

前 言

行书是实用性、观赏性高度结合的书体，因其受到历代文人墨客的喜爱而长盛不衰。

行书，即行体书，亦名行押书。行的意思是“务从简易，相间流行”（唐张怀瓘语）。

行书的特征是非真（即楷书）非草，介乎真草之间。楷书严整易识但书写速度缓慢，草书纵横奔放，书写快速却难以辨读。行书则兼楷书的易识和草书的快捷、简便、流动、通俗、美观。在行书中，行兼楷意而近乎规矩者叫“行楷”；行中夹草而流于疏放者叫“行草”。本册行书作品基本上采用的是行楷字体。

行书究竟产生于何时，尚无定论。一般的说法是在汉朝。传说刘德升、钟繇都擅行书。而对后世影响最大的是晋朝的王羲之，王羲之所书《兰亭序》，被誉为“天下第一行书”，对后世影响极大。晋代以来，凡善书者，几乎都工行书。在行书领域，古人为我们留下了丰富而宝贵的资料，可供我们学习参考。

凡篆、隶、楷、草各种书体，都有一定的变化规则，唯有行书没有一套规定的写法，这是行书难写的原因之一。但也正因为没有规矩可依，行书才显现出姿态万方，新意百出，是意法相生、理趣相谐之最富艺术魅力之书体。

本册帖之行书字，编者尽量做到清楚、易识，并显现出一种挺拔、秀美、洒脱、清雅的艺术特色。这种行书体字是编者多年来临习古代几种书体融合而成，习书者可以之作为学习的参考资料，但不可奉为范本去机械临写，范本仍然为古代优秀碑帖。古人云：“取法乎上，则得其中；取法乎中，仅得其下矣！”如果您想在书法上有较高的造诣，就必须选一种或几种自己喜欢的历史上有定论的经典行书帖认真研究、学习才是正途。

本册帖中作品所选的内容，都是适合中老年朋友养生、处世的格言，语言精粹、滋润肺腑、至理解颐、情味隽永，中老年朋友学习书法，本身就是陶冶性情、有益身心健康的雅事，而在学写过程中，再感应这些格言的力量，更可收到精神愉悦、延年益寿之功效。

学书者如能从本册字帖中得到启发和教益，则幸甚。如有谬误及不足，亦恳请方家同道不吝赐教。

陈启智

2003. 4

行书技法

各类书体的技法，均包括笔法、结构、章法三个方面：

一、笔法

行书笔法总的说来要有血有肉、有弹力、有立体感，最忌轻浮、萎弱、纤细、甜软，一点一画都饱满有力、到位，中锋、侧锋互用，笔画之间要互相呼应、映带，显现出连贯的气势。

行书用笔，具有较大的灵活性和伸缩性，点画可以相互替代。

1. 以点带捺，显得笔短意长。

失 陵

2. 以点或变点带撇捺，显出长短变化。

家 恨

3. 以点代口，显得笔势萧散。

事 可

4. 以少点代多点，显得笔意简练。

雲 羽

5. 以点代撇，显出新颖。

顏 珍

6. 以横代四点，显得便捷。

魚 為

7. 以横代日，繁复变简约。

朝 境

8. 以乚代乚，显出笔势流贯。

光 地

9. 以乚代乚，显得简捷、潇洒。

走 蓬

二、结构

原中国书法家协会主席启功先生说：“行书宜当楷书写，其位置聚散始不失度；楷书宜当行书写，其点画顾盼始不呆板。”这句话讲明了书写楷书与行书的重要联系。就行书而言，尽管笔画比较随意、书写快速，但笔与笔之间的疏密、斜正、高矮、长短等变化规律仍然要大体依从楷书的法则，这样写出的行书字结构才会稳固、美观。也就是说，要写好行书，必须要打好楷书的基础，当然，楷书写好了，并不就等于会写行书了。行书也不能简单理解为楷书的快写。行书自有一套结构特点，下面选几个重要规律举例说明。

1. 改变书写笔顺

省 乎 因 畔

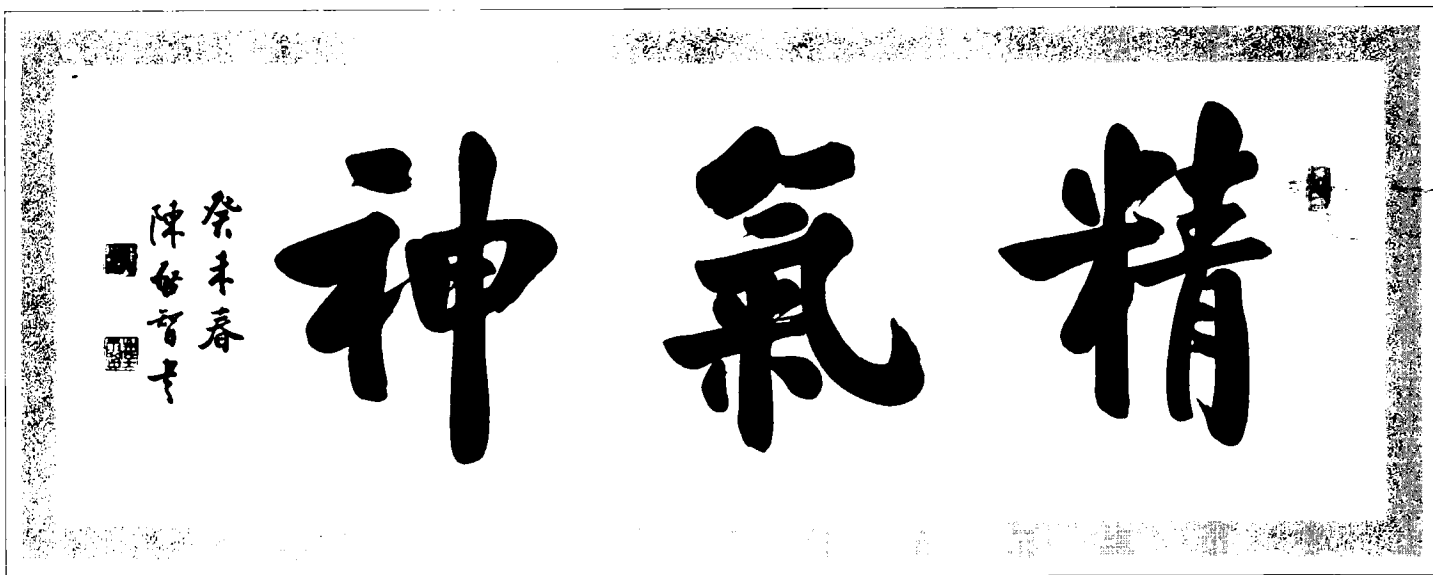
2. 简省笔画

取 難 徑 海

此处还有一些笔画简省的写法，因篇幅所限，这里不再赘述。

三、章法

章法又称为“布局谋篇”，它是研究字与字、行与行以及整幅之中的搭配方法。章法的运用及讲解必须结合实例，请看下面作品简评。



精气神

持真守誠

这种类似牌匾的大字，字与字之间距离相等，字的大小基本一致，首尾要呼应。

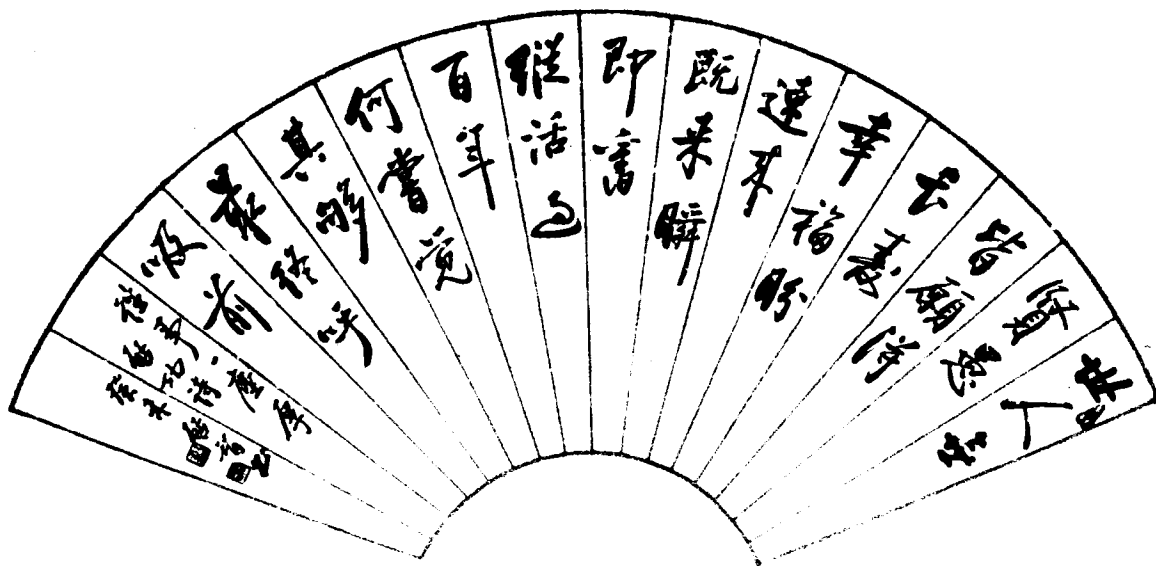
适者有寿 仁者无敌

世智书

适者有寿 仁者无敌

作品中字的大小变化明显，左右两行的字不像对联字那样齐平对称，而是相互错落，显得自然流畅。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



世人无贤愚，皆愿得长寿。幸福盼速来，既来瞬即旧。
纵活过百年，何尝觉其够。最终呼吸前，往事一尘厚。

启功诗



人生的长短不是以时间衡量的，而是以思想与行为去衡量。

扇面的写法一般讲究长短相间，长行的长度要基本一致。最后一句写不开时，可以将字写小，这样更显得自然。

圆形中写字一要注意字行一般要直，二要注意每行最后一个字落到下弧线附近的位置，与下弧线距离大致相等，就显出协调、流美了。

要尽量活动和工
作如果你能全力以
赴去做你喜欢做的事
你就会永远年轻

哈默内陈智书



要尽量活动和工作。如果你能全力以赴去做你喜欢做的事，你就会永远年轻。

哈默

有竖条格线作基准，只要将字写到两线中间，就显得行气分明。

幽默是生活波涛中的
救生圈

布拉·何智书



有所作为是生活中
的最高境界

恩格斯的
何智书



有所作为是生活中的最高境界。

恩格斯

幽默是生活波涛中的救生圈。

布拉

竖长条屏的字大小可以变化，但一行之字总体要呈垂直状态。在仅有两行字的情况下，行距要宽些。

精神暢快心氣和
平飲食有節寒
暖當心起居以時勞
逸均勻

梅蘭芳句

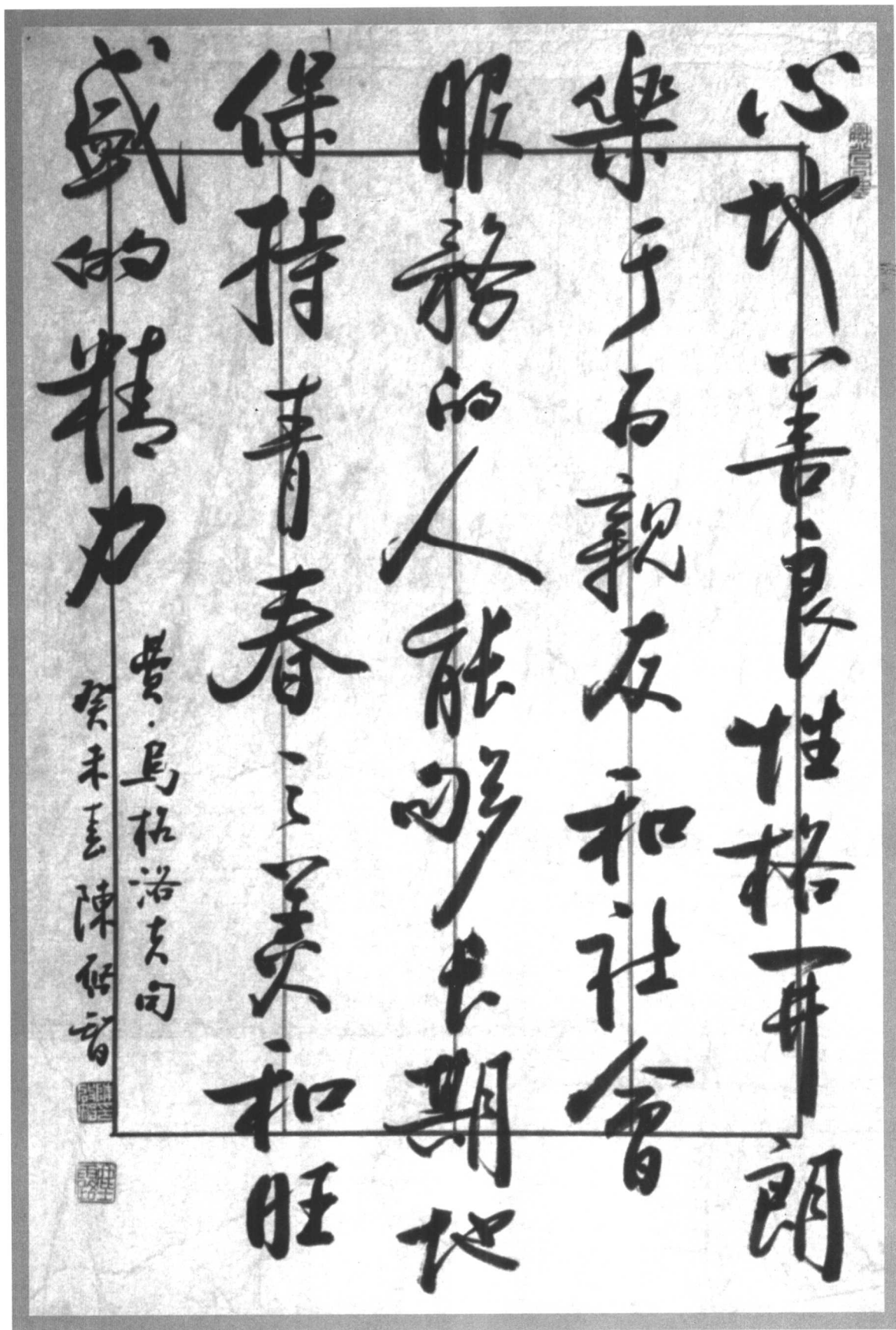
癸未年春梅蘭芳



精神暢快，心氣和平。飲食有節，寒暖當心。起居以時，勞逸均勻。

梅蘭芳

字形秀逸，字距疏朗，行距分明，通篇顯得明快、流暢。



心地善良，性格开朗，乐于为亲友和社会服务的人，能够长期地保持青春之美和旺盛的精力。

费·乌格洛夫

有格形格线为基准，却偏不按格书写，而且超越格框，写到纸边，便显出豪放不羁的情态。

心收靜裡尋真樂

眼放長空得大觀

癸未年五月 陳智書

心收静里寻真乐，眼放长空得大观。

写对联时，除了单联之字要通贯而下，避免偏斜外，还要注意上下联对应的字要基本齐平，错开就不美观了。

人之一生有喜有悲做人行
事有是有非求真求實
百折不回待人接物不亢
不卑不以物移可進可
退能讀能寫能吃能睡
暮年回首問心無愧身
心俱健長命百歲

甘惜分百歲歌 庚午孟春甘惜分書

人之一生，有喜有悲。做人行事，有是有非。求真求實，百折不回。
待人接物，不亢不卑。不以物移，可進可退。能讀能寫，能吃能睡。
暮年回首，問心無愧。身心俱健，長命百歲。

甘惜分《百歲歌》

一行之中，字的粗細濃枯變化明顯，對比鮮明。一幅之中相同的字注意變化寫法，如“有”、“不”、“能”、“可”等字。

寧靜致遠

好習書

書

畫

宁静致远

竖幅中虽然仅有四个字，但这四个字的大小、长短、粗细应表现出变化：“宁”字重，“静”字长，“致”字短，“远”字大。从而使这四字上下贯通，形成有机的整体。

我没有特别的养生之道
最重要的是做人要宽宏
大量豁达乐观宠辱不惊
这样自然就会随遇而安
心旷神怡了

刘海粟句

癸未年夏 陈鹤智

我没有特别的养生之道，最重要的是，做人要宽宏大量，豁达乐观，宠辱不惊。这样，自然就会随遇而安，心旷神怡了。

刘海粟

每行之中都有的字或偏左或偏右，呈左右摆动之势。字之大小也对比明显，但行气依然通贯。因为有行轴线作基准，能做到左右平衡。这种章法灵活、生动，但不好把握。初学书者不宜试用。

女慕貞潔男效才良知過必改得能莫忘
 罔談彼短靡恃己長信使可覆器欲難量
 墨悲絲染詩贊羔羊景行維賢克念作聖
 德建名立形端表正空谷傳聲虛堂習聽
 禍因惡積福緣善慶尺璧非寶寸陰是競
 千字文節錄 陳世倌書

女慕贞洁，男效才良。知过必改，得能莫忘。罔谈彼短，靡恃己长。信使可覆，器欲难量。墨悲丝染，诗赞羔羊。景行维贤，克念作圣。德建名立，形端表正。空谷传声，虚堂习听，祸因恶积，福缘善庆。尺璧非宝，寸阴是竞。

字之大小无大变化，字距也较均匀，一行之中无错落之态，是较典型的平和明快，状如垂帘的传统行书章法。

九旬纔入老年關，壽越期頤若等閑。
曠度遠心無踰矩，靈椿高古綻新顏。

壬午秋
陳能智詩書

九旬才入老年关，寿越期颐若等闲。旷度远心无踰矩，灵椿高古绽新颜。

自作诗

字与字之间的空隙宽窄不一，宽处似可容一个字，窄处则有时出现萦带，从而显现出鲜明的节奏感。

人生的幸福不在于取得而在于奉献
陈智书

人生的幸福不在于取得，而在于奉献。

保持一生壮健的真正方法是延长青春的心
陈智书

保持一生壮健的真正方法是延长青春的心。

横幅行书书写通篇布局最重要，因为行短，字不易安排，每行中最后一个字的位置要互相错落，切忌齐平。所谓“天头齐平，地脚参差”在横幅行书中体现最突出。