

唐褚遂良孟法師碑

历代名帖自学选本
上海书画出版社

孟法師碑銘
觀夫太陽始旦指崑崙
其若馬馳巨川分流赴渤
解而不息是以至人無
已生天地御六氣列

唐褚遂良孟法师碑

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

元赵孟頫汲黯传

唐欧阳询虞恭公碑

隋智永真书千字文

唐褚遂良阴符经

北魏始平公造像

元赵孟頫福神观记

唐兴福寺半截碑

唐柳公权玄秘塔碑

唐褚遂良圣教序

唐九成宫醴泉铭

汉曹全碑

汉西岳华山庙碑

唐李阳冰城隍庙记

唐集王圣教序记

唐王居士砖塔铭

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

唐欧阳询皇甫君碑

唐颜真卿多宝塔铭

唐欧阳通道因碑

唐虞世南庙堂碑

唐褚遂良倪宽赞

北魏张猛龙碑

东魏敬使君碑

汉张迁碑

汉张景碑

北魏孟敬训墓志

明董其昌琵琶行

明祝枝山草书

宋米芾蜀素帖

宋苏东坡赤壁赋

晋王羲之十七帖

隋龙藏寺碑

(按出版先后次序排列)

唐褚遂良孟法师碑

※

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 上海师大印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 2

1987 年 11 月第 1 版 1997 年 12 月第 5 次印刷

印数: 62,751—67,750

ISBN 7-80512-238-5/J·184

定价: 3.50 元

ISBN 7-80512-238-5



9 787805 122380 >

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

褚遂良（五九六——六五八）字登善，祖籍河南阳翟（今禹县），后迁居钱塘（今杭州），唐太宗朝名臣，高宗时官至右仆射，封河南郡公，人称「褚河南」。

书法宗二王（王羲之、王献之），而自成一派，擅正、行、草书，笔力刚健，形态娟秀，与欧阳询、虞世南、薛稷，并称唐初四大书家，于后世影响极大。

《孟法师碑》为其早期经意之作，楷法古朴清劲，无一懈笔，最宜初学。明王世懋评此碑云：「质若鼎彝，雅若天球，精神烨烨，妙得八分古意，是褚择笔书也」。原石久佚，传世仅临川李氏藏一唐拓孤本，存七百七十六字（较全碑缺失二百余字）。然所存之字，笔画清晰，犹如新刻，拓本民国间流入日本，传云已佚。今以延光室所传之摄影片影印，以饷学者。

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，其中以抵、押、钩、格、抵五字执笔法最为稳便。

抵 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，左右上下一笔出之，使点画振动，如龙腾蛇行，若奋若搏，有生命力。

笔势：

点

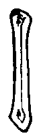
- 一、直点 
- 二、侧点 

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

褚氏此碑朴质严正，微杂隶意，清丽绝俗，有三代鼎彝之象，为唐楷中之上品。

用笔

用笔历来有内捩、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）紧趣约束，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，此碑外拓内捩并用，而以内捩为主。

笔势

运笔取势有一拓直下（∥）和非一拓直下二法。非一拓直下又分相向（○）、相背（∪）二种，此帖以一拓直下为主，间用相背法。

字形

方整为主：此碑结体以方整为主，间亦有扁平、狭长之字。错综杂出，与精工一色之唐楷不同，故多有奇趣。

起迄庄峻：落笔中正端严，收笔铺毫处尤为庄峻，绝无松懈怯弱之态。

捺似古隶：捺笔质直犹似古隶，画短意长，不作波荡之势。

互为提携：结体长短大小参差，犹如行草，不受横直阔之约束，而能和而不犯，互为提携，为唐楷中稀有之佳品。

（编者）

孟法師碑銘
觀夫太陽始旦
指崑崙
其若馳巨川分
流赴渤
解而不息是以
至人無



MAR 9 5/2

已造天地御六氣列
仙神化隘宇宙而遺
萬物與齊魯縉紳束名
教於俄景漢魏豪桀殉

榮利於窮塗何足乎
生於崇朝爭長於龜鶴
秋豪出於未兆計大於
崐閬者哉若迺岱山龍

駕傳神丹之秘訣秦都
鳳祠流洞簫之妙響用
能延頽年於昧谷振朽
骨於玄廬白玉之簡祈

西王而可值青雲之衣
師東陵而易龍豈非度
世之寶術登遐之妙道
焉法師俗姓孟氏諱靜

素江夏安陸人也其先
從里成仁繼跡於孔墨
冬荀表德齊聲於曾閔
是以貽則當世錫類後

昆軒冕之盛既富於天
爵賢明之實獨表於仙
才固以軼仲躬之弈
虞而已哉多而慕道超