



中国硬笔书法第一人

二十世纪最畅销的书法经典

庞中华



临王羲之兰亭序

庞中华硬笔临古帖系列

庞中华一书



重庆出版集团
重庆出版社

庞中华



临王羲之兰亭序



庞中华一书



重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

庞中华临王羲之兰亭序 / 庞中华书. — 重庆: 重庆出版社, 2007.11
(庞中华硬笔临古帖系列)

ISBN 978-7-5366-9221-3

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 (2007) 第 172241 号

庞中华临王羲之兰亭序

PANGZHONGHUA LIN WANGXIZHI LANTINGXU

庞中华 书

出版人: 罗小卫

责任编辑: 陶志宏 刘文

封面设计: 钟丹珂

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

北京盛世轩华国际文化传播有限公司制版

重庆华林印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787 × 1092mm 1/8 印张: 3.5

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5366-9221-3

定价: 12.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

硬笔行书大字练习方法

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”。

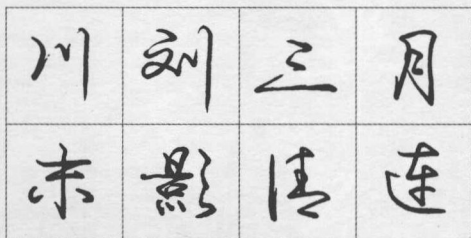
下面介绍一下行书的特点及练习方法。

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做“连笔字”。比如“玉、生、能”三个字,在楷书中的笔画分别为五、五、十画,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,将每笔每画做生硬牵连,牵丝乱如蛛网,似藤绕麻缠一般,反而影响美观和辨认。

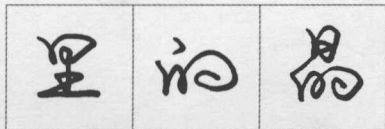
2.以简易代繁复。在行书中,常常以简省的笔画代替复杂的笔画,例如:(1)以点代竖。如“川”字的第二画,“刘”字的倒数第二画均以点代替。“刘”字的最后一画则以竖代替竖钩。(2)以点代横。如“三”字的第一、二画,“月”字的三、四画均用点替代横画。(3)以点代撇捺。如“末”字的



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”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》,里面的字写得像楷书,也有的近于草书,珠联璧合,各具情态。

5.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。下面我们做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。

(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。

(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。

(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。

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地
有崇山峻領茂林脩竹又有清流激





記號筆臨蘭亭序

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地
有崇山峻領茂林脩竹又有清流激

湍映帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管弦之
盛一觴一詠亦足以暢叙幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛

湍暎帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管弦之
盛一觴一詠亦足以暢叙幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛

所以遊目騁懷足以極視聽之
娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟言一室之內
或因寄所託放浪形骸之外雖
趣舍萬殊靜躁不同當其欣

所以遊目騁懷足以極視聽之
娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟言一室之內
或因寄所託放浪形骸之外雖
趣舍萬殊靜躁不同當其欣

於所遇輒得於已快然自足不
知老之将至及其所之既倦情
隨事遷感慨係之矣邈矣所
欣俛仰之間以為陳迹猶不
能不以之興懷況脩短隨化終

於所遇暫得於已快然自足不
知老之將至及其所之既倦情
隨事遷感慨係之矣向之所
欣俛仰之間以為陳迹猶不
能不以之興懷况脩短隨化終

期於盡古人云死生之大矣豈
不痛哉每攬昔人興感之由
若合一契未嘗不臨文嗟悼不
能喻之於懷固知一死生為虛
誕齊彭殤為妄作後之視今

期於盡古人云死生亦大矣豈
不痛哉每攬昔人興感之由
若合一契未嘗不臨文嗟悼不
能喻之於懷固知一死生為虛
誕齊彭殤為妄作後之視今

當今之視昔
敘時人錄其所述
雖世殊事
異所以興懷其致一也後之攬
者二將有感於斯文



念由今之視昔悲夫故列
叙時人錄其所述雖世殊事
異所以興懷其致一也後之攬
者亦將有感於斯文

零柒年三月中華臨蘭亭





硬筆臨蘭亭序

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地
^{崇山}有峻領茂林脩竹又有清流激
湍映帶左右引以為流觴曲水