

宋炳坤 编著

跟名帖练习硬笔书法

赵孟頫

《前赤壁赋》

法
习
技
练
与
临
摹

之上徘徊於斗牛之
水光接天縱一葦
頃之茫然浩：乎如
不知其所心飄：乎
羽化而登仙於是
舳而歌之歌曰桂棹
空明兮溯流光渺
美人兮天一方客
倚歌而和之其聲
慕如泣如怨餘音
舞幽壑之潛蛟泣
蘇子愀然正襟危
為其於也客曰月明

河南美術出版社

跟名帖
练习硬笔书法

赵孟頫《前赤壁赋》

技法练习与临摹

常州大学图书馆
藏书章

宋炳坤 编著

河南美术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫《前赤壁赋》技法练习与临摹 / 宋炳坤编
著. — 郑州: 河南美术出版社, 2017.1

(跟名帖练习硬笔书法)

ISBN 978-7-5401-3675-8

I. ①赵… II. ①宋… III. ①行书—硬笔书法 IV. ①
J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 310602 号

跟名帖练习硬笔书法

赵孟頫《前赤壁赋》技法练习与临摹

编 著 宋炳坤

策 划 许华伟

责任编辑 梁德水

责任校对 谭玉先

装帧设计 张国友

出版发行 河南美术出版社

制 作 河南金鼎美术设计制作有限公司

印 刷 河南省瑞光印务股份有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 4

字 数 37 千字

印 数 0001—3000

版 次 2017 年 1 月第 1 版

印 次 2017 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5401-3675-8

定 价 16.00 元

目 录

第一单元	笔画指导与练习·····	1
第二单元	偏旁指导与练习·····	9
第三单元	结字指导与练习·····	21
第四单元	通篇临摹练习·····	26
附：赵孟頫《前赤壁赋》原帖·····		53

第一单元 笔画指导与练习

“积点画而成字”，中国汉字都是由笔画组成的。笔画是指汉字书写时不间断连续写成的一个线条，它是汉字的最小构成单位。要想写好汉字首先必须写好笔画。

汉字笔画有数十种之多，分为基本笔画和复合笔画两种。基本笔画主要指点、横、竖、撇、捺、钩、提、折8种笔画；复合笔画则是由基本笔画演变、派生出来的，由两个以上基本笔画构成的多种复杂笔画。而行书笔画又是在楷书笔画基础上增加速度和流动感，较之楷书灵活多变、姿态各异、呼应关系明显。写好各种笔画是写好汉字的最基本要求，也是非常关键的一个环节。练习硬笔书法应当从练好笔画开始。

这里介绍赵孟頫行书《前赤壁赋》里的30种主要笔画，供硬笔书法爱好者临摹练习和借鉴。

左 点				右 点			
向左下方或下方由轻入重快速运笔，至末端回锋收笔。多位于字的左侧，也称“垂点”。				向右下方由轻入重快速运笔，至末端回锋收笔。稍弯，多位于字的上端、右侧和下端，笔画长短和方向因字而定。			
安	安			之	之		
空	空			江	江		
魚	魚			诗	诗		

下连点				挑 点			
起笔和运笔与右点写法基本相同，只是在收笔处向左下方或下方出锋收笔。				向右下方快速运笔至末端向右上挑出，如打一个小对号。			
下	下			少	少		
不	不			未	未		
興	興			美	美		

长 横				短 横			
起笔稍驻，然后快速向右运笔，至末端回锋收笔。笔画较长，呈左低右高状，角度在15度左右。				起笔较轻，笔画较短，运笔至末端提笔即收。			
一	一			上	上		
下	下			江	江		
考	考			非	非		

垂露竖				悬针竖			
起笔稍驻，然后快速向下运笔，至末端回锋收笔。				与垂露竖写法基本相同，只是运笔至末端时出锋收笔。字的最后一笔竖画多用此竖。			
卒	卒			千	千		
何	何			斗	斗		
相	相			章	章		

短 竖				斜 竖			
笔画较短，起笔和收笔没有过多的讲究。				分为向左斜和向右斜两种，笔画较短，分列左右，同时使用。右侧斜竖多与横画组合成横折。			
山	山			曰	曰		
上	上			白	白		
而	而			細	細		

带钩竖				平 撇			
起笔写竖，运笔至末端时转笔向左上方钩出，或向左下方撇出。				起笔稍驻，转笔向左快速撇出。笔画较短，斜度较平，多位于字头。			
牛	牛			乎	乎		
耳	耳			孤	孤		
非	非			蛟	蛟		

斜 撇				竖 撇			
起笔稍驻，转笔向左下方快速撇出。笔画长短、斜度和弧度因字而定，或长或短，或直或弯。				起笔如写竖，运笔至中段渐向左下方撇出。笔画较长，弧度不大。			
人	人			川	川		
侶	侶			月	月		
属	属			舟	舟		

回锋撇				斜 捺			
与斜撇、竖撇的写法基本相同，不同之处在于运笔至末端时回锋收笔，笔锋或隐或现。				从左上方向右下方由轻入重运笔，至末端时出锋收笔。笔画较长，要写得轻松快捷。			
天	天			又	又		
不	不			天	天		
属	属			今	今		

平 捺				反 捺			
位于字的底部。写法与斜捺基本相同，笔画较长，斜度较平，一波三折。				与右点写法基本相同，笔画较长，又称“长点”。行书中多将斜捺写成反捺。			
之	之			更	更		
是	是			長	長		
遺	遺			終	終		

提				横 折			
又称“挑”。起笔稍驻，转笔向右上快速挑出，笔画长短、斜度因字而定。				起笔写横，运笔至右端稍驻或直接转笔向下写竖，或向左下方写斜竖。			
如	如			口	口		
地	地			自	自		
我	我			昌	昌		

竖 折				横 钩			
起笔写竖或斜竖，转笔向右写横，多竖短横长。				起笔写横，运笔至右端稍驻或直接转笔向左下方钩出。笔画较长。			
山	山			客	客		
幽	幽			虚	虚		
葦	葦			露	露		

竖 钩				斜 钩			
与带钩竖写法基本相同，笔画较长，钩多向左上方钩出，角度有大有小。				起笔稍驻，然后向右下方运笔，至末端时稍驻，转笔向上出锋收笔。笔画较长，中段微曲。			
于	于			代	代		
可	可			哉	哉		
水	水			成	成		

横折钩				竖弯钩			
起笔较轻，运笔写横至折处稍驻或直接转笔向下或左下方写竖钩。				行书竖弯钩的写法较多，多与楷书写法相同，有的简写成挑钩，有的将钩省略不写。			
月	月			也	也		
而	而			色	色		
羽	羽			阮	阮		

竖 提				横 撇			
起笔写竖，运笔至末端稍驻，转笔向右上方写提。				起笔写横，由轻入重，运笔至右端稍驻或直接转笔写撇，或出锋，或回锋。横短撇长。			
長	長			又	又		
既	既			友	友		
頃	頃			名	名		

弯 钩				横折斜钩			
由轻入重运笔，笔画有长有短，弧度有大有小，钩的收笔多向左上方出锋。				由横和斜钩组成，两画转折处要稍驻。斜钩弧度要适中，既不能过弯，也不能太直。			
乎	乎			風	風		
孤	孤			飛	飛		
豪	豪			飄	飄		

第二单元 偏旁指导与练习

中国汉字绝大多数都是合体字，一个合体字通常由两个或两个以上偏旁构成，古人把左右结构合体字的左方称为“偏”，右方称为“旁”。由于汉字结构复杂，许多汉字并不是左右结构，所以不再区分左右偏旁，将合体字的组成部分统称为“偏旁”。

偏旁是构成合体字的基本单位，一个偏旁又是由两个或更多的笔画组成。由于偏旁是构成合体字的部件，只要是合体字就一定有偏旁，因此，掌握偏旁的书写特点和技巧，对练好硬笔书法大有裨益。行书偏旁与楷书的写法大不一样，是在楷书偏旁基础上简化、省略、连带而成，变化较大，写法较多，应通过反复临习慢慢体会和把握。

这里介绍赵孟頫行书《前赤壁赋》里的50种主要偏旁，供硬笔书法爱好者临摹练习和借鉴。

立刀旁				单人旁			
有两种写法：一是参用楷书写法，短竖有的以点替代，居竖钩左侧中间部位；二是参用草书写法，一笔带过。				撇长竖短，撇用回锋撇，竖在撇中间稍偏下处起笔。竖用垂露竖。			
則	則			化	化		
則	則			仙	仙		
何	何			何	何		

八字底				八字头			
位于字的底部，左用挑点，右用下连点，两画或断或连，间距较宽，左低右高，有的简写成横画。				位于字的上端，左点为挑点，与短撇遥相呼应，左低右高，多呈上开下合状。有的将两画分别写成左点和右点，上合下开。			
其	其			兮	兮		
其	其			曾	曾		
興	興			尊	尊		

京字头				两点水			
点和横有断有连。横有长有短，应视下部笔画而定，下部有左伸右展笔画时横短，反之横长。有的连笔写成撇折。				点多用下连点，提稍长，两画少牵丝、多映带。			
衣	衣			况	况		
变	变			冯	冯		
豪	豪			凌	凌		

人字头				言字旁			
撇和捺左伸右展，收笔处多左低右高。两画也可简写成撇折。				楷书分七笔书写，行书多为两三笔完成，应注意其中的不同变化。			
台	台			诗	诗		
今	今			诗	诗		
余	余			诵	诵		

斜刀头				风字头			
撇和横撇连成一笔书写，宜小勿大。				有两种写法：一是参用楷书写法，笔笔到位；二是参用草书写法，两画一笔写成。			
色	色			风	风		
危	危			風	風		
魚	魚			風	風		

提手旁				草字头			
先写短横，再写竖钩和提，竖钩和提有的连成一笔写成。				有三种写法：一是先写斜竖，再写两短横，最后写短撇；二是先写挑点和短撇，或断或连，再写横；三是先写横，再写斜竖和短撇。			
扣	扣			芎	芎		
抱	抱			莫	莫		
挟	挟			萬	萬		

口字旁（左）				口字旁（右）			
做左偏旁时参用草书写法，以两连点替代，或三笔并成一笔书写而成。宜小勿大。				做右偏旁时，应参用楷书写法，先写左竖，再写横折，最后写横。位于左部笔画右侧中间或稍靠下一些。			
嗅	嗅			如	如		
嗅	嗅			知	知		
唯	唯			和	和		

口字底				双人旁			
宜写得宽扁一些。有的参用草书写法，两点连成一笔带过。				有两种写法：一是两撇连写后，再写竖；二是参用草书写法，先写下连点，再写竖提。			
各	各			得	得		
吾	吾			徘	徘		
喜	喜			徘	徘		

三点水				宝盖头			
有两种写法：一是先写两点，再写提，三画间多有连带；二是先写首点，再写竖提。				首点用右点或下连点，居中，与横钩有断有连。左点与横钩即可分成两笔书写，也可一笔写成。要写得宽一些。			
江	江			安	安		
波	波			客	客		
清	清			寄	寄		