已去世，后人因褚曾任同州刺史，把此碑刻划以此报恩。字画劲劲，风锐稍异。同州圣教序多，雁塔圣教序多。这是二者的特征。梁启超说：“书原本极佳。但与雁塔相比，一个如游丝拂拂，一个如繁英凝艳；一个似魏姑射山的仙人餐风嚼雪，一个似命妇的琼珊玉佩。品格当然有差异。”

(五) 倪宽传赞

楷书。墨迹。白麻纸卷。年月不详。此本用楷书写在乌丝栏（画上黑色格子的纸）上，全文五十行，每行七字末行三字。最后一行署名“臣褚遂良书”。全文共二百四十五字。

这是褚遂良现存的真迹。因是皇宫官本，纸墨如新。宋末名家赵子固在帖尾作跋：“河南的三集孟法师刻自早年所书，房公书，圣教序记长安。同州本均为晚年所书。此倪宽赞与房碑用笔相同。晚年所书。容易婉婉，如同得道之士。观之而鄙自己毫褚之间教束缚。”

此本的笔意婉婉而丰，柔而刚，与褚所书的其他作品疏瘦劲炼的风格稍有不同。因

此也有人怀疑不是褚所书。但是褚遂良是一位优秀的书法名家，具有兼人的才能，博学多优，必定不会拘泥于一种书法风格。褚的书法初学欧虞，继学王，后学钟。钟书的宣示快捷，力命，节奏直表等均拙中含趣。此本也在齐整华美之中含有钟的神理，有道士之世尘，一毫也不能加之。其自成一种特色。朱长文的墨池编说：“其书多法，或兼钟公之体，而古雅绝俗，或师逸少之法，而瘦硬有余。”这是正确的见解。

帖中横横和带束法的波挑均巧妙地运用钟法，轻撇重捺，横面中细，斜钩极长，落笔采用襄棱，在末尾重撇。有时同锋，极其含蓄。“武”、“成”、“一”、“式”等字均如此。“制”、“府”等字的竖钩几乎接近长直，没有钩。而且带出拙笨，竖的鸟钩也。“见”等字的钩斜斜地出笔，运用了隶书的笔法。这分明是受欧阳询的影响。

(六) 阴符经

小楷。永徽五年，五十九岁所书。此帖风格秀整，颇似东方朔演赞。在帖末署名“河南郡臣褚遂良奉旨书一百二十卷”，刻本以越州石氏本为佳。孙退谷的庚子销夏记中言：“晋人无绳头小楷，其法至虞褚乃精，而褚更生动。”此方反对武则天立后一年前所书，字如豆般大小，可以看出当时视力不错，书写时的心情极佳。楷法端妍，精神如厚生，偶而展观地话，如麻姑山的仙人搗米粒而变珠玉般不可思议的妙趣。

阴符经除此小字外，还有草书和大字二种。前者从字法这点而言可见一斑之法，而且子微小处带章草，风神跌宕。孙退谷言孙过庭的书道便脱胎于此。后者为楷书的墨迹，有宋屋无簪的藏，散朗多姿，笔势飞跃，有行书之笔意。其笔锋运转的微妙处充分发挥了中国毛笔的性能。千变万化，妙理无穷。有近代番禺叶氏的影印本。

(七) 度人经

小楷。年月不详。这是佛教度人的经典，褚遂良所书，同立本所画。收藏于宋代韩城范正思的家中。元祐年间刻于石上，被收入越州石氏本。帖风位于黄庭经和洛神赋之间，翩翩逸秀，有美人掩媚媚之风情。只惜庭言：“褚公的灵宝度人经题字似黄庭，与所书之差教序孟法师碑差异甚大，前者本无不能之处。这个刻在韩城范氏元祐中，是宋拓的佳本。”

在褚的小楷帖中，有学黄庭经的《西升经》。楷法端严，米元章评价可作唐朝写经生之书。法度拘泥，是一种“伪好物”。董其昌鉴定为真迹，与刻在淳熙秘阁的黄庭经为相同的笔法。

(八) 千字文

永徽四年，五十八岁所书。楷书，黄麻纸卷，这是褚遂良为燕国公于志宁所书，结体方整，颇有骨力。张丑的《清河书画舫》中评道：“瘦劲绝伦，楷书的真笔上品，如千丈的云锦，丝理秩然。”宋濂言：“褚遂良之书，在石刻中所见甚少。更何況其真迹。现在看所写的千字文，柔劲险媚，真正如同铁线索结而成。有人评为柳诚悬所临。似乎如此，但其入神之处恐怕非诚悬所能至。”唐宋以来，此帖真迹一直藏于秘府，所见之人极少。至明代，收藏于韩世能家中，今天所见的拓本，非常精刻，是初习楷书之人最好的范本。

(九) 临王羲之的兰亭叙

行书，墨迹，贞观初年临本。唐太宗酷爱王羲之的《兰亭叙》，贞观年初，寻求真迹，尊为“天下第一行书”，并命虞世南、欧阳询、褚遂良分别临写。褚的书法体道媚近兰亭，临书有二种：一本为纸本，用笔精熟，风韵温雅，很好地捕捉了原本的精神。一本为绢本，姿态流美，点画之间常有异趣，虽临王书，完全采用褚法。米芾阳《无章》非常欣喜鉴定，称其笔势“翩翩自得，如同飞举之仙，爽爽孤舞类逸群之鹤。”这是褚自己的《兰亭》，带有右军的神理。李后主所谓的“得右军之意”恐怕就是指的这种。两帖均有影印本，适合练习右军书法之人入门。

(十) 文皇哀册

贞观廿三年，五十四岁所书。唐太宗的哀册文，行楷。唐文粹著录为褚遂良所撰。明吴江的史明古得其手书墨迹藏于家中，后归王元美，刻于石上，原迹经宋米芾仁甫审定。其册中统一褚遂良之书，在南唐诸名世之士中晋爵，得羲之之法最多。真字有隶法，自成一家。非诸人可比。此书盖晚年之笔，更进一步，似奇而正，龙翔凤舞，之笔法是受右军的影响。气度之上，笔短意长。而且拙中带媚是含有钟太傅的神理。米芾阳临学褚书就是从

该册初始的。有戏鸿堂、玉烟堂等刻本。

(十一) 枯树赋

贞观四年，三十五岁所书。褚书庚信的《枯树赋》。行书，这是为燕国公于志宁所书。当时，褚几度临写右军的《兰亭真迹》。而且太宗求得三千多纸王书，全经他手鉴定，因此，他书该赋时，活用耳熟能详的羲之笔法，掺入自己所书，写出了刚劲婀娜，别具风华的作品。这种意念无穷的意味（信等书羲之之书）体的书法，即所谓的开卷了然在目，与他所书的典重的碑刻，伊阙二龕碑的峻整风格略有差异，因此赋非常巧妙的书法，当时已有摹本，广为流传。宋岳珂曾作费深叹其之美。（可见宝真斋法书赞）米芾阳特别推崇褚书。除绢本《兰亭》和泉册外，给他最大影响的便是此赋。米书超妙绝伦的笔法，似奇实正的结构均由此得到最大的启发。王文治的论书绝句中说：“子山的枯树文章之册，穷尽颠米（米芾）一生所学。”赵孟頫、董其昌也有临本，赵临的下笔流畅，曹临的风神跌宕，都是受该赋的影响。现存拓本为再度翻刻已失真，听雨楼本为最佳。

结论

中国书法的发展，周秦以后有一个新的高峰。一为晋，一为唐。晋人尚韵趣，潇洒不群，格调甚高。唐人重法度，矩矱森严，笔力透纸。褚遂良之书由欧、虞、隋碑中求法度。他初期之作《伊阙二龕》、孟法师碑结体方整，不见其独自の作风。后期碑刻、圣教序等，把晋人的韵趣、兰亭的笔法融入端正严格的楷体，在刚劲中加入华婉，最终集诸家所长，完成了其特有的风貌。

行书的笔法，最完备的当属王羲之的《兰亭叙》（现存唐摹的神龙本）。褚书的笔法，最完备的当属褚遂良的圣教序。晋唐之人使用硬毫之笔，圣教序因为是一分之笔法，即笔锋的三分之一（用于纸上），所以笔画端，像毛发般挺，但圆润有力（即米芾阳所谓的“得笔则须发均圆”）他的横、竖、撇、捺用笔往往一笔，过直中带曲，字里行间，如同有一根钢丝索结，而且给人以全生玉润的立体感。

褚的笔法而成的字形结构，不仅出自欧虞及汉魏六朝碑刻，而且还出自二王。被活用

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

同州老教序

漢興六十餘載海
內安府庫充實
而四夷未賓制度

倪寬傳贊

千字文
勅負外嶽降侍郎周鼎嗣
天地玄黃宇宙洪荒日月盈昃星辰宿列
張寒來暑往秋收冬藏閏餘成歲律呂
調陽雲騰致雨露結為霜金生麗水玉出

千字文

「王」之筆法，外拓取姿，似欹實正，似斷而連，楷體中有行書之筆意，行書中有楷體之基礎。一支筆被他所握，就由中鋒、偏鋒、順鋒、逆鋒、藏鋒、露鋒、轉鋒、折鋒靈活運用為字的大小、長短、疏密、寬窄、斜正、俯仰。筆筆飛舞，字字翻騰，行行起變化。魏晉以來的筆法活用被他發揮得淋漓盡致。最可貴的是書者的生命。情感直接浸透筆端，縱橫揮灑，氣象万千，宛如危然竚立的奇峰，琤琮如玉的流水，凌空飛翔的鮮花，溫柔純情的淑女。從他的字中不僅可看到姿采交織的形象，優郁翩翩的舞姿，而且能聽到抑揚頓挫，豐富多彩的旋律。其生動的點畫，灵活的筆勢，勁逸的體勢，在書法的世界達到了一個全新高峰的頂點，躍進了一個新的時代。情感美的化身看不盡，不展開就不能字盡，偉大的大書家顏真卿也低身屈節，用盡一切手段，從張旭口中探求褚遂良的書法，并因此而大成，因此唐以後的書法家大多通過顏真卿的用筆得到許多的启示。褚書影響之大絕非以上所述。王愷舟言。

河南之書，陶詩了有唐一代。得其險勁者薛稷，得其痛快者顏真卿，得其堅卓者柳公權，得其纤媚者鍾紹京，得其醜潤者呂向，得其纵逸者魏瓘，得其步趨尺寸不失者薛稷。

不仅如此。王居士婉潤秀美的磚塔銘，勁峭奇伟暢整的清河公主碑，尤其是宋徽宗的瘦金書，点如菊之花，橫直如竹干，撇捺似三叶，瘦勁飄逸的書面也是得自褚遂良。因此，劉熙載在「藝概」之書中稱褚為「唐之廣大教化之主」。

最后引用拙作「中國書法大系」中一段文字总结。

褚遂良之書，有龍象之力而無劍拔弩張之態，容夷婉暢，清勁飄逸，不拘一體。其書服膺歐虞，祖述右軍，而運筆分隶及用鍾太傅之遺法。点画生动，筆趣洋溢，舉體流暢，最富近代性。薛稷、張旭、顏真卿、柳公權、懷素、蘇軾、米芾均受其影響，其姿態多样，伊邕三畫的奇伟，孟法師碑的靜嚴、房梁公碑的瘦勁，倪寬傳贊的婉暢，聖教序記的逸適，大字阴符的飞扬，文皇册儀有情趣，枯樹賦最具风华，烟帶篆結，似斷還連，一鉤一捺如用筆畫沙，總之胜过天然，集前人書法之大成，不失去本体，卓然自成一風，觀古人稱其古雅絕俗而又風流渾約，歐虞也折服，尚未能尽其态。

雁塔圣教序的学习方法

一、点画和用笔

研究中国的书法艺术，必须要注意二点：一为点画用笔，一为字形结构。前者是各个点与画的写法，后者是一个字一个字的点画画法，点画和用笔是一切的基本。

以下为王羲之在卫夫人的笔阵图中题道：

「夫欲书者，先干研墨，凝神静思，预想字形大小俯仰，平直振动，令筋脉相连，意在笔前，然后作字。平直相似，状若算子（算术），上下方整，即是书。仅得其点画。（只不过是字形）」

接下来讲述宋徽宗神笔训序的故事：「以前宋徽宗曾作书，方整齐平穩之字。」翼即神筆的弟子。神即叱之。翼遂三年不敢見神。乃潛心改造（改变作风）。每作一波即平捺一所说的波法，常三过折笔。每作一点画即全部的笔画，常陰鋒（藏鋒）為之。每作一橫画如同列陣之排云，虽有平但不是完全平的状态。每作一戈（斜钩）如同百钩之弩发，必须有力有势。每作一屈折，如同钢钩。每作一牵如同万岁的枯藤。」

这里所说的三过折笔（自古就称三过法），不只是捺的笔法，横、竖、点也必须经过起笔、行笔、运笔、收笔三个过程。

宋翼得到这个启示后发奋改变笔迹，最终成为名家。所谓点画用意的妙用就必须知道是在书法艺术上起决定性作用的。

枯樹賦

殷仲文風流儒雅，內知名代，時移出為東陽太守，常忽不樂。顧庭槐而歎曰：此樹婆娑，生意盡矣。至如白鹿貞松，青牛文梓，根植

枯樹賦

楷书的点画用笔包括横、竖、点、撇、钩、挑、捺、折八种形状。

1、横法（横画的笔法）

横画由左至右运笔。起笔有圆和方，均取逆势。圆笔裹锋，方笔折锋。中段运笔稍快，终笔时向右回锋收笔。「有往必有收」就是横画用笔的要点。

主要的笔形有圆头、方头、带锋、左尖、右尖、并列六种。

2、竖法（竖画的笔法）

「横」一竖为字的干。落笔时轻，于纸上便重。横画的竖笔由左至右，竖画从上至下，方向不同但用笔大致相同。竖画落笔时裹锋，折锋、带锋均可用。中段用笔稍快，末端静静地停顿，向上回锋收笔。主要笔形有五：筋、悬、针、露、曲、带、钩、并列六种。

3、点法（点的笔法）

点以前称「侧」。所谓侧就是斜的意思。点是字的眼晴。一般取侧势，很少平直。点的运笔是落、转、收三个过程。形状似花瓣，圆头的。写点最重要的是安顿栩栩如生和其他的笔画呼应。

主要的笔形有右点、左点、出锋点、平点、竖点、长点、上下点、左右点、两点水、三点水、横三点、横四点十二种。

4、撇法（撇的笔法）

从右上方向左下运笔，收笔时锋端尖便是撇。水字第八笔「捺」和第七笔「撇」均为撇。捺为长撇，撇为短撇。长撇的特点为用斜的悬针迅速出锋，中间如果流畅的话就会形成鼠尾状败笔。短撇取笔入锋，乘取余势收笔，像写啄物般敏捷迅速，短而有力，巧妙地收挽笔锋为最佳。

主要笔形有斜撇、直撇、长曲撇、短撇、三叶撇、回锋撇、带钩撇、尖头撇、并列撇九种。

5、挑法（挑的笔法）

从左下方往右上抬起的笔画称「挑」。与钩不同。钩短，挑长。钩是附属的笔画，变化也少。挑是独立的笔画，变化多。挑是水字八法的策。其运笔似用鞭打马力现末端，富有弹性。

挑因为承接前面的笔画，多用塔锋，向下稍按，提笔轻轻挑出。

主要笔形有长挑、短挑、弧挑三种。

6、钩法(钩的笔法)

钩(钩型之撇)附随于某笔画的一种笔形，样式非常多。有长、短、向上、向下、向右等等，附随于别的笔画，成为楷书的一个特征。书写时应做到姿态挺拔，转折有力。钩前要稍驻，积蓄力量后迅速出钩。

主要笔形有竖钩、斜钩、左弯钩、右弯钩、横钩、横折钩、横折右弯钩、竖弯钩、横折右斜钩、回锋减钩十种。

7、捺法(捺的笔法)

从左上方向右下运笔出锋称捺。捺是汉字中特别的线，带圆形，不要太平，而且必须知道一波三折的韵味，落笔时藏锋，落锋均稍取仰势，向下慢慢运笔，在末端稍驻，依势出锋。撇轻捺重是楷书的一个特征。

主要笔形有斜捺、平捺、侧捺、回锋长点捺四种。

8、折法(折的笔法)

把横、竖斜的笔画弯曲叫折。王羲之所谓“屈折如钢钩”。折强而有力，不屈不挠。主要笔形有横折、竖折、斜折三种。

二、字形和结构

中国的书法艺术自古以来就先解释点画用笔，再接着解释字形结构。前者为各个点画的用笔方法，后者为各个大字点画间的组合，因而点画用笔是基本。

唐人重视楷法，有关结构方面所述的著作中最重要的是徐铉和颜之名的《结构三十六法》和明李淳的《大字结构八十四法》。两本书的目的在于从字的重心、偏旁、避让比例来说明点画分布的原则，点画分布首先学习平正，再进一步摆说平板追求变化。所谓变化是指除俯仰、向背、分合、聚散、端正、倾斜之外作者的思想、感情相关联，字的结构表现出来的精

神、意念、韵致、神理如同见到其人本身一样被体现着。因此最高的书法艺术，其人的生命和所写的字一体化，反映着整个人的个性。

笔者通过前述两书，取其精华，去繁芜，再追加本贴特殊的结构，作为我所解释的法则添加图解，让读者容易理解，找到入门的线索。

三、主要部首的写法

中国普通的字典用部首分类。所谓部首就是汉字的偏旁。汉字的结构，多数由二到三个部分组成。譬如左右、上下的组合。在本书《结构四十五法》中，关于偏旁密调和配合的关系已经说明了。各个偏旁的写法对于文字的整体组合是重要的，也是贯穿所有的字的写法的非常重要的基础。笔者从雁塔圣教序中选出具有代表性的字，列举重要的偏旁分为六十八部。而且每个部选出二、三个字(有时四个字)，对于每个部首的写法及其与其他结构的组合方法追加说明，尽力做到使研究楷书的人们容易理解。

注：

- ① 貌姑射山，为山名。
- ② 道媚：包括道和媚两层含义。
- ③ 史明古，为人名。
- ④ 人成：即大成就。

方

所

五

盲

上

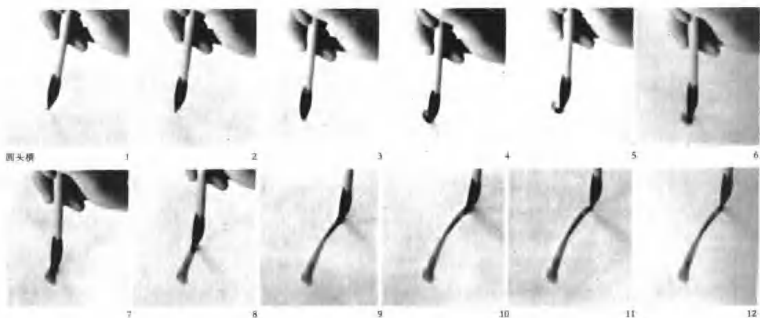
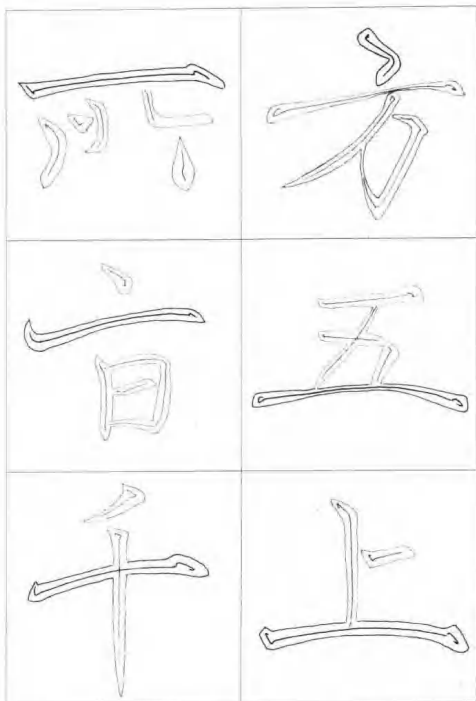
千



圆头横「方·五」落笔用转法。所谓「转」就是书写圆点画的用笔方法，分为三个阶段。1. 起笔要锋作圆点。2. 抬笔往右进，笔画略细。3. 最后轻轻止住。为古人所谓的「三过法」。

方头横「上」所「落笔用折法。所谓「折」就是书写方（四角）点画的用笔方法。向左上方作直点或斜直点，再向下稍止笔，折锋向右运笔。中间及收笔与圆头横相同。

带锋的横「目·千」笔势与前面相同，只是因为从上面的一点依笔锋而行，所以也称「搭锋」。



圆头横

西

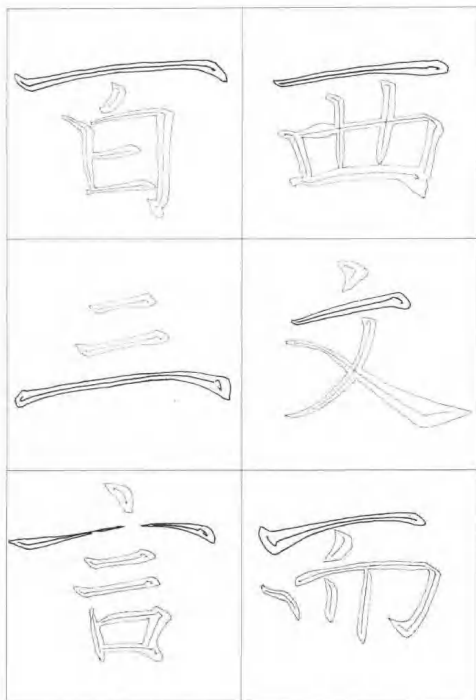
文

而

百

三

言



左尖横〔西·文〕

落笔锋端尖，向右远笔，笔画渐粗。

右尖横〔而·百〕

笔画左粗右细。收笔轻停轻收。

并列横〔三·言〕

米芾言：「三字三画不同」：第一横平，接下一横

仰（上翘），最后一横覆（下翘），角度各异。〔言〕

字横画，第一横覆，接下一横仰，最后一横平。笔势

都有变化。

