

青少年硬笔书法入门·行书卷

青少年硬笔书法入门

行书卷



YZLI0890122598

王玉孝 刁俊峰 孙水谷 主编

刁俊峰 书写

金盾出版社

要 容 内

青少年硬笔书法入门

行 书 卷

主 编	王玉孝	刁俊峰	孙水谷		
特约主编	司惠国	郑长华	书 写	刁俊峰	
编 委	王 卓	王 佳	王世新	董 福	
	李吉臣	纪文显	朱光磊	王 兰	
	杨 琨	李方民	苏 旭	侯淑丽	



YZLI0890122698

金盾出版社

内 容 提 要

学好硬笔行书,是中小学生的项基本功,也是电脑打字普及时代广大青少年的一门必修课。本书作者适应广大读者的实际需求,一边示范,一边具体讲授硬笔行书的基本特点、运笔技巧、点画和部首的书写要领,以及结字诀窍,是广大青少年朋友学习硬笔行书非常实用的教材。

图书在版编目(CIP)数据

青少年硬笔书法入门·行书卷/王玉孝,孙水谷等主编;刁俊峰书.--北京:金盾出版社,2011.6

ISBN 978-7-5082-6866-8

I. ①青… II. ①王…②孙…③刁… III. ①硬笔字—行书—书法—青少年读物
IV. ①J292.12-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 028172 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:4.5

2012年1月第1版第2次印刷

印数:8 001~11 000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

第一章 行书概论	(1)
第一节 行书的形成与发展	(1)
第二节 行书的特点	(2)
第二章 硬笔行书技法	(5)
第一节 基本笔画写法	(5)
第二节 偏旁部首写法	(10)
第三节 结构形态类型	(20)
第四节 结构原则与方法	(25)
第三章 硬笔行书临帖	(34)
第一节 临帖要则	(34)
第二节 王羲之《兰亭序》临帖示范及技法指要	(35)
第三节 苏轼《黄州寒食诗帖》临帖示范	(42)
第四节 米芾《蜀素帖》临帖示范	(44)
第五节 傅山《丹枫阁记》临帖示范	(47)
第四章 硬笔行书的章法	(53)
第一节 章法与幅式	(53)
第二节 章法图示	(54)
第三节 应用文体的书写格式	(62)
第四节 钤印	(66)

第一章 行书概论

硬笔行书直接渊源于毛笔行书。因此本章重点介绍毛笔行书的形成、发展和特点,希望能给硬笔行书爱好者以启示和借鉴。

第一节 行书的形成与发展

行书又叫行押书,系介于真、草书之间的一种书体。唐张怀瓘在《书断》中说:“行书即正书之小伪,务从简易,相间流行,故谓之行书。”宋曹在《书法约言》中说:“所谓行者,即真书之少纵略。后简易相间而行,如云行水流,秣纤间出,非真非草,离方遁圆,乃楷隶之捷也。”由此可以看出行书是由楷书快写演变而来的。因其既部分的节省了楷书的笔画,且笔画之间又出现了许多连笔牵丝,书写起来既方便又快捷,易为一般人所认识和接受,具有实用意义,故很快得以广泛流行,是日常生活书写中最常用最流行的书体,尤以硬笔书写为最。行书笔画、结构有一定的伸缩性,形态又多变化,运笔流畅,章法灵活,可塑性大,利于发挥艺术效果,其艺术价值和实用价值均超过其他书体。因而行书能经久不衰,盛行于世,并不断发展提高,日臻完美,使行书作品千姿百态,异彩纷呈。

东汉时期随着经济文化的发展,汉字实用范围不断扩大,一种简约的楷书快写体式即已开始民间流行起来,这种书体用于行文起稿,简便迅速。当时通行的章草虽较隶书简便,但仍保留隶书的波势,今草又有识别上的困难,因此笔画更为简约,书写更为便捷的行书逐渐流行起来。据传行书为东汉人刘德升所创。实际上,任何一种书体的出现,都与当时的社会政治、经济、文化有着密切的关系,同时还有一个长期孕育、发展的过程。行书先在民间流行,渐渐约定俗成,为人们所承认和接受,经后汉刘德升整理、提高,才形成正式的行书体。从安徽亳州市发现的曹操墓砖上的“当奈何”三字以及熹平元年瓮上的一篇行书看,汉代就已经出现了非常婉丽而娴熟的行书字体。

晋代才是行书的繁盛时期。这一时期出现了诸如王羲之、钟繇、王献之、张芝等行书巨匠。尤以被誉为“书圣”的王羲之,开行书先河,被评为“超钟迈张”,其得意之作《兰亭序》更是尽善尽美,被誉为“天下第一行书”。虽历经千余年沧变,至今仍为书界所推崇,作为书法艺术殿

堂的精品,可见其对后世影响之深。在继承二王遗风的历史长河中,又孕育了众多精于行书的大家。

西晋以后,历代都有杰出的行书大家出现。唐代虽然是楷书的鼎盛时期,行书也承晋风而得到发展,并出现了众多大家,欧阳询、颜真卿、褚遂良、柳公权等不仅精于楷书,而且行书也造诣颇深,为后世所推崇。颜真卿是我国书法史上继二王之后行书发展的又一高峰,其《祭侄文稿》,虽在激愤之情驱使下,突破常例,草草挥就,看似无法,而一切又在法度之中,线条遒劲舒和,恰如“乾裂和风,润含春雨”,随笔势起伏,融情于笔端,造成了静与动的强烈对比,被称为“天下第二行书”。其他如李邕的《云麾碑》、欧阳询的《千字文》等,均乃行书的上乘之作。

宋代的苏、黄、米、蔡四大家,都是行书大家。苏东坡的《黄州寒食诗》、《赤壁赋》、黄庭坚的《松风阁诗》、米芾的《蜀素帖》、蔡襄的《自书诗卷》,无不各具特色。

元代的赵孟頫,运笔如飞,清新秀丽,其《洛神赋》行书长卷,具有很高的艺术价值。鲜于枢的《襄阳歌》也是这个时期的代表作。

明、清时代的行书大家亦为数不少,如明代祝允明的《前赤壁赋》,文征明的《滕王阁序》,董其昌的《琵琶行》及明末清初王铎的《拟山园帖》等,都堪称传世佳作。但是由于《台阁体》盛极一时,行书的面貌显得千篇一律,最有创造精神的当推“扬州八怪”之一的郑板桥。

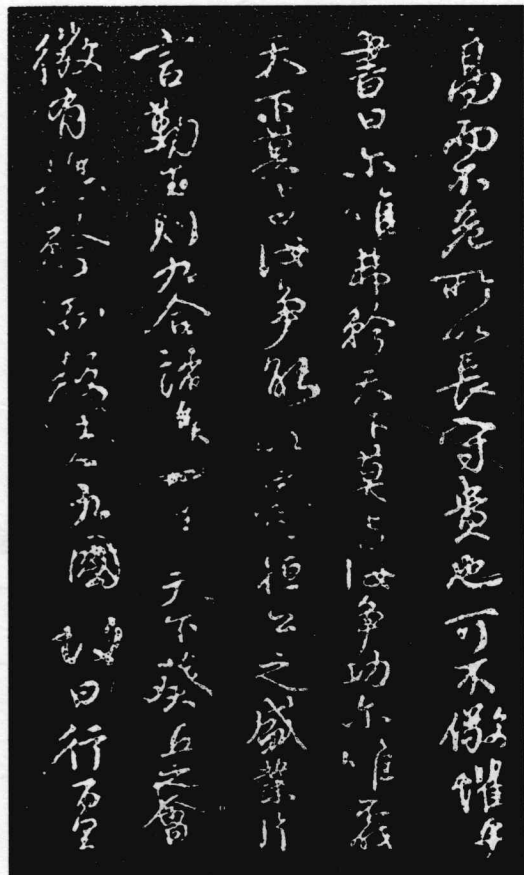
第二节 行书的特点

行书的特点,是与楷书相比较而存在的,行书不像楷书那样工整规范,主要有以下四个特点:

其一,行笔加快,用笔灵活,节奏感强。行书笔画简化,是部分地简略楷书的笔画,改变楷书的笔形,简化楷书结构而形成的。行书用笔比楷书率意,结体比楷书流动。也就是说行书是草写、简化了楷书的笔画与结构,以草书用笔的放纵性,冲破楷书用笔的严谨性,才形成了楷法、草法有机融为一体的新体式。行书中,笔画增加的钩挑,点画之间游丝牵连,是草书笔法,不增加钩挑,没有游丝牵连的笔画,仍



王羲之《丧乱帖》



颜真卿《争座位帖》

与楷书相比，有明显的流动性，与草书相比，则又不像草书那样狂放不羁令人难以辨认。其字形或大或小，或正可欹，线条或起或伏，或实或虚，变化无穷，没有一个固定的程式。与楷书相比，有相对的自由性。

其三，笔画自然随意，附钩增多，互为映带。这是行书突出的特点之一。因为行书速度加快，笔画活泼流动，笔画与笔画间连带密切，其组字亦灵活随意，笔画之间或附钩映带或游丝牵连，如行云流水，气贯始终，这同楷书点画平整匀称有很大的不同。

是楷书的笔法。行书因行笔加快，在笔画与笔画相连接处，带出小的附钩，不仅增加了笔画的脉通，而且使笔画流畅活泼，潇洒自如。从实用上讲行书多数是用在起稿、写信上的，一边构思一边写，想好了就很快地书写下来，如果用楷书就跟不上思路。古代流传下来的书信文稿，不少是以行书写成的。行书以附钩映带左右，有时也用游丝牵连，上下之间还可笔断意连，这种书写的随意性，使得行书书写速度加快，起伏变化多，节奏感强烈，这是行书有别于楷书的一大特点。

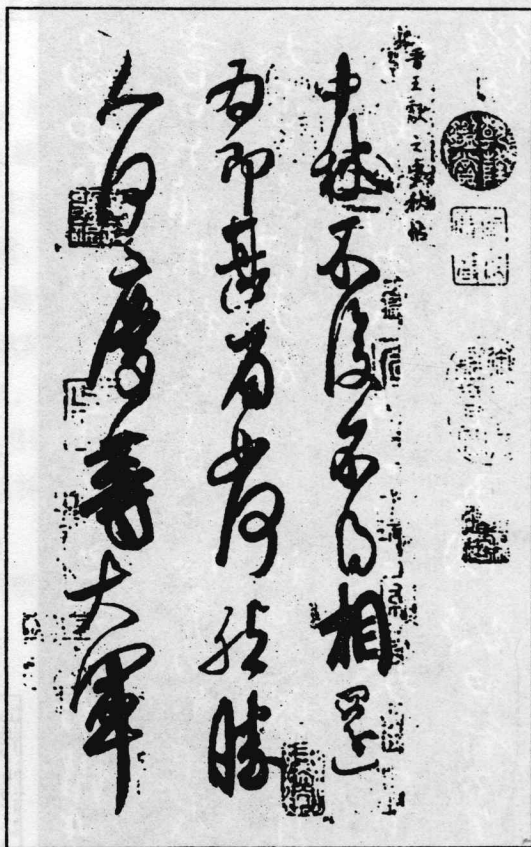
其二，楷草相间，结体自如，富于变化。行书是介于楷书和草书之间的一种书体，



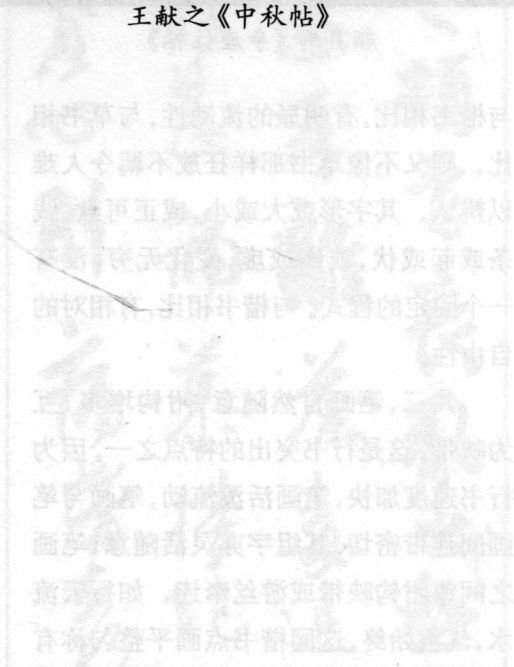
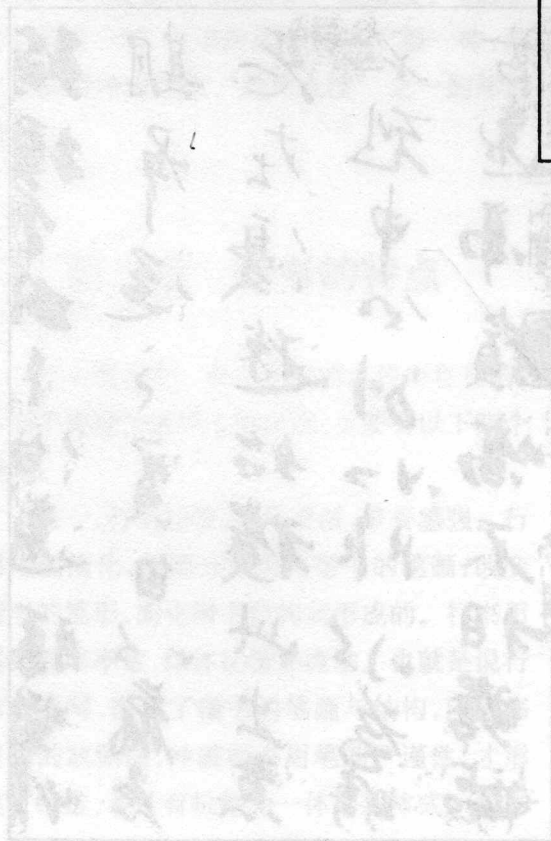
王珣《伯远帖》

其四,布局自然随意。由于行书笔画活泼流动,连带密切,其组字亦灵活随意,故其布局多呈纵势。纵成行,横无列,字字引带,有疏有密,如行云流水,气韵贯通。

行书不仅以其变化灵活的笔画、结体和布局,使人耳目一新,而且以其行气贯通,以静趋动,给人以流动之感。具有很高的艺术价值。



王献之《中秋帖》



第二章 硬笔行书技法

第一节 基本笔画写法

一、点画

点画虽小,但在一个字中却起着“画龙点睛”的作用,其用笔和姿态十分丰富。因此,在书写时必须严肃认真,点点精到,使不同的点有不同的姿态,切不可粗枝大叶,任意为之。

名称	例 字					书写技巧
启下点	主	文	初	官	唐	即与下笔相连接的点。其写法是尖入,重顿后向左下出锋以带下。
启右点	小	具	當	京	情	由上向下轻入重顿,然后向右上出锋收笔,与右侧的笔画呼应。
长 点	之	木	銀	各	长	一般作反捺使用,收笔时略露附钩,向左下方出锋,或者笔停即收,不带附钩。
竖三点	沙	次	得	彰	颜	在行书中可作三点水、双人旁和横三撇使用。书写时三点间要笔意相连,一气呵成。
横三点	兴	学	采	然	念	常在字的上、中、下三个部位出现。书写时有轻有重,有短有长,各尽姿态,有时在字下作心字或火字使用。
上下点	冬	冬	冰	冻	痛	通常是上小下大,上短下长,并以牵丝呼应。用在偏旁上的上下点,其下边一点则作向右上挑状,下和下笔呼应。
左右点	示	共	曾	余	孙	点作字头用,左点向右上出锋接右点,右点的左下出锋接下笔;若在字底,则左点出锋接右点,右点回锋圆转收笔。

二、横画

横画有长短之分,在字中起平衡作用。

名称	例 字					书写技巧
短 横	二	三	来	旦	王	使用较多,其变化亦多。写时应稳重有力,流畅生动。有的以点代替,并向左下出锋,以和下笔呼应。
启下横	方	有	开	井	前	书写时向左下引带出锋,以和下笔呼应。
启上横	天	大	古	土	玉	书写时丰满向上引带,以和下笔相连,如“土”、“大”、“古”的上横,“天”、“玉”的中横。

三、竖画

竖画有左竖、右竖之分,又有短竖、悬针、垂露竖之别,书写时要注意区别。一般左竖向右上出锋与下笔以附钩相呼应;右竖向左下出锋引带下边一字首画。

名称	例 字					书写技巧
短 竖	而	西	贤	山	四	有的以点代替,如“西”、“而”、“贤”的左竖,“山”的中右竖,“四”字的中间两竖。
悬针竖	中	半	串	巾	干	即竖画下面如针倒悬的竖。如“中”、“半”、“串”、“巾”、“干”等字的中竖。写法是入纸后稍顿转笔向下由重变轻,收锋出笔,但切忌写成“鼠尾”。
垂露竖	军	申	市	平	千	即竖画下端如露珠倒垂的竖。如“军”、“申”、“市”、“平”、“千”等字的中竖即是。书写方法是:落笔略顿即提笔向下,至末端回锋收笔。其特点是两端重中间轻,两端慢,中间快。竖中还要挺,呈曲势,恰如一人挺立,显得精神奕奕。
曲钩竖	却	抑	印	济	仰	指竖的下端带有曲钩。如“却”、“抑”、“印”、“济”、“仰”等字。写法是在竖的末端顺势向左下勾出。竖的中间应略带曲势。

名称	例 字	书写技巧
仰钩竖	阴 隆 仁 何 怕	是指在竖的下端带仰钩。如“阴”、“隆”、“仁”、“何”、“怕”诸字。其用笔是先写竖并微向右曲,然后再用力向右上勾出。

四、挑画

挑画的特点是体斜而较短,且尖锐挺拔,劲健有力,能增加写字的速度和力度美。挑画可分短挑、长挑、撇折挑几种。

名称	例 字	书写技巧
短挑	地 瑞 站 北 培	所有短挑均由“土”、“玉”、“立”等偏旁下端的短横变化而来,写法是落笔后略顿,然后再提笔向右上用力挑出。
长挑	虫 独 捻 船 拾	可单独起承托作用,有时也同点画组合。如“虫”、“独”等字。其写法与短挑相似,唯其笔画稍长。
撇折挑	神 福 树 村 林	是指撇后折回有挑连写。如“神”、“福”、“树”、“村”、“林”等。写法是先写撇画,然后折笔用力向右上挑出,挑要干净利落,不可拖泥带水。

五、撇画

撇画在字中起支撑重心和活泼姿态作用,具有较强的运动感。其特点是飘逸劲健,生动活泼。

名称	例 字	书写技巧
回锋撇	九 人 大 天 今	即撇画末端回锋向上。写法是落笔稍重,接着向左下写撇,最后向左上带尾收笔。
挑脚撇	林 叁 表 来 家	写法与回锋撇相似,只是末端似钩而且角度稍大。
平撇	香 天 言 干 毛	一般在字头,形态短而小。写法是落笔稍顿后迅即向左平方向撇出。

名称	例 字	书 写 技 巧
斜 撇	人 奉 命 义 养	与楷法相同,只是在撇时要果断不要迟疑,而且要全力送到。

六、捺画

捺画在字中起着支撑重心的作用,其姿态流走飘逸,一波三折,给人以流线运动的美感。

名称	例 字	书 写 技 巧
斜 捺	火 天 入	即斜而长的捺,在汉字中与斜撇常相匹配,好像人的左右手。写法是顺着撇势轻落笔,稍作横行即向右下行捺出。捺时要用力并将笔势由斜改平斜。
回锋捺	史 拾 大	是指捺画末端不是出锋而是回锋,写法与斜撇同,只是回锋收笔,露出附钩,以向下呼应。
反 捺	辰 衣 食	是从斜捺和回锋捺变化而来,其写法是轻落笔,入纸后边向右下行笔边加重笔力,至末端稍顿再用力向左下勾出。
圆曲捺	趁 遂 起	如“通”、“过”二字,写法是,先写点,然后写竖,再顺笔向右拐运笔,最后藏锋收笔。要注意的是拐弯圆曲,捺尾浑圆。
平 捺	之 迅 赴	在字中起托的作用,写法是回锋落笔,略横即向右下行笔,最后平捺出锋。平捺要“一波三折”,呈流动态势。
挑钩捺	卦 起 叔	即平捺的捺脚上挑。写法是写好平捺后不平出,而是向上挑成钩状,以同字的上部结构相连。

七、钩画

钩画的种类颇多,如竖钩、卧钩、斜钩、浮鹅钩、背抛钩、回锋钩等,书写时要做到稳重而有气势,体现出内在的力量。

名称	例 字	书 写 技 巧
竖 钩	行 物 来	如水字系长用竖钩。写法是先写竖然后顿笔用力勾出。“寺”字系蟹爪钩,写法是先写竖画然后转身向左行笔,再翻笔向上勾出。竖钩的要求是整体坚定挺拔、遒劲有力。

名称	例 字	书写技巧
斜 钩	或 域 武	又叫戈钩,写法是侧锋落纸,后纵笔而下,最后翻笔向上钩出。戈钩中部要略带弧,有韧劲,刚中含柔,并带纵势。
卧 钩	忠 志 志	因平卧而得名。写法是,以顺笔直入并向下向右用力作下弧至笔画末端,向左上用力勾出。
背抛钩	风 凤 夙	系从背面反抛钩出得名。写法是顺笔写上横,到转折处折笔而下,顺势婉转写弯曲,最后翻笔向左上勾出。要注意的是,转弯处不可有生硬的棱角,钩尖要内向,对准字心首画。
浮鹅钩	花 匕 毯	写法是落笔稍重,接着引笔向下写竖,随即右拐弯写横,最后翻笔向上勾出。要注意使鹅头高昂,鹅身平正并呈圆势,态度雅容,气宇不凡。
回锋钩	已 他 她	是浮鹅钩的快写。写法是顺笔写竖转横成圆曲折,至末端回锋向左下勾出,以作引下之姿。要注意圆边婉转流畅,向外开拓,雄健挺拔。
弧 钩	荐 茅 了	书写时竖笔画应带有弧形,一定要注意弧钩在字中的结构,使其合理,行笔要道键圆润。
提 钩	很 哀 艰	在书写实用中比较广泛,写法也不尽相同。一定注意合理使用竖提钩与其它笔画的结构关系。
横 钩	字 雪 党	行笔平直中略带曲意,折笔提按出钩,钩势要劲健有力。

八、折画

折画一般用在字在外围,呈包围之势,因此要写得稳重而有力度,笔势内聚。折画可分为横折、竖折、曲折、撇捺折、三弯折等。

名称	例 字	书写技巧
横 折	署 皿 血	是指横画加钩的笔画。写法是,落笔先写横,折时稍用力向左下方勾出。横折不仅要横与钩笔画分明,而且转折要自然有力。

名称	例 字			书 写 技 巧
竖 折	问	闪	因	是指竖与钩的结合。写法是先写短横至折时笔略提起,再顿后转笔向下,迅速向左上勾出。
曲 折	根	银	根	在行书中多有应用。写法是落笔先写撇,接着向右上折笔,最后向左下勾出,折钩形似闪电,富于动态。
撇捺折	良	食	衣	即短撇与反捺组成的折画。写法是先写撇,落笔稍重,至撇尾,回锋向右下写反捺。撇捺的连接处形成折的风味。
三弯折	巧	乃	秀	是三弯折曲折而成。写法是先落笔写横,再折写弯,顺势最后向左下弯出。注意三折要有韧性,且自然而舒展。

第二节 偏旁部首写法

偏旁部首是组成汉字的结构单位,用好偏旁部首,对于写好硬笔行书字,有着十分重要的关系,下面分左旁、右旁、字头、字底、字框五类,分别列举字例,介绍其书写方法:

一、左旁

笔 画	名 称	例 字				书 写 技 巧
亻	单人旁	位	信	保	作	撇送至末端,再回锋翻笔,顺势向下写竖,竖要先轻后重,最后向上出锋。
彳	双人旁	很	行	彼	往	首撇略短,笔行至末端,折笔逆行送出第二撇,再连折写竖逆笔出锋。
冫	两点水	冰	凉	冷	次	首点侧入,略顿后提笔顺势向下反向挑起。
氵	三点水	沙	江	河	海	首点侧入略顿后二点顺势相接下行,稍顿折笔带上,字旁应虚实得休。

笔画	名称	例 字				书写技巧
丨	竖心旁	挂	恨	惊	怕	由左右点和垂露竖组成。可将两点连写，也可简化成短竖折，收笔也可出右上挑出。
扌	提手旁	打	把	捉	提	由短横、竖钩和提挑组成。下笔写短横，翻笔向上写竖钩，接钩写提。点画要连贯、有力。
犻	反犬旁	独	狗	猫	狠	由平撇和弯钩组成。起笔稍顿向左下撇出，顺势写弯钩，再起笔写撇，或写成撇提。
扌	提土旁	坎	坛	场	培	由短横和竖画组成。起笔写横，翻笔写竖，顺势折笔写提写得要有力，并且注意和右侧呼应。
阝	左耳旁	陈	陪	际	阳	由横折弯钩和垂露竖组成，有时也可写作单耳，先写短横，顺势写弧，向左上勾出，接钩向下写竖，收笔可向右上挑出，与右半部分呼应。
口	口字旁	吃	吗	叫	吸	下笔先写左竖，再提笔写横折、横。有时可简化成两点，但左点要比右点长些，且要有一定斜势。
工	工字旁	巧	攻	顷	功	由短横、短竖和斜短挑组成。起笔写短横，折笔向下，出锋写挑。
讠	言字旁	说	话	诗	读	由右点和横折提组成侧笔写点，再起笔写横折，最后向右上提出。
木	木字旁	柱	林	极	根	由短横、垂露竖和撇提组成。起笔写短横，翻笔向下顺势写竖，另起笔写撇提。
子	子字旁	孔	孙	孜	孤	由横折弯钩和长挑组成。起笔写横折向下写弯钩，顺势翻笔写提。

笔画	名称	例 字				书写技巧
彳	绞丝旁	红	细	络	线	由撇折、短横组成。侧笔写短撇，回锋写撇折，再回锋向右上提出。
禾	禾木旁	和	积	秋	种	由平撇、短横、垂露竖和撇提组成。侧笔写平撇，顺势写短横，翻笔写竖，再起笔写撇挑。
彳	歹字旁	歼	殊	殃	列	由短横、斜撇、横撇及右点组成。先写短横，折笔写撇，回锋向上写横撇，最后顺势写点。
火	火字旁	烟	灯	烂	炊	由左右点和竖撇组成。先写左右点或短竖折，顺势写撇，然后写右点。
王	王字旁	珠	玩	理	珍	由短横、短竖和短挑组成。起笔写横，折笔写竖，引笔写中横，再折笔写短挑。
女	女字旁	奴	如	好	妈	由撇点和长挑组成。落笔先写撇点，第二笔写短撇，撇尖接写挑笔。
方	方字旁	放	施	旌	旅	由点、横、斜撇和横折钩组成。顺笔写点，顺势写短横，再起笔写横折钩，最后写斜撇。
钅	金字旁	铁	银	钱	铃	由斜撇、短横和竖提组成。下笔先写长撇，连写横撇、横撇、横、最后写竖提。
马	马字旁	驭	驰	驶	驻	由横折、竖折折钩和长挑组成。写时要注意笔断意连。
日	日字旁	昨	旺	暗	明	由左竖、横折和短横组成。起笔写竖并，回锋提笔写横折，另起笔写中间一点，做偏旁时下面一短横常写成斜挑。

笔画	名称	例 字				书写技巧
耳	耳字旁	职	聃	聪	联	由短横、竖和长挑组成。先写上横,接着翻笔写左竖,再回锋写两短横,另起笔写右竖,最后写挑。也可以写完提后再写右竖。
身	身字旁	射	躬	躺	躯	由平撇、竖、横折钩、短横和挑撇组成。先写平撇,顺势写右竖,另起笔写横折钩,短横和横撇。
足	足字旁	跟	跑	踏	践	由短竖、横折、短横、提等画组成。先写口,其下可写成撇折、撇提,也可按楷书方法写。
酉	酉字旁	酥	醒	酿	酷	由短横、短竖、横折钩、竖撇、竖折等画组成。先短横、左竖,再横折钩、竖撇、竖折、最后两短横。
礻	示字旁	福	社	祝	神	由点、横折、撇挑写成。
牜	牛字旁	牡	牲	牧	物	与示字旁写法相同,也可将最后一笔撇挑的起笔向右穿过横折之竖,让人觉得似多一点。
弓	弓字旁	引	弛	张	弘	由横折、短横和竖折折钩组成。注意横要短,写成窄长形。
车	车字旁	转	软	轻	轮	由横、撇折、竖和挑组成。注意点画间呼应。
衤	衣字旁	衫	被	初	袖	由撇、短横、竖和挑组成。行书可一笔写成。
月	月字旁	服	肥	胆	肝	由竖撇、横折钩和短横组成。第一笔竖撇可出锋或向左上出附钩,中间两短横可连写。