

全国第一套全面关注中老年人的硬笔书法教材

庞中华

老年硬笔书法

楷书大字帖

- 用当代最新的书写工具
- 以科学简捷的训练技巧
- 创造最新最美书法艺术

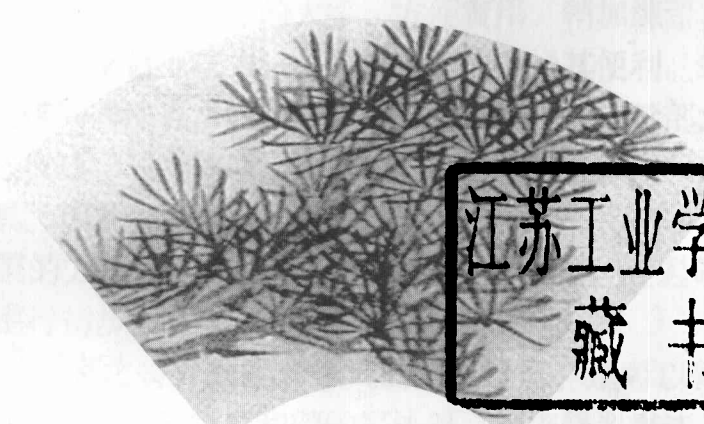


辽宁教育出版社

老年硬笔书法

楷书大字帖

庞中华 著



江苏工业学院图书馆
藏书章

辽宁教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年硬笔书法：楷书大字帖 / 庞中华著. — 沈阳：辽宁教育出版社，2002.3
ISBN 7-5382-6193-1

I .老... II .庞... III .汉字—硬笔字—楷书—法帖 IV .J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 085761 号

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳新华印刷厂印刷

开本：850mm × 1168mm 1/16 字数：5 千字 印张：3 $\frac{1}{2}$

印数：1-5000 册

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑：刘国玉 张国际 责任校对：王 玲

封面设计：苏彦斌 版式设计：杨淑芝

定 价：15.00 元

編者的話

讓我們練習硬筆大楷

當前，愛好書法的老年朋友如此衆多，引起我久久思索：老年人如何學習書法，選什麼工具，採取什麼方法最見成效？

很多老年人選用毛筆。毛筆不僅研墨舔筆不方便，最大的困難是掌握不好懸腕懸肘的基本功，這“懸着胳膊”寫字，原屬於青少年時代的“童子功”，六十歲以上老人甚至四十多歲的中年人，體力均不如青少年，懸着肘臂手就顫抖，練毛筆寫字難見成效。老年人練習鋼筆、圓珠筆寫字也不合適，因老年人視力差、寫小字力不從心。

根據筆者多年經驗，老年人最適宜選用市場上通行的粗頭記號筆練字，這種筆可以寫一寸見方的大字，方便實用，稍加練習，就可以進入書法創作，寫起來目不吃力，手不發抖，而且極其便利。筆者曾經在中央辦公廳老幹局書法班，以及安徽、吉林、深圳等老干部大學傳授這種硬筆的書法技巧，極受歡迎，許多熱心的老同志紛紛向我索取此種筆的教材和工具。因此，我決定編寫這套“老年硬筆書法系列叢書”，并詳細介紹運筆的方法，讓學習者很快掌握入門捷徑，經過兩三個月學習，就可以進行初步創作實踐。

老年人是一家之長，通過老年人的書法學習，還可以幫助和帶動全家學好硬筆書法。甚至影響和帶動鄰居親友們來學習書法。舉辦一個家庭或鄰居之間的書法交流或小型“書法展”，調劑生活，友好鄰裏，是一件多麼有意義的事呀！

應當說這種用硬筆書寫的大字，不僅適合老年人，也適用於中年人和廣大青少年，因為它方便，手感舒適，省眼力，值得推廣。

學好書法，寫好祖國文字，培養人心靈手巧，有益於身心健康，延年益壽，已是歷代先賢們的共識。願老年朋友和廣大書法愛好者都來練習硬筆大楷字。

龐中華 

2001年新春於北京

如何選用寫大字的硬筆

目前市場上的硬筆工具千姿百態，估計有千餘種。我們寫大字時，可選筆尖較粗的圓頭型記號筆。

這種記號筆畫出的綫條約 2.5~3 毫米寬，寫出的字達 4 公分見方，相當于柳公權《玄秘塔》的字一般大。以下是各種硬筆綫條粗細及書寫字的大小：

鋼筆  綫條約 0.2~0.5 毫米，寫出的字長寬一公分左右。	例字 
例字 	簽字筆  綫條約一毫米左右，寫出的字兩公分見方。
粗圓頭記號筆  綫條 2.5~3 毫米，寫出的字 4 公分見方。	例字 

為方便書法愛好者的需求，滿足偏遠地區買筆難的情況，經龐中華先生在無數次市場調查和書寫實踐後，我院根據龐先生提供的意見和要求，特定做了綫條粗細不同、規格各異、經濟實用的硬筆書法專用記號筆，供廣大學員及硬筆書法愛好者選用，同時歡迎全國各地代理商加盟。詳情請撥打諮詢電話：(010) 63585627，191 呼 1257071

地 址：北京王府井郵局 039 信箱 郵 編：100006

寫古人名言自勉

書

學海無涯

中華硬筆書

囍

目 录

◆ 筆畫的練習·····	1
◆ 作品選臨（自題詩二首、唐詩一首）·····	6
◆ 獨體字臨習（1）·····	8
◆ 作品選臨（善有善報）·····	13
◆ 獨體字臨習（2）·····	14
◆ 作品選臨（硬筆書法之歌）·····	16
◆ 獨體字臨習（3）·····	18
◆ 作品選臨（節選《出師表》）·····	22
◆ 獨體字臨習（4）·····	24
◆ 作品選臨（衛夫人語抄）·····	29
◆ 獨體字臨習（5）·····	30
◆ 作品選臨（唐詩、宋詞）·····	32
◆ 獨體字臨習（6）·····	34
◆ 法帖臨習·····	39
◆ 名帖推薦·····	46

筆畫的練習

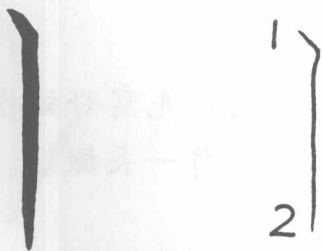
千萬個漢字，都由八種基本筆畫和十餘種復雜筆畫組成，是練習漢字書法的入門捷徑。練習時，每天學好1~2個筆畫，少而精突破，是最見成效的學習方法。



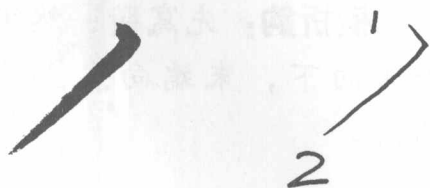
斜點：從左上方向右下方，由輕到重頓筆而成。形如水滴狀。



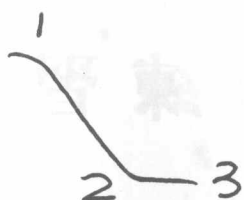
長橫：下筆輕輕一點，向下方輕快運筆，末端向下方稍頓一下提筆。左低右高。



豎：下筆輕輕一點，然後向下運筆，由重漸輕，末端成針錐狀。



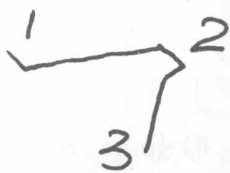
撇：下筆輕輕一點，然後向左下方輕快撇出。



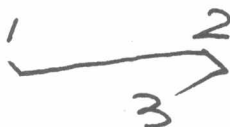
捺：從左上方向右下方由輕到重而下，稍頓，然後向右緩緩捺出，末端呈刀刃狀。



挑：下筆輕輕一點，然後向右上方向輕快挑出，如錐狀。



橫折：先寫好橫畫，然後折筆向下。



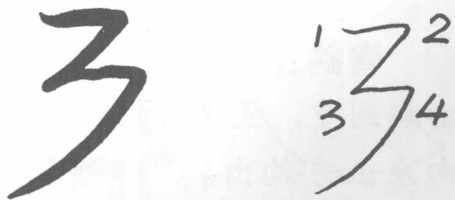
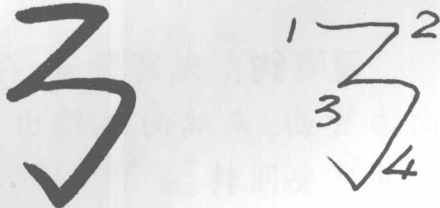
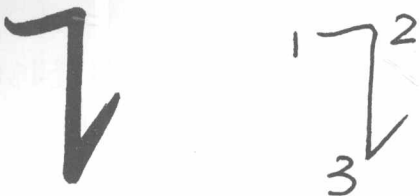
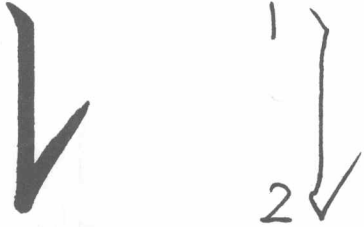
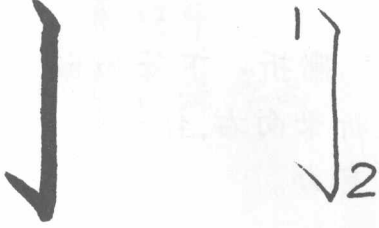
橫鈎：先寫好橫畫，然後向左下方作一短撇。

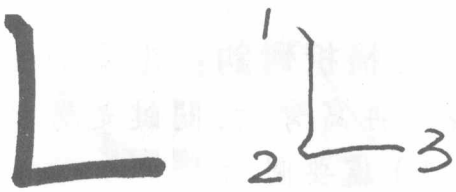
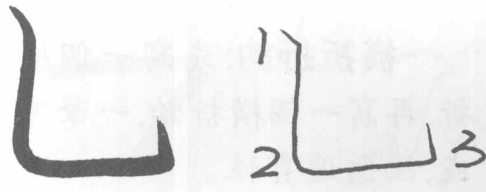
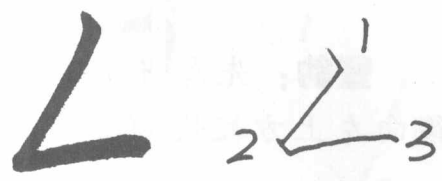


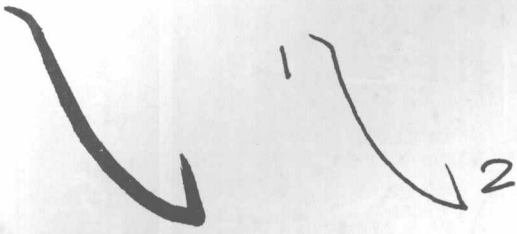
橫撇：先寫好短橫，再向左下方作一長撇。



橫折鈎：先寫橫，然後折筆向下，末端向左上方鈎出。

	橫折彎鉤：先寫好橫折，再寫彎鉤，關鍵是彎鉤（3）處要圓勁。
	橫折折撇：先寫好橫折，再寫好一個橫撇，一筆完成，注意連貫。
	橫折折鉤：先寫一個橫折，再寫一個橫折鉤，一筆完成，注意連貫性。
	橫折提：寫好橫折以後，從豎畫的末端向右上方輕快作短挑。
	豎提：先寫好豎畫，然後向右上方作一短挑。
	豎鉤：先寫好豎畫，然後向左上方輕快鉤出。

	豎折:先寫一豎畫,然後折筆向右行,轉折處頓筆。
	彎鉤:下筆由上到下,由輕到重,呈彎曲狀,末端向左上方鉤出。
	豎彎鉤:先寫豎畫,再向右彎曲,末端向上鉤出,彎曲處要圓轉。
	豎折折鉤:寫好豎折以後,再向下折筆作一豎鉤。
	撇點:由撇畫和斜長點組合而成,一筆完成。
	撇折:下筆如撇畫,然後折筆向右,作一短橫,短促有力。

	斜鉤：下筆輕輕一點，然後向右下方運筆稍帶彎曲，末端向上方鉤出。
	卧鉤：下筆從左上方由輕到重，彎曲而下，呈月牙狀，末端向左上方鉤出。

下一步的練習方法

掌握前面的各種筆畫之後，就可以進行硬筆楷書臨帖。仍堅持“少而精”，即每天選3~5個字，每個字臨寫30~50次，盡量仿寫得與帖上的字相同，最後不看帖也能寫好。

本帖上的字，系用市場上銷售的粗頭記號筆書寫的古詩詞和作者自撰的詩詞。字體大小似毛筆寸楷，可以懸挂廳堂上，堪與毛筆書法媲美，希望中老年朋友使用這種新工具創作出美的硬筆書法作品來。



自題詩二首

68 × 32cm

媒	開	華	視	硬
人	億	今	台	筆
間	萬	又	浪	書
笑	百	來	淘	風
說	姓	硬	沙	一
你	家	筆	沉	代
我	借	書	十	開
他	問	法	年	多
龐中華硬筆寫詩 		春	美	後
		風	如	昔
		誰	花	日
		為	盛	中
				電

用圓頭記號筆書正文，普通簽字筆落款。可以先練習獨體字，然後再練習方格內的書寫。



憶	田	心	華	錦
祇	日	託	年	瑟
是	暖	杜	莊	無
當	玉	鵲	生	端
時	生	滄	曉	五
已	煙	海	夢	十
惘	此	月	迷	弦
然	情	明	蛺	一
	可	珠	蝶	弦
	待	有	望	一
	成	泪	帝	柱
	追	藍	春	思

中華硬筆寫唐詩



唐詩一首

68 × 32cm

用圓頭記號筆書正文，普通簪字筆落款。可以先練習獨體字，然後再練習方格內的書寫。





十	視	開	硬
年	台	多	筆
後	浪	謝	書
昔	淘	中	風
日	沙	央	一
中	沉	電	代

借

開

書

華

問

億

法

今

春

萬

美

又

風

百

如

來

誰

姓

花

硬

為

家

盛

筆



弦

錦

我

媒

一

瑟

他

人

弦

無

間

一

端

笑

柱

五

說

思

十

你

龐中華硬筆寫詩

