



东方书法教育系列教材

张帆 周荣 主编

華

SINO-CULTURE PRESS
華文出版社

实用楷书

誰與共之升日月抱珠懷玉和子室子自
之持無失即欲不死藏金室出月入日昇
道天七地三回相守升降五行一合九玉石
吾寶子自有之何不守心曉根
采服天順地合藏精七日之奇吾連相全

3

实用楷书

華

SINO-CULTURE PRESS
華文出版社



东方书法教育系列教材

誰與共之升日月抱珠懷玉和子室子自有
之持無失即欲不死藏金室出月入曰是吾
道天七地三回相守升降五行一合九玉石落是
吾寶子自有之何不守心曉根葉
采服天順地合藏精七曰之奇吾連相舍崐

3

華

图书在版编目 (C I P) 数据

实用楷书 / 张帆, 周荣著. -- 北京 : 华文出版社,
2019.5

ISBN 978-7-5075-5104-4

I. ①实… II. ①张… ②周… III. ①硬笔字 - 楷书
- 法帖 IV. ①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第079284号

实用楷书

Shiyong Kaishu

著 者：张 帆 周 荣

责任编辑：苏 刚 孙晓晗

装帧设计：张 海 朱春风

出版发行：华文出版社

社 址：北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwcbbs.com.cn>

电 话：总编室010-58336239 责任编辑010-58336193

发行部010-58336270

经 销：新华书店

印 刷：宜春市同茂印务有限公司

开 本：1/16

印 张：20

字 数：112千

版 次：2019年5月第1版

印 次：2019年5月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5075-5104-4

定 价：68.00元（全三册）

目 录

第一章	王羲之及其《黄庭经》特点	1
第二章	《黄庭经》基本笔画的写法	2
第三章	硬笔通临《黄庭经》及临写特点	9
第四章	钟繇《宣示表》	47
第五章	钟绍京《灵飞经》(墨迹版)	50
第六章	赵孟頫《汲黯传》	59
第七章	文徵明《离骚经》	71
第八章	硬笔书法作品欣赏	87

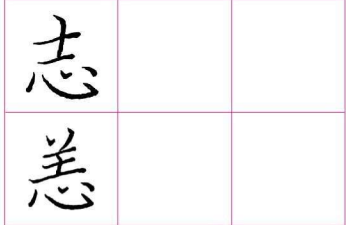
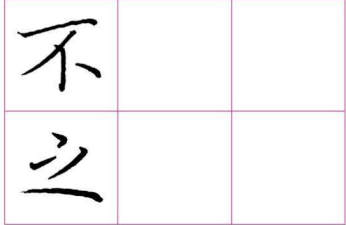
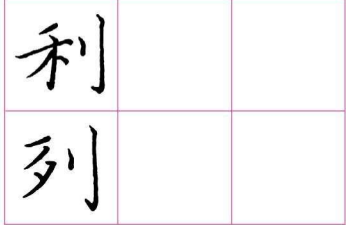
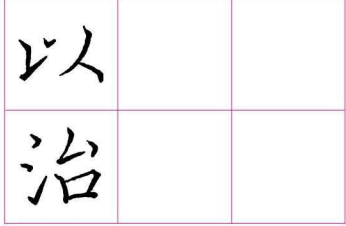
第一章 王羲之及其《黄庭经》特点

王羲之(321年—379年),东晋书法家,字逸少。原籍琅琊(今山东临沂),居会稽山阴(今浙江绍兴)。他出身两晋的名门望族,十二岁时经父亲王旷传授笔法论,“语以大纲,即有所悟”。王羲之小时候跟卫夫人学书,得见汉魏以来诸名家书法,草书学张芝,正书学钟繇,兼善隶、草、正、行各体,博采众长,备精诸体,摆脱了汉魏笔风,自成一家。其笔势开放俊朗,结构严谨,楷书以《黄庭经》《乐毅论》为最;行书以《兰亭序》为最;草书以《快雪时晴帖》《游目帖》等为最。其书法被唐太宗视为国宝,号召天下临摹他的字体,其书法逐渐成为代替汉魏笔法的书体正宗。其字被誉为“飘若浮云,矫若惊龙”“铁书银钩,冠绝古今”,后世尊称其为“书圣”。

王羲之的《黄庭经》小楷,共一百行。原本为黄素绢本,在宋代曾被摹刻上石,有拓本流传。此帖运笔流畅,结构优美。字体有大有小,笔画有粗有细,在保持整体和谐的前提下,增强了字与字之间的形态变化,具有动态美;在结字上,笔画欹侧倾斜,左轻右重,错落有致,使字更具有轻灵飘逸感;在用笔上,笔势流畅,起止舒展,被后人奉为小楷之最。古今书家无不从中汲取营养,智永、欧阳询、虞世南、褚遂良、赵孟頫等,他们均从《黄庭经》中探究王书的路数,得到美的启示。本册主要用硬笔对毛笔小楷进行临写,大家在学习过程中坚持参照原帖,先求形似,再求神似,掌握其笔法及结构特点,认真临写,将有不错的效果。

第二章 《黄庭经》基本笔画的写法

1.点画

名称	解析	字例	硬笔写法
左侧点	露锋向右下起笔，稍按后回锋提笔，点不宜过长，用力不宜过大。		
右侧点	顺锋向左下入纸，稍按后提笔回收，不宜过长，用力不宜过大。		
长点	该点实为反捺，写法如同左侧点，但比左侧点运笔更长，在字中起稳定整个字的作用。		
竖点	顺锋向下入纸，轻按后提笔回收，不宜过长。		
挑点	露锋向右下起笔，按笔行笔后向右上挑出，与下一笔画相呼应。		

名称	解析	字例	硬笔写法						
撇点	露锋向右下起笔后，按笔折向左下撇出,不宜过长。		<table><tr><td>前</td><td></td><td></td></tr><tr><td>道</td><td></td><td></td></tr></table>	前			道		
前									
道									

2.横画

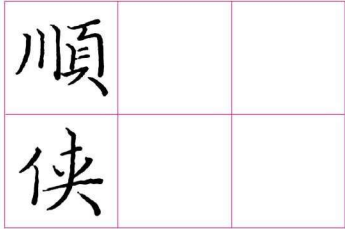
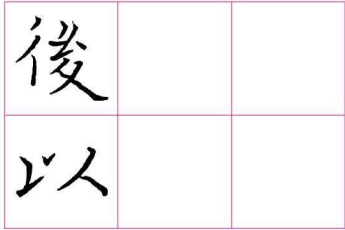
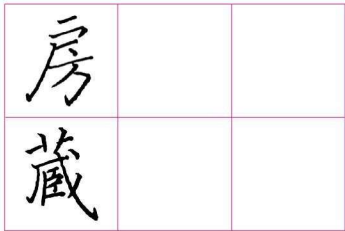
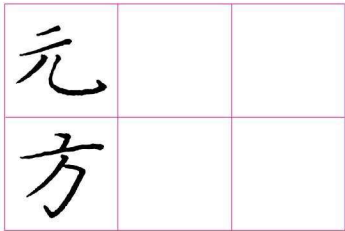
长横	向右下轻切笔起笔后，向右上行笔，行笔较长，收笔时轻按，轻提收笔。		<table><tr><td>黄</td><td></td><td></td></tr><tr><td>其</td><td></td><td></td></tr></table>	黄			其		
黄									
其									
短横	切笔起笔，按笔向右上行笔，运笔较短，收笔处轻按收笔。		<table><tr><td>上</td><td></td><td></td></tr><tr><td>持</td><td></td><td></td></tr></table>	上			持		
上									
持									
左尖横	顺锋向右起笔，边按边行，然后向右下轻顿收笔。根据字形需要，左尖横可长可短。		<table><tr><td>元</td><td></td><td></td></tr><tr><td>行</td><td></td><td></td></tr></table>	元			行		
元									
行									
右尖横	提笔向右下切笔起笔后，快速向右提笔挑出，与提画写法近似。		<table><tr><td>黄</td><td></td><td></td></tr><tr><td>薈</td><td></td><td></td></tr></table>	黄			薈		
黄									
薈									

3.竖画

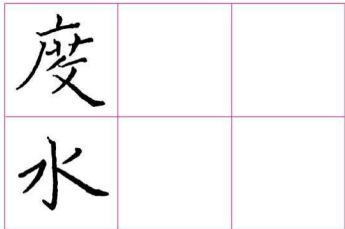
名称	解析	字例	硬笔写法
垂露竖	向右下顿笔起笔，然后垂直向下行笔，行至合适距离回锋收笔。	存 下	存 下
悬针竖	向右下顿笔起笔，向下行笔至中部时边行边提，出锋收笔。	中 升	中 升
上尖竖	露锋起笔，向下边按边行，然后向左上回锋收笔。	神 何	神 何
重头竖	向右下重顿笔起笔，向下行笔渐轻，收笔时轻提，类似写悬针竖。	赤 士	赤 士

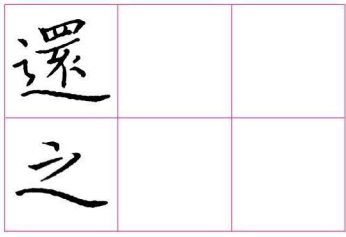
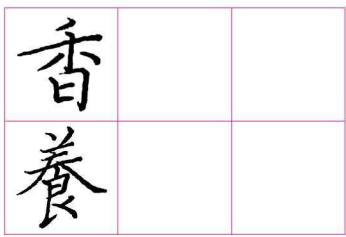
4.撇画

斜撇	先向右下顿笔，然后折向左下，边行边提，轻收出笔锋，撇画中间稍弯曲。	受 者	受 者
----	-----------------------------------	--------	--------

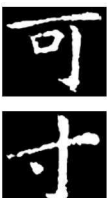
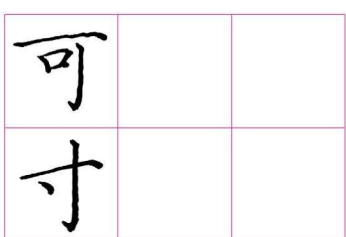
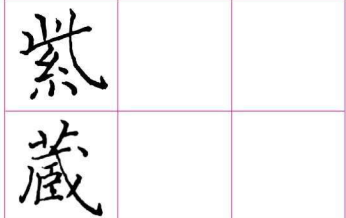
名称	解析	字例	硬笔写法
竖撇	先写竖,行笔至 1/2 左右时快速向左下方撇出。当撇穿过横画时,横上部分写成竖,横下部分一般写成撇,即穿横之撇写成竖撇。		
短撇	露锋顿笔向右下起笔,折向左下撇出。撇出部分短而有力。		
回锋撇	露锋顿笔向右下起笔后,折向左下弧形行笔,回锋后向左上出锋收笔。		
直撇	露锋顿笔向右下起笔后,折向左下笔直撇出,形较短。		

5. 捺画

名称	解析	字例	硬笔写法
斜捺	露锋顺笔势轻起笔,向右下边行边按,逐渐加重笔力,稍顿后向右边平行提笔出锋。		

名称	解析	字例	硬笔写法
平捺	向右下切笔起笔，调转右上行笔后，折向右下边按边行，稍顿后向右平行提笔出锋。		
反捺	露锋顺笔势起笔，然后向右下边按边行，至收笔时略重按，向左上回锋收笔。该捺画类似长点。		

6. 钩画

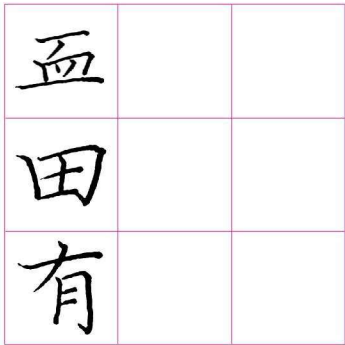
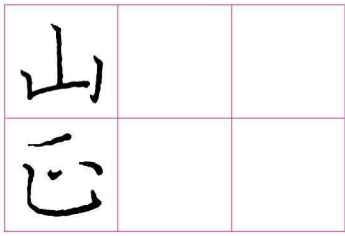
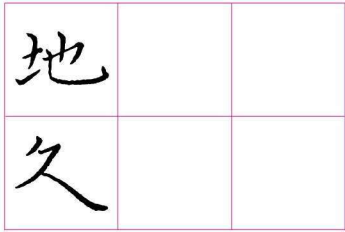
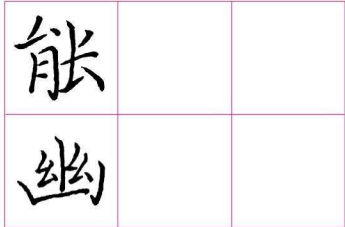
名称	解析	字例	硬笔写法
横钩	起笔同横画，收笔时向右下顿笔，再折向左下钩出。		
竖钩	先写垂露竖，至一定长度后稍微轻笔向左下折一点点，然后快速向左上踢出，钩部短小锋利。		
斜钩	露锋向右下切笔起笔，弧形向右下行笔，收笔时向上挑出。弧形处有张力弹性。		

名称	解析	字例	硬笔写法
弯钩	顺锋起笔向右下弯曲，行笔至一半时沿弧形折向左下，然后出钩向左上，有时平踢出钩，带隶书笔意。	子 象	子 象
紧弯钩	起笔写成竖，之后圆转折向右，平直运笔，边行边按，出钩处略用力向左上钩出。	池 宅	池 宅
卧钩	露锋势向右下起笔，由轻至重边行边按，收笔时向左上排出。钩部分稍长。	急 心	急 心

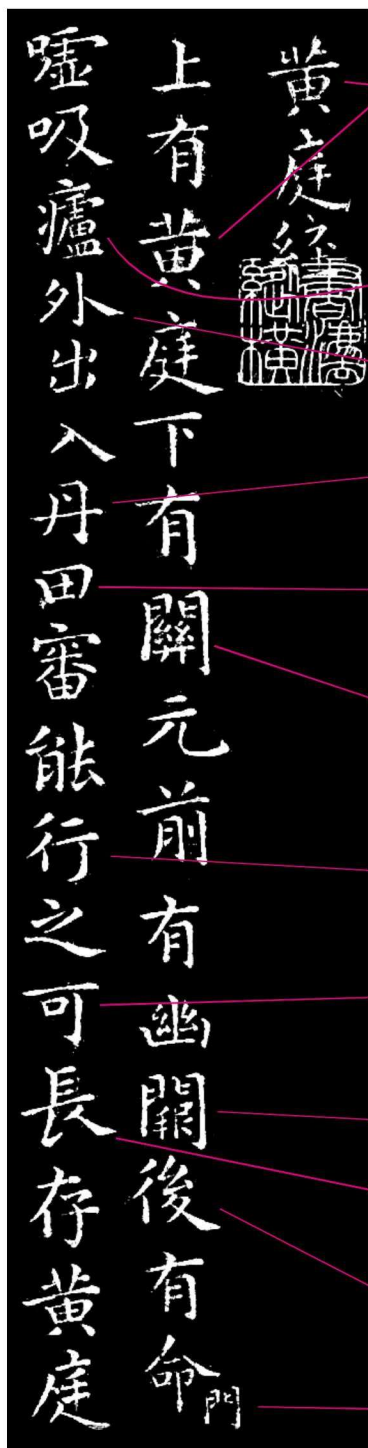
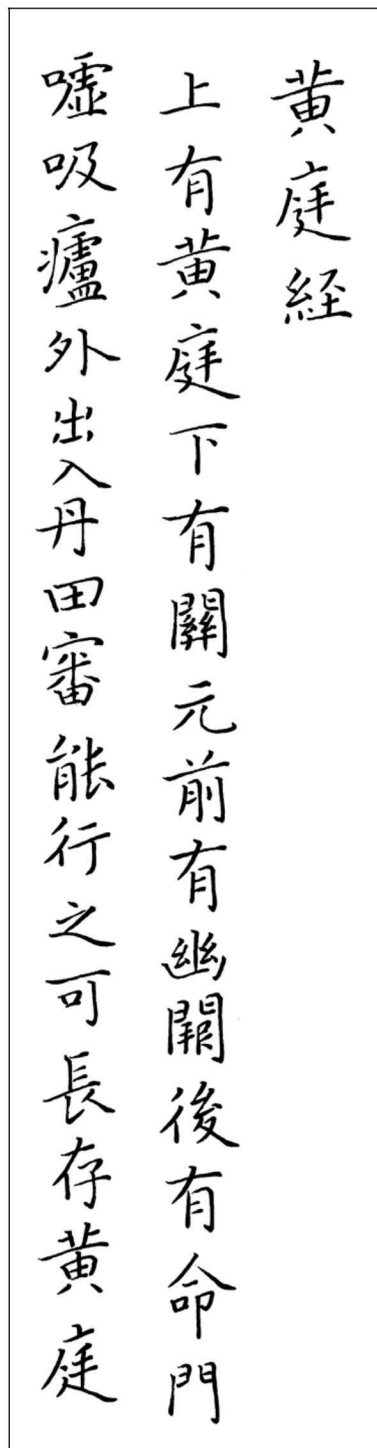
7. 提画

名称	解析	字例	硬笔写法
斜提	露锋向右下顿笔起笔，折向右上边提边行，出锋收笔。	持 食	持 食
平提	露锋向右下顿笔起笔，折向右上边提边行，出锋收笔。笔画提势较平，类似右尖横。	身 理	身 理

8.折画

名称	解析	字例	硬笔写法
横折	这是横与竖的结合。先写横画,转笔时向右下按笔,再向下写竖画。横折有三种类型,有横长竖短、有横竖等长、有横短竖长。		
竖折	这是竖与横的结合。先写竖,再提笔向右下弧形转笔,再写出横画。		
横折撇	这是横与撇的结合,先写横,再转笔顿笔折向左下撇出,撇画略带弧度。		
撇折	先写短斜撇,转笔时向右下切笔后再写提画或者横画右尖横(平提)。横取斜势。		

第三章 硬笔通临《黄庭经》及临写特点



两个黄字写法有所不同，“由”部一个连接坚实，一个上横未连，竖画一个粘连，一个脱离。

横画较多，字写得紧密些。

一点写成一短捺。

横画偏中下，点偏上，中间较空灵。

典型的方块字，但应写成倒梯形，上宽下窄。

注意门的写法，左高右低，右竖钩略长于左竖。

竖钩是隶书的写法。

横画较长，左部舒展。

阙的另一种写法。

竖提偏左下，提画较长，动感十足。

捺画较长。

门是后补上去的。

中人衣朱衣關門壯齋蓋雨扉幽關俠之
高魏之丹田之中精氣微玉池清水上生肥靈

中人衣朱衣關門壯齋蓋雨扉幽關俠之
高魏之丹田之中精氣微玉池清水上生肥靈

高中上口部写成育，“门”写得宽扁。

撇短捺长，撇高捺低。

捺画上移，起笔对准撇的字头。

每个笔画断开，笔断意连。

左低右高，底横平直，创作时，可写长些。

横钩写得轻盈短促，竖弯钩舒展。

户字头写得稍大些。

生字。

肥字，巴写成己。

巫中的点简省写法，都写成对应两点。

根堅志不喪中池有士服赤朱橫下三寸
 神所居中外相距重開之神廬之中務脩治

根堅志不喪中池有士服赤朱橫下三寸
 神所居中外相距重開之神廬之中務脩治

根字，多了一点，另一种写法的异体字。
 字形很扁。
 土字上斜，与又部有较强的呼应关系。
 心字写得宽扁，第三点略高，士部居中。
 衰字。
 巨中多了一点，古人的写法。
 三点弧形排列。
 闭字。
 申中竖画长而直，为悬针竖。
 赤字，下面写成四点。
 “务”字繁体写法。
 修字，左两竖都是上尖竖。
 三个左尖横。

玄靡氣管受精符急固子精以自持宅中
有士常衣絳子能見之可不病橫理長尺約

玄靡氣管受精符急固子精以自持宅中
有士常衣絳子能見之可不病橫理長尺約

三个字都是长横,起笔轻快,文徵明小楷取法于此长横。

雍的写法。

相较前面气中米部,这个写得开张平整些。

纟的提画写成三点。

又字写成丈。

能中厶写得稍大。

急中笔画都是尖锋入笔书写。

《黄庭经》中之子写法较统一,多写几遍即可掌握。

小楷中框内写横一般靠左不靠右,很普遍。

提手旁钩不明显,含蓄。

其上子能守之可無恙呼喻廬間以自償
保守兒堅身受慶方寸中謹蓋藏精神

其上子能守之可無恙呼喻廬間以自償
保守兒堅身受慶方寸之中謹蓋藏精神

两字靠得太近,守字可写下些。

下两点紧靠上横。

省笔写法,撇很短。

撇短而右边更长,见精神。

横钩写得较长。

注意下四点写法,第一点是撇点,今天多写成右侧点。

口部靠左上。

两个撇雷同,注意长短变化。

减省了笔画。

人部偏低,可写高点,见精神。