

快学毛笔字系列丛书

赵孟頫楷书速成教程

司惠国 王玉孝 主编

赵

北京体育大学出版社
BEI JING TI YU DA XUE CHU BAN SHE

编者的话

学好毛笔字，首先从楷书学起，我们编写了一套《快学毛笔字速成教程》丛书，使广大书法爱好者能迅速掌握书写要领，提高书艺水平。

学习书法楷书，首先要练习楷书的间架结构，通过利用描红、临摹等手法都能熟悉掌握行书的书写方法。为帮助习字者尽快地运用和掌握毛笔楷书，我们根据汉字的结构，从点画及汉字的组合结构出发，分别从多角度详细讲解汉字的结构要领，分析了笔画结构位置、笔画间的关系，并对每个笔画的运笔方法等都作了详尽的介绍。

请您在临写之前认真阅读每页的结构书写提示，细心体会笔画写法和结构要领，掌握笔画（偏旁、部首、结构）的书写要点，由易到难，循序渐进，从而帮助习字者能够举一反三，便于掌握楷书的书写方法。

练一手流畅、美观的毛笔字，在艺术欣赏上、生活实用上，都会给您以赏心悦目及美的享受。

快学毛笔字系列丛书编辑委员会

主 编：司惠国 王玉孝

特邀主编：张宝彤 丁 谦 阎锐敏

赵 燮 沙 舟

执行编委：任绪民 于福春 张学鹏 马于强

倪俊冬 寇学臣 李 玲 宋炳坤

钱 壮 翟宪民 刘志安 李 时

潘立心 周 杰 李长锁 杨卫列

胡厚生 马秀改 刘俊坡 皮 凡

周祥德 毛炳全 蔚陆军 吴一桥

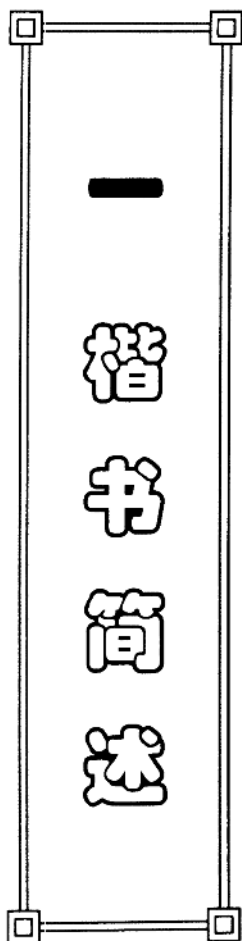
姚玉良 冯玉振 秦聚宝 杨文浏

金林生 曹孟龙 徐庭福 李泽成

杨玉哲 孟令云 孙立民 李正伦

目 录

一、楷书简述	(1)
二、笔画技法	(7)
(一) 点 画	(9)
(二) 横 画	(16)
(三) 竖 画	(20)
(四) 撇 画	(25)
(五) 捺 画	(29)
(六) 钩 画	(32)
(七) 挑 画	(37)
(八) 折 画	(38)
三、组合结构	(41)
四、赵孟頫楷书《胆巴碑》	(61)



（一）楷书的形成与发展

楷书，即我们所说的正楷和真书。楷是“楷模”、“法度”、“样板”之意。由隶书简约演变而来。其笔画平正规整，点画分明，字型端正，结构严谨，繁简得宜。在篆、隶、行、草诸书体中成熟最晚，但应用最广。楷书是针对“破体”而言，可作为垂范，堪称楷模，故谓之楷书。

楷书初创于汉，完备于魏晋南北朝，成熟于盛唐，历经六百余年。在其漫长的发展和成熟过程中，因时限、地域、用途及师承关系的不同，而形成了不同的形态和风格，给我们留下了极为丰富、千姿百态的楷书体式。楷书的形成和发展分为三个阶段，从而形成了三大类风格，即晋楷、魏楷和唐楷，分别标志着楷书的产生、成熟和鼎盛期。

魏晋南北朝是楷书的发育期，以钟繇、王羲之、王献之的楷书为代表。东汉末年随着各字体的演化，已出现了一种亦隶亦楷的新书体，钟繇精研隶楷，将其隶书成份进一步减少，而创楷书，被称为钟体。但在其书体及笔画中，尚留有隶书的痕迹，其代表碑帖是《宣示表》，也是目前所见到的最早的楷书碑帖。唐张怀瓘评为“绝妙”，“多有异趣”，“可谓幽深无际，古雅有余，秦汉以来，一人而已”。至晋代王氏父子博采众长，吸收南北方通行字体写法，在继承时加以提炼变新，使真、行、草书均出现了新的面貌。楷书则完全脱离隶书的书法体系而渐成定势，奠定了我国楷书、行书的基础，其《乐毅论》、《黄庭经》等都笔力潇洒、神采非凡，成为后人学习的楷模。魏楷以魏碑为代表，又以北魏时期的造像题记为典型。它是汉晋隶楷书向唐代楷书过渡的楷体，随即为唐代楷书所取代。

唐代是我国书法史上楷书的鼎盛时期，书法尊崇“二王”，受其影响较大，崇尚法度，楷书发展到顶峰，成为楷书之冠。唐初四大家的欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷，继承“二王”平和、典雅、流畅的书风，尽脱隶痕，使楷书更加成熟。特别是中唐的颜真卿、柳公权等集古之大成，大胆变法创新，创与盛唐相吻合的书体。使楷书笔法、结体、章法更加完备成熟，形体端正森严，雍容宽博。尤以颜真卿的楷书，上承“二王”传统，兼融唐初书法特征，汲取南北书风，创前人所无。其楷书笔力遒婉，形体端庄，气势开张雄伟，“纳古法于新意之中，生新法于古意外”，自成一家，世称“颜体”，与其后的柳公权，并称“颜柳”，被世誉为“颜筋柳骨”，使楷书达到最后成熟。唐以后虽然楷书大家众多，但均未超过唐楷之体，只是在其楷法的范围内力求体现个人风格而已。所以唐楷成为后世学书法的楷模及学书的入门范体，至今仍为习书者所尊崇和临仿。

至宋代毕升发明了活字印刷之后，楷书更加定型化，并向各具风格特点的方向发展。楷书在我国书法史上占有极其重要的地位，其应用范围之广，通行历史之长，是其它书体所无法比拟的。同时楷书的理论也得以长足发展，书法艺术之河在历史的演变中不断开拓发展，一直生机勃勃，经久不衰，成为我国古老而倍受青睐的传统艺术，独领风骚，显示了其惊人而强大的生命力。

目前随着社会的发展，文字更成为人们生活中必不可少的交往工具。我们所接触的

报刊、信函、公文等传播交流手段，无一不是由不同风格的文字而印刷的，更加显示了它在人们文化经济生活中的重要作用和价值。

（二）楷书的特点及其代表作

“学书须先楷法”，是历代书家学书的成规。学习楷书是毛笔和硬笔书法入门的第一步。苏东坡在《书说》上说：“真生行，行生草。真如立，行如行，草如走，未有不能立而能行，不能行而能走者也。”说明了行、草书要以楷书为基础及其相互的依赖关系，故楷书被历代书家定为学书之本。楷书在其长期的发展演变过程中，虽然风格流派众多，千姿百态，但其基本笔法、结体和章法却有众多共同的特点和规律。

字是由笔画组成的，孙过庭在《书谱》中说：“积其点画乃成其字。”所以笔画的特点决定着字的风格特点。楷书笔画一点一画都十分讲究起笔、运笔和收笔，同时也十分注重结构与章法。无论是魏晋唐代楷书，还是其后的各种风格，尽管各有特色，姿态有别，然而作为楷书，却有着共同的特点，遵循着共同的笔法、结体和章法规律。其主要特点是：笔画规范统一，结体端正严谨，章法齐整肃穆。犹以唐楷最为规范，最具代表性。其中以欧阳询的《九成宫醴泉铭》，颜真卿的《多宝塔》、《唐姑仙坛记》、《颜勤礼碑》，柳公权的《玄秘塔碑》等最为著名，可谓是楷书的典范和精品，为历代书家所推崇，被视为毛笔书法的入门之帖，同样也是硬笔书法临习的理想范本。

楷书以欧、颜、柳、赵体最为突出，是楷书的四个杰出代表。下面分别简单介绍。

欧阳询（公元557～641年）字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人，唐初书法家，官至弘文馆学士，封勃海县男。工楷、行书，被后世誉为“精妙”、“冠绝古今”、“别成一家”。犹以楷书最为后人尊崇。其笔力险劲，结字庄重严谨，间架坚实，章法规矩适度，世称“欧体”。代表作有《九成宫醴泉铭》、《虞恭公温彦博碑》等。

《九成宫醴泉铭》是欧晚年奉敕之作，唐贞观六年（公元632年）刻，碑文系记载唐太宗在九成宫避暑发现涌泉之事。此碑历来被认为是唐代楷书造极之作，其突出特点是：笔画法度森严，笔力浑厚刚劲，力贯笔端；点画工妙，



欧阳询《九成宫醴泉铭》

峻挺险峭；结体严整合度，轻重均衡，间架坚实规矩；点画布局独具匠心，于工整中见险绝，于规矩中见飘逸，形成了独特的强劲风格。故后世誉为“高华浑朴，法方笔圆”，“无人抗衡”，“晚年笔力益刚劲，有执法面折庭争之风”。其楷书被尊为“翰墨之冠”，历代奉为习楷典范，对后世影响极大。

颜真卿（公元709~785年），字清臣，唐京兆万年（今西安）人，我国杰出的书法家。出生于儒学世家，官至吏部尚书，太子太师，封鲁郡公，人称颜鲁公。为人正直，以义烈闻名于时。善楷、草书，上承“二王”传统，得张旭之法，兼取各家之长，集众书之优，独创新体，世称“颜体”。其楷书用笔圆润，笔力遒婉，气势开张，结体端庄雄伟。尤以将篆隶笔法融于楷行、草书之中，笔画肥壮丰腴，对称之竖呈相抱之势，且取隶书笔法用于捺笔的首尾，既有盛唐之风貌，



颜真卿《多宝塔感应碑》



颜真卿《麻姑仙坛记》

又有浑厚雄伟之特点。刚正节烈之气隐于笔间，为书法注入神韵。其代表作有《多宝塔感应碑》、《麻姑仙坛记》等。

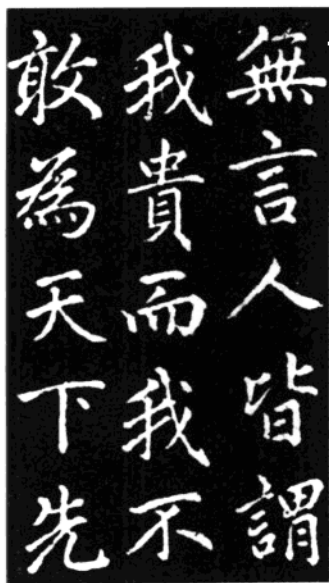
《多宝塔感应碑》，天宝十一年（公元752年）立，现藏于西安碑林。此碑属中期作品，用笔以方为主，转折处多以转锋，起收笔棱角显露，笔画横平竖直，字形方正端庄。另一代表作为《麻姑仙坛记》，是其晚年之作，写于大历六年（公元771年），刻于江西建昌南城，是颜体风格成熟的代表。其主要特点是：笔画形体横较竖瘦，行笔藏头收尾，以提转为主，捺似蚕头，勾成鸟啄之状，有“鹅头”之誉；笔饱墨酣，圆润丰满放纵，给人以流动之感；

其结体舒展大度，字形宽绰丰厚，搭配灵活；虚实对比巧妙；对称竖略呈环抱之势；肥而不臃，体态雍容华贵。整幅作品布局堂正茂密，气势开张，质朴道厚。承古而有创新，突破了初唐规范，融真、篆书于一体。形成了外圆内方，形态神逸的艺术风格，为“颜体”之杰出代表作。后世赞誉颜体“结法尤整密，但贵在藏锋”（王世贞语）；“字画刚劲独立，不袭前迹，挺然奇伟”（欧阳修语），以致苏东坡有诗赞曰“颜公变法求新意，细筋入骨如秋鹰”，评价甚高。对后世书法界影响很大，以致争相临范，蔚然成风。

柳公权（公元788~865年），字诚悬，唐京兆华原（今陕西耀县）人，元和进士，历官工部侍郎，太子少傅，又改少师。我国杰出的书法家。擅长楷、行、草书。其楷书承右军，继承颜体笔法，笔画瘦硬，棱角分明，点画如刀切，锋棱凛利；结构紧凑，筋骨开张，遒劲丰润，体势劲媚，自成一派，世称“柳体”。其代表作为《玄秘塔》、《金刚经》等。



柳公权《玄秘塔碑》



赵孟頫《道教碑》

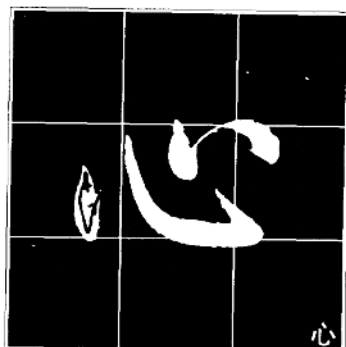
《玄秘塔碑》建于唐武宗会昌元年（公元841年），是柳氏晚年之作。整个作品承颜体笔法，笔画挺峻，方圆兼用；笔画长短、斜正处理意态从容，恰到好处；用笔干净利落，引筋入骨，寓圆润于刚挺之内；结体瘦长，端正俊丽，筋骨自然开张，犹如迎风之松柏。观其书如见其人，用其规谏穆宗的话“用笔在心，心正则笔正”，听其语，则知其书其人矣，世有“颜筋柳骨”之誉。后世评其书“遒媚劲健，固自不乏”（王世贞语）。与颜体并峙于唐代书坛，并影响后世至今，仍奉为临书至宝，足见其对后世书坛影响之深。

赵孟頫（公元1254~1322年），字子昂，号松雪道人。世祖时，为官壁贤直学士。仁宗时，拜翰林学士承旨，荣禄大夫，时称“赵承旨”。卒赠魏国公，谥文敏。

擅诗，精佛、老之学，书画最为知名。传世书迹有《赤壁赋》、《临兰亭序》、《胆巴碑》等。

擅诗，精佛、老之学，书画最为知名。传世书迹有《赤壁赋》、《临兰亭序》、《胆巴碑》等。

二
笔
画
技
法



竖点：写竖点时，逆锋起笔，向右下顿笔，然后再向下行笔转锋向上收笔。



(一) 点画

斜点：写斜点时，逆锋起笔，向下运笔压锋，然后向上回锋收笔。





右下点：露锋向右下行笔，回锋向下收笔，转锋后向左上收笔。



左下点：逆锋起笔，折锋向右下顿笔，然后转锋向右上出锋与右点呼应。





长点：写长点时，逆锋起笔，向右下压锋行笔，然后再向上提锋收笔。



垂点：写垂点时，一般在左旁，逆锋向上起笔，向下行压锋，然后转锋收笔。



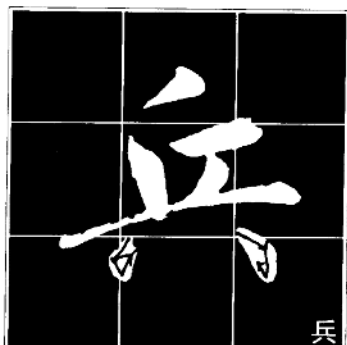


撇点：写撇点时，左上逆锋起笔，向右下方顿笔，转锋向左下挑出。



挑点：写挑点时，逆锋起笔，向下行笔稍顿，然后转锋向右上挑出与右边结体相呼应。





相向点：写相向点时，一般在字下两侧，左右两点对称。



四合点：第一笔先写左点，中间两点较小，左右两点较大。

