

行书

结体原理与书写方法

〔日〕上条信山 编著·杨永德 译

● 知识出版社

〔日〕上条信山 编著

杨永德 译 祖秉和 校

行书

——结体原理
与书写方法

知识出版社

7505108

日期

行书一结构、原理与书写方法

杨永德 译

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店总店北京发行所经销

山东蓬莱东方印刷厂印刷

开本787×1092 1/16 印张 8.5 字数 200 千字

1992年9月第1版 1992年9月第1次印刷

ISBN 7-5015-0630-2/J·53

定 价: 8.00元

题 记

汉字在其使用与发展的历史过程中，曾经产生过各种字体（也叫书体），择其要而言之，有甲骨文、金文、小篆、隶书、草书、行书、楷书等。

许久以来，在汉字的这些书体中，行书可以说是将书写的实用性与其观赏性结合得最好的一种。时至今日，更是如此。因此，学习行书对于学习汉字书法来说，具有尤为切要的功效。

可能由于有一句相传的老话：“楷书如立，行书如走，草书如跑”，所以过去许多人认为行书是从楷书演变而来的，并进而衍化为草书。这只是一种“想当然耳”的说法。随着本世纪初我国西北新疆、甘肃一带许多汉晋时代木牍的出土，这种说法已经不能攻自破。本书立足于出土材料，认为行书是直接由隶书简化而来，接近于当今学术界的先进见解。末了又能提到“还不能说它已是确切的结论，一旦第二、第三个流沙时代来到，还不知如何改正这个结论。”这种留有余地的审慎态度是令人首肯的。

再从本书所列举的书写行书的种种原理与方法来看，日本书法家对于中国汉字书法的传统极为重视，下了很深的功夫。唯其如此，所为书作，每多可观。而反观国内现在有些粗知书法的人，对传统只具相当肤浅的理解，却动辄以“创新”自命，捧之者也常常不吝溢美之词，徒令有识者嗤笑，自爱者束手，但更严重的，是贻误了他人子弟，使年少一代误以为此等“书法”为汉字书法的主流。不过这个问题远非三言两语可以说清，此处只能点到而已。

语云：“他山之石，可以攻玉。”这虽然是一册日本人写的关于汉字行书法的书，但相信以其平实的叙述与丰富的资料，是可以使中国的书法学习者有所获益的。

董 琨

一九九一年五月



目 录

题 记	
第一章 行书的美	一 生活中的行书 2 二 行书的美 2 1 行书的起源 3 2 行书的书风 4
第二章 行书的学习方法	一 行书的特征 8 二 行书基本笔画的书写方法 8
第三章 书法造型的原理	书法造型的十二个原理 16 关于笔顺 行、草书的笔顺 18
第四章 临书	79
第五章 创作	123
后 记	134

责任编辑：李幼玲
装帧设计：冯彝诤

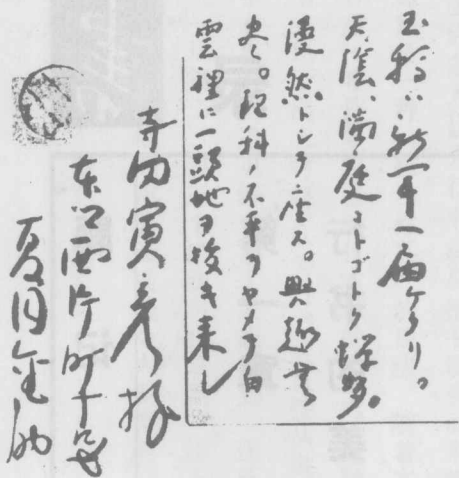
第一章

行书的美

一 生活中的行书

自古以来，有篆、隶、楷、行、草几种书体，在实用性的原则下，经自然淘汰，到现在遗留下来的是易读和易写的书体。篆书和隶书富于装饰性，非常有趣味，但因复杂难写，日常生活中几乎不采用了，只有在特殊的场合才使用。

草书，虽然写起来快，但和篆、隶一样难读，所以现在几乎也不使用了。楷书因为易读而得到广泛的使用。



夏目漱石的笔迹 (寺田寅彦宛)

行书书体，由于书写比较快、比较容易、效率高，是顺应实用的要求而自然产生的，并进而成为日常书写的主要书体。行书不像楷书那样一笔一画都要严格工整，而是笔画流畅地连笔书写，笔脉跃然纸上。行书笔画圆润，显示出柔和流丽的形式美。还有行书文字的形体，也不像楷书那样死板，大小、长短、粗细均可随心所欲，自由流畅地书写，使心绪的起伏很自然地表现在笔势之中。

如上所述，行书效率高、容易书写、美观、惹人喜爱，当然占据了日常生活中书写的主导地位。日常的信件、明信片、笔记、文稿等等，不论使用硬笔或毛笔均以行书书写。商店的招牌、商品的名称等等，多用行书书写。还有电视节目、茶具、餐具、家用电器上的文字，现在也流行用行书书写。

二 行书的美

行书是适应书写速度快、容易写、效率高要求而产生的一种书体。书写时笔画连续、或有所省略，有时笔顺也有变化。

隶书和楷书，一笔一画都很像几何图形似的整整齐齐地组合在一起，给人以庄重的整齐美，但却不能表现出流动的美。而行书流畅地连续书写，笔脉自然地显露在纸上，笔画和形体圆润多姿、自由而流畅，流动感甚强。

行书还有一种优点，形体可随心情的变化而自由变化。大小、

长短、粗细可以随意变化，也可以两字、三字、五字连写，又可迟速缓急自由运笔，因而作者的心绪波动很容易随笔势的运动表现出来。运笔快时有激情，运笔沉稳时有悠闲的气氛，从运笔中能够看到作者感情的波动起伏。各种书法展览，行书作品占压倒多数，大概也是因为行书表现自由，适于表露心绪波动的缘故吧。

行书，乍一看好像很难掌握，实际上只要打好楷书的基础，舒畅、自由地在运笔上狠下功夫，就容易掌握，而且会感到兴趣盎然。

一 行书的起源

一般的推论是，从古文产生篆、隶，从隶书演变到楷书，楷书快速书写就成为行书，行书的简化就演变成了草书，但是本世纪发现了汉代的竹简，推翻了这种说法。

被称为「大篆」的先秦的石鼓文，和同时代的「钟鼎文」极为相似，并且由于装饰性的增加，成为更加成熟的书体，大概它已经成为那个时代通用的书体。秦始皇时代，李斯把大篆简化成小篆。狱吏程邈又把小篆简化，创造出隶书来，成了实用性很强的书体，这就是古隶。到了汉代，隶书更加广为使用，成为通行的书体，并且逐渐趋于练达，变得具有装饰性和流利、舒畅，这就是所谓的汉代「八分」体。它的字形很是优美。汉隶的特点以《孔庙碑》、《礼器碑》、《曹全碑》为代表，横画的收笔向右挑起，形成舒展流丽的波磔。

隶书的出现，使文字变得容易书写，但人们对书写进一步走

向方便的要求并未就此终止。为了快速书写隶书，使之逐渐简化，于是就产生了草书。很多的木简资料说明，在西汉时代在某些文字的书写上，就已经有了被称为「章草」的书体。在章草书体中，仍然残留着隶书的波磔。后来进一步省略波磔，使笔画连续向下书写，到了后汉初期，确立了一直到现在的草书。



汉代木简

行书的出现比草书要晚得多，是汉朝末年完成的，据说行书也是从隶书简化而来的。

楷书比行书出现得更晚。从汉朝末年到三国时期，汉隶失去了波磔，逐渐形成楷书书体。在楼兰发现的木简，就相当清楚地说明了这种情况。由此可知，楷、行、草三种书体都是萌芽于汉代，完成于汉末的。完成的顺序是草、行、楷。

据现在的资料，上述说法大致可以接受，然而还远不能说它已是确切的结论。一旦第二、第三个流沙时代来到，还不知如何改正这个结论。

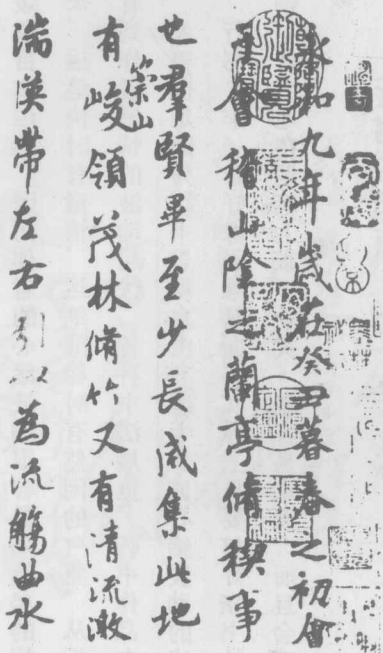
2 行书的书风

(一) 六朝的行书

行书萌芽于汉代，定型于汉末，到六朝王羲之的出现时才臻于完成。

王羲之致力于楷、行、草的规范化的研究，力求树立端庄典雅、千载不变的典型书风。他的书体中那种贵族的高尚气质，受到了以皇室为中心的中国人长久的喜爱，在日本也视为书法的典范，一直到现在。

行书的真迹流传下来的有《兰亭序》、《集字圣教序》、《兴福寺碑》等，还有王羲之的第七个儿子王献之的《中秋帖》也有很大的名气。



兰亭序 (王羲之)

(2) 兰亭序 (东晋·三五三年)

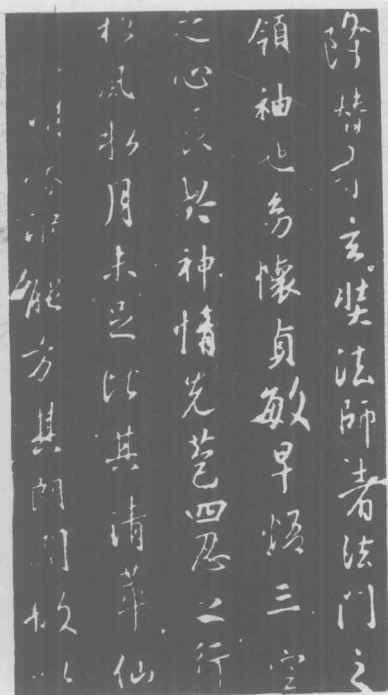
距今大约一千六百年前的永和九年三月三日，当时任会稽内史的王羲之在浙江省的兰亭，聚集朋友举行了一次宴会。他们将酒杯放入曲水上游，使之顺流而下，流到谁的面前，他就要作诗一首，方可取饮。王羲之亲自为这次所作诗集撰写序文。他在醉中乘兴书写的序文非常出色，这就是著名的《兰亭序》。当时王羲之四十七岁。那个真迹秘密地流传下来，据说唐太宗非常喜爱它，遵照太宗的遗言，原迹已经给太宗殉了葬。

现在所行世的《兰亭序》，是唐太宗时的书法名家摹写的。当时，奉太宗的命令，虞世南、欧阳询、褚遂良等人写出多种摹本，号称「三百兰亭」。各种摹本的笔法虽然多少有差异，但通过这些摹本的字形、笔意，大体上还可以领会到王羲之行书的特点。书风稳静，整齐中有高雅的变化，颇耐玩味。

(3) 集字圣教序 (唐·六七二年)

唐朝的高僧怀仁和和尚集晋朝王羲之的书迹，成为《集字圣教序》。此碑于高宗咸亨三年在京城建立。碑文共有三十行，每行八十字上下，总字数为一千九百零四。书体以行书为主，因属集字，也掺有楷书字和草书字，有肥大的字，也有窄瘦的字，字的大小也不一致。运笔有的速度快，有的温雅，整体上不统一，特别是上下不连畅，但王羲之潇洒的个性却能跃然纸上。

由于唐太宗喜爱王羲之的书法，锐意收集其遗墨，因此，王羲之的书法风靡一世，那时集王羲之的墨迹组成唐太宗所撰《圣



集字圣教序 (王羲之)

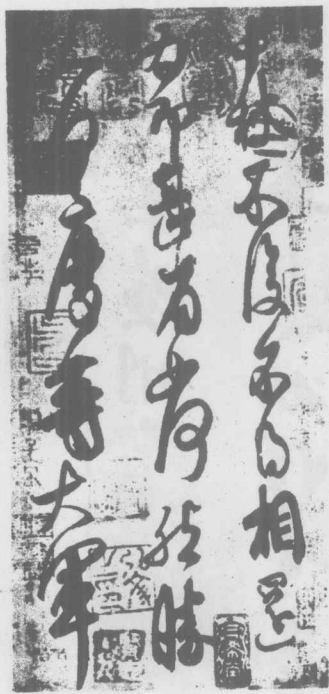
教序》，恐怕是投合时尚之举。以《集字圣教序》为初例，此后，收集羲之墨迹刻成碑文者比比皆是。《集字圣教序》碑现存西安孔

子庙。
王羲之的书法，由于上下普及的结果，自中唐以后，反而被视为书法的俗书。到了宋朝，传到江南和四川的传统文化成为主流，王羲之的书法在士大夫之间简直变得不屑一顾。然而到了元代，赵孟頫极力提倡王羲之书法的复兴，《集字圣教序》碑再次发出光彩。

(4) 中秋帖 (东晋·三四四—三八八年)

王献之是王羲之的第七个儿子。幼年时，因为掌握了严格正确的执笔方法，使父亲王羲之也为之赞叹。献之天分高，他继承父志，开创了行书连写的一代书风。他的书法飘逸高雅，气贯始终，美如流水。

这也不是流传下来的真迹。(据说是北宋米芾的摹本——译者)



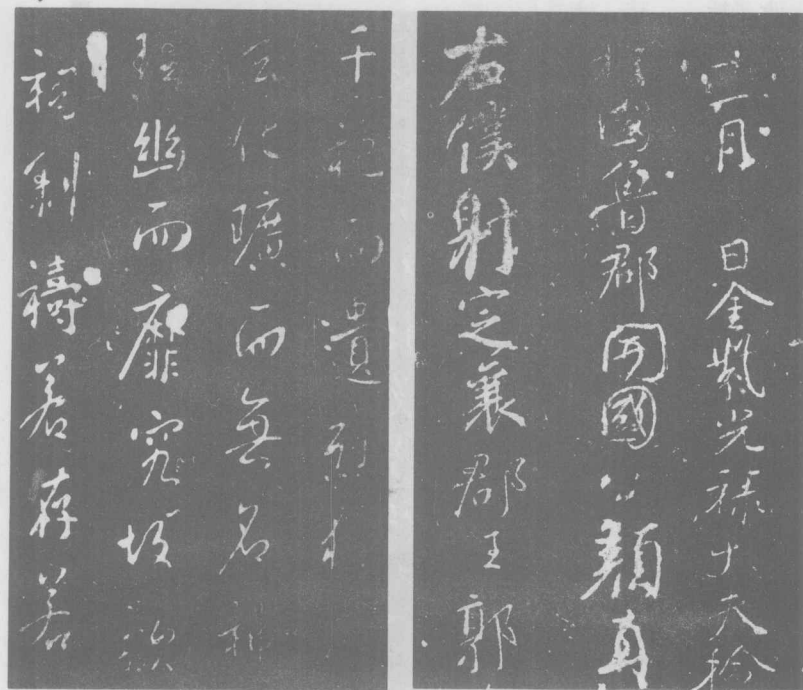
中秋帖 (王献之)

(5) 隋、唐的行书

进入隋朝，有智永和尚擅长行书，但与王羲之相比，尚稍逊一筹。到了唐代，虞世南、欧阳询、褚遂良、颜真卿四大名家辈出，留下了伟大的楷书作品，但在行书方面达到顶点的作品很少。只有颜真卿在行书方面，自如地运用古拙笔法，甩开所有的规范准绳，有突出的自我表现。他那种和人品一致的书风，达到了迸发真情的巍然高峰。《争座位帖》、《祭侄文稿》是他在这方面的代

表作。从厚重的线条、粗细的变化中，以其以往的作风而形成的字形和线条、激烈的上下运笔等等之中，可以强烈地感到飞动的体势。

唐太宗的书法和他的人品一样，形成了丰丽雄伟宏大的风格。《晋祠铭》是开始用行书书写的第一块碑，它是一件运笔顺畅、曲线柔和、结构雄健、品格高雅的泱泱大作。



晋祠铭（太宗）

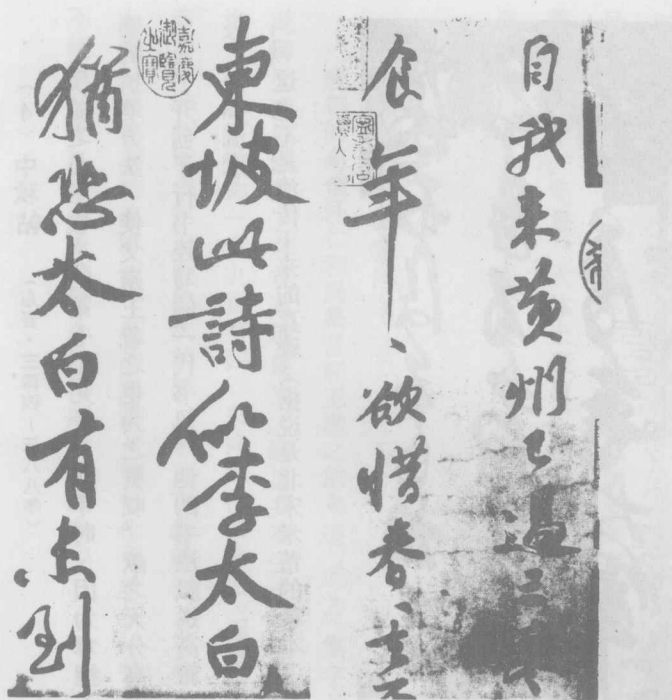
争座位帖（颜真卿）

（6）宋代的行书书风

宋代极力回避唐朝的封建制度的弊病，加以多方面的革新。在书法方面，也表现出了这种思想。比起篆、隶、楷等书体，流行以具有动势、运笔自由、大胆表现个性的书体，建立了前代未有的新的书法风格。

这就是苏东坡、黄庭坚、米芾三家。他们都摒弃前代的模式化的典型书法，表现了强烈的个性。

代表作有苏东坡的《寒食帖》、黄庭坚的《寒食帖跋》、米元章的《张季明帖》等。



寒食帖跋（黄庭坚）

寒食帖（苏东坡）

余收張季明帖云秋
氣深石寒



张季明帖（米元章）

(7) 清朝的文艺复兴和行书书风

元、明两朝没有出现与前代相媲美的行书作品。到了清代，高举复兴传统的明灯，恢复传统风韵，出现了具备篆、隶风味的作品。著名的书法家有刘石庵、何绍基、赵之谦等。

斗
得向三更看

何绍基

人生遇此許弟事
趙之謙

赵之谦

(8) 日本的行书书风

作为日本的行书，进入平安时期，嵯峨天皇的《李峤诗》、空海和尚的《三十帖册子》、《风信帖》、橘逸势的《伊都内亲王祷告文》、小野道风的《屏风土代》、藤原行成的《和汉朗咏集》等汉字书法，全都和中国的水平相接近。

到明治以后，中林梧竹、严谷一六、日下部明鹤的行书，仍然都属于同一种倾向。

(上条信山)

第二章

行书的学习方法

一行书的特征

谈到行书，往往使人感到非常困难，从而敬而远之，但实际上和书写楷书没有多大不同。二者的执笔方法、手腕姿势几乎相同。快速书写楷书，笔画就像散架子似的，笔画和笔画之间自然而然地产生出笔脉来。楷书，稍微轻松愉快地书写就是行书。楷书一笔一画都要非常工整，像几何图形一样，而行书可以变成各种各样的形状，笔画也可有所省略和变化，从这一点也许可以说行书比楷书还要容易。

还有，行书笔脉流畅，随着心情的波动随心所欲地书写，允许写出各种变化的形状，很是美观。行书比较容易创造出具有个性的作品。

关于行书和楷书的不同，在这里大体的分析如下。

- 1 比楷书书写速度快；
- 2 笔画连接书写；
- 3 字体形状自由，笔顺有变化；
- 4 笔画有省略；
- 5 比楷书曲线多；

6 比起楷书来，书写的速度有缓有急；

7 用一笔连续书写一字以上。

总之，行书是出自快速书写的要求而自然形成的书体。行书惹人喜欢，又便于使用，因而书信往来多使用行书，有的甚至作为珍品流传于世。现在遗留下来的名胜古迹上也有不少行书墨迹，并且还有大量的纯书法艺术作品问世。

二行书基本笔画的书写方法

行书是文字快速书写而形成的书体。行书的特征多种多样，最大的特点是笔画连接书写。因为连接书写，笔画变得圆润起来。例如将「一」字多次快速书写时，上边的「一」字的最后笔画与下面的「一」字的起笔自然地连接，使连接线出现了。同时出现了和楷书的「一」字不同的柔和的曲线感觉，即成为与楷书性格不同的「一」字。用笔也和楷书稍有不同，这叫笔意的不同。

其次，由于行书必须快速书写，有时笔画就有所省略。例如「雲」字或「草」字，把「雨」字头左右的点或「草」字头写成两个点，把「熊」字和「馬」字的四个点写成三个点，有时写成一根线，就是笔画的省略。还有笔顺的变化和形状的变化也很多。然而这些变化也决不是任意行事的，为了快速和优美地书写，要有一定的规则，这是不能忘记的。对于笔顺和字形的变化，要有

一个正确的理解。

至于行书基本笔画的书写方法，和楷书几乎是相同的。所不同的只是书写的速度快、笔画比较圆润，两字、三字连续书写。

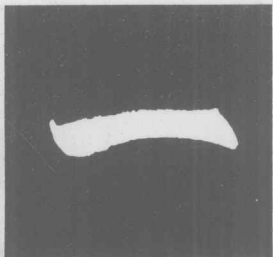
另外和楷书一样，行书的传统名品都各有其独自的特征。王羲之的《兰亭序》属于背势，舒畅、清爽，唐朝颜真卿的《祭侄文稿》和《争座位帖》属于向势，朴素刚健、热情洋溢。然而在唐朝的代表作中，唐太宗的《温泉铭》和《晋祠铭》则博大敦厚、悠然不迫。行书的风格和楷书的情况一样，取决于文字的形体结构和构成形体结构的笔画的性质。因而在考虑建立一种书风的造型原

理的同时，还必须领会其一笔一画的形体和个性。

为了理解行书的基本用笔，首先以自古以来的行书典范《集字圣教序》为中心，学习王羲之的笔法。

(上条信山)

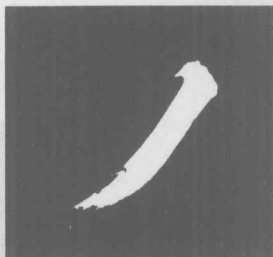
① 横



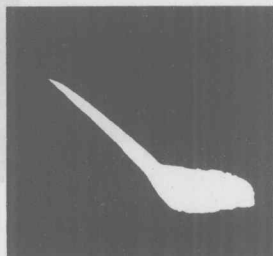
② 竖



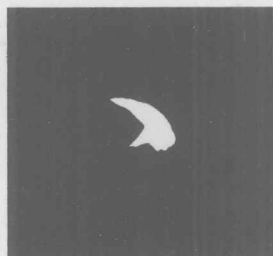
③ 撇



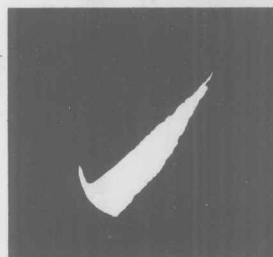
④ 捺



⑤ 点



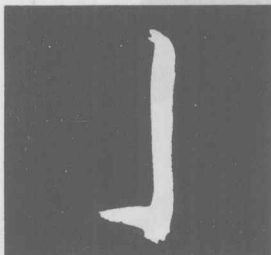
⑥ 挑



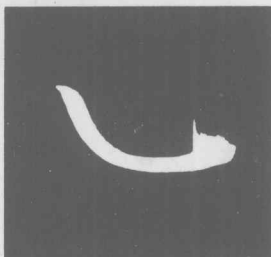
⑦ 折



⑧ 竖钩



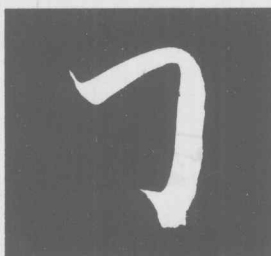
⑨ 横钩



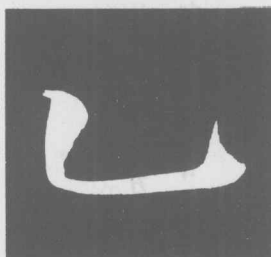
⑩ 斜钩



⑪ 折钩

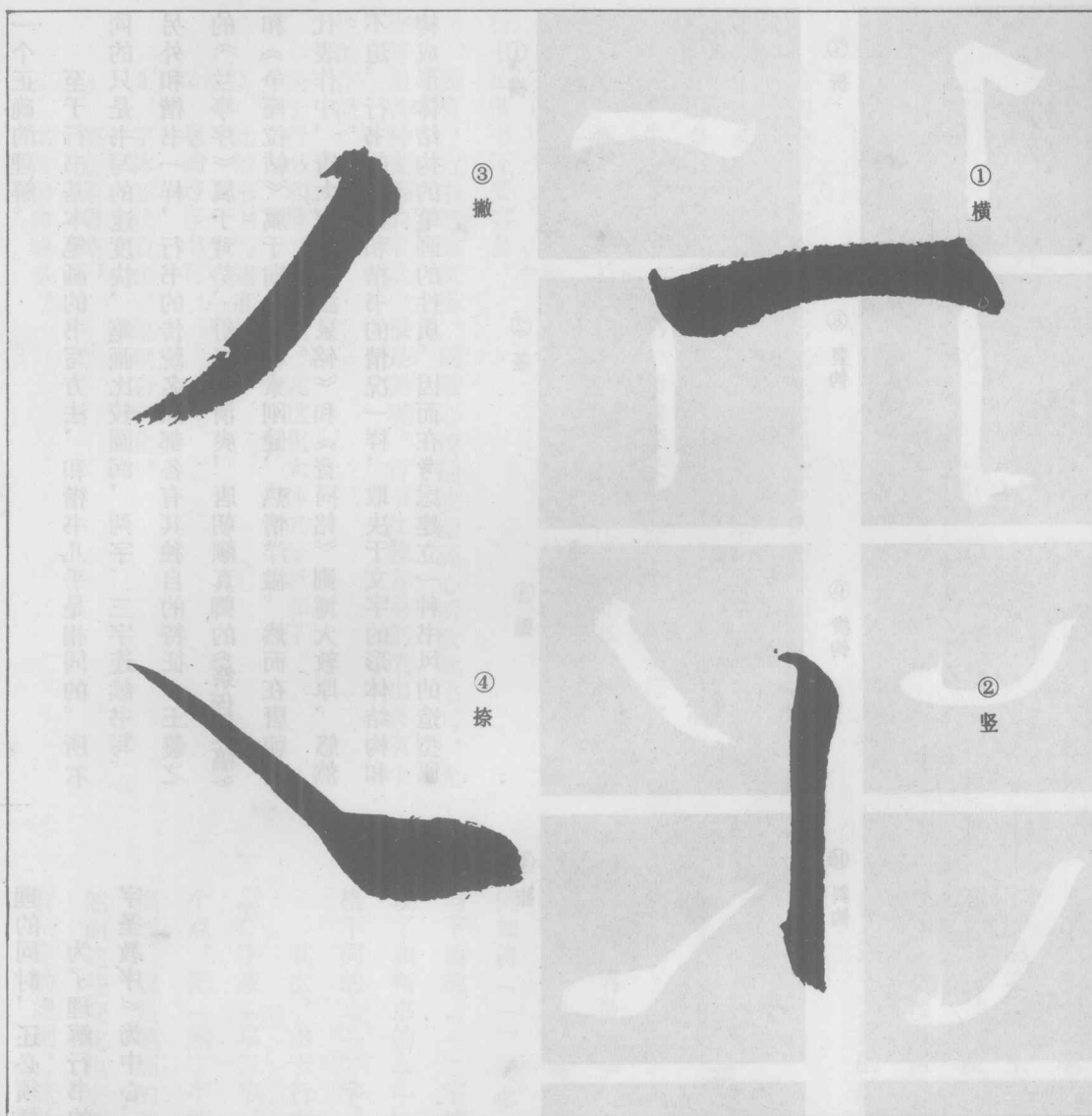


⑫ 曲钩



基本笔画的实例①至⑫

行书的基本笔画①②③④



从箭头符号的方向慢慢地入笔，稍微向上弯曲运笔，轻轻地停止。

从箭头符号的方向起笔，稍微向左弯曲，增加运笔的速度，轻轻地停止。

自箭头符号的方向从左方下笔，倾斜着徐徐渐细地向左撇去。

下笔后徐徐加力，停顿一下，静静地向右撇去。

天 二
人 川

从第一画向第二画移动时，顺点线部分轻轻地连续运笔。最后一笔向下一个字的方向移动。

二

运笔时按点线的顺序书写三个竖画，笔脉要显露出来。

川

天

第一画和第二画轻轻地连接，表现出行书的特点。

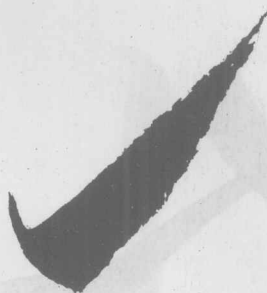
人

按点画运笔，左右的撇捺用一笔书写。

⑤ 点



⑥ 挑



⑦ 折



⑧ 竖钩



从左边下笔，停顿一下，轻轻地向下方钩出。



从箭头符号的方向下笔，突然加速向右上方用力挑起。



折的部分稍微保持圆弧形。



钩的部分如图用笔，在中心部分向左移动轻轻挑出。



玄 冲 自 束

玄

三个横画一笔连续书写，最后的点保持圆弧形。

冲

第二画的最后部分和第三画连续书写。

自

两个竖画成向势，保持圆弧形，轻轻写横画。

束

一、二、三、四画连续书写，稍稍向右偏。