

成功从一点一滴开始 书法从一笔一画开始 想写一手漂亮的字就从这里开始吧

书法文化阶梯

学写行书

从书

提高篇

刘宏敏 王党丽◎编

规范、端正、整洁地书写汉字，是学生终身学习能力的基础。养成良好的写字习惯，具备熟练的写字技能，具有初步的书法欣赏能力，是现代中国公民应有的基本素养。

中小學生
写字教材

远方出版社

中小學生寫字教材●提高篇

學寫行書

劉宏敏 王黨麗●編

遠方出版社

图书在版编目(CIP)数据

学写行书/刘宏敏,王党丽编.—2版.—呼和浩特:远方出版社,
2006.9

(中小學生写字教材·提高篇)

ISBN 978-7-80595-870-5

I.学... II.①刘... ②王... III.行书—书法 IV.J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 109779 号

中小學生写字教材 提高篇·学写行书

编 者	刘宏敏 王党丽
责任编辑	胡丽娟
封面设计	朱志辉
版式设计	梅 莉
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
总 字 数	2600 千
总 印 张	139
版 次	2008 年 3 月第 2 版
印 次	2008 年 4 月第 2 次印刷
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80595-870-5
总 定 价	556.00(共 26 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

本套丛书自第一次正式出版以来,受到了广大师生的普遍欢迎。写一手好字是青少年成长过程中应该掌握的一种基本技能,本丛书针对书法教育重理论、实用性欠佳、不能承载书法艺术之重的市场空缺,急读者所急,应读者所需。同时,它对提升学生的书写能力,传承祖国优秀书法文化,培养高尚的审美情操起到了不可替代的作用。

应广大师生朋友的要求,紧跟教学的形势,使教与学起到举一反三的作用,我们对本套丛书进行了重新编辑,以便突出这套书的编写宗旨。我们将原来的一套 36 本精简为 26 本,删繁就简,提炼原书的精华,并把原书内容按认知层次归类为“入门篇”、“基础篇”、“提高篇”、“实践篇”、“欣赏篇”,功能明确,更具针对性,从而达到引领学生登堂入室的效果。

我们的宗旨,是通过修订给广大师生朋友们提供更好的

切实的帮助和指导。限于水平和时间,书中如有不足之处,希望广大师生在使用这套书的过程中,进一步提出宝贵意见,使这套书更臻完善。

编 者

前言

Preface

中国的书法艺术源远流长,在中国传统文化链上,它是璀璨夺目又至关重要的一环,也是世界文化宝库中最令人神往的瑰宝。19 世纪末至 20 世纪初活跃于中国传教、办学、办报领域的美国人福开森,甚至认定中国一切的艺术乃是中国书法艺术的延长。毕加索也曾说过:“倘若我是一个中国人,那么我将不是一个画家,而是一个书法家。我要用我的书法来写我的画。”这位现代世界艺术大师对中国书法艺术的憧憬与向往是坦诚的。

书法能够使人们在审美的基础上了解中国文化的发展,进而了解东方人的精神境界和视觉审美的艺术趣味。书法像其他艺术门类一样,体现了艺术的共性。作为艺术的一般形式,像音乐一样,具有生动的节奏和韵律;像舞蹈一样,千姿百态、飞舞跳跃;像建筑一样,具有丰富的形体和造型;像绘画一样,追求气韵生动,形神合一……

随着社会的发展,文化与经济交流更加广泛,东西方交融加剧,我们需要接受的信息更多,当今这个急功近利的社会已难以给我们提供更多的时间和机会,能够像古人一样从事专门的书法研究与创作。这就要求我们转变观念,站在历史的高度,重新认识书法,重新认识笔墨,重新认识实用与审美,重新认识传统与现代,为书法艺术的发扬光大奠定基础。

书法文化教育作为我国教育的重要组成部分,是对祖国优秀文化的继承和发扬。写字不仅可以启发和引导学生的思维,陶冶学生的情操,也是培养学生良好心理素质的重要手段,还是培养学生人生观、世界观,以及个性发展的一个新的教育方式。

本套丛书分为入门篇、基础篇、提高篇、实践篇和欣赏篇,理论与实践相结合,分门别类,深入浅出地介绍了汉字的起源和各种字体的演变,教你如何正确书写各种字体,如何临帖等等,也对中国书法作了历史的时代概述,并对各时代历史的亮点给予了重点探索……读者通过鉴赏,既可对线条所构建的黑白雅韵留下美好而完整的印象,又可感受到名家名作一瞬间带给你的那种怦然心动。本套丛书将是广大学生的良师益友。生活在21世纪的人们,也不妨给书法艺术留点空间,让我们一起来破译它的神秘,解读它的魅力,继承和发扬它,以此提高我们的文化修养,开拓我们的审美境界。

编 者



第一章 行书概述 1

第一节 行书的起源和发展 1

第二节 行书的风格体系 8

第二章 行书的章法及特点 17

第一节 行书的章法 17

第二节 行书的特点 38

第三章 行书临帖技巧 48

第一节 书法技法概述 48

第二节 行书临帖技法 62

第三节 选帖的标准 92

第四节 临摹应注意的问题 96



第四章 名家名作欣赏 107

- | | | |
|-----|---------|-----|
| 第一节 | 王羲之作品欣赏 | 107 |
| 第二节 | 王献之作品欣赏 | 114 |
| 第三节 | 李邕作品欣赏 | 118 |
| 第四节 | 苏轼作品欣赏 | 125 |
| 第五节 | 黄庭坚作品欣赏 | 129 |
| 第六节 | 米芾作品欣赏 | 134 |
| 第七节 | 蔡襄作品欣赏 | 138 |
| 第八节 | 文徵明作品欣赏 | 143 |
| 第九节 | 其他行书作品 | 147 |

第一章 行书概述

第一节 行书的起源和发展

行书是继草书、楷书之后出现的一种书体。相传是后汉桓、灵帝时一位书法家刘德昇所创,西晋时期卫恒的《四体书势》里讲:“魏初有钟(繇)、胡(昭)两家,为行书法,具学于刘德昇。”可惜刘德昇没有留下墨迹。

行书是在楷书的基础上进行较小的变化,使其书写起来更便捷的书体,并与楷书同时流行开来。行书的书体介乎草书和楷书之间,它不像草书那样难写难认,又不像楷书那样严谨端庄。所以古人说它“非真非草”。它的特点是运用了一定草法,部分地简化了楷书的笔画,改变了楷书笔



形,草化了楷书的结构。总之,它比楷书流动、率意、潇洒,又比草书易认好写。

行书虽然是伴随着楷书产生的一种新书体,但在当时并没有普遍的应用,直到晋朝王羲之时,它才盛行起来。

王羲之的行书与刘德昇、钟繇的行书一脉相承,并把行书推到了相当成熟的高度。王羲之留下的真迹不多,多是后人所摹。其行书帖有《姨母帖》《快雪时晴帖》《兰亭序》《圣教序》等。其中,《兰亭序》为王羲之行书中最突出的代表,被历代称为“天下行书第一”。《兰亭序》是东晋穆帝永和九年(公元353年)三月三日,王羲之和其好友谢安等12人在山阴(今浙江绍兴)兰亭,举行“祓禊”之会,饮酒赋诗,各抒情怀,汇为《禊帖》。王羲之满怀激情,笔走龙蛇,为本诗集写了序文,这就是光照千古的《兰亭序》。此帖体现了王羲之书法艺术的最高境界。在用笔上有藏有露,侧笔取势,遒媚劲健,自然精妙。结体上变化多姿,匠心独运,文中20多个“之”字,7个“不”字,虽重复出现,却无雷同。章法上则疏密斜正,大小参差,敛放揖让,承接呼应,均极为奇谲。古人称王羲之的行草如“清风出袖,明月入怀”,堪称绝

妙的比喻。可惜这件书林瑰宝，被唐太宗作为殉葬品，埋入昭陵，从此真迹永绝于世。

王羲之的儿子王献之也极其擅长行书，其行草代表作有《中秋帖》《鸭头丸帖》《新妇地黄汤帖》等。《中秋帖》是“三希之一”。《鸭头丸帖》也是王献之行书墨迹中的佼佼者。其用笔洒脱流利，与其他帖相比，此帖风格明显不同，极其雅逸，随意中书写，而神韵自得。《新妇地黄汤帖》及《廿九日帖》等也是王献之行书中的上乘之作。用笔秀劲飘逸，灵动宜人。在王氏一门书翰中，还有一件弥足珍贵的墨迹，就是王珣的《伯远帖》。王珣为王羲之的侄子，其书法迥丽峭劲，潇洒流畅，“东晋风流，宛然在眼”。清代乾隆帝极珍爱此帖，将其与王羲之《快雪时晴帖》、王献之《中秋帖》同藏于养心殿书房，并称此处为“三希堂”。所谓“三希”就是三件稀世珍宝。该帖是存世最早的行书著名墨迹真本，极是珍贵。其中王羲之的《快雪时晴帖》被列为“三希之首”。

到了唐代，唐太宗李世民尤喜行书，最为酷爱王羲之的行书。由于唐太宗的提倡，更加稳定了行书在书法史上的地位，尤其是二王体系的行书，笼罩了整个唐代，成为一代



风范。他本人也是行书的高手，他的代表作品《温泉铭》，就是学习二王的典范。此碑也是第一块将行书运用到碑版上来的刻石。这在行书史上是一大飞跃，也为行书开辟了新的领域。盛唐时，出现了一位书法大家，他将二王行书又推向了一个崭新的阶段。他就是李北海。

李北海，名邕，字泰和，因任北海太守，人称“李北海”。李邕在继承二王同时，充分发挥自己的特点，将行书的笔意融会到楷书的笔画中，将楷书的成分放入行书的结构中，从而创立了“行楷”。虽然行楷这种字体在李北海以前就已经有人尝试过，但在李北海笔下才真正成熟和统一。当时的李阳冰称赞他为“书中仙手”。李北海一生写字甚勤，有人说他平生书碑有八百多块，许多名碑都自书自刻。传世作品有《麓山寺碑》《云麾将军李秀碑》《云麾将军李思训碑》《法华寺碑》《东林寺碑》《叶有道碑》等等。其中《麓山寺碑》最见风神。

唐代的另一位著名的书法家就是颜真卿，颜真卿在我国的书法史上占据着重要的地位。他不仅楷书艺术博大精深，而且在行书上也有极高的成就。他的行书雄健刚强、气

势磅礴，不追求雕琢之气，通篇渗透着他那刚正的性格、豪放炽热的情感。颜真卿所创立的自己的书法风格，对后世产生了深远的影响。其著名行书作品有《祭侄稿》《争座位帖》《刘中使帖》等。字体挺拔、气骨情真，为历代书家所称颂。宋代米芾号称《争座位帖》为颜书第一。元人鲜于枢把《祭侄稿》评为“天下第二行书”，有人将此帖同王羲之的《兰亭序》并列为世之“双璧”。

宋代，行书出现了新的面目。书法家往往借助书法来表现个人的学识、个性和怀抱。所以古人评及宋人书法说“宋人尚意”。能代表宋代风格要推举“宋四家”。宋四家指的是苏轼、黄庭坚、米芾和蔡襄。

苏轼，字子瞻，号东坡居士，他学识渊博，在古文、诗词、书法、绘画等方面都取得相当辉煌的成就，可以说他是历史上少有的天才。他在书法上主张师化自然，所以他的作品有一种天真烂漫之气。代表作品有：《天际乌云帖》《寒食帖》《赤壁赋》《杜甫桤木诗帖》等等。以《寒食帖》为世人所重。

黄庭坚，字鲁直，号山谷道人、涪翁。他出自苏轼之门，



而与苏轼齐名,世称“苏黄”。他也具备多方才能,他的书法追求跌宕态势,他的字“中宫敛结,长笔四展”。特点是中部较紧实缜密,外围较开拓宽博。代表作品有:《松风阁诗》《幽兰赋》等。

米芾,字元章,他的号很多,常见有襄阳漫士、海岳外史。他在书法上的造诣,应居宋四家之首,最善临古,据说传世二王墨迹,不少是他摹制的。代表作品有:《蜀素帖》《苕溪帖》《方圆庵记》等。其中《蜀素帖》最能代表其风格。全篇气韵高古,奔放潇洒,结字奇伟,翩翩若飞,用笔凌厉痛快,有人将它奉为“宋代第一行书”并非虚誉。

蔡襄,字君谟,他的行书主要以平和蕴藉见称,宗法颜真卿、虞世南,清秀圆润之中带有一种妍丽之质。米芾评他的书法说:“蔡襄如少年女子,体态娇娆,行步缓慢,多饰繁华。”代表作品有:《蔡襄自书诗帖》《谢郎帖》《离都帖》等。

行书在元朝,如同楷书一样,还是要首推赵孟頫。赵孟頫的行书,一扫两宋书坛,独标晋唐风神。他对《兰亭序》深有研究,他的临本可入晋唐之室,他也深得李北海之神髓。无论知书与否,见到赵孟頫的行书,无不称绝。他的代表作

品有《兰亭十三跋》《净土祠》《洛神赋》《中峰和尚寺》《心经》等等，其《心经》以瞻其风采，此帖是他中年的作品，流丽娟秀，字字可爱。

明代，文徵明以行书见长，他的行书作品主要有《文信国诗》《满江红》《赤壁赋》《行书心经》《滕王阁序》等。其行书用笔，法度精严，极少失度现象，中、侧锋运用自然得当，深得笔势劲健之妙。

明代董其昌的行书也很为世人所推崇。他的行书，灵秀天然，少有雕琢。墨色清润闲淡，结字奇宕潇洒，章法宽绰而不凋疏。董其昌的行书传世甚多，代表作有《书宋词册》等。

清代的傅山、王铎、郑板桥、何绍基都是行书大家。傅山行书圆转自如，天真烂漫；王铎的行书气势连贯，节奏强烈；郑板桥的行书隶、楷参半，间行、间草。何绍基的行书宗法颜真卿的《争座位帖》和《裴将军诗》，卓然自成一家，世有“何全之说”。



第二节 行书的风格体系

一、二王行书体系

二王行书并不是行书书体出现的源头,但是却是后世行书“风格”的主要源头。被李世民认为“心摹手追,此人而已;其余区区之类,何足论哉”(《王羲之传论》)的王羲之,以创“新体”而成为领袖群伦的书史“第一人”。他所创的“新体”之一,正是行书。

在王羲之之前,行书已经出现并作为一种通行书体,如汉朝简牍中的早期行书,后世已不能见但载于史册的刘德昇、钟繇、胡昭以及王羲之师承的卫王,为王羲之以前的行书勾勒了一条显明的线索,特别是由钟繇而下以至卫王的行书风貌,在王羲之生活的早期,则是文人士大夫效法的书写风范,是当时的一种“流行体”。从后世出土的《李柏文书》可以推测出,这种“流行体”在笔画连带、体势增长的同