

| 庞中华硬笔书法经典字帖 |

(二) 行书字帖

庞中华 行书

经典
实用
权威
畅销

作家出版社

行书理论 行书技巧 行书字帖

实用字帖

庞
中
华
硬
笔
书
法
经
典
字
帖

庞
中
华

行
书

实
用
字
帖

作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

庞中华行书实用字帖/庞中华书. - 北京: 作家出版社, 2007. 1

(庞中华硬笔书法经典字帖)

ISBN 978 - 7 - 5063 - 3689 - 5

I. 庞… II. 庞… III. 硬笔字 - 行书 - 法帖

IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 059499 号

庞中华行书实用字帖

作者: 庞中华

责任编辑: 张亚丽

装帧设计: 任凌云

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100026

电话传真: 86 - 10 - 65930756 (出版发行部)

86 - 10 - 65004079 (总编室)

86 - 10 - 65389299 (邮购部)

E - mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.zuoja.net.cn>

印刷: 清华大学印刷厂

开本: 850 × 1168 1/32

字数: 15 千

印张: 3.5

插页: 2

印数: 001 - 10000

版次: 2007 年 1 月第 1 版

印次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5063 - 3689 - 5

定价: 8.00 元



作家版图书, 版权所有, 侵权必究。
作家版图书, 印装错误可随时退换。

出版前言

中国书法是一种博大精深的汉字文化。上世纪八十年代庞体钢笔字出现以前,大多数人对于钢笔等硬笔字的书写多是为了实用,艺术性尝试并不多见。庞中华先生经过多年苦心磨炼,终于独创出秀美、工稳、挺拔的钢笔字,既实用又美观,开中国现代硬笔书法艺术之先河。1980年,他推出第一本硬笔书法字帖《谈谈学写钢笔字》。该字帖一经面世,即受到社会的广泛关注,创造了超千万册的发行纪录。

为适应现代社会文化发展和提高个人素质的需求,我们本着权威、经典、实用的原则,将庞中华的精品硬笔字帖,重新改版修订,推出了这套临摹与收藏并举的“庞中华硬笔书法经典字帖”丛书:《谈谈学写钢笔字》(修订版)、《庞中华楷书规范字帖》、《庞中华行书实用字帖》。在《谈谈学写钢笔字》(修订版)中,我们调整了编排顺序,将庞先生关于现代硬笔书法艺术技法的讲解排在前面,其后为楷书、行书、隶书、篆书、仿宋等体的常用字;《庞中华楷书规范字帖》保留了最为实用的笔画、间架、结构等练习,去除了一些过时的内容,收录了教育部审定的小学一至六年级最新语文课本(人民教育出版社版)的全部生字,更适合小学生使用;《庞中华行书实用字帖》常用字和作品选登注重代表性,细致讲解了行书的特点及练习方法,凸现了硬笔书法的艺术之美。

俗语“字如其人”。写好字是社会文明的标志之一,也是一种文化修养、精神气质的综合体现。在强调素质教育重视传统文化的今天,大力倡导硬笔书法,更具有其现实和深远意义。



庞中华 重庆人，祖籍四川达州。著名书法家、教育家和诗人，当代中国硬笔书法事业的奠基人。现任文化部中国硬笔书法协会主席，庞中华书法艺术中心院长以及国内外一百多所大学、院校及文化团体的顾问、名誉教授、名誉校长等职务。



自1980年以来，庞中华同国内外二十多家出版单位合作，有三百多种字帖、专著、光盘、写字模具等出版发行。其中代表作有：《谈谈学写钢笔字》、《庞中华钢笔字帖》、《庞中华现代硬笔字帖》、《庞中华书法集》、《庞中华诗抄》、《庞中华散文集》、《庞中华电视讲座》、《庞中华人生感悟》、《硬笔书法简论》、《庞中华手抄本中国文化传世经典》、《庞中华写经本》以及供中小學生、青年、老人使用的书法课本、教材、教程、字典等，累计印数达一亿三千万册。

书法临习百家，自成“庞体”；使用各种硬笔、毛笔，写真、草、篆、隶甚至少数民族及外国文字，都极富创意和个性；让硬笔书法作品登堂入室，拓展了广阔天地。擅长音乐、文学、诗歌、演讲，并融会贯通，创造了书法艺术“快乐立体教学法”，在国内及港台、欧洲、日本、东南亚上千所著名学府、机关、部队演讲，反响热烈，影响深远。

1985年创办“中华钢笔书法函授中心”，至今已直接培训学员一百八十余万人，其中很多人已成为硬笔书法骨干和企事业单位领导人。自1983年以来，中央电视台、中国教育电视台多次邀请他主办系列“硬笔书法讲座”，受众数以亿计；海内外数百家报刊、电视、电台热情介绍了庞中华的书法艺术及活动。庞中华先生推动了国内外硬笔书法的热潮，影响了一代又一代中国人的书法情缘，被海内外媒体誉为“中国硬笔书法第一人”。

目 录

前言	1
行书线条书写训练	4
行书牵丝连带训练	7
行书偏旁部首训练	12
行书常用字	18
作品选登	58

前 言

先练好楷书,再练行书,是学习书法循序渐进的途径。苏东坡说:“未能正书,而能行草,犹未尝庄语,而辄放言,无是道也。”

下面介绍一下行书的特点及练习方法:

一、行书特点:

1. 变断笔为连笔。在楷书中,每笔每画顿挫起落,交待分明,不能连接;行书则自由活泼,可以通过流畅的游丝(笔画以外的细线)把断开的点画相连接。这样,笔尖不离纸面的运动就减少了起笔收笔的顿挫,因此也有人把行书叫作“连笔字”。比如“玉、生、

玉	生	能
---	---	---

能”三个字,在楷书中的笔画分别为五、五、十画,

玉	生	能
---	---	---

每笔每画都要起笔收笔。现在用行书的连笔法,只要一笔就写成了,省事省时,何等痛快!但得注意,并非每个多笔画的字都能一笔连成,要根据实际情况,或者部分相连,有连有断,笔断意连。如果不从实际出发,将每笔每画作生硬牵连,牵丝乱如蛛网,似藤绕麻缠一般,反而影响美观和辨认。

2. 以简易代繁复。在行书中,常常以简省的笔画代替复杂的笔画,例如:(1)以点代竖。如“川”字的第二画,“刘”字的倒数第二画均以点代替。“刘”字的最

川	刘	三	月
---	---	---	---

后一画则以竖代替竖钩。(2)以点代横。如

末	影	清	连
---	---	---	---

“三”字的第一、二画,“月”字的三、四画均用点替代横画。(3)以点代撇捺。如“末”字的第四、五画以两点代替撇和捺,“影”字右边的三撇变为三点。(4)以少画代替多画。如“清”字的三点水用一竖画代之,“连”字的走之底则节省为一画。

3. 以圆环代方折。行书笔画的又一个明显特点,是常采用圆转的、环状或半环状的曲线取代楷书方折的笔画。例如“里、

的、晶”

里	的	晶
---	---	---

等字中明显的环笔。我们知道,圆曲的线条给人以柔和、优美的审美情趣,但用得过多,则失去书法的骨力,应注意折笔和顿挫的配合,使方圆兼备,刚柔相济。

4. 结体灵活多变。行书的自由活泼,也表现在它结体的灵活多变,写得近似于楷书的叫做“行楷”,接近于草书的称为“行草”。我们看看王羲之的杰作《兰亭序》,里面有的字写得像楷书,也有的近于草书,珠联璧合,各具情态。

二、硬笔行书的笔画牵连练习:

我们在前面谈到行书“变断笔为连笔、以牵丝将点画相连接”的特点。下面我们作一些牵连的基本练习:

1. 横与横的牵连练习:同一个字当中,若有两笔以上的横画相邻并列,可以从上面一横的末端引出牵丝连接下一横的起端。运笔的力量集中在横画上,牵丝只是顺便带出,这样横画显得结实有力,而牵丝则轻小如丝。我们说“意在笔先”,下笔之前以至运笔时,我们的意念中只有横画的生动形态,而根本不曾

横与横的牵连	
练习	字例
	之 三 丰 言

想到牵丝,牵丝只是我们不经意留下的痕迹。如果刻意追求牵丝的效果,也许弄巧成拙,比如把横画与横画的牵连写成锯齿一般,令观者无限懊丧。

2. 竖与竖的牵连练习:在同一个字中,如果有两笔以上相邻的竖画并列,则可从左竖下端回笔向上连接右竖之首,形如半环状。书写时,意念在竖画,无意中带出牵丝。容易

竖与竖的牵连	练习	字例

产生的败笔,一是锯齿;二是桥拱(如北京十七孔桥下一个个半圆形的桥洞);三是连环。

3. 横带竖的牵连练习:如有横画和竖画交叉的线条,可从横画的末端带出牵丝向左上方,连接竖画的起端。由横、竖和牵丝组成一个封闭的三角形。注意三角形不宜过大。

横带竖的牵连	
练习	字例
	左 十 东 东

4. 竖带横的练习:由于行书为着书写的便捷,常常不能按楷书的笔顺规则书写,这就出现先写竖画再绕笔书写横画的情况。要求从竖画末端引出牵丝连接横画的起端,多形成环状和半环状。注意线条的柔软和圆曲,同时在这些环状圆曲的线条之中,也含有方折的笔画,方和圆就这样对立统一而形成和谐。

竖带横的牵连	
练习	字例

5. 点与点的横向牵连练习:注意突出点画,顺便带出牵丝。书写不当容易形成波线。

点与点的牵连 (横向)	练习
	字例

点与点的牵连 (纵向)	
练习	字例

6. 点与点的纵向牵连练习:意念在点上,无意中带出牵丝,可采取若断若连、笔断意连的笔法书写。

通过以上的练习之后,可以选择下面字帖上的字逐字加以临习,每天少挑几个字,每个字练习若干遍,达到相似的程度,照此临习,自然会见成效。

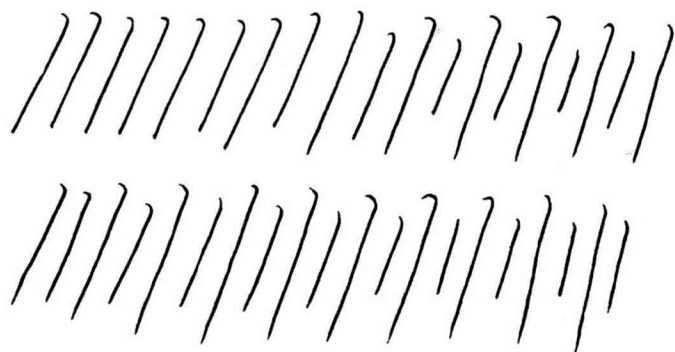
龐中華

2006年9月于北京

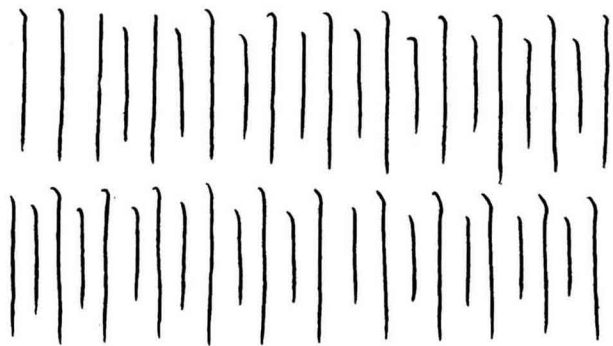
行书线条书写训练

线条书写训练：通过随意的线条练习
训练手腕灵活，增强书写技能。

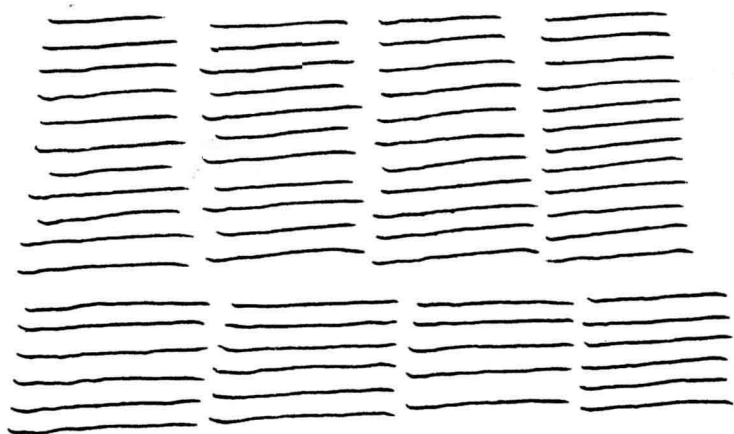
(1) 斜线：手腕放松，轻快而自如。



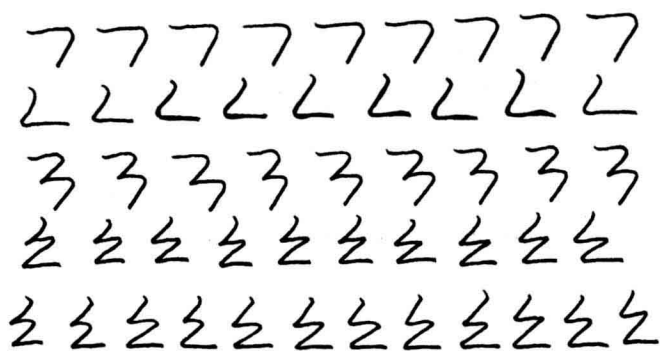
(2) 竖线：手腕放松，线条挺直。



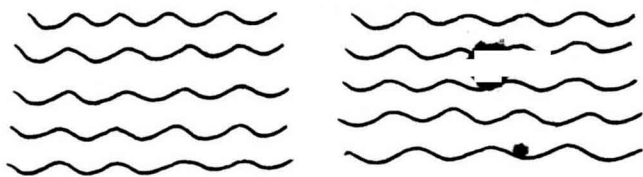
(3) 横线：轻快自如，自然流畅。



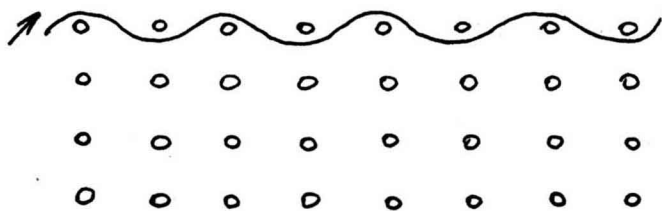
(4) 折线：折角处顿笔，给人以顿挫之感。



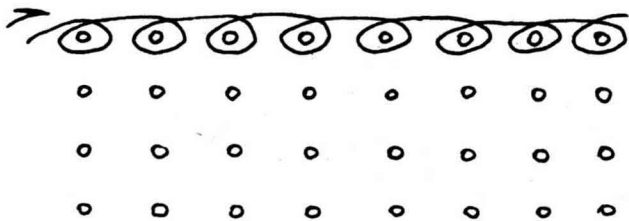
(5) 曲线：如行云流水，波浪起伏。



(6) 绕过障碍：仿照第一行的写法，依次书写下面几行。



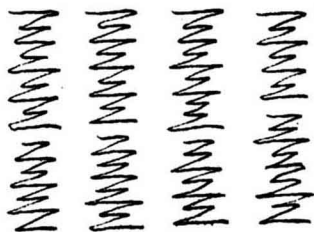
(7) 进入圈套：仿照第一行的写法，依次书写下面几行。



行书牵丝连带训练

行书是楷书的快写，它用流畅的牵丝环状或半环状笔画将楷书的笔画连在一起，因而人们又叫“连笔字”。下面是牵丝练习。

(1) 横与横的牵连，多成折角。图中1到2是重画，要用力；2到3是牵丝，书写时随2带过。



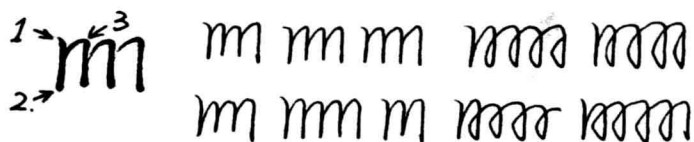
(空白处请仿写)

书写中的应用：

(下面空白处请仿照书写)

三	三	三
丰	丰	丰
年	年	年
拜	拜	拜

(2) 竖与竖的牵连, 多成半环状。图中1到2是重画, 用力; 2到3是牵丝, 轻快。以此类推。



(下面空白处请仿照书写)

书写中的应用:

(下面空白处请仿照书写)

川 川 川

册 册 册

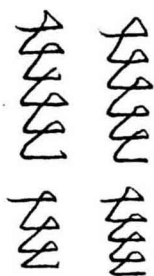
带 带 带

册 册 册

物 物 物

册 册 册

(3) 横画带竖画的牵连：1到2是主画，用力；2到3是牵丝，轻带过，以下照此类推。



(空白处请仿写)

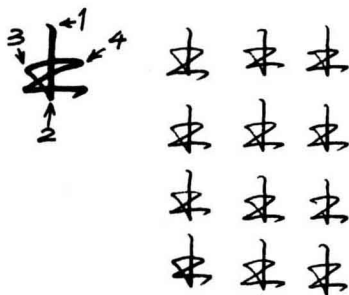
本写中的应用：



(空白处请仿照书写)

(4) 竖画带核的牵连：1到2是主画，写法同竖；2到3是牵丝，轻2带过，3到4是核画，书写时用力。

(空白处请仿写)



书写中的应用：

(空白处请仿照书写)

