

杨永健 编著

怎样写

行书

上海书店出版社

天下

錦東南第一州棘壁湖山兩清

晴照襄陽野老漁竿客不

愛紛華愛泉石相逢不約

世逆興振古書同岸憤注

明屢黨初相策濯驥酒心求

觀宇宙之大俯察品類之盛

所以遊目騁懷足以極視聽之

娛信可樂也夫人之相與俯仰

一世或取諸懷抱悟言一室之內

或因寄所託放浪形骸之外

風和暢

怎樣寫行書

楊永建

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

怎样写行书 / 杨永健编. - 上海: 上海书店出版社,
2001.7

ISBN 7-80622-771-7

I . 怎... II . 杨... III . 行书 - 书法
IV . J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 044345 号

怎样写行书

- 编 著 ☐ 杨永健
责任编辑 ☐ 陈其瑞
封面设计 ☐ 谷夫平面设计工作室
技术编辑 ☐ 张绍军
出版发行 ☐ 世纪出版集团
 上海书店出版社 (福建中路 193 号)
印 刷 ☐ 上海长阳印刷厂
开 本 ☐ 787 × 1092mm 1/16
印 张 ☐ 8.5
印 数 ☐ 0001-5000
出版日期 ☐ 2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ☐ ISBN 7-80622-771-7/J · 269
定 价 ☐ 14.50 元
-

目 录

- 一 概述 /1
- 二 行书的特点 /2
- 三 行书的基本笔法 /4
- 四 行书的基本笔画 /7
- 五 行书的结构 /23
- 六 范字临写 /32
- 七 行书的章法 /56
- 八 行书的临摹 /59
- 九 行书创作的形式 /60
- 十 行书的发展和历代书家代表 /63
- 附图一 历代书家作品 /78
- 附图二 杨永健行书作品 /123

一 概 述

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。

文字首先是一种工具，要求使用方便，即好认、好记、好写。文字发展演变的历史就是沿着这种要求进行的。后汉的刘德升至多是把当时流行的行书搜集、整理，加以规范化而已，但也必须是在行书这种字体已经比较成熟普及，客观上有了规范的要求以后才可能做到。

行书究竟产生在什么时候，不会晚于草书。也许因为它是介于真书和草书之间，形态不固定，没有单独将其另列出来而已。至于现在常见的行书，则是在真书完全成熟，即在中唐完成而固定的“楷法”的基础上，在点画的书写上又借用了今草的笔法而成的，可以说是唐楷和今草的结合体。所以唐人就三种的体势加以区别时说，“真如立，行如走，草如奔。”这个比喻说明了行书同楷书与草书三者之间特殊关系。正如张怀瓘在《六体书论》中讲的：“行书者，不真不草，晨鸡踉蹌而将飞，暮鸦翩翩而欲下，贵其承蹑不绝，气候通流。”说得非常形象了。

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。

一般地讲，楷书端严工整，虽容易辨读，但拘于守正，书写速度较缓慢；草书纵横恣肆，虽意涉奔放，但又难于卒读，而行书却介乎二者之间，具有简便、通俗、流动和写意的特点，张怀瓘《书议》中曰，“夫行书非草非真，离方遁圆，在乎季孟之间，兼真者谓之真行，兼草者谓之行草……”行书在书写时没有一定的规范写法，它既可以写得工整一些，又可以写得放轶一些，行兼楷意而近乎规矩者谓之“行楷”，行中夹草而流于疏放者谓之“行草”。

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。

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。

八、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

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。

笔画起端按锋有两个意义,一是使笔毫铺开,而且顺好;二是增加线条变化的节奏感。下笔笔锋着纸、开锋、轻提变向、走笔的联贯动作是在瞬间完成的,下笔动作是轻松的、自然的,应当避免出现大关节,还应当避免出现无意义的弯钩。当然下笔难免留露锋芒,锋芒形成刚才说的细丝,虚尖是不好的,但不是说丝毫锋芒不许留。特别是比较小的字,怎么能保证下笔处一点锋芒也没有呢?

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,出现粗重有力的点画,这叫顿笔。顿笔与提笔是相对的,又是互相联系的,一笔之中有提有顿,有细有粗,显得变化生动。

五、挫笔

笔在运行中,突然停止以改变方向的动作,叫挫笔。一般至转角或趯处时,先顿,然后把笔略提,使笔锋转动,微离顿处,从而变换方向。其势如错齿磨牙,仅差一间。挫笔要有分寸,过分则脱节,不及则牵拘。

六、过笔

笔锋由此及彼,提笔直道运行,不曲不折,叫做过笔。其势如箭离弦,要求急速有力,流畅自然。元陈绎曾《翰林要诀》说:“过贵乎疾,如飞鸟惊蛇,力到自然,不可稍凝滞,仍不得重改。”如写“中”字,竖是主笔,“新”字右竖是主笔,都应用过笔,要写得快而有力。

七、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，谓钩环盘纤之类是也。”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。

八、折笔

折笔与转笔相对而言，方笔多用之。其法是笔锋欲右先左，欲左先右，欲上先下，欲下先上。其势如曲指成拳，自然浑劲。折时，断然改变方向，故易显露棱角。古人说“折以成方”，折笔给人以方整峻峭之感。

九、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，所以也叫内笔。它是用裹锋、转笔的方法写出来的，给人以含蓄秀劲之感。

十、方笔

用笔写出方整有棱角的点画，叫方笔。用逆锋、顿笔的方法，骨力外拓，所以也叫外拓笔，这种笔画给人以方整险劲之感。

行书虽然圆转多，但也时时有方折之笔。方圆是并用的，有的方笔多，有的圆笔多，有的方中有圆，有的圆中有方。

十一、抢笔

笔锋在落纸之前盘空作折势的动作，叫抢笔。抢笔虚，折笔实。笔湿用抢笔，笔干用折笔。篆、隶、真多用折笔，行、草、草多用抢笔。

十二、驻笔

驻笔指在行笔中暂时停住的动作。即笔锋到纸，不提不顿，不转不过，停以取势，如驻马回顾，欲进还留。一般用于短横的起止处，或平捺的曲处。清蒋和说：“驻，不可顿，不可蹲，而行笔又疾不得，住不得，迟涩审顾则为驻。”又说：“力聚于指，流于管，注于锋，力透纸背者为顿，力减于顿者为蹲，力到纸即行笔为驻。”

十三、翻笔

运笔时，在急速行笔中翻转的动作，这就是翻笔。米芾的行草书多有此法。当一笔写数字之后，毫端墨已尽而翻笔复为之，更富有浓淡枯湿的变化。正如米芾所说：“方笔不翻则滞。”

十四、渴笔

渴笔指含墨少的笔画，字间有露白的枯笔。渴笔来源于飞白字体，行草书多用此法，行笔时虽墨已尽而笔不苟，显得笔势奔放而凝重，流畅而苍劲。

十五、衄笔

笔锋到尽头又逆笔返回，但不转笔，不折锋，犹如蜗牛缩回一样。孙过庭《书谱》说：“一画之间，变起伏于锋杪，一点之内，殊衄挫于毫芒。”

十六、纵笔

清蒋和说：“纵，笔势放开，所谓大胆落笔也。”丁文隽《书法精论》说：“笔锋且过且提，去而不返，谓之纵笔，其势如纵鸟出笼。凡点画止处，露锋不藏者，皆纵笔也。”则又与“出锋”近似。作行、草书，笔势奔放，纵笔是随处皆用的，但要做到纵而不浮滑。

十七、虚实

虚实是指运笔过程中，指、掌、腕、肘和笔画之间相互配合的关系。表现在点画与空白之间，空白为虚，点画为实；表现在点画与游丝之间，点画为实，游丝为虚。行草书在使转之间，由于书家的性灵、笔意的不同，还出现一些虚实相生的审美特征。朱和羹《临池心解》说：“作行草最贵虚实并见，笔不虚，则欠圆脱；笔不实，则欠沉着。专用虚笔，似近油滑；仅用实笔，又形滞笨。虚实并见，即虚实相生。”故运笔要有虚实，妙在能合，神在能离，离合之间，神妙出焉。

十八、使转

使转是指行草书的运笔方法。从笔法的内涵来说，使转比其他笔法更丰富，包含的范围更广泛，几乎是行草书笔法的代称。孙过庭《书谱》说：“使，谓纵横牵掣之类是也；转，谓钩环盘纤之类是也。”使，即运笔。纵，上下横，左右。牵，上一字和下一字的相连带，即游丝。掣，指笔的上下、左右的运动。转，行笔的转折呼应。钩，屈。环，回环的笔画，不宜圆眼过多，以避缩蛇之病。盘纤，回旋曲折。使转是行草运笔中，由于游丝连接的上下左右之间的笔画关系，和转折回环的笔画所形成的特点。

四 行书的基本笔画

要学好行书，首先要了解行书的运笔特点，即行书是流动的楷书，它的基本笔画很明显地反映出这特征。行书的笔画变化很多，各种流派有各自的风格，这是由于各人用笔的习惯不同而造成的。下笔较重，笔画的线条就比较粗壮，下笔较轻，就显得秀逸一点。用圆笔的，点画圆浑，用方笔的，笔画比较挺劲。要是按着各家各帖的特点来介绍，那实在是过于繁复，不胜其烦，也不是一个根本的办法。我们只能用运笔的原理，用提按、顿挫、转折、收缩等办法，找出共性的东西举一反三，通过练习，掌握行书的运笔要领，为写好行书奠定良好的基础。

点

1、短点 轻落笔，露锋触纸，顺势落下将笔毫铺开，最后提笔回锋向左下方收笔。如“文、夜”。

文

夜

2、带钩点 露锋入纸，向右按笔运行，转锋向左钩出。如“大、矣”。

大

矣

3、长点 笔锋入纸后，顺笔用力向下按笔，使点画的中部饱满，迅速提笔后微微出锋要自然。如“木、外”。

木 外

4、带右点 笔锋垂直接下，提起，接着再按，提笔向右挑，引出右边的点画。如“以、列”。

以 列

5、曲头点 笔尖一与纸面接触，就很快向右下方弯曲进笔，锋端有露与不露之分。“信”的曲头点不露锋端，“视”的曲头点露锋端。

信 视

6、平点 顺笔向右按，状如短横画。如“遇、怕”。

遇 怕

7、左右点 露锋按笔，向右出锋，带出右点的入笔，右点要稍长些，顿后出锋收笔。如“集、兵”。

集 兵

8、上下点 上点按后出锋引出下点，下点承接上点，收笔可出锋也可不出锋，但要写得轻快一些。如“寒、於”。

寒 於

9、两点水 上笔的笔意要与下点相连属，下点转锋向右上挑出，挑出要快而有力，与下一笔呼应。如“次、冰”。

次 冰

10、三点水 第一点的笔势与第二点相连，第二点的笔势又与末点相连，末点折锋向右上挑出，出锋要自然，三点必须相互照应。如“清、江”。

清 江

1、横三点 三点取横势，互相连属而又互相区别。或断或连，末点向上或向右挑出。挑出时，必须与以后的点画相呼应，即引出以下的点画。如“岁、缘”。

歲

緣

12、合二点 露锋按笔向右出锋，露锋按笔向左出锋；露锋按笔向右出锋，露锋按笔向左撇出。此两点相互之间要有呼应，虽然笔断，但笔意要连。如“六、前”。

六

前

13、连四点 笔尖轻落，由右向左下方用力按，驻笔后向右上方回锋，至中途由牵丝带出第二点，再下按后即上挑，笔断意连写第三点，第三点上挑后顺着笔势，第四点由左向右下方运笔，作楷书的右点。如“熊、点”。

熊

點

橫

1、露锋橫 轻落笔，笔锋向外露锋，入纸后轻顿即过，末后回锋收笔。如“不、所”。

不

所

2、带锋横 带锋又称“搭锋”，承接前画笔势落笔，折锋右行，终而回锋，也有挑出的，带或搭，都是继前画而继续用笔。如“契、典”。

契

典

3、下钩横（下挑横） 落笔稳后，即向右运行到末端，顿笔折锋钩出（钩要短一些）。如“事、言”。

事

言

4、上挑横 承接前笔的笔势，露锋落笔，提笔向右上运行到末端，向左上提笔出锋（出锋要有力）。如“古、字”。

古

字

5、并列横 一字之中有几笔横画时，它们的粗细、长短和用笔的角度等切勿相同。如“素、盡（尽）”。

素

盡

竖

1、悬针竖
如“年、甲”。

藏锋落笔，向下行笔，竖末自然提起，要尖而圆，露锋呈针状。

年 甲

2、铁柱竖

中锋落笔，下行到末端顿笔，状如柱子。如“引、惜”。

引 惜

3、垂露竖
如“仁、临”。

落笔时轻，渐渐加重，到末端回锋收笔，上细下粗，下端呈露珠垂滴状。

仁 临

4、斜竖
如“四、向”。

笔尖入纸，垂直向右下按笔与右侧的部分相向，末端轻顿回锋收笔。

四 向

5、弧竖 裹锋向上，用中锋落笔下行成弧形，运行时速度匀而快，笔画弯而劲，竖末不要突然出现“虚尖”。如“快、斩”。

快

斬

6、带钩竖 承前势入笔，行笔到末端，顿笔向左或向右上方挑出。如“抑、俯”。

抑

俯

7、曲头竖 笔尖入纸后，即向右下弯曲，行笔带圆形。如“曲、川”。

曲

川

8、并列竖 一字之中有几笔纵画并列时，笔势及角度必须变化，切忌雷同。如“带、幽”。

帶

幽