

楷书 元·赵孟頫

書

以

家

之路

书法

止

路

丛帖

江南大学图书馆



90902394

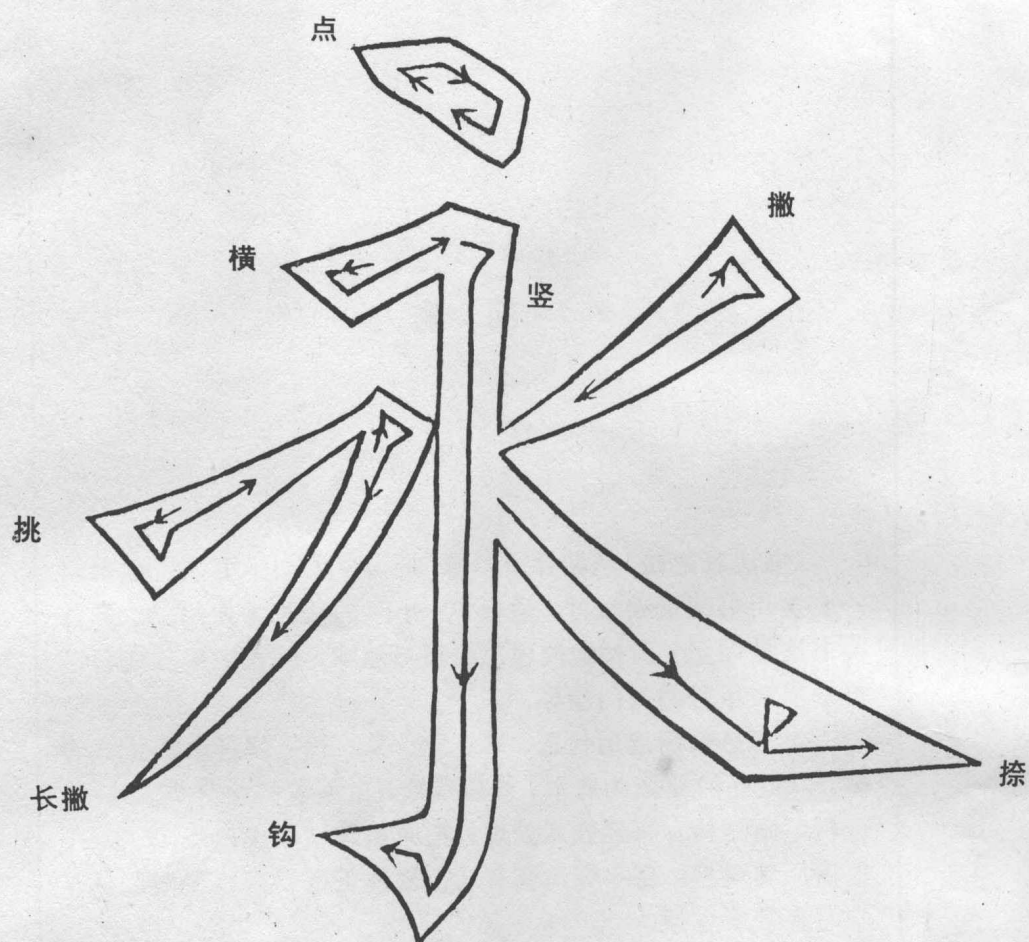
前 言

《书法家之路》丛帖计十二册，是为广大初学书法者编辑的一套实用书法基础教材。适合中、小学书法教学使用。也是各类书法学习班、函授学校理想的临习范本，是青少年及中老年自学书法很好的入门指导。

本套丛帖精选历代正、草、隶、篆、行、魏碑书法代表碑帖，以最好的原拓为底本，修整残缺，由编者科学分类、选字、分析笔画结构，再经技术处理，把原拓碑帖印成白底黑字，并保留原碑风神，每字旁均标有现行简体正楷铅字以便对照，为学习者带来方便。

本套丛帖编选讲究、著述严谨，规格统一，版式新颖，印刷精良。相信本套丛帖的问世，必将受到广大书法爱好者欢迎。

9652班
吴臣 39号



传统汉字书法楷书运笔的基本方法：

点为“侧”；横为“勒”；竖为“努”；钩为“趯”（tì）
挑为“策”；撇为“掠”；捺为“磔”（zhé）。

赵孟頫《妙严寺记》楷书习字帖

简介

赵孟頫(公元1254~1332年),字子昂,号松雪道人,元代湖州(今浙江吴兴)人。

赵孟頫学识渊博,能书善画,擅长诗文,通晓音律,同时他又精于鉴赏古代器物,是一位修养很高的艺术家。

赵孟頫在书法上,篆、隶、楷、行、草各体皆精,其中以楷行书最突出。大楷《胆巴碑》、《三门记》、《妙严寺记》、小楷《汲黯传》、行书《洛神赋》等都是传世的名作。赵字笔画亨匀,结体端正秀丽,章法均衡整齐,书风流畅妍美,深为人们所喜爱,有人因此认为“上下五百年,纵横一万里,……无有能与比者。”并将他的书法和欧阳询、颜真卿、柳公权并提,人称“欧颜柳赵”,可见他的书法影响很大。

赵孟頫五岁始学书,中岁益加勤奋。他严守古法,并对古法加以提炼,用笔化繁为简,结体精工安排,示人以楷模,引人入门径,特别是他集古代妍美之大成,开拓了妍美书风,这点可与集古代雄浑楷法大成的颜真卿相比。赵孟頫晚年潜心研习唐代李邕书法,由注意字的清雅秀丽的外美,逐步转入对古朴凝重的内美追求,书法内涵逐渐丰富。

本帖所选赵孟頫书写的《妙严寺记》,书法结体严谨,端庄典雅,用笔精到,珠圆玉润,是赵书大楷代表作品之一,为便于学习,现将其主要特征分析如下:

(一) 运笔纯正,避艰从易,在继承传统的基础上删繁就简,变古为今,创造了流美丰润、自然生动的运笔方法。其运笔常常斜切入纸,笔锋正中带侧,并将行书笔意带进字中,动作简单敏捷,行笔时提按粗细变化丰富而又平稳,绝无大起大落之笔与欹斜不正的字形,流畅和谐,所以体态轻盈,楚楚动人。这点比唐代楷书简单易学,是受学习者欢迎的。

(二) 结体颇具新意,方正中带扁势,因而流动而不失稳重。赵字结体趋扁,中宫渐宽,一改唐人中宫收紧,四平八稳的结构形式。

(三) 风格外似柔美,内实刚劲,是外美内美结合得很好的书法。赵字运笔,虽然提按变化丰富,并且多用圆笔,但横竖笔画毫不软弱,横如橡梁,竖似古柏,加之转折处虽多用亦方亦圆笔法,但筋骨强健,厚重凝练,所以赵字具有刚柔相济的艺术情趣。

目 录

前 言

永字八法运笔图

赵孟頫《妙严寺记》楷书习字帖简介

一、基本笔画

(一) 横	1
(二) 竖	1
(三) 点	1
(四) 撇	3
(五) 捺	4
(六) 钩	5
(七) 挑、折	6

二、部首特征

(一) 字头类	7
(二) 字底类	10
(三) 左旁类	11
(四) 右旁类	16
(五) 框廓类	17

三、结构规律

(一) 独体字	19
(二) 上下型	21
(三) 左右型	25
(四) 框廓型	29

赵孟頫《妙严寺记》选页	35—44
-------------------	-------

赵孟頫书法名作欣赏	封三
-----------------	----

一、基本笔画

(一) 横



短横



一

一

三

三

二

二

止

止

(二) 竖 (悬针)



竖
(垂露)



十

十

年

年

下

下

中

中

(三) 点



主

主

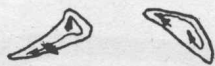
立

立

基本笔画

赵孟頫《妙严寺记》楷书习字帖

相背点



與

与

奧

奥

相向点



善

善

前

前

顺向点



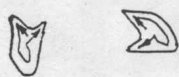
并

并

火

火

左右点



未

未

尔

尔

火字点



然

然

燕

燕

(四) 撇

短撇



千

千

重

重

撇



今

今

使

使

竖撇



月

月

周

周

长撇



大

大

夫

夫

回锋撇



刊

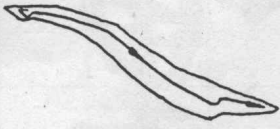
刊

殊

殊

(五) 捺

捺



文

文

丈

丈

短捺



峻

峻

殿

殿

横捺



之

之

遂

遂

侧捺



是

是

超

超

反捺



大

大

不

不

(六)

钩

钩



未

未

事

事

横钩



宇

宇

空

空

卧钩



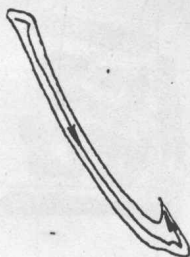
心

心

意

意

斜钩



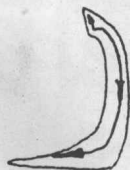
戌

戌

歲

岁

弯钩



了

了

子

子

(七) 挑



非

城

非 城

(八) 折



貝

興

貝

興

横折



中

甲

中

甲

竖折



山

區

山

區

横撇



友

雙

友

雙

二、部首特征

(一) 字头类

雨字头



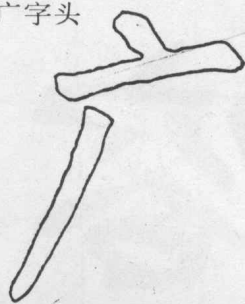
霄

宵

露

露

广字头



厢

厢

廣

广

宝盖头



寰

寰

宛

宛

小字头



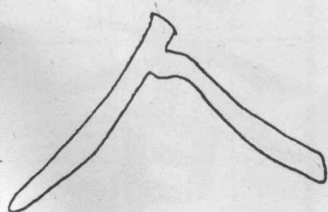
尚

尚

堂

堂

人字头



舍

舍

金

金

四字头

四

置

置

羅

罗

穴字头

宀

空

空

容

容

爪字头

𠂇

受

受

爰

爰

竹字头

竹

竺

竺

篆

篆

禾字头

禾

秀

秀

香

香

部首特征

奉字头

夫

奉

奉

泰

泰

丷字头

丷

首

首

前

前

草字头

艹

苻

苻

莊

莊

十字头

十

古

古

真

真

文字头

一

帝

帝

高

高

(二) 字底类

木字底

𣏟

集

集

架

架

皿字底

皿

盂

孟

益

益

心字底

心

念

念

惠

惠

火字点

灠

無

无

照

照

王字底

王

皇

皇

聖

圣

(三) 左旁类

日字旁

窄长



末笔改提

映

映

時

时

土字旁



末笔改提

地

地

域

域

玉字旁



末笔改提

理

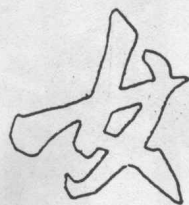
理

珠

珠

女字旁

重心向左



如

如

妙

妙

足字旁

重心向左



路

路

踐

踐

单人旁

亻

何

何

儒

儒

双人旁

彳

徒

徒

行

行

示字旁

礻

福

福

祖

祖

竖心旁

忄

惟

惟

情

情

升字旁

尗

状

状

将

将