

J292.11
11

南

書

余

历代行书技法通讲

刘欣耕 主编

蜀素堂



历代行书技法通讲

主编：刘欣耕

出版发行：上海书画出版社

印刷：上海市印刷三厂

经销：各地新华书店

开本：850×1168毫米 1/32

印张：7.25 字数180,000

1990年12月第1版1991年9月第2次印刷

印数：5,001—15,000

ISBN 7-80512-414-0/J·333 定价4.00元

前 言

行书，是最常见、最受人们喜爱的一种书体。《历代行书技法通讲》以历代著名书家和行书名迹为线索，有系统、有重点、较全面地、深入浅出地评讲行书技法。全书共分四十章，每一章独立成篇，各篇章又兼及书史发展的承上启下的联系。系统性，完整性是本书的显著特征。

本书撰稿人众多，他们之中或是书法家、或是书法理论家、或是书法教育家，有的是二者或三者兼于一身。他们的撰稿选题，是各人根据自己的特长和所熟悉的书体来确定的。因此，每一个章节既是学书体验的总结，也是现身说法的技艺传授。众多撰稿人的合作，使这本书的内容丰富而完备。这和只由某一个人来写一本多种技法的书比较起来，是不可同日而语的。因一个人的书写技巧、接触书体的种类、审美能力毕竟有限。此书编纂，避免一般书本易犯的见解偏颇、狭窄的缺点，尽力做到客观、全面地评讲。

《历代行书技法通讲》在约请撰稿人时有这样一些情况：

有的章节所谈的书体，在历史上曾很有影响，可是现在写的人很少或不见有人写，如李建中、鲜于枢、康里巎巎、宋克、刘墉等人的行书，在确定这些选题的撰稿人时遇到困难。有几位书家在接到选题后，经慎重考虑，郑重退还稿约或另举荐撰稿人。他们不勉强写自己不熟悉的书体（以避免万一言而无中，贻误读者、后学），表现出极强的责任感和严肃态度。

有的撰稿人对某书体多年来未临写了，在动笔写稿之前对该书体重新作了临习，然后才动手起稿的，以便写出更深的感悟。

有的撰稿人接受选题后，对该书体（现极少有人写的书体）虽未临习过，但写稿前先收集许多参考资料，以求写出该书体的精奥所在。

有的章节是编者和撰稿人商量，数易其稿才最后定稿的。

凡此种种，皆表现出作者认真严谨的治学精神。

由于《历代行书技法通讲》是许多人共同完成的，因此各篇在叙述方式上、写作手法上有所不同。根据不同选题的特点，有的注重技法的具体分析，对那些重要的，适合入门初学的书体要求作者尽可能讲得细一些；有的注重书法艺术特征的分析，使读者根据自己所学能灵活地汲取其精华；有的则注重分析书体风格的形成过程，即创新方式上的叙述。但是，这些不同的评讲方式都不离开“技法”这个基本点，这样便于不同层次的读者从多方面去领会行书技法的要旨。

此书的大多章节曾刊载于《书法报》的《行书技法》栏目，这次汇编成书时除适当增加篇幅外，对有些篇章作了一些修订，图例也有所更换增补。有的稿件在报上刊载时是署的笔名，这次用的是作者的本名。

本书还收入“行书学习经验谈”及“行书习作评点”的文章作为附录，以期对学习行书者有所帮助。

我国的行书艺术源远流长，丰富多彩，用诸人合作这种方式来通讲历代行书的技法，是一个新的尝试。由于是尝试，加上编者受学识、水平的限制，难免会有疏漏和舛误之处，恳望专家和广大读者不吝赐教。

刘欣耕

1988年10月于武昌

目 录

066255

前言

- 第一章 行书概说.....刘欣耕 (1)
- 第二章 楷书过渡到行书的练习.....任 政 (6)
- 第三章 字帖的选择.....刘欣耕 (8)

晋 代

- 第四章 《兰亭序》的艺术风格.....陈振濂 (11)
 - 第一节 基本风格
 - 第二节 《兰亭序》的用笔分析
 - 第三节 《兰亭序》的结构特征
- 第五章 妍润儒雅的王献之行书.....天 庐 (16)

唐 代

- 第六章 戈戟森森的欧阳询行书.....刘欣耕 (19)
 - 第一节 基本风格
 - 第二节 用笔特征分析
 - 第三节 结字章法分析
- 第七章 李邕的行书艺术.....颜家龙 (25)
 - 第一节 笔法、结体、章法的基本特征
 - 第二节 基本笔画的写法
- 第八章 丰伟沉雄的颜真卿行书.....周运真 (30)
 - 第一节 颜体行书的基本特征
 - 第二节 基本笔画分析

第三节 结字、行气、章法

第九章 柳公权的行书艺术·····	华 瑤 (38)
-------------------	------------

五 代

第十章 介绍杨凝式的行书·····	柳曾符 (41)
-------------------	------------

宋 代

第十一章 温雅爽健的李建中行书·····	陈新亚 (45)
----------------------	------------

第十二章 婉丽清媚的蔡襄行书·····	天 庐 (48)
---------------------	------------

第十三章 苏轼行书的艺术特色·····	沈培方 (52)
---------------------	------------

第一节 独特风格的形成

第二节 用笔的特色

第三节 结字和章法

第十四章 黄庭坚的行书艺术·····	徐本一 (61)
--------------------	------------

第一节 禅意中的黄庭坚

第二节 奇正互补的黄庭坚

第三节 拙多于巧的黄庭坚

第十五章 集古为新的米芾行书·····	曹宝麟 (66)
---------------------	------------

第一节 沉着痛快的书法风格

第二节 米芾的行书字法

第三节 米芾的行书章法

元 代

第十六章 赵孟頫的行书艺术·····	钟明善 (75)
--------------------	------------

第一节 早期行书

第二节 后期行书

第十七章 法古求新的鲜于枢·····	刘欣耕 (83)
--------------------	------------

第十八章 瘦劲率意的康里巎巎·····	徐本一 (88)
---------------------	------------

第十九章 杨维禎的“怪招”·····	陈振濂 (91)
--------------------	------------

明 代

- 第二十章 承先启后的宋克行草书……………沈培方 (94)
- 第二十一章 祝允明转益多师开生面……………刘欣耕 (100)
- 第二十二章 婉美虚和的文征明行书……………曹宝麟 (103)
- 第二十三章 疏宕灵奇的王宠……………徐本一 (106)
- 第二十四章 空灵闲雅的董其昌行书……………沈培方 (110)
- 第一节 悟诸家神理,成自我书风
- 第二节 怎样临习董其昌行书
- 第二十五章 张瑞图——奇逸书中龙……………李刚田 (117)
- 第二十六章 黄道周及其行草书……………乐心龙 赵一新 (120)
- 第二十七章 倪元璐的新理异态……………刘欣耕 (125)

清 代

- 第二十八章 雄强豪迈的王铎行书……………周俊杰 (129)
- 第一节 王铎行书的基本风格
- 第二节 王铎行书技法述要
- 第二十九章 傅山萧然物外得天机……………石 升 (136)
- 第三十章 板桥行书不狂怪……………田 原 (139)
- 第三十一章 刘墉:丰腴与痴肥的差别……………陈振濂 (144)
- 第三十二章 王文治的清秀媚丽……………陈振濂 (147)
- 第三十三章 何绍基行书的艺术特色……………沈培方 (150)
- 第一节 熔化诸体,标新立异
- 第二节 怎样临习何绍基行书
- 第三十四章 集碑学之成的张裕钊……………田 人 (155)
- 第三十五章 仪态万方的赵之谦行书……………乐心龙 (161)
- 第三十六章 杨守敬——笔法的革新者……………徐本一 (165)
- 第三十七章 沈寐叟的行草艺术……………赵一新 乐心龙 (169)
- 第三十八章 宽博大度的康有为行书……………王 澄 (173)

现 代

第三十九章 威而不猛的于右任行书……………王 镛 (176)

第四十章 传宗传派的沈尹默……………沈培方 (180)

附录一

行书学习经验谈…………… (182)

附录二

行书习作评点…………… (205)

后记…………… (225)

第一章 行书概说

刘欣耕

中国的书法源远流长，可上溯到六千年前的仰韶文化时期。岁月漫漫，字形不断演化，体势不断变迁，到了汉代，书法走向成熟阶段。东汉时，书法逐渐成为人们的一种艺术创作和审美对象。书法作为独立的造型艺术门类建立起来了。稍后的魏晋时期，书法中的篆、隶、草、楷、行诸体已俱臻完善，直到今天，这几种书体仍是我们学习、创作的主要形式。

这里有一个十分重要的现象，魏晋以来近二千年时间里，篆、隶、草、楷等书体都有一个产生、发展、衰蔽甚至是大兴然后大衰的变化经历。有的书体在越过鼎盛时期后，却冷落了几个朝代，如篆书在周秦是其辉煌时期，后来除了唐李阳冰有重要建树外，直到清代才得以发扬光大；隶书在汉代发展到艺术的高峰，但在清代之前很长一段历史时期却几成绝响；就是最为实用的书体之一——楷书也经历过不景气的时期。唯独行书，自产生而形成独立的书体后，一直向前发展，虽然发展中并不平衡，但始终为各朝代所普遍运用，并产生了纷繁多彩的艺术流派，各个历史时期都有杰出的书法代表人物。行书，象一条永不干涸的巨流，汇入书法历史的长河中，不休止地奔腾向前，表现出不朽的生命力。

关于行书的产生，过去一般认为是始于东汉末期，由刘德升创制。西晋卫恒在《四体书势》中说：“魏初有鍾（繇）、胡（昭）二家为行书法，俱学之于刘德升，而鍾氏小异，然亦各有其巧，今盛行于世。”唐张怀瓘在《书断》中说：“刘德升即行书之祖也。”刘德升创行书的说法由来已久，但从汉字书法史实看，任

何一种新书体的形成，必然继承前代文字演进的成果，必然有其广泛的社会基础，是众多人的长期实践、改革、约定俗成渐变而来的。所谓“刘德升创行书”，可以说当时他是书法杰出者或集前人、时人书法创造之大成者。

再从另一个方面来谈行书的产生、演变问题。

“行书”，这个名称及其由来，前人似乎有一个口口相传的说法，都认为它是由楷书直接派生的，如唐张怀瓘说：“不真不草，是曰行书。”（真指正书、楷书）还说：行书“即正书之小伪，务从简易，相间流行，故谓之行书。”虞世南说：“行之体，略同于真。”宋姜夔说：“行出于真。”直至清代的宋曹也说：“所谓行者，即真书之少纵略。”等等。这些说法，自然给人这样一个结论：行书直接由楷书变化而来。得出这样的结论在今天看来则是不科学的、片面的。

若从我们现代人学习书法的一般教学规范来说，先学楷书，继而学行书，行书是楷书的流便、草率写法，那么行从真出是正确的。但是，究诘行书的萌发、产生的过程，则行书的历史应追溯到西汉时代，决不是魏晋楷书形成以后或东汉末期刘德升时才出现的。现代的出土文物和考古成果，能充分证明这个论点。请看本章的附图，是节选自西汉居延简书及东汉早期的永元兵器册、武威医简，其中许多字的用笔、结字、取势已非篆、非隶了，具有章草特点，但更与后世行书的书写手法相类，有些笔法和意趣在现代书法家的行草书作品中得到灵活运用和发挥。这个事实说明，行书的萌芽和雏型，先民们已在汉代早期于社会生活实践中有意无意地创造了它，从而也说明行书决非汉末的刘德升一人创造发明。由于行书是一种富有生命力的创造，是一个新生事物，因此它能不断发展，以至于到今天，形成了一个绚烂多姿的、最为广大群众所喜爱的书法艺术品种。

行书有行楷和行草之别。用笔结体比较规整接近真书的叫行楷；用笔结体比较流动接近草书的叫行草。有时一幅作品真、

行、草等体杂糅，但只要处理得气势贯通、笔致协调，也能取得很好的艺术效果。由于行书包容宽泛，体势变化多端，很适合表达作者的审美感受和抒发作者的感情，加上书写便捷、易认，有很强的实用功能，历来受到人们的钟爱，这也是前面谈及的行书之所以能发展不衰，表现出强大生命力的主要原因。纵观历史，每个时代都产生过风格独具的行书艺术大家，并留下了指不胜屈的书法作品。

晋代是行书发展的第一个高峰时期。晋代书艺直接汉魏光焰，草、行、楷、隶诸体书法在众多书家的努力下，各有建树，后人常以韵胜、度高的赞誉来评价晋人所形成的一代书风。东晋王羲之的行书成就极高，是这一时期的典型代表，被人们尊为“书圣”。他写的《兰亭序》精丽遒健，神采飞扬，有“天下第一行书”之称。此书作虽有真伪的争议，但它的艺术价值和属于王字的书法风范是不可否认的。羲之之子王献之书法秉承家学，并有自己的创造，字迹俊美雄健。王氏父子书法世称“二王”，他们所创造的行书风格衣被千余载，他们的书迹直至今天仍是我们学习行书的优秀范本。

初唐的行书虽上承晋代流风余绪，但产生了极有个性的书法大家。欧阳询的行书，曾学“二王”而参变化，字体紧结险劲，戈戟森森，别成一体。李邕初学亦从王羲之，后摆脱形迹，笔力劲利健秀，结字爽朗成稳，有“书中仙手”之誉。

唐后期的重要书家颜真卿，行书破“二王”法，独辟途径，作字遒劲端和，气势宏大，自成家法，代表作《祭侄稿》墨迹有“天下第二行书”之称。颜真卿也是一位衣被千秋的书法巨人。

五代，在历史上属短暂一瞬，这时期却有一位重要的书法家——杨凝式。他因逃避政治动乱，佯疯称病，时人称之为“杨疯子”。他的书法学欧、学颜、学“二王”、“加以纵逸”，直抒胸襟，表现一种淋漓痛快、恣肆奇放的情调。他的行楷书《韭花帖》，妙入《兰亭》法，却是另一番平和劲秀的景象。杨凝式对宋代

书法产生了影响，成了由唐入宋的关节人物。

宋初，帖学大兴，士庶习书投帝王所好，以权臣的书体为转移，以至弄到“世不知有北朝书法”的地步，书艺渐向衰微。在这种情势下，一些有远见卓识的书家力抵世俗偏见，勇于冲破藩篱，法古出新，取得重大成就。其中主要代表有苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄等。苏、黄以“尚意”为其主要特色，米芾集古开新，创风格独具的“米字”。苏、黄、米、蔡均以行书的艺术成就为后世所景仰，一代“尚意”书风长存书艺史册。

元代行书，总的趋势是以晋唐为宗，继承帖学，发展缓慢。元代书家对后世最有影响的是赵孟頫，他以“二王”为宗，广泛汲取晋、唐、宋诸家，行书风格圆润遒健，端正华美。妍美一路书风在他手中达到登峰造极。

此外，元代还有几位行书富有个性的书家：遒丽雅健的鲜于枢，瘦劲率意的康里巎巎，清劲怪谲的杨维桢等。

明代行书盛行，书法高手很多，艺术成就概而言之超过元代。祝允明融汇百家，行草舒展洒脱，风骨烂漫；文征明笔致劲健峻俏，结字张弛有度；董其昌习书逼古而自有面貌，行书圆健苍秀，清静典雅。他的书法生前已风靡一时，直至清代一时朝野为其笼罩。

此外，还有宋克、王宠、张瑞图、黄道周、倪元璐，等等，他们的行书都各具一格，既创造了新意，又有很高的艺术水平。

清代，书法艺术获得很大发展。清前期虽然赵董书风笼罩书坛，馆阁体盛行，但仍产生了以帖学为主的、有建树的书法大家。他们的行书不同程度地具有创造性。明末清初的王铎，行书苍郁雄畅，气势壮阔，傅山作书寓刚于柔，宕逸浑脱；刘墉书体丰腴浑成，有“集帖学之成”的赞誉；王文治清劲妍媚而别于赵、董，等等。还有一位书法“怪人”——郑板桥，以分书入行楷，自称为“六分半书”，独具格调。

清代至嘉庆、道光以后，书界碑学兴起，使书艺长足发展。有

胆有识的书家，在行书创作中参以秦汉刻石、六朝墓志摩崖，产生了迥别前贤的新面目，极大地丰富了书法的表现力和创作技巧。这方面卓有贡献的著名书法家何绍基、张裕钊、杨守敬、康有为……，他们创造的风格各异的众多优秀作品及他们的创新方式，都是后人学习的典范。

行书近二千年来的发展，是人们审美意识不断变化，书家不断实践不断变革求新的结果。卓有成就的创造者们，其作品因富有时代性、个性、艺术性而获得不朽的艺术生命力。他们在无垠的书法艺术天宇里，找到了自己的星座，并闪烁着艺术之光。

至于行书发展到近现代,将有众多的为历史所检验、为人们所公认的艺术大家产生。今天正是文学艺术创作的黄金时期,书法已不再只是少数文人墨客的事了,书法艺术为人民群众所喜爱,成为社会主义精神文明建设的一个重要方面。从人们对行书体学习研究的热情和创作锐意求新的势头来看,现代行书的发展,其艺术成就超过历史上任何时代不是没有可能的。一座新的艺术峰峦正在崛起。

物治念和丸之如嬰桃

重陽聖君偕同欽乾帝子以
上時所進也萬時聖君之所居半暮
夢致聖君偕同欽乾帝子以

西汉居延汉简（节选）

萬曆辛巳銅鈴三萬世大
 父董口鍾為銀口時
 卷上卷下二冊
 三卷一帙方四寸本
 百天銅鈴
 敬志不任

东汉早期武威医简(节选) 东汉和帝永元兵器册(节选)

第二章 楷书过渡到行书的练习

任 政

如何使楷书逐步向行书过渡，正确掌握行书的一般写法，这对于学习楷书有基础又想学习行书的人来说，是个很自然的问题。怎样解决这个普遍遇到的问题呢？下面分几个方面来谈谈。

首先我们应明确，在书法教学上，先学楷书，继而学行书是一个比较稳妥的，通常的步骤。因为行书可以说是楷书的流动与快写。宋代书家苏东坡曾把正楷、行书、草书作了形象的比喻：“真书如立，行书如行，草书如走（走是跑的意思）。”如何“行”？前人书写经验为：写行书要用楷书法，写楷书要用行草意。这就是说，写行书时要把力笔笔送到，这样就不至浮滑乏力，写楷书却注重笔画之间，字与字之间的内在呼应感，这就不至于呆板。

其次，我们对于行书是楷书的流动应有正确的理解。有些人往往会把“流动”单纯视作快，只追求点画之间、字与字之间的表面笔势和牵丝细线条的联带，忽视了笔锋在流动中不断交替出现着的提与按，这样就呈现出满纸飞白、笔道虚弱飘忽的平拖状。所以在练习时应采用由慢渐快、反复多遍的方法。具体的可参照以下步骤：

一、先对简单的偏旁部首作重点练习。可用双钩法描摹下，注意提与按的部位，做到心中有数，填入时先象写楷书那样，尔后稍稍加快行速，使之缓流（要控制流速，过快趋滑），让画点之间顺乎自然地有纤细的游丝牵连（即指牵连笔画的线条），由于有游丝交织着的点画，在使转（运笔时提、按、转、折）之间，那怕出现一个针鼻小洞，也会令人感到婉转玲珑。总的原则

是，点画慢些，牵丝略快些，要有节奏感，牵丝不要粗于或重于点画。若牵丝过粗、过重则字形字势易显板拙。

二、可以先认准一本与自己笔性相近的行书帖，深入进去，把攻克每一字作为一个战役来认真对待，平时经常作“书空”练习，以了解多变的形体及流动中的气息。

三、上述的这种练习有了一定基础，可以一行字一行字地临写，注重和掌握一行字中字与字上下承应、一气贯通的技法。一行字虽有大有小，笔画有粗有细，但各得其所，管领得宜，使其富有节奏感而协调贯气。一行行的字能练习好，再写成篇的行书就容易了。

第三章 字帖的选择

刘欣耕

行书字帖的选择，一般没有严格规定，但开头的一二本帖选择的好坏，对后来学书的路子、成效倒是有不可忽视的影响。怎样对待选帖问题呢？从初学行书者来讲，可考虑如下几个方面：

一、根据自己学习楷书的情况来选择。如果学过某家楷书再来学这一家行书，这是比较容易上手的。例如学过欧体楷书再学欧的行书，它们的技法、风格一脉相承，合乎“行出于真”的道理。

再扩大范围来看，欧阳询学王羲之，欧书也是王羲之这个路数。后来的李邕、米芾、赵孟頫等都学过二王，虽然各具自己的面目，但都存在王书的余绪流风，学欧体楷书者再学上述诸家行书也是适宜的。据此，学过颜体楷书，再学颜的行书或学与其在风格上相近的行书是可行的。学过其它楷书者，都可在众多行书帖中寻找与自己风格、笔性相近的字帖作范本。

二、根据自己的爱好来选择。人的爱好各有不同，人的审美感是发展的。学过欧楷书的人，也许并不喜欧行书的紧结瘦硬，而喜黄山谷的舒展奇崛，或喜苏轼的丰腴跌宕；学柳楷书者不爱柳的行书，而爱王羲之或米芾的行书，这是常有的现象。出现这种情况应尊重自己的偏爱，选择与自己性格相合的某家字帖来临习。

“爱好就是老师”，是有一定道理的。还应该注意这种情况，一本名帖开始不喜爱，也许还不解其中的艺术韵味，待自己书法水平和审美能力提高，又有可能对它感兴趣的。

三、“取法乎上”是择帖的一个原则。初习的字帖会影响自

己后来学习道路，以至一辈子。王羲之少时从卫夫人学书，自以为学得不错，后来渡江北游，眼界扩大，才知跟卫夫人学书是白白浪费时间。黄庭坚初从书艺不高的周越习字，以后二十多年摆脱不了匠俗之气。学习行书要选择古代书法大家的佳作，选择艺术水平高的字帖为范本。晋、唐、宋以来留有大量书作，足资我们选用。后人临本墨迹，水平高的作学习参考尚可，但不宜作范本临习。现代人的行书字帖出版不少，有的也具自己的风格，对它们的艺术水平高低，初学者缺乏辨别能力，恐为其漂亮的外表或飞动的笔调所迷惑，故不能作初学范本。

“取法乎上”在选帖方面还有另一层意思。古代因没有照像印刷的技术，许多书法名作都是靠刻石拓本流传开来。书法墨迹刻在石上（也有刻在木板上），无论怎样高明的刻工，都不可能将纸上的书写效果完全表现出来，再加上用墨拓制成拓片，尽管拓本十分精良，但和原墨迹相比还是差别较大的。墨色变化、牵丝飞白的微妙韵致在刻石拓本中无法看见。现代科学技术进步，影印的墨迹和原作十分接近。所以选帖时能买到墨迹影印本时，不去选择拓本。如果只有拓本的字帖，当选初拓、字口清晰、较完整者。

四、初习行书，从楷行入手较为稳妥。如王羲之的《兰亭序》、用王字集刻的《圣教序》、欧阳询的行书《梦奠帖》、李邕的《麓山寺碑》、苏轼的《前赤壁赋》、黄庭坚的《松风阁诗》、米芾的《苕溪诗》、《蜀素帖》、赵孟頫的《洛神赋》等等，都是很好的范本。行书通草，待有了基础，再可学习草行书体。

开始学行书须专精，选定一种字帖潜心研习，掌握基本书写方法。训练有一定基础时，可参考学习同种风格的几种帖，例如学米芾的《苕溪诗》，也可临习他的《蜀素帖》、《虹县诗》等，互为参用，较全面地领会米字的艺术风格。同样，学王《兰亭序》，也可参临《快雪时晴帖》、《丧乱帖》等书迹。

行书的抒情性很强，不象楷书那样法度谨严，练到一定的功