

一品堂书法系列丛书

书法入门字谱丛书

行书入门字谱

卢定山 编著

广西美术出版社

登豪貌赖越踏轉辭

豐脉豹賀媚跳載辟

豈象豺賜超路軍辜

行书入门字谱

卢定山

编著

過萬重山
李白早發白帝城

猿聲啼不住
輕舟已

江陵一日還
兩岸

朝辭白帝彩
雲間

广西美术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

行书入门字谱 / 卢定山书. — 南宁: 广西美术出版社,
2007.7

ISBN 978-7-80746-241-5

I. 行… II. 卢… III. 行书—书法 IV. J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 075238 号

行书入门字谱

卢定山 编著

● 责任编辑 于 光
● 出 版 广西美术出版社
● 发 行 广西美术出版社
● 印 刷 广西民族语文印刷厂

开本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印张 6
版次 2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-80746-241-5/J · 791

●
●
● 定价: 13.00 元
●

如有印装质量问题,请与本社调换



卢定山，1945年3月生，祖籍广东高州，广西南宁市邕宁人，副研究馆员。曾任邕宁县文化馆馆长、文化局局长、文联主席，邕宁县人大常委会副主任，南宁市文联副主席，南宁市书法家协会主席。现为中国书法家协会权益保障委员会委员、广西书法家协会副主席。

定山自幼酷爱书艺，从前人的碑帖墨宝中吸吮养料，楷书学欧，行效二王，草崇张旭、怀素，隶书集东汉诸名碑神韵。公务之余，勤奋创作，已有约二百幅各种书体作品在全国性、省市级的刊物、展览、比赛中发表、展出或获奖，并有佳作在山东曲阜孔子博物院“论语碑苑”等数家碑林刻石。出版书法专著有《毛泽东和老一辈革命家诗词集隶书钢笔字帖》、《隶书入门字谱》、《楷书入门字谱》、《行书入门字谱》、《情话丝丝·行书隶书钢笔字帖》、《情语绵绵·行书魏书钢笔字帖》、《中华少儿书法标准字范·隶书字范》、《学写隶书》、《学写楷书》、《学写行书》、《隶书千字文》、《行书千字文》等。近年，先后被评为南宁市专业技术拔尖人才、南宁市首届“德艺双馨”文艺家，入编《中国现代书法界人名辞典》、《中国当代文艺家辞典》。

目 录

一、书法基础知识	(1)
(一) 汉字源流与书体简介	(1)
(二) 执笔法	(3)
二、行书的特点	(6)
三、基本笔画写法	(8)
四、偏旁部首 120 例	(18)
五、章法简介	(48)
六、古诗 30 首习字帖	(63)

一、书法基础知识

(一) 汉字源流与书体简介

我国的文字从创始以来,就随着社会的发展、工具的改进更新及应用上的需要和欣赏上的要求,一直在不断地演变提高着。其演变过程可以分为三个阶段——图形化、线条化和笔画化。图形化指汉字萌芽时期,即商代以前,我们的祖先将简单的刻划符号和描画客观物象的图形发展演变成象形文字,故有“书画同源”的说法。线条化指商代至秦朝之前从象形文字发展为甲骨文、大篆、小篆诸体期间,汉字均为线条组成。秦以后,出现隶书,继而发展有草书、楷书、行书,几种书体均有横、竖、撇、捺、点、钩、挑、折等笔画之分,逐渐完善。经数千年的不断创新和发展,出现各种书体,变化越来越丰富,风格也日益多样。下面将五种主要书体——篆、隶、草、楷、行书的演变过程及基本特点,试举“百花齐放”四字为例作简要介绍。(如图1)

1. 篆书:篆书在其演变过程中形成了繁多的种类,主要包括甲骨文、大篆和小篆三种。

(1) 甲骨文:是商代刻在龟甲或兽骨上的卜辞以及与占卜有关的记事文字,是我国现有的最古老的书法艺术遗产,至今已有三千多年。其特点是,结构上长短大小因骨片形状和大小不同而略无定规,但都有一种均衡对称的稳定感,整体章法变化多姿。由于当时笔墨尚未问世,文字是用刀子等工具刻成,虽有方圆肥瘦,但变化不大,转折处多属方形而少轻重顿挫,总的看来,精细严谨,秀美古朴。

(2) 大篆:相传为周宣王太史籀所创,故又称籀文,从甲骨文演变而成。大篆有两种:一种叫钟鼎文,又称金文,是商、周两代铸

或刻在青铜器上的铭文,用笔于环转之中略带方势,结体整严而疏朗,字形因依就物器型范而参差不一,但却分布天然,显得气度宏伟;另一种叫石鼓文,是刻在10个鼓状石碣上记载田猎等事情的韵文,大约是公元前8世纪秦国的文字,其体态更趋严谨,显得雄强浑厚,朴茂自然,端庄凝重而又生动活泼。

(3) 小篆:公元前221年秦始皇统一中国以后,进行“书同文”的改革,把各国所使用的文字收集起来,存其所同,去其各异,加以综合整理,定为全国统一使用的规范文字,称为小篆,亦称秦篆。与大篆相比,小篆更趋统一而且线条化,其形体匀圆整齐,笔势瘦劲飘逸,字形略带纵势长方,但却整齐美观。

篆书笔画均是藏锋逆入,提笔运行,圆起圆收,转角处都呈弧形,没有外拓的笔锋;结体造型上还遗存着象形字的成分,笔画分布强调对称中求变化,有一种图案花纹似的装饰美。

2. 隶书:远在周代末时,为了应用上的方便,民间就已经出现了一种把篆书的结体和笔画加以变形和简化的字体,后人称为“草篆”。到了秦代,由于小篆书写太慢,也太吃力,不能适应当时紧急的军事文书和浩繁的监狱文书的需要,官吏们便将书体进一步整理加工,遂成为一种新型的书体,并且在公文上采用起来,大受秦始皇的赞赏。因当时办公文的小官叫“徒隶”,人们就将这种书体取名为“隶书”。相传这种隶书为程邈整理而成。隶书实际上是由草篆简化演变而成,把篆书的圆转笔画变为方折,在结构上更加趋向笔画化,目的是为了便于书写。我们今天通常所说的隶书,是指汉代的隶书成熟时期的字体而言,这种书体,字体扁平,工整易认,笔画改省,并出现了波磔,用笔增加

甲骨文	大 篆	小 篆	隶 书
			

章 草	今 草	楷 书	行 书
			

图 1 各种书体举例

了变化，既实用又美观大方。

汉隶是汉代书法艺术的特有成就。字体的肥瘦大小、结构运笔，变化无穷，在我国书法史中占有极其重要的地位，即从线条化发展为笔画化，在我国书法史上是一个划阶段的大飞跃。

3. 草书：是为书写得便捷而产生的一种笔画连写的字体，其用笔自由放纵，化断为连，一气呵成，活泼飞舞，变化丰富而又气脉贯通，更便于表达书者的思想情趣，更有美感，是书法中更趋于艺术化的一种形式。草书的出现，促进了汉字的简化和发展，更加巩固了汉字的艺术地位。草书包括章草和今草两种。

(1) 章草指早期由草隶发展而成的一种字体，起源于秦末汉初，广泛流行于两汉，又名“隶草”或“古草”。这种书体，字字独立，不相连绵，排布整齐，结体平正，波磔分明，劲骨天纵，既飘扬洒落又蕴涵朴厚的意趣，特别是“捺”的末尾，几乎完全沿袭隶法，但每一字的笔画中已有了萦带，这就是“今草”连绵笔的前身。

(2) 今草指晋、唐以后到现在通行的草书。它是在章草的基础上加快行笔，增多圆环、勾连的变化及偏旁假借而成，相传为后汉张芝所创。今草中一笔写一字的称为“小草”，也名“独草”；而一笔绵连写数字者名“大草”，又称“狂草”。狂草书写简便快速，奔腾放纵，活泼飞舞，笔势连绵回绕，字形变化繁多，大有驰骋不羁之势，所以有人称它为“一笔书”。张旭、怀素的草书就属于狂草一类。狂草便于抒发作者澎湃的激情，较容易产生艺术魅力，但由于形体变化大，曲折牵带多，用笔迅疾跌宕，章法变化万千，不易写好，也较难辨认，因而脱开了实用性而作为一种独立的艺术形式存在。要写好狂草，一定要有扎实的基本功。

4. 楷书：又叫“真书”或“正书”，是从隶书、章草演变而成，古时又称“楷隶”或“今隶”。它始于汉末魏初，至隋唐时代成熟，一直沿用至今。楷书形体方正，笔画平直，运笔亦较灵活。与其他书体相比较而言，显得

用笔平稳，点画清晰，搭配匀称，结体方正，这样自然也就通篇整齐。因此，楷书有较强的实用性和艺术性。前人有“楷如立，行如走，草如奔”的说法，立稳了才能走动，才能奔跑。写好楷书，才能更好地写行草书。因此，初学书法多由楷书入手，打牢根基。楷书由于在用笔方法、笔画形态以及间架结构上，不同书家于大同之中又各有小异，因而体态风格也各有不同，各自成家。长期雄踞书坛，对后世影响很大的欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫四家，就有“欧劲、颜筋、柳骨、赵肉”之说，指明了他们字体的各自特点。

楷书又有大楷和小楷之别，大楷与小楷，并不完全是字形简单的放大或缩小，而在用笔、结构上是各有特点和规律的。

楷书还有另一体系——魏碑，北魏是书法的一座宝库，虽上承汉隶笔法，但笔画方正有力，结构严谨险峻。北朝时代，特别是北魏，这种书体很盛行，并有很大成就，因此通称为“魏碑”或“北魏”。著名的有《郑文公碑》、《张猛龙碑》等。

5. 行书：是介于楷书与草书之间的一种书体。它非楷非草，楷草兼得，比篆书、隶书、楷书写起来便捷，又不像篆书、草书那样难以辨认，既萦回玲珑、生动活泼，又平易近人。正因为行书既实用又美观，而且伸缩性较大，变化也多，能借助于楷、草的态势来用笔，把楷书的平易性和草书的流美感集于一身，发挥出了独特的艺术效果。所以自从东汉末年产生至今长期以来一直拥有最广泛的喜爱者。

行书写得近于楷书的称“行楷”，写得近于草书的称“行草”。

(二) 执笔法

要写好毛笔字，首先要掌握正确的执笔方法。历代书家曾提出种种不同的执笔主张，众说纷纭，各有己见。但比较切合实际，且为后世所效法的，还是晋代大书家王羲之、王献之父子传下来，经唐代陆希声整理阐明的“拨镫法”，即今天所谓的“五指执笔法”。

1. 五指执笔法

五指执笔法，就是笔管由五个手指把握住，每个手指根据其不同的生理特征发挥其各自不同的作用，可用“按、压、钩、顶、抵”五个字来说明。(如图2)

按——是说明拇指的作用。就是用拇指的第一节紧贴笔管的内侧，但要斜而仰一点，使力量由左后向右前，由内向外。

压——是说明食指的作用。“压”字有约束的意思。用食指的第一节斜而俯地出力紧贴住笔管外侧(笔管在食指第一道横纹处，或略前面一些)，力量由外向内，和拇指内外配合约束住笔管，把笔拿稳。

钩——是说明中指的作用。虽然拇指、食指已经将笔管拿住，但力量仍不足，再用中指的第一节弯曲如钩地钩着笔管的外侧，辅助食指的力量，把笔捏紧。

顶——是说明无名指的作用。就是用指甲根部紧贴着笔管，用力由右内向左外推出，把中指钩着的笔管顶住。

抵——是说明小指的作用。因为无名指力量较小，不能单独顶住中指向内的压力，还得小指衬托在它的下面(小指不贴笔管)，以增强无名指的力量，才能起到作用。

拇指与食指，中指与无名指、小指两组力量结合在一起，五个手指的力量向着圆心，就可以向四面八方用力运笔。

2. 执笔要领

以上介绍的是执笔的基本动作，但仅懂得五个手指的所在位置及用力方向还不够，我们运用这个方法执笔时，还需掌握下面几个要领。

(1)指实掌虚。执笔时，食指、中指、无名指及小指四个手指要依次垂下稍为靠拢，不留间距，五个手指一齐用力把笔管执牢，这就叫“指实”。还要求把拇指的指节骨稍为向外凸，而食指、中指和无名指的第二、第三节也像张弓一样凸向外边，无名指和小指都不要碰到掌心，使掌心空虚，像握着一个鸡蛋的样子，这就叫“掌虚”。做到指实，写起字来笔画就有骨力；做到掌虚，运笔就能灵活。掌握这一要领后，便能运转自如，刚

柔兼得。

(2)腕平掌竖。腕平，就是执笔时手腕和纸面接近于平行。掌竖，就是尽量把手掌竖起来，接近于和桌面垂直。两者有密切关联，掌竖了，腕就易平。这样做便可以使笔锋垂直于纸面，把笔拿得既正又直，这才利于用笔。掌竖则锋正，锋正则四面势全，写起字来便会得心应手。

(3)高低适度。执笔高低，要看写字的大小、书体和各人指力的强弱而定。写小楷、寸楷，要执得低些，手指离笔尖3—4厘米即可。中楷、行书则稍高些，大楷和草书，因其回旋的幅度加大，执笔的高度也要相应增加。如果执笔过低，运笔便不能伸缩自如，失掉了灵活性。反之，若执笔过高，就把握不住笔管的重心，以致笔画漂浮不稳。

(4)松紧得宜。执笔是松好还是紧好，历代书家均有不同见解。然而，握笔过紧，力只能及于笔管，很难达到毫端，写出来的字必然刚狠有余，秀美不足；但执笔过松则五指用不上劲，同样不能把全身力气运用到笔锋毫末处，写出来的字笔力软弱，无刚健可言。因此，执笔必须既牢又松紧得宜，既有力又灵活。松紧要领，要通过长期实践，逐渐体会，才能很好掌握。

3. 几种执笔法简介

“五指执笔法”是常用的执笔法，初学者必须认真掌握。但在某些特殊情况下，如需写较大的字，五指执笔法是不能适用的。下面将几种不同的执笔方法作简单介绍。(如图3)

捻管执笔法——是用拇指、食指、中指和无名指捏住笔管的上端，手指大部分处于下垂状态，也就是通常所说的高捉笔管。这种执笔方法适用于写大幅草书，因为它能够加快毫速，比较灵活，也便于总领全势。

撮管执笔法——是用拇指由左内向右外用，将无名指由里移到右边，和食指、中指并列撮住笔管，小指贴在下面，笔杆变为横式。这种执笔方法适合于面壁站写，如题壁、书写墙头大标语等。

提斗执笔法——提斗也叫“楂笔”，再大

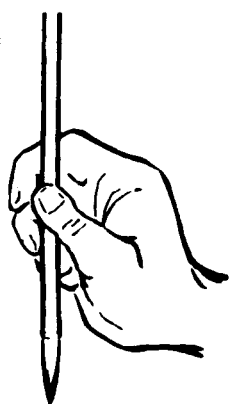
一点的叫“抓笔”，一般写特大的字时才用得着，因为这种笔圆斗很大，笔杆短而细，分量较重，所以用一般执笔法很难驾驭。只有

用拇指夹住左内方，其余四指握住右前方，将圆斗提起来书写。这样，人的手臂实际也就起到了笔杆的作用。

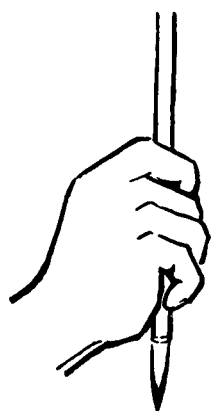
五指执笔法



正面图



左面图

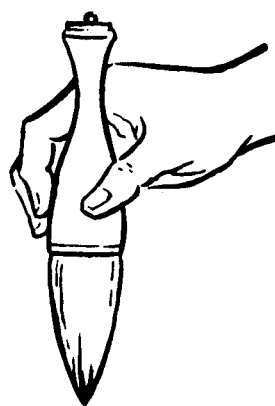


右面图

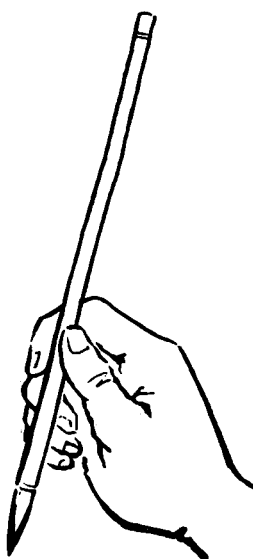
图 2



捻管执笔法



提斗执笔法



撮管执笔法

图 3

二、行书的特点

自从楷书取得社会上的正体字地位以后，行书在民间逐渐发展成为应用最广泛的手写书体。从后汉以来，王羲之父子、颜真卿、李邕、苏轼、黄山谷等很多行书大家的真迹法帖留存下来，尤其王羲之的行书代表作品《兰亭序》、《圣教序》，成为我们临摹学习的好范本。由于行书书写既迅速而又容易辨认，至今仍应用广泛。平时我们用硬笔做笔记、写总结、写书信、便条、会议记录，或用毛笔写标语、对联、专栏、展览等，都用得着行书。而在书法这个艺术园地中，行书亦占有重要的地位。因此，学习行书的必要性，就在于它有广泛的实用性和特有的艺术性。

行书由楷书发展而成，两种书体有一定的共性，但无论笔法或者结构，均有不小差异，认识行书有别于楷书的特点，对学习行书的写法很重要，也很必要。行书主要有以下几个特点：

1. 行笔加快

行书是在楷书基础上的草写与简化，即运用一定的草法，部分地简省楷书的笔画、草化楷书的结构单位，减弱或减少了楷书起笔、收笔的繁杂技法，从而加快了书写的速度。

2. 钩挑增加

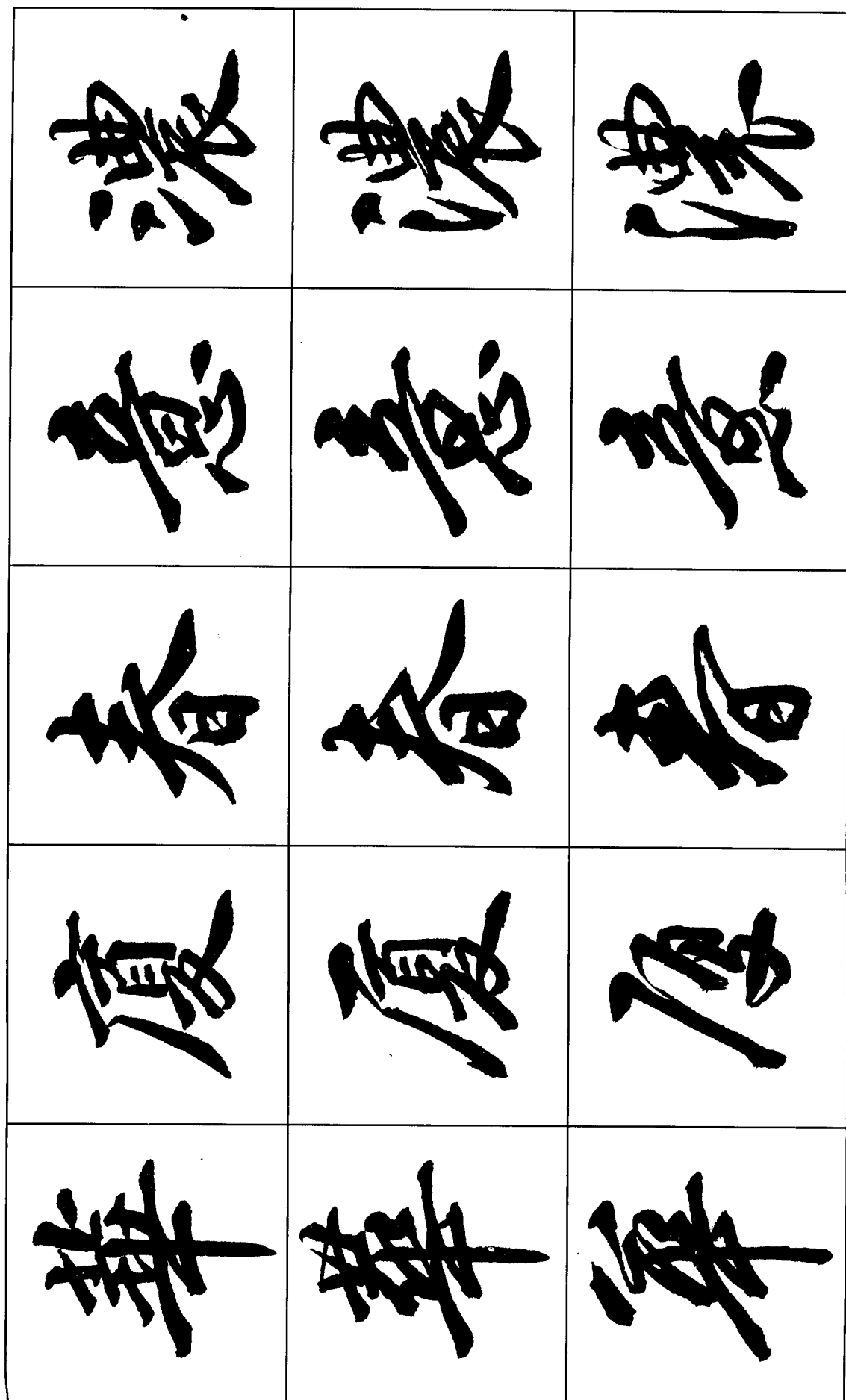
行书速度加快了，笔画与笔画相连接的地方，往往带出一个较小的钩或挑，使笔画更为流畅、活泼，气势更为连贯。有时笔画之间也可用游丝(较小的连笔)牵连。这是来自草书的笔法，但要注意，笔画之间的游丝不宜太多，太多则有用笔拖拉的感觉。写行书时，不必着意去想如何增加笔画的钩挑和游丝，而是在运笔的变换、环转中自然地产生出来，才显得灵活、生动。上下两字之间，可以笔断意连，这是与写草书不同的地方。

3. 结构多变

行书的结构变化诸多，不少的字有几种不同的写法，这种变化在楷书就不多见。由于行书结体流动，通篇之中还出现字形的大小穿插、字距的疏密变化，不像楷书那样严谨。

4. 楷草相间

行书是以草书用笔的放纵性冲破楷书用笔的严谨性，把楷法、草法有机地融为一体的新形式，在笔势上有附带钩挑和少量的牵丝，在体势上又楷草相间，可变性很大。楷草的比例可以没有规定，写得接近楷书的叫做“行楷”，写得接近草书或整篇中带有草书的叫做“行草”。但在一篇之中，楷草比例要基本统一。



行楷

行書

行草

图 4

三、基本笔画写法

行书源出于楷书，所以它的笔法和结构基本是共通的，由于行书又吸收了草书的一些笔法、结构，技法上有了新的突破，形成介于楷书、草书之间的书体。行书运笔时不能完全像楷书，也不能完全像草书。行笔要快而稳、圆而折，草意多的笔画快写而不潦草，楷意多的地方婉转中注意方折。下面介绍行书基本笔画的写法。

1. 横 写横时运笔要注意上下俯仰的引带关系。横下有笔画或接写下一字时，往往收笔时折锋向左下钩出，称为“下钩横”。横上有接着写笔画的，一般收笔时向左上提笔出锋，称为“上挑横”。

2. 竖 写法近于楷书的垂露、悬针，可依楷书的方法去写。有的竖因接写下一个字而有一种近似楷书“托钩”的写法，称为“曲钩竖”。由于力量及体势的变化，悬针竖下部加重，形成“粗尾竖”。左边旁的竖在楷书中均为“垂露”写法，写行书时，因接着写右旁上部，所以收笔时稍为停驻即向右上用力钩出，形成“仰钩竖”。而“斜竖”则近于楷书的“曲头竖”，只是行笔中力量有所变化。

3. 撇 大部分近于楷书写法，其中一部分出锋收笔，有“平撇”和“斜撇”；一部分要引带下面而不出锋，这种撇叫“回锋撇”。不同于楷书的是有的斜撇要在上端带出笔画，可以用挑钩带上，这种撇叫“挑脚撇”。

4. 捺 行书的捺最富于变化，在一篇字里，可以多种捺法交互使用。除近于楷书写法的平捺、斜捺外，如把捺笔写到末尾处需引带左画或下一字时，笔断意连地按原路回锋收笔，这种捺叫“回锋捺”；写走之旁时，左下不另起笔，转笔带过，称“圆曲捺”；写平捺后还引带上部笔画，收笔时向右上运行或向左上折锋钩出，这种捺叫“挑钩捺”；“反捺”与楷书不同的是收笔时转锋，露出附钩。

行书多种捺法要合理使用，如在一个字里有两个捺笔时，可写一个反捺、一个长捺；若连续两三个字均有捺笔时，应用不同捺法书写，避免呆板。

5. 点 行书的点变化也很多，大致有两种类型。一是与楷书不同的是，若点下有笔画或接写下一字时，收笔往往出现附钩，如“启下点”、“带钩点”。二是介于楷、草之间，多采用又断又连的方法，如“带下点”、“带右点”，用较小的引带把两点相连；“竖三点”一般上点与中点断开，中点与下点相连；写“开四点”时，可三点或两点相连，一处或两处断开；至于“左右点”，应注意两点间的笔断意连，互相呼应。

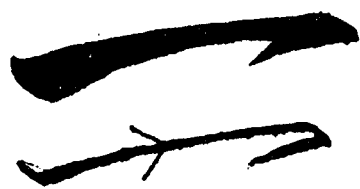
6. 钩 行书环转的笔势增多，带来了笔势变化的不同，适量地减少了横、直笔画。写钩时形状虽与楷书相似，但转锋时要圆曲一些，要显得流畅饱满。

钩多是上挑的，钩多了会使行书的行气不便与下画或下字呼应，所以行书里就出现了一种与楷书不同的反向钩，即在写上向钩时，到出钩处不向上出钩，反而回锋折过，把笔带向左下，这就是“回锋钩”。

7. 挑 行书的挑法除接近楷书写法的“短挑”外，还有另一种称为“长挑”的写法，即在写“木”、“ㄣ”等左旁时，为了引带右边上方笔画，取虚笔写撇，将到撇尾时顿笔转锋向右上挑出，改用实笔，形成撇挑相连的折笔。

8. 折 折在行书中有方、圆两种方法，方笔折法与楷书差别不太大，圆折笔在行书中用的范围较大，常见的写法是逢折处都是笔圆转带过，不再顿锋另起，更不露方折锋芒。折笔穿插在行书中，起到灵活调度笔画的作用。

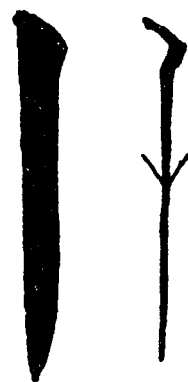
下钩横



上挑横



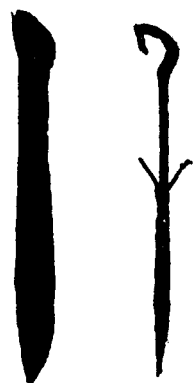
悬针竖



曲钩竖



粗尾竖



仰钩竖



斜竖



平撇



回锋撇



低

德

挑脚撇



余

有

平捺



延

遠

回锋捺



金

天

圆曲捺



挑钩捺



反捺



启下点

