



汉字是世界上最古老、文
字最丰富、最具有生命力的
文字。从远古时代起，中
国文字就不断活跃于世界
文明史中。随着时代的进
步，文字也在不断丰富和
发展。在新的千年，文字
将与人类一起进步，共同
创造更加美好的未来。

钢笔行书教学字帖

GANGBI XINGSHU JIAOXUE ZITIE

沈惠钧◎编著



苏州大学出版社
Soochow University Press

钢笔行书教学字帖

沈惠钧 编著

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

钢笔行书教学字帖/沈惠钧编著. —苏州: 苏州
大学出版社, 2015. 10
ISBN 978-7-5672-1528-3

I. ①钢… II. ①沈… III. ①钢笔字—行书—法帖
IV. ①J292. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 237860 号

钢笔行书教学字帖

沈惠钧 编著

责任编辑 史创新

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司印装

(地址: 苏州工业园区东兴路 7-1 号 邮编: 215021)

开本 787 × 1092 1/16 印张 8 字数 110 千

2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5672 - 1528 - 3 定价: 18.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

前 言

为适应青年教师加强写字基本功训练、学写行书的要求,在编写《钢笔楷书教学字帖》之后,编写这本《钢笔行书教学字帖》。学会书写规范的楷书(简化字)和会写常用的行书及部分行草书,是每位从事基础教育工作的同志必备的基本功。能写一手漂亮的汉字,给学生示范、欣赏、摹仿,进而能正确而熟练地掌握文字工具进行科学文化知识的学习和研究,是一切学生发展、成才的必由之路。

当今,在学习、工作和生活实践中,电脑打字在不同程度上代替了手写楷书;学校的楷书写字教学,多数只着重在小学低年级中进行,要求教师写楷书、用楷书也往往在这个学段中进行。而广大教师和一些小学四年级以上学生为了追求快速写字,自然地从小楷转向写行书乃至行草书发展。然而未经一定训练,不少人往往只会按楷书的点画结构一笔不少地进行连笔圈写,以为这样就算是“行书”了,结果只是潦草不美观的变相楷书。

学写行书是一门学问。毛笔行书品类之盛、书体之繁多、风格之各异,蔚为大观,是钢笔行书学习、借鉴的宝库。入门的学习,还必须从行书的点画变化,常用的偏旁、部首、结构法则入手,进行规范的训练。故本书以行书的特征为主线,以行书的偏旁、部首为序列,以结构法则为规范的思路编写,希望临习者能在理论和书写实践相结合的基础上,进行有序练习,举一反三,深入体悟行书“简而活”的字形设计,并在必要的定时定量的平时作业中肯定成绩,找出问题,有针对性地进行复练、订正,促成在训练中实现从量变到质变最终学会写行书的目的,为今后继续深造打下基础。

本书的内容包括:行书的基本概念及特征;历代著名的行书家及其代表作;行书的特征及行书的训练方法等。图书以大量篇幅介绍行书的基本点画,行书的各种偏旁、部首的多种写法及其相关例字,供临习者参考。同时对

每一个偏旁部首拟写了四句(每句四个字)口诀即写法要领,作个性化的练习技法提示。在初步理解和实训书写感知的基础上介绍毛笔行书的笔法、结构理论作为钢笔行书的借鉴。此外,收录了朱永新教授的《让中小学生都能写一手漂亮汉字》一文作为提高认识、树立信心、坚持训练的思想动力;还附录教育工作和社交礼仪的常用文字的行书例字,供临习者参考。

由于编者学养不足,加之年事已高,在编写过程中难免有疏漏与不当之处,企望关注此书的书法家、书法教育家、专家、学者、学校领导、老师暨广大青年朋友,不吝赐教,随时指正,以利改进,谨表谢忱!

沈惠钧

2015年6月1日

弘扬汉字文化从练字开始

(代序)

吴中资深教育工作者、年届九秩的沈惠钧先生长期从事师范生的“三笔字”教学,电大、中专职教班的书法必修课教学,以及在职青年干部、教师的写字基本功训练,教学认真,成效显著。以三十多年的探索和积累编著的《钢笔楷书教学字帖》于2012年由苏州大学出版社正式出版发行,苏州市文联副主席、书法家王伟林先生审读并题词“一苇可航”,肯定该帖以汉字结构法则解读为中心的编写理念和学以致用价值追求。继之,沈老以相同体例编著了《钢笔行书教学字帖》,为广大中小学师生和喜爱书法学习的青年在楷书基础上熟悉行书服务。从书中前言所阐述的编写意图和内容看,该书可归结为三大特色:

一是重视行书的基础性。从规整楷书转入学习以“简而活”为特点的行书,有许多基础知识和基本技法需细心学习并在实践中逐步领悟与掌握运用。字帖收集同一行书偏旁而有不同写法的字词及其布局章法的案例,临写同一名作却有不同表达,读者从中可体悟书法艺术的传承与创新关系。

二是强化行书的实用性。字帖内容多选自语文教材和报刊中常见的规范的简化汉字、词语以及各类应用文的简明表达及其规范格式,有利于学以致用。

三是注重行书的人文内涵和审美表达。如字帖选用嵌名祝寿诗,行书写名篇的艺术设计,硬笔书法竞赛获奖作品的解析、点评、欣赏,有助于提高鉴赏各种书法名作的能力和兴趣,还可以进一步体验汉字文化博大精深的内涵,感受古代书家怀素、张旭、祝枝山等名家作品的魅力,努力成为传承汉字

文化的生力军。

每一位学习行书的人,尤其是青少年,选一本说理简明、法则周详、示范正确、赏析有味的行书字帖,加上努力临习,便能较快地理解并把握一般行书的写法,达到一手好字终身受用的目的,还能取得教育子孙后代学好书法的发言权。是为序。



2015 年 4 月 8 日

(陈伟骏,苏州市吴中区教育局局长)

目 录

一、绪论

(一) 什么是行书	1
(二) 历代行书家及其代表作	1
(三) 行书的特征	3
1. 行书的种类	3
2. 行书的特征	3
(四) 行书的训练	5

二、行书的基本点画

(一) 点法	6
(二) 横法	7
(三) 竖法	8
(四) 撇法	9
(五) 捺法	9
(六) 提(挑)法	10
(七) 钩法	10
(八) 折法	11

三、行书的偏旁部首(左偏旁类)

(1) 两点水 冫	12	(7) 示字旁 礻	17
(2) 三点水 氵	12	(8) 衣字旁 衤	17
(3) 言字旁 讠	14	(9) 立字旁 立	18
(4) 竖心旁 忄	15	(10) 米字旁 米	18
(5) 方字旁 方	16	(11) 左耳旁 阝	18
(6) 火字旁 火	16	(12) 提土旁 扌	19

(13) 工字旁	工		20
(14) 提手旁	扌		20
(15) 木字旁	木		22
(16) 斜王旁	王		23
(17) 车字旁	车		24
(18) 石字旁	石		24
(19) 耳字旁	耳		25
(20) 酉字旁	酉		25
(21) 走字旁	走		26
(22) 马字旁	马		26
(23) 山字旁	山		27
(24) 口字旁	口		27
(25) 日字旁	日		29
(26) 贝字旁	贝		29
(27) 虫字旁	虫		29

(28) 足字旁	足		30
(29) 单人旁	亻		31
(30) 双人旁	讠		32
(31) 牛字旁	牛		33
(32) 女字旁	女		34
(33) 绞丝旁	纟		35
(34) 矢字旁	矢		36
(35) 舟字旁	舟		37
(36) 身字旁	身		37
(37) 禾字旁	禾		38
(38) 舌字旁	舌		38
(39) 金字旁	金		39
(40) 食字旁	食		40
(41) 月字旁	月		40
(42) 反犬旁	犭		41

四、行书的偏旁部首(右偏旁类)

(1) 立刀旁	刂		42
(2) 右耳旁	阝		43
(3) 右单耳旁	卩		44
(4) 力字旁	力		44
(5) 戈字旁	戈		44
(6) 页字旁	页		45

(7) 右三撇	彡		45
(8) 反文旁	攵		46
(9) 欠字旁	欠		47
(10) 斤字旁	斤		47
(11) 鸟字旁	鸟		47
(12) 隹字旁	隹		48

五、行书的偏旁部首(字头类)

- (1) 人字头 人 49
- (2) 八字头 八 八 49
- (3) 文字头 乚 乚 49
- (4) 秃宝盖头 冫 50
- (5) 宝盖头 宀 50
- 附学字头: 艹 51
- (6) 小字头 小 少 少 51
- (7) 草字头 艹 艹 艹 51

- (8) 山字头 山 山 山 53
- (9) 四字头 四 四 54
- (10) 春字头 夂 夂 54
- (11) 卷字头 夂 夂 55
- (12) 竹字头 𪔐 55
- (13) 穴字头 穴 穴 56
- (14) 爪字头 爪 爪 57
- (15) 雨字头 雨 雨 雨 雨 57

六、行书的偏旁部首(字底类)

- (1) 土字底 土 土 土 58
- (2) 女字底 女 女 女 58
- (3) 弄字底 升 升 59
- (4) 心字底 心 心 心 59
- (5) 四点底 灬 灬 灬 灬 60
- (6) 皿字底 皿 皿 皿 61

- (7) 示字底 示 示 61
- (8) 木字底 木 木 木 62
- (9) 手字底 手 手 62
- (10) 儿字底 儿 儿 62
- (11) 水字底 水 水 水 63
- (12) 衣字底 衣 衣 衣 63

七、行书的偏旁部首(字框类)

1. 全包围
- 围字框 口 口 64
2. 左上半包围
- (1) 左字框 ナ 64
- (2) 厂、广字框 厂 厂 厂 64

- (3) 疒字框 疒 疒 65
- (4) 尸字框 尸 尸 66
- (5) 户字框 户 66
- (6) 虎字框 虎 虎 67
- (7) 麻字框 麻 麻 67

(8) 鹿字框 鹿 麋 麂	67	5. 三面包围	
3. 左下半包围		(1) 上包下 冂 冃	69
(1) 建字底 廴	67	(2) 下包上 凵	69
(2) 走之底 辶	67	(3) 左包右 匚 凵	69
4. 右上半包围 ㄣ ㄥ ㄨ	68		

八、行书的笔法

(一) 坚持起笔、行笔、收笔“三过法”	71
(二) 行书的点画与牵丝	73
(三) 行书的书写节奏	73

九、行书的结构

(一) 行书结构中的省略	73
(二) 行书结构中的符号替代	75
(三) 行书结构中的点画变形、改变笔顺和特殊符号	78

十、行书的章法

(一) 什么是书法的章法	80
(二) 章法中字体与书写内容的关系	81
(三) 书法章法基本格式分类	81
(四) 章法的三要素	83
(五) 行书章法中正文的布局和设计	84
(六) 硬笔书法的现代章法	86

附件:

1. 让中小学生都能写一手漂亮汉字	88
2. 要正确使用汉字	90
3. 教育工作常用词语	91
4. 社交礼仪常用文字	93
5. 名家书法用硬笔临摹举例及硬笔行书的创作、应用	95

后记	116
----------	-----

一、绪 论

(一) 什么是行书

行书是介于正书(楷书)与草书之间的字体。行书既不像楷书那样端正、规范,也不像草书那样难以辨认。俗话说,楷如立,行如走,草如奔。可见所谓行书,就是指笔画流动、笔势连绵、结构简便、灵活便于书写、实用性很强的一种字体。

唐代书家张怀瓘说:“不真不草曰行书。”又说:“行书者,后汉颍川刘德升所造也,即真书之小伪,务从简易,相间流行,故谓之行书。”(《书断》)清代宋曹认为:“行书如行云流水,秣纤间出,非真非草,离方循圆,乃楷隶之捷也。”

古代书家论述的是毛笔行书的性质、特征,但其基本精神也适用于硬笔行书。

(二) 历代行书家及其代表作

据考证,早在汉宣帝时期,竹简上已出现行书字体。实际上,行书早在民间流行,经过 200 多年的发展,东汉时期的书法家刘德升做了集大成的工作。同期书家有胡昭(胡昭书肥)、钟繇(钟繇书瘦)等人。

晋代

王羲之的《兰亭序》被誉为天下第一行书。其子王献之的《鸭头丸帖》《鹅群帖》别创新体,飘逸有媚趣。王羲之父子行书为历代书家临习、传承,奉为典范。

唐代

唐太宗李世民酷爱王羲之书法,得到《兰亭序》真本后命擅书法的大臣临摹,于是《兰亭序》有多种临写本,广为流传,著名的有赵模、冯承素的钩填本,褚遂良、欧阳询等的临写本。传说《兰亭序》真迹被李世民当作自己的陪葬品而失传,流传后世者只有临写本。

在唐代怀仁和尚的《集王书圣教序》中能見到王书真迹。唐代其他著名书法家都从《兰亭序》中汲取营养,创造出自己的行书风格,为后学者示

范。如：

颜真卿，其《争座位帖》，尤其是《祭侄文稿》，笔势奔放，有龙跳虎卧之势，被称为天下第二行书。

李邕，行书奇崛劲健，有《云麾将军碑》《麓山寺碑》。

柳公权，笔画劲挺，有“颜筋柳骨”之说，行书有《蒙诏帖》等。

怀素，《自叙帖》为行草书的杰出代表作。

五代

杨凝式，有《韭花帖》。

李建中亦擅行书。

宋代

苏轼（苏东坡），行书丰润遒媚，有《黄州寒食诗卷》《赤壁赋》等。

黄庭坚（黄山谷），长笔四出，有气魄，行书有《松风阁》等，苏州狮子林中有他的书法碑刻。

米芾，笔法多变，跌宕痛快，行书有《苕溪诗帖》《珊瑚帖》等，常熟兴福寺、苏州狮子林均有米芾书法碑刻。

蔡襄，行书也很有名。

元代

赵孟頫，被誉为王书嫡派，其行书丰丽婉媚，有《洛神赋》《续千字文》《胆巴碑》等字帖。

杨维桢的书法也有盛名。

明代

继书家辈出之唐代，明代书法界也是人才济济，著名的有：

文徵明，楷、行俱精，有《滕王阁序》《西苑诗》等。

傅山，有《丹枫阁》。

董其昌，书法俊逸娉媚，似赵孟頫，有《戏鸿堂帖》。

唐寅（唐伯虎），画名盖过书名，有《落花诗帖》。

祝允明（祝枝山），草书专家，有《赤壁赋》等字帖。

王铎，行书高手，俊爽劲挺，为世所重。

清代

刘墉，书法肉多骨实，厚重稳健。

王文治，行书超凡脱俗，风格潇洒。

何绍基，作书全用中锋，筋骨毕现。

郑板桥(郑燮),独创一体,书法如乱石铺街,别有风味。

近代与当代

著名的书法家、书法理论家有:白蕉、来楚生、沈尹默、启功以及江苏的林散之、费新我等。

以上介绍的历代著名书法家都是用毛笔写字的,他们的书法理论、技法和作品都可以作为我们用硬笔写行书的理论指导和临写的范本,也是行书入门后继续深造的方向。

(三) 行书的特征

1. 行书的种类

广义的行书可细分为两种:

(1) 行楷:特征是字形工整、平稳,接近楷书,只在局部笔画和结构上有省略、连写等变动现象。

(2) 行草:特征是字形流走、飞动,接近草书,字形结构变化较大,点画省略明显。

例:行楷 到 高 然 者 政 里 林

行草 到 高 然 者 政 里 林

当代苏州书家费新我认为,行书最平易近人,现代社会要求高速度、高效率,行书正好适应这种要求而被广泛使用。

行书的书体多变,容易体现书写者的个性风格,因行书的书写者速度较快而形成自己独特的用笔方式而造成独有的书写风格。《书诀》说:“行笔而不停,著纸而不刻,轻转而重按,如水流云行,无少间断,永存乎生意。”用钢笔写行书者可借鉴毛笔行书的技法而写出一手漂亮劲健的字来。如多凌空抢笔(高落笔),露锋入纸,巧用牵丝连笔,贯通气脉,还可简省笔画,用约定的符号代替字的某个部件,保证快捷书写。行书总的特征便是“简”“活”两字。

2. 行书的特征

(1) 笔画简化,以小代大。行书要快写,必然要改变楷书原来的结构方法和点画形态,须随行书的笔顺、笔势而变化省略点画,或以小代大。如:

吾 — 𠄎 以 — 𠄎 足 — 𠄎 亦 — 𠄎 何 — 𠄎
 湖 — 𠄎 要 — 𠄎 福 — 𠄎 课 — 𠄎 杰 — 𠄎

(2) 转折轻按,以圆代方。楷书折笔多而明显速度慢,有不少方框现象,进入行书就以转笔代折,以圆转代方折,加入顿、提、按、连等笔法实现快速书写,体现行书特色。如:

见—见 值—值 细—细 横—横 原—原
触—触 请—请 羽—羽 幽—幽 圆—圆

(3) 连笔成线,省点省画。行书靠连笔书写,尽可能将原来独立的点画,合理地省略和约定俗成,连成线条,达到快写方便而美观的目的。如:

洁—洁 然—然 楼—楼 变—变 将—将
道—道 烈—烈 胖—胖 露—露 美—美

(4) 增减钩挑,笔断意连。楷书中点画是规范的,固定不变,不得任意增加或减少。而行书因笔势需要可以增写附钩,也可在驻笔结束时省去钩、挑形成笔画凝重、老练的感觉。如:

仰—仰 化—化 恨—恨 征—征 树—树
也—也 之—之 感—感 成—成 轶—轶

(5) 牵丝萦带,改变笔顺。行书笔画在灵活流动的书写过程中,会在正式笔画之间自然带出一种不属于笔画的又轻又细的牵丝来增加行书的美观。萦带是为了反映点画间的似断似连,体现笔迹意向。改变笔顺是行书结构的特殊技巧,把从上到下改成由下而上,从左到右变为从右到左,多练自能理解、掌握。

牵丝萦带,如:

行—行 到—到 花—花 草—草 罪—罪
更—更 赴—赴 盆—盆 戒—戒 市—市

改变笔顺,如:

春—春 半—半 香—香 岸—岸 峯—峯
篇—篇 堂—堂 建—建 我—我 夜—夜

(6) 随势欹侧,斜中求正。这一特征既讲行书单字的书写,又讲一组、一

行、一篇行书的安排和布局方法。从行书的整体着眼,抓住字形重心,结构的松紧、疏密,体势的斜正、揖让等辩证统一关系。

单字内部结构,如:

河	河	倾	倾	纪	纪	溪	溪
僻	僻	倦	倦	暂	暂	郡	郡
雪	雪	履	履				

词、句安排,如:

重心垂直

(四) 行书的训练

行书是相对独立、风格多样、个体化极强的一种书体。学习行书公认须以楷书为基础。明代书家傅山说:“不自正入,不能变出。”意谓没有扎实的楷书功底,就很难理解、把握字形变化的行草书。傅山还说:“写字不到变化处不见妙。”这是强调写字练到一定程度必须学会变化,写到熟能生巧,逐步形成自己的风格,才能体现妙处。楷书、行书都如此。最好的印刷体也不能代替手写字的书法美。学了楷书练习写行书是顺理成章的必然发展。在学习方法上,除了坚持不懈、专心致志外应注意:

(1) 写行书,执笔位置要比写楷书高一些,便于快速运转。

(2) 七分看帖,三分临写。要花较多的工夫研究范字、例字的形态和重心、笔画、结构特点,弄清笔路(笔顺)连写、断、顿、虚、实关系,做到心中有数再下笔写,写后比较、反复、默写,为我所用。

(3) 分清是行楷还是行草。一般行书多半近行草,就要弄清字形中的省略部件和符号替代及拼装方法。把握行书常用的偏旁、字头、字底的写法,把握行书简、活的特点。

(4) 学会着眼整体(一个字,一行字,一幅字)一气呵成,把握运笔节奏,不能半途分割、停顿。要像背英文单词一样记清、背熟,正确默写,越练越好。

二、行书的基本点画

行书的基本点画与楷书相似,但与行书的结构联系起来看,行书基本点画的写法与力度就有明显的不同,分述如下。

(一) 点法

行书的点多用又断又连的方法书写,细分有 10 种点法。

(1) 启下点: 丶 用于字头的正中位置,由左上向下作点,笔势果断,用以开启以下的笔画,如: 永 方 度 究 衣

(2) 启右点: ㇏ 取直势,略顿,向上提起,向右出锋,启写右边点画或与右点呼应。如: 快 怀

(3) 长点: ㇚ 取侧势,又叫反捺,一个字中有两个以上捺画时只保留一个长捺或斜捺,其他捺均改为反捺即长点,又可乘势写以下(以后)的汉字。如: 不 反 食 银 吹

(4) 竖三点: ㇚ ㇚ ㇚ 即三点水,行书中有多种写法,要因字而异,采取合适的写法。如: 流 游 泳 河 江 海

(5) 上下点: ㇚ 常用于字的下部正中位置,要写得顿挫分明,气势连贯。