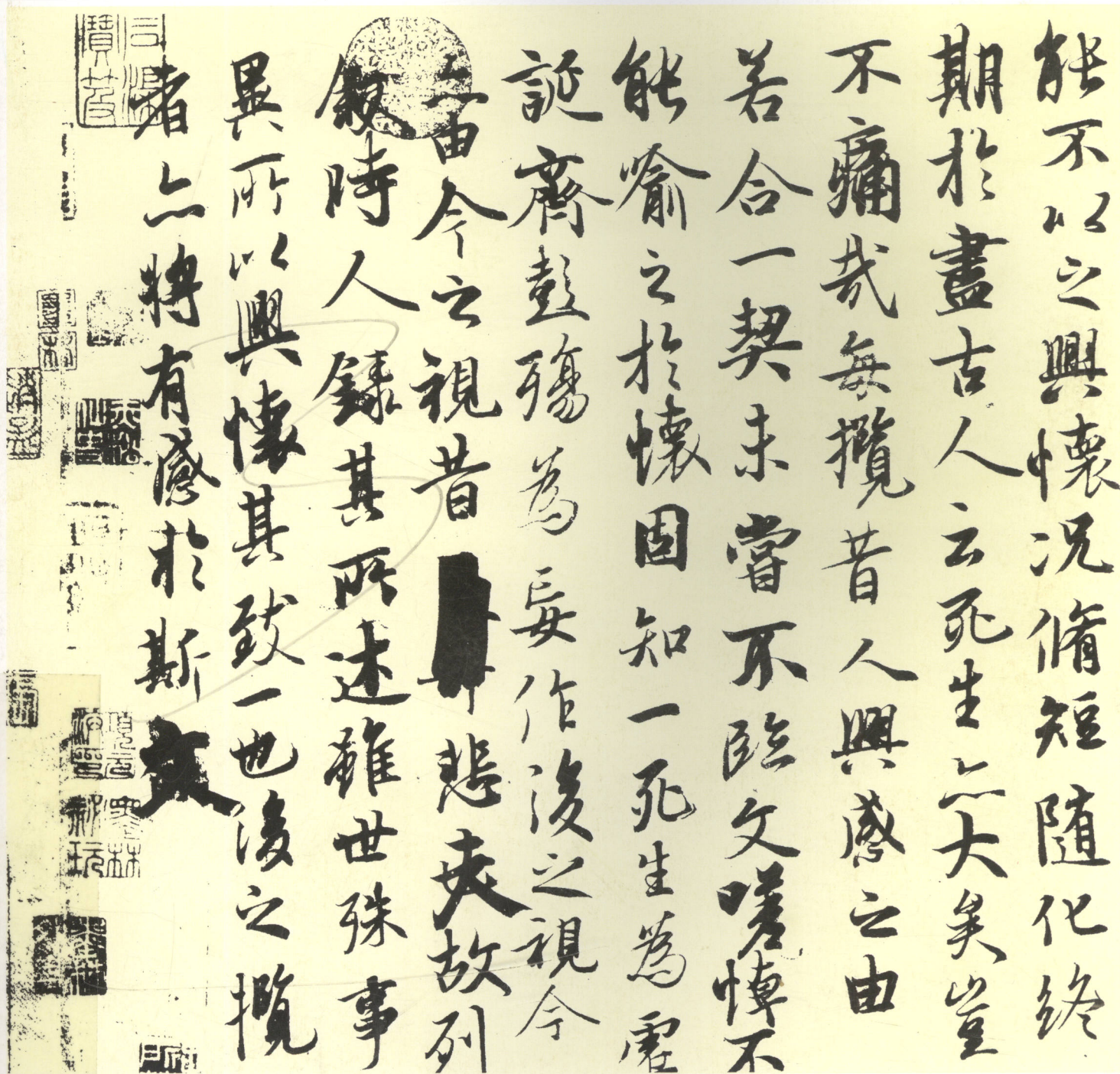


王羲之行书

艺术鉴赏与临习

编著 吴怀民



J292.3/5

:4

2007

普通高等院校公共艺术（书法）教程丛书

王羲之行书艺术鉴赏与临习

编著 吴怀民

广西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

王羲之行书艺术鉴赏与临习/吴怀民编. —南宁: 广西
美术出版社, 2007. 9

(普通高等院校公共艺术(书法)教程丛书)

ISBN 978 - 7 - 80746 - 159 - 3

I. 王… II. 吴… III. 行书—书法—高等学校—教材
IV. J292. 113. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 145554 号

普通高等院校公共艺术(书法)教程丛书

书名: 王羲之行书艺术鉴赏与临习

主编: 李达旭 李绍渊 于 光

编著: 吴怀民

责任编辑: 白 桦 钟志宏

出版: 广西美术出版社

地址: 南宁市望园路9号

邮编: 530022

发行: 广西美术出版社

印刷: 广西金考印刷有限公司

版次: 2007 年 9 月第 1 版

印次: 2007 年 9 月第 1 次

开本: 889mm × 1194mm 1/16

印张: 6

书号: ISBN 978 - 7 - 80746 - 159 - 3/J · 798

定价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

■ 目 录

第一章 行书概述 / 1

第一节 行书的概念及分类 / 1

第二节 行书发展概要 / 3

第三节 学习行书的方法 / 10

第二章 王羲之行书概述 / 14

第三章 王羲之行书技法分析与临习 / 27

第一节 《兰亭序》笔法的特点 / 27

第二节 王羲之行书结构的一般规律 / 57

第三节 王羲之行书的章法布局 / 72

第四节 行书幅式 / 75

第四章 王羲之行书的影响、继承和发展 / 84

附图：王羲之碑帖选 / 92

第一章 行书概述

第一节 行书的概念及分类

一、行书的概念及分类

行书是介于楷书和草书之间的一种书体,它不像草书那样潦草,也没有正楷那样端庄,而是兼有楷、草两种书体的某些特点。唐·张怀瓘在《书断》中说:“行书者,……即正书之小讹。务从简易,相间流行,故谓之行书。”又说:“夫行书,非草非真。”清代刘熙载在《书概》中说:“盖行者,真之捷而草之详。”“行者,草之属也。”可见,行书在用笔、结构方面较楷书流动、简省,书写速度快;和草书相比较,行书又显得规矩,不像草书那样狂放连绵,过分简易,难以辨识。五体书中,行书最为实用方便,具有广泛的群众基础。自晋代行书成熟以来,历代书法家大多精于行书。从一定意义上来说,晋朝以来的中国书法发展史,是以行书的发展为主流的。

行书大致可分为行楷书和行草书两种。行楷书体势近于楷而比楷书放纵,有楷书的规矩但又不像楷书那么严谨拘束。王羲之的《兰亭序》可谓是行楷书的典范,单字基本独立,行距变化不大,但用笔灵活多变,结构欹侧生姿,字间参差错落,敛中有纵,不激不厉。行草书近于草而比草书收敛,有草书的放纵,但又保持着隶、楷书点画、结体的基本轮廓。如颜真卿的《祭侄文稿》,用笔以中锋使转为主,结字多参草法,常数字连绵牵带,风格激越奔放,但字字分明,纵中有敛,可算是行草书的代表。

二、行书的审美特性

行书作为一种书体存在,它具有有别于楷书和草书的审美特性,这主要表现在:

1. 流便简省

这是行书最基本的审美特性。行书的产生是源于实用便捷。因为快捷的需要而使行书具有一种流动美。笔画改变方向时,楷书多用折锋,顿笔见方,而行书则多用圆转,方圆结合;行书在起收笔上多顺锋起笔,收笔则出锋带出,以与下字相呼应。因此,行书的行笔给人以行云流水、闲庭信步的美感。

由于书写便捷的需要,使行书在书写中少了许多运笔动作,如省去了楷书中的藏锋、回锋等,常直接落笔,自然收笔,任笔迹自然成形。同时,也是为了便捷,行书简省了许多笔画,将前后一些笔画连在一起书写,这就省去一些笔画的起收笔时间,使其更简约;而且,也常将一些笔画变为其他笔画,如变竖为点、变撇为横、变捺为点等,甚至常改变楷书的笔画顺序,给人陌生美。如五代·杨凝式的《韭花帖》(见第2页图)中的“花”字的草字头的两竖变成两点,简约明快,给欣赏者造成了陌生感;“味”字笔画婉转流动,简便轻盈,富有节奏感。

2. 丰富和谐

行书介于楷、草之间,从运笔到结体和章法,在表现元素上,它既可向楷书方向靠,也可向草书方向靠,所以存在着很大的变化空间,在艺术语言的表现方式上就显得更加丰富。如王羲之的《丧乱帖》、颜真卿的《祭侄文稿》和苏轼的《寒食帖》都是典型的范例。即使是在最纯正的行书《兰亭序》中,行书的丰富性也得到了最完美的体现,如其中有二十个“之”、七个“以”、五个“怀”、五个“其”、四个“人”、三个“有”、三个“感”、两个“会”、两个“盛”等,书家都力求变化,以避雷同。这些字共同存在于不同的书写环境中,形态各异,和而不同,丰富而又自然。

3. 收放有致

行书比之楷书更显得灵动,节奏的变化也更加丰富多变,忽收忽放,忽疏忽密,放而不过,收而不拘,张弛有度,不激不厉,过而不及,处处体现出中庸之美,意味深长,给人极大的审美空间。

如杨凝式的《韭花帖》的收放对比甚是明显,但却又放而不过,从从容容。如“实”字上部张扬舒展,制造了一个很大的空间,下部却又紧收密集,一放一收,一疏一密,处理得恰到好处。“铭”左撇极尽舒展,其他笔画则取收势,形成反差,又达到平衡。其他如“秋”、“之”、“初”、“肥”等字都采取了同样的方式,创造了不同的审美意味。

4. 敲正相生

为书之最忌“书如算子”,行书尤其如此。行书讲究自然生成,去除人为的雕饰,敲正相生便是自然生成之必然。

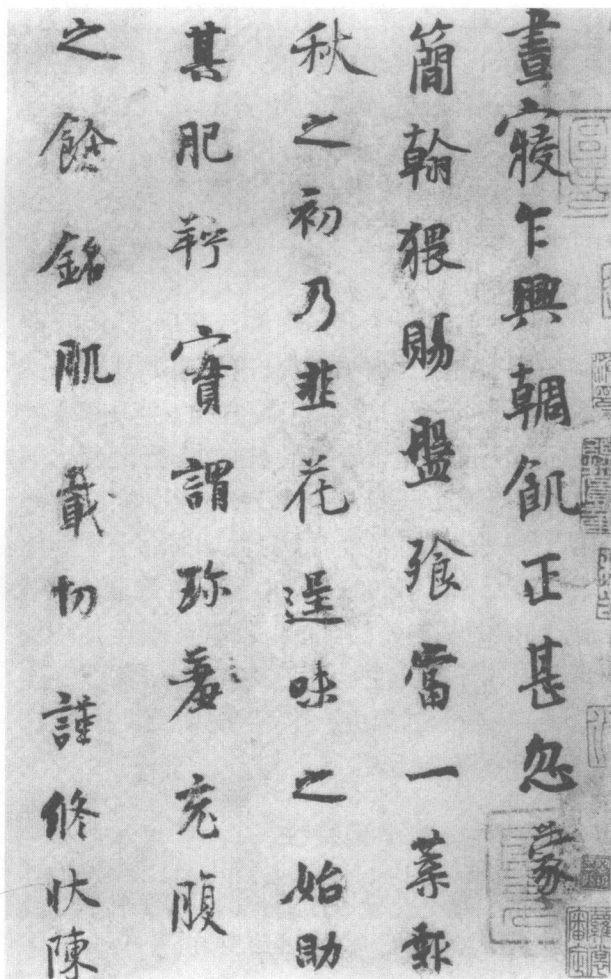
米芾行书素有“风樯阵马”之称,是行书敲正相生审美特性的典型代表。其行书往往随意布势,依势赋形,风姿翩翩,敲正相生,形象生动。如《蜀素帖》,“有”字稍正,“刀”字右倾,“利”字往右上扬起,以托起“刀”字,“亭”字左倾右视,重复符号两点居中,有上托之意,再借“太”字的上扬托起,便险中求稳。这些字每个不是左倾便是右斜,相互依托,却又十分自然,毫无做作之感。

5. 虚实相间

虚实是中国传统审美文化中的一对重要范畴,是中国传统艺术创作中不可或缺的重要元素。立足于中国传统文化审美理念的书法自然也不例外。与楷书相较,行书的虚实对比更加明显丰富,它不仅表现在用笔上,同时还表现在空间的创造上。虚实相辅相成,互为衬托,此消彼长,虚中有实,实中有虚。通过虚实的相互转换,调控书写的节奏,于二维空间中追求三维空间的视觉审美效果,以不同的审美空间和线质来刺激观赏者的审美感观,缓解观赏者的视觉疲劳。如右图杨凝式的《韭花帖》有意识地将上下字拉开,字与字之间留下了很大的空白,与黑字形成强烈的反差,刺激人们的审美神经,这种空白具有一

种不确定性的审美效果,给观赏者留下很大的审美心理空间,这是在艺术创作中“虚”所达到的审美作用。当然,这种虚不是绝对的虚无,它能给观赏者带来美感,证明它具有某种审美元素,也就是说虚中有实。而与空白相较,笔墨所到之处皆为实,形象清晰可见,但同样实中有虚,虚实相间。如杨凝式《韭花帖》中的“秋”字首撇和末捺视觉最明显突出,是最实的,而其他笔画退居次要,前两者为实,其余则为虚,但所呈之虚实程度皆有所不同。

当然,在草书中也很讲究虚实的对比,但相比较而言,行书的虚实对比更加丰富细腻,跨度更小。



杨凝式 《韭花帖》

第二节 行书发展概要

行书萌芽于西汉，是同草书一起产生的，均是隶书简易流行的写法。从大量出土的汉代简牍墨迹中可以看出行书的渊源。如西汉时期的敦煌马圈湾木牍，虽以隶书为体，但书写草率随意，其中一些过于潦草，难以辨认的文字后来发展成草书，而另一些简化程度不高，流便易识的文字则可看作是行书的雏形。

东汉末年的刘德升是史籍记载的第一位以行书名世的书家，唐·张怀瓘在《书断》中说：“刘德升……以造行书擅名。虽以草创，亦甚流美，风流婉约，独步当时。胡昭、钟繇并师其法。”可见刘德升在行书的形成与整理上贡献巨大，是当时行书的集大成者，故后世称刘德升为“行书之祖”。其行书“风流婉约”，惜无真迹传世。三国时大书家胡昭、钟繇的行书都师法刘德升，胡昭行书已不可见，钟繇传世行书有《墓田丙舍帖》、《长风帖》、《雪寒帖》等，字体方扁，古朴平实，隶意尚存，但笔势往来趋于巧妙、灵活，颇具“风流婉约”之美。这种“风流婉约”之美在晋代获得了大发展，尤其是东晋王羲之、王献之父子继往开来，增损古法，化质为妍，开创了行草书的一代新风，行书技法才真正成熟、完备起来。

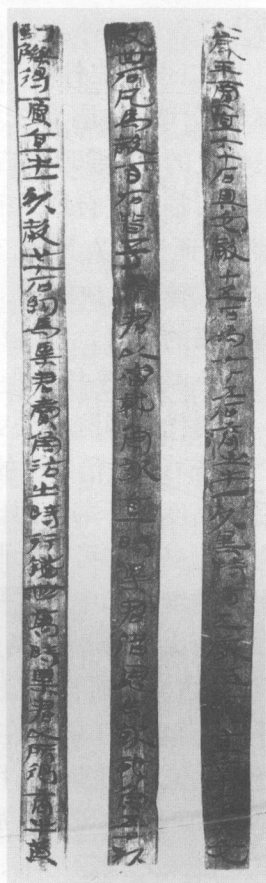
1. 晋代行书：“二王”风范

晋代是我国书法史上的一个重要时期，其行书是行书发展史上的第一座丰碑。由于晋代战乱频繁，社会极度动乱，特

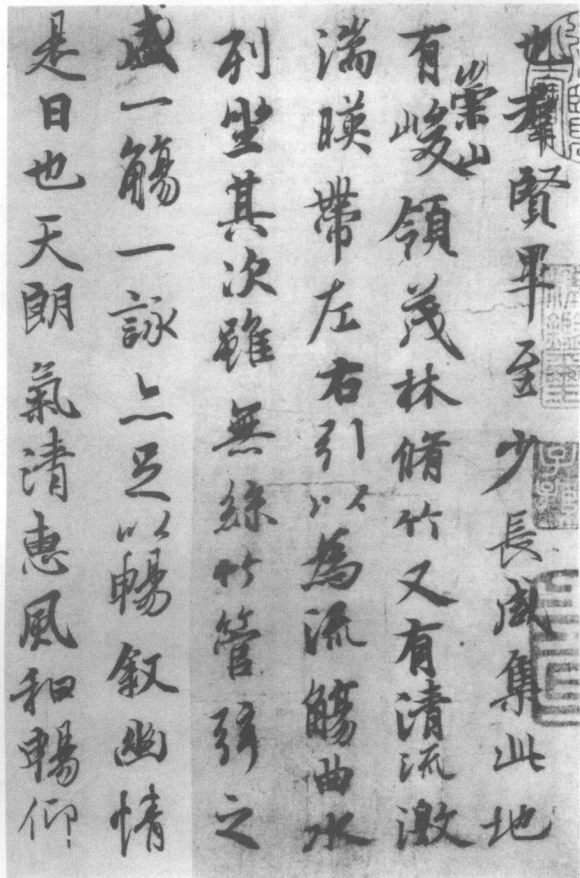
别是到了东晋，士族门阀斗争尤为惨烈，士大夫们为避乱自保，多远离政治，崇尚“清淡玄远”，雅好风流，纵情山水，寄怀翰墨，陶醉于书法的学习、研究与品赏，楷、行、草三体均成就突出，行书境界尤高。近人马宗霍的《书林藻鉴》认为晋人行书“以韵为胜，以度相高，韵从气发，度从骨见”，充分概括了晋人行书气韵生动、俊逸流美的时代特点。

晋代书家皆擅行书，王、卫、谢、郗、庾等书法世家人才辈出，代不乏人。王羲之、王献之父子是其中最杰出的代表。

王羲之博采众长，兼擅诸体，而以行书成就最高，将古朴的书体变为妍美的今体，是王羲之在书史上最大的贡献，王羲之也因此被后世尊为“书圣”。他的行书妍美秀逸、雄健洒脱、遒丽天



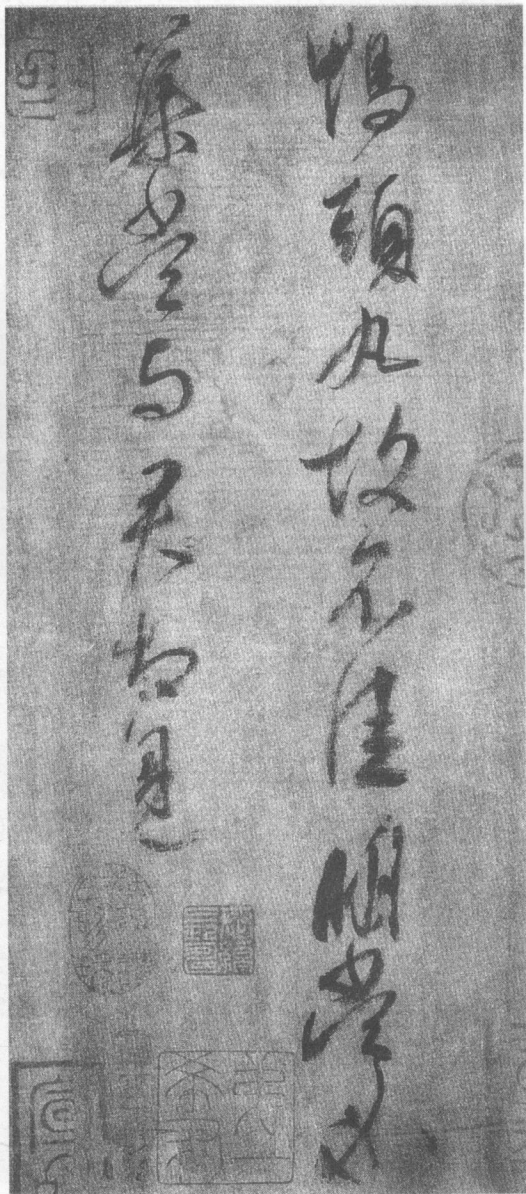
《汉延居新简》



《兰亭序》

成，惜真迹无一留传，传世墨迹均为唐人摹本，著名作品有《兰亭序》、《丧乱帖》、《得示帖》、《孔侍中帖》、《快雪时晴帖》、《姨母帖》及怀仁和尚集王羲之书而成的《圣教序》等。

《兰亭序》是王羲之行书中最有代表性的作品，被誉为“天下第一行书”。《兰亭序》系王羲之乘兴写下的一篇诗集序言草稿，点画遒美，用笔洒脱灵变。结字似欹反正，各尽其态，同字皆有变化，而又自然得体。章法布局采取纵有行、横无列的形式，由于是稿书，作者寓情于笔，率意而为，故字与字大小参差，错落有致，点画映带而生，笔断意连，在自然畅达中流露出一种儒



王献之 《鸭头丸帖》

雅从容、不激不厉的风范，可谓是晋人“尚韵”书风的经典作品。

《圣教序》是唐太宗李世民为玄奘和尚整理出来的佛经所撰写的序言，由当时的怀仁和尚集中收藏王羲之字迹，精心勾摹缀集而成。是碑广采王书，选字精良，也能注意到字与字之间的变化与衔接，较好地体现了王羲之书法单字的真实面目，为后世学习王羲之行书保留了一份重要的资料。但因为是集字而成，行气自然不够连贯，章法的协调性也稍差，故临习此碑应以单字结构为主，笔法、章法宜多参考《兰亭序》及手札墨迹。

王献之是王羲之的第七子，他在继承家学的基础上，大胆融入汉末张芝草法，首创“破体”，完善了行楷和行草，与其父王羲之并称“二王”。其行书代表作有《鸭头丸帖》、《廿九日帖》、《十二月帖》。

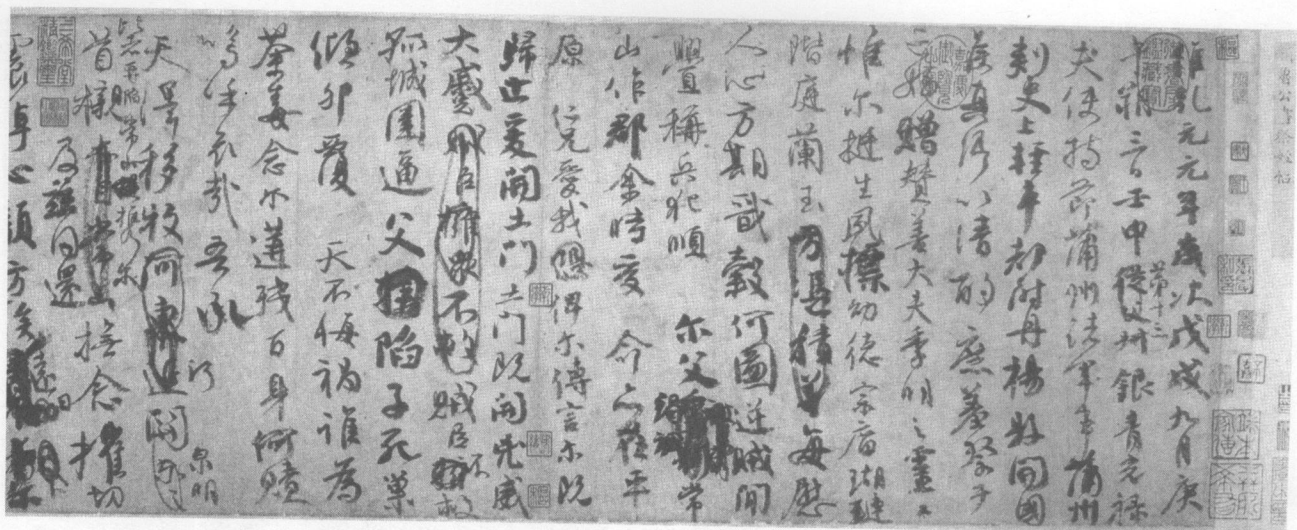
《鸭头丸帖》仅有两行，十五字，字密行疏，三字一连，起笔落笔，一气呵成，极其飞动。豪迈奔放之势，溢于笔端，虽寥寥两行，亦可窥见晋人之俊朗风神。

“二王”之外，王珣也是东晋时期重要的书法家，其代表作是《伯远帖》，清高宗曾将此帖与王羲之的《快雪时晴帖》、王献之的《中秋帖》（疑为米芾临本）合称“三希”，三帖中唯有《伯远帖》确证为晋人真迹，弥足珍贵。该帖笔力遒劲，古瘦峻拔，风致超逸，萧散古淡，充分展现了东晋行书的风采。

2. 唐代行书：雄强辈出

唐代是我国书法史上的集大成时期，法度森严的楷书与任情恣性的狂草均在唐代达到空前绝后的高度，行书方面也是名家辈出，成就非凡。唐代行书大体可分为两个时期，即初唐对王羲之书风的继承和中唐雄强书风的确立。

唐太宗李世民极力推崇王羲之书法，认为“详察古今，研精篆隶，尽善尽美，其惟王逸少乎”，奠定了王羲之在书法史上独一无二的“书圣”地位，故朝野上下，均以王羲之为法，形成了崇尚王书的风气。尤其欧阳询、虞世南、褚遂良、陆柬之诸家行书，在取法王羲之的基础上，融入个人理解，较具个性特色。



颜真卿

《祭侄文稿》

欧阳询行书以骨力胜，点画瘦挺，体势纵长，结构森严，虽然继承“二王”，但又能融入碑的厚重，给人以劲健峭拔，猛锐刻厉之感。行书作品有《梦奠帖》、《张翰帖》、《卜商帖》等。

虞世南行书锋芒内敛，温雅含蓄，萧散虚和，传世墨迹有《汝南公主墓志》。

褚遂良的《枯树赋》圆转流美，生动遒媚。

中唐行书以李邕、颜真卿为代表，他们在风格上追求雄强之美，开创了行书的新境界。

李邕行书师法“二王”，尤得益于《集王圣教序》，并掺以北碑笔法，笔力雄强沉厚，结字敝侧取势，中宫紧密而四周开张，善以行楷写碑，代表作有《李思训碑》、《麓山寺碑》。

颜真卿是中国书法史上影响仅次于王羲之的伟大书家，其楷、行书均能别开生面，于“二王”之外独树一帜，影响深远。颜真卿行书大胆融入篆籀笔法，吸收汉碑浑穆之气，又从民间书法中吸取营养，开创了雄浑宽博的新书风，成为唐代行书的突出代表。颜体行书的创立，打破了“二王”行书一统天下的格局，形成了行书发展史上的双峰对峙。颜真卿行书作品较多，而以《祭侄文稿》、《争坐位帖》、《刘中使帖》、《裴将军诗》最为著名。

《祭侄文稿》是颜真卿为追悼在“安史之乱”中殉难的侄子季明的文稿，书时作者悲愤满怀，国仇、家恨、亲情交织在一起，任情恣性，下笔狠重，郁勃顿挫，浓墨枯笔，参差错落，不拘一格。文中有多处涂改，非但行气不阻，更增雄逸

苍劲之气。通篇笔势纵横豪放，一泻千里，逸笔草草却又尽合法度，忠义英烈之气溢于笔墨之间，是情感与书艺高度融合的杰作，被誉为“天下第二行书”。

晚唐书家柳公权行书继承颜真卿又有所发展，其行书代表作《蒙诏帖》（见12页图）点画瘦挺，骨力俊爽，体势茂密奇险，方圆并用，大度雍容，与颜体行书的丰腴肥厚形成对比，后世称“颜筋柳骨”，可见其差异。

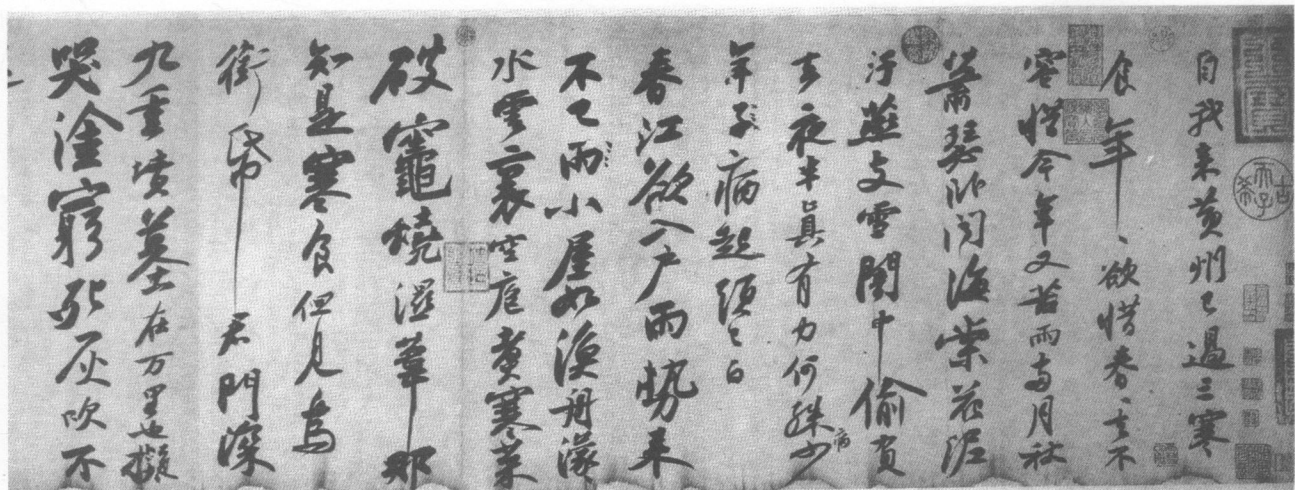
3. 五行行书：承前启后

五代时期仅有短暂的五十四年历史，却在行书发展史上有着重要的意义，这要归功于杨凝式这一承前启后的大家，他的书法继承“二王”、颜真卿及欧阳询，字形敝侧，跌宕有致，风骨独标，有淡化法度、重精神意趣的倾向，为宋代尚意书风的先声。传世行书墨迹有《韭花帖》、《卢鸿草堂十志图跋》和《夏热帖》。

4. 宋代行书：以意为法

宋代重文轻武，法帖大量刊行，行书得到了迅猛的发展。由于当时书家多为文人士大夫，他们对待书法始终保持着一种“玩”的心态，崇尚意趣和韵味，他们不拘成法，以意为书，形成了行书发展史上的又一座高峰——尚意书风。其中以苏轼、黄庭坚、米芾及蔡襄为代表，史称“宋四家”。

苏轼才华横溢，诗文书画无一不精，是我国文化艺术史上少有的天才，他强调以意悟书，提出“我书意造”、“不践古人”、“出新意于法度之



苏轼 《黄州寒食诗帖》

中，奇妙理于豪放之外”等主张，为宋代“尚意”书风奠定了深刻的思想基础。他的行书出入“二王”、颜真卿、杨凝式、李邕之间，但不见其辙迹，用笔肥厚，字形偏于扁平，多左低右高，而字里行间学问文章之气郁郁芊芊，发于笔墨之间，形成了肉丰骨劲，态浓意淡，藏巧于拙而又自然洒脱的风格，传世行书主要有《黄州寒食诗帖》、《李太白诗仙卷》、《前赤壁赋》等。

《黄州寒食诗帖》是苏轼行书的代表作，也是宋人“尚意”书风的经典之作。诗的内容苍凉沉郁，书法则起伏跌宕，浪漫不羁，结字多扁平紧密，又不时杂以纵长的竖笔，沉郁凝重中复具旷达超逸之气。动荡强烈充满力感的线条饱含着书家丰富的情感体验，但又有别于《祭侄文稿》

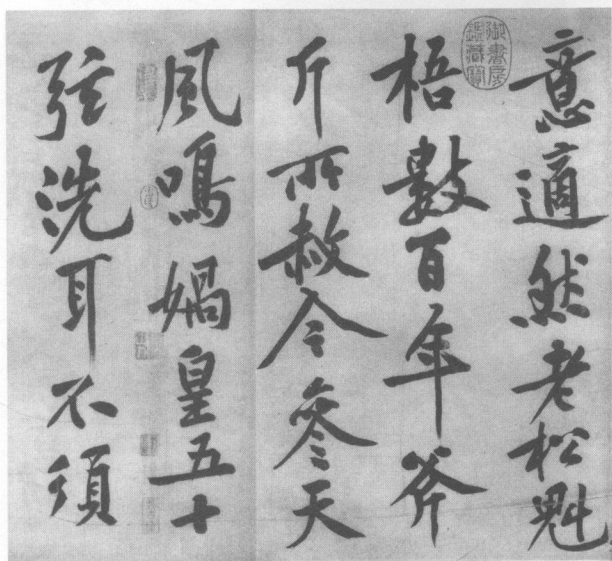
的任情恣性，一泻千里，而是有节制的放纵，含约束的抒情，创造了一种“蓄而不发”的独特意趣和审美风范，被誉为“天下第三行书”。

黄庭坚是“尚意”书风的中坚。他反对一味摹古，强调创新，提出“随人作计终后人，自成一家始逼真”的著名口号，创作不择笔墨，亦不计工拙，遇纸则书，逸笔草草中意韵兼得。其行书用笔长枪大戟，结体中宫紧密，四面开张，敲侧取势呈辐射状，纵横舒展，骨健气雄。他的行书代表作品有《松风阁诗》、《寒食诗跋》、《经伏波神词诗》等。

米芾传统功夫极深，临摹古帖几可乱真，而又集古善学，取诸家之长，总而成之，终成一代大家。其行书自称“刷字”，英姿超迈，气宇轩昂，八面出锋，痛快沉着，极富于动感，为宋代最潇洒之行书。传世墨迹较多，主要有《蜀素帖》、《苕溪帖》、《虹县诗帖》、《珊瑚帖》等。

《蜀素帖》是米芾风格初成时的代表作品，因书于珍贵的蜀绢之上，故米芾书时极为认真，董其昌在帖后题跋中称“如狮子搏象，全力赴之”。是作落笔狠劲，刚硬俊挺，八面出锋，时见渴笔飞白，结体似欹反正，有惊无险，奇逸超迈，墨妙入神。

蔡襄在宋四家中年龄最长，排名却最末。他的行书深入晋唐，心摹手追，功力深厚，风格温文尔雅，淳淡婉丽，姿媚有余，但继承多于创新，个性风格不突出，《自书诗帖》是其行书代表作。



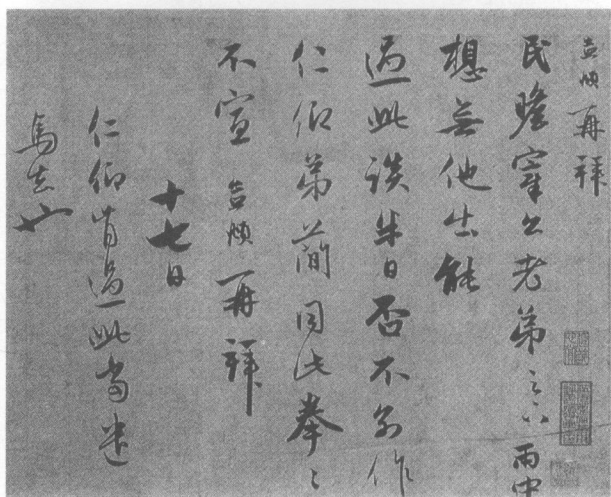
黄庭坚 《松风阁诗》



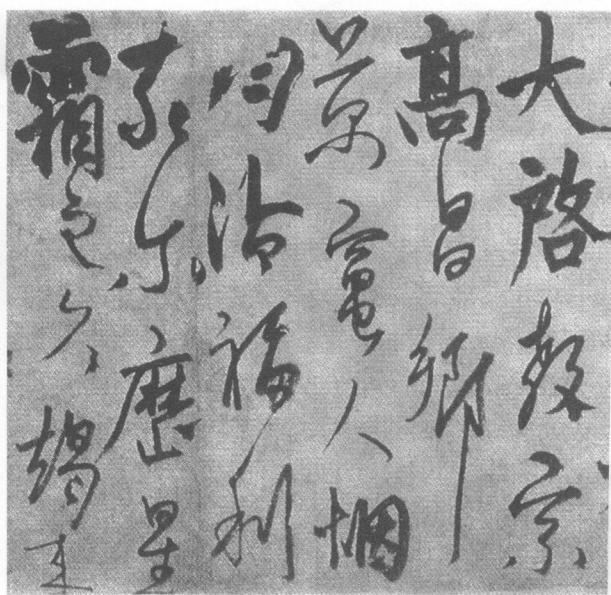
米芾 《蜀素帖》

5. 元代行书：复古主义

“尚意”书风至元初时已呈日薄西山之势，尚意轻法之风愈演愈烈，导致了技法的日益荒疏。因此，元代书家多提倡法度与古意，以师承晋唐书风为己任，形成了复古主义的风潮。代表书家有赵孟頫及鲜于枢、杨维桢等。



赵孟頫 信札



杨维桢 《真镜庵募缘疏》

赵孟頫是元代最有影响力的书家，被称为“元书盟主”。他的行书以“二王”为法，并受初唐陆柬之影响，为后世学王之典范。风格温文典雅，婉转灵动，颇具形式之美，尤以尺牍为最佳，信笔挥就，精熟过人，飘逸飞动，秀美有余。行书传世墨迹颇多，如《赵孟頫十札卷》、《洛神赋》、《闲居赋》、《烟江叠嶂图》、《前、后赤壁赋》等。

鲜于枢在元代几乎与赵孟頫齐名，其行书主要宗法唐人，刚毅遒健，法度谨严，颇具雄豪之气。传世作品有《行书诗赞卷》、《醉时歌》（见第13页图）等。

杨维桢以其强烈的创新意识在元代复古书风中独树一帜，他的行书熔行、楷、草乃至章草笔意于一炉，古拙雄健，字形大小悬殊，章法布局任意驱遣，狂怪中意趣、古法兼得。传世作品有《真镜庵募缘疏》、《城南唱和诗》等。

6. 明代行书：帖学中兴

明代是行书的大发展时期，流派纷呈，书家众多，各具风采，蔚为壮观。从风格上看，明代行书大致可分为两种类型。第一类以传承为主，由赵孟頫而上溯魏晋唐宋，代表书家有祝允明、文徵明、王宠和董其昌，晚明董其昌影响尤大。第二类强调书家个性精神的解放，力主创新，掀起了一股浪漫主义的行书书风，明代晚期达到高潮，代表书家有徐渭、张瑞图、黄道周、倪元璐、

王铎等。

董其昌一生注重向古人学习,留下了大量的临古、仿古之作。其行书出入魏晋唐宋,以把握精神为主,取诸长处,而善用淡墨,落笔轻盈,形成了清逸秀雅、空灵简淡的风格。小字行书最佳,妩媚风流的字势对明末清初书坛产生了重大影响。行书传世作品极多,主要有《琵琶行诗卷》、《宋词册》、《东方朔答客难卷》、《延津感旧词》(见第77页左图)等。



徐渭 《七言诗轴》

徐渭是晚明浪漫书风的开拓者,他反对模拟,强调独创,其行书奇肆纵横,笔意奔放,苍劲中姿媚跃出,恣肆中神采毕现,尤其巨幅行草书,善于造险,章法极其茂密,字行纵横穿插,挥洒自如,气魄宏大,具有极强的视觉冲击力,开创了大幅巨制行草的新境界。代表作品有《七言律诗》、《野秋千十一首》、《行草书诗卷》等。

王铎是晚明浪漫书风的杰出代表,行书宗“二王”、颜真卿、米芾等,入古深,取法广,并能融晋、唐、宋诸

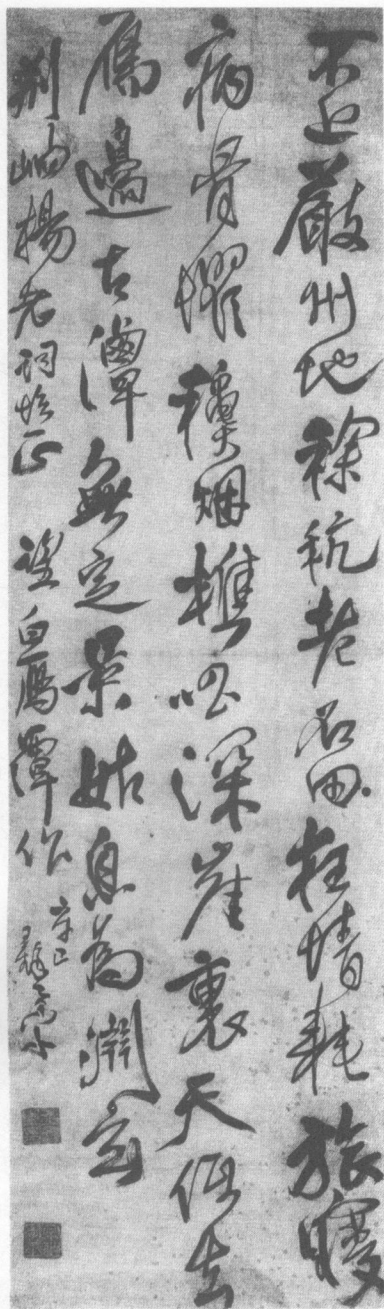
家书法,自成一格。其行书苍郁雄畅,纵而能敛,妙用涨墨,浓淡结合,字形大小奇支侧,反差强烈,险劲跌宕,章法疏密错落,豪迈恣肆中包含着谨严的法度。王铎行书意法兼具,入古出新,给后世以极大影响。传世行书墨迹极多,典型者如《自作五律诗》、《赠张抱一行书卷》、《思台州诗》等。

倪元璐是激励书风的代表。其结字紧密,行笔涩中藏润,大胆利用渴笔,增加了形成运笔过程中的矛盾,利用焦枯之墨

的疾速运动来达到“变”的效果,变幻中精气毕显。用焦墨作书难以流畅,本来是大忌,而倪元璐却于绝处求生发,变死法为活法,自成一派,在书法史上独树一帜。

7. 清代行书:碑帖互融

清代行书可分为初期和中晚期,清初行书几乎为赵孟頫、董其昌书风所笼罩,渐趋秀媚柔弱,其间虽有明朝遗民傅山、朱耷继承晚明浪漫书风,较具特色,但帖字风气已衰。清中期道光以后,碑学兴起,篆、隶、魏楷大昌,行书则化



王铎 《望白鹰潭作》

碑入帖，融入篆、隶、魏法，崇尚自然质朴书风，开创了全新的艺术境界。代表书家有何绍基、赵之谦、康有为、吴昌硕等。

傅山书法受王铎影响极深，而更加任情放纵，惯用狂草笔法来写行书结构，大胆落墨，点画不拘，用笔纯以中锋，连绵飞动，雄奇宕逸，气势夺人。传世作品有《丹枫阁记》、《六言诗轴》等。

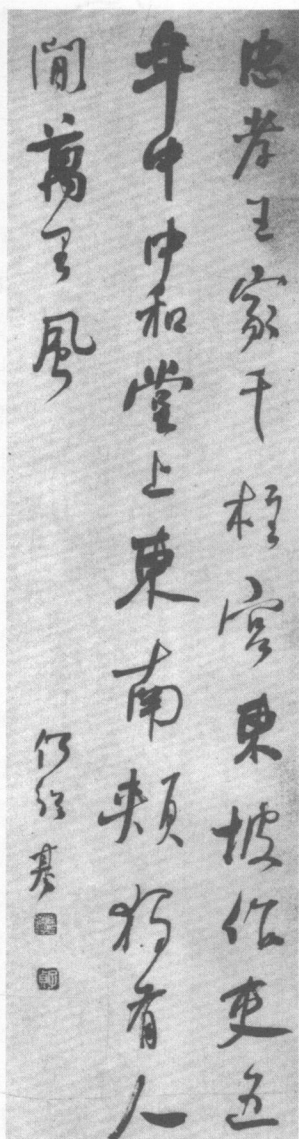
朱奎行书早年取法黄庭坚和董其昌，后力学魏晋，得高古浑穆之气，其书善用秃笔，用笔圆厚流畅，结体奇特夸张，风格简约清寂，冷逸不群，极具个性。

何绍基行书以颜真卿筑基，掺以篆、隶、北碑笔意，风格沉雄峭拔，恣肆流畅，随心所欲，自然天成。

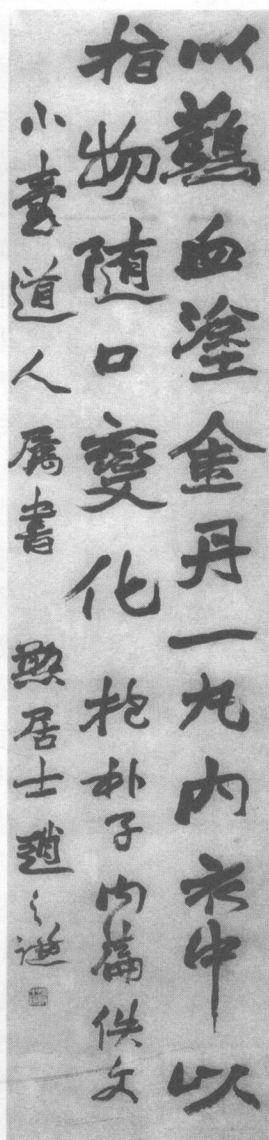
赵之谦行书以碑立骨，以帖为法，碑帖互参，既朴厚凝重，又婉转流畅，开魏体行书新风尚。

康有为行书以碑为宗，兼融篆、隶，纯以神行，不计点画，笔力峻拔，中宫紧密，结体舒展，气象宏大。他著有《广艺舟双楫》一书，尊碑抑帖，是清代碑学运动的重要文献，影响深远。

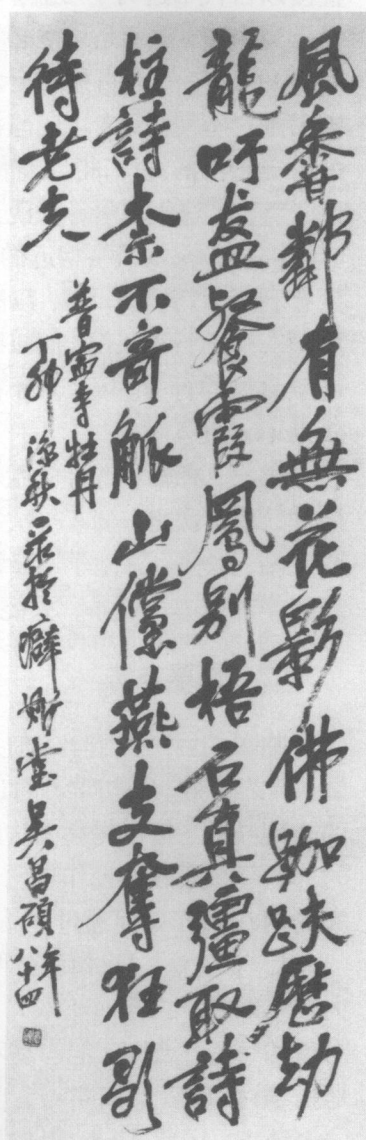
吴昌硕行书早年学颜真卿、王铎，后致力于石鼓文的研习，以篆法写行书，雄厚恣肆，酣畅淋漓。



何绍基 《七绝诗轴》



赵之谦 《抱朴子》



吴昌硕 《行书七言诗轴》

第三节 学习行书的方法

行书的学习方法，众说纷纭，有可用者，也有不可用者，方法的不同直接影响到学习的效果，同时也对学习者的学习心理产生不同程度的影响。

一、择帖

字帖是我们学习书法的范本，是我们的老师。作为学习对象，应该有严格的要求。

首先，我们应该遵守“取法乎上”的原则，直接以古代书迹为学习蓝本，认真研摹。在古代，书虽为小道，但却是科举必考科目，入仕者必须写得一手好字，方可榜上有名。古代书家大多琴棋书画皆有浸淫，文化底蕴深厚，他们的书迹经过历史长河的淘洗，得以留传于今的，多是精华。

其次，对于初学者来说，择帖应结合前期的学习内容，选取风格相近的书迹作为临习范本，更有利于入门提高。如，以颜楷起步者，可直接从颜真卿的行书入门，而以欧楷起步者，则不宜选颜真卿的行书。因其理不同，转换困难，学习效果不佳。

再次，择帖应选好的版本，一般来说，原迹最佳，摹本次之，刻本再次之。另外，最好能选取原帖，以便更好地学习章法，凡对原帖进行重新编排和修整的版本，只能作为参考。

二、临摹方法

临摹的目的在于学习前人已经总结并付诸实践，行之有效，使初学者通过学习可以事半功倍的表现技法，借以提高书法的基本表现技能，同时，学习前人好的创作理念，体验传统文化与书家的内在修养如何通过作品得以很好的体现。

1. 双勾法 双勾可分两种：一是原大或放大描摹双勾，二是对临双勾。前者可准确地感触对象的每一个细节，但容易不加思考而沦为机械地描摹；而后者会使学习者全神贯注于对象的每一个地方，印象深刻，但如果学习者对对象把握不准，则很难忠实地勾出对象。不过，勾多了，

自然会越来越顺手。

2. 填充法 此法是在双勾之后采取的第二种训练方法。在双勾出来的点画中用毛笔蘸墨进行填充书写，仔细体会点画的提、按、顿、挫、顺、逆，以及中、侧锋的交替运行等，要求尽量做到一次到位，避免重复涂画。

此法使用的目的在于如何用毛笔准确体验原帖的运笔方式。

3. 空临法 意即练习者在心里默想或手执毛笔在空中虚写，用心体会字帖的运笔方式、空间分割和形态造型。这种练习方法简便易行，不受条件限制。

4. 对临法 学习者面对字帖进行临写，临写之前须认真读帖，读帖的目的在于把握字形、字神、各部件的关系、各点画的关系（如长短、轻重、曲直、方向、位置等），以此为基础，对对象进行准确的临写，每临完一遍，应及时与字帖比较，寻找不足之处，而后再临，给予纠正。此法是练习者最常用的方法。

5. 背临 以对临为基础，当对临能做到比较准确无误时，可背对字帖，将对字的感觉临出，此法也要求最大程度地忠实于原帖，以检验在脱离字帖情况下的书写能力。

6. 意临 意临是以背临为基础，在非常熟悉字帖特点的情况下，有意识

今
公
初
到
不
各
修
披

有目的有选择地对字帖进行临习,它与对临、背临的不同之处,在于对临、背临要求忠实原帖,不带任何的主观意识,而意临则强调练习者的主观审美意识,强调有所选择,其中带有创造性因素。它是由临摹走向创作的必经之路,是最高层次的临习方法。

初学者在临习方法的运用上,应遵循顺势渐进的原则,同时也要多种方法结合起来加以训练,方可有效提高。

三、临摹与创作的转换

由临摹走向创作,是一个艰难的过程,学书者需开启自身的智慧,不断积累审美经验,提高内在艺术修养。决定创作成败的关键在于作者的内在艺术修养,它直接决定作品的格调、意境、艺术内涵和审美价值。从临摹到创作的转换一般经历如下过程:

1. 集字创作

这是最低层次也是初学者常经历的过程。所谓集字就是创作者根据书写内容从字帖或书法字典中查找到相应的字,按照原有的写法,或根据章法的需要略作调整变动而进行创作。这样创作出来的作品基本上还是某书家书风的原貌,甚至能看得出来出自哪本字帖,从严格的角度说,这还不是真正意义上的创作,充其量只能算是复制或拼集,因为它缺少书写者的审美思想。但它常是初学者由临摹向创作过渡中不可或缺的过程。

2. 以一家书风为主体,另掺入其他元素进行创作

这种创作方式是立足于某一书家书风,然后再根据自己的审美理念,掺入从其他书家书迹中学到的表现技法,让它们和谐地共存于作品,完整体现书写者的审美需求和审美情感。这种方法需要书写者具备三个方面的能力:一是对作为主体的书家的书风有扎实的表现能力;二是有广泛的临帖面;三是具有较强的融合、调控能力。要达到这个层次,须经过较长的训练,并具有较高的艺术修养。

这种方法创作出来的作品,给人的感觉是有出处,但也有自己的想法,而非单纯的复制。它即是当今书坛常有人提出的“出处论”。

3. 隐迹立形,我书我法,一片天机

这是书法创作的最高层次,也就是真正意义上的艺术创作。它在创作理念上淡化出处,无迹可寻,一切自然天成,法为我用,笔随心行,只追求外在形式各元素的自然和谐,以及外在形式与内在心性的完美契合。要达此境,没长期的积累,以及很高的文化艺术修养,是不可能达到的。

书法创作实质上经历的过程是一个由入帖到出帖的过程,入帖是仿效,是创作的前奏,是学书基础,但如果只是停留在入帖上,食古不化,则势必沦为书奴。而出帖是活学活用,是更高层次的艺术创作活动,带有创作主体的审美意识。出帖以入帖为基础,没有入帖作为基础,不掌握艺术创作的基本规律,就会无所适从,出帖也就成为无源之水。

四、创作的几个问题

1. 书法创作心理

汉代蔡邕在《书论》中曾说“书者,散也。欲书先散怀抱,任情恣性,然后书之,若迫于事,虽中山兔毫不能佳也”。蔡氏在此道出书法创作即是生命挥洒,抒发主体内心审美情感的过程。但这种生命挥洒又绝非无原则地放纵,或者说是纯粹的情感宣泄,而是在尽情挥洒中又要顾及书写表现的规范化,把字写得合乎法度,因为合乎法度是书法创作最起码的条件。这就使得书写者在创作心理上存在着挥洒与调控的问题。颜真卿的《祭侄文稿》、怀素的《自叙帖》、张旭的《古诗四帖》都是情感挥洒的典范,但他们在创作中依然注意书写的合法性,中规中矩。

过分地宣泄,会导致失去法度。反之,如果过于追求技巧的表现,或受法所困,致使书写与己无关,即存在我们常说的“隔”,则创作出来的作品,纵然技术含量很高,充其量也不过是书写技巧的表演而已,终非佳作。

古人常言,“无意于佳,乃佳”。

艺术创作需要某种创作冲动,这种冲动是纯自然的灵感萌生,不应带有任何的功利性,无功利性,创作心理才能自然放松,任意挥洒。一旦带有功利性,则创作心理也就带有功利色彩,为功、为利而写,将难以达到自由的灵境。

2. 书法创作的过程

艺术创作大体上经历三个过程,对于这三个过程,郑板桥作了精彩的描述:

“江馆清秋,晨起看竹,烟光日影露气,皆浮动于疏枝密叶之间。胸中勃勃遂有画意。其实胸中之竹,并不是眼中之竹也。因而磨墨展纸,落笔倏作变相,手中之竹又不是胸中之竹也。总之,意在笔先者,定则也;趣在法外者,化机也。独画云乎哉?”

郑氏的眼中之竹、胸中之竹、手中之竹的三个过程,其实就是艺术创作普遍经历的三个过程,即由自然之象到意中之象,最后到物化之象的三个过程。书法创作也同样经历着这么一个过程。书写者的创作冲动往往有个起点,这个起点可以是文字内容的触动,也可以是某件事(或画面等)而引起的灵感迸发,这个起点只是起到导火线的作用,灵感迸发到一定程度,会让书家进入一种兴奋的状态,欲书之而后快,这时候欲书之象已非之前的客观物象,而是书家在胸中所谋思之象,接下来的便是展纸挥洒,使其物化于纸上,但书家往往在书写过程中边写边依势调整,而后呈现在观者面前的已非胸中所谋之象了。

3. 书法创作形式的构思

形式直接与视觉审美效果相联系,而形式又是多样化的,所以有经验的书写者在对作品进行

酝酿之时就对以何种形式来表现进行思考,以求达到形式与内容的完美统一。对形式的思考包括几个方面:

(1) 选定一种幅式,如立轴、横幅、手卷、扇面等,然后确定尺幅的大小。

(2) 对作品的结构进行构思,确定书风审美取向,以及意境的定位、格调等。

(3) 确定材料,包括毛笔的选用、纸的颜色及质地、墨的使用等。

4. 学习行书的通病与分析

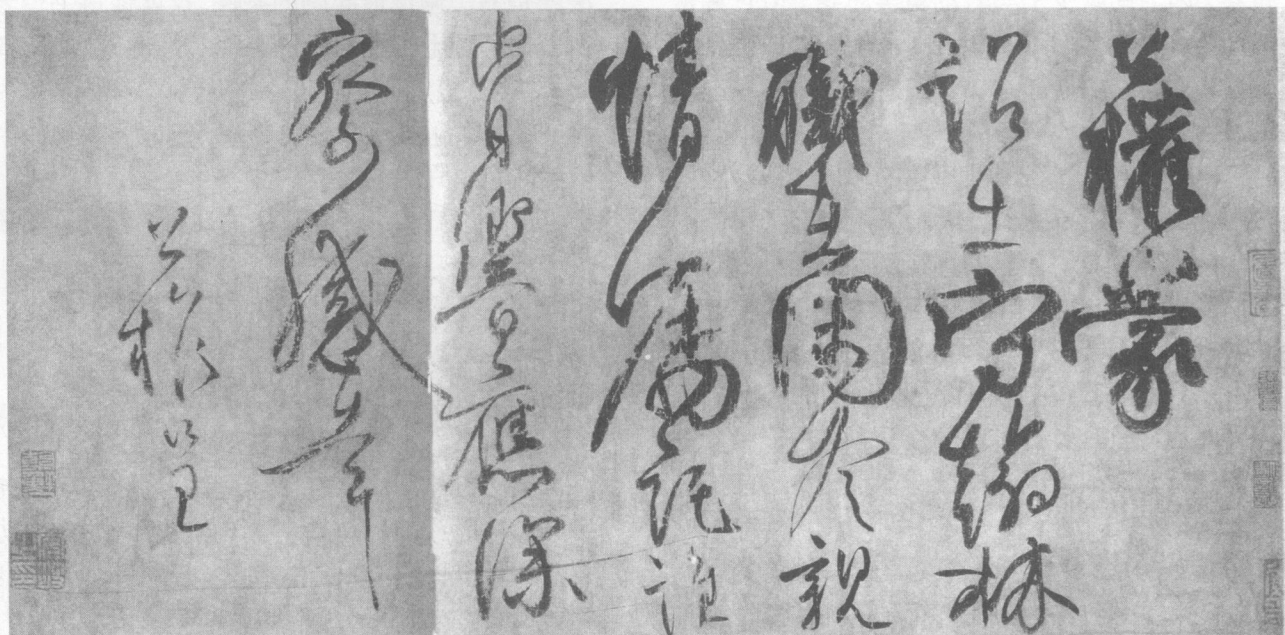
初学者刚接触行书时,由于对行书用笔特性、审美特征理解不足,以及心手不一,表现技巧能力欠缺,常出现一些通病,可归纳如下:

(1) 以楷书笔法写行书

这种毛病常见于起笔、使转和收笔的地方。出现这种情况的原因,是对行书的用笔特性不了解。楷书对起笔、行笔、收笔要求严格,以规整、严正为佳。而行书用笔讲求呼应、流畅、自然,行笔如行云流水,不似楷书那么繁杂,它以简化楷法来赢得速度。如楷书常逆起藏收,转折顿挫,而行书则多顺起出收,使转则转折相间,以转为主,以求圆活流畅,如下图柳公权的《蒙诏帖》。

(2) 以楷书结构写行书

出现这种毛病的原因主要是对行书出自楷书的误解,以为只要在用笔上有连带特征,简化起



柳公权 《蒙诏帖》

收行笔过程，而不对结构作任何的变动，就是行书了。其实不然。楷书结体端庄、严正，即楷书如坐。它主要追求静态美，或静中求动，平中求险。而行书结体力求自然生动，敲正相生，即行书如行，如闲庭信步，灵活多变，主要追求动态美。

（3）行笔草率漂浮，或粗野烦琐

行笔草率漂浮是许多初学者的通病，原因是，在他们对行书的理解中，认为行书就是要写快的。行书是楷书的快写，没错，但快的原因并

非是行笔速度上的加快，而是与楷书相比较，行书行笔过程中简省了许多起收笔动作和一些笔画，有些是把几个笔画合为一体，从而节省了时间，所以就显得比楷书快了。行笔草率漂浮，会导致线条质感单薄而不结实，缺少内涵。

另外，有些初学者在书写技巧和艺术修养尚未达到一定高度的情况下，就具有强烈的表演欲望，在这种欲望支配下，很容易导致运笔草率粗野、粗俗，学习书法是一个循序渐进的过程，除了多练、多看、多思考以外，并无捷径可走。

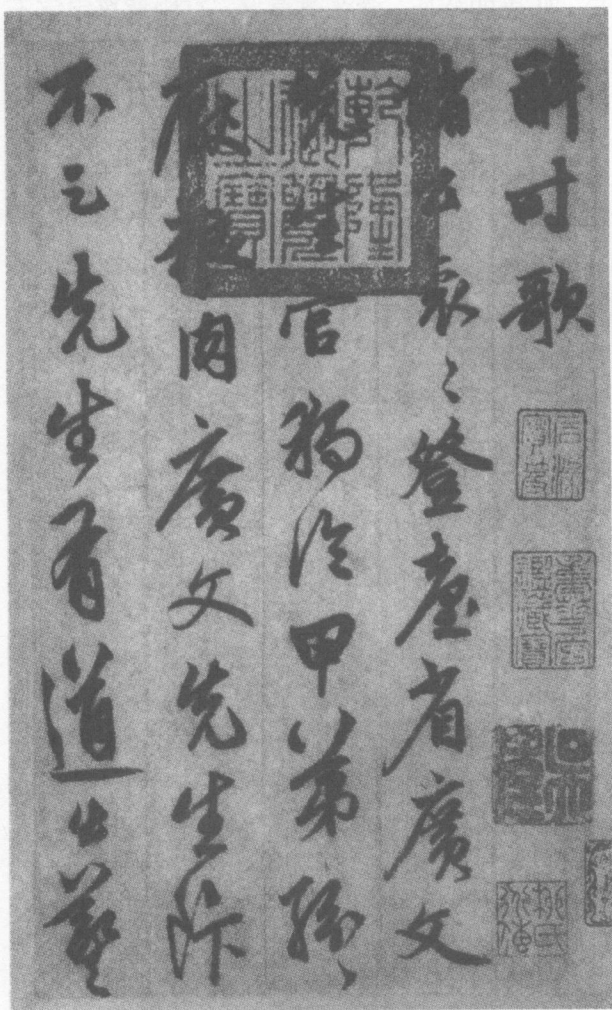
与楷书相比，行书多了连笔和带笔，正因为这个元素，使得一些初学者出现了一个致命的错误，即一味地连笔，以为连笔越多越潇洒，从而将很多笔画连成一体，给人以烦琐之感。行书的特点是简约、便捷，宁简勿繁，连而不繁，笔断意连，笔短意长，不可违背。如鲜于枢《醉时歌》。

（4）结构松散，有形无神

楷书的结体很严谨，历代以来有一系列的具体的结构法来规范。行书则不然，对行书很难用具体法度来规范，因为行书比较自由自在，追求的是一种自然的美感，而自然美是无限制的，所以对行书结体的要求只能从大的审美方向进行要求，以保证行书结体的丰富多彩。正因为如此，在没有具体法度规范下，许多初学者在对行书的结体上找不到规律，或是错误地理解行书的自由，或是随意挥洒，自我感觉良好，对行书的自由度把握不住，从而导致结体松散，有形而无神。

5. 状如算子，节奏不明，墨色不分

状如算子，节奏不明，墨色不分，是初学者所存在的最为普遍的毛病。那些长年书写楷书的学书者尤其容易有这种毛病出现，他们很习惯性地将对楷书的习惯带进行书的创作中，对作品的章法缺少起码的整体思考，写一个字就蘸一次墨，只见局部不见整体，无法顾及前后左右的变化，结果是左右平齐，大小一样，墨色单调，无节奏可言，整体图式平面化，淡而无味。



鲜于枢 《醉时歌》