



顾仲安钢笔书法入门教程

从楷书到行书 入门教程

顾仲安 著

后出师表

诸葛亮

先帝虑汉贼不两立王业不偏也

以讨贼也先帝之明量臣之才

伐贼才弱敌强也然不伐贼王业

坐待亡孰与伐之是故托臣而告

受命之日寝不安席食不甘味思

宜先入南故五月渡泸深入不

非不自惜也不王业不可建

蜀都



顾仲安钢笔书法入门教程

从楷书到行书 入门教程

顾仲安 著



上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

从楷书到行书入门教程/顾仲安著. —上海: 上海书画出版社, 2010.6 顾仲安钢笔书法入门教程

ISBN 978-7-5479-0082-6

I. ①从… II. ①顾… III. ①钢笔字—楷书—书法—教材②钢笔字—行书—书法—教材 IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第104658号

从楷书到行书入门教程

顾仲安 著

责任编辑	张恒烟
审 读	王 彬
责任校对	倪 凡
封面设计	王 峥
技术编辑	吴蕃中

出版发行	 上海书画出版社
地址	上海市延安西路593号 200050
网址	www.shshuhua.com
E-mail	shcpbh@online.sh.cn
印刷	上海文艺大一印刷有限公司
经销	各地新华书店
开本	787×1092 1/16
印张	4.25 字数 19千字
版次	2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
印数	1-5,300

书号	ISBN 978-7-5479-0082-6
定价	16.00元

若有印刷、装订质量问题,请与承印厂联系

目 录

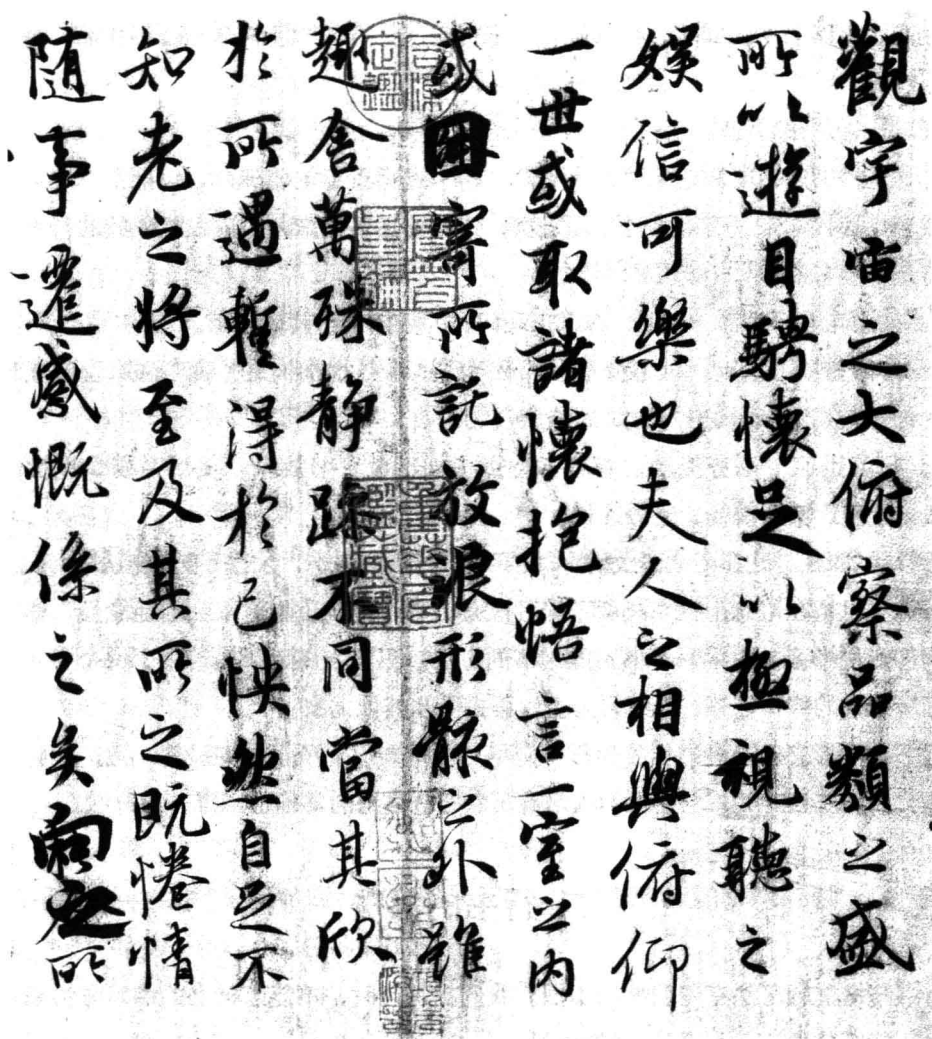
第一章 行书篇	1
一 行书及其特点	1
二 行书的笔法	2
三 行书的结构、气韵	5
第二章 楷书向行书过渡篇	10
一 楷书、行书的特征与区别	10
二 培养连笔意识	11
三 过渡中应注意的问题	16
第三章 行楷篇	18
一 行楷的基本笔画	18
二 行楷的偏旁部首	21
三 行楷的基本笔法	40
四 行楷的结构法则	42
第四章 行楷章法篇	48
一 基本格式的布局	48
二 特殊格式的布局	49
三 书写范例	50

第一章 行书篇

一 行书及其特点

(一) 何为行书

行书书体创始于东汉末年（约公元3世纪），是继草书、楷书之后出现的一种书体。它是将楷书的笔画加以连带书写而形成的介于楷书和草书之间的一种书体。



王羲之 兰亭序

行书既有草书流动活泼之长，又有楷书结体严谨整齐之美。正如《艺概》所说：“盖行者真之捷而草之详。”非真非草，真草兼得其中，它比篆书、隶书、楷书写起来简捷流便，又不像篆、草书那样难以辨认；既萦回玲珑、生动流美，又清晰可辨、平易近人。孙过庭《书谱》云：“趋变适时，行书为要。”在实践中为了应用的方便而产生，正是这个道理。

行书一般可分为两种：写得规矩一些，楷法多于草法，接近于楷书的，称之为行楷，或叫“真行”；写得比较奔放，草法多于楷法，接近草书的，称之为行草，或叫“草行”。

行书正因为兼有楷、草两种书体之长，笔画简练，书写便捷，笔势流动，体态活跃，容易辨认，因而从其创始至今一千多年来，一直受到人们的广泛喜爱，显示了它巨大的生命力。古人读书笔记、书信、文稿、日记、文书、总结报告等，绝大多数使用行书书体，大大提高了工作效率。同时，行书融入书家情操、修养，所以优秀的行书作品，具有很高的艺术价值。

（二）行书的特点

行书是楷书的减笔和连笔快写。先简省楷书点画或不重要部分，再把留下的笔画，用钩挑或牵丝连接起来，有点画处下笔重实，连接处下笔轻虚，形成或断或续的行书字体。它的特点主要有：

- 1、笔法简练、欹斜、连带，多以点和回转的线条代替其他笔画。
 - 2、结体与楷书接近，但不像楷书那么严谨。常以增加钩笔、挑笔和牵丝来互相萦带呼应，加强联系，字形变化多端，富有表现力。
 - 3、行笔迅速，笔势流动，有草书特点，却不像草书放纵，灵活多变，提按虚实分明，线条呼应，活泼流畅，笔势连贯。
 - 4、行书取胜之处在于活泼流畅，简洁明快，潇洒飘逸，变化较多，易认易写。
- 行书不只是在笔意上楷草相间，而且注重笔势，点画位置有很大的随意性，体势上正斜、俯仰变化增多，故学习行书不能用摹的方法，只能临写，首先着眼于一个书家对于各种点画所采取的特殊笔势，至熟习为止，再去旁及其他书家。

行书结体形态近于楷书，故学行书应尽可能地与原先所学楷书风格一致，如此容易体会笔法，而且应在对某一书家楷书练习有了六七分成绩的基础上，再转学行书。

二 行书的笔法

行书与楷书的笔法有着明显的不同。我们在练习时，不能以楷书的书写方法来代替行书，也不能简单地认为行书就是楷书的快写，否则会出现呆板别扭的字体，既不能节省时

间、提高书写速度，也失去了行书固有的风格特点。在书写中，要掌握笔法取势中的几个关键。

1、“形”重“势”轻，分清虚实。一幅优秀的钢笔行书书法作品，是“形”与“势”的巧妙构成，“形”是指字的形状、结构，而“势”则是指字的气势、风格。两者之间，“形”是基础，“势”是“形”的延伸和发展。“形”与“势”，如同素描中的实与虚，“形”即实，“势”即虚，“势”对“形”起衬托作用。书写时，每一笔画的主干部分都是实的，连笔或带笔的连带部分则是虚的。实重虚轻，也就是“形”重“势”轻，不能虚实不分。如点“丶”，笔尖轻落，向右下方逐渐加力运笔，至一定长度，稍顿收笔，这就是点的“形”。顿笔后向左迅速勾回收笔，这一勾就是点的“势”。如果笔落纸上，匀力运行，至一定长度向左折回，也用了同样的力，那就不是一个点，倒像是“>”符号了。因此，“形”与“势”的结合必须是和谐的、自然的，来不得半点做作。只有多动脑筋、多练笔法才能熟能生巧，掌握字形笔势技巧。

2、凌空取势，点画顾盼。行书用笔比楷书用笔应该快一些，这样才能表现出行书画飞动的姿态，但在较快的行笔中，又不能使之轻滑，而要注意迟涩，即在运笔方向上产生一种阻力，阻碍笔锋前进，用这种方法写出来的笔画才会显得苍劲含蓄。写行书时，一个字的第一笔画的起笔即便是不承接上一字的末笔笔势的话，也应有回锋的动作。但这个回锋的动作在许多时候与楷书不同，楷书回锋的全过程是在纸面上进行的，行书的回锋则一般是先在空中进行，在回锋过程中途将笔锋落在纸上，这就是所谓的“凌空取势”。在一个字内部，笔画与笔画之间的承接则不须回锋，要是另起一笔，就应该凌空取势。凌空取势，使行书的气脉能贯穿于字与字之间乃至一个字内部，从而使行书的点画顾盼有姿，是行书的基础笔法之一。

3、笔断势连，一气呵成。行书用笔虽是一笔一字，但是这里的一笔并非是线条的连绵回绕，而是体现在笔意上的连贯。笔画中增加的钩挑和牵丝（即“筋”），比基本笔画（即“骨”）要细一些，才能筋骨分明，不使结构混浊。笔画间牵丝不必太多，过多则会给人一种油滑、潦草或结构不稳的感觉。古人批评的“行行若紫春蚓，字字如绉秋蛇”的软字体应当力戒。

钢笔行书在书写中，为了便利书写，还有简略笔画、简化局部、伸缩收放等表现技法。掌握这些技法，可以帮助我们熟悉行书的笔法。

1. 简略笔画

行书的特点决定了它简略笔画的使命，书写中要把那些繁复的字和密集的点画省略，使字体灵巧，结构简便，书写便利。

舞	意	梦	物	眠	果	是	解
舞	意	梦	物	眠	果	是	解

宝	晚	荷	鼓	需	翁	再	照
宝	晚	荷	鼓	需	翁	再	照

编	量	愚	数	绳	然	省	姨
编	量	愚	数	绳	然	省	姨

2. 简化局部

省略一个字的偏旁部首或其中一部分，留其主要的笔画，使字形更简练。

朝	诗	收	奇	初	和	安	依
朝	诗	收	奇	初	和	安	依

海	同	家	课	理	放	客	杭
海	同	家	课	理	放	客	杭

展	继	假	装	行	烟	词	船
展	继	假	装	行	烟	词	船

3. 伸缩收放

行书中的结构方法千变万化，其笔画有大小、长短、粗细、疏密、偃仰、朝揖、缓疾、收放之变化，正是这些造就了行书独特的节奏感。伸缩收放乃文武之道，万物之理，一收一收、一伸一缩，能使字体生动多姿，大方得势，富有活力。

寺	食	林	右	光	方	竹	年
寺	食	林	右	光	方	竹	年

部	池	成	冬	开	天	平	山
部	池	成	冬	开	天	平	山

越	展	放	黄	来	少	秋	建
越	展	放	黄	来	少	秋	建

三 行书的结构、气韵

行书的结构，应遵循重心平稳、疏密匀称、比例适当三个基本原则。重心平稳，即字的每一点画和偏旁部首的局部重心和对整个字的总重心，应处于平衡状态。具体地讲，对于上中下或上下结构的字，必须使各局部重心连接在一条垂线上；对于左右或左中右结构，各部分重心的连接线基本成一水平线。字的疏密匀称、比例适当，就是把笔画安排均匀，间架结构距离基本一致。遵循上述原则，字的结构便具有一种均衡美。

行书的结构形式，大致可以归纳为十种类型。

1. 单体结构

由笔画较少的独立结构单位所构成，如“九”、“米”。因笔画少，书写时需注意点画搭配的长短、正斜和疏密关系，使它显得更有姿态。

九	九	九	九	九	九	九	九	九	九
米	米	米	米	米	米	米	米	米	米

2. 左右结构

由左右两个不同结构的单位组成。如“好”、“弦”。书写时要注意左右两部分结合得妥帖恰当，无论相向、相背、相随，都应让就分明，各得其趣。



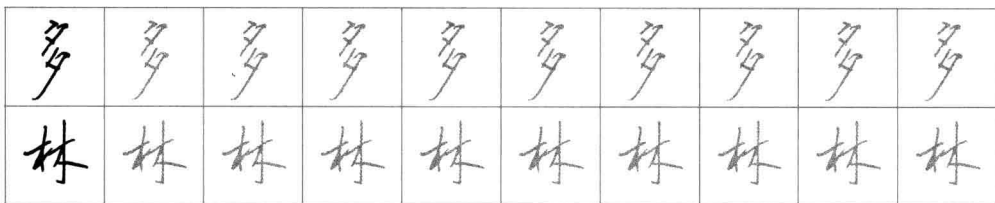
3. 上下结构

由上下两个不同结构单位组成，如“柴”、“梦”。要根据字形的总体效果和上下两单位各自笔画的多寡，分别采取宽紧收放的处理方法，使它们相互间具有履载俯仰之势，取得融洽美观的效果。



4. 双合结构

即由上下或左右两个相同的结构单位双方联合组成，如“多”、“林”、“哥”。书写时应强调“同中见异，采取一缩一伸、一小一大、改变笔画、变换笔势走向”等方法，使之既对称又有变化；谨防大小相等、笔势雷同、绝对平均。



5. 包围结构

即呈现出包围之势的结构形态，分全包（圆、国）和半包（甸、周）。书写时应注意根据被包部分的形态来决定外框的大小、宽窄和曲直，使它既充实饱满又有回抱之

势、内外相称之美。



6. 参差结构

由两个或三个变化不同的结构单位参差组合而成，如“武”、“弗”、“爽”。因它们的结构单位之间具有不均齐的矛盾，书写时需要设法使这些矛盾得到统一，将各部分的位置、形态就势安排，使之相互附和，相辅相成。



7. 三角结构

是由三个不同或相同的结构单位以鼎立之势组合而成。有“正”与“奇”两种搭配方法。“正”如“品”、“聂”、“森”，底大上小，比较稳妥，但易平板；“奇”如“崎”、“楚”、“端”，上多下少或左疏右密，使人感到重心不稳或左右不平衡。书写时需让前者富于变化，后者注意重心安稳。



8. 三联结构

由三个结构单位横、竖联结而成。横三联如“卿”、“鸿”、“树”等，称为“排”；竖三联如“卓”、“密”，叫做“叠”。前者忌太阔，后者防过耸，均须安置得宽舒而不疏散，紧密而不拥塞。



9. 四角结构

即由上下、左右两种结构形式复合而成。如“琵琶”、“骀”。书写时应避免机械地四等分，需注意各部分之间彼此应接，以笔画长短疏密的交错，使其具有浑然一体的效果。



10. 多体结构

由不同结构单位组成的不甚规则且笔画较繁复的字，如“羸”、“器”等字。易零乱杂散，或堆砌臃肿，需注意疏密穿插，伸缩有度，使之点画匀调，四面俱备，繁而不乱。



字的间架结构，既有一些约定俗成的规则，又有很大的灵活性。如“十”字，结体规定横长竖短，但书写中如“十”字前后的字都呈扁方形，则可以把“十”字的竖写得适当长一些，甚至横短竖长也未尝不可。这样可使作品通篇有变化、好看。王羲之书写的《兰亭序》中“之”字有二十个，结体个个不一样，都很好看。苏轼书《前赤壁赋》中亦有多“兮”字，一个“兮”一个样。这是因为笔意向背、俯仰、开合、聚散、斜正、曲直的不同，产生了新的结构上的位置变化。因此，我们说，字的结构既有法，又无法，只要勤学苦练，熟能生巧，不任意乱来，字的间架结构便会随之变化无穷，这就

是书法上说的“气势生结构”。

行书是动中有静，静中有动，不但可以融入其他书体笔法，更可以融入各书体的结构，所以行书更有它自己的风味情趣。

行书的点画结构不仅要变化多姿，而且还需要气韵来作它的灵魂，这样才能具有生命和热情，才能表现出力的美。行书的气韵，表现在通篇的章法上，必须元气通贯，浑然一体，务使每一行、每一字在错综复杂的变化之中各得其所，组成一个血肉相连的整体；表现在行气上，每行都要气脉贯通，互相呼应，字与字之间，笔断意连；表现在点画上，要顾盼有情，遥相呼应。只有这样，才能在一幅行书作品中，表现出整体的力量的美。否则，一个字位置不得当，如同美女一眼有疾；一行字位置不得当，如同壮士一腿致残。清代书家何绍基见某人写了一个字，笔法十分精妙，不由十分叹服，后来见到这个人的一幅书法作品，却极其平常。这就表明，学好行书，不仅要练好每一个字的用笔和笔势、结构，还要认真掌握整幅作品的章法、气韵，使其连贯，相互呼应。由于行书结体流动，书写时要注意到字形的大小穿插、体势的动静姿态、字距的疏密变化，使通篇生动活泼，与结构的特点相契合，使整幅作品形成一个有机的整体。可见章法、气韵对一幅作品的成功与否起着重大的作用。

第二章 楷书向行书过渡篇

一 楷书、行书的特征与区别

楷书形体方正平稳，结构严谨匀称，笔画规范呼应。

行书是楷书的减笔和连笔便捷快写。笔画简练，笔势流动，体态活跃，容易辨认。

行书与楷书有着密切的联系，行楷是两者结合的产物。在结构上，行楷严守楷书的结字法则；在笔画上，行楷吸收了行书迅捷豪放、连带活泼的行笔，增加了节奏感，将楷书写活。同时，行楷又借鉴了楷书笔画的细腻，使其有收有放，既不失行书的活泼潇洒，又不是放任无羁。

楷书要求笔画之间要顾盼呼应，笔虽断而意连；行书则将这些呼应关系表现得更为突出，以牵丝连带变无形为有形。

我们从下面的字例中，可以看出楷书和行书之间在结构、笔画之间的区别和联系；同时看出钩挑和牵丝在笔画间的呼应作用。

书体	例 字								
楷书	湖	平	波	不	起	天	阔	月	行
行书	湖	平	波	不	起	天	阔	月	行

行书与楷书除了有密切联系外，在其用笔、点画形态和字形方面还有着一定的区别，研究和分析这些区别，有助于我们由楷书向行书的过渡。那么，具体地说，它们之间有哪些区别呢？

1. 从用笔上看，楷书的行笔较为缓慢、扎实，没有连带笔画，行笔速度变化不大，笔画讲求工整、挺健；而行书的行笔则较为迅速、轻盈，笔画连带明显，行笔速度变化较大，节奏感强，笔画讲求流畅、灵利。

书体	例 字								
楷书	数	风	流	人	物	还	看	今	朝
行书	数	风	流	人	物	还	看	今	朝

2.从点画形态上看，楷书点画凝重，且各自独立，平整匀称，相互呼应的关系含蓄；而行书的点画活泼、生动，变化多姿，呼应关系明显。由于运笔的连带，各个笔画之间出现了“牵丝”。

书体	例 字								
楷书	多	情	应	笑	我	早	生	华	发
行书	多	情	应	笑	我	早	生	华	发

3.从字形上看，楷书的字形端庄平正、工整一致，相映如一；而行书的字形则参差错落，变化生动，即使是同一个字，由于“连”法的不同，能写出几种不同的形态。

书体	例 字								
楷书	米			方			金		
行书	米	米	米	方	方	方	金	金	金

总之，行书是在楷书形态的基础上尽情发展、发挥，有较大的创作余地。

二 培养连笔意识

楷书向行书的过渡中，如何进行训练呢？

（一）通过笔画的练习培养连笔意识

1.点画

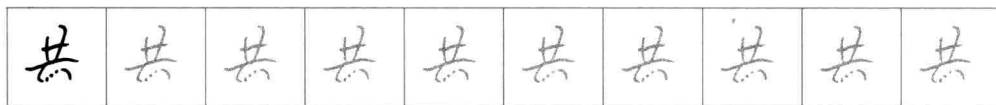
行书中的点虽小，但很重要。多数情况下起着笔画的起止、过渡、装饰的作用。承上启下、填补空缺、画龙点睛是行书点画的特色。有了楷书点画的基础，写好行书的点画是不难的。点画有独立点、组合点两种。

（1）独立点 常见于起笔，这种点的写法很像楷书笔画中的撇点，即右下顿笔后迅速转向左下，方向则视下一个横笔画的开头位置而定。这点和横两个笔画既可以实连，也可以虚连（笔断意不断）。如果是实连，则连带部分（牵丝）不可用力过重，要明显

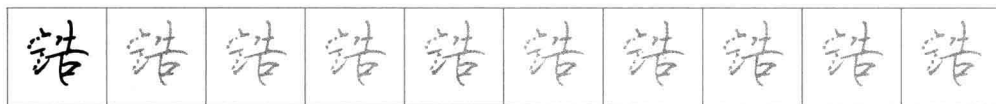
轻于实际笔画，以免使人误把牵丝当成笔画。



(2) 组合点 分为横式排列和竖式排列。横式组合有两点组合，如“共”字底部，只有两点之间的呼应关系。另有三点组合，如“学”字上部，和四点组合，如“点”字底部。横式三点、四点组合，一般处理成前两点相连，或后两点相连，或后三点相连。



竖式组合有两点组合，如“冷”字偏旁，呼应要自然灵活，可连带也可独立。竖式三点组合，即“三点水”偏旁，有多种写法，可三点皆连，可后两点相连，其宗旨是运笔轻盈跳跃，避免写成“言”字旁。



2. 横画

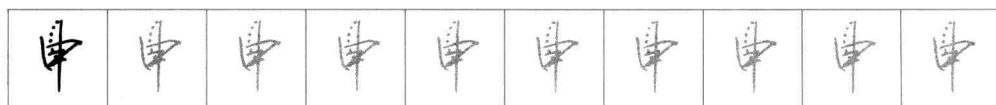
初学行书写横画易犯这样几个毛病：一是直接照搬楷书横画写法，笔画毫无生气；二是数横并排时处理不好。行书横画随意性较大，尤其是起笔和收笔，变化多端。短横有时处理成点画，数横并存时忌平行划一，要姿态各异，各具变化。



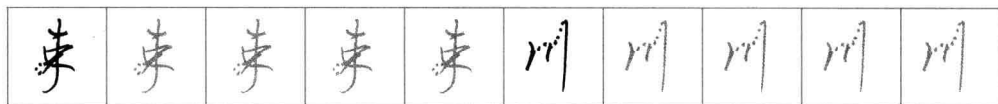
3. 竖画

露锋竖行书中的竖画往往是确定字的重心、表现力量的关键笔画。有露锋竖和回锋竖两种写法。

(1) 露锋竖 一般用于字中的最后一笔，写起来如楷书悬针竖，先顿笔，随即向下行笔，至于其长短则要根据具体字形和章法要求而定。如“中”、“申”等字。

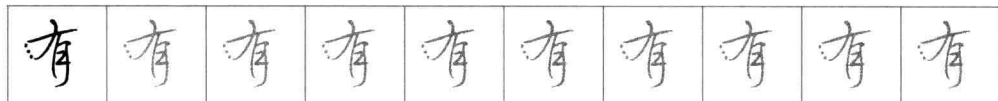


(2) 回锋竖 这种竖是用来更好地连接下一个笔画用的。回锋竖的回钩有左有右，左回锋竖如“束”，右回锋竖如“川”。连带程度可灵活掌握。如三竖相连，忌平行，求变化。



4. 撇画

(1) 回锋撇 撇画在行书是活泼善变、神采飞动，与随后的笔画连带关系明显的笔画。它的写法与楷书的撇画有较大差异，突出的表现是长撇和竖撇可以反向带出回锋，也可以直接连接下一笔。回锋撇是到底部后向上带出回钩。如“有”的撇。



(2) 连带撇 有上连撇和下连撇两种。上连撇一般用于撇后接横画的连带，如“布”、“有”，连带时注意牵丝不可过粗。下连撇一般用来连接捺画，如“朱”、“木”，连带的牵丝可以重些。



5. 捺画

行书中捺画不必像楷书那样“一波三折”，可根据字型要求及自己的书写风格处理。捺笔如下接其他笔画时，一般采取回锋或回钩的写法，如“春”、“令”的捺笔。



6. 钩画

钩画中的竖钩如“可”、“长”，斜钩如“代”、“戏”，卧钩如“必”、“心”；横钩如“宁”、“学”中的钩画在书写时可沿袭楷书的写法。竖弯钩写法有两种，一种是向上方自然勾出如楷书写法，另一种是回锋写法，但须注意回锋速度要快，回锋一带出迅速抬笔，给人以饱满、含蓄之感，切勿犹豫不决、拖泥带水，如“尤”字。