

书法技法讲座

唐——欧阳通

道因法师碑

楷书

〔日本〕二玄社 花田峰堂 编
陈月吾 邱旻 译



湖南美术
出版社

书道技法讲座

唐——欧阳通

道因法师碑

楷书

花田峰堂 编
陈月吾 邱旻 译



湖南美术
出版社

《书法技法讲座》丛书
道因法师碑

编者：花田峰堂
译者：陈月吾 邱旻
责任编辑：许湧
美术编辑：许湧
责任校对：张家玲
出版者：湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)
经 销：湖南省新华书店
印 刷：湖南新华印刷集团有限责任公司
开 本：889×1194 1/16
印 张：6
印 数：1-3000册
版 次：2008年1月第1版 2008年1月第一次印刷
书 号：ISBN 978-7-5356-2700-1
定 价：20.00元
著作权合同图字：18-2007-159

图书在版编目(CIP)数据

道因法师碑(日)/花田峰堂编；陈月吾、邱旻译。—长沙：湖南美术出版社，2008.1
(书法技法讲座)

ISBN 978-7-5356-2700-1

I. 道… II. ①花…②陈…③邱… III. 楷书—书法—教材 IV. J292.113.3
中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第201509号

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-4787105 邮编：410016
网址：http://www.arts-press.com
电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

《道因法师碑》

欧阳通是著名书法家欧阳询之子，故又称为『小欧阳』，与其父亲一道在书法界享有盛名。据传他自幼失父，但是为了追求父亲的书法，通过多年刻苦学习终于闻名于天下。可是，留传至今的作品数量极少，本《道因法师碑》是其贵重资料之一。欧阳通的书法风格看这本碑就会知道受其父亲欧阳询影响很大，运笔上虽然有独特的雅趣，但是其根基还是欧法，其表现是将他父亲的书法象征化。正因为此碑同时还是隋唐时期的典范，因此又可以说是学习楷书的必备范本。

书法技法讲座 凡例

一、《书法技法讲座》从历代名笔中择选出各种字体、各种风格以及适合于学习基础运笔和结构法的字为帖。

二、各卷只限于一种笔迹，但字数多时，为了避免学习的繁琐和简化技法，系统地选出认定为其书法代表作的完好的字和部分配列，排除了其他。

三、为了更好地理解各种字帖和练习它的技法，将其适当放大，同时还刊登了原尺寸的字，以便读者进行对照。

四、对技法的解说是以刚刚入门的自学者为对象的。

五、《书法技法讲座》从字体、风格的入门书这一角度出发，各册都未规定学习的顺序。

关于本书的编辑

一、本卷作为《书法技法讲座》中的一册，是按该丛书的凡例编排的。

二、所登载的笔迹是从唐·欧阳通·道因法师碑中挑选的典型性的字，按本卷的宗旨排列的。

三、各个字将原本适当放大到一页六个字。

四、本书结构如下：

(一) 总说明。

(二) 基本运笔法。分列出构成道因法师碑字的单笔画以及基本运笔法，每个字都附有解说。

(三) 关于结构法。分析了道因法师碑文字的造型法则。

(四) 登载了原本。

五、为了方便初学者学习字帖上的字，每个字都写在均分为九格的红线格子上。

六、关于运笔。装有两台带电动驱动器的摄影机，一台从写字者的左肩拍过去，一台从左前方拍，能更好地掌握写字者笔锋的运用。

七、关于道因法师碑，请参照本社出版的《书迹品名丛刊 95·唐·欧阳通·道因法师碑》。

写给学习《道因法师碑》文的人

花田峰堂

每个人都希望自己能写一手漂亮的好字。无论环境或生活的差异，无论男女或年龄，每个人都有这样一个潜在的愿望。我想在写贺卡或在酒席上署名时，很多人都后悔当初为什么没有多练习一下字。当今在机械化社会中，打字和电话就能满足我们的需要，写字就没什么必要了。但是有一点我们不能忘记：最后我们署名的时候还是一定要自己亲手写的。即便是字写得不够漂亮，但是一封书写工整的信件和用心书写的毛笔信总会让人想起书写人的人品并且心里感到丝丝暖意。书写人也会被别人刮目相看，自己的运气可能也会发生意想不到的变化。

但是，我想现在有很多人存在这样的想法：有人对自己年龄持有疑问，觉得现在开始学还能有所进步吗？有人很想学可是又没有时间去学校上课；还有人决定要自学，虽然找了很多专业书籍，可是由于内容过于高深，原以为书法学习很简单，却很难迈出第一步。的确，自学书法可能比想象中要难，但是，一旦确定了明确的目标和学习思路再学的话，似乎就没什么阻碍了，学习也会出乎想象的变得有趣，进步也会比较快。

一、前言

文字或者学习书法，两者常被理解为是一回事，但是在内容上两者大不相同。关于这一点，打算在别的地方进行说明，在此我想就如何写好字简单地进行阐述。

我认为文字的学习和数学有着本质的区别。它不像算数是通过逻辑来解释来解决的，它也不同于历史、地理那些单靠记忆就能学好的知识，同时它也不不同于音乐必须具备天赋。人们常说遗传啦，血统啦，但是学习文字与这些都关系不大。之所以这样说是因为学习书法是通过一个字一个字不断反复的练习，必须靠身体力行直接去体会的因素很多。当然，跟学习艺术一样，通过视觉来学习也是一条很重要的共同理论。不过文字造型中——对字形的理解方法和普遍性原则或是隐藏在背后的艺术性，大多是通过反复练习切身体验来学习的比较多，而不是通过大脑的学习来理解掌握的。我希望学习书法的人首先要理解第一是练习，第二还是练习，不断反复地练

习比什么都重要。

接下来我将依次解释要怎么样学习、学多少比较好以及在一张纸上究竟写多少个字比较好等一些具体的学习方法。

二、关于毛笔

关于毛笔很多书都已经进行了详细的介绍，在此或许没必要再进行具体说明了。但是，我有长期实践做毛笔和写字的经验，因此想从这些观点出发再加以补充说明。

毛笔根据其毛的性质，大致可以分为下面三类。

- (一) 硬毛笔(刚豪)
- (二) 软毛笔(柔豪)
- (三) 硬毛软毛相混合的毛笔(兼豪)

第(一)类笔的特征就是笔毛大都是茶色的。就其硬度来看的话各种各样，有很硬的也有不怎么硬的，一般说来比第(二)类笔要硬多了。主要是用马、山马、鼬、狸、狼和鼠的毛制成的。猪的毛好像不适合用来做毛笔。

这种硬毛笔由于比较硬，所以比较容易控制其笔尖，这是它的一大优点。中小学生或初学者用这种笔会比较好。虽然书写起来比较容易，但是令人恼火的是微妙的线条感却出不来。这是由于又硬又粗的毛的特性造成的。

马毛制的笔适合写大的字；鼬毛和狸毛制的笔适合写小字；山马毛制的笔多用于画笔，不过最近山马毛很难进到货，所以成了很难得的贵重品。

第(二)类笔多用羊毛制成，毛色全都是白色。除羊毛外，也有猫和兔毛制成的。羊毛笔使用范围较广，适合书写大字、小字，含墨好，由于可以很自如地控制其软度和弹性，微妙的线条感容易写出来。与硬毛笔相反，其毛比较软所以较难控制好笔尖，初学者用起来会比较困难。但是用这种笔可以按照自己的想法把想书写的线条充分的表现出来，所以我推荐具有一定基础的人可以使用这种笔。

以前中国造的羊毛笔特别好，不过我觉得现在日本产羊毛笔质量也很不错，所以完全可以满足大家需要。

猫毛制的笔主要用于写小字，很多画泥金画和书写刻木板的草稿的专家常用。此外还有同样白色的鸡毛笔，它比较特殊，所以我觉得初学者没必要使用。

第(三)类笔的特性介于第(一)类和第(二)类之间。有的笔笔心是鼬毛制成，周围用含墨性比较好的羊毛卷成，还有的笔笔尖充分利用了猫毛的柔软特性，周围使用比较硬的马毛卷成。主要多见于小笔，多用于写假名。

在使用笔的时候，让笔蘸饱墨再来书写。但是根据不同毛的种类，其蘸墨方式各不相同。通常在写汉字的时候，无论硬毛笔还是软毛笔全部蘸满写是最理想的。但是初学者刚开始的时候先蘸七八分，等慢慢习惯后再全部蘸满写。用小笔写的时候，蘸到笔尖的一半位置来写是最恰当的。

以上关于蘸墨方法的解释只是对于初学者而言的，不同的老师其使用方法也会不同，在此特加以补充说明。

笔用完后，有的可以用水全部清洗，有的则不可以。例如我自己的话，第(一)类笔和第(三)类细笔都不洗，第(二)类笔无论是粗笔还是细笔都用水彻底清洗。但是平常这三类笔我都常使用，所以几乎都不洗，在使用之前先在水里浸泡一下，让它变软后再用。

另外，笔根据其笔尖的长度不同还可以分为长锋、中锋、短锋三种。这一区别并不是由笔的大小和软硬程度来判别的。笔的硬度和长度的变化使得笔具有各种性格，书法家根据自己作品想要表达的意图选择使用不同的笔。

笔不论软硬程度和笔尖长短，其粗细种类用一号、二号等号数来标识。一般说来号数越小表示笔越粗，越大笔越细。但根据制造商的不同，号数不会很规范，从而会有一定的差异。在本讲座中，我认为初学楷书的人使用兼毫、中锋三到四号的笔较为适合。笔的价格高低不一，选用中档价位的就可以了。

此外，笔还有很多种类，不仅有使用所有的动物毛制成的笔，还有用其他材料制成的笔，如：竹笔、蒿笔、胎毛笔（婴儿的头发）等等。

三、关于墨

墨有植物性和矿物性两种。我们一般用的是植物性的，有代表性的墨有油烟墨和松烟墨。

油烟墨是提取燃烧植物性的油时所释放出来的煤烟子，把这种煤烟子与胶混和在一起，放到木

制模具中定型造模，然后烘干制成。这样可以制造出最好的墨，特别是用纯的山茶油做成的墨是非常昂贵的。油烟墨通常是呈漆黑色。

松烟墨如字面意思一样，它是以燃烧松脂或松树时产生的黑烟为原料做成的。随着时间的流逝和研墨的程度会带点蓝色，这对画画和写假名的人来说是很珍贵的。特别是中国明代前后制的唐墨，本身数量比较少，再加上一直都被当作贵重品珍藏，现在有的都要卖几十万日元，是我们很难弄到手的珍品。

墨根据其重量不同可以分为一丁、两丁（一丁十五克左右）。我们平时使用的墨虽然要根据砚台的大小来决定，但一般说来我觉得都是一丁半到两丁的比较合适。

此外还有矿物性的墨。它不像植物性的墨那样倒模制成，大部分都是使用炼墨或墨汁。近来，造出了比较上等的矿物性墨，既不用担心会把笔弄坏，也可以衬里装裱，价格也适中，而且简便。我认为一流制造商生产的墨可以用来做平时的练习。

四、关于纸

我们在习字的时候，消耗最多的要属纸了。特别是最近纸涨价了，所以我觉得很巧妙地用纸成了书法学习者的一个重要工作。用于练习的纸，不需要很讲究，厚度适当，表面不要太光滑，吸墨好就行了。纸的厚度适当是指用力写的时候不会破。可以用机器生产的或手工做的纸张。纸张不用纯白，稍带黄色或黑色也无大碍。

一般习字时用半纸。这种纸按其大小还可以分为美浓判（注1）、规格判（注2）、半纸判（注3）三种。其中最受欢迎的是半纸判。买的时候一次性买两千张比较划算。

注1：美浓判：日本岐阜美浓生产的一种和纸，大小规格比八开大一点。美浓纸质地结实，适宜于木板印刷以及用作书写书法、书的包皮、拉门拉窗纸。——译者

注2：规格判：按照日本JIS规格规定的书籍、杂志、办公用纸、图画用纸、便笺和笔记本等的大小，分为A系列和B系列。——译者

注3：半纸判：和纸的一种，泛指长24~26厘米，宽32.5~35厘米，多用于习字。——译者注

五、关于垫板

垫板是写字时垫在纸下的东西，用罗纱或毡制成。用半纸时，在其下面放张上下左右各比它长两三厘米的垫板比较合适。最近出现了各种颜色的垫板，我认为只要自己看起来眼睛不觉得累，什么颜色都无所谓。在写字时用垫板是为了不把桌子弄脏，这是无可置疑的了，不过更重要的是要充分利用垫板表面细纤维的弹力。也就是说这个纤维的弹力和笔的弹力相互作用的话，线条的感觉会加深。因此，纤维的毛过长的、过硬的，或者有褶皱的、过薄过光滑的垫板都不合适。

六、关于「文房四宝」

有「文房四宝」这种说法。这是喜爱笔、砚、纸张和书画的人的桌上或书房内的必备品，我们把与书画有关的文具称为「文房四宝」。中国当然不用说，我们国家自古以来也有珍藏、收集「文房四宝」的习惯。

列举「文房四宝」中主要的东西，首先就是毛笔。毛笔能用所有动物的毛制成。关于毛笔的起源，有记载说大约在二千年前就开始制毛笔了。与墨和纸的发展一样，毛笔也是经过多种做法的变迁才形成今天的样子。有时候，在笔管上施以精工细作，加上象牙、瓷、剔红等。不仅仅能用来写字，而且还能作为一件艺术品、古董得到人们的喜爱。中国有徐葆三、贺莲青等一批做毛笔的名匠，如今他们做的笔很难见到，仅仅一些爱好家们有所收藏。

其次就是墨。如前面所阐述的一样，墨是用燃烧植物性油产生的煤烟子制成的。有文献记载说很早以前制墨就是采用的这种做法。特别是到了明代（日本的室町时代），让墨成型的木制模具得以发展，在木模中加入一些精巧的雕刻，这样一来，大部分的墨都成了大家喜爱和收藏的艺术品、美术品。明代有名的程君房、方语鲁制的墨，因其墨色好而且雕刻精致，广为人民喜爱。在日本，墨以前一直都在奈良、纪州（藤代墨）、伊势等地制造，现今好像全部都在奈良制造。随着时代的发展，墨的质量和墨色会越做越好。这也是因为保管方法的原因，好像保存了三三十年到七十年左右的墨是最好的。如今珍藏的五百年前的墨当中，也有的墨保管得很好，很好用。

接下来介绍一下「文房四宝」中最受关注的砚台。我想即使是不喜欢书法的人也知道端溪砚。不过端溪砚千差万别，既有真品也有赝品，外行人一般很难辨别其真假。端溪砚为何如此有名，这点将在后面加以解释。除此以外，中国产的砚还有歙州砚、洮河绿石砚、澄泥砚等等。如今，

无论哪种砚就其时代性和艺术性而言都值得收藏，并且作为古董中的极品而深受收藏家的喜爱。

日本产的砚若单就其使用目的来看的话，有质量相当好的砚材（主要在山梨县、宫城县）。遗憾的是跟中国产的端溪砚、歙州砚相比，在漂亮的色彩搭配上有点美中不足。

下面列举一下砚的特征以及它受关注的理由。

1. 砚台必须适合用来磨墨。磨墨的地方称为墨堂或丘。此处必须要有适当的墨的牵引力度，这个力度称为锋芒。具备如针山、如轻石面一般，其锋芒柔软度刚好适中且质地缜密的便是端溪砚。

2. 砚台不仅仅是用来磨墨的用具，其上面独具匠心的雕刻是只有把砚台捧在手上才能感受得到的。砚台上面有刻有神秘历史的、刻有某某名人的招牌的，以及刻有古事记的来历的。其中特别有名的要属兰亭砚，市面上出现了很多模仿兰亭砚的砚台。

3. 端溪以及歙州、洮河绿石砚台中，即便是没有前面所说的雕刻，砚台本身就带有各种各样的花纹、小眼和斑纹。而且砚台的形状保存完好，能让人感受到其发掘时期和制砚时所倾注的无限的爱。

由于篇幅有限，在此不再详述。可以说砚台同时具备了作为用具的实用价值和作为鉴赏品的艺术性。

除此之外，我们不能忽视还有其他很多种类的砚台，大部分都是作为鉴赏品保存，而不是用品。瓦砚、瓷砚、木砚、漆砚、玉砚、竹砚、铁砚、铜砚等就属于此类。

最后是纸，前面解释过实用品外的纸还有很多种，如果不是专门研究的专家，我想无法充分解释清楚。主要用于书画的纸一般有画笺、蜡笺、素纸、丝绸、白綾子等。此外还有各种色彩调和画有图案的纸。

另外还有砚水壶、印章、笔筒等很多用具。

我觉得我们崇尚「文房四宝」，并把其作为精神的食粮真正的价值在于：不单把它作为古董收集、文具爱好者收藏的对象，而是作为那些爱美并以艺术为生的人的伴侣。

七、书法和习字

最近，想学习书法的人越来越多。这是件非常令人高兴的事情。



篆书《泰山刻石》



隶书《礼器碑》



草书《十七帖》



行书《集字圣教序》

过去，书法仅仅是作为书桌上的一个乐趣或是修养的一种手段。战后，书法还参加了日展，进而举办了越来越多的展览会。书法艺术得到飞跃发展而引人注目。其中一些优秀的书法家跟其他从事绘画、雕刻等领域的人一样，作为艺术家其身价得到了社会的认同。昭和书法史完成了此项创举，毫无疑问，这其中包含了很多先辈老师们的辛劳。

经常听到别人说「那是位很有名的习字老师」、「我让我们家小孩子在学书法」等等。一般来说，这是因为大多数人把「习字」和「书法」理解成同一个概念。事实上，文部省把使用硬笔、教文字的字形和笔顺的称为「书写教育」，而把看着字帖练习的称为「习字」，把二者明确区分开来。更进一步说，「书法」是在其基础上加入了创作过程，从广义的艺术观点来思考文字造型，它与单字写字的「习字」是大相径庭的。

学习的顺序，首先是从习字开始，然后再发展到书法。实际上，到这里为止是习字，从这里开始是书法，是没有这样的明确的分水岭的。因为习字阶段也要求要有艺术感，创作本身也是通过习字培养，进而上升到对文字的审美眼光层次上的。

书法世界是一个博大精深的世界。要成为专家并且创作出优秀的作品是需要花相当多的时间的。不过，我希望大家要时时抱着一个崇高的目标，就算不成为专家，也要努力做到能够写出一副好的书法作品来。因此，习字是基础，也就是说扎扎实实地学习好怎样可以写出好的字形、怎样可以勾勒出漂亮线条等文字造型的最基本的东西和习字的各种表现和技巧是当前的最大目标。

八、字体的种类

文字根据其字体的不同可以分为篆书、隶书、楷书、行书、草书等五种。自从中国诞生文字以来，这些字体在各个不同的时代的要求都发生了一定的变化。通常我们认为历史上的字体是按篆、隶、草、行、楷的顺序形成的。从一些文献以及最近的出土物研究表明对于这一排序有多种说法，关于这一点将在以后加以说明。在此我希望大家参考上边的图，对各种字体的区别在脑海中有个大致的印象。

篆体是一般人不太怎么熟悉的字体。它的结构复杂，仅仅是理解笔顺就很困难。一般讲的篆书，是指秦始皇制定的小篆字体，但是从广义上来看，还包括了比小篆历史更悠久，在甲骨文之后的金文、石鼓文上可见的古文和籀文。因此，我想没有相当文字学素养的人是很难理解的。这里除



楷书《孔子庙堂碑》

了介绍作为书法素材用的字体外，还有用于雕刻印章的字体。

据说隶书是在篆书之后创造的字体。与篆书相比，它更容易读，笔画也简化了不少，容易看懂。不过真正学起来的话，由于它笔的使用方法和笔画结构比较特殊，所以我想初学者可能会有点抵触情绪。

草书据说是考虑到使用起来方便而创造的。但是却不得不花精力去记其既简略又零乱的写法，则是不便之处。特别是有好多字形是不能通过楷书想象出来的，所以要注意。

行书是日常生活中最熟悉的字体，但也并不是说不学就能把它写好。这是因为它在字形上与楷书很相似，可在下笔写法上却有很大的不同，而且也必须记住它的正确写法和笔顺。

楷书跟行书一样，是我们生活中不可缺少的字体。关于这一点将在后面的「推荐楷书的理由」一节中进行详细说明。

九、字帖的选择方法

对于初学者来说最重要的一件事就是一开始要学习哪种字体，怎样去学。打个比方，这就跟医生误诊会关系到生命一样严重，当然需要慎重考虑。

我们在学习书法时，经常作为字帖的有碑法帖之类的拓本和它的印刷本，还有真迹和照片等也属于这类。但是现在出版了很多这样的字帖，以至于不能一一列出其种类、名称、出版社的名称。初学书法的人要从众多的帖中选择适合自己的教材，重要的是必须选择有名的出版社出版的，有识之士和著名的书法家推荐的，也就是说要选择值得信赖的字帖，请教书法的老师和有识之士是最好的办法。但是万不得已时亦可以用下面的方法，即把几种同一字体的字帖摆在一起，选一种自己特别想学的就行了。

十、推荐楷书的理由

我觉得我们身边使用最多的字体是楷书。进小学时手里拿的教科书以及街上看到的招牌、车站名称等几乎都是用楷书书写的。报纸上的铅字正确的说是明朝体，但是其字形还是以楷书为基础的。此外，我们在填写各种表格时，可以说表格上一般都标明了「用楷书填写」。可见，楷书与我们的生活有着密不可分的联系。其他的字体要求特殊的用笔、运笔、文字的表情等，楷书自然也包括了这些技巧性与精神性的内涵。但是只要正确、工整、漂亮地书写的话，即使写出来的字比较幼稚，楷书本身所具有的特点还是能够渲染出来。我觉得楷书不像其他字体那样要求繁多，没有那么烦杂的技巧，所以写起来必然就会容易很多，而且容易记住。

不过总体说来，一般认为楷书还是比较难写的字体。画肖像画时，长得有特征的脸就越容易画，普通或太完美的脸越是难画。楷书也跟画肖像画一样往往觉得难写，这也正是因为它的字形太过于工整完美了。在悠久的历史上，楷书有各不相同的写法和比较有个性化的写法。（参照图）

书写楷书的原则是一笔画分开来写。它具有像建房子那样的结构性。如果扎扎实实地打好基础的话，可以写出非常稳定的楷书体。上下、左右笔画匀称并且力度均衡的楷书，谁看了都会觉得很美。

有「结体」和「构造法」的讲法。这主要是指字形和使字形整齐的方法。起笔、收笔、横、竖、左撇、右捺和往上挑等很多这样的逻辑解释和方法。像这样通过学习楷书来理解文字结构的基本原则，这是学习书法最重要的部分。

刚开始学习高尔夫、棒球等体育运动项目或小提琴、三弦等乐器和技艺时都必须按一定的规则和顺序来进行。要进行训练从而把这些要点逐个逐地实行，记住要直到熟练。有的人进步很快，也有人不会有什么进步。有的人能够充分发挥自己的特点，一段时间内，取得很大进步。但是一般说来，如果基础不扎实的话，终究是难以获得卓越的成就。打高尔夫的时候球会打飞，弹三弦的时候会弹不出音。因此可以随时了解自己进步的程度。但是练习书法既不会像高尔夫球打飞，也不会像弹三弦时弹不出音那样，所以很难知道自己进步的程度。它只能通过不断反复地练习自己学过的作品，今天跟昨天比，明天跟今天比，来知道自己学习的效果。同样是写一百页，十天写完比一天全写完有效果得多。每天练习一个小时并持续五天要比每天持续练习五个小时



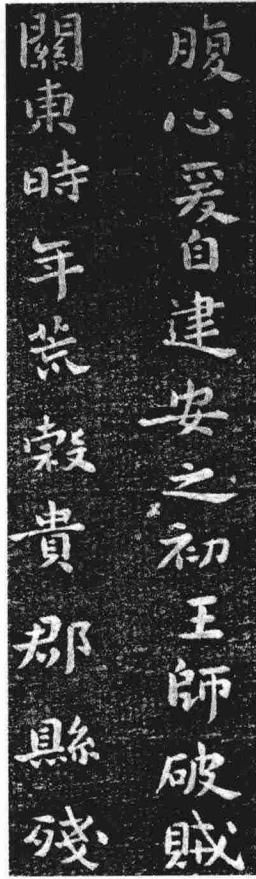
《九成宮体泉铭》



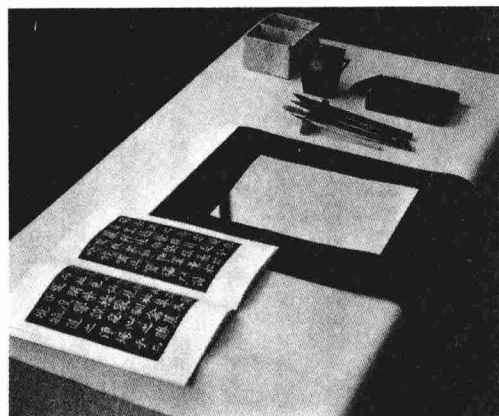
《朱熹造像记》



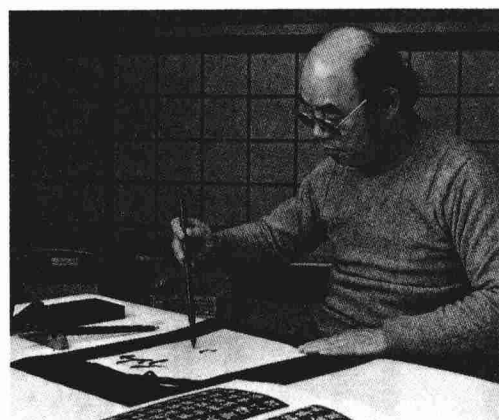
《郑羲下碑》



《萬季直表》



桌上用具位置



人与桌的位置

有效果得多。写累了的时候不要勉强，要休息，即使是写十分钟也要心情愉快的去书写。书法并不是一下学很多就能进步的。可以说最开始学习书法的秘诀就是：学好握笔的方法，让自己觉得最舒服，运笔的方法，姿势正确，充满自信不急于成功，脚踏实地持之以恒地练习。

十一、开始学习之际

(1) 整理书桌

在实际开始练习时，首先重要的是要整理好书桌，营造一个心情愉快的良好环境。面向书桌，以身体为中心，右边依次摆放砚台、墨、砚水壶、笔洗、笔筒，还有砚屏、墨台、放笔笔架等。身体前放纸、镇纸，左边放字帖（参照图）。书桌的高度、椅子放置的地方等看图就一目了然了。当然因个人也会有些差异，所以要预先知道适合自己书写的高度。写用于展览会的大型作品时，条件要求又完全不一样了。

(2) 笔的握法和姿势

笔的握法称为「执笔法」，根据手指在笔杆上的情况可分为食指和拇指握笔的「单钩法」和食指、中指和拇指握笔的「双钩法」两种（参照图）。并不是说哪一种握法比另一种要好，只要选择自己觉得好写的就可以了。要注意握笔的时候一定要觉得手不紧张，要可以轻松自如地挥动笔。

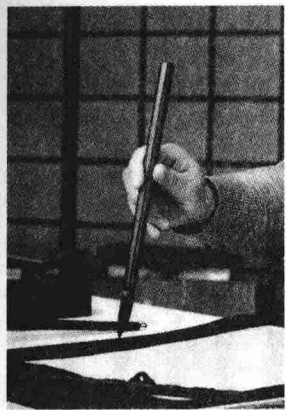
不过我觉得在写汉字的时候尽可能地握住笔管中部偏上方，写假名的时候握在距笔尖2~3厘米以上的位置为好。

腕法根据字的大小不同多少有些差异。通常说来，主要的写法是：写大字的时候用悬腕法；写中小字时用提腕法；写假名时用枕腕法。腕法在坐着写和站着写时又大不相同，所以不管是用哪种腕法都尽量练习自己写起来觉得舒服的就行了。

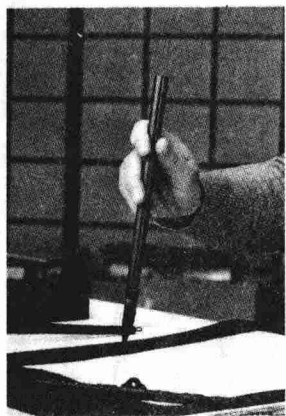
十二、字形的整体结构

楷书要一笔一画分开来写，竖要垂直，横要稍微偏右上方。这样一来，文字的神态上就增加了篆书、隶书所没有的动态因素。也就是说不单单是笔画的轻重，微妙的力度平衡也是决定字形稳定与否的关键。在构成文字时字形有一定的规则，但是并不是说必须得这样写，也不是说这规定了写的写法。原则上虽说水平线和垂直线交叉起来是「十」字，不过这两条线交叉的位置不在彼此的正中心，而是偏左或偏右，「十」字还是「十」字，问题仅仅只是看哪种位置上的组合比较稳定，比较漂亮。经常会有这种情况：认真真照着字帖上的写，可写出来的字感觉还是跟字帖不一样，不稳定。这大多是因为即使文字的外形一样，由于微妙的线条组合造成的空间宽度、间隔差异、笔画粗细不均匀，以及运笔速度造成的美感和力度不同而产生了差异。我们要牢记，所谓的字形不仅仅只是其形体，还包括其空间结构以及构成线条的强弱和粗细。此外，除了视觉效果上的形体外，笔意也具有很重要的意义。所谓笔意是指体现在书法上的一种情趣，包括了以什么样的心情、怎么用笔、怎么运笔去写。

图>是从中国古代作品中收集来的相同的字，笔意和形体都不尽相同。但是无论哪种写法都给人一种安安稳稳的稳重感，有字形但又不拘泥于字形。所以我觉得每种字体体现出来的协



单钩法



双钩法

调美就是楷书的美，也就是造型美。希望大家知道美也包括很多种，有整体美、力度美、柔美、庄重美等等。

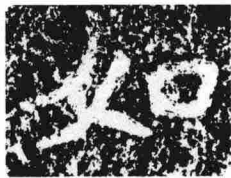
图口中比较了近代的一些作品。与图>不同，我们可以看出时代对书法的影响以及那个时代流行什么样的书法。相反，我们可以根据书写风格来推断其时代背景和历史。

十三、线条的性质

前面也提到过字形是很重要的，线条的性质可以让字形显得更漂亮，所以很重要。但是线条



《高贞碑》



《郑羲下碑》



《道因法师碑》



《麻姑山仙坛记》

B图



《九成宫体泉铭》



《孔子庙堂碑》



《道因法师碑》

的表现非常难，光用文字不能充分解释清楚，先暂且按下面的表分类进行说明。

如表所示，有很多种不同的表现手法，所以就会出现不同的线条。顺便比较下空海和良宽的作品，我们发现他们的线条表现手法完全不一样。不过无论是空海还是良宽的作品，我们都能从中感受到豪迈、奔腾的生命感。

文字是死还是活，可以说线条的生命决定一切并不为过。各种各样的线条是通过笔表现出来的，如何酝酿出线条的微妙表情关键在于如何用笔。

运笔方法包括直笔（对着纸垂直下笔）、侧笔（笔稍稍偏一点）两种。一般说来用直笔写比较好。有时候用侧笔写也无妨。最开始写字时称为起笔或始笔。起笔方法中又包括藏锋（起笔时不露出笔锋）和露锋（露出笔锋）两种。书写篆书和隶书时都用藏锋，写楷书时一般都用露锋，但

慢写		快写	
○粗点写。细点写。	○竖起笔写。卧笔写。	○硬笔书写。软笔书写	○用日式纸写。用西方纸张写。
		墨量多时	墨量少时

其中也有例外。此外，还有方笔（写出来的字有很强的棱角感的写法）、圆笔（带有圆弧味的写法）、顺笔（工工整整，毫不虚饰，按顺序的写法）、逆笔（与前面的顺笔相反的写法）等用笔法。像这样通过各种不同的用笔法，可以勾勒出使文字富有生命力的线条来。

十四、字的整体布局方法

突然提到整体布局方法会有点摸不着头脑，在这里我们假定一张纸上写六六个字，整张纸都写满还是写小一点留出点空间，有很多种布局方法。这跟写明信片是一样的，根据文章的长短、字的大小不同，留出的空间也会发生变化。要更好地完成一副作品或者说让作品看起来更完美，字写得好不好是一回事，布局好坏也是很重要的。如果把六个字比作六个演员，那么这六个人不能全是主角，主角有一个，配角有几个。其中一个人演好人的话，其他人中的一个就要演坏人，帅哥和美女、老人和年轻人都分别忠实地扮演好自己的角色，才能演出让观众陶醉、感动的戏剧。初次在纸上写字的人会想到这一点吗？好像大多数人都说把字写得小一点是很费力的事情。

不过，即便如此，他们在写明信片或便条的时候一般写的字的大小都是按照明信片或便条的大小来写的。为什么这些人拿起毛笔写字的瞬间，字会写得很大呢？我认为初次在很多人面前说话时，谁都会有过舌头不听使唤的经历，腿打颤，忘记自己想说的话。这都是因为紧张的缘故，只要不觉得紧张就什么事都没有了。大家要以一种很放松、很愉快的心情去写。字写大了的话接下来的和谐、平衡。

俗话说「饭吃八分饱」，写字时也一样，一张写得八分满的作品比写得满满的作品看起来更有宽绰的空间，字也很平稳，每个字写起来都能收放自如，看起来不拥挤。我认为字的布局是一种美、一种协调，而且还有井然的秩序。自己通过一张、两张、三张不断地写，重新思考，整理方法，到时自己一定能发觉原来布局就是这样一回事。

十五、关于《道因法师碑》

道因法师碑是为了将道因法师的功德传给后世而建立的颂德碑。道因法师是濮阳人，七岁时丧母，由于过于悲伤而绝食，尝尽了人间冷暖辛酸，为其母守孝完后就出家了。道因法师在灵严道场修行，功德无限，一生致力于佛教的传道。隋末，其修行地移到了蜀国成都的多宝寺。由于仰慕道因法师的德行，皈依佛门的人很多，道因法师又致力于道场的兴建、佛经的石刻以及史籍的研究等，建立了许多的功德，后来被召至京城留在了大慈恩寺，和玄奘法师一起从事梵经的翻译校正工作。他精通佛经，称得上是一代博学者，据说来听他讲经的人达到数千人。显庆三年（六五八年），七十二岁的他逝于长安的慧日寺。第二年正月，其遗骸运到益都，二月八日，葬于彭门的光化寺。据说因仰慕道因法师的才德，当时有数千人参加了他的葬礼，正如碑文中写到的那样「风雪都为之改变了颜色」，可以想象出当时的盛况。五年后，也就是龙朔三年（六六三年），由慧日寺的信徒弟子们在长安刻写了这个碑，现在保存在西安的碑林。

道因法师作为梵经翻译的博学者，是与玄奘三藏齐名的高僧。不过他在世间不是很有名，也仅仅是通过这个碑为一部分人所知。如今这个碑能够作为有名的东西被保存下来，既不是因为道因法师，也不是因为其碑文的缘故，而是因为碑上的字出于欧阳通之手。欧阳通的书法堪称是古今绝唱，唐代的楷书大家这一美誉可以说也是因为书写《道因法师碑》而获得的。

欧阳通是欧阳询之子，四个儿子中的幼子。据说四兄弟都擅长写书法，不过除了欧阳通的书法外，其他人的书法都没看到过。

欧阳询是初唐的三大大家之一，与虞世南、褚遂良一起，其书法自古一直扬名在外。他的代表作有《九成宫醴泉铭》、《皇甫诞碑》、《化度寺邕禅师塔铭》等。其毫无缝隙的、高度的间架结构手法被称为「楷书法的准则」，受到人们的高度评价。今天，在学习书法的人中间，可以断言没有人不知道欧阳询和他的第一杰作《九成宫醴泉铭》。

欧阳通的父亲欧阳询有着不朽的名声。据说欧阳通在十岁左右就丧父，因此，他没能直接接受父亲的亲自指导。不过其母亲徐氏让他读全了他父亲留下的亲笔遗迹，让他以此为样本来学习。不久，他就领会了其父亲书法中的精髓，继承了其父亲强有力的、清楚的书法风格，并与其父亲一起并称为「大小欧阳」。

欧阳通不仅精通书法，而且孝顺父母，对朝廷尽忠尽责，其官职做到大臣，被誉为忠孝两全。天授二年（六九一年），因极力反对武后立太子，被杀害于牢狱中。

欧阳通对书法学习要求特别严格，对使用的文具用品也都很考究。据说他用的笔都是用象牙或犀牛角做的笔杆，笔尖是用狸毛或秋兔毛特别制作的；用的墨是加了麝香的松烟墨；纸张必须硬、薄、白、滑，也就是我们今天说的青六匹、玉版笺（中国造的画笺，非常上等的纸）。他自己一贯都很重视自己的书法，从不轻易书写，这或许就是他流传至今的作品比较少的的原因吧。

欧阳通是在多大的时候写《道因法师碑》的已经无法确认，但是《道因法师碑》建于龙朔三年（663年），由此可以推断此碑大概是其四十岁左右写的。

十六、学习《道因法师碑》之际

这个碑的书法风格是充满朝气的，力度较强，但稍稍欠缺细腻感。对于这个碑，也有人这样评价：「看起来是很华丽的风格，但是缺乏内在的感情和情操，算不上很高雅的东西。」

但是，对于初学者来说，作为初次用的字帖，我觉得一点瑕疵都没有。越充实、越完美的字帖就越难以接近，换句话说，这与觉得教头（注1）比老师恐怖、P10校长比教头恐怖这样一种敬而远之的心理是一样的。关于《道因法师碑》，从专家的立场来看，它虽然也存在各种难点和不足，但是书法风格基本上很扎实，所以我认为把它作为楷书学习的一个阶段认真地去学，一定



《皇甫诞碑》



《化度寺邕禅师塔铭》

能够达到初期目的。

特别是这个碑还具有以下特点：（1）刻得非常的鲜明，字形和用笔很容易理解。（2）字数很多，可以看到各种各样的字形。（3）字体风格富有生气。（4）线条强劲有力，作为楷书学习的范本很合适。因人而异，对这个碑一般都持赞同两种意见，有人觉得这个碑缺乏感情和情操，品味不高；相反，有人推荐说这个碑富有生气，力度强。

注1：教头：日本按学校教育法规定，中小学辅助校长管理校务的人。

对初学者来说容易掌握其基础学起来也容易。总之这是个人的感受问题，所以初学的时候要想得深，以一种普通的心态来学就行了。

○ 结体（字形）的特征

这个碑的字的字体非常稳定，重心向下，感觉很稳重，拐角的角度很清晰，并且很有力。因此，看起来觉得棱角分明，很有力度。以低重心为中心，各个字的左右结构、上下延伸，表现出一种扣人心弦的线条美，这也是该碑的特征之一。也可以说这是继承了其父亲欧阳询的风格。重心如果向上的话会不稳定，反过来要是太向下的话又会失去品位。结体的巧妙之处在于追求怎样将重心放在适当的位置，这些在《九成宫醴泉铭》中得到了淋漓尽致发挥。欧阳通很好地继承了其父亲严谨的书法风格，但是我们也不能否认其书法中的朝气和纯真。

在学习的时候，要好看清扁平结构的字形、舒展的线条、字体的紧张与松弛感，还要放大了字帖之后，再去把握它的特征。作为第一个阶段的学习来说，重要的是要能够写出与字帖相同的字形（这个时候不需要拘泥于线条特性），因此，我想也可以临摹字帖。

○ 关于运笔

运笔如其字面意思所示就是笔的使用方法，这点在前面也提到过。快、慢、用力写、轻轻写等写字时的用笔方法都称作运笔。

《道因法师碑》中的字运笔相当的大胆有力，起笔就像是很有力的从很高的地方飞落而下，似乎把笔投到纸上一样。在开始写横、竖的时候，这样的起笔力度毫不缓减，用想要穿透纸张似的力度运笔。而且，收笔的时候，一旦停下来笔也会在此确认强有力的笔压后，留出大量的空间转到写下一笔。这一连串的运笔给这个碑增添了宏伟大气，显得更为华丽。这里要注意的是起笔和收笔都停笔，并要加笔压，所以容易被认为是写一笔又停下来再写一笔。这个碑因为是楷书，所以当然是一笔一画分开来写，但是前面也提到，笔一旦停止再向下写时，并且留有一定的空间写下去的话，我们看不见的那种空间上的延续（这个称为脉络）在运笔上是非常重要的。此动作的过程（我们称之为节拍）有快有慢，让节拍不紊乱，以一定的节奏感去书写可以说是运笔的秘诀。

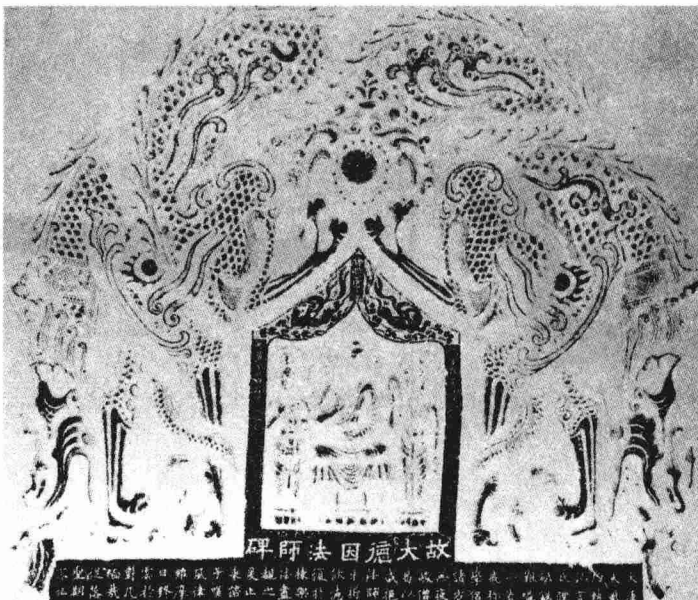
○ 运笔

形成文字时，特别要注意的是字形，与此同时，还有线条。文字生死存亡都取决于线条，而线条又取决于运笔。《道因法师碑》是颂德碑，其主要目的是用来读的，所以它的线条性质

缺乏抑扬和感情的表现。不过它有一个风格就是起笔、收笔或转折时的富有特色的力度感。此外，线条性质都及其简单，特别是初学者比较容易理解。我觉得此碑是掌握楷书的基本字形和线条的合适的教材。

该碑文是由在《九成宫醴泉铭》里所见到的比较冷漠的线条统一起来的。随着学习的深入，你将体会到这种毫无感情、冷漠的线条中蕴藏着暖意、力度，或者说是一种深度和高雅的品位。这种线条表现和字形的结构全部都是靠运笔方法。速度、笔压、含墨、笔的角度等等，这些全都是创造文字时的重要条件。

该碑文的运笔法是：为了让笔尖向前突出，笔杆在右手前倾斜 80° 度左右，这样说的话就能很好地掌握字形和笔的接触感觉。通常，开始写字的时候，相对来说会比较注意蘸墨方法和笔的角度。一旦开始写后，不知不觉笔会卧下，笔尖也会往前边倒。所以在书写的时候要注意总是与纸张保持一定的角度，握笔时指尖要自然，不要过度用力，手腕不要太僵硬，要注意时刻保持柔软的状态。



故大因法師碑

大因法師碑文... 碑文內容為繁體中文，記載了法師的生平事蹟、修行經歷以及建碑的緣由。文字排列整齊，字跡清晰，是典型的唐代碑刻風格。碑文內容包括：法師名號、籍貫、出家時間、修行地點、所著經論、以及對其德行的讚頌。碑文末尾有建碑時間及相關人員的署名。

四

一

五

二

七

三