

新概念

硬笔楷书宋词配画字帖

新概念金奖硬笔书法丛书

主编

王玉孝

书写

金林生

中国画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

新概念硬笔宋词配画字帖 / 王玉孝编. —北京:
中国画报出版社, 2002. 8
ISBN 7-80024-641-8

I. 新… II. 王… III. ①硬笔字—楷书—法帖
②硬笔字—行书—法帖 IV. J292. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 062203 号
(版权所有, 侵权必究)

新概念硬笔宋词配画字帖

中国画报出版社出版发行

(北京海淀区车公庄西路 33 号)

新华书店经销

河北新华印刷一厂印刷

787×1092 16 开 5.5 印张

2002 年 9 月第一版第一次印刷

印数: 1~5000 册

ISBN 7-80024-641-8/J · 642

定价: 全二册 20.00 元(每册 10.00 元)

我们相信：

当你翻开这本字帖的时候，

一种新奇

令你眼前一亮！

原来字帖

还有这么多用途……

书法——可临写

拼音——助阅读

诗句——供背诵

图画——益观赏

《新概念金奖硬笔书法丛书》编委会

主 编: 王玉孝(著名学者, 已出版各类文化艺术图书百余种)

特邀编委: 司惠国(中国硬笔书法协会副主席)

张宝彤(中国硬笔书法协会代秘书长)

丁 谦(中国硬笔书法协会副秘书长)

阎锐敏(中国硬笔书法协会副秘书长)

编 委: 徐庭福 曲 直 王小燕 王世勇 任绪民

张秀丽 裴宪兰 李 玲 张学鹏 马于强

字帖书写者: 司惠国 寇学臣 金林生

责任编辑: 李 刚

硬笔书法的执笔法和书写姿势

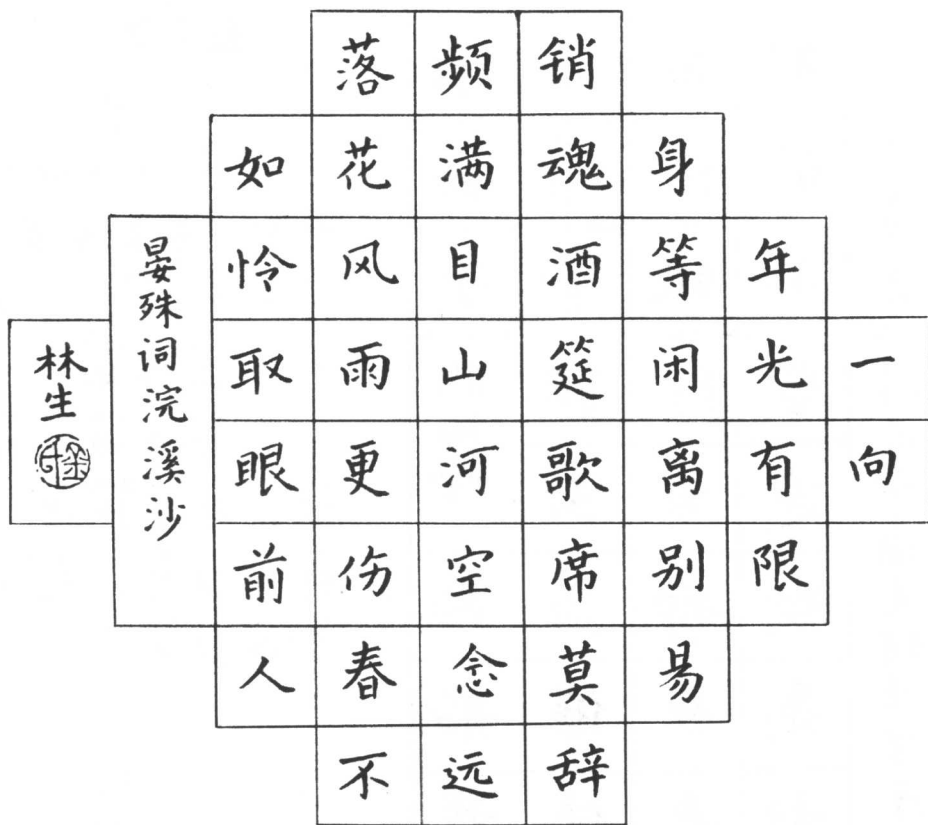
一、执笔法

硬笔的种类繁多,执笔的方法也不尽相同。钢笔、圆珠笔、签字笔、铅笔等硬笔的执握方法为三指执笔法。具体要求是:右手执笔,大拇指、食指、中指分别从三个方向捏住离笔尖3厘米左右的笔杆下端。食指稍前,大拇指稍后,中指在内侧抵住笔杆,无名指和小指依次自然地放在中指的下方并向手心弯曲。笔杆上端斜靠在食指的最高骨处,笔杆和纸成 $30^{\circ}\sim 50^{\circ}$ 左右。

硬笔执笔要求达到“指实掌虚”的要求。只有指实,才能有效地控制用笔的提按和上下运动,使力从手腕和手指直达笔端。下笔的用力大小、行笔的徐疾变化正是依靠“指实”来达到的。掌虚,即要求手掌心要虚而空。只有掌虚,笔尖才可以在纸上前后左右灵活自如地运动。要做到指实掌虚,首先要“求龙忌凤”,即执笔时拇指和食指之间要弯曲成一个小小的圆环形,像龙的眼睛一样,而不能形成一条细缝,像传说中凤凰的眼睛;其次,小指与手掌外侧也尽量不要过紧按纸面,手与纸的接触面越小越好,这样运笔会更加灵活舒适。执笔时用力要协调,松紧适宜。太紧,写出的笔画会流于死板、呆滞;太松,则笔画会流于轻浮、柔软。具体松紧程度可在实践中逐渐领悟。

二、书写姿势

理解了执笔方法,掌握了执笔的基本要领后,便是着手书写。书写时除了精神集中之外,还应该有良好的书写姿势。这就是要做到头正、身正、手正。书写时纸张平铺于桌面,两肘平曲于桌面的弯曲度是 45° 左右;两脚自然张开,右手执笔,左手按纸,胸部距书桌15厘米,无论横写、竖写均应使笔尖着纸部位同视线基本保持垂直。



huàn xī shā
浣溪沙

yàn shū
晏殊

yí xiàng nián guāng yǒu xiàn
一 向 年 光 有 限
shēn děng xián bié lí yì xiǎo hún
身，等 闲 别 离 易 销 魂，
jiǔ yán gē xí mò cí pín
酒 筵 歌 席 莫 辞 频。
mǎn mù shān hé kōng niàn
满 目 山 河 空 念
yuǎn luò huā fēng yǔ gèng shāng chūn
远，落 花 风 雨 更 伤 春，
bù rú lián qǔ yǎn qián rén
不 如 怜 取 眼 前 人。



二〇二年四月无雨斋主林生少子兰江之畔



鲜	任	急	采
俯	醉	管	桑
仰	眠	繁	子
留	行	弦	欧阳修
连	云	玉	
疑	却	盏	画
是	在	催	船
湖	舟	传	载
中	下	稳	酒
别	空	泛	西
有	水	平	湖
天	澄	稳	好

cǎi sāng zǐ
采桑子

ōu yáng xiū
欧阳修

huà chuán zài jiǔ xī
画船载酒西

hú hào , jí guǎn fán xián ,
湖好，急管繁弦，

yù zhǎn cuī chuán wěn fàn
玉盏催传，稳泛

píng bō rèn zuì miǎn 。
平波任醉眠。

xíng yún què zài zhōu
行云却在舟

xià , kōng shuǐ chéng xiān 。
下，空水澄鲜。

fǔ yǎng liú lián , yí shì
俯仰留连，疑是

hú zhōng bié yǒu tiān 。
湖中别有天。



采桑子

欧阳修

群芳过后西湖好

狼籍残红

飞絮濛濛

垂柳阑干尽日风

笙歌散尽游人去

始觉春空

垂下帘栊

双燕归来细雨中

壬午之春林生书



采桑子

cǎi sāng zǐ
欧阳修

qún fāng guò hòu xī hú hǎo láng jí cán hóng fēi xù méng méng
群芳过后西湖好，狼籍残红，飞絮濛濛，
chuí liǔ lán gān jìn rì fēng
垂柳阑干尽日风。

shēng gē sàn jìn yóu rén qù shǐ jué chūn kōng chuí xià lián
笙歌散尽游人去，始觉春空。垂下帘
lóng shuāng yàn guī lái xì yǔ zhōng
栊，双燕归来细雨中。

园	何	亭	一
香	花	台	曲
径	落	夕	新
独	去	阳	词
徘	似	西	酒
徊	曾	下	一
晏殊词一首 林友书	相	几	杯
	识	时	去
	燕	回	年
	归	无	天
	来	可	气
	小	奈	旧

huàn xī shā
浣溪沙

yàn shū
晏殊

yì qǔ xīn cí jiǔ yì
一曲新词酒一

bēi qù nián tiān qì jiù tíng
杯，去年天气旧亭

tái xī yáng xī xià jǐ shí huí
台，夕阳西下几时回。

wú kě nài hé huā luò
无可奈何花落

qù sì céng xiāng shí yàn guī
去，似曾相识燕归

lái xiǎo yuán xiāng jìng dú pái huái
来，小园香径独徘徊。



xī jiāng yuè
西江月

yè xíng huáng shā dào zhōng
夜行黄沙道中

xīn qì jí
辛弃疾

míng yuè bié zhī jīng
明月别枝惊
què , qīng fēng bàn yè míng
鹊，清风半夜鸣
chán 。 dào huā xiāng lǐ shuō
蝉。稻花香里说
fēng nián , tīng qǔ wā shēng yī
丰年，听取蛙声一
piàn 。

qī bā gè xīng tiān
七八个星天
wài , liǎng sān diǎn yǔ shān
外，两三点雨山
qián 。 jiù shí máo diàn shè
前。旧时茅店社
lín biān , lù zhuǎn xī qiáo hū
林边，路转溪桥忽
xiàn 。



忽	前	片	稻	明
见	旧	七	花	月
辛弃疾词西江月夜行黄沙道中 辛弃疾书	时	八	香	别
	茅	个	里	枝
	店	星	说	惊
	社	天	丰	鹊
	林	外	年	清
	边	两	听	风
	路	三	取	半
	转	点	蛙	夜
	溪	雨	声	鸣
桥	山	一	蝉	

秦观词画堂春

壬午年春月书于兰溪



放	柳	=	落
花	外	杏	红
无	画	园	铺
语	楼	惟	径
对	独	恹	水
斜	上	杜	平
晖	凭	鹃	池
此	阑	啼	弄
恨	手	无	晴
谁	捻	奈	小
知	花	春	雨
	枝	归	霏



huà táng chūn
画堂春

qín guān
秦观

luò hóng pū jīng shuǐ
落红铺径水
píng chí , nòng qíng xiǎo yǔ fēi
平池，弄晴小雨霏
fēi xìng yuán qiáo cuì dù juān
霏，杏园憔悴杜鹃
tí wú nài chūn guī
啼，无奈春归。
liǔ wài huà lóu dú
柳外画楼独
shàng , píng lán shǒu niǎn huā
上，凭阑手捻花
zhī 。 fàng huā wú yǔ duì
枝。放花无语对
xié huī cǐ hèn shuí zhī ?
斜晖，此恨谁知？

nán xiāng zǐ
南乡子

dēng jīng kǒu · běi gù tíng yǒu huái
登京口·北固亭有怀
xīn qì jí
辛弃疾

hé chù wàng shén zhōu ,
何处望神州，
mǎn yǎn fēng guāng běi gù lóu 。
满眼风光北固楼。
qiān gǔ xīng wáng duō shǎo shì ,
千古兴亡多少事，
yōu yōu 。 bù jìn cháng jiāng
悠悠。不尽长江
gǔn gǔn liú 。
滚滚流。

nián shǎo wàn dǒu móu ,
年少万兜鍪，
zuò duàn dōng nán zhàn wèi xiū 。
坐断东南战未休。
tiān xià yīng xióng shuí dí shǒu ?
天下英雄谁敌手？
cáo liú 。 shēng zǐ dāng rú
曹刘。生子当如
sūn zhòng móu 。
孙仲谋。



刘	南	江	千	何
生	战	滚	古	处
子	未	=	兴	望
当	休	流	亡	神
如	天	年	多	州
孙	下	少	少	满
仲	英	万	事	眼
谋	雄	兜	悠	风
辛弃疾 	谁	鏖	=	光
	敌	坐	不	北
	手	断	尽	固
	曹	东	长	楼

李清照词点绛唇闺思

马年春月林杏书



天	阑	惜	寂
衰	干	春	寞
草	只	=	深
望	是	去	闺
断	无	几	柔
归	情	点	肠
来	绪	催	一
路	人	花	寸
	何	雨	愁
	处	倚	千
	连	遍	缕

diǎnjiàngchún

点绛唇

guī sī

闺思

lǐ qīngzhào
李清照jì mò shēn guī róu
寂寞深闺，柔cháng yí cùn chóu qiān lǚ
肠一寸愁千缕。xī chūn chūn qù jǐ zhàn cuī
惜春春去，几占催huā yǔ
花雨。yǐ biàn lán gān zhī
倚遍阑干，只shì wú qíng xù rén hé
是无情绪。人何chù ? lián tiān shuāi cǎo wàng
处？连天衰草，望duàn guī lái lù
断归来路。

huàn xī shā
浣溪沙

yàn shū
晏殊

xiǎo gé zhòng lián yǒu
小阁重帘有
yàn guò wǎn huā hóng piàn luò
燕过，晚花红片落
tíng suǒ qū lán gān yǐng rù
庭莎，曲阑干影入
liáng bō 。
凉波。
yí shà hǎo fēng shēng
一霎好风生
cuì mù jǐ huí shū yǔ dī
翠幕，几回疏雨滴
yuán hé jiǔ xǐng rén sǎn dé
圆荷，酒醒人散得
chóu duō 。
愁多。



醒

人

散

得

愁

多

壬午初春林文



风

生

翠

幕

几

回

疏

雨

滴

圆

荷

酒

庭

莎

曲

阑

干

影

入

凉

波

一

霎

好

小

阁

重

帘

有

燕

过

晚

花

红

片

落

秦观词如事近梦中作

马年春月林友书



古	当	到	春
藤	面	小	路
阴	化	溪	雨
下	龙	深	添
了	蛇	处	花
不	夭	有	二
知	矫	黄	动
南	转	鹂	一
北	空	千	山
	碧	百	春
	醉	飞	色
	卧	云	行

hǎo shì jìn
好事近

mèngzhōng zuò
梦中作

qín guān
秦观

chūn lù yǔ tiān huā
春路雨添花，

huā dòng yī shān chūn sè
花动一山春色。

xíng dào xiǎo xī shēn chù
行到小溪深处，

yǒu huáng lí qiān bǎi
有黄鹂千百。

fēi yún dāng miàn huà
飞云当面化

lóng shé yāo jiǎo zhuǎn kōng
龙蛇，夭矫转空

bì zuì wò gǔ téng yīn
碧。醉卧古藤阴

xià liǎo bù zhī nán běi
下，了不知南北。



zuì huā yīn
醉花阴

lǐ qīngzhào
李清照

báo wù nóng yún chóu yǒng
薄雾浓云愁永
zhòu rui nǎo xiāo jīn shòu
昼，瑞脑消金兽。
jiā jié yòu cháng yáng yù zhèn
佳节又重阳，玉枕
shā chú bàn yè liáng chū tòu
纱厨，半夜凉初透。
dōng lí bǎ jiǔ huáng hūn
东篱把酒黄昏
hòu yǒu àn xiāng yíng xiù
后，有暗香盈袖。
mò dào bù xiāo hún lián juǎn
莫道不消魂，帘卷
xī fēng rén bǐ huáng huā shòu
西风，人比黄花瘦。



李清照词醉花阴

壬午之春书于兰江之畔



道	东	节	薄
不	篱	又	雾
消	把	重	浓
魂	酒	阳	云
帘	黄	玉	愁
卷	昏	枕	永
西	后	纱	昼
风	有	厨	瑞
人	暗	半	脑
比	香	夜	消
黄	盈	凉	金
花	袖	初	兽
瘦	莫	透	佳

不
记
来
时
路

苏轼词点绛唇

林生书



千
里
斜
阳
暮
山
无
数
乱
红
如
雨

缘
相
误
无
计
花
间
住
烟
水
茫
々

醉
漾
轻
舟
信
流
引
到
花
深
处
尘

diǎnjiàngchún

点绛唇

sū shì
苏轼

zuì yàng qīng zhōu xìn
醉漾轻舟，信

liú yǐn dào huā shēn chù 。
流引到花深处。

chén yuán xiāng wù wú jì huā
尘缘相误，无计花

jiān zhù 。
间住。

yān shuǐ máng máng qiān
烟水茫茫，千

lǐ xié yáng mù shān wú
里斜阳暮。山无

shù luàn hóng rú yǔ bù
数，乱红如雨，不

jì lái shí lù 。
记来时路。

