

行书课堂

房彬
编著

沈阳出版社

行书课堂

房彬
编著

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

行书课堂 / 房彬编著. — 沈阳: 沈阳出版社,
2011.10

ISBN 978-7-5441-4756-9

I. ①行… II. ①房… III. ①行书—书法 IV.

①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第211666号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷 者: 沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 145mm×210mm

印 张: 5

字 数: 100千字

出版时间: 2011年10月第1版

印刷时间: 2011年10月第1次印刷

责任编辑: 张芳芳

封面设计: 惟道设计

版式设计: 惟道设计

责任校对: 惟 道

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-4756-9

定 价: 20.00元

联系电话: 024-24112447 024-62564920

E-mail: sy24112447@163.com

目 录

第一章 行书流派（书家）简介	001
第一节 王氏行书	003
第二节 颜氏行书	019
第三节 碑派行书	024
第二章 经典行书作品介绍	028
第一节 王羲之《兰亭序》	028
第二节 颜真卿《祭侄文稿》	034
第三节 杨凝式《韭花帖》	036
第四节 苏轼《黄州寒食诗帖》	039
第五节 米芾《苕溪诗贴》	041
第六节 杨维桢《真镜庵募缘疏》	043
第七节 王铎行书《赠张抱一行书诗册》	046
第八节 康有为行书作品	048
第三章 行书技法训练	049
第一节 笔法训练	049
训练一 方笔、圆笔训练	050
训练二 摆笔、提笔笔法训练	060
训练三 笔锋入纸及出纸方向笔法训练	062
训练四 线条粗细训练	068
训练五 线条方向训练	071
训练六 线条速度训练	072
训练七 部首归类训练	075
第二节 字体训练	079
训练一 单字的平正训练	079
训练二 单字的欹侧训练	081

训练三	单字的位移及方法训练	083
训练四	单字内部的空间训练	084
训练五	单字外部的形状训练	087
训练六	字与字之间的空间训练	089
第三节	章法训练	092
训练一	轴线训练（单字轴线、行轴线）	092
训练二	行与行的距离训练	095
训练三	王羲之行书章法训练	098
训练四	杨凝式《韭花帖》章法训练	102
训练五	杨维桢《真镜庵募缘疏》章法训练	107
训练六	王铎章法训练	111
第四节	墨法训练	114
训练一	浓墨训练	115
训练二	淡墨训练	118
训练三	墨、水互用训练	120
训练四	浓墨、淡墨的转换训练	122
第四章	行书书论及作品赏析	124
第一节	行书书论	124
第二节	作品赏析	127

第一章

行书流派（书家）简介

行书起源于东汉末，相传为颍川人刘德升创造，到晋代最为盛行，是楷书的一种变体。唐张怀瓘云“非草非真”，又云：“行书即正书之小讹，务从简便，相间流行，故谓之行书。”在最近考古发现出土的东汉简牍中，就已出现具有行书笔意的作品，安徽亳县发现的东汉曹操家族的墓砖刻字“当奈何”及魏晋之际古楼兰残纸，大部分已接近今日的行书体势了。行书最大特点是用连笔和省笔，较多地保留正体字的可识性结构，并达到快速书写、通俗易懂的实用目的，便于文字信息的交流。行书中带有楷书或接近于楷书的字体叫做行楷；带有草书或接近于草书的字体叫做行草。苏东坡对行书曾作了极为形象的比喻：“楷如立，行如行，草如走。”行书具有强烈的抒情性，因而受到很多书家的重视，也受到很多帝王的特别青睐。每个朝代形成了当时的书风特点，总结

起来为：晋尚韵，唐尚法，宋尚意，元尚态，明尚势，清尚质。

魏晋之后的书法名家以行书传世者大有人在，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。南北朝至初唐书坛，是笼罩在“二王”行书风格艺术氛围之中的。唐朝中期颜真卿行书开沉雄的一代新风。此后宋代的苏东坡、清代的何绍基均受其影响。元至明中叶，无论是赵孟頫还是祝允明、文徵明、董其昌均在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，这一时期首先出现了带群体性质的具有强烈个性化的行草书家。在碑学思潮影响下，阮元、包世臣、康有为等大力鼓吹碑学的优势及长处，同时极力贬低帖学，碑学兴盛成为清代的一大文化景观，此时期像沈曾植、赵之谦、吴昌硕、康有为等书家，或写碑或融碑入帖，把行书线条写得厚厚实实，努力体现线条的“中实”之美，拉开了与帖派的距离，形成了碑派行书。

本书从帖派与碑派两方面给予评述，并在两派之间把颜体行书抽出进行详细介绍。

笔者认为，颜体既具有了帖派的俊妍，同时又具有碑派的粗犷之美。在论述过程中基本按照朝代顺序，对最有影响的书家及代表作进行深度分析。分成王氏行书、颜氏行书、碑派行书三部分。

第一节 王氏行书

中国书法史上第一个行书高峰出现在魏晋。马宗霍先生评价晋人行书时说：“书以晋人为最工，亦以晋人为最盛。晋之书，亦犹唐之诗，宋之词，元之曲，所谓一代之尚也。”此时期出现“二王”为首的代表性书家群体，尺牍风流成为时尚，追求“妍美风流”的风气盛行。行书虽然在东汉就已出现，但没有代表作品传世，在魏晋时期才真正形成和完善。西晋陆机的《平复帖》中体现出连绵的气势和化章草为今草的笔势，标志着简约、流美特点的出现。这件我们所能见到的最早且最可靠的古代名家墨书真迹对

行书的影响巨大。在西晋，行书的速写性、实用性和方便的特点使它得以普及，从而将非正体的行草书带入艺术的殿堂，成为主流书体，并在上流社会流行起来。在章草和行书中，开始出现以潦草求流贯、明显的牵丝映带及“纵引”的笔势等特点，在东晋书法大家王羲之的手里彻底得到发扬光大，为文人抒情达意找到了艺术表达的又一种手段。

王羲之（303—361），字逸少，号澹斋琅琊临沂（今属山东）人，后居会稽山阴（今属浙江绍兴）。王羲之是东晋伟大的书法家，他一变汉魏质朴书风，开晋后妍美劲健之体，创楷、行、草之典范，后世莫不宗法。行书字帖《兰亭序》是他的代表作，被书法界誉为“天下第一行书”。王羲之的行书创造了“内擗”笔法，结构中宫紧收，骨法洞达，体态轻盈，极具中和之美，章法上疏密、正斜、收放、欹正、方圆充满辩证法。

王羲之的行书，主要有三类。第一类是

数量最多的尺牍手札，有《姨母帖》《丧乱帖》《孔侍中帖》《快雪时晴帖》《频有哀祸帖》《平安帖·何如帖·奉橘帖》等。

第二类是行楷书，《兰亭序》是代表作。此序书于东晋永和九年三月三日在会稽山阴兰亭举行的祓禊盛会上，乘酒性，用鼠须笔在蚕茧纸上写下的名作，共二十八行，三百二十四字。文稿清新隽永，用笔细腻精致，牵丝映带丰富，线条不激不励，温文秀雅，一点一画皆具情趣，从头至尾，一气呵成，表现出晋人落拓不羁、风流潇洒的翩翩风度。

第三类是后人选集王羲之的字成文勾勒上石的作品。目前能见到的作品有三种：《集王圣教序》僧怀仁集；《兴福寺碑》僧大雅集；《六译金刚经》唐玄奘集。其中以《集王圣教序》开集字先河，是最早的碑刻。为怀仁和尚经过二十四年的努力而完成，乃王羲之书法之大成。此碑广采王书众长，非常注重变化和衔接，摹刻亦颇为精到，足以代表王书之精华。但毕竟是集字，

由于原字书写的时间、情绪、气氛的不同，造成笔势连贯上略失自然等缺陷，在临摹时应该参照第一类尺牍作品。

继王羲之后，其子王献之对行书贡献极大，开创了“外拓”的笔法。传世作品有《中秋帖》《东山帖》《鸭头丸帖》《廿九日帖》《地黄汤帖》等。其中《东山帖》字势闲散，行距宽松，信手布构，随意洒脱而不失法度。《鸭头丸帖》与《中秋帖》都是连续无端气势连贯，字字跳荡飞腾，宛如江河滔滔，一泻千里。特别是《中秋帖》为献之第一帖，清高宗乾隆皇帝将此帖与王羲之《快雪时晴帖》、王珣《伯远帖》并列为三件稀世珍宝，并将自己的书斋命名为“三希堂”。羲、献二人的行书成就都达到了历史的高峰，享誉百代。

王羲之父子创造了笔法细腻，俊妍悦目的帖派行书一路，晋以后成就了无数书法家，像隋代的智永、唐代的李邕、五代的杨凝式、宋代的米芾、元代的赵孟頫、明代董其昌及王铎、民国时的沈尹默、白蕉等一大

批书法家都在研究、传承他们的笔法。

王羲之以后，对行书的审美认识几成定式，即追求风流潇洒之致，直至唐李邕的出现，才彻底改变了这一局面。李邕(678—747)，字泰和，江都(今江苏扬州)人，官汲郡、北海太守，人称李北海。书风得力于《集王圣教序》及北碑，善以行楷入碑版，笔力万钧，结构左大右小，斜画紧结，有作品《麓山寺碑》《李思训碑》等。前者雄浑峻茂，后者瘦挺超迈。

前人行书多书于绢帛素纸之上，而李邕则以行书入碑，不同的书写功用，对行书的书写面貌提出了新的要求。唐太宗李世民也曾以行书入碑，但其未能考虑到入碑后的效果，将其华美姿媚的行书直刊其上，结果甚不协调。李邕吸取了唐太宗的教训，一改前人行书用笔之法，融汇了北碑笔意，减转增折，强化顿挫，从而使线条深沉拗拙，风骨嶙峋，得到了与王羲之迥然不同的书风，在行书发展史上起到了一个分水岭的作用。

谈及王氏行书，不能不提到五代的杨凝式。杨凝式流传的作品不多，但他却是王氏行书发展的重要枢纽。杨凝式（873—954），字景度，号虚白，华阴（今属陕西）人。生于唐懿宗咸通十四年，卒于周世宗显德元年，享年八十二岁。富有文藻，并工颠草，唐昭宗时，登进士第。梁时为考员外郎。唐同光初授比部郎中，知制诰。周显德初，为太子太保，卒于洛阳。时人以其纵诞，有风子之号，人称“杨风子”。

他的书法初学欧阳询、颜真卿，后又学习王羲之、王献之，一变唐法，用笔奔放奇逸。无论布白，还是结体，都令人耳目一新。杨凝式的书法上承唐代遗风，下启宋代，在五代书运不振的情况下，发挥了重要的薪火传承的作用，成为“由唐入宋一大枢纽”（李瑞清语），“宋四家”都深受其影响。其代表作有《韭花帖》《芦鸿草堂十志图题跋》《神仙起居法》和《夏热帖》等。不拘成法，诡譎多变，一帖一貌，不守常

规。

《韭花帖》是他流传于世的代表作，是用行书书写的信札。内容是叙述午睡醒来，恰逢有人馈赠韭花，非常可口，遂执笔以表示谢意。此帖的字体介于行书和楷书之间，布白舒朗，清秀洒脱，深得王羲之《兰亭集序》的笔意。而《芦鸿草堂十志题图跋》则深得颜真卿《祭侄文稿》的神髓，错落有致，气势开张，一股朴茂雄浑之气扑面而来。狂草《神仙起居法》和《夏热帖》则更加恣肆纵横，变化多端，点化狼藉，线条扭曲不安，一股对时局不平的郁悒之气跃然纸上。《神仙起居法》在草书中，时时夹入一些行书，后人称为“雨夹雪”。

入宋后，对王氏行书继承最多的书法家是米芾。米芾(1051—1107)，初名黼，至元祐六年(1091)开始用芾字，字元章，号海岳外史、襄阳漫士、鹿门居士等。世称“米南宫”。聪明绝顶，才识过人，而仕途屡困，不愿与世俯仰而一生狂放，人称“米颠”。

诗文书画样样精绝，清雅雄健，风骨烂漫。米芾行书在传统上所下工夫极深，所谓“集字成家”。模仿古人以假乱真，先学唐书，后上追魏晋之平淡，用笔独特，自称“刷字”。其代表行书有《苕溪诗帖》《研山铭》《多景楼诗帖》《拜中岳命帖》《吴江舟中诗卷》《寒光二简帖》等，石刻有《方圆庵记》《诉忠肠帖》《芜湖县学记》等。米芾在四十岁左右已经形成风格，有一批优秀作品产生。侧锋取妍，中锋取劲，气机畅达，俊逸爽捷，苏东坡评之为“风樯阵马，沉着痛快”。

米芾对书法的分布、结构、用笔，有着他独到的体会，要求“稳不俗、险不怪、老不枯、润不肥”。在变化中达到统一，把裹与藏、肥与瘦、疏与密、简与繁等对立因素融合起来，即所谓的“骨筋、皮肉、脂泽、风神俱全，犹如一佳士也”。章法上，重视整体气韵，兼顾细节的完美，成竹在胸，书写过程中随遇而变，独出机巧。米芾的用笔特点，主要是善于八面用锋，在正侧、偃仰、

向背、转折、顿挫中形成飘逸超迈的气势、沉着痛快的风格。字的起笔往往颇重，到中间稍轻，遇到转折时提笔侧锋直转而下。捺笔的变化也很多，下笔的着重点有时在起笔，有时在落笔，有时却在一笔的中间，对于较长的横画还有一波三折，钩也富有特色。

米芾的书法中常有侧倾的体势，欲左先右，欲扬先抑，都是为了增加跌宕跳跃的风姿、骏快飞扬的神气，以几十年集古字的浑厚功底作前提，故而出于天真自然，绝不矫揉造作。

总的看来，王氏书法在唐代就开始出现俗化的“创新”。在米芾手下“二王”的气息较浓，及至元代赵孟頫还尚能存有他们的余韵。赵孟頫(1254—1322)，字子昂，号松雪道人。因在家中建一鸥波亭，世人又叫他“鸥波”。为赵匡胤的十一世孙，居住吴兴(今属湖州)，俗称“赵吴兴”。作为赵氏宗族的后代，赵氏兄弟数人养尊处优于太湖之滨，几乎都是在诗词、书画、琴棋、乐舞的

生活中度日。如堂兄赵孟坚、赵孟淳等整天泡在书画中，以翰墨自娱。这种艺术的氛围，为年少的赵孟頫创造了相当良好的教育环境。赵孟頫才能多样，尤其发展了文人书法传统。楷书、行书成就最高。早年他学过赵构，中年学锺繇、王羲之、王献之，晚年又学李邕，在学魏晋方面用功最深。在倡导复古主义和形式主义方面，没有比他更自觉和更完美的了。其天资英迈，积学功深，尽掩古人，超入魏晋，当时翕然师之。他以晋唐为旗帜，以圆润秀逸、清健绝俗为风格特征，讲究笔法精绝。他研究古人笔迹，得出“用笔千古不易，结构因时相传”（《兰亭十三跋》）的结论。他用工特勤，日夜临摹。临习智永《千字文》达五百多遍，临习《兰亭序》多遍后，还将心得体会留下，为后人提供了学习的理论指导。他临摹古贤达到了“毫发肖似”的地步，在尚古法、重技巧的整体形势下，以其智慧创造了适合朝野趣味的新书体，称其为“赵体”，从而赢得了一代宗师的地位。赵书将圆润秀媚的阴柔之美发