



斑马书系

硬笔行书练习法

中国硬笔书法百科全书·练习法卷



主编：庞中华 王玉孝

北京燕山出版社

中国硬笔书法百科全书·练习法卷

编 委 会

总 策 划：王玉孝

主 任 委 员：司惠国 张宝彤

编 委：陈国祥 沙 舟 吴建民 杜衍纯

张学鹏 武 磊 冯玉振

主 编：庞中华 王玉孝

执 行 主 编：李正伦 秦聚宝

副 主 编：阎锐敏 胡厚生

本卷书写者：阎锐敏 李正伦（楷书）

司惠国 张学鹏（行书）

阎锐敏 李正伦 吴建民（隶书）

撰 文：李正伦

前 言

这套小丛书，包括正楷、行书、隶书的临摹法和练习法六册，十足的是一套通俗小册子。

通俗并不等于庸俗，也不等于低劣。“通俗”是明白、通畅的表现。一样可意味深长。唐代“三大诗人”中的李白、白居易的诗都是很通俗的，白居易的诗不是要写得让俗俚老妪们听懂为止吗。

古今中外有不少文艺作品，都是以“通俗”的面貌，受到人们喜爱的，眼下的通俗歌曲、通俗小说比那些洋歌曲、纯文学更有市场，中国第五代“前卫派导演”陈凯歌的杰作《霸王别姬》，近日在国际戛纳电影节夺得大奖，一个重要因素就是通俗的可赏性。

硬笔书法，对广大爱好者来说，还是以实用为主，在工作、学习及日常生活的书写中，写一手平正、秀美、流畅的字。使人赏心悦目，百年以后亦当如此。因此，作为一本入门书籍，就应当以实用为目的，编得通俗明了，容易掌握，才能受到广大群众的喜爱。若没有入门的基本功训练，以后的所谓深造都不过是海市蜃楼。

如书法（无论软笔、硬笔）没有用笔、结字的基本功，偏要扭扭怩怩去写什么高级的行草，那不过如一堆扭曲的蚯蚓让人心烦。读者在句子中踉踉跄跄，如绊跤一样，这何苦来着！

你如果还是位硬笔书法的初学者（或许学书多年，但并未打好基础者），我劝你，翻开这本书，从第一页认真看看，一页一页虚心地学下去，临下去。

硬笔“练习法”，确实不复杂，或许你认为很简单的。问题是往往有些你似乎觉得很清楚的东西，却没有按步就班的一点一滴地去做，结果等于零。

有些方法与经验，也许旁观者乍来很简单，可总结的过程却很艰难，常言“看者容易做者难”。奥妙之处就在于学习方法中的体例安排、学习计划都包含着教学的科学性。只有从书体源流、点画、字形、到章法的有序的学习，习书才能步步为营，稳扎稳打，循序渐进，学有所得。一个好的开头，是成功的一半。

目 录

第一章	行书概论	(1)
第二章	硬笔行书基本点画训练三十法	(11)
第三章	硬笔行书常用偏旁部首五十例	(17)
第四章	硬笔行书间架结构十五法	(32)
第五章	硬笔行书章法、题款、钤印	(35)

第一章 行书概论

一、行书的形成与发展

行书是介于楷书和草书之间的一种书体，古代又称稿书，相传为东汉末年颍川人刘德升所创。唐代张怀瓘在《书断》中说：“行书即正书之小讹，务从简易，相间流行，故谓之行书。”就是说行书由楷书演化而来，而比楷书书写简便，流畅迅速。

东汉并未出现多少著名的行书大家。到了晋朝，行书开始进入繁荣时期，王羲之、王献之父子“造其极，遂大行于世。”这一时期出现了钟繇、张芝等行书巨匠，尤其是被誉为“书圣”的王羲之，最以行书见长，“超钟迈张”，其得意之作“兰亭序”被誉为“天下第一行书”，历经千年，仍为书家所推崇，对后世影响极大。

唐朝是楷书的鼎盛时期，同时行书也很流行，出现了一批行书大家，留下了不少精品佳作。如太宗李世民的《晋祠铭》首开行书写碑之先河，褚遂良的《枯树赋》虞世南的《积时

帖》、陆柬之的《文赋》、李邕的《云麾碑》，各具优点，均为后人所重。而颜真卿的《争座位帖》、《祭姪文稿》字体挺拔，笔势奔放，真情实感自然流露，更为历代书家称颂。

宋代行书讲究意态，神韵超人，尤以苏黄米蔡四家为最，风采各异，至今流传不衰。

元代赵孟頫诸体兼善，其行书圆转流美，清腴华润，成就很大。鲜于枢的行书也很不错。

明朝书家大都长于行书，如李东阳、祝允明、文征明、董其昌、米万钟等人既能继承传统，又能自出新意。明清之际的王宠、傅山、王铎、朱耷亦以行书名世。

清代之初的书风受赵孟頫、董其昌影响较大，帖学流行，刘墉、王文治、梁同、翁方纲等自成面目，各有所成。乾隆以后金石学大兴，扬州八怪独树一帜，郑燮、金农、汪士慎等人刻意求新，自占一席之地。何绍基、尹秉绶、陈鸿寿、邓石如以及近代的于右任、沈尹默、邓散木，现代的启功、沙孟海、沈鹏、王学仲、欧阳中石、周慧珏都是行书巨擘，后世楷模。

二、行书的特点及代表作

行书不象楷书那样工整规范，笔画较楷书稍为放纵，点画之间往往有纤细的游丝牵连，或笔断意连，显得血脉贯通，意气流动。许多笔画附加勾趯，使之圆活美观。结构随字赋形，多根据上下文的需要而夸张变形，布局参差错落，互为照应。由于行书生动活泼，书写简便迅速，又比草书易认，所以日常应用非常广泛。它既有很强的实用性，又有较强的艺术性，这就是行书的特点。

由于行书少有森严的法度规则，创作比较自由，能充分发挥书写者的个性与理解，故而佳作如星列河汉，不可胜数，仅择优介绍部分书家及其代表作。

王羲之，字逸少，官至右军将军，世称“王右军”，其代表作为《兰亭序》，笔法集众家之长，提按使转如行云流水，映带自然，富于变化，婀娜多姿，潇洒俊逸，以韵取胜。通篇二十余个“之”字无一雷同，风貌意韵与内容达到了完美的结合，故唐太宗说：“观其点曳之工，裁

成之妙，烟霏雾结，状若断而还连；凤翥龙蟠，势如斜而反直。玩之不觉为倦，览之莫识其端。另外，他的《快雪时晴帖》运笔流畅，妍美中有厚重之感，亦为行书精品。

王羲之七子王献之亦善行书，所写《中秋帖》、《鸭头丸帖》笔意衔接，气势连贯，侧笔取妍，风行雨散。《中秋帖》尤为纵逸豪放，于乃父书风中有所创新。

晋王珣的《伯远帖》笔法遒逸，古色照人，清乾隆皇帝把它与王羲之的《快雪时晴帖》、王献之的《中秋帖》并称“三希”，足见其艺术价值之高。

唐代欧阳询的《张翰帖》妙于取势，绰有余妍；陆柬之的《文赋》结体遒劲，用笔神俊；李邕的《李思训碑》体势方而顿挫圆，笔力峻而气度缓，纵横开合，风采动人；柳公权的《蒙诏帖》神采动人，险中生态；杜牧的《张好好诗》圆润活泼，奔放不拘……其中成就最高的当属颜真卿，他的《祭姪文稿》、《争座位帖》奇伟跌宕，刚劲多姿，节烈之气沛乎其中。《祭

姪文稿”被誉为“天下第二行书”。

宋代李建中书有《土母帖》秀润丰腴，清丽圆熟，姿态横生；《蔡襄自书诗卷》妍媚遒俊，苏轼的《黄州寒食帖》气势苍劲，用笔自然，为“苏书第一”。黄庭坚的《松风阁》力求放纵，以侧取势，无意求工而法度暗合，如“凌冬老干，偃蹇宕壑”，自成气格。米芾的《蜀素帖》《苕溪诗》格调超迈，如“风樯阵马”，沉着痛快，纵逸多变，丰姿蕴藉，兼李北海、王右军之长。

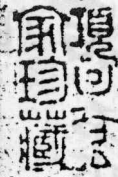
元代赵孟頫“篆籀分隶真行草无不冠绝古今”，尤以行书成就为最大，所书《兰亭十三跋》秀雅柔和，风流潇洒，用笔圆转流美，清腴华润，《送秦少章序》《归去来辞》清新婉妙，颇有兰亭遗韵。与之同时代的鲜于枢所写《襄阳歌》《晚秋杂记》等笔力清劲遒健，姿态横生。

明朝文征明的《赤壁赋》点画遒劲，姿骨新奇，兼黄（庭坚）赵（孟頫）之长。董其昌所书《海市诗》流利自然，笔意遒媚，为其得意之作。清代板桥郑燮自创“六分半书”，有可贵的创新精神和极高的艺术价值，代表作有“

画兰诗》“观沧海”等。何绍基工诸书体，“金陵杂述诗”用笔如行云流水，似屋漏痕，婉畅自然，无做作气。

三、硬笔行书技法略谈

行书是楷书的快写，既然是快写，则必有相应的前提，一是省却了笔画的起、收、回、顿等法；二是笔画之间以牵丝相连或直接相连，加快顺势书写速度；三是删繁就简，省却了笔画的部分或全部；四是行书无定法，结构随字赋形，灵活多变。这些为行书的发展创造了良好的条件。行书按书写速度和简化程度分为行楷和行草，就实用价值来说，行楷更有广泛的实用意义，因为它既快又规范易认。行书的笔画减省和结构变形也是有规律可循，练习时要选择规范、典型的字帖，勤学苦练，动脑思索继承传统，勇求新意，走出自己的路。



永和九年歲在癸丑暮春之初會

于會稽山陰之蘭亭脩契事

也羣賢畢至少長咸集此地

有崇山峻領茂林脩竹又有清流激

湍映帶左右引以為流觴曲水

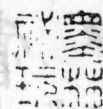
唐摹王羲之《兰亭序》

害所由他日殆可謂曲盡至於操
 斧伐柯雖取則不遠若夫隨手
 之入以辟逐蓋所能一者
 具於此云
 佇中區以玄覽頤情志於興墳遵
 四時以歎逝瞻萬物而思終悲落
 葉在樹勁秋嘉柔條於芳春心懷

陆柬之《文赋》

此帖计有1668字，字字妍丽圆秀，温雅逸纵，世有品评其在“李北海（李邕）、颜平原（真卿）之上”的说法。笔意清晰可辨，堪为攻习王（羲之）字的补充资料。

擬古



青松勁挺姿凌霄
耻

屈盤種出枝葉
年

連上松端秋花
起絳烟

旖旎雲錦殷不
差

自立舒光射九
柏見

米芾《蜀素帖》

此帖是米 30 余岁壮年时期作品，是米字的代表作。董其昌评此卷为“如狮捉象，全力赴之”。用笔精到，保留了晋代行书的风彩。因此，尽管行笔提按起伏，墨道极为流动，但又极有分寸。学米字以此帖入门，才不致流于油滑浮躁。

右周文矩子達採神圖曾入紹興內府前
有紹興題識印款傳彩溫潤人物古雅
信為一種珍玩子達舍曹氏無其人但未
詳採神為何義當必有說以俟知者
大德八年春二月十四日吳興趙孟頫子昂



趙孟頫《採神圖跋》

此帖為趙字行書的典型，如棉裏裹針，外柔內剛。結字、用筆直接王羲之法脈，可以說是學習王書《蘭亭》、《聖教》，陸柬之《文賦》的補充材料。無論毛筆、硬筆都可從中取法。

第二章 硬笔行书基本点画训练三十法

行书源于楷书，它是在楷书基础上的草写与简化，是介于楷书和草书之间的书体，是楷书的流动写法。许多人认为，行书没有一定的规则，点画也没有规定的写法，其实不然，行书作为一种独立的书体，它的点画也有自己的写法。行书的基本点画可分八种：点、横、竖、撇、捺、戈、折、钩。现分述如下：

一 点：点分为左垂点、右侧点、带下点、合二点、并三点、心字点、下四点、两对点等。

1. 左垂点：✓ 入笔轻，左下略顿，右上转笔上挑。

2. 右侧点：丶 侧笔轻入，逐渐向右下重按，左下钩出。

3. 带下点：丿 由上下两个右侧点组成，两点之间以牵丝相连，点的角度应有所区别。

4. 带右点：㇏ 由两个右点组成，入笔由轻到重，从左上到右下，提笔右上挑写第二点，注意两点左大右小，分清主次。

5. 合二点：乚 先写左垂点，顺势写右侧点，一气呵成，气势连贯。

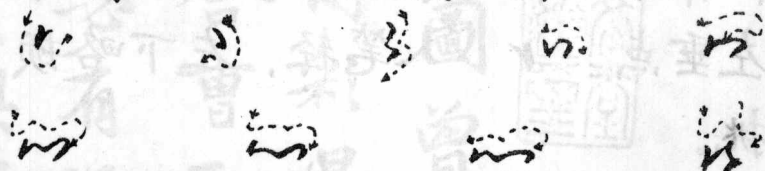
6. 并三点：乚 轻入笔写左垂点，顺势连第二点，右上挑连写第三点。中点小，三点长。

7. 心字点：乚 与并三点相似，注意左点与中点距离稍远，中点与右点稍近。

8. 下四点：丶 先写左垂点，右带写第二点，三四点连写，略似躺S。

9. 两对点：乚 尖斜入笔，左下写第二点，右上挑连第三点，横折甩出，好象“23”。

行 笔 路 线 图 示



例 字

广	之	鹿	忙	冬	寒	终	於	冬
以	鸣	叹	如	其	其	只	兵	觉
举	兴	思	想	急	点	焦	雪	泰

二. 横：可分为仰钩横、俯钩横二种。

1. 仰钩横：一 左上斜入笔，稍顿即快右行，至末端向左上钩出。

2. 俯钩横：一 入笔同上，不同的是左下出钩收笔，笔势略带弧形。

行笔路线图示：



例 字



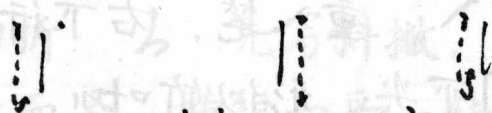
三. 竖：分为垂露、悬针、仰钩三种。

1. 垂露：丨 左上斜入笔，稍顿即下行，中间宜挺而微曲，最后顿收。

2. 悬针：丨 入笔同上，稍顿下行，由重而轻，上粗下细，笔势明快。

3. 仰钩竖：丨 入笔同上，与垂露运笔相似，只是向左弓出，向右上钩出。

行 笔 路 线 图 示



例 字

