

笔阵图笔法丛书

周鸿图

编著

浙江人民美术出版社

唐懷仁集王聖教序筆法解讀

笔阵图笔法丛书

唐懷仁集王聖教序筆法解讀

周鴻圖 編著

浙江人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

唐怀仁集王圣教序笔法解读 / 周鸿图编著. — 杭州:
浙江人民美术出版社, 2015. 12
(笔阵图笔法丛书)
ISBN 978-7-5340-4637-7

I. ①唐… II. ①周… III. ①行书—书法 IV.
①J292. 113. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第270346号

责任编辑: 杨海平
装帧设计: 龚旭萍
责任校对: 张金辉
责任印制: 陈柏荣

统 筹: 于斯逸
杨可涵
周光昆
黄秋桃

笔阵图笔法丛书

唐怀仁集王圣教序笔法解读 周鸿图 编著

出版发行 浙江人民美术出版社
(杭州市体育场路347号 <http://mss.zjcb.com>)

经 销 全国各地新华书店

制版印刷 浙江海虹彩色印务有限公司

版 次 2015年12月第1版·第1次印刷

开 本 889mm×1194mm 1/12

印 张 6.333

印 数 0,001-2,000

书 号 ISBN 978-7-5340-4637-7

定 价 52.00元

如有印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

笔阵图笔法丛书

唐懷仁集王聖教序筆法解讀

周鴻圖 編著

浙江人民美術出版社

唐怀仁集王圣教序笔法解读

周鸿图

王羲之(303—361)，字逸少。祖籍琅琊临沂(今山东临沂)人，居会稽山阴(今浙江绍兴)。历官江州刺史、右军将军、会稽内史，有书圣之称。

王羲之幼时学书，从师卫铄(272—349，晋代女书法家，字茂漪，世称卫夫人)。后改变初学，博采众长，精研体势。一改汉魏以来质朴书风，创造了妍美流便的『今体』。传世作品约有四百帖，其中摹本三十余件，刻本著名的有《怀仁集王圣教序》《兴福寺半截碑》《淳化阁帖》《大观帖》各三卷等。

今天，我们研究王羲之的书法艺术，应该说是很难真实理解这位大书家内心的艺术情怀，他所创造的惊异神奇的书法艺术已经到了匪夷所思的至高境界。这个境界不是寻常人可以企及的，历代书家若能从其中领会一面便能卓尔不群，因为历史已证明，千百年来，无人过之。因此，我们应该确立对自身资质客观评价的自觉性，确立对自身研习书法的阶段性、可操作性、有进益、切实的借鉴，善于吸取历代学王书家的学书经验，从千头万绪的诸多成因中，立根于平实的技法层面进行研究实践，即会有切实有益的收获。

研究王羲之的书法技法，应重视唐宋以来，学王有成就的书家作品，与现存的王羲之书法共同学习，如同烘云托月，让我们有可能接近他，尽量地靠近这位书圣的智慧之光。

研究王羲之的书法，除了直接学习王羲之的书法摹本、刻本以外，还要学习王羲之的几篇书法论述。虽然这些论著有伪托的嫌疑，但著名的几篇，

最早的也应在六朝时期，距东晋时代较近。《题卫夫人笔阵图后》《书论》《笔势论十二章》《用笔赋》《记白云先生书诀》等五篇，其书学思想对我们理解王羲之的书法，有至为难得的价值与意义。

历代学王有成就的代表书家有：隋僧智永；唐虞世南、陆柬之、褚遂良、李邕；五代杨凝式；北宋米芾；元代赵松雪；明代文徵明、董其昌等。以上列举的书家均有真迹传世，因此，在学王之前，可先学习唐宋诸家作品。原因有三：一、现在所存王字无一真笔，唐摹虽有三十余件，主要为行草尺牍，其余为阁帖拓本。所以理解能力有限，很难从真实获益。二、直接学王难，王字水平太高，魏晋书法处于几种字体交融发展时期，王羲之本人也追求一字之中数体俱入，一体中含数体笔意，所以没有打下从唐宋人学习真行二体的基础，没有对篆隶章草等书体涉猎领悟，直接学王很容易事倍功半。唐宋诸家毕生习王，流传下来的真迹保存了大量王字用笔信息。三、楷书的基础是学王字的又一先决条件，因为王本人是楷书大家，所以像《兰亭序》《怀仁集王圣教序》笔妙在于行楷之间。真书为本，筋骨强劲，字有正格，是《兰亭序》《怀仁集王圣教序》的基石。先打好楷书功底，从用笔入手，从端严结字入手，即是学王第一步骤。

目前保存王字行书最多的当属《怀仁集王圣教序》，唐太宗李世民撰序，太子李治作记。弘福寺沙门怀仁集。怀仁从内府所藏王羲之墨迹中勾摹，文林郎诸葛神力勒石，武骑尉朱静藏镌刻。行书，三十三行，行八十五、八十六字不等，额刻七佛像。自唐太宗贞观二十二年(648)

年至唐高宗咸亨三年（672）年，历时二十四年始成，此碑现藏西安碑林。

《怀仁集王圣教序》虽是集字成文，但因怀仁功力深厚，严谨从事，完好地再现了王羲之书法艺术的特征。用王世贞的话说，是『备尽八法之妙』，成为王字的一个大宝库。此碑于宋以后中断，传世以未断宋拓为佳，字迹稍肥，笔锋使转处紫丝可见。集字虽然存在偏旁假借，行气个别不顺畅的问题，但使王右军妙迹字形得以大量地保存下来，真是丰功伟绩。

《怀仁集王圣教序》所集王字，虽云行书，实包含真行草三体，绝大多数为行书，少量楷书与草书。字里行间流露出『端庄杂流丽，刚健含婀娜』的韵致。

学习王羲之行书，应具备一定基础，初上手即学《兰亭序》《怀仁集王圣教序》，仿佛符合取法乎上了，其实不然，最大的问题在于能否理解王字用笔与结字规律，否则徒取形貌。因为一、不具备相当的帖学基础，就不可能看懂王羲之的书法；二、徒取其形，转去转远。《兰亭序》虽属行书作品，实际处处体现着严谨的楷书法则，它不同于《丧乱帖》《二谢帖》等尺牍行书，而是笔笔骨骼俊逸，结字奇正相参，是楷中带行、法度森严的行楷书。当初右军挥运有若神助，是其不可多得的神来之笔。故于楷书不得笔法，基本上是不易学好行书的。何况学天下第一行书！简直无从下手。目前虽然学王书者众，由于难理解其用笔及结字法则，容易学王字影像，当今绝大多数学的王作品多为描画，难以得其用笔神理，造成此种情形原因故多，于楷法之生疏有莫大关系。

王羲之书法在书法史上作为最高水平的代表，其艺术高度绝不是轻易能够理解的。虽然我们能够通过视觉感受到其书法美妙的殊胜，正如孙过庭说：『图见成功之美，不悟所致之由。』因此如何知其所以然，

即是学王者永远要深入思考的事情，并要有自知之明，自问够不够格，性情、志趣类不类。要先冷静客观对自己做个衡量，因为王字难学，不单单是技法难，他的审美高度更是令人难以想象！

因此，欲学王行书，也必须先从唐宋人入手，尤其是行楷书。虽然我们今天比前人幸运许多，能看到绝大多数前人不及见的珍本墨迹，这对酷爱书法的人来说无疑是福音，但也必须清醒认识到，凡事有利皆有弊，今人虽于占有资料上强于古人，但却缺失那个毛笔时代普遍的实用传承的基础。如果不善于取法，不善于强化传统的学书方法，等于辜负了这等好事。

笔者学书有年，体会最深者，即是明白了这样一个道理：不懂笔法，就难以意会古人！就是说历代书家不论是何种风格何种面目，只要是在历史上立住脚的，都是笔法大家！因此学书首先应志在求笔法，学王一上来有难度，是说不易从王字中得这个笔法。因为王字无一真笔存世，学习摹本、阁帖在无基本笔法领会的前提下，不易参悟出消息来。笔者主张学王从现存的唐宋人可靠的真迹入手，目的就是先掌握领会下笔之法，这支笔使起来先让它听话，先得中锋用笔。一般说来，我们总认为中锋似乎不难做到，其实不然，中锋用笔是非常难以驾驭，它关乎执笔，关乎调锋。米芾、赵孟頫书，是最容易看清下笔之法的，如果盯在笔法这一点上去学习，就会渐渐打下一定的基础。世人常谓赵书软媚，其实是误解，赵书存世作品行楷尺牍最精，要善于学习借鉴。学赵有得，即可进而学宋人，米元章法宗晋人，字得奇正意趣，可学。但现在学米者多取其字形，于用笔难得其法，容易在表象上绕圈子。学米亦是学其稳当的用笔，而不是学其使性子的用笔。米字的中锋用笔水平很高。沈尹默先生当年既从米字得法。进而向上可学杨凝式《韭花帖》。现存唐人

墨迹本有传虞世南《大唐汝南公主墓志铭》；欧阳询《张翰帖》《卜商帖》《梦奠帖》；颜真卿《刘中使帖》；陆柬之《文赋》；再上则有智永《千字文》。顺着这一条脉络，对帖学用笔结构有了一定基础后，就可以学《兰亭序》《怀仁集王圣教序》及王右军唐摹本诸帖。以上所列举的均为墨迹本，重视学习其笔法共同的规律性，这样才能具有较深的理解力、洞察力，从而为广参博取历代法帖、名碑打下坚实的基础。

下笔法

观古人墨迹须从下笔处入手，须仔细揣摩其下笔手法，要看出其下笔取势的手法，及笔锋哪一面着纸，如何动势才能写出这一笔。反复比较前人各家书写的相同点画，总结其相同与不同的下笔法，前人得笔法的书家，于下笔的法则是很相近的。

总的来说，下笔须凌空取势，有缓有急，有向有背，有搭有折，笔下去即振动铺毫。

学一本法帖，应先从点画入手，对每一笔画的用笔方法及笔势要有所认识。

每一种点画有不同的取势，传蔡邕有《九势》，传卫夫人《笔阵图》讲了七个点画，传王羲之有《笔势论十二章》，论述点画用笔详尽可信，可资参考。应避免上来即通篇颠预临写，或依样画葫芦式地徒写字形，就算很努力，几年、几十年也未必于用笔有所认识。

前人下笔讲藏锋，藏锋是统说（绝大多数点画下笔均是藏锋），但是在历代法书墨迹中也会常见有露锋下笔的。藏锋下笔占绝大比例，露锋要不弱才好，不能轻飘脆弱。再者看法帖要仔细，有些下笔似露实藏，那个下笔的尖头是个钝尖，还是藏锋用笔。藏锋有大有小，所谓大者是

回锋深，小者是笔尖上一藏一顶，轻轻一顶就藏好了。

一般说来下笔有搭锋、折锋两种方法。这个搭字很妙，很像搭积木的手法，码到高处时，再搭上面的积木时要特别小心，搭锋下笔要胆大心细。露锋直下笔，笔尖要沉着，避免尖弱。折锋下笔是典型的藏锋，折锋换面后成中锋铺毫。下笔方法最主要的是折锋下笔，无论是横、竖、撇、捺，都要善于折锋下笔。下笔还要有轻重缓急的区别，即要有平缓的入纸法；又要有迅疾下笔法，即下笔迅捷果断，这种下笔法往往承接上一笔势，相互映带。

王羲之《书论》中谈藏锋云：『第一须存筋藏锋，灭迹隐端。用尖笔须落锋混成，无使毫露浮怯；举新笔爽爽有神，即不求于点画瑕玷也。』尖笔落锋混成也是藏锋，落锋混成四字很妙，说得很生动，有搅动的意思，目的是灭迹隐端，存筋藏锋使锋不弱。

董其昌《画禅室随笔》云：『发笔处便要提得笔起，不使其自偃，乃是千古不传语，盖用笔之难，难在遒劲，而遒劲非是怒笔木强之谓，乃是大力人通身是力，倒辄能起。』是说下笔即能振迅调锋，按下去即迅速顿挫，笔即立起来，下笔一倒一起是个很振迅的动作。

周星莲《临池管见》云：『所谓落笔先提得起笔者，总不外凌空起步，意在笔先，一到着纸，便如兔起鹘落，令人不可思议。笔机到则笔势劲，笔锋出，随倒随起，自无僵卧之病也。』下笔一倒一起始终是个动势，要心中有数才算意在笔先，功力不熟则不易做到。免起鹘落形容得很妙，固知书法某种层面就是技艺，今人对技的认识远远不够。

笄重光《书筏》云：『横画之发笔仰，竖画之发笔俯，撇之发笔重，捺之发笔轻，折之发笔顿，裹之发笔圆，点之发笔挫，钩之发笔利，一呼之发笔露，一应之发笔藏，分布之发笔宽，结构之发笔紧。』这是经

验之谈。

行笔法

下笔后迅速调成中锋，再行铺毫，使万毫齐力。毫铺开了点画才能干净、润泽、饱满、坚实。

中锋铺毫是笔法重要内容之一。下笔铺毫后，即行（运）笔。运笔在古人论述中有指运法、腕运法之说。唐林蕴《拨镫序》有推、拖、捻、拽，这些是用指法。《翰林密论·二十四条用笔法》也是讲用指法。虞世南《笔髓论·指意篇》中云「用笔须手腕轻虚」，唐张敬玄《论书》中云「楷书把笔，妙在虚掌运腕」是运腕法。沈尹默先生亦主张运腕说，其《书法论》中云：「字是用笔蘸上一色墨，由指执笔，由腕运笔，起倒使转不停而写成的，不是平拖抹就的。」运指法与运腕法均是古法，我认为作为技法二者不可偏废，学者都该掌握。用指法的优点，是书写的点画易灵动飘逸圆润，转折处无圭角；用腕写出的点画坚实有力、细密润泽，特别是长笔画易刚健挺拔，运腕使笔有愈行愈紧，逆锋行笔，点画有迟涩的美妙。掌握用腕法之后，可以学习用指法，在用腕的基础上用指则不会力弱。虞世南《笔髓论·释真篇》中云「行草稍助指端钩拒转腕之状也」，这就明确说了写行草书用腕兼用指的笔法。

包世臣《艺舟双楫》云：「用笔之法，见于画之两端，而古人雄厚恣肆令人断不可企及者，则在画之中截。盖两端出入操纵之故，尚有迹象可寻，其中截之所以丰而不怯，实而不空者，非骨势洞达，不能幸致。更有以两端雄肆而弥使中截空怯者，试取古帖横直画，蒙其两端而玩其中截，则人人共见矣。」包世臣说的，也是沈尹默先生讲的行笔不能平拖抹就，需逆势同平铺行笔，而逆势须强腕指之力，方可奏功。因此前

人将点画行笔比喻如锥画沙、印印泥、屋漏痕。

刘熙载《艺概》云：「逆入、涩行、紧收是行笔要法。如作一横画，往往末大于本，中减于两头，其病坐不知此耳，竖撇捺亦然。」点画欲有立体感，久看不厌，就要遵循逆入、涩行、紧收的要法。

收笔法

各类点画至收笔时均应使锋回正，收笔有空中回锋的动势。这一回势不可不强。目的既是使锋回正归圆，同时也是下一笔画的开始，所以收正笔锋，使笔锋基本上回复至原始中正的状态，这是每一笔写好后必须要如何做到的。毛笔在书写时随写随调笔锋，基本上是不在砚台上舔笔的。蔡邕《九势》中云：「护尾，画点势尽，力收之。」

董其昌《画禅室随笔》云：「米海岳书，无垂不缩，无往不收。此八字真言，无等等咒也。」指所有点画的收笔。横笔画回锋力收，竖笔画缩笔收之。笔锋务必回正，不宜侧锋收笔。冯班《钝吟书要》云：「侧笔出锋」此大谬。出锋者，末锐不收，褚云「透过纸背」者也，侧则露锋在一面矣。「侧笔收锋则无力势，无力势即不便承接下一笔。笄重光《书筏》云：「人知起笔藏锋之未易，不知收笔出锋之甚难。深于八分章草始得之，法在用笔之合势，不关手腕之强弱也。」

上述下笔、行笔、收笔略说，应以具力势为上。无论点画粗细大小，在提按顿挫上如能很自觉地用指腕力为之，即指腕力有功夫，点画容易圆满鲜活。沈尹默先生自谓用腕二十年始得力，云：「腕力遒时字始工，可见一艺之成绝非偶然！用指法应在用腕法的基础上加以配合，否则易使点画缺失力度。」

一、点法

作点：下笔宜藏锋多于露锋，《兰亭序》《怀仁集王圣教序》上的点法，粗看似露锋，然其尖不是尖细的。若露锋，则应避免尖弱。藏锋是笔尖的折锋，很细微；或笔尖着纸后略停顿，使不尖弱。可参看唐陆柬之《文赋》、孙过庭《书谱》等，仔细看其藏露锋下笔的差异。藏锋下笔又振动笔锋，运笔过程始终是动势，无垂不缩，无往不收，收笔用力使笔锋恢复中正的状态。

（一）点的形状

王羲之《笔势论十二章》云：「夫着点皆磊磊似大石之当衢，或如蹲鸱，或如科斗，或如瓜瓣，或如栗子，存若鸢口，尖如鼠屎。」

王右军说作点要磊磊落落，如同横大石于街道上，是说作点宜重宜实，要有份量。其形状或者像蹲着的鸢子，或者像水中游弋的蝌蚪，或者形如瓜瓣，或者形如栗子，或者形如鱼鹰张口，或者小如尖细的鼠屎。

又云：「点不变为布棋。」指作点画要善于变化，缺少变化的点法如同在均匀的棋格子上放棋子。

（二）点的力势

卫铄《笔阵图》云：「点如高峰坠石，磕磕然实如崩也。」

作点的动作要如同高峰上坠落的石头，具力势，下笔果断，下去要立刻使笔锋弹回归正。

势重，下笔悬管掉之。悬腕由上至下，虽势重为宜，应善于理解此意，非使蛮力为之。

《玉堂禁经》云：「点如利钻镂金。」作点下笔要如同锋利的钻刻进金属里，笔力吃进纸里，力透纸背。

（三）用笔法

点的形状有多种，在用笔上却有一些规律可循。以上三点即为一般意义上的作点之法。

二、横法

蔡邕《九势》云：「横鳞竖勒之规。」（横鳞：写横画取逆势，像用刀逆势刮鱼鳞的动作。）

李世民《笔法诀》云：「为画必勒，贵涩而迟……勒不得卧其笔，须笔锋先行。」

张怀瓘《玉堂禁经》用笔法永字八法云：「勒不得卧其笔。」用笔须挺利劲健。

写横画执笔手指须松紧适度，注意训练指实掌虚，掌竖腕平。掌竖，腕发力沉着，腕平方能气力匀平。若掌不竖，即使腕平，点画无坚细密润泽之力。若腕不平，点画宜现欹侧之势。

（一）起笔无论搭锋折锋，下笔有舒缓与迅疾之别，一般承上一笔势，顺势下笔，无论速度快慢与否，下笔均以俱力势为上。

（二）下笔后应迅速振动，顿挫调锋，使笔锋平铺纸上。

（三）由左至右铺毫涩进，其间有上下提按振动，指腕肘肩配合运笔。

（四）收笔须顺势弹回笔锋，使毛笔基本恢复中正的状态。

三、竖法

蔡邕《九势》中云：「横鳞竖勒之规。」竖勒，仿佛勒马缰绳，勒马缰时手臂是横臂振动，竖笔则按此动势行笔。

《永字八法》云：「弩不得直（直则失力）。」

写竖画：（一）依竖笔横下笔之法，折锋振笔下行，或作横点状振笔下行，不可一味顺下。（二）先一节一节振动，蓄力行笔，再发力行笔，至尽处用力收笔锋，使归正。

所谓「弩不得直」，指竖画之应力如弧形弓弩的弹性之力，应避免写直如木杆似的竖画。因为这样的竖画虽直，却缺少弹性。

张怀瓘《玉堂禁经》关于竖画用笔法则如下：

勒法异势：「此名「借势」。法以不仰策及鳞勒，但取古劲枯涩，无求铍利，则其妙也。右军通变以骈其势。夫为真隶必先利用之。」

（写竖笔取古劲枯涩为上，又如万岁枯藤，这是形象化的比喻。）

垂针异势：「此名「顿笔」。以摧挫为工。此乃古法，鍾元常守而不失，改为「垂露」。

「此名「悬针」。古无此法，右军书《曲江序》，「年」字缘向下顿笔，「岁」字三画藏锋，与「年」字顿相逼，遂改为垂露顿笔，直下垂针。后人立悬针相承，遵此也。」

四、撇法

撇又名掠。

蔡邕《九势》：「掠笔，在于攒锋峻趯用之。」

卫铄《笔阵图》：「陆断犀象。」（是指撇的形状。）

欧阳询《八诀》：「利剑截断犀象之角牙。」

颜真卿《八法颂》：「掠，仿佛以宜肥。」

《八法》云：「掠者拂掠须迅，其锋左出而欲利。又云微曲而下，笔心至卷处。口诀云：撇过谓之掠，借于策势以轻驻锋，右揭其腕，加以迅出，势旋于左。法在涩而劲，意欲畅而婉，迟留则伤于缓滞。夫侧

锋左出谓之掠。」

陈绎曾《翰林要诀》：「掠点首撇尾右出微仰，如篴之掠发。」

写撇画，最忌斜拂，虚飘无力，笔锋纤弱。

掠是速度之谓，即「沉着痛快」。二者不失，方合其笔势。

腕法：写撇法须悬肘腕，并运肘腕。若短撇用指无大碍，长撇须用肘腕为之。

用笔法：

（一）写撇下笔同竖画下笔相同，依竖笔横下法，或折锋或衄挫下笔。

（二）紧接着施以顿挫，笔锋即中锋铺开，再施以振动，徐徐下行。

（三）至腰部挺紧，锋力已攒足，则顺势掠下，加速度上去，收笔空中回锋。使其挺拔劲健，如此方合此画之用笔。

五、捺笔法

捺又称波、磔。

李世民《笔法论》云：「磔，须战笔发外，得意徐乃出之。」

欧阳询《八诀》云：「一波常三过笔。」

张怀瓘《玉堂禁经》云：「磔须历笔，战行右出。」

褚书捺笔一波三折，最为显著。一波三过折笔，取逆、涩势。

（一）起笔

首起笔至一波完成，同船桨入水、出水的动作极其相似。（用桨的刃面入水时要有一定速度，要快。）所以起笔要弹下，又如同立锥入木，要扎下去形成第一个形。这样的笔画精气神足。

（二）下行

紧接着再下行至笔画中段，这一段如同桨在水中逆势向下奋力。

（三）顿挫调锋

欲出水时，桨的角度由入水时向下而改为向上成一个大弧度，这时笔锋由于铺开已近侧锋，须顿挫调整，使笔成中锋。

（四）出锋

桨出水时，由于桨在水中奋力逆行，振迅出水似有豁然开朗之感，出锋与起笔应相呼应，如同力士倒辄奋起，故须快捷，然又不可直出，笔锋须抑而向右下出之。

腕法：手腕由左向右下平行运笔，一截截行进。同时又上下振动，更辅以指力调锋。腕不止左右运行，还须上下振动。指腕臂相互配合，而以手腕发力为主。

捺画用笔微妙难学，要使骨力筋力鲜活，笔画如金如玉，骨坚肤嫩，通体晶莹剔透，抑而后发，发波后有回锋之势。《阴符经》于此笔妙，形质恰到好处，笔势纯熟，写起来连成一气，速度节奏随心行止，关键在运腕涩笔行进，运笔又如太极拳法，缓中蓄势，调节有度。若不按此笔势书写捺画，则不会耐人寻味，所谓久视无味，久味无力。

六、趯钩法

颜真卿《八法颂》：「趯，峻快以如锥。」

包世臣《艺舟双楫》：「钩为趯者，如人之趯脚，其力初不在脚，猝然引起，而全力遂注脚尖，故钩末断不可作飘势挫锋，有失趯之义也。」

《永字八法》云：「趯须蹲锋，得势而出，出则暗收……问曰：凡字之出锋谓之挑，今更为趯，何也？论曰：挑者语之小异，而其体一也。夫趯者笔锋去而言之，趯自努画收锋，竖笔潜劲，借势而趯之。《笔诀》云「即是努笔下，杀笔趯起」是也。法须挫衄转笔出锋，伫思消息，则

神踪不坠矣。」

写趯钩：作竖笔用努法，至趯处，攒锋蓄力，乘势出之，出则有空回之势，不得猛向前出，使笔锋尖弱。

七、戈法

李世民《笔法诀》云：「为戈必润，贵迟疑而右顾。」

张怀瓘《玉堂禁经》云：「倚戈异势。此名折芒势。法以潜锋紧趯，趯意尽，乃潜收之而趯之。锤繇「哉」字是也。」

「此名秃出。上下缩锋，虽言缩锋，亦须潜趯而顿衄。则虞世南常用斯法也。」

「此名借势。既不潜趯而暗趯，法以劲利而捷遣。则虞少监、欧阳率更用此法也。」

「此名背。趯时用之。盖所以失之于前，正之于后，故右军有言曰：「上俯而过矣，下衄勾而就之。」则《告誓》后「载」字是也。」

亦可参阅《翰林密论·二十四条用笔法》「背趯法」、《永字八法》。

八、转笔法

转笔弯转处挺拔有力，如屈铁之力。此处之力在于弯转之前的蓄力调锋，也可以说是这一笔要意在笔先，写时已想到后面的发力。

蔡邕《九势》云：「转笔，宜左右回顾，无使节目孤露。」

李世民《笔法诀》云：「为环必郁，贵蹙锋而总转。」

张怀瓘《评书药石论》云：「书亦须用圆转，顺其天理，若辄成棱角，是乃病也。」

九、折笔法

下笔藏锋，有折锋入纸法，又有横竖笔时用折锋。折锋即是换锋，用笔须提笔折锋。有些折笔斩钉截铁，干净利索；有些则圆润饱满，似转实折。《兰亭序》《怀仁集王圣教序》中的折笔变化很丰富，腕肘运动之势动作明显，笔毫外转内折，形成外轮廓是圆形，内角是方形的特点。折笔换锋是笔法很重要的内容之一，米芾善于八面出锋，即是善于折锋换笔，使毫之八面得以充分施展，这是米芾高超用笔技艺的心得。在学习《兰亭序》《怀仁集王圣教序》时，在转折笔时应有意练习折锋手法。折锋而出的笔画会带动整个结字挺拔开张。用到行草书中，易使结字章法清朗劲健。

转折笔总论

王羲之行、草书用笔处处体现阴阳向背的法则。在《兰亭序》中，S形衄挫下笔调锋显著，映带之间均有S形笔意，以至整个字都是由S形笔意行笔，承势过渡，痕迹一目了然。

S形行笔又分为明处与暗处，在笔画内部S形转折即为暗处，在笔画中调锋，这样连接下一笔即是调整到位挺立的中锋，力势自然强劲。S形行笔又根据结字法则，有疏密有开合，有大有小，照顾字形的仪态。S形行笔本身合乎阴阳向背法则，所以点画之间即有俯仰顾盼，仿佛神情在其间。

王字的转折用笔非常丰富，说明其极善调锋！用笔贵用锋，善用笔者即善于点画中调锋，善于利用转折处调锋，所以王字书法用笔清爽分明，毫不混浊。

学习王羲之书法，应善于揣摩其转折用笔的手法，将起笔、行笔、

收笔有机地联系成一个整体，使笔锋随时随地提按顿挫及转折调整笔锋，即使侧锋下笔，也是向着中锋行进调整。充分将笔锋四周的墨均匀干净流注到纸上，这样使毫行墨会使点画墨彩焕然。

书法中行笔的路线，真、行二体是一致的，真书是笔断意连。笔虽断开，笔势笔意不断，空白处也有笔意，一笔过渡到另一笔是承势而过渡的。清姚配中云：真之空处有盘纤，但不着纸也。这样写出的字，笔与笔都有联络，笔的行走是S形的路线，其中有阴阳向背的法则。在真书中，这种S形的行笔轨迹不是很突出，在碑刻中表现得不明显，墨迹法帖就很容易看出来，如果对笔法有了较深的认识后，碑刻拓本的行笔轨迹甚至微妙些的笔意也可以体会得到。

真、行、草三体中，转折用笔是笔法中的重要内容之一。转折用笔是改变点画行进方向运用的手法。

转笔：一次性的转笔，铺毫行走的笔锋弯转，仍保持笔锋着纸的这一面。真书行书中转笔，笔须先提按顿挫蓄力，然后转笔。草书连续两次以上的转笔，笔锋就已转换成另一面了。前人形容转笔为『折钗股』（谓刚劲宛转有力）。清姚配中《书学拾遗》云：『圆须提按出以平颇，是为绞转，方须平颇出以提按，是为翻转。绞则筋皆环绕，血自周行；翻则骨既峥嵘，肉无臃瘠。圆不离方，方不乖圆，墨自不枯，而毫自不裹矣。此使转之真诠，古人之秘密也。』又云：『翻转折闭势微颇，令毫铺满，毫势亦微颇，不得径过，须且按且提，至收处更复一按翻转，提回收之，使毫仍直，无论转折横竖皆然。』

折笔：用折说明转换笔锋很准确，米芾《海岳名言》中提到折纸书，即是指折锋换笔。折笔要体现出方劲古折，斩钉截铁的力道。折笔运用范围广泛，如横竖交笔处，横画之间的叠笔，竖画折锋起笔，横画折锋

如何学习王字结构

起笔，撇画的折锋起笔，作点也有折笔写法。圆锥体的笔头着纸平铺后，即如同刷子的形状，须瞬间垂直于纸面，接着换面折锋，折锋换笔即是由着纸这面通过折而转换成另一个面着纸。在欲折未折之际，关键是笔锋垂直立起，即提笔，提笔即是调整笔锋，这样才能笔笔清爽分明。折锋的角度则根据具体的内容而定，既有 180° 度左右的折锋，也有近 90° 度左右的折锋，还有处于二者之间的，这些都是约而言之，因此不能机械地理解。折锋中又有翻笔折锋的手法。八面出锋即是笔笔折锋换笔，善于用笔锋的各个方向，就是善于转换。

转折用笔的目的即是合理地充分运用笔锋四周不同方向着纸，倪后瞻在《倪氏杂著笔法》云：『八法转换，要笔笔分得清，要笔笔合得浑。所以能清能浑者全在能留得住笔，其留笔只在转换处见之。转换者，用笔一反一正也。』善于转换笔锋，就会使转换处见笔，转换处清爽，而不含混，这样墨色也是清爽分明的。

其功用如下：

一、避免使笔锋扭裹起来，而使笔笔分明，笔笔不含混。在真行书体中，折笔居多，在草书中，转笔居多。

二、转折用笔又决定字势的方圆，善于折锋用笔的字显得方峻些；善于转笔的字显得宛转些。姜夔《续书谱》云：『转折者，方圆之法，真多用折，草多用转。折欲少驻，驻则有力；转不欲滞，滞则不遒。然而真以转而后遒，草以折而后劲，不可不知也。』

三、用笔善于转换笔锋会使墨色纯净通透，因为更合理地将积聚在笔头的墨水均匀地流在纸上。

《兰亭序》《怀仁集王圣教序》属于新体，一改魏晋时期体势，变横势为纵势。王右军是结字大师，对字法极为精熟，字字有意，平中寓险，奇正相参。后人学王，极易损其意态，说明大王字法极难掌握。因此，学王字须重视临与摹之区别，学其点画采取临写的办法，学其结构采取摹写的办法。当下学书多不重视摹写，只一味临写，致使事倍功半。传赵松雪学书，每得一帖，必摹写上百遍。临易得神气，摹易得位置，二者不可偏废。摹帖愈精愈佳，务使做到心眼准程，精准不差分毫，如此熏习日久，对一帖每一字都能做到背临，即可渐渐做到意在笔先，每作一字心中有数，不致下笔忙乱，临时措置无度。

笔法与结字是紧密相关的，有不可割裂的辩证关系。如果完全抛开笔法谈结构，既是有悖于传统书学理论，又易流于视觉艺术的形式构成范畴。要知笔法与结字密不可分，割裂二者之间的必然联系，即陷入教条模式，从而错解书法艺术。以西方美学解读有着浓郁东方色彩的中国传统书法艺术，并建立一系列新词汇，只能混淆书法与绘画的界限，因此转去转远，愈来愈陷入背离书法本义的泥潭。

研究书法结字之法，不能脱离笔法，才是正途。

赵松雪云：『学书有二：一曰笔法，二曰字形。笔法不精，虽善犹恶；字形不妙，虽熟犹生。学书能解此，始可以语书也已。』又云：『书法以用笔为上，而结字亦须用工。盖结字因时相传，用笔千古不易。』文字发展到汉魏晋时期，隶草相杂字体是此时代大部分地区的通行字体，这就是『因时』，学书人就自然会受熏习而写横向取势的字。唐时楷书高度成熟，写法逐渐规范，唐人书法也脱不开自王右军变横为纵体势，

唐人书法与魏晋书法在体势上必然有别。这个『因时』是总的时代特征，所以每个时代的结字体势总是有时风好尚的特征规律可寻（当然还有其它因素的影响）。『结字用工』是说，要按照前人总结的结字规律去研究，只有长期积累才能对结字规律有所得，所以赵说『亦须用工』。

学习《兰亭序》《怀仁集王圣教序》应遵循孙过庭所说：『初学分布，但求平正；既知平正，务追险绝；既能险绝，复归平正。初谓未及，中则过之，后乃通会。』前人关于结字总结出诸如奇正、向背、争让、疏密、交错等法则，学者应对其逐渐攻克，而逐渐做到在结字之始，心中有数，对其笔画搭配意在笔先，具上述种种巧妙的矛盾对立法则，从而接近前人法帖字形之妙。

奇正：结字首先要做到字形平正安稳，不论笔画多寡，应妥贴处理得有秩序，使横直相安，端庄匀称。做到这一点，基本上即是平正。结字之妙在于奇变，所以孙过庭云：『既得平正，务追险绝。』务必意识到，在平正的基础上，要研究结字的巧妙变化，因为险绝奇变是结字相当重要的内容，也是学书人要尽一番心力去研究攻克的课题。要做到结字平正中寓险绝并非易事。项穆《书法雅言》云：『所谓正者，偃仰顿挫，揭按照应，筋骨威仪，确有节制是也。所谓奇者，参差起伏，腾凌射空，风情姿态，巧妙多端是也。奇即连于正之内，正即列于奇之中。正而无奇，虽庄严沉实，恒朴厚而少文。奇而弗正，虽雄爽飞妍，多譎厉而乏雅。』指出了奇正之间的辩证关系。

向背：字形结构中，点画之间处处在运用向背原理。（一）为相向，如同二人面对面相对；（二）为相背，如同二人背对背。姜夔《续书谱》云：『向背者，如人之顾盼、指画、相揖、相背。发于左者应于右，起于上者伏于下。大要点画之间，施設各有情理。求之古人，右军盖为独步。』

点画之间有向背即有离合，有离合即是富于表情，使字态有神情有意味在其中。结字于向背有得，字形不致平板无生趣。向背多指两竖之间或左右结构的字形，上下之间的横画称偃仰、仰覆。

疏密：字形结构中，处理点画之间的疏密手法尤其重要。字的笔画有繁复与简约之分，繁复的字自然要安排得紧密些。繁复的字紧密中要有疏朗的空白，简约的字要有紧密的组合（有些字通过重笔来强化紧密，在一字之中无论笔画繁复与简约，最不宜将笔画处理得均匀，这样会显得涣散，缺乏对比，会减弱字的神情意态。邓石如《论书》云：『字画疏处可以走马，密处不使透风，常以计白当黑，奇趣乃出。』讲得很有道理，疏密的对比是相对成立的，所以在该密处再紧密，疏处更使疏，是一种处理疏密的办法，目的是要强化这种对比的效果。所以邓石如的篆隶楷等作品的结字，疏密反差大，成为其结字一大特色。疏密亦要处理合乎度，过于强调大反差也会显得不自然。王羲之《笔势论十二章》云：『夫学书作字之体，须遵正法。字之形势不得上宽下窄（如是则头重尾轻，不相胜任）。不宜伤密，密则似疴瘵缠身（不舒展也）。复不宜伤疏，疏则似溺水之禽（诸处伤慢）。不宜伤长，长则似死蛇挂树，腰枝无力。不宜伤短，短则似踏死蛤蟆。言其阔也。此乃大忌，可不慎欤！』王羲之的话既生动又形象。

二〇一五年八月于杭州

側法 不得平其筆 當側筆 就右為之手腕振動

挫鋒得勢出之作點如利鉗鏤金

下筆不斷提振筆鋒既沉勁又飛動

3、直入

10



二、圆形

۷

iv

10

3



形

10

蹲鴟

Calligraphy of the character '宗' (Sō) with red circles highlighting the top and bottom right strokes.

勒法

勒不得平其筆中高兩頭下以筆心壓之
五種下筆前四種為藏鋒法第五種為
露鋒入紙法每一筆分四步驟務以指腕
並用其勢若利魚鱗

一、折鋒下筆

1 2 3 4
力收歸正
中鋒運筆
提按頓挫
折鋒下筆



二、S形

1 2 3 4
2



三、回形

1 2 3 4
1

