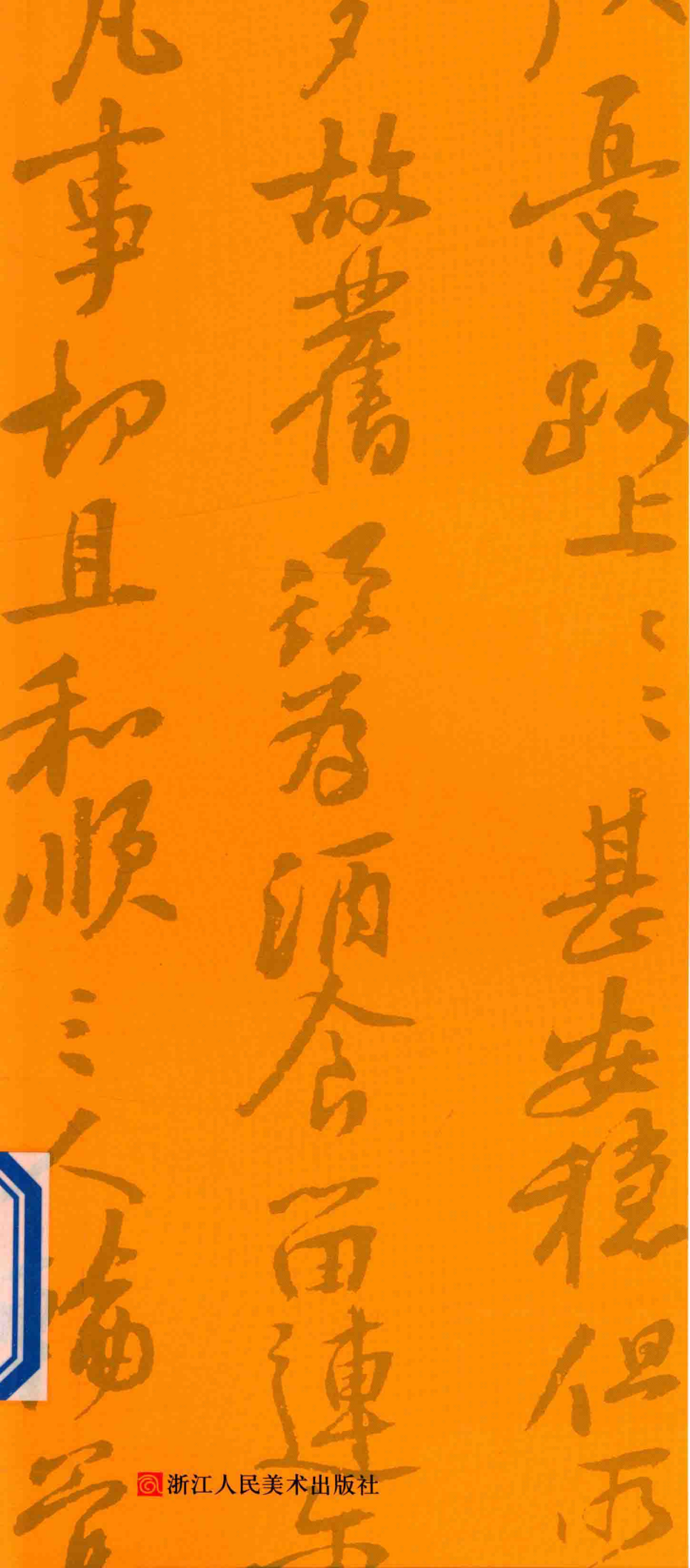


中国书法教程

路振平 编著

黄庭坚行书习字帖



中国书法教程

黄庭坚行书习字帖

路振平 编著

浙江人民美术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

黄庭坚行书习字帖 / 路振平编著. —杭州: 浙江
人民美术出版社, 2012.1
中国书法教程
ISBN 978-7-5340-3098-7

I. ①黄… II. ①路… III. ①行书—书法—教材
IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第256155号

策划编辑: 舒 晨
责任编辑: 冯 玮
版式设计: 陈 书
责任校对: 黄 静
责任印制: 陈柏荣

黄庭坚行书习字帖

出 品 人 胡小罕
出版发行 浙江人民美术出版社
地 址 杭州市体育场路347号
电 话 0571-85176089
经 销 全国各地新华书店
网 址 <http://mss.zjcb.com>
制 版 杭州美虹电脑设计有限公司
印 刷 杭州杭新印务有限公司
开 本 889×1194 1/16
印 张 5
印 数 0,001-4,000
印 次 2012年1月第1版
书 号 ISBN 978-7-5340-3098-7
定 价 13.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本社市场营销部联系调换。

目 录

绪论	1
----------	---

第一章 用笔	3
--------------	---

第一节 起笔法	3
---------------	---

第二节 行笔法	4
---------------	---

第三节 收笔法	4
---------------	---

第四节 基本笔画	6
----------------	---

1. 横法	6
-------------	---

2. 竖法	7
-------------	---

3. 撇法	8
-------------	---

4. 捺法	10
-------------	----

5. 点法	11
-------------	----

6. 钩法	12
-------------	----

7. 折法	14
-------------	----

第五节 用笔特点	15
----------------	----

1. 变长为短	15
---------------	----

2. 变断为连	16
---------------	----

3. 变直为曲	17
---------------	----

第二章 结体	19
--------------	----

第一节 形式	19
--------------	----

第二节 原则	19
--------------	----

第三节 部首法	21
---------------	----

1. 部首在左	21
---------------	----

2. 部首在右	27
---------------	----

3. 部首在上	28
---------------	----

4. 部首在下	29
---------------	----

5. 部首在外	30
---------------	----

第四节 错落法	32
---------------	----

1. 左短右长	32
---------------	----

2. 左长右短	33
---------------	----

3. 左宽右窄	33
---------------	----

4. 左窄右宽	33
---------------	----

5. 左小右大	34
---------------	----

6. 左低右高	34
---------------	----

7. 上窄下宽	34
---------------	----

8. 上宽下窄	35
---------------	----

9. 上小下大	35
---------------	----

10. 上大下小	35
----------------	----

第五节 尽态法	36
---------------	----

1. 长	36
------------	----

2. 短	36
------------	----

3. 宽	37
------------	----

4. 窄	37
------------	----

5. 密	38
------------	----

6. 疏	38
------------	----

7. 大	39
------------	----

8. 小	39
------------	----

9. 偏	39
------------	----

10. 正	39
-------------	----

第六节 呼应法	40
---------------	----

1. 意连	40
-------------	----

2. 形连	41
-------------	----

第七节 迎让法	44
---------------	----

1. 上下相让	44
---------------	----

2. 左右朝揖	45
---------------	----

第八节 欹侧法	46
---------------	----

1. 左欹	46
-------------	----

2. 右侧	46
-------------	----

3. 上欹下侧	47
---------------	----

4. 左欹右侧	47
---------------	----

第九节 洗练法	48
---------------	----

1. 省笔	48
-------------	----

2. 减笔	48
-------------	----

3. 略笔	48
-------------	----

第十节 异形法	49
---------------	----

1. 同画异态	49
---------------	----

2. 同形异化	50
---------------	----

3. 同字异体	51
---------------	----

第十一节 假借法	55
----------------	----

1. 借楷	55
-------------	----

2. 借草	56
-------------	----

第三章 章法	57
--------------	----

第一节 原则	57
--------------	----

第二节 要素	58
--------------	----

第四章 创作	62
--------------	----

第一节 内容	62
--------------	----

第二节 幅式	63
--------------	----

附 黄庭坚行书集字	67
-----------------	----

绪 论

什么叫行书？我们认为，行书有广义与狭义之分。广义的行书泛指一切比较流动的正书。诚如郭绍虞先生所说，行书就是“当时流行的正体文字之草体。当由正变草的时候，草体之始，变而不甚，异于正体者，即是行书。……不仅后来的行书是如此，即使从前的古文，其形体不繁不简，在繁简二体之间的，就可以说是古文的行书”（《现代书法论文选》，上海书画出版社）。也就是说，篆书也好，隶书也好，楷书也好，写得流利一点、草率一点，都可以称为行书。狭义的行书是指比较流动的楷书，即像祝敏申先生所说的“行书是介于楷书和草书之间的一种书体”。不过，祝先生这里所说的“楷书”，仅指唐楷而言，实际上，魏碑也是楷书的一种，写得比较流利一点的魏碑，也应属于狭义行书的范畴。

行书虽是较流动的正书，但它具有不同于正书的特点。从用笔来看，与正书起笔收笔多藏锋、行笔较慢相比较，行书起笔多露锋，行笔较快，收笔多出锋，因而笔意显得洒脱、生动，节奏感很强。如颜真卿的正书《勤礼碑》无笔不藏，但其行书《祭侄稿》却有很多地方用了露锋。而且，行书用笔求变求异，化直为弧，变折为转，或方或圆，或轻或重，或用渴笔，或用重墨，或用意连，或用牵丝，变化更加丰富多彩。从结体来看，与正书平整匀称相比较，行书多取欹侧之势，形态变化多姿，动感很强，笔画简练，有时甚至直接采用草书的结体。刘熙载在《艺概》中把所有的书体分为两类，“篆、分、正为一种，皆详而静者也；行、草为一种，皆简而动者也”。“简而动”恰恰概括了行书结体的特征。从布局上看，与正书横竖成行比较，行书一般竖有行而横无列，显得错落有致，有时可以把某些字的竖画拉长，占两到三个字的位置，既可使整幅字舒展透气，又可增加气势和神采。总之，正书易拘谨，草书多放纵，行书则近正而不拘，似草而不放；比正书写起来便捷，又不像草书那样难认，集正书的平易性与草书的流美性于一身，因此，长期以来，一直是书坛的宠儿，备受书家和人民群众的厚爱。

广义的行书包括行篆、行隶和行楷三类。

行篆也叫“草篆”，顾名思义，就是写得比较草率的篆书。篆书大都端庄朴拙，把它写得流动一点、率意一点，就成了行篆。如《散氏盘》、《祀三公山碑》、《云梦秦简》和陆维钊的“螺扁”都是行篆。对此，不少书家也作过论述。如殷荪先生说：“《散氏盘》之书体有别于西周前期、后期金文书体，纵横恣肆之用笔体貌，大变‘宗周’肃穆整饬之书风特点；而其宏放、荒率的书体笔意，却成为大篆书体解体之先声，故而《散氏盘》书体被人认作为‘草篆’书体的艺术典型。”（《中国书法》1990年第1期）

行隶也叫“草隶”，就是写得比较草率的隶书。定型后的隶书多沉雄凝重，而早期的隶书多随意、放纵，即为行隶。康有为在《广艺舟双楫》中认为：“隶中有篆、楷、行三体……《冯府君》、《沈府君》、《杨孟文》、《李孟初》，隶中之草也。”除此之外，陆续出土的汉帛汉简中就有大量草率急就、放纵自如的行隶。其实，章草也是行隶。祝嘉先生在《书学论集》中就说过：“章草是相当匀整的，笔画简少不多，但仍是隶法，应属行书的一类。”

行楷就是写得比较草率随意的楷书。这里所说的楷书，既包括晋楷（唐楷），也包括魏碑。魏碑的流动称“魏体行书”，晋楷（唐楷）的流动称“王体行书”。黄庭坚的行书属于王体行书。

黄庭坚生于宋仁宗庆历五年（1045），卒于宋徽宗崇宁四年（1105）。祖籍婺州（今浙江金华），六世祖黄瞻于唐代以著作佐郎始移居洪州分宁（今江西修水）。字鲁直，号山谷道人，又号涪翁。工文章，长于诗，创江西诗派，诗与苏轼齐名，世称“苏黄”；与张耒、秦观、晁补之游学于东坡，人称“苏门四学士”。尤工书法，与苏轼、米芾、蔡襄并称“宋四家”。

黄庭坚出生于诗礼簪缨之族、钟鸣鼎食之家，环境的熏陶，兼之他自幼聪颖异常，勤奋有加，少年时，诗文在当地就崭露头角。可是，他在仕途上却历尽坎坷。黄庭坚治平四年（1067）考中进士，历官叶县尉、北京国子监教授、实录院检讨官、校书郎、著作佐郎，秘书丞、吏部员外郎。由于卷入了“熙宁变法”的党争漩涡里，元祐二年（1087）初被贬涪州，别驾黔州，随即改移戎州（今四川宜宾）。虽后来遇赦复用，但崇宁二年（1103）59岁时又被谪宜州。在多年流放的岁月里，历尽艰辛，穷愁潦倒，最终还是死在贬谪地宜州。后来元祐党人获赦，朝廷追赠他为龙图阁大学士加太师，谥“文节”。

关于黄庭坚的学书经历，他自己曾有切身体会：“余学草书三十余年，初以周越为师，故三年抖擞不脱。晚得苏才翁子美书观之，乃得古人笔意，其后又得张长史、僧怀素墨迹，乃窥笔法之妙。”“元祐间书，笔意痴钝，用笔多不到。晚入峡见长年荡桨，乃悟笔法。”明王世贞也说过：“山谷大书仿《瘞鹤铭》，狂草极似怀素。”由此可知，黄山谷书法的启蒙老师是周越，周越的字以妍巧见长，黄山谷受其影响，沾了满身的俗气。自从临了几年苏舜元、苏舜钦的字，才渐渐摆脱了些许俗气，以后又得到了张旭、怀素、高闲的墨迹，并且不断地临摹《瘞鹤铭》才悟到书法的真谛。晚年到三峡见到舟人荡桨，终于悟得笔法的妙处，形成了老辣纷披、纵横转掣、雄放奇宕、气势磅礴的黄体行书，从而博得了人们的赞许。王世贞说：“生平见山谷书，以侧险为势，以横逸为功，老骨颠态，种种槎出。”张纲说：“豫章公行草变态纵横，势若飞动，而风韵尤胜。非得夫翰墨三昧，其孰能臻此。”黄山谷一生中创作了难以数计的书法作品，碑刻有《伯夷叔齐庙碑》、《七祖山诗刻》、《徐纯中墓志铭》、《范滂传》，墨迹有《松风阁诗帖》、《李太白忆旧游诗》、《诸上座帖》、《花气诗帖》、《寒山子庞居士诗卷》等。

第一章 用 笔

用笔，就是运用毛笔在纸上书写点画的方法。它是通过起笔、运笔和收笔这三个基本动作来完成的。行书的用笔方法虽然是在楷书用笔的基础上发展起来的，却比楷书要复杂得多。它既有楷书的点画，又有草书的使转，有藏有露，有转有折，有顺有逆，是非常灵活的。

第一节 起笔法

行书的起笔法分圆笔藏锋法、方笔切入法、逆笔藏锋法、逆势搭笔法与顺锋尖笔法。其实，行书本身并没有约定俗成的用笔法，其用笔分别借助于篆、隶、楷和草等书体。现在以横画为例，说明其具体的用笔方法。

1. 圆笔藏锋法 圆笔藏锋法（图1.1）也称篆书起笔法，是篆书起笔常用的笔法，后来被借用到行书笔法中来。方法是先把笔尖逆向右，然后反折使笔毫平铺纸上，再向右行笔。此种起笔法有藏锋敛锷、灭迹隐端、万毫齐力、饱满圆融之妙，给人以圆浑蕴藉的艺术享受。颜真卿常用此法，其行书《祭侄稿》、《争座位帖》即为圆笔藏锋法的代表作。

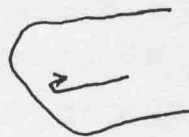


图1.1

2. 方笔切入法 方笔切入法（图1.2）也称隶书起笔法，是隶书起笔常用的笔法，后来被人借用到行书笔法中来。方法是笔尖向上，猛然下切，然后迅速调整笔锋右行。须注意的是，切入动作要爽利，如快剑砍杀，不可有丝毫的犹豫与迟疑。此种起笔法有峻利峭拔、刚劲雄强、棱角分明之趣，给人以骨力凝重的艺术享受。褚遂良常用此法，其行书《雁塔圣教序》即为方笔切入法的代表作。



图1.2

3. 逆笔藏锋法 逆笔藏锋法（图1.3）也称楷书起笔法，是楷书起笔常用的笔法，后来被借用到行书中来。方法是笔尖向右下，逆锋向右下按，然后调整笔锋右行。逆笔藏锋与圆笔藏锋虽均为逆锋，但逆笔藏锋起笔时笔尖在笔画的左方靠上，笔尖向右下；圆笔藏锋起笔时笔尖在笔画的左方靠中，笔尖向右。且逆笔藏锋法所形成的笔画可方可圆，圆笔藏锋法所形成的笔画必定是圆的。

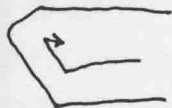


图1.3

4. 逆势搭笔法 逆势搭笔法（图1.4）又称草书起笔法，是草书起笔常见的笔法，后来被借用到行书中来。方法是趁上一笔收笔之势，搭锋起笔，然后转笔或折笔右行。有锋芒外露、锋颖秀发、神采飞扬、意趣横生之妙，给人以痛快淋漓的艺术感受。



图1.4

5. 顺锋尖笔法 顺锋尖笔法（图1.5）又称草书起笔法，也是草书起笔的常见笔法。其方法是笔尖向左，顺势落笔，不必在纸上作逆入动作，是所有起笔方法中最为简利便捷的方法，有锋芒外露、神采焕发之妙。一般用于行书的短笔画或笔画茂密交际处。须注意的

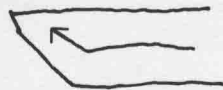


图1.5

是，发笔宜尖锐饱满，不可虚尖怯露。诚如王羲之所说：“用尖笔须落笔混成，无使毫露浮怯。”

第二节 行笔法

行笔是起笔至收笔阶段的运笔过程，又称运笔、走笔。行笔时必须注意行笔的规律、提按、转折及节奏。

1. 规律 行笔时的规律即中锋行笔。所谓“中锋行笔”，即运笔时笔锋（尖）始终保持在点画的中线上运行。由于中锋行笔在点画中间，笔锋含墨较多；辅毫在点画的两边，辅毫含墨较少，这样就使笔画中间墨色深，越到两边墨色越浅，这样的点画，不但沉着圆润，而且富有立体感。需要说明的是，行笔虽以中锋为主，但为了书写的便捷流畅和笔法的丰富，有时又当兼用侧锋。也就是说，中锋为主，侧锋为辅；中锋取劲，侧锋取妍；中锋以立骨，侧锋以取态，笔法才能丰富多彩。

2. 提按 将笔从纸面上微微提起，笔锋着纸较少，称为提笔；将笔从纸面上轻轻按下，笔锋着纸较多，称为按笔。笔画的精细变化是在提按动作中完成的，如果在行笔中渐渐提笔，笔锋着纸由多到少，笔画就由粗变细；反之，在行笔中逐渐按笔，笔锋着纸由少至多，笔画则由细变粗。即使笔画没有粗细的变化，从起笔、行笔到收笔的全过程，也是在不断的提按中进行的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋、保持中锋的关键作用。因此，掌握好提按，对于写好点画是至关重要的。需要强调的是，提按一定要适度，因为提得过高，写出的点画就轻飘；按得过低，写出的点画就死板；提按太突然，则会出现“蜂腰”的毛病。

3. 转折 笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出有棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的方法，方笔与圆笔是点画的形状。转笔在运笔时，笔锋因势转而线条不断，因而转的过程一般不停顿；折笔起笔写横画时笔锋先由右向左，然后折而右行，在转折时，要提笔后重新落笔，或略提后再按，都有一个较明显的停顿。此外，转锋时提按不明显，折锋时则有较明显的提按。

4. 节奏 宗白华先生认为：“中国的书法本是一种类似音乐或舞蹈的节奏艺术，它具有形线之美，有感情与人格的表现。”通过轻重疾徐的运笔所产生的类似音乐的节奏感，才能引起人们的审美愉悦，因此运笔时切不可用平板而无起伏的平均速度，而要有轻重疾徐的速度上的变化。不同的笔画，用不同的速度，如横画行笔慢，而撇画则快；相同的笔画，也要用不同的速度，如同是竖画，悬针行笔慢，而垂露则快。音乐艺术中，有高低疾徐不同的旋律，才能奏出悦耳动听的乐曲；行书的运笔也要有轻重疾徐不同的节奏，才能让人体味出美感。

第三节 收笔法

蒋和在《书法正宗》说：“行草纵横奇宕，变化错综，要紧处全在收束。”所谓“收束”即是收笔。一般来说，收笔法分回锋内藏法、回锋上挑法与回锋下折法三种，现以横画为例，说明其具体的用笔方法。

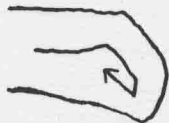


图1.6

1. 回锋内藏法 回锋内藏法（图1.6）也称楷书收笔法，是楷书收笔常用的笔

法，后来被借用到行书中来。方法是当笔锋运行到笔画的末端时，提笔后向右下按，然后转笔向左上收笔于笔画中。有沉着含蓄、敛锷隐端之妙。避免了笔锋外露、笔画浮怯的毛病。

2. 回锋上挑法 回锋上挑法（图1.7）也称草书收笔法，是草书收笔常用的笔法，后来被借用到行书中来。方法是当笔锋运动到笔画的末端时，提笔向左上出笔。注意运用上挑法时一定要自然，是在用笔取逆势时偶然不经意带出，且笔势须快，否则就有画蛇添足之嫌。

3. 回锋下折法 回锋下折法（图1.8）也称草书收笔法。在草书的收笔中经常使用，之所以后来被运用到行书中来，是因为下折不仅可以增强点画之间的呼应，还可平添点画间的流动感。不过，这样的引带只能偶尔为之，若连篇累牍地使用，反使人眼花缭乱，徒增俗态，大不可取。

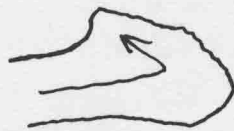


图1.7



图1.8

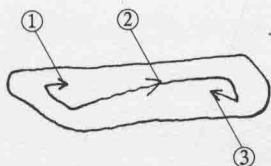
第四节 基本笔画

笔画是汉字最基本的组成部分，分横、竖、撇、捺、点、钩、折七种形态。与楷书相比，黄庭坚行书的起笔多用露锋、搭笔，收笔多用出锋、折笔，笔画之间时有牵丝相连。行笔时中侧互用，转折并施。笔画的中段或轻或重，或刚或柔，或由细而粗，或由曲而直。此外，黄庭坚行书的笔画变化也比楷书复杂得多。如行书之撇，既有长、短、斜、竖之分，又有出锋、回锋之别；回锋撇中，还有回锋于右及回锋于左的不同。至于点，更是俯仰方圆，随字赋形；斜正左右，因势而异。我们在学习黄庭坚行书用笔时，必须注意三点：一是点画要有力感，初学要沉着劲挺，骨力十足。二是要有质感，也就是要有立体感，这就是所说的“得笔，虽细如髭发必亦圆”。三是要抓住文字的特点，如捺的变化很多，横画与直画有时不直而曲、不平而斜，钩有时比一般书家的写法多一波折。所有这些，都必须牢牢掌握。

1. 横法

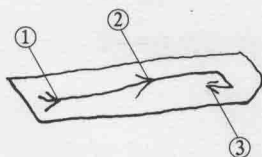
(1) 藏锋横

①逆锋起笔；②中锋右行；③至尽处转锋向左上收笔于内。



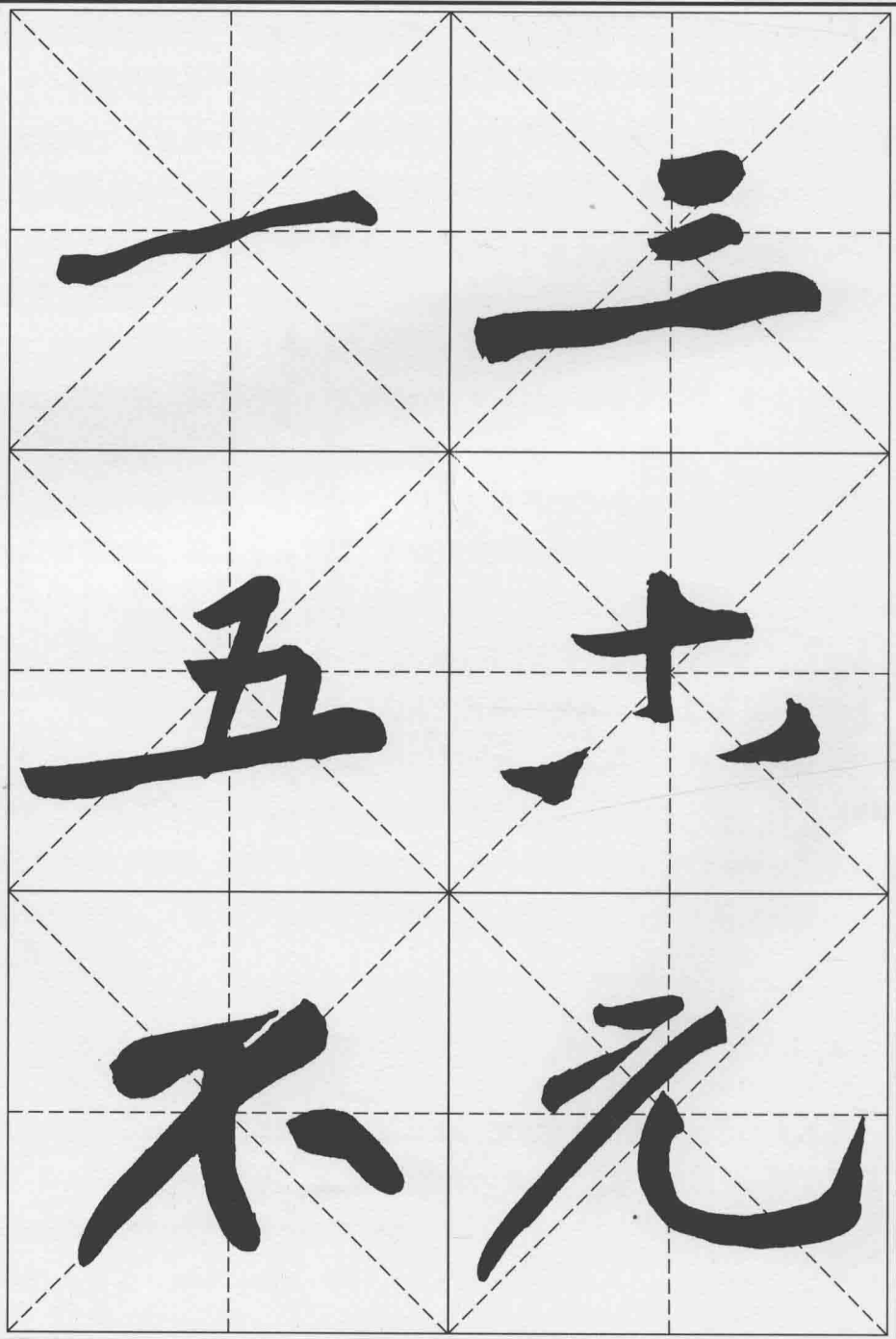
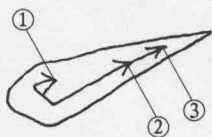
(2) 露锋横

①顺锋起笔；②中锋右行；③至尽处转锋向左上收笔于内。



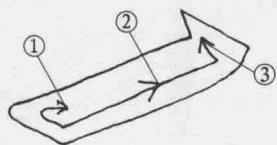
(3) 右尖横

①逆锋起笔；②转笔后边行边提；③至尽处向右上出锋。



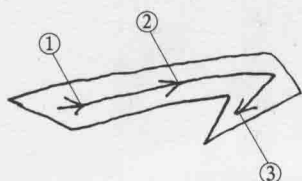
(4) 上挑横

①逆锋起笔；②中锋右行；③至尽处转锋向左上出锋。



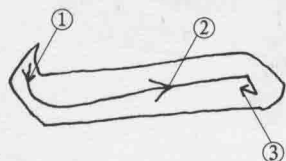
(5) 下折横

①顺锋起笔；②中锋右行；③至尽处转锋向左下出锋。



(6) 逆锋横

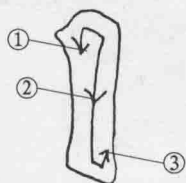
①搭锋起笔；②转笔中锋右行；③至尽处转锋向左上收笔于内。



2. 竖法

(1) 垂露竖

①逆锋起笔；②中锋下行；③至尽处向右上收笔于内。



奕老

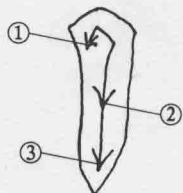
一可

旱莫

奉年

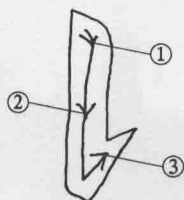
(2) 悬针竖

①逆锋起笔；②中锋下行；③边行边提，慢慢向下出锋。



(3) 右上挑竖

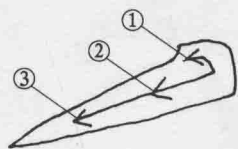
①顺锋起笔；②中锋下行；③至尽处转锋向右出锋。



3. 撇法

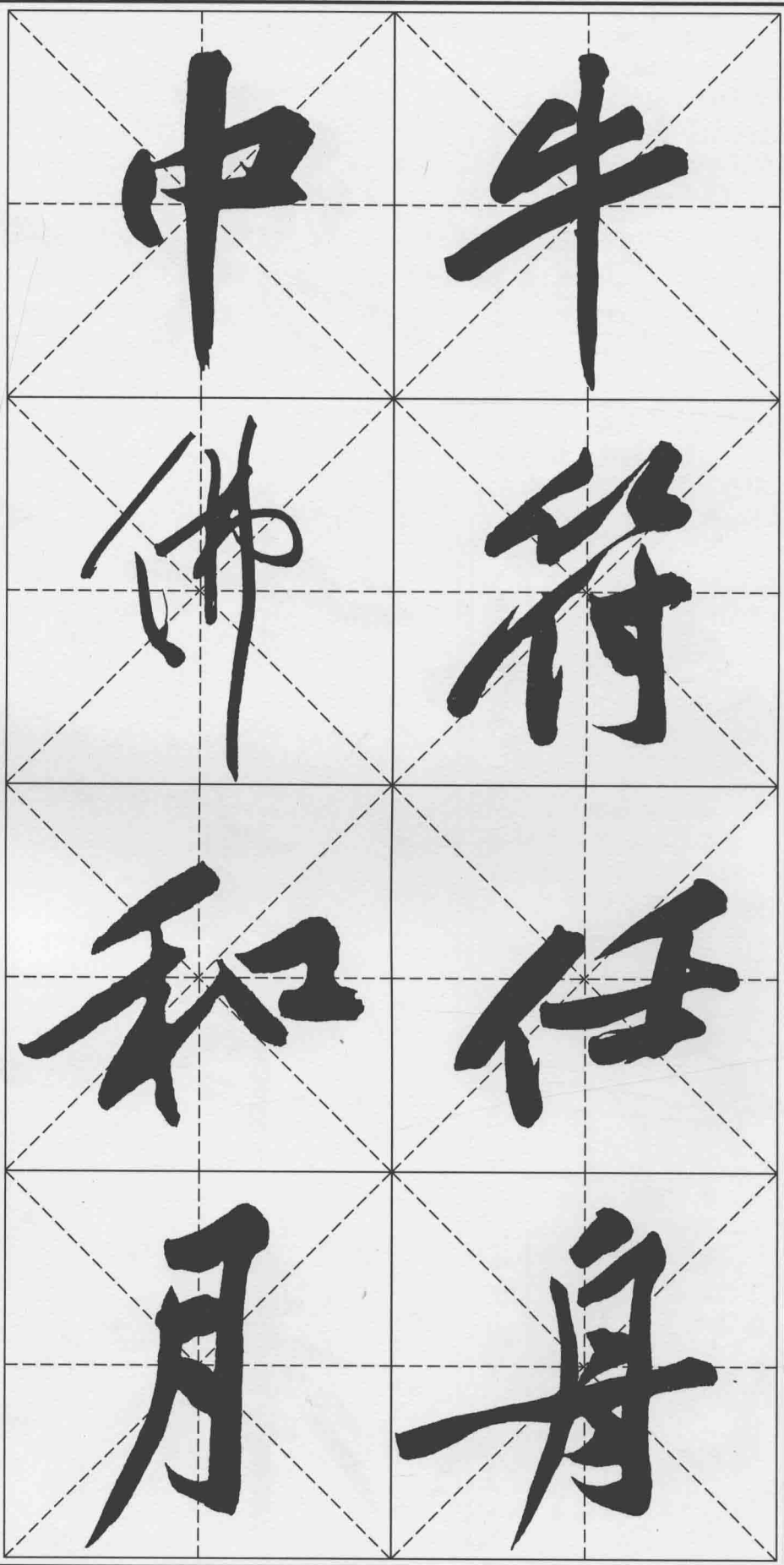
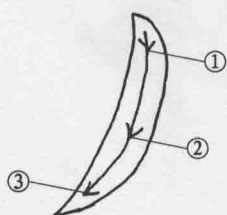
(1) 短平撇

①逆锋起笔；②转笔向左下；③边行边提，快速撇出。



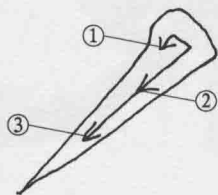
(2) 竖撇

①顺锋起笔；②中锋下行；③至中段向左下边行边提，迅速出锋。



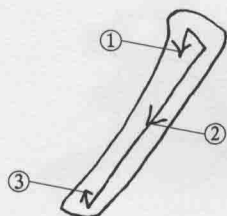
(3) 斜锐撇

①逆锋起笔；②中锋左下行；③边行边提，快速出锋。



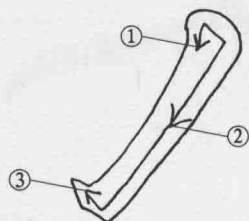
(4) 斜钝撇

①逆锋起笔；②中锋左下行；③至尽处转笔向左上，收笔于内。



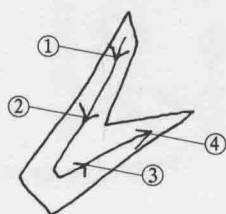
(5) 左向回锋撇

①逆锋起笔；②中锋左下行；③至尽处转锋向左上出锋。



(6) 右向回锋撇

①顺锋接竖画起笔；②中锋左下行；③至尽处转笔右上；④边行边提，向右上出锋。



太 友

天 李

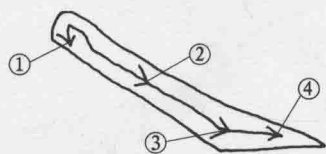
煙 祀

稷 楊

4. 捺法

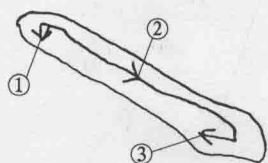
(1) 斜捺

①逆锋起笔；②中锋右下行；③至捺脚稍顿；④边行边提，向右出锋。



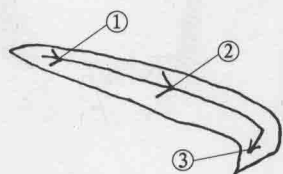
(2) 斜反捺

①逆锋起笔；②中锋右下行；③至尽处转锋向左上收笔于内。



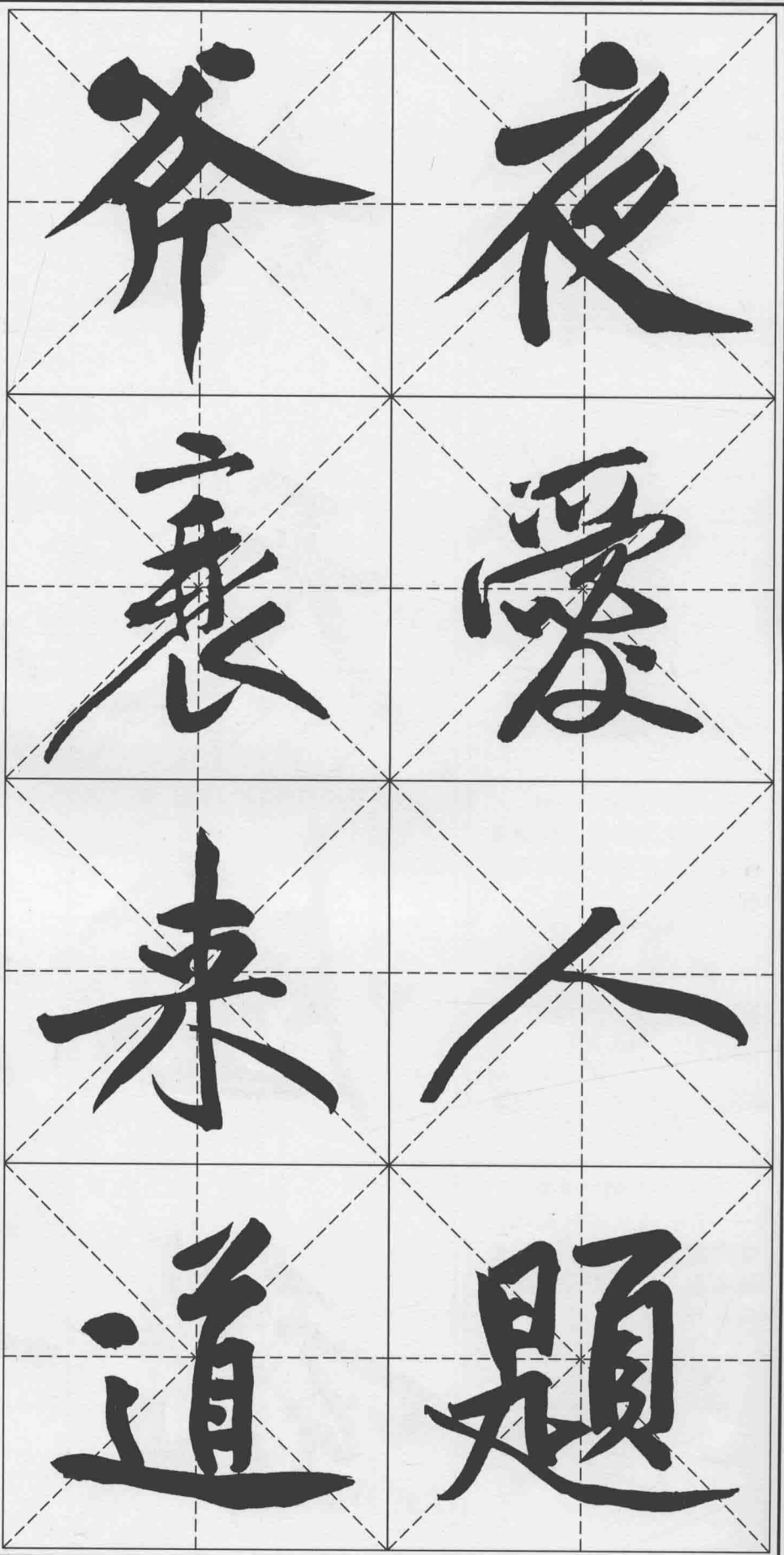
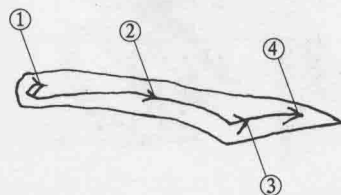
(3) 带钩反捺

①顺锋起笔；②向右下边行边按；③至尽处折笔向左下出锋。



(4) 平捺

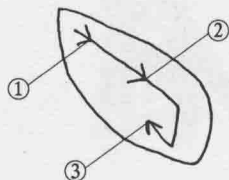
①逆锋起笔；②中锋右下行；③至捺脚稍顿；④边行边提，向右出锋。



5. 点法

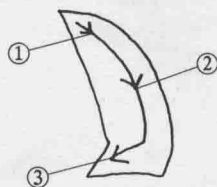
(1) 斜点

① 顺锋起笔；② 中锋右下行；③ 至尽处转笔向左上收笔于内。



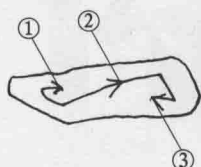
(2) 出锋斜点

① 顺锋起笔；② 中锋右下行；③ 至尽处向左下出锋。



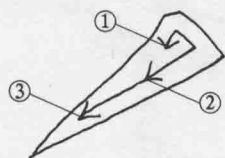
(3) 横点

① 逆锋起笔；② 中锋右行；③ 至尽处向左上收笔于内。



(4) 撇点

① 逆锋起笔；② 转锋左下；③ 边行边提，迅速出锋。



依不

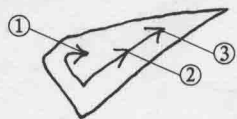
旋谁

天无

新僧

(5) 挑点

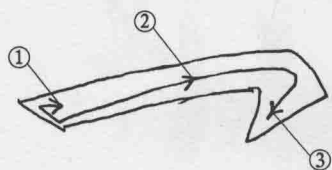
①逆锋起笔；②转锋右上；③边行边提，迅速出锋。



6. 钩法

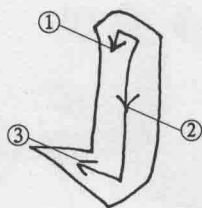
(1) 横钩

①逆锋起笔；②中锋右行；③至尽处提笔转锋向左下勾出。



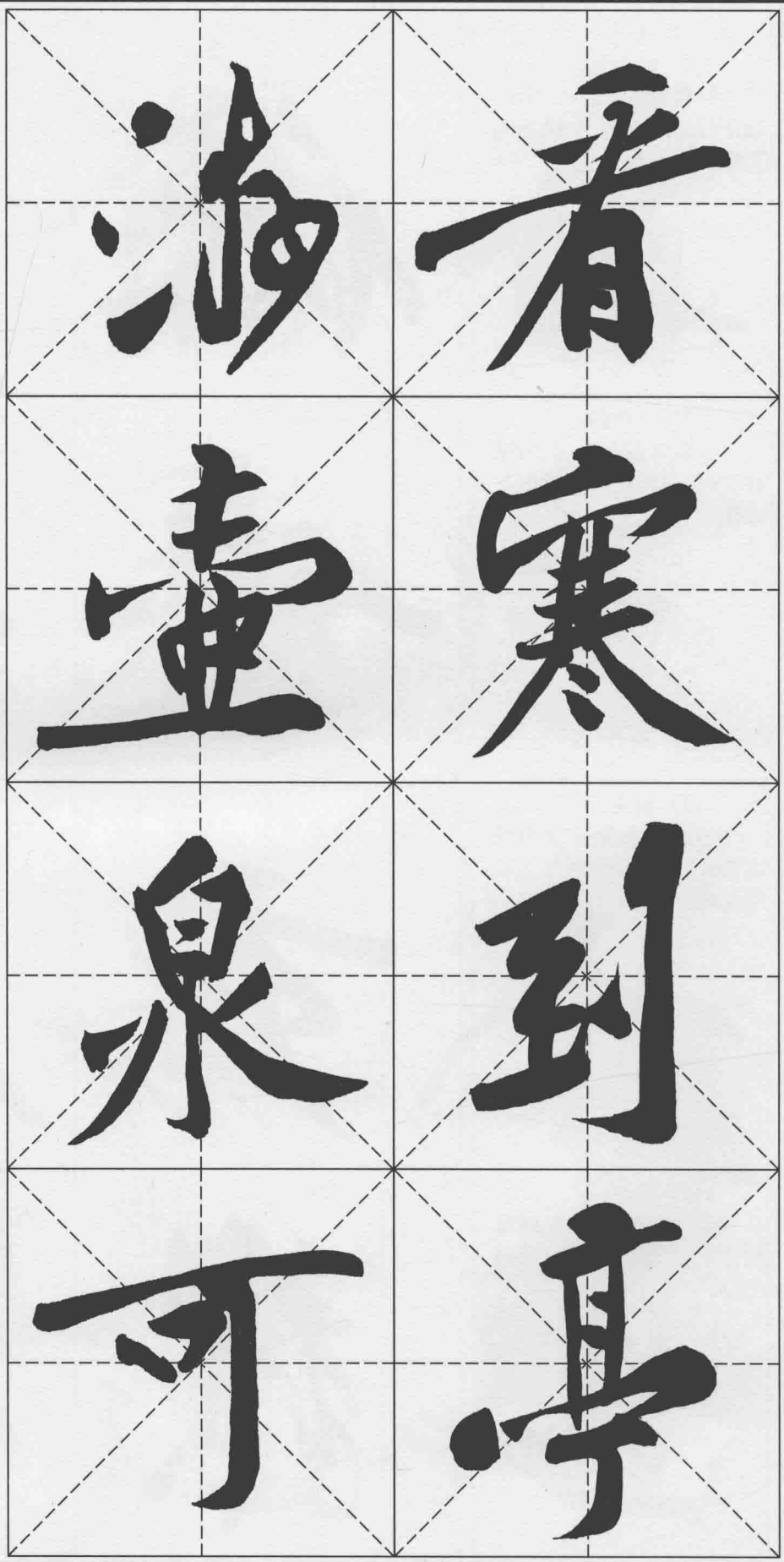
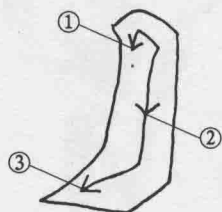
(2) 竖斜钩

①逆锋起笔；②中锋下行；③至钩处转锋向左上勾出。



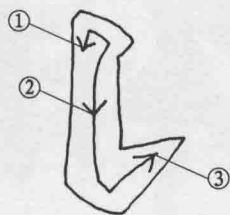
(3) 平斜钩

①逆锋起笔；②中锋下行；③至尽处转锋向左出锋。



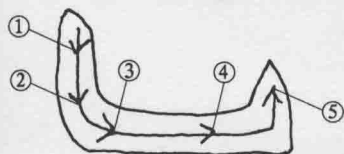
(4) 右向竖钩

①逆锋起笔；②中锋下行；③至尽处转锋向右上用力勾出。



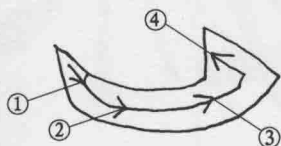
(5) 弯钩

①顺锋起笔；②中锋下行；③至弯处圆转右下；④向右中锋行笔；⑤至尽处转锋向上用力勾出。



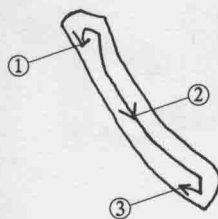
(6) 心钩

①顺锋起笔；②中锋右下行；③至弯处转笔右行；④至尽处转笔向左上勾出。



(7) 戈钩

①逆锋起笔；②中锋右下行；③至尽处转笔向左上收笔。



衣 長

沈 光

心 悲

我 戎