

中国教育学会『十一五』科研规划立项课题

黄庭坚诸上座帖

编著 张志英

经典碑帖导学教程

丛书主编 庆旭

苏州大学出版社

丛书主编 庆旭

苏州大学出版社

中国教育学会“十一五”科研规划立项课题
经典碑帖导学教程



草

黄庭坚诸上座帖

编著 张志英

图书在版编目(CIP)数据

经典碑帖导学教程. 草. 黄庭坚诸上座帖 / 庆旭主编; 张志英编著. — 苏州: 苏州大学出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5672-0322-8

I. ①经… II. ①庆… ②张… III. ①草书—书法—教材 IV. ①J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 261823 号

草

黄庭坚诸上座帖

- 丛书主编 庆旭
编著 张志英
丛书策划 张建初
责任编辑 董炎 巫洁
装帧设计 吴钰
出版发行 苏州大学出版社
地 址 苏州市十梓街 1 号
邮 编 215006
电 话 0512-65225020 65222617(传真)
网 址 <http://www.sudapress.com>
印 刷 苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司
开 本 889 mm×1 194 mm 1/16 印张 6 字数 178 千
版 次 2012 年 11 月第 1 版
2012 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5672-0322-8
定 价 20.00 元
版权所有 侵权必究

中国教育学会“十一五”科研规划立项课题

书法教育教学的模式研究课题组

总顾问 连秀云

顾 问 江 吟 王伟林

学术委员会主任 王继安

学术委员会委员(按姓氏笔画排序)

马一超 朱建华 朱 敏 朱瑞雪 刘 学 刘 春
刘 淮 庆 旭 杜军勇 杨 薇 李建军 肖敦兵
吴旭春 张志英 陈海良 邵 勇 金 丹 周时君
单志泉 赵 锟 顾 琴 徐世平 郭良实 桑永生
曹万峰 薛龙春

编辑委员会(按姓氏笔画排序)

丁 勇 尤天虹 左 侗 李枝枢 吴耀华 张祥华
周 彬 欧阳志刚 徐 卫 蒋文亮 潘建中

课题组组长 孔宝刚

课题执行组长 庆 旭



序 一



教材的编写确是难事,不然各种教材就不会不断地审定,又不断地修改,以求达到最佳的教学效果。书法教材的编写也是如此。不过,由于书法学习的特殊性,编写过程中又有其特别的难处,其难大体有三。

其一,编写的目的性。即要清楚准备培养什么样的人才,是实用型的写手,还是书法艺术家。以往的书法教材大都以培养写手为主要目的。历史上留下了众多的这类教材,也积累了不少理论和经验,而过去的艺术学习大都在艺术与实用的夹缝中生存。在计算机高度发展的今天,实用性的教育已经渐渐地退居于次要地位,而艺术教育的比重将会不断地增加,这也是历史的必然。从目前已出版的大量书法教材中,可明显地看出这种发展趋势。

其二,编写体例的科学性。受教学目的的影响,每本教材的体系都是在目的的直接支配下生成的。优秀书法教材的编写应符合艺术的接受规律,而不是实用性的简单训练。艺术训练的方式也应符合艺术的接受规律。教学内容的安排、教学流程的设计,更应该符合艺术的接受心理学和教育学的有关原则。

其三,编写的贴切性。所谓编写的贴切性,即编写者应是品尝过“梨子滋味”的创作能手。他们知道艺术学习和艺术创作的甘苦;知道书写中哪些是实用的因素,哪些是艺术的因素,如何联系,如何剥离;也能够在教学中一针见血地以最简洁的方式方法指出学习书法艺术最便捷的路径。

基于以上三点,学习者在选择教材时就不至于迷失方向了。

我想,这套教材充分印证了以上三个特点。首先,丛书的编者都是书法专业毕业的本科生或研究生,受过系统而严谨的艺术专业训练,有一定的书写和创作经验。其次,他们大都毕业于师范学院,对艺术教育学和心理学有一定的了解和认识,且毕业后大部分从事着基础的书法教学工作。多年来,他们在实践中积累了不少基础教学经验。

我认为,这套教材将会在书法专业教育不断兴盛的今天收到良好的社会效果。当然,任何教材的问世都要接受社会使用者的检验,使之不断地完善,这是教材编写的普遍规律。我们相信,这套教材将会像其他优秀的教材一样,逐步为广大的艺术学习者所认可,所接受。

王继安于金陵随园

(作者系南京师范大学美术学院书法系主任、教授)



序 二



中国书法的学习与成就,法门万千,而道理为一,即从临摹与研习历代碑帖经典入门,体会法理,进而登堂入室,一窥书法艺术“由技进道”的万千气象。不难看出,升阶登梯的凭依,就是诸家法帖,是那些已经过千百年审美的眼光检验了的名迹。

然而,近年来的书法热潮,多多少少有些淡化法度或颠覆经典的意味,不仅民间书家如此,而且一些学院的书法教学也推波助澜,搞起书法新潮来。实际上,书法艺术的根就在点画间架以至谋篇布局上,任何游离,都是舍本逐末的。当然,利用书写元素的艺术探索,是另一码事。

千层之台,起于垒土。基础永远是关键。许多看似炫目的书法巨制,一旦触及其基础部分,竟然是动摇而不坚实的。于是,我们开始怀疑时尚的欺妄。若干年前,我曾对已故书法大家启功先生的书法略行评点,认为它有“现代馆阁体”之嫌。一时间有种误会,以为我是反对规整谨严的馆阁体书法的。事实上,这种看法并不准确,也不全面。我的习书即从师于馆阁余绪的民间书家,我对书法的楷范规矩十分在意。只不过,我推重书者的性灵与才学要主导那些已经被无数次重复书写的点画而已。楷法、行法、隶法、草法,永远是不过时的,它们是书法之所以为书法的安身立命处。

庆旭先生多年来从事学院书法教育,以科班之学,为基础研究之学,心得殊多,经验甚丰,成果可观,令人刮目。他组织编辑出版的《书法技法导学教程》便影响日著,成为许多学院(校)书法教学的理想教材。近来,庆旭君又有此编将以付梓,其功德将彰显于未来,似为不待言喻之事。

是编尽精微、重实用,从基础编排求精求妙,乃不可多得的好教材。读者不可以其浅近而忽之,因为其中凝聚着作者们的智慧与经验,还有一种特殊的使命感。

梅墨生于北京

(作者系中国国家画院理论部副主任)

目 录

理性中有聚散开合	
——黄庭坚与《诸上座帖》	1
笔画篇	5
偏旁篇	20
结构篇	49
《诸上座帖》原帖选录	58
临帖示范	85
创作示范	86
后记	87

理性中有聚散开合

——黄庭坚与《诸上座帖》

黄庭坚(1045—1105),字鲁直,号山谷道人、涪翁,又称豫章黄先生。洪州分宁(今江西修水)人。北宋著名诗人、词人、书法家,“江西诗派”始祖。“苏门四学士”之首,擅文章、诗词,尤工书法。兼擅行、草书,楷法自成一家,与苏轼、米芾、蔡襄并称为“宋代四大家”。主要墨迹有《松风阁诗》《华严疏》《经伏波神祠》《诸上座帖》《李白忆旧游诗》《苦笋赋》等。书论有《论近世书》《论书》等。

黄庭坚书法初以宋代周越为师,后来受到颜真卿、怀素、杨凝式等人的影响,又受到焦山《瘞鹤铭》书体的启发,行草书形成自己的风格。在结构上明显受到怀素的影响,但行笔曲折顿挫,与怀素的节奏完全不同。在他以前,圆转、流畅是草书的基调,而黄庭坚的草书单字结构奇险,章法富于创造性,经常运用移位的方法打破单字之间的界限,使线条形成新的组合,节奏变化强烈,因此具有特殊的魅力,成为北宋书坛杰出的代表,与苏轼成为一代书风的开拓者。后人所谓宋代书法尚意,就是针对他们在运笔、结构等方面更变古法,追求书法的意境、情趣而言的。

《诸上座帖》约作于哲宗元符三年(1100),纸本,草书,凡九十二行,四百七十七字,纵33厘米,横729.5厘米。此帖初藏南宋高宗内府,后归贾似道,明代递藏于李应祜、华夏、周亮工处,清初藏孙承泽硯山斋,后归王鸿绪,乾隆时收入内府,至清末流出宫外,为张伯驹先生所得,后捐献给国家,现藏故宫博物院。

此卷是黄庭坚为其友李任道抄录的五代《文益禅师语录》,是其晚年草书杰作,深得怀素草书笔意,圆转超然,纵横开阖,取势侧欹,左右开张,可谓气势豪迈,超凡脱俗,极尽雄放恣肆之能事。

黄庭坚早在青年时代即对草书艺术情有独钟。他初习钟王古帖,迷恋于草书的变幻神奇,并着力对索靖、张芝及二王一路小草书法下过工夫;及见唐人草书,遂慕高闲、怀素;后受周越影响,笔法染上流俗的毛病。元祐初年,经钱勰、王巩等指点后,感触极深,于是潜心钻研晋唐以来笔法,精研钟、王法书和张旭、怀素墨迹,渐知提按起倒和擒纵收放之理。绍圣初,于黄龙山中因参禅而顿悟草书之妙。后又在贬地四川见怀素草书真迹《自叙帖》,由此打破桎梏,草书艺术进入辉煌时期。

黄庭坚曾有一段学习草书的概括性自白:“余学草书三十余年。初以周越为师,故二十年抖擞俗字不脱。晚得苏才翁子美书观之,乃得古人笔意。其后又得张长史、僧怀素、高闲墨迹,乃窥笔法之妙。于樊道舟中,观长年荡桨,群丁拔棹,乃觉少进,意之所到,辄能用笔。”

无疑,山谷对草书笔法的深刻认识和掌握,当是“得张长史、僧怀素、高闲墨迹,乃窥笔法之妙”的。他在《跋此君轩诗》中写道:“近时士大夫罕得古法,但弄笔左右缠绕,遂号为草书耳,不知与科斗篆隶同法同意。数百年来,唯张长史、永州狂僧怀素及余三人悟此法耳。苏才翁有悟处而不能尽其宗趣,其余碌碌耳。”黄庭坚草书独自面目的成熟还得益于其书外功的参悟。除上所述外,他还有一段自述可说明因缘:“余寓居开元寺夕怡思堂,坐见江山。每于此中作草,似得江山之助。然颠长史、狂僧皆倚而通神入妙。余不饮酒,忽五十年,虽欲善其事,而器不利,行笔处,时时蹇蹶,计遂不得复如醉时书也。”张旭、怀素作草皆以醉酒进入非理性的忘我迷狂状态,纵笔挥洒,往往变幻莫测、出神入化。黄庭坚不饮酒,其作草全在心悟,以意使笔。然其参禅妙悟,虽多理性使笔,也能大开大合,聚散收放,进入挥洒之境。而其用笔,相形之下更显从容娴雅,虽纵横跌宕,亦能行处皆留,留处皆行。山谷所作《诸上座帖》等佛家经语诸草书帖,乃真得其妙理者。也正由此,黄庭坚开创了我国草书的又一新境。

草书本是章程冗杂、因趋急务而产生的一种便捷性书体,故自产生以来笔法皆以简省、流便为宗旨,浓缩笔画、以“意”造型乃是草书艺术的第一要诀。魏晋时期,草书形成一套完整构架、行笔

即意象处理汉字形象的规约,并运用精熟,形成以张芝、索靖、二王为代表的第一个草书鼎盛时期。晋以后,这一套草书规约逐渐生疏,故草书成为少数书家最终驰骋创作才能的神圣领域。唐代草书开始出现分化,以孙过庭、贺知章以及写经高手如恪法师为代表一路,继续沿着魏晋简省笔画、意写字形的方向发展,虽留下不少精美之作,但总体艺术造诣已不及魏晋名家;另一路以张旭、怀素为代表,在继承简省笔画、意写字形的基础上,强调笔势的连续性,增加笔画之间的连带游丝。由于这种草书被旭、素等人创作运用到疯狂的极致,后世因以狂草、大草称之,并区别称前面一路草书为小草。狂草的出现是中国书法走向艺术顶峰的象征。唐代狂草书以使性为主要特征,张旭、怀素都一样,在疯狂大草之时,往往不太注意笔法的变化和空间位置的经营,故多率性、雷同的笔势,观《千字文残卷》《自叙帖》,这种现象很明显。黄庭坚正是在这个层面上大大丰富了草书艺术内涵。他的大草书,特别讲求笔法的提、按、使转,笔势的正侧、起倒、逆顺、徐疾;讲求墨色的浓淡枯润;讲求结字的松紧、收放、长短、伸缩、险夷;讲求笔画结构所造成的空间形式的绝妙组合、呼应搭配等。可以说,黄庭坚的大草书,意欲把一切可以诉诸视觉形式的笔墨手段无所不用其极。所以,我们在观赏他的草书作品时,最突出的感受是变幻多端,匠心独具,美不胜收。山谷草书全面调动笔法、墨色、结字以及平面空间切割组合的技巧,追求书法艺术在时间与空间交结点上的神奇变化,以此体现书家主体的精神状态。

邱振中先生对黄庭坚草书艺术的空间构成有过这样的描述:黄庭坚刻意将被粉碎的空间进行新的组合。这是用杰出的智力精心安排的结构,出人意料,别开生面,并启发人们去寻找那一切尚未被征服的空间;不过,对空间的精心构筑,已使他的作品中空间节奏超过时间节奏而居于主导地位,这是对唐代草书的重要修正。这在中国书法史上,是最具有现代艺术特征的一种创作追求。900年前的宋代,黄庭坚居然能有这样的艺术追求,实在让人惊叹不已,甚至觉得不可思议。

山谷草书经数十年艰苦探索,至晚年方真正成熟,但此时深识草书的钱勰(穆父)已谢世,普天下更无一人能真解其书法之妙。为了让自己数十年心血凝聚而成的草书艺术不至湮灭于尘俗,而能流传后世,更俟知音,山谷不得已而采取了夫子自道的办法,反复向世人强调其草书艺术的价值,这便有了如前所述山谷直言不讳肯定自己草书的特殊现象。很多书法史论家,往往不能理解这一现象,以为山谷故弄玄虚,自我夸饰。其实,一生执著精勤,以“鲁直”著称的山谷先生,何尝愿意自我吹嘘?问题在他的草书,从艺术形式到思想观念,都远远超越于时代,如果他自己不加以解释,则世人不知其妙处,难免遭到遗弃。所以,山谷对自己草书的赞美,乃是其精勤执著的另一种表现形式,与他过去对自己书法中存在问题的剖析与批评是完全统一的。这是在寂寞无援的情况下,对自己已经数十年艰苦求索方获得的草书艺术,不得已而采取的一种自我保护措施。

黄庭坚草书在数百年间,经历了一个由不被理解重视,到渐渐接受,最后受到激赏的漫长过程。南宋以前对山谷草书评价往往不高。宋徽宗极喜山谷书,并研山谷笔法及书学思想创“瘦金体”,他的大草书也明显受到山谷草书的影响。如前所述,徽宗评山谷有“如抱道足学之士,坐高车驷马之上,横斜高下,无不如意”的话,以此推断徽宗时期山谷书法,必在内府有所收藏。但在徽宗时期,执掌书法赏鉴之机杼要害的“书学博士”米芾不但从未对山谷草书有过肯定的评价,相反,他曾说:“草书不入晋人格辙,徒成下品。”(转见吴德旋《初月楼论书随笔》)。此评是否有针对山谷草书的意思,今已不得而知。不过,由米芾参与修撰的《宣和书谱》20卷,记载历代197位书家,凡内府所藏书法作品1344件,其中草书记载至宋代有钟离权、钱俶、杜衍、周越,却没有黄庭坚一席之地。《宣和书谱》对北宋书法的记载,是否一定程度地反映了米芾的眼光及为人?书中所记“正书”部分有宋绶、蔡襄、石延年、陆经、王子韶、陈景元、蒲云、释法晖;“行书”部分有李煜、李建中、苏舜钦、王安石、蔡京、蔡卞、刘正夫、米芾、岭宗旦。苏轼、黄庭坚皆不见录。推想当时有元祐党禁,不载苏、黄之作或为编者堂而皇之的理由。南宋时期,山谷草书仍未受重视,高宗赵构关于四大家有所谓“家鸡野鹄,识者自有优劣”之评(赵构《韩墨志》),而姜夔《续书谱》在“草书”章内谈到山谷草书

时则有“流至于今，不可复观”之语，几乎将山谷草书全盘否定。

金元之后，山谷草书逐渐受到好评与重视。一时间王恽、王若虚、刘壎、陆文圭、吴师道等名贤对其皆有极高评价。《衍极》曰：“鲁直环变，刘涛诸人所不能及，而有长史之遗法。”作为元代重要的书法理论家，郑杓关于山谷草书的评价颇具代表意义。

明朝二百多年，山谷书法受到空前的重视，一时间研习、仿效山谷书法成为一种风尚，山谷草书至此才算遇到了知音。明代大家如文徵明、祝允明、徐渭、文彭、陈道复等人皆出自山谷，各有所取。祝允明晚年更是专攻山谷草书，终于使大草书寂寞数百年后出现复兴景象。明末清初草书名家王铎、傅山皆取法山谷，尤其是傅山，把山谷起伏翻腾之笔法以及奇妙的空间构成手段大加发扬，开创一代新风。的确，黄庭坚草书是经过严格训练之后，又在深刻的思想、情感支配下产生的，所以理解这种书法具有相当的难度，这应该是山谷草书长期处于寂寞状态的根本原因。时至今日，黄庭坚草书艺术的继承与开发，远没有达到理想的程度。由于如上所述复杂的原因，长期以来，我们对山谷草书所知甚少。历史形成的诸多陋说、误解又严重影响我们对山谷书法的认知。山谷草书无论是从表现形式还是思想原理上，都非常吻合现代书法的艺术特色。所以，笔者以为，山谷草书真正为人们所普遍认同，真正受到重视恐怕注定要等到今天。



黄庭坚诸上座帖

笔画篇

草书在书法五体中是非常特殊的一例,因为其技法构成不像其他书体有相对固定的规律性。虽然每个汉字有约定俗成的草法,但当这些草法用到情绪激烈的挥运中去的时候,常会出现更多意想不到的审美要素,这些要素甚至要远远高于可以具体分析的单调技法。需知自草书的诞生开始,其线条就是以一种载情性极强的状态存在,在这种看似随意的徒手线条中蕴涵着丰富的哲学思想和美学追求,它是一种技巧情绪并存,法理互通的高境界。其结构也存在随意性的特点,在任意挥洒中表现出作者的综合技巧能力和各种美学观念。所以,在具体训练时,一定要考虑情感因素,而不能用正体在用笔、结构、章法、用墨、行气节奏等方面的格式去理解草书的技法构成,只有这样才能避免肢解技法、只为法而法的“技法至上”的思想。

当然,无论如何,书法最终还是由各种笔画构成的,学好书法,首先要掌握各种笔画的写法,只是在各种书体中,草书的笔画最为灵活、多变而已。另外,草书用笔多连绵不断,甚至成一笔书。所以,鉴于草书用笔灵活、多变、连绵等特点,我们在练习时应尽可能把一个笔画放在整个字形中去分析练习,力求做到掌握“定理”,避免死守“定法”。

一、横画

1. 横画分类

① 独式横



写法:起笔藏锋为主,但不必如楷书转笔回锋,只需含住锋即可,收笔与下画呼应,或扭笔空收,长横一波三折。

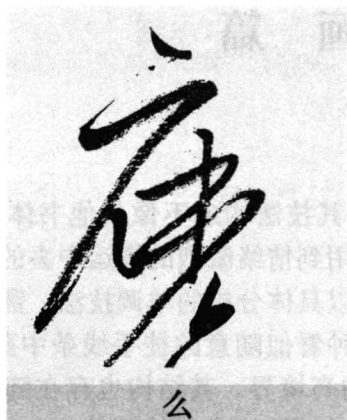
② 连式横



写法:连横行笔较快,但意连而笔断,勿要牵丝太重、主次不分。



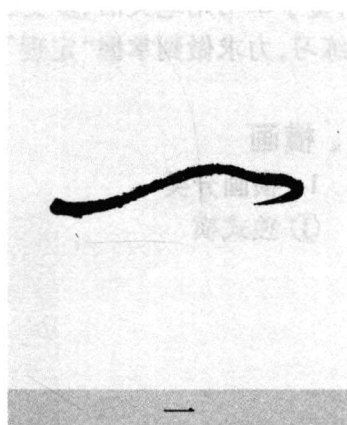
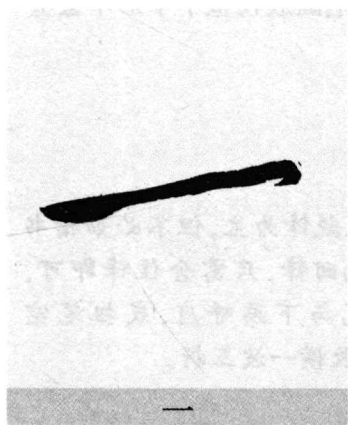
③ 叠式横



写法：要注意几个横画的粗细、长短、斜正的变化。

2. 练习题

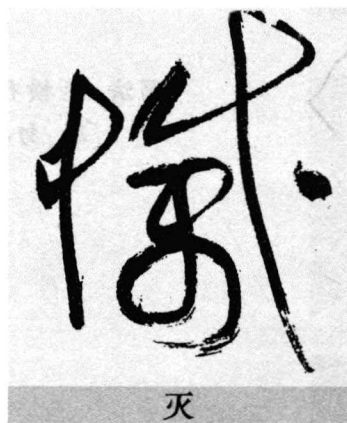
黄庭坚草书长横一波三折，曲折蜿蜒，丰富多彩。



二、竖画

1. 竖画分类

① 垂露



写法：黄字草书竖画，一波三折，变化莫测。起笔处藏锋逆入，行笔轻松自如，中锋畅行，收笔回锋垂露。

② 悬针



写法:起笔行笔与垂露竖相似,收笔宜沉着稳重,不可太快太飘。

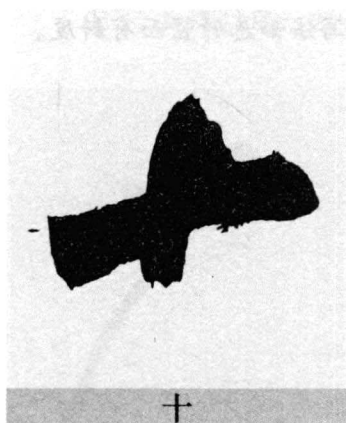
③ 连趯



写法:这是竖画的一种变异,主要是追求笔意的连贯,故书写时不可凝滞停顿,顺势趯出,与下一笔呼应。

2. 练习题

“十”字横长竖短,收笔厚重凝练。



例字三个“上”字中竖画均笔道清晰,态势上以收为主。



三、撇画

1. 撇画分类

① 短撇



写法：短促而有力，起笔不宜轻薄尖锐，收笔应实收虚回，意到而成，形短韵长。

② 长撇



写法：长撇写法如悬针竖而有斜度。

③ 连接撇



写法:与下一笔画相连紧密,收笔回锋带出下一笔画。

2. 练习题

例字“生”短撇直下,起笔处不作顿势,生动活泼。



“少”字长撇行草一波三折,曲中求直。



四、捺画

1. 捺画分类

① 正捺



写法:如行书,收笔不作顿势,也不作启下之势。

② 反捺



写法:收笔含锋,态势上鼓,尾部不宜顿成圆点。

③ 点捺



写法:点捺可理解为以点代捺,写法简捷、灵活,收笔可左下钩出锋,承启下字。

2. 练习题

第一个“人”字长捺呈放势,洋洋洒洒无往不收。后两个“人”字捺画收笔出钩。