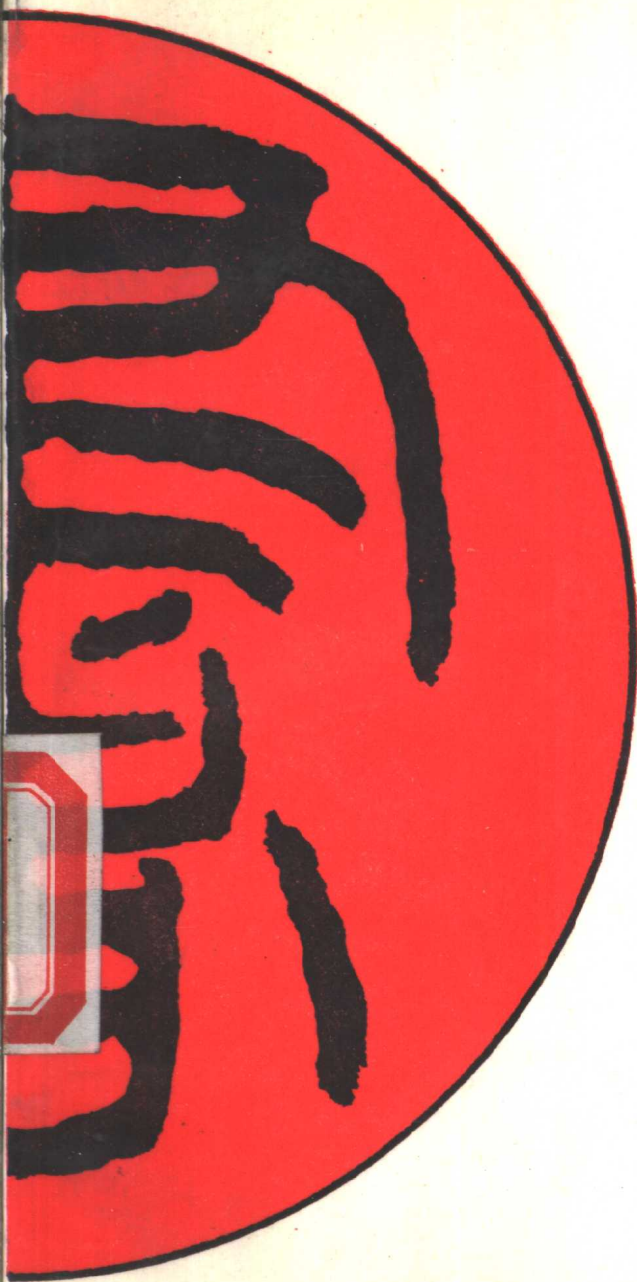


中央电视台书法讲座教材

杨再春 著

北京体育学院出版社

行书笔法与《兰亭序》帖



中央电视台书法讲座教材
中国书法系列丛书(五)

行书笔法与《兰亭序》帖

杨再春 著

北京体育学院出版社

行笔而不停，着纸而不刻，轻转重按，
如水流云行，无少间断，永存乎生意。

明·丰昉《书诀》句

行书笔法与《兰亭序》帖

杨再春著

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所发行
国防科工委印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4 定价：1.80元（压膜装）

1989年2月第1版 1989年2月第1次印刷

ISBN 7-811003-194-5/J·64

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

02578

目 录

行书概说

- 一、我的认识（代前言）
- 二、行书分类
- 三、行书特点

行书笔法

- 一、一般行书笔法
- 二、松散行书笔法
- 三、不等量行书笔法
- 四、魏行书笔法

行书章法

- 一、总则
- 二、题款
- 三、印章
- 四、章法例举
 - （一）大中堂
 - （二）小中堂
 - （三）条幅
 - （四）对联与长联
 - （五）扇面

行书碑帖目录

《兰亭序》帖

- 一、《兰亭序》简述
- 二、《兰亭序》笔法
- 三、《兰亭序》全文
- 四、集《兰亭序》帖字联句墨迹

行 书 概 说

一、我的认识（代前言）

我和一般人一样，没有什么特殊的智力和遗传因子。追溯列祖三代，与书法无缘。本人职业环境，与书法也毫无相干。工作，学习，家务，孩子，老婆，吸烟，……不算轰轰烈烈，却是紧紧张张。一天干下来，觉得劳神焦思。独有癖好，翰墨结缘，总是挤点时间练练字。说真的，我最不爱苦练，这“偷”点儿，那“偷”点儿，占为己有，何不快乎！

感谢那个动乱的年代，众所周知的原因，我居然“闲置”起来五年，这5年里我还真的下了一番“苦功”呢！《兰亭序》我有些偏爱，有人说是假的，我才不管呢！字好就学，我又不是考古鉴定学家，何况他们的论断也未必真切。于是，5年之内我临习《兰亭序》296遍！可谓忠实的门徒。后来我发现，我真傻！再临上一百遍，也成不了王羲之二世呀！于是乎，改换门庭，行书中加隶、魏，古人早已实践过，今人更多在实践。我便下决心“偷”！这里应当感谢我的启蒙老师郑诵先和黄高汉先生，他们逼着我写了几年章草、隶书、魏碑，当时觉着没多大用场，现在看来受益匪浅。

对于行书我也有认识过程，记得小时候一笔一画写《多宝塔》（据说凡学书法者必先从《多宝塔》、《玄秘塔》入手），我写了好几年，老是那个样子，几乎没有什么变化。当时，我特别羡慕大人们写行书，我管这种字叫“连笔字”，他们写得那么快，似乎马马虎虎地写过去了，还挺好看。看着大

人们写连笔字，我手都有些痒痒。“连起来”，“快一点”，“马马虎虎”，这就是我对行书的最初概念，而且这种概念持续了很久，要不是老师管的严，我早就动手写行书了！

长大了才懂得，行书比楷书、隶书都难，变化那么多，写起来不能停顿，要在行笔中完成那么多笔锋的变化，太难了！父亲说，楷书写好了，行书自然也就学会了。楷书是基础，基础打不牢，怎么能写行书？楷如站，行如走，草如跑，你站不稳，怎么能走和跑呢？我一想，也对呀，站不稳怎么能走和跑呢？还是再写几年楷书吧，总有一天老师或父亲会说我“站稳了”，那时再练行书吧。

一晃几年过去了，老师和父亲从来也没说我“站稳了”。高中毕业了，还没有写过连笔字呢！岁数长了，知识面也宽了，我发现了一个普通的、幼稚的疑点：在《多宝塔》、《玄秘塔》出现之前，就有王羲之、王献之了，他们没见过，更不用说临过唐楷碑文了。哪为什么他们可以不临唐碑就能写行、草书呢？其惑不解，不能自拔。还是郑诵先和黄高汉二位老先生启迪了我，让我从“汉魏刻石入手”！那么多的汉碑、魏碑，千姿百态，古朴端庄，奇妙无穷。我从中汲取了大量的营养，再加上296遍的临习《兰亭序》，我自由了，总算迈出了一步。

拙文成书，没有经验，只有教训，写成文字，是想让青年朋友们少走些弯路。恳望书家和读者批评、指正，以激我再进一步吧！

行书史话不想多说，天下文章都一样，你抄我也抄，人家书上都有了，请自己去看吧。

二、行书分类

行书是最为常用的书体，流行之广，延续之长，使用之便，是其他书体所不能比拟的。随着历史的沿革，行书也在不断的变化，可以说千姿百态，风貌各异。归纳起来可分如下几类：

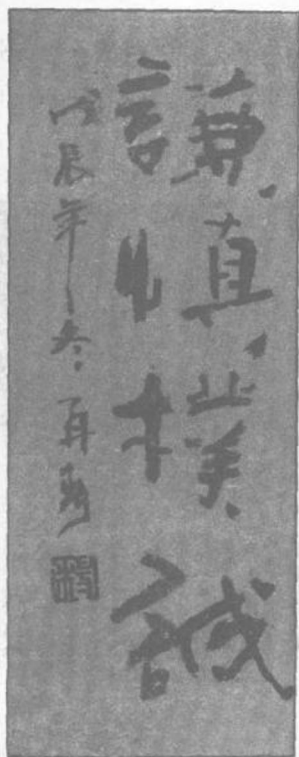
1. 行楷

这是比较规整近于真书的行书，称之行楷。唐·张怀瓘《书议》云：“兼真者谓之《真行》”。“真行”即为“行楷”。如：云海松涛。



2. 行草

这是一种比较流动，用笔也活泼，近于草书的行书。唐·张怀瓘《书议》中云：“兼真者谓之《真行》，带草者谓之《行草》。”清·刘熙载《艺概》中云：“行书有《真行》，有《草行》，《真行》近于真而纵于真，《草行》近于草而敛于草。”如：云烟入画。



3. 松散状行书

这是今世颇为流行的一种自由化行书。其特点是将组合字肢解，揉入隶、魏，用笔无拘无束，成松散状的行书。后面专有一节分析此种行书。

如：谨慎朴诚。

4. 不等量行书

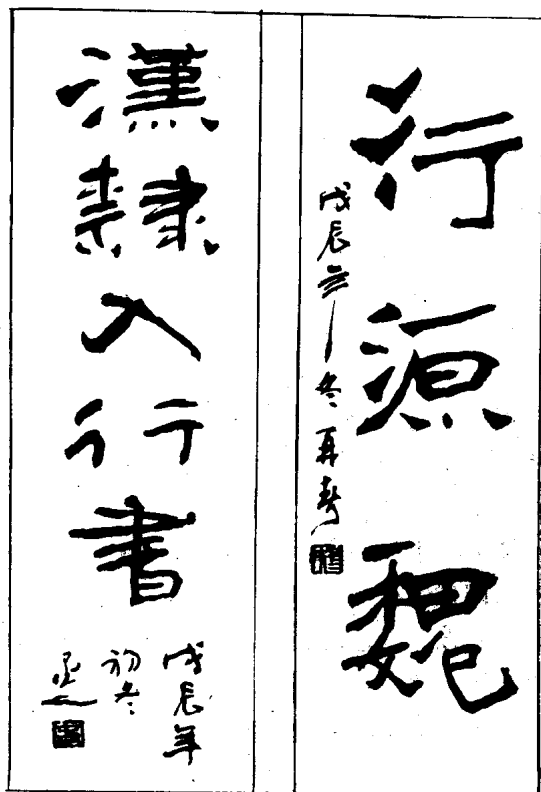
这也是当今盛为流行的一种不规则的行书。其特点以掺入隶书为主，也可以称为隶书的行书或行隶。关于这种书体，后面专有分析。

如：汉隶入行书。

5. 魏行书

这是比较规整近于魏书的行书，称之为魏行书，或行魏书，就是魏书用行书笔法书写。

如：行源魏。



三、行书特点

行书不同于其它书体，有其自己的特点。因为行书兼有楷、隶、草、魏等多种味道，所以特点有如下：

1. 行笔而不停 著纸而不刻

唐·张怀瓘《书断》为行书下了定义：“非草非真，离方遁圆，在乎季孟。”“务从简易，相间流行，故谓之行书。”

清·刘熙载《艺概》中也云：“行书行此之广，与真书略等，篆、隶、草皆不如之，然而有此体以来，未有专论其法者。盖行者，真之捷，草之详。”

以上所论，都谈到行书与其它书体的关系：一曰：“非草非真”。二曰：“真之捷，草之详”。行书，真草之间书体也。

清·刘熙载云：“然而有此体以来，未有专论其法者”。笔者试图在行书特点与一般规律性笔法上加以论述，为初学行书的同志提供一点参考。

明·丰坊《书诀》中，就行书的特点有一段精彩文字，对行书特点阐述的较为客观。文云：“行笔而不停，著纸而不刻，轻转重按，如水流去行，无少间断，永存乎生意。”行笔时不停顿，落纸后不刻板，转笔（萦带、连绵）要轻，粗笔重按，象小溪流云一般连绵不断，这样的行书会生气勃勃。就其艺术观赏价值和实用价值而论，近代书法家沈尹默先生云：“从实用观点，艺术欣赏观点，哪种书体也不如行

书。”费新我先生云：“行书最平易近人。”草书难于识别，楷书过于规矩，而行书灵活自然，易于辨认，相间流行。

2. 脱掉楷则

如已经学楷多年，继而学习行书，必须脱掉楷则，“过河拆桥”。楷法中的折顿，是行书的要害之病。行不是快，而是慢（相对而言），但慢不等于停。有的同志多年来从楷书就是过渡不到行书中来，恐怕停顿是一大障碍。提、按在行书中是关键笔法，但初学者往往只知道按笔（以笔为支撑）而不能提笔，造成字的肥厚浑浊。行书的笔法关键在于脱掉楷则和巧妙使用提按。

如：“德”字的方折笔，横的收笔，心的钩笔，楷法是保留的，而行书则不须保留，要脱掉楷则。

德 德
天 走 意

3. 萦带妙用

行书中笔划之间的细微连接处，有连也有笔断意连的，均为萦带。这种笔法是轻而准。

如“天”字的第一笔和第二笔之间、撇和捺之间的连接，“走”字的第一横与竖笔之间的连接，“意”字的长横与下边的连接，都属

于紫带。

4 连绵不断

行书中字与字之间的关系,不像楷书那样都是独立存在,而是上下有呼应,往往是上一个字的结束笔正是下一个字第一笔的开始,气势不断。有些可以几个字连绵不断,但有些字是不能连绵的。如“风流人物”可以一气呵成连绵不断,而“趣味”就不能连绵。这种连绵笔,是轻笔而过的提笔法。



5. 挥洒自如

行书中的挥洒，是指行与行之间的左右关系，维持不平衡中的平衡。行书中的行与行之间如果都是垂直为正，则显



得刻板呆滞，没有流动之感。挥洒在行书中的应用是不可忽视的，如“白日依山尽，黄河入海流。欲穷千里目，更上一层楼。”第一行“白”字的长撇笔和“尽”字的长横笔插入第二行，而第二行“入”字的捺笔与“流”字的点笔又插入第一行。第三行“更”字的捺笔插入第二行。“楼”字的使转笔也挤到第三行。

从来书画本相通，
首在精神次在功。
悟得梅兰腕下趣，
指上自然有清风。

——郑板桥论书诗

行书笔法

一 一般行书笔法

古有论篆、隶、楷之笔法，唯少见行书笔法论者。因行书笔法各具风格，千人千种笔法，不易强求划一而统规一种模式笔法，所以现把一般规律的行书笔法分述如下：

1. 横画

横画在行书中最难处理得当，尤其横起笔字。多横字的写法更需慎行。

(1) 独横：

“一”字，虽只一笔，但处理相当难。一篇作品中如出现两个以上的“一”字，会更觉束手。

①露入：此种写法轻入而逐渐铺毫再轻收。

②藏入：欲右先左，而后中锋行笔右下收。

③中丰：此笔为棒槌形，起收笔均为露锋轻笔，中行丰润实笔。

④中断：此种写法起笔藏入重笔，然后笔断意连，再中锋实笔而收。



露入



藏入



中丰



中断

(2) 上横:

往往是一个字的起笔，在一幅作品每一横笔的笔法千篇一律，那就太没有生机了。所以，变化应是行书的一个原则。

- ①露入：这是一种常用的起笔方法，轻入而中锋行笔。
- ②藏入：欲右先左，然后转笔，再中锋行笔。
- ③变异：上横有时变为点入笔而不作横。
- ④反入：这种横的起笔不是从左向右，而是从右向左反入。

⑤反连：横与撇交插，常为先右入笔写撇而后连横为转笔。



(3) 下横：一般是主笔，起上托之用。这种笔法多以稳健厚重为主。

