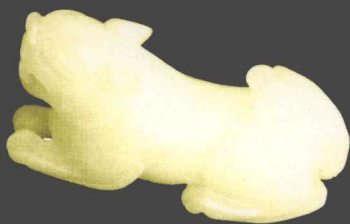


文艺经典荟萃



XINGSHUJIFAYUZHIDAO

行书技法与指导

行

主编 李乡状

WENYI
JINGDIAN
HUICUI

吉林音像出版社
吉林文史出版社

文艺经典荟萃

行书技法与指导

吉林音像出版社

吉林文史出版社

目 录

第一章 行书概述	(1)
第一节 行书起源	(1)
第二节 行书发展史	(4)
第二章 书法用具	(7)
第一节 笔	(7)
一、毛笔用途	(8)
二、笔的原料	(9)
三、笔的选用	(11)
四、使用与保养	(11)
第二节 墨	(13)
一、墨的种类	(14)
二、选墨	(15)
三、磨墨	(16)
第三节 纸	(17)
一、纸的类别	(18)
二、选纸	(19)
三、纸的使用	(20)
第四节 砚	(20)

一、砚的种类·····	(21)
二、砚的使用·····	(22)
三、砚品收藏·····	(23)
第三章 行书的学习 ·····	(24)
一、书写姿势·····	(25)
二、执笔·····	(26)
三、运腕方法·····	(29)
四、行书起笔·····	(30)
五、行书结构·····	(35)
六、笔法和结构·····	(37)
七、笔法和风格·····	(44)
八、起笔·····	(49)
九、中截·····	(52)
十、转笔与折笔·····	(54)
十一、笔顺·····	(57)
十二、结体·····	(58)
十三、笔势·····	(63)
十四、行书收笔·····	(68)
十五、永字八法与九势·····	(70)
十六、楷书与行书比较·····	(72)
十七、行书书写注意事项·····	(73)
第四章 行书章法 ·····	(75)
第一节 章法简述·····	(75)
第二节 章法形式·····	(77)

一、行书章法布局·····	(77)
二、字距行距·····	(80)
三、行间穿插·····	(80)
四、书法中行气·····	(81)
五、行书章法要连贯并富于变化·····	(84)
六、行内字势变化·····	(85)
七、行书布局·····	(87)
第五章 墨法、韵律和行气 ·····	(97)
第一节 墨法·····	(97)
第二节 行书用墨技巧·····	(98)
一、用墨要宁胆毋窘·····	(98)
二、行书渴笔·····	(100)
三、行书用墨既要变化,又要自然·····	(101)
第三节 书法韵律·····	(102)
一、学势基本·····	(111)
二、贯气十八法·····	(113)
第六章 钢笔行书 ·····	(122)
一、用笔·····	(122)
二、偏旁写法·····	(124)
三、临摹结合·····	(126)
第七章 临摹与创作 ·····	(129)
第一节 临帖·····	(129)
一、选帖·····	(129)
二、临帖·····	(130)

三、《兰亭序》及临习	(135)
第二节 书法创作	(136)
一、传统创作形式	(137)
二、传统创作的落款与钤印	(141)
第八章 书法欣赏	(146)
第一节 审美标准	(147)
一、书法点画线条	(147)
二、书法空间结构	(149)
三、神采意味	(152)
四、主观意识	(152)
第二节 欣赏方法	(153)
第九章 书法收藏	(159)
一、收藏条件	(159)
二、书画鉴定知识	(160)
三、收藏方法	(162)
四、行话	(162)
五、书画保存的注意事项	(165)
六、污渍处理方法	(166)
第十章 行书名家	(167)
一、王羲之	(167)
二、王献之	(169)
三、颜真卿	(171)
四、李邕	(172)
五、杨凝式	(174)

六、苏轼	(175)
七、米芾	(177)
八、文征明	(179)
九、董其昌	(180)
十、黄庭坚	(181)
十一、叶恭绰	(181)
十二、蔡襄	(181)
十三、沈尹默	(182)
十四、吴湖帆	(182)
十五、溥儒	(182)
十六、启功	(182)

第一章 行书概述

第一节 行书起源

行书是从楷书演变而来介于楷书和草书之间的字体，行书特征是非楷非草没有一定的书法。书写方便，一般没有楷书那样“正规”，也没有草书那样潦草，字字独立，它是实用性和艺术性结合得最好的字体。行书和楷书是几乎同时出现的两种字体，楷书书写较慢，只用于正式文章或公文。在一般人平时书信往来时，书写有些随意，并不那么整齐。行书早期称呼，起自钟繇，押，署也，本指押字。唐韦续《墨薮》卷一《五十六种书》之四十六：行书，正之小伪也。钟繇谓之行押书。又作“行狎书”，常以“押”为正。

据《书断》行书绪论中说是刘德升所创作，又据同书书家评传，云：“行书者，乃后汉颍川刘德升所造，即正书之小讹，务从简易，故谓之行书。”由是说而知：“行书”是“正书”转变而成的。还有一说法是据王僧虔《古来能书人名》云：“鍾繇书有三体：一曰铭石之书，最妙者也；二曰章程书，传秘书，教小学者也；三曰行押书，相闻者也。河东卫凯子，采张芝法，以凯法参，更为草稿。草稿是相闻书也。”由是而知行书亦称行押书，起初当由画行签押发展而来。相闻者，系指笔

札函牍之类。

从行书的产生、形成和历代演变的发展过程来看行书并没有开成独立的“行法”。这是与篆、隶、草、楷的最大区别。行书既没有像正书那样规矩繁难，也没有草书那样狂放难认的弊病，因具有“不拘不放，易认好写”的优点，写行书可用楷、草、隶各种字体，并不像楷书那样中规中矩、拘于守正；行书也不像草书那样点画勾连、放纵不拘，清晰易于辨识。

行书特征有很多种，首先是书写方便：行书对楷书的部分作了简化处理，或减省点画，或并合线条。如“话”字的“言字旁”，原楷书繁写为七画，写行书就只有两画。其次笔法流动自如：增加勾挑与牵丝。写楷书要求点画分明，一笔一画地写，行书的点画之间有了勾挑与牵丝，便显得笔势流动，意态活泼；用笔灵活：行书用笔比楷书灵活，同样的点画写法不大受约束。如“戈”字，横画写好后，可以从右侧上去绕一下再写戈勾；也可直接从右侧翻笔上去写戈勾；体态变化多：行书介于楷书与草书之间，其活动范围广，一个字会有好多种写法，变化多。如“花”字的四个字头，写得有收有放，有工整有致，同中有异，多样而统一，饶有趣味。不用或少用草化符号，较多地保留正体字的可识性结构。书写时既能简易快速书写又能通俗易懂；所以用以草稿、信函、随笔等，便于文字信息的流通交换。是古今人世学习书法，特别重视此种字体，也是在日常生活中最实用的字体。因此，项穆《书法雅言》概括说：“真则端楷为本，作者不易速工；草则简纵居多，见者亦难便晓。不真不草，行书出焉。”行书中最著名的当数王羲之的“兰亭序”虽是一份草稿，但可作行楷书的代表，其用笔灵动秀活，结体欹侧多姿，布白参差错落，而单字基本独立；在唐代受到唐太宗的喜爱，在遗诏中将原本和他随葬，现在存世

的只有摹本。

行书具有紧粘其它书体的特点。所以孙过庭《书谱》说：“趋势变适时，行书为要。”行书萌发于两汉，成行于魏晋。至东晋产生了以二王为代表的具有高度艺术典范性的行书风格。行书可以分为真行、行草两个层面。真行是比较规整近似于真书的行书。据唐代张怀的《书议》记：“夫行书，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’”。“真行”亦称“楷行”、“行楷”。世间以王羲之为“真行”第一人。而行草：比较流动，近于草书的行书。亦称“行草”。但“行草”与“草行”难以细分，习惯上经常混用。宋代苏东坡说：“真书如立，行书如行，草书如走”，行书之“行”就作行走解。行书其实没有严格规范，可工整，也可放轶。明代项穆《书法雅言》这样表述：“似真而兼乎草者，行真也；似草而兼乎真者，行草也。”清代刘熙载也有所修正说：“行书有真行，有草行，真行近真而纵于真，草行近草而敛于草。”其中《得示帖》可谓行草之典型，其中常有草字结法，且字与字之间每有连绵牵带，风格奔放。

字体演变是本着实用为目的，力求方便快捷，省时省力。然而，草书“过分的简笔使人很难看懂，因此减低了它的实用性，才有了行书出头的机会。可以说，每一种新产生的字体都比旧体向这个方向更靠近了一步。写行书确实比草（章）书、八分要简便一些，又接近正体字，比较易认一些，所以这种字体一直到今天还为大家所乐用着——也是所用的范围最广的一种。这就是为什么另一种介于草书和楷书之间的新的字体流行起来的原因。这新的流行字体就是行书。字的主要目的到底还是为了用，美的欣赏则是附着上去的。所以不便于写的古字，终究会逐渐被淘汰了的。

第二节 行书发展史

汉代从公元前二零六年到公元二二零年四百二十六年，是汉字书法发展史上关键性的时代。汉代分为西汉和东汉，两汉三百余年，书法由籀篆变隶分，由隶分变为章草、真书、行书，至汉末，我国汉字书体已基本齐备。东汉末年，楷书、行书、草书都已渐渐脱离胚胎，萌芽已出，进而成型。到了晋代，楷书已初具规模；而行书与草书则已趋于壮大，甚至已达到了相当成熟的程度。在东汉中期，由成熟隶书（八分）演变出一种俗体，一些文字学家谓之“新隶体”行而其形式也和八分楷法非常接近，只不过流走一些。桓灵朝的“正体字”除了隶书以外，其次就是“八分楷法”，所以人们又认为行书就是“八分楷法”的别支。其实它也是同其它书体一样最初的创始还是一般的群众书写者，只要把八分书写得同其它书法流走一些而去其隶体波势，就变成行书了，在汉末一般出土的简书中随处可以看到，还有东汉中晚期的永和二年简和熹平元年陶瓶上也有这种字体。它大幅地抛弃了八分的上挑收笔，较多地吸收了草书的用笔特点。早期行书就是将新隶用笔、结体进一步加以美化的结果，它比新隶体更加活泼妍美。安徽亳县曹氏墓砖、曹魏景元四年（263年）简、济遒书札，超济书札等皆可视代表。早期行书中已有出现的横画回锋收笔的顿势普遍化，增加捺笔和挺劲的折钩，将早期行书改造得更规整。此时即汉魏之际。也可以说早期楷书是早期行书的另一分支。有一点要说明虽然从字体的关系方面而言，行书是楷书的便捷写法；但是，从字体的形成顺序方面而言，这并不意味着先有楷

书，而后才有行书。

隋朝结束了南北朝混乱的局面，统一中国，南帖北碑之发展至隋而混合同流，完成楷书形式，在书史中起承前启后的作用。随后唐朝的建立也结束了西晋以来近三百年的动乱局面。随着楷书、今草的逐步形成，行书在王羲之等著名书法家的手中，也相应演变成为介乎楷书和今草之间的一种书体，面貌与以往早期行书也有了巨大的不同。卫恒《四体书势》云：“魏初，有钟（繇）胡（昭）二家为行书法，俱学之刘德升，而钟氏小异，然亦各有其巧，今盛行于世。”可见行书在汉已有之，相传钟繇有“行狎书”，恐怕就是此类行书。当时行书的体势我们可以从与大王同时代的西域长史李柏文书及许多敦煌残纸中窥见一斑。王羲之应该说是几代人的基础开创了一代新气象，使行书成为文人士大夫中最为流行的一种书体，创造出俊逸、潇洒、流美的新书风，对中国书法史功莫大焉。唐代太宗李世民极爱书法，由其崇尚王羲之书迹，朝野上下，均以太宗意趣为准，崇王之风，极盛一时。他在《论书》中说：“吾临古人之书，殊不学其形势，惟在求其骨力，而形势自生。”又认为学王字“先须知王右军绝妙得意处。”真书《乐毅论》，行书《兰亭》，草书《十七帖》，勿令有死点死画，方尽书之道也。他还认为“字以神为精魄，神若不和，则字无态度；以心为筋骨，心若不坚，则字无劲健也。”他对运笔的要求是：为点必收，贵紧面重；为画必勤，贵涩而尽；为撇必掠，贵险而劲；为戈必润，贵凝尽而右顾；为怀必郁，贵蹙锋而总转；为波必桀，贵三折而遣笔。时书法原理和书写技巧讲得很透彻。唐朝中期至宋颜真卿行书开一代新风。此后宋代的苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄均受其影响。元至明中叶。无论是赵孟頫还是祝允明、文征明、董其昌均在引中占有一席之地。明代晚

期限至清朝是行书发展的飞跃阶段。其特点：一是出现了带群体性质的具个性化的行草书家。二是在碑学思潮影响下出现了用北碑笔法写行书的风格。前者是一种“尚势”书风。后者是民间碑书体风格。

行书，处于楷、草之间，或近于楷，或近于草，这就从本质上决定了它既非楷书亦非草书，它比楷书流动、简省；又比草书沉静、繁复。同时，行书又是一种最随意的字体，可以兼有楷书或草书的特性。行书无论从实用价值还是从艺术的角度，它都是极富适应性和艺术魅力的。王羲之时代可称行书之鼎盛时期，后世难有可与之比肩的行书书家。正是由于其行书方面的非凡成就，王羲之被奉为“书圣”。行书在漫长的历史进程中表现其旺盛的生命力，历朝历代均产生了很多行书的书法名家，如颜真卿、李邕、杨凝式、苏东坡等等留下了光耀千古墨迹，成为后人借鉴的典范。

第二章 书法用具

在我国历史文化长河中，笔、墨、纸、砚被誉为“文房四宝”。文房四宝是中国独具特色的文书工具。文房之名，起于我国历史上南北朝时期（公元420—589年）专指文人书房而言，以笔，墨，纸，砚为文房所使用而被人们誉为“文房四宝”。人类文明自诞生时起，人们便以各种方式将文明的果实保留下来，使我们能够领略到先辈的风采与创造，同时也使我们的文化得以延续和发展。在这一过程中，文房用品尤其是“文房四宝”，作为文明的载体起着重要的作用。“工欲善其事，必先利其器”。学习书法，对于书法工具，也必须了解和掌握。所谓工具，就是笔、墨、纸、砚。古人把这四样工具中的优等品：湖笔、徽墨、宣纸、端砚，合称为“文房四宝”。它们不仅是实用工具，也是蜚声海内外的艺术品。四宝品类繁多，丰富多彩，名品名师风诸载籍。文房四宝除四房外，还有笔筒、笔架、笔洗、笔舐、臂搁、水丞、水勺、镇尺、砚滴、砚匣、裁刀等。

◆ 行书技法与指导 ◆

第一节 笔

毛笔是中华祖先创造的书写汉字的主要用具，据说是秦始皇的大将蒙恬创制的，当然，这只是传说罢了。据史书记载始

于仓颉，最早的毛笔，大约可追溯到两千多年之前。殷墟出土之甲骨文上所残留之朱书与墨迹，系用毛笔所写。毛笔作为书写工具，早在新石器时代的彩陶上就留有描绘的痕迹。西周以上虽然迄今尚未见有毛笔的实物。1954年湖南长沙战国墓葬中发掘的一支竹管兔毫毛笔，可能是迄今发现的最早的毛笔实物。

春秋、战国时对笔的叫法各地不一，有“笔”、“聿”、“拂”等多种名称，秦实行“书同文，车同轨”，才统一称作“笔”。到了，笔已比较考究，路卮是汉代的制笔高手。晋时，安徽宣州用兔毛制成的紫毫笔，以笔锋尖挺而拥著称于世。到了唐代，宣笔声誉日隆，“陈氏”、“诸葛氏”跨唐宋两朝，制笔技艺世代相传元代以后，以湖州为中心的制笔业日益兴隆。尤以羊毫笔最享盛名，为士林所爱，并得朝廷赞赏，此时的“湖笔”与“宣笔”已同享盛名，乃至超过了宣笔，而成为全国毛笔的代表，誉满海内外。

传统的毛笔不但是古人必备的文房用具，而且在表达中华书法、绘画的特殊韵味上具有与众不同的魅力。中国的书法和绘画，都是与毛笔的使用分不开的。我国毛笔产地很多，依产地和制作工艺不同，大致分为“湖笔”和“湘笔”两个流派。浙江、江苏、上海、安徽以至北京所产均属“湖笔”系列；江西以南大体上属“湘笔”系列。

一、毛笔用途

从笔的用途来分，有山水笔、花卉笔、叶筋笔、人物笔、衣纹笔、没骨笔、彩色笔等。

按笔头大小分为大、中、小三种。除一般的大、中、小楷外，再大的有京楂、斗笔、提笔、屏对等，再小的则有圭笔。

笔头所用兽毫分为柔（软）健（硬）两类，柔毫用弹性较弱的动物毛制，主要是山羊毛，这种笔弹性较弱，含墨量大，写出的笔画浓厚圆润易于锻炼腕力；健毫则用弹性较强的动物毛制作而成，主要用兔脊毛和黄鼠狼尾毛等，写出的点画挺拔劲峭。

笔杆从质地来分，有水竹、鸡毛竹、斑竹、棕竹、紫檀木、鸡翅木、檀香木、楠木、花梨木、沉香木、雕漆、绿沉漆、螺细、象牙、犀角、牛角、麟角、玳瑁、玉、水晶、琉璃、金、银、瓷等，不少属珍贵的材料。

二、笔的原料

按照笔的制作原料不同，分为羊毫笔、狼毫笔、紫毫笔、兼毫笔几种。

（1）羊毫类。青羊或黄羊之须或尾毫制成。比较柔软，吸墨量大，适于写表现圆浑厚实的点画。书法最重笔力，羊毫柔而无锋，书亦“柔弱无骨”，故历代书法家都很少使用。但比狼毫笔经久耐用。此类笔以湖笔为多，价格比较便宜。一般常见的有大楷笔、京提（或称提笔）、联锋、屏锋、顶锋、盖锋、条幅、玉笋、玉兰蕊、京楂等。羊毫的柔软程度亦有差等。

（2）狼毫笔。就字面而言，是以狼毫制成。前代也确实以狼毫制笔；今日所称之狼毫，为黄鼠“狼”之“毫”以东北产的鼠尾为最，称“北狼毫”、“关东辽尾”。狼毫比羊毫笔力劲挺，宜书宜画，但不如羊毫笔耐用，价格也比羊毫贵。常见的品种有兰竹、写意、山水、花卉、叶筋、衣纹、红豆、小精工、鹿狼毫书画（狼毫中加入鹿毫制成）、豹狼毫（狼毫中加入豹毛制成的）、特制长峰狼毫，超品长峰狼毫等。黄鼠狼仅尾尖之毫可供制笔，性质坚韧，仅次于兔毫而过于羊毫，也属

健毫笔。

(3) 紫毫。取野兔项背之毫制成，因色呈黑紫而得名。此种笔挺拔尖锐而锋利，弹性比狼毫更强，紫毫笔乃南北方之兔毫坚劲程度亦不同，也有取南北毫合制的。白居易紫毫笔乐府词云：“紫毫笔尖如锥兮利如刀。”将紫毫笔的特性描写的非常完整。但因只有野兔项背之毛可用，其值昂贵，且豪颖不长，所以无法书写牌匾大字。

(4) 兼毫。笔头是用两种刚柔不同的动物毛制成的。常见的种类有羊狼兼毫、羊紫兼毫，如五紫五羊，七紫三羊等等。蒙恬改良之笔，以“鹿毛为柱，羊毛为被”，即属兼毫笔。兼毫多取一健一柔相配，以健毫为主，居内，称之为“柱”；柔毫则处外、为副，称之为“被”。此种笔的优点兼具了羊狼毫笔的长处，刚柔适中，价格也适中，为书画家常用。特性依混合比例而不同，或刚或柔，或刚柔适中，且价廉工省，此皆其优点。

从笔毫的原料还曾有胎发、人须、鹅毛、鸭毛、鸡毛、雉毛、猪毛、兔毛、白羊毛、青羊毛、黄羊毛、羊须、马毛、猩猩毛、鹿毛、麝毛、獾毛、狸毛、貂鼠毛、鼠须、鼠尾、虎毛、狼尾、狐毛、獭毛、茅草等。

想学好书法，应该做到对各种性能的毛笔都能熟练掌握。注意不同毛笔写的字也不尽相同，写大字用大楷羊毫，写小字用紫毫，狼毫，及兼毫（如能用小楷羊毫写小楷者更好）。写行书隶书用羊毫。写甲骨宜用硬毫，写篆书隶书宜用羊毫。写苍劲刚健的字，宜用硬毫笔；写丰润圆厚的字，宜用软毫；写柔婉遒劲的字，宜用兼毫笔。写多大的字就用与之相适应的笔，用大笔写小字，用小笔写大字，都无法取得良好效果。不可用小笔写大字。大笔写小字，笔酣墨饱，圆转如意；小笔写