

軒錦

中國碑隸

写字教程

行楷版



朱庆陵
买少陵
武文利

编



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

中國硬筆

写字教程（行楷版）

朱 买 武
庆 少 文
陵 峰 利
编

重庆大学出版社

内容提要

轩锦汉字学堂行楷版教材是在入门版楷书的基础之上延伸而来，主要有以下特点：笔画以直线段为主，笔画的连接不多。但是已经全部用行书的笔法，书写速度比入门版教材的字体更快，章法排列的效果完全达到行书的要求。

适用人群：初中、高中、大学及成人。

图书在版编目（CIP）数据

中国硬笔写字教程. 行楷版/武文利, 买少峰, 朱庆陵编. — 重庆:
重庆大学出版社, 2015.11
ISBN 978-7-5624-8386-1

I. ①中… II. ①武… III. ①行楷—硬笔书法—初中—
—课外读本 IV. ①G634.955.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第145960号

中国硬笔写字教程（行楷版）

武文利 买少峰 朱庆陵 编

策划编辑:唐启秀

责任编辑:杨 敬 版式设计:唐启秀

责任校对:邹 忌 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:易树平

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆市华彩设计分色制版有限责任公司印刷

*

开本:889×1194 1/16 印张:4.5 字数:71千
2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

印数:1-1050

ISBN 978-7-5624-8386-1 定价:25.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究



轩 锦 教 育

行
楷
版



筆

軒錦漢字學堂

做最基础、最根本、最实用、最有趣的汉字书写教育！

想一想父母的殷切希望，
听一听老师的谆谆教诲，
算一算家庭的经济负担，
看一看残酷的竞争现实，
比一比同学的学习热情，
查一查遵章守纪的言行，
改一改不良的个人习惯，
写一写自己的精彩人生。

——轩锦教育

前 言

行书可分为行楷和行草两种，因其可变性大，其结体、笔法、章法等的灵活性也大，为书法家们抒发个性、体现风格、艺术创造提供了广阔的天地。在短短两百年的时间内，行书就发展成为一种成熟的字体，这是汉字书写的五种字体中体变周期最短的，由此可见行书旺盛的生命力。由于行书书写便捷，初中以上的学生已经可以用行书做笔记、写作业了。但是，很多学生由于没有系统地接受过书法培训，其书写出来的“行书”多是胡写乱画、神仙难辨，根本谈不上是行书。古人的汉字书写速度要远远快于我们现代人，因为他们大都使用行草书，书写的方式是由上往下、从右往左；并且，书写的工具是毛笔，能书写出粗细、干涩、浓淡各不相同的笔画，艺术性和欣赏性都非常强。书写的姿势通常是悬腕，在书写的过程中，由于血路流通、不易疲劳，不容易产生近视、驼背等疾病。硬笔出现以后，书写工具产生了质的变化，执笔方法、排列方式等也一并有所调整 and 变化。但是，汉字的笔画和书写方法以及结体没有太大的变化。通过系统地学习，让学生掌握正确、通行的行楷写法并提高书写的速度，是很有必要的。

轩锦教育

目 录

基础知识 坐姿和执笔方法	1
第一课 行楷笔画讲解与练习（一）	3
第二课 行楷笔画讲解与练习（二）	7
第三课 笔画组合讲解与练习	9
第四课 偏旁部首讲解与练习（一）	12
第五课 偏旁部首讲解与练习（二）	14
第六课 偏旁部首讲解与练习（三）	16
第七课 偏旁部首讲解与练习（四）	18
第八课 偏旁部首讲解与练习（五）	20
第九课 偏旁部首讲解与练习（六）	22
第十课 偏旁部首讲解与练习（七）	24
第十一课 偏旁部首讲解与练习（八）	26
第十二课 章法排列与练习	28
第十三课 古诗欣赏	37
附录 常用字练习	44

一、坐姿

同学们，书写的坐姿很关键。我们从幼儿园到大学，要学习近20年的时间，在这20年当中我们要坐着书写大量的作业和文字。据国家统计局数据显示，目前我国中小学生近视发病人数位列世界第一，特别是在小学、初中和高中三个阶段，我国学生的近视患病率分别为27.78%、55.22%和70.34%，在学习过程中，如果不注意坐姿，就会诱发各种疾病，如驼背、脊柱侧弯、近视等。

1. 坐姿要点

头摆正，身立直，
两只胳膊成八字。
左手按本右手书，
健康成长提速度。



2. 分析讲解

传统的书法里讲究八个字：头正、身直、臂开、足安。我们在写字时，头要放正、身体挺直、两只手臂分开成对称的八字形放在桌面上；左手按着书本，右手书写。这样不仅能保护眼睛，更能保证身体健康成长。我们练字的目的是写好字，更重要的是提升写字的速度。

二、执笔方法

1. 执笔要点

拇食中指轻捏笔，
四个手指叠一起。
虎口圆，掌心空，
笔杆斜靠虎口中。



2. 分析讲解

同学们，我们写字的时候，是用拇指、食指来捏笔的，中指的第一节指关节抵住笔杆，拿好以后是呈三角状；无名指和小指紧贴其后，掌心呈空心状，虎口保持圆形。笔杆和纸面大约呈 45° ，拿好笔以后，拇指、食指都能伸缩自如。

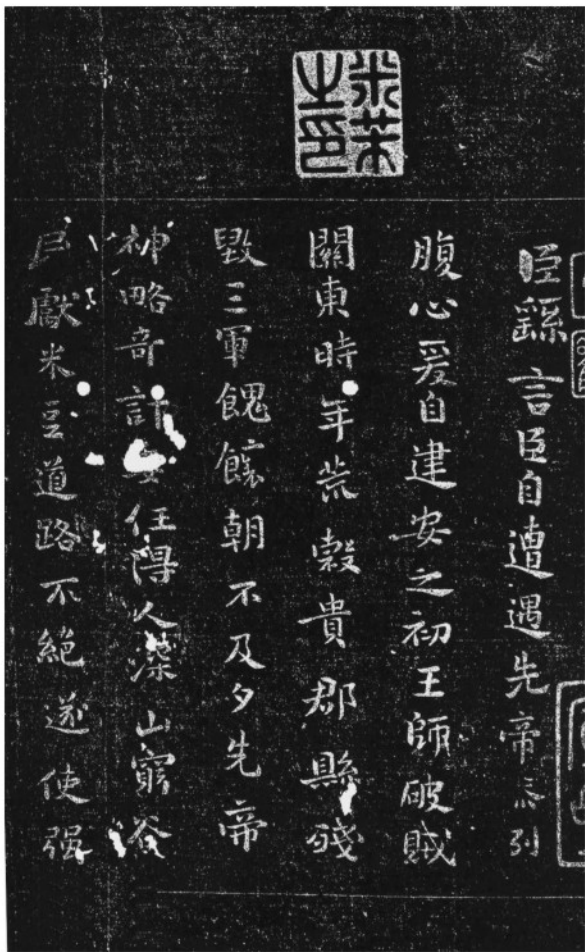
注：笔尖离手指距离以食指第一个指关节的长度为最佳。

勾手是非常难以纠正的执笔方法，我们可以用一些工具来进行辅助调整。

作品欣赏：钟繇《荐季直表》

《荐季直表》，此帖或为唐人根据原本所摹，或为伪托，但应属“伪好物”。由于它具有钟书的基本特征和很高的艺术价值，故得到书界的重视和高度评价。如陆行直说：

“繇《荐季直表》高古纯朴，超妙入神，无晋唐插花美女之态。”王世贞认为，在此帖显世之后，“天下之学钟者，不再知有《淳化阁》”（指《淳化阁》所载钟繇诸刻帖）。此帖笔画、结字都极其自然，章法错落。梁武帝等人所说“云鹤游天”“群鸿戏海”以及“行间茂密”等特征于此帖表现最为鲜明。钟繇所创造的“钟体”，同王羲之的“王体”是我国书法史上同为两个历久不衰的艺术典型，影响极其深远。





一、行书特点

1. 书写便捷

行书既没有楷书的工整，也没有草书的率意，所以行书具有易识别的特点。行书可分为行楷和行草两种。行书吸收了草书的技法，使得行书的笔画和笔画之间书写是相连的，如行云流水一般，故而出现了牵丝和引带。也由此，行书的用笔大部分是露锋起笔。再者行书是化折为圆，和楷书相比就大大提升了书写的速度。

2. 简化省略

行书和草书有一个共同点，就是简化和省略。其中有笔画的缩写、偏旁的简化等，这样使书写的步骤减少，书写的速度自然加快。

3. 结体多变

变化是行书的灵魂，不仅笔画有变化，体态也要求多变。如东晋王羲之《兰亭序》中的“之”字极尽变化，千姿百态，用孙过庭《书谱》中的两句话来概括，那就是：“毫厘虽欲辩，体势更须完。”

4. 笔顺变化

楷书、行书、草书是学习书法的三部曲，在小学阶段，所学的楷书笔顺有很多和书法上是不同的，所以行书一定要遵循草书的规范标准，不是随意地勾连。

二、行书术语

1. 提和按

提即是轻，写出的是牵丝；按即是重，写出的是主笔。

2. 翻和折

翻是向上，欲向上牵连的动作，如竖钩、回锋撇；折是向下，欲向下牵连的动作，如横折、横撇等。

3. 连和断

连是笔画之间相连接，使其具有流动感，如连点、横等；断是笔断意连，在此笔重新起笔书写。

4. 藏和露

指藏锋和露锋，也即起笔的方法。

5. 钩、挑、撇

钩指勾画，挑指提画，撇指撇画。

三、笔画练习

1. 点画练习方法



启下点，以与下部的笔画相连或呼应。



启右点，以与右部的笔画相连或呼应。



三点水，可连可断，但笔断意连。



两点水，一笔完成，与右部相呼应。

2. 横画练习方法



启上横：翻笔向上，与上部笔画挑钩呼应或牵丝相连。



启下横：回锋收笔，与下部笔画牵丝相连或挑钩呼应。



短横：用笔灵活，起笔露锋或逆锋，或上仰或下俯。

3. 竖画练习方法



悬针竖，落笔即快速下行，收笔利落。



垂露竖，挺拔有力顶千斤，凝重浑厚。



短竖：笔画不宜过长，出现于字的顶部或左端，收笔不需重顿，应与下一笔有相连的呼应。

4. 撇画练习方法



出锋撇：收笔快捷而锋利，舒展适度，是字当中的主笔。



回锋撇：收笔后原路返回，与下一笔相互呼应。



弯尾撇：自然向左上挑出且不宜过长。

5. 捺画的练习方法



斜捺：倾斜下沉右下滑，自然出锋或轻顿收笔，或以横钩代替。



平捺：取平势向右出锋或停笔，略带波动。



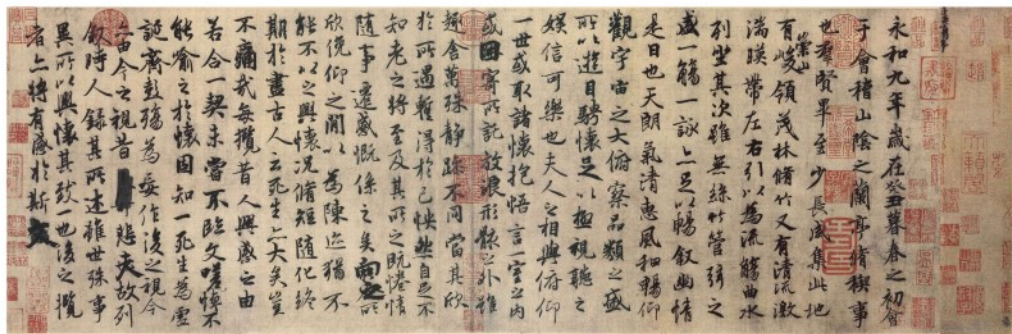
反捺：向右下斜行，收笔可顿可放。

作品欣赏：王羲之《兰亭序》

《兰亭集序》，又名《兰亭序》《兰亭宴集序》《临河序》《禊

序》《褉帖》。永和九年（公元353年），王羲之、谢安等42人到会稽山阴（绍兴）的兰亭行修褉之事，酒酣兴至，王羲之挥笔写下了千古不朽的《兰亭序》，被誉为“天下第一行书”。只可惜这一珍品据传被唐太宗要求殉葬于昭陵，我们今天所能见到的，均为唐人及后人的临摹本。其文章、书法都具有极高的艺术价值，与颜真卿《祭侄季明文稿》、苏轼《寒食帖》并称为三大行书书法帖。

王羲之（公元321—379年）字逸少，古琅琊（今属山东临沂）人。他是东晋最有名的书法家，官至会稽内史、右军将军，故世人称“王右军”。因与王述不和而辞官，定居会稽山阴（今浙江绍兴）。早年从卫夫人学习书法。后改学张芝草书、钟繇楷书，集二家大成，名辉书坛，震古烁今，为历代所敬仰。他博采众长、精研体势、推陈出新，形成了自己笔画清圆、结构端正的风格。他能写正楷、行书、草书，其中以行书成就最高。梁武帝赞他的书法如“龙跳天门，虎卧凤阙”。除《兰亭序》外，王羲之的行书书法代表作还有《姨母帖》《奉橘帖》《丧乱帖》《孔侍中帖》《快雪时晴帖》等。





第二课

行楷笔画讲解与练习(二)

1. 钩画的写法



竖弯钩：竖画舒展，底部写平，可向上出锋也可向左下回锋。



横折弯钩：折处略方，弯处圆转，底部横画舒展开，向上向左下出钩皆可，竖画不宜过长。



斜钩：笔势较斜，线条较长，钩画向上方钩。



横钩：横画行至右端，停笔后向左下出钩。



竖钩：竖画呈垂直状，多写成平钩或将钩简略成竖。



弯钩：45° 向右下斜入，向下行笔，弯直皆可，向左上出钩。



卧钩：45° 向右下斜入，底部弯直皆可，向左上出钩，稍小。



横斜钩：横稍斜，斜钩舒展开，向上出钩。



横折钩：横画稍斜，折处可方可圆，钩要出尖儿。

2. 折画的练习方法



横折：横画稍斜，折处可方可圆，竖画向左下稍斜。



竖折：竖画上轻下重，稍带斜度，与横画稍保持垂直。



撇折：撇画斜，横画稍短，撇画与横画保持45°。

3. 提画的练习方法



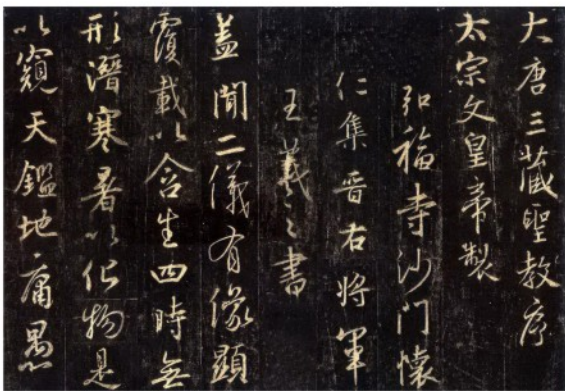
斜提：行书挑画较少，其角度、长短、衔接性等须灵活运用。



平提：重按后向右上轻快出锋。

作品欣赏：王羲之《圣教序》

此碑为弘福寺沙门怀仁收集的晋右将军王羲之的书法作品。怀仁从王羲之的各种书法作品中，挑选出合适的字，组成此碑，而非王专门所作。本碑于唐咸亨三年（公元672年）十二月八日由京城法侣建立。此碑由文林郎诸葛神力勒石，武骑尉朱静藏镌字。行书，30行，每行85、86字不等。碑原在陕西西安弘福寺，



后移西安碑林。《圣教序》虽是集字成碑，且缺失之字为拼接组合而成。但因怀仁功力精湛，又是谨慎从事，终能各尽其势，完好地再现了王羲之书法的艺术特征，用明人王世贞的话来说，是“备尽八法之妙”，成为王字的一个大宝库。此碑于宋以后中断，传世以未断宋拓本为佳，字迹稍肥，笔锋使转处莹丝可见。



第三课 笔画组合讲解与练习

1. 横与横的连接方法



两连横：首横短，尾首相连，角度一致，牵丝较轻。



三连横：三横间距均等，主笔角度一致，第三横舒展开。



四连横：四横间距均等，主笔角度一致，第四横舒展开。



横与竖：横稍斜，至横画右端翻笔向上写竖画。

2. 竖与竖的连接方法



两连竖：两竖保持角度一致，可呈直连也可呈绕环状，尾首相连。

3. 点与点的连接方法



两点水：首点与提画上下一条线，笔断意连，不宜太过分散。



三点水：首点放正上方，底部缩成竖提或三点分散书写。



三点呈弧线排列，有跳跃之势。



两点头：可断开也可连写，注意呼应。



横两点：轻入笔，以横线代替两点。



四点底：左点向右挑出，右边三点缩写呈横钩状。



上下点：两点上下对正，首尾可断也可连。



横两点：左点向右挑出，分清主笔与牵丝，两点角度一致。



横三点：首点为右向点，右边两点缩写呈横钩状。



点和横：首点为右向点，向左下出钩并与横画相呼应。

4. 折画的连接方法



横折：转折处可方可圆，折画是竖且向左下稍斜。



竖折：竖画舒展开，横画稍平，竖画可向两边适度弯曲。



撇折：撇画向左下方行笔，折处略方，横画不宜过长。