

附
DVD

名师亲授『行书八法』
详解行书技法与驾驭笔墨功力之秘诀

书圣王羲之《兰亭序》
宋四家之一米芾《蜀素帖》
唐宋八大家之一苏轼《寒食帖》……

以行书入门，跟大家学书法

练笔 练形 练筋 练气
去病 练眼 练体 求变

从行书开始

学书法



.12

唐维国 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

学书法

从行书开始



唐维国 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

从行书开始学书法 / 唐维国编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5464-1335-8

I. ①从… II. ①唐… III. ①行书—硬笔书法 IV.

①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第066423号

从行书开始学书法

CONGXINGSHU KAISHI XUESHUFU

唐维国 编著

出品人	石碧川
责任编辑	张旭
责任校对	李航
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	陈晓蓉
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市福圣印刷有限公司
规格	889mm×1194mm 大1/16
印 张	8
字 数	120千
版 次	2015年8月第1版
印 次	2015年8月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1335-8
定 价	48.00元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449

引義以達其道
當仁不讓於師

歲次甲午春
維周



率真入书与世偃仰

著名抽象派绘画大师毕加索曾说：“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，我要用书法来写我的画。”这是世界艺术大师对中国书法艺术崇高的礼赞。

中国书法的发展历史源远流长。以毛笔为书写工具的书法形式，以其抽象、灵动、丰富的线条和多样的审美体验，发展成为一门独有的艺术门类，成为东方文化象征，深得世界人民的喜爱和追捧。书法每演变出一种新的字体，都会给中国元素的汉字增添一种新的艺术魅力。自书法行书书体出现后，中国书法在表现形式上才日臻完备，丰富多彩。行书不仅显示出了自身强大的生命力，同时还促进了楷书和草书的发展。故而，以王羲之、王献之为代表的行书书法被称为“晋书”，它与“元曲”、“宋词”、“唐诗”、“汉文章”并举，被视为一个时代文化艺术的最高成就。

书法的艺术魅力，使现代人尤其是掌握了钢笔书写方法的成年人，时常产生追逐书法艺术脚步的冲动，对学习毛笔行书充满兴趣与意愿。然而，从古至今有个根深蒂固的观念——学书必须从楷书入门。如宋代蔡襄就说过：“古之善书者，必先楷法，渐而至于行草，亦不离乎楷正。”蔡襄的理论是在全民族都以毛笔为主要书写工具的基础上提出来的，自然是不会有错误。但由于现代书写工具产生变化，“必先楷法”、“不离乎楷正”已难以约束国人，那么这种定理就难免遇到挑战。那么，有没有适应现代国人书写发展现实，以行书作为入门书写的习字方法？怎样才能实现以行入法，尽快走到正确学习书法艺术的道路上来呢？本书将给出中肯的答案。

所有艺术都是有规律的。书法中的各种书体是相对独立的艺术种类，都可以单独学习，行书也不例外。学习行书，最重要的是懂得法度，掌握规矩，克服由钢笔字转化为毛笔字中存在的一些不良习惯和病笔，充分了解行书学习创作有关法则和要求，并遵守行书创作的一般规律。本书作者、书法艺术专业导师，根据多年习字、教学的经验，总结出了“行书八法”——练笔、练形、练筋、练气、去病、练眼、练体、求变，并以王羲之、米芾等行书大家之作为例，深入浅出地传授行书要义，为将行书作为入门书体的练习者指明正确的学习途径。

“言为心声，书为心画”，习字对于每个人都是一种修行。只要精进技艺，勤于练习，人人都可以写出一手好字，领略到书法艺术之美。翻开这本书，让我们一同来追随东方汉字书写的意韵，探寻行书的奥妙，提升人生的境界吧！

神品

擬古

神品

神品

神品

神品

神品

神品

神品

青松勁挺姿凌霄
耻屈盤種、出枝葉
連上松端秋花起
絳烟旖旎雲錦殷
不羞不自立舒光
射九、柏見

鹤野雲閣

从行书入门学书法

第壹章 遒媚劲健，自然精妙——认识行书

行书的渊源与流变 2

跨越正书学行书 5

行书之风骨特质 4

第贰章 心能转腕，手能转笔——学书起步

书法工具 8

五字执笔 11

书写姿势 10

运腕之法 12



第三章 学书在法，其妙在人——行书八法

练笔：中锋行笔，力在字中	16	去病：学而知不足，知不足而后进	99
练形：去除野俗，就道固根	56	练眼：能读千赋，而后能赋	107
练筋：书之妙道，神采为上	87	练体：融会贯通，字如其人	108
练气：谋篇布局 通脉贯气	93	求变：探索突破，创造新境	110

后记

附录

浅谈现今书法训练常见若干问题	112	唐·冯承素摹《兰亭序》	117
----------------	-----	-------------	-----



遒媚劲健，自然精妙

认识行书

行书如行，这种如行云流水、闲庭信步般的书体，集实用和美观于一身，写起来便捷，看起来自然、活泼、潇洒，还容易辨认。所以，这种字体一经萌芽，便显示出强大的生命力，不仅自身得以很快发展，同时还促进了楷书和草书的发展。从书法艺术上来说，正是由于有了行书，才使书法在表现形式上显得丰富完备、绚丽多彩。因此，以『二王』（王羲之、王献之）为代表的行书书法被称为『晋书』，与『元曲』、『宋词』、『唐诗』、『汉文章』并举，被视为一个时代文化艺术的最高成就。

行书的渊源与流变

The Origin and Evolution of Xingshu

中国古代文字的书写历史，可以追溯到远古时期，从原始的结绳记事开始，逐步发展到用于占卜的甲骨文，以及祭祀用的石鼓文与钟鼎文。秦朝统一了文字，称为“小篆”。再后来，小篆逐渐发展成为隶书、章草。然后，在这些书体的基础上又演变出楷书，也叫“正书”、“真书”。大约在汉代（西汉末东汉初），行书出现了。

行书是在楷书的基础上形成的。唐朝张怀瓘在《书断》中是这样阐述行书的：“行书者，乃后汉刘德升所造也，即正书之小讹。务从简易，相间流行，故谓之行书。”

行书出现的最初，是用于“相闻者也”，即在书信、便函中使用。同时也在交割公事画押时常用这种字体，所以古时又将行书叫做“行押书”“案行书”。

而钟繇所处的时代，正是汉字由隶书向楷书演变并接近完成的时期。在汉字的重要演变过程中，钟繇师承刘德升，对行书的发展起到了有力的推动作用。

行书发展到魏晋，进入黄金时期。东晋时产生了以“二王”（王羲之、王献之）为代表的、具有高度艺术典范性的行书风格，这情形一直延续到初唐。唐朝中期，颜真卿的行书开创了一代新风。此后，苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄均受到了颜真卿行书风格的影响。明朝中期，赵孟頫、祝允明、文征明以及董其昌等书法家都在发扬晋唐书风中占据一席之地。明代晚期至清代，是行书发展的飞跃阶段。

纵观书法发展史，篆书、隶书、楷书的发展都存在盛衰的变化，但是行书却长盛不衰，始终是一棵“常青树”。它介于楷书与草书之间，既有楷书工整、平稳的笔意，又有草书活泼飞动的韵律，兼备楷草二者之特征。古人比喻楷书为“立”，草书为“跑”，行书为“走”。稍带楷书的笔意者谓“行楷”，兼有草书笔意者谓“行草”。张怀瓘《书议》云：“夫行书者，非草非真，离方遁圆，在乎季孟之间。兼真者谓之真行，带草者谓之行草。”

从行书的产生、形成和历代演变的发展过程来看，行书书体并没有开创独立的“行法”。这是它与篆、隶、草、楷的最大区别。行书无法却有体，它最大特点是用连笔和省笔，一般不用或少用草化符号，较大程度上保留正体字的可识性结构，兼有楷书的易于辨认和草书快写的双重优点。与其他书体相比，行书易于书写、辨认，效率较高，自成面貌，飘逸潇洒，独具体态，且雅俗共赏，不分朝野，俱可接受。由于行书受到上至帝王、下至百姓的普遍欢迎，所以发展势头不可阻挡，渐进为主流。

行书创作的杰出代表人物当以晋代王羲之、唐代颜真卿、宋代米芾、明代王铎



等名家最具影响力。王献之、苏轼、王珣、杨凝式、黄庭坚、蔡襄、赵孟頫等人的作品，也在中国行书发展史上占有重要的地位。

随着当代书法艺术的蓬勃发展，行书创作的探索与创新也掀起了热潮，呈现出多元激荡的繁荣景象。大书法家沈尹默、现代书法家周慧等人的作品都非常具有代表性。



唐·颜真卿《祭侄文稿》

《祭侄文稿》是唐代书法家颜真卿追祭从侄颜季明的草稿。此文追叙了常山太守颜杲卿父子一门在安禄山叛乱时，挺身而出、坚决抵抗，以致“父陷子死，巢倾卵覆”，取义成仁，英烈彪炳之事。本帖通篇用笔之间情如潮涌，书法气势磅礴、纵笔豪放、一泻千里，常常写至枯笔，更显得苍劲流畅，其英风烈气，不仅见于笔端，悲愤激昂的心情更是流露于字里行间。

行书之风骨特质

The Characteristics of Xingshu

行书具有书写流利简便、笔势连贯洒脱、节奏快捷顺畅等特点。与楷书、篆书、隶书等其他字体相比，其特质主要表现为以下几点。

①书写流畅，无拘泥之姿

行书书写姿势率意，书写笔势迅疾，将楷书的行笔过程简化，通过省减笔画、连写代替等手段，达到书写简便、提高速度的目的。

②笔法灵活，无固定之态

楷书要求“无垂不缩、无往不收”。行书则讲究有藏有露、有放有收，有“抢毫”、“联毫”；点画变化多端，往往因势而作；变提按转折为圆转，以牵丝萦带连接气脉；用笔变化奇巧，讲究笔用正锋，以中锋为主，也可以八面出锋。

③体势各异，无不变之形

行书结字可随机应变，意法相生；取势则姿态各异，理趣相谐；体态婀娜多姿，灵巧自然。

④风骨突出，无呆板之象

行书笔画“劲而复虚”，骨力气势不凡，横若千里阵云，竖如万岁枯藤，既有清虚空灵，又有劲健雄浑，线条圆润精美，笔势“力能扛鼎”。行书的表现力非常强，不同书家、不同的风格 and 特点都能得以充分表现，很少有千人一面的现象。

⑤用墨生动，无一定之法

楷书讲究墨色一致，全篇统一。行书则要求墨色上或浓或淡、或枯或润，甚至通过强调墨色的变化达到创作意境上的突破。墨色为行书增强感染力创造了无限空间。

⑥饱含性情，无做作之势

行书书写时可纵情驰怀，自然发挥，肇乎自然，发乎情感，表达审美，彰显个性，能充分体现书写者的个性、情感、素养及创作倾向，酣畅淋漓。

跨越正书学行书

From Regular Script to xingshu

正常情况下，应该坚持打好楷书基础后再学行书。但在现代生活中，人们往往先掌握了钢笔的书写知识，而后又产生习练行书毛笔字的念头。那么，我们能不能没学楷书就进入到学习行书这一步呢？有没有什么方法可以尽快走到学习行书的正确道路上来呢？从事物多元性的角度看，回答是肯定的。只要有学习的动力和恒心，万事皆有可能！

首先，行书是一种相对独立的艺术种类。它是书法这个艺术门类中的分支，是与楷书、草书、篆书、隶书相对存在的，既有联系，又相对独立。在发展渊源上，行书的成熟与楷书相差无几。其他各种书体都可以单独学习，那么行书也是可以单独学习和训练的。

第二，现实中，几乎所有从事过社会实践活动的人都学习过钢笔书写知识。很多各行业的成功者，过去为追求事业没有更多的机会学习毛笔书法知识，现在他们条件得以改变，有了较为良好的学习环境，而他们的学习目标更为明确，学习动力比较大，同时他们往往比初学者理解能力好，接受知识快，有深厚的底蕴和潜力，很容易获得提升和突破。

第三，由行书入门，并不排斥对楷书的学习和训练。艺术是有规律的。学习行书，最重要的是懂得法度、掌握规矩，克服由钢笔字转化毛笔字中存在的一些不良习惯和病笔，充分了解行书学习创作有关法则和要求，并能懂得遵守行书创作的一般规律。有条件的学习者，不仅要补上楷书临摹的课程，还应从楷书、草书以及其他书体中吸取营养、提高修养，这才能完善自我，为写好行书积累更深厚的底蕴。



集賢林舍人



揚帆載月遠相過佳
氣惹人聽誦歌路不捨
遺知收肅野多滯穗是
時和天分秋暑資吟興
清獻溪山入醉哦便拉壻

心能转腕，手能转笔

学书起步

在学习行书的过程中，必须先把握好基础，才能够书写过程中得心应手。基础知识包括姿势、执笔、腕法等，掌握了这些基础知识，对于学习行书起步有很大的指导作用。



书法工具

The Calligraphy Tools

在古代的文房书斋中，笔、墨、纸、砚是四种主要的文具。当然文房用品远远不止这些，明代屠隆在《文具雅编》中就记述了笔掭、笔洗、墨床、镇纸、砚滴等四十多种文房用品。

在这里，仅就适用方面，讲些笔、墨、纸、砚的要求。



一 笔

毛笔的笔毛部分可分为笔根、笔肚、笔锋三部分。一般笔肚用来储墨，笔锋用来书写，笔根用以连接笔杆。笔根处应尽量不储墨，少泡水。

正常情况下，写“大字用大笔”，写“小字用小笔”。熟练掌握用笔技巧后，可用大笔写小字，但不可用小笔写大字。

选用毛笔时，要注意几点：一是笔杆要直，粗细适中；二是初学者尽量选用软毫（羊毫）或兼毫（狼、羊毫混合）；三是毫锋要长，毫尖锋齐；四是笔毫中部略鼓，要有弹性。

书写时，笔按下去再提起后，笔尖能基本恢复到按下前的形状为好笔。

每次用过笔后，应顺着笔毫清洗干净，最好用手将笔毫捋直捋圆，挂起晾干备用。

二 墨

墨一般要选用质量好的墨汁，如一得阁墨汁、中华墨汁等。如用墨锭，书法宜用松烟。

写字时应将每次倒出的墨尽量用完，不可用隔宿墨。用一得阁墨汁时，要试用后适当加水稀释，最好加纯净水或矿泉水。用不完的墨汁不能倒回原瓶中，防止变质发臭。

三 纸

书法用纸宜选生宣。生宣有单宣、双宣之分。单宣薄一些，宜用于写字，双宣较厚，宜用于作画。练字时可用旧报纸或元书纸、高丽纸、黄草纸等，也可用多次水写布练习。创作时用生宣纸，宜选用棉料、净皮。有的还可以用书画宣纸。纸的吃水性好，且有渲染效果为佳。

在书写前，要进行试笔，了解笔性；试墨，了解浓淡情况；试纸，了解吃水程度。

四 砚

砚台最好用能盛墨稍多一点的。目前市场上的罗纹砚比较经济实用。每次书写完毕，砚台都要洗净，最好留些清水在里面，以滋养砚台。

