

赵岩峻 编

KUAILE
SHUFA JIAOCHENG

快乐书法教程

行 书



山西出版传媒集团 山西教育出版社

赵岩峻 编

KUAILE
SHUFA JIAOCHENG



快乐书法教程

行 书

山西出版传媒集团 山西教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐书法教程·行书 / 赵岩岐 编. -- 太原:

山西教育出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5440-4734-0

I. ①快… II. ①赵… III. ①行书—书法—教材

IV. ①J292.113

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第037628号

书 名: 快乐书法教程·行书

作 者: 赵岩岐

出版策划: 张小平

责任编辑: 薛海斌 郭志强

复 审: 邓吉忠

终 审: 刘立平

装帧设计: 薛 菲

助理设计: 李 珍

印装监制: 贾永胜

出版发行: 山西出版传媒集团·山西教育出版社

(地址: 太原市水西门街馒头巷7号 电话: 0351-4729801 邮编: 030002)

印 装: 山西三联印刷厂

开 本: 880×1230 1/16

印 张: 6.5

字 数: 143千字

版 次: 2014年5月第1版 2014年5月山西第1次印刷

印 数: 1—6000册

书 号: ISBN 978-7-5440-4734-0

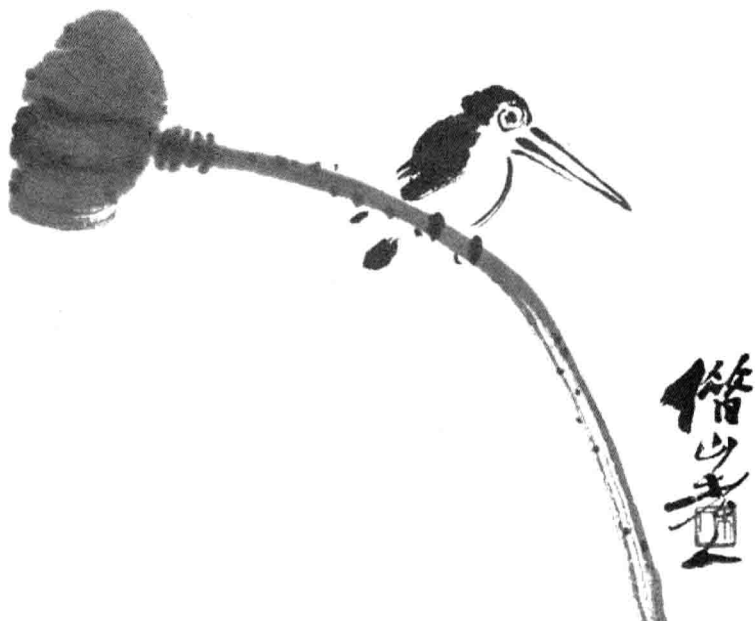
定 价: 20.00元

目 录

contents



- 一、行书简介 / 1
- 二、王羲之和《圣教序》 / 2
- 三、《圣教序》的基本笔画 / 4
- 四、《圣教序》的偏旁部首 / 29
- 五、《圣教序》的字形结构 / 56
- 六、《圣教序》的集字练习 / 71
- 七、历代行书精品欣赏 / 85



一、行书简介



行书，又称行押书。行书是在楷书基础上的草写与简化，是介于楷书和草书之间的一种书体。兼“真”者谓之真行，兼草者谓之行草。由于行书的伸缩变化，既不像楷书那样规矩，也不像草书那样奔放难认，因而行书不仅有较高的实用价值，而且具有较高的欣赏价值，因此具有广泛的群众基础。清代文学家刘熙载在《艺概》中说：“行书行世之广，与真书略等，篆、隶、草皆不如之。”所以，在我们的日常生活中，起草工作计划、总结、学习笔记、书信、便条、论文以及写奖状、画报、题字、匾牌、春联等，大都使用行书。就是在书法展览会上，行书作品数量也是最多的。因为行书潇洒流畅，又较其他书体更能抒发自己的情感，体现书家的个人风格，因此，认真学习行书是必要的。

古人云：“楷如立，行如走，草如奔。”说得非常形象。其实，行书是古人起草文稿用的书体。《书苑菁华》中有这样一段记载：“子敬年十五六时，尝白其父云：古之章草，未能宏逸，今穷伪略之理，极草纵之致，不若草行之间，于往法固殊，大人宜改体。”王献之十五岁时，就劝其父改变旧体，创造新体。怎样创造呢？就是学习民间的草稿书，这种草稿书，简便流转，出体为行，故称稿行。行书发展为成熟而独立的书体，王羲之、王献之父子作出了杰出贡献。史称小王“创非草非真的新体”，就是指的行书。传世二王墨迹、摹本及号称天下第一行书的《兰亭序》，就是行书的典范。

关于行书的起源，据张怀瓘《书断》记载：“案行书者，后汉颍川刘德昇所造也，即正书之小伪。”又传钟繇善行押书，但是至今尚未见到他们的行书书迹流传。晋代是行书的繁盛时期，自晋以来，工书者多以行书著名。其后，唐代有欧阳询、虞世南、褚遂良、颜真卿、柳公权。颜真卿的行书尤为重要，其名作《祭侄文稿》被世人誉为“天下第二行书”。五代杨凝式，宋代四大家苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄，元代赵孟頫、鲜于枢、康里巎巎，以及明代的董其昌、文徵明、祝允明等，也都是行书大家，有很多真迹法帖流传下来。直至今日，我们书写、起草文稿也多使用行书体。

二、王羲之和《圣教序》



王羲之，字逸少，琅邪（今山东省临沂）人。生于321年，卒于379年，出身贵族家庭，官至右军将军，会稽内史，所以世称王右军。他从七岁起就跟随叔父王廙和卫夫人学习书法，12岁就认真研读了前人的书法理论。以后又渡江北游，看到了钟繇、梁鹄、蔡邕、张昶、李斯、曹喜等秦汉以来的名家书迹，博采众长，自成一家。

他的行书道逸劲健，千变万化，如“清风出袖，明月入怀”，达到了登峰造极的境界。对王羲之的书法，历来评价很高。梁武帝萧衍称其“字势雄逸，如龙跳天门，虎卧凤阙”。唐代张怀瓘则赞其字“天资自然，丰神盖代”。唐太宗李世民对王羲之的书法尤为赞赏。据张彦远《法书要录》记载，唐太宗的皇宫收藏王羲之真迹有三千六百纸。唐太宗还亲撰《王羲之传论》。王羲之是中国历史上影响最大的书家，被后人奉为“书圣”。

王羲之一生创作了数以千计的书法作品，传世的行书《兰亭序》对后世影响最大，被誉为“天下第一行书”。由于用笔异常丰富，有“笔法之祖”的美称。现存的王羲之行书摹本有《快雪时晴帖》《奉橘帖》《姨母帖》《丧乱帖》《二谢帖》《孙侍中帖》《游目帖》《得示帖》《圣教序》等，亦很有名。

《怀仁集王羲之书圣教序》，简称《圣教序》，又称《唐怀仁集王右军书三藏圣教序记并心经》《集字圣教序》等。因碑首横刻有七尊佛像，又名《七佛圣教序》，现存于西安碑林。其内容由《大唐三藏圣教序》《述三藏圣教序》和《心经》等三部分组成，分别由李世民、李治和玄奘撰写，并由弘福寺沙门怀仁集王字而拼。怀仁历时25年长期搜集和拼凑，苦心经营，终成此碑。由于怀仁书法功力颇深，非常注重变化和衔接，摹刻亦十分精到，所以《圣教序》结构严谨，变化无穷，与王字行书真迹惟妙惟肖，几无二致，被后人誉为“天衣无缝，胜于自运”，一直受到人们的喜爱，是入手学习王羲之行书的最佳范本。

要学好行书，王羲之书法是最重要的必修课程，也是学行草的正脉。大凡历代著名的书家几乎没有不临习的，因此学习行书多从王羲之的《兰亭序》《圣教序》入手。这大概是由于《圣教序》是从内府王字真迹中直接摹出，相对来说，更接近王书的真实面目。全文又有2400余字，字数多，结构多变，用笔技巧也极为丰富。因此，深受人们喜爱，是初学行书者的极好范本。此碑高312厘米，宽140厘米，碑文30行，每行85、86字不等，传世宋拓有墨皇本，现藏天津艺术馆；明代刘正宗藏本，现藏陕西博物馆。

生四時無形潛寒者以仁物
是以窺天鑑地痛思皆識其
端明陰洞陽賢哲罕其鑒
飛而天地苞乎陰陽而易識
者以其有像也陰陽處乎天

三、《圣教序》的基本笔画



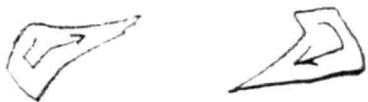
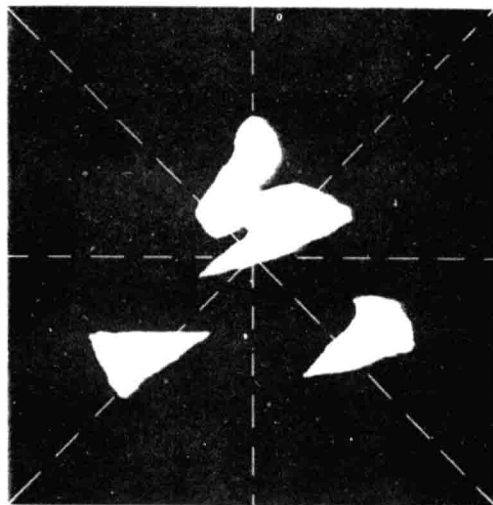
(一) 点画

点画在行书中多变化，种类很多，形态各异。与楷书、草书相比，多采用有断有连的方法，有独立点、横两点、竖两点、三点水、横四点之分。

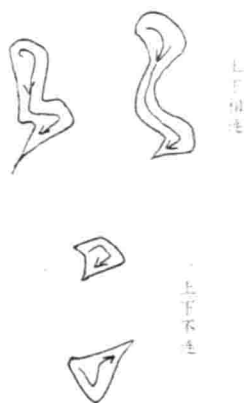
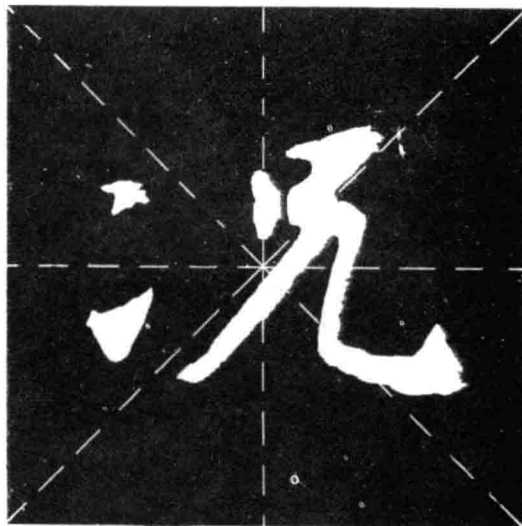
独立点：如：之、广、玄、永等，以上的点不包括以点代画的点，外形也不完全相同，然而用笔方法相近，都是露锋起笔，顺势向右下按笔蓄势，然后提笔向左下快速送出。圆润饱满，坚实有力。



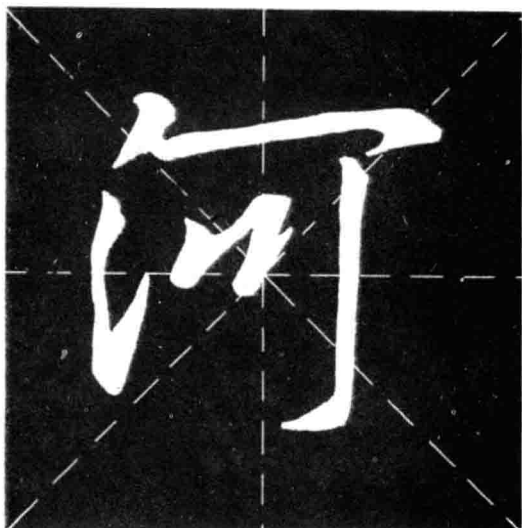
横两点：横两点在书写时都强调自然呼应，左顾右盼，也作为字脚的支撑，其势开阔。左点多以露锋入笔，顿笔后调锋折出锋尖，顺势在右边再以搭锋笔法出第二点，收笔出锋回顾左点。如：六、共、花等。



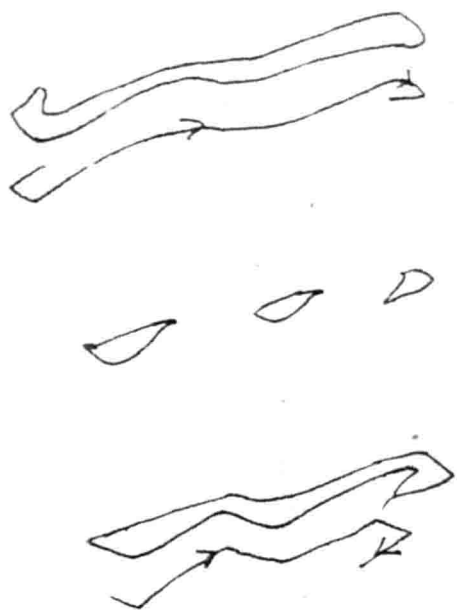
竖两点：上下两点紧紧相连，或笔断意连，上点带起下点。露锋入笔后调锋顿笔，以折锋收笔法轻提笔尖，紧接着带起下点的起笔，然后再以侧点写法完成第二点。一般下点比上点略大，即顿笔力度要求上点略轻而下点略重。竖两点较少，竖两点出写时则往往是连在一起，很少分开写。上点露锋下笔，按笔向下，行笔中将笔提起，再加力按下，然后或顿或出收笔。如：雨、况、翔、於等。

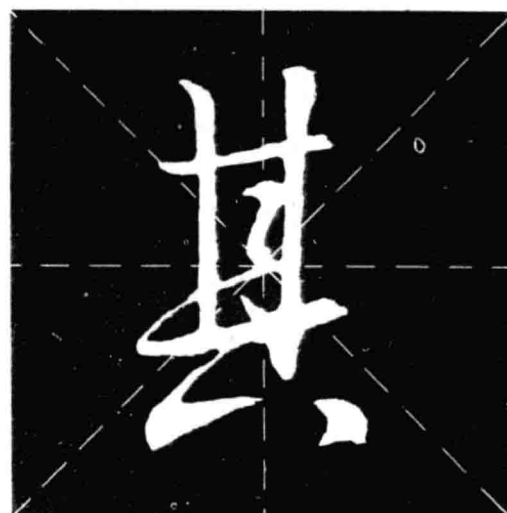


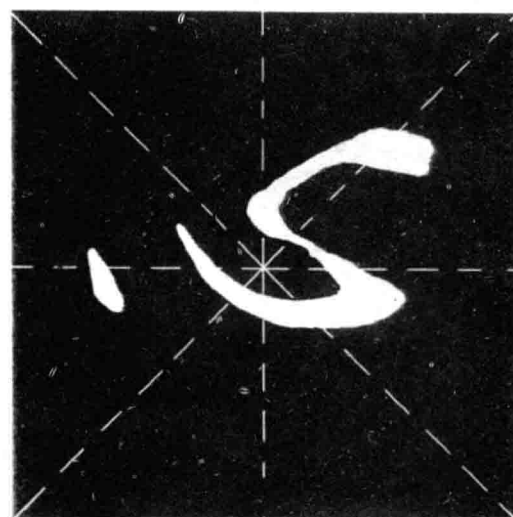
三点水：三点水写时变化较多，有大有小，有长有短，有方有圆，有断有连。上点出锋向中点，中点下点多相连，下点多向上挑出。如：涛、海、流、河。



横四点：横四点变化较大，有轻有重。有的书写时省略变为短横，如：无、为；有的相连，形态、大小忌雷同。如：墨、然等。

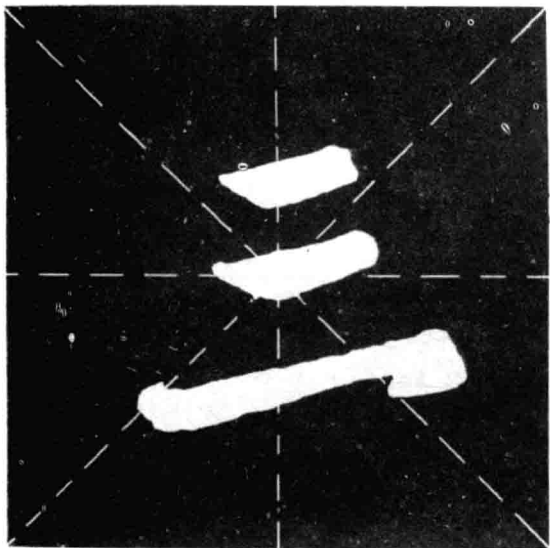




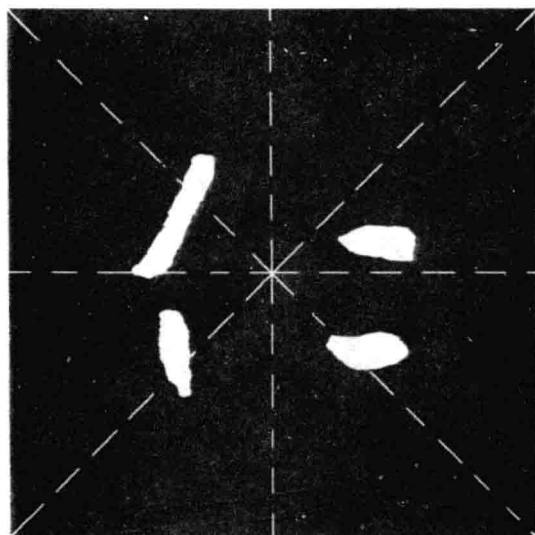
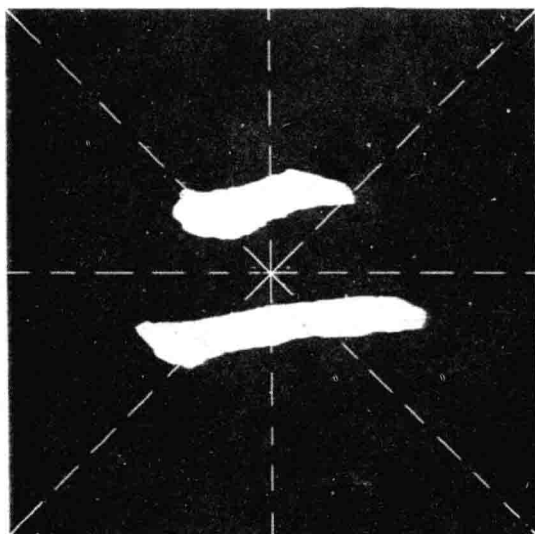


(二) 横画

长横为横向长画，为一字中横向的主要笔画。起笔可用逆锋也可用搭锋，（少有用露锋的）轻顿笔后调正中锋向右行笔，方向一般略向上约 3° 左右的倾角以正视觉平正，而不是绝对的水平运笔。“十”字的横如楷法，自然落笔向右稳稳运行，收笔向右着力下按，回锋收笔。“三”字长横是下钩横，笔落稳后，即向右运行，收笔斜顿向左下带出钩，呼应下字，钩要短小。“古”字的上挑横，露锋入笔提笔向右上运行，收笔向左上提出锋，呼应竖画。“伏”字右边第一笔是横的特殊形态，运笔从右向左反笔向左上环转萦带撇画。“有”字横为反连。横画还有独横（如：二、仁）和连横（如：王、寺）之变化，写时要仔细观察。



独横：业、二、焉、仁、其等。



连横:垂、军、寺、王、重。

