

硬笔书法入门指导与练习

宋炳坤
编著

行书

长横

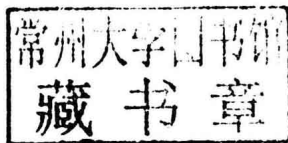
起笔稍驻，然后向右快速运笔，至末端回锋收笔。呈左低右高状。

寸	寸	寸	寸				
世	世	世	世				
幸	幸	幸	幸				
寻	寻	寻	寻				

中原出版传媒集团
大地传媒
河南美术出版社

硬笔书法入门指导与练习

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

硬笔书法入门指导与练习·行书 / 宋炳坤编著. —
郑州: 河南美术出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5401-3611-6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 233291 号

硬笔书法入门指导与练习·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 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 978-7-5401-3611-6
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，要求临得越像越好。

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《前后赤壁赋》。

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·····	16
第三单元	结字指导与练习·····	58
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多个笔画组成的。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个常用汉字中笔画最多的字是24画，通用汉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，较之楷书不仅灵活多变、姿态各异，而且呼应关系明显。

写好各种笔画是写好汉字的基本要求，也是学习硬笔书法关键的一个环节。

左点	向下或左下方由轻入重快速运笔，至末端回锋收笔。又称“垂点”。						
小	小	小	小				
宵	宵	宵	宵				
官	官	官	官				
魯	魯	魯	魯				

右点	向右下方由轻入重快速运笔，至末端回锋收笔。						
之	之	之	之				
主	主	主	主				
市	市	市	市				
宀	宀	宀	宀				

下连点	与右点的写法基本相同，只是收笔处向下或左下方出锋收笔。 又称“出锋点”。						
米	米	米	米				
赤	赤	赤	赤				
衍	衍	衍	衍				
龍	龍	龍	龍				

挑点	向右下方快速运笔至末端向右上方挑出，如打一个小对号。						
尔	尔	尔	尔				
尔	尔	尔	尔				
首	首	首	首				
瑟	瑟	瑟	瑟				

长横	起笔稍驻，然后向右快速运笔，至末端回锋收笔。呈左低右高状。						
寸	寸	寸	寸				
世	世	世	世				
幸	幸	幸	幸				
寻	寻	寻	寻				

短横	比长横短，起笔较轻，快速运笔至末端，提笔即收。注意略左低右高。						
二	二	二	二				
土	土	土	土				
丙	丙	丙	丙				
亘	亘	亘	亘				

垂露竖	起笔稍驻，然后快速向下运笔，至末端回锋收笔。						
松	松	松	松				
卦	卦	卦	卦				
慨	慨	慨	慨				
博	博	博	博				

悬针竖	与垂露竖写法基本相同，不同之处在于运笔至末端时出锋收笔。						
斗	斗	斗	斗				
中	中	中	中				
州	州	州	州				
攀	攀	攀	攀				

短竖	笔画较短，起、收笔没有过多的讲究，起笔既可入笔下行，也可稍顿下行；收笔既可回锋，也可停笔即收。						
工	工	工	工				
甘	甘	甘	甘				
巫	巫	巫	巫				
甚	甚	甚	甚				

斜竖	分为向左斜和向右斜两种，笔画较短，多分列左右两侧，组合使用。						
口	口	口	口				
回	回	回	回				
向	向	向	向				
里	里	里	里				

带钩竖	起笔写竖，运笔至末端时顺势钩出。钩出方向有的向左，有的向右。						
引	引	引	引				
采	采	采	采				
非	非	非	非				
降	降	降	降				

平撇	起笔稍驻，转笔向左快速撇出。笔画较短，斜度较平，用于字首，有的以横替代。						
子	子	子	子				
奚	奚	奚	奚				
爰	爰	爰	爰				
重	重	重	重				

短撇	起笔稍驻，转笔向左下方快速撇出，笔画较短。						
生	生	生	生				
俯	俯	俯	俯				
徑	徑	徑	徑				
衆	衆	衆	衆				

斜撇	写法与短撇基本相同，只是笔画较长，斜度有大有小。						
入	入	入	入				
左	左	左	左				
存	存	存	存				
辰	辰	辰	辰				

斜捺	向右下方由轻入重快速运笔，至末端出锋收笔。笔画有长有短，斜度因字而定。						
天	天	天	天				
父	父	父	父				
父	父	父	父				
臭	臭	臭	臭				

平捺	位于字的底部。写法与斜捺基本相同，笔画较长，斜度较平。						
迤	迤	迤	迤				
迥	迥	迥	迥				
逝	逝	逝	逝				
途	途	途	途				

反捺	“捺”的反写。又称“长点”。写法与右点基本相同，只是笔画较长。						
灾	灾	灾	灾				
矣	矣	矣	矣				
果	果	果	果				
篆	篆	篆	篆				

提	起笔稍驻，转笔向右上方快速挑出，长短和斜度因字而定。						
冰	冰	冰	冰				
扌	扌	扌	扌				
纟	纟	纟	纟				
風	風	風	風				

横折	起笔写横，运笔至右端转笔向下写竖或向左下方写斜竖。						
五	五	五	五				
四	四	四	四				
五	五	五	五				
顛	顛	顛	顛				

竖折	起笔写竖或斜竖，运笔至末端稍驻或直接转笔向右写横。						
母	母	母	母				
臣	臣	臣	臣				
幽	幽	幽	幽				
齿	齿	齿	齿				

撇折	起笔写撇，运笔至折处稍驻或直接转笔向右上方快速挑出。注意角度不宜太大。						
幻	幻	幻	幻				
彡	彡	彡	彡				
纺	纺	纺	纺				
能	能	能	能				