

米芾

司惠国 王玉孝 主编

北京体育大学出版社

行书速成教程

责任编辑：张清垣
封面设计：天意创意

然

黄庭坚行书速成教程



盛

王羲之行书速成教程



雲

米芾行书速成教程



風

苏轼行书速成教程



ISBN 978-7-81100-570-7



9 787811 005707 >

定价：13.00元

中国书法技法速成丛书

米芾行书速成教程

主 编

司惠国 王玉孝

编 委

张爱军 惠俊岐 于福春

马 明 刘贵良 顾永泉

北京体育大学出版社

策划编辑 杨 建
责任编辑 张清垣
审稿编辑 杨 木
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

米芾行书速成教程/司惠国,王玉孝主编. -北京:北京
体育大学出版社,2007.8
ISBN 978-7-81100-570-7

I. 米… II. ①司…②王… III. 行书-书法-教材
IV. J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 101575 号

米芾行书速成教程

司惠国 王玉孝 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsap.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 6

2007 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



主编简介

司惠国(字耕人,墨耕斋主人),著名书法家,辽宁大连人,1959年生于河北唐山。国家一级美术师。历任中国当代硬笔书法家协会主席、中国硬笔书法协会副主席、中国书画艺术百科全书编辑委员会总编、中国东方书画艺术研究院院长等职。

多年来广泛研习二王、怀素、张旭、王铎、米芾、黄庭坚等诸家书体。1980年代中国硬笔书法热潮的推动者之一。中国硬笔书法协会创始人之一。先后在北京成功地主持主办了数次全国性书画大展。

其数百幅书画作品被国内外友人和国家领导人收藏;2005年应邀为山东临沂沂南诸葛亮故居题联;国家邮政局于2005年发行了《中国书画百杰——司惠国书画作品专辑》邮资明信片;主持编辑出版了《中国书画艺术百科全书》、《中国硬笔书法百科全书》、《中国硬笔书法鉴赏辞典》、《二十世纪中国书画艺术》、《中国书画艺术精品大典》等近三百种书画工具书、书画类教学丛书、字帖及个人专集。

编 者 的 话

行书字体是人们日常生活、工作、学习中最常用的一种字体。我国的书法艺术长河中，许多优秀书家的行书墨迹，被后人所推崇，广为习书者效仿和临摹。

为使广大书法爱好者能够迅速掌握和提高行书的书写技法，我们编写了这套行书技法速成丛书。其中分别以王羲之、苏轼、米芾、黄庭坚的行书墨迹为范本，详细讲述了点画、部首、结构及用笔等技法。

本册教程主要以米芾的《蜀素帖》为临习的范本。米芾的《蜀素帖》被董其昌誉为“如狮子捉象，全力赴之，当为平生杰作”。此作笔笔意连，随意落笔，皆备自然，趋妙入神。我们根据教学程序选择了《蜀素帖》中相应的例字，并详细讲解了例字的点画、部首、结构特点及书写技法要领。

在此，我们强调一个理念，如写好行书，必须掌握行书的基本功。

希望本书能够为读者提高书写水平起到一定的作用。

目录

一、行书简述	(1)
(一) 行书的形成与发展	(2)
(二) 行书的特点	(5)
二、笔画技法	(7)
(一) 点	(8)
(二) 横	(13)
(三) 竖	(16)
(四) 撇	(19)
(五) 捺	(21)
(六) 钩	(24)
(七) 挑	(27)
(八) 折	(28)
三、部首技法	(29)
四、结构技法	(51)
五、点画映带	(65)
六、米芾名帖欣赏	(75)

青松劲挺姿凌霄耻 屈膝一·種行书简述

速上松端秋花起烽烟

同时还有一个长期孕育、发展的过程。行书先在民间流行，逐渐约定俗成，为人们所承认和接受，后经刻刻升整理、提高，形成一种新的书体。

从安徽亳州曹操墓出土的《曹娥碑》来看，行书在东汉末年已经出现。《曹娥碑》是东汉末年曹操所书，碑文为：“呜呼哀哉！孝女曹娥，年十四，父亡，负父尸入水，经三日，方得尸，投水而死。郡县嘉其孝，赐钱十万，赐棺槨，葬之。”碑文为行书，字体流畅，笔画连贯，具有行书的特点。

同时还有一个长期孕育、发展的过程。行书先在民间流行，逐渐约定俗成，为人们所承认和接受，后经刻刻升整理、提高，形成一种新的书体。

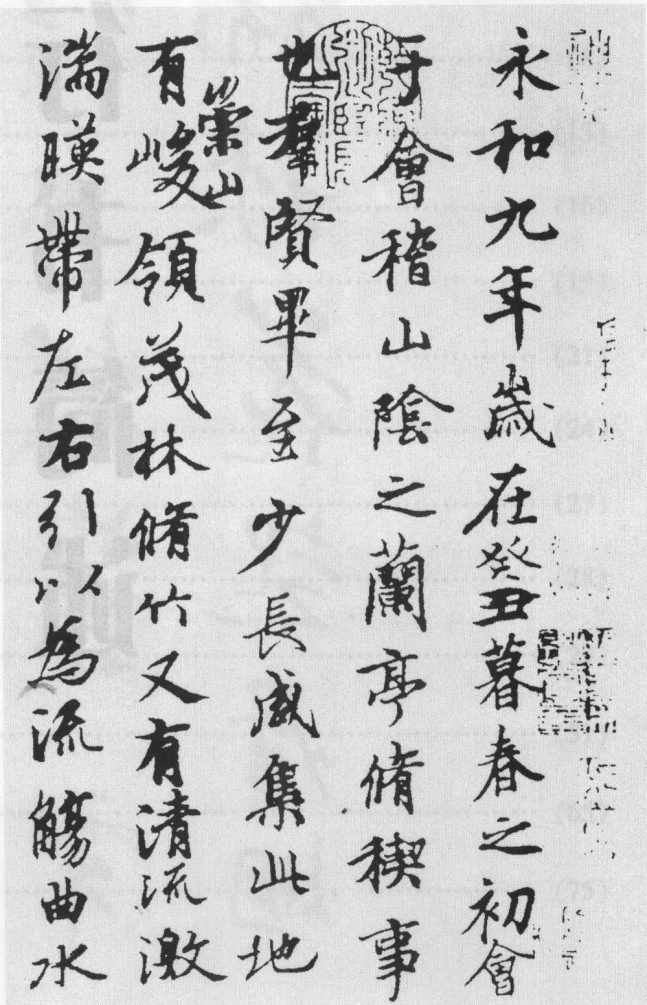
行书在民间流行，逐渐约定俗成，为人们所承认和接受，后经刻刻升整理、提高，形成一种新的书体。从安徽亳州曹操墓出土的《曹娥碑》来看，行书在东汉末年已经出现。《曹娥碑》是东汉末年曹操所书，碑文为：“呜呼哀哉！孝女曹娥，年十四，父亡，负父尸入水，经三日，方得尸，投水而死。郡县嘉其孝，赐钱十万，赐棺槨，葬之。”碑文为行书，字体流畅，笔画连贯，具有行书的特点。

一、行书简述

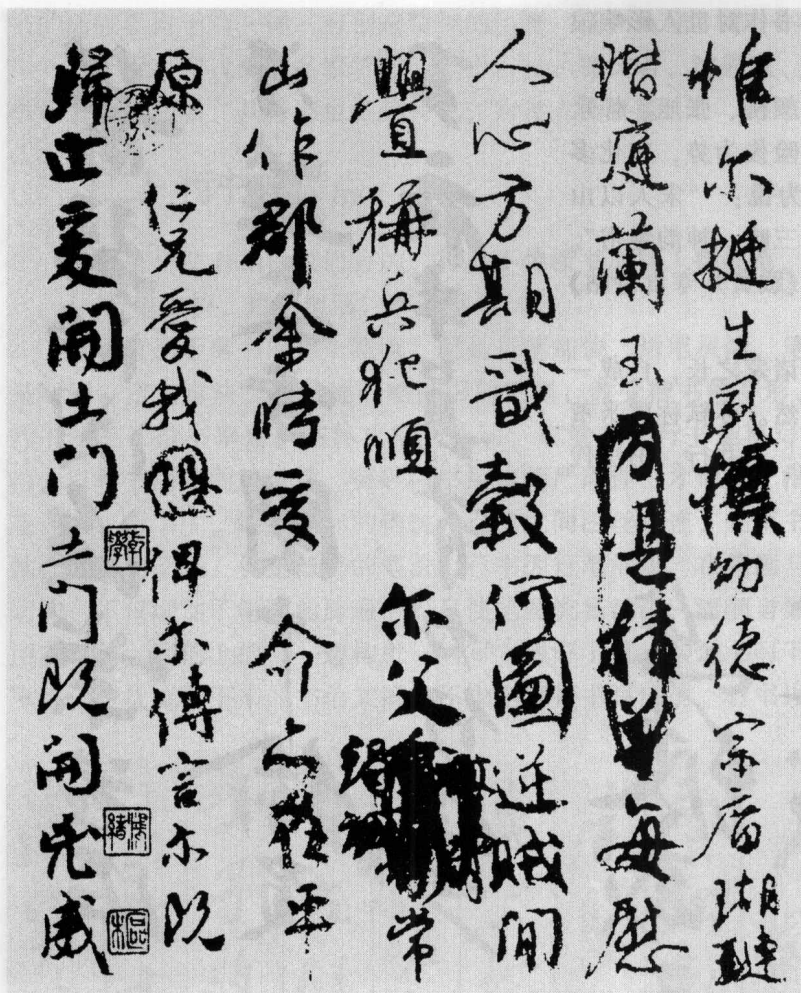
(一) 行书的形成与发展

行书又叫行押书，系介于真、草书之间的一种书体。唐张怀瓘在《书断》中说：“行书即正书之小伪，务从简易，相间流行，故谓之行书”。宋曹在《书法约言》中说：“所谓行者，即真书之少纵略。后简易相间而行，如行云流水，禾农纤间出，非真非草，离方遁圆，乃楷隶之捷也”。由此可看出行书是由楷书快写演变出来的。其特点是部分地节省了楷书的笔画，且笔画之间又出现了许多连笔牵丝，书写起来既方便又快捷，易为一般人所认识和接受，具有实用意义，故很快得以广泛流行，是人们日常书写中最常用的书体。行书笔画、结构有一定的伸缩性，形态又多变化，运笔流畅，章法灵活，可塑性大，利于发挥艺术效果，其艺术价值和实用价值均超过其他书体。因而行书能经久不衰，盛行于世，并不断发展提高，日臻完美，使行书作品千姿百态，异彩纷呈。

东汉时期，随着经济文化的发展，汉字实用范围不断扩大，一种简约的楷书快写体式即已开始民间流行起来，这种书体用于行文起稿，简便迅速。当时通行的章草虽较隶书简便，但仍保留隶书的波势，今草又有识别上的困难，因此笔画更为简约、书写更为便捷的行书逐渐流行起来。据传行书为东汉人刘德升所创。实际上，任何一种书体的出现，都与当时的社会政治、经济、文化有着密切的关系，



王羲之《兰亭序》



颜真卿《祭侄文稿》

同时还有一个长期孕育、发展的过程。行书先在民间流行，渐渐约定俗成，为人们所承认和接受，后经刘德升整理、提高，才形成正式的行书体。从安徽亳州曹操墓碑上的“当奈何”三字以及熹平元年瓮上的一篇行书看，汉代就已经出现了非常婉丽而娴熟的行书字体。

晋代是行书的繁盛时期。王羲之父子集古之大成，精研行书，不仅使行书发展到成熟完美的高度，而且“遂大行于世”，得到了广泛的使用。这一时期出现了诸如王羲之、钟繇、王献之、张芝等行书巨匠。尤以被誉为“书圣”的王羲之，开行书先

河，被评为“超钟迈张”，其得意之作《兰亭序》更是尽善尽美，被誉为“天下第一行书”，至今仍为书界所推崇，作为书法艺术殿堂的精品，可见其对后世影响之深。

西晋以后，历代都有杰出的行书大家出现。唐代虽然是楷书的鼎盛时期，行书也承晋风而得到发展，亦出现了众多大家，欧阳询、颜真卿、褚遂良、柳公权等不仅精于楷书，而且行书也造诣颇深，为后世所推崇。颜真卿的行书是我国书法史上继二王之后行书发展的又一高峰，其《祭侄文稿》，虽在激愤之情驱使下，突破常例，草草挥就，看似无法，而一切又在法度之中，线条遒劲舒和，恰如“乾裂和风，润含春雨”，随笔势起伏，融情于笔端，造成了静与动的强烈对比，被称为“天下第二行书”。其它如李邕的《云麾碑》、欧阳询的《千字文》等，都堪称行书的上乘之作。

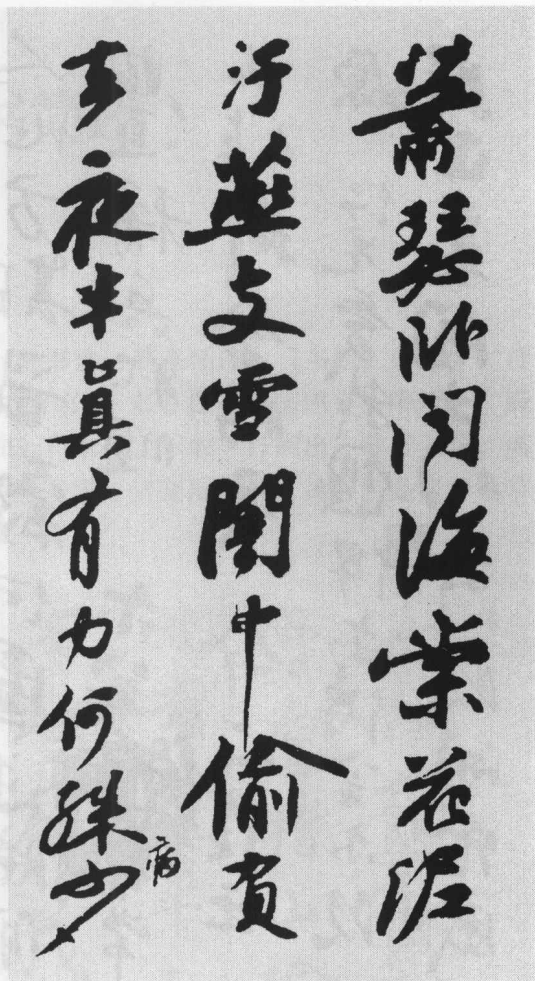
宋代的苏、黄、米、蔡四大家，都是行书大家。

苏轼书法学二王及颜柳，他博学多才，书以《寒食诗帖》为代表作，他的行书跌宕潇洒自然，有书卷气。古人说：可在《兰亭序》、《祭侄文稿》之后，被誉为天下第三行书。

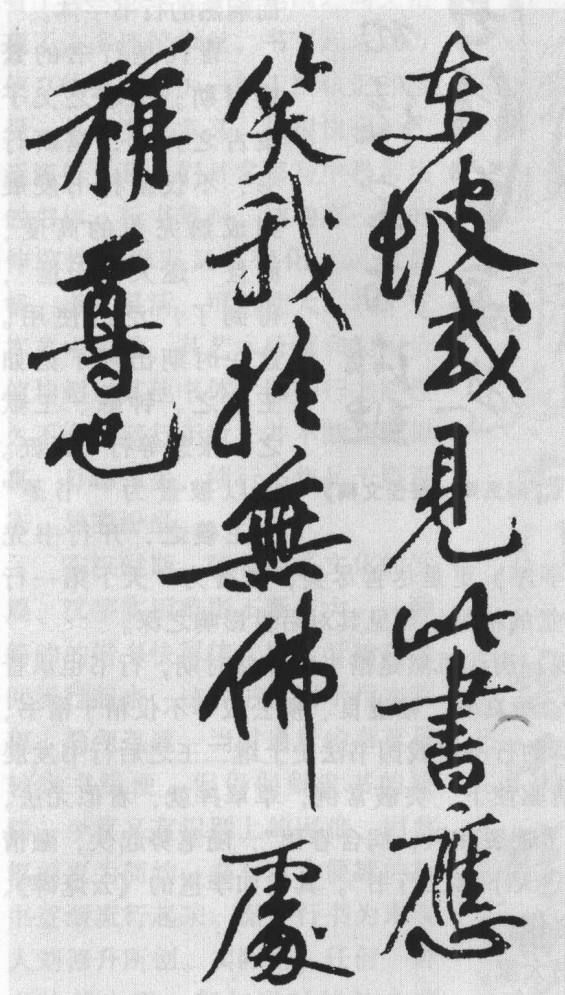
他的行楷书《赤壁赋》等书作对世人影响很大。

黄庭坚书法学二王、颜柳、张旭、怀素诸家。他的行草书以自然险俊为势，变化多端，出神入圣。清·康有为说：“宋人以山谷为最，深得《兰亭》之三昧，神韵绝俗”。他的行书《松风阁帖》、《跋黄州寒食诗帖》等为后人临习范本。

米芾的行草书取前人诸家之长，自成一派，他师古出新，潇洒自然。苏轼称赞米芾书作有超神之妙，可与钟、王并行。书法代



苏轼《寒食诗帖》



黄庭坚《跋黄州寒食诗帖》

表作品有《苕溪帖》、《蜀素帖》、《多景楼帖》等。

元代书法崇尚晋唐，赵孟頫是学王羲之最有成就的书家之一，他各体皆精，擅画及小楷和行书，传世书迹有《赤壁赋》、《临兰亭序》、《胆巴碑》、《洛神赋》等代表作。

明、清时代的行书大家亦为数不少，如明代祝允明的《前赤壁赋》，文征明的《滕王阁序》，董其昌的《琵琶行》及明末清初王铎的《拟山圆帖》等，都堪称传世佳作。但是由于“馆阁体”盛极一时，行

书的面貌显得千篇一律，有创造精神的当推“扬州八怪”之一的郑板桥。

至于近、现代更是名家辈出，如于右任、郭沫若、沈尹默、林散之、沙孟海等，都在书坛上享有盛名，其行书也各具特色，为世人所喜爱。

（二）行书的特点

行书是与楷书相比较而言的，行书不像楷书那样工整规范，主要有以下四个特点：

1. 行笔加快，用笔灵活，节奏感强

行书有别于楷书的一个特点，就是行笔加快，用笔灵活，笔画简化。也就是说，行书是运用一定的章法，部分地简略楷书的笔画，改变楷书的字形，简化楷书结构而形成的。行书用笔比楷书率意，结体比楷书流动。也就是说行书是草写、简化了楷书的笔画与结构，以草书用笔的放纵性，突破楷书用笔的严谨性，才形成了楷法、草法有机融为一体的新体式。行书中，笔画增加的钩挑，点画之间游丝牵连，是草书笔法；不增加钩挑，没有游丝牵连的笔画，仍是楷书的笔法。行书因行笔加快，在笔画与笔画相连接处，带出小的附钩，不仅增加了笔画的脉通，而且使笔画流畅活泼，潇洒自如。从实用上讲行书多数是用于起稿、写信上的，一边构思一边写，想好了就很快地书写下来，如果用楷书就跟不上思路。古代流传下来的书信文稿，不少是以行书写成的。行书以附钩映带左右，有时也用

游丝牵连，上下之间还可笔断意连，这种书写的随意性，使得行书书写速度加快，起伏变化多，节奏感强烈，这是行书有别于楷书的一大特点。

2. 楷草相间，结体自如，富于变化

行书是介于楷书和草书之间的一种书体，与楷书相比，有明显的流动性，与草书相比，则又不象草书那样狂放不羁令人难以辨认。其字形或大



米芾《蜀素帖》

或小，或正可欹，线条或起或伏，或实或虚，变化无穷，没有一个固定的程式。与楷书相比，有相对的自由性。

3. 笔画自然随意，附钩增多，互为映带

这是行书突出的特点之一。因为行书书写速度加快，笔画活泼流动，笔画与笔画间连带密切，其组字亦灵活随意，笔画之间或附钩映带或游丝牵连，如行云流水，气贯始终，这同楷书点画平整匀称有很大的不同。

4. 布局自然随意

由于行书笔画活泼流动，连带密切，其组字亦灵活随意，故其布局多呈纵势。纵成行，横无列，字字引带，有疏有密，如行云流水，气韵贯通。

行书不仅以其变化灵活的笔画、结体和布局使人耳目一新，而且以其行气贯通，以静趋动，给人们流动之感，具有很高的艺术价值。许多优秀的墨迹碑刻，被世人所推崇，为学书者所摹效。



赵孟頫《归去来辞》

連上

屈
膝
並

青壯勁

写竖点时，逆锋起笔向右上挑笔，然后向下行笔，转锋向上挑，挑锋虽带短一，即点捺目，挑锋不向撇末，斜带不空向口内挑，斜卧掌疏面厚一不巳共，掌功并经司斜出。注意潮势如纸，边切。

出條，**以**幸絲相連，則回距丈

出條，其有羊絲相連者，即回更刈。

13

7

秋花却

• 笔画技法

挺婆凌背耻

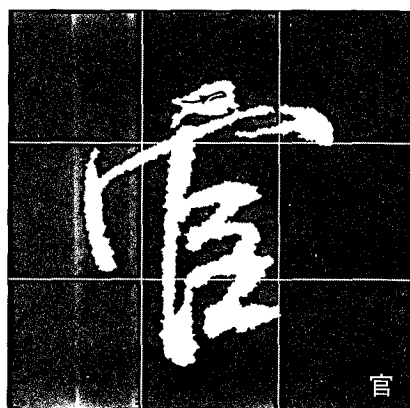
蜂烟

12

香
駐



本



官

捺 点

写顿点用笔基本与斜点相同，顺势行笔渐重向右下方，稍有弯度，顿笔回收或回锋收笔。

(一) 点

斜 点 写斜点时，一般都是露锋，行笔时用力向左下带锋，末端向下出锋后轻转收笔，并与下一笔画起笔相呼应，形成笔断意连。



水



言



歌



语



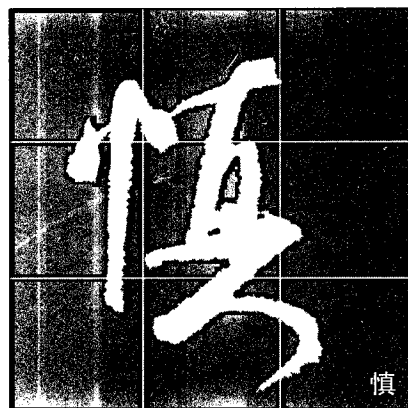
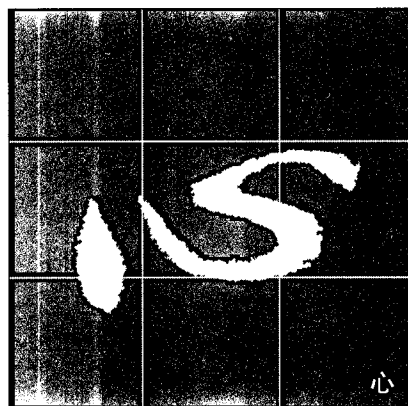
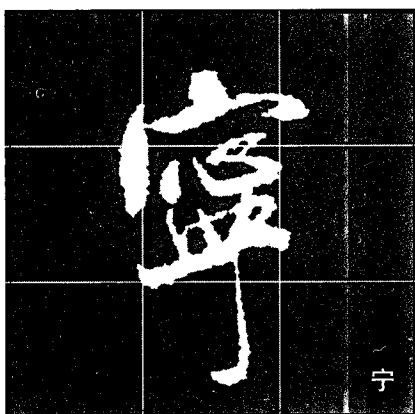
竖点

写竖点时，逆锋起笔向右下顿笔，然后向下行笔，转锋向上收笔。



垂点

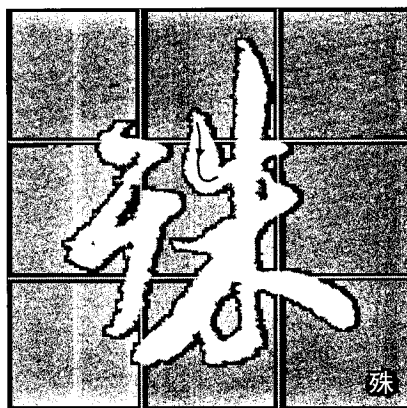
垂点一般在字的左边，逆锋向上起笔，然后向下行笔压锋，转锋收笔或向右上出锋，与右点牵丝相连带。





挑 点

起笔由左向右挑出，要逆势带锋，行笔速度快捷。根据字形结构与下一笔画映带。



撇 点

露锋起笔，向左下顿笔出锋，与下笔画相互映带。书写时应注意每个字的书写结构变化。

