

老

年

大

学

书

画

教

材

老年大学书画教材

八十七岁邵洁书题



行书 写法

张静芳

著

上海书店出版社

行书

目 录

前言	(1)
一、总论	(2)
二、点画与结构	(4)
1. 行书的点画	(4)
2. 行书的结构	(7)
三、行书的创作方法	(10)
附录：名家名帖介绍	(21)
1. 黄山谷《经伏波神祠诗》墨迹	(22)
2. 米芾《研山铭》墨迹	(46)
3. 王铎《听颖师琴歌》墨迹	(52)

前 言

老年大学，是老年人接受继续教育的场所。据了解，全国各大城市的区、街道、高校以及各系统部门，都有自己的老年大学或老干部大学，总量不下万余所，有的老年大学规模很大，学员达数千人。由于老年大学的学费一般都比较低，为老年大学的发展创造了条件。近几年来，城市的老龄人口逐年递增，他们虽已退休，但大都退而不闲，在物质生活得到改善的同时，热衷于生活质量的追求。他们为了充实精神生活内容，尽享“老有所学，老有所乐”的乐趣，自愿加入接受终身教育的学习行列，“活到老，学到老”，犹如一颗常青树，永葆青春活力。

在老年大学中，书画班是最受学员青睐的科目之一。由于在作书画的过程中，刚柔相济，静中有动，能帮助学习者很好地协调生理和心理，陶冶情操，延年益寿。据统计，在长寿者中，书法家排列第一，画家其次，这也是学习书画能在老年人中得以广泛普及的原因之一。

为了满足老年大学书画班的广大学员以及老年书画自学爱好者拥有一套有别于一般技法书而完全适合于自己特点的规范专用教材的需要，我们特邀请长期从事老年大学书画教学的专家、教师，共同组织编写了这套题材选择恰当，力求章节安排科学合理，图文表述浅显易懂的老年书画教本。全套教材共八册。相信本套书的出版，一定会使老年书画朋友们得到有益的帮助。

一、总论

行书是介于楷书与草书之间的一种书体,写得较为端庄规范、带有楷意的称行楷,在行中夹草、流动放纵的称行草。正如唐张怀瓘在《书议》中说:“夫行书非真非草,离方循圆,在乎季孟之间,兼真者谓之真行,带草者谓之行草……挺然秀出,务于简易,情驰神纵,超越优游,临事制宜,从意适便、有若风行雨散、润色开花,笔法体势中,最为风流者也。”由此可见,行书兼具楷书的点画和草书的使转,易识流便,姿态活泼,富有变化,尤其利于抒发作书者的情性,是一种实用性、艺术性统一的书体。

行书的产生,说法不一,相传由汉末颍川刘德升创制。西晋卫恒在《四体书势》中说:“魏初有钟(繇),胡(昭)二家为行书法,俱学之于刘德升,而钟氏小异,然各有其巧,今盛于世。”当然任何一种新兴书体的形成,必定有其广泛的社会基础,并经人们长期的实践、渐变,以至约定俗成的过程,刘德升之创行书,应该是指他是在行书形成过程中之有贡献者。

所以一般认为,行书产生于汉末、魏晋时代,形成于楷书的同时或略早于楷书,流行于后世,自后再得以不断的发展,以至今日,形成一种绚烂多姿的为人们所喜爱的书体。

初学行书,选帖可从墨迹入手,因为墨迹笔势外露,易于体察用笔之法。从行楷入手,因行楷较为规范端庄,便于由楷向行的过渡。从大字入手,因字大,便于临习时学到用笔之法,亦易于锻炼悬腕悬肘,使气息贯通。

现介绍行书的主要碑帖:

王羲之:唐摹《兰亭序》墨迹《圣教序》《传本墨迹选》

李邕:《麓山寺碑》《李思训碑》

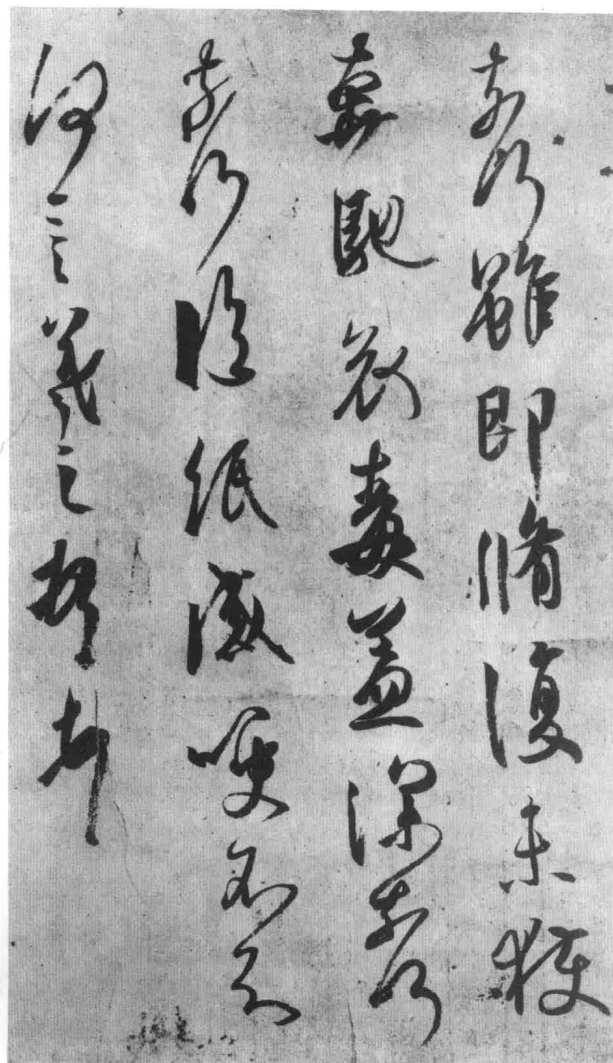
颜真卿:《祭姪稿墨迹》《争座位帖》

苏轼:《黄州寒食诗》《洞庭春色赋》《中山松醪赋》

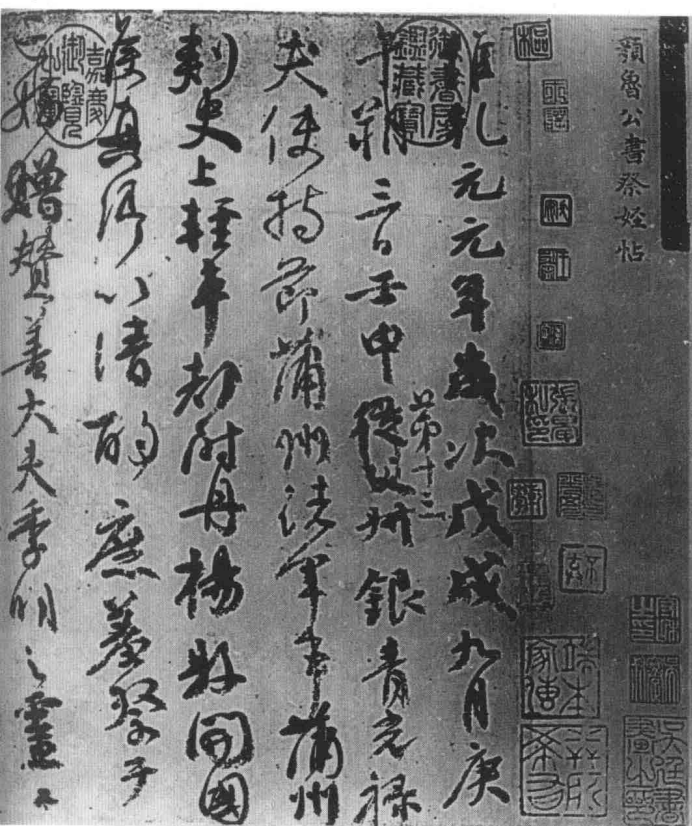
黄庭坚:《松风阁》《经伏波神祠诗》

米芾:《蜀素帖》《苕溪诗》《虹县诗》《研山铭》





王羲之传本墨迹



顏魯公書祭姪帖

顏真卿祭侄稿

1. 写字姿势

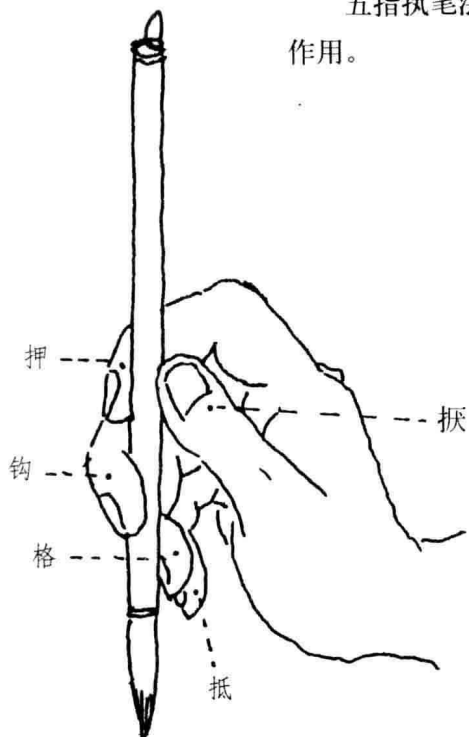
写字的姿势有坐姿和立姿，在书写较小的字和小篇幅的作品时，及在临帖时，因为需要仔细观察碑帖，宜采用坐姿。坐姿的要点是头正、身直、臂开、足安。主要是要坐得端正、稳定，尤其要把两臂撑开，这样活动的范围增大，能使点画气势开张、笔力稳健；手臂撑开了，腕和肘也会自然悬起来了。

在创作行书作品时，尤其是写大字、写篇幅大的作品时，可以采用立姿，因为手要灵便，眼要照看全面，足要稳定，而且创作时纸张要便于上下拉动。立姿的要求是头俯、身躬、臂悬、足开。

2. 执笔方法

前人传授的执笔法有多种，其中“五指执笔法”较为科学合理，故亦较为流行，主要因为比较适合人的生理，也较能发挥毛笔的特性。

五指执笔法，是用“捩、押、钩、格、抵”五个字来说明每个手指的执笔姿势和作用。



捩：以大指斜而仰紧贴笔管，用力的方向是由左向右。

押：以食指的第一节，俯而下地紧贴笔管，用力的方向是由右向左。

钩：以中指第一节、第二节弯曲处将笔管钩住，力量向内俯而下。

格：以无名指的指甲的节肉处，紧贴笔管的内侧，用力的方向是由后向前。

抵：以小指贴无名指之后，不要碰到笔管和掌心，以加强无名指的力量。

除执笔外还应注意指实掌虚、掌竖腕平、腕肘并起、肩松。

至于执笔的高低、深浅、宽紧等并无一定的标准，一般说来，写大字、行草书执笔可较高，使书写灵便，气息流通；写小字、楷书执笔可稍低，使点画稳健、扎实。

悬腕、悬肘是初学者，尤其是老年学书法者的一个难关，因手臂无依靠，书写时易发抖，使字歪斜不正，但如坚持练习，渐能适应，对今后的书法学习和创作是非常必要的。

二、点画与结构

1. 行书的点画

行书的特点之一，就是变化多姿。行书发展至今，已是流派纷呈，风格多样，有平和简静的，有豪放跌宕的，有浑厚扎实的，有轻灵秀逸的。露锋方折多则刚健外露，藏锋圆转多则圆浑内含，下笔重线条粗则厚重，落笔轻线条细则劲挺……各具特色。分析行书点画的写法，如按各家各派、分门别类来说明，不是根本之法，还是以赵孟頫所言“用笔千古不易”这一基本原理，以“永字八法”为基础，通过起收、提按、顿挫、轻重、粗细、方圆、转折、收缩等共性之法，作一分析。习书者可结合临习传统碑帖练习，举一反三，融会贯通，以掌握行书运笔要领。

行书是在正书基础上的草写和简化，行书的用笔要遵循共性的基本规律，受到“永字八法”的影响，但行书是一种独立的书体，并非把正书写得随意潦草即可成为行书，而是有着自身的特点：

一、行书的行笔速度快，提按起伏幅度大，节奏感强，给人们活泼之感。

一 老 舟 年

二、行书的点画露锋与藏锋并用，而以露锋为多，书写时要凌空取势入纸，不宜写成尖细无力的点画。

所 樂 稱 機

三、行书的转折处，少用方折、多采用圆转的写法，写时仍要驻笔提按，中含折意，寓方于圆，有方圆兼容之妙。

看 间 物 種

四、行书的点画间，尤其是勾挑间，呼应联系外露，这联系外露之处，称为牵丝或游丝。牵丝要细而挺，要自然，不宜故意追求。

與 謝 茂 須

五、行书的体势欹侧，在重心平衡的前提下，力求错落参差，使体态意趣生动。

神 長 研 古

六、行书的结构点画简约，常以简省的点画来代替繁复的点画，以点代竖、以点代撇捺、以点代口、以画代点等。

為 山 未 極
並 足 常 臨

七、行书的写法变化丰富，表现在用笔、结构、墨色等方面，用笔有露藏、轻重、正侧、长短、粗细、方圆、提按之变；结构有疏密、俯仰、向背、大小、欹正之变，甚至一字多变；墨色有干湿、浓淡、枯润之变。综上所述，可以用快、露、圆、连、简、欹、变来说明。

点

一、侧点

“分”之右头，凌空虚入笔后向右下按笔铺毫，再将笔提起从腹部出锋。

三、竖点

“以”之第一点，尖锋向纸、向下行笔铺毫，向右上出锋。

五、上下点

“寒”字下二点，上下二点呼应，上点出锋即为下点起笔，二点轻重略有差别。

七、左右上点

左点由左向右出锋，右点向下出锋略带撇意，二点要呼应紧凑。

九、二点水

上点重按后，带出下点，铺毫提笔向上挑出。

二、横点

“言”之第一点，笔锋入纸后向右行笔，顿挫一下提笔向下出锋。

四、长点

“未”字最后点，改捺为点，笔入纸后向右下行笔拉长，向下按后收笔。

六、反挑点

“心”字之左点，起笔入纸铺毫后由左向右上提出。

八、右右下点

笔势从横画而来，两点呼应，可有高低轻重之别，以此托住上部使重心平稳。

十、三点水

首点如侧点，次点将锋向下带出如流水，下点折锋向上挑出，注意笔势顾盼。

分
以
寒
曾
冲

言
未
心
興
流

十一、横四点

左右二点略重，中间二点略轻，每点精到，笔势自然。

十二、横三点

一挑、一带、一收，三点各有姿态。

竖

一、悬针

下笔提正后向下行，收笔处提笔虚收，出锋尖而不虚如下悬之针。

二、垂露

起笔行笔与悬针同，收笔处向左上回到点画中，圆润如露珠之垂。

三、弧竖

“断”之最后一竖笔势由横而来，行笔有轻重，势向左凸呈弧形。

四、铁柱竖

下笔后中锋行笔疾而涩，到末端顿笔作收。

五、短竖

起笔后提中行笔短即回收。

六、曲头竖

笔锋入纸后，即向右下略弯曲，下笔后提笔作收。

横

一、长横

逆入轻下笔后即提正，行笔较长挺拔有力，快速收笔。

二、露锋横

下笔如一细点，略顶一下即行笔作提按，行笔后即收，露锋处尖而不薄。

烈

千

断

化

善

六

闲

畢

南

太

三、上挑横

轻下笔后由重至轻，在收笔处向上挑出，以便连下一笔。

五、下凹横

“我”之中间一横，尖锋入纸，呈下凹势，收笔向上。

七、平列横

“书(書)”字有五横，宜有长短、轻重、露藏之分。

撇

一、斜撇

下笔后提正，向左斜出，用力均匀，力到笔尖，要坚挺有力。

三、平撇

斜下笔提正向左平方向撇出，饱满而锐利。

求
我
書
介
和

四、垂头横

起笔逆向，笔由下向上反方向，行笔有提按，轻收笔。

六、短横

“三”的上二横都是短横，要短而厚实，二笔可略有变化。

八、提按横

“尽(盡)”字最后横起伏顿挫幅度较大，更显得有韧劲。

二、竖曲撇

下笔后提中向下行笔如竖画，后再提笔向左送出收笔，行笔过程较长。

四、直撇

起笔后向左下行笔，势较直，轻重变化不大。

襄
三
盡
火
尾

五、兰叶撇

起笔较尖，向左下行笔，行笔略有轻重，左扬而出，有如兰叶之飘逸。

居

七、曲头撇

下笔向右作点行笔呈弯曲势，收笔带出笔势连下一笔。

咸

捺

一、平捺

起笔后略上提，再向右下方行笔，势较平，至末端稍驻，然后向右上方迅速出锋。

之

三、回波捺

捺在收笔处不是出锋而是原路回锋，笔势含蓄。

春

五、挑钩捺

捺到出锋时把笔锋拎起，向左上提出。

起

六、回锋撇

起行笔后，末端笔锋推出，回锋连接下一笔，收笔不尖。

佳

八、平列短撇

斜下笔从中提出，出锋短而有力，并呼应联系，三撇略有变化。

彦

二、斜捺

起笔后向右下行笔，势较斜。

余

四、反捺

下笔后向右下行笔，收笔较长如长点，再收笔。

暮

六、短捺

逆入后向右下迅速行笔，稍作提按即收笔，行笔短而有力。

疑

钩

一、竖钩

起行笔如竖画至收笔处提笔向上，略驻，向左上挑出，笔到锋尖。

三、平钩

行笔到钩处向左平推而出，含蓄而有力。

五、横钩

长横到转角处略提笔，调锋向左下钩折。

七、横折钩

短横提笔后向右下行笔，呈圆转状，直行到底，驻笔后左钩出。

九、回锋藏钩

竖弯后，在出锋处略提，回锋作收。

二、戈钩

起笔向右下行笔，到末端笔锋拎出，向右上挑出。

四、背抛钩

行横折后向下行笔，笔势带侧，用腕肘之力转弯，再调锋向右上钩出。

六、心字钩

尖锋入纸后，向右作弧形行笔，到钩处略提，得势后向左上钩出。

八、竖弯钩

竖弯后，在出锋处先蹲锋，调正后向上钩出。

挑

一、短挑

斜下笔后提正，从中挑出短而快。

事
寧
宇
菊
把

成
風
思
克
坤

二、长挑

下笔提中后，向上挑出，势略长，笔力到头接下笔。

挺

折

一、横折

横画行笔到转折处折笔向下。

國

二、竖折

竖画下行到转折处调锋向右，随提随行向右，最后提笔调锋向上钩出。

毛

三、斜折

“地”的丿折先向上，势斜，下折后成角。

地

2. 行书的结构

行书的结构特点：总的体势欹侧，在重心平衡的前提下求变化。

一、大小变化

竹 林 玉 鱸

二、长短变化

非 半 共 研

三、粗细变化

少 長 漁 野

四、高低变化

軒 惟 列 仙

五、疏密变化

衡 霄 暮 濯

六、错落变化

墨 湖 憲 崑

七、向背变化

好 再 行 黄

八、欹正变化

终 亭 鸿 岸

九、同字异构

同字异构在行书中的例子举不胜举。在天下第一行书《兰亭序》中有二十几个“之”字，却是无一相同的。在其他名迹中也是如此，习书者可用心学习体会。

十、墨色变化

在正书中用墨以润和匀为主，行书中墨色可有浓淡、枯润、干湿之变化；有笔酣墨饱之处，也有飞白、枯笔，如米芾的《虹县诗》，墨色的“带燥方润、将浓遂枯”，增强了行书的艺术魅力。墨韵的应用是以笔法、功力为基础的，习书者可学习、探索和尝试。