

名家名字集，书法详解析，繁简对照读  
书法习字练行书，先学形似后神似  
书法入门渐提高，集字临习入佳境

中国名家

書法

经典技法

# 名家行书实用技法

书  
华  
编

云南出版集团公司  
云南美术出版社

世或取諸懷抱悟言一室之內  
可樂也夫人之相與俯仰  
騁懷是以極視聽之  
大俯察品類之盛  
清惠風和暢仰  
暢叙幽情  
管弦之  
觴曲水  
激

明



上海行車公司



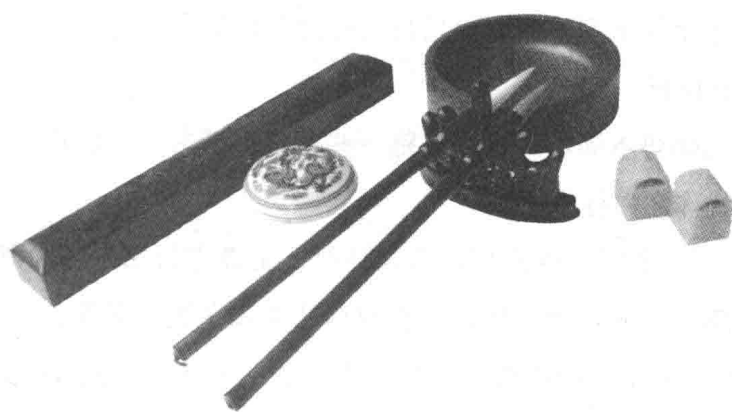
中国名家书法经典技法

书华◎编

# 名家行书实用技法

名家书法

经典实用



云南出版集团公司  
云南美术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国名家书法经典技法 / 书华编. —昆明: 云南美术出版社,  
2012.3

ISBN 978-7-5489-0755-8

I. ①中… II. ①书… III. ①汉字-书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 053268 号

## 中国名家书法经典技法 名家行书实用技法

---

书 华◎编

责任编辑: 李 林

出 版: 云南出版集团公司

云南美术出版社 (0871-4195008)

地 址: 昆明市环城西路 609 号

邮政编码: 650034

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市俊峰印刷厂

开 本: 889×1194 毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 160 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5489-0755-8

定 价: 398.00 元 (全十册)

本书定价: 39.80 元

## 目 录

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 前 言 .....                | 2   |
| 书写姿势 .....               | 4   |
| 第一章 行书的基本笔画 .....        | 5   |
| 第二章 行书的结构 .....          | 32  |
| 第三章 行书的部首 .....          | 47  |
| 第四章 行书的结构布势 .....        | 59  |
| 第五章 行书的章法和款式 .....       | 68  |
| 第六章 行书的作品赏析 .....        | 75  |
| 第七章 名家行书对联精选 .....       | 90  |
| 第八章 名家行书唐诗集字 .....       | 100 |
| 第九章 王羲之《兰亭序》集字赏析 .....   | 154 |
| 第十章 王羲之《大唐三藏圣教序》欣赏 ..... | 173 |

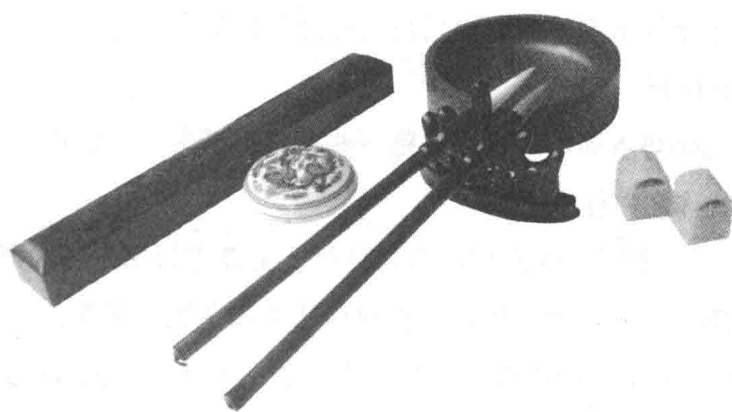
中国名家书法经典技法

书华◎编

# 名家行书实用技法

名家书法

经典实用



云南出版集团公司  
云南美术出版社

## 前言

行书是介于楷书和草书之间的一种书体，它的结构和笔画近于楷书，而使转用笔和神彩风韵又吸收了草书的长处。它写起来比楷书方便快捷、灵活多变，同时又比草书容易辨识，因而受到人们的广泛欢迎。它是实用性和艺术性都很强的一种书体。

行书的名称正表现其书体的特征。行书的笔法、结构和章法都具有流动感，如行云流水一般，与楷书端庄静穆的体态有明显的差别。古人说“楷如立、行如行、草如走”。在古汉语中；“行”是走的意思，“走”是跑的意思。古人的这个比喻很形象恰当地指出了楷、行、草三种体势的各自特征。

行书如行云流水，其表现主要在笔法上，行书的用笔虽然保留了一部分楷书的点画，但在笔法上比楷书的笔法简化了，另外又吸收了草书使转用笔的技法，于是形成了在一个字内部点画之间的呼应和牵连。这不仅简化了楷书用笔的繁难，而且也增加了笔画的流动美感。这种使转流动的笔法，必然会影响行书的结构。行书对楷书的结构加以简化，笔画合并，引入草书的部分符号，这样就更便于笔画的贯通、呼应了。由于笔法和结构的变化而带来行书章法的变化。行书的章法要求字与字之间气脉贯通，上字与下字呼应，而且行与行之间也要形成对立统一的关系。行书的章法具有了类似音乐般的旋律感。

行书是对楷书的简便书写，所以它的体势不固定。写得工整一些就接近楷书，人们称之为行楷；写得草率一些就接近草书，人们就称之为行草。

本书所选的是王羲之的行书经典作《兰亭序》供大家参考和临习，王羲之行书平各简静、遒丽的天成；其字势动中寓静，刚柔相济、不肥不瘦、将人工美与自然美和谐统一起来，给书法美字开辟了广阔的领域为行书树立了一个完美的典范。它是广大书法爱好者学习行书的向导，希望能给大家带来帮助和收益。

## 目 录

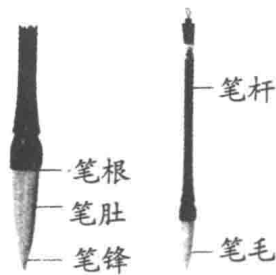
|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 前 言 .....                | 2   |
| 书写姿势 .....               | 4   |
| 第一章 行书的基本笔画 .....        | 5   |
| 第二章 行书的结构 .....          | 32  |
| 第三章 行书的部首 .....          | 47  |
| 第四章 行书的结构布势 .....        | 59  |
| 第五章 行书的章法和款式 .....       | 68  |
| 第六章 行书的作品赏析 .....        | 75  |
| 第七章 名家行书对联精选 .....       | 90  |
| 第八章 名家行书唐诗集字 .....       | 100 |
| 第九章 王羲之《兰亭序》集字赏析 .....   | 154 |
| 第十章 王羲之《大唐三藏圣教序》欣赏 ..... | 173 |

# 书写姿势

## 毛笔的认识

毛笔由笔杆和笔头组成。

笔杆多用竹管制作，要直，形圆，粗细适中，轻重适宜。笔毛多由动物的鬃毛制作，由于笔毛的种类不同，可分硬毫（狼毫）、软毫（羊毫），兼毫（狼、羊毫混合）三大类，按笔毛的长短可分为长锋、中锋、短锋。初学楷书以大楷长锋羊毫为宜。



好笔必须达到以下几点：笔杆要直，粗细适中，锋毫要尖，手压毫尖要锋齐，笔毫中部略鼓，成橄榄状，且有一定的弹性。

笔毛部分包括笔根、笔肚、笔锋三部分。笔根部分与笔杆部分相连。不可贮墨与书写；笔肚部分主要用来贮墨；笔锋部分用于书写。

毛笔的选择须遵循“大字用大笔、小字用小笔”的原则，宁可大笔写小字，不可小笔写大字。毛笔每次用过之后应顺着锋毫用清水洗净，恢复原状后再悬挂起来以备下次使用。



## 执笔

书写中执笔位置应在笔杆的中部，写大字可偏上，写小字可偏下，写3~5cm的字居中执笔。

正确的执笔应遵循以下原则：1. 笔杆垂直，以求锋正；2. 指实掌虚，运笔自如；3. 腕肘悬起；4. 执笔不可太紧。

执笔方法有多种，现多采用五指执笔法。简单说就是：拇指按住笔管内侧，食指压住笔管的外侧，与拇指相对；中指勾住笔管的左侧；无名指顶住笔管的右侧，与中指上下相对；小指在无名指的下方，帮助无名指用力。

## 姿势

写字的姿势有坐姿与立姿两种，坐姿宜写中、小字或小幅作品，立姿用于书写大字或大幅作品。

坐姿的要求：上身正直。胸不贴桌，背不靠椅，两肩要平，两脚分开平放于地，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

立姿的要求与坐姿基本相同，只是身体可略向前倾。腰部不要挺得太直，全身略为放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体。

## 说明

本书为王羲之行书的实用技法，为适应广大读者学习书法的需要而编写。全书共分为基本笔画、结构、部首、行书的布势、行书的章法和款式、行书作品赏析、行书对联精选、行书唐诗集字、兰亭序集字、大唐三藏圣教序欣赏等十大部分。以范字为主，加以简单的图示、说明，图文并重并遵循由浅入深、先易后难、循序渐进的原则。以便于教学与自学。

本书所选范字，从《兰亭序》中选出，并翻制成墨迹而成。

## 第一章 行书的基本笔画

用笔有广义与狭义之分。广义的用笔包括执笔法和点画的写法，狭义的用笔则仅指点画写法。本篇主要论述狭义的用笔法。不同的字体有不同的用笔方法，行书也有独特的用笔方法。

### 行书用笔的特点

行书用笔有哪些特点呢？我认为行书用笔的特点有六：（1）与真书相比。行书运笔速度稍快。“猛兽搏噬”、“秋鹰迅击”都是形容笔势的迅捷。

（2）变化丰富。真书可以用“无垂不缩、无往不收”一言以概之，行书则有“抢毫”、有“联毫”，有藏有露，或伸或缩，点画千变万化而无定式，其用笔要复杂得多。也丰富得多。

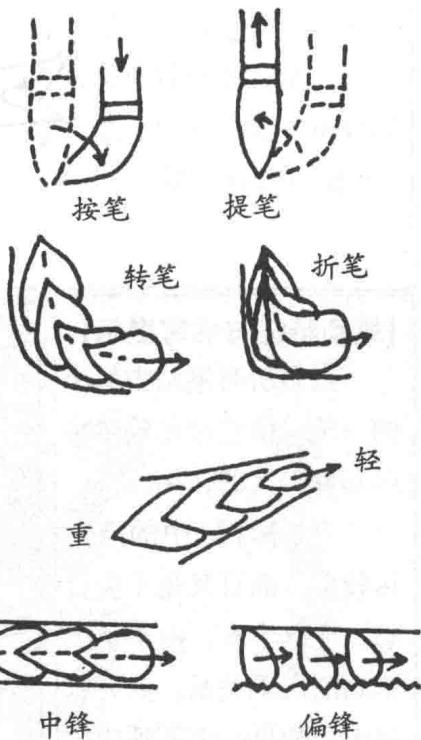
（3）变提按转折为圆转。“内旋外拓，环转纾结”把这种圆转表达得十分形象和具体。颜真卿的真书把提按转折发挥得淋漓尽致，但其行书《祭侄稿》中却保留了不少绞转笔意。正如孙过庭在《书谱序》中所说：“真以点画为形质，使转为性情；草以使转为形质，点画为性情。”

（4）笔画之间用牵丝相连，“如长空游丝，容曳而来往”，使点画之间气脉相连。牵丝虽轻细而有力，“人知直画之力劲，而不知游丝之力更坚利多锋”。

（5）“劲而复虚”，“劲”即劲健有力，“虚”即轻虚空灵。潘天寿在《潘天寿谈艺录》中说：“用笔须强其骨力气，而能沉着酣畅，劲健雄浑，则画不流于柔轻矣。古人用笔，所谓‘力能扛鼎’，即言其气之沉着也。”行书用笔空灵，关键在于收束。蒋和在《书法正宗》中说：“行草纵横奇宕，变化错综。要紧处全在收束，收束得好，只在末笔。明于结体，则点画妥帖；精于收束，则气足神完。”

（6）行书用笔，非常讲究自然，古人所谓“锥画沙”、“拆壁路”、“屋漏痕”都是讲行草用笔的自然，而不能有丝毫的做作。

笔画是汉字最基本的组成部分，分横、竖、撇、捺、点、钩、折、提八种形态。与楷书比较，行书起笔多用露锋、搭笔，收笔多用出锋、折笔，笔画之间时有牵丝相连。行笔时中侧互用，转折并施。笔画的中段或轻或重，或刚或柔，或由细而粗，或由曲而直，此外，行书的笔画变化，也比楷书复杂得多。如行书之撇，既有长、短、斜、竖之分，又有出锋、回锋之别，回锋撇中，还有回锋于右及回锋于上的不同。至于点，更是俯仰方圆，随字赋形；斜正左右，因势而异。我们在学习行书用笔时，必须注意三点：一是点画要有力感，骨力十足；二是要有质感，也就是要有立体感，这就是米芾所说的“得笔。虽细如髭发亦圆”；三是要抓住笔画的特点，如捺的变化很多，横画与直画有时不直而曲，不平而斜。



## (1) 点的写法



1. 露锋向右下由轻渐重运行。
2. 至适当处，稍重按圆转向左上。
3. 向左下稍快出锋。

## 【笔画特征与书写提示】

点是所有笔画中最小的一笔，但它却在整个字中起着较大的作用。

《兰亭序》中的点运用较多，而且又是千姿百态，变化丰富。由于字中笔画的启承关系，点有长短大小的点，上下呼应的点，竖三点、横三点等。点与笔画的连贯中，用笔的轻重断连，均体现出点的生动、活泼、多变的特征。

“未”、“其”等字左右点笔意相连，左右呼应，“未”字中左右点稍宽于横画；“其”字中底下左右点略宽撑起全字。

“之”、“字”、“况”等字点画是启下点，与下一笔相呼应或相连。

“於”字点画为上下点，书写时可断可连，但形断要意连。



## (2) 竖的写法



悬针竖

1. 向由上而下左逆锋起笔。
2. 行笔——折笔向右下顿。
3. 转势中锋垂直向下行笔。
4. 驻笔后提出锋，竖直则字正，锋中则笔劲。



垂露竖

1. 向由上而下左逆锋起笔。
2. 行笔——折笔向右下顿。
3. 转势中锋向下行笔。
4. 行笔至竖画末端，稍驻即向上回锋，收笔处圆浑。

## 【笔画特征与书写提示】

《兰亭序》中的竖画，有多种多样的形状，根据各自的字形不同特征，在结构变化中起着支柱的作用。或长或短，或粗或细，或藏或露，或回或收，或直或曲，或遒劲或洒脱。当两个以上的竖画同时出现在一个字内，更体现出高低、开合、向背等多种变化。

“和”字“禾”部竖画为垂露竖，末呈椭圆形。

“引”字右边垂露竖似向右下斜，但重心仍正。

“外”字垂露竖末笔用力较重回锋突出。

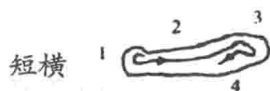
“年”字竖画为悬露竖，挺拔有力。

“山”字首笔为弯头竖，三竖之间距离匀称。

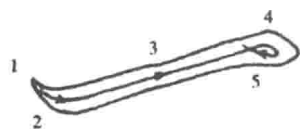
“毕”字竖画突出如同“房柱”。



## (3) 横的写法



1. 逆锋入笔。
2. 中锋向右行笔，段较短。
3. 至收笔处轻提重顿。
4. 回锋收笔。



1. 露锋入笔。
2. 折笔右下轻顿。
3. 转笔中锋向右行笔。
4. 至收笔处轻提重顿。
5. 回锋收笔。

## 【笔画特征与书写提示】

横画在字形变化中起着平衡结构的作用。

《兰亭序》中不同字形有不同的横画，长短、粗细、平斜、曲直，起笔时的逆锋与露锋，行笔时的粗细与长短，收笔时的回锋与出锋等，对字与字、笔画与笔画之间的上下呼应、跌宕变化有着很重要的作用。

“于”字短横平。

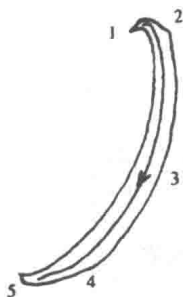
“一”字为藏锋横。

“大”、“古”两字横画为露锋横，顺锋起笔，末顿笔回收。

“事”、“不”两字第一笔为启下横，“事”字六个横画的距离匀称。



## (4)撇的写法



- 1.露锋入笔笔右上。
- 2.转锋向下边行边轻按。
- 3.继续轻按并向左下方弧度运行。
- 4.至适当处，笔毫边行边提稍弧向左微偏下方运行。
- 5.至收笔处，笔锋向左下出锋。

## 【笔画特征与书写提示】

撇画由竖画变化而来。

《兰亭序》中的撇运用范围广，形式多，如长撇、短撇、平撇、曲头撇、直撇、竖撇、回锋撇、带钩撇等，根据不同字形和撇在整个字中的主辅作用来合理运用，搭配协调和谐，保持字势的平衡。

“会”字斜撇伸展。

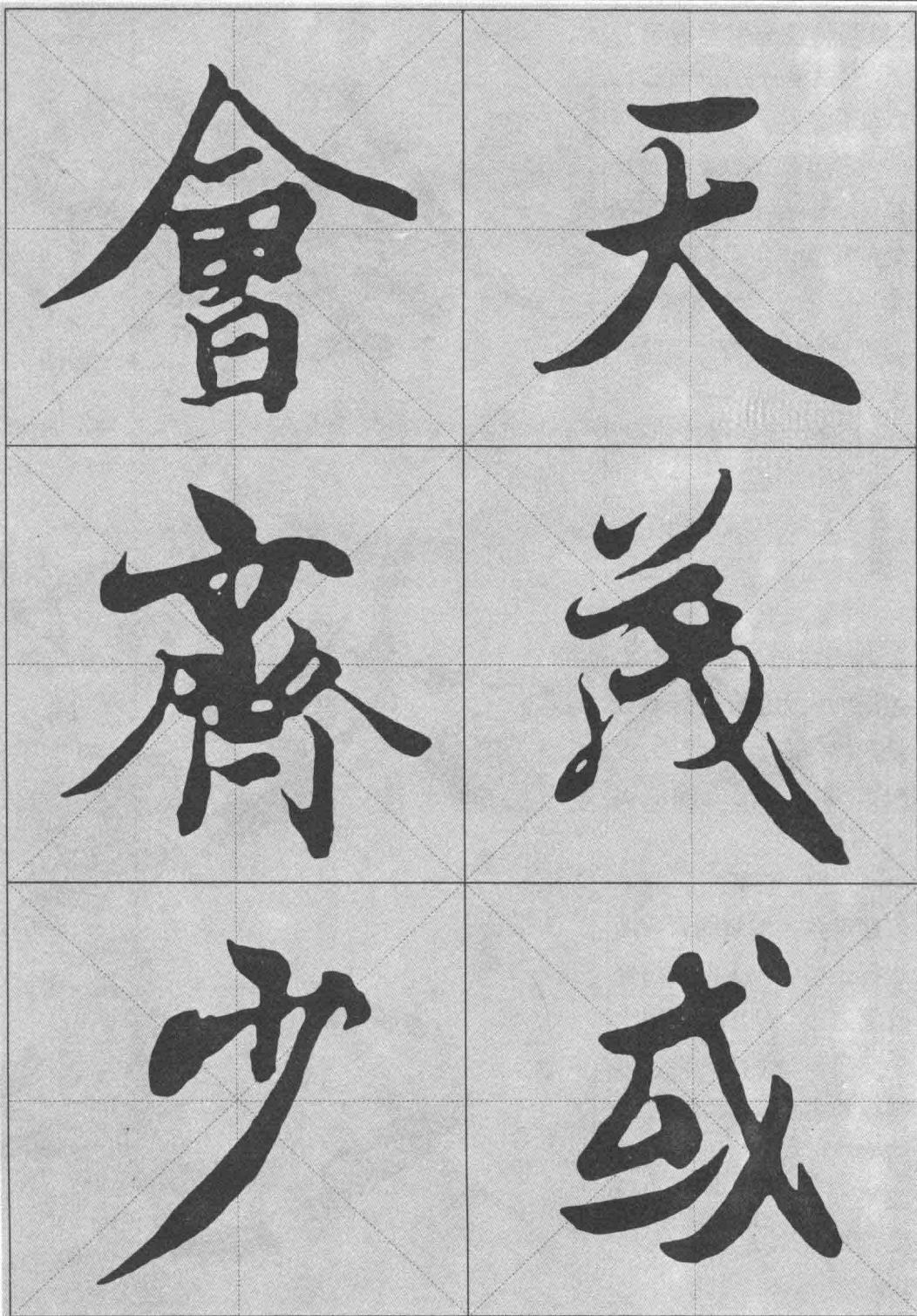
“齐”字撇画长短不一，左右伸展。

“天”字出钩撇露锋起笔，收笔出钩短促有力。

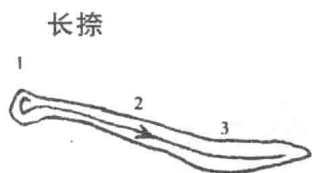
“茂”字末笔兰叶撇顺锋起笔，逐渐按笔成“S”形，出锋收笔。

“少”字撇画较长，挺劲有力。

“或”字撇画较用力笔画浑重。



## (5) 捺的写法



1. 逆锋向左。
2. 稍顿即微提笔，然后往右下方边行边按。
3. 至适当处边行边提笔向右沉着运行，力达锋尖。

## 【笔画特征与书写提示】

《兰亭序》中的捺极富变化。

捺有斜捺、平捺及反捺等，因各字在整体中所处的位置。以及捺画在一个字中的平衡协调关系，多种捺法交替运用，使字更显得生动活泼。

“合”字回锋捺伸展，和撇画相对应。

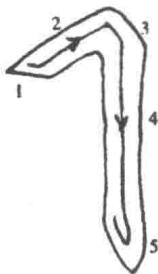
“人”、“天”两字捺画顺锋起笔，收笔回锋。

“又”、“峻”两字，末笔为斜捺，露锋起笔，逐渐加大力度，至捺脚处最大。向右上捺出。力度南大变小，使之伸展挺劲。

“之”字平捺，起笔可藏可露，按笔向右弯曲运行，稍向右上渐按出锋收笔。《兰亭序》中二十个“之”字写法各异，笔画或长或短，或粗或细，结构或楷或行或草，或方或平或长，但均生动活泼，神完气足，耐人寻味。



## (6)折的写法



- 1.露锋入笔。
- 2.稍顿即向右偏上中锋运笔。
- 3.至转角处折锋顿驻。
- 4.中锋向下运行。
- 5.至收笔处笔锋稍提由上至右下。由下至左上回锋。

## 【笔画特征与书写提示】

行书的折法与楷书的折法相接近，是由两种不同笔画连接而成的。

《兰亭序》中的折种类较少，一般有方和圆两种折法，这则方，转则圆。方折则坚劲凝重，圆折则婉转流畅，在书写时要做到折而不僵，转而不浮。

“丑”字折画顺锋起笔。顺势右行折处按笔，折锋下行，用力均匀。

“右”、“由”两字折画稍往内收。

“也”字折画往内收。折下形斜，与末画呼应。

“目”、“固”两字折画折法较直，外延略收以免显得臃肿。



## (7) 钩的写法



1. 露锋向右由轻渐重入笔。
2. 稍顿即转锋向下中锋运行。
3. 至适当处，略重按并圆转向左，边行边提笔出锋。

## 【笔画特征与书写提示】

钩在行书中属表现较广、变化形态较多的一类。

《兰亭序》中的钩较为突出，因字形的不同而变化，或大或小，或上或下，或圆转或方折，有的由于上下、前后笔画的呼应、笔势的连带而产生连贯的长钩，使字更显得生动顺畅。

“字”字圆曲钩末端向左推出，力显伸展。

“事”、“时”两字竖钩落笔或藏或露，中锋向下行笔至钩处稍驻向左上钩出。“事”字竖钩伸展挺劲。

“水”、“集”“未”等字竖钩写法相似，书写时竖钩要直。

