

故宫珍藏历代名家墨迹技法系列

《草书千字文》帖 技法精讲

踏
送
柳

故宫珍藏历代名家墨迹技法系列

赵孟頫《草书千字文》帖
技法精讲

江苏工业学院图书馆
藏书章

故宫博物院编 紫禁城出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

赵孟頫《草书千字文》帖技法精讲 / (元) 赵孟頫书;
故宫博物院编; 杨为国编写. —北京: 紫禁城出版社,
2009.12重印

(故宫珍藏历代名家墨迹技法系列)

ISBN 978-7-80047-568-9

I. 赵… II. ①赵…②故…③杨… III. 草书-书法
IV. J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第012361号

故宫珍藏历代名家墨迹技法系列
赵孟頫《草书千字文》帖 技法精讲

主 编 杨为国

编 写 杨为国

责任编辑 赵国英 章之

装帧设计 刘远

责任印制 马静波

图片提供 故宫博物院资料信息中心

出版发行 紫禁城出版社

地址 北京市东城区景山前街4号

电话 010-85007816 010-85007818

传真 010-65129479

邮编 100009

制 作 杭州典集文化艺术有限公司

印 刷 北京圣彩虹制版印刷技术有限公司

开 本 八开

印 张 七·五

版 次 二〇〇九年十二月第一版第二次

书 号 ISBN 978-7-80047-568-9

定 价 二十八元

点，是草书笔画的精华，变化多端，替代频繁，故当多看，多练，多多领悟。

并

并

谷

谷

善

善

以

以

古

古

右

右

但左右均有笔势连带关系。『京』字上点独立成形，虽无附钩显现，但与下横有连带之意。『以』字左旁两点，一上一下，一小一大，亦为连带，轻松自如。

赤

赤

奈

奈

景

景

辰

辰

真

真

典

典

点法 草书的点一般都带附钩或有连带的笔势。如『下』字三点，上点连带左下，左点连带右上，右点再连带左下。再如『谷』『古』『右』『典』四字，下面的两点直接相连。而其它的八字点虽不连贯，

下

下

不

不

东

东

乐

乐

京

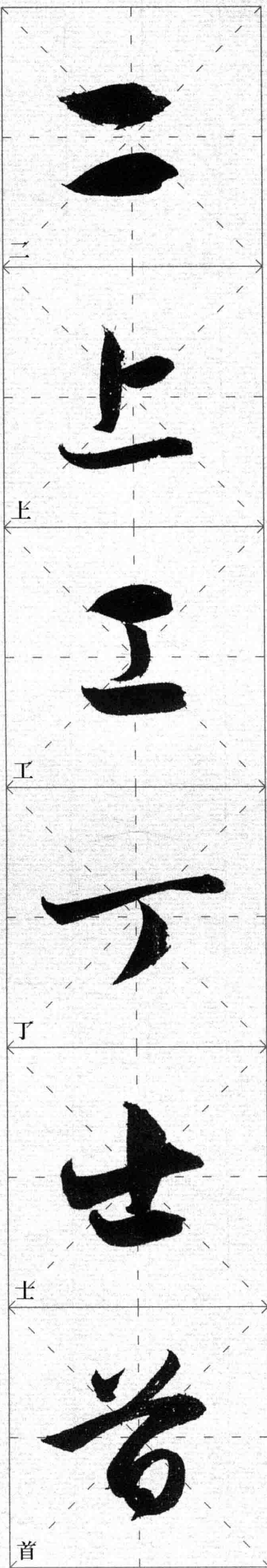
京

束

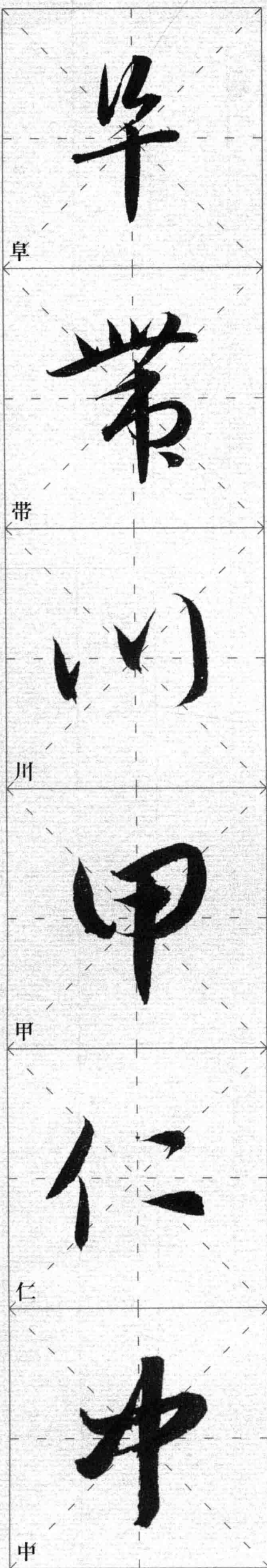
束



点法 「光」字的上两点为内八点，连贯于横，气势不断。「八」「公」两字均为外八点，其中「公」字笔画相连，提按明显，速度虽快，不失轻重之变化。「世」字上三点，亦称排三点，但均属短竖的替代笔画。「非」字左边为挑点，右边为纵向连两点，均属短横的替代笔画。「皆」字两点，同属替代笔画。

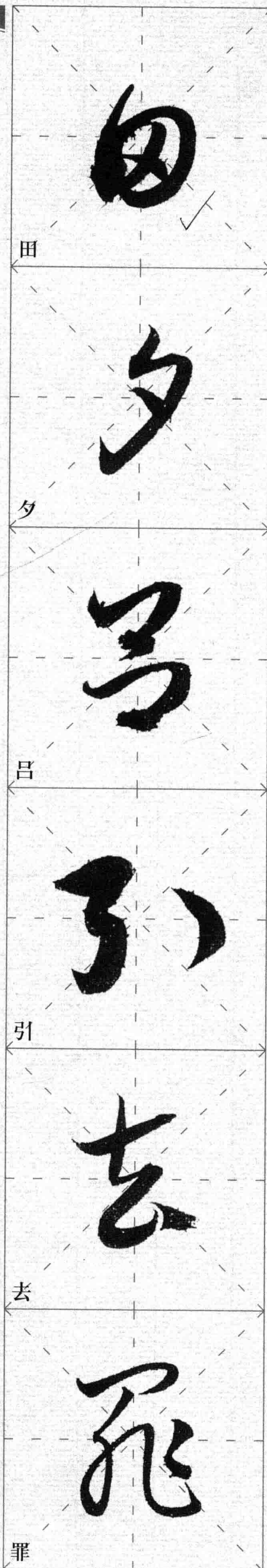


横法 草书的横，起笔与收笔均可分尖势、顿势与连带三种。如「二」字的两横及「上」「工」两字的上横，起笔收笔均快速无停留，故形多尖。「丁」「士」两字，横的起笔有连带之势，收笔作顿。「首」字上横，起笔有顿，收笔连下。

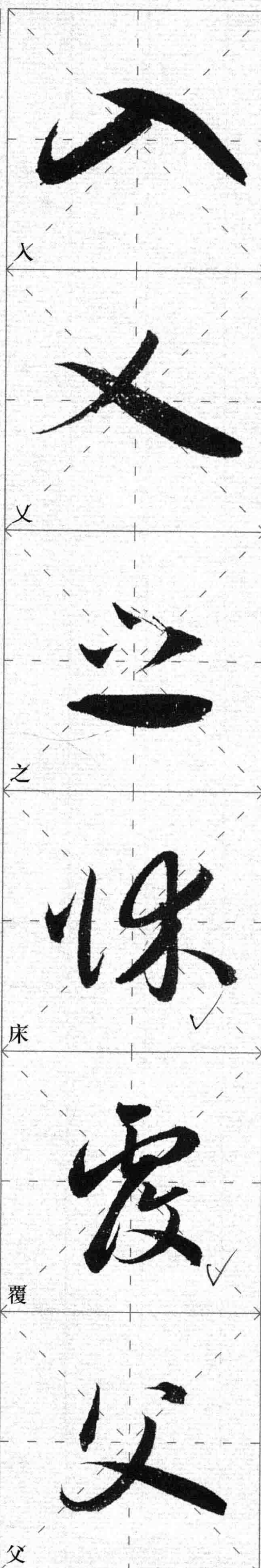


竖法 草书的竖，起笔与收笔均可轻可重，其中短竖的变化较为复杂。如「阜」「带」「川」「仁」及「甲」字中的短竖，各有其法，有尖势、弧势、点状等多种变化。而长竖的关键，则在收笔的连带与否。

折法 草书的折，主要是方折与圆转的关系。如「田」「罪」两字的横折皆用圆转法；「吕」字两个横折，上用折法，下为转法；「去」字的竖横连贯为折法，撇折提用的是转法。



捺法 草书的捺，用笔随意，形式多样，并多以长点（亦称反捺）来替代。如「入」「乂」「之」两字的斜捺，起笔较轻，因由连带而来，收笔稍缓，故锋芒不露；「之」字的平捺粗壮圆润，笔势平坦，两头虽轻，但笔锋内藏；「床」「覆」「父」三字的捺均为长点替代。



撇法 草书的撇，起笔可轻可重，也可与其它笔画连贯而来。收笔有出锋、顿势、附钩三种。如「分」字的首撇，起笔与收笔均为顿势；「伊」字中的两撇，均为起笔顿势，收笔出锋；「化」字中的左撇起笔轻，收笔尖，右撇收笔则带附钩；「少」「尺」两字的撇均由前一个笔画连贯而成。



毛 乎 也 而 競 字

钩法 草书的钩，亦有方圆之分。如『毛』『竞』两字中的竖弯钩，弯处圆转，钩处方折；『乎』字的弯钩有圆意；『也』字的横折钩，折处为方，钩处作圆；『而』字的横折钩均为圆转；『字』字的横钩

毛

乎

也

而

竞

字

巧

民

比

养

长

畏

巧

民

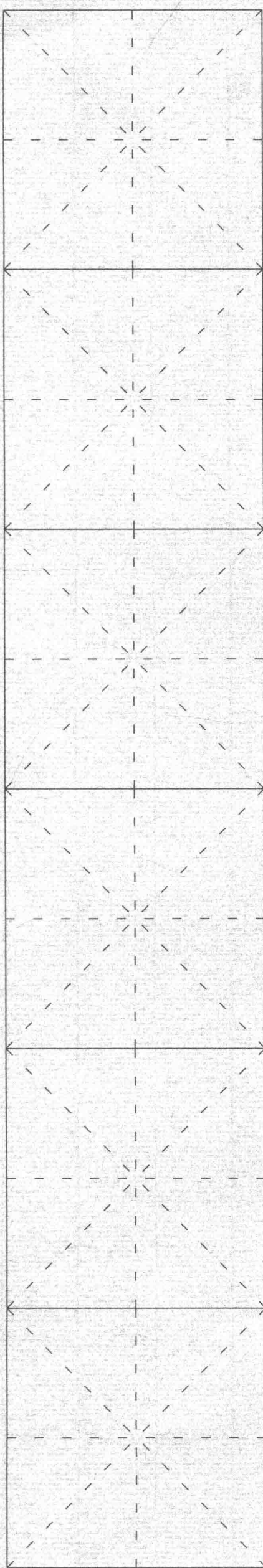
比

养

长

畏

提法 草书的提，无论是平提还是竖提，都有与折、钩相同的方折和圆转之分。这是因为，横提往往都与上一个笔画连成一个转折，如『巧』字，左旁的『工』连成为一个横折提状态，用的是折法。『民』字的竖提，用的也是折法。『比』『养』两字中的竖提均为外圆内方。而『长』『畏』两字中的竖提，用的都是圆转法。



	<p>合，均为常规方法，其中，「仪」字的一竖有明显的附钩连带。后十个字的单人旁组合，均属独竖替代方法，其中，除「伯」「作」两字以外，其余一竖均有明显的附钩连带或直接连带。</p>		

单人旁 概有两种写法。一是，常规撇竖法，即一撇一竖的常规组合方法。二是，独竖替代法，即以一竖来替代单人旁。其中附钩连带形式与否，也是草书单人旁的变化方式之一。如前八个字的单人旁组

浴

浴

漆

漆

温

温

河

河

淡

淡

治

治

三点水 概有两种写法。一是，常规三点法；二是，一点竖提法。其中，三点法可连带，一点竖提法亦可以牵丝连带，只是竖提的长短及连带可随意发挥。如『餐』字的三点水，三点明确，一点连带，为三

沛

沛

汉

汉

餐

餐

济

济

酒

酒

染

染

点法。其它字的三点水，均为一点竖提法，只是三点水的长短各有不同，竖提的长短和与右旁的连带亦有所不同。

洪

洪

汤

汤

潜

潜

渊

渊

流

流

沉

沉

双人旁 概有两种写法。一是，一竖法，即以一竖替代双人旁；二是，与三点水相同的一点竖提法。其中，亦可用附钩的形式与右旁连带。如「彼」「律」两字。

法

法

洞

洞

凉

凉

清

清

彼

彼

律

律

两点水 按楷书结构进行组合即可。当然，也可以使笔画有所连带。如「清」字。

凌

凌

溪

溪

漠

漠

浮

浮

渭

渭

深

深

三点水 『深』『法』『洞』『溪』四字的三点水，均为一点竖提法的连贯形式；『凉』字（繁体作三点水）的三点水，用的是三点法，其中上点分，下两点连。其余的三点水，均采用一点竖提法组合。

海

海

池

池

满

满

洁

洁

洛

洛

泾

泾

双人旁 前一行字的双人旁，均以一竖法，只是一竖的长短各异，附钩的隐现不同。后四个双人旁的字，用的则是一点竖提法。

衡

从

得

往

行

后

徃

徃

徊

徊

微

微

德

德

诗

诗

谈

谈

言字旁 概有两种形式。一是，一点一横连「口」法；二是，竖带向右钩法。如「诗」「谈」「微」「训」四字，言字旁用的即是一点一横连「口」法。其它四个字的言字旁，用的都是竖带向右钩法。

谓

谓

训

训

谓

谓

语

语

诛

诛

诚

诚

足字旁 亦有两种写法。一是，与行书相同的「口蹄」法，即上部为「口」下部形同马蹄；二是，简化言字法，即同简化的言字旁。如「跃」字，足字旁用的是「口蹄」法。而「迹」「路」两字，足字旁用的是简化言字法。

让	让
谢	谢
谨	谨
跃	跃
迹	迹
路	路

设	设
讷	讷
诫	诫
详	详
谦	谦
咏	咏

言字旁 所列言字旁的范字，均为竖带向右钩法，如不与他字相混，钩可收短或略去，如「谢」字。

赞	赞
诸	诸
调	调
说	说
宴	宴
读	读

足字旁 『踐』 『疏』 『号』 三字，左偏旁虽然不同，但草书写法均相同。

踐

踐

疏

疏

号

号

指

指

接

接

持

持

招

招

撮

撮

拱

拱

操

操

捕

捕

扶

扶

提手旁 与行书似同，其区别在于笔画的连贯如何。如『抗』字中的提手旁，三笔均分离；『指』『拱』『捕』三字中的提手旁，则三笔相连；其它范字的提手旁，均为钩提两笔相连。其中，提也可与

振

振

投

投

据

据

抽

抽

抗

抗

拜

拜

右旁相连。『拜』字，虽不属于提手旁，但草书写法与提手旁相同。

木字旁 为左偏旁时，有两种写法。一是，横竖撇折法；二是，如同提手旁。所列范字中的木字旁写法，均为横竖撇折法。其中，竖可带钩。

枇

枇

杷

杷

梧

梧

桐

桐

松

松

栎

树

方字旁 写法与木字旁相似。如『施』『旋』『于』三字。

施

施

旋

旋

于

于

杯

杯

樽

樽

植

植

片字旁 写法与提手旁相同。如『笈』字旁，不仅三笔连贯，且与右旁相连。『牒』两字。牛字旁

写法亦与行书相同，其区别只在于笔画的连贯如何。如『犊』字的牛字旁，笔画虽有连带之意，但并不相连，而『特』『物』『牧』三字的牛

笈

笈

牒

牒

犊

犊

特

特

物

物

牧

牧

根

根

桓

桓

楼

楼

极

极

榉

机

柱

柱

木字旁 『根』字，横竖相连，撇折连右；『桓』『楼』『极』四字，撇折亦与右连；『机』『柱』两字，木字旁的撇折虽然表现不明，但其方法相同，则是隐藏在内而已。『相』字的木字旁，与提手旁相似；『林』字，属草书的特定写法。木字旁在上时，可运用反势的横竖连贯和顺势的撇点连贯来组合，如『李』『杏』两字。木字旁在下时，可运用横长竖短，撇捺为点的形式进行组合，如『渠』字。

横

横

相

相

林

林

李

李

杏

杏

渠

渠

税

税

稼

稼

穡

穡

秋

秋

稷

稷

称

称

禾木旁 一般都采用撇竖横撇折法一种形式来组合。即撇先连带竖，竖可做附钩连带其上，尔后横撇折相贯连带其右。其间，方圆和转折关系仍有不同的表现。如『税』『稼』『穡』『秋』『稷』五字的禾木旁，表现为方折；『称』字的禾木旁，则表现为圆转。

示字旁 草书「示」字旁，概有两种写法。一是，横折撇折法，即上点定位后，先写一笔横折，再写一笔撇折，撇折可以连右，如「禛」「福」「祸」「禄」「礼」「被」等字；二是，横折转带法，即上点定位后，以一笔横折并直接转势连带其右，如「神」字的示字旁。衣字旁 衣字旁亦有两种写法。一与示旁第一种写法相同，如「被」字。

祸	祸	禛	禛	福	福	礼	礼	被	被
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

反犬旁 一般只有一种写法，即撇转连钩、撇折带右法。如「犹」「狷」「独」三字。

犹	狷	独	禅	福	祀	祗	祗
---	---	---	---	---	---	---	---

禾木旁 「移」字的禾木旁，表现为方折；「积」字的禾木旁，表现较为圆转；「和」字的禾木旁，竖表现为圆转，横撇折部分表现为方折；「嵇」「稽」两字的禾木旁，撇竖表现为方折，横撇折则表现为圆转，不尽相同。

移	积	和	嵇	稽	获
---	---	---	---	---	---

衣字旁 另一与楷书笔顺相同，未了两点相连，如『初』字。

初

初

煉

煉

悅

悅

懼

懼

恬

恬

惺

怀

性

性

情

情

惶

惶

恒

恒

慥

慎

恃

恃

竖心旁 概有三种写法。一是，两点一竖法，如『惺』字；二是，点横一竖法，如『恬』『怀』『惧』『性』『情』『惶』『恒』『慎』等字；三是，一竖点横法，如『恃』字。三种写法，均可有附钩的连接方式。

米字旁 一般只有一种写法，即两点一竖横折法。其中，竖带附钩可以连横，横带撇折可以连右。如『粮』『精』『糟』『糠』『糠』『糠』『糠』『糠』『糠』『糠』『糠』『糠』『糠』『糠』『糠』『糠』等字。『释』『叛』两字，左偏旁的写法与米字旁类似。

粮

粮

精

精

糟

糟

糠

糠

糠

释

叛

叛