

# 楷书正道入门

范有信 西子 编

赵孟頫

赵

体



中州古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵体——赵孟頫/范有信,西子编. —郑州:中州古籍出版社,2008.6

(楷书正道入门)

ISBN 978-7-5348-2958-1

I. 赵… II. ①范…②西… III. 楷书-书法 IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092179 号

---

出版社:中州古籍出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002)

发行单位:新华书店

承印单位:河南龙华印务有限公司

开本:787mm × 1092mm 1/16

印张:2.75

字数:3 千字

印数:1-6000 册

版次:2008 年 6 月第 1 版 印次:2008 年 6 月第 1 次印刷

---

定价:10.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换。

# 楷书正道入门

范有信 西子编



赵孟頫

# 体

**赵**孟頫(1254—1322),字子昂,号松雪道人、水精宫道人。湖州(今属浙江)人,元代著名书画家。他本是宋皇室宗亲,宋亡后经举荐入元朝为官,任兵部郎中,后官至翰林学士承旨,封魏国公。

赵孟頫的书法、绘画都造诣精深,是一代大才子。在书法方面,他楷、草、隶、篆无一不精,其风格圆转道丽,世称“赵体”。其绘画擅长花鸟、人物,以笔墨苍润见长。

他的传世书法墨迹较多,以《胆巴碑》《玄妙观重修三门记》等最适合初学者临摹。还有《洛神赋》《道德经》《临黄庭经》《兰亭十三跋》《四体千字文》等,都堪称传世精品。

中州古籍出版社

临帖是练好字的必需手段。不临帖，全凭自己想法随意写，是上不了路子的。学写毛笔字一定要有恒心与毅力，要持之以恒，戒骄戒躁，不能一曝十寒。俗话说：只要功夫深，铁杵磨成针。只要按学习规律坚持不懈，必然会有所成。练字前应当先了解一些基本方法：

## 执笔方法：

拇指和食指的指肚捏住笔杆(适当高度)，保证笔杆不脱落；

中指在食指下面搭在笔的外侧，既加强食指捏笔的力量，又发挥把笔往里钩的作用；

无名指的甲肉之际抵在笔杆内侧，起着把笔往外推的作用；

小指附在无名指的指肚下部，辅助无名指把笔往外推。

握笔时要如古人所说：“令掌虚如握卵”，这样便于运笔。学书要经常练习握笔、钩回、推出和旋转笔杆(加上腕的作用)练习画直线和弧线。

执笔的高低由所书字的大小来决定，小字低执，枕腕；大字高执，悬腕；再大则需悬肘。初学者练正楷，执笔应该低一些（离笔根约1寸），使笔画稳健些。执笔高了，变化大，写楷书就不容易掌握。

还有执笔的松紧问题。执得太紧，手太用力就会颤抖且手指疼痛。执得太松，一点力也不用，笔就会掉下来。对于初学者来说，从未拿过毛笔，心里会比较紧张，因此可适当放松些。

写字用力时要“力在笔尖”，也就是要将力量通过执笔的手传递到笔尖上，不能停留在手臂或手指上。写字用的是巧力而不是死力。巧力来自久练，这就像骑自行车一样，会骑了，习惯成自然，并不感觉到自己在用力。写毛笔字如果感觉不到自己在用力，运笔自如也就过了执笔关了。

## 笔法：

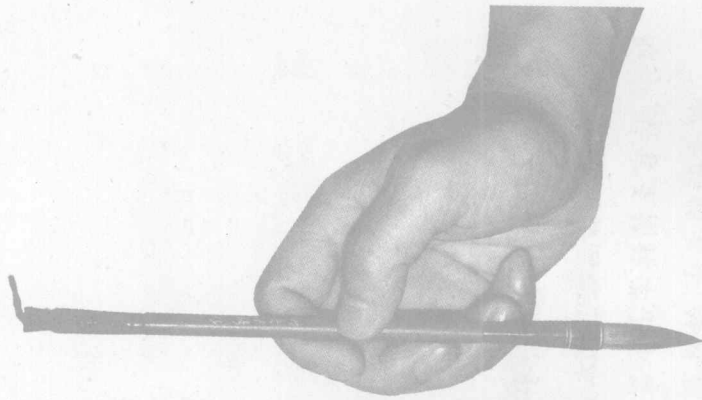
笔法是指把笔画线条写好的正确方法。包括提按、入笔、行笔、收笔的方法。

提按：笔按下去写，笔画就粗，提起来就细。字的每一笔中都有提按的变化，才能产生出粗细绝不相同的线条来。

入笔：有“露锋”法，是顺笔而入，使笔画开端呈尖形或方形；有“藏锋法”，是逆锋入笔，横画欲右先左，竖画欲下先上，使笔锋藏在笔画中，笔画开端基本呈圆形。

行笔：要学会“中锋用笔”，使锋尖常在点画中间运行。

收笔：有“露锋”（把笔逐渐提出纸面，画呈尖形，如悬针竖、撇、捺、钩），有“藏锋”（将笔尖收回笔画中，如垂露竖，笔画尾端呈圆形）。



## 结字：

结字又叫结体或间架结构。大书法家启功先生曾指出，写毛笔字一是要把握好间架结构，二是要练好笔画特点。间架结构比点画特点重要，间架好的字，笔画特点就算不突出，也还顺眼；反过来就不行了。因此，认真研究并把握好字的结体规律十分重要。正所谓“初学分布，但求平正”。

## 永字八法：

它是流传久远的书法练习经典要诀。古人在“永”字中分解出八类基本笔画，以此为例来解析正楷书体的用笔方法，称为“永字八法”。

第一画是点，称为“侧”。意思是说写点时向侧下落笔，势足收锋。

第二画是横，称为“勒”。意思是说写横时要逆锋下笔，缓行，收笔时回锋如勒缰。

第三画是直，称为“努”。意思是说写竖时要以中锋下笔，行笔时直中有骨，又像弓弩有力度。

第四画是钩，称为“趯”。意思是说写点时要顿笔停锋，突然趯提。

第五画是提，称为“策”。意思是说写时发笔有力，收锋时策应下一笔。

第六画是长撇，称为“掠”。意思是说写时要起笔有力，行笔稳畅，气贯到梢，如大鹰俯冲掠过。

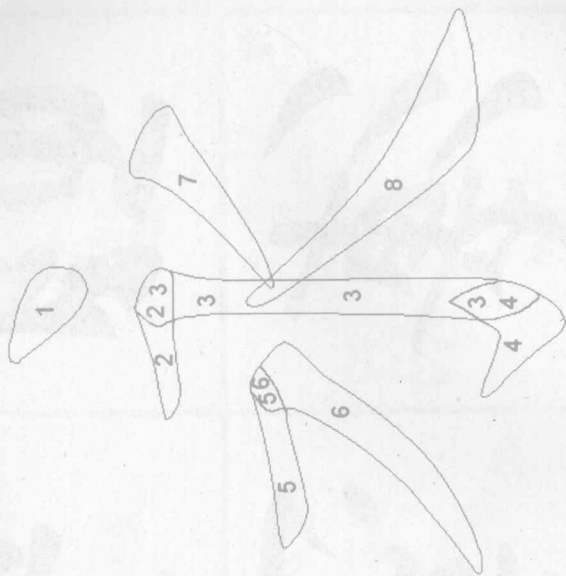
第七画是短撇，称为“啄”。意思是说写此撇时用力干脆，如鸟啄食。

第八画是捺，称为“磔”。意思是说写捺时落笔要轻，行笔缓而有力如刀划肉。

永字八法的提出由来已久，起源说法不一，北宋朱长文《墨池编》提出起于唐代书法家张旭；《书苑精华》认为起源于南朝僧智永；元代李溥光《雪庵八法》则认为起源于东汉蔡邕，晋王羲之加以弘扬。由于它概括了正楷书法艺术的精义，因而也有人以“八法”作为“书法”的代称。

## 永字八法要点歌：

侧…侧画本为上点画，入锋逆行再转下，似鸟翻飞笔提按，点中收锋完成它。  
勒…勒画就是平横画，其势牵缰力勒马，藏起行笔首尾低，中锋劲力意则达。  
努…努如张弓欲待发，横人下走为竖画，行笔有力莫僵直，垂露悬针收变化。  
趯…趯其笔势为勾画，好似垂腿挑脚丫，挫锋力在脚后根，无力挑出意不达。  
策…仰横似挑如策马，轻仰用力右上斜，不可轻拂无策意，锋达策端意到家。  
掠…长撇为掠锋左下，似持篦梳掠长发，力匀势涩随笔遣，不可轻飘任风刮。  
啄…短撇如鸟啄食物，着锋即顿速提拉，势锐劲出如掷石，光削力达好笔法。  
磔…磔似裂牲为捺画，如刀划肉慢撕拉，缓行稳按顿出锋，锋毋开散含而发。



中国书法传统源远流长,积淀深厚,历代都大家辈出,可谓群星璀璨。对于有志于学习书法的爱好者来说,书坛实在是宝藏丰厚的艺术圣殿。

然而,初学究竟从何入手才能循序渐进,从正道步入书法殿堂?这却是困惑每一个叩门者的首要问题。前人曾给过我们宝贵的提示:“取法乎上,仅得乎中;取法乎中,只为其下。”也就是说,我们应当向经典学习。学习楷书,可推崇的经典名家很多,而最著名的还当数颜真卿、柳公权、欧阳询、赵孟頫四大名家。所以,我们把这四大书法家的楷书编成入门字帖,希望给初学者一个正确的引导。

本套字帖有以下特点:

- 1.全套4册,每位书法家都单独成册,以便于学书者专心模仿和体会他的书法特点。

- 2.综合书家的多种传世作品,将其重新组合,按学习书写的基本规律编排,基本分为:基本点画练习、偏旁部首练习、结构形式练习以及字态变化等几个部分,以便于学习者研究和体会其特点和变化规律。

- 3.中国字是由基本笔画组成的,但书法的意义在于将基本笔画多样化。写字如果千篇一律,就失去了艺术性。基于这一道理,本书的编排有意不把点画单独抽出来孤立练习,而是提供有共同点的例字,并且在每一页中都提示练习的重点。这样,学习者不仅练习了基本点画,而且能注意到书法家在运用这一种点画时灵活而微妙的变化手法。

希望这种活学活用的方法能更为有益于初学者开阔眼界,打好最初的基础。

另外要说明的是,古人所用的字形与现在有了很大的差别,请不要随意使用。

### 第一部分

#### 基本点画练习

1

### 第二部分

#### 偏旁部首练习

9

### 第三部分

#### 间架结构练习

31

### 第四部分

#### 字态变化练习

41







救

勅

敬

妙

永

火

及

日

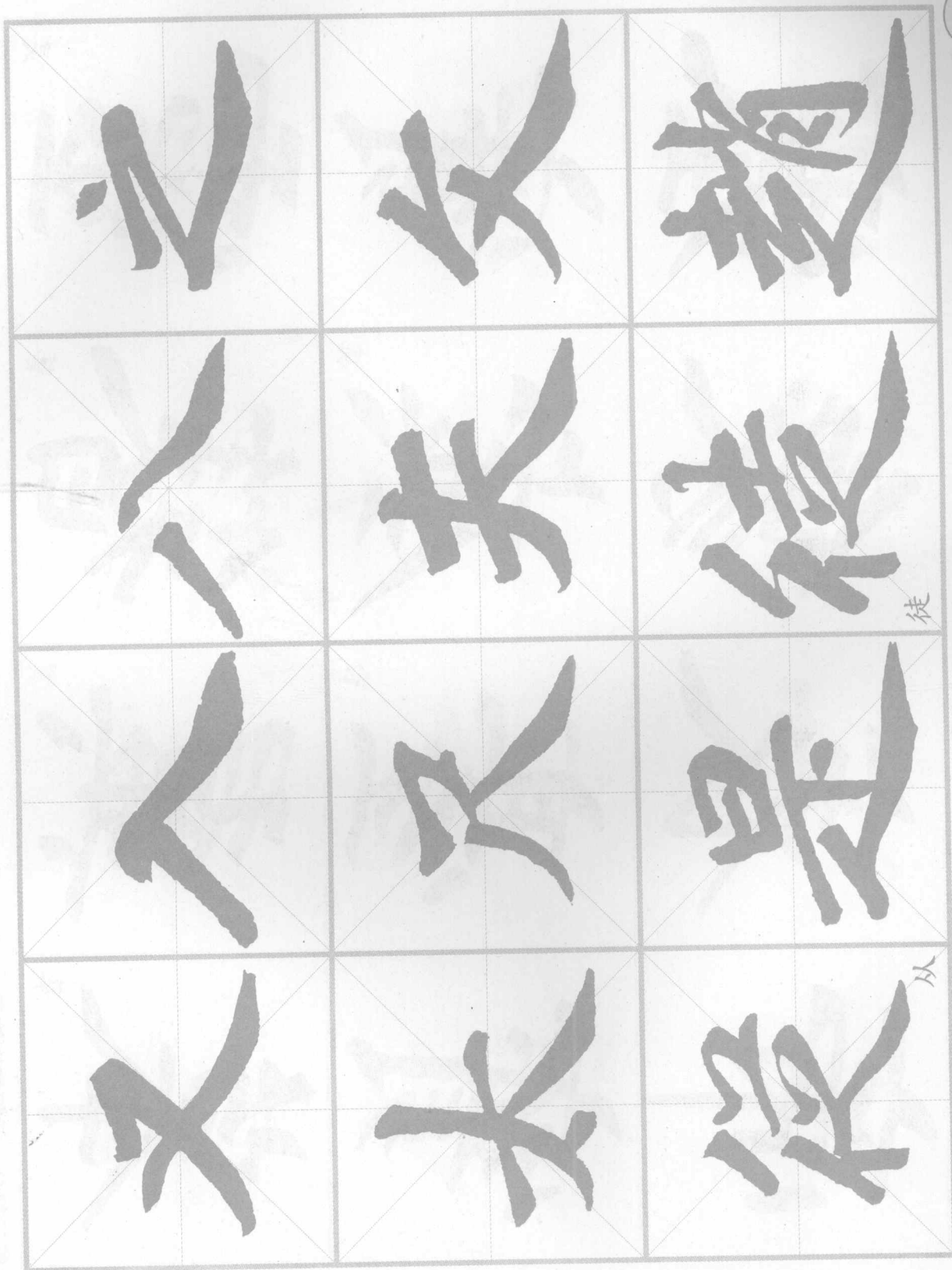
天

干

大

力

人



第一部分：基本笔画练习 本篇字重点练习每个字中捺画的写法

可

功

傳

束

采

持

方

寺

身

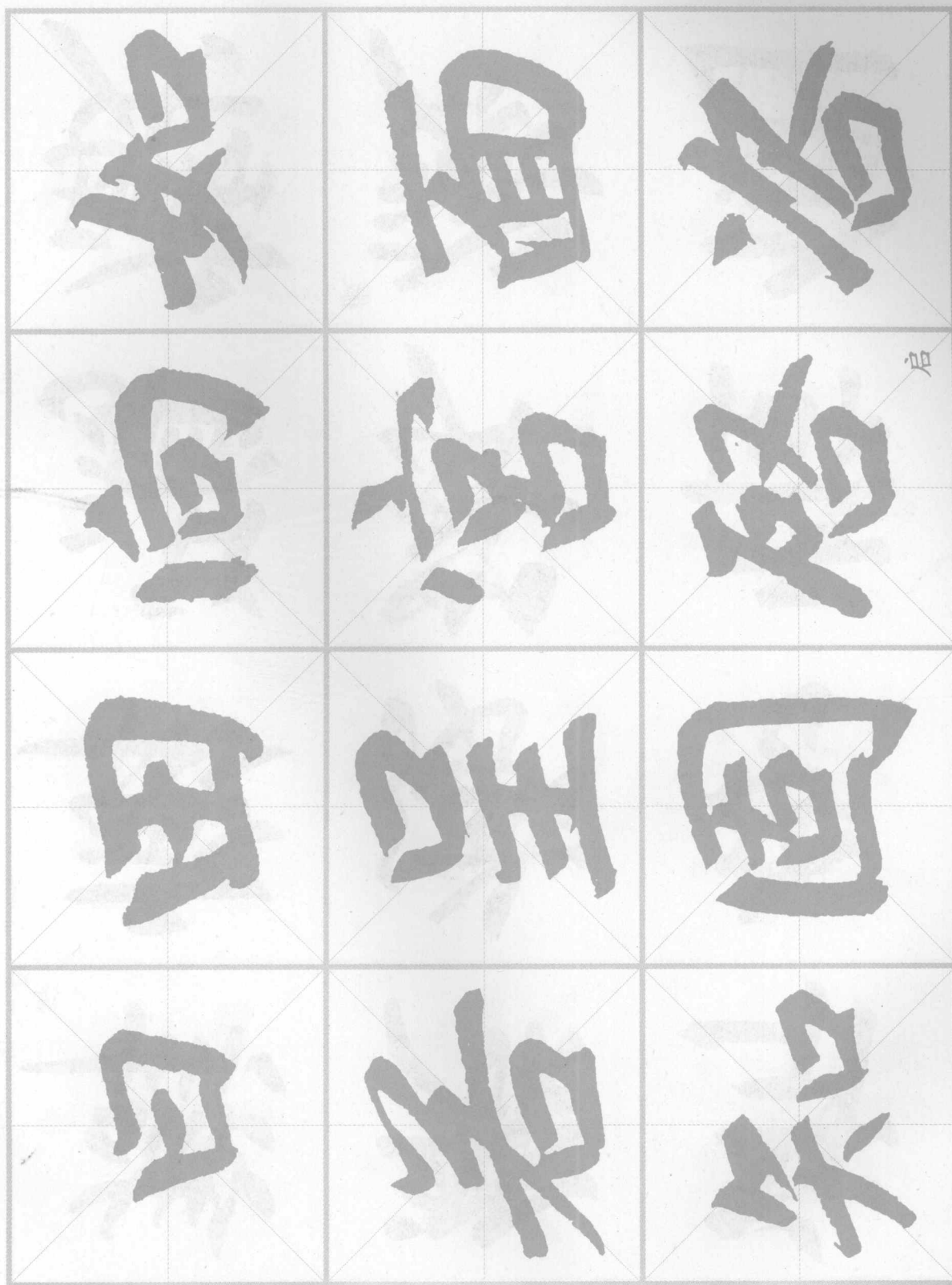
子

行

來



方 高 備  
布 兩 為  
用 常 明  
月 有 佛



麻

琳

樞

采

焚

橫

村

梵

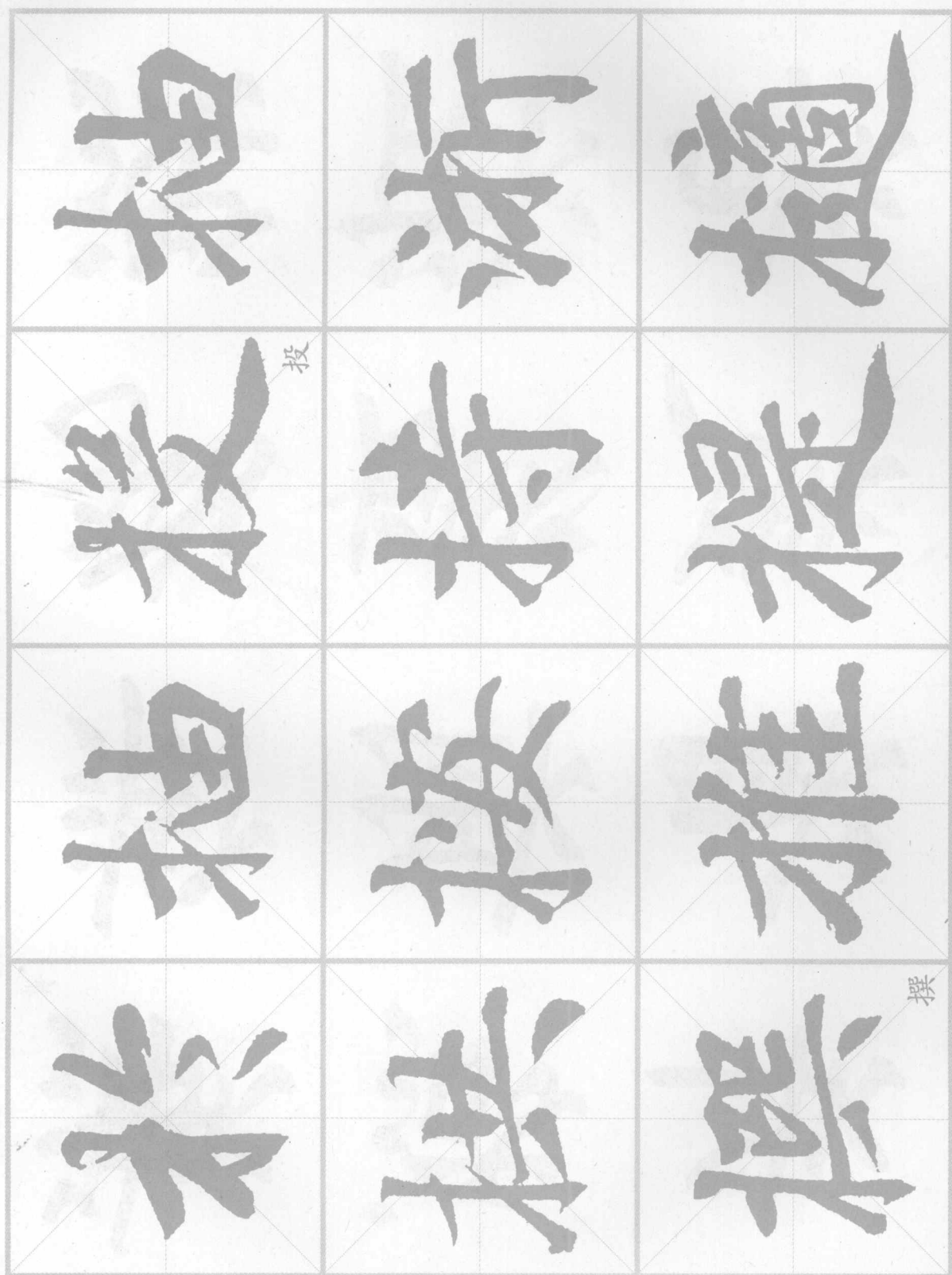
樓

木

拱

槩

槃



第二部分：偏旁部首练习 本篇字重点练习每个字中“扌”部的写法