

书法精练丛书

谢千里

编著

新
书
精
练
示
范

冯
吉
吾
题

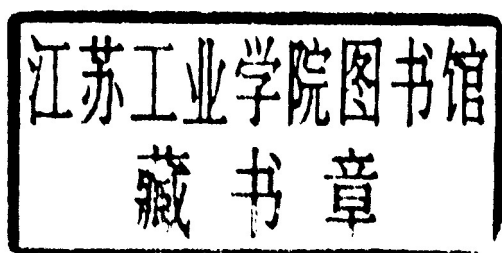


中国林业出版社

书法精练丛书之一

行书精练示范

谢千里 编著



中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

行书精练示范/谢千里编著. —北京:中国林业出版社,1996.9
ISBN 7-5038-1659-7

I. 行… II. 谢… III. 行书-书法 IV. J292.35

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 10481 号

书法精练丛书之一 行书精练示范

谢千里 编著

中国林业出版社出版

(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

新华书店北京发行所发行 北京地质印刷厂印刷

787mm×1092mm 16 开本 4 印张 60 千字

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5000 定价:9.60 元

责任编辑:罗林 责任校对:许琳

封面设计:崇文 版式设计:邱陵

ISBN 7-5038-1659-7/Z · 0201

序

书法是中华民族独特的传统艺术，源远流长。随其形体演变递嬗，从殷墟甲骨、商周金文、秦篆、汉隶、八分、章草，魏晋真、行、草书，渐渐形成风格各异，流派纷呈。在中国书法史上，历秦汉迄明清至当代，名家辈出，诸体具备，各极其妍。书法既有极高的艺术意趣，又有广泛的实用价值。但就后者说，则当以行书为最。

行书是介乎正、草书之间的一种书体，用笔为正、草书并举，体势具有颇大变异性。兼“真”者谓之“真行”；兼“草”者谓之“行草”。正书拘于规矩，草书失之迷离，惟有行书书之便利易识，结构不草不紊。应世通行，雅俗共赏。

唐代孙过庭《书谱》云：“趋变适时，行书为要。”张怀瓘《书断》曰：“行书即正书之小伪，务从简易，相间流行，故谓之行书。”其后经历百代，皆行世不渝。历代书法大家，除擅长篆、隶、正书外，率多以行书名世。盖古今论书专著颇多，惟于行书技法，论者甚少，故引为憾事。

谢千里君以其所编《行书精练示范》书稿见示，并嘱为之序。余览之，以为是书之成，实为有益于行书入门。历代行书高手首推东晋大家王羲之，其得意之作《兰亭序》暨怀仁集王《圣教序》为行书之宗，临习之最佳范本。然而《兰亭序》年代久远，传本皆为后世书家之临摹本，且佳本不易得。不得已，谢千里君只好从近代书家中遴选典型之作，以为入门之凭借。鉴于明代文徵明晚岁多取《圣教》损益之，加以苍老，遂自成家，乃以文徵明行书为范例，说明精练之法。

谢千里君出生于教育家庭，秉性恬淡，酷爱金石、书画，临习汉张迁碑《史晨前后碑》及唐欧阳询、褚遂良书，功力深厚，所书各体，深为同道所推许。其作品入选《中日教师书法展》等。他从事书法教学工作十余年，其间广征博采，条分缕析，集众家之说，综其心得，成一家之言而编成斯书。内容分为：行书笔画、行书偏旁、行书结构之精练、行书书品臆说、行书创作入门琐谈、行书基础知识问答、行书精练三字经等八讲，后附僧集王《圣教序》片断，

以资参考。该书内容丰富，文字流畅，深入浅出。余受而读之，窃喜其已窥行书书法之堂奥，确是一册便于入门深造之良编。

谢千里君对此道用心良苦，其志可嘉，余乘付梓之际，乐为之序，殊不足以尽其概也。

是书草稿仰蒙当代著名学者、诗人、书法理论家、书法家冯亦吾翁慈注披阅，并为书名题署，壮色增辉，得之厚爱，甚为庆幸，特代谢君略表谢忱。

张 之

1995年12月于仰逸斋

目 录

序

第一讲 绪言	(1)
第二讲 行书笔画精练	(1)
一、横画精练	(2)
二、竖画精练	(3)
三、撇画精练	(5)
四、捺画精练	(6)
五、点画精练	(8)
六、折画精练	(9)
七、挑画精练	(10)
八、钩画精练	(11)
九、特殊笔画	(12)
第三讲 行书偏旁精练	(14)
一、字头精练	(15)
二、字底精练	(19)
三、左偏旁精练	(21)
四、右偏旁精练	(27)
第四讲 行书结构精练	(30)
一、独体字精练	(30)
二、左右结构精练	(32)
三、上下结构精练	(34)
四、左中右结构 上中下结构精练	(36)
五、包围结构精练	(37)
六、借草	(38)

第五讲	行书书品臆说	(39)
第六讲	行书创作入门琐谈	(42)
第七讲	行书基础知识问答	(43)
第八讲	行书精练三字经	(46)
附	集王《圣教序》片断	(48)
后 记		

第一讲 绪 言

行书是我们生活中应用最多的一种书体，容易辨认和书写快捷是其它书体所不能代替的。相传行书为东汉刘德升所创，至晋代成熟，王羲之为行书之集大成者，其《兰亭序》亦为行书之绝唱，但传本都是后代书家的临摹本，体势已失，初习行书者从那里很难得法。下真迹一等的集王《圣教序》虽是王氏行书最可靠的法帖，因是刻本，其笔法又非初习行书所能窥视。宋代“苏、黄、米、蔡”四家^①，虽成就较高，墨迹也丰，然其“尚意”^②，体势纵横、欹侧，不宜初学。不得已，只好以明代文徵明的行书为例，说明精练之法。（由于时代不同，文徵明当时写的是繁体字，以其字示范，只能学其部首偏旁之写法和笔法，在日常应用时，则应书写规范的简体字）。

文徵明的行书以“二王”^③为基本，广采博取，形成了自己的特点：风格清秀雅致，笔墨苍润遒媚，丰腴适宜，法韵兼胜。他的功力深，运笔、结体都十分精到，造型优美，很适合现代人习练，尤其适宜初习行书者研练，本帖选字除个别选自文徵明所书的《赤壁赋》外，都选自文徵明的行书代表作《滕王阁序》。此序书法笔笔挺健，字字规整，意态潇洒，以此帖入门，决无流弊，是进入行书艺术殿堂的金梯。

行书的学习，主要是临帖。在本帖中，每一栏里都有要点解析，尽量通俗明了，既提出临写关键，又注意到行书规律性的剖析，使初习行书者有径可寻。在编写过程中，参考了沈鸿根先生的《行书概论》、欧阳中石先生主编的中等职业技术学校《书法》教材、河南美术出版社的《书法知识千题》及周志高、戴小京的《书法创作》等，特此说明。承蒙恩师张之先生悉心指导，使本书内容更加充实，又仰蒙当代学者、诗人、著名书法理论家、书法家冯亦吾先生披阅，实是后学之福缘。但由于编者水平所限，错误之处在所难免，望广大书法爱好者提出宝贵意见，以便再版时修正。

注：①四家即苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄四位书法家。

②书法创作，唐代尚法，宋代尚意。“尚意”即崇尚意态之意。

③即东晋王羲之、王献之父子。

第二讲 行书笔画精练

写好笔画是学好行书的前提，因行书的笔法主要从笔画的书写上来体现，行书的用笔灵活多变，但无论如何变化，都要写得圆满、挺劲、生动。行书的笔画多为露锋起笔，开头多有“斜尖”，临写时要多留心观察，但要防止过尖、过细、过露等过多的毛病。行书的笔画起收都是承接前后笔画的，不要孤立地对待。

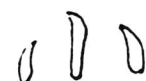
一、横画精练

1. 长横				起笔直接筑锋入纸，稍露尖头，收笔直接驻笔即可，一般不明显回锋。
2. 短横				稍短，中部要求坚实。
3. 点横				以点代横是提高书写速度的常用方法，起笔直入，稍顿即收。
4. 承上横				横的尾部向左上连带出钩，可连可断，目的是增强连带性。
5. 启下横				横的尾部向左下连带出钩，可粗可细，增强了字的流畅感。

6. 承撇横		行书中的撇横连写,有写撇后上转写横和写撇后右转折写横两种,向上用转,向右用折。
7. 承竖横		行书中,先竖后横的写法比较普遍,写法是竖写到尾部向左上挑转,再接写横。
8. 连横		行书中,连续书写的横一般用简写。

二、竖画精练

1. 垂露竖		行书垂露竖的写法可用楷法,也可直接尖锋“S”型落笔书写。
2. 悬针竖		行书悬针竖的写法可用楷法,不过开头不要带明显的方棱,可直接落笔书写。

3. 短竖		川	北	直接落笔,简洁 坚实。
4. 左弧竖		固	蘭	有向左和向右 凸的两种,注意细而 不弱。
5. 启左竖		沙	出	竖的尾部向左 上挑钩连带。
6. 启右竖		他	维	竖的尾部向右 上挑提,有直接出提 和先从竖的下部往 回退写一节再出挑 的两种。
7. 撇竖		彬	逝	用撇代竖。
8. 连竖		山	鄉	关键是尖圆、长 短和角度的变化。

三、撇画精练

1. 长撇		人	崔	以撇为主笔的字，要纵展撇画
2. 弧撇		文	交	撇与捺相交时，多用弧撇，要圆要键。
3. 短撇		休	俊	短撇一般较直，写法要坚劲，忌一扫而过。
4. 竖撇		爽	美	位置不同，先后连带的笔画不同，写法也有区别。
5. 挑脚撇		君	途	如果撇写完后下一笔在上在右，那么此笔的收笔一般用钩挑。

6. 反钩撇				如果撇的收笔从其右下向右上钩挑，则成为反钩撇。
7. 尾撇				行书字的收尾常用撇，故立新名。
8. 连撇				撇有左右或上下连写的，要在曲直、粗细、尖圆上求变化。

四、捺画精练

1. 直捺				一般较直。
2. 平捺				一般在最下端，要尽力伸展。有时收笔处向上卷挑，称卷尾捺。

3. 反捺				绝大部分的捺都可去掉捺脚,向左下钩挑,称反捺。
4. 点捺				有的捺可用点来代替,称点捺。
5. 弧捺				为了求变化,有时也用“一波三折”的弧捺。
6. 曲捺				这是草书的写法,代替走之底。
7. 连捺				一字有两个以上捺画时,一般在左侧和右上部的捺要变成反捺,下边的捺要长伸。

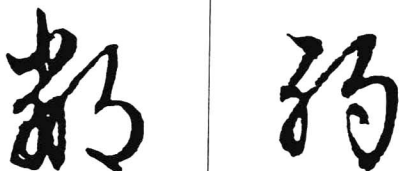
五、点画精练

1. 启下点				上部的点向左下撇带。点的书写要有绞转的笔意,这样写出的点既坚实又灵动。
2. 启右点				左侧的点向右上提挑。
3. 长点				有的竖、捺可用长点来代替。
4. 上下点				上下排列的点可断可连,笔断意连。
5. 曾头点				左侧点用启右点,右侧点用撇点,左低右高。

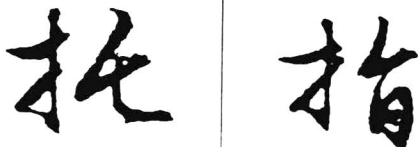
6. 其脚点				类似曾头点。但有上下开合的变化。
7. 横、竖点				在行草书中,点的运用相当广泛,横向竖向的点是比较典型的。
8. 连点				左右或上下连续书写的点,既要讲究变化,又要注意其连贯性。

六、折画精练

1. 横折				行书的横折,注意转折不要有太明显的方棱。
2. 竖折				注意折法的变化。

3. 撇折			在不同的字中撇折的写法也不一样。
4. 双叉折			这是新起的代号。一般在“提手旁”和“木字旁”里使用。
5. 环折			行草书中比较多，一般是撇或竖尾部向左上环折，再向右穿过收笔。
6. 连折			因为行草书中连续折笔较多，故立新名。左右结构多以此相连。

七、挑画精练

1. 斜挑			挑画单写有平、斜之分，平挑和斜挑只是角度有区别、笔法相同。
-------	---	---	-------------------------------