

教育部《中小学书法教育指导纲要》推荐范本

行书

赵孟頫《洛神赋》

练习指导



河北美术出版社

教育部《中小学书法教育指导纲要》推荐范本

赵孟頫《洛神赋》

练习指导

主 编 寇学臣

河北美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫《洛神赋》练习指导 / 寇学臣主编. -- 石家庄 : 河北美术出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-5310-5503-7

I. ①赵… II. ①寇… III. ①行书—书法 IV.
①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第216749号

主 编 寇学臣
副 主 编 和 弦 毕芳芳
编 委 王力涛 宋宏宇 田红霞 张彦斌 和 强
樊 乐 酆 毅 杨振强 庞祝琴

责任编辑 王素芝 李慧娟
责任校对 刘燕君
装帧设计

赵孟頫《洛神赋》练习指导

寇学臣 主编

出版发行: 河北美术出版社
地 址: 石家庄市和平西路新文里8号
邮 编: 050071
电 话: 0311-85915057 85915046 (传真)
网 址: <http://www.hebms.com>
印 刷: 河北新华联合印刷有限公司
开 本: 889mm×1194mm 1/16
印 张: 5.5
印 数:
版 次: 2013年9月第1版
印 次: 2013年9月第1次印刷

定 价: 15.00元

前 言

2011年8月，教育部颁布了《关于中小学开展书法教育的意见》，将书法教育正式纳入中小学教学体系。2013年1月，教育部印发了《中小学书法教育指导纲要》，就中小学书法教育理念及各阶段教学内容与目标提出明确要求。这表明国家教育部门正在不遗余力地推进中小学书法教育。正是在这样的前提和背景下，我们组织有关专家学者和一线教师编写了这套教材。

本套教材以教育部文件精神为指导，严格按照《中小学书法教育指导纲要》推荐范本和要求来编写。针对当前中小学书法教育的现状，兼顾不同书体与审美需求，从而形成了本套教材独具特色的“模块”教学体系。“书法常识”旨在让学生提高文化素养，养成良好习惯；“碑帖特色”旨在让学生领略碑帖的艺术魅力，从而激发学习热情；“技法指导”详尽阐释碑帖基本技巧，使学生深刻掌握碑帖艺术内涵；“章法训练”通过集字训练和风格模拟创作，使学生快速实现从临摹到创作的转换；“艺术欣赏”通过对历代经典作品的解读，使学生深入了解书法艺术发展脉络，提高文化素养与审美能力。“五大模块”相辅相成，循序渐进，力求达到知识性与技巧性、实用性与艺术性的高度统一。

中小学书法教育方兴未艾，教材建设则是真正实现教学目标的基础保证。目前，市面上虽然不乏各式各样的书法教材，但缺乏统一的教学思想和学习理念，质量参差不齐，与当前中小学书法教育的具体需求还相差甚远。相信本套教材的出版，对中小学书法教育的开展势必起到积极促进的作用。

由于人力和时间限制，本套教材还有不尽如人意之处，真诚希望广大师生在使用过程中，多提宝贵意见，以便进一步完善。

庞学政

2013年7月

目 录

第一章 书法基础知识	1
第一节 书体常识	1
第二节 文房四宝	2
第三节 执笔坐姿	4
第四节 运腕用笔	6
第二章 《洛神赋》艺术特色	7
第一节 赵孟頫及其书法艺术	7
第二节 《洛神赋》艺术特色	8
第三章 《洛神赋》笔画技法	9
第一节 行书笔法特征	9
第二节 基本笔画写法	13
第四章 《洛神赋》偏旁技法	22
第一节 左偏旁	22
第二节 右偏旁	29
第三节 字头	32
第四节 字底	33
第五节 字框	36
第五章 《洛神赋》结构技法	38
第一节 独体字结构	38
第二节 左右结构	41
第三节 左中右结构	43
第四节 上下结构	44
第五节 上中下结构	46
第六节 包围结构	47
第七节 同字异构	48
第八节 行书结构规律	55
第六章 《洛神赋》章法训练	59
第一节 书法章法概述	59
第二节 《洛神赋》集字训练	61
第三节 《洛神赋》模拟创作	64
附录 《洛神赋》碑文节选	71

第一章 书法基础知识

第一节 书体常识

中国书法艺术历史悠久，最早可追溯到商代的甲骨文。甲骨文是能够比较完整地记录语言的文字体系。三千多年以来，书法艺术的发展与汉字形体演变相适应，逐渐形成了各具特色的五大书体，即篆书、隶书、楷书、行书和草书。

一、篆书

篆书有广义和狭义之分。广义的篆书包括秦之前通用的甲骨文、金文、籀文和六国文字等。甲骨文是刻在龟甲或兽骨上的文字，通行于商代。金文为铸在青铜器上的铭文，产生于商代后期，通行于周代。籀文又称大篆，是通行于春秋、战国时代的一种字体。狭义的篆书是指秦始皇统一六国之后推行的标准字体，即小篆。它由籀文演变而成，字体更加简化，写法相对固定，笔画匀实，线条流畅，结体瘦长，章法整饬。小篆的出现，是中国历史上汉字的第一次大统一。

二、隶书

隶书是在篆书基础上演变而来。始创于秦代，汉代日趋成熟，成为通行字体。隶书与小篆相比有以下特点：一是基本笔画开始形成。小篆笔画屈曲圆转，笔画连续，只有直线、弧线；隶书笔画平直方折，笔画断开，并形成横、竖、撇、捺、点等笔画，基本完成了汉字由图形到符号的变革。二是结字趋于简便。小篆中有的字结构复杂，比如“尘”字，写法为三只鹿在土上，意思是扬起尘土，隶书写法则只取一只鹿。三是字形由长方变为扁方。小篆的结构为长方形，隶书则是扁方形，为以后的方形楷书奠定了基础。隶书的出现是中国文字的又一次大改革，使中国的书法艺术进入了一个新的境界。

三、楷书

楷书由隶书演变而成，也称真书、正书。形成于汉代，盛行于魏晋南北朝，到唐代达到顶峰。唐代初期，有欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷等楷书大家。唐代中后期，相继出现颜真卿和柳公权两位楷书大家，号称“颜筋柳骨”。欧阳询、颜真卿、柳公权和元代的赵孟頫，被称为“楷书四大家”。楷书的最大特点

是笔画定型，八法具备，法度严谨，可作楷模。楷书把隶书的波磔改为平直，字形由扁方变为正方，形成了方块汉字，且字体简化，便于识记。楷书的出现，以其独到的优越性成为应用得最多的字体，一直沿用到现在。

四、草书

草书源于隶书的草写，有章草和今草之分，始创于汉朝，盛行于晋、唐。章草由隶书演变而来，通过减省笔画和互相连属，书写更为简便，但仍保留隶书波磔，字和字不相连属。章草流行于东汉章帝时期，相传东汉张芝擅长章草，被誉为“草圣”。今草到晋代走向成熟，笔画曲折，体势连绵，书写起来灵活流畅，王羲之、王献之均为今草大家。到了唐代，草书达到第二个高峰，在今草中生化出狂草，代表书法家有张旭、怀素，书法史上号称“颠张醉素”。草书，尤其是今草具有很高的艺术价值，因此一直流传到现在。

五、行书

行书是介于草书和楷书之间的一种字体，产生于汉末，东晋时达到顶峰，代表人物有王羲之、王献之父子。唐及之后的宋元明清也取得了不同程度的发展，尤以宋四家（苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄）最为突出，对后世影响深远。书法史上东晋王羲之的《兰亭序》、唐代颜真卿的《祭侄文稿》、宋代苏东坡的《寒食诗帖》被誉为天下三大行书。行书因其实用性和艺术性较强，至今影响不衰，深受广大书法爱好者和民众的喜爱。

第二节 文房四宝

我们的祖先在创造灿烂的书法艺术的同时，也创造了素有“文房四宝”之称的书写工具——笔、墨、纸、砚，这四种工具与书法艺术，可谓是千秋共存，相得益彰，同为中国文化史上的瑰宝。下面，简要介绍一下文房四宝的种类、性能和选用。

一、笔

中国的毛笔起源较早，流传较广的说法有秦代大将蒙恬“造笔”说。事实上，早在春秋战国时期，各诸侯国就已经制作和使用毛笔，只是名称不同，如楚国叫“聿”，吴国叫“不律”，燕国叫“弗”等。秦统一六国后，毛笔始成定名。因其重要产地在浙江湖州，故以“湖笔”最为著名。

1. 毛笔的种类。毛笔按笔毫性能来分，有硬毫、软毫和兼毫三种。硬毫笔呈刚性，有较好的弹性，常用黄鼠狼毛、野兔毛（紫毫）、鼠须、猪毛等制成。软毫笔呈柔性，吸水性能好，但弹性弱些，常用山羊毛、黄羊毛和更软的鸡毛等制成。兼毫笔由硬毫和软毫混合制成，刚柔、弹性介于软毫和硬毫之间，常见的有由狼毛

和羊毛合成的“白云”笔，兔毛和羊毛合成的“七紫三羊”“五紫五羊”等。

毛笔按笔锋长短来分，有长锋、中锋、短锋三类。长锋笔笔锋长，锋腹较柔，贮墨较多；短锋笔笔尖短，贮墨少；中锋笔介于两者之间。毛笔按书写字体大小来分，有大楷、中楷、小楷三类。再大的有屏笔、联笔、提笔，最大的叫搯笔，最小的笔有圭笔、须眉笔。

2. 毛笔的选择。选择毛笔有四个标准：尖、健、圆、齐。“尖”是指笔锋尖而不秃；“健”是指毛笔有弹性，笔毫铺开宜于收拢；“圆”是指笔头呈圆锥形，周围饱满圆润；“齐”是指捏扁笔头后，笔端整齐而无参差。另外，笔杆是否顺直，笔头是否平正，笔毛是否匀细，笔头根部是否开裂，笔毫是否虫蛀脱落等外部特征，在挑选时也要格外注意。

选择毛笔的依据：一是按所写字体大小来选择，即写大字用大笔，写小字用小笔。需要指出的是，大笔也可以用来写小字，但切忌用小笔写大字。二是按照所写书体特点来选择，书体笔画刚强有力、棱角分明，宜用硬毫笔；书体笔画圆润、字形浑厚丰满，宜用软毫笔。笔画流畅生动的行草书，宜用软毫长锋；线条凝练工整的楷书、隶书，宜用硬毫。

3. 毛笔的保护。新笔使用前，用温水把笔泡开，将胶水慢慢挤出，再蘸墨使用，不要用开水，以免烫曲笔毛，降低弹性。

毛笔用完清洗后，要从笔头根部到笔尖用手慢慢挤干、捋直，使笔锋聚拢后小心地套上笔套或挂起。另外，洗笔时有两点需要特别注意：一是不要用肥皂或洗衣粉水泡笔，以免笔毛受碱变脆易折。二是不要把笔放入水中长期浸泡，以免笔头根部的竹管容易开裂，使笔头脱落。

二、墨

我们现在练字使用的墨有两大类，一是各种形状的墨锭，二是大小瓶装的墨汁。书法上讲的用墨知识，往往是指墨锭而言。我国墨的使用历史悠久，品种也比较多，其中以产于安徽徽州的“徽墨”最为著名。

1. 墨的种类和特性。墨因用料的不同可分为油烟墨、松烟墨、选烟墨三大类。油烟墨主要是由桐油、菜籽油、麻籽油或猪油烧烟，然后加胶、药物、香料制成，质地坚细耐磨，颜色黝黑有光泽，只是胶性较重。松烟墨是以松枝烧烟，加胶、药物、香料制成，胶质轻，但入水易化，少光泽。选烟墨是用工业炭墨加胶和香料制成，质地和颜色一般。

2. 墨的鉴别与选用。好墨一般具有四大特点：质细、胶轻、色黑、声清。质细是指磨出墨汁后，无渣滓，书写时流畅、润滑；胶轻是指墨的配制中胶的含量小，磨出的墨虽浓，但不滞笔；色黑是指墨黑而有光彩，墨迹经阳光照耀，黑中泛光；声清是指研墨或敲击墨块时，声音轻细而不浑浊。

选用成品墨汁应注意以下两点：初学书法，选择色泽黑亮、没有腐臭的一般墨汁即可；书法创作，要选择质量较高的品牌墨汁，因为墨汁质量不高容易分解沉淀，作品不易长期存放。使用成品墨汁，书写后应立即将笔洗净，因为成品墨一般含有防腐的化学药品，天长日久会损伤笔毫。

三、纸

我国是最早发明造纸术的国家。书画专业用纸为宣纸，因产于安徽的宣城而得名。宣纸是用檀树皮及稻草等为原料制成的，纸质洁白、细致、柔软，经久不变，不易虫蛀，便于长期保存。

1. 宣纸的种类及性能。宣纸有生宣、熟宣、半熟宣之分。生宣是指制成原纸后未经加工的宣纸，特点是受墨后易洇渗散化，适用于行草书或写意画创作，纸墨相应，能增加韵味，提高艺术效果。熟宣是指制成原纸后再用矾水加工而成，特点是不易受墨和渗化，适用于楷书、隶书或工笔画创作，能增加工整清爽的艺术效果。半熟宣，其性能介于生宣与熟宣之间，适用于一般的书法用纸和半工笔画、写意画创作。

2. 宣纸的选用。书法创作可依据书体和宣纸的性能来选择相应的宣纸。初学书法，选用品性较柔、易于吸墨的普通用纸即可，如毛边纸、元书纸等。纸面光滑的硬性纸不宜写毛笔字，因为这种纸不利于锤炼笔力和掌握笔法。

四、砚

砚，又称“砚台”。按原料不同可分为石砚、陶砚、砖砚、瓦砚、玉砚等，其中以石砚最为常见。石砚以产于广东肇庆的“端砚”和产于安徽歙州的“歙砚”最为有名。

好砚一般具备两个标准：细和腻。砚质细则出墨也细，砚质腻则易于下墨。细与腻是一对矛盾，过于细不易下墨，过于腻墨汁有粗粒。现在多用成品墨，所以用一般的石砚或瓷盘即可。

书写工具除了笔、墨、纸、砚外，还有其他的工具和用品。如放笔的笔筒，涮笔用的笔洗，压平纸张的镇纸等。

第三节 执笔坐姿

一、执笔方法

晋代书法家卫夫人在《笔阵图》中说：“凡学书字，先学执笔。”初学书法，掌握正确的执笔方法很重要，有利于发挥手和手臂各部位生理功能的作用，把字写得稳健有力、流畅多姿。古往今来，关于执笔有许多种说法，较为常见和科学

的则为“五指执笔法”。

1. 五指执笔法要领。按，是指大拇指的作用。拇指前端稍斜而仰，紧贴笔杆内侧，出力方向由内向外。压，是指食指的作用。食指第一节贴住笔管外侧，与拇指内外配合，把笔捏住，出力方向由外向内。钩，是指中指的作用。中指第一关节弯曲如钩，钩在笔管的外侧，以加强食指方面的力量，出力方向由外向内。顶，是指无名指的作用。无名指指甲根部紧贴笔管右侧，用力把中指钩着的笔管顶住，出力方向由右内向左外。抵，是指小拇指的作用。小指紧贴无名指下面起辅助的作用。这种执笔方法，能使五个手指各就其位，把笔从前后左右控制起来，运笔时可以做到“五指齐力”，挥洒自如。(图1-1)



图1-1 执笔方法

2. 执笔原则。执笔有两个原则，即指实、掌虚。指实，就是指除小拇指外，其他四指第一关节前面触笔处，要切实实地握住笔管，这样才会使行笔稳健有力，不会出现飘忽轻软的笔画。掌虚，就是指执笔时掌心要空虚，无名指和小拇指不要紧扼掌心，拇指与食指间的虎口要开阔些，这样才能发挥手指和手腕的灵活作用，有利于指腕的运行，写出有力度、有生气的线条。

3. 执笔高低。执笔高低也是初学书法应该注意的问题。执笔高，便于挥运，但笔锋易浮滑不稳；执笔低，较为稳定，但难于伸展，动作局促。执笔的高低没有绝对的分寸，可根据字的大小和书体而定。写小字执笔可低些，无名指离笔杆下端一寸左右即可；写大字，执笔应更高些；写特大的字，则应强调悬肘、腕。书体不同，执笔高低也应有所不同，一般来说，写楷、隶书稍低，可以使笔力稳健；写行、草书宜高，便于行笔灵活、流畅。

二、书写姿势



图1-2 书写姿势

毛笔书法的书写姿势有两种：立势和坐势。写大字可选取立势，写小字可选取坐势。这里主要介绍坐势。坐势的要领可概括为八个字：头正、身直、臂开、足安。头正，就是头部要端正，略向前倾，眼睛和纸面距离保持一尺左右。身直，就是身子坐得要正直，两肩齐平，腰部挺起，胸部离桌面一拳左右。臂开，就是两臂自然撑开，右手执笔，左手按纸（纸要放正），成均衡之势。足安，就是两脚自然地放平、踏稳，略与肩同宽。(图1-2)

正确的书写姿势是身心健康的需要，也是练好书法的基本保证。所以我们必须时刻加以注意，以便养成良好的书写习惯。

第四节 运腕用笔

一、运腕方法

1. 枕腕法。书写时，把手腕轻轻放在桌上，或将左手平放在右腕之下，这种用腕方法叫枕腕法。枕腕法支点稳定，适合写小字。

2. 悬腕法。书写时，将右臂肘部轻轻放于桌上，把腕部提起来，这种用腕方法叫悬腕法。悬腕法可以增加运笔时的挥动能力，适合写中字。（图1-2）

3. 悬肘法。书写时，将肘部、腕部都提起，腕随肘行，整个右臂离开桌面悬着书写，这种用腕用肘方法叫悬肘法。悬肘法便于挥运，适合写大字。（图1-3）



图1-3 悬肘法

二、用笔方法

1. 藏锋与露锋。起笔时，入笔方向与行笔方向相反、将笔锋藏入笔画之中即为藏锋，这种用笔给人比较含蓄厚重的感觉。起笔时，入笔方向与行笔方向相同的尖锋入纸即为露锋，这种用笔给人爽直痛快的感觉。

2. 中锋与侧锋。行笔时，笔锋始终保持在笔画中间即为中锋，这种用笔线质圆润，有立体感。行笔时，笔锋偏向一侧即为侧锋（不要过偏，否则为偏锋），这种用笔线质凌厉，有妍丽感。书法用笔以中锋为主，侧锋为辅。

3. 回锋与出锋。收笔时，笔锋回转藏于笔画之内即为回锋，这种用笔给人比较含蓄厚重的感觉。收笔时，笔锋直接顺势而出即为出锋，这种用笔给人爽直痛快的感觉。

4. 提笔与按笔。在行笔过程中，将毛笔轻轻提起叫提笔，将毛笔轻轻按下叫按笔（如果按得较重，则叫顿笔）。在起笔、行笔、收笔和转折处，都会用到提笔与按笔，对提按的微妙把握极其重要。

5. 转笔与折笔。在行笔过程中，运笔方向发生改变，则需要转笔或折笔。转则成圆，折则成方，其目的是将笔毫调顺，以保持中锋行笔。折笔需要先提后顿，转笔需要转动笔杆（即捻管），两者均需要运腕的功夫技巧。

第二章 《洛神赋》艺术特色

行书是介于草书和楷书之间的一种字体，产生于汉末，东晋时达到顶峰，代表人物有王羲之、王献之父子。唐及之后的宋元明清也取得了不同程度的发展，尤以宋四家（苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄）最为突出，对后世影响深远。书法史上，东晋王羲之的《兰亭序》、唐代颜真卿的《祭侄文稿》、宋代苏东坡的《寒食诗帖》被誉为天下三大行书。本书主要针对赵孟頫行书代表作《洛神赋》进行讲解，通过指点书写要领，讲述结构精要，总结章法布局，使学生能够在短期内达到登堂入室的目的。

第一节 赵孟頫及其书法艺术

赵孟頫（1254~1322），字子昂，号松雪道人，别署水精宫道人、鸥波。浙江吴兴（今湖州）人，元代著名书法家、画家。宋太祖赵匡胤十一世孙，宋亡后，归乡闲居，入元后，元世祖忽必烈委派程钜夫赴江南搜访遗逸，遂被荐授官。先后历仕五朝，荣极四海，官至翰林学士承旨、集贤学士、荣禄大夫，封魏国公，谥文敏，世称赵吴兴、赵承旨、赵文敏等。赵孟頫才华横溢，集多艺于一身，书画、诗文、音乐俱精，尤以书画成就最高。书法方面，他高举复古旗帜，影响和带动了一大批人，使得整个元代书坛一扫南宋以来的萎靡不振，呈现出欣欣向荣的景象。篆隶楷行草俱佳，其中尤以楷书、行书成就影响最广。绘画方面，开启元代绘画复古之风，举凡山水、人物、竹石、鞍马无所不精，且以书入画，影响深远。值得一提的是，赵氏一门极其风雅，其妻管道昇，子赵雍等均工书善画，为后世所称道。

赵孟頫的书法历程大致可分为三个阶段：初从宋高宗赵构的书法入手，兼学锺繇、智永；后由智永上追二王父子，用力最深；中年以后又着意于李邕的书法，最终形成自己雅意流美的书风。王世贞在《弇山堂别集》中称其：“上下五百年，纵横一万里，复二王之古，开一代风气。”此评价同时也反映出了他在书法艺术史上的重要作用和深远影响力。赵孟頫传世作品较多，主要有大楷《玄妙观重修三门记》《湖州妙严寺记》《三清殿碑记》，小楷《道德经》《洛神赋》等。

行书《洛神赋》《赤壁赋》《兰亭十三跋》《归去来辞卷》等。

第二节 《洛神赋》艺术特色

《洛神赋》为三国著名文学家曹植于魏文帝黄初四年（223年）所著爱情名篇。作者运用浪漫主义的表现手法，通过梦幻的境界，描写人神之间的真挚爱情，但终因“人神殊道”无从结合而惆怅分离。东晋时，著名书法家王献之曾以小楷抄录全文于麻笺之上，为其楷书代表作，后墨迹本残损亡佚，仅有宋代刻石拓本流传。赵孟頫临习王献之书《洛神赋》甚勤，与此同时，他也多次书写全文，后世流传版本较多，主要有：大德元年（1297年）为张清夫所书，美国普林斯顿大学藏；大德四年（1300年）为盛逸民所书，天津市艺术博物馆藏；大德末至大初（1308年左右）书，故宫博物院藏；延祐六年（1319年）书，故宫博物院藏。其中，流传最为广泛的当属天津市艺术博物馆藏本。此本系纸本，纵29.5cm，横220.9cm，全卷共80行，卷末署“大德四年四月廿五日为盛逸民书，子昂”，款后连续钤赵氏朱文印章七方，这在其传世墨迹中实为罕见。卷后有何心山于当年八月题跋，盛赞此书“子昂笔法妙一时，复书此纸，与子敬（王献之）炳辉前后”。

《洛神赋》秉承赵孟頫行书多以行楷相结合的惯例，不论结体还是点画都深得二王精髓，尤其受王献之《洛神赋》影响极大，颇具妍美洒脱的风韵。此帖用笔以圆笔为主，略含楷意，起笔多直接入纸，中锋、侧锋相配合行笔，笔锋转换自如，线条均匀流畅，收笔时或回锋或稍驻，每一笔都精准到位，笔力遒劲，点画饱满，字迹秀美洒脱；用墨也十分讲究，浓淡相宜，润涩相间，此点深得二王遗意；结体平稳多变，点画遥相呼应，上下左右各部件搭配妥帖，字形优雅轻盈，既有楷书的端庄，又兼具行草书的流美。章法整齐均衡，法度森严，纵有行而横无列，上下字空间略小，行间距略大，以使其笔画向左右尽情舒展。整体面貌中和匀称，密中有疏，飘逸中含着遒劲的气势，显得温润舒适。

具体临习时需要注意以下几点：一是该帖用笔比较精到，所以对于书写工具的选用一定要讲究，只有笔精墨良，方能得心应手。二是用笔时注意中侧锋并用，尤其要注重二者之间的转换，骨质和妍丽兼求。赵体体貌秀丽，初学者往往为追其秀而失其质，致使线条软弱。三是结体因势赋形，注意各笔画间的位置布排和呼应关系，特别是部分结字或参草书写法或纯用草书，要特别留意流畅度的把握。四是章法上，注意“笔断意连”的用笔方式和用墨的轻重变化对于整体章法的影响，通过体验纵有行横无列的章法运用，追求期间字形的大小、开合、轻重变化。

第三章 《洛神赋》笔画技法

中国汉字都是由笔画构成的,笔画是汉字的基本单位。行书的基本笔画有点、横、竖、撇、捺、钩、折、提八种,但在具体应用过程中,由于长短、倾斜度、弧度以及笔画的重新组合,又派生出许多种笔画类型。在行书书写中,需处理好每一笔画起、行、收三个要素,以及笔画之间的启承和呼应关系,做到整个书写过程连贯、一气呵成。

第一节 行书笔法特征

《洛神赋》作为赵孟頫传世行书作品的典范,笔法丰富多变,行笔飘逸灵动,字形俊逸潇洒。其用笔方法既遵从行书的整体规范,又有自身独到的基本特征,在临摹过程中要细心的体会。

1. 露锋较多

行书在书写过程中,由于书写速度相对较快,起笔与收笔时露锋出现的机会较多。露锋起笔,书写的点画灵动而流畅;露锋收笔,便于笔画转折和钩挑。

如“朱”字第一撇,“右”字的横画,都是露锋起笔;“或”字、“右”字的撇画起收笔均为露锋;“美”字末端的撇捺组合,撇画露锋收笔,借此笔势直接露锋起笔写捺,气息连贯。



2. 转折并用

“折”是指转角处先提后顿的用笔方法，线条方整劲健，一般在楷书中应用较多。“转”是用裹锋提笔环转写出，线条流畅圆润，行书中应用较多。《洛神赋》用笔以转为主，转折并用恰到好处。

如“散”字右边的横撇组合，“对”字左边横与竖的连写，“华”字上边横画与下部的连写，“素”字上边竖与两横的连写，均为折法。

3. 减省笔画

在行书中，为了便于笔画的呼应，以及上下字的联系，个别笔画可以省略或减少。

如“艳”字右边连写，省去短竖，“流”字右边省去上点，“眉”字省去短竖，“得”字右边省去短横，将“日”变作“口”。这些字，虽说省掉一些笔画，但笔意自适，整体让人易识易写，恰到好处。

散

散

华

华

对

对

素

素

艳

艳

流

流

眉

眉

得

得

4. 牵丝相连

行书与楷书最大的不同在于笔画的连贯性。行书为了书写连贯，笔画与笔画之间自然产生“牵丝”，即一笔的结束处与另一笔的开头处之间，本没有笔画而书写时顺势出现的细线。

牵丝可以实连，也可以虚连。如“乎”和“对”字中的左右点为实连；“者”字下方横折钩与点画之间为虚连，“以”字左右之间为虚连。



5. 多笔相连

楷书的起承转合，需要笔笔清楚，而行书为了书写速度需要，常常出现多笔相连，有时一笔可以代替几笔。

如“有”字“月”部用一笔连写，“波”字、“光”字均用两笔写成，“翳”字本是17笔，在此仅用了3笔。



6. 笔画替代

在行书中，由于结体和笔势变化的需要，经常用一种简洁的笔画替换另一种较为复杂笔画或部件。

如“将”字左侧用两点代替竖折和横撇，“郁”左边用点代替两连横，“难”字左边用短横代替“口”与两横，“秣”字右边用两点代替撇捺。

将

将

郁

郁

难

难

秣

秣

7. 提按明显

提和按是书法常用笔法，它可以产生出粗细不同的点画线条，从而有丰富的节奏变化。行书的书写速度较快，再加上书写者个人习惯和感情作用，往往提按的变化较为明显，线条粗细不一，具有强烈的节奏感。

“烦”字笔画连断结合，节奏鲜明；“气”字内部点画连绵，节奏感强，沉稳有力。

烦

烦

佳

佳

气

气

江

江