

行书
字范

王羲之
兰亭序



主编 况瑞峰
胡雪琤

书字范



书字范

况瑞峰 胡雪琤 主编

行
书
字
范

王羲之
兰亭序

天津古籍出版社

[津]新登字007号

行书字范

王羲之兰亭序

编著 况瑞峰 胡雪琤

出版 天津古籍出版社

(张自忠路189号)

责任编辑 胡韵之

装帧设计 张燕云

印刷 高等教育出版社印刷厂

发行 新华书店发行所

开本 787×1092 1/10 印张 7

印数 1—20,000

1996年6月第一版

1996年6月第一次印刷

书号 ISBN7-80504-433-3

J·57

定价:16.80元

目 录

前 言

行书简述

一、行书的起源

二、行书的发展

三、学习行书的途径

王羲之《兰亭序》释文

行书的用笔和点画释例

一、行书的用笔

(一) 执笔用腕运笔方面

(二) 提、按、转、折的运用

(三) 行书线条的曲直变化

(四) 行书的运动感

(五) 行书几种特殊的用笔方法

二、点画释例

(一) 点在《兰亭序》中的变化

(二) 横在《兰亭序》中的变化

(三) 竖在《兰亭序》中的变化

(四) 钩在《兰亭序》中的变化

(五) 挑在《兰亭序》中的变化

(六) 撇在《兰亭序》中的变化

行书的结体和结体释例

一、行书的结体

(一) 调合对比

(二) 重心的稳定和结体险绝

(三) 点画呼应

(四) 虚实疏密

(五) 朝揖之姿

二、结体释例

(一) 平和超逸

(三) 疏密对比

(五) 纵敛、开合

(七) 倾斜

(九) 向背、俯仰

(十一) 破除一字万同

(二) 厚劲雄逸

(四) 中实与中空

(六) 迎让、避就

(八) 参差、错落

(十) 新奇、高雅

行书的章法和章法释例

一、行书的章法

(一) 意在笔先和意在笔后

(二) 基本原则

(三) 分行定字

(四) 管领

二、章法释例

(一) 几何图形的差异

(二) 字心的左右摆动

(三) 斜正对比

(四) 大小对比

(五) 纵敛对比

(六) 轻重对比

(七) 方圆对比

(八) 疏密对比

(九) 开合对比

(十) 经意与率意的对比

《兰亭序》集联

王羲之《兰亭序》简介

王羲之《兰亭序》赏析

附虞世南临兰亭序

冯承素摹兰亭序(整幅插页)

吴炳本定武兰亭序

前言

张之洞《书目答问略例》云：「读书不知要领，劳而无功，知某书宜读而不得精校精注本，事倍功半。」就学习书法而言，也应作如是观。中国的书法艺术渊源流长，其间，成功者固然很多，但是，如果和学而未成者比起来，恐怕就又嫌太少了。静下心来总结一下，未成功者失败的原因除去禀赋、学识等因素以外，很重要的一条就是没有能够正确地把握学书途径和缺乏科学的练习方法。有鉴于此，我们为书法爱好者编写了这套《字范》丛帖。

整套丛帖，包括《楷书字范》、《行书字范》、《草书字范》、《隶书字范》和《篆书字范》。丛帖中的范字皆是选自各个时代、各位书法名家的代表之作。丛帖涉及的范围，上起商周，下迄清代，脉络连贯。每本《字范》又各自独立，自成体系。既可供初学者选择练习，也可供书法教学和书法研究者参考。其中：

楷书字范

《欧阳询九成宫醴泉铭》

《颜真卿颜勤礼碑》

《柳公权玄秘塔碑》

《张猛龙碑》

《张黑女墓志铭》

行书字范

《王羲之兰亭序》

《颜真卿祭侄文稿》

草书字范

《智永千字文》

《孙过庭书谱》

行书字范·王羲之兰亭序·前言

丛帖依据循序渐进的学习规律，每一种《字范》又根据楷、行、草、隶、篆各种书体的特点，从体列上进行调整。在《行书字范》中，我们安排了以下几个部分。

一、行书简述

首行从实用和艺术两方面对行书的起源和发展进行比较详细的阐述。在此基础上，进一步对晋代、唐代、宋代、和明清两代的行书作出简明扼要的分析，最后对学习行书的途径提出几点建议。

二、行书的用笔和点画释例

首先从执笔、用腕、运笔，提按转折的运用，线条的曲直变化，行书字的运动感等几个方面对行书用笔进行了比较详细的分析。进而归纳总结了行书的点画规律，并讲明每一种点画的变用情况。最后例举范字，使学书者一目了然。

三、行书的结体和结体释例

鉴于行书结体灵活、多变的特点，从培养学书者权变能力出发，首先对行书结体中应遵循的调合与对比，重心稳定和结体险绝，点画呼应，虚实、疏密，朝揖之姿等诸多原则进行析理。在此基础上梳理行书的结体，并归纳几个具体特点，并一一例举范字，便于学书者揣摩。

四、行书的章法和章法释例

行书的章法具有相当程度的多变性和复杂性，是行书技法中较难处理的一个环节。为了便于学书者掌握学习要领，首先概括地讲述呼应、对比、分行定字、管领等基本规律和原则。进而对行书的章法进行分析，总结出若干具体的方法，并在其

后例举了相对应的范字。

五、作品赏析

从阐述原作在书坛的地位入手，对创作者的人物性格和所处时代的精神习尚进行剖析，进而和原作的艺术风格相互观照，提炼出因果关系。在此基础上对其用笔、结构、章法的「形」与「势」，「气韵」与「节奏」等提出一些见解。

六、其他

为了便于学书者把握原作的全貌，特将整幅作品作为插图，完整的再现原作的精神风貌。再有，为了便于学书者成幅练习，《字范》中还选印了若干幅集原帖中字而成的对联。另外，在所有例举的范字下面，都用简化字对照写出，可以用来练习钢笔字。

书法是我国民族文化中的一朵奇葩，有着广泛的社会内涵。尤其经过八十年代以来的十年热潮的洗礼，人们对于书法艺术的认识也进入到一个更深层次的思索，在这种形势下，不论是书法创作或理论研究都取得了长足进步。值此，为了使学书者掌握正确的学书途径和科学的方法，从而少走弯路，早见成效，我们把这套丛帖奉献给读者，并希望能对广大书法爱好者有所裨益。

衷心希望四海同好提出宝贵意见。

行书简述

行书是介于楷书和草书之间的一种书体，是实用性和艺术性结合最为理想的典范。和楷书相比，其有点画省减，书写快捷，意态灵动，可塑性强的优势；和草书相比，则有规范整饬，易于辨识的特点。所以，自问世以来，应用日广，研习岁滋，在社会各个层面得到普遍的认同。尤其是历代书法家无不投入极大的关注，写情写志，千锤百炼，把行书推向一个又一个高峰，从而使之成为中国书法史上成就较大的一个领域。在长期的书法实践中，世人还习惯地把楷书特点明显者称为「行楷」，草书意趣浓厚者称为「行草」。

一、行书的起源

关于行书的起源，史料记载中大多认为是由汉末刘德升所始创，后传于钟繇和胡昭，才得以发扬光大并盛行于世。刘德升其人其书已无从考证，即使是钟繇的遗迹，虽然至今仍为人们顶礼膜拜，但却也是久经翻拓而面目全非了。我们不可能从实物的考证得出结论，但根据文字与书法发生发展的规律，我们可以推断，刘德升始创行书的意义大约和苍颉造字，程邈作隶一样，只是起了一种收集、整理和推广的作用。当然，我们并非有意轻视前贤所作出的伟大贡献，我们的目的，只在于要说明行书问世的必然性及其产生的社会意义。

首先，从文字的实用价值着眼，行书的产生带有一定的必然性。众所周知，文字的出现超越了语言在时间和空间上的障碍，成为社会实践一种极为重要的交流手段。文字出现以后，在长期的应用过程中，人们当然要选择一种最为理想的书写方式。哪种书写方式最理想？衡量的标准又是什么？郭绍

虞先生说的十分精练，他指出：「文字应用有两个目标，一个要求辨识清楚，一个要求书写便利……。」纵观中国文字的发展历史，自甲骨文到大篆，再由大篆到小篆，乃至由小篆到隶书的衍变，无一不是遵循这一指向。汉末之际隶书进一步解体，其时，人们还未真正觉悟到书法作为一种艺术的价值，一般认为书法只不过是文字的美化，这时的书法还处于一种自然状态，世人注重更多的是文字本身的实用价值。适逢此时产生的楷书，虽然规范易识，书写却不能快捷。草书的书写虽然便利流畅，但钩环盘纤，非专门研习者不得辨识。而行书兼有二者之长，所以一经问世，便显示出旺盛的生命力，得到了社会各阶层的首肯，并在实践中获得了长足的发展。

在书法艺术的表现领域，行书同样具有得天独厚的优越性。众所周知，中国书法的五大书体中，篆书、隶书、楷书以「祥和静」为主要特点，较多注重法度和程式，而给书写者的自由却较少。行草书以「简而动」为主要特点，书写者可以比较自由地挥洒，在连贯起伏的线条运动中抒发自己的情感，从而达到「形其哀乐」、「情深调合」的艺术境界。这就是行草书对中国书法抒情功能的特殊贡献。因此，自古以来，大凡注重表现的书法家都毫不犹豫地选择行草书作为载体语言。在这个问题上，宗白华先生说的好：「晋人风神洒落，不滞于物，这优美的自由的心灵找到一种最适宜表现他的艺术，这就是书法中的行草。」如果我们再进一步比较行草，不难发现，草书似乎太专业化了，掌握和欣赏都不是轻而易举的事情，远远赶不上行书简便易识，具有广泛的社会意义。所以，魏晋以来，行书无论在书法的艺术领域抑或文字的应用领域，都理所当然地成为人们喜闻乐见，须臾不能离弃的书写方式。

综上所述，可以看出，行书的产生是文字由繁到简衍变过程的必然产物，其发展和升华则取决于书法本体由唯美到表现的总的趋势。

至于刘德升始创行书的说法，大约和国人英雄创造历史的世界观有关，这种说法虽然不够准确，但从中我们也可以透视到以下三点：一，行书在汉末已基本成形。二，出现了象刘德升这样能够以行书课徒授业的专家。三，行书由于其趋变适时的功用，业已被社会普遍认同。

二、行书的发展

行书源于汉代，经过长期的社会实践，终于在晋代趋于成熟并形成第一次高峰，代表人物是王羲之和王献之父子。在中国历史上，晋代是政治极为黑暗，社会十分混乱的时代。汉代奉为至尊的儒家思想体系遇到了前所未有的信仰危机，在士人的意识中取而代之的是以老庄出世哲学为核心的道家思想。这个时期，人们开始注重生活的和人格的自然与个性，崇尚以探求人格本体为中心的玄学，在士人谈玄蔚为风气的氛围里，晋人向内发现了自己的深情，向外发现了自然「这种内外宇宙的契合造就了晋代书法艺术的「出水芙蓉」之美。此时，汉代书法庄严沉凝的质朴让位于一种简约玄淡，超然绝俗的妍美。适逢其时，王氏父子以超人的聪明智慧把握住时代的审美趋向，成为「尚韵」书风的代表人物。

今天看来，王羲之父子是幸运的，也是伟大的。幸运的是晋代刚刚进入书法主体意识觉醒的时代，书法家可以极大地自由地在扩大的艺术空间里驰骋，不必考虑与前人雷同，便可以占据制高点，甚至可以在开创新的字体的同时开创新的书体。当然他们也是伟大的，其伟大之处在于他们把晋人的洒脱、放达、唯美的追求以及超功利的生活态度象百川归海一样收纳到书法本体运动的轨道上来，用妍美的线条和优美的线条组合奠定了中国书法行书的根基，成为影响书坛一千七百余年

的典范。

由晋代至唐代，行书的创作虽不乏名家杰作，但基本为二

王书风所牢笼而未有太大的建树，直至唐代中期颜真卿的出现，才又把行书推向第二次高峰。唐代是中国书法史上极为辉煌的时期，一方面是楷书法度的完善达到了理性化的顶峰，另一方面是狂草直抒胸臆的渲泄，把飘逸的风标推向了前无古人的佳境。

唐代书法的辉煌和唐王朝的兴盛有着密不可分的关系。众所周知，李唐王朝在中国封建社会的历史上，政治、经济、军事、文化都取得了空前的发展，尤其是「贞观之治」以后，政权稳定，国力强盛，民族矛盾得到缓解。特别对读书人而言，科举制度的完善打破了魏晋时期「上品无寒门，下品无士族」的门阀士族制度，激发了下层「寒士」的进取精神。当时，一种积极向上，建功立业以至献身社稷的雄心壮志，已成为盛唐时期士子们的共同呼声。在这种伟哉壮哉的潮流面前，虽然唐太宗李世民极力推崇王羲之之书韵，也有不少追随者由是而得到殊荣，但终究不能阻挡书法艺术向着更为雄浑博大的气象方面转化。先有欧阳询以奇崛瘦劲而傲然独立，接着又有李邕以气体高异而超迈群伦，这些都为盛唐书风奏鸣先声。唐代中叶，颜真卿作为一代巨匠，百世楷模，他把握和顺应了书法本体发展的历史趋势，以博大雄浑的气格奠定了影响后世一千多年的盛唐书风。说到颜真卿，人们会联想到以「尚法」为代表的颜体楷书。实际上颜真卿的行书同样也取得了开宗立派的成就。颜行书的特点在于得于意外的一种创作方式，情真意切直抒胸臆的表现手法。初看颜行书，似不讲求技法，认真观察，便可发现其在翰墨淋漓，真气贯注，奔放恣意的挥洒中体现了超绝的技巧。看似无意于创作，但在其起伏纵横变化万端、天马行空般的片神机中表现出一种真正的艺术创作精神。颜真卿行书的出现，为抒情写意的书风提供了足以借鉴的成功经验，也为宋代「尚意」的追求奠定了坚实的基础。

宋代书法延续和发展了颜真卿等人行草书的「写意」风

规。而未在唐人成就最大的「尚法」楷书上继续作文章。这种现象的原因当然是十分复杂的。笼统地讲，应该说是取决于宋代文化精神的整体状态，（篇幅所限，不得细述）具体地讲，则有几个显见的因素。首先，宋代书法家中举足轻重的人物基本上都是历史上著名的文人，这些文人以其文人情怀，自然会更注重抒情写意的一面，从而选择行书作为载体语言。其次，宋代禅宗的兴盛，使不少著名文人趋之若鹜，借此而逃避严峻的现实。他们不再对法度森严的楷书感兴趣，而是得意于「禅」气——追求适意和自然境界，这种追求恰恰和行书灵动自由的特点相吻合。再有，宋代书法家自知无法超越唐人刚刚构建的「法度」楷书的高峰，而以行草作为艺术创作的突破口，也未必不是一个原因。

纵观行书艺术在宋代的发展，可以上溯到晚唐五代时的书法家杨凝式，其空灵疏朗，一任天机的表现，已经显露出宋代书风的端倪。经蔡襄的继续推进，最终为苏轼、黄庭坚、米芾等人把「尚意」书风推向顶峰，形成了后世难以梦求的高境界和典范。宋四家中，蔡襄的行书字略显保守而近乎二王和虞世南，但仔细品味，又会发现其行书的独到之处在于用笔动静相兼，若断还连，结构稳中求变，起伏错落，把空间的节奏和时间的节奏融在一起。他这种似有意又似无意的创作方式，为苏、黄、米为代表的「尚意」书风的最后升华构架了一个很好的阶梯。苏轼和黄庭坚可以说是书法上的全面革新者，他们既是师生，也是亲密的朋友，他们对书法的认识取得了共识。苏轼提出的「自出新意，不践古人」和黄庭坚「随人作计终后人，自成一家始逼真」的提法都十分准确地代表了宋人「尚意」的创作心理。至于苏轼的字形扁，而黄庭坚的字形长，则是由各自的审美情趣所决定的，和对书法本体宏观的认识没有太大关系。米芾的成功和苏、黄不同，走的是一条以集古为基础而推陈出新的路子。历史上也曾经有人批评米芾守旧而未能如苏、黄那

样别开生面。然而观其风樯阵马，鬼斧神工般的用笔，欹侧险绝，出人意表的结构，可以说米芾的行书是技巧与「尚意」精神高度融合。纵观今日书坛，面临的是前贤树起的一座又一座丰碑，再寻求新的形式已是极为困难的事情，米芾会古通今，写情写意的创新之路，对我们来说，未必不是一条终南捷径。

宋代之后，元代又有赵孟頫高举复古的旗帜，上承二王，下就智永、李邕，旁涉唐代诸家，以向晋代风韵的复归为目的，成为唯美追求的典范而辉煌于世，甚至余绪一直影响到明清两代。但从创新的角度分析，赵氏的成就和宋四家相比，总有不可同日而语之感。

至明清之际，书坛又出现了两种不同的创作思潮。一种是在古典主义的旗帜下追求「法」与「意」的结合。最具代表性的，有明初三宋二沈，中叶的吴中三子，以及后期的董其昌。这一派中既不乏祝枝山一类放荡豁达的书坛巨子，也不乏「情」与「意」交融的书法杰作，但这种风气发展的结果，却最终导致了书法走入平静的书斋，成为了文人雅士玩赏的对象，从而远离了社会，也缺少了创新的认识。另外一种思潮则是对古典的反叛，以「表现」作为书法创作的终极目标。这种思潮，在元末明初，便有以杨维桢为代表的纵横凌厉、惊世骇俗之著作。接着，又有以徐渭为代表的以点画狼藉、意态奔放式的作品。然而，可惜的是他们的超前意识并未被当时的书坛普遍认可。这大约是因为他们偏离了当时书法本体运动轨道的缘故吧！值得提出的是稍后出现的张瑞图、黄道周、倪元璐、王铎、傅山诸家，他们能够及时抑制书法中非本体化的倾向，并极力强化个性，抒情写志，表现自我的内心世界，为后世留下了足以借鉴的理论著作。

清代书坛众彩纷呈，流派繁多，总的看来以求变为主要趋势。尤其是篆书、隶书的复兴和魏体的昌盛更为行书注入了新的血液。其间，书风大体可分为三种类型。第一类：恪守帖学，

其中以康熙帝、乾隆帝为代表的书法家，崇奉赵孟頫、董其昌。这些人的书法作品「虽饶承平之象，终少雄武之姿。」在帖学中讨生活堪为佼佼者，当数求新的刘墉、王文治、梁同书等人。第二类：是以郑燮、金农为代表的书法家，他们另辟天地，以画法入字，志在出新，遗憾的是这些人的书法脱离本体运动的轨道，奇则虽奇，但只能成为「偏师」。第三类：嘉庆、道光以后，不少书法家伴随着碑学大兴，自觉地把碑体乃至篆书、隶书的笔意融入行书之中，其中以何绍基、翁同龢、杨守敬、康有为等人成就最大。这些人碑帖融合的成就以及上述刘墉等人在帖学中求新的成果构成了这一时代行书的主要趋向。

以上，我们极其简略地介绍了行书字的源起和发展，并对晋、唐、宋、明、清书坛做了一些浮浅的分析。至于作为书法创作主体的书法家，本应重点叙写一下，但因篇幅所限，只能放在《字范》的赏析栏目里做个交代了。

三、学习行书的途径

还要说明，编写《字范》的目的，重点在于讲解书法艺术的技术技巧，所以，就行书字，我们还要谈一谈学习的门径。

观察当今书坛，行书字的发展似乎面临着一种走投无路的迷惘，前贤高筑的一座又一座丰碑矗立在我们面前，回避固然不可能，想超越又是心有余而力不足。在这种情况下，行书字的创作和练习出现了两种错误倾向：一种是默守成规，学「王」不离王韵，学「米」唯宗米法，亦步亦趋尾随古人。另一种则是有意摆脱古人，「曾不傍窥尺牍，俯习寸阴」，便宣称自我为「无法之法」，以一种粗俗怪诞的形式标榜「创新」。我们认为，前者虽然迂腐不可效仿，但总还强似后者对书法的摧残与亵渎。那么，行书字的出路在哪里？或者说怎样练习才能行之有效地掌握技术技巧。最终写出新的风格面貌。

首先，我们还要从积功累学开始，积功累学包括以下三个

方面的内容。第一，科学地训练技能技巧。先选定一个范本，从笔画、结构到墨法、章法，认真临习，临习过程中不但要坚持笔墨练习，而且还要学会归纳、总结、比较的方法把握静态「形」的同时，分析清楚动态的「势」，逐渐达到举一反三的效果。第二，读书学习。读一些书法理论，以及文字学、美学和文化方面的书籍，读一些历代有代表性的法书、碑帖，增广见闻，提高整体素质。第三，善于观察与联想。日常生活中遇到的，不论是社会美、艺术美或自然美，都应该仔细观察，并广泛地和书法结合在一起联想，从而逐渐积淀审美感受，把握时代的审美理想，进而使之在书法创作中体现出来。

当我们比较熟练地掌握了一个行书流派的书写方式以后，还应该融汇百家，吸取自我认同的闪光的东西，无论是技术技巧方面的还是风神气骨方面的，也不论是古人的遗迹还是今人的佳作，都应该虚心的接纳融汇，切不可「好潮偏固，自闕通规」。我们知道，行书具有较强的容纳性，篆书的婉通，隶书的沉凝，草书的流畅，魏碑的粗犷经过调整都可以在行书中显示其美学特征。这方面的尝试，先贤已经有过成功的经验，当然我们也可以实践。我们也应该注意不可生搬硬套，捉襟露肘。

在长期的书法练习和实践中，我们还应该逐渐完善书法创作意识，前面提到的「融汇百家」并不是书法创作的终极目标，而只是一种前期的准备——功力的积淀。真正意义的创作是一种无法而法的自由境界，是时代的积极向上力量的显现，是无意于佳而佳的内心世界的观照，是书法主体生命律动与自然宇宙的契合。

最后，还是用孙过庭《书谱》上的两句话做结束语吧！那就是「古不乖时，今不同弊」和「会古通今，情深调合。」

《兰亭序》释文

永和九年，岁在癸丑，暮春之初，会于会稽山阴之兰亭，修禊事也。群贤毕至，少长咸集。此地有崇山峻岭，茂林修竹，又有清流激湍，映带左右。引以为流觞曲水，列坐其次。虽无丝竹管弦之盛，一觴一咏，亦足以畅叙幽情。

是日也，天朗气清，惠风和畅。仰观宇宙之大，俯察品类之盛，所以游目骋怀，足以极视听之娱，信可乐也。

夫人之相与，俯仰一世，或取诸怀抱，悟言一室之内，或因寄所托，放浪形骸之外，虽趣舍万殊，静躁不同，当其欣于所遇，暂得于己，快然自足，不知老之将至。及其所之既倦，情随事迁，感慨系之矣。向之所欣，俯仰之间以为陈迹，犹不能不以之兴怀。况修短随化，终期于尽。古人云：「死生亦大矣。」岂不痛哉。每揽昔人兴感之由，若合一契，未尝不临文嗟悼，不能喻之于怀。固知一死生为虚诞，齐彭殤为妄作。后之视今，亦由今之视昔。

悲夫！故列叙时人，录其所述。虽世殊事异，所以兴怀，其致一也。后之揽者，亦将有感于斯文。

行书的用笔和点画释例

行书是楷书的辅助书体，《书断》称：「行书即正书之小伪，务以简易，相间流行，故谓之行书。」由于行书「简易流行」的特点所决定，其用笔也有许多地方和楷书不同，且具体地讲，初学者应注意以下几个问题。

一、执笔、用腕、运笔方面

书写行书字，执笔要比楷书更加松缓灵动，切忌僵死地捏紧笔管，因为僵死力滞，会妨碍气力的传输。书写时，还应注意行笔使转以肘、腕为主的同时，手指也应该起到捻前搓后的作用，用以保证笔锋在运动的过程中不绞锋，不散锋。再有，书写行书，执笔的位置也应比楷书高一些，一般在笔杆的腰部以上，这样既能增大用笔的活动幅度，也可保证用笔的圆转自如。此外，临习时还应注意字在一寸以下，尚可提腕书写，字稍大，一定坚持悬肘练习，用以练好写行草书的基本功。

行书的运笔，不再强调「笔笔中锋」，一般说来，长横、长竖等字之骨体多用中锋书写，而散点碎撇等小笔画则可使用侧锋。一幅成功的行书的用笔应该是丰富多彩的，只有这样，才能有效地增强线条的表现能力。

二、提、按、转、折的运用

提、按、转、折在行书中变化十分丰富，学者应熟练地掌握提轻、按重、转圆、折方的用笔方法，同时还应灵活地把轻、重、方、圆交替使用。因为只提不按则轻软飘滑，而缺乏凝重感，只按不提则形拙体肿，没有生机。转、折的关系也是如此，只转不折，则有形无神，失于俗媚，只折不转则生硬呆板缺少流动感。具体处理时，其施力方式也有别于楷书，应掌握以下两点：

其一，粗不为重，细不为轻，纤微向背，毫发死生。由于行

书画姿态多变，致使行书提按动作的变化大于楷书也难于楷书。一般说来，行书字用笔中的提按动作不可尽势，提时似有重物相拖，不能尽起，按似按在弹簧上，不能尽下。提按相继，提是在按的基础上的提，按是在提的基础上的按。这样写法，用笔灵动，粗笔不臃肿，细笔不软弱。另外，临习时，一定要「察之者尚精，拟之者尚似。」不要粗心。因为字的形式美不仅在于大的间架结构，由提按转折形成的细微变化，也是构成行书美的因素，故谓之：「纤微向背，毫发死生。」

其二，意念连属，笔不离纸，如绵细丝，腕着弓簧。

书写行书，应首先熟悉形体和笔势，意念中先成其字，胸有成竹，方可下笔。笔即着纸便不可停滞，以保证笔动墨活。行笔时，用力方式犹如绵里抽丝，腕部似有弓簧，笔锋翻转均不尽势，气力绵绵而至，力在含蓄。只有这样，笔锋着纸才能似粘似贴，笔笔有四顾之势。正如明代丰铎《书诀》所云：「行笔而不停，著纸而不刻，轻转重按，如水行云，无少间断，永存乎生意。」学习行书应特别注意这种施力方式的练习。

三、行书线条的曲直变化

众所周知，直线和曲线的审美特性不同，直线表示平稳和安定的意味，而曲线则表现优美和流动的情趣。鉴于行书简单易流动的特点，书写者在行书的线条处理中一般多用曲式。当然，关于曲直的取舍还和书法家的风格有着直接的关系。例如，晋王羲之《兰亭序》多用曲式，而唐欧阳询《梦奠帖》多取直式。然而，行书的线条需要变化，只用曲式，或都用直式，总不能算是最佳的选择。还有一点需要说明，曲式的线条虽然优美，直式的线条虽然劲拔，但书写时都不能过分，过分弯曲的线条显得造作，过分的挺直也会显得生硬。

四、行书的运动感

关于行书的运动感，是个十分抽象的问题，直接用文字表

述既困难也不易被初学者理解，但是，我们认为行书的运动感和以下几点有关，现在提出来供同志们参考。

连贯：笔势连贯，气脉通畅，笔笔呼应，字字观照。连贯包括笔连和字连两种，所谓笔连是一字之中笔画的连贯，字连则是指上下字之间的连贯。另外，既使笔与笔之间断开，也应该使之笔断意连，写出「此时无声胜有声」的妙境。

节奏：这里指的是时间的节奏（空间节奏留待结构中讲述）。时间的节奏主要是通过运笔速度的快慢变化表现出来的，在这一点上，很象音乐的节奏。一般说来，行书字中的长横、长竖作为字之骨体，运笔稍慢，笔画应坚实有力。钩挑、牵丝和出锋的笔画运笔要快，写出锋芒，书写散点碎撇时应注意轻捷灵巧。再有，方笔应慢，圆笔稍快，转处应快，折处应慢。另外，笔画运行中改变方向还应注意稳重，用来保证换锋和蓄力，只有这样，才能流畅自如地承接下一笔画。

在用笔的变速处理中，还应注意「留」与「行」的对比。所谓「留」是指用「战笔」写出的「涩」势。战笔即行笔过程中如有物阻挡，笔在竭力抗争中推进，笔锋微微抖动的用笔方法，这种施力方式如撑逆水船。「涩」势则是指加大笔与纸之间的摩擦，使线条更加沉凝，边缘毛而不光。「行」是指峻爽锋利的疾进。行书用笔，「留」与「行」是相辅相成缺一不可的，只用「留」则缺乏流动感，只用「行」又缺少凝重感。另外，还要说明「战笔」不是有意的做作，均匀的颤动笔锋，而是在抗争推进中，气力推动自然形成的劲涩走势。

墨气：书写时克服写一字蘸一次墨的习惯。而应逐渐练习一次蘸饱墨，下笔后直至把墨用渴的用墨方法。这样，一次可以写出数字，墨色也由润到燥出现层次变化，通过墨色的变化，可以使人们感受到线的运动。

另外，还有倾斜的笔画，首尾不完整的笔画，若断若连的笔画，都有表现运动趋势的效果，这些内容还须学书者在书法

实践中逐渐体会总结。但总的说来，关键还在于熟极而化，妙在一种无常规的自由挥洒。反之，在行书书写过程中，任何故意造作出的「运动」都必定是失败的。

五、行书几种特殊的用笔方法

行书字的用笔和楷书字有一个很大的差别，这就在于行书字的点画需要流动，而楷书需要静穆。正如《玉燕楼书法》所说：「真书神静，行书神动……」，为了保证写出行书字流动的笔画，我们在楷书用笔的基础上，再补充几种具体的方法。

蹲：蹲是运笔的基本走势，就是在运笔时须入笔迅捷，平出力行，成涩进之势。行笔过程中不可提按无度，过分提笔，则笔不入纸，火爆气太足，过分按笔，则笔画臃肿无骨，也碍于连贯运行。

挫：指的是行书运笔过程中，转换笔锋时按后略提的动作。这种动作可以在瞬间将笔锋换成下一笔走势。它既非折，不用提按的明显折挫，也非转，不用潜笔暗度的均匀圆转。而是按后略提就迅速地换转笔锋。这种方法写出的折肩方圆并蓄不滑不滞。书写时，应该注意一按一提两个动作缺一不可，不按则上一笔不满，不提笔锋则无法转向。

牵丝：牵丝是指笔势往来过程中，衔接前后两个笔画的纤细线条。牵丝的作用在于把笔势往来有形地显现出来，用以构成笔与笔，字与字之间的气脉贯通。牵丝的运用可以说是行草书的一大特点。我们在运用牵丝时应注意既不可漫不经心飘忽而过，也不可迟缓犹豫拖泥带水，而是应该意在笔先，准确无误，自然流畅。另外，一幅行书中不应该把笔与笔、字与字都用牵丝连在一起，这样处理会喧宾夺主，效果也不好。

度：度也是两个笔画衔接的方法。这种方法要求两个笔画之间，一画方定随即飞度，既紧且劲，所谓：「形见于来画之先，神留于既画之后」，给人以笔断意连的感觉。

	<p>一、点在《兰亭序》中的变化</p> <p>方点、圆点</p> <p>方点、起笔或露锋或藏锋，起笔后折锋按笔，收笔处或提而转回，或提笔轻收。方点一般用笔较重，锋棱外突，雄强沉实。圆点一般露锋起笔，转锋下按，收笔方法与方点相同，圆点妍润如玉，轻盈秀美。</p>
	<p>侧锋点、轻点</p> <p>侧锋点，露锋入纸后，笔锋侧用，一面如界，向右下拖至收笔处，揭而轻提。侧锋点俏丽生动，俯仰有情，但往往沉凝不足。轻点，露锋下笔，轻巧灵动，如蜻蜓点水，不可滞留。点的朝向和长短曲直视结构而定。</p>
	<p>带钩点、柳叶点</p> <p>带钩点，一般露锋起笔不可过速，腕力含蓄，尖下饱满，且提且转换笔锋，然后或向左下，或向右上挑出，收笔出锋不可浮滑。柳叶点，也可视为竹叶点，尖下笔，且行且按，至腹部再且行且提，形如柳叶，姿态娇美。</p>
	<p>打点、隶意点</p> <p>打点，空中作势，下笔如高山坠石，笔着纸后，不须修饰，可表现雄浑的风骨，但打时应注意分寸，下笔要有弹性。隶意点，露锋起笔，划弧线下按，然后提笔，笔锋走上边缘线，其形如飞燕，意在流动。</p>

云 所 契 信 不 人 笑 欣

带下点
 上点露锋入纸，且按且转，待点丰满且调好笔锋后，提笔出牵丝，然后顺势按笔起下点，下点写法如上点。需要注意的是要以腕指调整笔锋，不能出侧锋。另外上下两点，上点多取俯势，而下点多取仰势，牝牡相生，自然连贯。



带右点
 左点露锋起笔，按笔后提转向右出锋，右点顺势承接左点，且按且转，或再提转向左带出，或收锋留住。书写的关键在于提转笔锋，中锋运行，中锋出锋，不可随意抹出。书写左右两点还应注意气脉贯通，而且要有长短大小和角度上的差异。



散水
 上点露锋起笔，按笔后提转笔锋，出锋启下点，第二点露锋承上点笔势，转锋后下行，然后或转或折，调整笔锋，逆势上挑。《兰亭序》中带散水的字不少，轻重缓急，向背敛放各不相同，还需初学者归纳总结，多掌握一些形式的变化。



长点
 露锋起笔，向右下且行且按，收笔时或提笔回锋，或提转出锋。《兰亭序》中的长点有轻重之别，俯仰之异。另外还有的呈曲线形，更是别致可爱。



火底点
 第一点露锋起笔，然后按笔，以指腕调整笔锋右出写第二点和第三点，收笔时或留住或出锋。火底点连点为线，应注意笔省意存，流动自然。既不能含混不清，也不能轻重长短完全对称。



二、横在《兰亭序》中的变化
基本式
 行书字的点画特点在于流畅有运动感，和楷书字有很大差别。楷出的长横一般多是中间最细，两边渐粗，十分稳定。而行书字的横画，最细的部位往往在右面，形成一种流动的趋势。



于

终

其

兴

激

湍

不

外

然

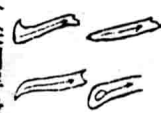
无

亭

兴

亭 兴 然 无 不 外 激 湍 其 兴 于 终

横画的起笔



《兰亭序》中的横画，起笔多用露锋，露锋起笔应注意不要过分尖削浮滑。另外露锋角度十分自由，上下、偃仰皆应视上笔笔势而定。《兰亭序》中亦偶见藏锋起笔，藏锋起笔欲右先左，忌呆板重拙。另外，露锋起笔亦有虚实、轻重、缓急的差异，学习者应仔细观察。

横画的中段



横画的中段在行书中变化也十分丰富，可以中间丰满，一反两面粗中间细的常规，也可以中段波折，呈起伏动荡之势，还可以用若断若连的写法，表现灵动和虚空。《兰亭序》横画的变化不似宋人那样机巧百出。但平和妍润，气度高雅。

横画的收笔



《兰亭序》中的横画收笔大约有三种形式，一是微按收锋，一般不需要回锋。二是为了和上面的笔画衔接，作上挑横，上挑横收笔时先略按，然后向上挑起。三是为了和下面的笔画衔接，收笔时略按后提笔换锋向左下出锋。

三、竖画在《兰亭序》中的变化

悬针竖



《兰亭序》字势飘逸，竖画中的悬针竖使用较多。书写时一定要比楷书流畅而富有流动感。起笔根据上一笔笔势或藏或露，收笔时竖尾或轻或重，或偏或正。竖画整体或向或背，或曲或直，学习者应仔细观察。

垂露竖



书写行书字的垂露竖不能象楷书那样规整，也应注重流畅。所以，收笔时应随意一些，有时轻按提笔，圆润自如，也有时突然停止，展现不尽之情。书写垂露竖还应注意长短、粗细、向背、曲直的变化。

曲头竖



《兰亭序》中，曲头竖婉转多姿，极富表情。曲头竖的运用大约有两种形式，一种是曲头向左，一种是曲头向右。书写时还要注意，曲头是方还是圆，方则用笔微带折挫，圆则用转法换转笔锋。另外，曲头不可过分，过分的弯曲也会失之于故作。

其

樂

事

有

年

昔

斯

帶

隨

引

曲

未

曲未隨引斯帶年昔事有其樂

竖画的变用
竖画在行书字中变用很丰富，有的是角度斜正的变化，也有的收笔的变化如粗尾竖、变点竖。还有的是为了和下笔衔接，向左或向右出钩。书写时应注意竖画在字中一般多作为同架骨体，处理时一定注重力度和弹性，不能只重姿态变化，而忽视了其内在骨力。



四、钩在《兰亭序》中的变化
圆钩、方钩
圆钩：露锋（或带笔）起笔，调锋后，向下运行，至出钩处，腕指向右下微转调顺笔锋，得势而出，要求钩挑圆劲自如。方钩要求劲拔森挺，挑钩时关键在于笔锋右侧直切，使钩的右边缘挺直，然后折笔向左挑出。



平钩、短竖钩
平钩，其形在方圆之间，行笔至挑钩处，腕指向右下微转，以笔锋右侧轻切。笔锋微转平推而出。短竖钩，书写时应注意短劲有力，短竖钩亦有方圆长短的区别，应视字势而定，具体写法可参照方钩、圆钩、平钩的写法。



波钩、右向钩
波钩是钩的变形写法，不做钩状，而是转笔出锋。书写时应注意以指腕调整笔锋，中锋贯注笔画终端。右向钩也有方圆、轻重、长短的差别，书写的关键在于竖画终了挑钩时的换锋要到位，不能信手抹出。另外，凡是方钩必须有折挫动作而圆钩则用转法完成。



横折钩
横折钩的写法很多，基本的写法有两种，一是方钩，一是圆钩。方钩的写法是挑钩时，提按节奏明快。圆钩则不做大幅度提按，潜笔暗渡，腕指轻转，遂而出钩。书写时应注意方钩不滞，圆钩不滑。另外还有不出锋垂下的写法。横画起波等变化，学者应仔细观察。



戈字钩
戈字钩是汉字中较长的笔画，多为一字之主笔，一般的写法是整体要有弧度，腰部略细，钩沉而势生。戈字钩在行书中变化丰富，有的整体成S曲线形，有的上轻下重，也有的戈字钩不要钩挑，留笔收锋，还有的挑钩后顺势上行和短撇连为一体，须学者总结。



仰 所

醉 情

将 遇

可 怀

室 虚

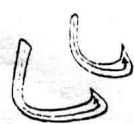
感 感

所 仰 情 醉 遇 将 怀 可 虚 室 感 感



心字钩、斜钩

书写心字钩不可扁平，一般也不要过大，露锋入纸，曲势右行，且行且按，至出钩处换锋挑出。有的钩和上两点相连，注意笔锋转换至中锋行笔。斜钩短劲有力，或方或圆，有时亦有草势，连贯流畅。



包字钩

包字钩有方圆之别。方笔则多有意，竖折横处方圆兼备，挑钩处驻笔翻腕，顺势推出，其形方劲有力，古朴敦厚。圆笔包字钩则要求轻提慢转，风神内敛。《兰亭序》中的包字钩多为圆笔。另外，还有省钩的写法。



背抛钩

背抛钩的上横向上倾斜，折肩处或方或圆，蓄力换锋，下行的笔画如戈字钩，挑钩处或方或圆，皆须翻腕出锋。背抛钩多为一定主笔，书写时，一定要注意线条的力度和弹性。



五、挑在《兰亭序》中的变化

直势、曲势
直势挑笔，起笔后，腕向左下微转，仰笔且行且提，逆势出锋。《兰亭序》中的挑笔多取曲势，其用笔和直势并无大异，只是整体呈弧形，婉转流动。



连钩挑、挑连下笔

连钩挑是钩和挑衔接的办法，一钩終了，笔尖下转换锋后，逆势挑出。挑连下笔，是挑后和下笔衔接的写法，要求气脉贯通，或以「牵丝」连属下笔，见之于有形，或以「渡」法呼应，笔虽断而意连。



六、撇在《兰亭序》中的变化

短侧撇
书写短侧撇首先应注意用笔轻重的变化和行笔速度的变化，厚重者迟，轻巧者疾。其次应避免出现雷同的现象，起笔可轻可重，可藏可露，收笔可纵而出锋，也可敛而回锋，整体可以弧弯向上，也可以弧弯向下。

悲

为

老

视

气

风

揽

誓

相


抱

化

集


为 悲 视 老 风 气 誓 揽 抱 相 集 化

短头撇
短头撇多是字的首笔，必须注意精神饱满，用作起势而引导下面笔画。可以藏锋入纸，欲左先右，然后转锋撇出，也可以露锋入纸，如蜻蜓点水，轻巧自如，还可以和下一笔连接，通贯气势。




偃月撇
偃月撇一般露锋起笔，起笔后且行且按至撇的最厚重处，然后腕指左转调整笔锋而出。偃月撇的撇尾厚重圆润，形如满月。在王羲之《兰亭序》中是比较有特点的笔画。


兰叶撇、回锋撇
兰叶撇的写法是尖起笔，前半部分且行且按，后半部分且行且提，撇尾要有锋芒。回锋撇的起笔一般多为露锋，然后且行且按至收笔处回锋而成。兰叶撇轻巧秀美，回锋撇厚实含蓄，成明显对比。




内撇
内撇往往不是一笔，书写时忌平行。内撇的安排可以在包围之内，也可以长色围之外，可以出锋。也可以回锋，当视包围体的轻重大小而定。一般说来，包围体大则撇短小，包围体小则长出。包围体轻则撇重，包围体重则撇轻。



长曲撇、曲头撇
书写长撇，如篦之掠发，不徐不疾，力贯锋芒，长曲撇，起笔或藏或露，撇腰略瘦，出撇丰满。曲头撇，起笔或藏或露，起笔后向右挫动，以转笔调锋左出。



挑脚撇
起笔或露锋或藏锋，向左下运笔，要求劲拔有力，收笔时，笔锋略驻，然后折锋钩出，出钩不宜过大，切忌草率。《兰亭序》中长撇亦有呈O曲线形者，起伏波动，甚有韵味。



和

自

左

次

少

俯

觴

觴

合


合

及

及


和 自 左 次 少 俯 觴 觴 合 及 及 感

七、捺在《兰亭序》中的变化
反捺、隶意捺




斜出的捺在楷书中称为「金刀」，喻其犀利刚劲。《兰亭序》的斜捺则婉转流动，姿态多变，其中反捺使用最多。书写反捺主要是磔脚处平拖带下，不出锋芒。另外，隶意捺整体弧弯向上，劲拔有力，十分有特点。

回锋捺、变点




回锋捺，起笔后向右下运行，收笔时，笔锋略驻，然后按原路回锋接下笔，要求自然流畅。行书中，斜捺变点处理十分普遍，书写时，一定要注意不可生硬板刻，长短、轻重、大小、远近。当视字势而定。

平捺、断捺




平捺的写法在《兰亭序》中变化也十分丰富，有轻重、长短、曲直的不同，但一般总是秀美婉约的写法，初学者切忌只重形式，而忽视力度和弹性。其中，断捺的写法须提一下，所谓断捺是指笔行至磔脚中间，突然提起，不加任何修饰，笔画貌似残破，却有一种未尽之情。

挑脚捺、变点




书写挑脚捺，起笔以后，弧弯的幅度往往比其它的写法略大，出磔脚时，腕部调整笔锋上撩，上撩的速度不宜太快，以避免轻浮。平撇也可以变点处理，点的轻重长短，当视上面部分而定。

八、折在《兰亭序》中的变化



上折
上折笔在行书中的变化是以方折和圆折为基础的，行书中的方折不能象楷书那样锋棱明显，要自然些；圆折笔要遒劲有力，不能滑媚无骨。另外，还有一些上折参以隶意，横画终了按提之际，换锋下行，也有的用魏碑意趣，外方内圆。

下折



下折由纵向运动转换为横向运动，笔锋的调整和上折大体相似，主要依靠腕指，一定要注意笔锋到位后再横向运动。下折亦有方圆的变化，这里，对若断若连的下折提一下，因为这种书写方法别致有韵味。

天	大
察	故
之	游
趣	足
目	内
世	幽

天 大 故 察 之 游 趣 足 目 内 世 幽

行书字的结体和结体释例

行书字的结体灵活多变，具有相当程度的多样性和复杂性，它不像楷书那样有特定的规范和严格的组织形式。对于书写者来说行书结体需要更多的是一种权变的意识，以及灵活地组织点画的能力。所以，在具体讲解《兰亭序》结体之前，我们首先谈几点有关行书字结体的原则。

一、调合、对比

研究结体的目的在于使局部之间形成和谐统一，从而给人以美感。用古希腊数学家的话说：「和谐是杂多的统一，不协调因素的协调。」在结体中所说的多样，是指字中局部之间的差异，例如，竖画有悬针、垂露之异，横画有俯仰、藏露之分，偏旁有错落、欹斜之变等等，统一则是指把形态各异的局部通过关联、呼应、衬托等方法，组织在一个完美的形体之中。在长期的生活实践中，人们针对「多样」的点画和部分，总结出许多「统一」的规律和方法，但总的看来，离不开「调合」和「对比」两个原则。

调合：调合是多种非对立因素互相联系、互相统一的。在行书中，以调合求和谐是结体的基础。例如，一个字中笔画的粗细虽然需要变化，但仍能保持匀称，形体的安排虽然不能平板、呆滞，但也不用夸张过分。对于初学者来说，更须由「调合」入手研究结体规律，以免步入狂怪的歧途。

对比：对比是指各种对立因素之间的统一。在行书创作中，人们往往利用虚与实、疏与密、纵与敛、斜与正等对立的形式，相反者相成，构成和谐的形体。一般说来，以「对比」构成的形体具有更加感人的艺术魅力。

总之，无论利用「对比」，还是利用「调合」组织形体，在一

字的局部都要有所变化，只有变化才能体现行书字多样统一的美。唐孙过庭《书谱》云：「至若数画并施，其形各异，众点齐列，为体互乖，一点成一字之规，一字乃终篇之准，违而不犯，和而不同。」说的即是这个道理。尤其是最后两句「违而不犯，和而不同」的提法，既指明了局部生动活泼的变化要服从整体需要的道理，同时也肯定了杂乱无章和单调呆板两种倾向。

二、重心的稳定和结体险绝

重心稳定是结体的最基本的一条原则。重心是指一个字的精神挽结之处，上下左右平衡对称的字形结构是重心最稳定的结构方式，但是由于这种结构方式点画平齐，间隙均匀，机械呆板，所以通常不被采用。对于行书结体，人们多采用以下两种形式。

平正：这是行书结体中最平和的一种方式，整体匀称端正，点画之间的搭配自如流畅，疏密、虚实、轻重、长短和谐自然，对比不十分明显，夸张不十分强烈，是追求唯美形式的一种写法。

险绝：是在平正基础上通过加强对比而形成的。这里所说的对比，既包括用笔的轻重、迟疾、方圆、曲直等对比，也包括结构的疏密、纵敛、开合对比。就重心而言，险绝的字重心一般在不在字的正中，而是运用形式美中「均衡」的原理，向左、向右、向上、向下移动。还可以以重心为圆心转动，把字体写成欹斜之式。险绝的结体，姿态多变，意趣横生，但稍有不慎也会使字的重心跌落而失去了协调。唐孙过庭《书谱》云：「绝岸颓峰之势，临危据槁之形。」说明险绝的结体，如断崖颓峰，人临危地，身据槁木，十分惊险。但峰崖终未倾倒，人也终于无恙，真是绝妙的比喻。

三、点画呼应

点画呼应是行书结体的又一条基本原则，所谓点画呼应主要是指上下笔的衔接关系，因为行书字意念流动，首先表现

在点画的呼应和连贯上，行书字的点画呼应大约有三种：

折搭呼应：折搭呼应是在行书中应用十分广泛。宋代姜夔《续书谱》云：「凡作字第一笔多是折笔，第二三笔承上笔笔势，多是搭锋。」具体说来，折是指上笔收笔时，折笔出锋带下，搭则是指下笔露锋逆势承接，上笔带下，下笔承上形成呼应。

顺势呼应：顺势呼应是以顺从的笔势衔接两个笔画。书写时，上笔終了顺势带下，提笔过度，然后渐按起下笔。顺势呼应的衔接一般多用圆笔。上下笔之间过渡和谐，无显著的折挫痕迹。

曲势呼应：纵观历代行书名迹，便可发现，用笔的妙处全在于从不平中求平，不直中求直的用笔方法，这种用笔方法，不仅可以因笔画的弯曲而充分地体现力度和美感，而且还可以通过笔画弯曲的振动产生笔势，促成点画的连贯呼应。我们称这种呼应为曲势呼应。

四、虚实疏密

虚实、疏密的处理是行书结体中最生动、最灵活的因素。清代邓石如曾有名言：「字划疏处可以走马，密处不使透风，常计白以当黑，奇趣乃出。」谈的就是虚实、疏密的关系。清代戈守智也提出：「疏处不补，唯密处补之」，更加具体地说明了结体时增强疏密对比的方法。

五、朝揖之姿

朝揖是解决合体字中呼应关系的原则，运用这个原则的目的，在于使字的各部分之间产生联系。这种结构安排很象双人舞，单独看时，舞姿各自成形，双人起舞，又相互关照，此起彼伏。我们还必须明确，合体字中的各个部分，甚至字中的每一个笔画都不是孤立的、静止的。古人云：「有相迎相让映照之情，无或背或反乖戾之失。」讲的即是这个道理。