

湖北美术出版社

赵孟頫妙严寺记选字解析字帖

书法初级教程

单钩填墨 临写两用

编撰◎张新科

青少年宫书法培训丛帖

主编
副主编

张新科 高长江 徐健生 沈春华

妙嚴寺本名東 際距吳興郡城

前言

赵孟頫(1254—1322),字子昂,号松雪道人,是元代杰出的书画家。其书风典雅,行笔圆润流畅,结体平稳端庄,深得晋、唐书法之精髓,世称“赵体”。

《妙严寺记》系赵体行楷代表作之一,其间大量的行楷用笔精巧、结体娴熟,是初习赵体最佳范本之一,也是日后学行书的过渡字帖。

书法的学习必须讲究方法步骤,必须通过两三年扎扎实实的练习,循序渐进,才能逐步心手相应。那种所谓“百日速成”的书法班,只能是使青少年误入歧途。因此,只有通过有效地解析古代优秀碑帖,实施有步骤的训练方法及趣味教学,才能激发学生的兴趣,收到事半功倍的效果。

作为青少年官书法培训的楷书教材,我们将赵孟頫《妙严寺记》分3册出版,第一册为“书法启蒙教程”,学习时间:一年;学习方法:“双钩填墨”(即“仿影”“描红”)。第二册为“书法初级教程”,学习时间:一年;学习方法:“单钩填墨”“米字格临写”。第三册为“书法中级教程”,学习时间:一年;学习方法:“临写”“集字作品”。每册内容又按全年的教学分为40个课时。

作为青少年自学,本字帖又可单独使用,因为字帖已对要练习掌握的笔画、部首、结构等作了图式说明以及必要的文字讲解。读者如果根据自己的需要选购合适的单本字帖,按方法练习,日后必有所得。

作为家庭教育,家长可选购全套教材,这样更便于当好孩子的第一任教师,而且日子一长,也能尝到“教人自教”的甜头——写得一手很好的字。

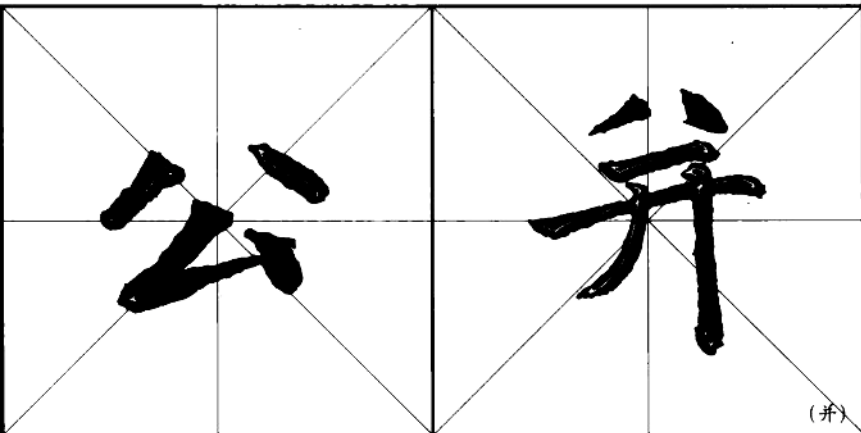
在这套书法系列教材未编辑出版之前,武汉市青少年宫已按书中思路及方法实施教学活动10余年,并取得了可喜的成绩,其中包括在世界性和全国性的书法大赛中获奖等。这既是我们能够编好这套教材的基础,也是我们对这套教材所寄予的希望。

妙嚴寺本名東
際距吳興郡城
七十里而近曰
徐林東接烏戍

单钩填墨法：

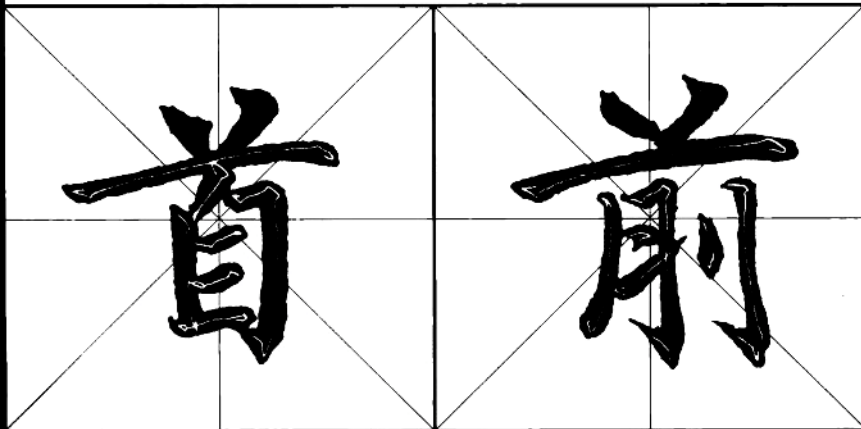
1. 将透明纸(宣纸或毛边纸等)放在本字帖上。
2. 用 HB 型铅笔勾出字的中线(运笔图示)，并按从上到下、从左到右，口形字先外后内、最后封口的顺序进行。
3. 用毛笔蘸好墨汁，按笔画运行图填写。本册的难点是准确写出外围笔画的形态和粗细，因此，要求勾好字的中线后，还要把字帖放在正前方对着描填。这已进入学习中的半临写状态。
4. 要求填写前先观察笔形走势，填成的字须与字帖一致，同时，还应注重填写的技巧，追求每一个字有墨韵。

公 并
首 前



八字头

米字格将这两个字的八字头分布得很匀称，书写时要注意撇画、点画应像伞一样撑开向上，以利下面的部首向上靠紧，防止字形松散。



倒八头

“首”“前”二字的倒八头向中间靠紧，下面的部首才能更稳重。这个字头左右一呼一应，笔画很生动。

舍 念 充 方 冠 宋

舍

(舍)

念

(念)

人字头

撇捺如伞一样撑开向上，以利下面部首上移。人字头为放射状线条，极易引起视觉差，因此人字头下的部首不能靠得太紧，以免造成拥挤。

充

(充)

方

文字头

文字头有大小，下部有展宽笔画时，文字头要写窄小些，如“充”“文”等字；下部无展宽笔画时，文字头要写宽大些，如“方”“市”等字。

冠

(冠)

宋

(宋)

宝盖头

宝盖类头形，要求以盖得住下面的部首为佳，即所谓“天覆者凡画皆留于其下”。用笔要点：左边向左展宽用垂点，右边宝盖钩钩的位置要对准字的“胸”部，即所谓“如鸟之视胸”。

尚 堂 菴 藏 受 将

尚

堂

小字头

楚 中竖对准米字格直中线，两边的点画向中靠紧，同时笔画的粗细、呼应关系都要写清

菴

(庵)

藏

(藏)

草字头

两边对称，要点是两边的短竖写成斜的下向挑画，这个字头就不会显得宽大。这个字头笔画虽短，但粗细分明

受

(受)

将

(将)

爪字头

上面的撇画宜于平、短，下面三点紧密。“受”字的爪字头带有行书的写法，书写时不能过快，注意运笔的“节拍”

奉 泰 羅 置 吳 歲

奉

泰

春字头

三横参差，撇捺舒展，要点在撇和捺画与第三横的交界下部要成“梯形间隙”，以利下面的部首上移

羅

(罗)

置

(置)

横目头

展宽写法，为低折型部首。书写时注意盖在字的中间，做到分布均匀。“羅”字横目头与下部首同宽大，比例适宜；“置”字横目头竖两点连写成横，这个字头与下部首同窄小，安置稳妥。一大一小不可不察

吳

(吴)

歲

(岁)

口字头

口在上局平，斜直形，注意横画封口口的写法

山字头

左右两竖斜写，上窄下宽，要点是两边写成短竖，三个竖画长短不一

秀 盖 篆 书 豪 覺

秀

禾字头

上撇平写，横画斜直，下面的
笔画就好安排了

盖

羊字头

八字点的连写，三横短并参差
不齐，短竖左斜，这个字头显得流
利而不滑。

篆

(篆)

书

(书)

竹字头

要写拢些，关键是竹字头的
两点靠紧。

聿字头

注意上横的展宽和多个横画
的变化

豪

(豪)

覺

(覺)

高字头

中间两短竖靠紧是要点

臼字头

字头虽宽，两边竖的斜直写
法改变了宽的感觉。

布 有 廂 應 屋 履

布

有

有字头

有字头有长横短撇、短撇长横之法，这里的有字头均为弯头撇。“有”字的字头是先撇后横的行书的连写法，这在行楷中多用

廂

(廂)

應

(應)

广字头

撇画在横画三分之一处开笔，这能使这种字头组合的字宽而紧

屋

履

(履 lǚ)

尸字头

尸字头口型窄扁，撇画长形斜直，这种字头要注意撇的左上方与下面部首要紧密，才不至于使字松散

老者虛處名嚴

老

者

老字头

上横粗短，下横细长 撇斜长穿过横画与短竖底部交叉为佳 此撇势宜向左上方，这样能使下面的部首更紧凑

虛

處

(虛)

(處)

虎字头

上横短，横折钩较宽，撇起头于上中，使字的中宫密集 “虛”“處”二字的虎字头伸缩十分得法

名

嚴

(嚴)

其他左覆披字头

“名”“嚴”等字均为左覆披类字，要点都是以撇画上段为依附点，这样才不至于把字写走形。

陞 陳 付 信 徒 德

陞

(升)

陳

(陈)

左耳旁

左耳钩写高、写窄，竖画略向右倾斜，这个偏旁占整个字的三分之一比例（参见 P17 “右耳旁”）

付

信

单人旁

撇画斜直，竖画在撇画一半处起笔，竖形略向右倾，以示左右边部首的呼应

徒

(徒)

德

(德)

双人旁

上撇略短，下撇在上撇的中间起笔，竖画在第二撇的中间起笔，整个偏旁错落有致，其势向右

池 滿 狀 莊 情 惟

池

滿

(滿)

三点水旁

上点写挑，中点写开，下点又要写挑，注意三点水之间的呼应和第三点向右上挑写

狀

莊

(莊)

丩字旁

此旁竖形向右凹，左两点上呼下应，下点挑出右上，这个部首书写自然连贯。

情

惟

(情)

(惟)

竖心旁

起字的竖心旁两竖点较长，一下一上，笔触连动。右边“惟”字的竖心旁是先将两个点画连写，竖画穿过连笔，尾部向右上出锋呼应。

掃 楊 妙 始 唱 囁

掃

(扫)

楊

(扬)

提手旁

横竖穿插，横左长右短，竖上短下长，挑画安排在竖钩一半以上出锋，架势向右倾斜以示呼应

妙

始

女字旁

“人”画上长下短，撇画竖弯以留出“女”字内的空隙，挑画安排在第一笔“人”的撇的中下端，挑势向右上

唱

囁

(囁)

左口旁

“口在左者偏左上，口在右者偏中下” “唱”“囁”二字的“口”为左口旁，口形宜小，折画用斜直形，约占整个字三分之一宽（参见PIN“右口旁”）

增境珠理時映

增

(增)

境

陽土旁

横竖穿插后横左长右短，竖上短下长，下挑向右上出锋。此旁排于字的左上，与右边部首紧靠一起。

珠

(珠)

理

(理)

斜玉旁

此斜玉旁为行书的写法。上短横写后，再写竖画与后两笔连写，此写法须注意毛笔的提顿使转，切不可乱画圈。

時

(时)

映

(映)

日字旁

“日”“月”“目”这类偏旁属于窄型，书写时高折形以内压细提为好，内的横点短小、流动。下横改为挑写，加强左右部首的联系。

煨 燼 殊 殚 林 模

煨

(煨)

燼

(燼)

火字旁

火字旁四方有“角”，不宜写大，一般安排在一个字的左上方，撇与点的写法互为顾盼，很有气息

殊

(殊)

殚

(殚 dān)

歹字旁

此字旁为行书的写法，从横画开始至尾部的撇钩，一笔书完而有未尽之意，这种写法应特别注意笔画之间的过渡以及笔锋的转换

林

(林)

模

(模)

木字旁

“木”“扌”“禾”“禾”等偏旁有相同之处，如“出撇安点”均应在横竖穿插后的直角一半处，横竖穿插后左边横长，右边横短，竖画上短下长，等等

祐
神
碑
礫
翊
竭

祐

神

示字旁

解析同上 这里的“礻”横与撇作一笔连写，其要点是撇画上抬，与横连写后夹锐角，以利下面笔画排得紧密匀称

碑

礫

(碑)

(礫)

石字旁

石字旁排在字的左上向，要点是口型要小，整个部首若有被右边部首托抱之状。

翊

竭

(翊)

(竭)

立字旁

点画偏右，横画斜写，中两点采用一笔的连写，这种半边行半边楷的字在赵体中占了很大的比重。

絕
經
距
路
記
誠

絕

(絕)

經

(經)

绞丝旁

“绝”字的绞丝旁用楷法，两个左角折合写，笔画粗细明朗，对比强烈；“经”字的绞丝旁用行书法，从上到下一气呵成，此笔有五个顿挫。笔画转换之法，学者应用勾法多习练才能有悟。

距

(距)

路

(路)

足字旁

上口窄小，下面笔形长，短竖与横的连折使这个偏旁紧凑简练。

記

(记)

誠

(诚)

言字旁

点画偏右，多横参差，下口形小而斜直，有的言旁口形偏左下，此因借让之故。如“诚”字。