

精编行书技法

JINGBIAN XINGSHU JIFA

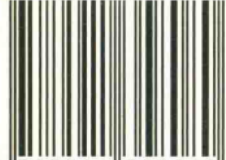
瞿然 主编

中国华侨出版社

责任编辑：叶 子
封面设计：三 石



ISBN 978-7-5113-5808-0



9 787511 358080 >

定价：35.00元

中华书法经典入门系列

精编行书技法

瞿然主编

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精编行书技法 / 瞿然主编. -- 北京 : 中国华侨出版社, 2015.11

(中华书法经典入门系列 / 瞿然主编)

ISBN 978-7-5113-5808-0

I . ①精… II . ①瞿… III . ①行书—书法 IV .
① J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 290076 号

●精编行书技法

主 编 / 瞿 然

责任编辑 / 叶 子

封面设计 / 三 石

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米 × 1620 毫米 1/8 印张 22 字数 210 千字

印 刷 / 三河市金轩印务有限公司

版 次 / 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5808-0

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前 言

书法，既是华夏历史文明中最独特的绚丽瑰宝，亦是中华艺术宝库中最耀眼的璀璨明珠。雏形于文明伊始，成熟于秦汉魏晋，作为中国古代文化的重要组成部分，已经有三千多年的悠久历史，历经无数先贤豪客的兼容并蓄，逐步形成了独一无二的艺术表现形式，发展成为整个中华民族的象征性标志，其影响是具有世界性的。

汉字是象形文字，书写就是它的生命。书法是一种构成艺术，在雪白的宣纸上靠毛笔运动的灵活性和水墨渲染的多变性，留下斑斑迹象，在纸面上形成具有无尽意味的黑白构成。书法是一种表现艺术，书法家的笔就是他手指的延伸，笔的疾厉、舒缓、灵动、顿挫，都受意识的驱使，形成书法家内心情感的外在表相。书法也是一种实用艺术，可用于题词、书写牌匾，广泛应用在民间节庆、商业推广的各种活动中。总之，书法是一门综合性的艺术，是一种表现主观精神的艺术。它集精、气、神于流转顿挫之中，黑白相间、疾徐吞吐，一片胸臆淋漓。字字有根、笔笔有源，或古拙，或秀媚，或端雅。方与圆、收与放、疏与密、刚与柔、实与虚、奇与正，其意境无限、美妙无比。可以说，书法比较集中地体现了中国艺术的基本特征。

追根溯源，汉字从象形发展而来，从甲骨文、金文演变为大篆、小篆、隶书，到东汉、魏、晋时期，草书、楷书、行书诸体基本定型，书法时刻散发着古老的艺术魅力，成为社会文明的标志，为一代又一代人所喜爱。汉字、情感意象和书写包括了书法的全部内涵，因此书法就是通过汉字书写来表现情感意象的艺术。在漫长的发展演变中，书法一方面起着思想交流、文化继承等重要的社会作用，另一方面它本身又形成了一种独特的造型艺术。它既是中华民族的文化瑰宝，又在世界文化艺术宝库中独放异彩。

纵观古今优秀的书法作品，承载了丰富的历史文化和名家传奇。书法家在笔墨挥洒之间赋予作品强烈的感染力和鲜明的时代特征。跌宕起伏、变化无端。作品如玉龙琢雕，



有的似奇峰突起，荡人心魄；有的俊秀俏丽，给人以美的享受。可以说，人生如字，字如人生。优秀的书法作品代表了一个时代的审美情趣和价值观，彰显了书法人生的魅力。

书法作为一门艺术，对人的健康长寿也有一定作用。俗语云：“人活七十古来稀。”历代书法家却有很多活到了七八十，甚至八九十岁的高龄。如：唐代的柳公权 87 岁、欧阳询 84 岁、虞世南 80 岁、杨凝式 81 岁、文征明 89 岁、梁同书 92 岁、翁同龢 74 岁、包世臣 80 岁……可见，练习书法的确有助于人的健康。从“练功”的角度来说，一个人若能每天坚持练书法，便可像练气功那样达到以意导气、意守丹田、呼吸匀称、肌体和精神协调一致的境界。如此坚持下去，定会少生疾病、心情愉快、延年益寿。而写字时端坐的姿势，就是气功里所讲的“坐功”。

追寻三千多年书法发展的足迹，我们可以清晰地看到它与中国社会的同步发展，并强烈反映出每个时代的精神风貌。书法艺术是中华文化的灿烂之花，最典型地体现了东方艺术的美和绚丽，是我们民族永远值得自豪的艺术瑰宝。

为了让更多的读者了解中国的书法文化，了解中国和世界的经典文化，我们特地编撰了这套经典书法教学与鉴赏系列丛书，以飨读者。本套丛书共分五册，书名分别为：《精编行书技法》《精编篆书技法》《精编楷书技法》《精编草书技法》《精编隶书技法》，力求能使更多的人了解书法的艺术，以它为入门的向导，走向书法的世界。

在编纂过程中，有幸得到了几位中国当代书法名家的支持，对于诸位书法大家在百忙之中对我们这套丛书的鼎力相助，在此，致以最崇敬的谢意。我们的主观愿望并不在于给本已热闹非凡的书法百草园锦上添花，而是企望于能给广大书法爱好者以雪中送炭——希望能对他们在书法知识的了解和书法艺术的学习方面有所帮助，不敢说能够达到指点迷津的地步，但或可以起到些许入门引路的作用。与此同时，我们也希望这套书能对书法艺术的研究者有所裨益——至少是提供一种视角和思考的价值。



目 录

第一章 基础知识 / 001

第一节 行书发展简史	002
一、东晋	003
二、隋唐	008
三、宋元	014
四、明清	019
第二节 执笔姿势	023
一、执笔	023
二、坐姿	024
三、立姿	025
第三节 笔墨纸砚	026
一、笔	026
二、墨	027
三、纸	028
四、砚	030
第四节 笔法的基本构成要素	031

第二章 基础技能 / 033

第一节 笔 画	034
第二节 部 首	043



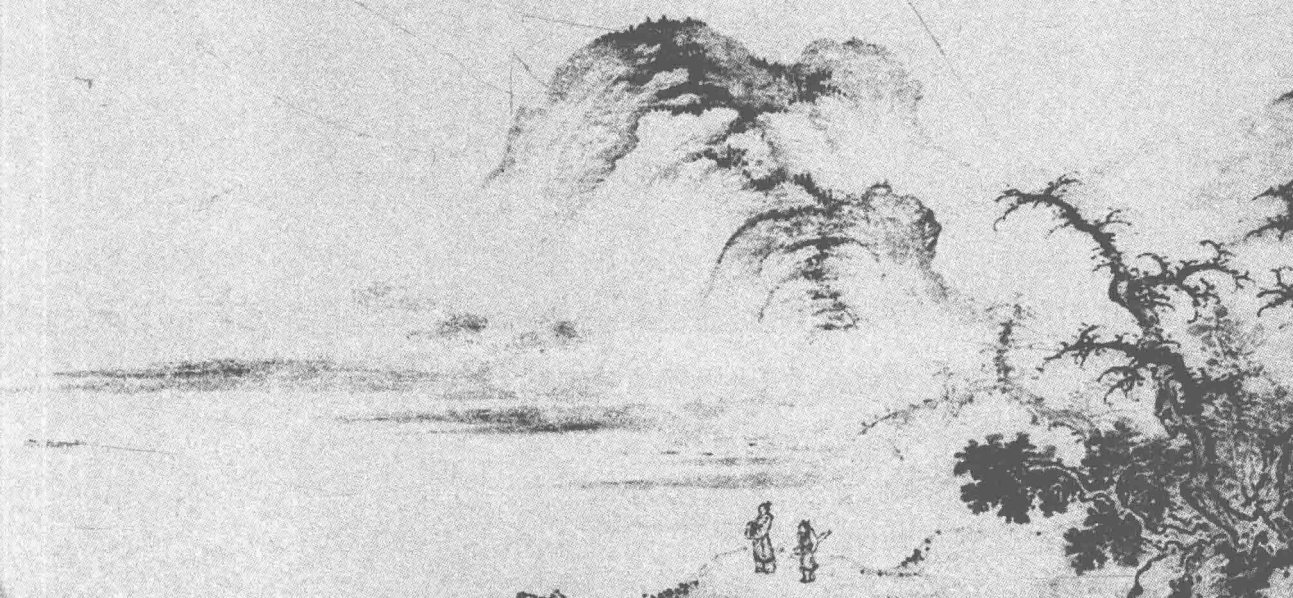
第三节 结 构	050
---------------	-----

第三章 书法创作 / 059

第一节 章法的法则与幅式	060
一、章法的法则	060
二、章法的幅式	063
第二节 行书的贯气与格式	072
一、行书的贯气	072
二、行书的格式	080

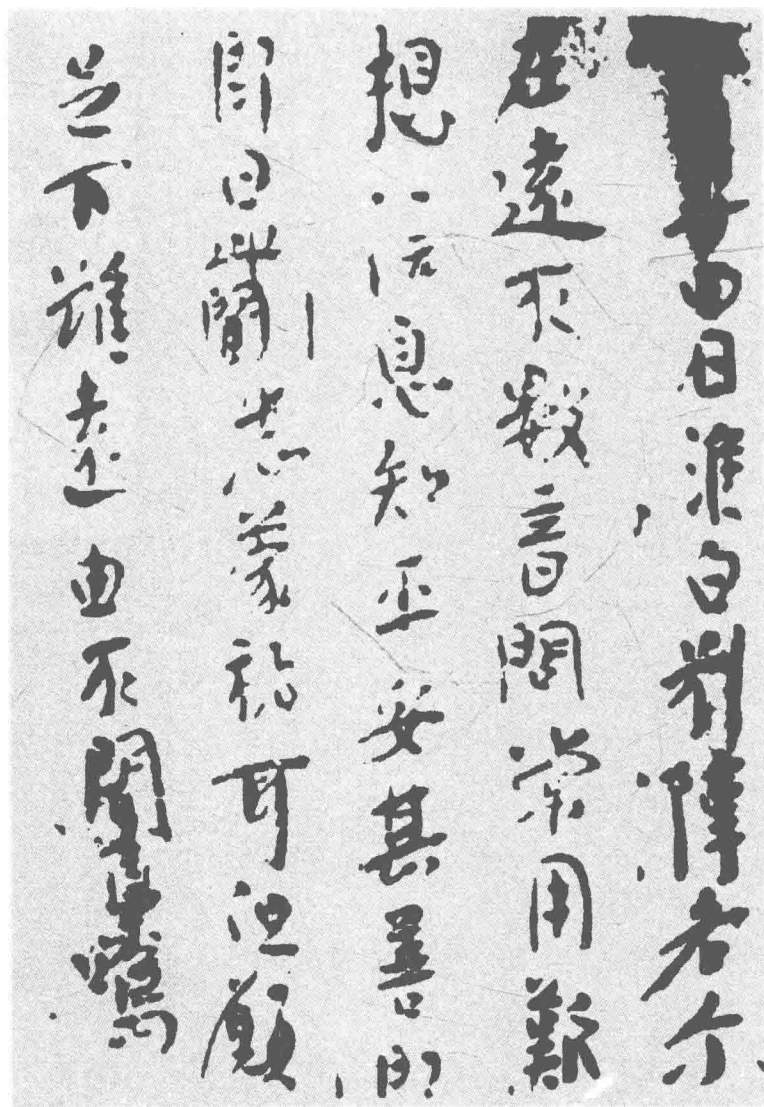
第四章 历代行书书法鉴赏 / 085

第一章 基础知识



第一节 行书发展简史

行书是书法史上的主流书体，具有典型的实用性和艺术性，为历代书家所钟爱。它几乎与楷书同时产生，三国时已见雏形，东晋时成熟。按其历史演变可将它归为四大风格



西晋 《正月廿四日残纸》（局部）



体系：早期简牍生成的体系、二王体系、颜真卿体系、碑体体系。

在早期，典型反映行书形成的书迹有：《正月廿四日残纸》、《小人董奔残纸》、前凉《李柏文书》等，这些大多为西晋时期（265 ~ 317 年）的残纸。

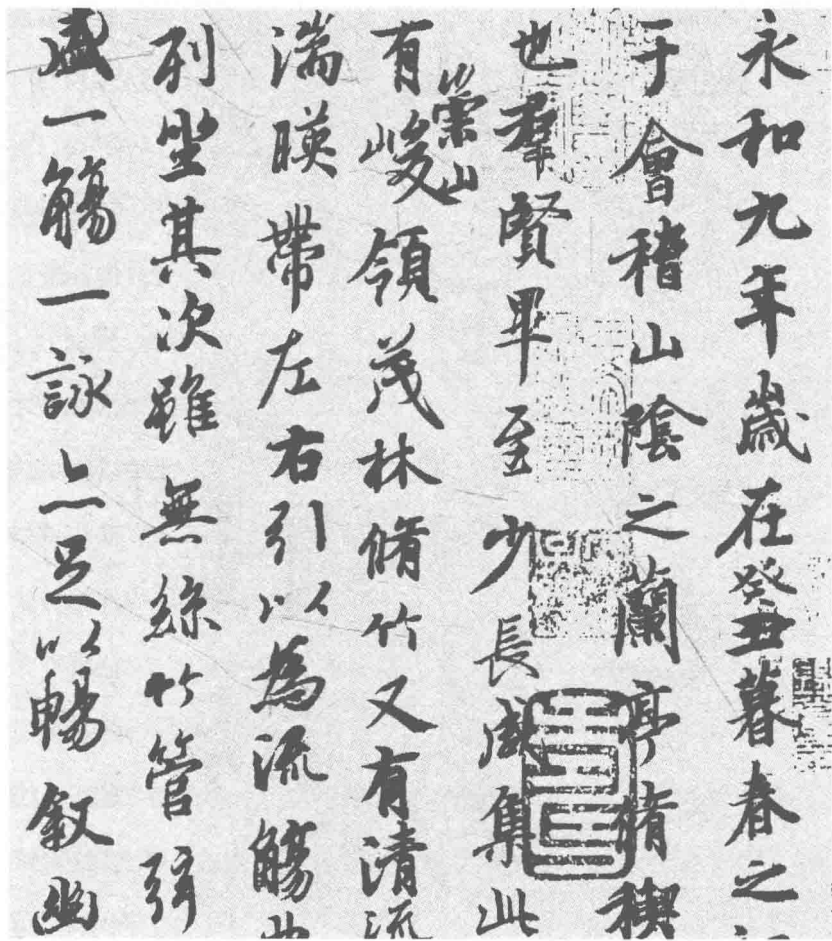


一、东晋

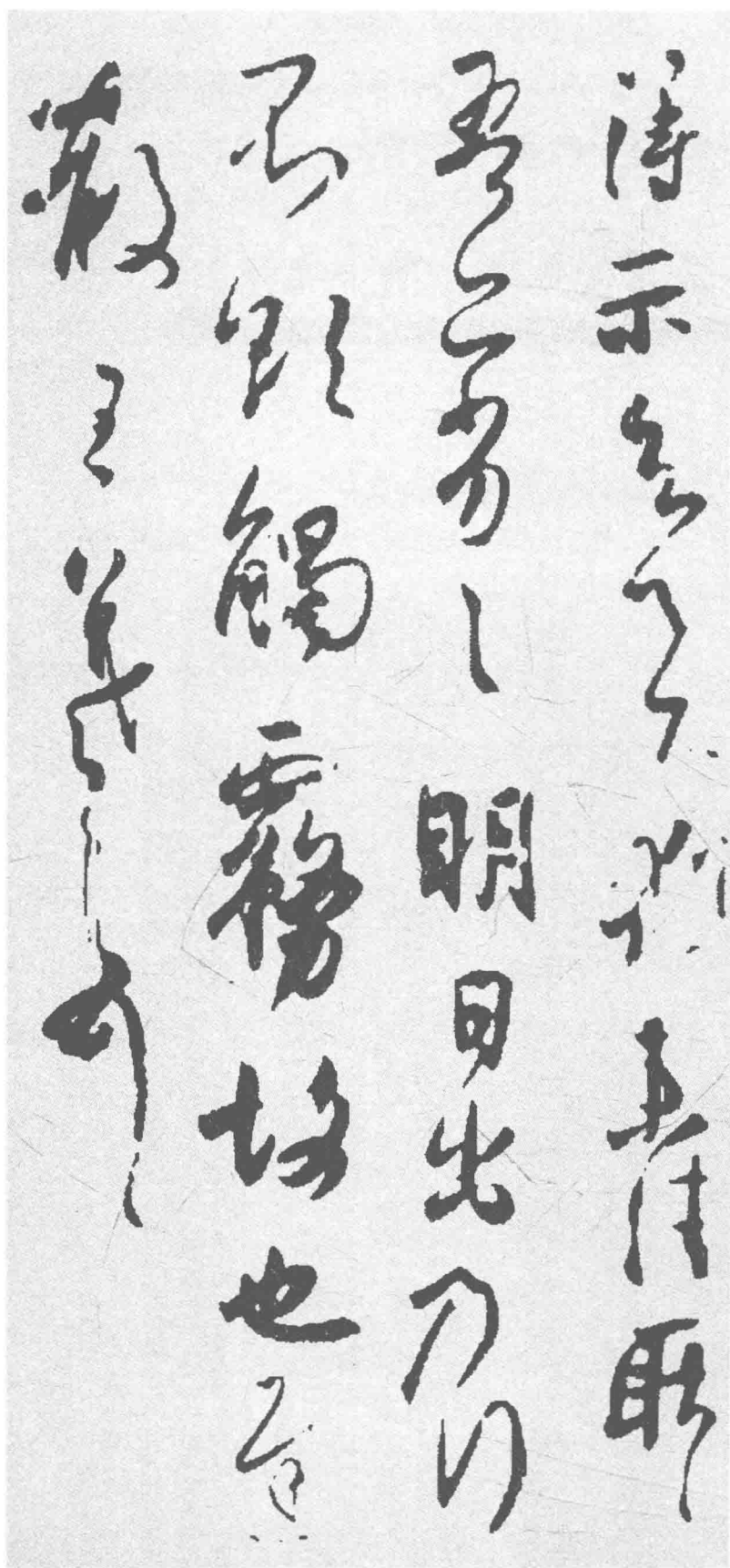
东晋“二王”体系中，最杰出的人物是王羲之与王献之。

王羲之

王羲之（公元 303 ~ 361 年），字逸少，会稽山阴人（今浙江绍兴），因官至右军



东晋 王羲之《兰亭序》（局部）



东晋 王羲之《得示帖》（局部）

将军、会稽内史，故世称“王右军”、“王会稽”。王羲之少从卫夫人（卫铄）学书法，后草书学张芝，正书学钟繇，博采众长，精研体势，其行书独创“新体”，减去了书写中的隶意，出以迅捷爽直，体态易扁为纵，加强笔势的连贯和挺劲，转换成一种“清劲妍美，道润畅达”的新书体。这种“新体”源于“流行体”，从后世出土的《李柏文书》中我们可以看出端倪。后世善书者多以王羲之碑帖为蓝本，因此，他被奉为“书圣”。传世行书代表作品有：《兰亭集序》、《快雪时晴帖》等。

《兰亭集序》

是王羲之晚年时的



作品，其作品清风出袖，明月入怀，翩若惊鸿，婉若游龙。现存版本有《神龙本》《冯本》《虞本》《褚本》《定武本》等。

《虞本》为唐代大书法家虞世南所临，因卷中有元代天历内府藏印，亦称“天历本”；《褚本》为唐代大书法家褚遂良所临，是最能体现兰亭魂魄的摹本，此册临本笔力轻健，点画温润，血脉流畅，风神洒落，深得兰亭神韵；《冯本》为唐代内府楷书官冯承素摹写，因其卷首处钤有“神龙”二字的左半小印，后世又称其为“神龙本”，因使用“双钩”摹法，为唐人摹本中最接近兰亭真迹者；《定武本》是唐代大书法家欧阳询的临本，于北宋宣和年间勾勒上石，因在北宋庆历年间发现于河北定武而得名，是最能体现兰亭风骨的摹本。

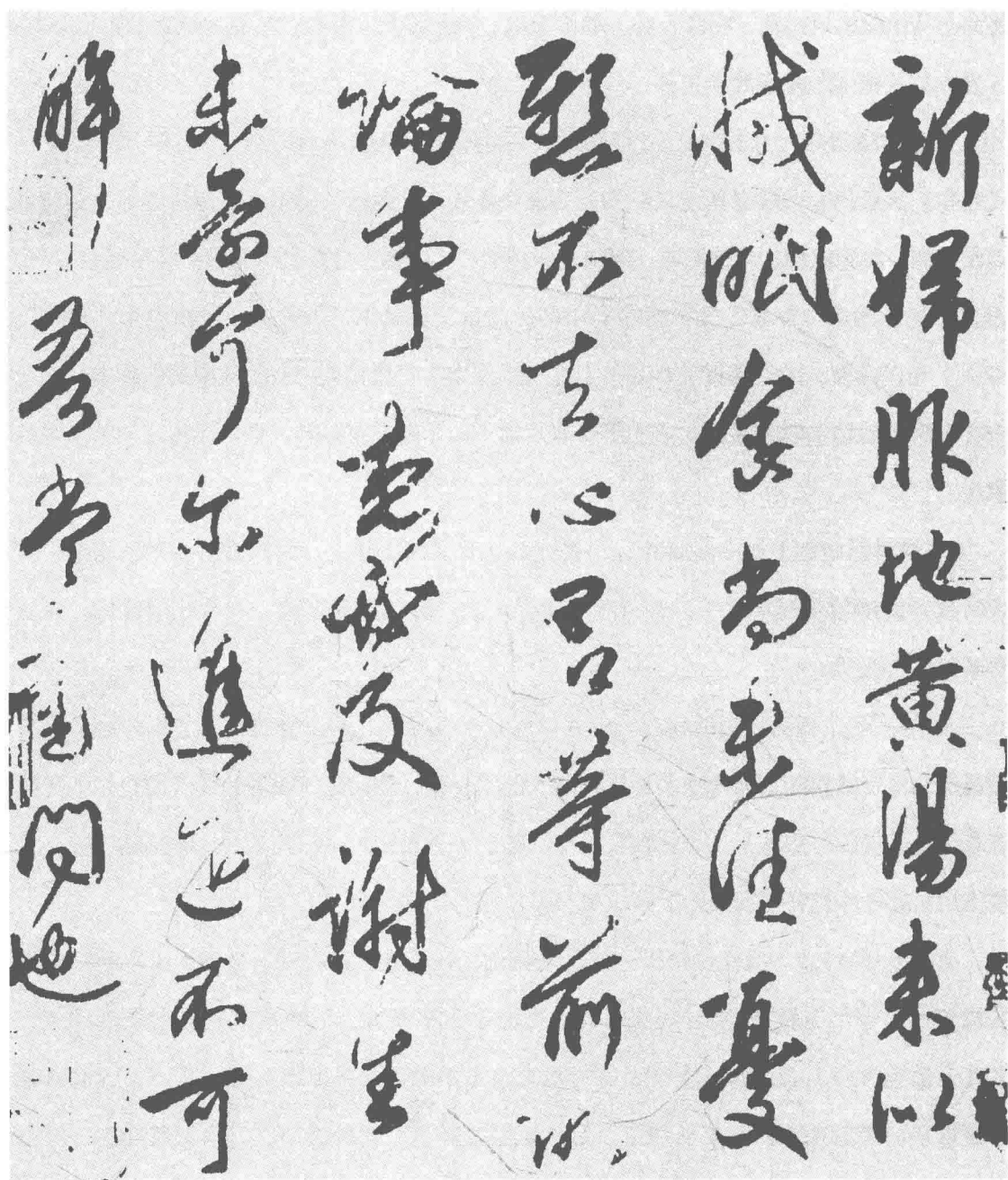
《快雪时晴帖》是一封书札，用笔圆劲，节奏顿挫起伏；结体方正，平稳饱满，时敛时放，寓刚健于妍丽之中，寄情思于笔端之上。有“圆劲古雅，意致优闲逸裕，味之深不可测”之评。

另外，随着书法热潮的兴起，近几年来日本收藏的几件王羲之作品与国内之前未被重视的几件行书作品也愈来愈多地受到了人们的青睐。他们是《丧乱帖》《游目帖》《频有哀祸帖》《孔侍中帖》《二谢帖》《得示帖》《平安帖》《何如帖》《奉橘帖》等。这些作品虽用笔风格各不相同，但其神韵却异常地相似。

还有一件作品，我们也得提一提，这就是《怀仁集王羲之书圣教序》，该作品由唐弘福寺沙门怀仁花费 24 年时间从王羲之书法中集字而成，因碑首横刻有七尊佛像，又名《七佛圣教序》。全碑三十行，每行八十余字不等，文林郎诸葛神力勒石，武骑尉朱静藏镌字。碑原在陕西西安弘福寺，后移至西安碑林。此碑点画、气势起落转侧、纤微克肖、平和简静。

王献之

王献之（公元 344 ~ 386 年），字子敬，祖籍山东临沂，生于会稽山阴（今绍兴），王羲之第七子，去世时年仅 43 岁，以行书和草书闻名于后世。王献之幼年随父学书法，兼学张芝，书法众体皆精，尤以行、草著名，敢于创新，不为其父所囿，为魏晋以来的今楷、今草做出了卓越的贡献，与其父并称为“二王”。他的行书比其父体势更为宽博，造型更为端严。有“更开一门”、“独开门户”之说。传世行书作品有：《鸭头丸帖》《中



东晋 王献之《新服地黄汤帖》

秋帖》《廿九日帖》、《新服地黄汤帖》。

《鸭头丸帖》是王献之的代表作品，这幅作品与王羲之的作品有很大的差异，用笔开拓跌宕，燥润相杂，提按使转自如轻松，笔触流畅、飞动，转换处控制得恰到好处，结构错落、摆动、漂移。人们通常用“外拓”来说明他的笔法。

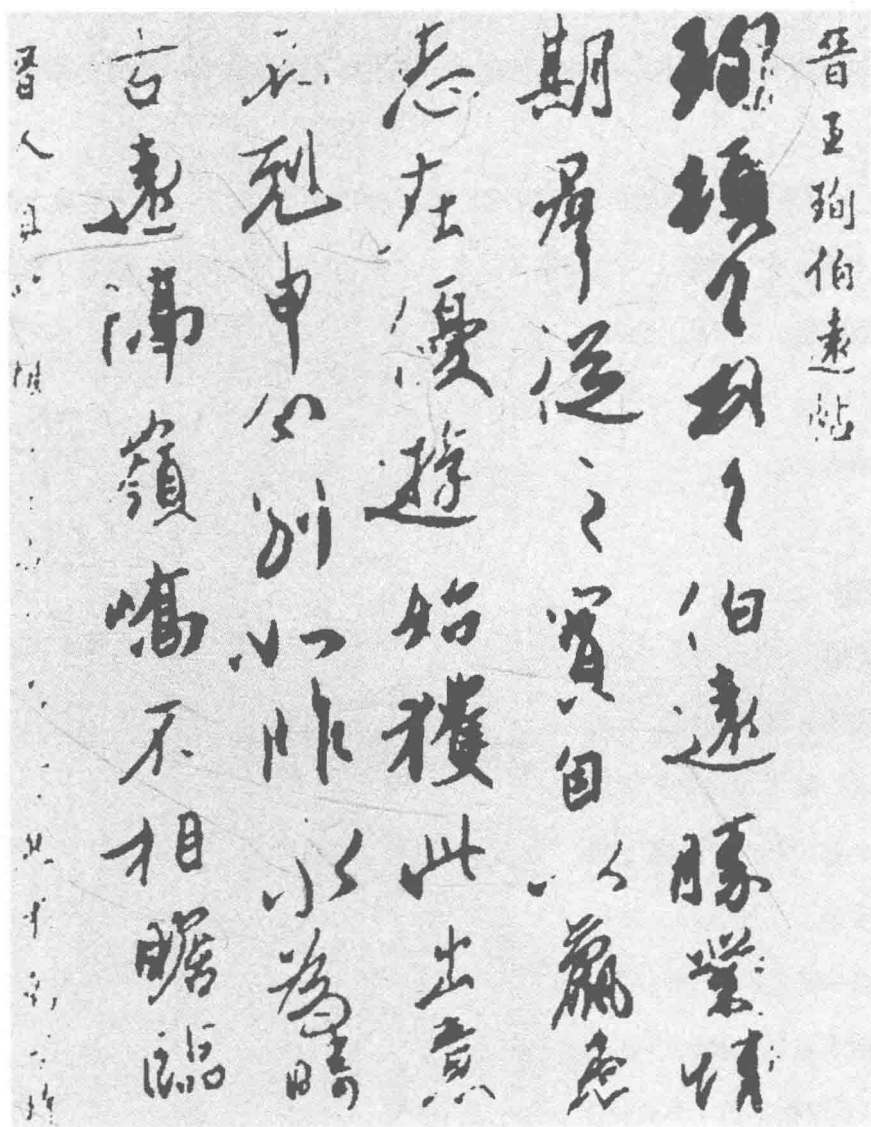
《廿九日帖》与《鸭头丸》相比，因其楷、草相杂而显得有些不成熟，但仔细分析这幅作品，可以看出此作品提按方圆、使转明确，用笔连断有序，线面结合，笔笔



压紧纸面，结构大小错让，紧凑结实，笔意连贯舒展，章法生动。就目前我们看到的大量书法作品而言，我们可以做出这样一个论断：《廿九日帖》是一幅比较准确地反映王氏一门及当时流行书风特征的作品。

王 珣

王珣，字元琳，幼时小字法护，为东晋著名书法家王导之孙，王洽之子，王羲之之侄。孝武帝司马昌明，雅好典籍，王珣与殷仲堪、徐邈、王恭、郗恢等，均以才学文章受知于孝武帝，累官尚书左仆射，加征虏将军，并领太子詹事，安帝隆安元年（公元 397 年）迁尚书令，加散骑常侍，寻病卒，终年 52 岁，谥献穆。



东晋 王珣《伯远帖》

王殉现有作品《伯远帖》传世，是存世数件晋人真迹之一，为我们学习晋人书法提供了重要的依凭。他的作品自然、流畅，简爽飘逸，道劲潇洒，笔致洁净、挺拔，意境洒脱、高雅，充满着强烈的时代气息。清时与王羲之《快雪时晴帖》、王献之《中秋帖》并藏在养心殿西暖阁内的尽间，乾隆御书匾额“三希堂”。



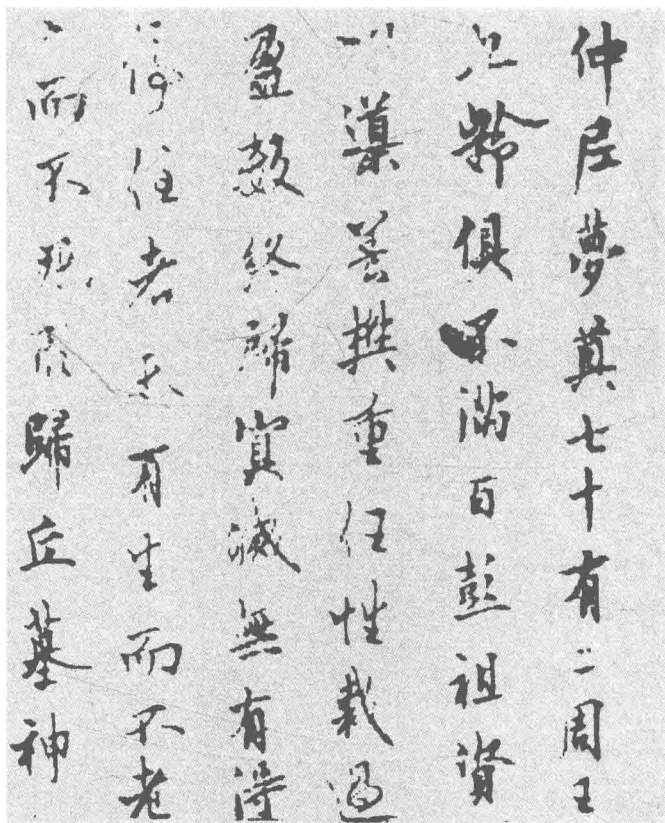
二、隋唐

隋唐时期，汉字五体已确定，书法的发展也由书体的发展转变为书法风格的发展。行书的发展也不例外，在这一时期的发展中，帝王将相的偏好对书法的发展起到了一定的推动作用。

唐太宗时期，由于李世民极力推崇王羲之的书法，引起了一股“王羲之书法热”。当然，他本人也参与实践，《温泉铭》就是一个典型的佐证，取法王羲之，提按明显，行笔爽快，结构修长、挺拔、开阔。在李世民的宣传、带动下，出现了一批书法大家。

欧阳询

欧阳询（公元557～641年），字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人。其书法初学王羲之及北齐三公郎中刘珉，后渐变其体，笔力险劲，结构独异，风骨凛凛，自成一家，人称“欧体”。欧阳询以楷书成就最高，行书有《梦奠帖》《张翰帖》《卜商帖》等。



唐 欧阳询《梦奠帖》

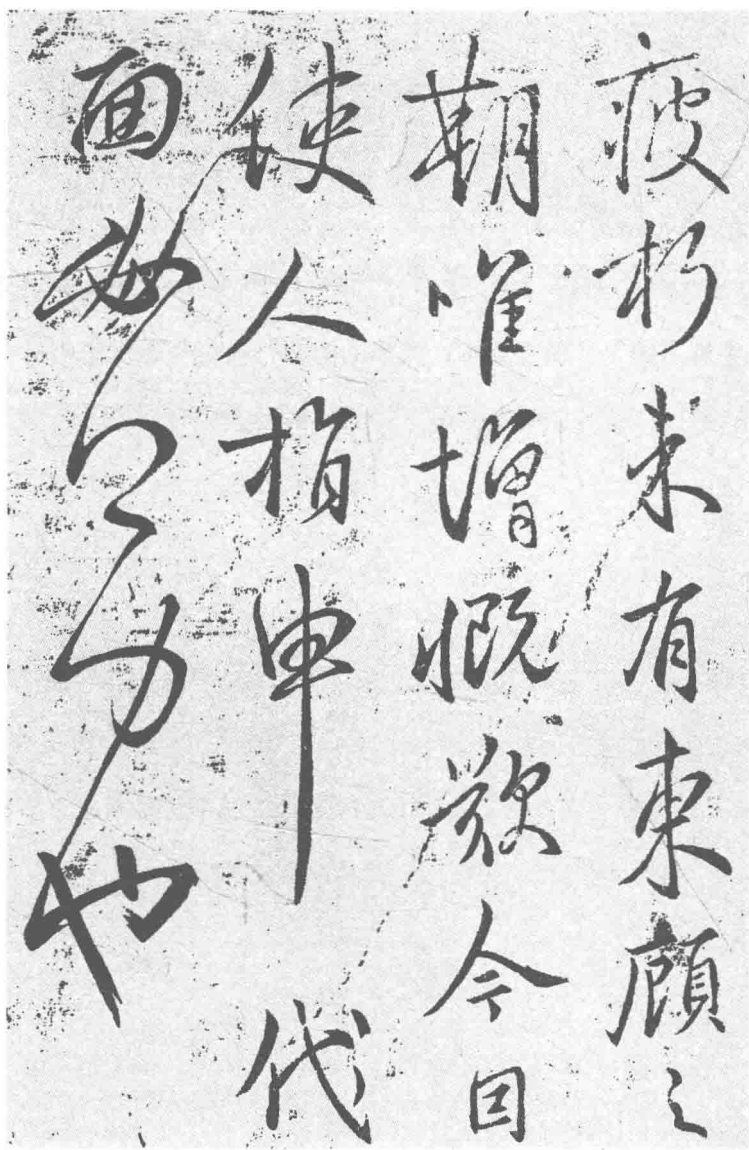


《梦奠帖》字态俊迈秀逸，笔致劲险凝练，线条转折处锋棱凛凛，道婉健拔。

《张翰帖》字体修长，笔力刚劲挺拔，风格险峻，精神外露。

虞世南

虞世南（公元558～638年），字伯施，官至秘书监，故又称“虞秘监”。虞书以智永为师，上追“二王”，结体清远疏朗，运笔内含刚柔，清劲秀丽。相传唐太宗临右军书法，写到“戡”字时，虚其“戈”部，令世南补之，然后拿给魏徵看，魏徵说：“圣上之书惟‘戈法’逼真。”可见虞世南书法造诣之深。他对书学也有研究，留存《笔髓论》《书旨述》两篇，论说精辟，是书论的名篇。行书作品存《汝南公主墓志铭》《疲朽帖》等。



唐 虞世南《疲朽帖》拓本（局部）