

书法技法速成丛书

行书百日通

杨永健 编著

上海书画出版社

行

行 目录

引言	1
一 行书发展简史	2
二 行书的特点	6
三 行书的基本笔法	11
第一阶段 行书基本笔画的练习 (四周).....	17
第一周 行书点的练习	19
第二周 行书横、竖的练习	22
一 横的练习	22
二 竖的练习	24
第三周 行书撇、捺的练习	27
一 撇的练习	27
二 捺的练习	29
第四周 行书挑、折、钩的练习	32
一 挑的练习	32
二 折的练习	32
三 钩的练习	34
第二阶段 行书偏旁的练习 (四周).....	39
第五周 左偏旁的练习	41
第六周 右偏旁的练习	50
第七周 字头偏旁的练习	52
第八周 字底偏旁的练习	54
第三阶段 行书的结构练习 (两周).....	57

第九周 结构变化的练习	58
第十周 字形变化的练习	61
第四阶段 行书章法的练习 (一周)	67
第十一周 行书章法的练习	68
一 行距和字距	68
二 行气	69
三 节奏	71
四 黑白的对比	72
五 落款和铃印	73
第五阶段 行书的临摹练习 (两周)	75
第十二周 《兰亭序》的点画临摹练习	79
第十三周 《兰亭序》的结构章法临摹练习	79
第六阶段 行书创作形式的练习 (两周)	81
第十四周 长卷、册页、中堂、条幅的练习	82
一 长卷	82
二 册页	83
三 中堂	84
四 条幅	85
第十五周 对联、匾额、横披、扇面的练习	86
一 对联	86
二 匾额	87
三 横披	87
四 扇面	88

[附录]

碑帖印本介绍	92
图录	95
创作示范	110

引 言

行书这种字体一直是人们日常工作、学习中喜欢使用的一种字体(不管是毛笔还是硬笔),随着计算机汉字输入技术的不断推广,电脑代笔已成为人们日常使用的主要方式。但是在很多场合,电脑还是不能代替毛笔或硬笔,因此很多人希望在较快的时间内掌握行书的书写方法。

行书是后汉时期民间流行起来的新兴字体,这种字体简便迅速,适应行文起稿的要求。当时的章草虽简便而多隶书波势,今草则识别困难,行书因此应运而生了。行书是在楷书的基础上发展起来的。楷书稍加连贯,点画略带呼应,便是行书。唐张怀瓘的《十体书断》曰:“行书者,后汉颍川刘德升所作也。即正书之小讹,务从简易,相间流行,故谓之行书。”行书又称为“行狎书”,是书信往来常用的书体。

行书同其他书体一样,是独立的,有自己的要求,即严格的法度和规范,不是楷书写得随便一点就成行书了。如果说楷书是行书的基础,倒是很恰当的,但还要懂得点“草法”,这样,学起来就较方便。



一 行书发展简史

行书产生的时间，不会晚于草书。在魏晋之前，隶书是通行的书体，一点一画，端正、质朴、凝重。用笔逆入平出，不太强调落笔和起笔的“三折”，特别是起笔就更随便一些，但波势非常突出，成为隶书的一大特点。行书逐步改变了这种趋势。把书法表达情意的能力提到一个新的水平，并且经历了相当长的历史时期，其间不同历史时期造就了风格各异的行书大家。从这个意义上讲，学习行书，我们不能无视行书的历史沿革。这里以历史为线索，引出行书杰出代表人物，概要地把行书的发展作一些介绍。

三国时，魏人钟繇、胡昭的行书，有关文字都说过两人“各得刘德升之善”，遗憾的是他们都没有传世的行书墨迹，无从鉴别，而钟繇是人们所熟知的楷书大家，可以想像得出他的行书也定颇具风采。时人评价钟、胡二人的行书各得其妙，有“胡肥钟瘦”之说。胡昭的字未见，不能妄说，钟字可能是摹本之故，并不瘦。

晋时，行书发展至娴熟妍美的阶段，这里需要特别强调的是，行书所以能够发展成为一种成熟而独立的书体，王羲之、王献之父子作出很大贡献。他们在借鉴总结前人和同时代人成熟的基础上，加上他们自己特有的气质和超妙入化的书写技巧，形成了晋代书法的典型，这种书风特点所表现的是一种超逸宁静、典雅洒脱的艺术境界，渐渐繁衍形成一种长期笼罩书坛的王氏书风。王羲之最杰出的代表作是被誉为“天下第一行书”的《兰亭序》。王献之的代表作有《鸭头丸帖》等，二王父子传世墨迹很多，不再一一例举。而世有“三希”之说，指的是三件希世墨宝。这“三希”中，羲、献父子各占了一件，另一件是晋人王珣的代表作《伯远帖》。这些作品都表现了心定神闲、飘逸萧散、婉丽清约的韵致。

晋人创造的书法高峰，到唐代更加普及、深化，进入繁荣昌盛的时代。初唐几家的行书虽都学二王，但又有变化，欧阳询、虞世南、褚遂良在继承的基础上都发挥了自己的特点。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、跌宕精彩很有小王的姿致。从传世的《梦奠》、《卜商》、《张翰》诸帖可见其特点。虞世南得右军的美韵，学大令的宏观，其行书萧散虚和，道媚风流，外柔内刚。传世的行书有《积年帖》、《翰墨帖》、《汝南公主墓志铭》等。褚遂良在学虞的基础上祖述右军，开合变化上有独到之处，行书清润古雅，线的变化富有弹性，笔力不靠剑拔弩张来表现，有一种按得到弹得起的趣味，其行书有《枯树赋》、《文皇哀册》等传世。另外，还有一位行书家陆柬之，从虞世南学得二王笔法。柬之书陆机《文赋》完全师法《兰亭序》，笔势飘纵，妍媚动人。初唐几位书家虽亦善行书，但他们的行书则完全是唐法，起止转折异常明确肯定，是唐代楷书稍加流动的笔势，结体比较平正，点画坚挺瘦硬。他们的行书虽挺拔峻利、严密方正，但节奏感和生动的气韵却不够，这恐怕是过分强调了楷书的原故吧。这里也能说明他们在行书方面的艺术成就远不及他们的楷书。所以在盛唐时足以反映壮美书风、反映时代的富有创新精神的首推李邕和颜真卿两人，他们都善于学王，而把行书推到新的壮美境界。李邕的《岳麓寺碑》、《李思训碑》，颜真卿的《争座位帖》、《祭侄文稿》，还有杨凝式的《卢鸿草堂十志图跋》，李建中的《土母帖》、《贵宅帖》，他们的行书在风格上已经越来越表现为多样化，或刚、或柔、或峻峭、或凝重，丰姿多彩，为行书的发展和风格的广泛性奠定了基础。

提起宋人行书，当然要首推“宋四家”。这一时期的行书在中国书法史上占有相当重要的地位，宋四家的传世墨迹极多，其中以苏轼的《黄州寒食诗帖》、黄庭坚的《松风阁诗帖》、米芾的《蜀素帖》和蔡襄的《扈从帖》最为著名。宋人的行书突

破了唐人的羁绊，以这些巨子为代表的宋代行书开辟了一代新风——“尚意书风”。由唐人的“重形”而转向“尚意”，苏轼的超越，黄庭坚的雄健，米芾的放纵，蔡襄的温和，不仅影响了宋代的一批书家，同时把行书推向历史上的又一个高峰，在行书发展的历史长河中树立了一座丰碑。

元朝的行书是历史上的衰退时期，这跟蒙族的强权统治有着直接的关系。这一时期，可以放在历史阵营中作比较的书家，惟有赵孟頫、鲜于枢两人而已。赵孟頫行书秀丽而娴熟，风行了相当长的时间，统治了书坛若干年，但历史上对赵书的评价却褒贬不一、毁誉参半，“元贤求之性情体态，其过也，温而柔矣”。“子昂（赵孟頫）书法温润闲雅，远接右军，过于妍媚纤柔”。赵氏的传世墨迹也颇多，其代表作有《湖州妙严寺记》等。鲜于枢在当时也颇负盛名，人称与赵孟頫并驾齐驱，其代表作有《苏轼海棠诗卷》、《张生帖》等。

明代的历史不长，但书家辈出，其中最最有影响的有文徵明、祝枝山、唐寅、董其昌、徐渭等。以董其昌、文徵明为代表的崇尚古典；以祝枝山、徐渭为代表的则强调抒情，提出任情取势，形成两股潮流。两派的行书各具特色，文徵明的《滕王阁诗帖》、《心经》法韵两胜，董其昌的《容台集》、《赤壁赋》率意而不失妍雅，祝枝山的《行草书诗轴》奔放纵逸，唐寅的《落花诗》质朴中寓秀美，徐渭的《行草诗卷》笔墨淋漓。此外，明末清初的王铎、傅山，倪元璐、黄道周、张瑞图、詹景凤又以强大的阵容给清代书坛的振兴注入了活力。

清代书法除了受董其昌的影响之外，接着便又转入赵孟頫的复振，实际上都不能越出帖学的范畴。到了乾隆年间，一般学者被文字狱治得怕了，学术界整个钻进琐碎的考据圈子内。自此之后，金石学大为兴起，六朝碑刻墓志和金甲文字的大量出土，书法也直接受到影响。虽然帖学已等于嚼甘蔗渣，不能引人兴趣，金石文字的日多，气象也为之一新。加之包世臣的



书法理论，也起了引导的作用，这是从道光咸丰以后逐渐抬头的书法潮流。清朝的书苑大势和明朝不同的地方是，明朝只是帖学专行，而清朝却多出一条碑学的波澜来。清人学书，多由晋唐上追秦汉六朝，取法高古，重点表现在篆隶上。至于行书，则喜以六朝古法，参以篆隶笔意，书法崇尚质朴自然之美，并努力从魏晋隋唐中汲取营养，与碑学相参悟，互为融贯，而卓然成家。需要特别一提的是，明末清初的王铎、傅山在这个时期已经形成鲜明的个性特征，他们大举反叛的大旗，再一次把行书推向了极至。王铎传世的代表作有《琅华馆帖》、《拟山园诗帖》等，傅山的代表作有《除夜诗轴》等。清代崇尚碑学的书家不乏其人，其中比较突出的有：康有为、邓石如、朱彝、金农、郑板桥、何绍基、赵之谦、沈曾植等。他们均有大量的行书佳作传世。

行书发展到近现代经历了一个曲折的过程，其间有过辉煌，也有过低潮，但是在历史的沿革中我们看到，每每经过一次曲折，必有一个跃进。近现代也涌现出一大批卓越的行书大家，最有影响的有吴昌硕、黄宾虹、沈尹默、齐白石、郭沫若、来楚生、林散之、王遽常、沙孟海等。

通过行书的溯源，便于初学行书的朋友对行书的发展有个大致的了解。由此，也可以看出，行书的发展从一个侧面也反映出行书的生命力是极其旺盛的。

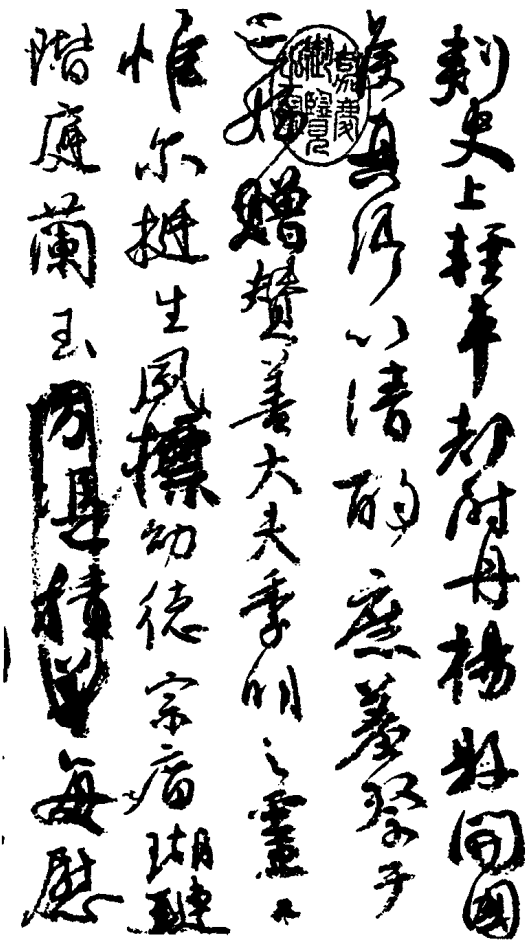
二 行书的特点

行书的特点与楷书、草书有较大的不同，它具有极强的可变性。宋代苏轼把书体与人的运动姿态联系起来，作了一个有趣的比拟——“真如立，行如走，草如奔”。这比拟旨在说明行书不仅具有较大的伸缩性，还具有体势多变的特征。并且行笔有快有慢，有连有断。概括起来，有以下几个方面。

（一）笔速

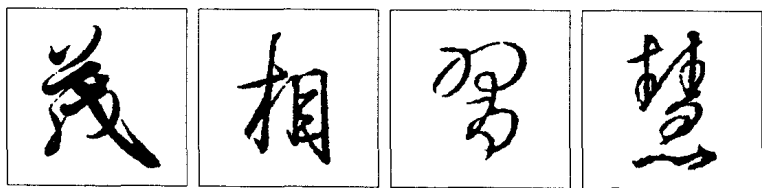
加快

行书的产生是因为它的适用，便于起稿，所以也有人把它称为行稿书，在实际应用中人们大多是一边构思一边写。古代流传下来的名帖，尤其是早期的行书佳品绝大多数是信札、文稿。如颜真卿《祭侄稿》，其行笔的速度和楷书、隶书相比，明显加快，表现出流动奔放，任其自然，随意性较大。



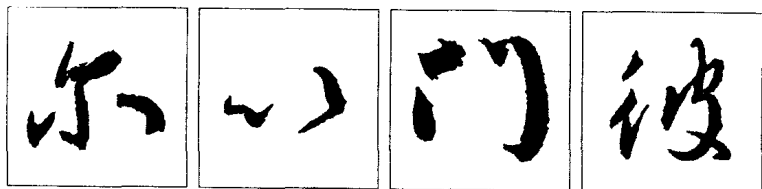
（二）牵丝游丝

楷书起笔藏锋，收笔多回锋，因此笔锋在点画之中，显得含蓄。行书则不然，起笔、收笔时多露锋，当收笔时带出一缕锋痕，即牵丝，显得生动流利。行书在点画之间，字与字之间，常有墨丝相连，这墨丝叫游丝，也叫引带、带笔。它把蕴藏的笔墨的内在联系充分地表现出来，显得血脉相通，气势连贯。但在书写中，点画是主笔，要粗重，游丝是副笔，要轻细，否则有喧宾夺主之嫌。另由于游丝、使转之间，偶然出现针鼻小孔，使之感到婉转玲珑、活泼可爱，但不宜过多，多则使人眼花缭乱，失之典雅。



（三）笔断意连

行书的用笔还常常表现为亦擒亦纵，有时牵丝游走如溪水流云，有时本该连续却故意割断，即笔断意连。它表现在三个方面，一是笔画间的笔断意连；一是结构间的笔断意连；一是字与字之间的笔断意连。这样有效地避免了纤丝缠绕的弊端，同时也起到了活跃气氛的作用。



（四）以欹侧代替平整

由于采用欹侧的写法，字形显得生动，而且形态变化较大。但不要过分追求歪斜，以致失去重心。在一字中如有两个以上

横或竖时应力求相互错杂、参差，切忌横与横平、竖与竖同向。



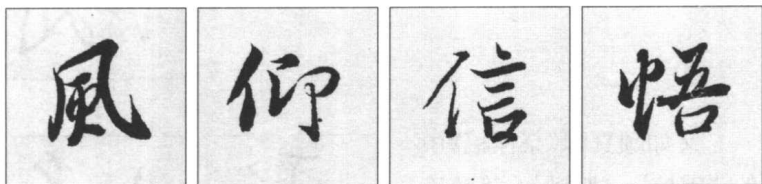
(五) 省略笔画

由于行书比楷书行笔迅速，每每一笔就把楷书的几个点画连接起来，形成了行书特有的连笔。行书使用连笔比楷书常常省略笔画，显得简易流便。行书的连笔可以随心所欲，没有严格的界限，可以放纵些，也可以收敛些，但不可过分，应以自然为妙。如“謂（谓）”的“言”字旁，由七画变成了三画；“輪（轮）”的“車”字旁，由七画变成了四画；“無（无）”字的下部四点变成一横；“慧”字的“心”字变成了波状的三点；“朝”的左旁，由八画变成三画。



（六）附加钩挑加强点画的呼应

钩挑是行书的一个重要特征，它使点画之间脉络相通，意气流动，增加了行书的灵动性和呼应关系，但这些钩、挑是楷书简化和快写过程中起笔、收笔率意化所留下的痕迹，不能人为地去描摹、追求。

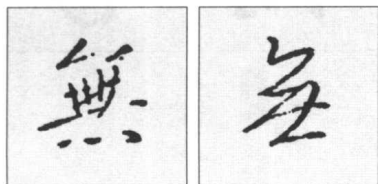


（七）改变笔顺

笔顺是写字笔画先后排列的顺序，它是人们长期实践总结出来的书写规律，一般是从上到下，从左到右，但行书为了行笔方便，有时改变笔顺，有时同一位书家写同一个字，就有不同的笔顺，虽然行书的笔顺有一定的自由性，但也不能离楷书太远。



《集圣教序》有三十九个“無（无）”字姿态个个不同，从笔顺看只有两种写法：



（八）笔势连贯

行书接近草书，有的书家擅长草书，写起来草书成分多，常常出现数字相接，连绵不断，如王献之《中秋帖》几乎是一笔书写，所以也叫“一笔书”。如《集圣教序》中“恳诚”。



又如颜真卿《祭侄稿》中的“震悼”、“呜呼”，笔势连贯，几乎是一笔写成。



（九）以圆转代替方折

行书中的转折处，用方折的写法极少，多数采取圆转的笔法，但需注意圆转中隐含折意，写时仍需驻笔提按，否则圆而去骨，缺乏方圆兼容之妙。



三 行书的基本笔法

行书是在楷书基础上发展演变出来的字体，因此在笔法上与楷书大体相同，只是起收、提按、转折、疾迟等方面更丰富，更有变化。

行书的每一笔画，都不外乎起笔、行笔、收笔三个步骤。在起笔之中有顺起和逆起，这就有了露锋和藏锋之别。在行笔中，又有提笔、按笔、顺笔、挫笔等不同的力度，这就出现了轻笔、重笔、转笔、折笔、圆笔、方笔，中锋、侧锋……收笔又有回锋、出锋之别。

这些笔法的种类很多，现分述如下，希望学者能仔细领会，根据字例进行练习。

（一）起笔

楷书的下笔即笔画的起端有轻有重（有提有按），有方有圆，行书的下笔也是如此。

顺锋起笔是起笔时笔尖顺着笔画的方向入纸，因为起笔露锋，也叫露锋起笔。显得轻灵生动，行书多用此方法起笔。



逆锋起笔是笔锋入纸的方向，与笔画方向相反，这与楷书“欲右先左，欲左先右，欲上先下，欲下先上”的笔法一样。逆

锋起笔，是为了加强笔力。



(二) 收笔

即一笔写到终了时，把笔锋收回，即回锋收笔，这就是米芾所说的“无垂不缩，无往不收”。这种收笔的好处是，前后呼应，含蓄沉实。



另一种是笔锋露在这一笔画的末端，不回锋，在空中收笔，所以也叫“空收”，行书这种收笔很多。



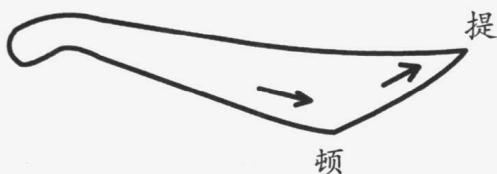
(三) 提笔

这是指一笔中的提笔，即起笔后，把笔稍稍提起，笔锋并未离开纸面，出现较细的点画，这就是提笔。

(四) 顿笔

顿笔与提笔相反，把笔用力按下，使笔毫展开，出现粗重有力的点，这叫顿笔。顿笔与提笔是相对的，又是相互联系的，一笔之中有提有顿，有细有粗，显得变化生动。如写捺时，按

笔运行，至捺脚处，顿笔使笔锋展开，然后提笔出锋。



(五) 按笔

按笔与提笔是相对而言的，指在垂直方向上，向下用力用笔的动作，提笔轻，按笔稍重，顿笔重。

(六) 挫笔

笔在运行中，突然停止改变方向的动作，叫挫笔。一般至转角处，先顿笔之后，然后把笔略提，使笔锋转动，微离顿处，从而变换方向，这就是挫笔。顿笔和挫笔是互相连接的两个动作。挫笔要有分寸，过分则脱节，不及则牵拘。

(七) 过笔

笔在运行中，提笔直道运行，不曲不折，叫过笔，其势如箭离弦，要求急速有力，流畅自然。如“年”字，竖是主笔，“畢(毕)”字，竖是主笔，都应用过笔，要写得快而有力。



(八) 转笔

转笔不是用手转动笔管，而是用笔写出圆转没有棱角的笔画。作书时笔毫左右圆转运行，使点画有浑然天成之妙。另外也指字中转角曲折之处，亦称“圆转”。蔡邕《九势》说：“转笔宜左右回顾，无使节目孤露。”孙过庭《书谱》说：“转，谓

钩环盘行之类是也。”姜夔《续书谱》说：“转不欲滞，滞则不遒。”这些论述，都说明了转笔的特征和方法。转笔的要领是，裹锋而入，行笔匀速，圆转运行，不顿不驻。转笔给人以含蓄圆劲之感。



(九) 折笔

折笔与转笔相对而言，方笔多用之。折笔有两种情况，一是向右运行的横画，起笔时先向左上方而落，随即折而下顿，再向右运行，行至末端，稍提即向右下顿笔，接着折笔往左回收。竖画及斜画以此类推。此外折笔还多用于转折之处。



(十) 圆笔

用笔写出圆劲而没有棱角的点画，叫圆笔。因为这种笔画锋芒少露，骨力内含，所以也叫内擫笔。它是用裹锋、转笔的方法写出来的，给人以含蓄秀劲之感。

