

杨红春  
编著

行书入门

基础教程

蘇軾

中国书法  
● 名家名帖



上海科学技术文献出版社  
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

杨红春  
编著

中国书法  
· 名家名帖

行书入门  
基础教程

苏轼

常州大学图书馆藏书章



上海科学技术文献出版社  
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目(CIP)数据

苏轼行书入门基础教程 / 杨红春编著. —上海:  
上海科学技术文献出版社, 2014. 11  
(中国名家书法教程系列)  
ISBN 978 - 7 - 5439 - 6417 - 4

I. ①苏… II. ①杨… III. ①行书—书法—教材  
IV. ①J292. 113. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 258451 号

责任编辑:张 树 李 莺

苏轼行书入门基础教程

SUSHI XINGSHU RUMEN JICHU JIAOCHENG

杨红春 编著

\*

上海科学技术文献出版社出版发行  
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

四川省南方印务有限公司印刷

\*

开本 700 × 1000 1/16 印张 10 字数 200 000  
2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 6417 - 4

定价:19.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有,翻印必究。若有质量印装问题,请联系工厂调换。  
图书服务热线:(028)87336749



## 前言

中国书法历史悠久，源远流长，距今已有三千年的历史，它博大精深，凝聚了炎黄子孙无穷的智慧。在漫长的历史长河中，书法一直因其特殊的艺术性和广泛的实用性不断蓬勃发展。即使在硬笔书写及电脑使用十分普及的今天，书法艺术仍有着它独特的影响力。在中国，甚至在受中国传统文化影响比较深的日本、韩国及东南亚地区，能不能写一手好字，仍然是衡量一个人文化修养是否全面的标准之一。

所谓书法，既是用圆锥状毛笔书写各种书体汉字的法则，也是一种讲究执笔、点画、运笔、结构、行气、章法、墨法、风格的传统造型艺术。执笔要求指实掌虚、五指齐力、腕部松平、悬空发力；点画须中锋铺毫、笔笔送到；结构要求笔画间和谐呼应；章法行次要错落有致、气息贯通，表现出书者的审美情趣和个性。书法是一种构成性和表现性艺术，书家的笔是他手指的延伸，笔的徐缓、飞动、顿挫，都受主观驱使，成为他情绪的宣泄。总之，书法是一门综合性很强的艺术，是一种倾向于表现主观精神的艺术。它集精、气、神于运笔流转顿挫之中，黑白相间、字字有根、笔笔有

源，或古拙，或秀媚，或端雅，方与圆，收与放，疏与密，刚与柔，实与虚，奇与正，其意境无限，美妙无比。可以说，书法比较集中地体现了中国艺术的基本特征。

为了给中小学书法教育和书法爱好者提供良好范本，我们特别邀请中国书法名家和教学一线的书法名师精心编著了《中国名家书法教程》系列图书。

《中国名家书法教程》精选我国历代名家名帖为范本，每册在编排结构上遵循深入浅出、循序渐进的原则，对不同名家名帖的用笔和结构作了详细讲解，并对书中精选的笔画、偏旁部首和结构配附图解及演示行笔过程的图例，可谓图文并茂，详略得宜。为帮助读者深刻理解碑帖的用笔特点和字形结构的搭配，我们特将筛选的范字在原帖的基础上经过一定特殊的处理并翻制成墨迹再配以米字格以供临习。《中国名家书法教程》是一套通俗、易懂、实用的书法教学丛书，非常适合中小学书法教学及书法爱好者自学使用。

编者

2014年10月



# 目录

|                                    |    |                        |    |
|------------------------------------|----|------------------------|----|
| <b>第一章 书法常识（一）</b> .....           | 1  | <b>第六节 相向点</b> .....   | 28 |
| 第一节 正确的书写姿势与执笔、<br>运腕方法 .....      | 1  | <b>第七节 相背点</b> .....   | 30 |
| <b>第二节 文房四宝及相关用品</b> ..            | 2  | <b>第八节 长横</b> .....    | 32 |
| <b>第三节 毛笔的选用和保养</b> .....          | 5  | <b>第九节 短横</b> .....    | 34 |
| <b>第四节 行书的临帖方法</b> .....           | 5  | <b>第十节 垂露竖</b> .....   | 36 |
| <b>第五节 行书的基本笔法</b> .....           | 6  | <b>第十一节 悬针竖</b> .....  | 38 |
| <b>第二章 书法常识（二）</b> .....           | 9  | <b>第十二节 长撇</b> .....   | 40 |
| 第一节 行书的形成与发展简述<br>.....            | 9  | <b>第十三节 短撇</b> .....   | 42 |
| <b>第二节 苏轼书法简介</b> .....            | 12 | <b>第十四节 竖撇</b> .....   | 44 |
| <b>第三节 苏轼书法的艺术特点</b> ..            | 13 | <b>第十五节 平捺</b> .....   | 46 |
| <b>第四节 苏轼《黄州寒食诗帖》<br/>赏析</b> ..... | 14 | <b>第十六节 斜捺</b> .....   | 48 |
| <b>第五节 苏轼《黄州寒食诗帖》<br/>释文</b> ..... | 16 | <b>第十七节 反捺</b> .....   | 50 |
| <b>第三章 基本笔画精讲</b> .....            | 17 | <b>第十八节 横钩</b> .....   | 52 |
| 第一节 右点 .....                       | 18 | <b>第十九节 竖钩</b> .....   | 54 |
| 第二节 左点 .....                       | 20 | <b>第二十节 斜钩</b> .....   | 56 |
| 第三节 提点 .....                       | 22 | <b>第二十一节 卧钩</b> .....  | 58 |
| 第四节 撇点 .....                       | 24 | <b>第二十二节 横折</b> .....  | 60 |
| 第五节 横点 .....                       | 26 | <b>第二十三节 竖折</b> .....  | 62 |
|                                    |    | <b>第二十四节 提</b> .....   | 64 |
|                                    |    | <b>第二十五节 竖提</b> .....  | 66 |
|                                    |    | <b>第二十六节 撇折点</b> ..... | 68 |
|                                    |    | <b>第二十七节 竖弯</b> .....  | 70 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第二十八节 横折钩·····        | 72 |
| 第二十九节 横折弯钩·····       | 74 |
| 第三十节 横折右弯钩·····       | 76 |
| <b>第四章 偏旁部首</b> ····· | 78 |
| 第一节 单人旁·····          | 79 |
| 第二节 提手旁·····          | 80 |
| 第三节 竖心旁·····          | 81 |
| 第四节 欠字旁·····          | 82 |
| 第五节 火字旁·····          | 83 |
| 第六节 禾木旁·····          | 84 |
| 第七节 包耳旁·····          | 85 |
| 第八节 病字旁·····          | 86 |
| 第九节 尸字头·····          | 87 |
| 第十节 日字头·····          | 88 |
| 第十一节 宝盖头·····         | 89 |
| 第十二节 人字头·····         | 90 |
| 第十三节 草字头·····         | 91 |
| 第十四节 穴宝盖·····         | 92 |
| 第十五节 雨字头·····         | 93 |
| 第十六节 口字底·····         | 94 |
| 第十七节 日字底·····         | 95 |
| 第十八节 走之底·····         | 96 |
| 第十九节 三点水·····         | 97 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 第二十节 门字框·····                      | 98  |
| <b>第五章 结构布势</b> ·····              | 99  |
| 第一节 苏轼行书结构特点·····                  | 99  |
| 第二节 中侧并用·····                      | 100 |
| 第三节 方圆结合·····                      | 101 |
| 第四节 牵丝连笔·····                      | 102 |
| 第五节 增减笔画·····                      | 103 |
| 第六节 向背分明·····                      | 104 |
| 第七节 中宫紧收·····                      | 105 |
| 第八节 改变笔顺·····                      | 106 |
| 第九节 疏密对比·····                      | 107 |
| 第十节 虚实变化·····                      | 108 |
| 第十一节 左右参差·····                     | 109 |
| 第十二节 奇正相错·····                     | 110 |
| 第十三节 增减钩挑·····                     | 111 |
| 第十四节 同字异构·····                     | 112 |
| 第十五节 同旁求变·····                     | 113 |
| 第十六节 因境造形·····                     | 114 |
| <b>第六章 《黄州寒食诗帖》选字强化</b><br>训练····· | 115 |
| <b>附 《黄州寒食诗帖》原帖（局部）</b><br>·····   | 131 |

# 第一章 书法常识（一）

## 第一节 正确的书写姿势与执笔、运腕方法

书法的笔法，是人的手腕动作与毛笔相配合书写汉字形成的用笔方法，从古到今，书写汉字，要求书写者应做到：两脚着地，端坐挺腰，全身力到，心手双畅。这样有益身心健康。

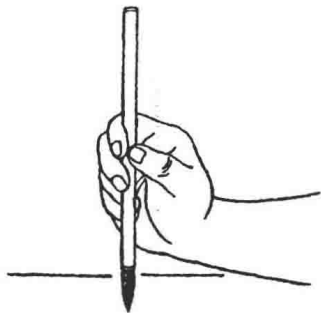
一、正确的书写姿势有：坐姿和站姿两种。

（一）正确的书写汉字坐姿应做到：头正、身直、臂开、足安。写小字宜采用坐姿。

（二）正确的书写汉字站姿要求：头俯、身躬、臂悬、足开。写大字宜采取站姿。

无论是坐姿还是站姿，书写者的眼与纸的距离应保持一尺以外为宜。

二、五指执笔法：从古到今，执笔方法很多；但传世时间最长，使用人数最多，最实用的还是五指执笔法。



(一) 首先把毛笔笔杆放在无名指指甲后的肉垫上，用无名指抵紧笔杆。

(二) 小指在无名指下面加强托顶之力。

(三) 中指在笔杆外侧向内钩住笔杆，起拉紧作用。中指、无名指、小指为一组，合力稳定笔杆下端。

(四) 食指在笔杆外侧拉着笔杆，向内用力。

(五) 拇指第一节压紧笔杆，与食指形成合力，稳定笔杆上端。

通过五个手指的密切配合，形成四个着力点，两组对应力来控制笔杆。手指执实笔杆的同时，手掌应空灵，要领是：指实掌虚。

三、运腕法：是指用腕关节的力量来写字。由腕带动肘、臂运动，把全身之力由肘传到腕，由腕再传到指，直达毛笔的毫尖，这样写出来的字会收放自如，点画有力，线条质量才会高。

(一) 枕腕法：即运笔书写时，以左手枕于右腕之下，起支撑作用，稳定腕力。但枕腕法使右腕活动范围小，书写小楷、小草尚可，不适合书写大字。

(二) 提腕法：即运腕作书时，肘着案而手腕离案，执笔在手，运笔在腕，手指主执笔，腕主运笔。提腕法适合写中楷，手札，初学者悬肘困难可用此法。

(三) 悬腕法：即运笔作书时，肘、腕都要离开案桌，凭虚而运腕，这样悬腕写字最有力，适合写大字和榜书。初学者刚开始悬腕，手可能不太稳，坚持几天就适应了。

## 第二节 文房四宝及相关用品

“工欲善其事，必先利其器”。学习中国书法必须先了解文房四宝及相关用品。所谓文房四宝，指笔、墨、纸、砚，这四件中国文人书房中必备的宝贝，其中以湖笔、徽墨、宣纸、端砚为优。那

么我们在书写时应该怎么选择呢？

**毛笔** 笔的种类很多，根据制笔的兽毛分为狼毫、羊毫、兼毫、紫毫等。羊毫软，紫毫和狼毫硬，用两种以上兽毛制成的笔称为兼毫。书写者选笔时以选兼毫为宜。写多大的字就选对应型号的笔。

**墨汁** 墨分为块墨和墨汁。为了方便，现在一般都用墨汁，如“一得阁”和“曹素功”等。

**宣纸** 纸的上品很多，以宣纸为优，宣纸被称为“纸中之王”和“纸寿千年”。朋友们练习书法选择价格较为低廉的毛边纸和连吏纸即可。



**砚台** 砚在西汉时期就开始使用，凡是石质细密、保持湿润、磨墨无声、发墨光润的，就是好砚台。现在只需把瓶装墨汁倒入砚台就可以蘸墨写字了。

除了文房四宝外，还需要准备一张垫在练习纸下面的画毡，此外，还有字帖、镇纸、笔帘、印章等相关用品。



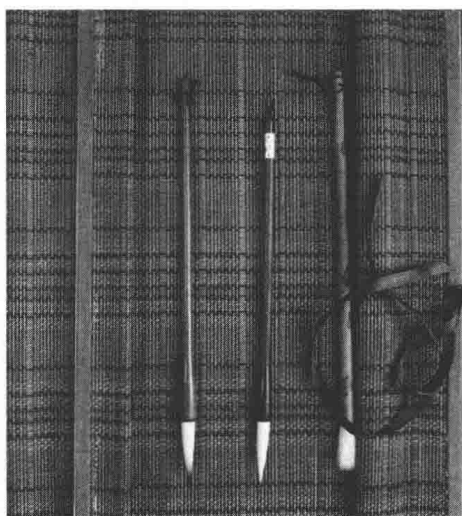
字帖架



印章



镇纸



笔帘

### 第三节 毛笔的选用和保养

选择好毛笔须根据笔之四德来选。哪四德呢？即尖、齐、圆、健四大特点。“尖”指笔毫聚拢时，末端要尖；“齐”指笔毫吸水压平后，毫尖平齐；“圆”指笔毫饱满圆如枣核之形；“健”指笔腰有弹力，将笔毫重压后提起，即恢复原状。同时，应根据所写字体的大小选笔的型号。

启用新笔要先开笔。将毛笔泡在温水中一段时间，不可太久，将笔毫化开即可。

写字前先润笔。用清水将笔毫浸湿，随即提起，并将笔倒挂，笔锋恢复韧性为止。

每次写完字后要马上洗笔，将笔毫理顺，吸干水分，搁置待用。

### 第四节 行书的临帖方法

临帖，一般是指对着字帖进行临摹练习。摹和临是两种不同的学习方法。摹是用透明的纸盖在字帖上，再按照范字的笔画双钩影印练习。临是在摹写的基础上进行的，临有对临、背临等。

对临：是将字帖放在旁边，对照练习。对临不要看一笔写一笔，应看一字写一字，慢慢发展成看一行写一行。

背临：是避开字帖凭自己对字形特征的记忆，将字帖上的字临摹下来。背临的前提是须读帖，读帖不仅需要对字帖中笔法、结构加以理解，而且要记忆。

临习行书与学习楷书一样，以临摹前人经典法帖为基础，首先注重基本笔画形态的学习。行书笔画是以楷书为基础，同样有

“点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折”等基本笔画及复合笔画，初学者可根据自己所选字帖，仔细观察字帖上每个字的笔画形态及结构布势（这个过程叫读帖），重点掌握好行书基本笔画的用笔方法，待书写熟练后自然会产生笔势，出现顾盼牵丝。

行书用笔中、侧锋并用，露锋为主，运笔要快速流畅，点画间相互映带，结构灵活多变，圆转代替方折，起、收笔，以及藏、露锋要相互结合，特别要注意收笔处要留得住笔，忌浮滑、尖枯，牵丝及钩挑宜细不宜粗，圆转不能画弧，也不能每笔都圆转，要方圆兼用。

其次是行书偏旁部首和结构法则的临习。把握好部首在行书结构中的相互变化关系，行书形态正、斜、俯、仰变化多姿，有时一个偏旁或一个字有多种写法。同时重视字与字之间，行与行之间的穿插、避让、萦带关系，大小错落，伸缩避让，连绵成行的艺术处理手法。

元代书法大师赵孟頫说：“结字因时相传，用笔千古不易。”就是说用笔总的原则不变，但结构布势会受每一个时代和书家个性风格的不同而改变。因而我们临习古帖时，只要掌握好用笔原则，结构可灵活多变，章法应错落有序。最主要的应多读帖，勤练习，多领悟，能够举一反三，临创结合，临池不辍，一定能学好行书，创作出具有个性风格的好作品。

## 第五节 行书的基本笔法

所谓笔法，就是在书写时运笔的技巧和方法。古人亦称用笔或运笔，即笔毫在纸上的运行方式。掌握好笔法也是我们学习书法的基本要求，历代书法研究者，无不以此为主攻对象。在书法中我们每写一个笔画，都有起笔、行笔、收笔三个过程。而这三个过程又有露锋、逆锋、藏锋、中锋、侧锋、转锋、回锋、顿笔、提笔、按笔等不同的用笔方法。

**露锋：**指在起笔时笔锋直接落纸向笔画行走的方向行笔，使其锋芒外露。

**藏锋：**指在起笔或收笔时笔锋藏于笔画内，使笔画含蓄饱满。

**中锋：**指在书写过程中笔锋在点画的中间行走。中锋又称正锋，是我们学习书法的最基本笔法。

**逆锋：**指在起笔时向笔画相反方向轻轻落笔，即“欲右先左，欲左先右，欲下先上”。

**侧锋：**指在书写时笔锋偏向笔画的一侧行走。侧锋又称偏锋，侧锋行笔易产生一边光滑一边毛糙的效果。如果运用得当，中侧并用，可丰富线条的变化。

**转笔：**分为折转和圆转两种，折转是指在转折处笔锋翻转呈切下之势，使其外形显方而外突；圆转是指在转折处不顿笔，笔锋随着笔画的方向自然过渡，使外形显浑圆而不带棱角的笔画。

**回锋：**指在收笔时笔锋向笔画行走的相反方向回收，使笔锋藏于笔画内。

**顿笔：**指在起笔、转笔、收笔时的停顿动作，目的是为调整笔锋方向。

**提笔：**指笔锋在纸上运行时笔向上提起行走，使笔画由粗变细。在收笔出锋时，笔锋提起离开纸面。

**按笔：**指笔锋在纸上运行时笔向下按，使笔画变粗。按笔一般和提笔交替使用。

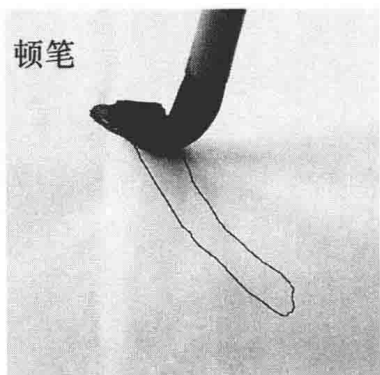
露锋



藏锋



顿笔



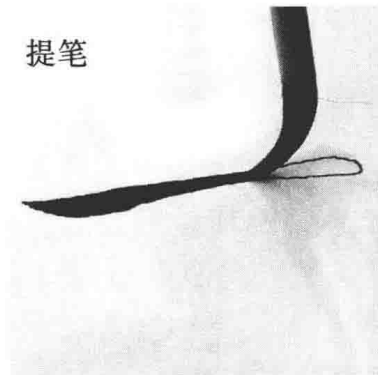
中锋



回锋



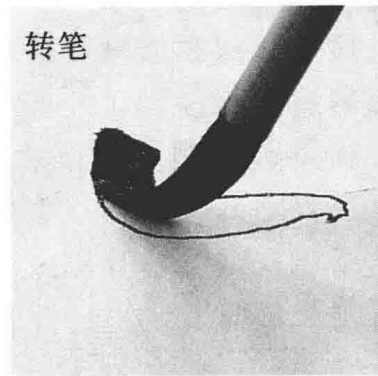
提笔



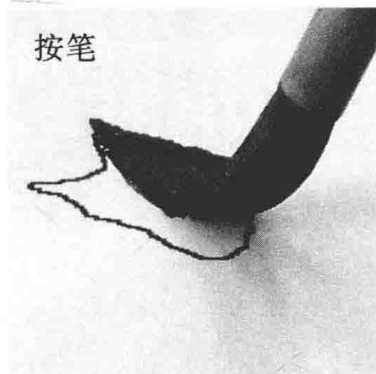
侧锋



转笔



按笔



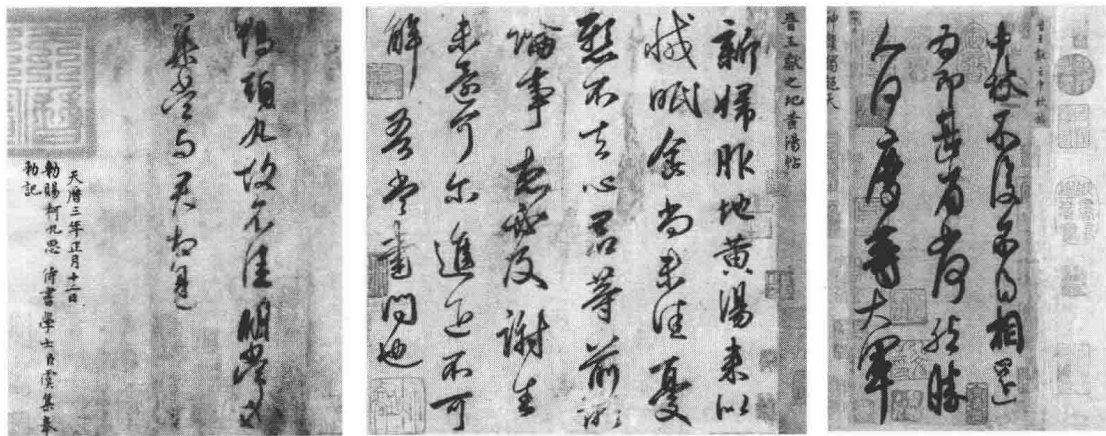
## 第二章 书法常识（二）

### 第一节 行书的形成与发展简述

行书是介于楷书与草书之间的一种书体。行书是由楷书快写演变而来的，因其既部分地节省了楷书的笔画，且笔画之间又出现了许多牵丝连笔，书写起来既方便又快捷，易为一般人所认识和接受，具有实用意义，故很快得以广泛流行，是日常生活中书写最常用、最便捷的书体。行书笔画、结构有一定的伸缩性，形态又多变化，运笔流畅，章法灵活，可塑性大，利于发挥艺术效果，其艺术价值和实用价值均超过其他书体。因而行书能经久不衰，盛行于世，并不断发展提高，日臻完美，使行书作品千姿百态，异彩纷呈。

行书又分为行楷和行草两种。由于行书处于楷书和草书之间，是一种“边缘”字体，它的结体和用笔都具有很大的变化，可以相近于楷书，也可以相近于草书，因而在习惯上人们又把行书分为行楷和行草：线条规整，造型端庄，易辨易认，近乎楷书的，称“行楷”，如《怀仁集王羲之圣教序》、陆柬之的《文赋》等；线条浪漫奔放不羁，结体变化大，不易辨认，几近草书的，称“行草”，





王献之《地黄汤帖》

如王献之的《鸭头丸》帖等。

由于书法线条本身具有“活”的性质和“变”的特点，各种书体都具有动态美的形质。行书确立的时代，楷、草新体已出现，它的后期是在与五体书并存中发展前进的。东汉时期随着经济文化的发展，汉字实用范围不断扩大，一种简约的楷书快写体开始流行起来，这种书体用于行文起稿，简便迅速。实际上，任何一种书体的出现，都与当时的社会政治、经济、文化有着密切关系，同时还有一个长期孕育、发展的过程。行书先在民间流行，渐渐约定俗成，为人们所承认和接受，后经汉代刘德升整理、提高，才形成正式的行书体。

晋代是行书的繁盛时期。王羲之、钟繇、王献之、张芝等是这一时期的行书巨匠。尤以被誉为“书圣”的王羲之，开行书先河，被评为“超钟迈张”，其得意之作《兰亭序》更是尽善尽美，被誉为“天下第一行书”。虽历经千余年沧桑变化，至今仍为书界所推崇，作为书法艺术殿堂的精品，可见其对后世影响之深。在继承二王遗风的历史长河中，又孕育了众多精于行书的大家。

唐代是楷书的鼎盛时期，出现了众多大师，颜真卿、欧阳询、褚遂良、柳公权等不仅精于楷书，行书也造诣颇深。唐代行书承晋