

滿映帶左右引

列坐其

盛一觴

走日也天

觀宇宙

所以遊目騁懷是

行 學 寫 書

孟春明
編著

太白文艺出版社

J292.113.5
7

学写行书

孟春明 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

太白文艺出版社

图书再版编目 (C I P) 数据

学写行书 / 孟春明编著. — 西安: 太白文艺出版社,
2001. 5

ISBN 7-80605-915-6

I. 学... II. 孟... III. 行书书法 IV. J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第030806号

太白文艺出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

社长兼总编 陈华昌

新华书店经销 西安昆明印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 4.25 印张 2 插页

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—3000

ISBN 7-80605-915-6/I·785

定价: 6.80 元

版权所有 翻版必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

(邮政编码 710077)

序

书法是我国历史悠久的传统艺术之一。行书在书法中占有很重要的地位，原因是它与其它书体相比，应用更为广泛。尤其在现代，随着人民生活水平不断地提高，文化知识也不断地增加。人们相互之间的交流、书信往来、起草文件、会议记录等，都离不开行书。可以毫不夸张地说，行书已经成为广大人民群众进行汉字书写时的重要的写法。现在绝大多数人在书写行书时，所使用的工具是钢笔和圆珠笔，而使用毛笔者相对来说少得多了。

钢笔、圆珠笔虽然用起来方便，但以毛笔所书写出的行书风格是其它笔种所不能替代的，这是因为毛笔的笔头是用羊毫或狼毫所制作，即柔软又有弹性，着墨写在纸上，根据手腕力度的大小，笔画可粗可细、墨迹可浓可淡，写出的字刚柔相济，优美和谐，真可谓是变化多端，神妙至极。正因为毛笔书法这门艺术的魅力，才使得书法爱好者爱得如痴如醉。

青少年由于接受新生事物快，思想反应敏捷，记忆力好，正是学练书法的极好时机。我国古代著名的书法大家，开始学书的年龄不少都是在青少年时期，如晋代王献之，从幼年起；唐代孙过庭，15岁起；怀素，青少年时代草书已远近闻名；宋代黄庭坚，16岁起；米芾，6岁起；元代赵孟頫，5岁起；明代祝允明，5岁起；清代邓石如，13岁起……从他

们学习书法的最初年龄和他们所取得的辉煌成就来看，无疑为大家树立了一个个很好的典范和榜样。

《学写行书》这本书之出发点就是针对广大青少年初学行书者的需要，其内容从青少年的实际情况出发，编写得通俗、易懂、易学。

本书共分三个部分。

第一部分是行书简介，这里讲到行书的起源、行书的地位、行书的结构与布局、行书的幅式、行书的基本笔画及临摹碑帖等六个方面，从而使初学者对行书的历史及行书的特点和技法作一基本的了解。

第二部分是历代名家及其行书精品，这里介绍了晋、唐、五代、宋、元、明、清七个不同时期的15位著名书法家。通过对著名书法家的书法作品的欣赏和学习，使初学书法的青少年朋友对我国古代优秀的行书作品有一个基础的了解和认识，为进一步学习和提高自己的书法技巧建立良好的开端。

第三部分是本人的几幅行书习作，供初学者参考。

愿广大青少年书法爱好者书艺不断提高，不断进步。

愿我国书法艺术不断发扬光大。

作者

2000年元月

目 录

序

行书简介	(1)
行书的起源	(1)
行书的地位	(2)
行书的结体与布局	(3)
行书写作的幅式	(5)
行书的基本笔画	(6)
临摹碑帖	(18)

历代名家及其行书精品

东晋·王羲之	(20)
东晋·王献之	(27)
唐·欧阳询	(31)
唐·颜真卿	(33)
唐·柳公权	(35)
五代·杨凝式	(38)
宋·苏轼	(40)
宋·黄庭坚	(42)
宋·米芾	(44)
元·赵孟頫	(47)
明·祝允明	(49)
明·董其昌	(51)
清·王铎	(54)
清·郑燮	(56)
清·何绍基	(58)

作者行书习作

行书简介

一、行书的起源

在中国一千多年的历史长河中，文字的各种书体在人类的生活、劳动的实践中，不断地演变着。从殷商的卜辞，到汉朝的隶书，中间经历了金文、大篆和小篆，后来草书、楷书和行书的产生，也是在隶书的基础上演变而来的。可以说，篆、隶、楷、行、草成为我国汉字书法最具有代表性的五种字体。

行书产生于汉末魏初（约公元3世纪）。据记载，行书的创始者为东汉刘德升，“行书，下之小变也，后汉刘德升”（郑杓《衍极》）。到了晋代时期，行书成为当时书法之主流。

行书亦称“行押书”，这是早期对行书的称呼，起自东汉著名书家钟繇。行书最大的特征是介乎于楷书和草书之间。唐张怀瓘说：“不真不草，是曰‘行书’”。这里所说的真，也就是真书，即楷书。因此，行书即不像楷书那样端端正正、结构工整、四四方方、一笔不苟，但又不同草书那样龙飞凤舞、千变万化、任笔纵横、随意发挥。在它们的关系中，若行书带有楷意，笔画较之规矩者称为“行楷”；若行书中掺有草书而笔画较放纵者则称为“行草”。

到底是行书先于楷书，还是楷书先于行书，自古以来，看法不一。若讲到行书是从楷书的基础上演变而来，在张怀瓘《十体书断》中说道：“行书者，后汉颍川刘德升所造也，即正书之小，务以简易……”但从文献记

载来看，行书和楷书是基本同时出现的。

归根结底，行书和楷书都是从隶书演变而来。这种演变的过程，也就是人们在应用文字的实践和检验中，不断总结，不断进化出新的过程。要知道，汉隶最大的特征是向背分明、波磔飞动、蚕头燕尾、体势开张。在书写中，最难掌握的是“波磔”。由于隶书结构严谨，所以不能快写，这样，遂之抛弃波磔，去掉蚕头燕尾，打破隶书那种扁方排列的模式，使之书写流畅，这样，就形成了新的书体——楷书和行书。

根据辞书对“楷”字的解释，其涵义尽管是诸字形中的模范，使人看上去清秀亮丽，但在日常生活的应用中，还是有很多不便之处，而行书就没有楷书过多的带有框框的局限性，较之随心所欲。

二、行书的地位

书法，这种以毛笔写出各种优美字体的传统民族文化艺术千变万化、妙趣横生。千百年来，这门艺术越来越受人们的喜爱。

行书的出现，给人们带来极大的方便，于是，随着时间的推移，充分展现出它那强硬的生命力，这种生命力就是来自于行书的实用性。行书体态多变，书无定形，法无定法，且具自由及伸缩性，写起来笔法灵活，手法丰富。一幅行书佳作，一眼望去，犹如天上的浮云，又如河谷里的流水，是那样的流畅、生动。张怀《书议》中说：“挺然秀出，务于简易，情驰神纵，超逸优游，临事制宜，纵意适便，有若风行雨散，润色开花笔法体势中，最为风流也。”这就是描述行书所具有的简便、通俗、流动和写意的特征。正因为它具有这些特征，才使得行书自问世以来，显示其旺盛的生命力，越发受到人们的青睐，盛行不衰。

就拿我们现今生活、工作和学习中，应用最多、最广泛的也当属行书了，如书信、记录、楹联、请柬、留言、通知、

题字、广告及招牌等。我们经常目睹到的报刊杂志的名称也多为行书书法，如“大众电影”、“小说月报”、“集邮”、“故事会”……在新中国发行的邮票中，毛泽东、周恩来、邓小平、江泽民、陈毅、鲁迅等行书书法，跃然方寸之上；郭沫若的“中国出口商品交易会”行书大字被广大中外人士所知。这些行书以动态的笔势，引人入胜，它不但给人以欣赏价值，而且其中还蕴藏着极大的感召力。

可是，不能因为行书具有显著的优越性，而丢弃楷书，这是不可取的，尤其是对于初学书法者，更是如此。要想行书写得好，必须先学习楷书，有了楷书的功底，行书才能发挥自如。所以说，学习行书，须在楷书的基础上进行，这是因为行书是楷书流动而变化的写法。因此，初学者要有楷书的基础知识是不可忽略的。

三、行书的结构与布局

行书的结构在基本保持楷书的前提下，产生出自由的结体，处理好点画之间的疏密关系，是行书结体的关键。在字的中心处于稳定的状况下，或虚或实，上下贯通，疏密匀称，相互照应。行书的灵活多变，不受字的点画大小长短的限制，就是同样一个字，其形态各异。如王羲之《兰亭序》，全文共327个字，其中光“之”字就达20余个，且个个独特，字字不相雷同，真是神妙至极，异中见趣。

对于初学行书者，按唐代书法家孙过庭《书谱》中所指：“初学分布，但求平正”。要想行书一步到位，达到完美的境地，那是不现实的，所以，要先求平正，再求多变。

当我们持笔欲书时，脑子里首先要考虑一下，所写字的承接处、连带处的处理，若是字数较多还要顾及到

字与字的疏密与虚实、大小与正斜的关系，所以，在保持重心的状态下，要打破绝对的均衡，如左右偏正式“仪”、“创”；上下式“吕”、“感”等，经过细心处理，达到左右、上下关系的协调、和谐与统一。

就像绘画一样，一幅书法作品的布局关系着这幅作品的艺术效果。一幅风景画，天空占多大的比例，高山占多大的比例，房子要画多大，这都是作者在绘画时要认真考虑的，否则，比例失调了，所绘出的作品就达不到较高的艺术效果，也就不能打动人心。写行书也是这样，其创作意念是同脉相连的，为求整体布局的合理，如上下字之间，左右行之间的间隔要处理妥当。当然，不可能像写楷书那样上下左右的间隔都是一样的。一般来说，行书上下字与字间隔较密，左右行与行的间隔较疏，总之，要求在书写中打破绝对的对称和相同，这样，才不呆板，而生动有趣。

另外，我们在写行书之前，依据纸的大小，计算出这幅作品要写多少字，每个字大致要写多大（但字与字大小不是统一的），写多少行，每行几个字（同样，每行字的数目也不是统一的），大致做到心中有数。总之，一幅好的行书作品，在字里行间的对比中求得和谐，这种和谐还包括点和画、线条的粗细及白纸空白的部分（称布白）。由于行书点画之间连带多，又有牵丝，加之点画与点画的断离，所以，布白部分与楷书相比，变化会更多一些。

书法作品同音乐一样，同样有着各自的韵律。当我们听到小提琴协奏曲《梁祝》时，那美妙的旋律很能打动人的思想情感；一首歌曲《我的祖国》，久久流传，唱出了亿万人民热爱祖国的心声。这是由于该作品根据所表达的内容而在音乐设计上，有强音，有弱音，有长音，又有短音；在节奏上，有快有慢，有时还有停顿或休止。阴阳顿挫，轻重缓急，根据需要而合理的安排，使之整

体地糅合在一起，达到完整的统一，使音乐充满了巨大的感染力。

一幅书法作品，就如同一部“凝固的音乐”，展现在人们的面前，仔细观察，可谓时而柔和，时而铿锵，牵丝如同独奏，重笔如同合奏，悬针如同延长音，布白如同休止，同样蕴含着阴阳顿挫，轻重缓急之韵律，它那各部分的点画、结体、全局的气势，其笔意悠扬，酣畅淋漓。此时，你无意之中会感受到“此处无声胜有声”了。

最后，是署款和钤章。

署款亦称落款，常书于幅后，是正文以外所补充交待的文字，字的大小应小于正文，一般小于三分之一，其内容应于正文相似。款有“长款”、“短款”、“单款”等。现代的书法落短款和单款较多，短款是落作者写此幅字时的时间、地点和名字，单款只写作者的名字。

钤章是一幅字写好之后最后用之，起到压角、调整重心，对作品起到烘托的作用。“名号章”、“引首章”、“闲章”等。名号章钤于款下空白处，引首章用在第一行第二和第三字靠右边的空白处。总之，落款和钤章是正文的陪衬，章法的补充，起到画龙点睛的作用。

(钤 qian 1. 图章 2. 盖图章：~印)

四、行书写作的幅式

我国传统书法书写的幅式是多种多样的，根据不同的情况和需要可采用中堂、条幅、楹联、横披、斗方、扇面等，而其中应用较为广泛的是楹联、条幅和横披了。

楹联，亦称“对联”，也有叫“对子”的。楹联一般贴在大门两旁的门框或墙壁上，右边称上联，左边称下联。楹联的字数不定，有三言、四言……乃至十言以上，上下句子要求对偶工整，平仄协调，其字的内容根据楹联的需要而定，如迎春联：“竹报全家福 梅开满户春”，

“花开春富贵 竹报岁平安”；新婚的有婚联，如“四季花长好 百年月永圆”，“新婚贺双美 齐乐庆百年”；名胜楹联如北京颐和轩联“丽日和风春淡荡 花香鸟语物昭苏”，山海关澄海楼的“日曜月华从太始 天容海色本澄清”等。

楹联是由古代的“桃符”演变而来的，随着时代的变迁，逐步形成了我国广大群众喜闻乐见而富有民族特色的文字艺术形式。楹联因具有“写景生动、抒怀深远、寄兴遥远、隐喻曲折”之特点，特别能给人以发自内心的感叹和有益的启迪，同时，也得到美的艺术享受。

条幅，又称“立轴”或“条屏”。除单幅外，大小相同，内容和谐的四幅条幅并列一起，称为“四条屏”，其规格、上下长度要比左右宽度长得多。条幅一般悬挂在办公室或卧室内。

横披，也叫“横幅”。其用纸的规格是上下窄、左右长，一般以4尺至6尺宣纸对开书写即可，但行数、字数不要多。横披可悬挂在会议室、家庭的客厅。

无论是楹联、条幅，或是横披，悬挂在人们常常来往的地方，不但渲染周围的气氛，而且蕴含着知识性和情趣性，深受人们的喜爱。

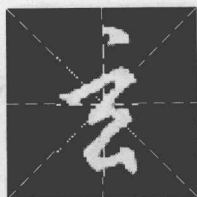
五、行书的基本笔画

行书的写法与楷书相比，有着很大的差异，楷书是一笔一画地写，而行书则是上下连贯、笔断意连，且带牵丝。下面以王羲之《圣教序》中的字为例，举出具有代表性的点和画，并作简易的书写说明。为便于初学者安排字的笔画和结构，将字置于米字格内，在习写时，增加准确性。

单点

- 1、露锋向右下方运行；
- 2、转左下方挑出。

1 2



左右点

- 1、露锋按笔然后向右挑出；
- 2、顿笔顺势向右下按笔再向左出锋。

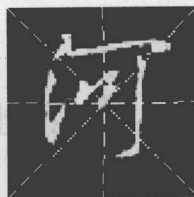
1 2



三点水

- 1、出锋向中点，多不连；
- 2、露锋按笔转向左下轻轻提笔；
- 3、露锋轻提向下后折锋向右上钩出。

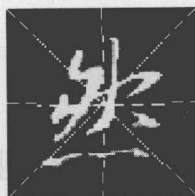
1 2 3



横四点

- 1、笔锋向下顿再轻提向右；
- 2、接前笔锋再下顿向右挑出；
- 3、顿笔后向右回锋。

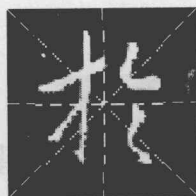
1 2 3



上下点

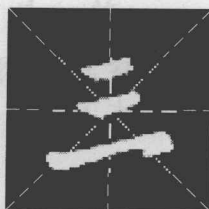
- 1、出锋轻顿后向左；
- 2、按笔略重并向左出锋。

1 2



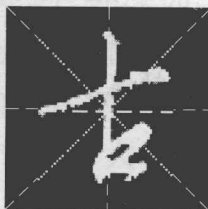
带下横

- 1、下笔后向右运行；
- 2、顿笔稍向左提笔以便接写
下字。



上挑横

- 1、露锋向右运行；
- 2、向上挑出，以便向上接下一笔。



悬针竖

- 1、裹锋向下转锋运行；
- 2、由粗到尾部时渐细呈针尖形。



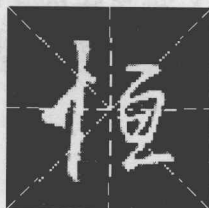
带钩竖

- 1、裹锋向上再转锋向下运行；
- 2、向左转笔出锋。



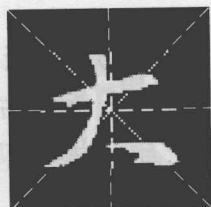
垂露竖

- 1、裹锋稍向上再转锋向下运行；
- 2、顿笔时笔锋回入画中。



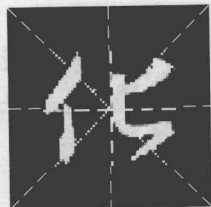
藏锋撇

- 1、裹锋再向左下方运行；
- 2、向左撇出。



回锋撇

- 1、露锋后以侧锋向左下运行；
- 2、收锋时回锋。



挑脚捺

- 1、逆锋后即向右运行；
- 2、转锋向右上挑出。



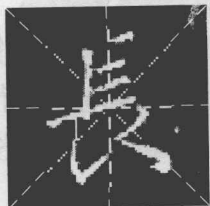
平捺

- 1、逆锋后即向右运行；
- 2、一波三折，顿笔后将锋平出。



反捺

- 1、接上笔逆锋起后向右下运行；
- 2、到尾端稍作顿笔即向左出锋。



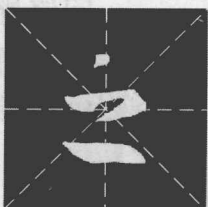
点 捺

- 1、逆入后向右下运行由细到粗；
- 2、稍作提笔即回锋收笔使捺短而有力。



短 捺

- 1、露锋后向右行笔；
- 2、提笔回锋，运笔短而有力。



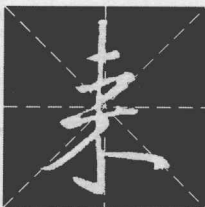
斜 捺

- 1、轻微裹锋向右下运行；
- 2、提笔向右运行并回锋。



竖 钩

- 1、裹锋转至向下运行；
- 2、轻轻用力顿笔再向左上钩出。



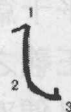
横 钩

- 1、露锋向右行笔至末端；
- 2、顺势提笔按下向左下钩出。



背抛钩

- 1、露锋向右运行；
- 2、转锋向下运行；
- 3、顿笔转锋向右上钩出。



圆曲钩

- 1、转锋向下由轻至重运行；
- 2、向左出钩时呈圆曲状。



回锋钩

- 1、露锋后销向左下行笔；
- 2、转笔向右下运行；
- 3、折锋后向左出锋呈反钩。



斜 钩

- 1、转锋向右下运行；
- 2、笔到底后向上钩出。



横 折

- 1、露锋落笔向右运行；
- 2、自然转锋向下运行；
- 3、稍作顿笔后用力向左钩出。

