

宋炳坤 编著

跟名帖练习硬笔书法

赵孟頫

《洛神赋》

技法
练习



临摹

洛神賦
黃初三年余朝京師還
言斯水之神名曰宓妃
神女之事遂作斯賦其
余從京城言歸東藩北
經通谷陵景山日既西
乃稅駕乎蘅皋秣驂
乎楊林流眄乎洛川
於
脈息焉思散俯則未
睹一覩人于巖之畔乃
曰尔有覲於波者乎波
之狀也御者對曰臣聞
曰宓妃則君王之所見
若何臣願聞之余告之曰
驚鴻婉若游龍榮耀
春松鬋歸兮若輕雲

河南美術出版社

跟名帖
练习硬笔书法

赵孟頫《洛神赋》
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《洛神赋》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 978-7-5401-3673-4

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 315551 号

跟名帖练习硬笔书法

赵孟頫《洛神赋》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 敖敬华

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 5

字 数 46 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 978-7-5401-3673-4

定 价 18.00 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·····	23
第四单元	通篇临摹练习·····	29
附：赵孟頫《洛神赋》原帖·····		67

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地一次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了速度和流动感，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。因此，练习硬笔书法应当从练好笔画开始。

这里介绍赵孟頫行书《洛神赋》中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、右侧或下端，笔画长短和方向因字而定。			
安	安			之	之		
常	常			玉	玉		
思	思			宀	宀		

挑 点				下连点			
向右下方快速运笔至末端向右上 方挑出，如打一小的对号。				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。			
六	六			去	去		
尔	尔			未	未		
为	为			余	余		

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，倾斜角度以15度左右为宜。				起笔较轻，笔画较短，运笔至末 端提笔即收。			
一	一			王	王		
三	三			馬	馬		
言	言			桂	桂		

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。			
不	不			年	年		
闻	闻			車	車		
帳	帳			師	師		

平 撇				斜 撇			
起笔稍驻，转笔向左快速撇出。笔画较短，斜度较平，多位于字的首部。				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。			
川	川			人	人		
采	采			左	左		
斯	斯			后	后		

斜 竖				带钩竖			
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。				起笔写竖，运笔至末端时转笔向左上方或右上方勾出。			
日	日			瓜	瓜		
而	而			乎	乎		
西	西			乘	乘		

竖 撇				回锋撇			
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。				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。			
丹	丹			乃	乃		
弗	弗			升	升		
明	明			風	風		

斜 捺				平 捺			
从左上方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。				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。			
太	太			之	之		
文	文			返	返		
命	命			是	是		

反 捺				提			
与右点写法基本相同，笔画较长，多出锋收笔，有的回锋收笔，又称“长点”。行书中多将斜捺写成反捺。				又称“挑”。起笔稍驻，转笔向右上方快速挑出，笔画长短、斜度因字而定。			
人	人			如	如		
大	大			将	将		
乏	乏			振	振		

横 折				竖 折			
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。				起笔写竖或斜竖，转笔向右写横，多竖短横长。			
日	日			山	山		
自	自			𠂇	𠂇		
良	良			𠂇	𠂇		

横 钩				竖 钩			
起笔写横，运笔至右端稍驻或直接转笔向左下方勾出。				与带钩竖写法基本相同，笔画较长。			
宋	宋			于	于		
牽	牽			事	事		
雪	雪			則	則		

斜 钩				横折钩			
起笔稍驻，然后向右下方运笔，至末端时稍驻，转笔向上勾出。笔画较长、微曲，多作字的主笔。				起笔较轻，写横至折处稍驻或直接转笔向下或左下方写竖钩。			
或	或			肉	肉		
我	我			而	而		
载	载			永	永		

竖弯钩				挑 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。				竖弯钩的简写。起笔向右下方运笔，至弯处向右上挑出，取圆势。			
也	也			先	先		
妃	妃			光	光		
龍	龍			既	既		

卧 钩				竖 提			
向右下方由轻入重运笔，取平势，微弯曲，至末端稍驻，转笔向左上方钩出。				起笔写竖，运笔至末端稍驻，转笔向右上方写提。			
志	志			衣	衣		
忘	忘			恨	恨		
怨	怨			長	長		

弯 钩				横折斜钩			
由轻入重运笔，笔画有长有短，弧度有大有小，钩的收笔有的向左上方出锋，有的向左下方撇出。				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		
承	承			飛	飛		
像	像			珮	珮		

第二单元 偏旁指导与练习

中国汉字绝大多数是合体字，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《洛神赋》的54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			
多参用楷书写法，短竖可以点替代，居竖钩左侧中间部位。竖钩稳健挺拔。				一般撇长竖短，竖在撇中间稍偏下处起笔，两画或断或连。竖用垂露竖。			
則	則			作	作		
削	削			何	何		
則	則			俯	俯		

人字头				京字头			
撇和捺左伸右展，以覆下；两画或断或连，收笔处左低右高。				点和横有断有连。横或长或短，应视下部笔画而定，下部有舒展笔画时横短，反之横长。			
合	合			交	交		
余	余			京	京		
禽	禽			哀	哀		

八字头（倒八）				八字底			
分别由撇和捺、撇和点或点和撇组成。倒八多写成左为挑点，右为短撇，两画遥相呼应，左低右高，呈上开下合状。有的将两画分别写成左点和右点，上合下开。				位于字的底部，左用挑点，右用下连点。两画顾盼呼应，间距要宽，左低右高。			
𠂇	𠂇			六	六		
谷	谷			其	其		
首	首			興	興		

儿字底				双耳旁			
由撇和竖弯钩组成。撇多用回锋撇，竖弯钩有的写成挑钩。				横撇弯钩不宜写大，竖画多用垂露竖，两画起笔处不相连。竖画有的收笔时向右上方出锋。			
先	先			防	防		
光	光			陰	陰		
見	見			陽	陽		

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书写。				有两种写法：一是先写斜竖，再写两短横，最后写短撇，上开下合，左低右高；二是先写挑点和短撇，如倒八写法，再写横。			
扌	扌			芳	芳		
拾	拾			茂	茂		
持	持			華	華		

口字旁（左）				口字旁（右）			
作左偏旁时参用草书写法，多以两连点替代，或三画并成一两笔书写而成。宜小勿大。				作右偏旁时，一是参用楷书写法，先写左竖，再写横折，最后写横；二是参用草书写法，以两点连带书写而成。			
𠂇	𠂇			𠂇	𠂇		
吟	吟			和	和		
鳴	鳴			和	和		

口字底				双人旁			
宜写得宽扁一些。有的参用草书写法，以两点替代，一笔带过。				有两种写法：一是参用楷书写法，先写两短撇，再写竖；二是参用草书写法，先写下连点，再写竖提，或用一竖画替代。			
古	古			𠂇	𠂇		
告	告			𠂇	𠂇		
吾	吾			御	御		

反犬旁				尸字头			
上撇长，多出锋；下撇短，多回锋。两撇方向不同。弯钩多写成横折钩。				横折和横不宜写大，斜撇多作字的主笔，要写长，或出锋，或回锋。			
狐	狐			肩	肩		
獨	獨			屏	屏		
猗	猗			履	履		

竖心旁				三点水			
有两种写法：一是先写左右两点，然后写竖，两点位于竖画中间两侧，左低右高；二是将两点简写成竖折。				有两种写法：一是先写右点，再写下连点，最后写提，三画间要有连带；二是先写右点，再写竖提。			
悟	悟			江	江		
悵	悵			河	河		
情	情			流	流		