



中小学书法教育指导丛书
中国书法名作教与学

谢昭然 编著

赵孟頫

教与学

楷书

ZHAOMENGFU
KAISHU JIAO YU XUE

四川出版集团 巴蜀书社



中小学书法教育指导丛书

中国书法名作教与学

谢昭然 编著

赵孟頫

楷书教与学

四川出版集团
巴蜀书社

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫楷书教与学 / 谢昭然编著. —成都:
巴蜀书社, 2013. 10

(中国书法名作教与学)

ISBN 978-7-5531-0303-7

I. ①赵… II. ①谢… III. ①楷书—书法
IV. ①J292. 113. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 205726 号

赵孟頫楷书教与学

谢昭然 编著

策划组稿	施 维
责任编辑	张照华 白亚辉
设 计	张 科
出 版	四川出版集团巴蜀书社 成都市槐树街2号 邮编 610031 总编室电话:(028)86259397
网 址	www.bsbook.com
发 行	巴蜀书社 发行科电话:(028)86259422 86259423
经 销	新华书店
排 版	泽雨
印 刷	成都翔川印务有限公司
版 次	2013年10月第1版
印 次	2013年10月第1次印刷
成品尺寸	170mm×240mm
印 张	10
字 数	150千
书 号	ISBN 978-7-5531-0303-7
定 价	18.50元

本书若有印装质量问题,请与本社发行科联系调换



前 言

中国书法历史悠久，源远流长，距今约三千多年的历史，它博大精深，凝聚了炎黄子孙无穷的智慧。在漫长的历史发展长河中，书法一直以其特殊的艺术性和广泛的实用性而蓬勃发展。即使在硬笔书写及电脑使用十分普及的今天，书法艺术仍有着它独特的影响力。在中国，甚至在受中国传统文化影响比较深的日本、韩国、新加坡及东南亚地区，不能写一手好字，仍然是衡量一个人文化修养是否全面的标准之一。

所谓书法，既是用圆锥状毛笔书写各种书体汉字的法则，也是一种讲究执笔、点画、运笔、结构、行气、章法、墨法、风格的传统造型艺术。执笔要求指实掌虚，五指齐力，腕部松平，悬空发力；点画须中锋铺毫，笔笔送到；结构要求笔画间和谐呼应；章法行次要错落有致，气息贯通，表现出书者的审美情趣和个性。书法是一种构成性和表现性艺术，书家的笔是他手指的延伸，笔的徐缓、飞动、顿挫，都受主观的驱使，成为他情绪的宣泄。总之，书法是一门综合性很强的艺术，是一种倾向于表现主观精神的艺术。它集精、气、神于运笔流转顿挫之中，黑白相间，字字有根，笔笔有源，或古拙、或秀媚、或端雅，方与圆、收与放、疏与密、刚与柔、实与虚、奇与正，其意境无限、美妙无比。可以说，书法比较集中地体现了中国艺术的基本特征。

为了给中小学书法教育和书法爱好者提供良好范本，我们特别邀请中国书法名家和教学一线的书法名师精心编著了《中国书法名作教与学》系列图书。

《中国书法名作教与学》精选我国历代名家名帖为范本，每册在编排结构上遵循深入浅出、循序渐进的原则，对不同名家名帖的用笔和结构都作详细讲解，并对书中精选的笔画、偏旁部首和结构都配有图解和演示行笔过程的图例，可谓图文并茂、详略得宜。为帮助读者朋友深刻理解碑帖的用笔特点和字形结构的搭配，我们特将筛选的范字在原帖的基础上经过一定特殊的处理并翻制成墨迹再配以米字格以供临习。《中国书法名作教与学》是一套通俗、易懂、实用的书法教学丛书，非常适合于中小学书法教学及书法爱好者自学使用。

编者

2012年12月



目 录

第一章 书法常识（一）	1	第六讲 挑点	22
第一节 正确的坐姿和执笔		第七讲 细腰横	24
方法	1	第八讲 粗腰横	26
第二节 文房四宝	2	第九讲 左尖横	28
第三节 毛笔的选用和保养	2	第十讲 悬针竖	30
第四节 临帖方法	3	第十一讲 垂露竖	32
第五节 基本笔法	3	第十二讲 长撇	34
第二章 书法常识（二）	6	第十三讲 短撇	36
第一节 楷书的形成与发展	6	第十四讲 斜捺	38
第二节 赵体楷书与其他楷书的		第十五讲 平捺	40
区别	7	第十六讲 提	42
第三节 赵孟頫小传	8	第十七讲 横折	44
第四节 赵孟頫书法艺术特征	9	第十八讲 竖折	46
第五节 赵孟頫《胆巴碑》赏析	9	第十九讲 撇折	48
第三章 《胆巴碑》基本笔画		第二十讲 竖钩	50
精讲	11	第二十一讲 横钩	52
第一讲 侧点	12	第二十二讲 戈钩	54
第二讲 左点	14	第二十三讲 卧钩	56
第三讲 右点	16	第二十四讲 竖弯钩	58
第四讲 竖点	18	第二十五讲 横折钩	60
第五讲 撇点	20	第二十六讲 横折右弯钩	62

第二十七讲 横折撇	64	第二节 长方形	93
第二十八讲 撇折点	66	第三节 正梯形	94
第二十九讲 竖提	68	第四节 斜梯形	95
第三十讲 横撇弯钩	70	第五节 三角形	96
第三十一讲 竖折折钩	72	第六节 菱形	97
第四章 偏旁部首	74	第七节 左右相等	98
第一节 单人旁	75	第八节 左窄右宽	99
第二节 双人旁	76	第九节 左宽右窄	100
第三节 提手旁	77	第十节 左长右短	101
第四节 提土旁	78	第十一节 左短右长	102
第五节 石字旁	79	第十二节 上下相等	103
第六节 木字旁	80	第十三节 上短下长	104
第七节 三点水	81	第十四节 上长下短	105
第八节 立刀旁	82	第十五节 上中下相等	106
第九节 右包耳	83	第十六节 上短中下长	107
第十节 左包耳	84	第十七节 中宽上下窄	108
第十一节 人字头	85	第十八节 中窄上下宽	109
第十二节 宝盖头	86	第十九节 右上包左下	110
第十三节 草字头	87	第二十节 左上包右下	111
第十四节 广字头	88	第二十一节 左下包右上	112
第十五节 木字底	89	第二十二节 上包下	113
第十六节 心字底	90	第六章 《胆巴碑》选字强化	
第十七节 四点底	91	训练	114
第五章 字形结构及搭配		附 赵孟頫《胆巴碑》原帖	
比例	92	(局部)	132
第一节 扁方形	92		

第一章 书法常识（一）

第一节 正确的坐姿和执笔方法

坐姿要求

写毛笔字有坐姿和站姿两种，坐姿用于书写中小字，站姿用于书写大字。坐姿应做到头正、身直、臂开、足安；站姿要求头俯、身躬、臂悬、足开。无论是坐姿还是站姿，书写者的眼与纸的距离应保持在33厘米以上。



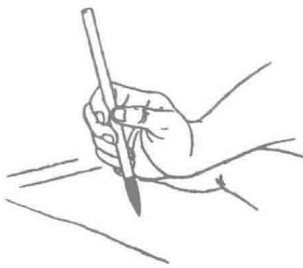
（毛笔书写坐姿） （毛笔书写站姿）

执笔方法

从古到今执笔方法很多，现在大部分书写者都使用“五指执笔法”。即拇指上节按住笔杆，指骨突出；食指、中指并拢，在笔杆前面用指尖



（毛笔五指执笔法）



（毛笔枕腕执笔法）

钩住；无名指协助中指从内向外抵；小指在无名指后面加强托顶的力量。这样五个指头攒在一起，掌心空得差不多能放进一个鸡蛋，称为“指实掌虚”。

第二节 文房四宝

“工欲善其事，必先利其器。”学习中国书法必须先了解文房四宝。所谓文房四宝，指笔、墨、纸、砚这四件中国文人书房中必备的宝贝。其中以湖笔、徽墨、宣纸、端砚为优。那么我们应该怎样选择呢？

笔 笔的种类很多。根据制笔的兽毛分为紫毫、狼毫、羊毫和兼毫等。羊毫软，紫毫和狼毫硬，用两种以上兽毛制成的笔称为兼毫。朋友们选笔时以选兼毫为宜，写多大的字就选对应型号的笔。

墨 墨分为块墨和墨汁。现在为了方便，一般都用墨汁，如“一得阁”墨汁和“曹素功”墨汁等。

纸 纸之上品很多，以宣纸为优，宣纸有“纸中之王”和“纸寿千年”之誉。初学者习字可选择价格较为低廉的毛边纸和连史纸即可。

砚 砚在西汉时期就开始使用，凡是石质细密、保持湿润、磨墨无声、发墨光润的，就是好砚台。现在只需把瓶装墨汁倒入砚台就可以蘸墨写字了。

第三节 毛笔的选用和保养

毛笔，朋友们须根据笔之四德来选。哪四德呢？即尖、齐、圆、健。尖指笔毫聚拢时，末端要尖；齐指笔毫吸水压平后，毫尖平齐；圆指笔毫饱满如枣核之形；健指笔腰有弹力，将笔毫重压后提起，即恢复原状。同时，应根据所写字体的大小选笔的型号。

启用新笔要先开笔。将毛笔泡在温水中一段时间，不可太久，将笔毫化开即可。

写字前先润笔。用清水将笔毫浸湿，随即提起。并将笔倒挂，笔锋恢复韧性为止。

每次写完字后要马上洗笔，将笔毫理顺，吸干水分，搁置待用。

第四节 临帖方法

临帖：一般是指对着字帖进行临摹练习。摹和临是两种不同的学习方法。摹是用透明的纸盖在字帖上，再按照范字的笔画影印练习。临是在摹写的基础上进行的。临有对临、背临等。

对临：是将字帖放在旁边，对照练习。对临不要看一笔写一笔，应看一个字，写一个字，慢慢发展成看一行写一行。

背临：是避开字帖凭自己对字形特征的记忆，将字帖上的字临摹下来。背临的前提须多读帖，读帖不仅需要字帖中笔法、结构的理解，而且要记忆。明代汤临初《书指》有云：“取古人之书而熟观之。闭目而索之，心中若有成字，然后举笔而追之。字成而相较，如得其一二，即得其四五，然后每书以极其量，自将去古人为不远矣。”

第五节 基本笔法

所谓笔法就是在书写时运笔的技巧和方法，古人亦称用笔或运笔，即笔毫在纸上的运行方式。掌握好笔法也是我们学习书法的基本要求，历代书法研究者，无不以此为主攻对象。在楷书中我们每写一个笔画，都有起笔、行笔、收笔三个过程。而这三个过程里又有露锋、逆锋、藏锋、中锋、侧锋、转锋、回锋、顿笔、提笔、按笔等不同用笔方法。

露锋：指在起笔时笔锋直接落纸向笔画行走的方向行笔，使其锋芒外露。

逆锋：指在起笔时向笔画行走的相反方向轻轻落笔，即“欲右先左，欲左先右，欲上先下”。

藏锋：指在起笔或收笔时笔锋藏于笔画内，使笔画含蓄饱满。

中锋：指在书写过程中笔锋在点画的中间行走。中锋又称正锋，是我们学习书法的根本笔法。

侧锋：指在书写时笔锋偏向笔画的一侧行走。侧锋又称偏锋，侧锋行笔易产生一边光滑一边毛糙的效果，但如果运用得当，中侧并用，可丰富线条的变化。

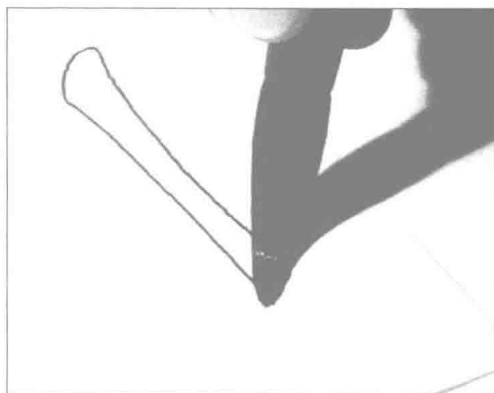
转笔：分为折转和圆转两种，折转是指在转折处笔锋翻转呈切下之势，使其外形显方而外突；圆转是指在转折处不顿笔，笔锋随着笔画的方向自然过渡，使外形显浑圆而不带菱角的笔画。

回锋：指在收笔时笔锋向笔画行走的相反方向回收，使笔锋藏于笔画内。

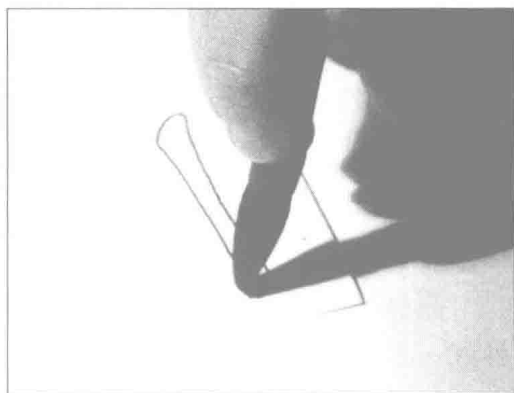
顿笔：在楷书中顿笔是指在起笔、转笔、收笔时的停顿动作，目的是为调整笔锋方向。

提笔：指笔锋在纸上运行时笔向上提起行走，使笔画由粗变细。在收笔出锋时，笔锋提起离开纸面。

按笔：指笔锋在纸上运行时笔向下按，使笔画变粗。按笔一般和提笔交替使用。

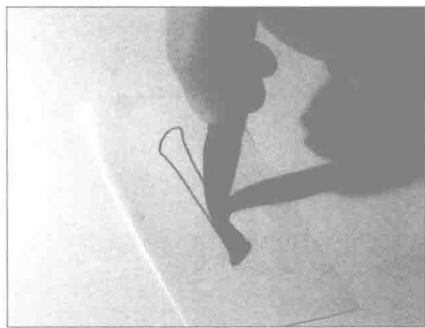


露锋起笔

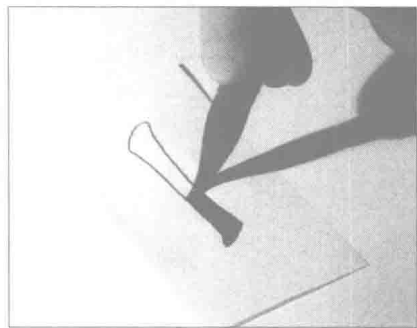


逆锋起笔

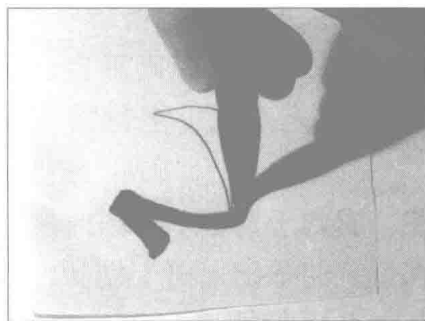
中锋行笔



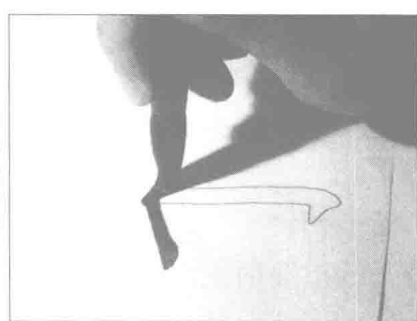
侧锋行笔



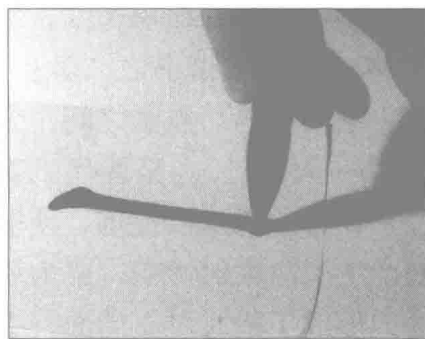
中锋圆转



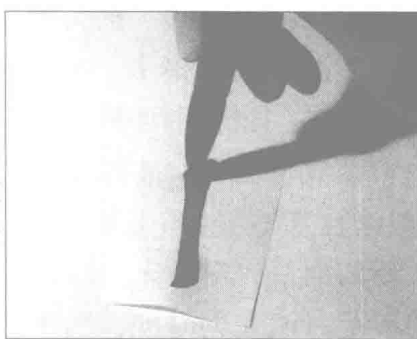
转折顿笔



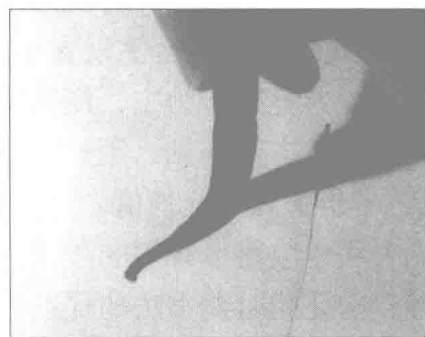
收笔藏锋



回锋收笔



边行边按



提笔出锋



第二章 书法常识（二）

第一节 楷书的形成与发展

楷书，亦称“真书”“正书”“今隶”。楷，即“楷模”“法度”“法规”“典范”之意。楷书由隶书演变而来，因其笔画平直、形体方正、结构严整、用笔精到等特点，可作学书之垂范，堪称楷模，故名“楷书”。

楷书初创于汉，盛行于魏晋南北朝，成熟于盛唐。三国时期是隶书向楷书的过渡时期，不少书法家在继承传统的基础上勇于创新，促进了新书体的形成。魏钟繇的《宣示表》《力命表》《贺捷表》《调元表》为著名的四表，他将隶书的“蚕头燕尾”省去，踢脚取方并缩短长度，使其隶意进一步减少而创楷书，被后人称为钟体，并誉为楷书之“鼻祖”。唐代张怀瓘在《书断》中评钟繇“真书绝世，刚柔备焉。点画之间，多有异趣，可谓幽深无际，古雅有余，秦汉以来一人而已”。至晋代王羲之的《乐毅论》《黄庭经》和王献之的《洛神赋》，在继承时加以提炼，使楷书出现了新的面目，对后来书法艺术的发展产生了巨大的影响，成为后人学习的典范。南北朝时期，由于社会动荡，形成了南北对立局面，书法也出现了不同的风格。南朝多帖，而禁止立碑。北朝佛教广为流传，石刻盛行，隶楷错变，体势纵横，气象万千，规模宏大。运笔以方笔直势、横笔平势的为一类，如《吊比干碑》；运笔以方笔直势为主，横笔斜势较大，右面偏高的为一类，如《张猛龙碑》；运笔方侧并见，笔势曲直并用的，如《张黑女墓志》等，都具有很高的艺术价值和研究价值。唐朝时期，由于政治、经济、文化等的高度发展，书法也取得了辉煌的成就，尤以楷书最为突出。唐代的楷书继承了两晋、南北朝时期书法的优点，并把楷书的发展推向了高峰。以初唐的书法家欧阳询、虞世南、褚遂良、薛

稷为代表，其书法布局精当、借让巧妙，均讲究筋骨血肉的配合，字形以长方为主，结构严谨而优美，合称“初唐四家”。特别到了中晚唐，楷书家颜真卿、柳公权卓然而立，并称“颜柳”。颜、柳楷书端庄大方，结构规整疏朗，字形较长，很有气魄，使楷书达到了最后的成熟，有“颜筋柳骨”之誉。

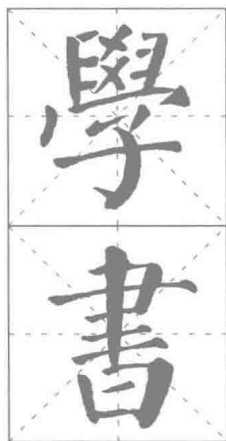
自唐以后，虽楷书家众多，但大都师承古法，在楷书范围内均未有新的突破。故唐代的楷书是我国书法史上的鼎盛时期，并成为备受后世青睐的入门范体。

第二节 赵体楷书与其他楷书的区别

欧体楷书棱角分明，笔画较细并追求匀称，力求平正中求险绝；颜体笔画较粗，多以中锋行笔，笔致多变，笔画浑厚饱满，结构宽阔大度；柳体笔画的粗细介于二者之间，行笔多以裹锋行笔，最明显的结构特点是中宫紧收，主笔突出；赵体楷书极具行书笔意，用笔沉稳而洒脱，点画间多有呼应，结体宽绰秀美，生动自然。



欧体楷书



颜体楷书



柳体楷书



赵体楷书

第三节 赵孟頫小传

赵孟頫（1254—1322），字子昂，号松雪道人，谥文敏，吴兴（今浙江湖州）人，元代书画家。赵孟頫经历了既矛盾复杂而又荣华显赫的一生，他身为南宋皇室遗胄却入元朝作官，令世人对他的为人颇多争议。但不可否认赵孟頫的博学多才，能诗善文，特别是书法和绘画的成就。赵孟頫擅长篆、隶、楷、行、草书，尤以楷、行书著称于世，其书风遒媚、秀逸，结体严整、笔法圆熟。他善于汲取他人之长，并集前代诸家之大成，自成一家，世称“赵体”，与欧阳询、颜真卿、柳公权并称“中国楷书四大家”。

赵孟頫留传后世的书迹较多，有《洛神赋》《道德经》《胆巴碑》《玄妙观重修三门记》《临黄庭经》、独孤本《兰亭十一跋》《四体千字文》等。画作有《鹊华秋色》卷、《秋郊饮马》卷等。



（赵孟頫像）

第四节 赵孟頫书法艺术特征

赵孟頫所写碑文极多，圆转遒丽、宽博沉稳，外形端庄秀丽而内实坚强劲挺。相传他能日书万字，“下笔神速如风雨”。流传后世的经典之作甚多，其楷书中带行书笔法，世称赵体。

一、赵体楷书的用笔特征

赵体特征在用笔方面师承古法，弃繁从简，博采众长，变古为今，线条秀美，舒展灵动，端庄肃穆而神采风扬。

二、赵体楷书的结构特征

在结体方面，赵体宽绰面秀美，点画之间十分注重彼此的呼应，且十分紧密。外相看似柔润，细品却内实坚强；外相看似端庄秀美，实则骨架挺拔。

三、赵体整体书风特征

赵孟頫以书闻名天下，各种书体无不冠绝古今，其书风迥媚秀逸，严整飘逸。“荣际五朝，名满四海”，在书艺上成为元代的领袖人物，被称为“元人冠冕”。

第五节 赵孟頫《胆巴碑》赏析

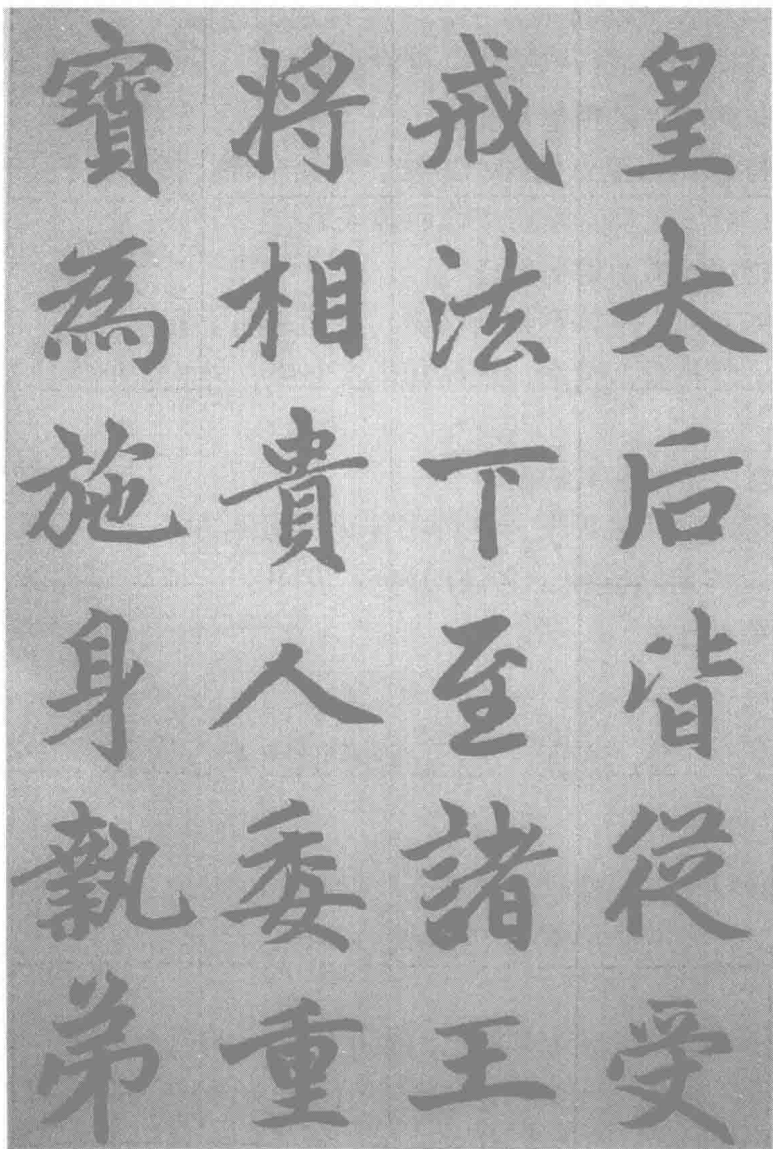
《赵孟頫胆巴碑》是赵孟頫奉元仁宗敕命撰写的，为赵氏楷书的代表作之一。又名《龙兴寺碑》，纸本纵336厘米，横166厘米，125行，共计923个字。

《胆巴碑》主要记述帝师胆巴的生平事迹。胆巴为元代前期僧人，是西番实甘斯旦麻人，元世宗期间被封为国师。1303年即元成宗大德七年，涅槃于上都弥陀院。元仁宗皇庆元年，被追封谥号为大觉普慈广照无上胆巴帝师，敕命赵孟頫著文并书刻石于大都某寺。至元仁宗延祐三年

(1316)，应龙兴僧之邀，仁宗复敕赵孟頫著文并书刻石于真定路龙兴寺。

该碑笔传秀媚，苍劲浑厚，别具一格，既规整端严又潇洒飘逸，点画顾盼有致，神采飞扬，用笔沉着峻拔，结体均匀，疏密有度，充分体现了赵氏书法的风韵与神采，被誉为“古劲绝伦，品属第一”。

此碑现存于故宫博物院。



《胆巴碑》原帖(局部)