

行书入门与提高

黄全信 编著

以觀



光明日报出版社

015 T47

行书入门与提高

黄全信编著

(京)新登字 101 号

行书入门与提高

黄全信 编著



光明日报出版社出版发行

(北京永安路 106 号)

邮政编码:100050

新华书店北京发行所经销

北京市平谷玉福印刷厂印刷

787×1092 1/16 6 印张 10 千字

1992年9月 第1版 / 1992年9月 第一次印刷

印数:1—6000册

ISBN 7—80091—353—8/J·18

定 价:6.20 元

行者真之提

而草之詳

書為
語出藝概

行書入門與提高出版

沈鵬題



前 言

行书产生于汉末，相传是刘德升所创。直到晋代王羲之的出现，才使行书臻于完美。王羲之被誉为“书圣”。他的行书《兰亭序》被誉为“天下第一行书”，从而奠定了行书在书法史上的地位。

行书以其简便、流动、通俗，千余年来一直深受人们喜爱，它不但具有很高的艺术价值，而且具有最广泛的实用价值。行书即具有草书的生动简便，又具有楷书的通俗易懂。所以前人盛赞行书：“挺然秀出，务于简易，情驰神纵，超越优游，临事制宜，纵意适便，有若风行雨散，润色开花，笔法体势中，最为风流者也。”

写好行书不仅需要一定的楷书基础，还需要进行专门的练习。行书最忌“俗”，二忌狂怪。

要练好行书，首先要选择一本好帖。《书诀》语：“取乎法上，仅得其中；取乎法中，斯为下矣。”本帖取法唐怀仁《集王圣教序》，此帖历来被认为是学习行书的最好范本。作者根据多年研习《集王圣教序》的心得和多年教授行书的实践，按循序渐进的原则，编写了这本《行书入门与提高》。便于初学者入门，利于入门者提高。

本书是按学习进度，由浅入深地安排的。包含了标准的范字，和简明的自学、教学说明。即可以做为各类学校学生的习字课本和教师的教学参考，又可以做为书法爱好者自学行书的范本。

目 录

第一章 特点.....(1)	二 左旁.....(22)
一 行笔劲速.....(2)	三 右旁.....(28)
二 点画流动.....(3)	四 字底.....(30)
三 体势多姿.....(4)	五 字框.....(32)
第二章 笔法.....(5)	六 变化.....(33)
一 写字姿势.....(5)	第五章 结构.....(40)
二 执笔方法.....(6)	一 结构形式.....(40)
三 运笔方法.....(7)	二 结构比例.....(51)
第三章 笔画.....(8)	三 结构轮廓.....(57)
一 基本笔画.....(8)	四 结构法则.....(61)
二 笔画变化.....(9)	第六章 临摹.....(66)
三 写字笔顺.....(13)	第七章 章法.....(79)
第四章 部首.....(17)	第八章 创作.....(83)
一 字头.....(17)	第九章 欣赏.....(87)

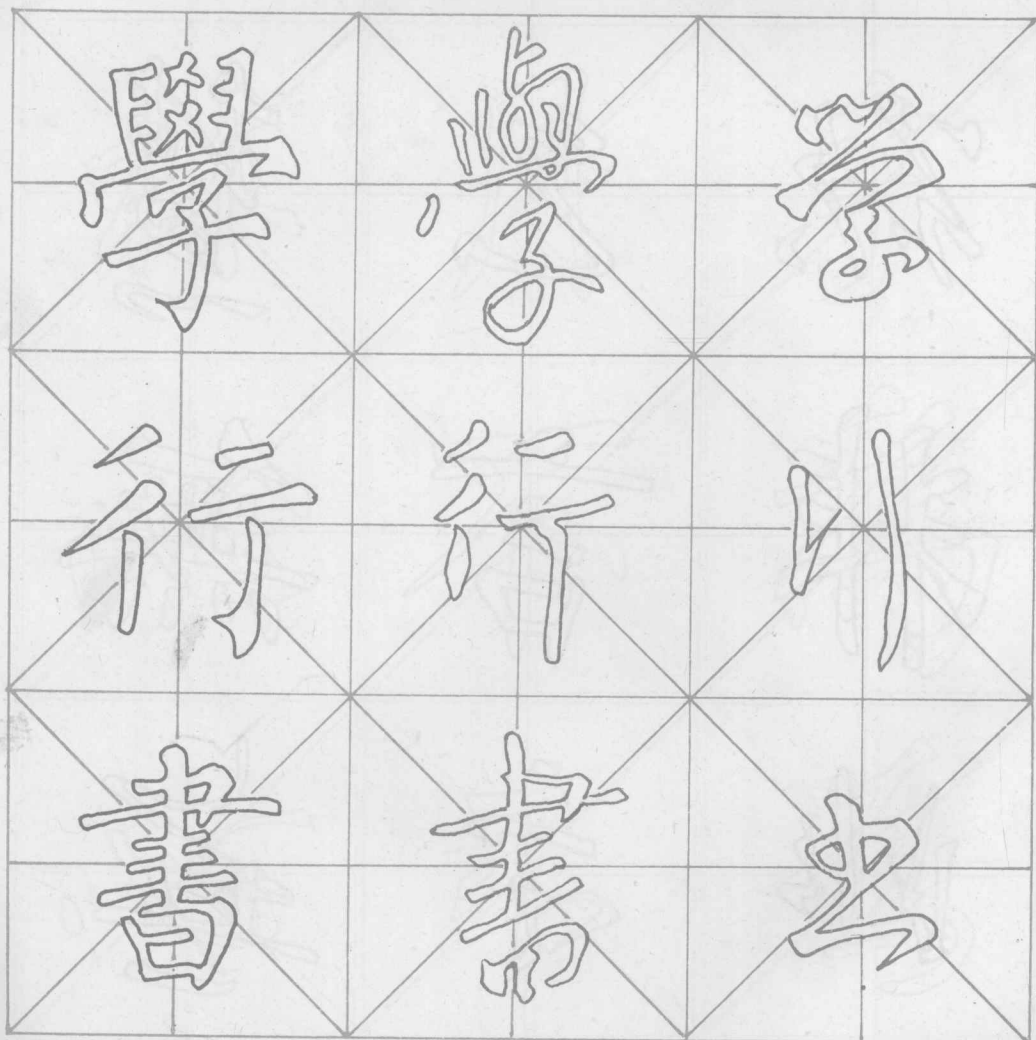
第一章 特点

行书是介于楷书和草书之间的一种书体。即具有楷书的笔意,又具有草书的流动。写起来比楷书省便,看起来又比草书易认。前人曾把楷书、行书和草书,做了一个形象的比喻:“楷如立、行如走、草如奔。”行书主要体现一个“行”字,“行”就是生动流畅,如行云流水。

楷书

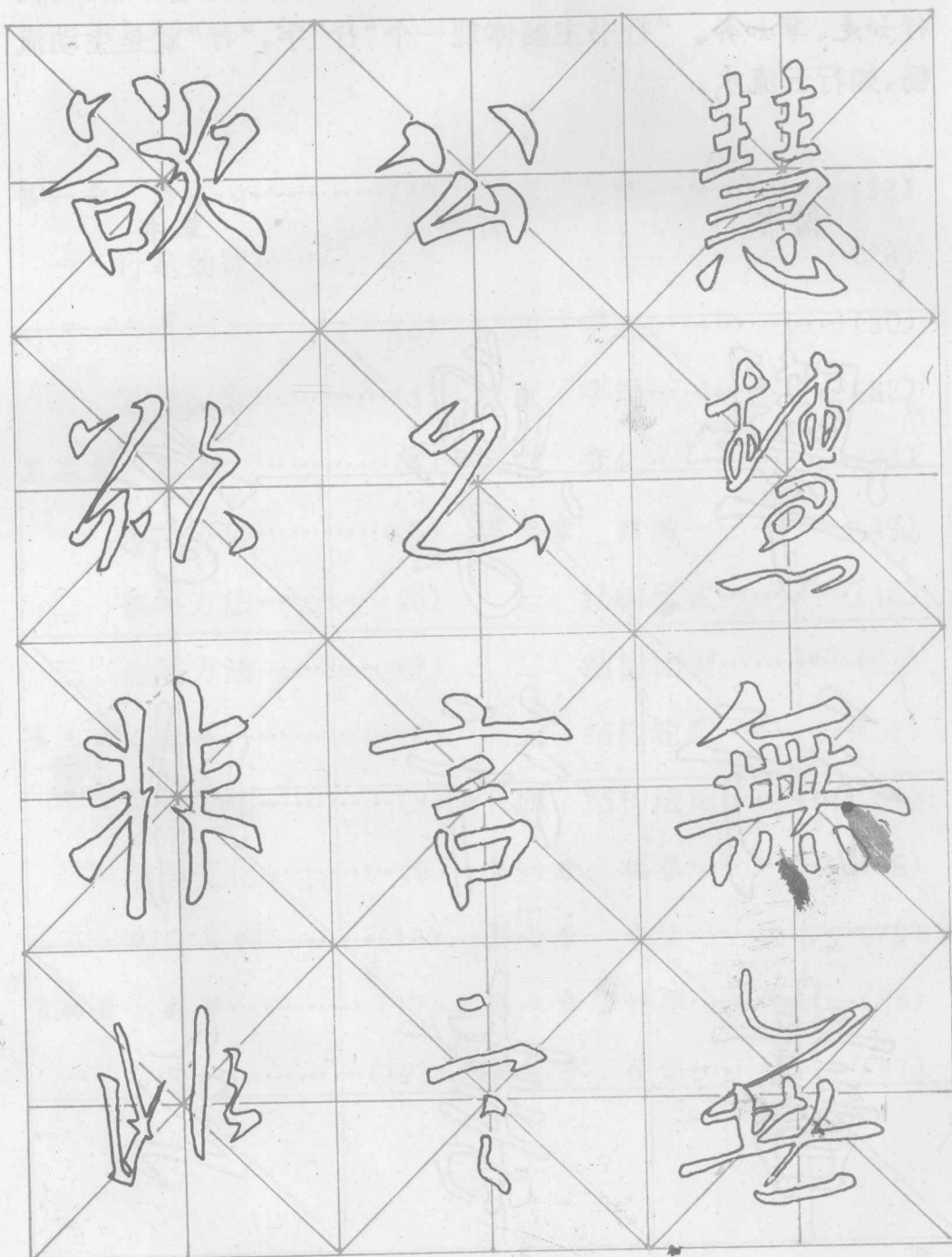
行书

草书



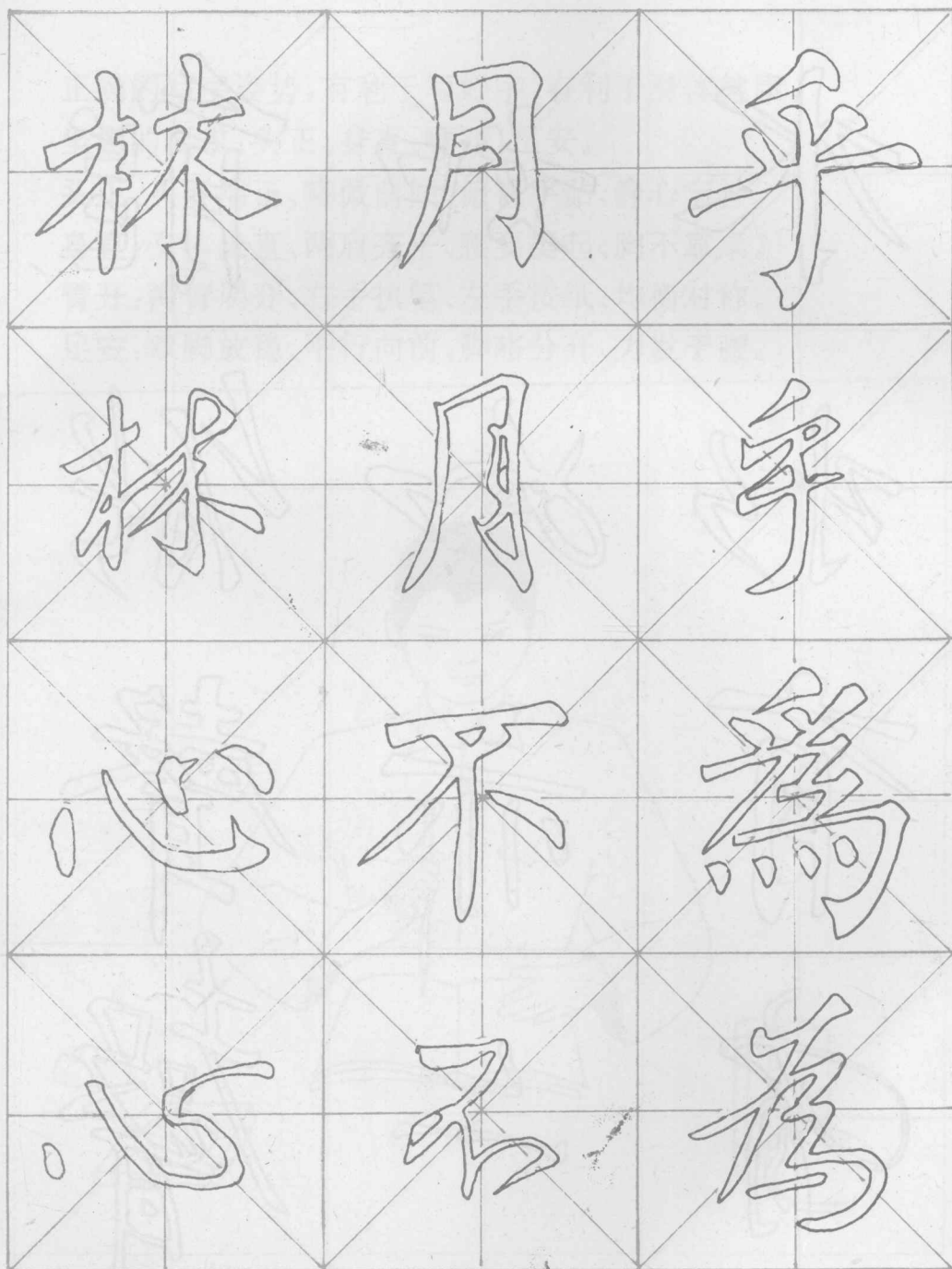
一 行笔劲速

行书运笔比楷书快,以“气”为主,以“力”为辅。用圆转代方折,以点代画,以简代繁,书写简便。



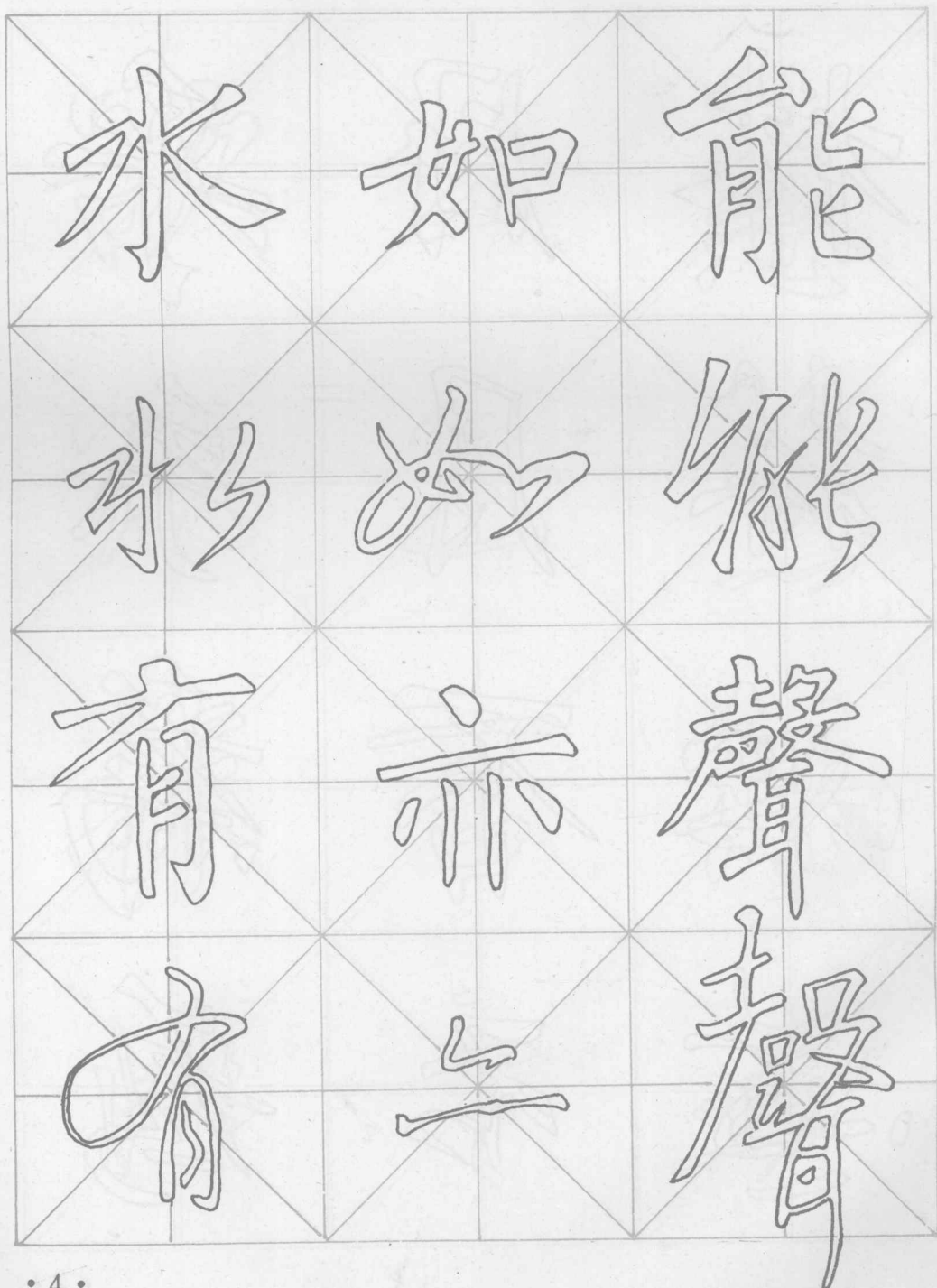
二 点画流动

行书点画间的呼应比楷书外露,笔画之间出现了连笔、牵丝(笔画间往来牵带出的轻细笔道)、带钩(笔画运行中带出小小的附钩)等。



三 体势多姿

行书冲破了楷书的方正、齐整，姿态欹斜，或大或小，或动或静，间楷间草，千姿百态。



第二章 笔法

执笔、运腕、用笔，统称为笔法。

一 写字姿势

正确的写字姿势，有利于写好字，有利于身体健康。

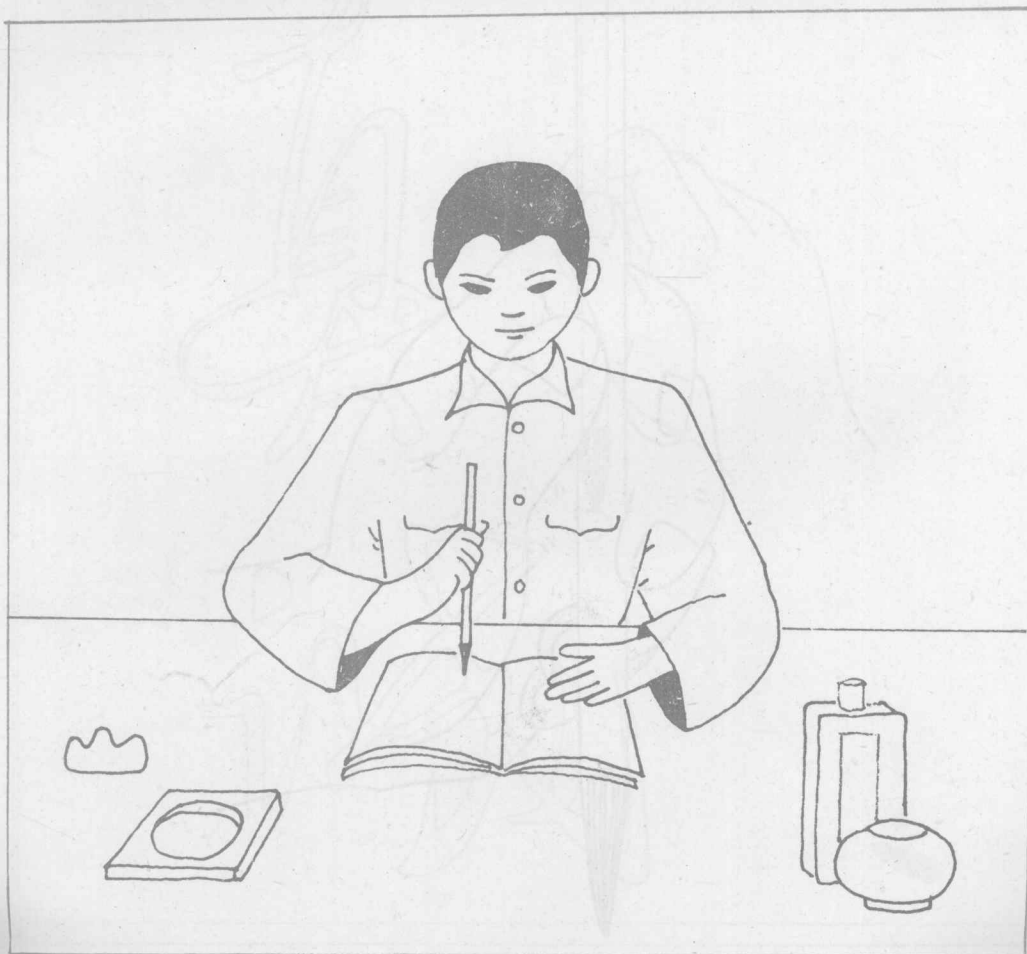
坐姿的要求：头正、身直、臂开、足安。

头正：头要端正、略微前倾、俯视字贴、静心宁神。

身直：身体坐直、两肩齐平、腰要挺起、胸不靠桌。

臂开：两臂展开、右手执笔、左手按纸、均衡对称。

足安：双脚放稳、平行向前、脚略分开、力发于腰。



二 执笔方法

凡学书字，先学执笔。执笔在指，运笔在腕。执笔要指实、掌虚、腕平、掌竖。

五指执笔法：按、压、钩、格、抵。

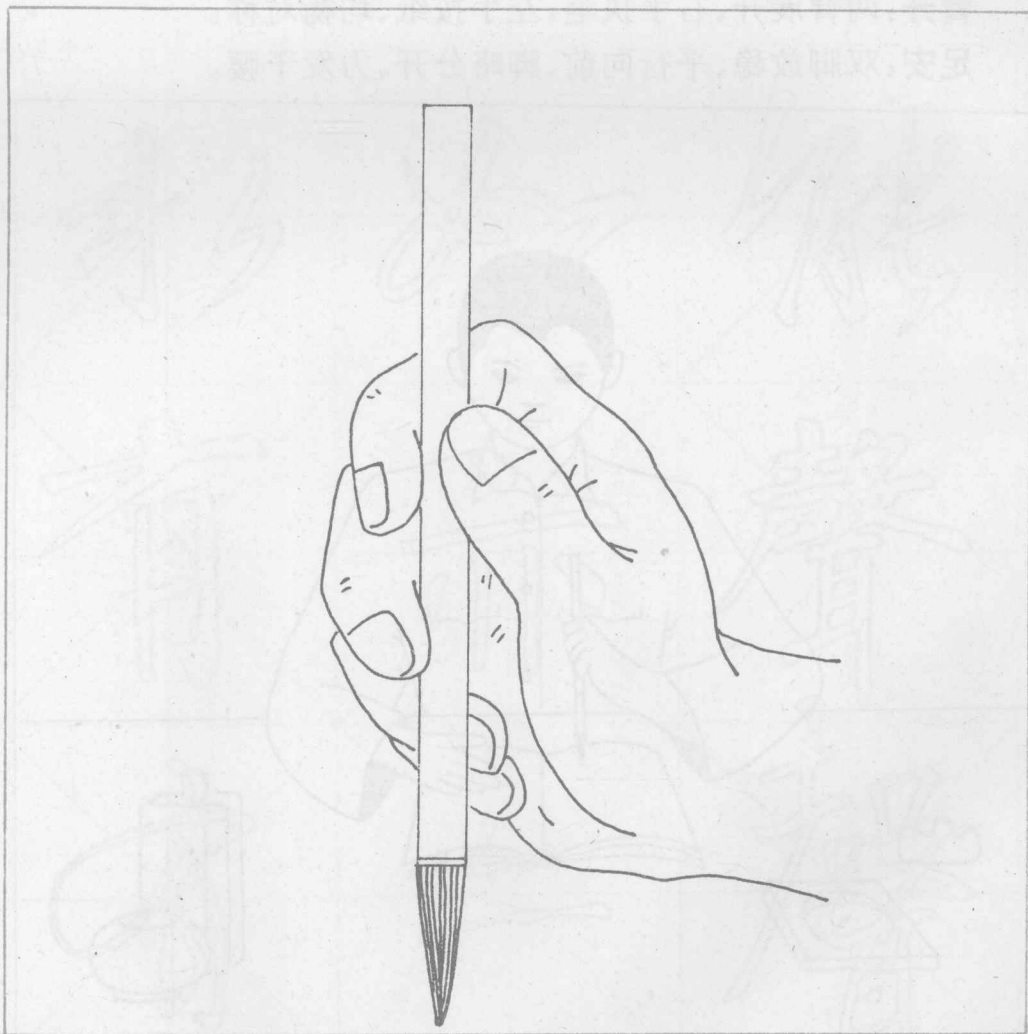
按：大姆指由内向外用力。

压：食指由外向内用力。

钩：中指由左外稍向右内拉。

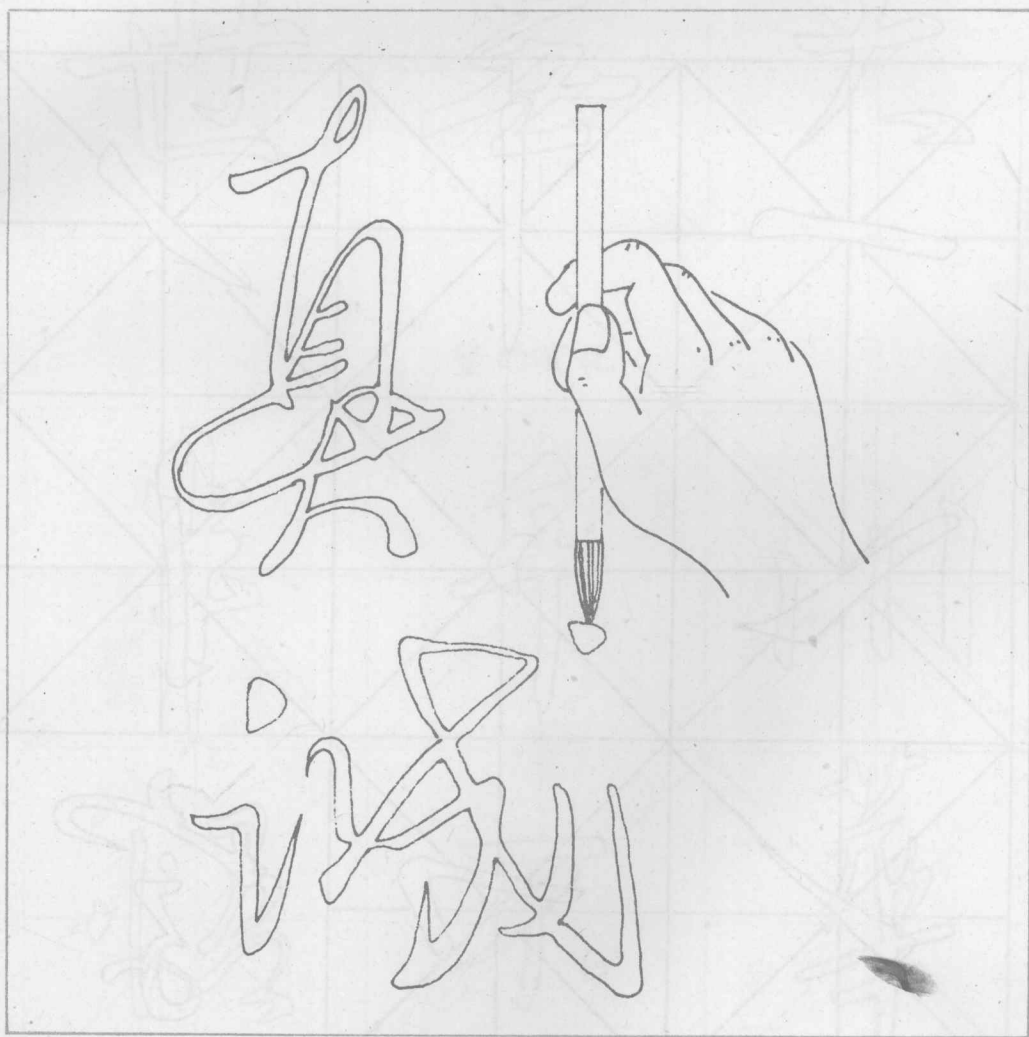
格：无名指由右内向左外推。

抵：小姆指托在无名指下帮助用力。



三 运笔方法

书法之妙，全在运笔。运笔时，全身之力要通过臂、腕、指，贯注于笔尖，使万毫齐力。运笔贵用中锋，写出的笔画精神饱满，富有立体感。行书运笔基本遵循楷法，但露锋增多，运笔速度加快，起伏变化多，节奏感强。还有一点要特别注意：“是点画处皆重，非点画处偶相引带，其笔皆轻”。

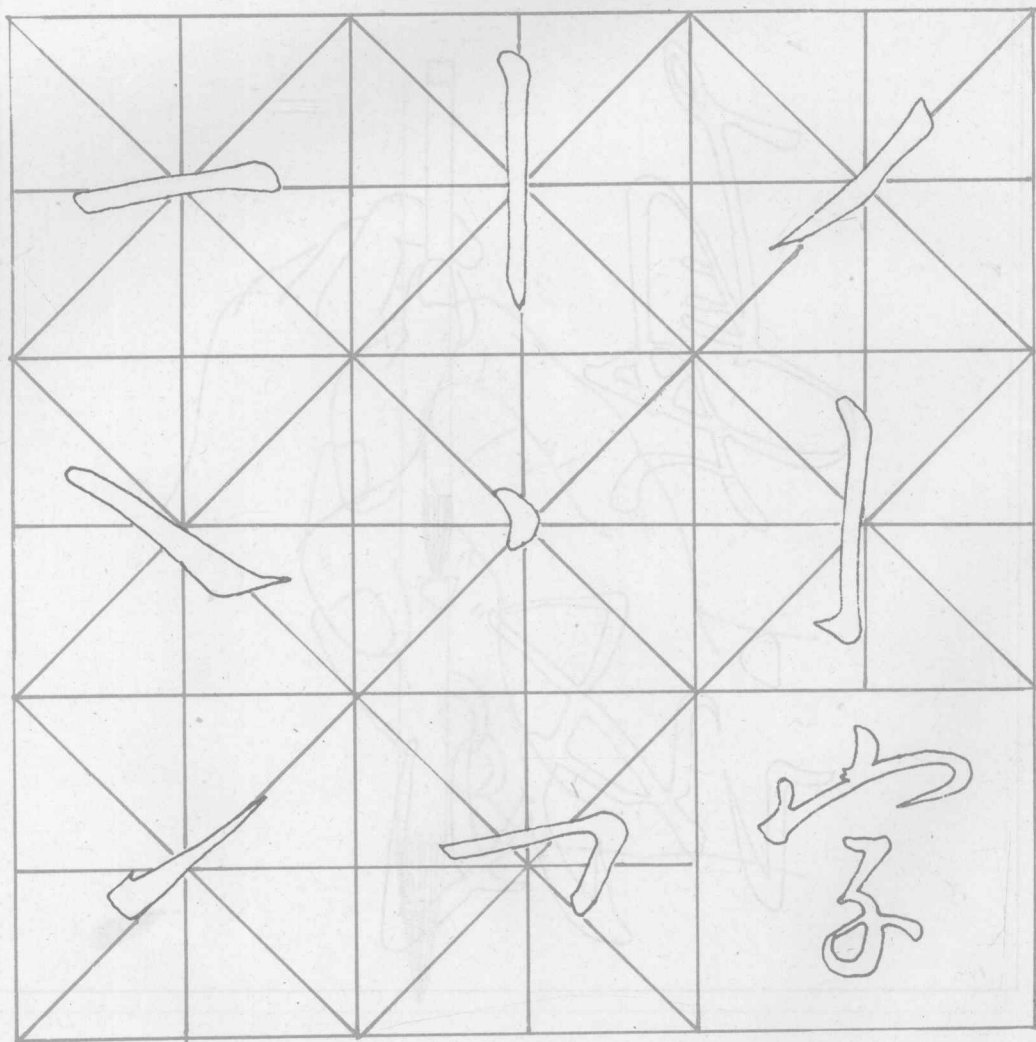


第三章 笔画

写字时,由落笔到抬笔,叫做“一笔”或“一画”,通称笔画,练好笔画,是写好字的基本功。

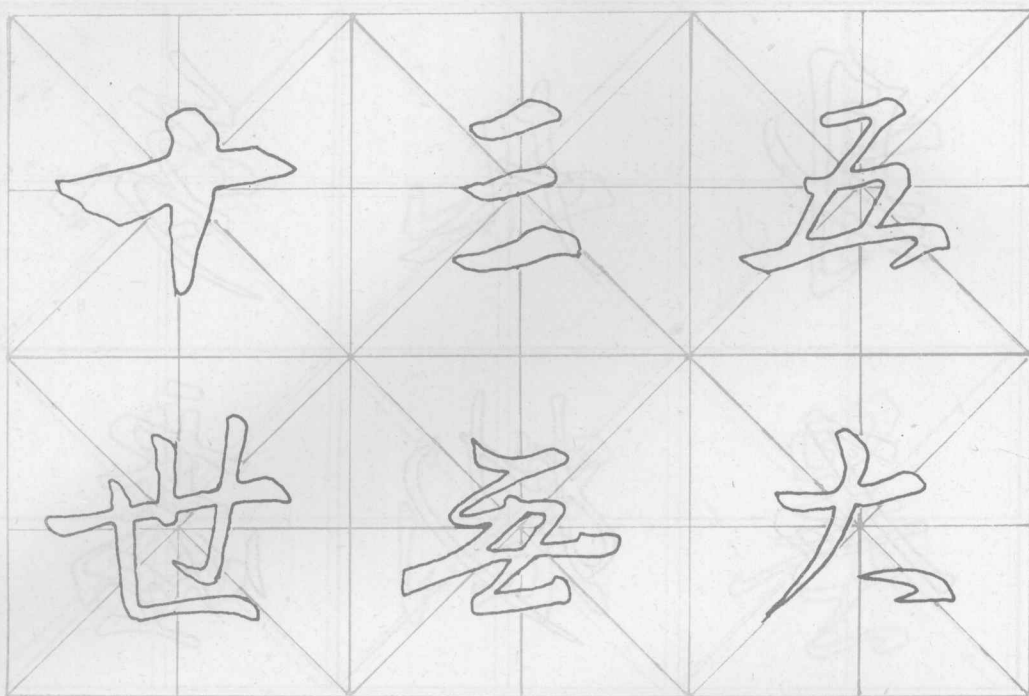
一 基本笔画

横、竖、撇、捺、点、钩、挑、折,是汉字的八种基本笔画。

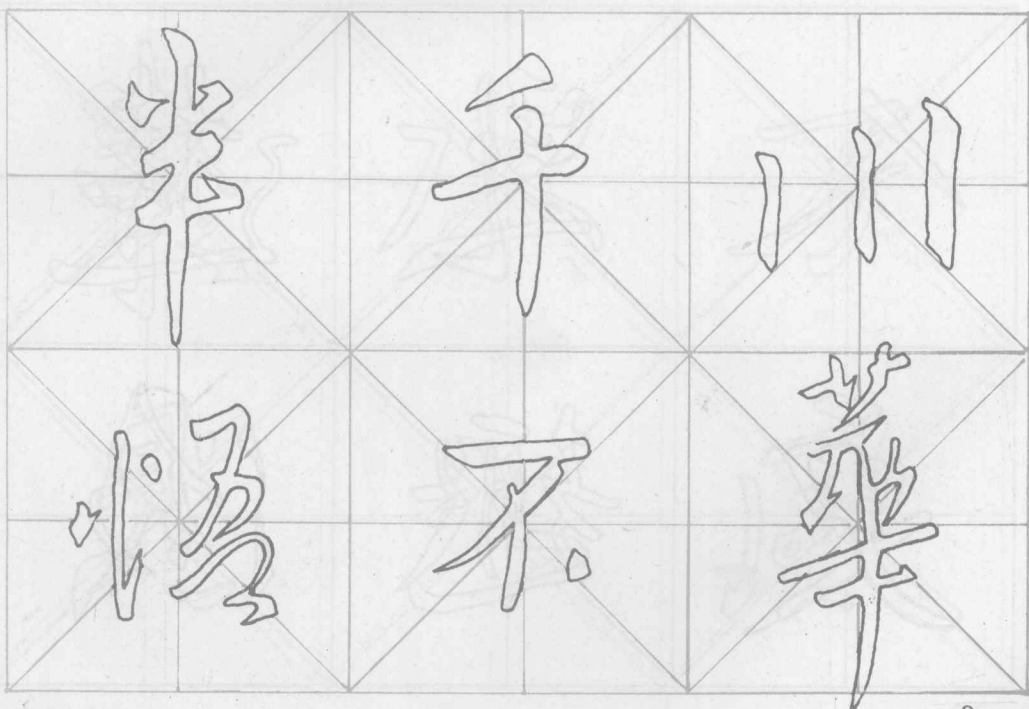


二 笔画变化

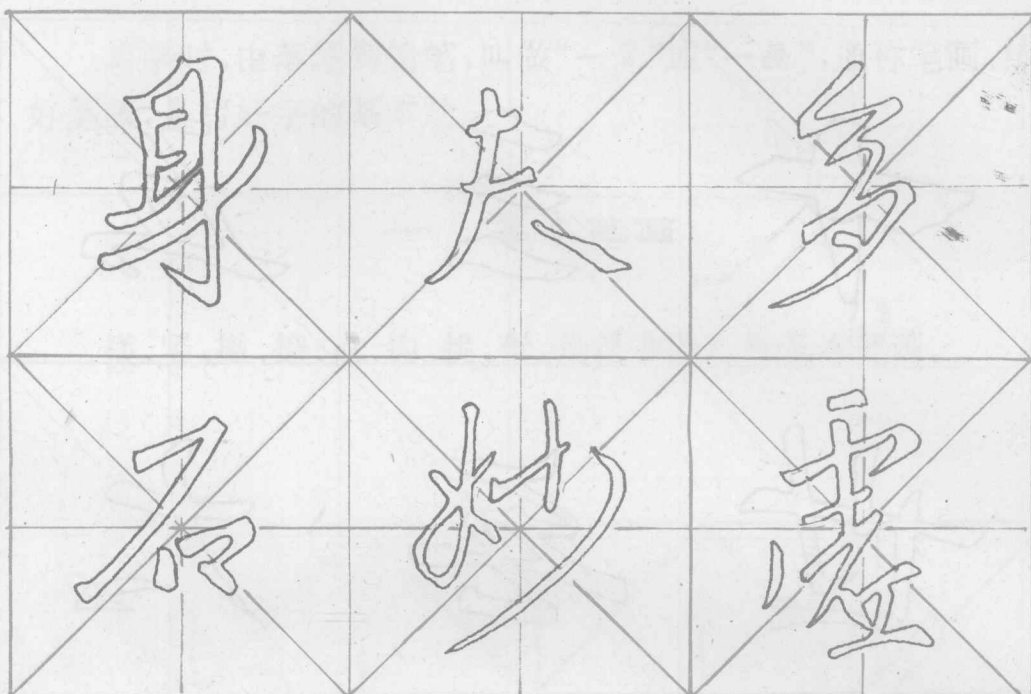
横的变化



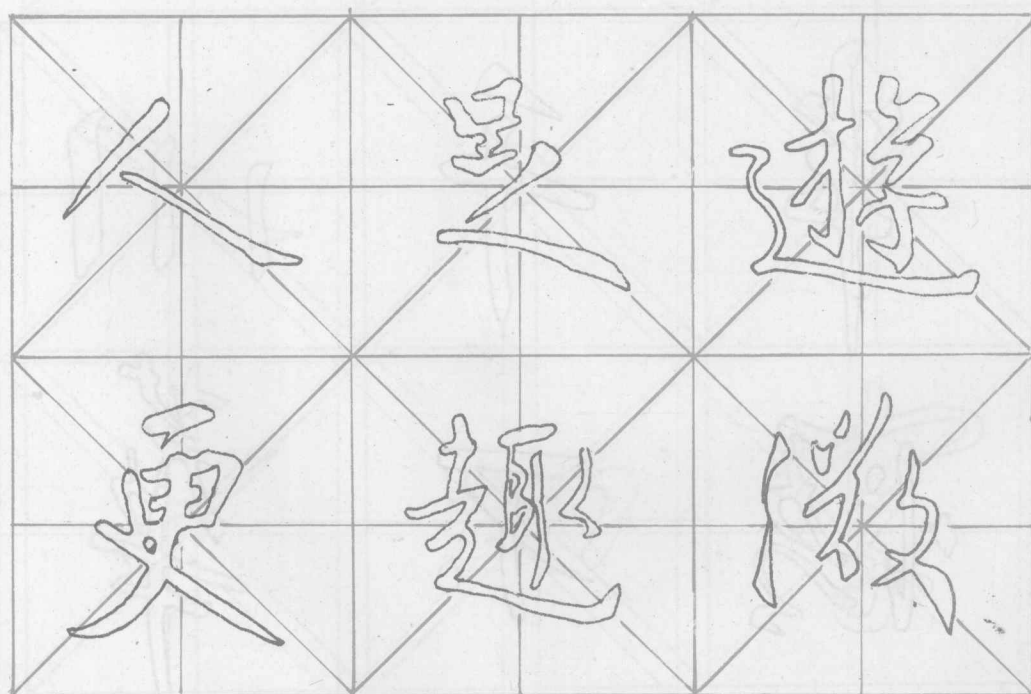
竖的变化



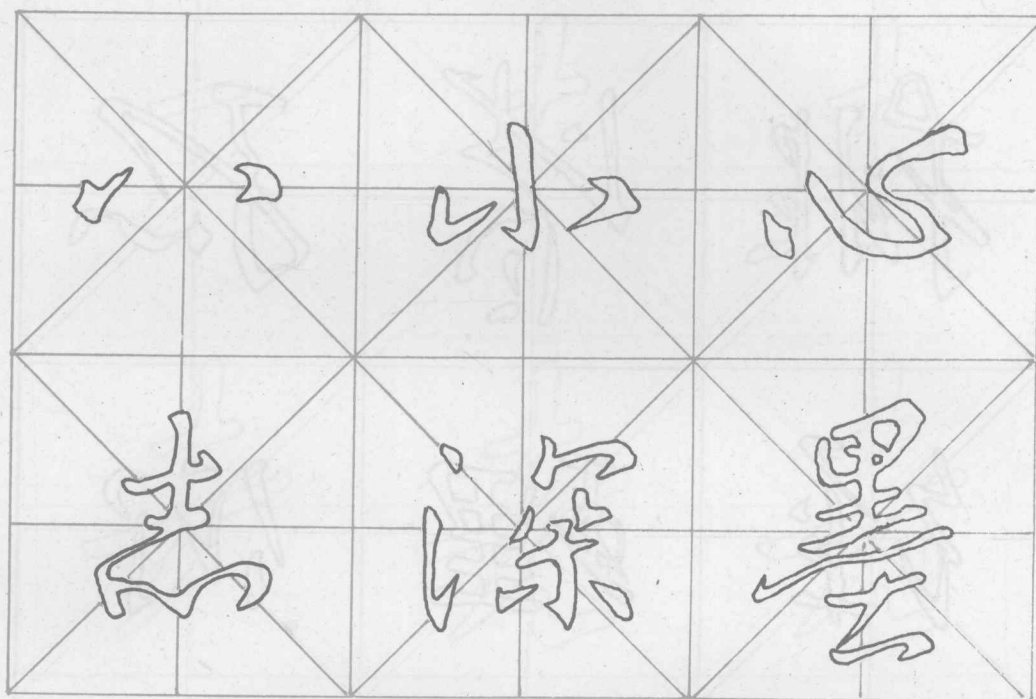
撇的变化



捺的变化



点的变化



钩的变化

