

一、行书的起源与特征

（一）行书的起源

中国书法，是汉字书写呈现最高境界的文化艺术，就其字体而言，分为篆、隶、行、草、楷五种，由于历史久远，各种字体都有不同的风格和流派。被称为“书圣”的王羲之，诸体皆通，尤以行书名世。学习行书，有必要首先知晓行书的起源。

行书也叫行押书，相传为东汉书法家刘德升所创，是汉朝末年民间流行的一种书体。汉代从公元前 206 年刘邦称帝到公元 220 年东汉王朝结束，前后经历了 426 年，这段时间是中国历史上社会变革与发展的时期，同样也是中国文字与书法的演变最为活跃、最为显著的时期之一。

这期间，隶书一变前代为辅助文字的从属地位，而成为汉代王朝通行的公文标准字体。隶书的成熟及广泛应用，是文字史上一次革命性的转变，也使中国的书法艺术进入了一个新境界。

随着隶书的广泛应用，又衍化出了各种新的书体，章草书、草书、行书、楷书，呈现出各种书体风格争艳的景象。唐代张怀瓘《书断》中说：刘德升“以造行书擅名，虽以草创，亦甚妍美，风流婉约，独步当时。”从这里可知，刘德升对行书的整理加工有着卓越的贡献。当然，一种字体的形成，与当时政治、

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地
有^{崇山峻}嶺茂林脩竹又有清流激
湍映帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管弦之

〔唐〕冯承素摹王羲之《兰亭序》（局部）

经济、文化等背景有着密切的联系，同时还包含着一个长期孕育的过程。刘德升之所以成为这一字体的代表人物，无疑这种字体在当时已有广泛的群众基础，以至于后来的普遍使用。

我们从出土的《居延汉简》《流沙坠简》《武威汉简》以及陶器上的书迹可以看出，其中类似后世行书的字体为数颇多，这比史书上记载的汉灵帝时刘德升创造行书的时间要早得多，由此我们也能把握到行书产生的脉络线索。

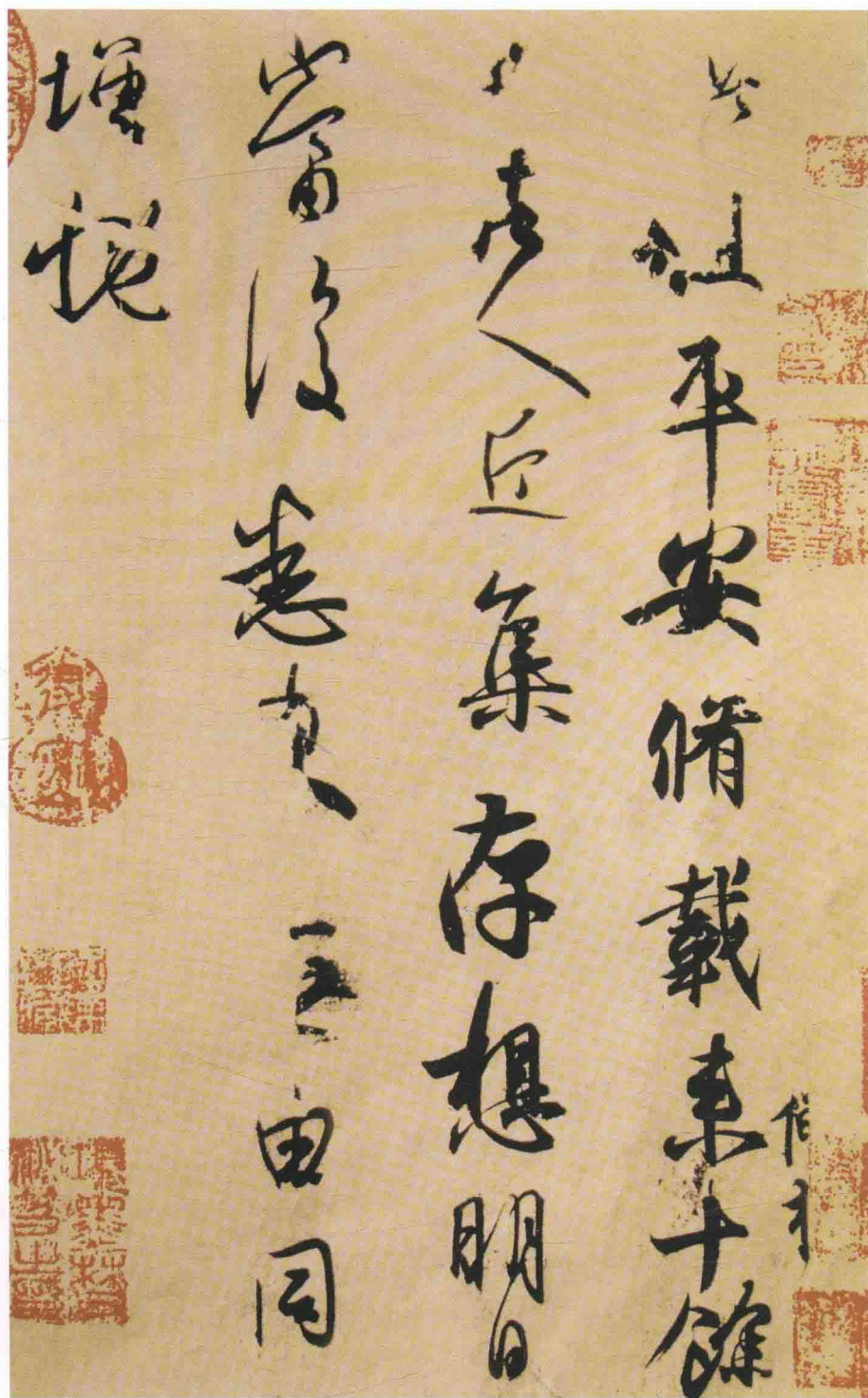
虽然楷书在汉代已经有萌芽，但行书与草书的成熟却早于楷书，一般认为楷书之祖是三国时期的钟繇，而钟繇又是刘德升的继承者，是一位对楷书发展有巨大贡献、行书发展史上承前启后的大家。只可惜钟繇没有流传下来的行书墨迹。

随着历史的延伸，到了东晋时期，出现了中国书法史上最伟大的一位书法家——王羲之。王羲之（303—361）字逸少，琅琊（今山东临沂）人，官至右军将军、会稽内史，世称王右军。少年时代，经父亲王旷传授笔法论，不盈期月，书便大进，对笔法有了初步的领悟。当时的著名女书法家卫夫人（卫铄）见到他的书迹，十分惊叹，说：“此子必蔽吾名矣。”（《书断》）

王羲之从卫夫人学习书法，后来改学他人。草学张芝，楷学钟繇，精研体势，博采众美，推陈出新，一变汉魏以来质朴的书风，形成妍美流变的书体，开一代新风。正因为他兼涉众法，自成一家，因此达到了贵越群品、古今莫二的高度。他精通多体，尤擅行楷，字势雄强多变，为历代学者所崇尚，成为至高的准则。明代陈继儒评其《兰亭序》云：“如日月经天，千秋万世，照耀书坛。”

行书之祖为刘德升，而王羲之能够把前代及当代的书法作品在用笔、结字、章法等方面的优点融为一体，产生出自己的佳作，并达到登峰造极的境地，实在令人起敬。梁武帝萧衍称他的书法“字势雄逸，如龙跳天门，虎卧凤阙。”李嗣真《后书品》说他的行书“如清风出袖，明月入怀”。《唐人书评》则说其书法“如壮士拔剑，壅水绝流。头上安点，如高峰坠石；作一横画，如千里阵云；捺一偃波，如风雷震骇；作一竖，如万岁枯藤”。

王羲之的书法弥足珍贵，但我们却无法见到他的真迹。我们所能见到的



[晋] 王羲之《平安帖》

大都是唐人的摹本及后世的碑拓本、影印本。其中最精到的当属唐代冯承素用响拓法摹写下的《兰亭序》。

所谓响拓法，就是在一间屋子里开一面小窗，墨迹原稿紧贴在窗口上，用一张薄而透明的纸敷在上面，窗外照来的光亮使原作纤毫毕现，拓书人用特别的小毛笔钩出轮廓，然后填上墨色，制作精到就会和原迹几乎一模一样。在唐代，拓书人多半是书法家，冯承素就曾因临习王羲之的作品而名重一时，加之其天资高秀，对《兰亭序》书法体会甚深，因而他的摹本更为逼真，连增删涂改时的浓淡，点画映带的牵丝都能如实摹出，与现代的木板水印技术相差无几。另外，《快雪时晴帖》《平安帖》《奉橘帖》《七月帖》，均为高手临摹。

在石刻作品中，唐怀仁集王羲之书《圣教序》，可谓百代楷模。《圣教序》是唐太宗李世民为表彰玄奘法师西行万里求法取经、回长安后潜心译著三藏经籍而写的文章。

怀仁是唐代长安弘福寺僧人，能文工书，受诸寺委派，借府内王羲之书迹，铢积寸累，费尽苦心，历经二十四年，摹写集成《圣教序》。由于怀仁书法造诣深厚，态度严谨，又加之以王羲之真实墨迹直接摹出，使得点画气势、起落转侧惟妙惟肖，位置天然，气韵平和简静，有着极高的艺术价值，是研究王书的一件全面、深刻、真实的石刻巨制，我们可以从中领悟到王羲之丰富的行书艺术内涵。

自东晋以来，善书者无不研攻行书。王羲之的儿子王献之与父亲齐名，并称“二王”。献之的《鸭头丸帖》写得非常漂亮，唐代欧、虞诸家及李邕的行书，各具面目，而颜真卿的《祭侄文稿》被誉为天下第二行书。此后宋代苏轼的《归去来辞》，黄庭坚的《松风阁诗》，米芾的《蜀素帖》，蔡襄的《澄心堂纸帖》，元代赵孟頫《闲居赋》，都是行书的上乘之作。

（二）行书的特征

清代刘熙载云：“书凡两种。篆、分、正为一种，皆详而静也；行、草为一种，皆简而动也。”这大体上概括了书体的基本情况。而至于行书来讲，似乎还有点特殊。自晋代以后的行书，是介于楷书与草书之间的字体，它兼有楷、草两

种字体的特征，也存在着简与动情况的差别，所以行书中又分为行楷、行草两种。一般来讲，以行书为主楷法比草法多的为行楷，草法多于楷法的便是行草。

学习书法，常常是先学楷书，再学行书，似乎这样更利于进步。当然这不是固定的模式，根据个人的喜爱，另选途径，也并无不可。行书与楷书相比，明显的特点是行笔加快，在楷书的基础上，增加了草书的分量，简化了楷书的某些成分。也就是运用一定的草法，部分地简略楷书的点画，改变楷书的笔型，草化楷书的结构而形成了行书。它具有用笔比楷书率意、结构比楷书流动的特点。

在书写中，以草书用笔的放纵性冲破楷书用笔的严谨性，简化同时改变楷书的结构与笔画，形成了草法与楷法融为一体的新形式。欧阳中石先生概括为“解散楷法，务追简易，连减草变”十二字，这是很有建树的总结。

行书中点画连接处的游丝和点画带出的钩挑，是出自草书的笔法，没有勾挑和游丝的笔画，仍然是楷书的笔法。游丝能产生动势，钩挑能产生笔断意连的感觉，而楷书类点画能增加静寂祥和之美，可以说行书表现出来的意蕴是其他书体所不能企及的。

就行书的产生时间而言，它早于楷书，但经过王羲之的继承与发展，它的实质已变为楷书的捷便写法，当然后人融入了更多的草法。之所以倡导学行而从楷入，就在于行书中有着相当分量的楷书因素，尤其是行楷的结体形态近乎楷书，用笔基本上遵循楷法。所以楷书如有深厚基础，行书则极易上手。

行与楷有相通之处，又有明显的差异：行书的书写速度加快，起伏变化多，节奏感增强，而楷书行笔缓慢，节奏变化很小；行书多取欹侧之势，形态变化多姿，而楷书则是平整兼匀称；行书各点画有勾挑牵丝相接，呼应关系明显，而楷书点画各自独立，呼应关系内含。

钩挑与牵丝是行书的重要特征。它使点画之间脉络相连，气势贯通，笔画流畅，增加了行书艳美秀丽，劲健飞动的程度；它是日积月累中笔法熟练、结体流畅的自然流露。刻意追求钩挑游丝的形状，是舍本逐末的手段，因而是不可取的，那样做的结果，往往会出现结构不稳、浮华无力的局面，以致损伤雅气，得不偿失。

二、执笔与运腕

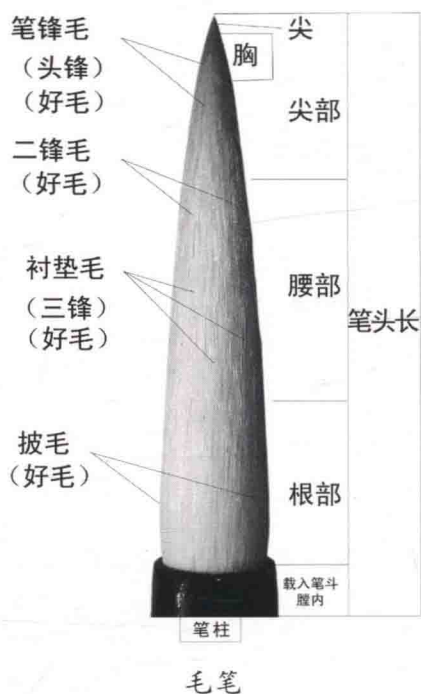
(一) 毛笔浅说

毛笔是文房四宝之一。现在能见到的最早的毛笔是春秋战国时期的毛笔，不过它已成为珍贵的文物。

在古代，毛笔的使用是最为普遍的。顾名思义，毛笔是用各种兽毛、禽羽、人发等制成的书写工具。秦以前的说法不一，楚称“聿”，吴称“不律”，燕称“弗”，到了秦代才叫作笔，并传有“秦将蒙恬造笔”之说。近年来考古发现，西安半坡遗址出土的陶器上就有毛笔书写的痕迹，距今已有五千多年。

毛笔发展至今，其品种繁多。按制作技艺论，可分为“湖笔”与“湘笔”两大流派；按性能分，有硬毫、柔毫、兼毫三种；按锋颖长短分，有长峰、短峰、中锋三类；按书写字体大小分，有大楷笔、中楷笔、小楷笔。不管如何分类，对它的基本要求都是尖、齐、圆、健，合称为毛笔的“四德”。具备“四德”的毛笔，才能利于书写。

尖，即锋颖尖锐；齐，是指把笔润开后，顶端的毫毛平齐；圆，即丰硕圆润，指笔头丰满，笔肚不空；健，即笔锋弹性强，笔铺开易于收拢、恢复原直。



“四德”的具备，全靠笔头的精心制作。

怡弘笔庄徐大成先生曾有这样的论述：笔头的整体是笔柱和披毛组成，笔柱和披毛都是由头锋、二锋、三锋毛组合成的。

头锋毛，指的是笔尖部分，即笔柱的中心毛，又叫心毛，但必须用最优质的毛，具有透明的锋颖，也根据毛笔档次不同而锋颖的长短程度也不同。一支毛笔的锋颖是至关重要的，它关系到笔的质量与寿命。一般来说，锋颖越长，价位越昂贵。

二锋，是用有锋颖的毫毛接着头锋的下部至二锋的上部位置，但毛量一定要按比例、长短、层次搭配而成。

三锋，应同二锋一样道理。至于头、二、三峰毛的长短层次起码是在十层以上，有锋颖的好毫毛才能达到最高的标准即毛笔的“四德”。头锋、二锋、三锋毛分别是单一手工制成，包括选毛、齐毛、盘锋等工序之后，再把头、二、三锋合在一起反复折叠，反复梳上十几遍，直至均匀看不见长短毛之分为止，再单个做笔柱。披毛也是同样反复的梳理后再披在笔柱周围。

根部的毫毛是由头锋、二锋、三锋毛一起混合组成的，制兼毫笔难度更大，因为要加入比较硬的毫毛，增加笔的健力，做工更为细致，硬毫毛加多了，发叉不抱团，硬毫毛加少了，弹性不够，达不到理想的效果。

披毛，首选出更细嫩的毫毛，采用做笔柱的工序，根据毛笔的大小，头、二、三锋配比恰当（好比量体裁衣）披在笔柱的周围紧紧抱拢笔柱，使其达到如意的效果，披毛如人穿衣服、盖被子是一个道理。披毛又叫护毛或盖毛，现在通常叫作披毛。

以上所说到的几点，有着几千年的历史经验，今天我们还需要深入研究

调查并与书画家探讨再进一步改进制作工艺，使之与时俱进。制作一个笔头至少需经一百五十道工序，对于这个工序必须具有深刻的研究和高尚的技艺才能具备尖、齐、圆、健的“四德”。

书法术语中经常提到笔锋。笔锋在哪里？通过对毛笔基本知识的了解，可以得知，笔锋指的就是笔头的尖端。古人有“常令笔心在点画中行”的主张。这里的笔心指的也是笔头的尖端。按照一般的设想，心应该是心脏的意思，心脏肯定是在里面的，不会露在外面；实际上，笔头中心的那一撮毛是相当于当代意义上的笔芯，也就是造笔意义上的笔心。但从书写的角度上讲，笔心的毫毛不可能全在笔画中行，而只有在笔头尖部露出的毫梢，运行在笔画中，所以说笔尖就是笔心的代表和象征。通常讲的笔心、笔尖、笔锋是同一个内容。

由于毛笔柔软的特性，人们才有可能通过适度的操控写出变化万千的点画，这与硬笔相比有着不可比拟的优越性，所以汉代蔡邕在《九势》中讲“势来不可止，势去不可遏，惟笔软则奇怪生焉”。毛笔在汉字艺术创作中的作用非常重要。当然，它离不开人的正确掌控。

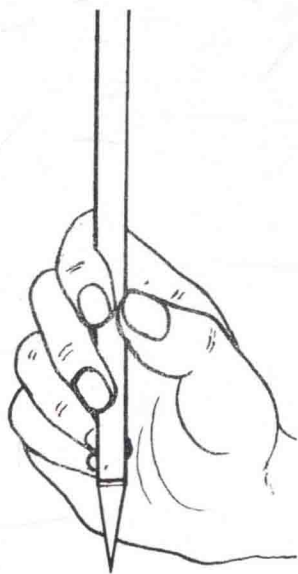
（二）执笔

学习书法，离不开正确的执笔与运腕，行书的学习当然也不例外。

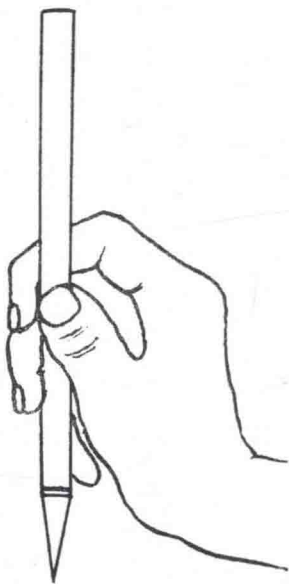
自古以来，执笔的方法各种各样。古人经过长期的体验，总结出五字执笔法。五个字分别是擗、押、钩、格、抵，它们代表五个手指头的功能，五指合力，把笔管控制好。这是目前来讲更加符合人的生理机能，而又行之有效的好方法。这种执笔法由唐代陆希声所得，是从王羲之、王献之处继承下来的。

擗是大拇指的功能，擗是按捺的意思，用大拇指肚紧贴笔管内方，但要斜而仰一点。

押是食指的功用，押有压及掌控的意思，用食指第一节斜而俯地押住笔管外方。



执笔正面图



执笔左侧图

钩是中指的功用，钩是钩住、钩取、管制的
意思，用中指第一、第二两节之间的弯曲状态，
钩在笔管外面。

格是无名指的功用，格字有支柱、支架、支
住的意思，用无名指第一节指甲肉之际，紧贴笔
管，把中指向内钩的笔管撑住，或说是支住，而
且有向外推的力量。

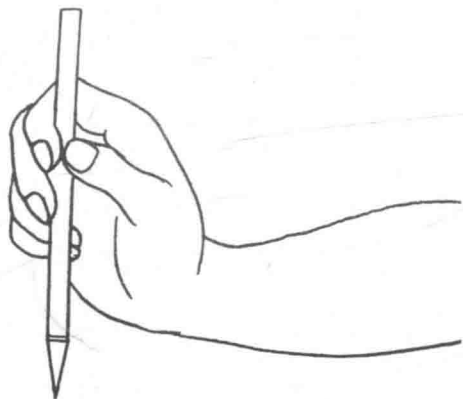
抵是小拇指的功用，抵字有抵挡、抵抗的意
思，中指钩住笔管的同时，有一种向内的压力，
使无名指感到支撑不住，而小指紧贴无名指，增
加一份抵抗力，使力量趋于平衡，但不接触笔管，

又不触及手心。

五个手指头相互配合，笔管就会被稳稳当当地控制在手中，形成了指实掌
虚的一种状态，而且五指既能各尽其力，又能舒适协调，熟练后，即使长时间
执管书写也无劳累之感。如果能够达到这一步，可以说已经打下了写字的基础。

把笔执好又能应用固然重要，然而身体各部位的协调也不容忽视。大家
都知道，书法除了具有文化内涵之外，它还是一项修身养性的活动。因为人们
在练习书法时，全身都处于一种平稳、协调、和谐的状态下，平心静气，聚精
会神地进入到某种状态之中。这时候，对习练者而言，是一种高度的静，尽管
周围的环境可能不是静的。练习书法
的人如果每天能有半个小时以上的全
身心投入过程，其身心健康定会受益
良多。

如何做到让身体各部位协调呢？
一般来讲，写字是坐在桌子前的。座
位不易过高或过低，坐姿要正，不宜
歪斜，两脚平放在地上，两肩持平，



悬肘

后背宜直，头须正而稍向前俯，胸与桌子之间留有间隙。书写时要力求掌竖腕平，肘腕悬起，这当然指的执笔的右手；而左肘的配合则需要做出让的姿态，左手平放在桌子上，按住纸张，右手执笔于眼睛正前方，笔管要直，尽量与纸面垂直。明代书法家丰坊提出笔管应与鼻子对准，这种要求似乎有点苛刻，但对后来的创作实有益处，足以使行气（竖行）直下而无倾斜之患。

至于执笔的高低，可以根据具体情况而定，以便于书写为目的。通常，执笔高则灵活自如的程度增加，但稳妥性欠佳。有一句话叫“高执笔为贵”，这不一定符合每一个书写者，尤其是初学者。所以，执笔的高与低，需要凭每个人的感觉去把握。

以上种种，是针对通常情况下习字训练的基本执笔要求，但在特定的环境、特大的字型等特殊情况下，书写的难度相应增大，那时就需要在熟练通常要求的基础上，因地制宜，不拘常规，灵活运用不同的方法，以求达到书写的最佳效果。过去有很多的书法家在这方面留下了动人的故事，其中王羲之茶字补点金不换的故事让人津津乐道。传说王羲之在湖州茶店休息，发现床边墙上的茶字缺少一点，于是他躺着回过手仰面为茶字补上了缺的那一点。后来人们发现王羲之补的这一点如高山坠石，像已离开了墙面，生动可人。众人纷纷前来欣赏，小店从此生意兴隆。这个故事告诉我们，当一个人的造诣达到了炉火纯青的地步时，他已经不再受到法则的约束，而能游刃有余。

（三）运腕

在执笔方面如能做到指实掌虚，肘腕悬起，掌竖腕平，管直圆转，可以说已经走出了可喜的一大步。与此同时，我们还要十分注意如何运腕的问题。

从力学方面讲，可以说，书写过程是一种控制力的传导过程，笔毫是最终端，而手是人体的最终端。卫夫人讲：“下笔点画，波撇屈曲，皆须尽一身之力而送之。……善笔力者多骨，不善笔力者多肉。多骨微肉者谓之筋书，多肉微骨者谓之墨猪。多力丰筋者圣，无力无筋者病。”这里指的力并不是蛮力，不是重力，而是具有多种信息成分的控制力，它不是能以力量大小来衡量的。我们常见有些老人，他们虽无缚鸡之力，但他们写出的作品，字里行间透出一

种斩钉截铁、淋漓洒脱的气象，真可谓笔力过人。运笔的微妙之力从全身传到毫端，其中间环节的腕部起着十分重要的作用。

用笔不仅要懂得执法，而且要懂得运法。执是右手指与掌的职能，运则是手腕的职能，两者相互结合起来，才能有效完成用笔的任务。实际上，运腕的同时，肘的作用也参与其中了，因为腕的前端是掌，后端是肘，如果把悬腕与悬肘分别开来，认为小字用的是悬腕，大字用悬肘，这种说法似乎不太妥当。其实肘如果不是悬起来，腕即使悬起来也不能够随心上下左右的灵活运用，这是可想而知的情况。手腕各种方向的灵活运用，各关节的自由配合，是保证多种点画书写质量的关键，运腕在正确的笔法运作过程中，是须臾不可离开的。

在执笔与运腕这个问题上，姜夔在《续书谱》中说：“大抵执之愈紧，运之愈活，不可以指运，当以腕运，执之在手，手不主运，运之在腕，腕不主执。”这些话对我们如何处理好指与腕的关系，正确地遵循执笔与运腕的规律，有着重要的现实意义和指导作用，应当细细体味其中的奥妙，方得要旨。

三、行书的用笔

(一) 关于用笔

在书法术语中，经常提及用笔、运笔、笔法等字眼，从字面上看好像大有区别，实际上这是前人叫法不一所造成的结果，而所指的大多数情况基本上是一码事，无非是运用毛笔书写点画的方法问题。在特指的情况下，用笔所包含的内容可以更广泛一些。比如说执笔运腕也可以包括在用笔里面。

翻开中国书法的历史，我们可以从中发现一个现象：字体的发展是由繁到简，而用笔的方法却是由简到繁。例如，篆书结字是较为繁琐的，但它的书写方法却是最简单的，只要运用中锋行笔就可以了。等汉字发展到隶书，笔法又多了两种，而到楷书成熟的时期，笔法已增加了许多，个别的笔画中就同时有几种笔法同时存在。

正确的笔法是最科学、最实用、最体现本质特征的方法，是人在书写过程中总结出来的，而不是臆造的。在现实中，通常有表面现象与本质现象共同存在的情况，所以本质性规律性的东西往往不能被人掌握，要不怎么会有鱼龙混杂、真假难分的情形呢？正确的笔法是人体的生理机能的充分发挥与毛笔特



〔秦〕泰山刻石

性的协调利用的产物，它需要通过人体机能（主要是手与腕）的合理运用，同时与文房用品相配合，与所处环境相适应，才能有效地表现出来。

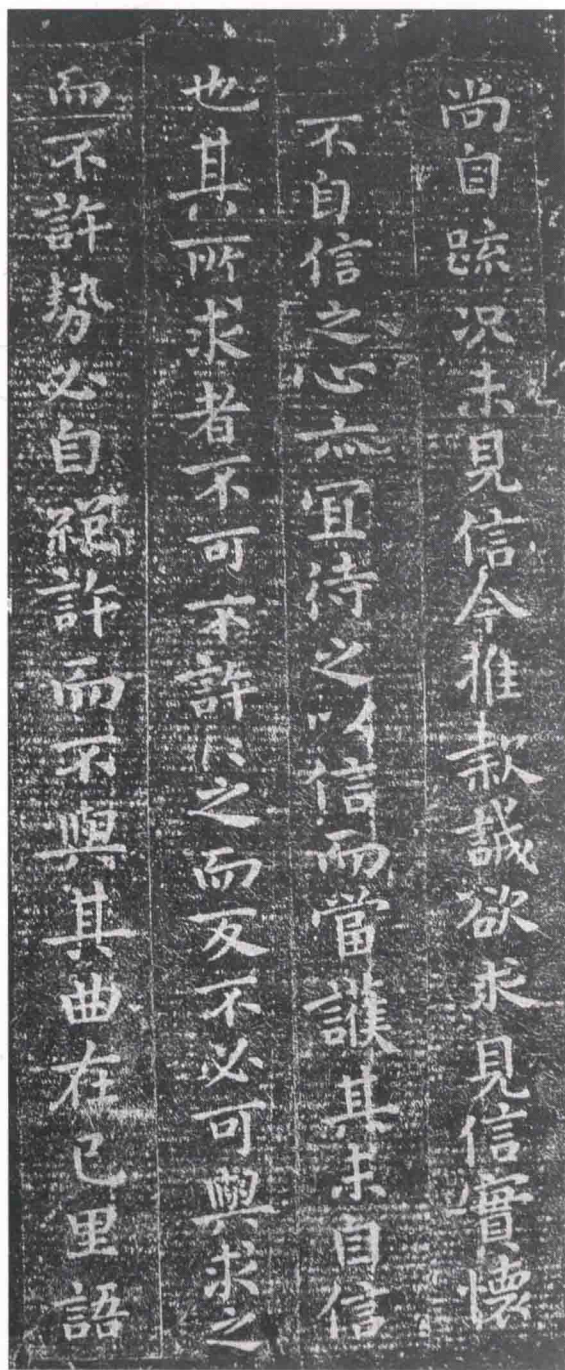
在人们探求真知、实现美好愿望的过程中，往往是一个目标会有多条实现的途径。自文字产生以来，人们都有把它写好的愿望，没有人愿意把表达自己思想、感情的书法作品写得丑陋不堪，除非他故意献丑。因此，历史上不知有多少人，在探求笔法的道路上，做出过不懈的努力。



〔汉〕乙瑛碑

有一则故事或许能够说明些问题，故事的名字叫“钟繇盗墓求笔法”。钟繇是三国时期魏国的大臣，他年轻的时候到抱犊山学过三年书法。有一天，钟繇意外地在韦诞的座位上发现了一本蔡邕论笔法的书，他想借一下看看，韦诞却不准，急得他一连三天对着自己的胸脯猛击，胸部打得发青，口中吐血，幸亏曹操用五灵丹为他治疗，才救了他的性命。等韦诞死后，钟繇暗中派人盗开韦诞的坟墓，终于得到了蔡邕的笔法。正因为钟繇如此用心，他才成了伟大的书法家，与“书圣”王羲之并称为“钟王”，又称为楷书之祖。从这则故事中，可以看到历史名家对笔法的渴求与掌握笔法的重要性。

自古至今，教书人总要求学习者精通笔法，不惜口传手授，都是为了教人如何顺乎规律，合乎情理地使用这管笔。想要学习



钟繇《宣示表》(局部)

研究书法的人，如果不懂笔法，就如同蒙着眼睛捉麻雀，到头来是枉费气力。前贤明哲不知经过了多少努力，才使今天的我们能够不费力气地享受往圣总结出来的书法理论成果，这应说是非常值得欣幸的事情。再加上当代印刷技术的发展，使我们能方便地阅览前代名家的精品。这些条件，与古代相比不知优越

了多少倍，对我们学习掌握笔法是多么有益。

（二）笔法的核心内容

笔心常在点画中行，即中锋行笔，可以说是笔法中的核心法则，至于其他的用笔方法，都是服务于这个核心法则的。

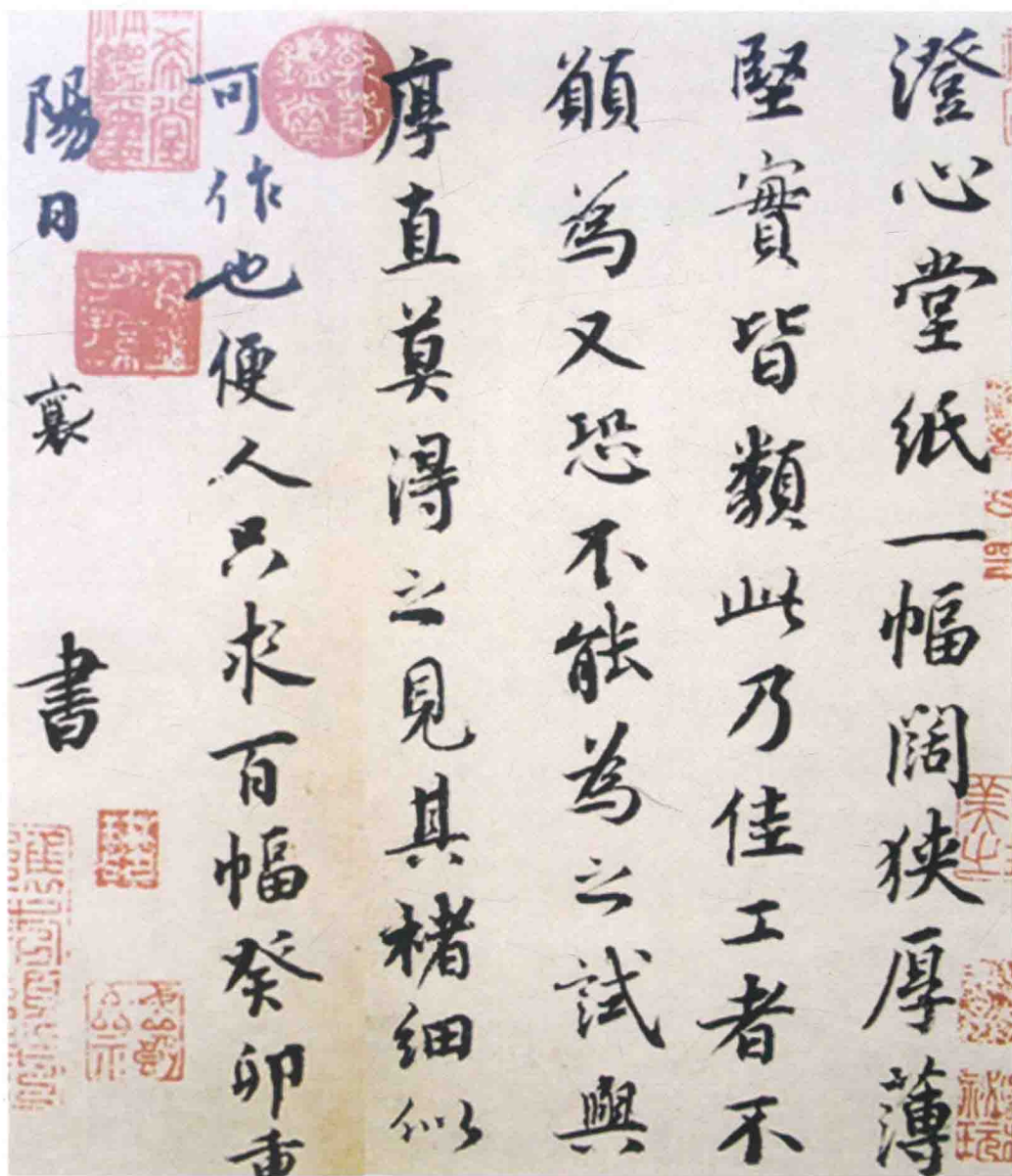
《辞海》中对于笔法的注释是这样写的：“笔法是写字作画用笔的方法。中国书画主要以线条表现，所用工具都是尖锋毛笔，要使书画的线条、点画富有变化，必须先讲究执笔，在运用笔毫时掌握轻重、快慢、偏正、曲直等法，达到每笔都呈现立体感，称为合乎笔法。”这里提到了立体感，这个立体感如何体现呢？那就必须令笔心常在点画中行，仅此而已，别无他法。不单在行书中运用，在其他草、隶、篆中都是如此。我们之所以称之为笔法中的核心，是因为它是书写点画时分秒不可忘记的根本之法。令笔心常在点画中行这句话，是汉代蔡邕在他著名的《笔势论》中提出来的，后人将之衍化为中锋行笔，虽略有差异，但大体相近。这句话说起来简单，要落实到书写的全过程中，不下一番功夫，恐难如愿。

对于中锋行笔，前人论及较多，相形之下，清代周兴莲的《临池管见》的阐述，更为精到而具体。现摘录如下：

所谓中锋者，自然要先正其笔。柳公权曰：“心正则笔正。”笔正则锋易于正，中锋即是正锋，自不必说，而余则偏有说焉。笔管以竹为之，本是直而不曲，其性刚，欲使之正则竟正。笔头以



〔宋〕米芾《蜀素帖》（局部）



[宋] 蔡襄《澄清堂帖》

毫为之，本是易起易倒，其性柔，欲使之正，则难保其不偃。倘无法以驱策之，则笔管竖而笔头已卧，可谓之中锋乎？又或极力把持，收其锋于笔尖之内，贴毫根于纸素之上，如箸头画字一样，是笔则正矣，中矣，然锋已无矣，尚得谓中锋乎？或曰，此藏锋法也，试问，所谓藏锋者，藏锋于笔头之内乎？抑藏锋于字画之内乎？必有爽然失，恍然悟者。第藏锋画内之说，人亦知之，知之而谓惟藏锋乃是中锋，中锋无不藏锋，则又未尽然也。盖藏锋、中锋之法，