

跟我临硬笔书法

行书

宋炳坤
编著

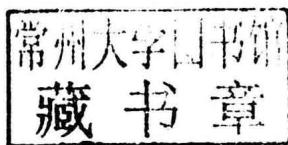
临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
长横	一	一	一			
起笔稍驻， 然后快速向右运 笔，至末端回锋 收笔。呈左低右 高状。	丁	丁	丁			
	七	七	七			
	丘	丘	丘			
	其	其	其			

中原出版传媒集团
大地传媒
河南美术出版社

跟我临硬笔书法

行书

宋炳坤
编著



河南美术出版社
· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

跟我临硬笔书法·行书/宋炳坤编著. —郑州:河南美术出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5401-3608-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 233290 号

跟我临硬笔书法·行书

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 6.25
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 978-7-5401-3608-6
定 价 17.00 元

编者的话

怎样才能练好硬笔字，这是每个人所关心的问题。实践证明，临习古代优秀书法碑帖是练好硬笔字的有效途径，不临帖是不可能练好硬笔字的。

那么，怎样临帖？临什么样的字帖？又是避不开的话题。目前书店里所销售的字帖五花八门、品类繁多，但归结起来不外乎两种：一是历代书法碑帖，一是硬笔书法字帖。把二者结合起来学习的字帖则很少，用以指导人们用硬笔临习古代书法的字帖则更少。这些因素致使人们在选择字帖时无从下手，即使选择了古代书法碑帖，也不知如何临帖，往往是对帖兴叹，丧失临帖和练好硬笔书法的信心。

本书作者宋炳坤先生系中国硬笔书法协会理事、中国书法家协会会员、“全国十杰双优书法家”、第七届中国钢笔书法大赛特等奖获得者。通过多年的实践和体会，他编写了这套《跟我临硬笔书法》字帖。本套字帖分为楷书、行书和隶书三册，从笔画、偏旁、结字等方面进行临习指导，附有范字和临摹示范。字帖所有范字均从古代优秀书法碑帖中选取，故本套字帖是书法爱好者和中小学生学习硬笔书法不可多得的一套临摹字帖。

本册字帖的范字选自明清以前60余位书法家的行书作品，主要有王羲之、王献之、陆柬之、赵孟頫、董其昌等。在选取范字时，力求书写风格的统一与协调，且尽量选取常用字。临摹示范部分是作者用普通硬笔书写的，基本做到与范字大小相当，形神兼备，是指导人们以硬笔临习古代行书书法的理想字帖。

在使用该帖时，首先要学会“读帖”，即在阅读临习提示内容后，比照作者的临摹示范，反复观察范字的书写特点，然后再进行对临练习，最好能背临下来。通过这样反复临习，举一反三，触类旁通，您的硬笔行书书写水平一定会有一个大幅度的提高。

目 录

硬笔如何临古帖·····	1
第一单元 笔画指导与练习·····	3
第二单元 偏旁指导与练习·····	22
第三单元 结字指导与练习·····	89

硬笔如何临古帖

书法由于书写工具的不同而分为硬笔书法和毛笔书法，都是中华民族传统文化瑰宝，深受人们的喜爱。硬笔书法由于书写工具繁多，有铅笔、钢笔、圆珠笔、中性笔等等，且人们从小就开始使用铅笔、钢笔，在日常工作、学习和生活中也经常接触硬笔，对硬笔的书写习性比较了解。因此，有志练好硬笔字的大有人在。另外，练硬笔字又不同于练习毛笔字需要文房四宝和执笔、运笔等方面的过多讲究，练习起来相对简单和容易一些，且硬笔能够随身携带，可以做到随时随处练习，练习之后即能见到成效，能够增强和坚定练好书法的信心。因此，练习书法应当从硬笔书法开始，在练好硬笔书法之后，再转向毛笔书法练习，可以收到事半功倍的效果。

“无规矩不成方圆”，练习硬笔书法与练习毛笔书法一样，都要讲究学书方法。临摹古代优秀书法碑帖是练好硬笔书法的必由之路，是被无数书法大家证明了的一条通往成功之路的有效捷径，不临帖是不可能练好硬笔书法的。

临帖首先面临的问题是选帖，选帖是临帖的关键环节，选帖的目的是为了临帖，只有选好帖，才能练好字。“取法乎上，仅得其中；取法乎中，仅得其下”就是这个道理。选帖时要选择那些字迹清晰、与自己性情相投和公认的古代优秀书法碑帖，这样临起来上手快、效果好。

临帖主要有四种方法：描红、对临、背临和意临。“描红”就是将透明纸覆在字帖上照着范字描写，或者用笔直接去描字帖上的范字；“对临”就是将字帖放在面前，对照着字帖上的范字去书写，可以看一笔写一笔，也可以看一个字写一个字；“背临”是在描红或对临熟练之后，凭着记忆不看字帖将字帖上的范字书写下来；“意临”就是按照自己对字帖上范字的理解去书写，这是最高层次的临摹。初学硬笔书法应以描红和对临为主。

由于传统书法碑帖多为毛笔书写而成，除小楷外，笔画较粗，字体较大，而普通硬笔笔尖较细，弹性不大甚至没有弹性，临写起来难度较大，也难以表现个

中变化，因此应将字体缩小并采取对临的方式临写。这就要求我们在临帖之前，要学会读帖，“察之者尚精，拟之者贵似”。所谓“读帖”，就是看字帖上的范字一笔一画、一字一行是怎么书写的，要按照写字的笔顺对每个范字逐笔逐画地揣摩、研究，想象范字中笔画的骨线，从起笔到运笔，再到收笔，整个书写过程都要观察仔细。大到字的间架结构，小到笔画的牵丝连带，以及字的大小、正斜、高低、长短、疏密、开合、轻重、缓急等等，都要了如指掌，牢记在心，做到心中有数，胸有成竹，这时再动笔临帖才有把握，才能把范字临像。如果能把字帖中的文字内容搞准、弄明白，在读帖时一边阅读文章，一边欣赏书法，这样对临帖也是有很大帮助的。

在临帖时，首先要求字形临得越像越好，笔画像，结构像，达到“一字一笔须从古帖中来”的要求。不能对着字帖写自己的字，这样不是临帖而是抄字，这样的临帖是没有任何效果的。“万事开头难”，即使开始临得不像也不要紧，要慢慢来，时间久了就像模像样了。临帖要在“形似”的基础上再去追求“神似”，最终达到形神兼备的目的。

临帖分为通临、节临和选临三种方式。“通临”就是对照字帖，从头到尾通篇进行临写；“节临”就是选取字帖的某一段落、某一部分进行反复临写；“选临”就是从字帖中挑选出个别字进行临写，由易到难，由简到繁，积少成多。临帖的普遍做法是先选临，后节临，再通临，由浅入深，循序渐进。至于采取何种方式临帖，可以根据自己的兴趣来定，怎么顺手怎么来，也可穿插着进行。

临帖要从一种书体开始练起，在熟练掌握一家一法后，再去临摹其他书体或字体，博采众长，融会贯通。千万不要朝三暮四，见异思迁，今儿练欧体明儿学柳体；一会儿写楷书，一会儿临草书，不专一。临帖时，还要做到平心静气、心无旁骛、专心致志，不可三心二意、草率行事。临帖是一个痛苦的过程，需要彻底抛弃以往的书写习惯。“不经一番寒霜苦，怎得梅花扑鼻香”，但痛苦过后一定是欢乐的。

“字无百日之功”，临帖不能急于求成，需要坚持不懈、持之以恒，要有“咬定青山不放松”、不达目的誓不罢休的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”。要经常动笔临帖，哪怕每天抽出一个小时、半个小时的时间练习，只要坚持下去，就一定会有成效。

“伏久者飞必高”，临帖达到一定程度后，就可以进行作品创作，将自己通过长期临帖所学到并掌握的书写技巧运用到创作之中，此时的创作才会得心应手、心手双畅。即使这样，仍需要坚持临帖，临帖将伴随一个人学书的整个过程。艺无止境，临帖“永远在路上”。

第一单元 笔画指导与练习

笔画是中国汉字组成的基本元素。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。汉字中大多数字都不是由一个笔画构成的。2013年6月国务院公布的《通用规范汉字表》中收字8105个，其中9画至12画的字最多；3500个常用字中笔画最多的字是24画，通用字中笔画最多的字是36画。可见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；复合笔画则是由两个以上基本笔画构成的，它是由基本笔画演变、派生出来的复杂笔画。而行书笔画则是在楷书笔画基础上增加速度和流动感，较楷书更为灵活多变、姿态各异、呼应关系明显，收笔多为露锋或带有钩挑。

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。

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
右点 向右下方由轻入重快速运笔，至末端回锋收笔。多位于字的上端和右侧。	之	之	之			
	主	主	主			
	心	心	心			
	立	立	立			
	言	言	言			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
左点 向下或左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”。	火	火	火			
	穴	穴	穴			
	完	完	完			
	宜	宜	宜			
	情	情	情			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
长点 与右点写法相同，稍长，多用在字的最后一笔。捺画有的用长点来替代。	大	大	大			
	不	不	不			
	外	外	外			
	収	収	収			
	央	央	央			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
挑点 向右下方快速运笔至末端向 右上方挑出。	小	小	小			
	尔	尔	尔			
	必	必	必			
	州	州	州			
	悄	悄	悄			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
撇点 起笔稍驻， 转笔快速向左下 方撇出，笔画较 短。短撇有的写 成撇点，多与挑 点连带书写。	𠂇	𠂇	𠂇			
	采	采	采			
	花	花	花			
	並	並	並			
	形	形	形			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
下连点 与右点和长点的写法基本相同，只是在收笔处向下或左下方出锋收笔。	大	大	大			
	分	分	分			
	小	小	小			
	未	未	未			
	衣	衣	衣			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
长横 起笔稍驻，然后快速向右运笔，至末端回锋收笔。呈左低右高状。	一	一	一			
	丁	丁	丁			
	七	七	七			
	丘	丘	丘			
	其	其	其			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
短横 起笔较轻， 笔画较短，至末 端提笔即收。多 用在字的上端， 有时以点替代。	二	二	二			
	三	三	三			
	于	于	于			
	王	王	王			
	示	示	示			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
带钩横 与长横写法 基本相同，只是 在运笔至末端时 转笔向左下方钩 出。又似楷书的 横钩写法。	一	一	一			
	二	二	二			
	三	三	三			
	牛	牛	牛			
	井	井	井			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
上挑横 与长横写法基本相同，不同之处在于运笔至末端时转笔向左上方挑出。	十	十	十			
	士	士	士			
	牛	牛	牛			
	木	木	木			
	車	車	車			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
垂露竖 起笔稍驻，然后快速向下运笔，至末端回锋收笔。由于硬笔笔尖细，不必写出毛笔书法的垂露之状。多用在字的左侧之竖。	十	十	十			
	忙	忙	忙			
	帖	帖	帖			
	相	相	相			
	脩	脩	脩			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
悬针竖 与垂露竖的 写法基本相同， 只是运笔至末端 时出锋收笔，字 的最后一笔竖多 用此竖。	巾	巾	巾			
	中	中	中			
	平	平	平			
	师	师	师			
	年	年	年			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
短竖 笔画较短， 起笔和收笔没有 过多的讲究。	工	工	工			
	士	士	士			
	玉	玉	玉			
	本	本	本			
	此	此	此			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
带钩竖 起笔写竖， 运笔至末端时 转笔向左上方钩 出，或向右上方 挑出。如楷书的 竖钩和竖提写 法。	休	休	休			
	怯	怯	怯			
	来	来	来			
	命	命	命			
	降	降	降			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
斜竖 分为向右斜 和向左斜两种， 笔画较短，分列 左右。右侧斜竖 基本上不能独立 成画，多与横画 组成横折。	𠃍	𠃍	𠃍			
	𠃊	𠃊	𠃊			
	𠃋	𠃋	𠃋			
	𠃌	𠃌	𠃌			
	𠃍	𠃍	𠃍			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
平撇 起笔稍驻， 转笔向左快速撇 出。笔画较短， 斜度较平，多用于 字头。有的以 短横替代。	反	反	反			
	瓜	瓜	瓜			
	后	后	后			
	秀	秀	秀			
	秉	秉	秉			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
短撇 起笔稍驻， 转笔向左下方快 速撇出，笔画较 短。	勿	勿	勿			
	代	代	代			
	次	次	次			
	役	役	役			
	衆	衆	衆			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
斜撇 写法与短撇基本相同，只是斜度有大有小，稍长。	人	人	人			
	天	天	天			
	尺	尺	尺			
	食	食	食			
	金	金	金			

临习提示	范 字	示 范	临摹练习			背 临
竖撇 起笔写竖，快速运笔至中段渐向左下方撇出。	月	月	月			
	片	片	片			
	州	州	州			
	形	形	形			
	斬	斬	斬			