

书法艺术特长生丛书——毛笔精品系列
四川省青少年书法段位评定委员会推荐用书

毛笔行书

规范字帖

周浩然 张斗文 主编

王宝明 编

天地出版社

.....

壬戌之秋九月既望
與子伯玉遊於赤壁之下
清風徐來水波不興舉酒



编者的话

自 1998 年至今，我已参加了四届四川省青少年书法段位评定的组织评比工作。看到有书法特长的青少年在升学考试中获得加分的奖励，我感到由衷的高兴。

不少老师和同学都知道，参加四川省青少年书法段位评定获得五段以上(含五段)资格，并经四川省教育厅组织的艺术特长生加分测试合格，在升学考试中获得加分的奖励。在过去四年中，已有二百多名高中毕业生获得了该项奖励。从现场测试的情况看，不少同学的行书是一个弱项，而行书又是必考的科目，有的同学因此而没有获得加分，十分可惜。就目前的书法艺术特长生考试科目来看，加强行书的学习是十分重要的。

正是基于这种现状，我们才编写这本文证明行书的字帖，希望能对大家练习行书有一定帮助。

行书浅谈

在古代，政府公文、文人诗文以及民间的书信往来都是手录笔写。遇到十万火急的事情，就要求提高书写速度。在这种情况下，产生了行书。

行书是介于楷书和草书之间的书体。它的结构、点画近于楷书，而使转、风神又吸收了草书的长处，我们把近楷书多一些的行书称之为行楷，把近草书多一些的行书称之为行草。由于行书写起来比楷书方便快捷、灵活多变，认起来又比草书清晰，因而受到了普遍欢迎。

行书的产生甚早，有人说行书是东汉恒帝时的书法家刘德升首创。此说没有根据。据载，早在秦始皇时期的陶文和简牍上就有了行书，西汉时期《居延汉简》中的“延昭二年”简，也有了行书。所以说刘德升应该是写行书比较出名，而非首创行书之人。可惜刘德升的墨迹没有流传下来。

不论是秦代简牍上的行书，还是《居延汉简》上的行书，都是隶书的一种快写体，和我们现在所说的行书不同。我们现在所写的行书，是楷书的一种快写体。它的执笔方法与楷书完全相同，执笔的高低也是视所书的字形大小而定。行书的用笔以中锋为主，侧锋为辅，运笔较快，点画相连或减省变形，极富变化。

一般来说，学习行书要有一定楷书基础。这是因为，只有在解决了正确执笔、行笔、提按使转以及楷书的基本结构等问题之后，学习行书才能达到预期效果。另外，学习行书一定要重视读帖，而且在读帖前要对作者的时代背景、生平及艺术思想有一定了解。这样在学习过程中，才能更深地把握作者的创作心态，才能在临习法帖时和作者达到心契神合。这也是笔者一再提倡的用心去学或者说是用脑子去学的方法。同打开法帖便依样画葫芦相比，这种方法要少走很多弯路。这对有一定基础的人来说尤为重要。

在掌握正确的学习方法之后，选择合适的法帖也是很重要的。现在用晋代王羲之的《兰亭序》、《集圣教序》作为入门法帖较多，大家可以作为参考。

本帖范字选自文征明所书《前赤壁赋》、《后赤壁赋》、《滕王阁序》、《心经》四本行书法帖。既可用毛笔练习，也可以用硬笔进行临习。文征明（1470~1559）初名璧，以字行，改字征仲，别号衡山。他是明代的一位大书法家，以行书和小楷的成就最高。其行书初受苏东坡、智永、赵孟頫的影响，后刻意学《圣教序》，作书用硬笔，笔画瘦硬遒劲，富有弹性，易于初学。这也是我选文征明行书作为学习范本的原因。

一、基本笔画

点 法

1. 点

行书中有很多种点，可分为长点、挑点、斜点、垂点、三角点等。值得注意的是点与点、点与其他笔画的关系，如所选六个字，都是凭微妙的俯仰角度，构成形断而神不散的整体。这是在临摹时最需下功夫揣摩的。

笔 顺

一 二
方

方

方

一 二
其 典

其

其

典

典

一 二
武 公

武

武

公

公

横 法

2. 横

写法和楷书基本相同。须注意笔画的连带呼应，在写时有的笔势向上，如“七”、“天”，有的笔势向下，如“夫”字的上横。

横 法		笔 顺	
	一	一 舟	
	上	一 七 上	
	天	一 夫 天	

竖、钩

3. 竖、钩

写竖时须逆锋起笔，折锋向右，再折向下铺毫运笔，如出锋，则形成“悬针竖”，如回锋收笔，则形成“垂露竖”。写钩时先顿笔，然后出钩。行书中竖可以简化为点，如“川”；有的竖钩可以简化为竖，如“东”。

笔顺

川

斗

非

东

水

何

撇 法

4. 撇

撇有长撇、短撇等，写法同楷书。所不同的是行书中的撇由于呼应关系，有的不是出锋，而是回锋向上，如“原”、“者”。另外，行书中的短撇常简化为点。

又

又

笔 顺

一

フ

又 者

者

者

原

原

フ

石

原

石

不

在

在

フ

子

在

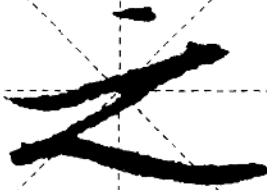
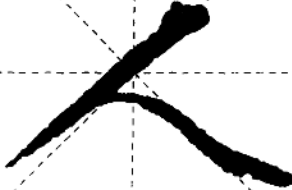
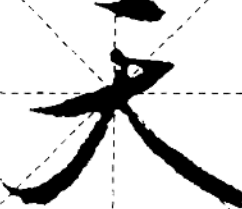
久

久

捺 法

5. 捺

行书中捺有平捺，如“之”；竖捺，如“天”；反捺，如“美”、“反”等不同写法。也有捺简化为斜点，如“东”。在用笔中不像写颜体楷书要一波三折，而是一气呵成。

	笔 顺	
 之	一 丿 之 人	 人
 天	一 丿 尸 反 天	 反
 美	一 丿 乙 申 美 東	 东

折 法

6. 折

行书中折法变化较多，有“丹”、“冈”等方折写法，也有“白”、“臼”等圆折写法。用笔以中锋为主，侧锋为辅，折转处要果断。

丹

丹

笔 顺

1 7

1 7

丹 也

也

也

白

白

1 7

白 同

同

冈

冈

臼

臼

1 7

1 7

臼 丑

丑

丑

二、偏旁部首

单人旁

1. 单人旁

单人旁由撇画和竖画组成。在竖画收笔处，有时要上挑出锋，与右部结构形成呼应。

单人旁		1. 单人旁 单人旁由撇画和竖画组成。在竖画收笔处，有时要上挑出锋，与右部结构形成呼应。	
仙		笔 顺 イ イ 亻 仕 仙 倚	倚
何		イ イ 亻 什 何 休	休
俯		イ 亻 亻 佢 俯 侶	侶

两点水

2. 两点水、三点水

行书中两点水和三点水写法基本没有区别。写三点水时，第一点要肯定明确，第二点可与挑点顺势相连，位置稍向左移，三笔不

笔 顺

净

净

净 消

消

消

凌

凌

凌 江

江

江

凝

凝

凝 沙

沙

沙

三点水

宜写在同一垂直线上。有的三点水可以简化为竖，如“消”，有的可以省化为两点，如“江”。两点水的写法可以分开，也可以连笔。

波

波

笔 顺

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

洞

洞

清

清

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

酒

酒

浩

浩

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

流

流

宝盖头

3. 宝盖头

宝盖头中间点画不可点在中心，可向右偏一些，左边点画略低，顿笔后提笔右上，然后顿笔带出勾画。

宇

宇

笔顺

山 山

宀 宀

宇 宰

宰

宰

寄

寄

山 山

宀 宀

寄 寂

寂

寂

宗

宗

山 山

宀 宀

宗 賓

賓

賓

提手旁

4. 提手旁

略向右上斜写横画，然后顺势写竖钩后即挑笔，挑画起笔可与钩相连。

接

接

笔 顺

才 才

扌 扌

接 接

揖

揖

指

指

才 才

扌 扌

指 指

振

振

挟

挟

才 才

扌 扌

挟 挟

撮

撮

竖心旁

5. 竖心旁

行书中两点多连笔，先左后右，然后顺势挑笔向右上方，最后写竖。有时顺势向右出勾，和下面笔画呼应。

怀

怀

笔顺

心 忄
忄 忄
怀 情

悄

悄

惟

惟

心 忄
忄 忄
惟 惜

惜

惜

懽

欢

心 忄
忄 忄
懽 慚

慚

慚

立刀旁

6. 立刀旁

短竖大多简化为点，向右上挑出，和竖钩之间可以连笔，也可以不连，钩有时可以省略掉，竖钩有时也可以写成竖撇。

笔 顺

列

列

牙 王
列 到

到

到

别

别

另 乙
别 并
别

荆

荆

利

利

禾 月
利 则

则

则

双人旁

7. 双人旁

第一撇有时简化为点，以后写法与单人旁类似。竖画完成后顺势向右上出钩，和下笔呼应。

		笔 顺		
行		 	德	
徐		 	徐	
徐		 	徐	