

中

學

教

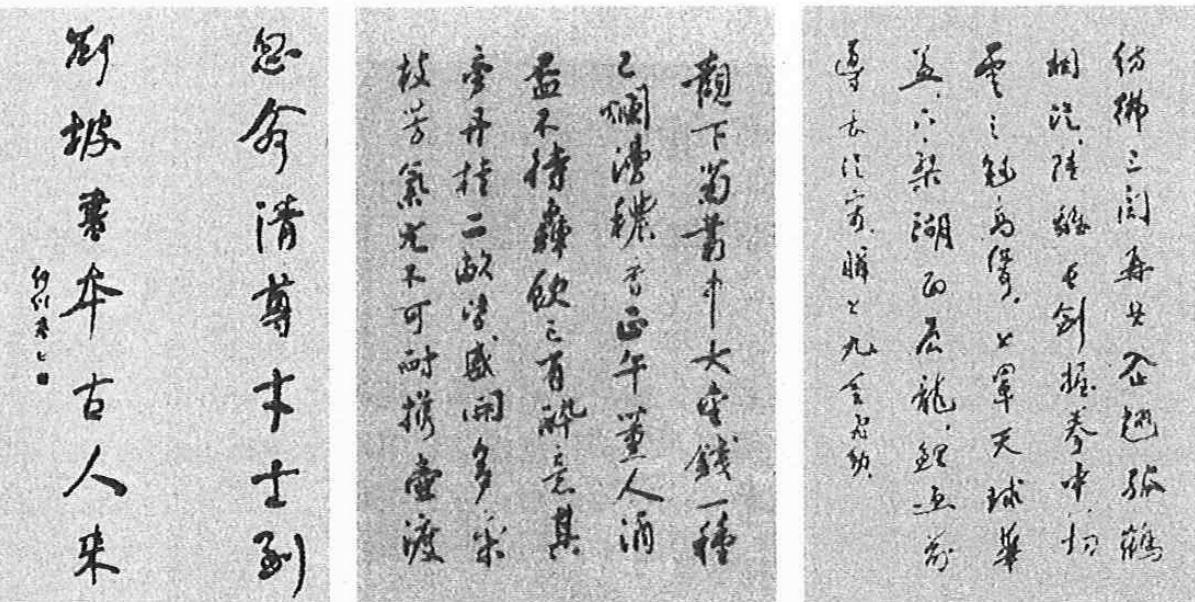
師

書

法

字

帖



何绍基书联

沈尹默书诗

郭沫若书词

## 第三行书书写技法

行书有不少优秀作品，我们以王羲之的“天下第一行书”——《兰亭序》为学习范例。

公元353年，即晋穆帝永和九年，王羲之与一群文人雅士聚会于绍兴兰亭，饮酒赋诗中，他乘兴写下了《兰亭序》。全序28行，共324个字。情文并茂，心手合一，气韵生动，被历代学者奉为学习行书的典范。唐太宗视《兰亭序》为至宝，命人临摹了许多副本分赐给近臣。较好的摹本有唐代冯承素双钩摹本，叫《神龙本兰亭》。

### 一、用笔特征

有人认为，只要把楷书写快一些，把字写潦草一些，就是写行书了。其实这种观点是不对的。行书自有其特殊的规律，写行书也是必须讲究法度的。

在用笔方面，当然要遵循书写的一般规律，比如用笔要多用中锋，线条要沉稳有力等。但与楷书相比，除了书写速度较快、行笔自然率意以外，行书的用笔主要有以下几个特征：

#### 1. 露锋居多，藏露结合

一则承上笔，二则便于书写，行书大部分笔画的起收都是露峰。但是这种露锋，也不是顺锋搭下，多是凌空取势，速度较快，笔意潇洒活泼，点画呼应，神采飞扬。如后面所举例的“坐”、“人”二字。

## 2. 增加钩挑，牵丝映带

楷书是一笔一画地写，行书可点画连起来写，因此，点画之间很自然地体现了由运笔而带出来的钩挑，以便折搭取势。为了便于书写，行书的上下笔画不仅有钩挑相呼应，而且往往上笔顺势带出一根细细的牵丝连起下笔，使形体更加飞动跳跃，美妙多姿，气息贯通。如后面所举例的“至”、“是”二字。

## 3. 简省点画，改变笔顺

简省点画是为了书写的便利轻捷，也是行笔流畅迅速的发展。它一面精简楷书的点画结构，一面采用草书的流动笔势。就结构来说，行书对楷书的某些部分作了适当的简化，或减省点画，或并合线条，或数笔连写，使得字形简洁。行书中有时特意改变楷书的笔顺，而用草书的笔顺，目的是为了更加便于书写，使造型更加变化多姿。如后面所举例的“迹”、“生”二字。

## 4. 圆笔为主，方圆兼用

楷书多折笔，折笔成方；行书多转笔，转笔成圆。圆转的线条有流动感，适合于流动的行书，所以行书的折画大多圆转，有时也辅以方笔，这样写柔中寓刚，遒劲有力。如后面所举例的“觴”、“畅”二字。

## 5. 中锋为主，兼用侧锋

中锋用笔饱满劲挺，侧锋用笔轻盈妍美。一字之间，中锋为主，兼用侧锋，二者并施，生动而力透纸背，既飘逸，又给人以沉着有力的感受。如后面所举例的“与”、“以”二字。

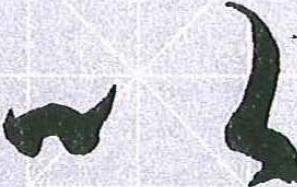
## 6. 轻重相间，曲直变化

行书用笔须提按，提按则能体现用笔之虚实。提则轻，按则重。但运笔时既要对比，又要和谐，使之产生一种节奏感，如后面所举例的“视”字。书法线条“贵曲”，曲的线条生动优美，灵活自然，如后面所举例的“虽”字。

值得注意的是，对行书单个字、单个笔画的分析和研究是必要的，因为这是学好行书的基础。然而，只停留在对单个字、单个笔画的分析和研究又是远远不够的。主要原因是行书不同于楷书，行书主动，楷书主静。行书的动是通过不同单个字的组合来表现的。如果只关心单个字，那么就极有可能发生歪曲原帖精神的现象。在作品中，某些字以斜势出现，但被单独抽出后，即取之以正势；另外字与字之间大小不一，长短不等，但以单个字被抽出后，又往往被处理成大小长短大体划一……因此，学习行书，在练习单个字以后，必须对原帖通篇临习，注意章法中的整体结构。

## 二、用笔特征范例

1. 露锋居多,藏露结合 “坐”、“人”二字大部分笔画的起笔处都较尖,这说明诸多笔画都为露锋起笔,少数也用逆锋起笔,如“人”字的撇画。			
			
2. 增加钩挑,牵丝映带 “至”字的最后一横向上带出钩挑;“是”字的笔画牵丝连带,以显流畅自然。			
3. 简省点画,改变笔顺 “迹”、“生”二字均由于笔画的连写,以致减少了很多点画,也改变了一些笔顺。			
			
4. 圆笔为主,方圆并用 “觴”字三折处都成圆转,“畅”字几个折处或方或圆。			

<p>5. 中锋为主，兼用侧锋</p> <p>“与”字首竖和牵丝连带之笔画多用侧锋，长横行笔为中锋；“以”字的左右两部分起笔与收笔均为侧锋，点画中部为中锋。</p>		
<p>与      以</p> <p>6. 轻重相间，曲直变化</p> <p>“视”字的“示”字旁用笔粗重，右部“见”字用笔较轻；“虽”字的左部点画均为曲线，中部单人旁的竖画为曲线，右部的竖画和横画均较直。</p>		
<p>视      虽</p>		

### 三、点画写法

行书的点画变化很多，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。譬如下笔较重，点画的线条就比较粗壮，下笔较轻，就显得秀逸一点。善用圆笔者，点画圆浑；喜用方笔者，笔画就比较挺劲。要是按着各家各帖的特点，分门别类地介绍点画的写法，那实在是不胜其繁的，也不是一个根本解决的办法。其实，我们只要能理解用笔的原理，熟练提按、顿挫、转折、收缩等方法，就能触类旁通，举一反三，什么样的点画都能写得出来的，哪一家的点画特征都能掌握得住，这就是元代赵孟頫听说的“用笔千古不易”的道理。现将《兰亭序》各个点画的书写技法列举如下：

#### 【思考与练习】

1. 行书的用笔与楷书的用笔有何不同？它们有何联系？
2. 书法的线条“贵曲”，如何理解线条的曲直变化？
3. 临写行书所有范字，并做到逐渐脱帖。

## 1. 圆点



类似楷书中侧点的形状及写法。露锋起笔，顿笔回收。

云

述

## 2. 撇点



露锋起笔，收笔时顺势一顿，然后向左下撇出。

之

初

## 3. 曲头点



露锋起笔，顺势向右下弯曲行笔，收笔时或藏或向左下撇出。

信

视

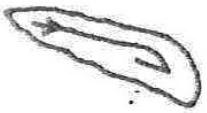
## 4. 平点



形状及写法类似左尖横。露锋起笔，顿笔回收。

快

遇

<p>5. 长点</p>  <p>点形呈长，与左边的笔画基本对称。与楷书长点的写法一致。露锋起笔，顿笔回收。</p> <table border="1" data-bbox="219 579 441 624"> <tr> <td>外</td> <td>不</td> </tr> </table>	外	不		
外	不			
<p>6. 带钩点</p>  <p>与曲头点的形状类似。露锋向右起、行，顺势向左下出锋带收。</p> <table border="1" data-bbox="219 1051 441 1096"> <tr> <td>不</td> <td>矣</td> </tr> </table>	不	矣		
不	矣			
<p>7. 左右点</p>  <p>左右相应，左点一般为提点，空中行笔写右点，右点顿笔回收或向左下提收。</p> <table border="1" data-bbox="219 1545 441 1590"> <tr> <td>乐</td> <td>集</td> </tr> </table>	乐	集		
乐	集			
<p>8. 竖连点</p>  <p>类似“走之折”。露锋起、收，两点重处须顿笔，相连处须提笔，过渡自然流畅，收笔或轻或重。</p> <table border="1" data-bbox="219 2005 441 2050"> <tr> <td>于</td> <td>终</td> </tr> </table>	于	终		
于	终			

9. 横连点



露锋落笔写左点，顿笔后顺势提笔连写右点。  
两点间有时笔断意连。

以 列



10. 横三点



三点取横式，或断或连，末点上挑。

丝 岁



11. 两点水



上点为撇点，下点为提点。

上点带下点，下点顿笔转锋向右上挑出，两点间笔断意连。

况 次



12. 三点水



首点向左下撇出，以带下点，次点露锋起笔即顿，接着稍提向下运行连写下点，下点顿笔后向右上挑出。

湍 激



## 13. 四连点



一般写成三连点，点与点之间提按分明，轻重有别。

无	为
---	---

## 14. 仰钩横



露锋起笔，中锋行笔，收笔时顺势一顿，然后向上钩出，以顺势带起下笔。

得	倦
---	---

## 15. 尖头长横



露锋落笔甚轻，中锋行笔，回锋收笔，画身带有波式，颇具动感。

所	可
---	---

## 16. 双钩横



露锋顺势向左逆起，也叫“搭锋”起笔，收回锋外露。

一	契
---	---

## 17. 垂头横



落笔稍轻，自下而上，呈弧形，中锋行笔，回锋收笔。

其	情
---	---

其

情

## 18. 俯钩横



露锋起笔，收笔时用力一顿，然后向左下钩出，以顺势带起下笔。

事	言
---	---

事

言

## 19. 并列横

数横并列，笔法、角度、粗细、长短都要变化。

清	尽
---	---

清

盡

## 20. 上尖竖

起笔甚轻，回锋收笔，竖末呈垂露。



欣	临
---	---

欣

臨

21. 悬针竖

与楷书中的悬针竖基本相同，须随意、生动。



年

毕

年

畢

22. 垂露竖



与楷书中  
的垂露竖大体  
一致，只是行  
意明显，生动  
有力。

引

怀

引

懷

23. 短竖



短竖一  
般斜而粗，露  
锋起笔，回锋  
收笔。

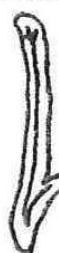
品

由

品

由

24. 带钩竖



行至末端，顿笔上  
挑，或左或右。

仰

俯

仰

俯

25. 曲头竖



起笔时，  
笔头触纸向  
右下迂回行  
笔，头部圆  
浑粗重。

曲

古

曲

古

26. 并列竖

数竖并列，笔法、长短、粗细、角度须有变化，不能雷同。

幽

带

幽

带

27. 斜撇



与楷书中斜撇基本一致。侧锋或逆锋起笔，中锋行笔，露锋收笔。

合

人

合

人

28. 竖撇



上直下弧，运笔随意，以显灵活生动。

然

感

然

感

## 29. 短撇



与楷书中的短撇相似。侧锋或逆锋起笔，中锋行笔，露锋收笔。

永	竹
---	---

## 30. 平撇



与楷书中的平撇基本一致，只是要写得随意轻松。

和	穗
---	---

## 31. 长曲撇



头大且弯，上部稍直，中部带弧，下部向左下出锋，与右捺基本对称。

大	天
---	---

## 32. 兰叶撇



行笔轻快，中下段较饱满，画身飘逸如兰叶。

会	少
---	---

## 33. 带钩撇



与楷书中  
的带钩撇基  
本一致。起笔逆锋，  
也可露锋，亦可侧锋，收  
笔回带向左上钩出。

及

殇

## 34. 回锋撇



与楷书中  
的回锋撇基本  
一致，收笔厚重，  
顿笔回锋。

者

在

## 35. 曲头撇



露锋起  
笔，弯曲一  
顿，既而向左下  
行笔，出锋收笔。

感

今

## 36. 并列撇

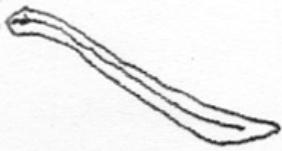


数撇并列，  
或长或短，应有  
所别，笔画之间  
基本平行。

后

形

37. 斜捺



起收较随意，收笔处不能太尖，方显含蓄稳重。

夫

舍

夫

舍

38. 平捺



起笔或逆或顺，由轻而重向右先斜后平稳健行笔，然后出锋收笔，锋尖不能轻飘。

之

随

之

隨

39. 反捺



以长点代捺，由轻而重，捺尾尖圆，带有随意、自然之意。

欣

陈

欣

陳

40. 带钩捺



为顺势带起下一笔画，或上挑或下挑，出锋收笔。

趣

察

趣

察

## 41. 短提



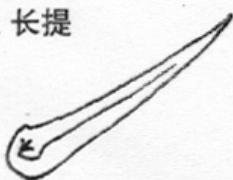
入笔稍顿，然后向右上轻快挑出，力送锋尖。

或

地

或 地

## 42. 长提



一般与撇连写，行笔向右折锋，然后向右上挑出。

林

视

林 视

## 43. 横折



行笔至折处，顿笔下行，长折直下，短折斜下。

相

贤

相 贤

## 44. 横转



横与竖连接处一路顺势圆转，不显任何棱角。

咏

犹

咏 犹

45. 竖折



逆锋或露锋起笔，折处或顿笔向右折行，或提笔向右折行，回锋收笔。

山

世

山

世

46. 斜折



与楷书中的斜折基本相同。折处较轻，自然连贯。

妄

娱

妄

娱

47. 横钩



横轻钩重，写完横后顿笔向左下钩出，钩折处或方或圆。

室

宙

室

宙

48. 竖钩

竖画稳健，到钩处顿笔后，向左上出锋收笔，钩要自然有力。

抱

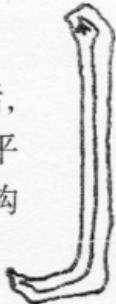
未

抱

未

## 49. 平钩

写完竖画后，折锋起钩，向左平行，提笔钩出，钩锋自然。



事	殊
---	---

## 50. 圆曲钩



提笔向左下作围起钩，出锋收笔。其形圆曲，收笔类似撇尾。

宇	亭
---	---

## 51. 横折钩

横折和竖钩的连写，运笔时，应随意、自然。



同	朗
---	---

## 52. 斜钩

与欧体楷书的斜钩有点类似，行笔至斜画末，顿笔后向右上钩出，钩锋稍长，有力有势，随意自然。

咸	盛
---	---

事	殊
---	---

殊	
---	--

宇	亭
---	---

亭	
---	--

同	
---	--

朗	
---	--

咸	
---	--

盛	
---	--

## 53. 竖弯钩

转角带圆，  
出钩时，须稍  
顿而后挑，钩  
锋向上。



死

九

## 54. 心钩



顺锋落笔，向右斜下  
圆转再平行，用力折锋出  
钩，钩锋长大向腹心。

悲

惠

## 55. 横折斜钩



横部左低右高，折处  
顿笔，继而折锋下行，弧  
度要顺畅自然得势，至钩  
处稍顿蓄势后向上钩出。

气

风

## 56. 回锋代钩



出钩时用写横的方  
法回锋收笔，不见钩锋，  
有含蓄意味。

化

流

# 行书结构特点

## 一、基本规则

### 1.重心平稳，欹正相合

行书与楷书不同，要做到结构上的重心平稳，不能只求点画平整和间隙匀称，而要在求得平稳的同时采用字形的变化和点画的欹侧，以求得结构上的变化。这里所指的平稳，是要兼蓄稳和险这一对相对立的因素，既要把点画之间安排得峻巧，又要做到形态自然，不失重心。欹正，一是在整体上字与字有欹有正，一是在单字之内各点画有欹有正。只有大胆取欹侧之势，才能达到似欹反正，和谐统一，才能真正做到重心平稳，欹正相合，如后附的范字“弦”、“以”、“虽”、“春”。

### 2.点画呼应，减省化并

点画呼应，是书法结体的基本要求，楷书如此，行书更加强调如此。其表现手法往往通过牵丝或附加在笔画末端的钩、挑来实现，也有不少是笔断意连。有些字笔画较多，结构较复杂。写这些字，可采用删繁就简、化多为少的办法，既便于书写呼应，又显得简练，如后附的范字“亦”、“哉”、“俯”、“极”。

### 3.大小参差，形态多变

汉字的字形本身有长短、大小、宽窄之别。行书更是特别讲究变化。一是顺其自然，该大则大，该小则小；二是作适当的夸张；三是根据其本来字形反其道而行之，达到出乎意料的效果。形态变化，是行书的目的。点画搭配构成字的姿态，在达到平稳、端正的姿态后，就不能再停留在“稳”与“正”的水平上了。因此，必须在“变”字上下功夫，使点画间达到劲险、飞扬、生动、活泼等美的感受。形态变化是多方面的，主要表现在疏密、俯仰、迎让、向背、动静等方面，如后附的范字“嗟”、“日”、“为”、“兴”、“能”、“感”、“取”。

## 【思考与练习】

1. 临写一些范字，以加深印象，领会其结构特点。
2. 对《兰亭序》进行通篇临习。临习时，注意碑帖中字与字、行与行乃至全篇书写用笔的连贯性和相互之间的呼应、让就等关系，并做到举一反三逐渐脱帖。
3. 选购一本优秀行书字帖进行深入练习，力争脱帖，然后尽量写出自己的风格特点。

## 二、范例

弦	以		
1.重心平稳、欹正相合			
“弦”字左边的“弓”字旁倾侧得较厉害，右边“玄”字旁一反常态地上移，但最后一点出人意料，将点写成竖撇，使整个字险中求稳，生动有趣；“以”字左部以正取势，右部以欹取形；由于左右点画间的牵引，右部似倒而非倒；“虽”字与“春”字欹正相合，洒脱而秀美，险绝而稳健。			
虽	春		
亦	哉		
2.点画呼应，减省化并			
“亦”字以草法书之，笔笔相连，且点画减省至极；“哉”字点画之间或相互连接，或笔断意连，也减省了几个点画；“俯”字右部横与撇连笔写成，长撇又与短撇并用，后面诸点画笔笔相连，明快而简洁；“极”字更体现了“点画呼应，减省化并”的特点。			
俯	极		

嗟	日		
为	为		
3.大小参差,形态多变			
<p>“嗟”字点画较粗，字形显大；“日”字点画较均匀，字形显小，力求自然，小中见大；两个“为”字点画粗细、点画形态、字形大小均有变化。这种一字多变的情况，在《兰亭序》中不胜枚举；“兴”与“能”二字均体现了疏密变化；点画之间相互衬托、相映成趣；“感”字左撇低，斜钩高，左右之间均体现了俯仰变化；“取”字左右相互迎让，有收有放，自然天成，且“耳”旁写法近楷书，富于宁静美，“又”旁取草法，笔势连绵，显示出一种动态美。</p>			
兴	能		
感	取		