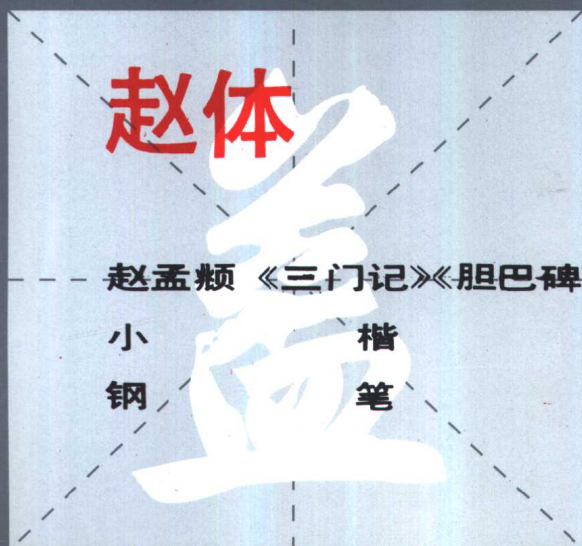


全国中小学教材审定委员会审查通过

修订本

中学生字帖

叶圣陶题

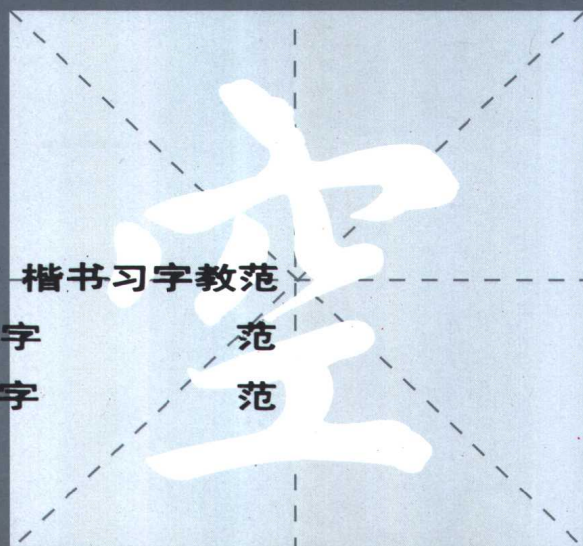


赵体

赵孟頫《三门记》《胆巴碑》楷书习字教范

小
钢

楷
笔



字
字

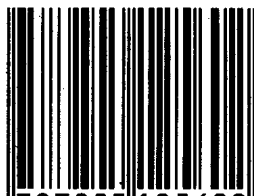
范
范

上海书画出版社

封面题签
编写者
封面设计
责任编辑

叶圣陶
王壮弘
周 萍
吴惠霖

ISBN 7-80512-560-0



9 787805 125602 >

中学生字贴 赵体

本社编

★

上海书画出版社 出版发行

上海钦州南路81号
邮政编码:200233

上海市印刷十厂印刷

新华书店上海发行所经销

开本: 787 × 1092

1 / 16

印张: 4

1995年6月第2版

2001年6月第9次印刷

ISBN 7-80512-560-0 / G.98

定价4.00元

编 者 的 话

我社编辑的这套《中学生字帖》共四种。第一种是柳体(选自柳公权《玄秘塔碑》、《神策军碑》),第二种为颜体(选自颜真卿《勤礼碑》),第三种系赵体(选自赵孟頫《三门记》、《胆巴碑》),第四种乃欧体(选自欧阳询《九成宫醴泉铭》)。每种字帖均根据《中学语文教学大纲》的要求,编有毛笔大楷、小楷字帖和钢笔字帖以及书法欣赏四个部分,称为“四用字帖”。为便于教学及初学者自学,我们遵照循序渐进的原则,毛笔字部分按“笔画”、“部首”、“结构”等章节编排。每个章节都有文字说明,指出临习的重点、必须掌握的要领及具体的书写方法,通俗易懂。教师可根据自己的擅长及教学需要选择本套字帖中的任何一种,供初中一、二年级使用。同时,本套教材也适合于师范院校学生及广大书法爱好者选用。

在这套《中学生字帖》编写前,我们曾广泛听取了书法家和在书法教学第一线的教师们的意见,经过集体讨论,方由从事书法教学工作多年的同志分头执笔编写的。由于我们的经验尚不足,这项工作只能是一个尝试,故希望广大读者在使用过程中提出宝贵意见及建议,以利改进。

在这套字帖的编辑过程中,曾得到中央教育部有关部门的指导,北京等书法团体和上海中学、上海卢湾中学、上海市成都第二中学等,蔡慧苹、赵崇岫等同志也给了我们不少支持和帮助,在此顺致深切的谢意。

本套字帖问世以来,深受使用单位欢迎,印数已达数千万。

本次重订,我们根据全国中小学教材审定委员会的审查意见,对本套字帖作了较大的修订,尽可能把异体字和繁体字掉换成简化字。实在无法换的,姑从旧。然而,希望读者特别是广大学生在实际使用时,仍应以简化字为准。

一九九〇年十二月

100/57

一、赵孟頫简介

赵孟頫（公元一二五四年——一三二二年）初名孟俯，字子昂，晚年号松雪道人。湖州（今浙江吴兴）人。他是宋朝皇室的后裔。元入仕，官至荣禄大夫，翰林学士承旨，封魏国公，谥（死后按其生前事迹以示褒贬的称号）文敏。

赵孟頫学识广博，通晓音乐，擅长文辞，精于识别古代文物，书法绘画的造诣尤其突出，篆、隶、楷、行、草书无所不工；山水、花鸟、人物、走兽无所不能。他是一位开一代风气，影响百世的著名书画家。

赵孟頫的书法，有人说是学李北海的，也有人说是取法王羲之、王献之的。清朝的书法理论家包世臣说，其书取法于唐《李宝臣纪功碑》。实际上他汉、魏、晋、唐诸家，正、草、隶、篆诸体无不博采精研，而他的楷、行二体的成就较篆、隶、草体更大，世称赵体。从楷、行书的用笔、结体以及有关记载来看，他主要得力于晋之二王，唐之褚遂良、陆柬之、李北海诸家。他的字珠圆玉润、典雅秀丽，较为正统，没有一丝狂怪做作的习气。

赵体一出，不径而走，风靡当代。甚至有人说，上下五百年之间，纵横一万里之地，没有人可与其相匹敌的。

二、赵体的特征

（一）、浅近易学，运笔纯正。前人认为赵体“用笔纯正，避难从易”。赵孟頫在继承传统书法的基础上，削繁就简，变古为今，其书以潇洒婀娜之态开创了新面目，形成独具风貌的赵体。所谓运笔纯正就是用笔不含浑，不故弄玄虚，运行的笔路交待得十分清楚。使学者易懂易循，而且学了不会产生任何不良后果。

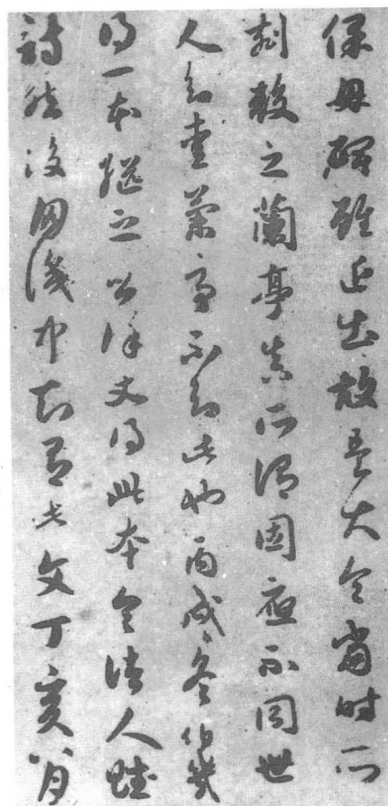
（二）、柔中含刚，秀丽端雅。赵体外貌圆润而筋骨内涵，其点画华滋遒劲，结体宽绰秀美，点画之间彼此呼应十分紧密。外似柔润而内实坚刚，形体端秀而骨架劲挺。学者不要单纯学其外貌，而应更重视学其精神。如果说欧（阳询）书险劲瘦硬，颜（真卿）书雄强豪迈，柳（公权）书清健峻峭，那么，赵体可说是秀丽端雅了。前人把书法气质列为三等：平和简静为上，剑拔弩张次之，媚俗狂怪更次之。赵体应该归于平和简静一类。

（三）、笔圆架方，流动带行。笔圆架方是指笔画圆秀，间架方正，就是古人所说的“墨圆白方”。书写赵体字时，点画需圆润华滋，但结构布白却要十分注意方正谨严、横直相安、撇捺舒展、重心安稳。只有这样，才能掌握赵体的特征。赵体所以流美动人的另一原因，是他书写楷书略掺用行书的笔法。这是他吸收唐代大书家李邕（北海）的用笔和结体方法而形成的特点，也是赵体的主要特征之一。



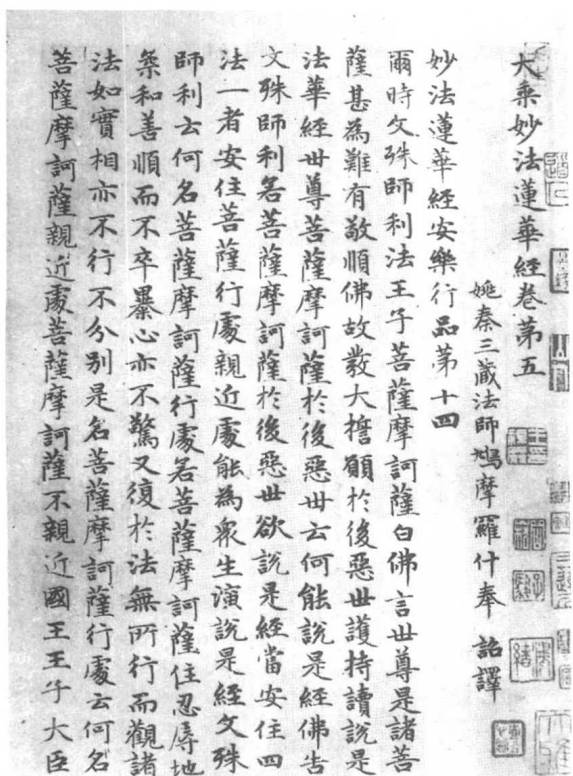
三门记

《三门记》：其书点画圆秀，使转婉畅。



保母帖

《保母帖》：该帖笔画丰润，结体优雅清丽，内藏筋骨而流美于外。



妙法莲花经

《妙法莲花经》，其书点画精工，骨肉停匀，气象雍容。篇幅虽长，却无一晦笔。



仇鐸铭

《仇鐸铭》：其作是作者六十五岁时书，系晚年力作。运笔老辣厚重，与常见赵书妩媚甜润者有所不同。

目 次

习字教范

第一章 笔法

- 第一节 用笔的三原则和三步骤..... (1)
- 第二节 基本笔画的写法..... (2)
- 第三节 基本笔画的态势变化..... (6)
 - 一、点的组合变化..... (6)
 - 二、撇的形态变化..... (8)
 - 三、捺的位置变化..... (10)
 - 四、转折的角度变化..... (11)
 - 五、钩的方向变化..... (12)
 - 六、复合笔画练习..... (14)

第二章 结构

- 第一节 结构的基本原则..... (16)
- 第二节 几种常见的结构形式..... (17)
 - 一、独体字..... (17)
 - 二、左右结构的字..... (19)
 - 三、上下结构的字..... (24)
 - 四、左中右结构的字和上中下结构的字..... (28)
 - 五、包围结构的字..... (30)

第三章 结构布势的综合练习

- 第一节 疏密得当..... (31)
- 第二节 重心平稳..... (33)
- 第三节 笔势连贯..... (35)

小楷字范

- 赵孟頫《汲黯传》..... (48)

钢笔字范

- 正楷..... (52)
- 行书..... (56)

赵孟頫名作欣赏

第一章 笔 法

第一节 用笔的三原则和三步骤

要写出圆满精到、生动美观的笔画，必须学会用笔。不论书写何种笔画，都要贯彻中锋、铺毫、逆入逆收这三点基本原则。

中锋——在运笔书写点画的过程中，笔锋（即锋尖，又称主毫）要始终在笔画的中心线上运行。中锋用笔能使点画受墨均匀，显得圆劲、饱满，富有立体感。

铺毫——毛笔蘸墨后，笔端裹紧呈尖状，但运笔时笔毫必须打开，使其平铺纸上。只有这样，笔毫才能均匀地着力，墨汁才能顺畅地流注。笔毫铺开的幅度，由所写笔画的粗细所决定，即使是很细的点画，也必须铺毫书写，只不过铺毫的幅度较小罢了。

逆入逆收——逆入是指起笔时应先朝笔画行进的反方向落笔，即“欲左先右，欲右先左；欲上先下，欲下先上”。逆入的作用，是借助反作用力，将点画写得道劲、矫健、气势充足，与拳击时手臂先屈后伸才能有力的道理一样。逆收是指收笔时，要提笔朝笔画行进的反方向收缩，即把笔锋送回点画内。收笔要圆满，使人感到点画含蓄、笔力有余。

上述用笔原则是在书写点画的过程中得以体现的，而笔画书写的过程基本上包括起笔、行笔和收笔这三个步骤。

起笔——笔锋逆入着纸后，经过调整笔锋，铺开笔毫，写成点画的首端，为下一步行笔作好准备。

行笔——笔毫平铺纸上，中锋运行，写出点画的主体部分。

收笔——承接行笔的趋势，调整笔锋，回锋收笔使笔锋逐渐脱离纸面。在一般情况下，收笔后笔毫应基本上恢复到起笔前的形状，以便按同样方法书写下一笔画。

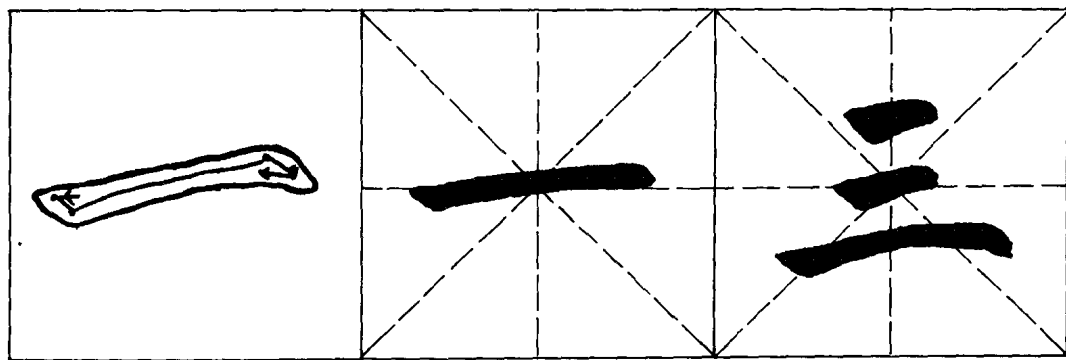
在用笔的三个步骤中，起笔、收笔的动作要轻巧、迅疾些，防止过分迟重的偏向。行笔要稳健、扎实些，避免轻飘、浮滑的毛病。这三个步骤不可分割进行，须紧密衔接，一气呵成。

第二节 基本笔画的写法

“积点成画，积画成字”，写好点画是写好字的基础。通过点画练习，可以逐步掌握用笔方法。现将赵体的基本笔画及其书写方法略述如下。

(一)横：楷书的横画，一般都是左低右高，且于平直之中呈现出起伏变动的气势。书写时，笔锋轻轻逆向着纸，直下落笔（或斜下落笔），随即提笔翻毫，调整笔锋后铺毫右行，行至尾端，进一步将笔毫铺足，然后利用笔毫的弹性，提笔向左作收。

横画的起笔和收笔不能写得太重而形成竹节状；还要防止两端下垂过度，状似担柴，软弱无力；同时，也不允许草率收笔而造成尾端毛缺。



(二)竖：竖画直立挺拔（藏曲于直），常在字中起支柱作用。竖画下端呈圆状的，称为“垂露竖”，下端呈尖状的，叫做“悬针竖”。书写时，笔锋轻轻逆向着纸，向右横落笔，然后向左将笔略提起，调正笔锋后向下铺毫行笔，至尾端提笔向上作收。写“垂露竖”时，行笔至尾端，应将笔毫再铺开一些，然后趁势向上收笔。写“悬针竖”时，行笔至竖画下半部，就应逐渐提笔写成尖状尾端，然后取势空收。



(三)点：书写点时，先朝左上方轻快地落笔，笔尖着纸后，即折锋向右下侧铺毫，继而进一步向左右锉开笔毫，行至点的下端，提笔调锋，折回点的中心，收笔离纸。需要出锋的点，也应将笔毫收回到点的中心，再行出锋。

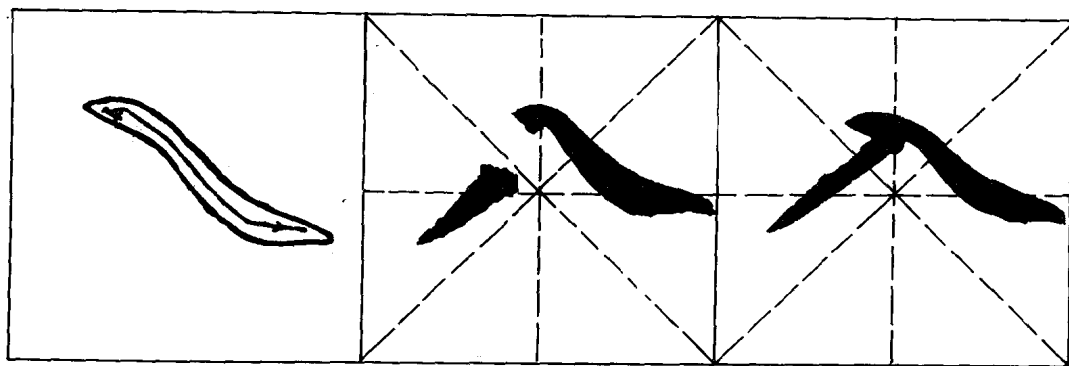
写点时笔毫运行幅度较小，但仍应保持起笔、行笔、收笔的完整过程。切忌下笔死按，不作调锋、铺毫。还须注意收笔圆满，避免尾端毛缺、粗糙。



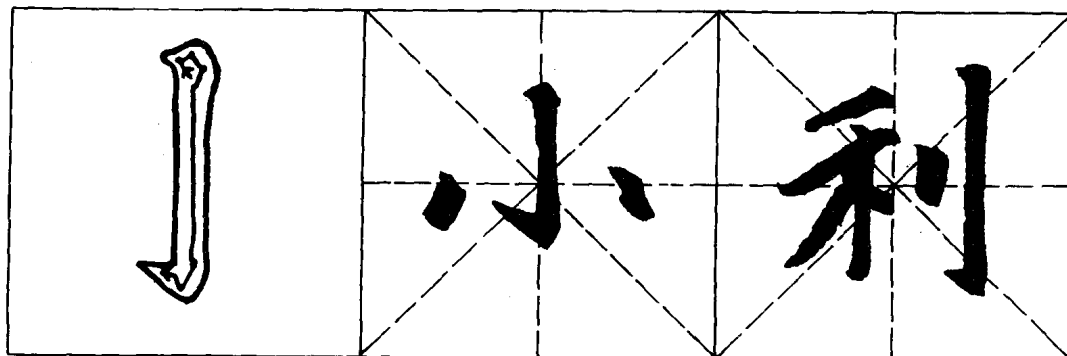
(四)撇：撇画的尾端多数采用出锋的写法，往往呈不同程度的左弯剑头状。书写时，笔锋轻轻逆向左上方着纸，再向右下方落笔，随即提笔向左下方调锋铺毫，中锋行笔，过中段后逐渐提笔，至尾端作劲健含蓄的出锋，笔毫离纸后，迅速向右上方回锋作势空收。回锋撇的尾端写法与“垂露竖”的写法相仿。



(五) 捺：捺画具有较明显的曲折，左上段较细并略上拱，中段较长，由细渐粗且微下凹，末段在较短幅度内，迅速由粗壮转为尖细。捺也称为“波”，捺的整个过程称为“一波三折”。书写时，先逆锋向左上方轻落笔，着纸后折向右下方铺毫运行，笔毫铺足后即提笔调锋，迅速向右出锋捺出。笔离纸后，在空中向左作势空收。写捺画时，动作要求道劲而灵巧，曲折处要及时调锋，铺毫最足时不能把笔按死，要为迅速提转出锋作好准备。

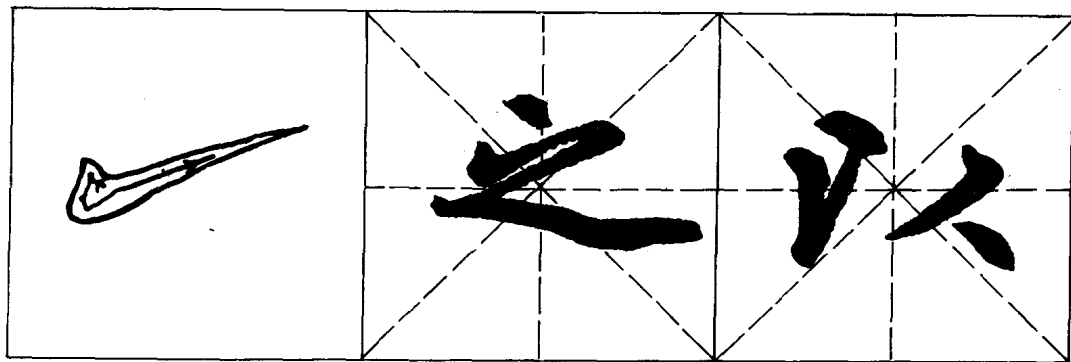


(六) 钩：钩是承接别的笔画而书写的，没有单独的起笔。横画或竖画收笔时，不将笔锋完全收拢离纸，而只是略驻笔停顿，俟调整笔锋后即向旁侧迅速出锋，形成钩状。钩的行笔过程十分短促，但要求蓄力充沛，发劲集中。所以，钩的基部要写得厚实、凝重，尖端则应劲锐。



中
学
书
法
教
材

(七)挑：书写挑画时，先逆锋轻着纸，再向左下方落笔，然后翻毫调锋向右上方铺毫行笔，边行笔边逐渐提笔，至末梢，疾速出锋，轻扬而尖锐。挑的书写速度不宜太慢，它用力于根部而得力于末梢。



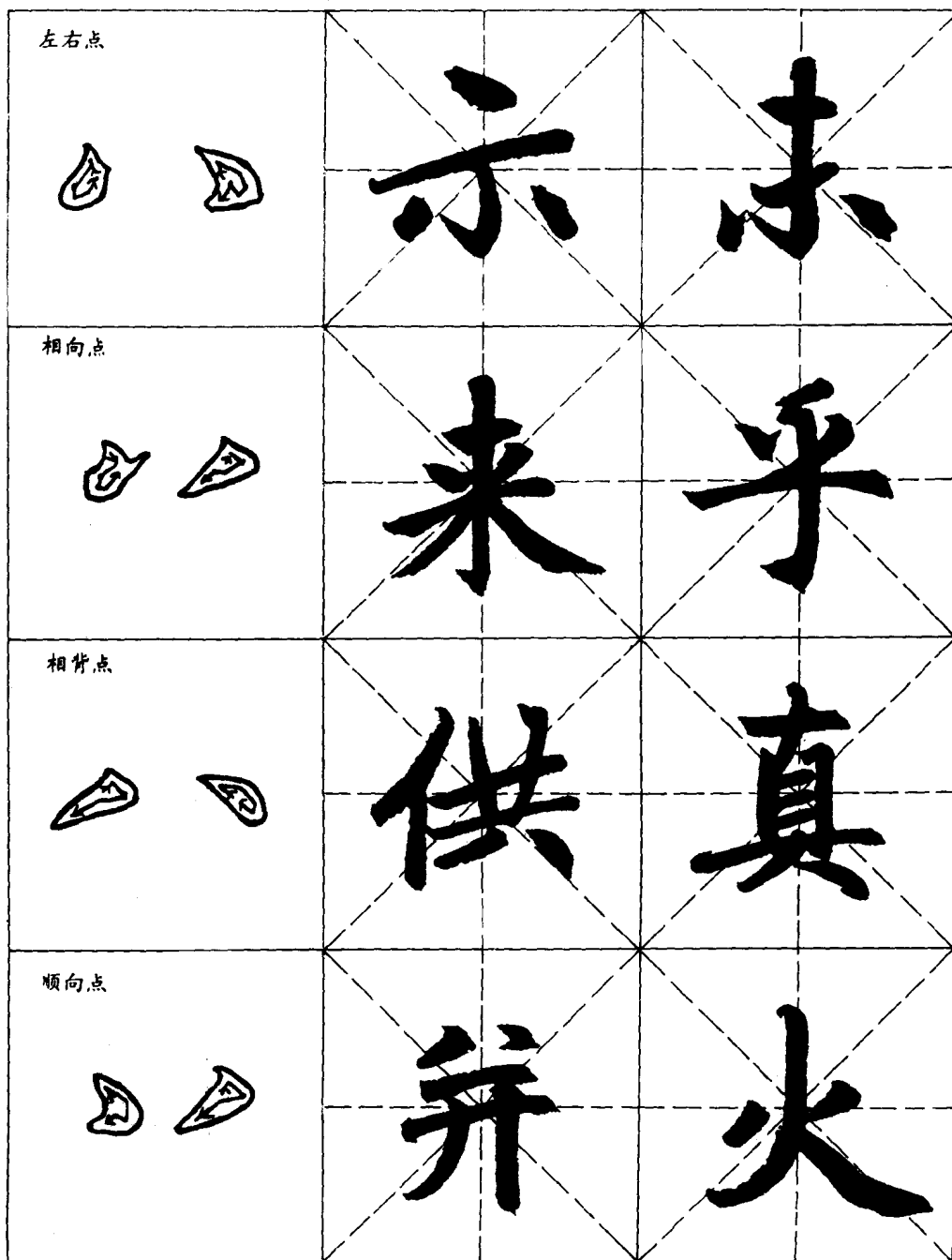
(八)转折：转折是与前后笔画连贯书写的，所以，它没有独立的起笔和收笔。以横画转折成竖画为例：横画的起笔、行笔如前所述，行笔至尾端，不是提笔向左作收，而是提笔调锋或翻毫向下铺毫运行为竖画，竖画的行笔和收笔方法也如前所述。实际上，此处的横画的收笔已与竖画的收笔合二为一了。运用提笔的称转，运用翻毫的为折。运用提笔或翻毫调锋，是为了使转折前后的笔画都能保持中锋并利于铺毫，不致因转折而造成偏锋、扁锋和笔毫卷起等病笔。转折处既要防止臃肿笨拙，又要避免软弱浮滑。

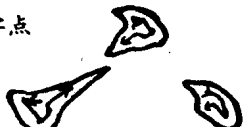


第三节 基本笔画的态势变化

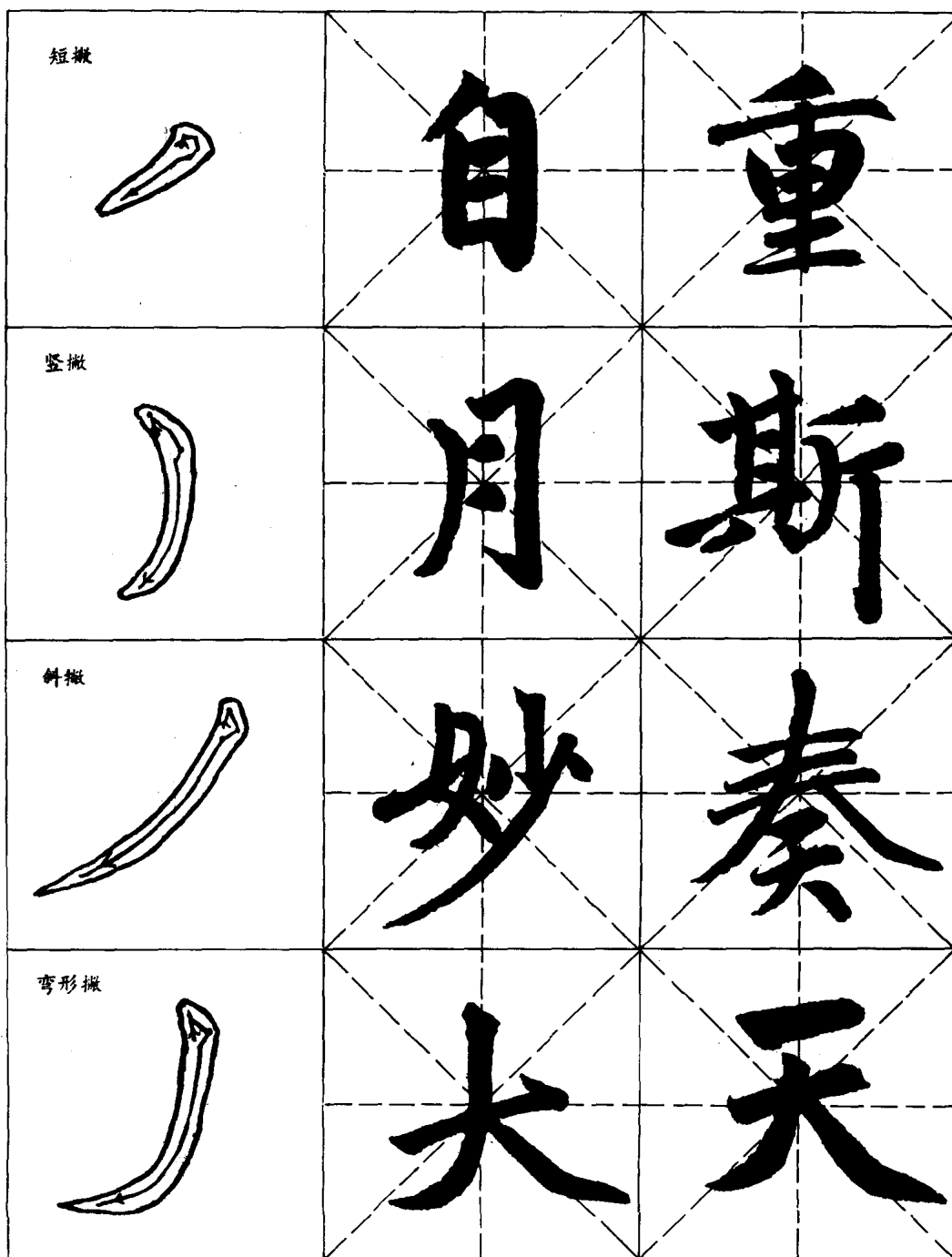
前面分述了八种基本笔画的写法。在实际书写过程中,它们的基本书写原则虽然是不会改变的,但由于某些笔画所处方位或取势有所不同,形体也会相应变化。现举例如下:

一、点的组合变化



水旁点 	深	涅
火底点 	然	無
合三点 	采	將
心字点  必字点 	心	必
上下点  两对点 	求	於

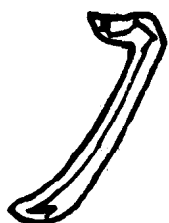
二、撇的形态变化



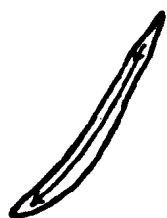
回锋撇



弯头撇



兰叶撇



并用撇



丹

周

布

有

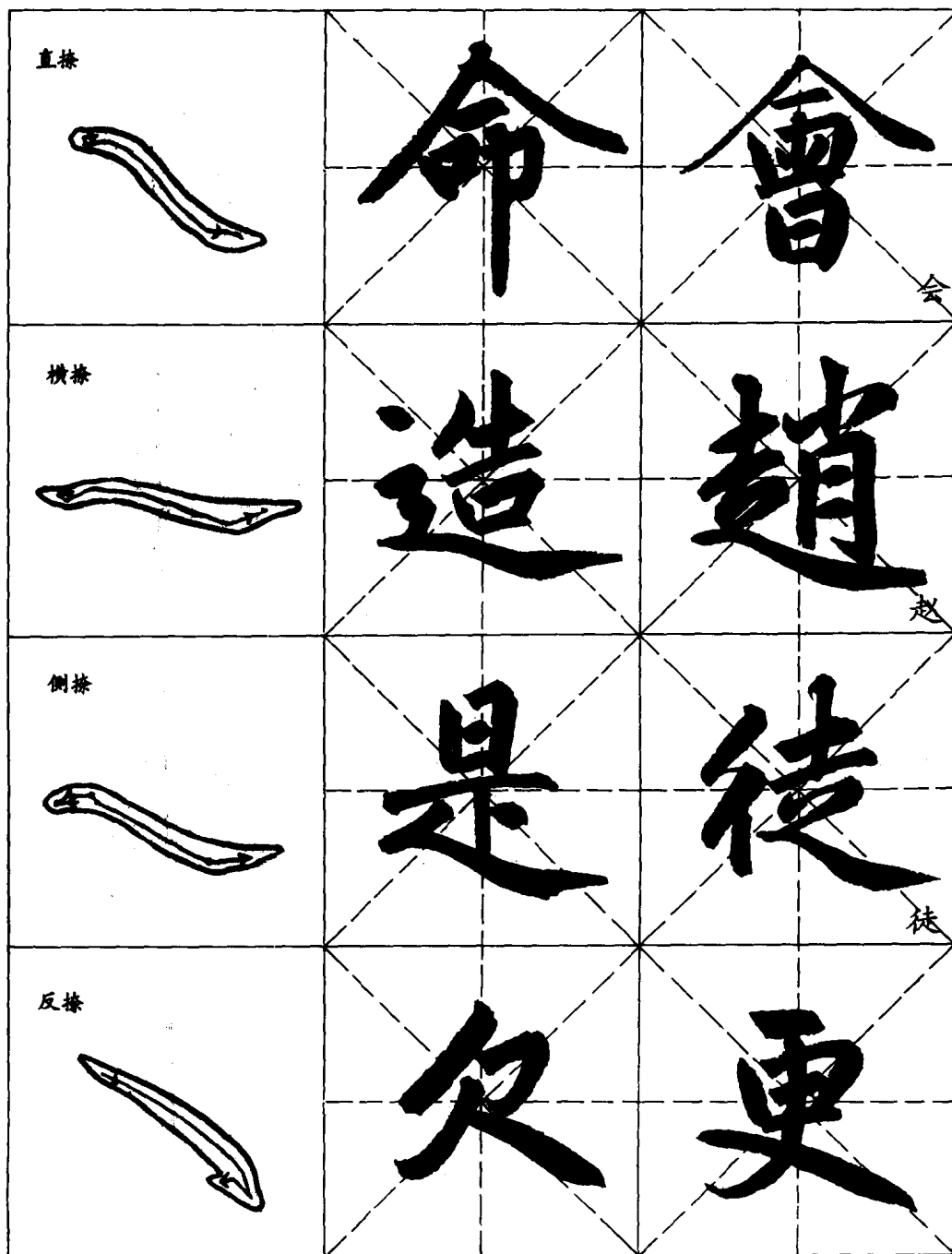
庸

廣

彼

彰

三、捺的位置变化



四、转折的角度变化

