

福寿老人生活向导丛书

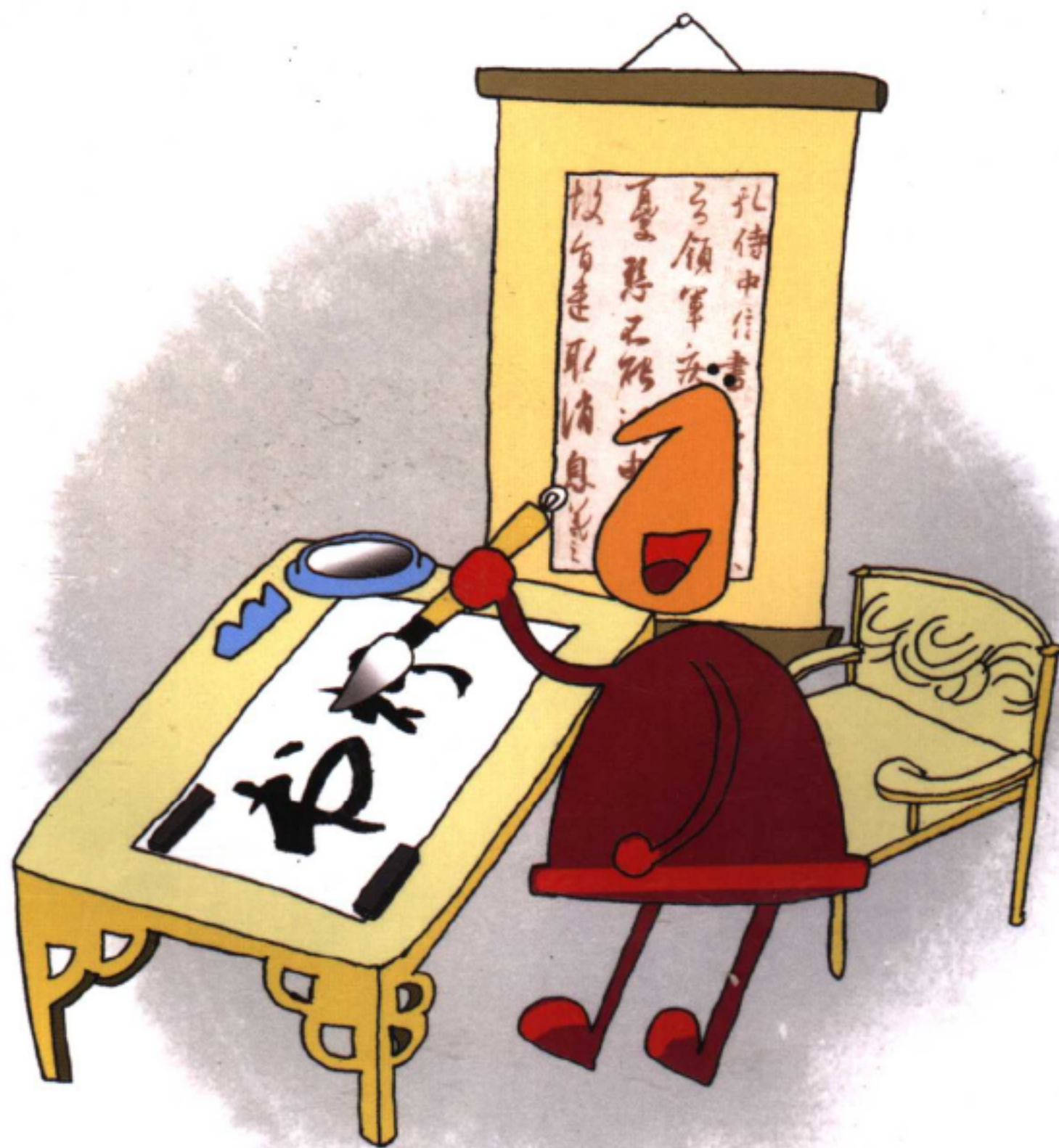
——银发学子基础读物



教您学行书

顾问 杜子才

总主编 薛星 靳振中 马贵觉



山西出版集团
山西科学技术出版社

责任编辑/张延河
封面设计/吕雁军
封面插图/杨宇光

※国内9大老年知名学府合力打造

※诚邀国内老年教材顶尖作者编写

※适合老年大学基础课程教学使用

※可作为孝敬老人的礼物赠送

※体现人文关怀,时刻不忘银发学子

福寿老人生活向导丛书
银发学子基础读物

- | | | |
|------------|------------------|-------------|
| ◇ 教您学书法 | ◇ 教您学做药膳 | ◇ 教您学做丝网花 |
| ◇ 教您学硬笔书法 | ◇ 教您学做素菜 | ◇ 教您学数码照片制作 |
| ◇ 教您学行书 | ◇ 教您学面点制作 | ◇ 教您学二胡 |
| ◇ 教您学楷书 | ◇ 教您学做低糖、低盐、低油食品 | ◇ 教您学收藏 |
| ◇ 教您学隶书 | ◇ 老年家庭护理与急救 | ◇ 教您学上网 |
| ◇ 教您学山水画 | ◇ 教您学按摩 | ◇ 教您学养花 |
| ◇ 教您学写意花鸟画 | ◇ 老年心理健康指南 | |
| ◇ 教您学书画装裱 | ◇ 老年多发病防治 | |
| ◇ 教您学工笔画 | ◇ 教您学养生 | |
| ◇ 教您学烹饪 | ◇ 教您学编织 | |

●大字号排版 便于中老年人阅读

●每页留有空白 便于课堂笔记

●讲讲都有顺口溜 便于中老年人记忆

ISBN 978-7-5377-2924-6



9 787537 729246 >

定价: 10.80 元

福寿老人生活向导丛书
——银发学子基础读物

教您学行书

JIAONIN XUE XINGSHU

顾 问	杜子才
总 主 编	薛 星 靳振中 马贵觉
副 总 主 编	石龙江 朱小红 张中强
	周济龙 闫树娟
本 册 编 著	刘银鹏

山 西 出 版 集 团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教您学行书 / 薛星, 靳振中, 马贵觉总主编. — 太原:

山西科学技术出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5377-2924-6

I. 教... II. ①薛...②靳...③马... III. 行书-书法 IV.J.
292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002859 号

福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物

教您学行书

顾问: 杜子才

总主编: 薛星 靳振中 马贵觉

出版: 山西出版集团·山西科学技术出版社

(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发行: 山西出版集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)

经销: 各地新华书店

印刷: 山西出版集团·山西新华印业有限公司人民印刷分公司

邮箱: zyhsxty@126.com

电话: 0351-4922135 (编辑部)

0351-4922072 (编辑部)

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张: 7.25

字数: 97 千数

版次: 2007 年 4 月第 1 版

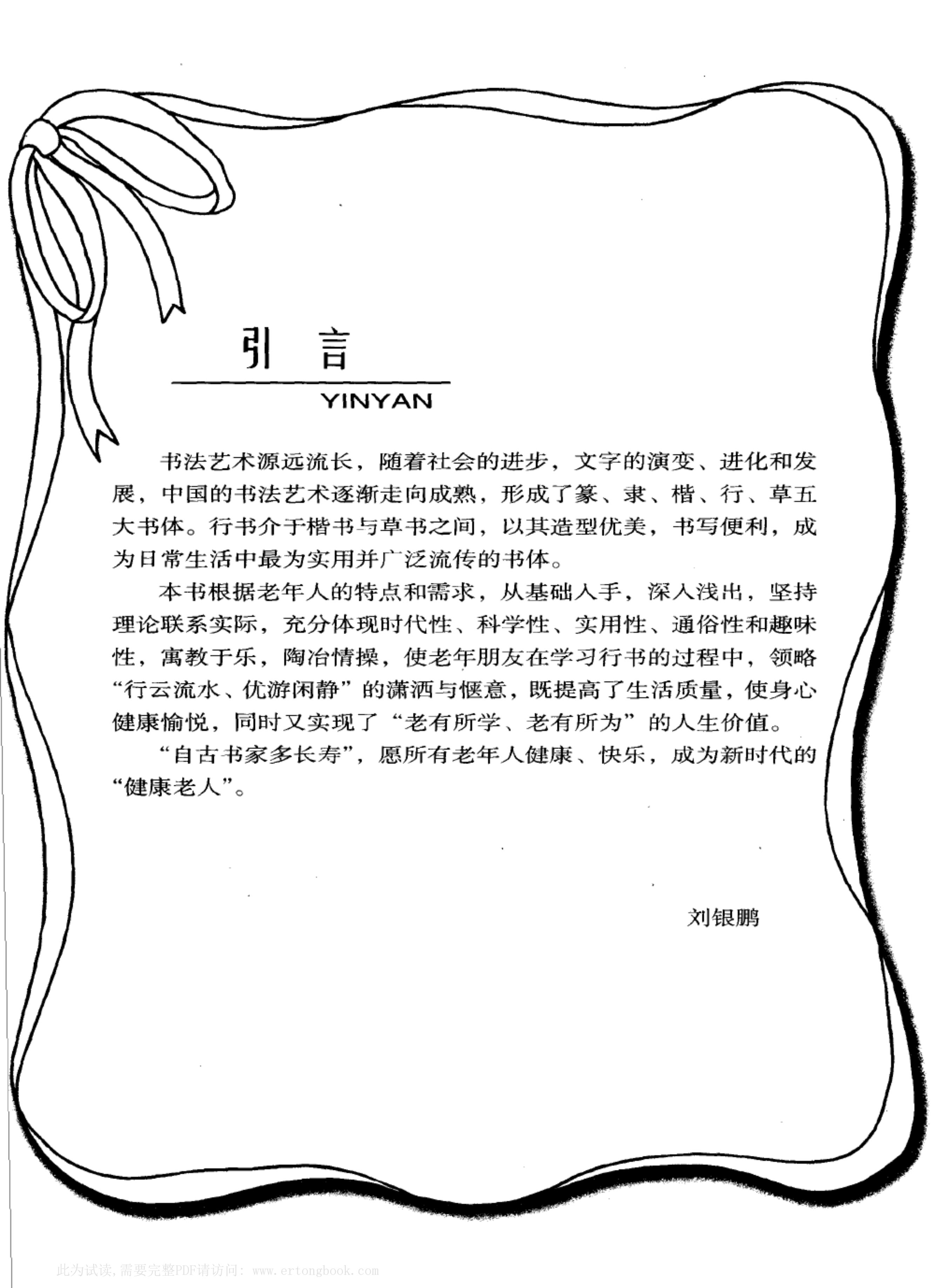
印次: 2007 年 4 月山西第 1 次印刷

印数: 1-4 000 册

书号: ISBN 978-7-5377-2924-6

定价: 10.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印厂联系调换。



引言

YINYAN

书法艺术源远流长，随着社会的进步，文字的演变、进化和发展，中国的书法艺术逐渐走向成熟，形成了篆、隶、楷、行、草五大书体。行书介于楷书与草书之间，以其造型优美，书写便利，成为日常生活中最为实用并广泛流传的书体。

本书根据老年人的特点和需求，从基础入手，深入浅出，坚持理论联系实际，充分体现时代性、科学性、实用性、通俗性和趣味性，寓教于乐，陶冶情操，使老年朋友在学习行书的过程中，领略“行云流水、优游闲静”的潇洒与惬意，既提高了生活质量，使身心健康愉悦，同时又实现了“老有所学、老有所为”的人生价值。

“自古书家多长寿”，愿所有老年人健康、快乐，成为新时代的“健康老人”。

刘银鹏

目 录

MULU

第一讲 行书概述	1
第一节 行书的起源	1
第二节 行书的繁荣和发展	6
第三节 行书的特点	7
第二讲 魏晋行书	9
第一节 倜傥绝俗的“书圣”王羲之	9
第二节 “破体”行书的创造者王献之	13
第三讲 唐代行书	16
第一节 以行书入碑, 堪称唐代行书之冠的 李邕	16
第二节 开创“二王”体系之外的“新体”代表 颜真卿	19
第四讲 宋代行书	21
第一节 有“君子之风”的行书大家蔡襄	21
第二节 “我书意造本无法”的苏轼	24
第三节 “长枪大戟, 宕逸多姿”的黄庭坚	27
第四节 “风樯阵马, 沉着痛快”的米芾	28
第五讲 元代行书	30
第一节 赵孟頫生平简介	30
第二节 赵孟頫书法的历史背景	31
第三节 赵孟頫的书学思想	31
第四节 赵孟頫行书的特点	32
第六讲 明代行书	34
第一节 “风舞琼花”般的行书大家文徵明	34
第二节 “书坛怪杰”徐渭	37



第三节 “以禅入书”的大家董其昌	39
第七讲 清代行书	41
第一节 险绝奇纵的“神笔”王铎	41
第二节 “篆法入行”，善用羊毫作书的何绍基	43
第八讲 书写工具及材料	45
第一节 毛笔的选择	45
第二节 墨的选择与使用	47
第三节 纸张的选择	47
第四节 砚的使用	48
第九讲 行书执笔和运笔	49
第一节 执笔的方法	49
第二节 运笔的方法	50
第十讲 行书基本笔画	52
第十一讲 行书偏旁部首	69
第十二讲 行书结构	81
第十三讲 行书墨法	87
第十四讲 行书章法	89
第一节 行书章法布局	89
第二节 行书章法特点	93
第三节 行书题款	94
第四节 印章、印泥的使用	95
第十五讲 行书的临摹与创作	97
第一节 行书的临摹	97
第二节 行书的创作	98
第十六讲 行书创作的格式	101

第一讲 行书概述

记忆口诀：

书法源流自久长，行书后起居上方。
晋唐五体纷争烈，独步风流称二王。

行书是我国汉字书体之一，虽然形成年代略晚，但因其简便快捷、生动易识，在日常生活中广泛流行，成为人们最为常用的书体。

第一节 行书的起源

行书是我国后汉时期，流行于民间的新兴书体。它简便灵活，既好写又好认，非常符合日常的书信往来和文书起稿的需要。人们将当时通行的隶书进行加工改造，增加连笔，省简笔画，并草率书写，慢慢形成了早期的行书，这种行书带有浓重的“隶味”（图1）。行书发展到三国两晋时期，已相当成熟，演变进化成为介于楷书与草书之间的“今体行书”，也可以说是我们今天的“标准行书”（图2）。

行书名称的由来及分类。行书的名称，唐代张怀瓘在《书断》中有明确释义：“案行书者，后汉颍川刘德升所造也。即正书之小讹，务从简易，相间流行，故谓之行书。”张怀瓘还在《书议》中提出：“夫行书，非草非真，离方遁圆，在乎季、孟之间。兼真者谓之真行；带草者谓之行草。”这些论述，不但解释了行书的名称，还给行书作了简要的分类。

行书大致分为以下四种类型：

（1）结构稳定，笔画连带较少，接近于楷书的称为“行楷”（图3）；结构富于变化，偏旁简约草化，牵丝映带较多，偏于草书的称为“行草”（图4）。

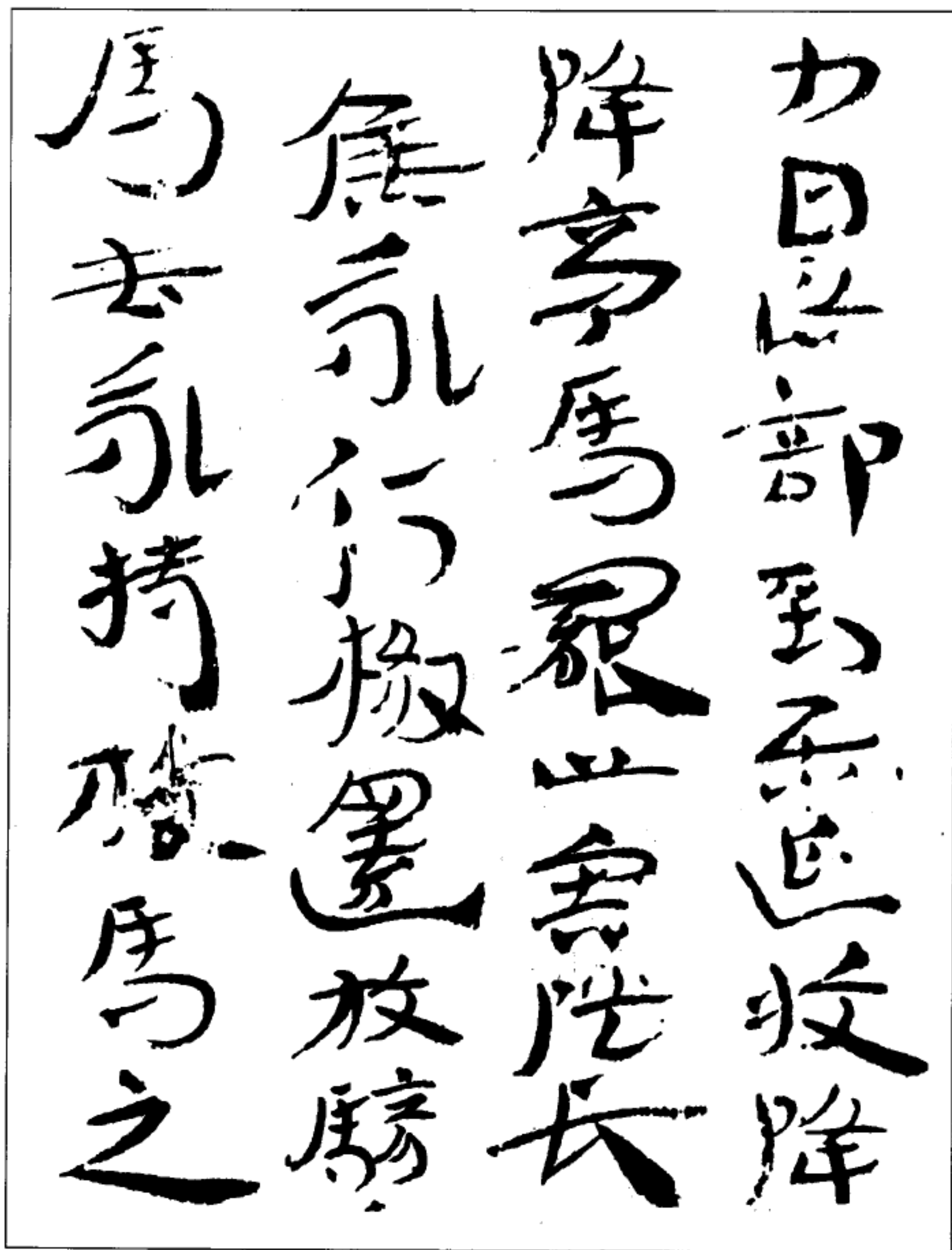


图1 东汉《建武三年简》

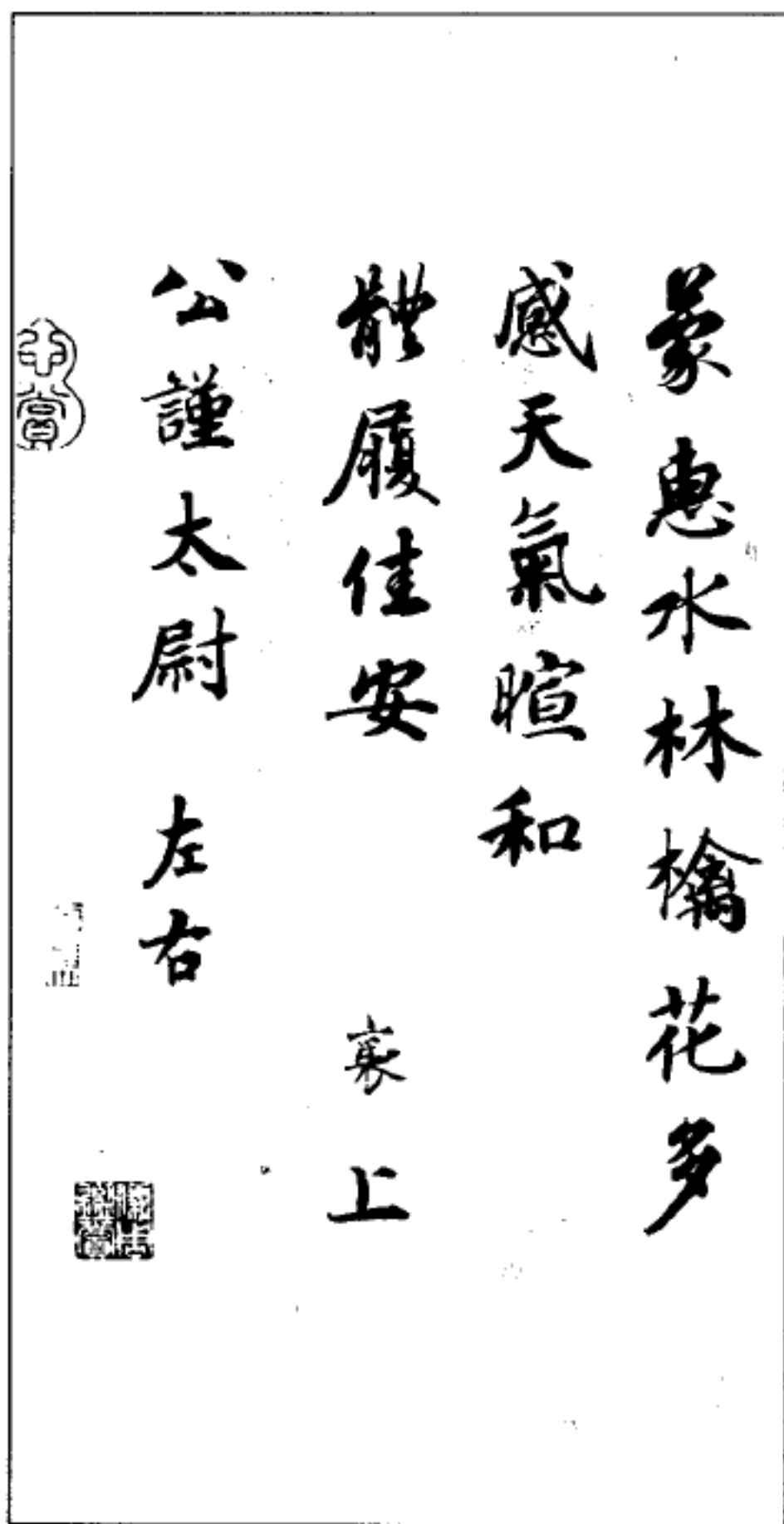


图3 宋·蔡襄《诗札》

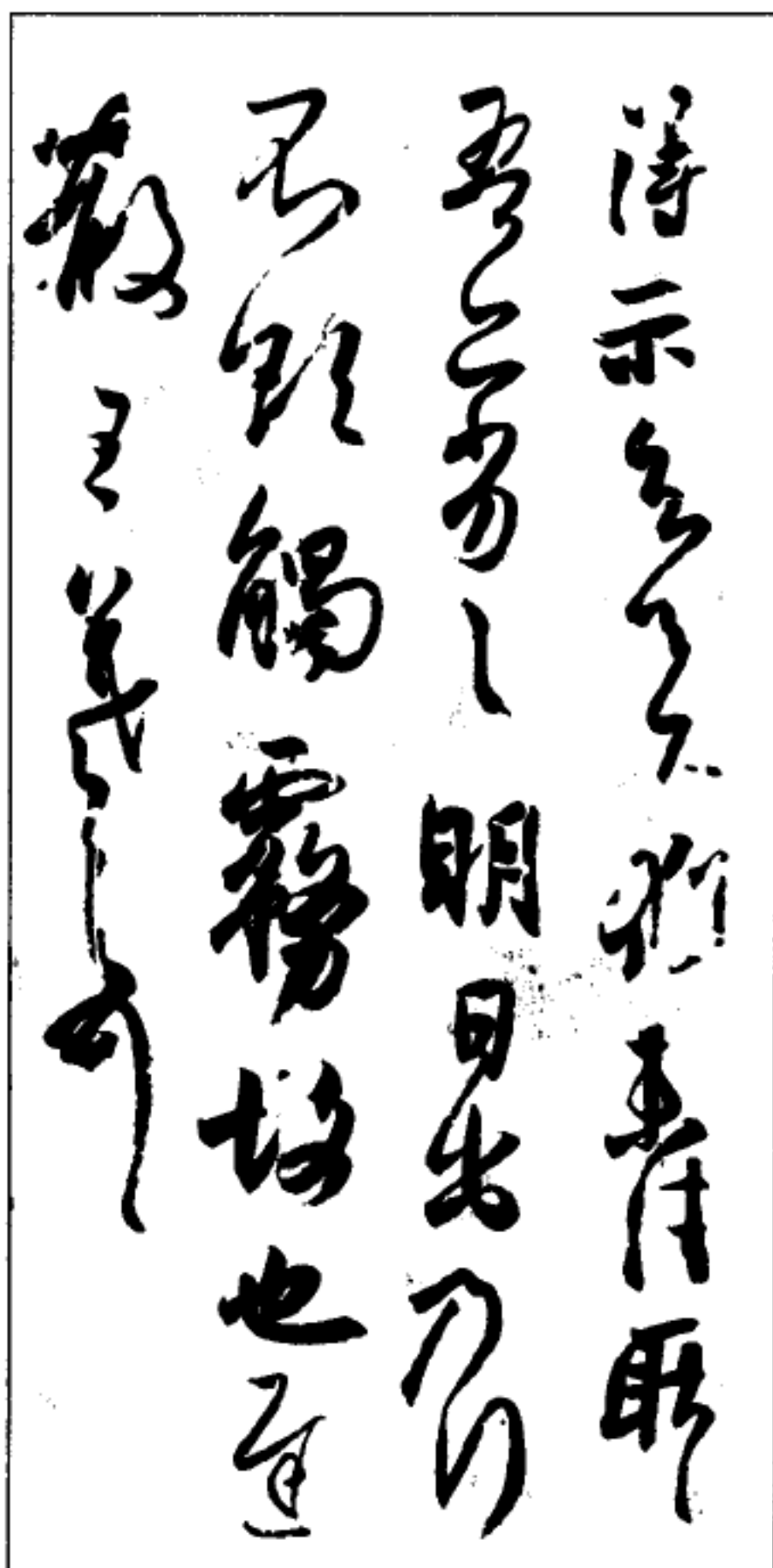


图4 晋·王羲之《得示帖》

(2) 以二王父子为代表, 以体现文人精神为特点的“文人行书”, 此类行书风格典雅、超然绝俗, 历来被奉为行书正宗(图5)。

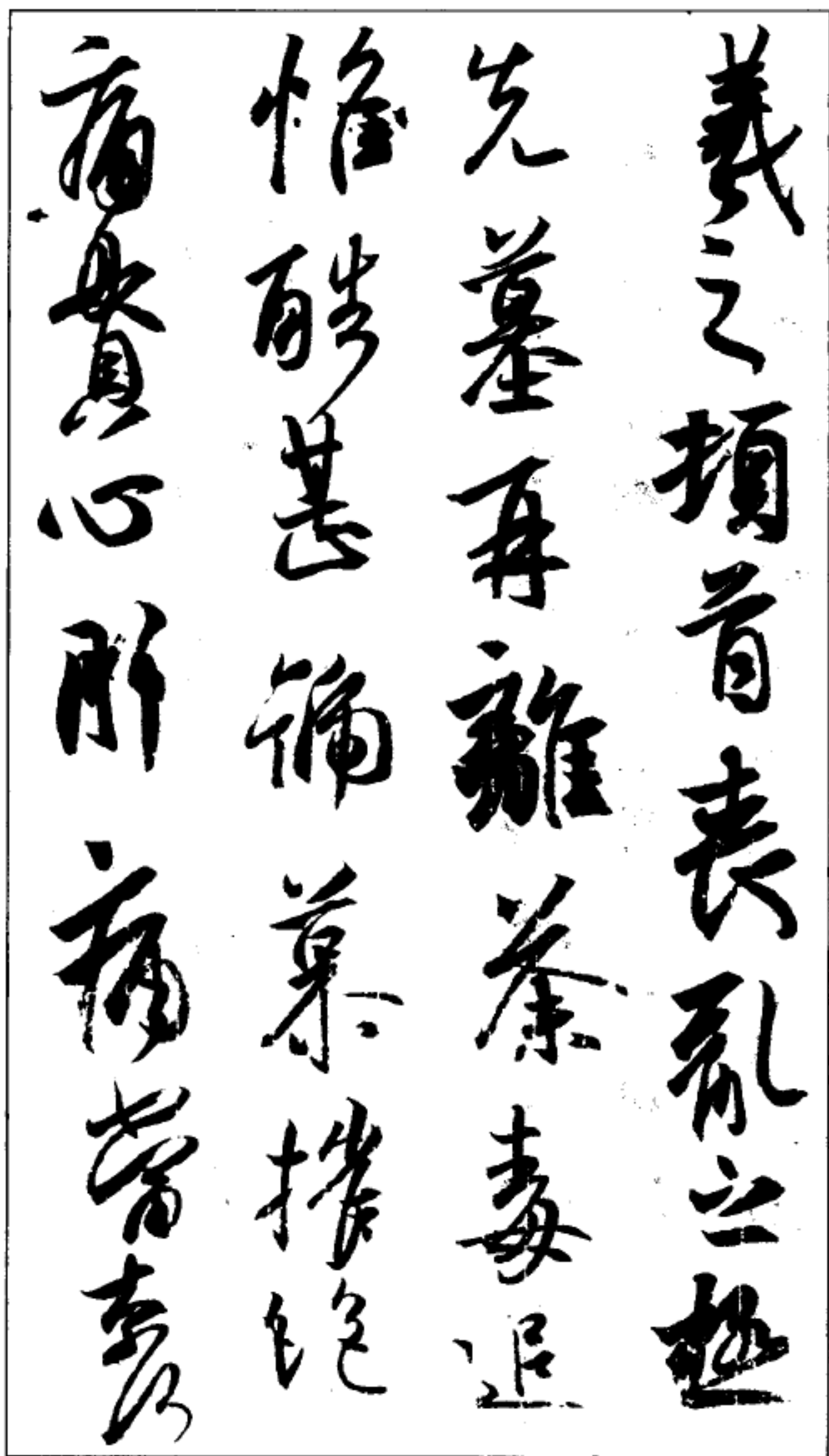


图5 晋·王羲之《丧乱帖》

(3) 以清代赵之谦为代表的，以魏碑书风为根基，融入行书之流畅生动，创作出来风格独特的“魏体行书”（图6）。

(4) 以何绍基为代表的，用篆隶笔法入行书的“篆体行书”。此类行书别具一格，字里行间充满古雅的篆籀之气（图7）。



大癡百歲萬重煙富春颿影翠蛟
泉是否曾經蜀道險十年寫盡真山川
地可鉅指海可測畫盡神情渺物色
本原妙處同其妙力厚時培以息

图6 清·赵之谦《行书条屏》

明月同行如故友
異書難得比高官

何紹基書

图7 清·何绍基《行书联》

第二节 行书的繁荣和发展

行书的繁荣。东晋、南北朝是行书的繁荣时期，造纸技术的发明与书写工具制做工艺的改进，都成为行书繁荣和发展的前提条件。另外，晋代还设立“书博士”，很多人因擅长书法而被加官进职，书法一时成为入仕做官的“敲门砖”。还有，以“二王”父子为代表的晋代书家，不断创新求变，以及书法理论

的完善和提高，都成为魏晋行书空前繁荣的主要因素。

行书的发展。东晋时期，以“二王”父子为代表的行书，高贵典雅，超逸优游，具有极强的艺术性和创造性，他们的书风影响了整个时代，把行书推向了书法史上的第一个高峰。此后，从南北朝到唐初，一直被“二王”书风所笼罩。到唐代中期，颜真卿的出现，以其雄强博大，一扫王氏“有女郎才，无丈夫气”的妍媚书风，开一代新风，将行书推向书法史上的第二个高峰。至宋代的“苏黄米蔡”崇尚意趣，以意代法，一反唐代谨严、整饬书风，抒情达意、天真烂漫，把行书创作推向第三个高峰。以赵孟頫、文征明、董其昌等大家为代表的元、明行书，相对发展平稳，没有重大突破。到了明代后期至清代，徐谓、王铎、何绍基等别开生面、创新变法自成一格，将行书推向书法史上的第四个高峰。

行书雅俗共赏，寄兴抒情，经历朝历代的演变、进化和发展，以其独特的艺术魅力，一路风行，经久不衰。

第三节 行书的特点

1. 造型优美，简便快捷。行书结构优美，富于变化，堪称有体无法。它运用草书的使转，并施以增减之法，使繁密的减省、简洁的增加连带，书写灵活多变，简便快捷。

2. 流畅飘逸，抒情达性。行书笔势连贯、流畅纵逸，挥洒之间，抒情达性，妙不可言。

3. 牵丝映带，笔势连贯。行书笔画多以游丝牵连，有形连的、有笔断意连的，字里行间，血脉通畅，承应贯气。书写时点画为主，宜粗重，牵丝映带为副，宜轻细，做到主次分明，生动流利。

4. 露起平收，自然成趣。楷书多藏锋起笔、回锋收笔，含蓄而饱满。行书则多露起平收，顺锋直入，不做多余的回藏动作，简洁明快，自然成趣。

5. 点画跳跃，变化多姿。行书点画不拘成法，大小长短、正斜俯仰，起伏跳跃，变化多姿。



6. 以转代折，化方为圆。行书笔画曲多直少，转折之处多用圆转笔法，充分体现了行书的动态之美，其笔法方圆兼备，折中带转，即婉转流畅，又挺拔爽健。

7. 开合疏密，润燥相杂。行书结体的灵活性，体现在笔画组合的于不均处求均，打破均衡，加强疏密对比，大开大合。行书除用笔变化之外，用墨上也需浓淡并施，润燥相杂。这更体现了行书多变的特点。

8. 横画不平，竖画不直。行书中的横画多取斜势，左低右高，竖画多作曲势，打破了楷书横平竖直的僵硬与刻板，使行书字形静中寓动，正中有险。

9. 有体无法，变化统一。行书之美在于极尽变化。通过点画的穿插揖让、俯仰错落、开合向背等，随形布字，大小参差，在和谐中求变化，于变化中求统一。

第二讲 魏晋行书

记忆口诀：

古今书圣应属谁？羲献父子足当之。
《兰亭》千古成绝唱，风骚独领无人疑。

魏晋时期是行书突飞猛进，飞速发展的时代。此时玄学大兴，文人士大夫雅好风流，借书遣兴成为风尚。以“二王”父子为代表，破除古法，创新发展，开一代新风，将书法艺术推向前所未有的辉煌。晋代书法也像唐诗、宋诗一样，成为代表时代风尚的文化艺术。从此，中国书法艺术，逐渐由实用性转变为艺术性，具有伟大的历史意义。

第一节 倜傥绝俗的“书圣”王羲之

王氏家族在东晋四大家族中，政治势力最大，书法成就最高。王羲之和王献之是家族中的骄傲，父子二人在中国书法史上并称“二王”。父亲王羲之被誉为“书圣”。

一、王羲之生平简介

王羲之生于303年，卒于361年，享年58岁，字逸少，号淡斋，山东临沂人。他出生官宦世家，祖父王正官拜尚书郎，父亲王旷，官至淮南太守。

王羲之从小不善言辞，长大后却能说会道。他性格耿直，不拘礼法，超尘绝俗。他7岁开始从卫夫人学习书法。12岁时，偶然发现父亲枕头中藏有古人的“笔论”，研究揣摩，书艺大进，此时的王羲之，已因善书而闻名乡里。王羲之在20岁时，被当朝太尉郗鉴选为女婿。30岁时，由于才华出众，被请为参军，累迁长史。王羲之因为政清廉，颇得朝廷重用，召他为侍



中，吏部尚书。后来官升右军将军、会稽内史，人称“王右军”。

王羲之一生对做官并不感兴趣，在53岁时，因耻于在无能的上司王述手下做事，故称病辞职，并在父母坟前发誓，永不做官。361年，中国书法史上风流倜傥的“书圣”王羲之谢世。

二、王羲之所处的时代背景及创作思想。

东晋时期，人们崇尚玄谈，远离政治，饮酒服药，纵情于山水之间。这一时期，人们把表情达性的书法艺术，作为宣泄情感的最佳方式。以“二王”父子为代表的东晋书法家，崇尚风流儒雅，超凡脱俗，他们将儒、释、道、玄完美结合，潇然放旷、纵意自适，使书法艺术成为符合人们审美需求的文人艺术。

东晋的行书已达到全盛时期，代表书法家王羲之，博采众长，大胆创新，以钟繇和张芝的书法为根基，并从民间书法中汲取养分，创造出简约流美，典雅古朴，变化多姿的新体行书，为后世树立了典范。王羲之是“尚韵”的倡导者，他通过线条的节奏变化，来抒发内心的情感，字里行间流露出书法家对精神自由的追求。王氏行书以技法完美、格调高雅、意态奇变及精神寄寓为创作的主导思想，形成了不激不厉，雄逸遒劲的艺术风格。

三、王羲之行书的八大特点

(1) 用笔以转代折，笔画圆润劲健，极富弹性。为增强字势灵动，他将线条变直为曲，使书作意态舒展，气韵通畅。

(2) 改变楷书笔画独立的特点，变断为连，通过牵丝、映带把笔画之间连接起来，以增强点画间的呼应。

(3) 结体多变，姿态横生。艺术的生命源于变化，王氏行书字字有别，极尽变化，如《兰亭序》中20个“之”，即运用此法各显其姿，各尽其妙。

(4) 极具简易流便之美。王羲之行书，善于运用省减、替代及合并之法，以草入行，将复杂的笔画简洁化，书风简净而流美。

(5) 以欹为正，以侧取险。王羲之行书虚实相生、大小错