

书法教程系列丛书

编著 / 舒文扬

行书

解析结构 传授笔法 —— 令你运笔和谐，喜获风神骨气，步入书法自由王国。
纵横古今 解惑排难 —— 带你探索源流，觅取书法要旨，熟悉风格流派衍变。
推荐经典 鉴赏作品 —— 帮你领略奥秘，饱览书法精华，提高艺术审美能力。
提供字范 讲述章法 —— 让你择优借鉴，学会精巧布局，施展作品创作才华。
增添附录 介绍器具 —— 教你文房四宝，备妥笔砚纸墨，尽情享受案头乐趣。

书法教程系列丛书

行书

舒文扬 编著

常州大学图书馆
藏书章

JM

吉林美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

书法教程. 行书 / 舒文扬编著. — 长春: 吉林美术出版社,
2010.8

ISBN 978-7-5386-4489-0

I. ①书… II. ①舒… III. ①行书—书法 IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第137376号

书法教程·行书

出版人: 石志刚

策划: 孙 昶

编 著: 舒文扬

责任编辑: 李 宾

封面设计: 张亚力

版面设计: 高 婕

摄 影: 许志成

技术编辑: 赵岫山 郭秋来

出 版: 吉林美术出版社(长春市人民大街4646号)

发 行: 吉林美术出版社发行总公司

印 刷: 延边新华印刷有限公司

版 次: 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

字 数: 150千

开 本: 889×1194mm 1/16

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978-7-5386-4489-0

定 价: 25.00元

编者的话

《书法教程》系列丛书是一辑书法学科的近距离自学用书，分列篆、隶、楷、行、草各册，简述源流风格之变，解析诸体入门的基础要点，以期从技法细节和历史背景中获得对书法艺术的完整解读。各册撰稿人均有数十年的临池实践，且深研书学，创作丰厚，见解独到，各册图例丰富，叙述生动细致，又各具特色，读者如能由此获得对书法艺术的多角度的了解，则对于进一步深入学习，当是一个良好的起点。

学习书法重在研究传统经典，探索书法艺术的发展规律，锲而不舍，循序渐进，这辑丛书如能对读者的研习有所裨益，就是对我们最大的鼓励了。

目 录

引言 / 1

上篇 行书的技法解析 / 6

一、行书的书写特点 / 6

1. 结构的特点 / 6
2. 用笔的特点 / 10
3. 墨法的特点 / 18

二、行书的基本点画 / 20

1. 点 / 20
2. 横 / 22
3. 竖 / 24
4. 撇 / 25
5. 捺 / 28
6. 挑 / 28
7. 钩 / 29
8. 转折 / 32

三、行书的结体要领 / 37

四、行书的章法布局 / 50

五、行书的风格鉴赏 / 59

中篇 行书概论 / 7

一、行书源流浅说 / 7

二、与学习行书有关的十个问题 / 37

1. 行书与篆隶楷草诸体的关系

如何? / 37

2. 初学行书怎样选择合适的

碑帖? / 39

3. 墨迹、摹本、临本、刻帖、金石

拓本有什么区别? / 41

4. 行书如何学以致用? / 47

5. 书写的笔顺对学好行书有何重要意义? / 49

6. 碑学书派的行书有何特色? / 49

7. 实临和意临的含义是什么? / 61

8. 专攻和博览的关系如何? / 63

9. 从临摹到创作要经过哪些阶段?怎样把两者结合起来? / 65

10. 读帖在行书学习中有何重要意义? / 67

下篇 历代书家及行书代表作 / 66

一、历代书家及行书代表作 / 66

二、作者行书作品选 / 75

附录 文房四宝的常识介绍 / 80

后记 / 90

我国的书法之所以成为独特的民族传统艺术，首先因为书法是依据汉字特有的造型特点加上毛笔独特的书写功能而形成的。千百年来，汉字的书写一方面作为社会交往的工具存在于日常生活，一方面又作为民族文化的象征成为至高无上的艺术，源远流长的发展史和无处不在的实用性构成了汉字书写的崇高感和亲和力。

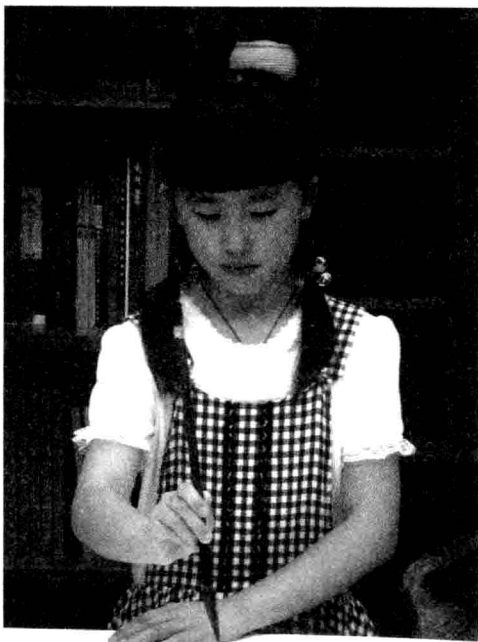
自殷商甲骨文到大篆、小篆、隶书、楷书、章草、今草及行书，各自有严格的规范。这些由基本笔画构成的单字的表意形体，在不违背文字造型原则的前提下，又有其充分的变化余地，这为不同的书写者在个性和取法渊源等因素的支配下显示各自的表现力提供了可能。各书体的结构特征蕴含着疏密、虚实、展蹙、欹正等对立统一关系，由此使汉字具备了造型上的艺术特性和美学上的欣赏价值，文字发展规律必须遵循共性，造型变化中允许存在的个性却又构成了文字书写结构风格上的多样性。用我国独特的书写工具柔软而充满弹性的毛笔蘸墨铺毫，在用笔的提按起伏、顺逆藏露、转折方圆变化和行笔迟缓迅疾以及用墨燥润变化中产生的丰富的节奏感，构成书写的韵律美。而集字成篇，各字的粗细、大小、长短、疏密、斜正，加上字距的行款变化又构成章法的艺术，文字在书写的过程中产生了对立统一、相辅相成的辩证关系，构成了充满艺术魅力的视觉形象。

从目前可知的殷商甲骨文时代起，三千多年的中国书法史上大家辈出，历代名作经典美不胜收，每一位有志于学习书法的人，只要认真坚持学习优秀的民族传统文化传统，从研究历代名家名作入手，都可以有所收获。正确的方法是入门的先导，历代名家名作各具风采，在学习方法上也不尽一致，但书法作为专门的艺术，必然有其学习上的共同点，这是入门的基础，是每一位学习书法的人需要遵守的原则，也是前人在长期的实践中总结出来的经验。从书法的入门知识来看，初学者必须掌握的要领有如下几方面。

一、写字姿势

前人把“写字姿势”称为“身法”，这是指写字时便于挥毫的正确的坐或立的姿势，是与肩、肘、腕、指等动作合理配合的方法。

当掌握了一定的技巧，或是书写较大的字以及流畅飞动的行草书时，许多人是喜欢站着书写的，因此也就不必拘于这里说的法则。但初学书法习字不宜过小，也不必过大，就适宜坐着书写。写字的坐姿简而言之是十个字，“头正、肩平、胸挺、腰直、足



安”，但我们要强调这是一种自然放松的状态，这是前人为纠正错误的坐姿提出的相对标准，在这种自然的姿势中心定意闲，呼吸停匀，做到眼目对范本的观察，大脑作出判断思考，手把握毛笔在纸面上运行，这就是“眼”、“心”、“手”的统一，前人说临帖的“三到”，也就是指这三者的协调关系。

二、笔法

是指写字点画用笔的方法。首先笔法不是前人凭空想象出来的法则。是在人体手腕合理的动作和书写工具毛笔互相配合适应的原则下，自然地形成而见之于书写实践，在历史发展中经过前人无数次的传习而总结成为书家所公认的规律。狭义地说，“笔法”即是用笔方法，即书写一切点画用笔的原则；广义地说，笔法包括执笔和用笔两个部分。正确的笔法是经过历史选择总结出来符合事物发展规律的最科学的方法，我们无法改变它，倒是应该在认识之后掌握、运用它，因此不研究掌握笔法也就无法进入书法艺术的大门。

三、执笔

前人有关执笔的理论相当丰富繁杂，与执笔相应的还提出了“执使转用”的概念。“执”指执笔，也称“握笔”，即是把握手中这支毛笔的方法。“使”是指运笔，“转”是指行笔的转折呼应，“用”是指点画的结构安排。尽管历代书家对执笔有种种不同的见解，但普遍认为科学合理的执笔方法是相传由唐陆希声所传的“五字执笔法”。

捩 指“五字执笔法”中大指的作用，以大指肚出力紧贴笔管内侧，如吹笛时

以指按住笛孔，略斜而仰。

押 指“五字执笔法”中食指的作用。押，有约束之义。以食指第一节斜而俯地出力，贴住笔管外侧，和大指内外配合，控制笔管。

钩 指“五字执笔法”中中指的作用，在上述大指、食指控制笔管后，以中指的第一、二两节弯曲如钩，控制笔管的外侧。

格 指“五字执笔法”中无名指的作用。“格”有挡住的意思。用无名指指甲肉之际紧贴笔管，也是为了与其他手指配合从不同方向控制笔管。

抵 指“五字执笔法”中小指的作用。小指垫着衬托着无名指，辅助用力，同样也是多方面起到控制笔管的作用。

如上所述，五个手指各司其职，严实地控制笔管，正确的执笔方法为挥毫用笔确立了基础。我们在解析执笔细节时强调其位置的准确性，但是严实的执笔还是一种自然状态，执笔的位置高低等也因人而异，也因写字的大小、书体的类型风格等相应变化，只要做到指实掌虚、腕平掌竖、腕肘并起就能挥运自如。

关于笔法我们回顾上述的概念，简而言之，可以列出以下的关系：

笔法 { 执笔：五字执笔法（捩、押、钩、格、抵）
指实掌虚 腕平掌竖
用笔：逆势起笔—中锋行笔—回锋收笔

在笔法中，执笔是静态的表现，用笔作为一种过程则是动态的展现，静态的执笔是为动态的用笔过程发挥到理想的效果所作的准备。科学严格的执笔服从于用笔的需要，对用笔的解析历来是较复杂的问题，行笔中的中锋状态需要在用笔实践中去体会，也可以通过对客观存在的线条加以分析后取得。这是书法艺术历史长河中各种书体和各种不同艺术风格在表达中需要共同遵循的原则。

当我们从临摹入手来学习一种书体的时候，最先要把握的是什么呢？以前有很多读物都认为写好字的间架结构是主要的，这样至少在外观上可以初具规模。但我们的体会却是赞同许多书家提出的观点，那就是从通晓笔法入手，在用笔方法上把握主要方面。

我们在前文中已经述及毛笔的基本构造，“尖”、“齐”、“圆”、“健”四字称为毛笔的“四德”，中国的书法很大程度上是因为毛笔的特殊功能造就的。那么柔软的毛笔是怎样显示书法刚健的“笔力”的呢？很大程度上就是运用书法的用笔技巧表现这种力感，因此也就是说，决定书法力度的是用笔技巧的把握，而不是执笔人实际力量的



大小强弱。

前人提出“笔力”的概念，最有名的就是东汉书法家蔡邕的一句话“令笔心常在点画中行”。这句话也就成了对“中锋行笔”最为经典的诠释。

对于日常生活中用惯了钢笔（圆珠笔、铅笔等）的现代人来说，初用毛笔写字，遇到的都是这样的情形：把理顺笔毛蘸好墨的毛笔在纸上书写一笔至数笔，笔头就偏向一边，笔毛发生扭结，或是笔锋散乱，再也无法回复落笔前毛笔最初的状态了，我们要继续写字，就只能到砚台上将毛笔舔尖理顺加以回复，然后再落笔写字，如此就在不断舔毫整理中写出一个个笔画。狼毫相比于羊毫，它自然要坚挺一些，但相对于硬笔，它还是一支柔笔，所以出现的情形还是如此。这样的书写自然是毫无乐趣的，这是因为还没有学会用笔。

当我们再来审视蔡邕的这句经典表述的时候，那么我们会发现，“常”是一个副词，它可以解释为“经常”，因此“笔心常在点画中行”是一种常态，而不是永远不变的状态。解释毛笔这种运动状态的贴切比喻是很多书法家喜欢表述的骑自行车的经验。我们现在假设要求自行车必须在道路中央的直线上笔直地向前行驶，然而实际上自行车的龙头并不是僵死静态地前行的，不仅在转弯时龙头需左偏右侧，即便在直行中龙头也在不断作左右偏动，在不断地调整中获得动态之中的平衡。骑自行车原理和写字的共同点就是他们都是一种运动状态，停止行车就会失去重心而偏侧摔倒，同样柔弱的笔毫也是依靠合理的书写姿势、正确的执笔以及通过臂力和腕力的控制使它在运动状态中达到平衡，这就是用笔的“中锋”状态，这是指行笔中因不断通过调整所达到的一种效果，是书法各种书体所必须追求的一种技法，如果行笔中发生偏侧而又无法再回复“中锋”状态，就是“偏锋”状态了，正如自行车倒伏后需要扶正龙头后重新起行。

显然，柔软的笔毛一落纸就偏侧倒伏，要让行笔一起笔就进入运动中的“中锋”状态，那就不能让毛笔顺着行笔的方向拖行，而是必须“逆势起笔”，那就是笔尖着纸后先向着行笔的反方向运行即所谓“欲右先左”、“欲下先上”，逆势行笔的痕迹包藏在完成后的笔画中称为藏锋，技巧纯熟后还可以笔不着纸，凌空完成逆势动作，借助这种反作用力获得的“笔势”，使行笔迅速有效地进入运动中的“中锋”状态，这又称为“取势”。一次行笔结束后自然地回锋收笔，于是又进入下一笔的逆势状态。起笔的逆势动作和回锋收笔在熟练之后往往迅疾地完成，大胆果断，毫不迟疑。

正确的用笔方法为什么能表现力感之美呢？这就需要从毛笔的构造谈起了。

我们都知道，毛笔是由笔杆和笔头两部分组成的。笔头是由一组长短不同的兽毛捆束而成的。中心的主体部分是笔心，笔心的前端部分称为笔锋。又有一些稍短的笔毛护围在笔心的周围，称为副毫，起到保持笔腰笔根部分坚实和书写中蓄墨的作用。笔锋的毫需长短一致，若干笔心部分的笔毫聚集在一起，加上四周的副毫濡墨后就形成笔锋锋利笔身四周呈圆锥形的形状，这就是制笔强调的“尖”、“圆”的标准。千百年来笔毛的用料都是选用兽毛来制作的，目前制笔行业部分产

品也使用人造毛代替天然品。无论是羊毫、狼毫都是柔软的书写工具，书法完全依靠用笔的技巧将毛笔柔软中的弹性发挥到一种极致，在粗细、方圆、曲直、燥润等方面曲尽其变。笔毛的弹性优势即制笔追求的“健”。初学书法历来主张使用羊毫，或是适当配置的兼毫，这是因为除了羊毫比较廉价耐用之外，羊毫容易制成长锋大笔，使用羊毫，也容易练就笔力，其实也就是在纯熟的用笔技巧中练得理想的笔墨效果。狼毫性能刚健并不容易把握，初用者写出的笔画圭角外露，生硬少韵致，狼毫呈现表面上的挺拔也容易使书写者误认为是一种笔力，一用羊毫，即一筹莫展，只有用惯了羊毫的人使用狼毫才会运用自如。书法史上唐宋元时代的书家都习惯于狼毫，到了明清，尤其是清乾嘉以后羊毫才被广泛地使用，清代的篆隶名家用羊毫者甚多，邓石如就是杰出的代表人物。

中锋的用笔技巧是在书法史上长期的书写实践中总结出来符合科学原理的方法，最后在历史的积淀中被确立为书法用笔的准则。当我们借助逆势起笔进入中锋行笔的状态，毛笔的笔锋在点画的中线运行，毛笔处于竖直的状态，笔心中蕴蓄的墨水就贯注而下。反之不经过用笔专门训练的人，一落笔柔毫即偏向一侧，勉强行笔，笔锋置于点画的上方而不是中间，用笔肚着纸拖笔，写出的笔画上沿墨汁少，笔画扁平薄削，丧失了立体的浑圆之感，因此三岁稚童可以因用笔得当而把笔画写得刚劲有力，腕力过人的壮士如不谙用笔，仍然只能写出孱弱无力的病笔。

中锋行笔就是呈现笔画中间浓墨饱满，两侧偏淡的现象，前人描述中锋写出的篆书线条中心有墨线贯串，就是对这种效果的具体说明。这样写出的点画丰满滋润，劲健有力，所谓“篆书笔法”主要指的就是这种中锋行笔的效果。即使是蘸墨量少用枯笔写出乃至出现飞白，或是方劲峻峭的笔意，仍然是浑厚苍茫的立体意趣，这就呈现笔意中的“力感”，无论是凝涩迟缓还是潇洒飞动，这种笔意中的力感都是书法美学追求的理想境界。所以书法上的“有力”，并不是指执笔人实际力量的大小强弱，而是通过用笔技巧表现力度的意象，唤起欣赏者的生活体验和想象能力，从而获得审美上的愉悦感受。

当我们具备了书法的基本概念，就可以结合某一种书体、某一家风格来体会其基本要领，并反复实践练习。各种书体、各家风格又必然有其自身的特色，笔法的要领也只能在具体的作品中获得体验，从后面的章节开始，我们就进入对书体和风格的解析研习了。

上篇 行书的技法解析

一、行书的书写特点

前文我们已经谈到，行书是一种风格上包容性很大的书体。行楷、行草显示出风格由静到动、由工到放不同的层次感。显然，行书与楷书在用笔方法上基本一致，行书更呈现一种舒放自然的灵动之姿。同一时代的行书因不同书家的气质个性，渊源学养而各具风貌。鉴于本书是一本简要的技法入门书，所以本书述及的行书在风格上介于中性，在例选上力求其典型，在资料上力求便于检索，以便读者参阅原作全貌，获得更具体全面的认识。

行书与规范楷书的比较中有以下几方面的特点：

1. 结构的特点

△化繁为简

行书的出现符合社会生活中便捷简约的需要，在书写中，结构的化繁为简是提高效率的有效方法，是前人在书写实践中的创造和总结，但在化繁为简的原则下，这种变化显然不能违背用笔规律，不能影响文字的释读，以保证其艺术表现力和社会交往功能的完善。

首先是以简省的笔画代替繁复的点画。在书法的笔画中，“点”的写法很快速，在瞬间完成，但又不失用笔的变化之美，因此行书常常用“点”来代替“横”、“撇”、“捺”诸笔。

以点代竖

此（黄庭坚《松风阁诗》）（图1）

以点代横

类 朗（王羲之《兰亭序》）

漫 泉 今 看（黄庭坚《松风阁诗》）（图2）

以点代撇

参（黄庭坚《松风阁诗》）（图3）

以点代捺

次 欣（王羲之《兰亭序》）

数 筑（黄庭坚《松风阁诗》）（图4）



图1

其次是局部部件的简化，这两组例子，与楷书比较，显然某个局部被简化了，在连贯的笔势中，书写的速度获得提高。这些部件的简化，有些源于草书的写法，这种简化既有统一的规范，也有灵活的余地，楷书严格的笔画组合在行书中作了写意的处理。但即使是这样变幻多姿的结体，仍然有相对统一的标准加以释读，这是作为艺术的书法必须遵守的科学规律。

例字：（1）真 云 静 得 醉 风 雪 溪 梦（米芾、黄庭坚书迹）（图5）

例字：（2）怀 常 禄 纵 若 步（米芾书迹）（图6）



类

朗



謾



泉



今



看

图2



图3

中篇 行书概论

一、行书源流浅说

魏初，有钟、胡二家为行书法，俱学于刘德升，而钟氏小异，然亦各有其巧，今盛行于世。

——[西晋]卫恒《四体书势》

案行书者，后汉颍川刘德升所造也，即正书之小伪，务从简易，相间流行，故谓之行书。

——[唐]张怀瓘《书断》

这是有关行书的两节最著名的文字，钟胡指钟繇和胡昭。在内容上这两节文字涉及行书产生的时代、创造人及与正书的关系。从文字发展的历史来看，我们当然不会认为行书是刘德升独立的发明，他是一位行书书体的总结和集大成者。

近百年来大量出土的战国至秦汉的竹简（图95）、木牍和帛书，使我们在金石碑版的篆隶文字之外，见到了与时代对应的古人笔墨书写的状态，自战国至汉晋以来，简牍书体成为一种风格独立的类别，从中我们见到大篆生动有致的笔墨，当然还有隶书和章草，无疑这是行书书体的源头所在。在文字的发展历程中，行书是从古隶时期萌生一直到了魏晋才臻于完善和成熟的。



图95 居延汉简中的行书简牍

但书法的四体书中不列入行书，行书只作为楷书的辅助书体，行书的特点被定为介于楷草之间。在书法教学上，由楷而行最为稳妥而行之有效的步骤，也获得普遍的认同，因此“行出于真”，即行书由



次

欣



数

筑

图4



真

云

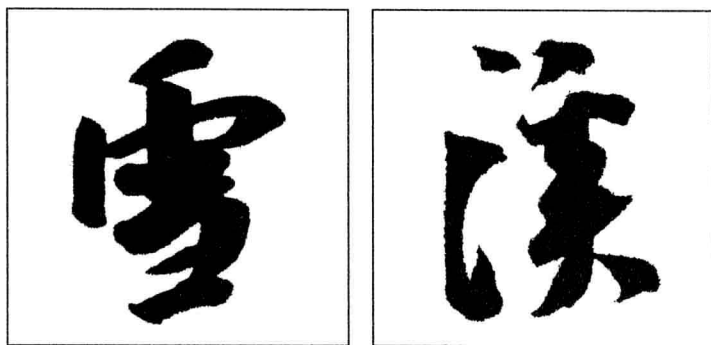
静



得

醉

风



雪

溪



夢

图5



怀



常



祿



縱

楷书演生的说法成为行之久远的定论。简牍书体的面世成为纠正这一误读的有力佐证。事实是在见诸金石刻辞的篆、隶、楷诸体的同时，一直存在着一种流便简约的书体与之同步发展，这种书体广泛地应用于日常社会生活，尤其在民间为广大士民所使用，并且也影响了主流书体的演化进程，直到魏晋之际楷书完全成熟才达于稳定，成为今天我们定义的行书。

东晋时代是行书发展史上的第一高峰（图96），王羲之（图97、图98）、王献之父子世称“二王”，他们精丽遒健的书风成为这一时期书法艺术的典范。初唐行书上承晋代流风余韵，欧阳询楷法森严，行书则紧结险劲，李邕（图99）从羲之入门，以行楷入碑，沉雄劲利，自成风范，至颜真卿（图100）出，以博大宏丽的气度在“二王”法度外自辟新境。五代杨凝式行草恣肆奔逸，行楷则端凝平和中见气度，影响到宋代的书风。宋人重意趣，苏轼（图101）平淡天真中见韵致，黄庭坚（图102）纵横奇谲，笔势苍劲，米芾（图103）则八面出锋，变幻莫测。

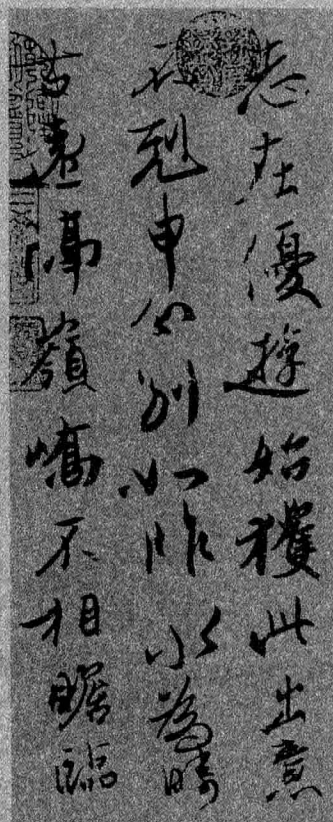
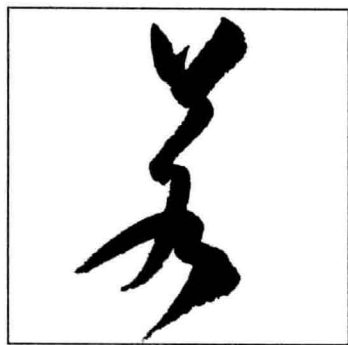


图96 [晋]王珣《伯远帖》



若



步

图6



云



第



皆



同

图7

△以圆转代替方折

与楷书比较，行书把部分方折的笔法作圆转处理，以适应快速行笔中笔势的发挥。但是在行书结体中，方折和圆转是矛盾的对立统一关系，由此构成刚柔对比之美，方折中的圆融，圆转中的折意，才有互相兼容映衬之妙。行书结体方折圆转的变化也成为书家风格的重要组成部分。

例字：云 第 皆 同（米芾书迹）（图7）

△以欹侧代替平整

楷书的主体风格是平整中寓变化，楷书的欹侧之姿被限制在一定的程度以内。行书需要更大程度的欹侧呈现其动态，以配合点画的飞动之姿。但行书的结体，无论是敦厚朴茂还是奇崛险绝，都需要以重心平稳为前提，欹侧的程度表现出书风的趋向。

例字：安 来 侯 涛 旋 年（黄庭坚《松风阁诗》）（图8）

2. 用笔的特点

△藏锋与露锋

这是中锋用笔两种不同的起笔方法。藏锋是指笔锋藏在点画中不外露。横画、竖画均逆势起笔，欲右先左，欲下先上，回锋收笔，藏锋取势偏



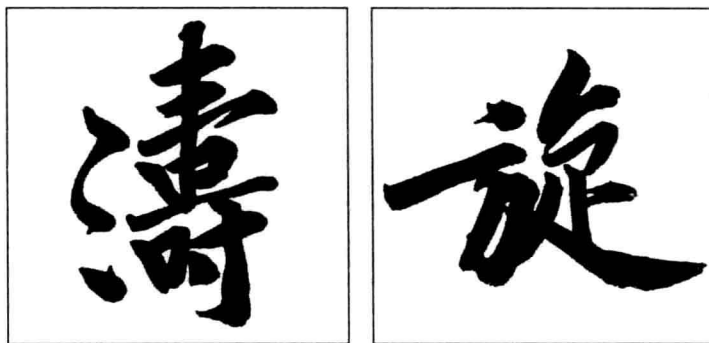
安



来



侯



涛

旋

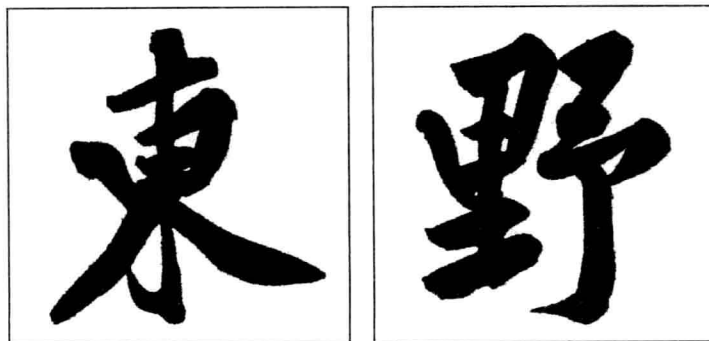


年

图8

慢，呈现笔意的典重含蓄。露锋需要凌空逆势（称为“意逆”），取势偏快，呈现笔意的灵动劲锐，锋芒外露。行书风格活泼生动，露锋起笔较多，藏锋露锋在一字中往往互相映衬。配合笔意凝重而不失板滞，飘逸而不失纤弱，是理想的境界。露锋的关键是逆势起笔，所谓“意逆”，是要求逆势的动作不着纸在空中完成，迅速而得势，而不能顺锋搭下，否则不仅易导致落笔尖细，且易笔肚着纸成为偏锋状态。

例字：藏锋为主：东 野 燥 坡 蛟 橡 嘉 道
（黄庭坚《松风阁诗》）（图9）



东

野

元明时期赵孟頫（图104）、祝允明、文徵明（图105）、董其昌（图106）皆以晋唐为宗，自成风貌。至明末清初出现群体性行草书家，张瑞图（图107）、王铎（图108）、傅山（图109）、倪元璐、黄道周（图110）气势连绵，峭拔雄强。清中叶后，在碑学思想的影响下创作风格开创别调，何绍基（图111）、伊秉绶、赵之谦、沈曾植（图112）、康有为（图113）、吴昌硕（图114）的书风一直影响到民国和当代书坛。

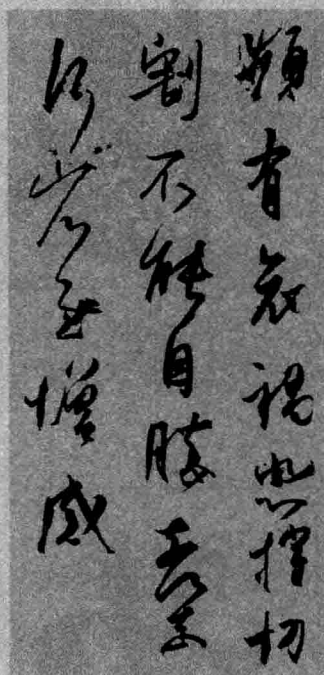


图97 [晋]王羲之《频有哀祸帖》

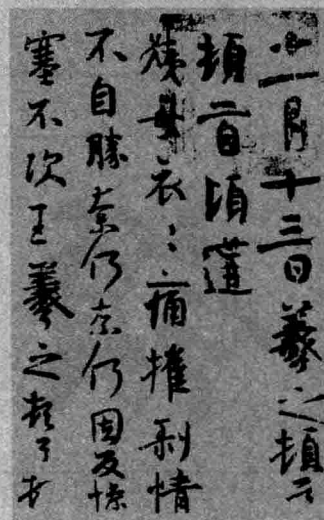


图98 [晋]王羲之《姨母帖》



燥



坡



蛟



椽



嘉



道

图9



曲



为



虚



领



惠



听