

新编

师范生字帖

赵体

书法系列教材

常
寶
簪

书法系列教材

J292.1/22

新编师范生字帖

赵体楷书

江苏省教育委员会

责任编辑: 陈寿建
封面设计: 冯忆南
责任印制: 吴蓉蓉
责任审校: 杜 辛
责任校对: 陆修伯
朱谊宾
张恒成
钱建华

图书在版编目(CIP)数据

赵体楷书/朱谊宾编. —南京:江苏美术出版社,1999
8(2000. 1. 重印)
(新编师范生字帖)
书法系列教材
ISBN 7-5344-0915-2

I. 赵… II. 朱… III. ①汉字-楷书-法帖②汉字-楷书
教材 IV. J292.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 33054 号

新编师范生字贴 ——赵体楷书

江苏美术出版社出版发行
(南京市中央路 165 号 邮编:210009)
江苏省新华书店经销
江苏南洋印务集团印刷

1999 年 8 月第 1 版 2000 年 1 月第 2 次印刷
开本 787×1092 1/16 印张:4
印数:15001—21000 册
ISBN 7-5344-0915-2/J·916

定价:7.80 元

代 序

写字教学是素质教育的一项重要内容

近几年来,我省各地普遍重视写字教学,学生的写字水平提高很快,涌现出一批典型。看到一些学校扎扎实实抓写字教学,而且取得显著效果,这使我们有信心在全省实现中小学生学习好字的目标。

把字写好,就是要求所有学生把字写正确,写端正,一部分学生写得入体、写得美观。我始终认为,写好汉字不只是书法家的事,而是每一个中国人的事,是每一个中国人应该具备的最起码的基本素质。这一基本素质形成和发展的关键时期是在小学和初中。实践证明,写好字是学好科学文化知识的基础,是学生科学文化素质的一个重要标志,也是加强学生情感、意志等良好心理品质培养以及身体素质训练的有效手段。我想,通过写好字而内化成为严谨认真的学习态度、持之以恒的毅力、尊重他人的品格和做事专一的精神,这也是素质教育所追求的一种境界。

素质教育是一种着眼于发展、着力于打基础的教育,其根本任务是为每一个学生今后的发展和成才,以及适应新世纪的挑战奠定坚实而稳固的基础。它决不是高不可攀和高深莫测的,把看得见、摸得着的最基本的事情做好了,素质教育就有根基了。比如,把地扫净,把字写好,把操做好,把歌唱好,有了这几条,学生良好素质的形成就有了最基本的保证。当然,这是最起码最基本的要求。可恰恰就是这些最基本的要求,一些人往往做不到,做不好。确实,各学校的办学条件存在差异,但不能以为条件差一些的学校就不能搞素质教育。推进素质教育一定要抓好最基础的东西。即使条件好一些的学校,如果不在最基础的方面下功夫,表面上轰轰烈烈、热热闹闹,素质教育也未必能落到实处。正因为如此,我们反复强调抓基础要做到起点低、底面宽、训练实、要求严、方法科学。

写字教学,同样必须采取科学的训练方法。要注意识、写结合;练字要先练姿;要从描、仿入手;要加强平时练习,提笔即是练字时。根据目前写字教学的状况,我认为要着重处理好三个关系:

第一,正确处理写字与运用的关系。写字是为了运用,不能为写字而写字。不仅写字课要认真真书写,其他课也要认

认真真书写；不仅语文作业要书写规范，其他各科作业同样要书写规范；不仅在教室，在学校里要端端正正写字，在家里、在社会上同样要端端正正写字，真正将写好字作为一种工具，自觉应用到自己学习、生活的各个方面。此外，在书写工整、行款规范、纸面干净的基础上，要逐步提高写字速度；在字体方面要加强行楷训练，以突出写字的应用性。

第二，正确处理写字与减负的关系。写字教学总体情况是好的，但少数地方也暴露出一些问题，如对写字教学意义的认识有失偏颇，训练方法机械单调，片面追求写字效益，以至给学生增加新的负担。对此，我们要充分予以重视并切实加以解决。要采取科学的训练方法和训练力度，注意不同年级段的写字目标和要求，使写字教学在各年级形成一个纵系列；要求各学科教师齐抓共管，使写字教学形成一个横系列；注意把写字教学有机地渗透到学校各项活动中去，构建写字教学的系统工程。同时，要注意激发学生写字的兴趣，对写字特优或经常参赛获奖的学生进行鼓励固然应该，但对大面积的学生给以激励则更为重要，还特别要对写字基础较差、质量不高的学生进行激励，循循善诱，使其消除自卑情绪和心理负担，以实现学生写字水平的整体提高。

第三，正确处理写字教学与书法指导的关系。写字与书法是有区别的，写字的要求是笔顺正确、书写端正、字形美观、行款整齐，并具有一定的速度，主要体现的是汉字的工具性；书法作为一种艺术创作活动，追求点画的走势变化和笔力的轻重运作，追求结构的美观和章法的巧妙，追求通篇的气势、韵味和意境，主要体现的是汉字的艺术性。写字教学尽管可以发现尖子，培养尖子，但基本目的是为了普遍提高学生的写字水平。正如郭沫若先生所说：“培养中小学生写字，不一定要人人成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。”因此，写字教学中进行一些带有提高性质的书法培训是必要的，但首先是要让所有学生把字写端正，写规范，从小打好写字基础。

周德富

(江苏省教育委员会副主任)

目 录

赵孟頫及其楷书特征简介	1	2. 收式左偏旁	20
一、笔画练习	2	(四) 右偏旁	20
(一) 横	2	(五) 包围式偏旁	21
(二) 竖	3	三、间架结构练习	22
(三) 撇	5	(一) 独体字	22
(四) 捺	7	(二) 合体字	25
(五) 提	8	1. 左右结构	25
(六) 点	8	2. 左中右结构	37
(七) 钩	10	3. 上下结构	38
(八) 折	14	4. 上中下结构	42
二、偏旁练习	16	5. 包围结构	43
(一) 上偏旁	16	四、结构布势练习	45
1. 对准竖中线书写的上偏旁	17	(一) 疏、密、大、小字形的布势	46
2. 对准竖中线左右分开的上偏旁	17	(二) 长、短、偏、斜字形的布势	47
3. 对准竖中线左右不分开上偏旁	18	(三) 堆、插、重、并字形的布势	48
(二) 下偏旁	18	(四) 向、背、孤、单字形的布势	49
1. 宽度放开的下偏旁	18	附：一、赵孟頫楷书《胆巴碑》局部	50
2. 宽度收紧的下偏旁	19	二、赵孟頫行书《后赤壁赋》	52
(三) 左偏旁	19	三、王羲之《小楷字帖》局部	58
1. 放式左偏旁	19		

赵孟頫及其楷书特征简介

赵孟頫（公元1254—1322）字子昂，号松雪道人，人称赵松雪，因是浙江吴兴（今湖州）人，又称“赵吴兴”。吴兴地处江南，四周环水，所以别号“水晶宫道人”。元时历官翰林学士承旨、集贤学士，封荣禄大夫。卒后受追封魏国公，谥文敏，后世也称其为赵文敏。赵孟頫多才多艺，善书画、治印，并多有建树。

元初书坛去古益远，赵孟頫力倡回归晋唐。谓“若无古意，虽工无益”。他重视神韵，追求清雅朴素之美。强调书法与绘画的关系，将书法用笔进一步引进绘画之中，正如他一首著名的诗中所写：“石如飞白木如籀，写竹还与八法通，若也有人能会此，须知书画本来同。”

赵孟頫注重用笔，他有一段著名的用笔论：“书法以用笔为上，而结字亦须用功，盖结字因时相传，用笔千古不易。”他认为学书之关键在于掌握用笔方法。故赵孟頫的楷书字体秀美，法度谨严，细观其用笔，可谓意在笔先，笔到法随；其楷书结体带有行书体态，字形扁方，撇捺开张；结构匀称，疏密合度；行笔提按幅度不大，平顺流畅，丰润婉通。后人将他与唐朝的欧阳询、颜真卿、柳公权合称为楷书四大家。

赵孟頫传世的书迹很多，其中楷书有《妙严寺记》、《胆巴碑》、《玄妙观重修三门记》、《仇锷墓碑铭》等，行草书有《袁荣无定诗帖》、《雪晴三散帖》、《苏轼古诗卷》、《赤壁二赋》等，小楷有《汉汲黯传》、《金刚经》等，另有《急就章》与《六体千字文》等。

本帖选字以《胆巴碑》为主，部分选自《玄妙观重修三门记》。《胆巴碑》全名为《大元敕赐龙兴寺大觉普慈广照无上帝师之碑》，奉敕书于元佑三年（公元1316年）。楷书，纸本，乌丝栏。尺寸为纵33.6厘米，长166厘米。现藏北京故宫博物院。是赵孟頫晚年的代表作品。此碑特色正如杨岷所跋：“吴兴书此碑年已六十有三，去卒时只七年，用笔犹绰饶风致而神力老健，如挽强者矫矫然，令人见之气增一倍。”

学习书法，应“先仪骨体，后追精神”。临习赵体当先掌握其特征，方能登门入室，学到精髓，现将赵体的用笔、笔画和结构特征简介如下：

一、用笔

赵体的用笔以“露锋切入”的方笔法为主，间以“逆入平出”的圆笔法。起笔以露锋居多，锋尖留于纸面，中锋力行，收笔回锋，颇具行书笔意。赵体的用笔虽无大起大落，看似平和实有微妙之变化，平中见奇，以精到俊秀取胜。

二、笔画

赵体的各种笔画，都重形态变化。点画圆满，大多腹下带钩，顺势呼应下笔；横画，形短者常起笔重于收笔，形长者常中段略细于两端；竖画，起笔方切，收笔含蓄，左右竖呈内拱之势；撇画势直，收笔经意，末端圆润。捺画带有波势，出锋较长，笔势灵活舒展；钩画变化很多，得势疾出，意态饱满；转折方中寓圆，折处不用重按，爽利自如，以圆润取胜。

三、结构

赵体结构平稳，停匀自如，注重穿插，中宫紧凑，左右伸展，形体宽扁，以精熟取胜。

一、笔画练习

楷书有横、竖、撇、捺、提、点、钩、折八种基本笔画。每种笔画又有多种形态。熟练地掌握这些笔画的写法，是写好楷书的基础。临习赵体《胆巴碑》，也应从这里起步。

(一)横

横，按其形态的不同，可分藏锋横、露锋横、右尖横和细腰横。

藏锋横的写法：逆势切入向右下略顿，然后提笔转锋向右作中锋行笔，到收笔处向右下按笔，最后向左回锋收笔。

横画不能写得太平，可略向右上取势。另外，写不同形态的横，应注意用笔的轻重和角度的变化。如写露锋横，起笔不作逆锋，顺接上画的笔势露锋着纸，随即转锋向右行笔，使起笔时的锋尖留于纸面，这种横画便于与上一笔画取得呼应，利于增快行笔的速度，但要注意落笔时的锋尖不可太长、太尖，否则显得尖峭，乏力。写右尖横，起笔宜重，收笔宜轻。写细腰横，中段的用笔应轻于两端。

横的变化

(一)藏锋横



(二)露锋横



(三)右尖横



(四)细腰横



(二) 竖

竖，按其形态的不同，可分垂露竖、悬针竖、点竖、左弧竖、右弧竖。

垂露竖的写法：逆势切入横落笔，然后提笔转锋向下作中锋行笔，到收笔处由左(或右)向上回锋。

悬针竖的写法：逆势切入横落笔，然后提笔转锋向下行笔边行边提，到末梢处，引伸出锋，空抢收笔。要求末端呈针状，且笔画挺直。

写竖画时笔管应逆向上，笔尖亦逆向上，平锋着纸，尽力下行。另外，要注意笔势，如点竖，近似点画，露锋落笔后，随即作收笔，笔势饱满。左弧竖和右弧竖要分别向内或向外微拱而呈弧状，使其挺拔而有精神。

竖的变化

(一)垂露竖



(二)悬针竖



(三)点竖



(四)左弧竖



(五)右弧竖



年 中

此 山

此

臣 惟

臣

不 師

师

(三) 撇

撇，按其形态的不同，可分为短撇、直撇、竖撇、曲头撇、曲尾撇、回锋撇和挑钩撇。

撇的基本写法，逆势切入横落笔，然后提笔转锋向左下行笔，边行边提，力送撇尖，切忌突然尖细成鼠尾状。

写撇，一要注意起笔时的用笔，如写曲头撇，先向右下逆势落笔，似写短横，然后转锋向左出撇。二要注意收笔，如写曲尾撇，收笔时要轻按，以曲势出撇；写回锋撇，收笔时要向上回锋，使撇尖呈圆状；写挑钩撇，收笔时要反折向上挑出。三要注意笔势，如写短撇，势要平；写直撇可从右上向左下撇出，而竖撇要先写竖，到一定长度再向左下撇出。

撇的变化

(一) 短撇



(二) 直撇



(三) 竖撇



(四)曲头撇



(五)曲尾撇



(六)回锋撇



(七)挑钩撇



布位
大火
名石
后成

召

成

(四) 捺

捺，按其形态的不同，可分为直捺、平捺和反捺。

直捺的写法：逆势轻落笔，向右下行笔，边行边按，使笔毫铺开，到出捺的焦点处，转锋向右边行边提，空抢收笔。

平捺的写法：逆锋落笔向右平行一小段，随即由轻而重向右下边行边按，到出捺焦点处，转锋向右提笔出锋，笔势一波三折。

反捺的写法：露锋起笔后向右下边行边按，到收笔处，先提再驻，然后向左上回锋。

捺的变化

(一) 直捺



(二) 平捺



(三) 反捺



(五)提

提的形态变化有竖提。

提的写法：逆锋起笔后向下顿笔，随即提笔转锋向右上挑出。

竖提的写法：先写竖，到提处折锋微向左，再回向右下，略驻蓄势，随即向右上挑出。

提的变化

(一)提



(二)竖提



(六)点

点，按其形态的不同，可分侧点、曲抱点、垂点、启下点、挑点、撇点和长点。

侧点的写法：逆锋落笔后向右下略顿，随即回锋收笔。《胆巴碑》中侧点用法比较突出，点画间呼应关系尤为明显，如“主”上面侧点的写法是收笔时顺势挑出与下横相呼应，笔断意连。

点的起笔和收笔，要有变化。如写垂点，可顺势落笔，收笔时有的要呈圆垂状，有的要呈三角状，再如写曲抱点和撇点，起笔可用侧锋，收笔可提锋撇出。

点不宜过于平直，要头尖，背圆、腹平、有侧势。

点的变化

(一)侧点



(二)曲抱点



(三)垂点



(四)启下点



寺代密法
主戒定_定于_于

(五)挑点



(六)撇点



(七)长点



(七)钩

钩,按其形态的不同,可分竖钩、横钩、弯钩、横折钩、单耳钩、竖弯钩、斜钩、卧钩、横撇弯钩(左耳钩,右耳钩)、横折弯钩。

竖钩的写法:起笔先写竖,至出钩处先驻锋,再借势向左上挑出,笔力集中在笔尖上,出钩速度宜快,赵字的钩有千钧之势,行笔时要稳、快,钩才显得饱满。

横钩的写法：先写横，然后提笔向右下轻按，折锋后转成侧锋向左下提笔出钩。出钩时锋尖不要挑得过快，否则钩的右下部易成空缺，乏力。

弯钩的写法：顺锋落笔后向下中锋弧行，到出钩焦点处稍驻，然后向左出钩。

竖弯钩的写法：逆锋落笔下行，再提笔向右转平行，至收笔处稍驻折笔侧锋向上出钩。

斜钩的写法：逆锋起笔向右下顿笔，行笔要平稳、有力，至出钩处稍顿，转锋向上钩出。

卧钩的写法：逆势轻入，先向右下斜行，再转平行，边行边按，到出钩焦点处稍驻，再转锋向左上钩出。

横撇弯钩（左耳钩、右耳钩）的写法：都是先写横折撇，再顺锋入纸向右下按行，然后提笔转锋向左上钩出。作左耳旁时上钩大于下钩，竖用垂露。作右耳旁时下钩大于上钩，竖用垂露或悬针均可。

至于横折钩，横折弯钩的写法，除钩画的依附笔画和出钩的方向不同外，其钩法与竖钩与竖弯钩同。

钩的变化

(一) 竖钩



(二) 横钩

