

历代名家碑帖临习技法精解

中州古籍出版社

文徵明 書法

临习技法精解

马 骋 编著



草堂為有主
清以澹為持
市博以鄉
負蒼車穀
何而致
思念
其門
東坡

历代名家碑帖临习技法精解

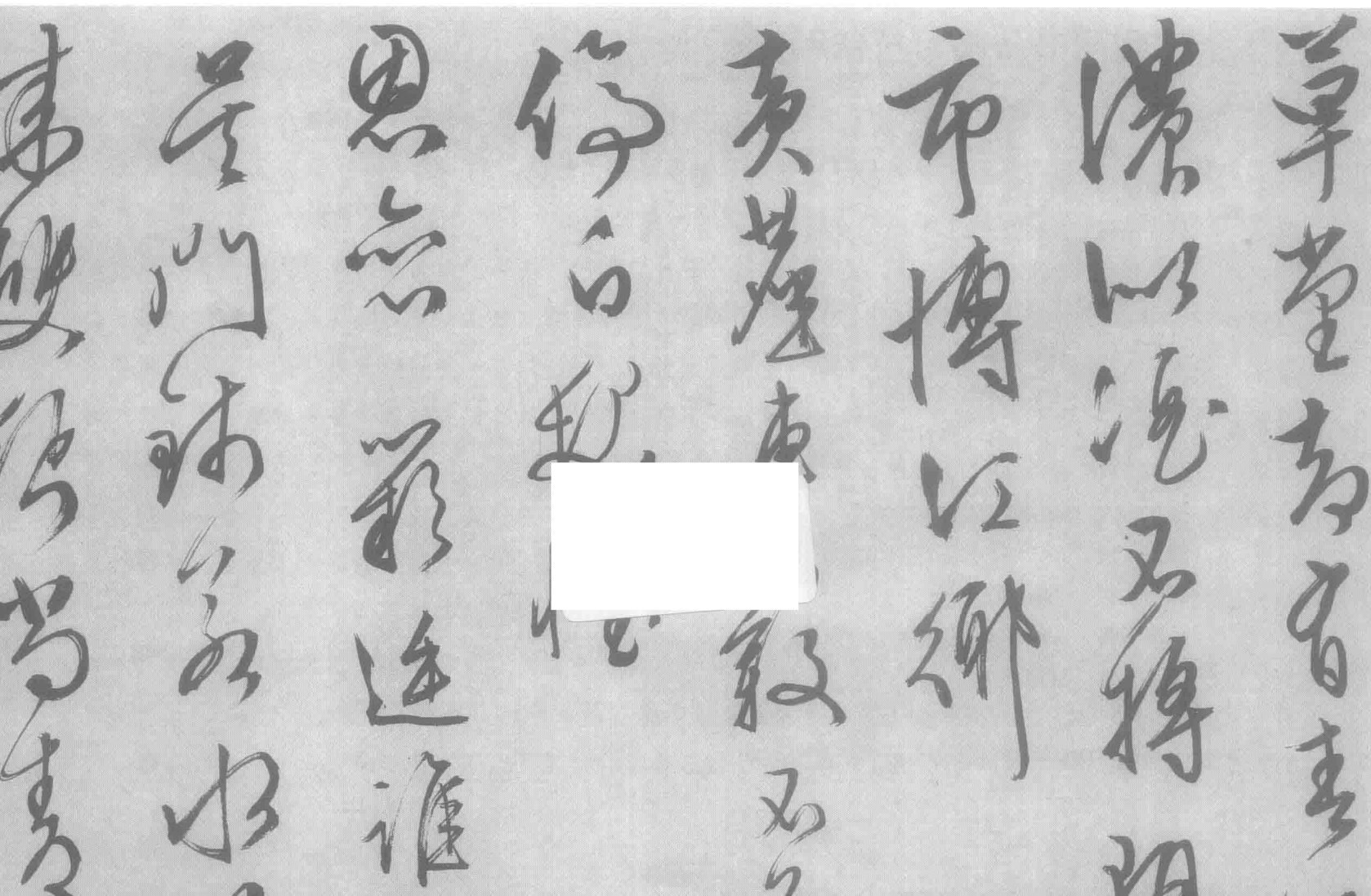
中州古籍出版社



文徵明 書法

临习技法精解

马骋 编著



出版说明

书法是中国特有的一种传统艺术。狭义而言，书法是指用毛笔书写汉字的方法和规律，包括执笔、运笔、点画、结构、布局（分布、行次、章法）等内容。广义来讲，书法是指语言符号的书写法则。换言之，书法是指按照文字特点及其涵义，以其书体笔法、结构和章法写字，使之成为富有美感的艺术作品。书法的内涵主要包括以下几个方面的内容：第一，书法是借文房四宝为工具抒发情感的一门艺术。工具的特殊性是书法艺术特殊性的一个重要方面。借助文房四宝为工具，充分体现工具的性能，是书法技法的重要组成部分。离开文房四宝，书法艺术便无从谈起。第二，书法艺术以汉字为载体。汉字的特殊性是书法特殊性的另一个重要方面。中国书法离不开汉字，汉字点画的形态、偏旁的搭配都是书写者较为关注的内容。与其他拼音文字不同，汉字是形、音、义的结合体，形式意味很强。古人所谓的“六书”，就是指象形、指事、会意、形声、转注、假借六种有关汉字造字和用字的方法，它对汉字形体结构的分析极具指导意义。第三，书法艺术的背景是中国传统文化。书法植根于中国传统文化土壤，传统文化是书法赖以生存、发展的背景。与其他文艺理论一样，书法理论既包括书法本身的技法理论，又包含其美学理论，而在这些古人书法理论中又无不闪耀着中国古代文人的智慧光芒。第四，书法艺术本体包括笔法、字法、构法、章法、墨法、笔势等内容。书法笔法是其技法的核心内容。笔法也称“用笔”，指运笔用锋的方法。字法，也称“结字”“结构”，指字内点画的搭配、穿插、呼应、避就等关系。章法，也称“布白”，指一幅字的整体布局，包括字间关系、行间关系的处理。墨法，是用墨之法，指墨的浓、淡、干、枯、湿的处理。

汉代扬雄说“书乃心画”。的确，每一幅书法精品都是作者技法的妙用、才华的挥洒、智慧的奔涌、雅怀的抒发，是作者心智运行的美妙展现。欣赏书法从中可以得到审美的享受、哲思的启迪、心灵的净化、境界的提升。练习书法则能丰富自己的头脑，增强自己表现美的能力，提升自身整体素质修养，在修身养性中陶冶情操，在不倦挥写中延年益寿，于心于身都有无尽的益处。

正是因为练习书法具有这么多的好处，所以许多人都想练习书法，但是由于书法艺术博大精深，市面上的许多字帖又仅是原帖照录，缺乏技法分析，许多学书法者难窥门径，研习多年仍在书法的大门外徘徊。因此，为了给广大书法爱好者提供一针见血、高屋建瓴、深入浅出、言简意赅的技法分析字帖，我们特意邀请了对书法理论颇有研究的著名书法家周世闻先生带领其他几位书法家编写了这套“历代名家碑帖临习技法精解”丛书，分别是《张旭草书临习技法精解》《王羲之草书临习技法精解》《孙过庭草书临习技法精解》《怀素草书临习技法精解》《邓石如篆书临习技法精解》《褚遂良楷书临习技法精解》《祝允明草书临习技法精解》《欧阳询行书临习技法精解》《米芾行书临习技法精解》《赵孟頫行书临习技法精解》《王铎草书临习技法精解》《颜真卿行书临习技法精解》《文徵明书法临习技法精解》《王献之行草临习技法精解》《颜真卿多宝塔碑临习技法精解》《苏轼行书临习技法精解》《柳公权楷书临习技法精解》《王羲之楷书临习技法精解》《赵佶瘦金书临习技法精解》《赵孟頫楷书临习技法精解》《智永真草千字文临习技法精解》《董其昌书法临习技法精解》《欧阳询楷书临习技法精解》《颜真卿麻姑仙坛记、东方朔画赞临习技法精解》《傅山草书临习技法精解》《黄庭坚草书临习技法精解》《黄庭坚行书临习技法精解》《唐寅行书临习技法精解》《王羲之行书临习技法精解》《虞世南楷书临习技法精解》。

针对这套丛书有几个问题要特别说明如下：

一、本套丛书所选的书法家都是在书法史上有定评的名家，其书法水平都很高妙，而且全都是在博采众长的基础上形成了自己独到的风格，对书法的发展贡献甚大。本丛书所选例字楷、行、草、篆四种字体都有，以楷、行、草居多，同时每本书上所选的作品都来源于这个书法家的代表作或名作，在每本书的前言里

都对其进行了详细的介绍，包括该作品的尺寸、流传脉络、现存于何处、对其评价、书法的特点等，以便广大读者对其有一个较为清楚的认识。

二、本套丛书目的是给初学书法者以技法指导，重点在于对所选的字用笔、结构、用墨等方面的技法进行分析，对于通篇章法安排的分析没有涉及，因此所选的名家名作有些是节选，未必是全文照登。

三、本套丛书的编排体例几乎全采取每页都将单个字置于方框内，然后从每六个字中选一个例字，每页选三个例字来进行分析的形式。例字的选取原则是该字很有特点，或笔法精巧，或结构巧妙，或气韵生动，总之有助于体现该书法家的艺术特点，便于广大读者尽快掌握。

四、本套丛书中凡是选取狂草作品的，其编排体例则不同。因为狂草作品字形变化很大，字与字之间牵丝萦带之笔甚多，很难像楷书、行书、篆书那样将每个字截然分开，因此每页不列方格，在选取例字时也不拘泥于每六个选一个进行分析，而是根据该页的具体情况选取一个或相连的多个字进行分析。

五、本套丛书所选的许多书法家都是诸体兼善，因篇幅有限，我们不可能将其各体都选到，一般选的是他成就最高的书体，比如文徵明的小楷、行书、草书都达到了很高的水平，但综合来看还是行书取得的成就最大，因此我们在这套书里选取的他的作品也是行书。

特此说明。

前言

文徵明（1470~1559），原名璧（或作壁），字徵明。42岁起以字行，更字征仲。因先世乃为衡山人，故号衡山居士，世称“文衡山”，明代画家、书法家、文学家。汉族，长州（今江苏苏州）人。生于明宪宗成化六年，卒于明世宗嘉靖三十八年，年九十岁，曾官翰林待诏。诗宗白居易、苏轼，文受业于吴宽，学书于李应祜，学画于沈周。在画史上与沈周、唐寅、仇英合称“吴门四家”。“吴门画派”创始人之一。与唐寅、祝允明、徐祜卿并称“江南四大才子”（“吴中四才子”）。

文徵明自祖父起始以文显，父文林曾任温州永嘉知县。他少时即享才名，然在科举道路上却很坎坷，从弘治乙卯（1495）26岁到嘉靖壬午（1522）53岁，十次应举均落第，直至54岁才受工部尚书李充嗣的推荐以贡生进京，经过吏部考核，被授职低俸微的翰林院待诏。此时其书画已负盛名，求其书画的人很多，由此受到翰林院同僚的嫉妒和排挤，心中悒悒不乐。四年中目睹官场腐败，一再乞归，57岁辞归出京，放舟南下，回苏州定居，潜心诗文书画。不再求仕进，以戏墨弄翰自遣。晚年声誉卓著，号称“文笔遍天下”，购求他的书画者踏破门坎，说他“海宇钦慕，缣素山积”。他年近90岁时，还孜孜不倦，为人书墓志铭，未待写完，“便置笔端坐而逝”。他通晓各科绘画之艺，擅长各种细粗之法，其目力和控笔能力极佳，80多岁时还能十分流利地书写蝇头小楷竟日不倦。

文徵明书法温润秀劲、稳重老成，法度谨严而意态生动。虽无雄浑的气势，却具晋唐书法的风致。他的书风较少具有火气，在尽兴的书写中，往往流露出温文的儒雅之气。也许仕途坎坷的遭际消磨了他的英年锐气，而大器晚成却使他的风格日趋稳健。

文徵明的书法以行书、草书和小楷成就最高，再要细论的话，又以他的行书最富有创造性，他的行书大致可分为两大类风格：一类是以王羲之《圣教序》笔意为主所写的行书小品；一类是以黄山谷笔意书写的大行楷。这两类中又以前一类更具有审美价值。因此本书重点谈他的行书技法。

本书所选例字就选自他的如下行书名作：

《行书咏花诗》，行书卷，横长546cm，纵长39.3cm，属国家一级文物，为文徵明的晚年手迹，朱万章说：“文徵明在80多岁的时候还能写出这么有气势的作品，实属难得。”

《行书自作诗卷》，纸本手卷，横长637cm，纵长27cm。

《口号十首》，纸本，横长310.6cm，纵长28.5cm，书于嘉靖元年(1522)，时先生53岁，正当盛年。卷后自识云：“为人作书，因研有余墨，隔宿不可为用，顾书此纸，初不暇计工拙。”前人有讥先生书“法度有余，神化不足”者，此卷正因“初不暇计工拙”，故略弃法缚，而自由奔放，神采迭出，自然涉趣。其点画灵动多姿，结体变化婉丽，布局疏密有致，盖见情见性之作也，别具风范。

《行草千字文》，此作书法温润秀劲，稳重老成，法度谨严而意态生动。虽无雄浑的气势，却具晋唐书法的风致。他的书风较少具有火气，在尽兴的书写中，往往流露出温文的儒雅之气。

像其他优秀的书法家一样，文徵明在形成这两大类风格之前，同样经历过博采阶段，他不仅搜遍尽可能见到的王羲之法帖，还深入临习过颜真卿《争座位帖》《祭侄文稿》《刘中使帖》《瀛州帖》，苏东坡《前赤壁赋》（并为此以苏体补书所缺三十六字），黄山谷《经伏波神祠诗》《竹枝词》以及米芾、赵孟頫等行书大家的墨迹。随后他又入古而出新，对古法进行了提炼扬弃，最后求得适合自己性的自家笔法，呈现出温婉秀丽、刚劲婀娜的独特风格。他的行书在技法方面具有以下特点：在用笔上以侧锋

入笔，然后转为中锋，在转折处时加顿挫与棱角，以增强线条的力度。为了避免线条太过生硬则在行笔过程中不凝涩，而是光滑行笔，因此使得线条呈现出既刚健又爽利的特点，同时在线中方圆笔都用，还使得线条具有一定的质感与立体感；在结构上，文徵明以中正为主基调，同时也注意在个别地方弄险以求变化，线条的粗细刚柔与开合伸缩的对比使得字体还具有很强的节奏与韵律；在章法上则采取纵有列而横无行的处理方式，没有以故意左右摇摆或大小反差强烈来营造布局的眼花缭乱，而是恪守中庸平和的构图原则——这既是儒家思想对文徵明根深蒂固的影响，同时也是他的性格使然。

文徵明人品高洁、勤奋异常，终生在书法的大道上孜孜以求，因此才取得了这样高的成就，是继承二王书法同时又有所创新的一代书法大家，学习行书由文徵明行书入手绝无误入歧途之虑，文体行书根子正、功力深，学好以后再上溯二王书法自可一窥堂奥，成就自己的书学之路。

花

此字在书写过程中尤应注意草字头的写法，将原本松散的结构挤做一团，与下部形成鲜明对比，下部笔画向外呈放射状，其中撇画较多，书写中还应注意其末端与下一笔相呼应。

林

此字在书写过程中应注意的是右侧“木”的写法，在横与竖接笔过程中，需注意一个调锋的动作，保证中锋行笔，而其左侧即简单的中锋用笔，结构也极为简单。

姿

此字在书写过程中应充分突出其主笔，即长横，此横在书写过程中应注意其一波三折，中锋运笔而不失骨力，其上部“次”书写中应注意笔意之连续，以及其中提按之变化，下部“女”应重视最末撇与后捺的舒展。

韵

韵

编

编

梅

梅

玉

玉

袂

袂

花

花

盈

盈

轻

轻

林

林

细

细

水

水

下

下

香

香

边

边

仙

仙

撩

撩

高

高

姿

姿



断



涵



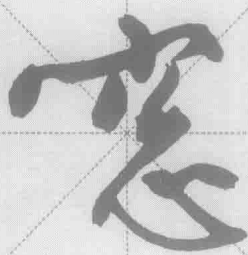
髻



此字神采奕奕，在书写过程中应充分注意其书写中结字的错落。上合而下开，中部下坠，字势稳健。最末省去一点，是书法之缺笔法。其半包围结构属典型的内收外放形，字中每处接笔皆先提笔调锋再按下中锋行笔。



罗



窗



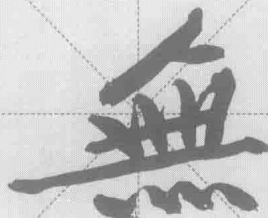
风



浮



月



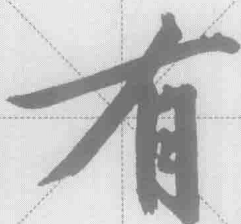
无



此字书写过程中应注意左右之对比，左侧三点偏居于左上，应当浓墨重写，三点纵向排列，笔意连续。右侧“孚”整体为纵势，在拉长的同时也以最末一长钩收之，气势内敛，其中部三点书写时应注意其提按的跳跃，以及最末一点与“子”首横的折笔调锋，须先提再按。



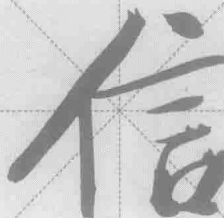
春



有



赖



信



情



瘦



此字书写过程中一改平时的上扁下长为上长下扁，整字犹显紧凑。书写中尤应注意下部“夕”的写法，尽量将其压扁内敛，但不可使之变形，导致字态不稳。细致来讲需要注意中部“四”首竖与上一笔之间的连带，共有三处折笔。再者应注意“一”中长横一波三折。



远



梦



影

菲

此字在书写过程中尤应注意其草字头的写法，其中翻笔调锋的动作应反复练习，整体来讲左疏而右密，对比鲜明。左侧首点与下面两点虽不连续但相呼应，最末一提又与右侧首点相呼应，整体一气呵成。其中两竖也是相互联系，气韵贯通。

姑

此字书写过程中有两处应特别注意，首先是“女”中长横，应注意其一波三折，中锋运笔，使之入木三分，“女”右侧一撇末起长横之势。再者需注意，“古”中翻笔调锋的动作与其中竖笔相连接，而竖笔末一调锋又起横折之势，整体气韵贯通。

芳

此字在书写过程中需要注意两处，首先是草字头书写过程中翻笔调锋以及其最末一撇连下部“方”首笔。其次应注意“方”下部起笔偏右并未在中央，如此一来错落有致。下“方”长横左倾而最末横折钩右侧，字势平衡。

菲

菲

清

清

雪

雪

节

节

飘

飘

消

消

不

不

零

零

姑

姑

为

为

自

自

射

射

高

高

避

避

晓

晓

楼

楼

芳

芳

寒

寒

浥

浥

情

情

笛

笛

輕

轻

膩

膩

裏

里

韶

韶

質

质

聲

声

入

入

可

可

桃

桃

粉

粉

憐

怜

花

花

勻

匀

生

生

溫

温

輕

此字书写过程中应主要注意两点，首先是“车”中长横，注意其中一波三折但不失骨力（即中锋行笔），右侧整体势正；再者需注意，右侧“工”写为“土”，最末两横一个向右下坠，一个向右上倾，灵动自然。

聲

此字整体呈纵势，在书写过程中要突出其纵势之特点，撇捺左右开合不明显，但仍气势外放，撇捺仍很舒展自然；下部“耳”书写中有意拉长最末一竖，将纵势突显，其中三横一气呵成，提按对比鲜明，第三横末翻笔调锋，成最末一竖之势。

生

此字就外形来看书写较为简单，但书写中仍需注意两点，一为首横与竖笔连接过程中翻笔调锋的动作，二为中间连带处三次调锋。以弧线线条代替第二短横，这在行草书写中经常用到。

煖

此字为“暖”的异体写法,将“日”旁换为“火”旁,书写中应格外注意。另外,其“火”偏居于左上,与右侧撇捺打开,气势外放形成对比,“火”首笔以一短横代替两点,再以翻笔调锋之势将右侧三点书写细长,也显出不俗之气。

墙

此字从整体来看,书写中错落穿插,左右参差但不失平衡之美,左侧部首“土”偏居于左上,与右侧形成对比,风格鲜明;“土”首横翻笔调锋成短竖之势,右侧注意两“人”笔画之间的牵丝连带关系。最末“回”中皆为简单笔画,书写中只需注意笔画中轻重提按之变化。

態

此字在书写过程中有两处翻笔调锋动作,书写中应注意观察,反复练习。这两处翻笔调锋分别为“𠂔”最末一笔,“心”的卧钩与最末一点接笔处。在下部“心”书写中,卧钩中有两次调锋,应注意保持中锋行笔,此两处折笔调锋为卧钩中两处最明显的转折。

生

生

玉

玉

新

新

春

春

晚

晚

煖

煖

窺

窺

風

風

透

透

墙

墙

吹

吹

肌

肌

有

有

酒

酒

紅

紅

態

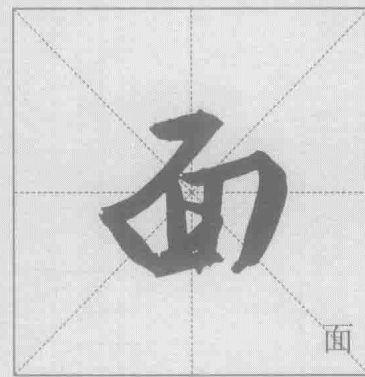
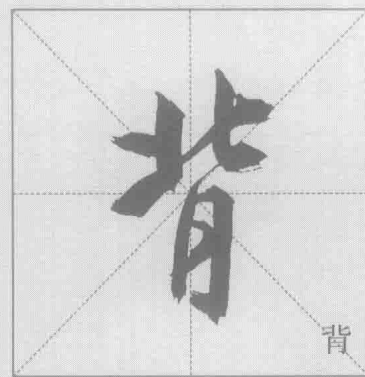
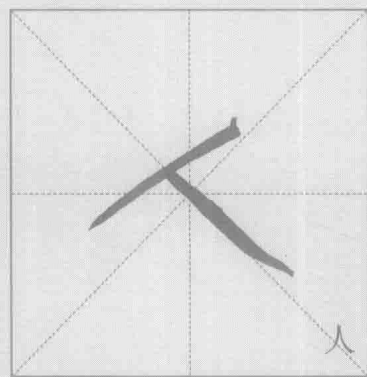
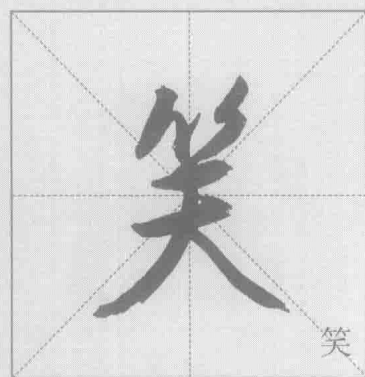
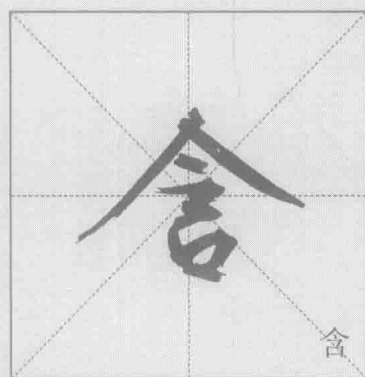
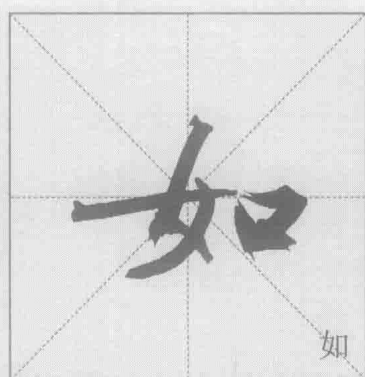
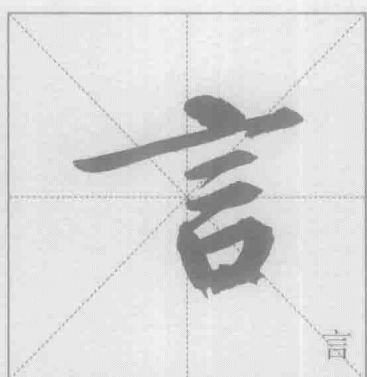
态

淡

淡

沁

沁



尋

此字在书写过程中最需注意的是其主笔长横，书写时保证中锋运笔，突现出其一波三折之态势。其中还需注意最末一笔的连带，注意其中调锋动作。

薄

此字在书写过程中首先要注意其结构为上下结构，切记不可疏忽写为左右结构；再者应注意草字头的写法，左侧短横变化为竖点，整体中空外实，巧妙灵动，三点水笔意连续，且末点变提，与右侧遥相呼应，右侧“寸”的竖钩提笔折锋轻顿一点，气势内敛。

看

此字在书写中应注意其为两笔写成，第二画提点起笔后笔意连续不间断，其中有几处翻笔调锋及提笔调锋动作，书写中应注意。

蝶

此字左实而右虚，书写时可充分突出这一特点。其中“虫”在行书中多写为上部增加一短撇，应注意。同时应注意右侧各折笔处的斩钉截铁。

裙

此字为上下结构，其下部为草化变形，书写时应注意，上部“君”右重而左轻，为使字心稳健将右侧笔画向右上微提。

身

此字在书写过程中将首笔短撇变化为长横，书写时应注意一波三折，下部笔法较为简单，书写时需注意转折处调锋，保持中锋运笔。

妒

妒

梨

梨

家

家

蝶

蝶

花

花

姊

姊

裙

裙

剪

剪

妹

妹

曲

曲

水

水

是

是

闌

闌

凝

凝

前

前

風

风

霜

霜

身

身

色

色

浥

浥

味

味

籠

籠

露

露

玉

玉

烟

烟

春

春

清

清

月

月

含

含

温

温

斷

斷

淚

泪

粉

粉

魂

魂

夜

夜

痕

痕

浥

此字整体来讲没有较难的用笔方法，需要注意的有两点，首先是三点水书写时应注意笔画之间的呼应与线条的弧度。再者即是“巴”中省去短竖，是行书中常用的缺笔法。

烟

此字书写过程中应注意“火”中以左侧一点将右上侧一点代过，同时在此点处翻笔调锋，这里需反复练习。整体字势左高而右低，左右皆实而中间虚，书写中应注意。

淚

此字在书写过程中没有较难的用笔方法，应注意其结体，左右穿插揖让，左侧三点水偏居于左上，花团锦簇，右侧笔势外放，左右对比鲜明。

十

此字书写过程中横竖两笔都有需要注意之处，其整体呈横势，长横为主笔，书写时应仔细观察其中细小的提按变化。竖画书写时不宜过长，用中锋行笔。

樽

此字结体奇异，一改其左右结构为上下结构，将“木”收短，居于左上，又将“尊”中长横向左延伸托起“木”旁，字形结体少见，在书写中应当注意，其中细节处应注意长横与其上一笔之间的折笔调锋以及最末竖钩与点的折笔调锋。

雨

此字在书写过程中没有较难的用笔，书写中需要注意其中部四点的草化变形，分别用竖提和一顿点代替左右两侧四点，灵动自然，需注意其字整体左侧较扁而右侧较宽，最末一钩将气势内敛。

重

重

夢

梦

十

十

門

门

誰

谁

里

里

一

一

家

家

香

香

樽

樽

細

细

雲

云

不

不

雨

雨

迷

迷

負

负

鎖

锁

短

短



清

此字书写过程中首先要
注意三点水的草化变形，第
二、三点连笔变形为竖提。
右侧也属草化变形，笔意连
续，呼应感强，反文写做“又”
是行草中常用的写法。

洗

此字书写过程中开合相
宜，对比鲜明，三点水紧收
偏居于左上，右侧“先”左
右伸展，向外发散，其中有
两处翻笔调锋动作，其分别
为“先”第二笔末翻笔调锋
和横撇交连处翻笔调锋。

靖

此字结体灵动自然且与
众不同，将左侧“立”位置
上抬与“青”上部齐平，趣
味横生，另外书写中需注意
长横中一波三折。且“立”
中接连四次的折笔调锋皆为
轻提调锋再顿接中锋行笔。

春

此字书写过程中上部紧收，撇捺向外发散，大开大合，结体俊秀，上方三横皆有变化，最末一横末处有翻笔调锋动作，在书写中都应注意。下部“日”第一竖与第一横之间乃牵丝相连，最末两横以牵丝相连，皆提按对比鲜明。

衣

千

立

京

官

春

兆

拜

进

在

冕

贺

前

旒

玉

头

紫

殿

前

此字书写时没有较难的用笔方法。应注意的是其结体，最上两点并未居中而偏于右侧，形态灵动，书写时需注意。再者即是长横以中锋书写，注意一波三折的表现。下部应注意的是笔笔连续呼应，“月”的竖钩呼应两短横之势，第二提以牵丝与短竖相接再以牵丝引一竖钩。