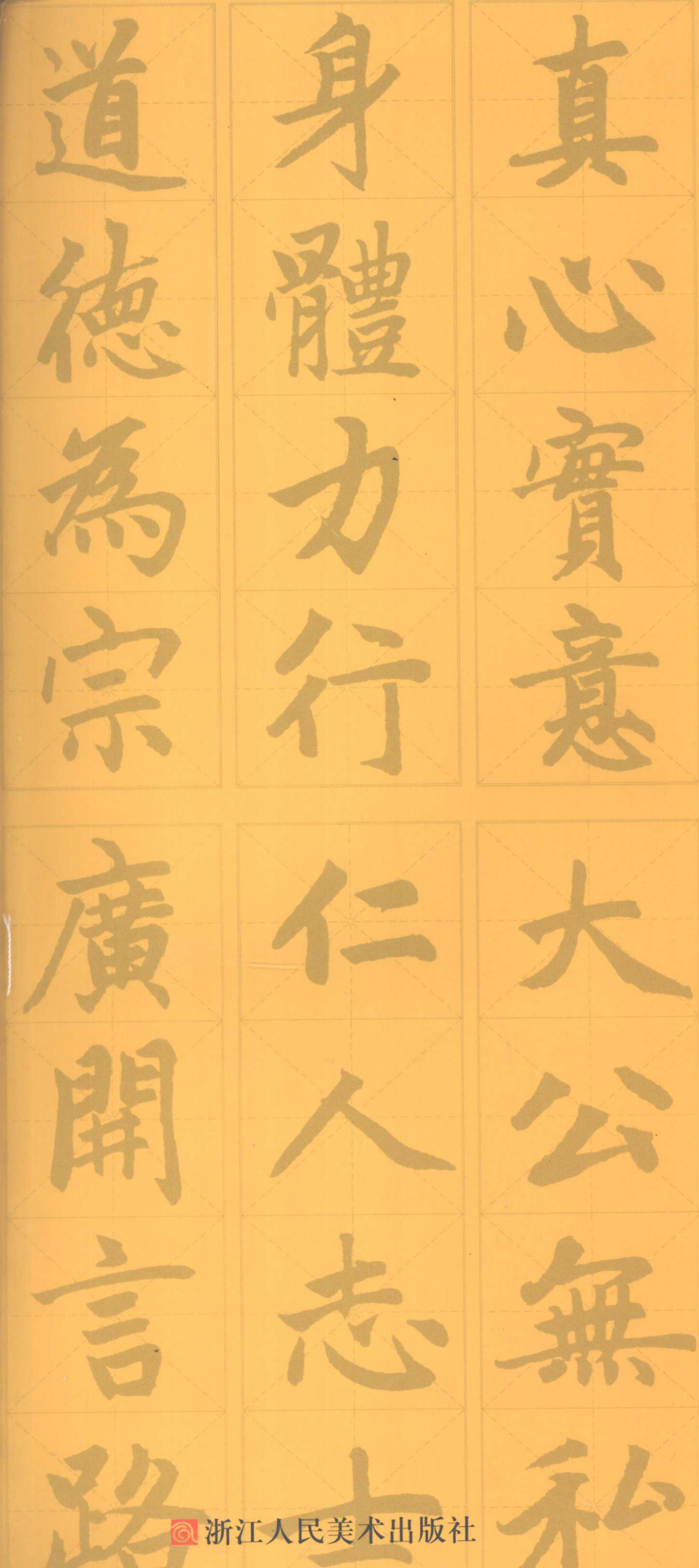


中国书法教程

路振平 编著

赵孟頫楷书习字帖



中国书法教程

赵孟頫楷书习字帖

路振平 编著

浙江人民美术出版社



———
图书在版编目 (C I P) 数据

赵孟頫楷书习字帖 / 路振平编著. —杭州: 浙江人民美术出版社, 2008.7
中国书法教程
ISBN 978-7-5340-2496-2

I. 赵… II. 路… III. 楷书—书法—教材 IV.
J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 072196 号
———

责任编辑: 舒 晨

版式设计: 陈 书

责任印制: 陈柏荣

赵孟頫楷书习字帖

出 品 人 奚天鹰

出版发行 浙江人民美术出版社

地 址 杭州市体育场路 347 号

电 话 0571-85176089

经 销 全国各地新华书店

网 址 <http://mss.zjcb.com>

制 版 杭州美虹电脑设计有限公司

印 刷 富阳美术印刷有限公司

开 本 889 × 1194 1/16

印 张 6

印 数 0,001-4,000

印 次 2008 年 7 月第 1 版 · 第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5340-2496-2

定 价 12.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本社市场营销部联系调换。

目 录

绪论	1
第一章 用笔	3
第一节 行笔法	3
一、顺序	3
二、速度	3
三、走向	3
四、提按	4
第二节 起笔法与收笔法	4
一、藏与露	4
二、方与圆	4
三、转与折	5
第三节 基本笔画	6
一、横画	6
二、竖画	7
三、撇画	8
四、捺画	11
五、点画	13
六、钩画	16
七、挑画	17
八、折画	18
第四节 主笔法	19
一、突出横画	19
二、突出竖画	20
三、突出撇画	20
四、突出捺画	21
五、突出钩画	21
第二章 结体	22
第一节 形式	22
第二节 原则	22
第三节 中心法	24
一、实心法	24
二、虚心法	25
第四节 部首法	27
一、部首在左	27
二、部首在右	34
三、部首在上	35
四、部首在下	37
五、部首在外	39
第五节 错落法	42
一、左短右长	42
二、左长右短	43
三、左宽右窄	43
四、左窄右宽	44
五、左小右大	44
六、左大右小	44
七、左高右低	44
八、上窄下宽	45

九、上宽下窄	46
十、上小下大	46
第六节 尽态法	47
一、长	47
二、短	48
三、窄	48
四、宽	48
五、小	49
六、大	49
七、密	49
八、疏	50
九、正	50
十、偏	50
第七节 迎让法	51
一、互让	51
二、穿插	52
三、伸缩	53
第八节 呼应法	54
一、意连	54
二、形连	55
第九节 异形法	58
一、同画异态	58
二、同体异形	60
三、同字异体	61
第三章 章法	66
第一节 原则	66
一、气势连贯	66
二、虚实疏密	66
三、变化有致	67
四、着眼全局	67
第二节 要素	68
一、正文	68
二、款识	70
三、印章	73
第四章 创作	75
第一节 内容	75
一、新颖	75
二、健康	75
三、协调	76
第二节 幅式	76
一、直式	76
二、横式	77
三、小式	78
四、扇式	79
赵孟頫楷书集字	80

绪 论

学习书法，临习碑帖是登堂入室的必由之路。可是上下几千年，碑帖数万种，究竟从何学起，确实是一个值得研究的课题。

纵观书法名家的成才之路，有两点是必须引起注意的。第一，他们都是临古代碑帖，很少学当代书家的字。第二，古代碑帖中，他们又非常注重临习名家、大家的名帖。

唐代楷书法度谨严，笔力遒劲，名碑荟萃，名家辈出，欧阳询、颜真卿、柳公权、褚遂良是唐代书法名家中的佼佼者，他们创造的欧体、颜体、柳体、褚体精妙绝伦，成为楷书艺术史上至今无人逾越的高峰。元代赵孟頫虽出世稍晚，但他所创造的赵体洒脱圆润，遒劲飘逸，元以后的楷书大家很少能望其项背。所以我们就以这5位楷书大师最有名的原帖为主，编写了这套《中国书法教程》丛书，其中有《颜真卿楷书习字帖》、《柳公权楷书习字帖》、《欧阳询楷书习字帖》、《褚遂良楷书习字帖》、《赵孟頫楷书习字帖》等5种。

《赵孟頫楷书习字帖》是以赵孟頫《胆巴碑》为主要蓝本编写的。

赵孟頫(公元1254—1322年)，初名孟俯，字子昂，号水晶宫道人，其居处叫松雪斋，晚年自号“松雪道人”；又有一居处叫鸥波亭，故世称其为“鸥波”；死后谥文敏，所以后世又称他为“赵文敏”。湖州(今浙江吴兴)人，为宋太祖赵匡胤十一世孙。元灭南宋后，元世祖忽必烈命行台治书侍御史程钜夫到江南寻访有名望的人，赵孟頫被列为首选，元世祖“一见称之，以为神仙中人”。官至集贤学士、荣禄大夫、翰林学士承旨，封魏国公。元仁宗甚至把赵孟頫与唐李白、宋苏东坡相提并论，赵孟頫真可谓“荣际五朝，名满四海”，声名十分显赫。

赵孟頫学识广博，文章、经济冠绝时流，旁通佛老之学，其诗清邃奇逸，音律、治印非常精致，在绘画与书法上尤有很深的造诣。书法具有独特的风格，开一代风气，流芳千载。

赵孟頫天资聪颖，学习书法又十分用功。明宋濂说他“留心字学甚勤，羲献帖凡临数百过”。传说他一日能写一万字，甚至临终之日，还在看书写字。据与他同时代的柳贯在《柳待制文集》中记载，有一年冬天他住在赵孟頫的书斋中，谈论书法之余，赵孟頫常背临颜真卿、柳公权、李北海诸家的字，写完以后，再拿原迹对照，竟毫发不差，且神采飞扬。问他为什么会达到如此程度，他说：“无非是经常练，熟悉他们罢了！”

赵孟頫有个同乡叫管升，看到孟頫仪表不俗，聪慧过人，认为此人前途无量，于是就把自己的女儿管道昇许配给赵孟頫。管道昇字仲姬，封魏国夫人，能诗善书，她写的书信和赵孟頫写的字放在一起，几乎无法分出伯仲。生子赵雍，也能写一手漂亮的字。皇帝命赵孟頫夫妇及儿子各书《千字文》，送内宫珍藏，并且说：“今后让世人知道我元朝有善书妇人，而且一家人都是书法家，也算一件奇事。”

元杨载在《翰林学士赵公状》中说：“公性善书，专以古人为法。篆则法《石鼓》、《诅楚》，隶则法

梁鹄、钟繇，行草则法逸少、献之，不杂以近体。”实际上，他还学过颜真卿、柳公权、李北海、米芾等唐宋大家，并在各家上都下过很深的功夫，最后博采众长，出新求变，融古汇今，才形成了超逸绝尘、典雅秀丽的赵体，从而独步元代，雄视千古。

从用笔上看，赵体以中锋为基，干净利落，方圆兼备，给人以绵里裹铁的质感。赵孟頫的书法中正隽永，不偏不倚，起止分明，一笔不苟，且把行书的笔法运用于楷书之中，静中有动，断中有连。结体宽绰秀美，以正示人，外柔内刚，骨力劲挺，寓紧敛于疏宕之中、藏奇崛于方正之内。如果说颜体雄强，欧体险劲，褚体瘦硬，柳体清健，那么赵体应是以秀雅见长了。

赵孟頫一生创作了大量的书法作品，《元史》说他“篆籀分隶真行草书无不冠绝古今”，实际上，他是以楷书与行书见长。最有名的楷书有《汉汲黯传》、《道德经》、《妙严寺记》、《仇锸碑》、《三门记》、《胆巴碑》等，其中以《胆巴碑》最负盛名。

《大元敕赐龙兴寺大觉普慈广照无上帝师之碑》，简称《大觉帝师碑》、《龙兴寺碑》，俗称《胆巴碑》。大觉普慈广照无上帝师原名胆巴，西番人，元至元七年（公元1270年），元世祖忽必烈赐号帝师，大德七年（公元1303年）卒。此碑是赵孟頫63岁时奉圣旨书写的，是赵体楷书的代表作，字体秀美，神采飞扬，于静穆中见潇洒、规整中见变化，给人以赏心悦目的艺术享受。

为了使读者对赵孟頫的楷书有比较深刻的认识，本书从用笔、结体、章法、创作等方面，按照由浅入深、循序渐进的原则，对赵体楷书进行了全方位、多角度的剖析与说明。为了方便读者临摹，我们尽可能地选用原帖中清晰、美观、易认的字，并将其放大。

为了把本帖尽量编写得完美一些，我们曾数年构思，几度易稿，但由于水平有限，难免存在这样或那样不足之处，我们恳切地希望读者能直截了当地提出来，以便重版时改正。

路振平

2008年3月于长沙

第一章 用 笔

运用毛笔在纸上书写点画的方法称用笔法，简称用笔。每一笔画都有起笔、行笔与收笔三个步骤。三个步骤运用得好，才能妙笔生花。

第一节 行笔法

行笔是起笔至收笔阶段的运笔过程，又称运笔、走笔。行笔时，必须注意行笔的顺序、速度、走向与提按。

一、顺序

中国字大都在两画以上，因而就存在先后顺序的问题。一个字先写哪一笔，后写哪一笔，都是约定俗成的。这种笔画书写的先后次序称为笔序，又称笔顺。笔顺错了，不仅影响书写的速度和结字的美观，还会贻笑大方。古人在长期的书写实践中，总结出了7条原则：(1) 先上后下。一个字中有两条或两条以上横画者，先写上面的，后写下面的，如“三”、“二”等字。(2) 先左后右。一个字中有两条或两条以上竖画者，先写左边的，后写右边的，如“川”、“山”等字。(3) 先横后竖。一个字中有横有竖者，先写横画，后写竖画，如“十”、“土”等字。(4) 先撇后捺。一个字中有撇有捺者，先写撇画，后写捺画。如“人”、“夫”等字。(5) 先中间，后两边。一个字中有左中右三部分，先写中间，后写两边，如“小”、“承”等字。(6) 先外后内。由外框与内部笔画构成的字，先写外框，后写内部，如“风”、“问”等字。(7) 先进后关。由围框与内部笔画构成的字，先写围框，再写内部，最后写围框下的横，如“回”、“国”等字。当然，以上仅是笔顺的一般规律，此外有些特殊的字必须特殊处理。如“有”字旁的字，有横有撇，有些字要先写撇，再写横，如“有”、“右”等字；有些字则要先写横，后写撇，如“在”、“左”等字。又如“义”字，有些人先写一点，再写撇捺；有的人先写撇捺，后写一点，这都是可以的。但绝大多数字的笔顺都是有规律可循的，对于初学者来说，只有循规蹈矩，才能把字写好。

二、速度

运笔的速度既不宜太快，也不宜太慢。太快则留不住笔，笔不入纸；太慢则无势，线条无神采。运笔时一定要要有节奏感。唱歌时声音有高低快慢的变化，才能悦耳动听；运笔时也要有快慢疾徐的动作，才能使字有节奏感。不同的笔画要有不同的速度，以横、竖、撇、捺、点、折、钩而言，横须慢，竖应快；捺应慢，撇须快；折应慢，钩须快。单以竖而言，悬针竖宜慢，垂露竖宜快。而且，一画之间也有快有慢，如写一捺，起笔须慢，然后由慢而快，至捺脚又由快而慢，至捺尖又由慢而快。音乐没有快慢的节奏就会索然无味，书法也必须有快慢的节奏感，才会丰富多彩。

三、走向

所谓行笔“走向”，即在运笔过程中笔尖的方向。楷书运笔时笔锋（尖）一般保持在点画的中线上运

动，书家叫中锋，也称为正锋。由于中锋行笔的笔锋在点画中间，笔锋含墨较多；辅毫在点画两边，辅毫含墨较少，这样就使笔画中间墨色深，越到两边墨色越浅。这样的点画，不但沉着圆润，而且富有立体感。据说南唐书法家徐铉写的字，映着日光看，笔画的中心隐隐可见一条浓墨聚成的黑线，这就是中锋行笔的效果。如果行笔时笔锋偏于笔画的一边，而笔肚势必会屈折于笔画的另一边，会形成参差不齐的锯齿形，这就是偏锋。所以初学者用笔一定要保持笔笔中锋。需要注意的是，中锋行笔时，为了使笔锋处于点画的正中，起笔写横画时锋尖必定向左，写竖画时锋尖必定向上，起笔处就会形成枣核状，收笔时同样会产生枣核状，所以起笔与收笔时必须通过笔的提按转折来调整笔锋，起笔要逆锋，收笔要回锋。同时，由于中锋行笔笔锋在笔运行方向的后方，转折时如不调整笔锋，转折后的笔锋就会偏于笔画的一边，所以转折时必须提笔转锋或折锋调整笔锋，笔锋才能在转折后仍处于笔画的中间，否则，是难以做到笔笔中锋的。

四、提按

将笔从纸面上微微提起，笔锋着纸较少，称为提笔。将笔从纸面上微微按下，笔锋着纸较多，称为按笔。笔画的粗细变化是在提按动作中完成的，如果在行笔中渐渐提笔，笔锋着纸由多到少，笔画就由粗变细；反之，在行笔中逐渐按笔，笔锋着纸由少到多，笔画则由细变粗。即使笔画没有粗细的变化，从起笔、行笔到收笔的全过程，也是在不断的提按中进行的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋、保持中锋的关键作用。因此，掌握好提按，对于写好点画是至关重要的。需要强调的是，提按一定要适度，因为提得过高，写出的点画就轻飘；按得过低，写出的点画就死板；提按太突然，则会出现“蜂腰”的毛病。

第二节 起笔法与收笔法

起笔又称入笔、落笔，是书写点画的开始。收笔又称结笔、终笔，是书写点画的结束。不管是起笔也好，收笔也好，都有一个藏与露、方与圆、转与折的问题。

一、藏与露

藏锋，就是起笔用逆势，收笔用回锋。所谓起笔用逆势，即写横画时“欲右先左”；写竖画时“欲下先上”。所谓收笔用回锋，即写横画时笔行于右边时又回锋于左；写竖画时笔行于下又回锋于上。也就是运用反方向的落笔或收笔动作，把锋尖藏于笔画之内，使之含蓄浑融。露锋，就是起笔用顺锋，收笔用出锋。也就是说，不论起笔与收笔，笔锋的方向都是与行笔的方向相同，这样写出的点画，锋尖都露在笔画之外，显得锋芒毕露，神采焕发。所以前人说：“无锋（藏锋）以含其气味，有锋（露锋）以耀其精神。”但是一味深藏圭角，就会缺乏神采；而露锋太多，又显得不够持重。所以，优秀书法家的字，往往有藏有露，变化十分丰富，甚至一画之间，也有藏露的不同变化。

二、方与圆

方笔，是指提笔、收笔或转折处笔画带有方形的棱角。圆笔，是指起笔、收笔或转折处笔画呈现浑圆略带弧形的形状。古人说：“转以成圆，折以成方。”就是说，圆笔是转笔运笔的结果，方笔则是折笔

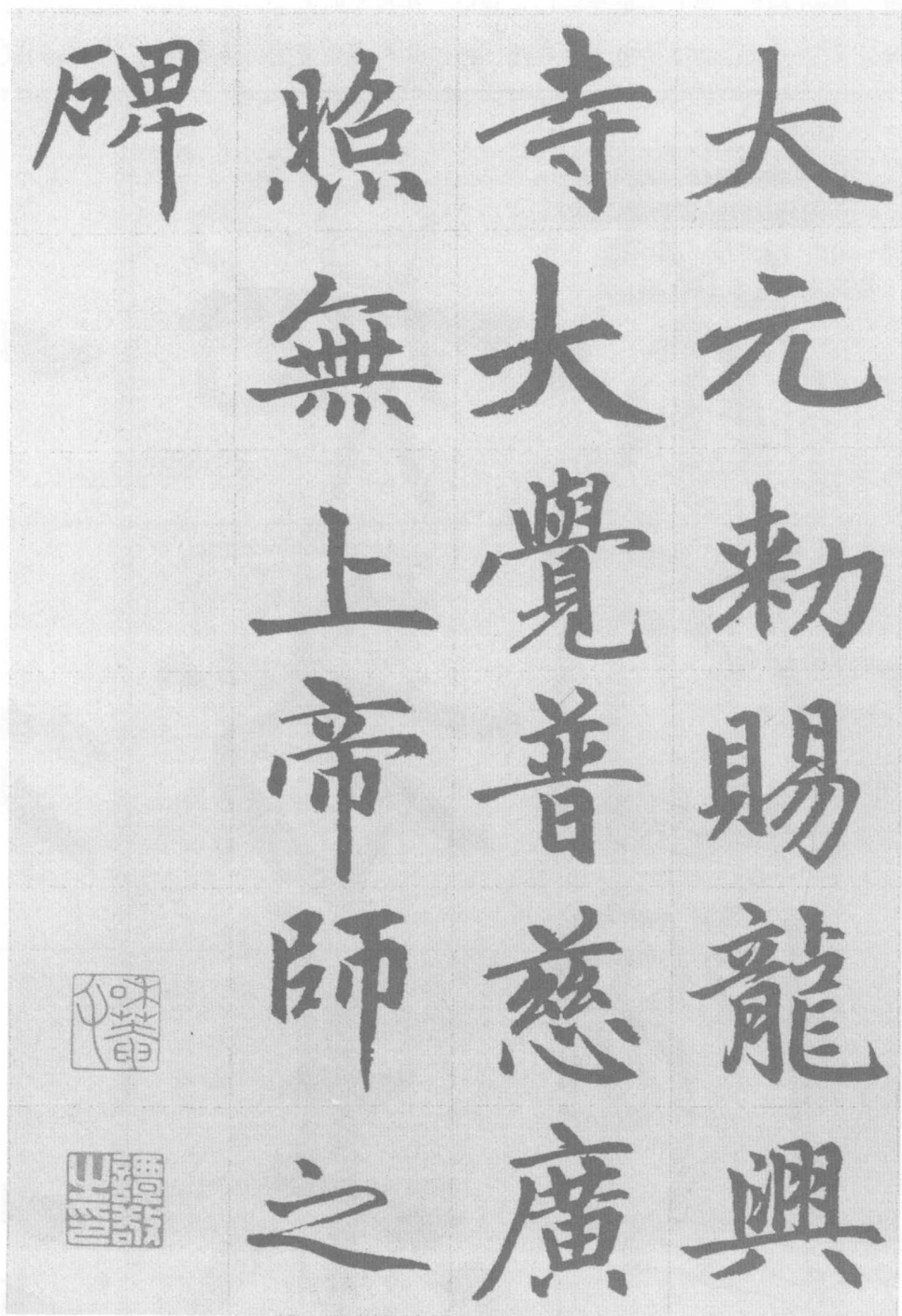
运笔的结果。圆笔给人以含蓄内敛的感觉，方笔给人以劲挺险峻的印象。但过方过圆、纯方纯圆，都是一种弊病，因此，优秀的书法家用笔往往是方圆兼备的。如颜真卿《勤礼碑》以圆笔为主，圆中有方；柳公权《玄秘塔碑》以方笔为主，方中兼圆；欧阳询《九成宫碑》笔形虽方，用笔实圆，具体说就是起笔收笔处多方，而笔画的中段多圆。诚如翁方纲所说：“欧书以圆浑之笔为性情，而以方整之笔为形貌。”

三、转与折

笔锋回旋，写出浑

圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出带棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的方法，方笔与圆笔是点画的形状。转笔在运笔时，笔锋因势转而线条不断，因而转的过程一般不停顿；折笔起笔写横画时笔锋先由右向左，然后折而右行，在转折时，要提笔后重新落笔，或略提后再按，都有一个较明显的停顿。此外，转锋时提按不明显，折锋时则有较明显的提按。

最后，必须强调的是，在运笔时，必须把藏与露、方与圆、中与侧、疾与涩、顺与逆、刚与柔等这些互相矛盾的因素巧妙地结合起来，和谐地统一起来，才能形成千姿百态的笔画。



赵孟頫《胆巴碑》

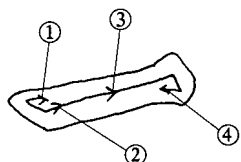
第三节 基本笔画

基本笔画一般有横画、竖画、撇画、捺画、点画、钩画、挑画与折画八种。据说后汉崔瑗、张芝发明了“永字八法”，就是专讲基本笔画的，只不过“永字八法”中的名称与现在的叫法不同而已。永字八法称横为“勒”，称竖为“努”，称撇为“掠”，称捺为“磔”，称钩为“趯”，称挑为“策”，称点为“侧”，称短撇为“啄”。但这都不重要，不过是古今术语不同罢了。最重要的是在书写基本笔画时，必须中锋行笔，在起笔时，要弄清是逆锋还是顺锋，在收笔时要弄清是回锋还是出锋，在转折时用转笔还是折笔。此外运笔过程中的提按也十分关键。把这些至关重要的知识掌握了，其他问题就可以迎刃而解了。

一、横画

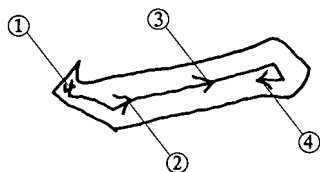
1. 藏锋横

①逆锋起笔；②折笔下顿；③中锋右行；④提笔后下按再向左上回锋收笔。



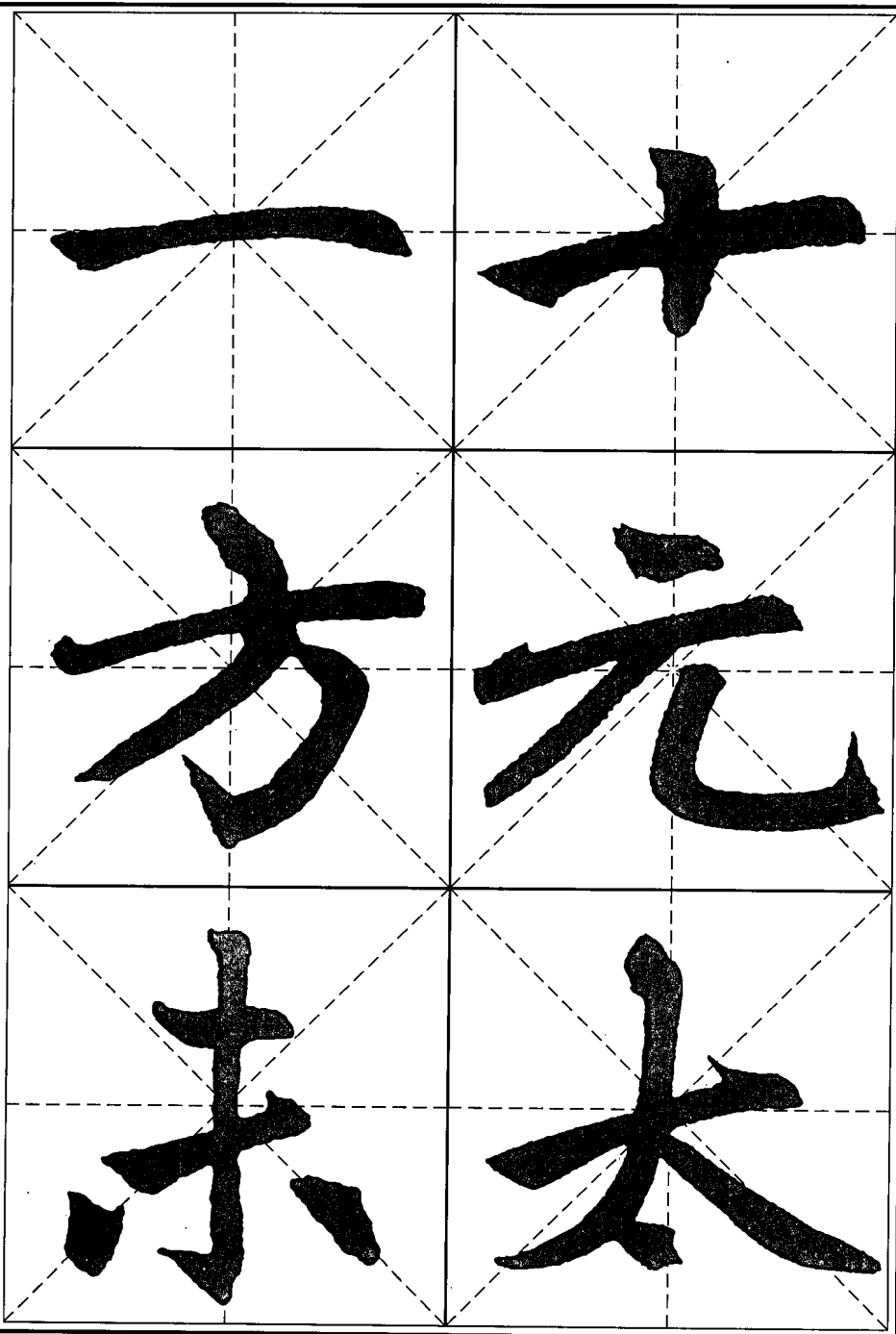
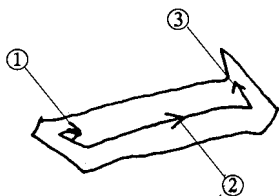
2. 逆锋横

①搭锋起笔；②中锋右行；③至尽处折锋右下；④向左上回锋收笔。



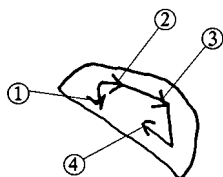
3. 上挑横

①逆锋起笔；②中锋右上行；③至尽处折锋向左上提笔出锋。



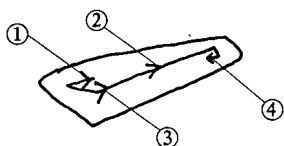
4. 点横

①逆锋起笔；②转笔向右作顿；③稍行向右下顿；④逐渐提笔向左上回锋收笔。



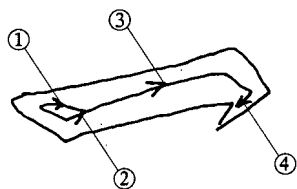
5. 右尖横

①逆锋起笔；②用力下切；③调整笔锋后中锋右行；④至尽处提笔向左上回锋收笔。



6. 下折横

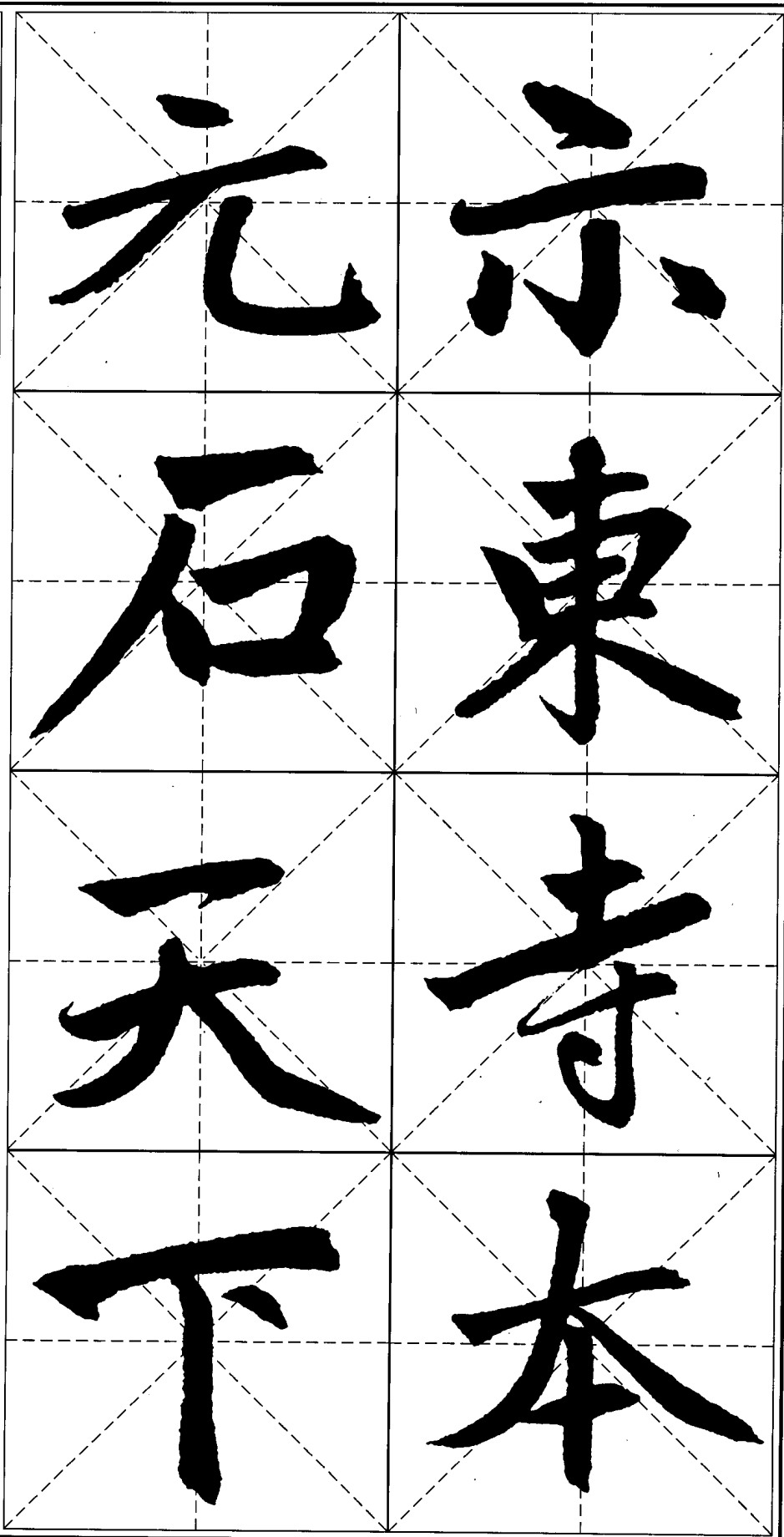
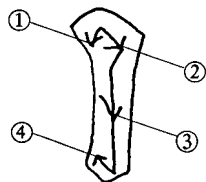
①逆锋起笔；②中锋右行；③至折处稍顿；④折笔向左下出锋。



二、竖画

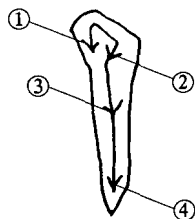
1. 垂露竖

①逆锋起笔；②折笔右下作顿；③中锋下行；④至尽处向左上回锋收笔。



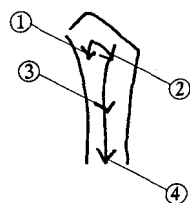
2. 悬针竖

①逆锋起笔；②折笔向下顿笔；③中锋下行；④至尽处边提边出锋收笔。



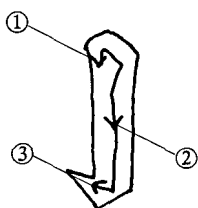
3. 短中竖

①逆锋起笔；②折笔向下顿笔；③中锋下行；④至尽处提笔离纸。



4. 上挑竖

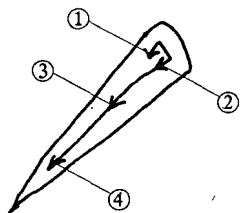
①逆锋起笔；②中锋下行；③至折处稍停，向左上微微挑出。



三、撇画

1. 尖斜撇

①逆锋起笔；②折笔右下顿；③折笔左下行；④边行边提，用力撇出。



年 中

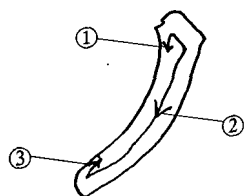
上 古

侔 并

人 尼

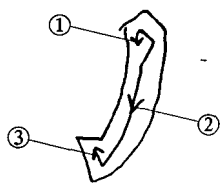
2. 钝斜撇

①逆锋起笔；②中锋左下行；③至尽处提笔向左上回锋收笔。



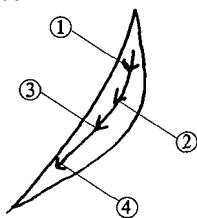
3. 回锋撇

①逆锋起笔；②中锋左下行；③至尽处提笔向左上出锋收笔。



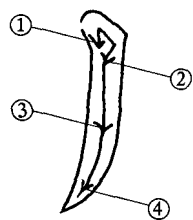
4. 兰叶撇

①顺锋起笔；②中锋向左下行笔，边行边按；③至中间边行边提；④用力向左下撇出。



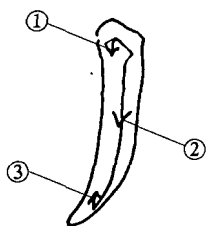
5. 竖弯撇

①逆锋起笔；②中锋下行；③圆转左下；④边行边提笔出锋。



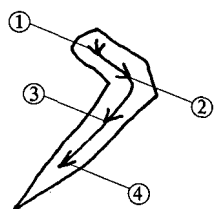
6. 直撇

①逆锋起笔；②中锋左下行；③至尽处提笔向左上回锋收笔。



7. 弯头撇

①顺锋起笔；②转向右下；③圆转左下行；④至尽处提笔向左下收笔。

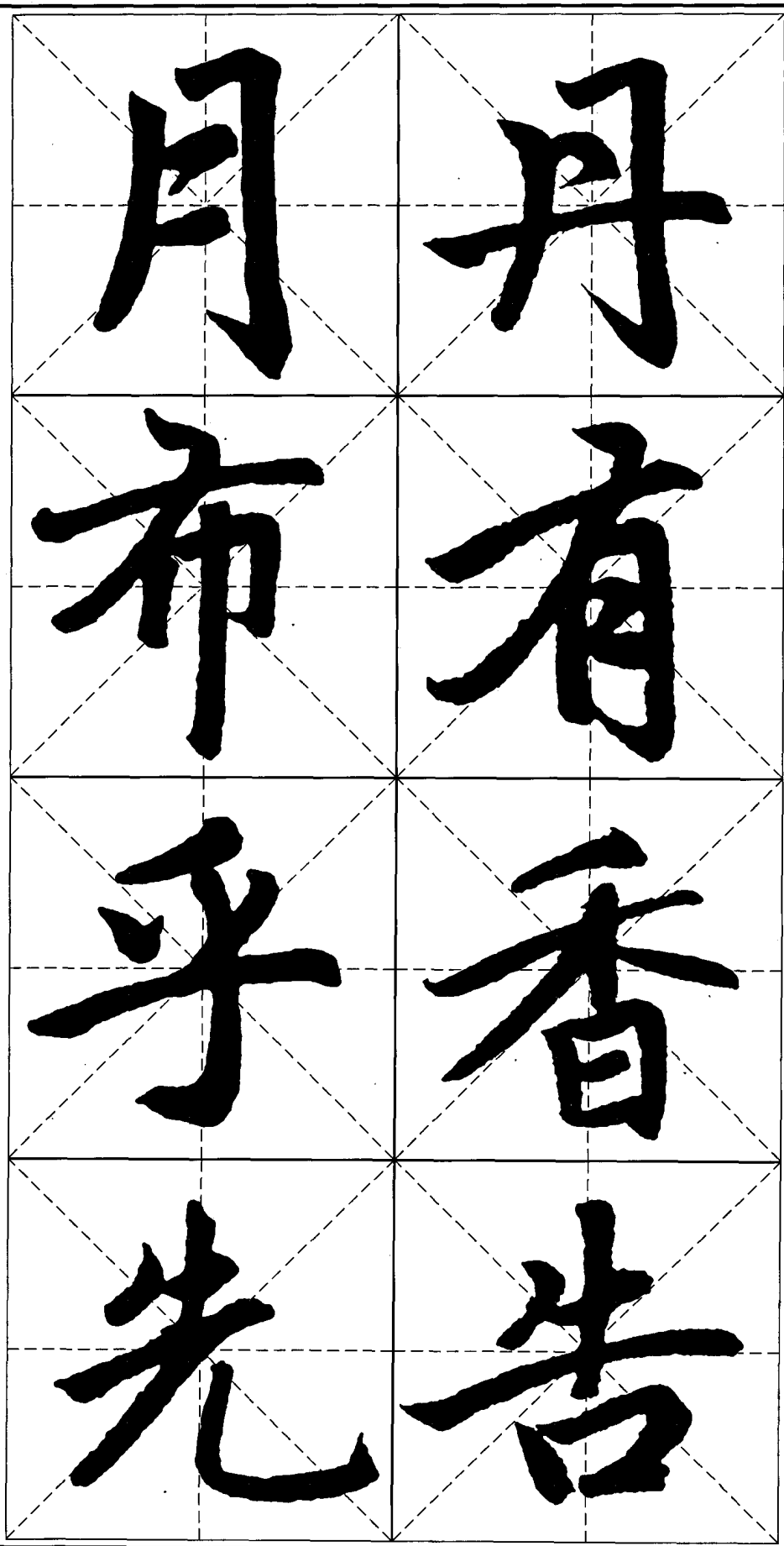


8. 短平撇

“平”、“香”二字上撇为短平撇，写法同尖斜撇。

9. 短斜钝撇

“先”、“告”二字左上撇为短斜钝撇，写法同钝斜撇。



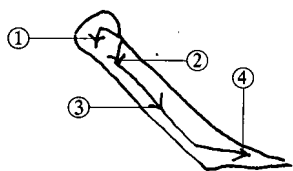
10. 短斜尖撇

“奥”、“息”二字上撇为短斜尖撇，写法同尖斜撇。

四、捺画

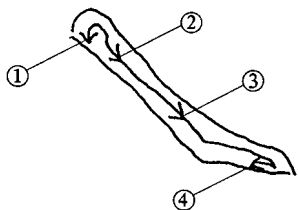
1. 出锋斜捺

①逆锋起笔；②折笔右下行；③将至尽处顿笔；④逐渐提笔出锋。



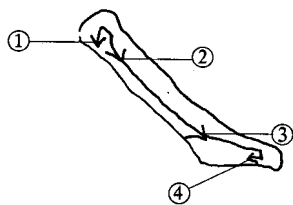
2. 回锋斜捺

①逆锋起笔；②折笔右下行；③将至尽处顿笔后右行；④至尽处提笔向左回锋收笔。



3. 钝斜捺

①逆锋起笔；②折笔右下行；③至尽处稍提；④收笔向左上。



奥

息

文

入

金

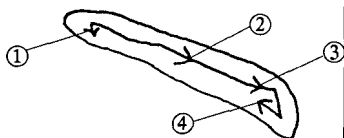
今

奉

祭

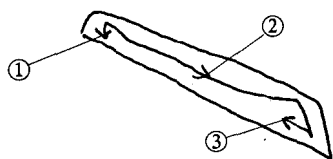
4. 钝反捺

①逆锋起笔；②折笔右下行；③至尽处转笔向右下；④再向左上回锋收笔。



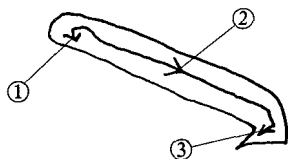
5. 尖反捺

①逆锋起笔；②折笔右下行；③至尽处稍顿，向左上回锋收笔。



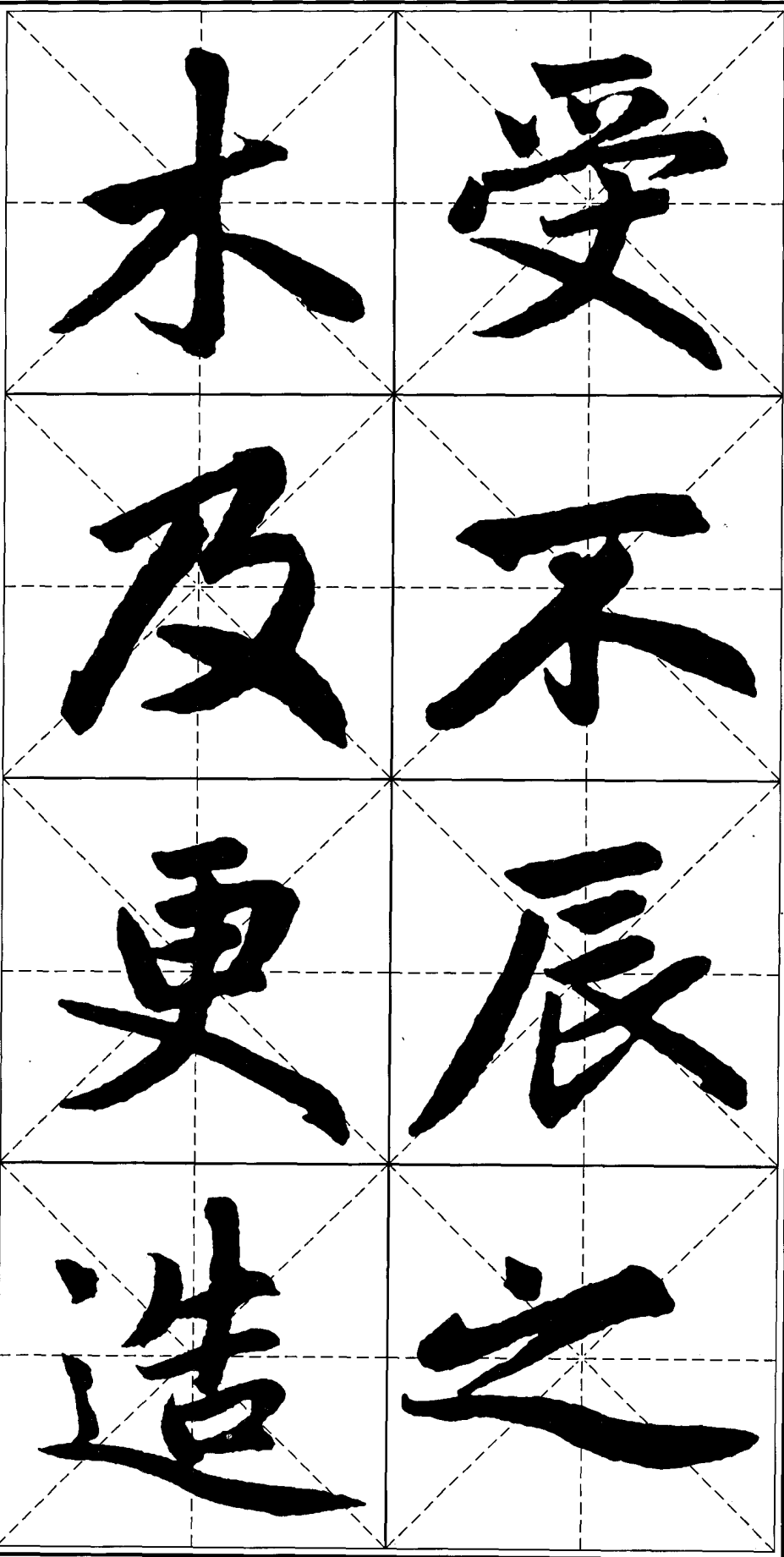
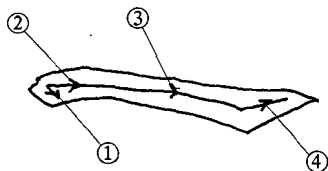
6. 回锋反捺

①逆锋起笔；②折笔右下行；③至尽处稍顿，提笔向左下出锋。



7. 横捺

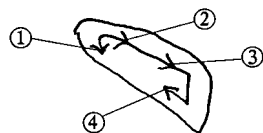
①逆锋起笔；②折锋向下微顿；③向右下中锋徐行；④将至尽处顿笔蓄势，提笔捺出。



五、点画

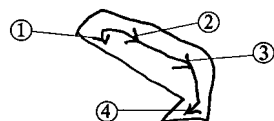
1. 藏锋斜点

①逆锋起笔；②折笔向右作顿；③稍行又向右下顿；④至尽处提笔向左上回锋收笔。



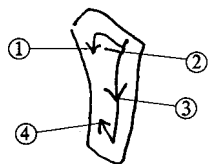
2. 出锋斜点

①逆锋起笔；②折笔向右作顿；③稍行又向右下顿；④提笔左上，再向左下出锋。



3. 竖点

①逆锋起笔；②折笔向右下作顿；③中锋下行；④至尽处向左上回锋收笔。



4. 横点

①逆锋起笔；②折笔后下顿；③中锋右行；④至尽处稍顿，向左上回锋收笔。

