

赵书字帖

江苏古籍出版社

超

成

建

竺

篆

述

晝

苻

簪

載

遊

簪



道

书法学习

从书

趙

蕃

書

朱野坪 编著

赵书字帖

江苏古籍出版社

赵书字帖

编 著：朱野坪

责任编辑：王 剑

出 版：江苏古籍出版社（邮政编码：210009）

发 行：江苏省新华书店

印 刷：无锡春远印刷厂

787×1092 毫米 1/16 印张 4.25

1996 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数：1—15,000 册

ISBN 7-80519-828-4/G·117

定 价：5.60 元

（江苏古籍版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换）

目 录

一、简介	(1)
二、笔 法	(2)
点 法	(3)
横 法	(7)
竖 法	(9)
撇 法	(11)
捺 法	(14)
挑 法	(17)
钩 法	(18)
折 法	(21)
三、部首特征	(23)
字头类	(24)
字底类	(28)
左旁类	(33)
右旁类	(39)
框廓类	(43)
四、结构规律	(47)
独体型	(48)
上下型	(50)
左右型	(55)
框廓型	(61)

一、简介

赵孟頫(1254—1322),字子昂,号松雪道人,湖州(今浙江湖州市)人。本宋宗室,宋亡家居,后被荐入朝,官至翰林学士承旨。他是元代著名的书画家,书画冠绝一时;他又修养深厚,富于才情,诗、词、文皆所擅长;他还通晓音律,精于鉴赏古代器物,是位修养很高的艺术家。《四库提要》评价他说:“论其才艺,则风流文采,冠绝当时,不但翰墨为元代第一,即其文章,亦揖让于虞、杨、范、揭之间,不甚出其后也。”

赵孟頫在书法史上占有重要地位,他篆、隶、楷、行、草各体皆精,其中以楷行书最为突出,大楷《胆巴碑》、《三门记》、《妙严寺记》,小楷《汲黯传》,行书《洛神赋》等都是传世名作。赵书圆转流美,骨力遒劲,世所称赏,人们把赵孟頫同颜真卿、柳公权、欧阳询并举,称为“颜柳欧赵”,他的书体称为“赵体”,可见他的影响之大。赵书婉转妍美,比之颜书的雄浑豪迈,则别具一种温文尔雅的风格。胡汲仲《砚北杂志》称颂赵书:“上下五百年,纵横一万里,举无此书。”

本帖例字主要选自《胆巴碑》,间用《妙严寺记》、《三门记》。临习中要注意以下几点:

(一) **舒缓从容的行笔** 赵书的笔画写法既继承了传统楷法,又加以简化,更具有实用性。赵书的起笔、收笔往往是把传统笔法中的逆锋、提按、顿挫等复杂程序杂糅在一起,且掺用行书笔意,顺势起笔、收笔,提按动作和缓平稳,较少跳跃性,使字显得和谐流畅;同时,中锋、侧锋并用,简捷中显示出丰富性。学书者宜从慢入手,达到“日书万字”的目的。

(二) **雍容大方的结体** 赵书的结构端庄匀称,往往字形方中偏扁,这是放宽中宫,横向取势的缘故。它一改唐楷中宫收束的风尚,因而显得宽稳、大度。学书者宜注意笔画之间的呼应,笔势避免松散。

(三) **典雅流美的风格** 赵书圆转秀丽,又不失古朴凝重,外柔而内刚,具有庙堂色彩,深受人们的喜爱,尤其在清乾隆一朝,学赵书、写赵体蔚然成风。今日的学书者不仅要注意赵书的点画、结构,还要从总体上把握赵书的风格。

二、笔 法

笔法是中国传统书法经过千百年的积淀而形成的笔画写法的规范法则。关于笔法,传统书法理论中也涉及用笔的方法。这里主要指书写点画的规律,即经典的“永字八法”。为了同现代的笔画称呼相一致,本书称为点法、横法、竖法、撇法、捺法、挑法、钩法、折法。

“永字八法”是构成“永”字的八种基本笔画的写法,以“永”字为例,名称如下:一点为侧,二横为勒,三竖为努,四挑为趯,五左上为策,六左下为掠,七右上为啄,八右下为磔。关于“永字八法”的来源,一般有三种说法:崔子玉、钟繇、王羲之说;智永说;张旭说。那么“永字八法”的形体特征是怎样的呢?元李溥光《雪庵八法》载有唐代大书法家颜真卿的《八法颂》,颜真卿认为:“侧蹲鸱而坠石,勒缓纵以藏机。弩弯环而势曲,趯峻快以如锥。策依稀而似勒,掠仿佛以宜肥。啄腾凌而速进,磔仰趯以迟移。”“永字八法”规范了汉字的基本笔画的书法用笔,而书法的总的规律在哪里?姜夔的《续书谱》记载了宋代大书家米芾的言论。宋代书法家翟伯寿向米芾请教书法:“书法当何如?”米芾说:“无垂不缩,无往不收。”这“无垂不缩,无往不收”八字,即是书法万变不离其宗的根本规律。

栗子点 逆锋向左上角起笔,折锋向右略顿后向右下行,略驻笔,再稍提笔向左上方回锋,略驻后向左出锋。要求侧锋峻落,铺毫行笔,势足收锋。唐太宗《笔法诀》云:“侧,不得平其笔……为点必收,贵紧而重……夫点要作棱角,忌于圆平,贵于通变。”

柳叶点 也称长点,点长而形尖,状如柳叶,如例字中的末笔即为柳叶点。它及以下介绍的点都是点的几种形状,书写时比上面的过程有所简省。

鼠矢点 两头稍尖,中间圆浑,略呈细长状,如“兼”字的第二笔,“演”字的第四笔,这种点法在赵书中比较典型。

宗	家
記	傳
東	不
衆	外
兼	演

度

謚

挑点 点中带有挑意，用笔时略侧其锋，如“庄”字的首笔，“甚”字的倒数第二笔。

莊

甚

弟

煩

撇点 点中带有撇意，用笔时略侧其锋向左下点出，要短疾有劲。

來

具

裕

僧

向右点 由左向右
点出,区别于基本点法
中的向左出锋。要紧束
其形。

其 帝

此 州

出锋点 收笔时露
出锋芒。

慧

言

果

丹

平点 取平势点出,
宜有精神。

以

皆

今 俱

钩点 点带钩以收束其右。

私 始

麗 悲

呼应点 几点之间相互有笔势上的关联，相互呼应。

照 於

必 綽

平横 向左上逆入，折锋向下，略顿后提笔右行，至末收住挫锋向右下略顿，再向左回锋提收。要求逆锋入纸，提笔而行，可中锋运笔，也可侧锋用笔，不可卧笔平拖而过。宋陈思《书苑菁华》卷二云：“勒者趯笔而行，承其虚划，取其劲涩，则功成矣。”

带锋横 起笔时空
中逆势而落，显露锋
芒。平横是典型，由此
而下介绍的横都是平
横的几种变体。赵书的
横起笔处常呈方意。

上挑横 笔势向上
而行笔，其他运笔程序
同平横。

一

所

書

皇

上

有

西

甘

七

者

大法

短橫 用筆宜緊湊有力。

土石

臣益

長橫 用長橫時宜有一波三折之意，常用中鋒。

普集

事興

凸横 其形微向上
凸起,这种写法是为了
强调勒之笔力强劲。

一 理

安 高

垂露竖 逆锋向左
上起笔,折锋向右稍
顿,转锋向下力行,收
笔时顿笔,向左上回
锋,状如垂露,为垂露
竖;如末笔出锋收笔,
呈针尖状,为悬针竖。
要求于直中见曲势,不
应僵直无力,包世臣
《艺舟双楫》云:“必笔
管逆向上,笔尖亦逆向
上,平锋着纸,尽力下
行,有引努两端向背之
势,故名努也。”

下 臣

神 佛

悬针竖 末端时渐
提渐收,出锋收笔。

中 都

竖
法

年 師

玉筋竖 逆锋作顿，
借势捷下，收笔时煞笔
向左上回锋。

山 十

士 不

带钩竖 末端折笔
向左上出锋。赵书中这
种竖法往往出现在竖
笔较长之处，以收束整
个字的气韵。

即 斯

師 并

直撇 逆锋向左上起笔，折笔向右下作顿，转锋向左下力行撇出。要求力送到底。宋陈思《书苑菁华》卷二云：“掠”法在涩而劲，意欲畅而婉。”直撇亦称犀角势。

金 廣

頰 者

曲头撇 起笔欲左先右，略作横势，再向左下撇出。赵书的撇出现在笔画较少且有横画的字中时往往有此特色；如例字中的“有”字。

有

汝

以

火

鸟啄撇 状如鸟嘴，用中锋劲疾撇出。

衆

真

繇

皇

平撇 取平势撇出。

香

受

重

聖

兰叶撇 用笔时舒卷和缓,写出之形状如兰叶。

本

太

按

妙

带钩撇 收笔时钩出，有行书之意。

有

獲

備

布

竖撇 笔意向下撇出。赵书中竖撇有时径作一竖笔。

膽

属

嚴

后

回锋撇 收笔时回锋提起。

人

德