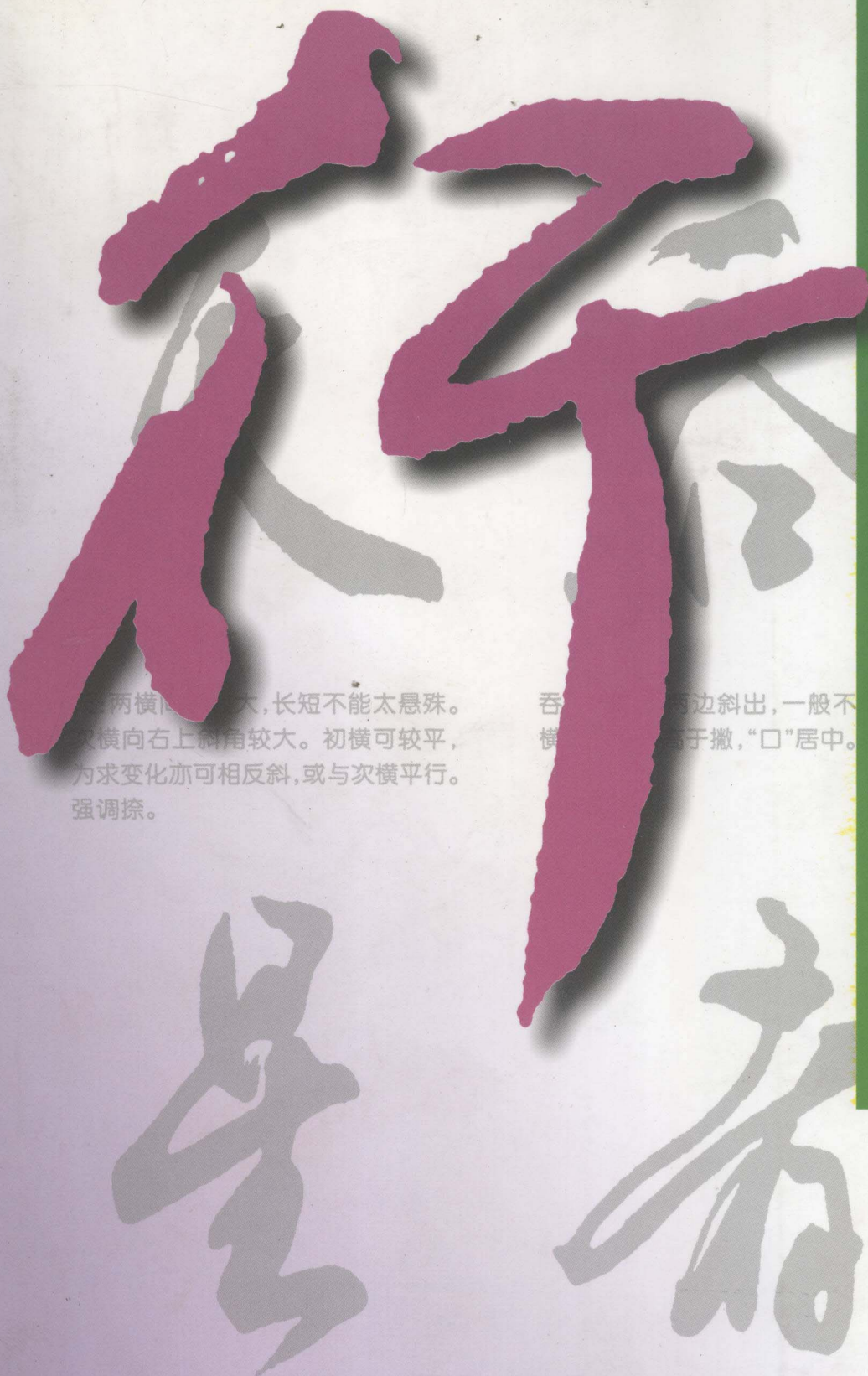


行书研习入门

XING SHU YAN XI RU MEN



生：两横间距较大，长短不能太悬殊。次横向右上斜角较大。初横可较平，为求变化亦可相反斜，或与次横平行。强调捺。

者：初横两边斜出，一般不高于撇，“口”居中。

生：上“日”上宽下窄，下部强调“生”之上横。

者：“土”之下横长而斜。上横可平或与次横方向相反，也可平行。下“日”居中。

● 何铁山 著

广西美术出版社

行书研习入门

何铁山 著

广西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

行书研习入门 / 何铁山著. — 南宁: 广西美术出版社,

2002.8

书法教程

ISBN 7-80674-244-1

I. 行... II. 何... III. 行书 - 书法 - 教材

IV. J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 031478 号

行 书 研 习 入 门

编 著 / 何铁山

责任编辑 / 黄启荣

封面设计 / 黄 栋

出版发行 / 广西美术出版社

(南宁市望园路 9 号 邮编 530022)

印刷 / 南宁双龙实业有限责任公司

开本 / 889mm × 1194mm 1/16

印张 / 7

版次 / 2002 年 9 月第 1 版

印次 / 2004 年 6 月第 2 次印刷

书号 / ISBN 7-80674-244-1/J·206

定价: 15.00 元

版权所有 翻印必究

本书如果出现印装质量问题本社包退换

序

我认为做任何事情都没有一个千古不易的方法,但就事物发展的整个过程来说,却总是有一定的规律可循。学书亦然。就笔者十余年来学书实践所得,其中并无“玄虚”,归纳起来大致有四点:

一、读帖。我这里所说的读帖,并不是指仅仅去读帖中的文字内容,而是要去读帖中的每个字的间架结构及每笔笔画的用笔之法,以期达到心领神会作者对每个字的匠心独运的目的。

二、摹帖。顾名思义,即以薄纸覆帖上,随其字之大小形状而描之。目的是求其形似,得其间架。

三、临帖。即置帖于桌之左前方,一边观察,一边照其形状而用笔,力求形神兼备。临帖是学好书法之最重要、最有效的方法之一。

四、字外工夫。宋代大诗人陆游曾说:“汝果欲学诗,工夫在诗外。”学书亦然:工夫在字外。历史上没有任何一个书法大家不是学问家的。如果我们只是一味地为学书而学书的话,那么,即使字写得再好,也只是一个“书匠”而已。就是在某地被人称作“家”了,那也不过是过眼云烟而已,是绝对经不起历史检验的。

最后,强调两点:在摹临字帖的过程中,首先必须“工”,即原原本本、老实地照帖而书,绝不可想当然地自行其是,否则,就只能是弄巧成拙;再者,学书不仅要眼到(观察)、手到(摹临)、心到(记其字的间架结构、用笔之法),而且要持之以恒,寓学于用才行。

目 录

第一章

学习书法的意义·····1

第二章

如何学好行书·····3

第三章

行书的基本技法举例简说·····4

第四章

铁山行书的基本特点与临习·····37

附:铁山书《春江花月夜》·····38

《岳阳楼记》·····69

第一章

学习书法 的意义

中国的书法艺术,从远古的殷商算起,经历了秦汉的辉煌、魏晋的风韵、隋唐的昌盛、宋元的情意、明清的神态,跨过了三千多年的光辉历程。中国的书法艺术最集中、最有代表性地体现了中国的传统文化精髓,是最精简、最充分地表现中国人的人性的艺术形式。中国书法所表达的不仅是一个概念或符号,更是一个表现生命的单位,书家用字的结构来表达自然界的结构、生机勃勃的形体和生命,使书法成为反映生命的艺术。书法通过既抽象又具体的线条,使我们从情感和想象里体会到客观形象的骨、筋、血、肉,就像音乐和建筑也能通过物质诉之于我们情感及身体来启示人类的生活内容和意义。

古人云:书者,如也。如其才,如其学,如其志。

古今名人俱喜爱书法艺术。

唐太宗李世民在当了皇帝之后,命人搜罗天下名帖,荟萃成集,集刻成碑,反复临摹,如醉如痴,就是临终之际,都舍不得把“天下第一行书”《兰亭序》留在人间,而是把它带进了坟墓。

毛泽东同志早年在韶山读私塾时,16岁左右就能写一手好楷书,后来政务日繁,也从不停止对书艺的心摹手追。他中年之后的行草,既得唐怀素、宋岳飞笔意,又有自己的风格:奇中取正,大气磅礴,不拘一格。几乎每一幅作品都是非“神”即“妙”。

笔者通过近20年的书法教育和实践,通过对中国书法史的研究,得出这样一个结论:书法学习不仅可以提高人的书艺水平,其更大的意义是可促人成就事业。

书法学习可锻炼人的意志品质(即恒心与毅力),树立人的自信心。无数的成功事例都给我们以昭示。

书法学习大多要经历兴趣启蒙、外力强化、树立自信、兴趣养成等几个阶段。到了“兴趣养成”阶段,不仅学习者养成了对书法的浓厚兴趣,而且良好的意志品质和坚定的自信心也培养起来了。在此我举几个发生在我身边的例子,也许会使我们受到启发。

笔者的女儿甜甜从4岁开始学书法,于今已十余年。甜甜在勐满农场中心小学读书时,全年70人左右,她排在大约12名。到农场中学后,读初一,在全年级120人中排前6名左右。到允中后,读初二,在全年级320人中,排前5名左右,后来中考排名全年级第三名,到高一第一个学期末,她的成绩排到了全年级第一。这个过程,是一个不断进步的过程,这种进步很大程度就归功于书法学习促进的个人意志品质的培养、自信心的培养。一些学习书法的学生,不仅对学习书法有兴趣,而且其他方面也大有进步。他们不仅在书法上进步明显,在学校甚至全国少儿书赛中获奖,而且在学习上、性格上,都起了良好的变化。

书法学习有益人的身心健康。我们要写好字,一方面要正襟危坐,屏声静气;另一方面还要清除杂念、全心全意,这种形态和心境又可叫人物我两忘,不为世俗尘嚣所累,尽情遨游于书艺中。如此时间长了,人的襟怀就会受到影响,也就会提高人的涵养,消除人的紧张、疲劳,从而达到健康身心的目的,树立一种既积极向上,又不急功近利,既不惧怕困难,又善于机变的人生观、世界观。

书法学习可提高人的文学、文字方面的修养,而其对人生对事业的影响也不可忽视。因为书法学习和创作要接触大量古代的诗、词、歌、赋、对联和古文字,打的交道多了,自然而然就提高了我们这方面的修养。

当然,书法的意义也许还远不止这些,因为它曾经是画,是诗,是文化,是历史,也是风景和武器。

第二章

如何学好行书

俗语云：条条道路通罗马。由于各人所处的成长环境不同，禀赋特点各异，故成功的道路也就各个有别。我不敢肯定，别人学书是否要走与我一样的道路才能成功，但只要是已取得了成功，那么他的经验就有值得我们借鉴的地方。

我学书的经历告诉我，要学好行书，首先要学好楷书。行书其实就是楷书的快写。它们在结构上往往差别很小，只是少数字有些简略而已。所以学好了楷书就为学好行书打下了坚实的基础。但学好了楷书，并不等于就学好了行书。这是因为行书在用笔上与楷书极不相同，行书用笔不再讲究非藏锋、回锋不可，而更注重自然、不经意、简洁明快地表达。学好行书，其次还是要临写行书帖。书圣的《兰亭序》、《圣教序》和本帖的《春江花月夜》都可作为学者的范本。其三，要学会观察和比较。在临帖过程中，开始要尽可能地写得像，力求形神兼备，如不注意观察和比较，而一味地任笔为体、信手涂鸦，或想当然而为之，那是不会有什么效果的。其四就是要勤奋，要持之以恒。这点对学书者而言，好像还没有例外。因为就我所了解的情况来看，不管某人的天赋如何，如没有“勤”、“恒”二字，那他就不能取得成功。其五是要有字外功夫。即多读书、多欣赏名家作品，特别是中国古典文学、碑帖中那些经过了历史验证的东西，要多背多看。其六是要学会运用。即对每日所学，在现实工作、生活之中要有所运用，以便加以巩固和提高。综上所述，学好行书并无定法，但“临帖、观察、勤奋”却是少不了的共同规律，否则将会一事无成。

第三章

行书的基本技法 举例简说



一：顺锋起笔，略呈弧形。运笔速度比楷书快，也回锋。左低右高。古人云“千里阵云”是也。阵云者即阵雨前，千里长云遇见冷气流而被抬高、抵挡所形成的进退同时而存在之形状。此笔画右端形状即如此。



王：上横左高右低，下两横左低右高。中横略短，点露外。有如倾倒之笔架。

生:撇横相连,再竖,再两连横。中窄两头宽。

中:口上宽下窄。中竖长而直略偏右。

人:整体趋扁。强调捺。

水:先中竖钩,略呈弧,再左横撇,再右撇捺相连,强调捺。



家：先点，再宝盖，再中短横连弧圈，最后为捺。

另法为先宝盖，再点穿宝盖与下横弧相连。更为简捷。



穷：近楷法。右下略夸张如彩带。



干：先撇再横，再强调竖。此字也可先撇与竖相连，再横。



不：近于楷法，初横短，夸张撇与点。“不”的写法较多，但都通俗易学。

天：两横间距较大，长短不能太悬殊。次横向右上斜角较大。初横可较平，为求变化亦可相反斜，或与次横平行。强调捺。

吞：撇、捺向两边斜出，一般不能被上横所罩。捺高于撇，“口”居中。

生：上“日”上宽下窄，下部强调“生”之上横。

者：“土”之下横长而斜。上横可平或与次横方向相反，也可平行。下“日”居中。

庭：先广部，次中部如“手”，后走之。
强调撇、捺。

唐：强调广字旁。下部“口”可与上竖
相连。横长短参差而平行。

作：左部撇长而粗，竖短而小。右部比
左部长，末两横变点。强调右竖。

何：左单人旁撇长而竖短。右上横完
全盖住下部。“口”呈小圈。



旷：先写“日”，再写“广”，再写“黄”。田部省略为圈。运笔较快，如彩带飞舞。



晖：左“日”短而小，上宽下窄。右强调“军”字中竖。横长短不一，但方向几乎相同。近于楷法。



月：整体上窄而下宽。撇右斜，竖钩左斜，撇略长于右钩。内两横靠右竖钩如带绕柱。



滕：左月部与单月同。右部呈草书状，先两点再竖，再撇、捺省略为横。水部为草法。

商:强调初点与上横。下框上窄而下略宽。内部两点省略。

京:强调上横,下两点左略低而右略高。中“口”呈半圈也可呈全圈为竖穿过。

年:强调次横与中竖。横横相连,长短参差。

年:“年”有至少四种以上写法,在此介绍两种。为求变化,此“年”字强调末横与中竖。

洲：水旁右斜。末竖左斜。整体上窄下宽，左短右长。

海：水旁右斜。“母”上窄下宽，两点变撇，轻重变化大。

采：提手旁之横变粗点，竖呈弧。右长。捺可成点。

卷：左提手横粗短，竖微弯。右“卷”之撇、捺变成竖与横，比左略长且可独立。注意笔顺变化。

政:左“正”之“卜”省略成一点或两点。强调捺。整体左略短右略长。

越:与“政”字一样,“走”字之“卜”省略呈点。强调捺。中部紧凑,四周舒张。

和:左部“禾”之撇、点绕竖而似“手”字。整体左长右短。

秋:禾部与左“和”同。右“火”之上两点呈横,末点较长而略下。