

杨永德 编著

# 集字聖教序

## 书写技法

广西美术出版社



情

「忄」旁，左边的点要离远些，右边的点要靠近些，以使「青」字书写时不拘束。

地

直。  
「土」旁，右侧短些，竖画垂

和

「禾」旁的右侧在一条直线上。  
「口」要写得小些。

勝

「月」旁，右边的竖画向右边倾斜或向左边倾斜都会变得不安定。稍稍书写成背势。

J292.112.3

J292.11/432  
96826

YYD

# 集字圣教序书写技法

杨永德 编著

广西美术出版社

J 292.11/432

**图书在版编目(CIP)数据**

集字圣教序书写技法/杨永德编著. —南宁:广西美术出版社, 2001. 12

ISBN7 - 80674 - 130 - 5

I. 集… II. 杨… III. 行书—书法 IV. J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 091730 号

书 名: **集字圣教序书写技法**

编 著: 杨永德

出 版: 广西美术出版社

(南宁市望园路 9 号 邮编 530022)

发 行: 广西美术出版社发行部

(电话: 0771—5701356)

印 刷: 广西教育考试印刷厂

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 10

版 次: 2002 年 1 月第 1 版

印 次: 2002 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 80674 - 130 - 5/J. 111

定 价: 22.00 元

本书如果出现印装质量问题,本社包调换

**版权所有 翻印必究**

## 前言

汉字在其使用和发展的历史过程中，曾经产生过各种字体（也称书体），如甲骨文、金文、小篆、隶书、草书、行书、楷书等。在长期的实践中证实行书是实用性与观赏性相结合得最好的一种书体，现在更是如此。因此，学习行书对于学习汉字书法来说，具有特别重要的功效。

《集字圣教序》于唐咸亨三年（六七二年）十二月刻，太宗李世民撰序，高宗李治撰记，释怀仁集晋王羲之书，诸葛神力勒石，朱静藏镌字。原石藏在陕西西安弘福寺，现藏西安碑林。碑高三百一十五点三厘米，宽一百四十一厘米，行书三十行，行字八十三至八十八不等。拓本很多，宋拓本中最突出的当属此本，是宋装原册，现藏中国历史博物馆。此拓字字清晰，字划介肥瘦之间，有骨有肉，神气圆足，为北宋拓本第一。明米世贞《弇州山人稿》云：「《圣教序》书法为百代楷模……极备八法之妙，真是池之龙象，兰亭之羽翼也。」清蒋衡《拙存堂题跋》云：「沙门怀仁乃右军裔孙，得其家法，故《集字圣教序》一气挥洒，神采奕奕，与《兰亭序》并驱，为千古字学之祖。」清周星莲《临池管见》云：「唐僧怀仁所集右军书，位置天然，章法秩理，可谓异才。」叶昌炽《语石》云：「集字始于怀仁，唐以前未闻也。集右军书者多矣，惟圣教序勾心斗角，天衣无缝，大雅以下，瞠乎其弗及也。」

《集字圣教序》以其「姿媚」的整体艺术风格向我们展示出「端庄流利，刚健婀娜」之美韵和挺拔通神的力度，用心地去感受流怏遒劲的笔迹以及由这笔迹建构的自然安详的形体美，可以看到魏晋风骨。此本书法高雅整练，位置天然，章法秩理，确为行书的最好范本。本人临写《集字圣教序》多年，取得了相当的成就，对其笔画和结构原理进行了探讨，整理出书中的一些方法和原理，这是多年经验的总结，也是用科学方法探讨临写《集字圣教序》的尝试，出于这样的目的才编著此书。本书从「行书的美」入手，经过「行书的书写方法」、「书法造型的原理」到「临写」，最后是放大的《集字圣教序》原文。采用放大的字体是为了让临写者能更清楚地看清笔画及萦带，容易入手和运笔，会使临写的人容易掌握行书的规律，把字写好。

行书，由于书写比较容易、效率高，是顺应实用的要求而自然产生的，除了它的艺术性，进而成为经常书写的主要书体。行书的形体可随心情的变化而自由变化，或大或小，或粗或细，或长或短，或快或慢，连续不断，随着感情的波动较为自由地用笔。学习行书抓住《集字圣教序》的外在要素、内在要素和精神要素三个方面，即：用写实的态度掌握字体的外形，赋予笔画以生命，掌握运笔的强度、重度和速度，逐渐融入作者的人格、思想，形成作品的风格。

由于有一句相传的老话「楷书如立，行书如走，草书如跑」，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「想当然耳」的说法。随着汉晋时代木牍的出土，证实行书是直接从事书简化而来，最后方出现楷书体。

本书是了解和学习《集字圣教序》的极好教材和习字帖。我很爱行书，也相信广大爱好行书的人能从中获得益处。

杨永德

二〇〇一年十月

# 目录

<p>第一章 行书的起源及书风·····一</p>	<p>第二章 行书的学习方法·····十</p>
<p>一 行书的起源·····一</p> <p>二 行书的书风·····二</p> <p>六朝的行书书风·····二</p> <p>隋唐的行书书风·····四</p> <p>宋朝的行书书风·····七</p> <p>元朝的行书书风·····八</p> <p>清朝的行书书风·····八</p> <p>行书的实用性及美·····九</p>	<p>一 行书的特征·····十</p> <p>二 行书基本笔画的书写方法·····十一</p> <p>起笔·····十一</p> <p>提按·····十二</p> <p>转折·····十二</p> <p>收笔·····十二</p>

<p>第三章 行书造型的原理···十三</p>	<p>第四章 临书···七十八</p>	<p>一 行书结体的类型···十三</p> <p>    中轴型···十三</p> <p>    均衡型···十三</p> <p>    偏正型···十三</p> <p>    贴零型···十四</p> <p>二 行书笔画的笔顺···十四</p> <p>三 书法造型的十二个原理···二十一</p> <p>    匀称的原理···二十一</p> <p>    高度的匀称···二十一</p>	<p>一 读帖···七十八</p> <p>二 《集字圣教序》的临写···七十八</p>
<p>附 大字本《集字圣教序》···七十九</p>			

## 第一章 行书的起源及书风

## 一 行书的起源

行书，也称「押书」或「稿书」，是五大书体较后兴起的一种书体。行书介于草书、正楷之间，它不像草书那样简化，也没有正楷那样端正。楷法多于草法的叫「行楷」，草法多于楷法的叫「行草」。行书，一般的推论认为，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，所谓「楷如立，行如走」，除描述它的姿态之外，就是讲它的笔画之间、字与字之间的运行速度，行书再简化、综合就演变成了草书，这个看法在历史上持续了很长一段时间，但是，本世纪发现了汉代的竹简，推翻了这种说法。

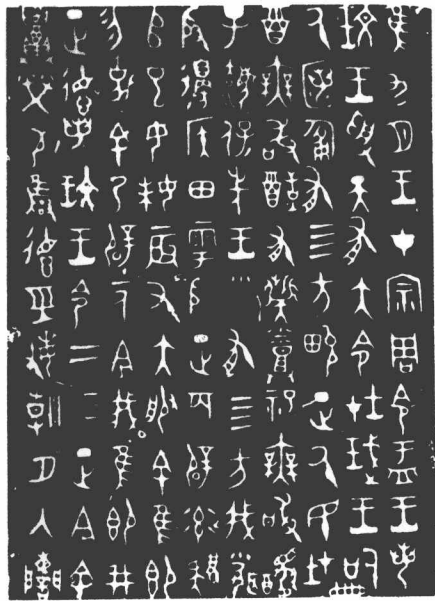
被称为「大篆」的先秦的石鼓文，和同时代的「钟鼎文」极为相似，并且由于装饰性的增加，成为更加成熟的书体。秦始皇时代，丞相李斯把大篆简化成小篆，小篆笔画清劲，圆转宛通，肥瘦均匀，藏头护尾，浑穆、端庄。小篆优美，多用于官方，写起来仍觉困难，狱吏程邈把小篆简化，创造出隶书来，成了实用性很强的书体，这就是古隶。到了汉代，隶书广为使用，成为通行的书体，并且逐渐趋于成熟，变得具有装饰性和流利、舒畅，这就是所谓的汉代「六分」体。汉隶的特点以《孔碑》、《礼器碑》、《曹全碑》为代表，横画的收笔向右挑起，形成优美的波磔。

汉隶的出现，使文字变得容易书写，但是人们对书写走向方便的要求并未就此终止。

为了快速地书写隶书，使之逐渐简化，于是就产生了草书。很多木简资料说明，在西汉时代就已经有了被称为「章草」的书体。在章草书体中，仍然残留着隶



A 石鼓文



B 钟鼎文



C 孔庙碑



D 礼器碑

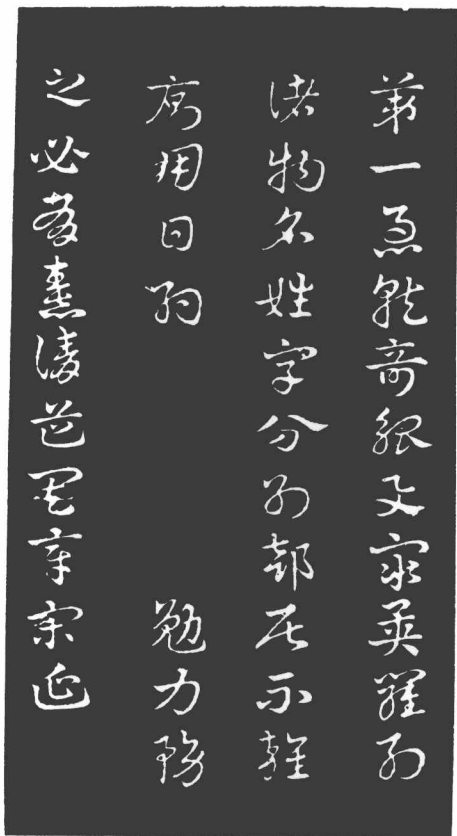


E 曹全碑

新蔡四号战国竹简



F 汉代木简



G 章草书（史游《急就章》）

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，确立了一直用到现在的草书。

行书始于东汉后期，主要是从章草及隶书演变而来。根据记载，颍川人刘德升为创始人，他是第一位载入史册的行书家。魏初钟繇和胡昭，同师其法。张怀瓘评刘德升时说：「以造行书擅名，虽系草创，亦甚妍美，风流婉约，独步当时。」在刘德升以前，行书已在人们的实践中自然产生，并在社会上流行。刘德升的墨迹后世未见流传下来。真正使行书技巧完备起来，使之成为一个相对独立的艺术品种，其功绩首推王羲之。

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，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。

根据现有资料，上述说法大致可以接受，然而还不能说它已是确切的结论。如有新的可充分论证的资料，还不知如何改正这个结论。

## 二 行书的书风

行书笔脉流畅，是出自快速书写而自然形成的书体，可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，容易创造出具有个性的作品。

### 六朝的行书书风

行书萌芽于汉代，定型于汉末，到六朝王羲之出现才使行书技法完备起来，臻于完成。

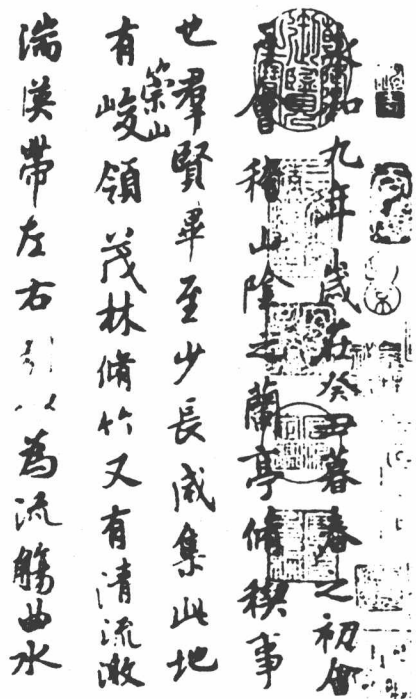
王羲之（三〇七年至三六五年），字逸少，琅琊临沂人，官至右军将军，又称王右军。王羲之为人正直，想为东晋建树一番功业，因受扼而辞官定居会稽山阴（今浙江绍兴）。书法初学卫夫人，继而学钟繇及秦汉碑刻，精研体势，博采众长，推陈出新，开拓了行书的崭新面貌，成为一位集大成的影响空前的书家。王羲之致力于楷、行、草的规范化的研究，各种书体无一不精。真、行九千变万化，力求树立端庄典雅、千载不变的典型书风。他的书体中那种贵族的高雅气质，得到以



皇室为主的中国人的长久的喜爱，直到今天《兰亭序》仍被尊为是天下第一行书。羊欣《采古来能书人名》中说：「晋右将军，会稽内史，博精群法，特善草隶。古今莫二。」唐太宗李世民酷爱王书，广泛搜集墨宝，亲撰《王羲之传论》，赞其书艺：「译察古今，研精素篆；尽善尽美，其惟王逸少乎！观其点曳之工，裁成之妙，烟霏露结，状若断而远连；凤煮龙幡，势如斜而反直。玩之不觉为倦，览之莫识其端。心摹手追，此人而已；其余区区之类，何足论哉！」陈思在《书小史》中称其善书「为古今之冠，草隶八分飞白章行，备精诸体，自成一家之法；千变万化，得之神功，自非造化发灵，岂能登峰造极？」王羲之被历史书坛推上了「书圣」的宝座。

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，谁就要作诗一首，方可取饮。王羲之亲自为这次盛会所作诗集撰写序文，他在半醉中乘兴书写的序文非常出色，文笔书法皆妙，这就是名垂千古的《兰亭序》，当时王羲之四十七岁。《兰亭序》的原本秘密流传下来，李世民得到后，认为堪称王书之冠，命



图② 《兰亭序》

人临摹了一些副本，有赵模、韩道政、诸葛贞、冯承素临本，以冯承素的钩摹最接近原作。全篇三百二十四个字，写来从容不迫，气韵生动，雄秀并蓄，文情并茂，达到心手合一的高度境界。后有虞、欧、褚、薛、陆等书法大家临本传世，真迹陪葬昭陵。

现在行世的《兰亭序》皆是临本、摹本，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。

集字圣教序(唐·六七二年)

初唐时，玄奘法师从印度取佛经回国。贞观十九年(六四五年)二月六日，弘福寺奉敕把佛经翻译成汉文。太宗曾为之作一篇《三藏圣教序》，想得到王羲之的字刻在碑上，命弘福寺沙门怀仁用王羲之行书集成。集字要做到与原迹很相似，怀仁采取了高超的手法，把大量搜集到的王羲之的字，加以安排组织，将大字缩小，小字展大，没有的字，把有关偏旁拼凑起来，融为一体，经过二十年的努力，终于钩摹缀集而成。乍一看，似乎出自一人之手，字中的笔画组合、字与字、行与行之间配合得较为谐调，但还未达到天衣无缝的境地。倘若把它看作王羲之的书法欣赏其就不然，但把它列入学习行书，尤其是王羲之行书，可以说是最妙的范本了，因为它毕竟从真迹中摹出，高雅整练，位置天然，章法秩理。

此碑在高宗咸亨三年(六七二年)十二月八日由京城法侣建立，全称《怀仁摹集王羲之书大唐三藏圣教序》，唐太宗李世民撰序，高宗李治撰记，释怀仁集晋王羲之书，诸葛神力勒石，朱静藏镌字。碑高三百一十五点三厘米，宽一百四十一厘米。行书三十行，行字八十三至八十八不等，共一千九百零四字。《集字圣教序》以其「姿媚」的整体艺术风格展示出「端庄杂流丽，刚健含婀娜」的美韵，用心地感受流悖遒劲的笔迹美以及足以令人倾服、陶醉的，是密形巧势后面的魏晋风骨。

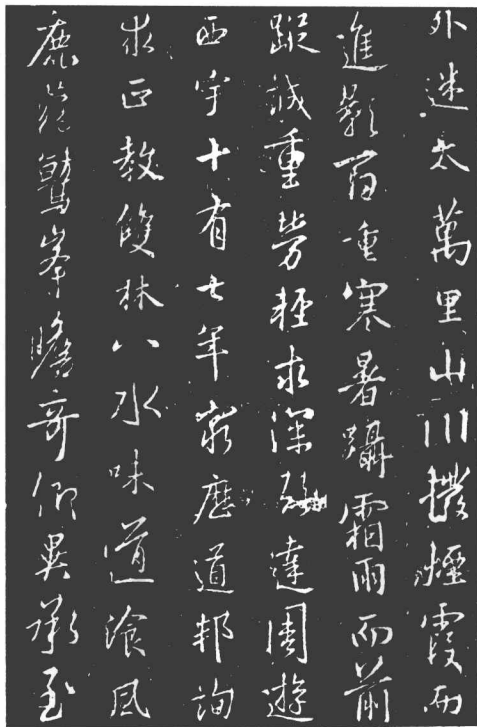
历经千余年，王羲之真迹已不可见，钩摹临品亦不多得，凭借这本集字帖研习王书，当是一部甚可借鉴的「字典」。所以刘熙载说怀仁集《圣教序》，古雅有渊致，认为：「今遗帖之是非难辨，能以此证遗帖可矣。」

王羲之的书法，自中唐以后，反而被视为书法的俗书。到了宋朝，

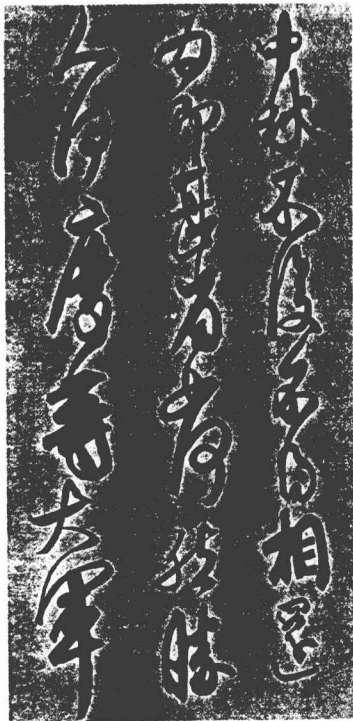
王羲之的书法在士大夫之间简直变得不屑一顾。到了元代，赵孟頫极力提倡王羲之书法的复兴，《集字圣教序》再次发出耀眼的光彩，直到现在。

中秋帖(东晋·三四四年至三八八年)

王献之是王羲之的第七个儿子，幼年时因为掌握了严格的执笔方法，使父亲王羲之也为之赞叹。献之天分很高，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，他写的《中秋帖》有很大的名气。这也不是流传下来的真迹，据说北宋米芾的摹本。



图③《集字圣教序》



图④《中秋帖》



图⑤智永《真草千字文》

#### 隋唐的行书书风

进入隋朝，有智永和和尚擅长行书，智永书风格守家法，气骨清健。他写的《真草千字文》为真草二体间行书，和王羲之相比，稍逊一筹。智永是王羲之的七世孙，他在为后代书家学习二王行笔运腕手法，起了非常重要的承前启后的作用。

到了唐代，初唐有欧阳询、虞世南、褚遂良、陆柬之。欧阳询的行书骨气劲峭，秀健刻厉，向背转折深得大王风气，节奏的蝉联起伏、跌宕精彩很有小王姿致。

虞世南继承二王书法传统，得智永所授永字八法，其笔致可谓外柔内刚，圆润冲和，遒劲妍丽，气韵豁达，其行书潇散虚和。

褚遂良初学史陵、欧阳询，继而师从虞世南，后又取法二王，在开合变化上有独到之处，行书清润古雅，清虚高简，闲雅隽秀，能推陈出新，树立唐代新规范，行书中线的变化富有韧性，丰富了笔画形态，起到书艺演化连续性的作用，书法史上承前启后。行书有《枯树赋》等不成熟的「褚体」，圆转秀美，外柔内刚，较为含蓄，但扭曲过多，略显琐碎。

陆柬之从虞世南学二王笔法，所书《陆机文赋》完全师从《兰亭序》，用笔精到，内含刚柔，骨力遒劲，温润圆浑，以其韵法双绝而饮誉于书苑，流美至今，因此揭傒斯云：「唐人法书，结体道劲，有晋人风格者惟见此卷。」

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》是开始用行书写的第一块碑，它是一件运笔顺畅、曲线柔和、空间结构雄健、品格高雅的泱泱



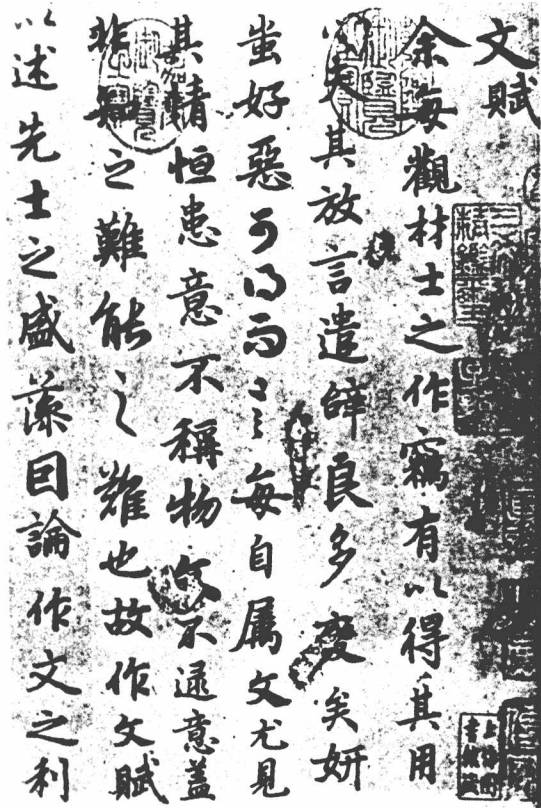
⑥A 欧阳询行书



B 虞世南行书



C 褚遂良行书



D 陆柬之之行书



E 《晋祠铭》

大作。

盛唐时代在行书方面独树一帜的是李邕（李北海），书法初学二王，略后专研创新，自成面目。李邕变右军行法，以行书写碑志，沉雄倜傥，李阳冰谓之“书中仙手”。刘熙载《书概》中说：“李北海书气高异，所难尤在一点一画皆如抛砖落地，使人不敢以虚骄之意拟之。”颜真卿是开一代书风而彪炳百世的人物，他的行书自如地运用古拙笔法，甩开所有的规范准绳，吸收民间书法朴拙自然的素质，字画雄秀，



⑦ A 李邕行书



B 颜真卿行书

时出遒劲，杂以流丽，或若篆籀，或若镌刻，有突出的自我表现。他那种处世正直忠烈的态度反映在其奔放、雄壮、厚实、平正的书法艺术风格之中，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，被称为“天下第一行书”。从厚重的线条粗细变化中，凌空取势，笔势放纵，有雷霆万钧之势，从其激烈的上下运笔之中，可以强烈地感到飞动的体势。

唐朝末年，政治衰败，书法也不景气。自唐末至宋初，承前启后的书家是五代的杨凝式与宋初李建中。杨凝式曾经追溯二王，承继智永风范。师从欧、褚、柳笔法，颇得翰墨真谛，楷、行、草均佳，尤其擅长行草。在上追二王的过程中不刻意于二王的形质，而是捕其神髓，加以变通，欹侧取态，潇散有致，任意挥洒，抒发胸中的豪气，如横风斜雨，落纸云烟。传世的《韭花帖》是其代表作。运笔奔流老练，承乎纯朴气象，晋唐遗风，险中扣稳，姿势洒脱。

李建中性情简静，风度秀雅。书得欧阳询法，行笔甚工，多构新体。他的书法本由张从申入手，仍能保留一些唐人风范，也算唐代行书的尾声。他与杨凝式都为宋四家的崛起作了铺垫。传世有《李西台六帖》等。



图⑧A 杨凝式《韭花帖》

所示要士母令得一小藐子封全  
 浩送不知可用吾是新写親

口而少者没未知何而用学

批示春冬衣履類 賢郎未拾到

其它地基尹家者根本未分

明難商量耳 見別訪守

### 宋朝的行书书风

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，流行具有动势、运笔自由、大胆表现个性的书体，建立了前所未有的新的行书书法风格。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。

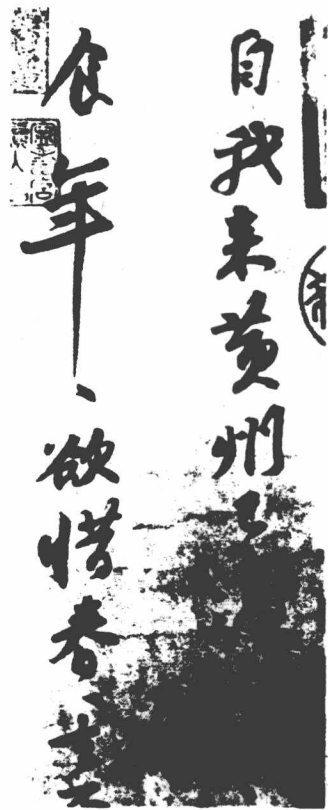
苏轼，字子瞻，号东坡居士。苏轼学书遍观晋唐诸家，而着重在意会，不刻意临摹。他中年致力于颜真卿、杨凝式，对徐浩、李邕都做过认真的学习。苏轼是个相当有天赋的艺术家。他的字面貌很多，信手拈来便浑然天成。他不守死法，心有灵犀一点通。《寒食帖》是他的行书代表作。他行书的主要特点是厚重丰腴，天真烂漫。结体各自成形，不加雕饰，行笔骨肉一体，如绵裹铁。结体紧密而笔意恬淡，妍姿寓于沉着之中，不显得妩媚。藏巧于拙，没有轻飘浅薄的感觉。随心挥洒，不染习气，笔虽偃而锋自立，墨虽重而气息流畅。

黄庭坚初学周越，打下了一个笔力遒健的基础。他崇尚晋人以韵取胜的行书，努力追求高的格调，他精于禅说，对笔墨的气息也有一定影响。他用笔锋芒圆劲，韵度飘逸，心手和调，如高人胜士，望

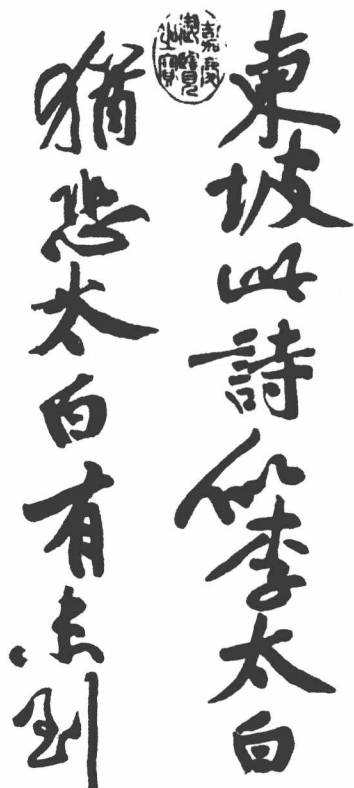
B 李建中行书

之令人敬叹。传世行书有《寒食帖跋》、《松风阁诗卷》等，行笔苍劲挺拔，结体呈放射状，凌空落笔，沉着坚实。尺牘墨迹，曲中有直，直中有曲，涩而不滞，畅而不滑，如引绳贯珠，气势一体而节奏活泼。

米芾博采众长，打下雄厚的基础。米芾重视笔法，笔法的核心是天真自然，他也很重视墨迹，指出「必须真迹观之乃得趣」。他的行书出新意于法度中，胜在姿，成功地处理了沉着、飞翥的对立统一。传世佳作有《蜀素帖》、《苕溪诗卷》等。



⑨A 苏东坡《寒食帖》



图B 黄庭坚《寒食帖跋》

将之若溪戲作呈  
襄陽漫仕家  
請友

松竹留因丁夏溪山去為  
秋久青白雪詠更度采

羨謳綾會士鱷堆榮

### 元朝的行书书风

元朝主要有赵孟頫，师法二王，于唐僧智永、唐代褚遂良、李北海诸家。他在借鉴古法传统的基础上，自开社风，形成了妍美圆润的风格，世称赵体。其行书作品很多，流传较广，对后世影响也大。

元朝还有鲜于枢，与赵孟頫齐名。鲜于枢字伯机，号困学山民等。

### 韦苏州诗

密竹行已老  
更深绿池芳  
以喜秋阴粉  
送送种绕花  
君携手径以此幽身

孟頫

图10A 赵孟頫《韦苏州诗》

C 米芾蜀素帖

江城地瘴  
蕃草木只  
有名羊苦

B 鲜于枢《苏轼海棠诗》

### 清朝的行书书风

清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。

刘墉，字崇如，号石庵。书法初学赵子昂、董其昌，之后入颜体与钟、王，晚年常习北朝碑版善行书，用墨厚重，润腴浓艳，貌丰骨劲，闲静稳健，别具面目，超然独出。

何绍基书法家师从颜真卿，上溯周、秦、两汉籀文古篆，下至六朝南北碑帖，心摹手追，卓然自成一家，行草尤为一代之冠。

赵之谦年轻时学颜真卿打下坚实的基础，其后攻北碑。他的魏体行书最为天然自如，所举行书尺牍信札是一帧绝妙的作品。就整幅而言，信手为之无拘无束，字的大小变化一任自然，疏密对比微妙。就单字而言，起落笔均有北魏造像之意味，然又时出传统的帖体行草笔法。在精微的笔端感觉中和娴熟的手法表现下，将一幅信札写得「气机流宕，变化多姿」。

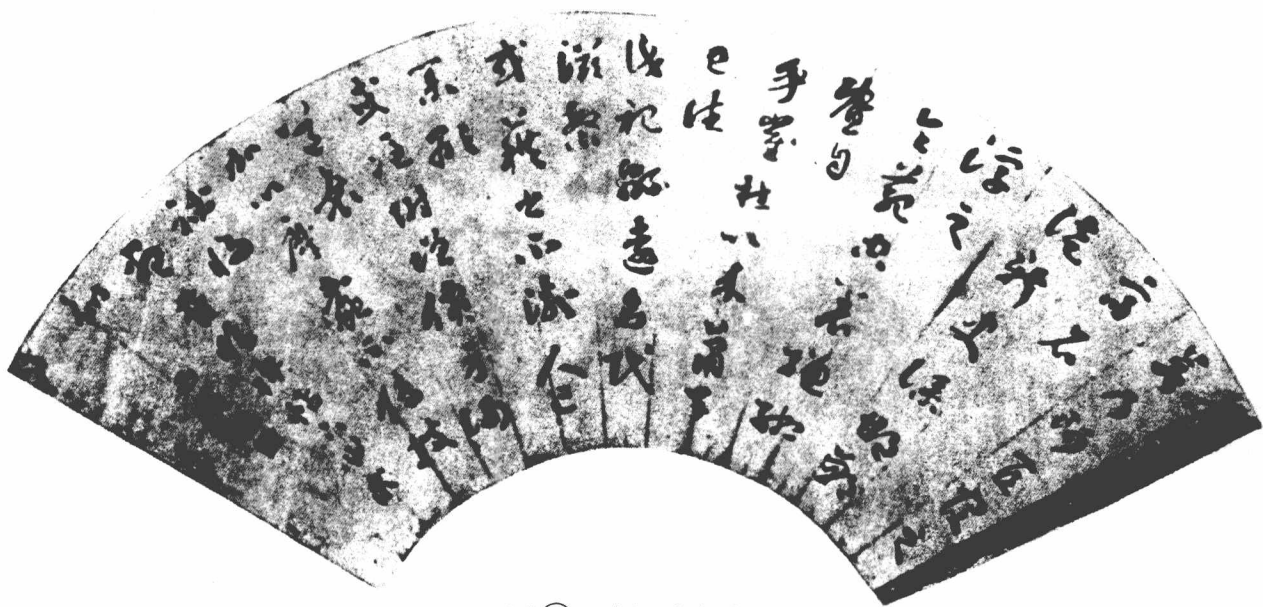
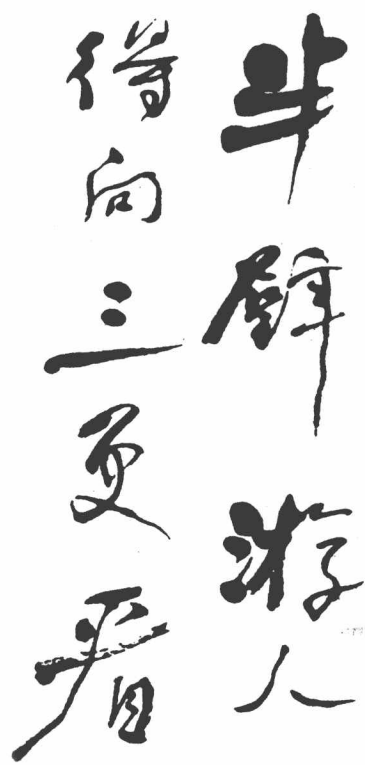


图 ⑪ A 刘石庵行书



B 何绍基行书



C 赵之谦尺牍

### 三 行书的实用性及美

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，书写速度很慢，日常生活中几乎不使用了。篆书可以作书法，但已不采用了，隶书偶有使用，也很有限，比如商店、餐馆的牌匾，个别商品的品名等，这两种书体生活中虽然只在特殊的场合使用，但在书法艺术中却应用广泛。

草书，虽然写起来很快，却有单独的一套读写方法，和篆、隶一

样难于辨读，甚至更过之，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，人们愿意读用楷书写的信札、文章等，但不愿意写。因为一笔一画，太难写了，速度又慢，书写起来不适合快节奏的社会变化及人们的心态，所以楷书是易读难写，应用也有局限。

行书书体，由于易读，书写比较快、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。另外，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。

行书效率高、容易书写、美观，惹人喜爱，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，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，多用行书书写。还有电视节目、家用电器、餐具上的文字，现在也流行用行书书写。

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，但都不能表现出流动的美。而行书书写时笔画连续，笔脉自然地显露在纸上，笔画和表体圆润多姿，自然而流畅，有时有所省略，笔顺也有变化，流动感甚强。

行书还有一大优点，书写时形体可随心情的变化而自由变化，也可以两字、三字、五字连写，又可以迟速缓急自由运笔，因而书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，从运笔中能够看到书者感情的波动起伏，另外行书也容易表达书者的个性，行书的灵活性和节奏变快的社会脉搏是相吻合的。各种书法展览，行书作品占多数，大概也是由于上述缘故吧。

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

## 第二章 行书的学习方法

### 一 行书的特征

凡篆、隶、真、草各种书体，都有一定的规则，楷书有法度，草书有规范，篆、隶书有规定，惟行书没有一套规定的写法。如果写得规矩一点，相近于楷书的，就叫做「行楷」；放纵一些，比较接近草书的，就叫做「行草」。《书断》说：「务从简易，相间流行。」《书谱》说：「趋变多适时，行书为要。」意思就是行书能够切合实用，既较楷书简便，又不似草书难认，容易通行。行书介于楷、草之间，伸缩性既大，体变也多，借助于楷、草的体势运用笔法，发挥艺术效果。概括地说，没有一定的规则是行书主要的特征。但是，不要以为没有一定的规则就没有什么法度，没有什么技巧可追求了，其实相反，要求书家能驾驭多种技巧，运用之妙，存乎一心。

只意会，难于言谈。谈到行书，往往使人感到很困难，敬而远之。中国能使用毛笔写字的人有几个不会随手写点什么，但又有多少能称得上行书呢？行书的无定法使人感到神秘，无据可依。但实际上书写行书和楷书并无太大差别，二者的执笔方法、手腕姿势几乎相同。有楷书的基础，快速书写，笔画松散一些，笔画间自然而然地产生出笔脉来，楷书稍微轻松地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，笔画也可以有所省略和变化，从这一点也许可以说行书比楷书还要容易。

关于行书和楷书的不同，在这里大体分析如下：

- 一 比楷书书写速度快；
- 二 笔画连接书写；
- 三 字体形状自由，笔顺有变化；
- 四 笔画有省略；
- 五 比楷书曲线多；
- 六 比起楷书来，书写的速度有缓有急；
- 七 用一笔可连续书写一字以上；
- 八 笔画变化大。



总之行书是出自快速书写并易读的要求而自然形成的书体。行书变大，惹人喜爱，又便于使用，因而书信来往多使用行书，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

由于行书的笔画连接书写，笔画变得圆润起来。例如「二」字多次快速书写时，上边的「一」字的最后一笔与下面的「一」字的起笔自然地连接，使连接线出现了。同时出现了和楷书性格不同的「二」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。例如把「熊」字和「馬」字的四个点写成三个点，有时写成一根横线，这就是笔画的省略。「云」字或「草」字头写成两个点；还有笔顺的变化和形状的变化也很多，这些变化决不是任意行事的，有一定的规则、要领，对于笔顺和字形的变化，要有个正确的理解。

至于行书的基本笔画的书写方法，和楷书基本上是相同的。既具有楷书点画和体势的形态，又含有草书省略与宛转的笔调；点画可多可少，结构随意而为，在运笔过程中，既要体现灵动性，又需把握分寸感。

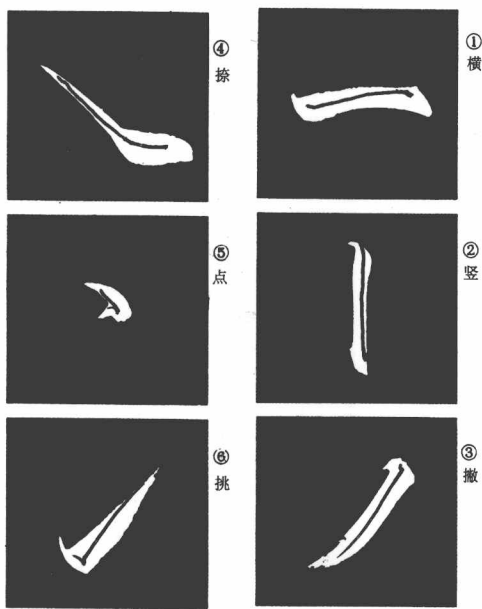


图 12

## 起笔

行书的下笔和楷书一样，如：欲右先左，欲下先上，下笔按锋或轻或重，随按即提等等，只是行书下笔要求更加轻松、自然，运腕要活，提按要妙。一味地轻，便会浮；一味地沉，便会死；片面追求流便，容易滑、单薄；片面追求涩，容易滞、僵。所以，下笔虽然是一瞬间的动作，腕的灵活却是关键，提按结合，轻、沉、便、涩相辅相成。细心揣摩古代名作的下笔处，苦心临池，看似寻常，实则艰辛。

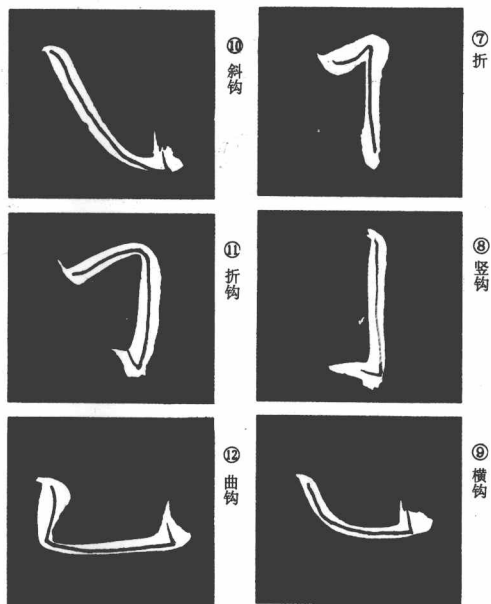


图 13

桐柳榴栝槐相  
李太守文一言書  
郡郊垂佳奉

图 13