



中国硬笔书法第一人

二十世纪最畅销的书法经典

庞中华



临赵孟頫妙严寺记

庞中华硬笔临古帖系列

庞中华书

重庆出版集团
重庆出版社

庞中华



硬笔临古帖系列

北南近
臨對
洪涵
城山
映西
帶傍
清洪
流澤

ISBN 978-7-5366-9219-0



9 787536 692190 >

定价：15.00元

骨	互	大	以
無	森	藏	兩
所	羅	經	廡
於	念	琅	莊
藏	里	幽	嚴
遂	民	貝	佛
浹	之	牒	像
蓮	遺	布	置

庞中华



临赵孟頫妙严寺记

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

庞中华临赵孟頫妙严寺记 / 庞中华书. — 重庆: 重庆出版社, 2007.11
(庞中华硬笔临古帖系列)
ISBN 978-7-5366-9219-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 172922 号

庞中华临赵孟頫妙严寺记

PANGZHONGHUA LIN ZHAOMENGFU MIAOYANSIJI
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: 5.5

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5366-9219-0

定价: 15.00 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”。

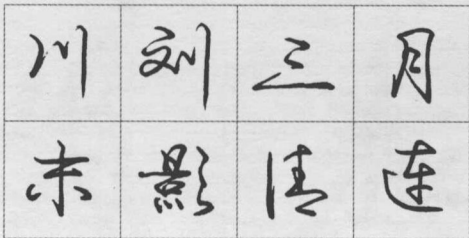
下面介绍一下行书的特点及练习方法。

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



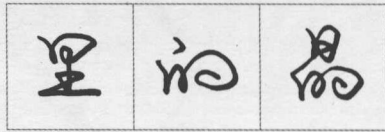
连笔法,只要一笔就写成了,省事省时,何等痛快!但得注意,并非每个多笔画的字都能一笔连成,要根据实际情况,或者部分相连,有连有断,笔断意连。如果不从实际出发,将每笔每画做生硬牵连,牵丝乱如蛛网,似藤绕麻缠一般,反而影响美观和辨认。

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“未”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》,里面有的字写得像楷书,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。

汭

州

妙

嚴

寺

記

前

朝

奉

大

夫

大

理

少

卿

牟

獻

記

譔

湖

州

妙

嚴

寺

記

前

朝

奉

大

夫

大

理

少

卿

牟

巖

記

誤

并	農	路	中
篆	事	泰	順
額	趙	州	大
	益	尹	夫
	頌	兼	楊
	書	勸	州

并	農	路	中
篆	事	泰	順
額	趙	州	大
	孟	尹	夫
	順	兼	揚
	書	勸	州

南	近	吳	妙
對	曰	興	巖
涵	徐	郡	寺
山	林	城	本
西	東	七	名
傍	接	十	東
洪	烏	里	際
澤	戎	而	距

南	近	吳	妙
對	曰	興	嚴
涵	徐	郡	寺
山	林	城	本
西	東	七	名
傍	接	十	東
洪	烏	里	際
澤	戎	而	距

間	勝	而	北
是	境	離	臨
菴	也	絕	洪
信	先	踰	城
上	是	塵	映
人	宋	誠	帶
於	嘉	一	清
焉	熙	方	流

閒	勝	而	北
是	境	離	臨
菴	也	絕	洪
信	先	蹟	城
上	是	塵	暎
人	宋	誠	帶
於	嘉	一	清
焉	熙	方	流

偃	大	行	荆
谿	部	華	始
聞	經	嚴	結
禪	適	法	茅
師	雙	華	為
飛	徑	宗	廬
錫	佛	鏡	舍
至	智	諸	板

偃

大

行

荆

谿

部

華

始

聞

經

嚴

結

禪

適

法

茅

師

雙

華

為

飛

徑

宗

廬

錫

佛

鏡

舍

至

智

諸

板

募	古	之	止
緣	山	名	遂
建	道	深	以
前	安	有	妙
後	同	旨	嚴
殿	志	哉	易
堂	合	其	東
翼	慮	徒	際