

# 行書百日通

XINGSHU BAI RI TONG

沈鵬根 編著  
上海文化出版社

毒 既 欲 毒 益 深 矣

毒 乃 臨 紙 後 矣 矣 矣

何 言 哉 之 却 却

## 書法百日通系列

SHUFA BAI RI TONG XILIE

书法百日通系列

沈鸿根编著 上海文化出版社

# 行书百日通

责任编辑：何国栋  
封面设计：朱展程  
版面设计：冯根寿

---

行书百日通

沈鸿根 编著

---

上海文化出版社出版、发行  
上海绍兴路74号  
电子邮件：cslcm@public1.sta.net.cn 网址：www.sbcm.com  
新华书店经销 上海翔文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 9 插页 2 帖文 137 面

1996 年 11 月第 1 版 1999 年 3 月第 4 次印刷

印数：13,001—16,000 册

---

ISBN 7-80511-846-9/J·74

定价：12.70 元

# 目 录

前 言.....	1	31 注意点画的落笔与收笔 .....	50
1 什么叫行书 .....	1	32 《兰亭序》的不足之处 .....	51
2 行书的起源 .....	2	33 颜真卿《祭侄稿》 .....	52
3 行书的特征 .....	4	34 《祭侄稿》横画写法 .....	53
4 行书的形式(一) .....	5	35 《祭侄稿》竖画写法 .....	55
5 行书的形式(二).....	13	36 《祭侄稿》撇画写法 .....	56
6 行书小史(一).....	17	37 《祭侄稿》捺画写法 .....	57
7 行书小史(二).....	18	38 《祭侄稿》勾画写法 .....	58
8 行书小史(三).....	20	39 《祭侄稿》折画写法 .....	59
9 行书小史(四).....	20	40 《祭侄稿》挑画写法 .....	61
10 王羲之《兰亭序》 .....	23	41 《祭侄稿》点画写法(一) .....	62
11 《兰亭序》的艺术特点 .....	23	42 《祭侄稿》点画写法(二) .....	63
12 《兰亭序》版本 .....	26	43 《祭侄稿》偏旁写法(一) .....	64
13 《兰亭序》横画写法 .....	30	44 《祭侄稿》偏旁写法(二) .....	65
14 《兰亭序》竖画写法 .....	31	45 《祭侄稿》特点之一——突出主笔 .....	66
15 《兰亭序》撇画写法 .....	32	46 《祭侄稿》特点之二——相反相成 .....	66
16 《兰亭序》捺画写法 .....	34	47 《祭侄稿》特点之三——上下连笔 .....	67
17 《兰亭序》折画写法 .....	35	48 《祭侄稿》特点之四——字同形异 .....	68
18 《兰亭序》挑画写法 .....	36	49 米芾《蜀素帖》与《苕溪帖》 .....	69
19 《兰亭序》勾画写法 .....	37	50 《苕溪》《蜀素》横竖写法 .....	71
20 《兰亭序》点画写法 .....	39	51 《苕溪》《蜀素》撇捺写法 .....	72
21 《兰亭序》偏旁写法(一) .....	40	52 《苕溪》《蜀素》折勾写法 .....	73
22 《兰亭序》偏旁写法(二) .....	42	53 《苕溪》《蜀素》点画写法 .....	74
23 《兰亭序》偏旁写法(三) .....	43	54 《苕溪》《蜀素》偏旁写法(一) .....	76
24 《兰亭序》特点之一——一气呵成 .....	44	55 《苕溪》《蜀素》偏旁写法(二) .....	77
25 《兰亭序》特点之二——对比错落 .....	45	56 《苕溪》《蜀素》偏旁写法(三) .....	78
26 《兰亭序》特点之三——同中求异 .....	45	57 《苕溪》《蜀素》特点之一——错落有致 .....	79
27 《兰亭序》特点之四——多样写法 .....	46	58 《苕溪》《蜀素》特点之二——粗细相间 .....	79
28 《兰亭序》特点之五——以侧取势 .....	47	59 《苕溪》《蜀素》特点之三——主笔舒展 .....	79
29 以点代画和以画代点 .....	48		
30 《兰亭序》中的异写 .....	49		

.....	80	80	清华雅逸《文赋跋》.....	105
60 《苕溪》《蜀素》特点之四——疏密对比	81	81	坚挺圆劲《赤壁赋》.....	108
.....	81	82	俊逸端丽《落花诗》.....	108
61 《苕溪》《蜀素》特殊写法 .....	82	83	董其昌书风秀润清雅.....	111
62 韵高千古《丧乱帖》 .....	82	84	黄道周《山中杂咏册》奇峭峻块.....	111
63 王献之《廿九日帖》 .....	83	85	倪元璐《诗幅》新理异态.....	114
64 风神萧散《伯远帖》 .....	85	86	王铎行草天马行空.....	115
65 欧阳询《史事三帖》 .....	87	87	书法奇崛张瑞图.....	116
66 虞世南《汝南公主墓志铭》 .....	89	88	简古纯朴八大书.....	116
67 风韵尤佳《枯树赋》 .....	90	89	《怀仁集王羲之圣教序》.....	118
68 雄厚浑成《晋祠铭》 .....	90	90	《王圣教》临习指南(一).....	118
69 遒劲温润《文赋》书 .....	93	91	《王圣教》临习指南(二).....	121
70 劲拔平实《李秀碑》 .....	93	92	《王圣教》临习指南(三).....	122
71 风华流美《张好好》 .....	93	93	《王圣教》临习指南(四).....	123
72 疏秀清朗《韭花帖》 .....	97	94	《王圣教》临习指南(五).....	125
73 丰肌神清《土母帖》 .....	97	95	《王圣教》临习指南(六).....	126
74 第三行书《寒食诗》 .....	99	96	《王圣教》临习指南(七).....	128
75 纵横恣肆《松风阁》.....	100	97	《王圣教》临习指南(八).....	129
76 圆浑工稳《山堂帖》.....	101	98	《王圣教》临习指南(九).....	130
77 深稳雅丽《闲居赋》.....	103	99	硬笔行书的临习.....	131
78 天骨开张鲜于枢.....	104	100	硬笔行书的创作 .....	132
79 狂怪不经铁崖体.....	104			

地湧生白玉壺谷虛  
久恐元氣泄歲旱不

图1 赵孟頫《趵突泉》

## 1. 什么叫行书？

什么叫行书？这问题不难回答。平时我们写信、记日记、打报告，写出来的字比较流动、简便，既没有楷书那样工整、严谨，也没有草书那样奔放、潦草，这种小写意似的手写体，其实就是“行书”。

唐代书法理论家张怀瓘在《书断》这本书里指出：“案行书者，后汉颍川刘德昇所造也，即正书之小伪，务从简易，相间流行，故谓之行书。”明代书法理论家宋曹在其所著的《书法约言》中也说：“所谓行者，即真书之少纵略，后简易相间而行，如行云水流。”清代著名学者刘熙载在《艺概》中则一言以蔽之：“盖行者真之捷而草之详”。综合上述三种说法，可见行书是楷书的流动写法，结构比较简单，线条比较流畅，笔势呼应，气息贯通，如同天上的浮云，地上的流水。对楷书来说，行书是一种快写；对草书来说，行书是一种慢写。总之，行书是一种介于楷书和草书之间的字体。

正因为行书“务从简易，相间流行”，比楷书好写，比草书易识，所以在正草隶篆诸体中，行书最为流行，历来学习和欣赏行书的人也最多。行书是一种实用价值大、欣赏价值高的书体。

宋代大文豪苏东坡曾写过一本专门谈书法的《书说》，在此书中他把楷书比作一个人在站立，行书比作一个人在走路，草书比作一个人在奔跑，非常形象而生动。由此进一步可见，行书不是“立”也不是“奔”而是“走”，这就是行书之所以叫行书的原因。

行书是介于楷书和草书之间的一种字体，表现领域宽，活动范围广。写得比较工整些接近楷书的则称“行楷”，如图1赵孟頫《趵突泉碑》；写得比较奔放些类似草书的则称“行草”，如图2王献之《鸭头丸帖》。所以，行书可以分两种，一种是行楷，一种是行草，对于初学行书的人来说，自然是先学行楷，再学行草，这样循序渐进

比较妥当。当然，如果喜欢行草的，直接学习行草也行。

## 2. 行书的起源

关于行书的起源，据唐代张怀瓘《书断》说：“案行书者，后汉颍川人刘德昇所造也，即正书之小伪。”“刘德昇字君嗣，颍川人。桓灵之时，以造行书擅名，虽以草创，亦甚妍美，风流婉约，独步当时。胡昭、钟繇并师其法，世谓繇善行押书是也。”

这段记载告诉我们：一、行书草创于东汉桓帝灵帝之时；二、行书为后汉颍川人刘德昇所造，风流婉约，独步当时；三、行书也称行押书，魏钟繇擅长行押书。

其实行书是从隶书演变过来的，是隶书的手写体，（见图 3《居延汉简》），并非刘德昇一人所创造，但这种隶书手写体可能经过刘德昇的整理、加工，才趋于妍美，从而能独步当时。然而，由于历史原因，即使经过刘德昇改造的行书也没有摆脱隶书的意味，或多或少，或明或隐，总带有雁尾的意态，离不开横势的结架，这，我们可以从王羲之早年写的《姨母帖》（见图 4）得到证明。王羲之是东晋人，刘德昇是后汉人，前后相差 150 多年。王羲之善学前人，他的行书《姨母帖》尚有隶意，何况刘德昇的行书呢。

正因为这种行书带有隶意，未能宏逸，所以王羲之听从儿子的劝告，进行改体，一方面吸收民间的草稿写法，一方面又加入了楷书的用笔方法，于是面貌一变，开创了新体——一种有楷法而无隶意的行书。有些人据此而称行书是由楷书发展而来，不是没有道理的。

行书草创于汉代，但成熟于晋代。在这方面，刘德昇的功劳固然不可抹杀，而王羲之的贡献更应该大书特书。因为，如果没有王羲之的改体，那么就很难有我们今天所说的行书。王羲之在书法艺术上最大的贡献，就是改创了一种有楷法而无隶意的新行书。

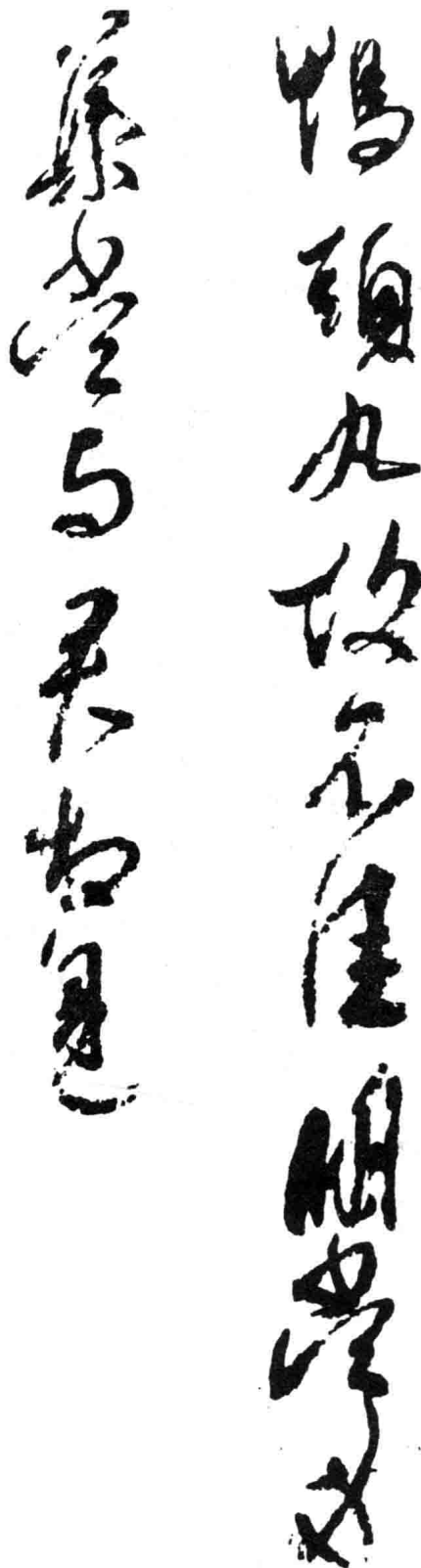


图 2 王献之《鸭头丸帖》

力日以部到至也收降  
 降多馬服山舍降長  
 焦示行極運放騎  
 馬去示持極馬之

图3 居延汉简



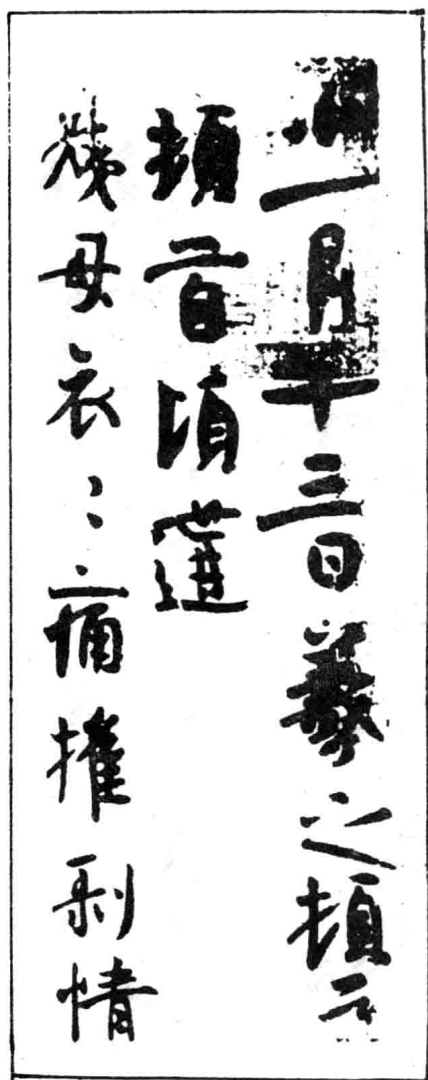


图4 王羲之《姨母帖》

### 3. 行书的特征

如果同楷书比较的话，行书至少有以下五个特征。

#### 一、露锋入纸

行书每个字的第一笔往往露锋入纸，不像隶书、楷书大都是逆锋或侧锋入纸。露锋入纸，主要是书写便捷。也正因为露锋入纸，锋芒毕露，故精神外耀，如图5之1“不”与“日”两字的首笔落笔处。

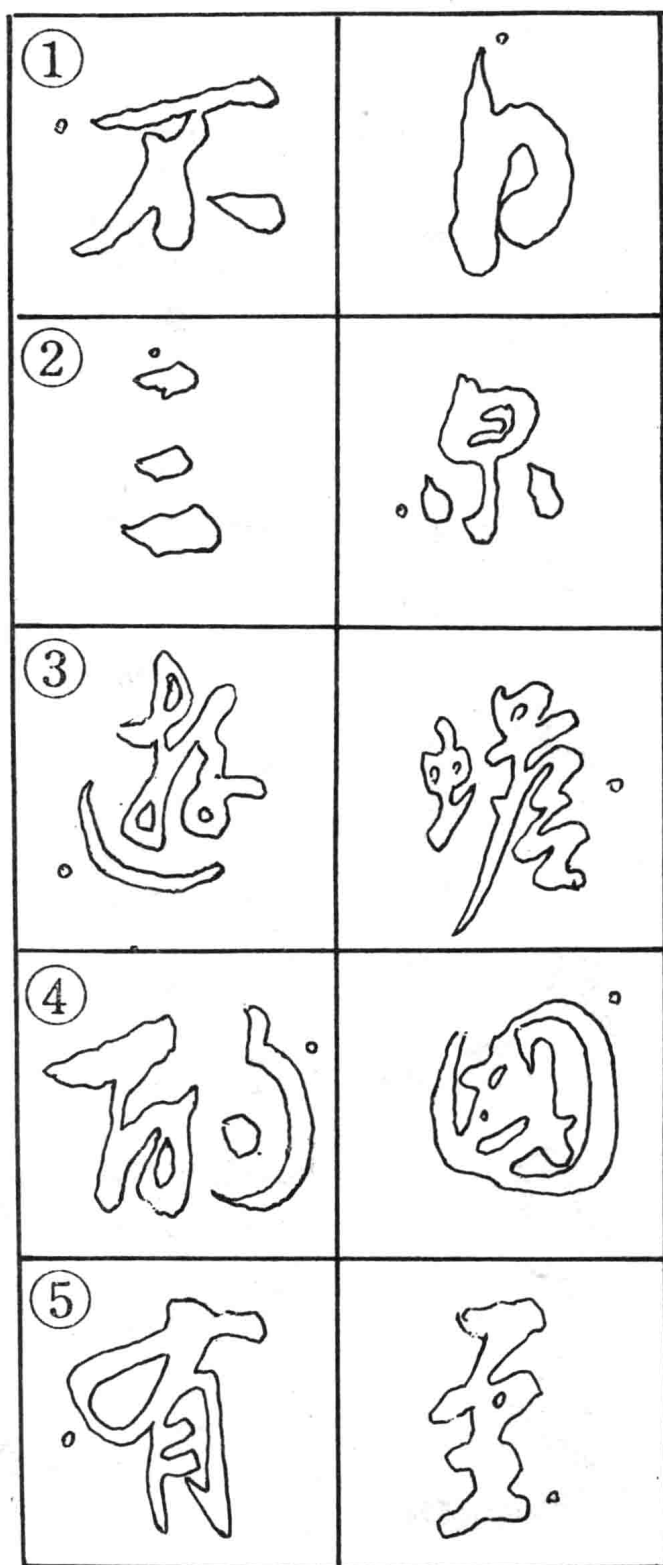


图5

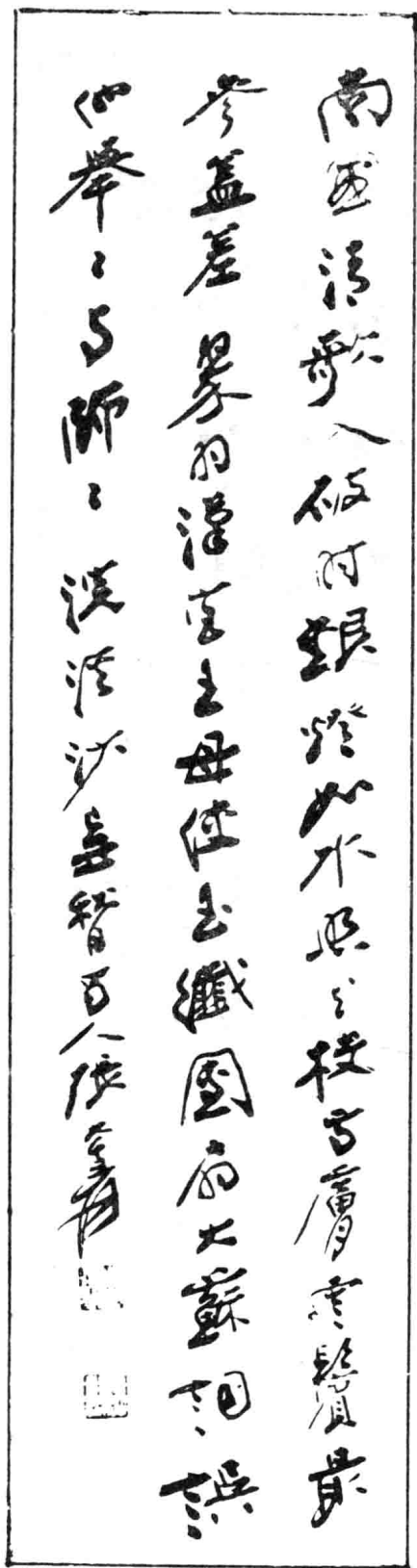


图6 张大千《浣溪沙》

## 二、以点代画

以点代画是行书借用草书的写法，可以点代横代竖代撇代捺，甚至代替某些组合笔画，这不仅为了便于书写，而且为了加强节奏，如图5之2“三”字以点代横、“泉”字以点代折。

## 三、结构简单

图5之3“遊”字，遊水旁简省为一圆折，“蟾”字原是19画，现简省为7画，由于简省了某些笔画或连写了某些笔画，所以行书的结构就比楷书的结构简单了。结构简单，既是书写便捷的结果，也是便于书写的原因。

## 四、转以成圆

为了书写便捷，行书的方折处每每写成圆折，转以成圆。圆折流畅宛转而且线条短，当然比方折书写流利方便了，如图5之4“酌”、“国”两字的转折处。

## 五、颠倒笔顺

笔顺是汉字的书写顺序。依着一定的顺序书写，不仅字容易写得好，而且用笔也顺手。行书是楷书的快写，当然也要按照楷书的顺序写，但行书是随意性强变化大的字体，有时可以颠倒笔顺写。颠倒笔顺写，有时书写反而方便又有气势；颠倒笔顺写，有时造型别致又有力度，如图5之5“有”、“至”两字。

## 4. 行书的形式(一)

行书的形式，包括书写的形式、纸张的形式和文体的形式等三种。

书写的形式又分竖写和横写两种。竖写是传统的形式，横写是现代的形式。鉴于行书是一种兼工带草的字体，比较活泼流动，所以不论横写与竖写都以有行无列的形式为主。竖写如图6张大千行书《浣溪沙》，横写如图7江鸟《无奈书斋兼卧房》。

纸张有大小长短不同，形式各异。纸张的形式，传统上称为幅式。幅式常见的有中堂、条幅、横幅、对子、扇面、册页以及四屏条等。

**中堂** 整张宣纸，四尺宣纸称四尺中堂，五尺宣纸称五尺中堂，六尺宣纸称六尺中堂。但一般都是四尺中堂，如图8柳亚子行书中堂。

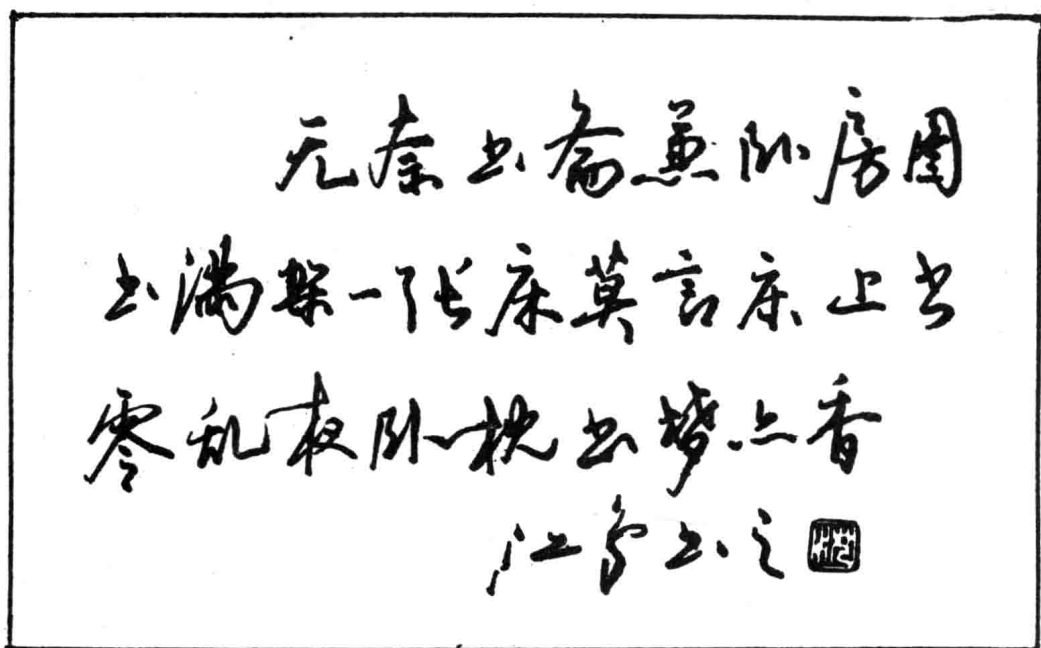


图7 横写

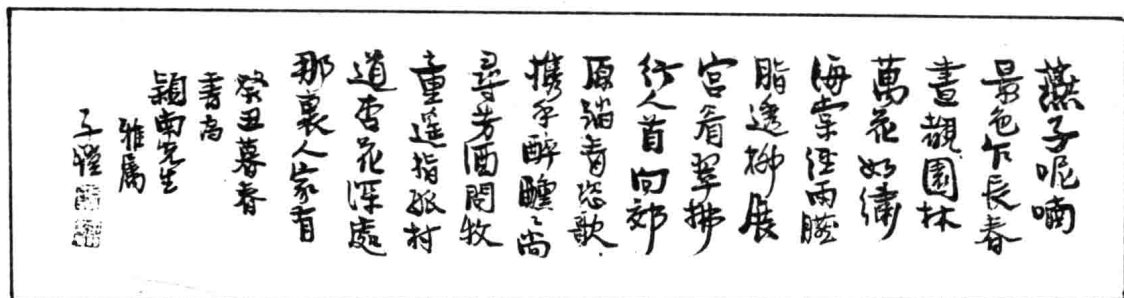


图10 丰子恺横幅

**条幅** 整张宣纸对开的单条，通常有四尺条幅和三尺条幅不等，如图9徐悲鸿行书条幅。

**横幅** 即横长竖短的条幅，也有三尺、四尺之不等，如图10丰子恺行书横幅。

**对联** 大都由整张宣纸对开，左右相对，联语对仗，内容以五、七言诗为主，如图11王文治行书对联。

**扇面** 大都是指折扇，上大下小，成同心圆的辐式状，形式很优美，如图12王时敏的行书扇面。

**册页** 尺幅很小，是一种小品，由整张宣纸裁成，大些的为八开，小些的为十二开，日本人很喜欢这种幅式，如图13朱奎行楷册页。

**四屏条** 由四条同样大小的条幅组成，可以各自为政，然后组成一组，也可以合四为一，组成一个统一体，前者虽合而分，后者虽分而合。图14何绍基行草四条屏乃是合四为一之后者。

已從出獄之真諦  
 一若千金之成兩  
 心真道遠得味  
 空手字同神結  
 乃天白志常念  
 五子

图8 柳亚子《中堂》

嘗言子  
蚊乾  
愁  
生  
只磨  
友  
翫  
向  
生  
天

悲鴻廿六年秋

試廣西  
蘇句  
臨

图9 徐悲鸿条幅

崇蘭清詠懷賢契

脩竹欣觀長茂林

放下齋夢樓王文治

图 11 王文治对联

王時敏扇面  
 此扇面書法，字跡清晰，筆力遒勁，展現了書法藝術的獨特魅力。

图 12 王时敏扇面

以兩名志意也古者有意以名物示  
 不忘也周公得禾以名其書 武王得  
 以名其書 武王得 以名其書 武王得  
 不齊其示不忘一也余至於風之明也始  
 治官舍為亦於堂之北而鑿池其向川流  
 種樹以然休息之所是歲之春而香于岐  
 山之陽其占為有平政而於月不雨民方  
 以務夏越三月乙卯乃雨甲子又雨民以為未

图 13 朱章册页

荒園無數故州木動成林春  
陽一以敷妍醜多自矜蒲萄  
雖滿架田例不能任可憐病石  
榴花如破紅襟葵老豨繁  
蒂淡不勝篋叢芳晚可善

輕紅隨秋深物生感時前此理  
等廢與一零不自由感亦非  
汝能種柏待其成相成人已非  
老不出種叢篋春種秋可倒  
陰陽不擇物美惡隨去造

图 14 何绍基 行草四屏



相宜何苦艱似亦費天巧天  
工巧者幾有盡為汝耗君看  
暮年舊生志常叫：我  
歸自南山翠嶺在月心隨  
白雲去夢繞山之麓汝何

方來笑齒架如玉探懷出  
詩秀謔奪山綠曉來已忘  
但記說秋菊有也采樵子入洞  
聞琴筑歸來寫送聲猶疑人問世  
六峯世仁名層主於半城以爲甚

图 14 何绍基 行草四屏