

中国书法教程

路振平 编著

# 赵孟頫行书习字帖

士倍京沂伊面郊後市  
以徑度靈臺傑其高  
文之秘奧究人事之終

中国书法教程

# 赵孟頫行书习字帖

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

赵孟頫行书习字帖 / 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 978-7-5340-3094-9

I. ①赵… 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256431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

## 赵孟頫行书习字帖

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·第1次  
书 号 ISBN 978-7-5340-3094-9  
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	第六节 迎让法	40
第一章 用笔	3	1. 上下相让	40
第一节 起笔法	3	2. 左右朝揖	41
第二节 行笔法	4	第七节 呼应法	42
第三节 收笔法	4	1. 意连	42
第四节 基本笔画	6	2. 形连	43
1. 横法	6	第八节 欹侧法	45
2. 竖法	7	1. 右侧	45
3. 撇法	8	2. 左欹	45
4. 捺法	9	3. 上欹下侧	46
5. 钩法	11	4. 左欹右侧	46
6. 点法	12	第九节 洗练法	47
7. 折法	13	1. 省笔	47
第五节 用笔特点	15	2. 减笔	48
1. 变长为短	15	3. 略笔	48
2. 变断为连	16	第十节 异形法	49
3. 变直为曲	17	1. 同画异态	49
第二章 结体	18	2. 同形异化	51
第一节 形式	18	3. 同字异体	51
第二节 原则	18	第十一节 假借法	54
第三节 部首法	20	1. 借楷	54
1. 部首在左	20	2. 借草	55
2. 部首在右	27	第三章 章法	56
3. 部首在上	29	第一节 原则	56
4. 部首在下	30	第二节 要素	57
5. 部首在外	32	第四章 创作	61
第四节 错落法	34	第一节 内容	61
1. 左短右长	34	第二节 幅式	62
2. 左长右短	35	附 赵孟頫行书集字	66
3. 左窄右宽	35		
4. 左宽右窄	35		
5. 上窄下宽	35		
6. 上宽下窄	36		
7. 上小下大	36		
8. 上大下小	36		
第五节 尽态法	37		
1. 长	37		
2. 短	38		
3. 密	38		
4. 疏	38		
5. 大	39		
6. 小	39		
7. 正	39		
8. 偏	39		

## 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”。赵孟頫的行书属于王体行书。

赵孟頫生于宋理宗宝祐二年（1254），卒于元英宗至治二年（1322）。初名孟俯，字子昂，号水晶宫道人，其居处叫松雪斋，晚年自号松雪道人；又有一居处叫欧波亭，故世称其为欧波；死后谥文敏，所以后世又称他为赵文敏。吴兴（今浙江湖州）人，为宋太祖赵匡胤十一世孙。元灭南宋后，元世祖忽必烈命行台治书侍御史程钜夫到江南寻访有名望的人，赵孟頫被列为首选，元世祖“一见称之，以为神仙中人”。官至集贤学士、荣禄大夫、翰林学士承旨，封魏国公。元仁宗甚至把赵孟頫与唐李白、宋苏东坡相提并论，赵孟頫真可谓“荣际五朝，名满四海”，声名十分显赫。

赵孟頫学识广博，文章冠绝时流，旁通佛老之学，其诗清邃奇逸，音律、治印非常精致，在绘画上也有很深的造诣。书法具有独特的风格，开一代风气，流芳千载。

赵孟頫天资聪颖，学习书法又十分用功。明宋濂说他“留心字学甚勤，羲献帖凡临数百过”。传说他一日能写一万字，甚至临终之日，还在看书写字。据与他同时代的柳贯在《柳待制文集》中记载，有一年冬天他住在赵孟頫的书斋中，谈论书法之余，赵孟頫常背临颜真卿、柳公权、李北海诸家的字，写完以后，再拿原迹对照，竟毫发不差，且神采飞扬。

元杨载在《翰林学士赵公状》中说：“公性善书，专以古人为法。篆则法《石鼓》、《诅楚》，隶则法梁鹄、钟繇，行草则法逸少、献之，不杂以近体。”实际上，他还学过颜真卿、柳公权、李北海、米芾等唐宋大家，并在各家上都下过很深的功夫，最后博采众长，出新求变，融古会今，才形成了超逸绝尘、典雅秀丽的赵体，从而独步元代，雄视千古。

从用笔上看，赵体以中锋为基，干净利落，方圆兼备，给人以绵里裹铁的质感。赵孟頫的书法中正隽永，不偏不倚，起止分明，一笔不苟，且把行书的笔法运用于楷书之中，静中有动，断中有连。结体宽绰秀美，以正示人，外柔内刚，骨力劲挺，寓紧敛于疏宕之中，藏奇崛于方正之内。如果说颜体雄强，欧体险劲，褚体瘦硬，柳体清健，那么赵体应是以秀雅见长了。

赵孟頫一生创作了大量的书法作品。《元史》说他“篆籀分隶真行草书无不冠绝古今”。实际上，他是以楷书与行书见长。其行书作品主要有《闲居赋》、《兰亭十三跋》、《千字文》、《赤壁赋》、《洛神赋》、《吴门帖》、《俗尘帖》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。

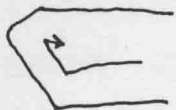


图1.3

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。

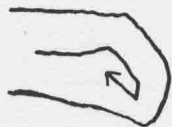


图1.6

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。

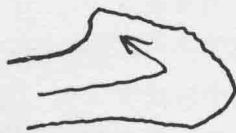


图1.7

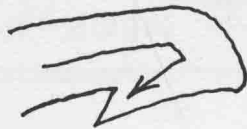


图1.8

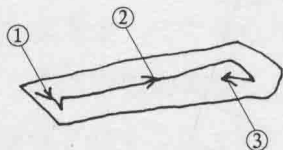
## 第四节 基本笔画

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，赵孟頫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，赵孟頫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。我们在学习赵孟頫行书用笔时，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”。三是要抓住赵字的特点，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

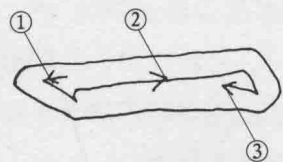
#### (1) 露锋横

①顺锋方笔切入；②中锋右行；③至尽处提笔转锋向左上收笔。



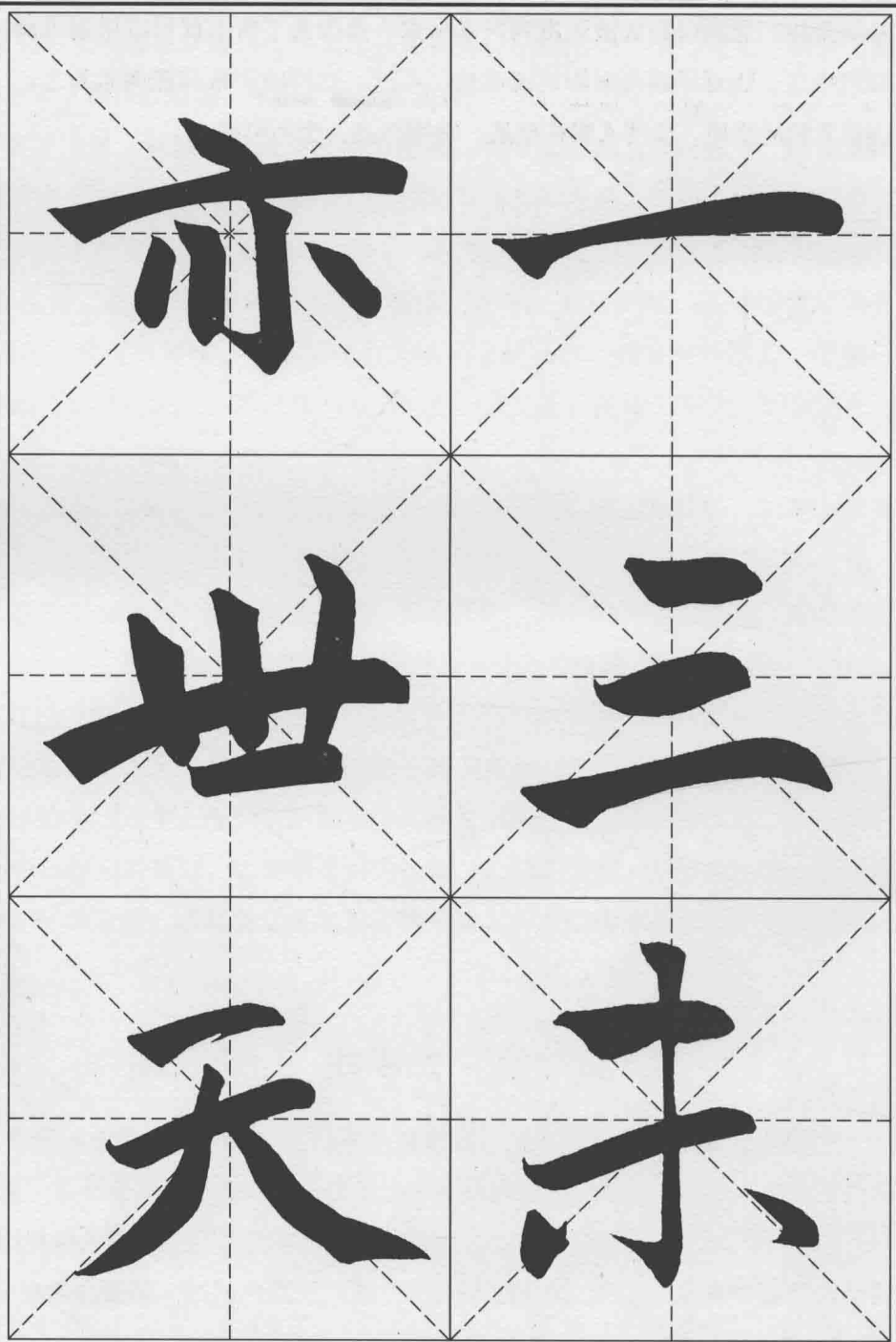
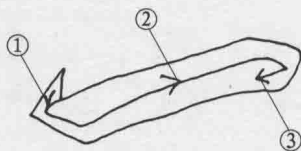
#### (2) 藏锋横

①逆锋起笔，切笔下；②调整笔锋，中锋右行；③至尽处提笔转锋向左上收笔。



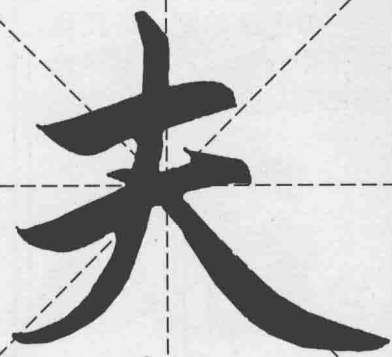
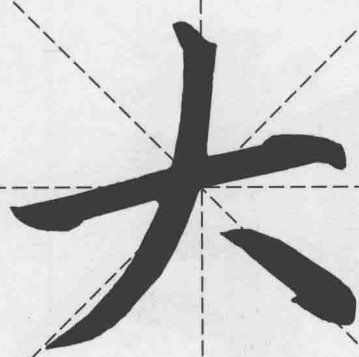
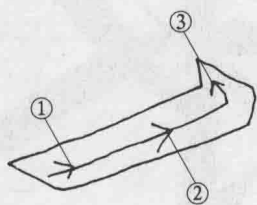
#### (3) 逆锋横

①搭锋起笔；②转锋中锋右行；③至尽处提笔转锋向左上收笔。



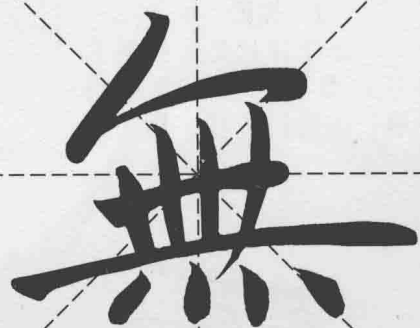
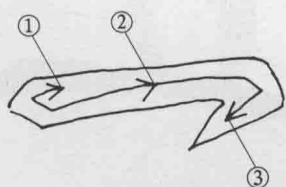
#### (4) 上折横

① 顺锋起笔；② 中锋右行；③ 至尽处提笔转锋向左上出锋。



#### (5) 下折横

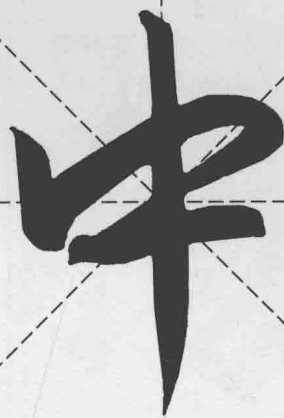
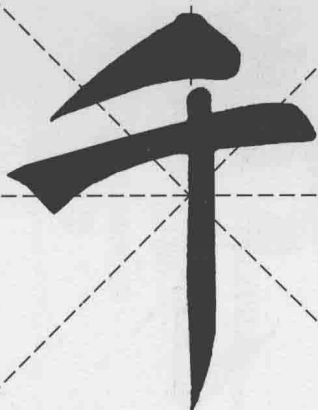
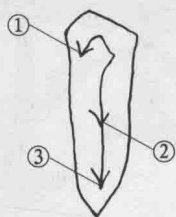
① 逆锋起笔；② 转锋中锋右行；③ 至尽处提笔折锋向左下出锋。



#### 2. 竖法

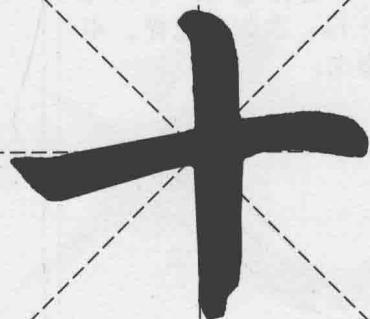
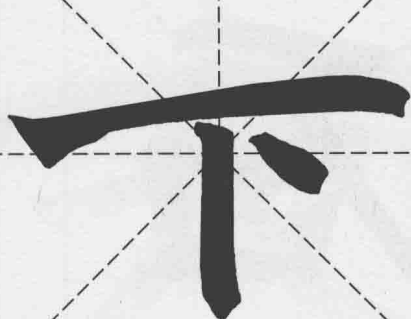
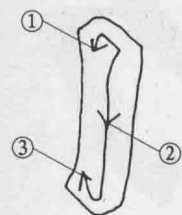
##### (1) 悬针竖

① 逆锋起笔；② 转锋中锋下行；③ 边提边慢慢向下出锋，力至笔尖。



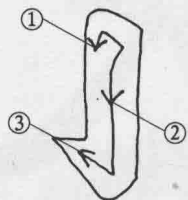
##### (2) 垂露竖

① 逆锋起笔；② 转锋向下中锋行笔；③ 至尽处提笔向左上收笔于内。



(3) 左上挑竖

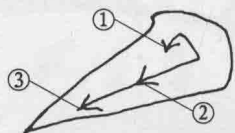
①逆锋起笔；②转锋向下中锋行笔；③至尽头提笔向左上用力挑出。



3. 撇法

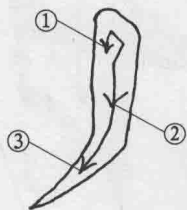
(1) 短撇

①逆锋起笔，折笔右下；②再向左下中锋行笔；③边行边提，用力撇出。



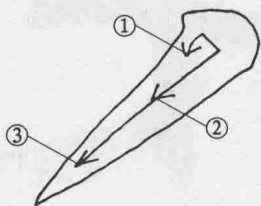
(2) 竖撇

①逆锋起笔；②转锋下行；③边行边提，向左下用力撇出。



(3) 锐斜撇

①逆锋起笔；②转锋左下行；③边行边提，用力撇出。



非

取

香

丘

月

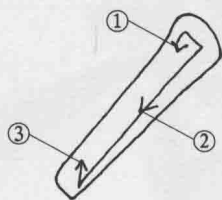
厨

石

方

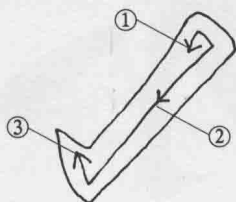
(4) 钝斜撇

①逆锋起笔；②转锋左下行；③至尽处提笔向左上收笔于内。



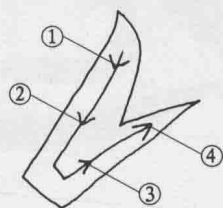
(5) 左向回锋撇

①逆锋起笔；②转锋左下行；③至尽处提笔向左上出锋。



(6) 右向回锋撇

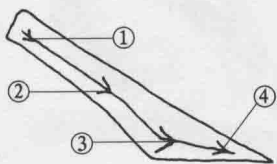
①顺锋接竖画起笔；②向左下中锋行笔；③至尽处提笔沿原路向右上行；④边行边提，用力撇出。



4. 捺法

(1) 斜捺

①顺锋起笔；②中锋右下边行边按；③至捺脚稍停；④向右边行边提，用力出锋。



者

居

朱

余

禪

揚

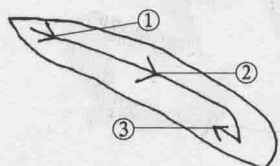
大

又



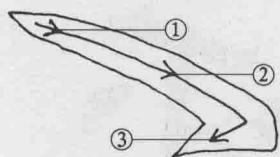
(2) 斜反捺

① 顺锋起笔；② 中锋右下边行边按；③ 至尽处提笔向左上收笔于内。



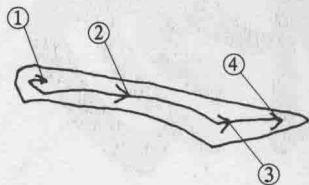
(3) 带钩斜捺

① 顺锋起笔；② 中锋右下边行边按；③ 至尽处提笔向左下出锋。



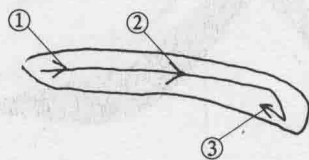
(4) 横捺

① 逆锋起笔；② 转锋中锋右行；③ 至捺脚稍顿；④ 边行边提，用力出锋。



(5) 平反捺

① 顺锋起笔；② 中锋右行；③ 至尽处提笔向左上收笔于内。



求

東

更

界

造

起

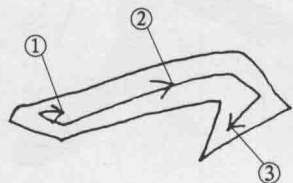
道

過

### 5. 钩法

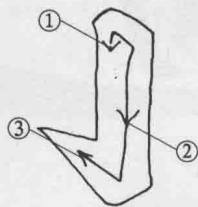
#### (1) 横钩

①逆锋起笔；②折锋右行；③至尽处提笔转锋向左下用力勾出。



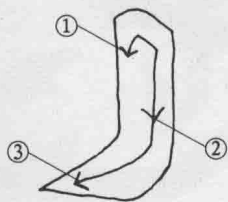
#### (2) 竖斜钩

①逆锋起笔；②转锋下行；③至尽处稍停，提笔转锋向左上用力勾出。



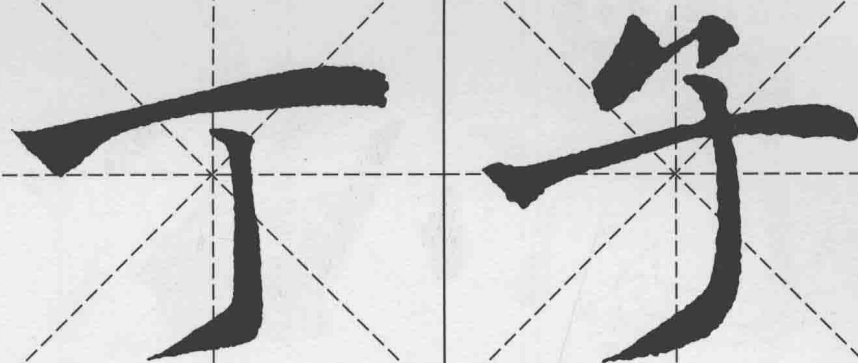
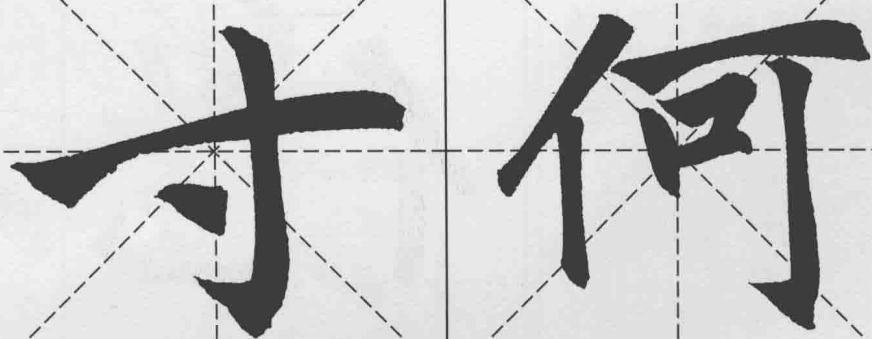
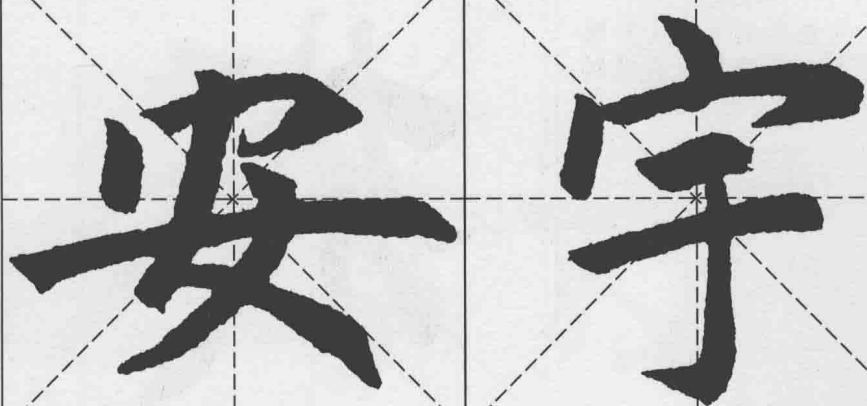
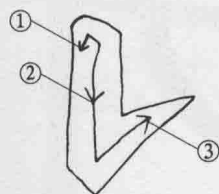
#### (3) 竖平钩

①逆锋起笔；②转锋下行；③至尽处边行边提，用力向左下勾出。



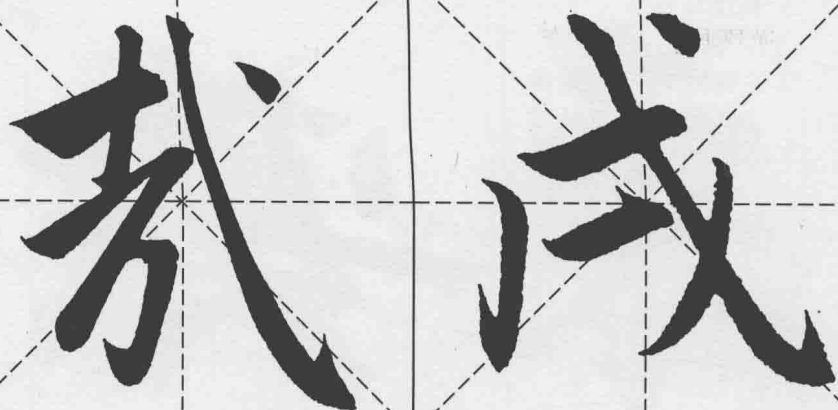
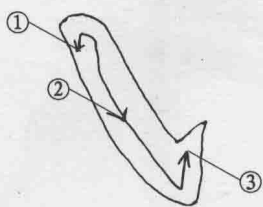
#### (4) 挑钩

①逆锋起笔；②转锋下行；③至尽处提笔向右上边行边提，用力勾出。



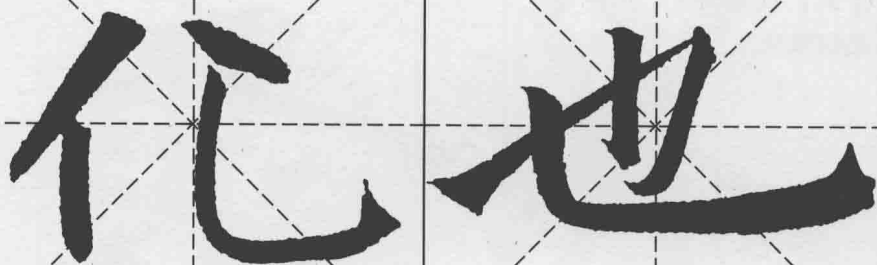
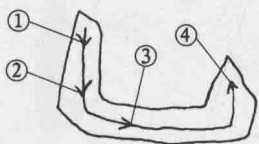
(5) 戈钩

①逆锋起笔；②转锋右下行；③至尽处提笔转锋向上勾出。



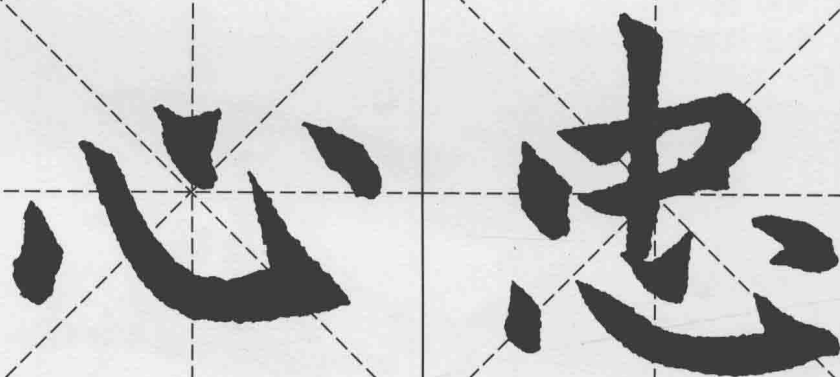
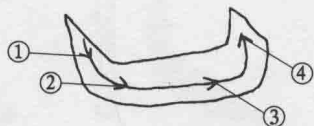
(6) 弯钩

①顺锋起笔；②中锋下行；③至弯处圆转右行；④至尽处提笔向上勾出。



(7) 心钩

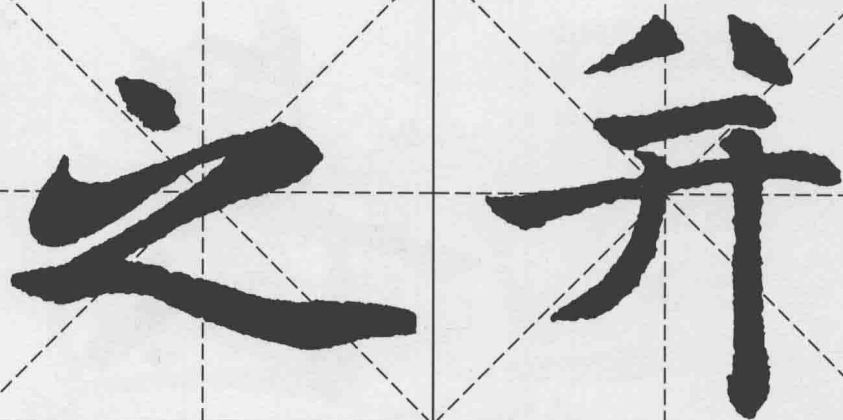
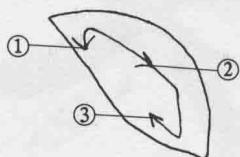
①顺锋起笔；②中锋右下行；③至弯处圆转右行；④至尽处提笔用力向左上勾出。



6. 点法

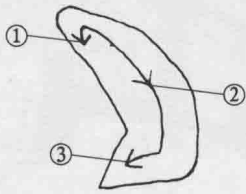
(1) 斜点

①逆锋起笔；②转笔右下行；③至尽处向左上收笔于内。



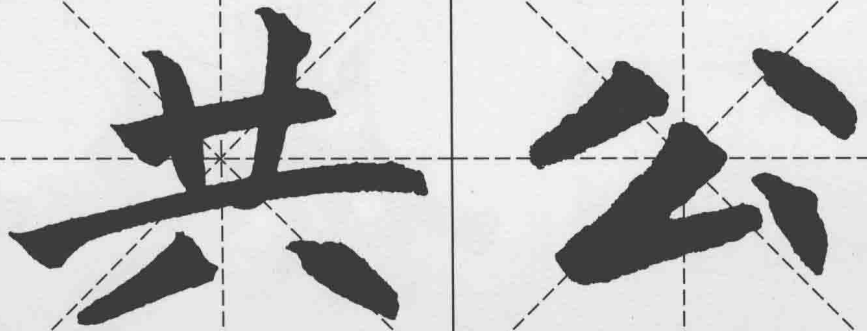
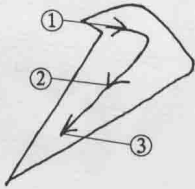
(2) 出锋斜点

①逆锋起笔；②转笔  
右下行；③至尽处提笔向  
左下出锋。



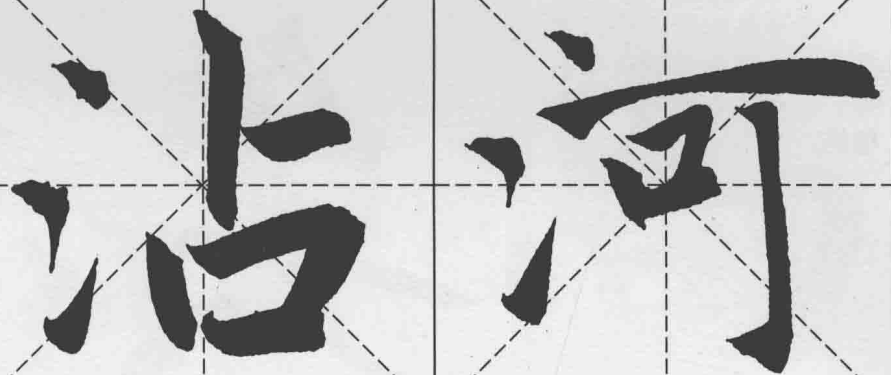
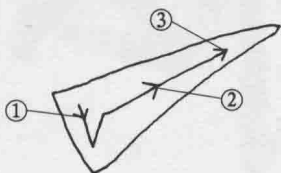
(3) 撇点

①逆锋起笔；②折笔  
右下；③向左下边行边  
提，用力撇出。



(4) 挑点

①逆锋起笔；②折笔  
右下；③向右上边行边  
提，用力挑出。



7. 折法

(1) 横折

①逆锋起笔；②折笔  
右行；③至折处提笔转锋  
下行。

