

名家硬笔行书范本

陆维中

2500

常用字行书速成

速
敢
屠
弹
随
蚤
隆
隐
婚
婢
颈
绩
绪
续

骑
维
维
维
琴
斑
替
款
堪
搭
塔
越

喜
插
揪
搜
煮
援
裁

欺
联
散
惹
葬
葛
葛

棒
棋
植
森
椅
椒
棵

厨
厦
硬
确
雁
殖
裂

速
敢
屠
弹
随
蚤
隆
隐
婚
婢
颈
绩
绪
续

上海人民美术出版社

名家硬笔行书范本

陆维中

常用字行书速成

2500

上海人民美术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

陆维中 2500 常用字行书速成 / 陆维中书. — 上海: 上海人民美术出版社, 2006.7

(名家硬笔行书范本)

ISBN 7-5322-4905-0

I. 陆. . . II. 陆. . . 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 064302 号

名家硬笔行书范本

陆维中 2500 常用字行书速成

著 者: 陆维中

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 7-5322-4905-0/J · 4353

定 价: 12.00 元

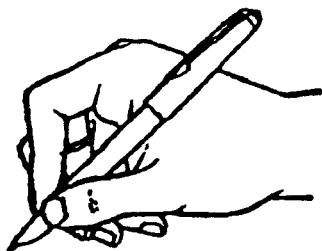
目 录

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

一、执笔姿势

书写行书的执笔方法基本与楷书相同，拇指、食指、中指以三个方向将笔杆握稳。拇指与食指以指肚部位按住笔杆，离笔尖约1.5cm左右距离，中指则在第一关节与指甲之间向上支撑住笔杆，无名指与小指则起到衬垫作用。笔杆与纸面约呈50度的倾斜角度，笔尖的使用以正面为佳，这样书写较为通畅。



二、书写坐姿

上身保持挺直，胸口离桌面约一拳左右，不要俯扑在桌面上。两脚平放，与肩部同宽。头部微微前倾，眼睛离纸面约30cm左右。左手压纸，右手执笔。书写时呼吸自然，全神贯注。

三、工具选择

书写的主要工具是钢笔，因其能较好地表现点画的粗细变化（其他诸如圆珠笔、墨水笔等因其笔尖呈圆珠状，线条变化较单一，有些行家因技法高超，仍能表现出提按效果则另当别论）。有一种笔尖由尼龙头制成的书写笔，书写时颇具弹性，也可选择。在选择钢笔时一般应先检验笔尖性能，方法是蘸一些墨水在纸上书写（稍作衬垫），适合楷书训练的宜选择大包头笔尖，因粗细随着握笔的轻重易于调整，笔尖刚性不要过硬或过软，一般12k~14k的金笔较为适宜。我常用的是——枝1980年代生产的幸福300型（永生金笔厂生产）。适合行书训练的宜选择小包头笔尖，挑选时可在纸上打“8”字形连续书写，以检验左右两边铤粒的圆滑程度。我喜用美国派克51型（1942—1946年生产）与老英雄100型（1959—1963年生产）金笔。由于这些笔目前市场上已很难觅到，因此可选用英雄金笔厂的仿制品。一般新笔笔尖较糙，易勾纸，所以可在极细的金相砂皮上略作打磨（为防止过度磨损，可在砂皮上先涂一层石膏粉或粉笔灰），至书写感觉满意为止。



墨水的选择也很讲究。适合钢笔书法制作的有蓝墨水，黑墨水和碳素墨水。很多人为了提高作品的黑白反差效果而选择碳素墨水，但长期不写会堵塞笔道。派克黑墨水又不够黑。我平时惯用英雄400型黑墨水，效果很好（上海墨水厂门市部有售）。

练习钢笔字时应习惯在尾部套上笔套，写完后也应及时插上笔套，防止跌损笔尖。长期不用时应将笔胆笔尖洗净凉干，以备后用。

练习的纸张宜使用质量较好的80克复印纸或电脑打印纸（初学时用拷贝纸蒙在字帖上练习也

可)。纸张一般有正反面(用力书写几笔,线条表面有渗纸化印迹的是反面,不宜书写)。练习时纸下需填一本薄杂志,以增加书写弹性。行书书写格式宜采用横式(自左向右)与竖式(自右向左)两种,后一种在写完一行后宜用一张白纸盖住,以防止手将未干的字迹污损。

另外,若以钢笔创作书法作品,还需划格并准备一些小印。

四、范本选择

钢笔行书训练的范本我提倡直接从古帖入手,历代行草大家的法帖都可选择,我即是从《唐怀仁集王羲之圣教序》入门的。现代名家卢前先生有钢笔临写古帖丛书出版,初学者以此入手可起到方便快捷之效。当然直接选择一些现代硬笔名家的字帖临摹也是可以的。

五、行书基本技法

行书书写最重要的是体现气势连贯,即所谓“行气”。训练时大致有以下六个步骤可供参考。

1. 贯气定位:即以楷书结构作参考,然后从头到底一笔贯通书写。有时一个字可以有几种笔顺出现,只要运笔动作交代清楚都是可以的。

2. 牵丝暗过:笔画之间的连带若以笔尖提起快速向另一笔过渡,所形成的游丝称牵丝。牵丝是连带动作,实际并不存在这个笔画,所以书写时应轻而快,与实际笔画的慢而重有所区别。暗过则是笔画尾部返笔绕圈连带后一笔的动作,因此并不明显,则是暗暗提起的动作,且隐藏在笔画之中。

3. 减重加速:书写楷书时,转折、捺脚、出钩前往往有顿笔动作,使笔画饱满挺拔,刚健有力。行书书写这些笔画时原则上应是加快一倍速度,减轻一半分量。尤其是折,有时会采用草书中转的写法,呈圆势而不见方角,且书写速度更快。

4. 转弯提笔:笔画在改变书写方向时要习惯向上提笔,即有一种向上挑起的感觉。

5. 不断提按:行书的书写特别强调节奏感,体现在运笔时的轻重缓疾上。钢笔的笔尖是刚性的,它的提按感觉是微妙的,不如毛笔那样的明显,要通过不断训练慢慢体会。

6. 时断时连:训练贯气可以一笔到底,但真正书写时不能这样,否则就成了一团乱麻。大致初学者可在这三个地方进行断笔。(1)远距离连带;(2)牵丝交叉处;(3)形成圆圈处。当然这不是绝对的,随着书写经验的积累,完全可以打破这些框框,做到笔断意连,随机应变。

行书基本点画写法

点 露锋入纸，迅速向右下顿笔，然后向左提笔出锋。

、 之 良 交 室 主

相向点 左点顿笔后向右挑出，顺势连接右点，再向下撇出，笔势呼应。

、 曾 半 羊 来 善

相背点 左点略直由轻到重向下顿笔后向右挑出，顺势向右下重按，随即向左出锋，两点成八字形。

、 其 性 余 原 集

下四点 第一点入纸后稍顿即向右上挑出，后点动作相似，出挑后向右按笔出锋。

、 黑 然 照 焦 点

短横 露锋入纸，稍按即收，状如横点。

一 三 五 辰 更 元

长横 入纸稍按后即向右行笔，约呈5度上仰，略成拱形，尾部顿笔空收。

一 旦 丁 可 寸 不

垂露 入纸略按后垂直向下行笔，尾部顿笔空收。

丨 干 门 拜 州 开

悬针 入纸略按后垂直向下行笔，前半部稍慢，后半部稍快，尾部出锋，状如针尖。

丨 千 印 都 仲 年

平撇 下笔重按后向左约呈10度撇出，要写得短而有力。

一 禾 乏 乎 受 后

竖撇 上部起笔如竖画，下行至2/3处向左下撇出。有时尾部挑出以带后一笔。

丨 月 用 周 风 成

斜撇 下笔略顿后向左下行笔出锋，若后有连笔尾部可向上挑出。

丿 少 多 人 金 左

长曲撇 受阻挡部位如竖画，离开阻挡位后向左下撇出。

丿 火 爽 贝 夫 夷



斜捺 露锋入纸，由轻到重由细到粗地向右下行笔，至捺脚处顿笔出锋。

ㄣ 春 衣 水 教 令

横折钩 前端写法同横折，有时也写成转法，不见方角，显得更轻松些。末端顿笔出锋。

ㄣ 勿 与 旬 同 月

平捺 动作如斜捺，角度稍平坦。

ㄣ 之 赵 迫 廷 足

横撇弯钩 写法同楷书，只是中端更圆滑些。

ㄣ 阴 队 陈 都 郭

反捺 由轻到重入纸，尾部顿笔后向左空收，状如长点。

ㄣ 文 没 史 夏 放

竖弯钩 入纸稍按即向下行笔，至转弯处略提再向右行笔，至出钩处稍顿蓄势向上钩出。

ㄣ 也 元 光 己 兄

提 行书的提往往与其他笔画或牵丝相连，写法同楷书。

ㄣ 红 秋 神 明 现

卧钩 笔尖由轻而重由细到粗呈弧形行笔，至钩处向左上蓄势钩出。

ㄣ 忍 思 想 息 志

竖钩 起笔与竖画同，有时也可以承前笔之势呈带锋状，行笔至末端顿笔蓄势钩出，短促而有力。

丨 水 于 寺 到 手

斜钩 起笔稍按，向右下略呈弧形行笔，不宜太弯，至钩处向上出钩。

ㄣ 戈 战 我 武 代

横钩 前端如横画，行笔至末端顿笔蓄势钩出。

乛 空 军 常 买 守

竖折（斜折） 写法同楷书，只是起笔与收笔处经常与其他笔画相连或钩出。

乛 弓 维 出 医 牙

行书结构书写特点

独体字 突出主笔，稳定重心。

之 也 女 心 戈 干

左旁位置居中：一般左偏旁为短长方形。

峰 现 明 顶 冰 欢

中宫紧收，四臂开张。

来 令 央 夷 不 永

右旁位置居中：一般右部为短长方形。

取 红 枉 相 阳 杜

左右结构 左右同形：各占宽度1/2。

林 从 双 竹 羽 朋

左旁位置偏上：一般左旁为口。

鸣 唱 吃 叫 吸 喝

左右相仿：各占宽度1/2。注意右部伸展的长度。

针 乱 铭 辟 规 效

右旁位置偏下：一般右部为口。

如 知 加 和 扣 咖

左简右繁：左边约占宽度1/3至2/5。

清 流 作 仁 陈 陆

错位结构：左高右低，呈错位之势。

部 却 折 舒 新 轩

左繁右简：左边约占宽度2/3至3/5。

到 割 影 引 勤 利

偏让结构：右部占据部分左部空间，注意穿插，避免笔画相犯。

海 组 奶 路 坑 涯

包围结构 上包下结构：长方形两边相背，扁方形两边斗形。

同 风 间 向 而 雨

全包围结构：注意外廓形状，有瘦长、斗形、长方形与平行四边形之分。

日 目 田 囙 囵 毋

左包右结构：左竖略斜，被包围部分对准中线。

医 区 匠 匡 匪 逼

上下结构 上下同形或相仿，注意相同部分的变化写法。

矣 多 哥 音 需 志

下包上结构：两边斗形，中间略高。

山 幽 画 函 凶 出

三重叠结构：注意各部分大小变化。

品 众 森 磊 鑫 焱

左上包围：被包围的部分注意中线位置对中或偏右。

庆 虎 眉 友 有 布

天覆结构：上宽而下窄。

常 空 香 春 皆 昏

右上包围：横折钩注意有些直有些略弯。

习 司 句 勾 匈 钩

地载结构：上窄而下宽。

要 毒 昆 寻 号 弄

左下包围：注意包围部分书写高度。

追 过 超 起 建 廷

上中下结构：上下高度视布白而定，注意有些中部偏宽的字。

茶 喜 苦 客 寒 景



一画

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

二画

三画

了	了	
力	力	
乃	乃	
刀	刀	
又	又	
彡	彡	
牙	牙	
干	干	
弓	弓	
士	士	
工	工	
土	土	
才	才	
寸	寸	

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

乃

先写撇，尾部向上挑出写横折折钩。

万

下部先写横折钩，再写撇。

兮	兮	
勺	勺	
久	久	
凡	凡	
及	及	
夕	夕	
丸	丸	
么	么	
广	广	
亡	亡	
门	门	
又	又	
之	之	
尸	尸	

彡	彡	
己	己	
已	已	
子	子	
卫	卫	
也	也	
女	女	
飞	飞	
刃	刃	
习	习	
又	又	
马	马	
乡	乡	
丰	丰	

四画

王	王	
井	井	
开	开	
夫	夫	
天	天	
无	无	
元	元	
吉	吉	
云	云	
扎	扎	
艺	艺	
本	本	
五	五	
支	支	

门 先写点，再写竖，向上挑出写横折钩。

艺 上部草字头先写短竖，向左挑出写长横，再向上挑出写短撇。



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

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

手		
毛		
气		
升		
长		
仁		
什		
片		
外		
化		
仇		
巾		
仍		
仅		

止	先写竖，再写右短横，向左挑出写竖折。
---	--------------------

长	先写撇，再写横，向上挑出写竖提连点。
---	--------------------

斤	斤	
爪	爪	
反	反	
介	介	
父	父	
以	以	
今		
凶		
分		
五		
上		
包	包	
月	月	
氏	氏	

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

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

氏 撇与竖提连写，再写横，向上挑出写斜钩。

丹 先写外包围，再写点连横。

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

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

左	左	
厉	厉	
右	右	
石	石	
布	布	
龙	龙	
平	平	
天	天	
轧	轧	
东	东	
卡	卡	
北	北	
吕	吕	
业	业	

本

撇暗过向下弯挑带出右点。

古

竖略斜，尾部暗过带出横折。

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

史	史	
只	只	
央	央	
兄	兄	
叨	叨	
叫	叫	
另	另	
叨	叨	
叹	叹	
四	四	
生	生	
失	失	
禾	禾	
丘	丘	

付	付	
仗	仗	
代	代	
仙	仙	
们	们	
仪	仪	
白	白	
仔	仔	
他	他	
斥	斥	
瓜	瓜	
乎	乎	
丛	丛	
令	令	

付

左竖向右挑起写横，再向左上挑起写竖钩连点。

们

右部先写点，左竖向上挑带出横折钩。

用		
甩		
印		
乐		
句		
匆		
册		
犯		
外	外	
处	处	
冬		
鸟		
务		
包		

饥		
主		
市		
立		
肉		
兰		
丰		
汁		
汇		
头		
汉		
宁	宁	
穴		
它		

讨		
写		
让		
礼		
训		
必		
议		
讯		
记		
永		
司		
尼		
民		
出		

册

可写成包围结构，先写外面横折钩，再写里面两竖。

必

先写点连撇，后写卧钩，最后带出左右两点。