

安宏忠◎编著

行草書學習指要

广西美术出版社

# 「行草书学习指要」

■ 安宏忠 编著



(全国优秀出版社)  
广西美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

行草书学习指要 / 安宏忠著. — 南宁: 广西美术出版社, 2009.9  
ISBN 978-7-5305-3849-4

I. 行... II. 安... III. 行草—书法 IV. J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第121986号

广西美术出版社出版发行

南宁市望园路9号

邮编:530022

电话:(0771)5701355

出版人:刘子瑞

网址:Http://www.gxfinearts.com

广西新华印刷厂

全国新华书店经销

2009年9月第1版

2009年9月第1次印刷

开本:889 × 1194 毫米 1/16 印张:9

印数:1-3000

版权所有, 侵权必究

定价:68.00元

## 目 录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 一、行草书的概述·····         | 一  |
| 草书的形成、发展及特点·····      | 一  |
| 行书的形成、发展及特点·····      | 三  |
| 二、行书《怀仁集王羲之圣教序》和草书    |    |
| 《智永真草千字文》简介及特色·····   | 七  |
| 1. 行书《怀仁集王羲之圣教序》····· | 七  |
| 2. 《智永真草千字文》·····     | 七  |
| 三、写字的姿势和执笔的方法·····    | 九  |
| 1. 写字的姿势·····         | 九  |
| 2. 执笔法·····           | 一〇 |
| 四、行、草书的基本笔法·····      | 一二 |
| 1. 笔的运动·····          | 一二 |
| 2. 与行、草书共通的楷法用笔·····  | 一四 |
| 3. 草法用笔·····          | 一六 |
| 五、笔画基本写法及变化·····      | 二二 |
| 1. 点（侧）·····          | 二二 |
| 2. 横（勒）·····          | 二四 |
| 3. 竖（弩）·····          | 二七 |
| 4. 撇·····             | 二九 |
| 5. 捺（磔）·····          | 三一 |
| 6. 钩（趯）·····          | 三三 |
| 7. 挑（策）·····          | 三七 |
| 8. 折·····             | 三七 |
| 9. 笔画的重复·····         | 三九 |
| 10. 省略·····           | 四一 |
| 11. 纵放·····           | 四一 |
| 12. 笔画的变异·····        | 四三 |
| 六、笔顺·····             | 四五 |
| 七、独体字结构·····          | 四七 |
| 1. 重心稳定·····          | 四七 |
| 2. 间距均匀·····          | 四八 |
| 3. 上密下疏·····          | 四九 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 4. 内敛外放·····            | 四九  |
| 5. 复归平正·····            | 四九  |
| 八、部首偏旁·····             | 五二  |
| 1. 字头·····              | 五二  |
| 2. 字底·····              | 五四  |
| 3. 左偏旁·····             | 五五  |
| 4. 右偏旁·····             | 五五  |
| 5. 字框·····              | 五六  |
| 九、合体字结构·····            | 五九  |
| 1. 上下两部组合结构·····        | 五九  |
| 2. 上中下三部组合结构·····       | 六〇  |
| 3. 左右两部组合结构·····        | 六二  |
| 4. 左中右三部组合结构·····       | 六五  |
| 5. 包围式组合结构·····         | 六六  |
| 6. 重叠并列结构·····          | 六八  |
| 十、综括结构·····             | 七一  |
| 1. 疏密·····              | 七一  |
| 2. 迎让·····              | 七一  |
| 3. 收放·····              | 七三  |
| 4. 仰俯·····              | 七五  |
| 5. 向背、开合·····           | 七九  |
| 6. 结构变异·····            | 八〇  |
| 十一、章法·····              | 八五  |
| 1. 章法释义及其作用·····        | 八五  |
| 2. 作品的章法布局·····         | 八五  |
| 3. 作品的题款·····           | 九五  |
| 4. 印章·····              | 一〇〇 |
| 5. 题款中的岁序节令常识·····      | 一〇四 |
| 6. 题款中的传统称谓及谦词附句常识····· | 一〇七 |
| 十二、书法作品的形式·····         | 一一〇 |
| 十三、草书字的认识·····          | 一二二 |
| 十四、书法的创新·····           | 一三一 |

## 一、行草书的概述

本书所称行草书是指行书和草书两种字体。我们之所以将行、草二体同置于一书之中进行研究，一是鉴于行书与草书在笔法、结构，乃至字态、体性上具有颇多共同或相近之处；二是考虑到学书者在学习草书和行书的实践中，便于对比分析，关联思考，融会贯通。汉字是世界上最古老的文字之一，从西安半坡陶器上刻画的符号算来已有六千多年的历史。若从商代殷墟出土的甲骨文算起，也已经历了三千多年的岁月。自远古到现今，经过不断地在实用过程中的发展变革，汉字书法艺术日臻于完善。这就是从甲骨文、钟鼎文、石鼓文、简牍文等逐渐演变成秦篆、汉隶、草书、行书和楷书，形成了五体并存的局面。几千年来，不论字形如何繁简变化，作为书法艺术，尤其是五体书法之中的行书、草书二体，以其最富有创造性和抒情性的特征而倍受人们的喜爱和学习。

### 草书的形成、发展及特点

草书，顾名思义即草率的书写。从这个意义上讲，广义的草书不仅包括隶书的草写，也包括篆书的草写，草书是古已有之。许慎在《说文解字》中说：“汉兴有草书。”所指的草书便是汉初之际在隶书的产生发展，定型的同时所孕育出带有隶书波磔的草书，称之为“章草”；此后，还出现了不带隶书波磔的草书，后世称为“今草”（小草），大草、狂草同属于今草。

#### 章草

章草是在西汉初期，随着秦隶正体字的通行而出现的一种草写体，也称之为“草隶”。后汉的赵壹在《非草书》一文中说：“盖秦之末，刑峻网密，官书烦冗，战攻并作，军书交驰，羽檄纷飞，故为隶书趋急速耳。”此说可在居延汉简中得到印证。章草开始多流行于民间，它的出现是为了快写的需要而进行简化，以应急需。久而渐成形态。它的主要特点是，以秦隶为架势间取小篆气韵，结构简化，牵引相接，笔断意连，字字独立。尤以横、捺、右钩带有波磔（雁尾）笔法而特点鲜明。据史料记载西汉元帝时期的黄门令史游便是善于书写章草的名家代表。他所整理的草隶为“章草”，他编写的《急就章》作为规范化的标准章草文字范本而通行。东汉初期的杜度亦是对章草进一步加工完善而作出贡献的著名书家。同时期的崔瑗、张芝、蔡邕都是善书章草的名家。（见图1-①②）

#### 今草

隶书是西汉时期的主体文字，故带有“雁尾”特点的章草作为便捷书体而较早地成熟并应用和推广是很正常的。但是，由于它的“勾、撇、捺、横折弯”等笔画书写中仍然阻碍行笔的速度，因此，据史载，到了东汉时期，章草便逐渐被书写更为快捷，结构更为美观，气韵更为生动的“今草”所替代。这也是实用需要所决定的。

今草的特点是去掉了章草隶意波磔的笔法，使其用笔更为简捷，结构也由扁方趋于长

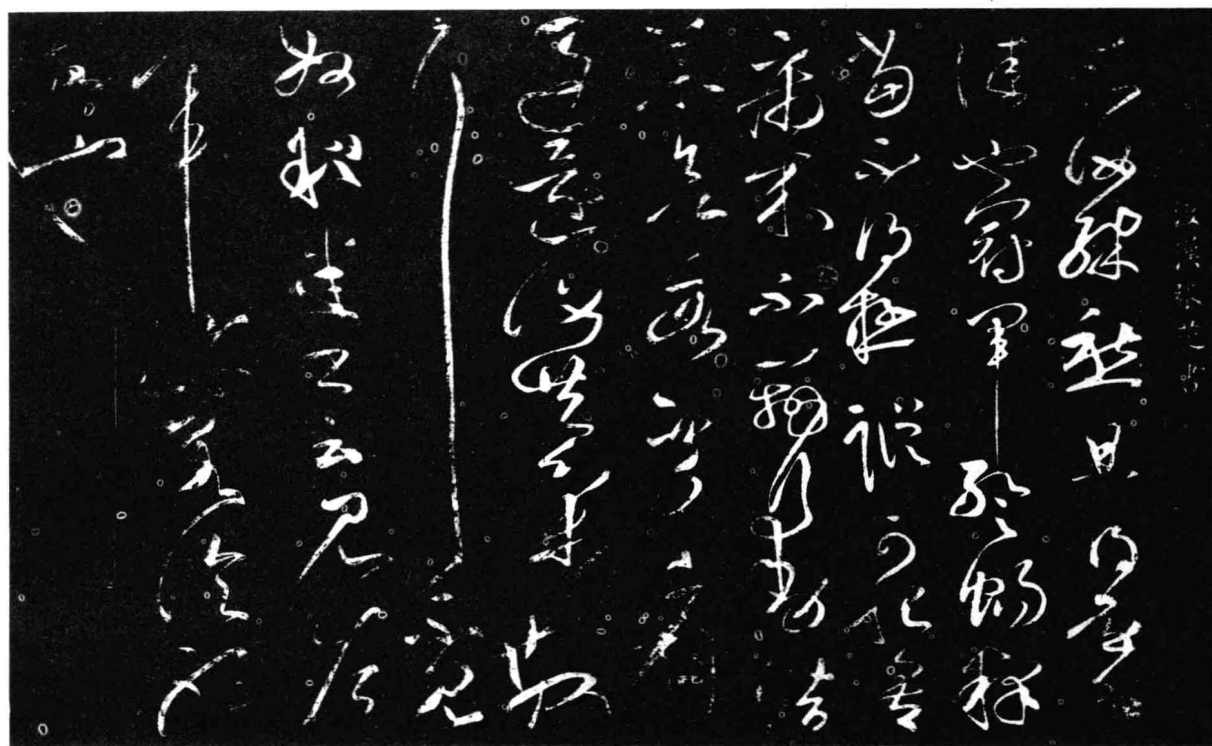
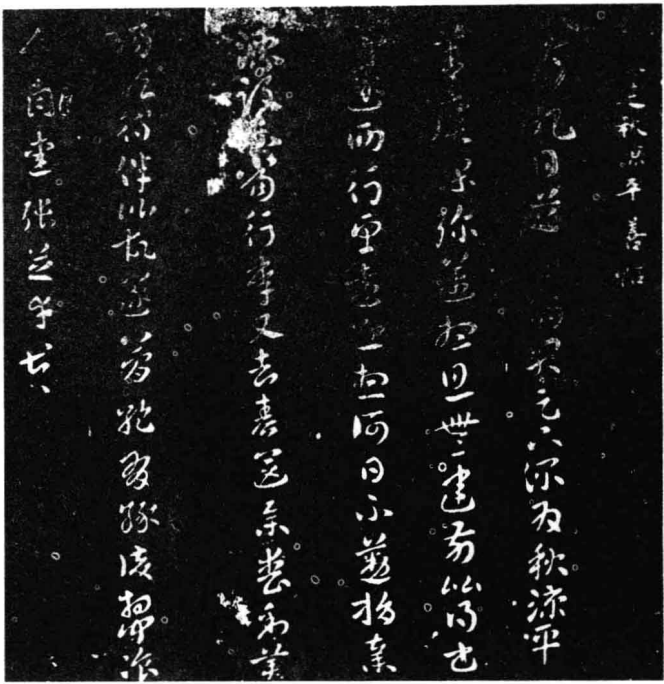
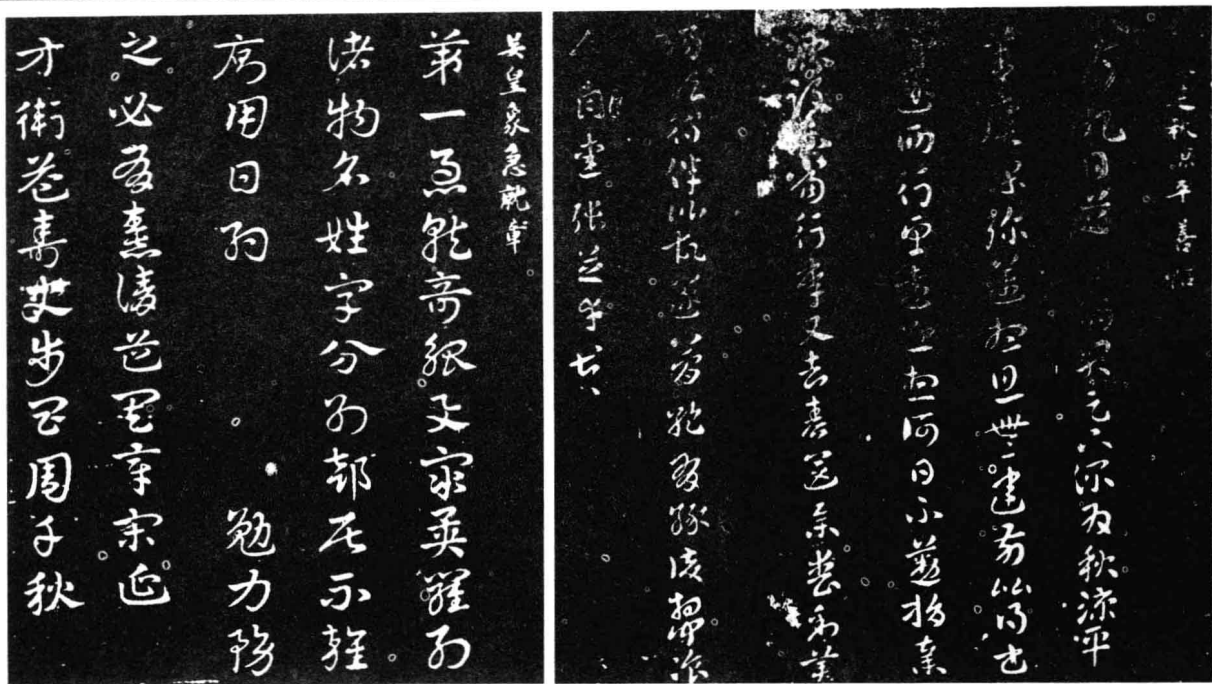


图 1-③ 张芝《知汝帖》

方。改横势为纵势，且字字贯通，同时也偶相连续，比章草显得更富有鲜活的生命力和艺术感染力从而被人们喜爱和使用。

随着汉末楷书的形成与影响，今草与隶书的渊源越来越远，从而更多地与楷书相伴不断发展。今草发展到晋代，以王羲之父子为代表的行书已经到了非常成熟的境界，它的特点就是“流而畅”与“简而动”。这对后世书法的发展影响尤为深远。随后唐代又出现了以张旭、怀素为代表的狂草，狂草书在笔画省简、体势放纵、笔画勾连以致难以辨认的程度上达

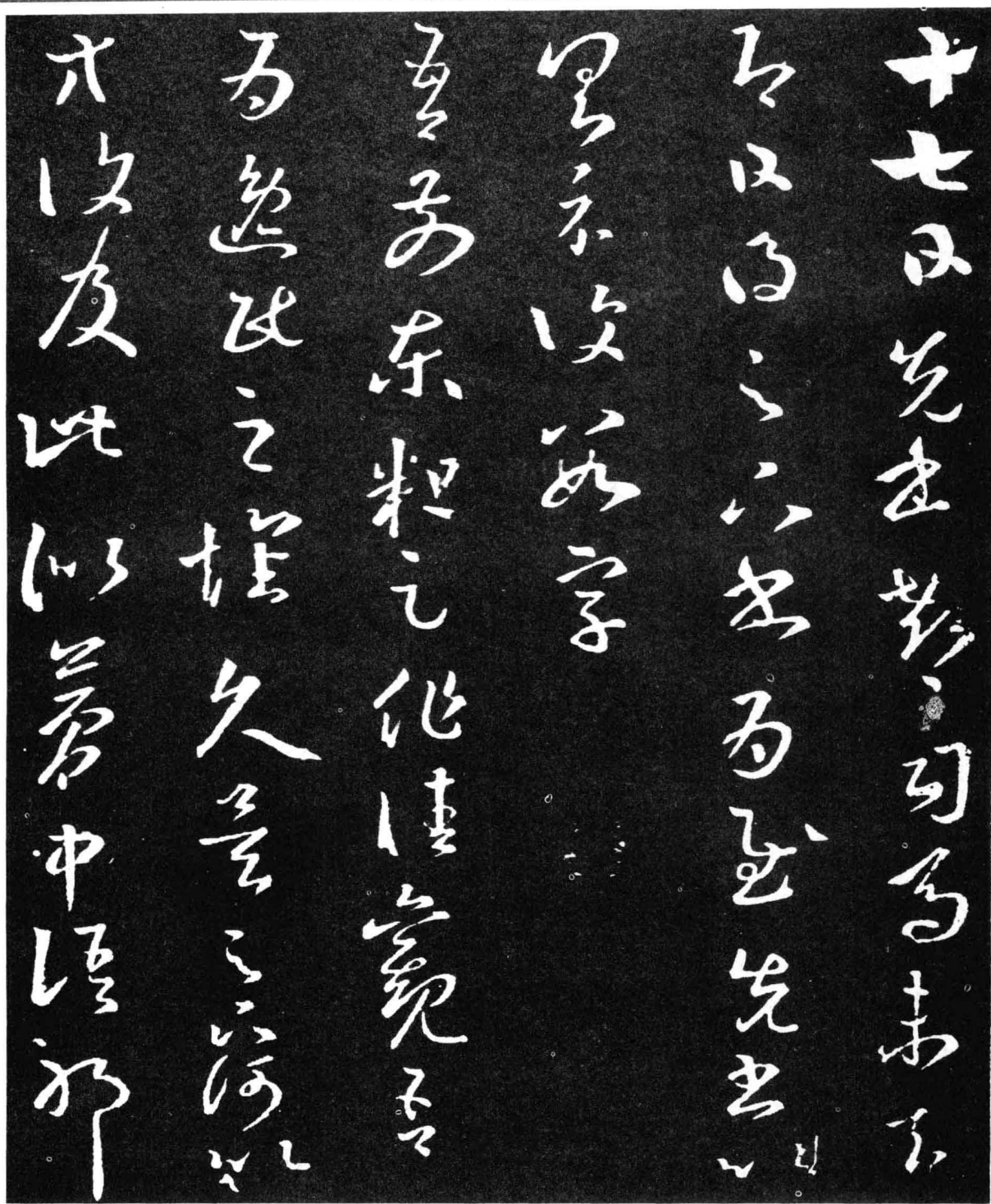


图 1-④ 王羲之《十七帖》

到极致，字形几近于线符。（见图1-③④⑤）

### 行书的形成、发展及特点

行书虽然也是因隶书的草写而衍生于西汉，与章草、今草为孪生兄弟。但是，自汉末楷书的形成，后人的行书就更多地是依据楷书作为规范真字适度草写而不断发展。故古人云“所谓行书，即真（楷）书之从略，简易相间而行”，“不真不草，介乎真草之间，是曰行书”。这种书体用于行文记事，书信往来和撰写文稿，既便捷、美观、易于识别，又有书写

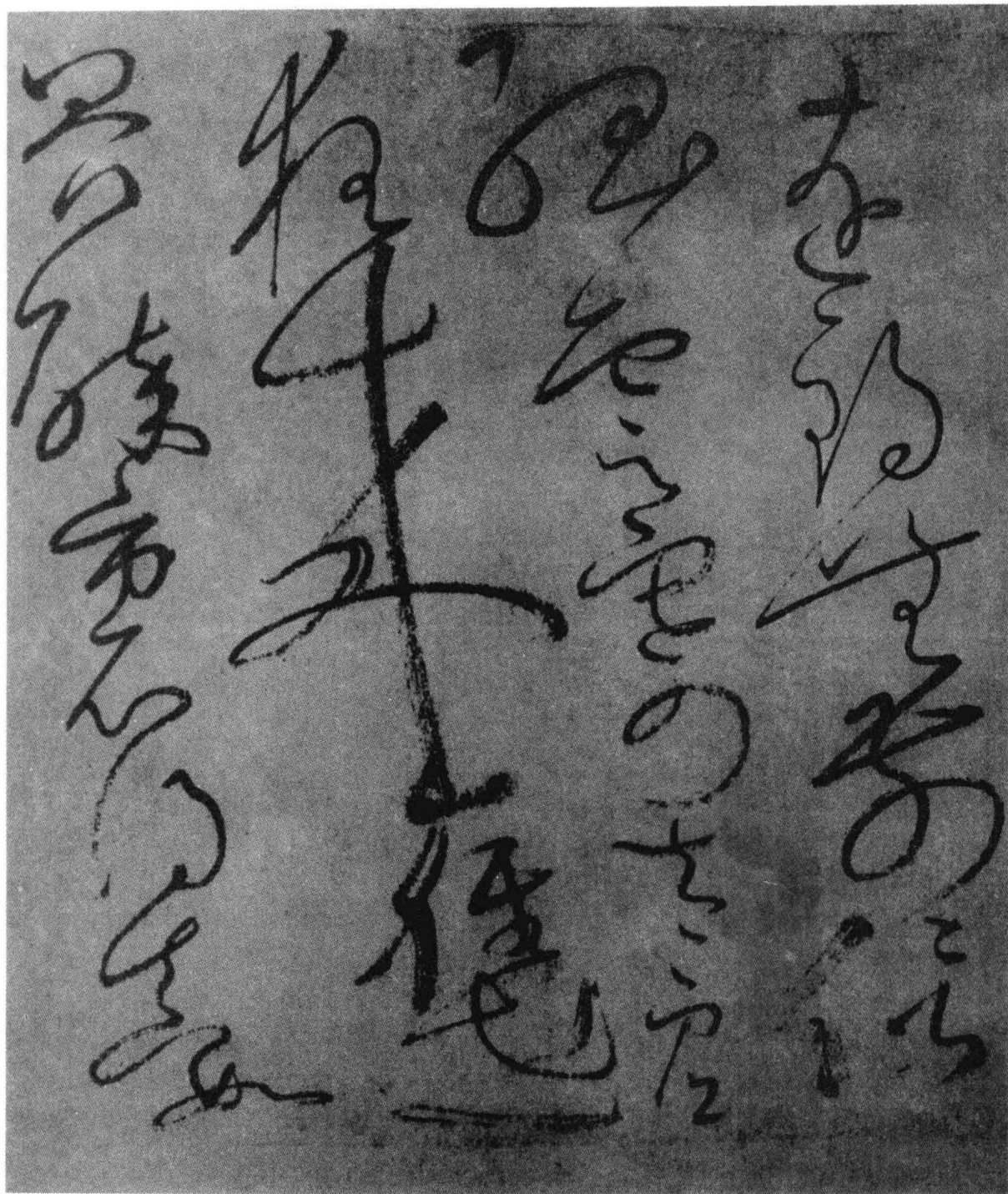


图 1-⑤ 怀素《自叙帖》

迅速的优越性，具有广泛的实用价值和艺术价值而运用发展至今。

晋代是书法的繁盛时期，其中行书已发展到了成熟阶段，其代表人物当首推王羲之、王献之父子。二王的书法成就对后人影响很大，遂使行书大行于世。被誉为“天下第一行书”的《兰亭序》便是王羲之的代表作之一。虽然我们现在还未见到《兰亭序》的真迹，但从唐代的虞世南、褚遂良、欧阳询的临本和冯承素的摹本，已显示出王羲之行书的字态风神。其后，唐代还有颜真卿、李邕；宋代的苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄；元代的赵孟頫、鲜于枢、邓文元；明代的文徵明、董其昌等都是兼善行草书的大家。留下很多的真迹和法帖，为后世

永和九年歲在癸丑暮春之初會  
于會稽山陰之蘭亭脩禊事  
也羣賢畢至少長咸集此地  
有峻領茂林脩竹又有清流激  
湍映帶左右引以為流觴曲水  
列坐其次雖無絲竹管弦之  
盛一觴一詠一足以暢叙幽情  
是日也天朗氣清惠風和暢仰  
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雖  
趣舍萬殊靜躁不同當其欣

图 1-⑥王羲之《兰亭序》



图 1-⑦ 颜真卿《祭侄稿》

所学习。在中国书法史中篆、隶、草、行、楷五体并存且相沿至今，其中行书以其畅率适度的艺术性和书写便捷的实用性在人们的生活中占有首席位置并发挥着巨大的作用。

行书的特点是在楷书的基础上行笔草书化，运用笔画的连属和简化而进行结构的组合，具有用笔率意，笔画简化，结构婉转流畅的特点，在用笔上以其草书的放纵性用以冲破楷书用笔和结构的规范性。由于行书的楷法、草法交融兼用致使其体势具有可变性而生机盎然，为后人的书法实践提供了宽泛的发挥空间。（见图1-⑥~⑨）



图 1-⑧ 米芾《蜀素帖》

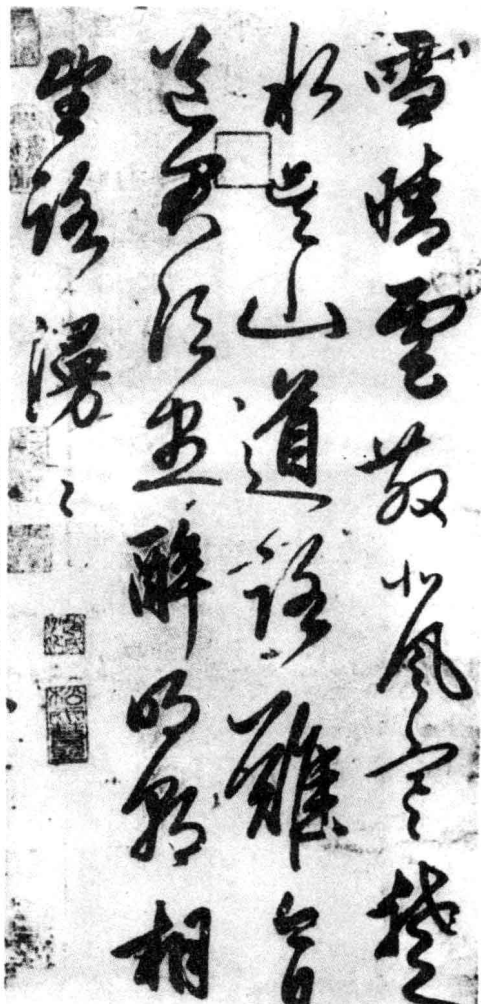


图 1-⑨ 赵孟頫《七绝》

## 二、行书《怀仁集王羲之圣教序》 和草书《智永真草千字文》简介及特色

学习书法的人都有此感受，即行书和草书相比较，行书更易于辨识，而草书由于省减变异之大，不是专门学习之人是很难看懂的，所以俗语才有“草字出格，神仙不识”的说法。为了适应时代的发展和人们对于行草书的热爱，在此我为大家选择了《怀仁集王羲之圣教序》和《智永真草千字文》二帖作为学习的范本。其因有三：一是此二帖字数多、字势全，《智永真草千字文》属于相对规范的小草，而《怀仁集王羲之圣教序》帖中楷、行、草诸体俱有，易于初学者步入门径；二是两帖书写刻拓精良，字字用笔清晰且有丰富的变化，同时结构美观且意态万千，为行草书的学习和作品的创作提供了源泉；三是用笔规范，谨严精妙。初学者能通过对此二帖的学习避免走入流俗之弊，而具有高贵之品格。

### 1. 行书《怀仁集王羲之圣教序》

《怀仁集王羲之圣教序》，唐咸亨三年（公元672年）十二月刻。太宗李世民撰序，高宗李治撰记，弘福寺沙门僧怀仁集晋代王羲之书，诸葛神力勒石，朱静藏镌字。此刻石为行书，共1902字，原藏于陕西西安弘福寺，现藏于陕西西安碑林。传世拓本很多，世皆以《墨皇本》和《三奥未穿本》为上，皆以捶拓精良为珍品。《圣教序》是唐太宗与其子为表彰玄奘法师西行取经而亲制的一篇序记。由弘福寺主持怀仁广泛汇集王羲之的字，先后辛勤二十四个寒暑才镌刻成碑。因为怀仁精于书法及鉴赏，加之集字取宏，细致选优，偏旁部首拼接贴切，同时，亦是对王字进行了艺术化的再创造。明·王世贞在《弇州山人四部稿》中说：“《圣教序》书法百代楷模，结体无别构，偏旁多假借”，“极备八法之妙。真墨池之龙象，兰亭之羽翼也。”清·蒋衡在《拙存堂题跋》中说：“沙门怀仁右军裔孙。得其家法，故《圣教序》一气挥洒，神采奕奕，与《兰亭序》并驱，为千古字学之祖。”清·周星莲《临池管见》中说：“唐僧怀仁所集右军书，位置天然，章法秩序可谓异才。”历史上不仅给予了《圣教序》很高的评价，更为可贵的是，经过千年的沧桑变幻，在其真迹已不可见，勾摹临品亦不多得的情况下，凭借这本集字帖研习“王”书，当是部可资借鉴的善本。所以刘熙载说《圣教序》“古雅有致”，认为：“今遗帖之是非难辨，转以此征遗帖可矣。”王羲之传世的著名书迹有很多，如《兰亭序》、《丧乱帖》、《十七帖》、《奉橘帖》、《寒切帖》等，多属后人摹本，散见于《淳化阁帖》及宋、明、清诸集帖中。大家亦可观习以对王字有更深刻的了解。（见图2-①）

### 2. 《智永真草千字文》

《千字文》有很多种帖本，其中流传很广，影响最大的是周兴嗣的《千字文》。按《太平广记》的记载：南北朝时的梁武帝教诸王写字，命令大臣殷铁石在王羲之的书法中，拓出

一千个不同的字，他召见周兴嗣说：“卿有才思，为我韵之。”周兴嗣领命，只用了一个晚上就编写成通畅而押韵的文章，进呈给皇帝，而他自己一夜之间“鬓发皆白”。

因《千字文》是由一千个不同的字组成，所以成了历代认字，学习书法最好的教科书。南北朝时期的《千字文》未能传世，而流传最广的却是王羲之七世孙，隋代的智永和尚所书的《智永真草千字文》。智永名法极，浙江会稽人，居住在永欣寺，自幼酷爱书法，勤学苦练，精益求精。临池三十载，妙得家法。晚年书写的真草二体的《千字文》八百本，分施给浙东诸寺。这就是现在我们大家所见的《智永真草千字文》。

他所书的《千字文》，是把楷书与草书并排对照书写的，为人们识字和学习提供了方便。此帖中的草书大小相同使转清楚而规矩，易认、易学。以其“秀润圆劲，八面具备”的艺术性对后世影响很大，特别是他在《千字文》中已经把草书进行了规范化，这一贡献的影响则是更为深远的（见图2-②）。

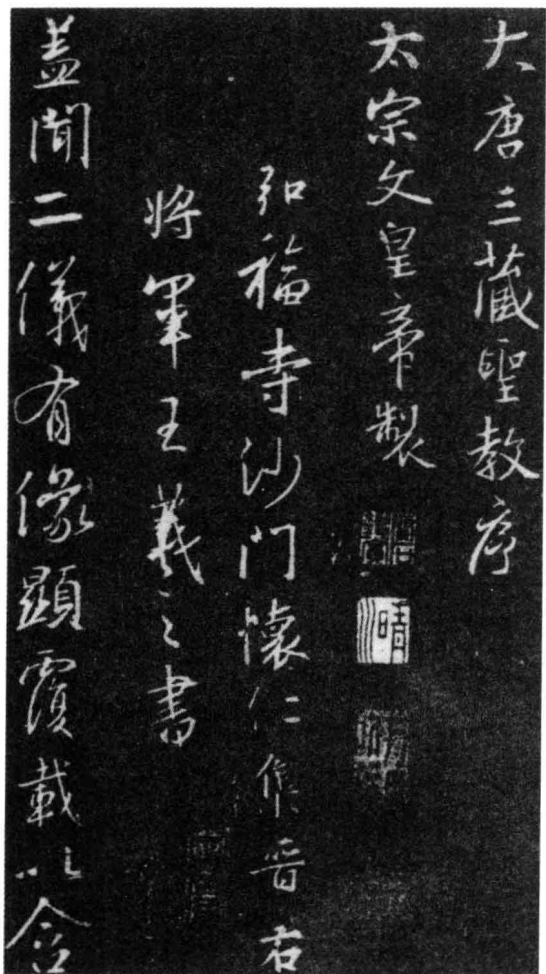


图 2-① 《怀仁集王羲之圣教序》

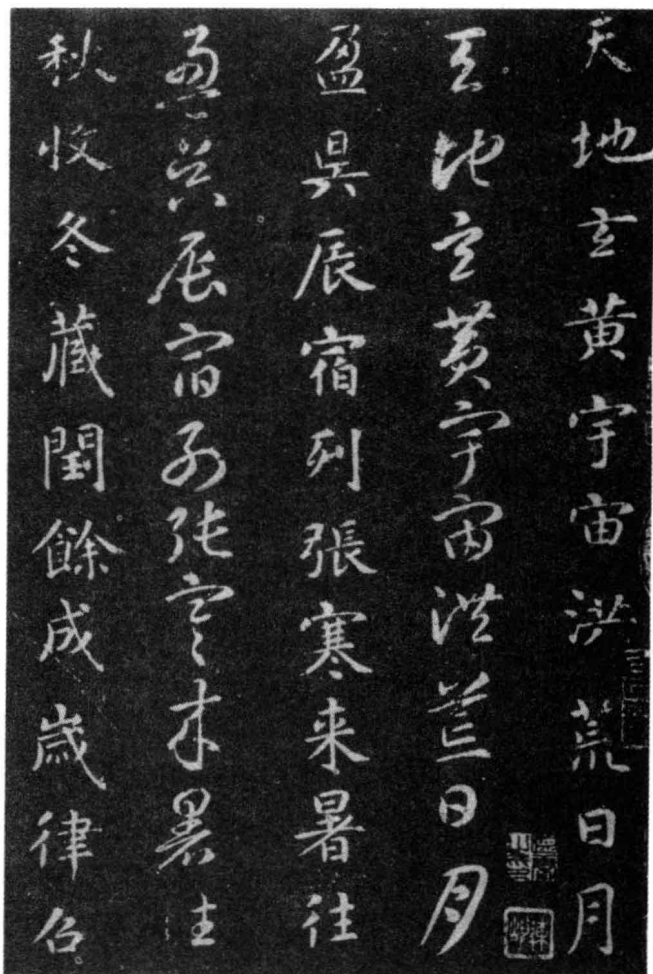


图 2-② 《智永真草千字文》

### 三、写字的姿势和执笔的方法

#### 1. 写字的姿势

当我们执笔写字时，首先要有正确的姿势。姿势正确，全身各个部位才能感到轻松舒适、协调自然，并能使通身之力贯于笔端。写字的姿势也称为“身法”，“身法”是指坐着写字（坐势）和站着写字（立势）的姿势与方法。

##### 坐式的正确姿势：

(1) 臀部平坐在椅子上，两脚并排分开，保持自然开度。两脚掌平放于地面，向下踏实生根。所谓“全身力量到毫端，定气先将两足安”即为此理。

(2) 小臂平放在桌面上以正上身，左手轻轻按纸，右手执笔写字。无论是“提腕”还是“悬腕”，执笔之手不要超出肩宽。这样“足实”、“身正”，才能把全身之力贯注于臂、肘、腕、指而利于书写。

(3) 腰背正直，微向前倾，这样可以避免紧张，减少疲劳且有利于身体健康。

(4) 胸部要开张，上身不要抵住桌沿，应距桌沿一拳左右为适宜。

(5) 头要基本端正，略向前俯，两眼距纸面一尺左右。这样视野比较宽阔，有利于顾盼左右，同时对视力也有好处。（见图3 正、侧二图）

写三寸以上大的字，需要站立起来，这样才能够使持笔之手无拘束地大幅度地上下伸展，左右挥洒。使写出的字笔势开张，纵横自如，取得气韵生动的艺术效果。



图 3 正

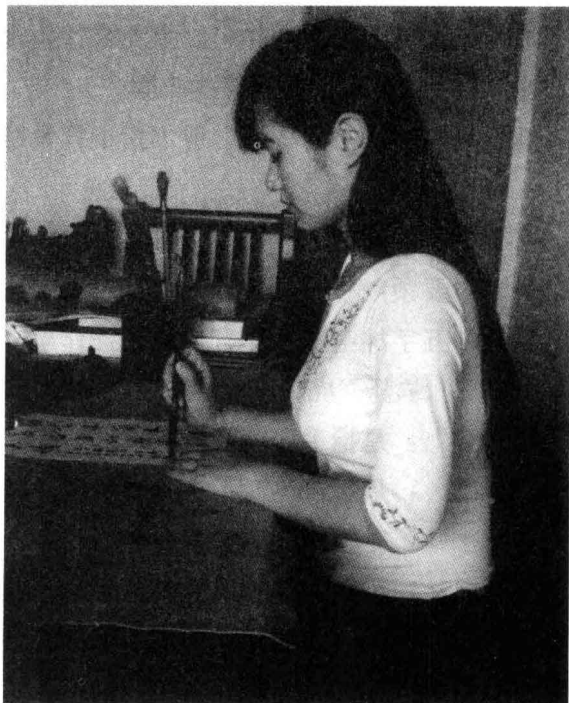


图 3 侧

**立式的正确姿势：**

(1) 先将两脚分开，右脚稍向前跨出半步，两足向下“生根”以支撑全身。

(2) 上身微向前倾，使所书之字尽收眼底。

(3) 左手轻按桌面，使得站立更加稳定，以利执笔之手更好地挥运。

(4) 右臂张开，悬肘提腕挥毫运笔。使腕力、臂力乃至全身之力都能够注入笔端。（见图3 立姿一图）

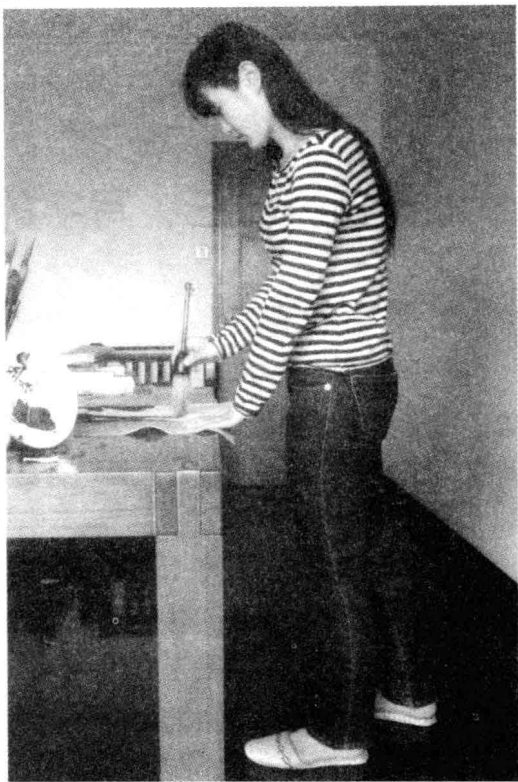


图 3 立姿

**2. 执笔法****五字执笔的方法**

要写好毛笔字，就必须掌握好正确的执笔方法，前人传下来的执笔方法有多种，现在我们向大家介绍一种正确、合理、通行的方法——“五字执笔法”。“五字执笔法”即用“擗、押、钩、格、抵”五个字来代称五个手指各自的职能。

**擗：**是说明大拇指的作用。执笔时大拇指要由内向外紧贴笔管，像吹箫时按住箫孔的样子。

**押：**是说明食指的作用。用食指第一节从外向内和大拇指相对地捏住笔管，二力相合使笔执牢。

**钩：**是说明中指的作用。用中指第一节次于食指自外向内地钩住笔管以加强食指的力量。

**格：**是说明无名指的作用。用无名指指背甲肉之处，在中指的下方从内向外顶住笔管，与中指二力相合再次加强执笔的牢固。

**抵：**是说明小指的作用。用小指指背紧贴无名指下方，以助无名指向外抵或向外推的力量。

五个指头，就是这样通过四面之力把笔管紧紧地控制在手里，而且坚实稳定。

**执笔的要领：**

要使“五字执笔法”更有效地发挥作用，还需掌握“五条”执笔要领，这就是“指实、掌虚、腕平、掌竖、虎口开张”。

**“指实”：**是指手捏笔管要实。

**“掌虚”：**是指执笔时手掌心要空虚，以利于手指的活动。

**“腕平”：**是指执笔时手腕要平。

**“掌竖”：**是指执笔时手掌要竖起来，以利于笔管直立起来。

**“虎口开张”：**是指执笔时虎口张开，传统有“虎眼状”或“凤眼状”之说，虎口开张以利拇指关节的活动。（见图4-①“提腕法”）

关于执笔的高低，并没有绝对的分寸，一般的规律是要根据所写字的大小来决定执笔的

高低。写的字越大，执笔越高些，反之，写的字越小，执笔越低些。只要能保证运腕灵活、笔势稳健、笔力畅达就符合要求了。至于特大的字，诸如一尺或一尺以上的大字榜书，就无法依次增加执笔高度，以挥运自由即可，因为大字榜书必须悬肘、悬腕，并通过臂、肩、腰集一身之力进行书写。

### 执笔的腕法

写字运笔讲究“锋出八面”。要八面出锋，关键在于发挥手腕的运转能力，无论是写大字还是写小字，都应运腕为主。前人说：“执笔在指，运笔在腕，两者结合才能达到用笔目的。”为什么要强调运用手腕呢？因为运腕比运指的力量大，活动范围广，而且控制能力强。书法讲究“中锋用笔”，要做到这一点，就要靠手腕的控制和调节，把走偏的笔锋领回到笔画的中间来，由此可见运腕的作用。执笔的腕法有多种，常用的有“枕腕法”、“提腕法”和“悬腕法”，现分别介绍如下：

**枕腕法**——当运笔书写时，将执笔之手腕放在桌面上或把左手垫在右手腕下，这种方法叫做枕腕法。此方法会使执笔更加稳定，故而适宜书写小楷或中楷字，若写再大一些的字，就会因手腕运转幅度的限制而不能自如挥洒。这种方法对于初学者来说可以作为向“提腕法”过渡的跳板。

**提腕法**——将执笔之右手肘部放在桌面上，腕部提起的方法叫做提腕法。这种方法的优点是以右肘部做运笔的支撑点，可使手腕比较灵活自如地上下左右运转，适宜于书写中楷、大楷。运用提腕法书写时应注意肘部的支撑勿着力过实，以免力气不易通过肩、臂贯注下来。

**悬腕法**——将执笔的右手臂离开桌面而虚空悬起的方法叫做悬腕法。这是腕法中难度最大，最为过硬的方法，宜于写大字和榜书。运用此法，要以大臂控制肘、腕的运行以使全身的气力得到充分发挥，并运于臂、肘、腕、指而注于毫端，写出“锋出八面”的点画来。

(见图4—①②)



图 4—① 提腕法

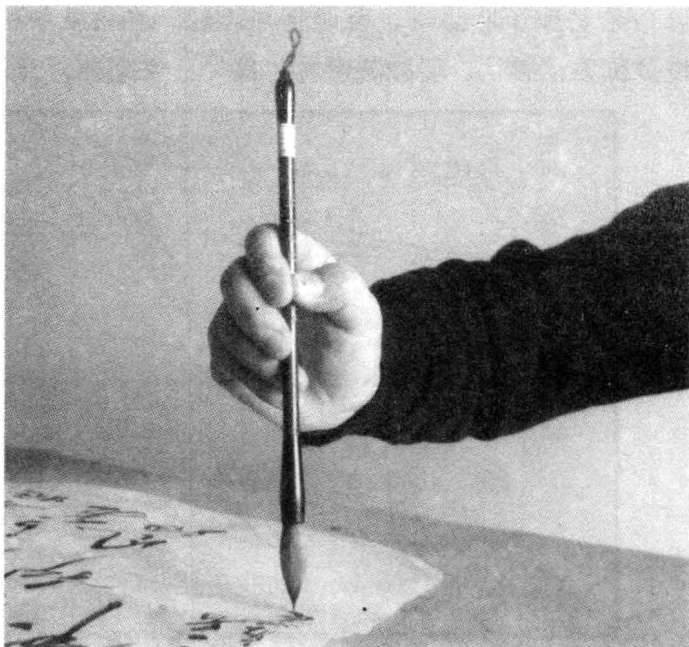


图 4—② 悬腕法

## 四、行、草书的基本笔法

学习行、草书总的要求是：临习范字力求少而精，认真读帖，深刻领会书写的要领，经过由简到繁，由易到难，步步深入，循序渐进。再加之勤奋临习，乃至对笔法和结构掌握熟练，方能收到明显的功效。

元代大书法家赵孟頫曾说过：“结字因时相传，用笔千古不易。”这其中的“千古不易”也就道出了中国书法无论哪种书体，它的各种笔画线条的书写若脱离了人们共同的审美属性，那就不是书法了，即各门艺术都有它的艺术原则。因此初学行、草书，首先应掌握的就是用笔方法。用以写好各种笔画。其中，除楷书用笔之外，要着重在笔法的转折，钩环方面下一番苦功夫。此阶段重点在于追求笔法的严谨和笔画的精准，结构的准确也不可忽视。绝不能认为行、草书容易练，便任意行笔而出现“自由体”这种不良现象。

笔法是指写好字的点画的用笔之法，它是自古以来先贤们对于书法实践而总结出来的规律。从广义上说，笔法包括执笔法和用笔法。从狭义上讲，笔法即指“用笔法”。行、草书的用笔丰富，千变万化，总括起来有“楷法用笔”和“草法用笔”两个方面。但无论怎样变化，都是由笔的运动而产生出来的。所以学习笔法就是研究和掌握书法的用笔方法和原则。

### 1. 笔的运动

毛笔在纸面上作“升降”运动，笔画便产生粗与细的变化，并结合笔在纸面上作“由此及彼”的轨迹运动，便形成各种形态的笔画。

#### 提、按、顿、蹲、驻：

毛笔作下降运动，笔画便可增粗，在书法中称作“按”。按的分量是有区别的，重按被称为“顿”，轻按被称为“蹲”。毛笔作上升运动，笔画便可变细，在书法中被称为

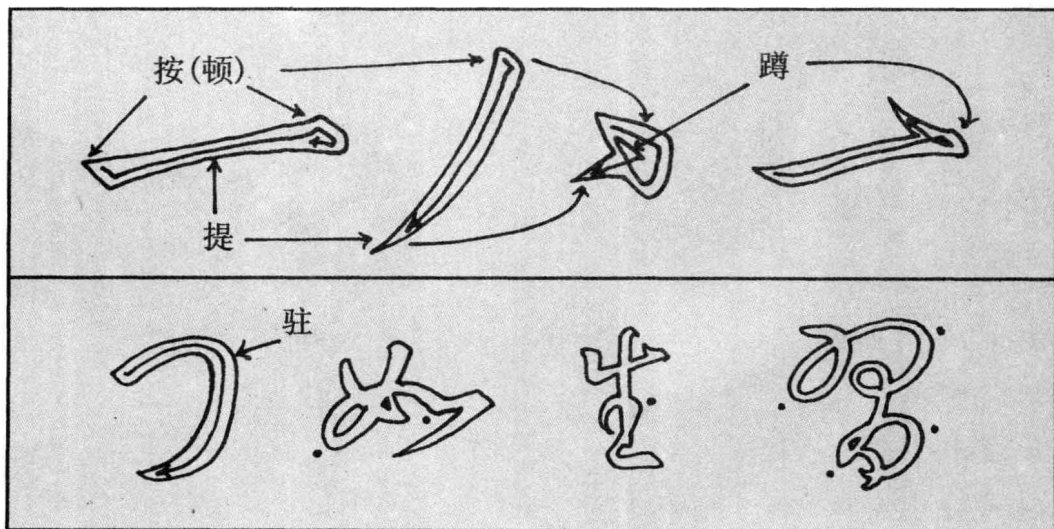


图 5