

硬笔描摹智永《楷书千字文》

跟我学

魏秋芳 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

硬笔描摹智永《楷书千字文》

主编 魏秋芳

编委 松 涛 玉 蛟 道 启

晓 梅 汀 玉 陈 丽

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以“书圣”王羲之七世孙智永的《真草千字文》为范本,精选其真书即楷书中有代表性的字和点画、部首,用电脑将其微缩至钢笔字大小,对照图例,具体讲解其运笔技巧和结体诀窍,并设计有描摹、填充、临写等多种练习方法和步骤,实为以硬笔临习智永楷书的难得教材。

图书在版编目(CIP)数据

硬笔描摹智永《楷书千字文》/魏秋芳主编. —北京:金盾出版社,2014.6
ISBN 978-7-5082-9230-4

I. ①硬… II. ①魏… III. ①硬笔字—楷书—书法 IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 037288 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京盛世双龙印刷有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:14

2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:32.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编者的话

能写一手好字，是一个人自身修养的外在体现；能写一手好字，在社交中就等于拥有一张精巧的名片，在职场上就等于多了一条通向成功的道路。

然而，要想练得一手好字，首先必须选好老师，选好教材，挑选书法名家的高水准字帖作为临习范本。因为只有字帖范本水平高，学习的起点才能高。清代学者李渔所谓“取法乎上者仅得其中，取法乎中者仅得其下”，说的即是此理。王羲之的第七代孙智永，以毕生精力师承祖学，精习羲献二王遗墨，放言“学业无成，誓不下楼”，后来终成大器，受到黄庭坚、苏东坡等书法大家的推崇。这也证明，临摹传统书法碑帖，是学习书法和提高书法水平的最有效方法和必经之路。

为了使广大硬笔书法爱好者直接临习借鉴我国古代的书法瑰宝，我们专门从历代名帖中精选出一些适宜硬笔临摹的名家名帖，编辑制作了一套《名家书法硬笔描摹字帖》，供大家描摹学习，《硬笔描摹智永〈楷书千字文〉》即是其中之一。

初学书法者，当应由楷入行。智永书法，脱胎于二王，尤以其楷书更接近王羲之的《兰亭序》，以致郭沫若曾断言《兰亭序》系智永的伪作。《兰亭序》是受到公认的书法史上第一名帖，然而《兰亭序》的书风是随心所欲，放纵自如，初学者如果没有与王羲之一脉相承的扎实楷书功力，径直去临摹《兰亭序》，那就会像蹒跚学步、

立足未稳的婴儿，直接去学赛跑一样，必将事倍功半，甚至劳而无功。我们推荐读者注重临习智永楷书的目的，即在于此。

本字帖具有精缩原帖，保持原貌；摹、描、填、临，多种练习；练字求知，益智益趣等特点。

本字帖在练习过程中，须注意以下几点：

1. 最好选用较粗的普通钢笔或者弯头钢笔（又名美工笔、硬笔书法笔）进行练习。

2. 建议每天练习一页，即先摹写一遍，再填字、临写（照着写）一遍，重点掌握 1～3 个笔画或者汉字。

3. 应当每天坚持练习，动笔前认真阅读书写提示，注意分析、比较点画的运笔、偏旁部首和汉字的结构特点，再进行练习。

4. 在练习过程中，每个字的笔画要一笔完成，不要反复涂描，遇到个别粗壮笔画，只需看准字形，沿中心线摹写，重点掌握字形及运笔特点即可。

5. 学书无捷径，只能靠勤学苦练。熟能生巧，反复练习，精益求精，才能学好书法。

继承、继明、凤玲、秀侠、矫民、卢威、桦路、旁波、建委参加了本书的部分编写工作，在此一并致谢。

编 者

目 录

编者的话

一、基本笔画描摹练习·····	(1)
二、偏旁部首描摹练习·····	(14)
三、独体结构字书写练习·····	(141)
四、左右结构字书写练习·····	(161)
五、上下结构字书写练习·····	(183)
六、包围结构字书写练习·····	(211)

附录：

智永《真草千字文》（节选）·····	(216)
--------------------	-------

一、基本笔画描摹练习

点		正确运笔				易错写法		书写提示：露锋起笔，向右下顿笔，接着向左上回锋收笔，回锋动作要轻。			
		1. 露锋起笔  2. 顿笔 3. 收笔轻回				折角 > 木棍 \ 逗号 ,					
描摹 笔画											
填充 笔画											
描摹 例字		方	方	方	方	方	方	方	方		

横		正确运笔		易错写法		书写提示：倾斜落笔后，向右上 上方行笔，稍顿笔后回锋收笔，右 端稍高于左端。			
		1. 轻斜起笔 2. 略仰右行 3. 收笔回锋 		波浪  竹节 					
描摹 笔画									
									
填充 笔画									
									
描摹 例字									

悬针竖		正确运笔		易错写法		书写提示：起笔轻顿笔，接着由重到轻向下运笔，下端收笔要出锋，好似悬挂的针尖。		
描摹	笔画							
	笔画							
填充	笔画							
	笔画							
描摹	例字	巾	巾	巾	巾	巾	巾	巾

斜撇		正确运笔		易错写法		书写提示：起笔斜顿笔，顺势向左下方由重到轻运笔，撇尾出锋，力达撇底。		
描摹	笔画							
	笔画							
填充	笔画							
	笔画							
描摹	例字	少	少	少	少	少		

斜捺		正确运笔		易错写法		书写提示：轻落笔，向右下由轻入重运笔，至右下端后稍顿笔，再缓缓出锋。	
		1. 露锋起笔 2. 由轻入重下行 3. 慢行稍顿 4. 收笔出锋		斜棍 翘尾			
描摹	笔画						
							
填充	笔画						
							
描摹	例字	天	天	天	天	天	天

横折		正确运笔		易错写法		书写提示：短横与竖画的结合。转折处运笔稍圆，竖画下端向上轻收笔。	
		1. 轻起笔 2. 转折稍圆 3. 轻回锋		直角 尖角			
描摹	笔画						
							
填充	笔画						
							
描摹	例字	回	回	回	回	回	回

竖钩		正确运笔		易错写法		书写提示：写完垂露竖后，笔向左下稍顿笔，然后轻轻向左上方出钩收笔。		
描摹笔画								
填充笔画								
描摹例字		可	可	可	可	可	可	可
提		正确运笔		易错写法		书写提示：起笔向右下方顿笔，进而向右上提笔出锋，要短促有力。		
描摹笔画								
填充笔画								
描摹例字		抽	抽	抽	抽	抽	抽	抽

长点			书写提示：与前面斜点写法基本相似，只是形体比斜点要长。					
								
描摹 笔画								
								
填充 笔画								
								
描摹 例字	不	不	不	不	不	不	不	不
撇点			书写提示：向右下顿笔后，再顺势向左下方由重入轻出锋。撇点要写的短促，不宜过长。					
								
描摹 笔画								
								
填充 笔画								
								
描摹 例字	並	並	並	並	並	並	並	並

挑点				书写提示：向右下落笔后稍顿，顺势向右上方挑笔出锋，挑点要写得短促有力，角度可根据字形进行调整。							
											
描摹	笔画										
填充	笔画										
描摹	例字	沉 沉 沉 沉 沉 沉 沉 沉									
		沉 沉 沉 沉									
相向点				书写提示：由左挑点和右撇点组成。左点向左下方露锋落笔，顿笔后转向右上挑出，接着在右上方落笔写撇点，两点笔势自然呼应、圆转连贯。							
											
描摹	笔画										
填充	笔画										
描摹	例字	立 立 立 立 立 立									

平撇				书写提示：写法与斜撇基本相同，只是角度较平，形态稍小。有的从左起笔，似尖短横写法。					
描摹 笔画									
填充 笔画									
描摹 例字		千	千	千	千	千	千	千	千

竖撇				书写提示：起笔轻轻顿笔，然后向下运笔，稍直，至下端向左下出锋收笔，弯度可据字而变。					
描摹 笔画									
填充 笔画									
描摹 例字		月	月	月	月	月	月	月	月

千
千
千
千
千
千
千
千
千

弯撇				书写提示：起笔向右下顿笔，再逐渐弯转向左下由重到轻运笔，力沉撇尾，如“春”“奉”等字即用弯撇写法。							
											
描摹	笔画										
											
填充	笔画										
											
描摹	例字	養	養	養	養	養	養	養	養		

平捺				书写提示：平捺与斜捺相比，角度比较平缓。起笔向左下轻轻顿笔，然后向右运笔出锋。							
											
描摹	笔画										
											
填充	笔画										
											
描摹	例字	迤	迤	迤	迤	迤	迤	迤	迤		

撇折				书写提示：向左下方写斜撇，至收笔处稍驻，再稍稍回锋写反捺，收笔轻回锋。				
								
描摹	笔画							
								
填充	笔画							
								
描摹	例字	女	女	女	女	女	女	

竖折				书写提示：向下写一竖后，稍顿笔，再回笔向上，接着向右写一横。本为一笔完成，此竖折似分两笔写成。				
								
描摹	笔画							
								
填充	笔画							
								
描摹	例字	臣	臣	臣	臣	臣	臣	

竖弯钩		书写提示：起笔稍顿笔后顺势下行，至转弯处圆转向右运笔，钩处稍回笔，再向上自然出钩。							
									
描摹	笔画								
	笔画								
填充	笔画								
	笔画								
描摹	例字	兄	兄	兄	兄	兄	兄		

斜钩		书写提示：起笔稍轻，向右下方运笔，倾斜角度约为45度，至钩处稍顿，即向左上自然勾出。							
									
描摹	笔画								
	笔画								
填充	笔画								
	笔画								
描摹	例字	成	成	成	成	成	成		

横折钩				书写提示：写完短横后，稍顿，接着转笔向下写竖钩，自然连贯，一气呵成，横竖的长短根据字形而变。					
									
描摹	笔画								
	笔画								
填充	笔画								
	笔画								
描摹	例字	同	同	同	同	同	同		
卧钩				书写提示：起笔轻细露锋，运笔圆转，至右端后稍顿、出锋写钩，似半圆的月牙。					
									
描摹	笔画								
	笔画								
填充	笔画								
	笔画								
描摹	例字	心	心	心	心	心	心		