

上海书画出版社

大学生书法

行书

大唐三藏聖教序

太宗文皇帝製

弘福寺沙門懷仁

將軍王羲之書



大学生书法·行书

图书在版编目(CIP)数据

大学生书法·行书 / 本社编. —上海: 上海书画出版社, 2005.6

ISBN 7-80725-122-0

I.大... II.王... III.行书—书法—高等学校—教材
IV.J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 065655 号

大学生书法编委会

主 编 马荣华

编 委 张伟生 朱孔芬 王宜明

朱天曙 吕 晗 杨嘉麟

本册撰文 王宜明

责任编辑 张伟生 朱孔芬

封面设计 王 峥

技术编辑 朱伟南

大学生书法·行书 本社编

② 上海书画出版社 出版发行

地址: 上海市延安西路 593 号

邮编: 200050

网址: www.duoyunxuan.com

E-mail: shcpbh@online.sh.cn

上海文艺出版总社网站: www.shwenyi.com

上海文艺大一印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 5.25 印数: 1-5,000

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-80725-122-0/J · 119

定价: 18 元

目 录

一、行书概述	1
(一) 行书的产生及衍变	1
(二) 行书择帖与临摹	2
二、王羲之《圣教序》临摹	4
(一) 《圣教序》简介	4
(二) 《圣教序》基本点画练习	5
(三) 《圣教序》单字练习	13
(四) 《圣教序》章法练习	27
三、米芾《蜀素帖》临摹	35
(一) 《蜀素帖》简介	35
(二) 《蜀素帖》基本点画练习	36
(三) 《蜀素帖》单字练习	49
(四) 《蜀素帖》章法练习	62
四、行书集字创作范例	70
五、历代行书作品欣赏	74



一、行书概述

行书这种字体一直是人们日常工作、学习中喜欢使用的一种字体（不论是毛笔还是硬笔），随着计算机汉字输入技术的不断推广，以电脑代笔已成为人们日常写作的主要方式。但是很多场合，电脑还是不能代替毛笔或硬笔，因此很多人希望在较短的时间内掌握行书的书写方法。

行书是后汉时期民间流行的新兴字体，这种字体简便迅速，适应行文起稿的要求。当时的章草虽简便而多隶书的波势，今草则识别困难，行书因此应运而生了。行书是在楷书的基础上发展起来的，楷书稍加连贯，点画略带呼应，便是行书。唐张怀瓘的《十体书断》曰：“案行书者，后汉颍川刘德昇所造也，即正书之小讹。务从简易，相间流行，故谓之行书。”行书又称为“行押书”，是书信往来常用的书体。

（一）行书的产生及衍变

从文字发展来看，甲骨、大篆、小篆乃至隶书，演进的脉络比较清晰。从隶到楷、行、草及楷、行、草之间的关系却有些复杂。

行书与楷、草的关系非常密切，行书的起源与楷书、草书密不可分。

“汉兴而有草书”，草书的成熟应早于行书。卫恒《四体书势》列草书一体，而将行书附于隶体之下也说明这一点。对草书审美的追求，是强化了草书的艺术功能，但是以弱化书法的实用功能为代价。本来“删繁省难”、“易为易知”、“易而速”的草书，反而变得“难而迟”了，削弱了实用功能。那就需要有一种比较简易而容易辨别的字体来代替这种“难而迟”的草书，以作为交流工具。祝嘉《书学史》说：“若求简洁，而便于用，则舍行何求，故行书者，当创于草书之后，鉴与草之捷而不便也。”近代学者郭绍虞认为：“行书和草书是同性质的，所不同的，不过程度上有区别，行书偏于中和性罢了。”“那么行书之称何以要到汉末才起呢？这是因为以前虽有草体之实，尚无草书之名，所以行草可以不加区别，等到草书之名既起，而且成为书家艺事，于是便于书写的行书，就为适应需求而产生了。所以行书之起，是由于草书脱离实际，不便识别也不便书写，失掉文字的作用，才代替草书作用而新兴的字体。”以上论述都说明了草书是早于行书的，行书的笔法同于草书而偏于中性，这已为世所公认。

我们从文献记载及书家评述来看，行书、楷书基本上是同时出现的。不论何种正规的书体，在书写中一定是“一笔不苟”和急就草率并行的。草书书写，必然会有带笔、钩连以至牵丝的笔势。可以说，书法从来就是“正体”与“行草”并存的。从大量出土的竹木简牍资料上可以看到，这有别于当时的正体篆隶书的“俗体书”里包含的大量楷、行、草书的构形、点画、笔势等特点，致使人们面对这些书迹，往往很难确指其为楷书、行书还是草书。有时整个字接近一种书体，有时是在偏旁部首上表现一种书体特征，甚至个别点画表现为一种书体的书写。所以，从楷书、行书的起源上看，时间上是基本相同的，行、楷书是并行发展、互相影响的。

行书要变革使之易于识别，钩连笔法可以保留，但不能有太多的代用符号，有些完全变形与正体字形绝不相同的草字也必须回复到正体字形上来。因此，行书的字形结构框架很自然地就采用了楷书的框架结构。后来的一些行楷书，有时被人称作楷书，有时被人称作行书，也可以证明这一点。即使是草法较多的行草书，其基本结构也是楷书式的，与大量采用符号、减省的草书有着明显的区别。楷书与隶书的最大区别不在结构上，而主要表现在点画的形态与笔势上。这些无疑是受到草书随意书写的影响，而这个影响是通过行书来完成的。

我们认为，行书的笔法是使楷书去掉隶书的蚕头雁尾、波磔之笔，并且打破了隶书横平竖直、扁方排叠的定式。楷书的结构提供了行书的基本骨架，因为书体衍变需经过较长的时间，行书、楷

书除并行发展外，先后不同时期的行书、楷书则可能互为影响。所以后来出现先行后楷，或先楷后行的看法也就是很自然的了。

书体的发展不光是单线递进的，有时会呈复线状态，甚至会纠缠在一起。如果我们用辩证的眼光去分析，行书与楷、草之间的关系也就比较清楚了。

行书从有记载的刘德昇到晋代的“二王”，相对于其他书体而言，时间是比较短的。它成熟较快，并成为最重要的字体之一，但为何论及行书及行书之法的典籍却很少呢？清刘熙载在《书概》中说：“行书行世之广，与真书略等，篆隶草皆不如之。然自有此体以来，未有专论其法者。盖行者，真之捷而草之详。知真草者之于行，如绘事欲作碧绿，只须会合青黄，无庸别设碧绿科也。”

行书同其他书体一样，是独立的，有自己的要求，即严格的法规和规范，不是楷书写得随便一点就成行书了。如果说楷书是行书的基础，倒是很恰当的，但还要懂得点“草法”，这样，学起来才较方便。

（二）行书择帖与临摹

1、行书的择帖

学习行书，范本的选择非常重要，古人说“取法乎上”，其意为必须以古代的经典作品为学习范本才是正确的途径。

学习行书的途径一般有以下几种：第一，从“二王”入手，下涉历代大家；第二，从宋四家（苏、黄、米、蔡）入手，上溯魏晋，下及元明；第三，从元、明诸家入手，上溯二王；第四，从近人入手，上溯“二王”。

俗语说“条条大路通罗马”，只要方法对头，持之以恒，一定会有所收获。

行书经典作品不胜枚举，下面是以时间先后为线索的主要行书碑帖。

王羲之《兰亭序》

《王羲之传本墨迹》

《怀仁集王羲之圣教序》

王献之《中秋帖》

王珣《伯远帖》

李世民《温泉铭》

李世民《晋祠铭》

欧阳询《梦奠帖》

欧阳询《行书千字文》

颜真卿《祭侄文稿》

颜真卿《争座位帖》

陆柬之《文赋》

杨凝式《卢鸿草堂十志图跋》

李建中《土母帖》

苏轼《洞庭春色赋、中山松醪赋合册》

苏轼《前赤壁赋》

苏轼《黄州寒食诗卷》

米芾《蜀素帖》

米芾《苕溪诗》

米芾《米芾尺牍》

黄庭坚《松风阁诗卷》

黄庭坚《华严疏》



蔡襄《自书诗卷》
薛绍彭杂卷
赵孟頫尺牍书翰

2、行书的临摹方法

学习书法的不二法门就是临摹，除此之外，别无捷径。学习行书，同样离不开临摹。

临和摹是两个概念。摹，是用薄纸复在帖上双勾填墨或直接摹写，其好处是可以集中精力体会原帖的风貌神采。一般初学者常常不太重视摹的功夫，其实“摹”是和字帖“零距离接触”的有效手段。

临帖也要讲究方法，千万不能流于“抄帖”。临帖要注意三个方面的修炼：

第一，要还原点画的样子。即临写每一个基本点画，力求和原帖形似。诸如长短粗细，起笔方、圆、藏、露，收笔的形态等等，都要和原帖惟妙惟肖。要做到这一点，必须要学会调锋的方法，并注意行笔时做到逆势涩行，收笔时笔锋要还原直立。

第二，安排点画的位置。即将每一个高质量的点画放到相应的位置，这部分古人称之为结字。在练习时要注意后面的点画要以前面的点画为参照坐标，这样才会收到事半功倍之效。

第三，注意点画间的联系。点画组合成字，其互相间有必然的联系，因此在练习时一定要留意点画间的连贯呼应，这样联系有时露在纸上，那么写出的字便有行气，否则，“状如算子，便不是书”。

总之，练习行书时，先以临和摹为手段，力求与原帖形似，然后在此基础上“遗貌取神”，那就进入了一个更高的层次。只要循序渐进，方法对头，持之以恒，那么，掌握行书的书写技巧入门既不难，深造也是办得到的。

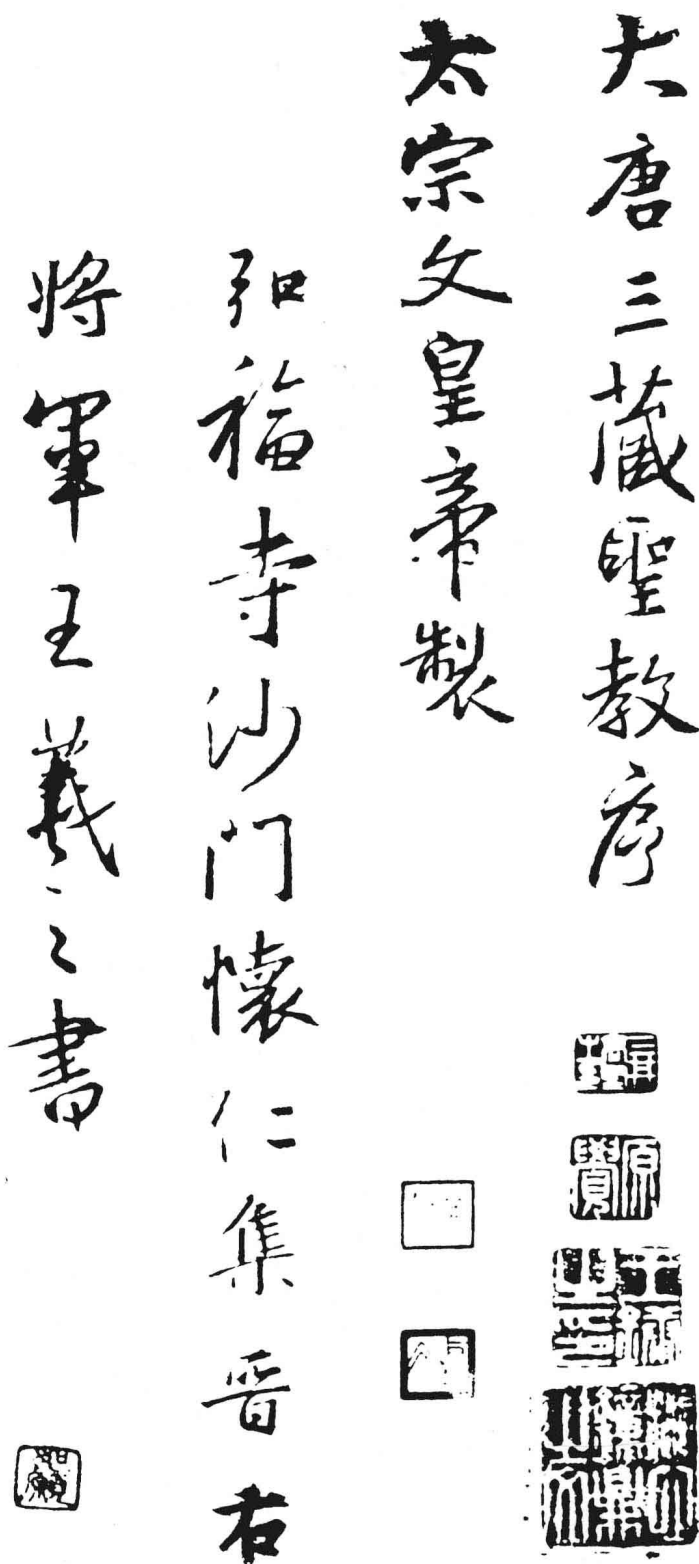
二、王羲之《圣教序》临摹

(一)《圣教序》简介

此碑序文乃李世民为玄奘翻译佛经而撰写。怀仁和尚历时二十四年，将王羲之字集成此文。据说集王字十分不易，先内府后民间，一字一金才得齐全，故此碑又名“金钱圣教”。

王羲之，字逸少，世称王右军，有书圣之誉。由于其真迹未能传世，所以此作极为珍贵。

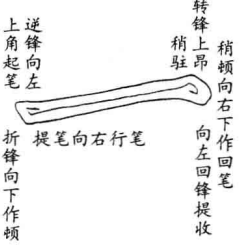
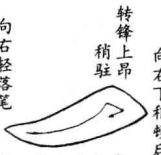
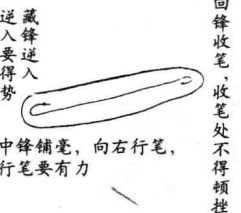
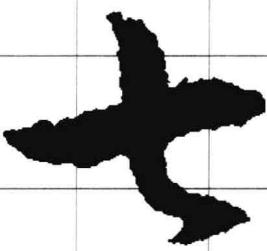
清蒋衡云：“沙门怀仁乃右军裔孙，得其家法，故《圣教序》一气挥洒，神采奕奕，与《兰亭序》并驱，为千古学字之祖。”这个评价是十分贴切的。



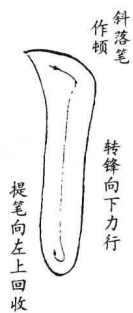
《圣教序》(局部)



(二)《圣教序》基本点画练习

横 	 太	 廿
	 五	 百
	 父	 夫
	 七	 二

竖



不

不

許

许

折锋向右作顿



出锋收笔，作针尖状

千

千

澤

泽

轻落笔

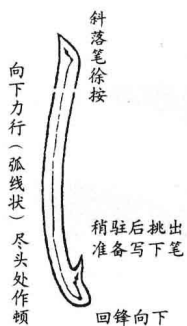


使

使

像

像



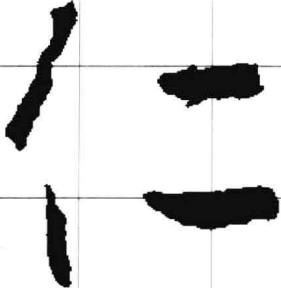
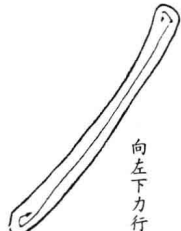
傳

传

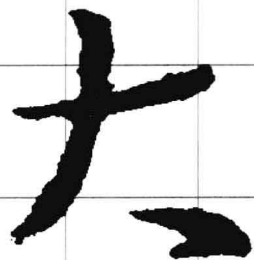
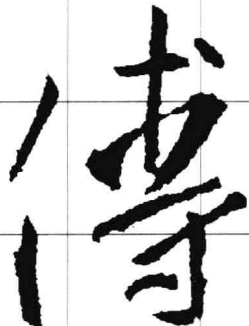
陵

陵



露锋下笔 按笔铺毫 向左下力行 提笔回锋作收 	 化	 仁
写法同竖画 向左下力行 	 老	 慶
逆锋起笔 转笔向下徐行 略顿后 至笔画尾回锋 向左提趯 	 慶	 鹿
向左上轻逆笔 按提有致 注意线条曲直变化 回锋轻收 转锋 向右下作顿 提笔向左下力行到底 	 股	 敏



点 转笔向右下行 逆锋起笔 稍驻 略顿后向左上方回锋收笔 	 玄	 立
轻落笔 露锋入纸 顺势落下 将笔毫铺开 提笔向中间收去 	 大	 词
首尾略尖 同竖画写法 	 字	 宗
转笔向右下方行笔稍顿 逆锋起笔 转锋向左上方收笔 	 太	 传



此点同挑法

八

八

况

况

钩



向右下一路作横弯势

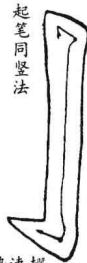
心

心

忍

忍

起笔同竖法



顿笔转锋向下力行

向右下方提笔
微行再向左
下方作顿

得势速越

钩的方向和角度
应随笔势而变化

身

身

珠

珠

挑

逆锋起笔



折笔向下

顿笔

提笔向右上角
挑出

孤

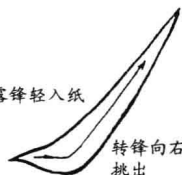
孤

地

地



露锋轻入纸

转锋向右上角
挑出

向右下按笔

攬

攬

馳

馳

捺

露锋起笔

向下徐行

至捺出的
焦点处稍驻提笔捺出
有跃貌

人

人

是

是

反捺

逆锋起笔

转笔向
下徐行稍驻
转锋上昂向下略顿后向
左上方回收

终

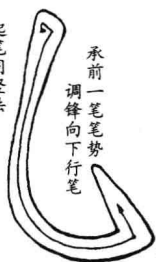
终

燈

灯

背抛钩

起笔同竖法

承前一笔笔势
调锋向下行笔行笔后向左上
勾出力到锋端

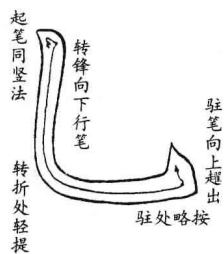
夙

夙

梵

梵

竖弯钩



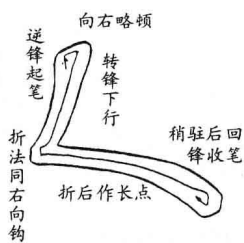
芭

芭

色

色

斜折



要

要

实

实



(三)《圣教序》单字练习

1、字头类 人字头 “人”字头的一撇一捺比较紧凑，撇画直下显得险，捺画较平显得夷，险夷交织成中和美。	 合	 舍
宝盖头 “宀”的上点与左点方向一定要明确，而且有顿挫才有精神，横钩要略呈弧势才显灵巧。	 室	 宙
草字头 “艹”字头千变万化，或正或侧，或省略点画，或以点代横、代竖，或高或低（左右两半），但在变化中不失呼应关系。	 芑	 苦
雨字头 “雨”字头的四个点常简写为两点，其态也是摇曳多姿，“冂”的变化甚妙。	 云	 霞