

中国历代经典行书要领精讲

宋 民◎著

二王行书要领精讲

● 笔画技法

● 结字规律

● 偏旁形式

● 章法特性



本书配有行
书学习助手

江西美术出版社
全国百佳出版单位



宋民，斋号两山堂。辽宁师范大学美术学院教授，书法方向研究生导师。中国书法家协会会员，辽宁省高校书法研究会副主席兼秘书长，大连市书法家协会副主席，大连书法院副院长。

著有《中国古代书法美学》《书法美的探索》《行书教程》《隶书教程》。曾编写中国书法家协会书法培训中心《书法美学》教材、主编“翰墨薪传工程”师资培训教材《书法美学概论》《楷书教程》《硬笔书法教程》和高等教育出版社规划出版的高校教材《艺术欣赏教程》等。

书法、篆刻作品和论文都曾在中国书法家协会主办的全国书法、篆刻大展和学术讨论会中获奖、入展、入选。

资源介绍:

【配套视频】

观看行书要领精讲视频，写出自己满意的作品！

【名家作品】

收藏书家行书作品，完整领略行书的书写魅力。

添加步骤:

[01] 微信扫描二维码；

[02] 添加本书行书学习助手；

[03] 点击链接获取阅读资源服务。

使用说明

您可以添加本书专属“行书学习助手”，获取本书配套阅读资源，还可以与本书其他读者一起分享阅读心得，参与精彩的读书活动，丰富您的阅读体验。

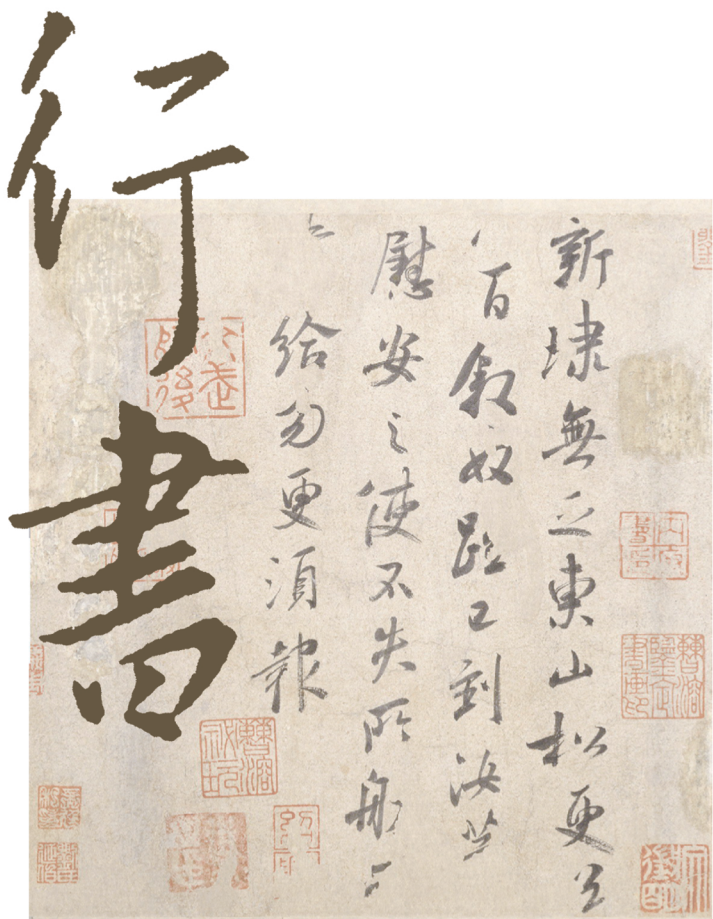
添加行书学习助手， 轻松写出一手好字

建议配合二维码一起使用本书

扫描二维码



跟着名师学行书



中国历代经典行书要领精讲

二王行书要领精讲

宋
民
◎
著

图书在版编目 (C I P) 数据

二王行书要领精讲 / 宋民著. -- 南昌 :
江西美术出版社, 2019.12
(中国历代经典行书要领精讲)
ISBN 978-7-5480-7274-4

I. ①二… II. ①宋… III. ①行书-书法 IV.
①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第170748号

出 品 人: 周建森
责任编辑: 朱丽平
责任印制: 谭 勋
书籍设计: 韩 超

二王行书要领精讲

ERWANG XINGSHU YAOLING JINGJIANG

宋 民◎著

出 版: 江西美术出版社
地 址: 南昌市子安路66号江美大厦
邮 编: 330025
网 址: www.jxfinearts.com
经 销: 新华书店
印 刷: 江西千叶彩印有限公司
开 本: 889毫米×1194毫米 1/16
印 张: 9
版 次: 2019年12月第1版
印 次: 2019年12月第1次印刷
ISBN 978-7-5480-7274-4
定 价: 39.80元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、
复制或节录本书的任何部分。(版权所有, 侵权必究)

本书法律顾问:江西豫章律师事务所 晏辉律师

目 录

导言

- 一、《二王行书要领精讲》编写说明
- 二、二王行书的艺术特点

第一编 笔画技法

- 第一单元 基本笔法 / 2
- 第二单元 单一笔画 / 6
- 第三单元 复合笔画 / 11
- 第四单元 连笔 / 18

第二编 结字规律

- 第一单元 仰俯 转侧 向背 / 23
- 第二单元 大小 主次 / 29
- 第三单元 疏密 透气 / 33
- 第四单元 穿插 避让 / 37
- 第五单元 高低 宽窄 变换 / 41

第三编 偏旁形式

- 第一单元 左右偏旁 / 48
- 第二单元 上下偏旁 / 73
- 第三单元 包围偏旁 / 95

第四编 章法特性

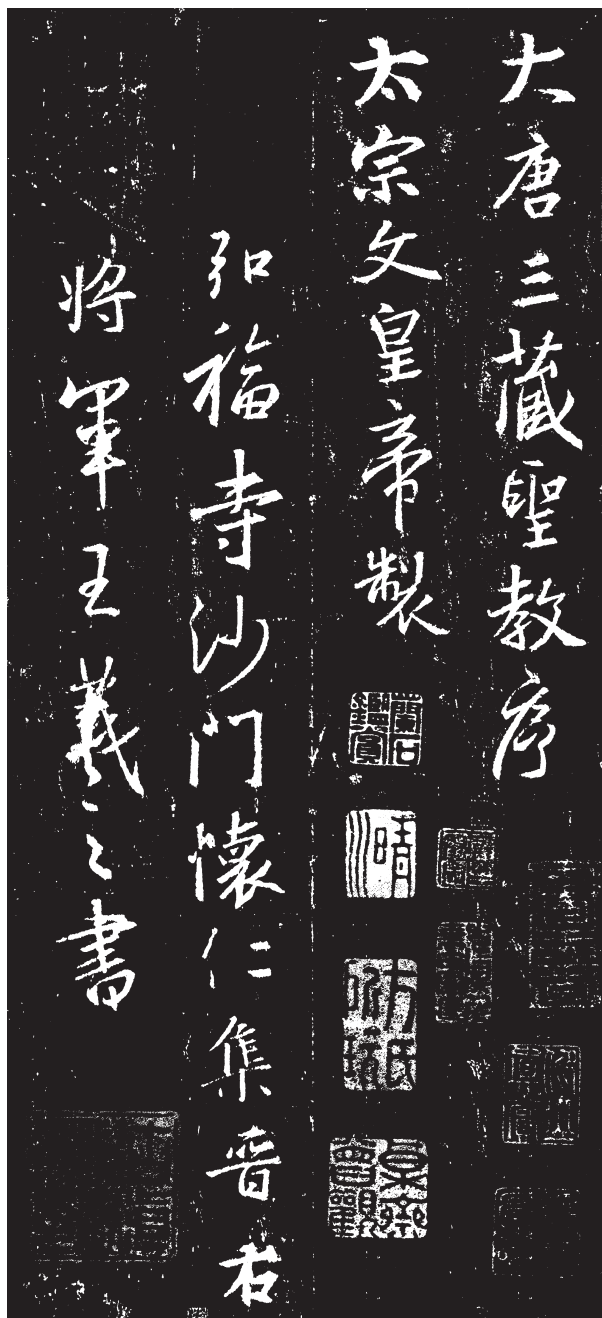
- 第一单元 横不齐列 纵见欹侧 / 106
- 第二单元 引带接递 连绵流贯 / 110
- 第三单元 腾左挪右 穿插迎就 / 116
- 第四单元 大小错落 疏密相间 / 120
- 第五单元 重字能殊 同类显异 / 124
- 第六单元 行款参差 终篇和谐 / 128

导 言

一、《二王行书要领精讲》编写说明

《二王行书要领精讲》遵循“内容精要、要领精确、语言精练”的“精讲”编写原则,具有“范字法度完善、要领简明科学、规律典型概括、内容尚美重艺、讲解规范系统”等特色。

(一) 范字法度完善。从《集王羲之书圣教序》《集王羲之书金刚经》《集王羲之书兴福寺碑》等碑帖和王羲之手札以及王献之手札等众多行书作品中,按照笔画技法、结字规律、偏旁形式和章法特性等方面进行分类,精选了充分体现行书艺术特点和审美要求、具有较完备的经典法度的行书范字,并遵循行书笔画要领和结字规律,对某些笔画残缺、结构不当的字进行适度的调整,从而使范字的行书法度和特点更加完善,便于正确地讲解二王行书艺术规律。通过这些范字的临习,读者可以更顺利地掌握行书要领,在行书创作中得心应手。每一单元中选择最恰当的范字,进行特定笔画、结构的讲解。结字规律和偏旁形式部分,也有最能体现某种结构形式、结字规律和偏旁特点的范字。本书还提供了更多更好的临摹、借鉴对象,有利



《怀仁集王羲之书圣教序》(局部)



王羲之《兴福寺碑》（局部）

于学书者更恰当地练习，帮助掌握二王行书的笔画和结字。

（二）要领简明科学。术语、书写要领、提示的语言精练简洁，科学规范，容易理解。突出最有代表性的笔画、结构样式，避免复杂烦琐的训练，排除字帖中不合艺术法度的笔画和结构样式。讲解中，参照楷书规范字的笔画和偏旁名称，在与楷书的比较中，讲解不同笔画和左右偏旁、上下偏旁、包围偏旁的书写要领和结字规律，便于学书者顺利掌握二王行书的笔画、偏旁和结字特点。

（三）规律典型概括。将典型性的艺术规律、审美要求等作科学、简要概括，便于记忆、掌握。笔画部分概括了以势为主的行书笔画技法特性；结字部分充分讲解仰俯、转侧、向背、大小、主次、疏密、透气、穿插、避让、高低、宽窄、变换等书法结字规律在二王行书中的体现。将审美要求、艺术规律贯穿于各环节的书写要领和范字讲解中。引导学书者按艺术规律写字，而不是死记硬背字帖写字。按规律讲范字，通过范字学规律，从而达到举一反三的效果。

（四）内容尚美重艺。强调行书笔画书写性的生动笔力笔势，注重结构的平衡、协调、参差、变化的美感。突出书法的艺术规律、审美精神、文化价值。引导学书者从单纯写字上升到书法境界，从写对字发展到写好字、写美字阶段，并通过书法进一步去把握中国古典艺术精神，达到对中国艺术、中国美学、中国文化的自觉、自信。

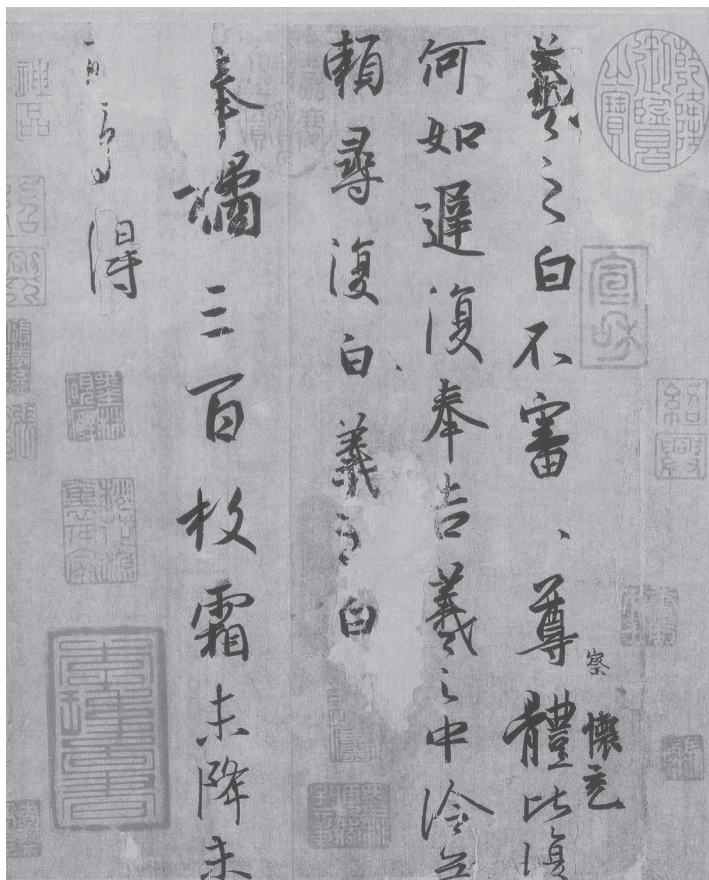
（五）讲解规范系统。按笔画技法、结字规律、偏旁形式和章

法特性等有步骤地讲解、练习。第一编讲解二王行书的基本笔法，说明横、竖、撇、捺、点等单一笔画和折、竖钩、弯钩、横钩、斜钩、卧钩、竖弯钩、竖提等复合笔画的书写要领。第二编讲解仰俯、转侧、向背、大小、主次、疏密、透气、穿插、避让、高低、宽窄、变换等结字规律。第三编讲解左右偏旁、上下偏旁、包围偏旁的书写方法。第四编讲解横不齐列、纵见欹侧、引带接递、连绵流贯、腾左挪右、穿插迎就、大小错落、疏密相间、重字能殊、同类显异、行款参差、终篇和谐等章法特性。各环节之间有机联系，笔画、结构、偏旁和章法的要领互相参照。内容归类合理，有密切逻辑关系。将知识、技法、理论等系统地统一起来，便于整体把握二王行书的基本要领。

二、二王行书的艺术特点

王羲之、王献之（简称“二王”或“大王”“小王”）的行书是晋人书法、中国古代书法的典范。志气和平的心境、张弛有度的情感，刚柔相济、质妍结合的审美意境，多样变化而又和谐统一的书法形式，在二王行书中得以完满的体现。从风格性的情调意味表现看，二王行书又展示出意气纵横、神骏优游的意境。

二王行书骨肉相称，是骨势与韵味的和谐统一。人们常说“晋尚韵”“晋人书取韵”，这种“韵”主要表现为一种平和自然、含蓄蕴藉的中和之美。它既不锋芒毕露、剑拔弩张，又不软弱松散、纤媚无力，给人以平和舒畅又余味无穷的审美感受。晋人、二王所尚之“骨”，与后来唐代“峻厉”“粗放”“雄强”之“骨”不同，它更主要是一种潇洒俊逸之“骨”“风流气骨”。“奕奕然有一种风流气骨”（萧衍《古今书人优劣评》；“骨体甚峻快”（袁昂《古今书评》）；说明了当时的书法风貌。二王行书之“骨”是“骨丰肉润”之“骨”，刚柔相济之“骨”，既求骨力、气势，又要有华润流畅的韵致。晋人强调“骨力”与“媚好”的统一，既讲求“笔力惊绝”，又追求“风流趣好”“笔道流便”。王僧虔说：“骨丰肉润，入妙通

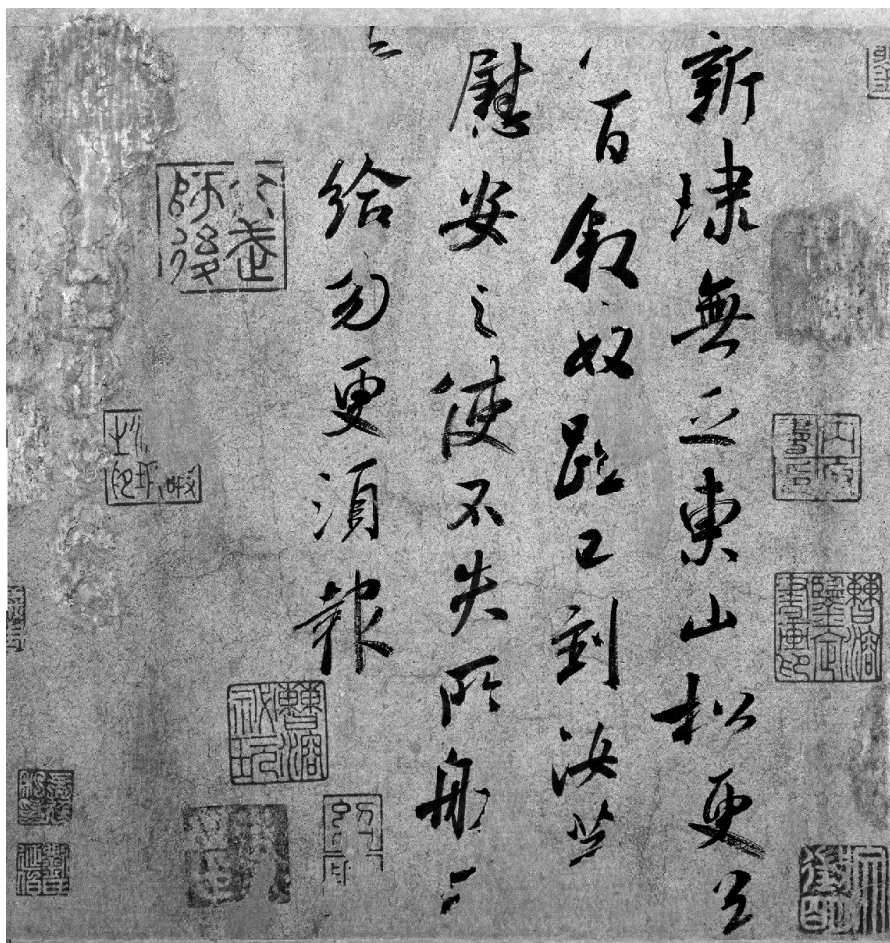


王羲之《何如帖》《奉橘帖》

灵”(《笔意赞》)。萧衍在《答陶隐居论书》中认为：“纯骨无媚，纯肉无力，少墨浮涩，多墨笨纯，比并皆然……肥瘦相和，骨力相称。”“骨”与“肉”，“力”与“媚”结合，达到“骨丰肉润”“骨力相称”的境界。可以说，晋人、二王之“骨”，是“形”，又是“神”；是“意”，又是“法”。在这里，外在的“骨法用笔”与内在的风骨气韵达到了水乳交融般结合，形与神、意与法达到协调统一。对人的内在气质和外在风度的要求，表现在书法创作中，一种骨肉相称、刚柔兼备、有骨力、

有韵味的艺术意境便创造出来了。

二王行书充分体现了晋人的“潇洒”书风。晋人书法的基调是“潇洒”。“晋人用法潇洒，然未有无法者，意即是法”(冯班《钝吟书要》)。“晋书神韵潇洒”(梁巘《评书帖》)。“王珣书潇洒古澹，东晋风流，宛然在眼”(董其昌《画禅室随笔》)。“王衍，……作行草尤妙，初非经意，而洒然痛快见于笔下，亦何事双钩虚掌、八法回腕哉！其自得于规矩之外，盖真是风尘物表脱去流俗者，不可以常理规之也”(《宣和书谱》)。二王更是“潇洒”书风的典型。姜夔评王羲之楷书：“潇洒纵横，何拘平正”(《续书谱》)。楷书尚且“潇洒”，何况行书。“王右军书如谢家子弟，纵复不端正者，爽爽有一种风气”(袁昂《古今书评》)。“大令书神情散朗，姿态超逸，有御风飡霞之气，令人作天际真人想”(王世贞《艺苑卮言附录》)。二王所代表的晋人“潇洒”书风给人以轻松、畅快、疏散的审美愉



王献之《东山松帖》

悦感。

从书体看，晋人、二王的简易流便的行书最适于表现潇洒之美。宗白华在《中国书法里的美学思想》中指出：“晋人风神潇洒，不滞于物，这优美的自由的心灵找到一种最适宜表现他自己的艺术，这就是书法中的行草。行草艺术纯系一片神机，无法而有法，全在于下笔时点画自如，一点一拂皆有情趣，从头至尾，一气呵成，如天马行空，游行自在。又如庖丁之中肯綮，神行于虚。这种超妙的艺术，只有晋人萧散超脱的心灵，才能心手相应，登峰造极。”^①二王行书以势为主，不受楷书笔画、结构形状束缚，书写性强，率意从容，自然天成，尽显潇洒气度。

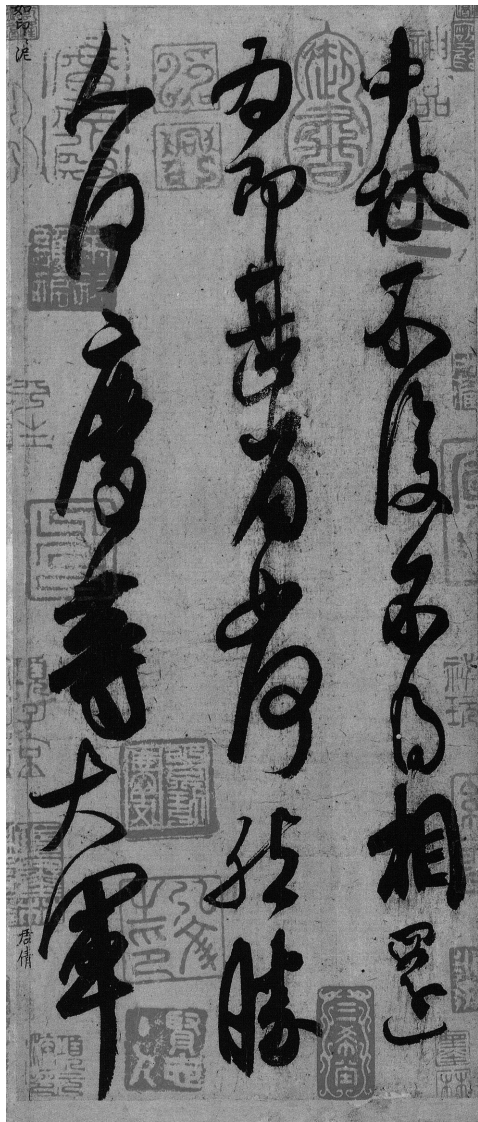
二王行书在中锋与侧锋、藏锋与露锋结合中，突出了侧锋、露锋的运用。露锋斜切入笔，侧锋的拂掠摆荡，俊爽痛快。微曲的侧

侧势之笔，流畅而挺利。与中锋的含和凝健不同，侧锋更表现出飘逸洒脱的意境。姜夔《续书谱》曰：“晋人挑剔或带斜拂，或横引向外，至颜、柳始正锋为之，正锋则无飘逸之气。”朱和羹《临池心解》云：“正锋取劲，侧锋取妍。”倪后瞻《倪氏杂著笔法》也说：“‘侧笔取妍’，晋人不传之秘。”这里所谓“妍”，主要是指与劲挺、刚利、浑厚、朴拙不同的洒脱飘逸的书法风貌。爽利，鲜明，痛快，精神外耀，是侧锋、露锋的意味风貌。“藏锋以内含气味，露锋以外耀精神”（朱和羹《临池心解》）。“有锋以耀其精神，无锋以含其气味”（姜夔《续书谱》）。“外耀精神”“耀其精神”“精神外露”“风采焕发有神”这是人们对露锋、出锋的基本审美风貌的概括。晋人之书是以斜拂的侧锋为主要笔法的。这种侧锋与当时的斜执笔法也是有密切关系的。沙孟海在《古代书法执笔初探》一文中指出，根据唐以前席地而坐的习俗，并根据古画所绘斜管执笔的人物图，得出了唐之前斜执笔作书的结论。斜执侧运的笔法自然不同于管直锋正的用笔，它更便于表现出率意洒然的意境来。“晋人用法潇洒”（冯班《钝吟书要》）。人们在晋人书法中体味到的更多是潇洒的风韵。这些潇洒优游的境界更是侧锋的效果。笔笔中锋、篆法用笔是写不出二王行书神韵的。

二王行书在方圆、曲直、肥瘦、欹正、断连、大小、疏密等笔画、结字和章法方面达到多样变化而又和谐统一的极高境界。“观其点曳之工，裁成之妙，烟霏露结，状若断而还连；风翥龙蟠，势如斜而反直”（李世民《王羲之传论》）。“逸少可谓韶，尽美矣，又尽善矣”（张怀瓘《书断》）。二王行书运笔清爽流畅，笔与笔交接过渡之处，牵丝引带，笔断意连，颇具眉目顾盼之妙。字无定法，形随势生。字形大都依所在行气的需要而俯仰变化，但又违而能和，变而不乱。又因字为形，大小、阔狭、长短、高低变化，姿态多样。结字呈欹侧之势，斜中取正。这种侧势与后来宋人的欹侧之势不同。二王的侧势是含和的，而米、黄等人的侧势则突出了飞扬肆张之气。

其章法有序而不齐板。纵有行，横无列。纵有行便于上下的有序连贯，横无列避免了状如算子的简单平齐。而在纵行中的上下字，又往往重心左右错落。有序的上下连贯书写，则生行气，而行中的左右错落，则行气不板。字与字、行与行疏朗有致。字距时疏时密，行距时宽时窄。行行分明又行行呼应，气脉连贯。

大王、小王比较来看，王羲之更典型地体现了含蓄而灵动的中和之美，王献之则在中和的基调上更表现出神骏奔放的阳刚之境。“父之灵和，子之神骏，皆古今之独绝也”（张怀瓘《书议》）。“灵和”者，温文尔雅，志气和平，灵动洒脱；“神骏”者，豪气纵横，威武神扬，宏逸遒健。王羲之是魏晋书法、古代书法“中和”之美的典范。“思虑通审，志气和平，不激不厉，而风规自远”（孙过庭《书谱》）。“养气和平，自有从容中道之妙”（杨宾《大瓢偶笔》）。“志气和平，不激不厉”“养气和平”“从容中道”，说明了王羲之的审美心态。



王献之《中秋帖》

从作品来看，王书呈现一派平和、清雅的审美风貌。“如阴阳四时，寒暑调畅，岩廊宏敞，簪裾肃穆”；“如清风出袖，明月入怀”（李嗣真《书后品》）。王羲之的“中和”之美是刚柔相济的：“右军书不言而四时之气亦备，所谓中和，诚可经也。以毗刚毗柔之意学之，总无是处。”“右军书以二语评之曰：力屈万夫，韵高千古”（刘熙载《艺概·书概》）。王羲之的“中和”之美是质与妍的结合，既有平实质朴之意，又有潇洒妍美之姿。相对于汉魏、钟繇之质，王书更具妍态；而相对于王献之的宏逸纵放，王羲之则更含质朴之趣。

“右军开凿通津，神模天巧。故能增损古法，裁成今体。进退宪章，耀文含质。推方履度，动必中庸”（张怀瓘《书断》）。潇洒又沉着，

灵秀又爽利。王献之的行草则有一种大鹏抟风、逍遥纵逸的气度。

“若逸气纵横，则羲谢于献；若簪裾礼乐，则献不继羲。虽诸家之法悉殊，而子敬最为遁拔”（张怀瓘《书断》）。“及其业成之后，神能独超，天姿特秀，流便简易，志在惊奇，峻险高深，起自此子。”（张怀瓘《书估》）。“大令狂草，尽变右军之法，而独辟门户，纵横挥霍，不主故常”（吴德旋《初月楼论书随笔》）。后世崇尚奔放、纵逸书风者，大多宗法小王。

大王行楷为优，小王行草更胜。“逸少秉真行之要，子敬执行草之权”（张怀瓘《书议》）。大王行书侧重楷意，既有行书的圆活随意，又有楷书的谨严规矩。清爽流畅的行笔，既写得笔笔起讫分明、扎扎实实，又灵动轻松，无一丝滞板。小王行书突出草势。“子敬之法，非草非行，流便于草，开张于行，草又处其中间。无藉因循，宁拘制则；挺然秀，务于简易；情驰神，超逸优游；临事制宜，从意适便。有若风行雨散，润色开花，笔法体势之中，最为风流者也”（张怀瓘《书议》）。潇洒散放的气度则与简便随意的行草建立了更密切的对应关系。

大王侧重内擫，小王突出外拓。前者侧重裹毫、瘦劲、方折、骨力，体势内敛紧结；后者突出铺毫、肥厚、圆转、筋力，体势外展宽博。内擫，主要指内敛的笔势字势；外拓，主要指外放的笔势字势。袁袁《书学纂要》曰：“右军用笔内擫而收敛，故森严而有法度；大令用笔外拓而开廓，故散朗而多姿”。丰坊《书诀》云：“右军用笔内擫，……故法度森严而入神；子敬用笔外拓，……故精神散朗而入妙。”沈尹默《二王法书管窥》认为：“大凡笔致紧敛，是内擫所成；反是，必然是外拓。后人用内擫外拓来区别二王书迹，很有道理，说大王（羲之）是内擫，小王（献之）则是外拓。试观大王之书，刚健中正，流美而静；小王之书，刚用柔显，华而实增。”^②内擫重“骨”，外拓重“筋”。“内擫是骨（骨气）胜之书，外拓是筋（筋力）胜之书。”^③“骨力”“筋力”有不同的审美特性。骨胜者挺健，峻劲；筋胜者通畅，活络。“骨力”重方，“筋力”尚圆。大王更见方折，

小王更显圆转。大王在起、收、转折处的方势明显，小王则突出圆势，以转为主。内擗者裹毫为主，外拓者铺毫为重。裹者瘦，铺者肥。大王“古质的点画，就不免要瘦劲些”，而小王则“妍润圆腴”^④。内擗“使毫摄墨，不令溢出画外”，“就比较谨严些，也比较含蓄些”。“外拓用笔，多半是在情驰神怡之际，兴象万端，奔赴笔下，翰墨淋漓，便成此趣，尤于行草为宜。”^⑤王献之正是以“翰墨淋漓”的行草作品引导了外拓一路书风。

将二王行书综合学习，可以把中和与阳刚、灵和含蓄与神骏奔放、内擗与外拓、骨力与筋力、瘦劲与肥厚、方折与圆转等审美意蕴和笔画、结构要领和谐统一，增强表现手段，丰富艺术效果。

二王行书具有行书的艺术典范性，充分体现了行书以势为主、点入带收、横的短化、竖的曲化、撇的直化、捺的点化、折的圆转化、钩的引带化等笔画特性和仰俯、转侧、向背、大小、主次、疏密、透气、穿插、避让、高低、宽窄、变换等结字规律，是学习行书的理想范本。

① 宗白华：《美学散步》。上海人民出版社，1981年。第180页。

②③④⑤ 沈尹默：《书法论丛》。上海教育出版社，1978年。第85、86、88、96页。

第一编

笔画技法

在本编中，讲解二王行书的基本笔法，说明横、竖、撇、捺、点等单一笔画和折、竖钩、弯钩、横钩、斜钩、卧钩、竖弯钩、竖提等复合笔画的书写要领。通过与楷书笔画的比较，具体分析二王行书的笔画特性。

添加行书学习助手

看专业技法
解析视频

详情请见本书封二

一、笔势

以势为主，因势生形。

笔势是具有联系性的笔画趋向，在行书中主要通过收笔的牵丝引带和回笔过渡、起笔的顺笔尖入、笔画之间的连绵等来体现。

要把握好笔画与笔画之间呼应联系的笔势趋向。笔画的收笔要“送势”（向下一笔的起笔处引带），下一笔的起笔要“借势”（承接上一笔的引带笔势）和“顺势”（顺着上一笔的引带方向而入笔）。

由于笔势不同，具体的笔画形状、结构体势、书写方向、笔顺有所变化，如“年”字三个横的不同收笔、“卉”字的撇写为左弧竖、“摄（攝）”字中三个“耳”的不同笔顺和势态等。

临习二王行书时，要“得势”，有生动的书写性笔势。不能片面追求笔画、结构的形似，更不能小心描画以求逼真。尤其原帖中那些引带性的连笔，不完全连上也可以；那些引带性的牵丝，也是可长可短的。