

行书入门大字帖

赵孟頫

《洛神赋》

中国书法入门教程

罗培源 编著

全新修订防伪版



长江出版传媒



崇文书局



中国书法入门教程

罗培源 编著

赵孟頫《洛神赋》



长江出版传媒
Changjiang Publishing & Media

崇文书局
Chongwen Publishing House

中国书法入门教程

赵孟頫《洛神赋》

行书入门大字帖

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫《洛神赋》行书入门大字帖 / 罗培源编著. — 武汉:
崇文书局, 2016.5

ISBN 978—7—5403—3809—1

I. ①赵… II. ①罗… III. ①行书 — 法帖 — 中国 — 元
代 IV. ①J292.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 083121 号

书香兰亭®

敬告读者:

封面及封底无防伪标识 均为盗版 请勿购买

请向当地“扫黄打非”部门举报并与我社联系

全国文化市场侵权盗版举报网站(www.12318.gov.cn)

所有权利保留。任何侵权行为都将被追究法律责任。

电子举报信箱:hbcwsj@163.com

法律顾问 吴建宝律师工作室

赵孟頫《洛神赋》行书入门大字帖

长江出版传媒

崇文书局

出版发行

邮编:430070

电话:(027)87679712

湖北恒新美雅精装印务有限公司印刷

新华书店经销

开本:890 × 1240 mm 1/16 印张:5.5

版次:2016年5月第1版 2016年5月第1版第1次印刷

印数:5000

书号:ISBN 978—7—5403—3809—1 定价:12.00 元

图书服务热线:87679710 87679711 (0)13035117960 电子信箱:whbhew@163.com
客服 QQ 热线:326919357 本书若有印装质量问题,请与当地经销商联系调换

前言

2013年1月18日，教育部下发了《中小学书法教育指导纲要》，要求全国各中小学开展书法教学，引发了各方关注。中小学校长、老师及家长和学生普遍认为此举有必要，都想重建人人能写一手好字的荣光；但是，学校书法教材的缺乏是当前的一大问题，课程开设也亟待指引，大家都担忧《指导纲要》实施的效果不一定会尽如人意。

当下，我国中小学专业书法教师严重不足，真正的书法教学还没有常态化、普及化，更没有形成成熟的可以推广应用的现成教学方法。《中国书法培训教程》系列丛书是由来自教学第一线的书法名家精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级丛书。它适合各中、小学及书法学校的教学使用，即使是书法老师没有很好的专业基础，拿着它，也能按照其方法指引，指导学生写好字，达到事半功倍的教学效果。

学习书法的目的在于实际运用，本丛书从实用性出发，注重基础学习，鼓励创作。丛书对楷书、隶书、行书三种基本字体进行详细指导，以名家原拓本为蓝本，经过筛选、归类及特殊的技术处理后，翻制成墨迹，并配以米字格，帮助读者深刻理解并且掌握字形结构以及笔画定位。

为了配合书法培训教学和初学者自学，在编排结构上，遵从循序渐进的原则，先对各章节中范字的用笔特点、结字规律和书写宜忌作较为详细的临习指导，再针对不同形式的书法作品的结体规律、章法布局、落款方法及钤印位置等做了详细的理论、创作指导。楷书、隶书、行书部分的各章中所附的词语书写练习，分别从柳公权《玄秘塔碑》、《神策军碑》，颜真卿《颜勤礼碑》、《多宝塔碑》，欧阳询《九成宫醴泉铭》，魏楷《张猛龙碑》，汉隶《曹全碑》以及王羲之《兰亭序》、《圣教序》，米芾《蜀素帖》等碑帖中选字集结而成，这些碑帖历来都是中国书法初学者的首选范本。

学习写字，主要是掌握方法，举一反三，触类旁通。按照本书讲解的用笔和结构技巧，熟练运用，刻苦临写，日积月累，一定会迈进书法之门。

目 录

第一章 概述	5
第一节 赵孟頫及其行书《洛神赋》	
简介	5
第二节 书写姿势	6
第二章 笔画	7
第一节 基本笔画	7
第二节 变化笔画	16
第三节 笔画的应用	31
附:词语书写练习(一)	35
第三章 部首	36
第一节 字头的写法	36
第二节 字底的写法	39
第三节 字左旁的写法	41
第四节 字右旁的写法	47
第五节 包围部首的写法	50
附:词语书写练习(二)	52
第四章 结构	53
第一节 独体字的结构方法	53
第二节 上下结构的结构方法	56
第三节 左右结构的结构方法	59
第四节 包围结构的结构方法	64
附:词语书写练习(三)	66
第五章 布势	67
(一)字形各异	67
(二)同画异态	68
(三)同字异形	69
第六章 作品	72
第一节 作品的形式	72
第二节 作品的格式	74
第三节 布局的规律	74
第四节 作品的创作	75
附1:集字作品范例	76
附2:赵孟頫《洛神赋》(局部)欣赏	85

目 录

第一章 概述	5
第一节 赵孟頫及其行书《洛神赋》	
简介	5
第二节 书写姿势	6
第二章 笔画	7
第一节 基本笔画	7
第二节 变化笔画	16
第三节 笔画的应用	31
附:词语书写练习(一)	35
第三章 部首	36
第一节 字头的写法	36
第二节 字底的写法	39
第三节 字左旁的写法	41
第四节 字右旁的写法	47
第五节 包围部首的写法	50
附:词语书写练习(二)	52
第四章 结构	53
第一节 独体字的结构方法	53
第二节 上下结构的结构方法	56
第三节 左右结构的结构方法	59
第四节 包围结构的结构方法	64
附:词语书写练习(三)	66
第五章 布势	67
(一)字形各异	67
(二)同画异态	68
(三)同字异形	69
第六章 作品	72
第一节 作品的形式	72
第二节 作品的格式	74
第三节 布局的规律	74
第四节 作品的创作	75
附1:集字作品范例	76
附2:赵孟頫《洛神赋》(局部)欣赏	85

中国书法入门教程

罗培源 编著

赵孟頫《洛神赋》



长江出版传媒
Changjiang Publishing & Media

崇文书局
Chongwen Publishing House

中国书法入门教程

赵孟頫《洛神赋》

行书入门大字帖

前言

2013年1月18日，教育部下发了《中小学书法教育指导纲要》，要求全国各中小学开展书法教学，引发了各方关注。中小学校长、老师及家长和学生普遍认为此举有必要，都想重建人人能写一手好字的荣光；但是，学校书法教材的缺乏是当前的一大问题，课程开设也亟待指引，大家都担忧《指导纲要》实施的效果不一定会尽如人意。

当下，我国中小学专业书法教师严重不足，真正的书法教学还没有常态化、普及化，更没有形成成熟的可以推广应用的现成教学方法。《中国书法培训教程》系列丛书是由来自教学第一线的书法名家精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级丛书。它适合各中、小学及书法学校的教学使用，即使是书法老师没有很好的专业基础，拿着它，也能按照其方法指引，指导学生写好字，达到事半功倍的教学效果。

学习书法的目的在于实际运用，本丛书从实用性出发，注重基础学习，鼓励创作。丛书对楷书、隶书、行书三种基本字体进行详细指导，以名家原拓本为蓝本，经过筛选、归类及特殊的技术处理后，翻制成墨迹，并配以米字格，帮助读者深刻理解并且掌握字形结构以及笔画定位。

为了配合书法培训教学和初学者自学，在编排结构上，遵从循序渐进的原则，先对各章节中范字的用笔特点、结字规律和书写宜忌作较为详细的临习指导，再针对不同形式的书法作品的结体规律、章法布局、落款方法及钤印位置等做了详细的理论、创作指导。楷书、隶书、行书部分的各章中所附的词语书写练习，分别从柳公权《玄秘塔碑》、《神策军碑》，颜真卿《颜勤礼碑》、《多宝塔碑》，欧阳询《九成宫醴泉铭》，魏楷《张猛龙碑》，汉隶《曹全碑》以及王羲之《兰亭序》、《圣教序》，米芾《蜀素帖》等碑帖中选字集结而成，这些碑帖历来都是中国书法初学者的首选范本。

学习写字，主要是掌握方法，举一反三，触类旁通。按照本书讲解的用笔和结构技巧，熟练运用，刻苦临写，日积月累，一定会迈进书法之门。

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫《洛神赋》行书入门大字帖 / 罗培源编著. — 武汉:
崇文书局, 2016.5

ISBN 978—7—5403—3809—1

I. ①赵… II. ①罗… III. ①行书—法帖—中国—元
代 IV. ①J292.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 083121 号

书香兰亭®

敬告读者:

封面及封底无防伪标识 均为盗版 请勿购买

请向当地“扫黄打非”部门举报并与我社联系

全国文化市场侵权盗版举报网站(www.12318.gov.cn)

所有权利保留。任何侵权行为都将被追究法律责任。

电子举报信箱:hbcwsj@163.com

法律顾问 吴建宝律师工作室

赵孟頫《洛神赋》行书入门大字帖

长江出版传媒

崇文书局

出版发行

邮编:430070

电话:(027)87679712

湖北恒新美雅精装印务有限公司印刷

新华书店经销

开本:890×1240mm 1/16 印张:5.5

版次:2016年5月第1版 2016年5月第1版第1次印刷

印数:5000

书号:ISBN 978—7—5403—3809—1 定价:12.00元

图书服务热线:87679710 87679711 (0)13035117960 电子信箱:whbhcw@163.com
客服QQ热线:326919357 本书若有印装质量问题,请与当地经销商联系调换

第一章 概述

第一节 赵孟頫及其行书《洛神赋》简介

赵孟頫(1254—1322),字子昂,号松雪,松雪道人,水精宫道人,中年曾作孟俯,湖州(今浙江吴兴)人。宋太祖赵匡胤十一世孙,元代书画家、文学家。自幼聪明,读书过目成诵,为文操笔立就。宋灭亡后,归故乡闲居,后来奉元世祖征召,历仕五朝,官至翰林学士承旨、荣禄大夫,封魏国公,谥文敏。信佛,与夫人管道昇同为中峰明本和尚(1263—1323)弟子。赵孟頫博学多才,能诗善文,懂经济,工书法,精绘艺,擅金石,通律吕,解鉴赏。特别是书法和绘画成就最高,开创元代新画风,被称为“元人冠冕”。在绘画上,山水、人物、花鸟、竹石、鞍马无所不能;工笔、写意、青绿、水墨,亦无所不精。

赵氏所创书风,后人称之为“赵体”。赵孟頫师承也极广泛,初宗宋人,学赵构、黄庭坚,继而由智永上溯钟繇、王羲之、王献之,晚年又取法李邕。他模拟古法力求惟妙惟肖,书写十分熟练,尤倾心于二王,元虞集在《道园学古录》中指出:“楷法深得《洛神赋》而揽其标;行书诣《圣教序》而入其室;至于草书,饱《十七帖》而变其形。”赵孟頫的书法成就突出表现在楷、行书方面,创遒劲姿媚新风,对元人和后世均产生极大影响。

《洛神赋》为赵氏行书代表作。大德四年(1300)为盛逸民所书纸本,纵29.5cm,横192.6cm,天津市艺术博物馆藏。赵孟頫时年47岁。此卷用笔圆转流美,充分展示了赵孟頫的书法风格。元人倪瓒称此卷“圆活遒媚”,并推赵为元朝第一书人。行中兼楷的结体、点画,深得二王遗意,尤其是王献之《洛神赋》的神韵,即妍美洒脱之风致。如端正匀称的结构、优美潇洒的字姿、圆润灵秀的运笔、密中有疏的布局等。同时,又呈现自身的追求,像比较丰腴的点画,轻捷的连笔,飘逸中见内敛的运锋,端美中具俯仰起伏的气势,都显示出他博取众长而自成一体的艺术特色。

《洛神赋》是三国时期魏国著名文学家曹植写的浪漫主义名篇。原名《感甄赋》是曹植模仿战国时宋玉《神女赋》对楚王梦巫山神女之事而作,虚构自己在洛水边与洛神相遇的情节,全篇想象丰富,描写细腻,词采流丽,对洛神的描绘,诸如“婉若游龙”、“秣纤得衷,修短合度”、“气若幽兰”等,皆可见巫山神女的影子。

说明

本书为赵体行书的入门级教程,为适应广大读者学习书法的需要而编写。全书共分为概述、笔画、部首、结构、布势、作品等六章。以范字为主,加以简单的图示、说明,图文并重并遵循由浅入深、先易后难、循序渐进的原则,以便于教学与自学。

本书所选范字,皆从《洛神赋》中选出,翻制成墨迹并适当放大而成。

第二节 书写姿势

毛笔的认识

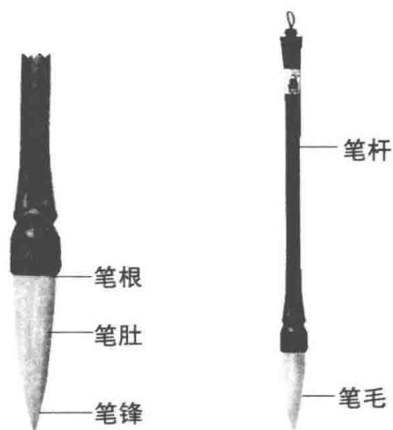
毛笔由笔杆和笔毛组成。

笔杆多用竹管制作，杆直，形圆，粗细适中，轻重适宜。笔毛多由动物的鬃毛制作，由于笔毛的种类不同，可分硬毫（狼毫）、软毫（羊毫），兼毫（狼、羊毫混合）三大类，按笔毛的长短可分为长锋、中锋、短锋。初学楷书以大楷长锋羊毫为宜。

好笔必须达到以下几点：笔杆要直，粗细适中，锋毫要尖，手压毫尖要锋齐，笔毫中部略鼓，成橄榄状，且有一定的弹性。

笔毛部分包括笔根、笔肚、笔锋三部分。笔根部分与笔杆部分相连，不可贮墨与书写；笔肚部分主要用来贮墨；笔锋部分用于书写。

毛笔的选择须遵循“大字用大笔、小字用小笔”的原则，宁可大笔写小字，不可小笔写大字。毛笔每次用过之后应顺着锋毫用清水洗净，恢复原状后再悬挂起来以备下次使用。

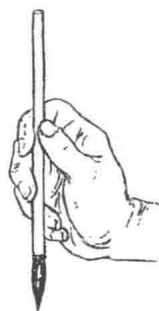


执笔

书写中执笔位置应在笔杆的中部，写大字可偏上，写小字可偏下，写3~5cm的字居中执笔。

正确的执笔应遵循以下原则：1. 笔杆垂直，以求锋正；2. 指实掌虚，运笔自如；3. 腕肘悬起；4. 执笔不可太紧。

执笔方法有多种，现多采用五指执笔法。简单说就是：拇指按住笔管内侧，食指压住笔管的外侧，与拇指相对；中指勾住笔管的左侧；无名指顶住笔管的右侧，与中指上下相对；小指在无名指的下方，帮助无名指用力。



执笔



坐姿

姿势

写字的姿势有坐姿与立姿两种，坐姿宜写中、小字或小幅作品，立姿用于书写大字或大幅作品。

坐姿的要求：上身正直，胸不贴桌，背不靠椅，两肩要平，两脚分开平放于地，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

立姿的要求与坐姿基本相同，只是身体可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略有放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体。

第二章 笔画

笔画可分为基本笔画和由基本笔画变形或组合而成的笔画两大类。楷书中的每一笔画，都包含起笔、行笔与收笔三个过程。这三个过程的具体要求是：

逆锋起笔 楷书笔画的起笔（即笔画的开始部分）多为逆锋折转起笔，形较方。即“欲右先左，欲下先上”。落笔方向与笔画走向相反。

中锋行笔（行笔部分即笔画的中段，为主体部分）起笔后折笔调锋，转为中锋，书写至笔画的末端。

回锋收笔（收笔部分即笔画的末端）行至末端，应将笔锋回转，藏锋于笔画内，将笔提起离纸，结束书写。收笔也有出锋的，出锋收笔要稳，要厚实，锋从中出。

关于楷书的基本用笔方法：

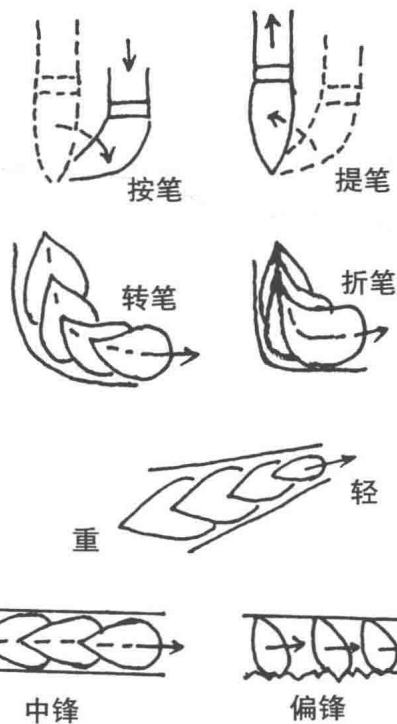
提笔与按笔——提、按为用笔的上下运动。引笔向上谓提，在行笔中笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全提起离纸。将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。提按是互相对立而又互相依存，借以改变笔画的粗细形状，但在运笔中不可猛提死按而破坏运笔的规律。

转笔与折笔——转、折是改变运笔方向的两种方法。在转折处，锋尖基本不动，笔锋部分折转而改变方向，外形显方而外突，谓折笔。锋尖随着整个笔锋部分回旋圆转，外形显圆的，谓转笔。

轻重——用力的大小，也是笔画粗细的内在表现。笔画粗即重，笔画细即轻。

涩行与疾笔——涩行指笔杆微向后倾，用力缓缓向前推行，多用于长笔画的行笔，有意增大笔与纸的摩擦阻力，便于运气使力，达到“力透纸背”的效果。疾笔多用于出锋收笔，速度快，出锋迅速，干净利落。

中锋与偏锋——行笔过程中，笔锋始终保持在笔画的中间部分，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满，谓之中锋。反之，笔锋在笔画的一侧，笔画一侧光滑一侧毛糙的，谓之偏锋。



第一节 基本笔画

基本笔画一般有以下八种：横画、竖画、撇画、捺画、钩画、折画、挑画与点画。其中横、捺、挑等笔画从左至右书写，为横向笔画；竖、撇从上至下书写，为纵向笔画；折画由横与竖组合而成，为合成笔画；钩画的钩部皆附于其他笔画的末端，不能独立出现，为附属笔画；点画为横、竖内缩而无行笔，为浓缩笔画。

基本笔画在书写中，注意写好起、行、收三个过程，且三个过程要连贯，一气呵成，中途不可随意停顿。同时还要注意各种笔画的各自形状、轻重、长短、曲直以及方向的不同。

(1) 横的写法



长横：赵体字横画起笔多为露锋，行笔多用侧锋。也有起笔后调正中锋向右行笔，行笔略向右上扬，笔画多视觉平正，至收笔处轻提重顿，再回锋收笔而成。



短横：起笔多为露锋，行笔略向右上扬，收笔顿而回锋。

【比较】

《洛神赋》行书特点，其运笔飘逸中见内敛，端美中具俯仰，表现于横画中，长短俯仰，起笔行笔各个不同，出锋起笔、侧锋走笔，收笔时的顿笔、回锋与带锋，变化多端，不仅起到呼应作用，而且对字势、姿态均有很大的影响。

【范字书写提示】

“一”字一横力度劲挺；“三”字三横均露锋入笔，粗细均匀，笔力劲挺。“西”字横短而饱满；“世”字横长而倾斜。“言”字一横平罩其下，“善”字中横细而有力，与上下笔画均有呼应。



(2) 竖的写法



悬针竖：由下向上逆落笔，略顿即转势中锋垂直向下行笔，驻笔后提笔出锋。竖直则字正，中锋则笔劲，出锋不可迅疾，否则其竖便纤弱无力。



垂露竖：中锋行笔至竖画末端，略驻笔后即上提，收笔处圆浑，形若露珠下垂。

【比较】

赵孟頫《洛神赋》中竖画变化丰富，妙造自然。有的浑厚凝重，有的轻松灵活，曲直、开合、高低、向背，显示其勃勃生机。主要有：悬针竖、垂露竖、撇尾竖、带钩竖、点竖、挑竖和短竖等。

【范字书写提示】

“车”字一竖中正有力；“下”字中竖露锋起笔，顿笔收笔，垂垂而有重量感；“年”字一竖端正而神完气足；“乍”字粗竖短，力强；“华”字竖细而短，顿笔回钩，如一丝扛千钧；“川”字一撇两竖，呼应有致。

車

下

年

乍

華

川

(3) 撇的写法



长撇：起笔逆锋圆势，调锋，即拇指向外，中指、食指向内稍捻笔管，手腕向左下稍翻，调正笔锋，向左下弧势涩行，收笔出锋。



短撇：起笔后即向左下转锋作撇，行笔快速而用力，锋短而锐利。

【比较】

赵孟頫《洛神赋》中撇法主要是短撇和长撇。变化有平撇、斜撇、竖撇、短撇、长撇、曲头撇、带钩撇等。就起、收笔用锋法的比较，有逆势带锋、顿势回锋和顺势回锋，但大多起笔为藏锋，收笔为露锋。撇画如人之手足，伸缩得宜，平抑字势，非常重要。

【范字书写提示】

“步”字一撇长出；“余”字细撇细而有力；“灼”字撇弯；“服”字撇直；“倾”字短撇直重，颇具力度；“徨”字两撇平行。

步

余

灼

服

倾

徨

(4) 捺的写法



斜捺：露锋顺势起笔，一般是拇指向外，食指、中指向内稍捻笔管，手腕稍向左上弓，以调正笔锋，向右下涩进，至尾处渐按笔，稍顿后顺势出锋。



横捺：逆锋起笔后向右缓缓行笔，渐行渐按，至捺尾调锋向右偏上出锋收笔，捺势平缓而一波三折。

【比较】

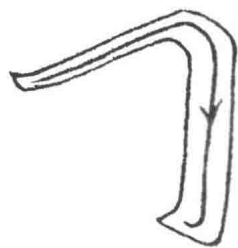
捺在赵孟頫《洛神赋》中变化多端，极有活力，对于字的结构平衡起关键作用。其种类有平捺、斜捺和反捺等，皆有丰富的变化，其行笔或直或曲，收笔有的方尾，有的上翘，有的回锋，各尽其妙。

【范字书写提示】

“人”字一捺独长，避免了笔画相向易造成死板的字形。“芙”字露入露出，犀利稳健；“金”字反捺补正字势；“舍”字捺画朴厚无华；“文”字一捺厚重端严；“东”字反捺长出与左撇呼应。



(5)折的写法



写横至折处，拇指稍向外，食指、中指稍向内捻笔管，直切而下，至收笔处笔锋稍提由上至右下，由下至左上回锋。即成折画。

【比较】

折是由两种不同方向或两种不同笔画组合构成的连体笔画。赵孟頫《洛神赋》中有横折、竖折、撇折和斜折等。初学书法时要注意：①连体笔画间是折还是转，折者顿而方，转者转而圆。②笔致流畅而且凝重，流畅中须沉实，凝重中宜灵动。

【范字书写提示】

“而”字折处侧锋运笔；“日”字折画下笔重而转折方；“夷”字两处转折方直又有不同；“申”字折处圆转；“甫”字折画圆转自然；“幽”字竖折方直。

而

日

夷

申

甫

幽