

硬笔描摹赵孟頫草书字帖



魏秋芳 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

· 魏秋芳 ·

· 硬笔描摹赵孟頫草书字帖

主编 魏秋芳

编委 松 涛 玉 蛟 道 启

晓 梅 汀 玉 陈 丽

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书以书法大家赵孟頫的名作《草书千字文》为范本,精选其中有代表性的字和点画、部首,用电脑将其微缩至钢笔字大小,对照图例,具体讲解其运笔技巧和结体诀窍,并设计有描摹、填充、临写等多种练习方法和步骤,实为以硬笔临习赵孟頫草书的难得教材。

图书在版编目(CIP)数据

硬笔描摹赵孟頫草书字帖/魏秋芳主编. —北京:金盾出版社,2014.12
ISBN 978-7-5082-9655-5

I. ①硬… II. ①魏… III. ①硬笔字—草书—法帖 IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 201548 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.jdchs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:12

2014 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:28.00 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。赵孟頫的书学，法宗二王，博采众长，自成一家。他一生中曾用各种书体书写《千字文》上百遍，其中《草书千字文》风貌爽利硬朗，功力纯熟，出神入化，饱受赞誉，适宜临习。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，《硬笔描摹赵孟頫草书字帖》即是其中之一。

赵孟頫(fǔ) (公元1254—1322年)，字子昂，号松雪，松雪道人，又号水精宫道人、鸥波，中年曾作孟俯。宋太祖赵匡胤的第11世孙、秦王赵德芳的嫡派子孙。吴兴（今浙江湖州）人。赵孟頫是元代著名的书法家，《元史》本传称他：“篆、籀、分、隶、真、草书无不冠绝古今”，可见他的书法影响较大，他崇尚晋唐书法，力追羲

之，深得古代传统书法之精髓，尤其是小楷和草书，更被后人所推崇，唐宋以下一度衰亡的“章草”，经过他的提倡，又盛行起来了。赵孟頫书法艺术，历来与唐代欧阳询、颜真卿、柳公权齐名，并称“楷书四大家”。

本字帖具有精缩原帖，保持原貌；摹、描、填、临，多种练习，练字求知，益智益趣等特点。

本字帖在练习过程中，须注意以下几点：

1. 最好选用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。

2. 建议每天练习一页，即先摹写一遍，再填字、临写（照着写）一遍，重点掌握 1～3 个笔画或者汉字。

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。

4. 在练习过程中，每个字的笔画要一笔完成，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。

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

继承、继明、凤玲、秀侠、宋琳、章蔷、矫民、卢威、桦路、旁波、建委参加了本书的编辑工作，在此一并致谢。

编者

目 录

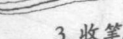
编者的话

一、基本笔画描摹练习·····	(1)
二、偏旁部首描摹练习·····	(15)
三、独体结构字书写练习·····	(149)
四、左右结构字书写练习·····	(156)
五、上下结构字书写练习·····	(165)
六、包围结构字书写练习·····	(173)

附录:

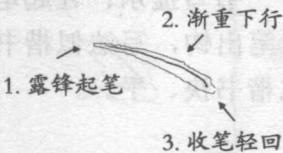
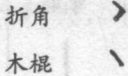
赵孟頫草书《千字文》节选·····	(181)
-------------------	-------

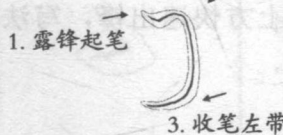
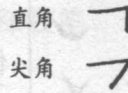
一、基本笔画描摹练习

点		正确运笔			易错写法			书写提示：露锋起笔，向右下落笔，稍顿后向左上轻回锋收笔。		
		1. 露锋起笔  2. 顿笔  3. 收笔轻回 			折角 > 木棍 \ 逗号)					
描摹	笔画									
	填充									
描摹	例字	云	云	云	云	云	云	云	云	云
	填充	云	云	云	云	云	云	云	云	云
横		正确运笔			易错写法			书写提示：倾斜落笔后，向右上方快捷行笔，收笔轻轻回锋。		
		1. 斜起笔  2. 倾斜右行  3. 收笔轻回 			波浪 ~~~~~ 竹节 一一一					
描摹	笔画									
	填充									
描摹	例字	上	上	上	上	上	上	上	上	上
	填充	上	上	上	上	上	上	上	上	上

悬针竖		正确运笔		易错写法		书写提示：露锋起笔，向下由轻入重行笔，至下端后轻轻出锋。		
描摹	笔画							
	笔画							
填充	笔画							
	笔画							
描摹	例字	巾	巾	巾	巾	巾	巾	巾

斜撇		正确运笔		易错写法		书写提示：倾斜落笔后，向左下轻快行笔，然后出锋收笔。		
描摹	笔画							
	笔画							
填充	笔画							
	笔画							
描摹	例字	人	人	人	人	人	人	人

反捺		正确运笔		易错写法		书写提示：草书的捺多用反捺，露锋起笔，向右下行笔，接着向左下顿笔后轻回锋收笔。			
									
描摹	笔画								
	填充								
描摹	例字	夏	反	反	反	反	反	反	反
	填充	夏	反	反	反	反	反	反	反

横折		正确运笔		易错写法		书写提示：草书横折运笔流畅，转折处圆转行笔。			
									
描摹	笔画								
	填充								
描摹	例字	目	目	目	目	目	目	目	目
	填充	目	目	目	目	目	目	目	目

竖钩	正确运笔				易错写法		书写提示：轻起笔，接着向下运笔出钩，写法似楷书钩画，出钩比楷书快、平。			
					尖角	弯角				
描摹笔画										
填充笔画										
描摹例字	寸	寸	寸	寸	寸	寸	寸	寸	寸	寸

提	正确运笔				易错写法		书写提示：倾斜重落笔后，向右上方快速出锋，写法与行书提相似。			
					弧弯	钩把				
描摹笔画										
填充笔画										
描摹例字	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次

长点		书写提示：长点与斜点写法相似，形态要比斜点稍大，收笔下带笔锋。						
								
描摹	笔画							
	填充							
描摹	例字	不	六	六	六	六	六	六
撇点		书写提示：起笔稍顿笔后，紧接着向左下方出锋收笔。						
								
描摹	笔画							
	填充							
描摹	例字	火	火	火	火	火	火	火

挑点			书写提示：落笔稍重，稍顿笔后向右上出锋收笔，运笔快捷。					
								
描摹笔画								
								
填充笔画								
								
描摹例字	东	东	东	东	东	东	东	东
相向点			书写提示：由挑点和撇点组成。两点呼应，有力度。					
								
描摹笔画								
								
填充笔画								
								
描摹例字	堂	堂	堂	堂	堂	堂	堂	堂

短横				书写提示：短横短似横点，起笔轻细，收笔轻轻出锋。				
描摹 笔画								
填充 笔画								
描摹 例字	贡	贡	贡	贡	贡	贡	贡	贡

垂露竖				书写提示：起笔稍驻锋，顺势下行，收笔轻轻回锋。长短根据字形而变。				
描摹 笔画								
填充 笔画								
描摹 例字	攸	收	收	收	收	收	收	收

短竖									书写提示：短竖起笔露锋，收笔顿笔后轻轻回锋，短似竖点。								
描摹	笔画																
																	
填充	笔画																
																	
描摹	例字	仙	仙	仙	仙	仙	仙	仙	仙	仙	仙	仙	仙	仙	仙	仙	仙

短撇									书写提示：短撇写法似撇点，形态比撇点要长，收笔出锋。								
描摹	笔画																
																	
填充	笔画																
																	
描摹	例字	化	化	化	化	化	化	化	化	化	化	化	化	化	化	化	化

竖撇				书写提示：竖撇弧度反向，改为向右，稍直，运笔由轻入重。					
									
描摹	笔画								
	画								
填充	笔画								
	画								
描摹	例字	用	用	用	用	用	用	用	用

平撇				书写提示：起笔稍顿笔，然后由重入轻向左下运笔，角度平缓，有的撇尖多与下一笔连写。					
									
描摹	笔画								
	画								
填充	笔画								
	画								
描摹	例字	千	千	千	千	千	千	千	千

弯撇				书写提示：起笔稍顿笔顺势弯转向下，收笔轻，力沉撇底。							
											
描摹 笔画	笔画										
	笔画										
填充 笔画	笔画										
	笔画										
描摹 例字	例字	父	父	父	父	父	父	父	父		

平捺				书写提示：平捺角度平缓，稍短，收笔多出锋，上翘，似半月牙状。							
											
描摹 笔画	笔画										
	笔画										
填充 笔画	笔画										
	笔画										
描摹 例字	例字	过	𠄎	𠄎	𠄎	𠄎	𠄎	𠄎	𠄎		

竖弯钩									书写提示：竖弯钩折笔处稍圆，收笔自然回锋，常省掉钩画。		
											
描摹 笔画											
											
填充 笔画											
											
描摹 例字		己	乚	乚	乚	乚	乚	乚	乚		

斜钩									书写提示：斜钩与行书相似，斜而不屈。有的斜钩省掉钩画。		
											
描摹 笔画											
											
填充 笔画											
											
描摹 例字		民	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔	𠂔		