

楷书

宋炳坤 编著



短竖

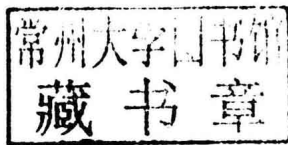
笔画较短。起笔下行或稍驻下行，至末端提笔收锋。下有横托之字多用此竖。

上	上	上	上				
王	王	王	王				
止	止	止	止				
出	出	出	出				



硬笔书法入门指导与练习

楷书



宋炳坤 编著

河南美术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

硬笔书法入门指导与练习·楷书 / 宋炳坤编著. —
郑州: 河南美术出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5401-3610-9

I. ①硬… II. ①宋… III. ①硬笔字—楷书—法帖
IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 233273 号

硬笔书法入门指导与练习·楷书

编 著 宋炳坤

责任编辑 梁德水

责任校对 吴高民

封面设计 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 5.75

印 数 0001-3000

版 次 2016 年 11 月第 1 版

印 次 2016 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5401-3610-9

定 价 15.00 元

编者的话

硬笔书法既是一门艺术，也是一项基本技能。每个人都希望自己能写一手漂亮的硬笔字，可是怎样才能写好字却成为人们普遍关心的问题。有成就的书法家告诉我们，要想练好硬笔书法，除了下苦功夫练习外，还必须掌握正确的练习方法，临摹古代书法碑帖无疑是一条捷径。

临摹分为描红、摹帖和对临。“描红”就是用笔（包括铅笔、钢笔、中性笔和圆珠笔等）直接去描写字帖上的范字；“摹帖”就是将透明纸覆在字帖范字上面，用笔在透明纸上将范字描写出来；“对临”就是用笔照着字帖上的范字模仿书写，既可看一笔写一笔，也可看一个字写一个字。无论是描红、摹帖还是对临，都要克服自己以往的书写习惯，严格按照字帖上的范字去书写，要求临得像越好。

目前市场上销售的书法字帖品类繁多，而指导人们用硬笔临摹古代书法碑帖的很少，致使人们选择了古代书法碑帖也不知如何下笔、怎样临摹。为了满足广大书法爱好者特别是初学者练习硬笔书法的需要，我们编写了《硬笔书法入门指导与练习》楷书和行书两册，从笔画、偏旁和结体三个方面进行临摹指导和提示，并附有范字和临摹示范。本书所有范字均选自元代著名书法家赵孟頫的楷书《道德经》。

赵孟頫，字子昂，号松雪道人，又号水精宫道人，死后追封魏国公谥文敏，后世又称其为“赵文敏”。浙江吴兴（今浙江湖州）人，为宋太祖赵匡胤十一世孙。元初著名书法家、画家、诗人。其书法诸体皆能，尤以楷书和行书著称于世，其书风道媚、秀逸，结体严整，笔法圆熟，创“赵体”书法，与欧阳询、颜真卿、柳公权并称“楷书四大家”。其书法深受人们喜欢，成为人们练习硬笔书法的主要取法对象。

本书编写者宋炳坤，现为中国硬笔书法协会理事、中国书法家协会会员、辽宁省硬笔书法家协会副主席、大连市硬笔书法家协会常务副主席、大连市书法家协会主席团委员。其硬笔书法荣获第七届中国钢笔书法大赛特等奖，出版过多本硬笔书法字帖，多次担任全国和省市硬笔书法大赛评委，被授予“全国优秀中青年硬笔书法家”、“全国十杰双优书法家”、“二十年中国硬坛百家”、大连市硬笔书法“十杰”和“德艺双馨书法家”等称号。

学习时，首先要学会读帖，认真阅读临摹指导和提示内容，通过观察作者临摹示范，了解范字运笔过程和结构特点，然后用硬笔去描红，边描红边比对范字，从而掌握临摹要点，并将范字写法牢记在心，再对照范字进行反复临写，最后再通篇对临。通过临摹，触类旁通，举一反三，不断提高硬笔书写技能和水平。

这里需要提及的是，由于古代书法中有不少繁体字、异体字和古体字，在练习时要注意甄别，并慎重使用。

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·····	19
第三单元	结字指导与练习·····	52
第四单元	通篇练习·····	63

第一单元 笔画指导与练习

笔画是组成中国汉字的基本元素。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。汉字中大多数字都是由两个以上笔画组成的，其中9画至12画的字最多；3500个常用汉字中笔画最多的是24画，通用汉字中笔画最多的是36画。由此可见，要想写好汉字首先必须写好笔画。

汉字笔画有数十种之多，有的简单，有的复杂，分为基本笔画和复合笔画两种。基本笔画主要指的是点、横、竖、撇、捺、钩、提、折等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复杂笔画。

写好各种笔画是写好汉字的最基本要求。练习硬笔书法特别是初学者应当从练好笔画开始。每一笔画的运笔都有起笔、行笔和收笔的过程。起笔得法，行笔才能循规而行；行笔得当，收笔才能圆满。三个动作不可分割，相辅相成。因此，对每一笔画的练习都要做到一丝不苟，笔笔到位。

左点	起笔向下或左下方由轻入重运笔，略弯，至末端稍驻，回锋收笔。字的左侧之点多用此点，不宜写长。						
少	少	少	少				
心	心	心	心				
守	守	守	守				
家	家	家	家				

右点	起笔向右下方由轻入重运笔，略弯，至末端稍驻，回锋收笔。 字的首部、右侧和底部之点多用此点，不宜写长。						
之	之	之	之				
下	下	下	下				
以	以	以	以				
玄	玄	玄	玄				

下连点	起笔写右点，至末端稍驻，转笔向左下方出锋收笔。与下一笔画形成连带与呼应关系。						
小	小	小	小				
公	公	公	公				
矣	矣	矣	矣				
求	求	求	求				

挑点	起笔向右下方由轻入重运笔，至末端稍驻，转笔向右上方挑出，如打一小的对号，与下一笔画形成连带与呼应关系。						
兮	兮	兮	兮				
必	必	必	必				
未	未	未	未				
常	常	常	常				

长横	起笔稍驻，然后向右上方运笔，至末端稍驻，回锋收笔。笔画较长，斜度不宜太大，角度在15°左右为宜。						
一	一	一	一				
士	士	士	士				
寸	寸	寸	寸				
言	言	言	言				

短横	起笔向右由轻入重运笔，至末端稍驻，回锋收笔。笔画较短，略左低右高。						
二	二	二	二				
三	三	三	三				
仁	仁	仁	仁				
非	非	非	非				

垂露竖	起笔稍驻，顺势垂直向下运笔，至末端稍驻，回锋收笔。 “非”字的最后一笔之竖多用此竖。						
下	下	下	下				
化	化	化	化				
有	有	有	有				
甫	甫	甫	甫				

悬针竖	起笔和运笔同垂露竖，至末端出锋收笔。字的最后一笔之竖多用此竖。						
千	千	千	千				
中	中	中	中				
什	什	什	什				
年	年	年	年				

短竖	笔画较短。起笔下行或稍驻下行，至末端提笔收锋。下有横托之字多用此竖。						
上	上	上	上				
王	王	王	王				
止	止	止	止				
出	出	出	出				

斜竖	有左斜竖和右斜竖之分。笔画较短，多组合用在字的左右两侧，左短右长，呈上开下合状。						
日	日	日	日				
五	五	五	五				
田	田	田	田				
而	而	而	而				

平撇	起笔稍驻，转笔向左撇出，笔画较短，斜度较平。字的首部之撇多用此撇。						
爪	爪	爪	爪				
乎	乎	乎	乎				
利	利	利	利				
我	我	我	我				

短撇	起笔稍驻，转笔向左下方撇出。笔画较短，弧度不大，斜度因字而定。						
勿	勿	勿	勿				
生	生	生	生				
行	行	行	行				
谷	谷	谷	谷				

斜撇	写法同短撇，比短撇长，有一定弧度。多作字的主笔，要写得舒展大方。						
左	左	左	左				
合	合	合	合				
孝	孝	孝	孝				
辰	辰	辰	辰				

竖撇	起笔写竖画，运笔至中段逐渐向左下方撇出。						
川	川	川	川				
用	用	用	用				
明	明	明	明				
勝	勝	勝	勝				

弧撇	写法同竖撇，笔画较长，中间弧度较大。						
大	大	大	大				
九	九	九	九				
丈	丈	丈	丈				
央	央	央	央				

回锋撇	与斜撇、竖撇和弧撇写法基本相同，不同之处在于运笔至末端稍驻，回锋收笔。						
不	不	不	不				
有	有	有	有				
成	成	成	成				
狗	狗	狗	狗				

斜捺	起笔向右下方由轻入重运笔，至末端向右出锋收笔。多作字的主笔，要写得舒展大方。						
人	人	人	人				
又	又	又	又				
及	及	及	及				
犬	犬	犬	犬				

平捺	位于字的底部，作为字的主笔。与斜捺写法基本相同，笔画较长，斜度较平，一波三折。						
之	之	之	之				
足	足	足	足				
是	是	是	是				
返	返	返	返				

反捺	捺的反写。写法同右点，要写得稍长一些。又称“长点”。						
大	大	大	大				
足	足	足	足				
谷	谷	谷	谷				
孤	孤	孤	孤				

提	起笔稍驻，转笔向右上方运笔，由重入轻，出锋收笔。长短和斜度因字而定。						
巧	巧	巧	巧				
如	如	如	如				
牡	牡	牡	牡				
取	取	取	取				

横折	由横和竖或斜竖组成。起笔写横，运笔至折处稍驻，向下写竖或向左下方写斜竖。						
巳	巳	巳	巳				
日	日	日	日				
目	目	目	目				
百	百	百	百				