

名家硬笔行书范本

钱沛云

2500

常用字行书速成

照跨跳跪路跟遣
蛾蜂噪置罪罩错

钱
辞稠愁筹筌简毁

愈遥腰腥腹腾腿

意粮数煎塑葱

溪溜滚滨梁滩慎

障嫌嫁叠缝缠静

煌满漠源滂滥滔溪溜滚滨梁滩慎

上海人民美术出版社

名家硬笔行书范本

钱沛云

2500

常用字行书速成

责任编辑

黄淳

装帧设计

灵羊

技术编辑

陆尧春

ISBN 7-5322-4903-4



9 787532 249039 >

定价: 12.00 元

譽塞謹福群殿辟障嫌嫁

煌滿漠源澹濫滔

名家硬筆行書范本

錢沛云



2500 常用字行書速成

上海人民美術出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

钱沛云 2500 常用字行书速成 / 钱沛云书. - 上海: 上海人民美术出版社, 2006.7

(名家硬笔行书范本)

ISBN 7-5322-4903-4

I. 钱. . . II. 钱. . . 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 064303 号

名家硬笔行书范本

钱沛云 2500 常用字行书速成

著 者: 钱沛云

责任编辑: 黄 淳

装帧设计: 灵 羊

技术编辑: 陆尧春

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路 672 弄 33 号)

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16 5 印张

版 次: 2006 年 7 月第 1 版

印 次: 2006 年 7 月第 1 次

印 数: 0001-5250

书 号: ISBN 7-5322-4903-4/J · 4351

定 价: 12.00 元

目 录

硬笔行书书写入门	2
一画	8
二画	8
三画	8
四画	9
五画	12
六画	15
七画	20
八画	26
九画	34
十画	41
十一画	48
十二画	53
十三画	58
十四画	61
十五画	64
十六画	65
十七画	66
十八画	66
十九画	67
二十画	67
二十一画	67
二十二画	67
二十三画	67
作品赏析	68

硬笔行书书写入门

1.写好硬笔行书五要诀

如果把正楷比作一个人站立的话，那么行书就是行走了。只有站得稳当、才能走得像样。作为日常生活中运用广泛的行书，由于书写速度快，因而实用性最大，能掌握一手美观的行书写法就自然成了人们美好的心愿。

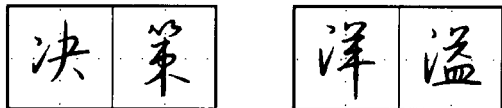
以下《硬笔行书写字歌》，反映了行书动态的基本特征：

正楷流动是行书，行书流畅人见爱。笔画钩、挑为首条，省略简化实重要，折成圆弧捺书缩，覆笔方法运用妙；横写贯气有收有放，快慢节奏把握好；循序渐进不急躁，步步为营日日高。

要诀之一：钩挑意识要增强

行书流速快，很重要的一点是在楷书点画的基础上增加了“钩”、“挑”这两个附件，这样就明显加强了笔画与笔画之间、部件与部件之间的联络。

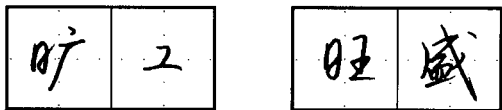
行书中凡以点起笔的字，用带钩状牵丝与下部衔接：



要诀之二：笔画减省不可忘

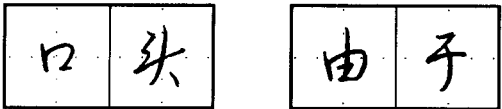
行书中笔画明显减省，这就大大加快了运笔的速度。

“日”字旁中的两横连成一提与右部相连。



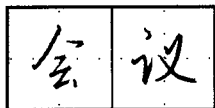
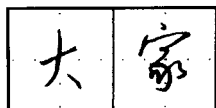
要诀之三：破方为圆常应用

正楷书写，转折处笔尖略按形成方折状，但在行书的流动中，为了加强字体的动势，就要“破方为圆”，即把转折写成圆弧状。



要诀之四：捺笔收缩把握好

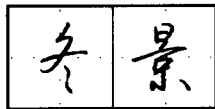
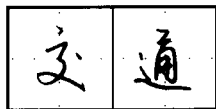
书写正楷，凡捺笔都要出锋，形成了一种“放”的态势；而笔书则往往把出锋改成反捺笔，成了“收缩”的形状，这种改“放”为“收”的写法变化，不但能增强整体的动势和流速，而且能实现字体整体的力度。



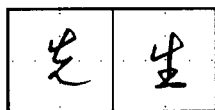
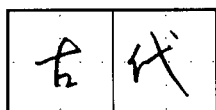
要诀之五：覆笔方法应明了

覆笔，是笔书书写中笔画相连接的一种特殊方法，它动作幅度大，形式主要为以下三种：

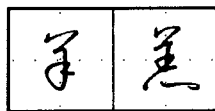
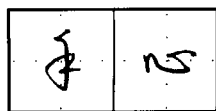
(1) 左覆右



(2) 右覆左



(3) 上覆下



2. 正确执笔法和写字姿势

(1) 三指执笔。位置是拇指略上，食指居中，中指第一节垫于笔杆之后，无名指和小指依次向中指靠拢。三指执笔，聚而不散，在书法上称为“指实”。指实，写起字来才能用上力。

(2) 三指执笔处，应离笔尖上方约3cm左右。

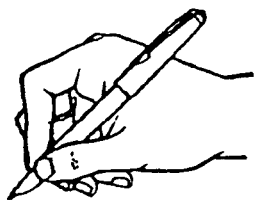
(3) 手指向掌心弯曲成拳状，一般可容纳一个乒乓球，这是为了使手指外撑，以使用指端执笔，达到伸缩自如的目的。如果掌心不虚空，执笔必然僵硬，写起字来就会呆滞。

(4) 笔杆向右侧微倾，使它与纸面成40度~50度，笔杆应靠右在食指指骨的根部，即虎口上方的边缘处，比靠在虎口上更利于发力。

(5) 手掌的右下部与腕部贴在桌面，这样使执笔稳定，运笔灵活，容易把字写得匀称端正。

写字姿势为“头正、身直、臂开、足安”。这就是说头要端正，不要歪斜甚而伏在手臂上，眼睛离笔尖30cm左右；上身正直，稍向前倾，不要俯向桌面；双臂要撑开些，保持一定的距离，两臂如缩拢，会使书写不灵便；双足放平，脚踏实地，不要一前一后，或交叠在一起。

常见的错误姿势为：头太靠近笔尖，时间长了会影响视力；身体弯曲，俯向桌面，久了会影响健康；坐得歪斜，本子放歪，字也会跟着歪。



行书基本点画写法

点 一般均写成带钩点。下笔由轻到重，笔尖触纸即按并向左下勾出，一般有侧点、挑点之分。

丶	主	江	丶	义	小
---	---	---	---	---	---

横 有带钩短横和长横两种形态。均斜上姿态，中间略呈弧形，末端向左下轻勾出，一般出现在字的上端或底部。

一	三	示	一	土	上
---	---	---	---	---	---

竖 有垂露和悬针两种形态。起笔轻按，向下运行速度比楷书快，垂露竖末端稍顿，悬针竖则出锋。

丨	卜	下	丨	十	丰
---	---	---	---	---	---

撇 起笔轻按，向左下运行较快，中间略呈弧形，末端向上微勾出。撇有斜撇、竖撇、平撇之分。

丿	人	丨	月	一	禾
---	---	---	---	---	---

捺 起笔轻按，向右下运行比正楷稍快，末端不出锋，轻回收。捺有斜捺、平捺之分。

㇏	入	失	一	之	边
---	---	---	---	---	---

横折 起笔写短横，并圆转写短竖。

フ	口	白	日	目	只
---	---	---	---	---	---

竖折 起笔写短竖，并向右圆转短横。

乚	山	凶	幽	区	巨
---	---	---	---	---	---

提 起笔稍顿，向右有力挑出，出锋快而锐利，一般有斜提、平提之分。

㇇	冰	块	一	虫	独
---	---	---	---	---	---

竖钩 略按向下运行，中间含微弧，向左上勾出要快疾有力；立刀旁中竖钩则可改为悬针竖。

丨	寸	丨	到	刻	别
---	---	---	---	---	---

斜钩 略按向右向上慢行，中间稍含微弧，向右向上勾出迅疾有力；行书出钩常省略。

㇇	戈	㇇	成	我	战
---	---	---	---	---	---

卧钩 由斜钩引申出的卧钩弧弯大，底端平。向上勾出有力。

㇇	心	必	沁	志	忘
---	---	---	---	---	---

横钩 起笔写斜横，斜横含微弧，向左下勾出短促有力。

㇇	欠	次	写	军	宝
---	---	---	---	---	---

撇点 略按写斜竖，圆转后写长点，圆转慢些，长点含力度。

㇇ 女 如 如 好 姻

横撇 起笔写短斜横，圆转后向左撇出，圆转时，行速要慢些。

㇇ 又 水 永 仅 友

横折弯钩 短斜横圆转后连出竖弯，两个圆转行速均宜慢。

乙 九 丸 几 凡 亮

撇折 起笔先后短撇，略顿后向右上有有力提出，形态较小，要写得遒劲有力。

㇇ 云 去 怯 玄 县

横折提 在横折基础上，向右上有有力提出，并与右部产生强烈呼应。

㇇ 说 讲 认 讽 讥

横折弯 略按写横折，再向右圆转写短横，形态较小，要写得凝重有力。

乙 沿 铅 没 设 船

横折折撇 在横折基础上，向右上有有力提出，并与右部产生强烈呼应。

㇇ 及 吸 级 这 进

竖提 略按向下写短竖，至末端顿后挑出，竖笔中间略向左含微弓状，勾出有力。

丨 长 民 衣 辰 饥

横撇弯钩 中间折处写成微弧状。与竖组成耳朵旁。

㇇ 除 险 阳 部 都

竖弯 略按写短竖，向右圆转写短横回收，在行书写法中简化为短撇一笔；形态放大为竖弯钩，末端作回收状。

㇇ 丿 四 西 元 也

横折折折钩 写法与横折折撇相同，出钩可省略。

㇇ 乃 仍 扔 秀 绣

竖折折钩 在竖折基础上圆转写竖钩，向左上勾出呈圆弧状，行速宜慢。

㇇ 弓 污 弓 引 马

行书结构书写特点

独体字 由横竖为主要笔画组成的独体字，要做到“横平竖直、重心平稳”。

王	业	午	羊	半	甲
---	---	---	---	---	---

由多横多竖笔画组成的独体字，要做到横竖有序、疏密匀称。

互	亚	五	川	并	冰
---	---	---	---	---	---

由撇捺为主要笔画组成的独体字，要做到撇捺伸展、保持平衡。

未	朱	友	衣	反	农
---	---	---	---	---	---

独体字中一个字的重心有时体现在字的主要笔画上，即“主笔”，故要写好主笔、把握重心。

也	戈	水	六	申	飞
---	---	---	---	---	---

独体字中字形有大、小之分，笔画有正、斜之别，要做到形态自然、大小有别。

刀	少	夕	勿	夫	丁
---	---	---	---	---	---

独体字中笔画较少，要写得活泼、生动、不呆板，做到笔画呼应，字形生动。

人	入	七	乙	八	二
---	---	---	---	---	---

左右结构 左右基本相等，一个字由左右两部分组成，两部分的宽度基本相等。

林	故	致	放	鲜	斜
---	---	---	---	---	---

左窄右宽，左部分窄一些，右部分宽一些。

洪	泥	件	桥	行	们
---	---	---	---	---	---

左宽右窄，左部分宽一些，右部分窄一些。

剧	刚	郑	劲	敬	教
---	---	---	---	---	---

左小右大，左部分字形小，右部分字形大；左大右小，左部分字形大，右部分字形小。

听	欢	坡	红	拉	知
---	---	---	---	---	---

左中右结构 左中右基本相对，一个字由左中右三部分组成，各部的宽窄基本相对。

脚	糊	谢	粥	椰	翎
---	---	---	---	---	---

左中右不等，一个字由左中右三部分组成，但各部的宽度不等，有左窄右宽、左右宽中间窄、左窄中右宽。

淋	似	班	辨	贱	衍
---	---	---	---	---	---

上下结构 上下基本相等，一个字由上下两部分组成，上下两部的高度基本相等。

尘 音 至 姜 要 思

包围结构 左上包右下，书写时，左边的撇应伸展，上面的横要写短一些。

历 庆 屋 届 疼 房

上高下矮，上部高，约占三分之二；下部矮一些，约占三分之一。

点 然 息 息 悬 孟

左下包右上，书写时，下部的笔画（捺）要托住上面的结构。

赵 赶 近 连 廷 延

上矮下高，上部短，形态扁宽，约占三分之一高度；下部高一些，约占字三分之二的高度。

芳 笔 第 字 字 突

右上包左下，包围部分的横向笔画应写短一些，竖钩的竖应写稍高一些。

习 司 匀 句 匈 句

上窄下宽，上部窄一些，下部宽一些；上宽下窄，上部分宽一些，下部分窄一些。

导 弄 县 资 育 京

上包下，字的上方有矩形笔画组成的字，注意横向笔画较短，左右两个竖向笔画要直且对称。

内 冈 风 用 闪 问

上中下结构 一个字由上中下三部分组成，各部的高度可相等；上下矮中间高，上下两部矮、中间高一些。

怠 意 草 累 蓄 燕

左包右，注意横稍短、竖略长；下包上，横较长，左右两竖略短。

医 匡 匠 击 函 齿

上下大中间小，上、下两部分笔画伸展，形态大，中部小，上中矮下部高，上中两部笔画收缩下部笔画伸展。

等 冀 荣 寄 桌 帝

字的四周都有框形笔画的字，注意这类字的形态有扁方、长方、正方、正斜之别，书写要因字立形，自然生动。

田 回 因 团 园 图

一画

一		
乙		
二		
十		
丁		
厂		
七		
卜		
人		
入		
八		
九		
几		
儿		

二画

三画

了		
力		
乃		
刀		
又		
三		
予		
干		
弓		
士		
工		
土		
才		
寸		

下		
大		
丈		
与		
万		
上		
小		
口		
巾		
山		
千		
乞		
川		
亿		

乙 起笔稍快，转折时运笔行速略慢，写成圆弧形并向左下运行，再弯向右，末端略作回收。

力 以较慢行速写圆弧状横折钩，要准确把握好整体向右倾斜的角度。

个		
勺		
久		
凡		
及		
夕		
丸		
么		
广		
亡		
门		
义		
之		
尸		

弓		
己		
巳		
子		
卫		
也		
女		
飞		
刃		
习		
又		
马	马	
乡	乡	
丰		

四画

五		
井		
开		
夫		
天		
无	无	
元	元	
舌	舌	
云		
扎		
艺		
木		
五		
支		

之

横撇扁阔，向左撇出应锐利有力，书写平捺宜慢些。

也

横折钩斜势大，力度较强，写竖弯行速要慢，末端略作回收。

斤		
不		
太		
犬		
区		
历		
尤		
友		
匹		
车		
巨		
牙		
屯		
比		

互		
切		
瓦		
止		
少		
日		
中		
冈		
贝		
肉		
水		
见		
午		
牛		

手		
毛		
气		
升		
长		
仁		
什		
片		
仆		
化		
仇		
帀		
仍		
仅		

斤

横、撇简化为横撇一笔，整体舒展；竖钩转折处为弧状，向左下出锋。

水

左部横撇写成横折提，右部撇、捺写成竖折折撇，互相用牵丝相连。

斤		
爪		
反		
介		
父		
从		
今		
凶		
分		
乏		
公		
仓		
月		
氏		

勿		
欠		
风		
丹		
匀		
乌		
凤		
勾		
文		
六		
方		
火		
为		
斗		

忆		
订		
计		
户		
认		
心		
尺		
引		
丑		
巴		
孔		
队		
办		
以		

为 撇呈微弧状，笔尖至末端向右
上写一较大圆弧以替代横折钩。

月 前挺横折钩向左上勾出力度强，
顺势写上下相连两点。



五画

允		
予		
劝		
双		
书		
幻		
玉		
刊		
示		
末		
未		
击		
打		
巧		

正		
扑		
扒		
功		
扔		
去		
甘		
世		
古		
节		
本		
术		
可		
丙		

左		
厉		
右		
石		
布		
龙		
平		
灭		
轧		
东		
卡		
北		
占		
业		

	<p>上短横简化为带钩侧点，下部左右两点呼应强烈。</p>
--	-------------------------------

	<p>短横斜势较大；竖弯钩行速略慢，向右上勾出有力。</p>
--	--------------------------------

旧		
帅		
归		
且		
旦		
目		
叶		
甲		
申		
叮		
电		
号		
田		
由		

史		
只		
央		
兄		
叮		
叫		
另		
叨		
叹		
回		
生		
失		
禾		
丘		

付		
仗		
代		
仙		
们		
议		
白		
仔		
他		
斤		
瓜		
乎		
丛		
令		

申 横折呈圆弧状，行速较慢，两横斜上，中竖挺拔有力。

只 上“口”带斜势，下两点呼应，稳住整体。