

硬笔描摹赵孟頫行书字帖

跟我学

魏秋芳 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

硬笔描摹赵孟頫行书字帖

主编 魏秋芳

编委 虹 儒 道 启
魏 英

金盾出版社

内 容 提 要

行书《千字文》是著名书法家赵孟頫的一部杰作,为历代书家所推重。本书将赵孟頫《千字文》里与简化字相同的字和点画、部首遴选出来,微缩至普通钢笔字大小作为范例,具体讲解其运笔、结构特点与技巧,并设计了描摹、填充、临写等多种练习程序,既有创意,又很实用,是学习书法的难得教材。本书主编魏秋芳自幼研习书艺,此书是其与广大读者分享心得之作。

图书在版编目(CIP)数据

硬笔描摹赵孟頫行书字帖/魏秋芳主编. —北京:金盾出版社,2006. 8
ISBN 7-5082-4119-3

I. 硬… II. 魏… III. 硬笔字-行书-法帖 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 059418 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
封面印刷:北京百花彩印有限公司
正文印刷:北京四环科技印刷厂
各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:7.25

2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:14.00 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。赵孟頫学王羲之书法，就曾对右军“得意书”《兰亭序》和“天下第一法书”《快雪时晴帖》学之不已。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，制作和编写了一套名家书法硬笔描摹字帖，供大家描摹学习，《硬笔描摹赵孟頫行书字帖》即是其中之一。

本帖范字选自赵孟頫的行书名作《千字文》碑帖，字体结构秀美，运笔流畅潇洒，适于硬笔描摹学习。

本帖具有以下特点：

一是精缩原帖，保持原貌。字帖将原迹中与规范简化汉字相同的字和笔画遴选出来，按照一定比例精心缩小至普通钢笔字大小，笔画和字形不变，既保持了原貌神韵，又便于硬笔书法爱好者直接临摹原帖。

二是描、摹、填、临，功能多样。本帖包括了全部传统习字法，将具有代表性的赵体字笔画、偏旁挑选归类，设计成兼具描

摹、填充、临写等多种练习程序的字帖，并逐画、逐旁进行了细致的讲解，便于读者从基础入手，抓住笔画、偏旁特征，触类旁通，举一反三，循序渐进，尽快掌握书写技法。

三是练字求知，益智益趣。本帖精选了古代启蒙读物《增广贤文》中的格言警句，供阅读鉴赏，目的在于使读者一边习书，一边陶冶情操，增长知识，开阔眼界，启迪人生。

本字帖在练习过程中，须注意以下几点：

1、最好选用笔尖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。弯头钢笔的笔尖和纸面接触面大，书写时具有较大的活动余地，线条可粗可细并可调整握笔角度，更适宜临帖学习。

2、建议每天练习一页，即先描摹一遍，再填充、临写（照着写）一遍，重点掌握1-3个笔画或者例字。

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。须知，学得像，才能学得好。

4、在练习过程中，每个字的笔画都要一笔完成，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。

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

编 者

2006年4月

目 录

编 者 的 话

一、基本笔画描摹练习	(1)
二、偏旁部首书写练习	(10)
三、独体结构字书写练习	(72)
四、上下结构字书写练习	(84)
五、左右结构字书写练习	(94)
六、半包围结构字书写练习	(100)

附 录:

赵孟頫行书《千字文》碑帖	(104)
--------------------	-------

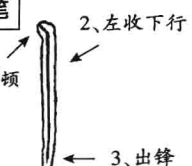
一、基本笔画描摹练习

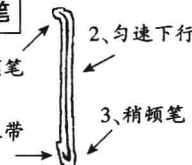
点 、	正确运笔			易错写法		书写提示：与楷书写法相似，只是收笔常常下带牵丝，在字中，有时与下一笔画相连。如“方”、“文”等字。			
	1、露锋起笔  2、顿笔 3、收笔稍下带			折角 > 木棍 \ 逗号 >					
描摹 笔画	、	、	、	、	、	、	、	、	、
填充 笔画	、	、	、	、	、	、	、	、	、
描填 摹字	主	主	主	主	主	主	主	主	主
	方	方	方	方	方	方	方	方	方

横 一	正确运笔			易错写法		书写提示：横画起笔轻顿，有的起笔露锋，收笔常与下一笔画相连。			
				木棍 一 波浪 一 竹节 一					
描摹 笔画	一	一	一	一	一	一	一	一	一
填充 笔画	一	一	一	一	一	一	一	一	一
描填 摹字	立	立	立	立	立	立	立	立	立
	玄	玄	玄	玄	玄	玄	玄	玄	玄

《增广贤文》是历史上的一部启蒙读物，作者和成书年代已不可考。其中的格言俗语是对古人立身处世经验的总结，不乏人生智慧之光，但也有教人圆滑世故的负面因素。务请读者分析鉴别，取其精华，弃去糟粕。

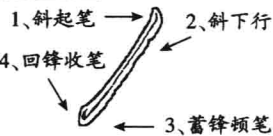
硬笔描摹赵孟頫行书字帖

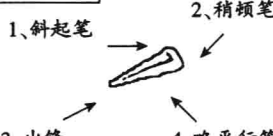
悬针竖 		正确运笔 1、起笔斜顿 		易错写法 直棍 拐仗 钉头 		书写提示： 起笔、运笔较快，有的竖画收笔左带，不那么挺直。如“耳”字等等。			
描摹	笔画								
填充	笔画								
描摹	填字	羊							
	摹字	弗							

垂露竖 		正确运笔 1、倾斜顿笔 		易错写法 直棍 悬针 		书写提示： 起、收笔似楷书，只是运笔略快，在字中常与上一笔画相连，有些竖画收笔自然带钩。			
描摹	笔画								
填充	笔画								
描摹	填字	川							
	摹字	珠							

增广 贤文	择其善者而从之， 其不善者而改之。	积钱积谷不如积德， 买田买地不如买书。
-----------------------------	----------------------	------------------------

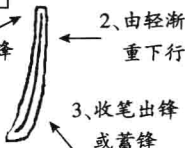
基本笔画描摹练习

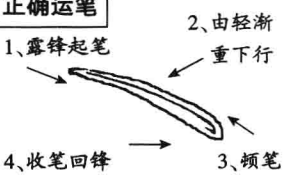
斜撇 		正确运笔 		易错写法 拐头 钉头 弯弓 		书写提示： 行书斜撇收笔常用回锋，还常与上横画和下捺相连，还有的撇画似楷书写法。					
描摹	笔画										
填充	笔画										
描填摹	填字	人	人	人	人	人	人	人	人		
	摹字	少	少	少	少	少	少	少	少		

平撇 		正确运笔 		易错写法 斜棍 拐头 弯弓 		书写提示： 写法多同楷书，也常与下竖相连。如“千”、“禾”等字。					
描摹	笔画										
填充	笔画										
描填摹	填字	千	千	千	千	千	千	千	千		
	摹字	毛	毛	毛	毛	毛	毛	毛	毛		

增广贤文	读书须用意， 一字值千金。	为学始知道， 不学亦徒然。
-----------------	------------------	------------------

硬笔描摹赵孟頫行书字帖

竖撇 		易错写法 弯弓 折弯 		书写提示： 写法常露锋起笔，收笔出锋。也有收笔不出锋，像斜竖。还有的收笔上挑。			
描摹	笔画						
填充	笔画						
描填摹	填字	月	月	月	月	月	月
	摹字	周	周	周	周	周	周

斜捺 		易错写法 斜棍 弯弓 弯钩 		书写提示： 行书斜捺多用反捺写法，形似长点，并多与撇画相牵连。			
描摹	笔画						
填充	笔画						
描填摹	填字	交	交	交	交	交	交
	摹字	及	及	及	及	及	及

增广贤文	十载寒窗无人问， 一举成名天下知。	书中自有黄金屋， 书中自有千钟粟。
-------------	----------------------	----------------------

基本笔画描摹练习

平捺	正确运笔			易错写法		书写提示：平捺部分似楷书法，有的收笔不出锋，如下面“逸”字的走之底。			
描摹									
填充									
描摹	通	通	通	通	通	通	通	通	
	逸	逸	逸	逸	逸	逸	逸	逸	

横折	正确运笔			易错写法		书写提示：行书折笔多圆转，即转折处不用力顿笔，个别折画用方折，以显力度变化。			
描摹									
填充									
描摹	田	田	田	田	田	田	田	田	
	五	五	五	五	五	五	五	五	

增广贤文

少壮不努力，
老大徒伤悲。

光阴黄金难买。
一世如驹过隙。

硬笔描摹赵孟頫行书字帖

横钩 一	正确运笔		易错写法		书写提示：运笔快捷，出钩前停驻时间较短，钩的方向常因下一笔画的位置不同而改变角度。			
	1、斜落笔	3、下顿笔	圆角	尖角				
描摹笔画	2、倾斜右行	4、收笔出锋						
填充笔画								
描摹字	寐	寐	寐	寐	寐	寐	寐	寐
	安	安	安	安	安	安	安	安
竖钩 丿	正确运笔		易错写法		书写提示：部分写法如楷书，只是行笔稍快。有的出钩自然向左下方带笔而过，如“阿”字。有些竖钩省钩如悬针竖，如“别”字。			
	1、斜起笔	2、匀速下行	尖角	弯钩				
描摹笔画	4、收笔出锋	3、向左顿笔						
填充笔画								
描摹字	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿	阿
	别	别	别	别	别	别	别	别
增广贤文		枯木逢春犹再发， 人无两度再少年。			黑发不知勤学早， 转眼便是白头翁。			

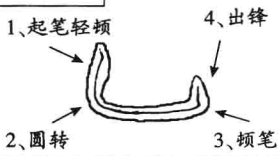
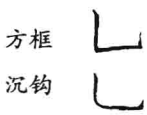
基本笔画描摹练习

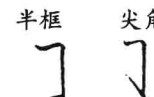
斜钩	正确运笔		易错写法		书写提示：倾斜度与楷书相似，出钩较快，向右上自然钩出，有时钩画省掉。			
			直钩 太弯 					
描摹								
填充								
描填 摹字	威	威	威	威	威	威	威	威
	我	我	我	我	我	我	我	我

卧钩	正确运笔		易错写法		书写提示：运笔与楷书卧钩基本相同，但比楷书的卧钩运笔稍快，部分钩画稍长并与点相连。			
			方钩 斜钩 					
描摹								
填充								
描填 摹字	惠	惠	惠	惠	惠	惠	惠	惠
	必	必	必	必	必	必	必	必

增广 贤文	莺花犹怕春光老， 岂可教人枉度春。	一寸光阴一寸金。 寸金难买寸光阴。
--	----------------------	----------------------

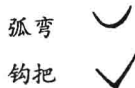
硬笔描摹赵孟頫行书字帖

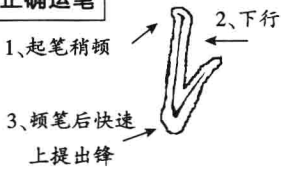
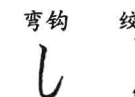
竖弯钩		正确运笔		易错写法		书写提示：有多种写法：一种与楷书基本相同；第二种较短且呈上挑状，如“兄”、“光”等竖弯钩；另一种收笔回锋下带，如“昆”字。					
											
描摹	笔画										
填充	笔画										
描摹	填字	兄	兄	兄	兄	兄	兄	兄	兄		
	摹字	昆	昆	昆	昆	昆	昆	昆	昆		

横折钩		正确运笔		易错写法		书写提示：转折处圆转，出钩自然。部分钩画较长，并与下一笔画相连。					
											
描摹	笔画										
填充	笔画										
描摹	填字	雨	雨	雨	雨	雨	雨	雨	雨		
	摹字	禹	禹	禹	禹	禹	禹	禹	禹		

增广 贤文	三思而行， 再思可矣。	好言难得， 恶语易施。
----------	----------------	----------------

基本笔画描摹练习

提 ✓	正确运笔			易错写法		书写提示：与楷体写法相似。行书提画起笔露锋，较随便，并常常与上一笔画相连。			
									
描摹	笔画	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
填充	笔画	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
描摹	填字	次	次	次	次	次	次	次	次
	摹字	抽	抽	抽	抽	抽	抽	抽	抽

竖提 ↓	正确运笔			易错写法		书写提示：向上提顿笔时间较短，提画稍长。			
									
描摹	笔画	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
填充	笔画	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
描摹	填字	切	切	切	切	切	切	切	切
	摹字	衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣	衣

增广
贤文

力微休负重，
言轻莫劝人。

好事不出门，
恶事传千里。

二、偏旁部首书写练习

	单人旁 书写提示：撇画收笔回锋，第二笔垂露竖起笔露锋，收笔常上挑，如下面的“仰”、“信”等字。有的竖画特短像竖点，如“化”字中的竖画，形态变化各异。							
描摹								
								
填充								
临写								
描摹								
								
临写								
描摹								
								
临写								
增广 贤文	是非终日有， 不听自然无。 是非只为多开口， 烦恼皆因强出头。							

偏旁部首书写练习

描 摹	例 字	催	催	催	催	催	催	催	催
	摹 字	催	催	催	催	催	催	催	催
填 充	例 字	催	催	催	催	催	催	催	催
临 写	例 字	催							
描 摹	例 字	侍	侍	侍	侍	侍	侍	侍	侍
	摹 字	侍	侍	侍	侍	侍	侍	侍	侍
填 充	例 字	侍	侍	侍	侍	侍	侍	侍	侍
临 写	例 字	侍							
描 摹	例 字	位	位	位	位	位	位	位	位
	摹 字	位	位	位	位	位	位	位	位
填 充	例 字	位	位	位	位	位	位	位	位
临 写	例 字	位							
增 广 贤 文 一言既出， 驷马难追。 许人一物， 千金不移。									