

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

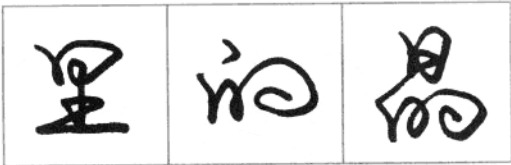
行书大字帖

- 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

第二畫均以點代替。“劉”字的最後一畫則以豎代替豎鉤。(2)以點代橫。如“三”字的第一、二畫，“月”字的三、四畫均用點替代橫畫。(3)以點代撇捺。如“末”字的第四、五畫以兩點代替撇和捺，“影”字右邊的三撇變為三點。(4)以少畫代替多畫。如“清”字的三點水用一豎畫代之，“連”字的走之底則節省為一畫。

3. 以圓環代方折，行書筆畫的又一個明顯特點，是常采用圓轉的、環狀或半環狀的曲線取代楷書方折的筆畫。例如“裏、的、晶”等字中明顯的環筆。我們知道，圓曲的線條給人以柔和、優美的審美情趣，但用得過多，則失去書法的骨力，應注意折筆和頓挫的配合，使方圓兼備，剛柔相濟。



4. 結體靈活多變，行書的自由活潑，也表現在它結體的靈活多變，寫得近似于楷書的叫做“行楷”，接近于草書的稱為“行草”。我們看看王羲之的杰作《蘭亭序》，裏面有的字寫得像楷書，也有的近于草書，珠聯璧合，各具情態。

5. 硬筆行書的筆畫牽連練習。我們在前面談到行書“變斷筆為連筆”、以牽絲將點畫相連接的特點。下面我們作一些牽連的基本練習：

(1) 橫與橫的牽連練習：同一個字當中，若有兩筆以上的橫畫相鄰並列，可以從上面一橫的末端引出牽絲連接下一橫的起端。運筆的力量集中在橫畫上，牽絲祇是順便帶出，這樣橫畫顯得結實有力，而牽絲則輕小如絲。我們說“意在筆先”，下筆之前以至運筆時，我們的意念中祇有橫畫的生動形態，而根本不曾想到牽絲，牽絲祇

橫 与 橫 的 牽 連	
线条练习	字 例

是我們不經意留下的痕迹。如果刻意追求牽絲的效果，也許弄巧成拙，比如把橫畫與橫畫的牽連

豎與豎的牽連	線條練習	
	字例	

寫成鋸齒一般，令觀者無限懊喪。

(2) 豎與豎的牽連練習：在同一個字中，如果有兩筆以上相鄰的豎畫并列，則可從左豎下端回筆向上連接右豎之首，形如半環狀。書寫時，意念在豎畫，無意中帶出牽絲。容易產生的敗筆，一是鋸齒；二是橋拱（如北京十七孔橋下一個個半圓形的橋洞）；三是連環。

(3) 橫畫帶豎畫的牽連練習：如有橫畫和豎畫交叉的線條，可從橫畫的末端帶出牽絲向左

橫畫帶豎畫的練習

線條練習	字例

豎畫帶橫畫的練習

線條練習	字例

上方，連接豎畫的起端。由橫、豎和牽絲組成一個封閉的三角形。注意三角形不宜過大。

(4) 豎畫帶橫畫的練習：由於行書為着書寫的便捷，常常不能按楷書的筆順

規則書寫，這就出現先寫豎畫再繞筆書寫橫畫的情況。要求從豎畫末端引出牽絲連接橫畫的起端，多形成環狀和半環狀。注意線條的柔軟和圓曲，同時在這些環狀圓曲的線條之中，也含有方

折的筆畫，方和圓就這樣對立統一而形成和諧。

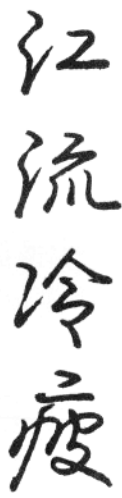
(5) 點與點的橫向牽連練習：注意突出點

畫，順便帶出牽絲。書寫不當容易形成波綫。

(6) 點與點的縱向牽連練習：意念在點上，無意中帶出牽絲，可采取若斷若連、筆斷意連的筆法書寫。

通過以上的練習之後，可以選擇下面字帖上的字逐字加以臨習，每天少挑幾個字，每個字練習若干遍，達到相似的程度，照此臨習，自然會見成效。

點與點的練習 (橫向)	線條練習	
	字例	

點與點的練習 (縱向)	
線條練習	字例
	

書

書法让人灵巧
1999 中華



書

書山有路勤
為徑 1999
中華書



目 录

◆ 常用字臨習·····	1
◆ 創作臨習·····	26
◆ 法帖選臨·····	39
◆ 名帖推薦·····	48

行書常用字臨帖練習

前面我們介紹了行書的特點及筆畫的牽連練習，下面我們就進行臨帖。

每天選字帖上5~10個字，用粗頭記號筆臨寫，每個字反復臨習若幹遍，盡力和字帖上的字形態相似。再盡力做到神韻相似。

經過兩三個月認真臨習，您會大有長進，自覺步入行書之門。

乙

七

三

大

丈

与

才

寸

巾

子

亿

川

丸

及

门

之



也

弓

小

飞

韦

比

元

马

王

牙

车

丰

友

历

少

中

肉

牛

仁

仍

世

分

升

长



屯

反

烏

勿

月

風

計

文

方

為

心

母

邓

孔

办

节

平

正

玉

古

去

束

奉

戌



布

可

壯

叫

号

生

央

申

电

四

史

生

代

他

仔

付

们

斥

即

匆

犯

外

冬

尔



禾	烏	冊	讞
訓	記	立	主
市	寫	永	半
閃	弗	弘	加
奶	奴	糾	絲
召	發	司	皮



而

页

夹

扣

托

执

扬

邪

尧

轨

毕

至

此

劣

允

吃

吸

吗

屿

网

则

刚

岁

早



同

虫

丰

朱

廷

迂

乔

伍

伏

优

伴

份

体

伟

伐

仲

张

仰

仿

伪

自

向

行

舟



创

会

含

伞

兆

争

名

多

旭

刘

亦

交

衣

庆

闭

阁

妙

关

江

汐

池

汤

宇

守



买	孙	驰	红
约	纪	驮	驯
玖	韧	远	违
坏	址	均	故
克	劫	志	杜
极	杨	茅	花