

青少年书法创作必备丛书

赵孟頫

集字作品五十幅

浙江古籍出版社

赵孟頫

集字作品五十幅

图书在版编目 (CIP) 数据

赵孟頫集字作品五十幅/叶定莲编著. —杭州:浙江古籍出版社, 2004.2
ISBN 7-80518-656-1

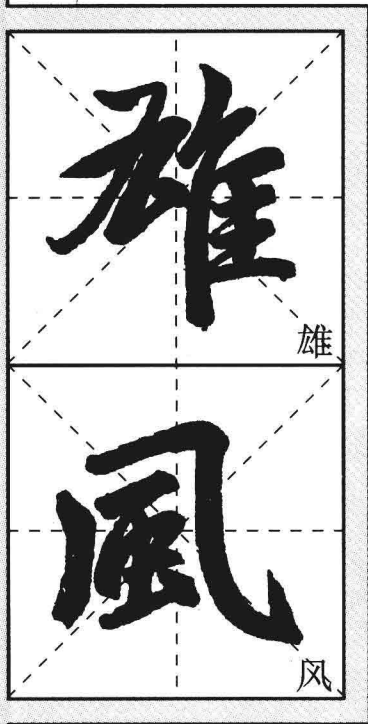
I. 赵... II. 叶... III. 行书-法书-中国-元代
IV. J292.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 022735 号

赵孟頫集字作品五十幅

^^出版发行 浙江古籍出版社
^^ (杭州体育场路 347 号)
^^责任编辑 朱艳萍
^^特约编辑 叶蓉蓉
^^封面设计 刘 炜
^^编 著 叶定莲
^^
^^经 销 浙江省新华书店
^^ 刷 富阳美术印刷有限公司
^^ (富阳市新登镇城北路)
^^印 次 2004 年 6 月第 1 版
^^ 2004 年 2 月第 3 次印刷
^^印 张 5
^^开 本 787×1092 1/16
^^印 数 20201-23250
^^书 号 ISBN 7-80518-656-1/J·53
^^定 价 8.50 元
^^如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

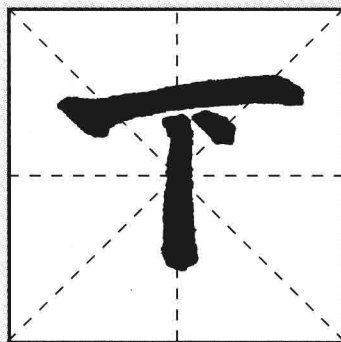
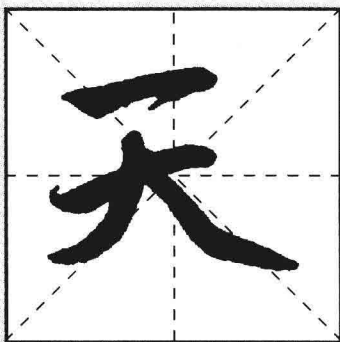
① 雄 风



1、执笔常识：执笔法是初学者必须遵守的方法，是学习书法的一项基本功。古代书家根据实际经验，按照五个手指的生理特征，总结出了执笔五字口诀“擗、押、钩、顶、抵”。

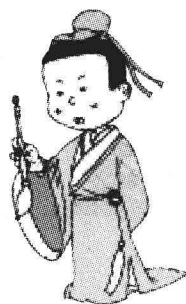


② 安天下



下天安

2、执笔五字法：擗，用拇指指节首端紧贴笔管内侧，由左向右用力；押，用食指指节末端斜贴笔管外侧，由右向左用力；钩，用中指紧钩毛笔外侧，由外向内用力；顶，用无名指甲根部紧顶笔管右侧，由内向外用力；抵，用小指自然靠拢无名指，起辅助作用。



③ 如意

如

意

如意

3、书写姿势：初学者应遵循正确的写字姿势、执笔方法、运腕方法。开始学习书法应以坐姿为好，即端坐，身体勿倾斜，而写大字时可用站姿，且悬腕、悬肘，其高度以自如为准。

① 万事兴

萬

事

興

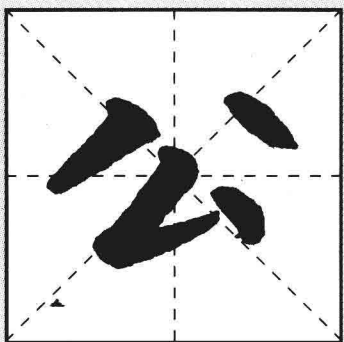
萬事興

⑤ 天下为公

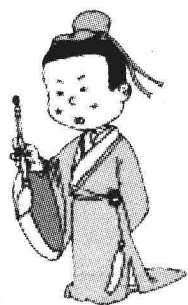
天

下

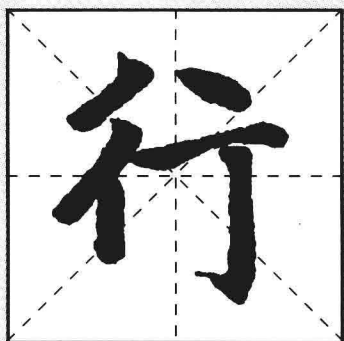
為



4、笔的常识：毛笔分为软、中、硬三种。软性有羊毫，硬性有狼毫，中性又称“兼毫”，有羊紫兼毫等，均以“实、齐、圆、健”为优。使用新笔时，须用温开水慢慢发开，忌长期浸泡。用后要洗净，去残墨、残水，悬挂为宜。



⑥ 行成于思



5、纸的常识：在远古时代没有纸，文字只能记载在甲骨、竹简、帛绢、金石上。到了西汉，才发明了纸。纸的种类很多，可根据吸水性分为生宣、熟宣、半生半熟宣；也可根据纸幅大小分为二尺宣、三尺宣、四尺宣、五尺宣等。而对于练习用纸，初学者可选购一些廉价的元书纸、毛边纸。书写作品时则最好选择一些吸水性较好的安徽宣。

行成於思

⑦ 道法自然

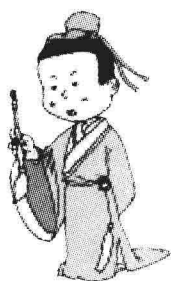
道

法

法

自

然



道法自然



8 德高延年

德

高

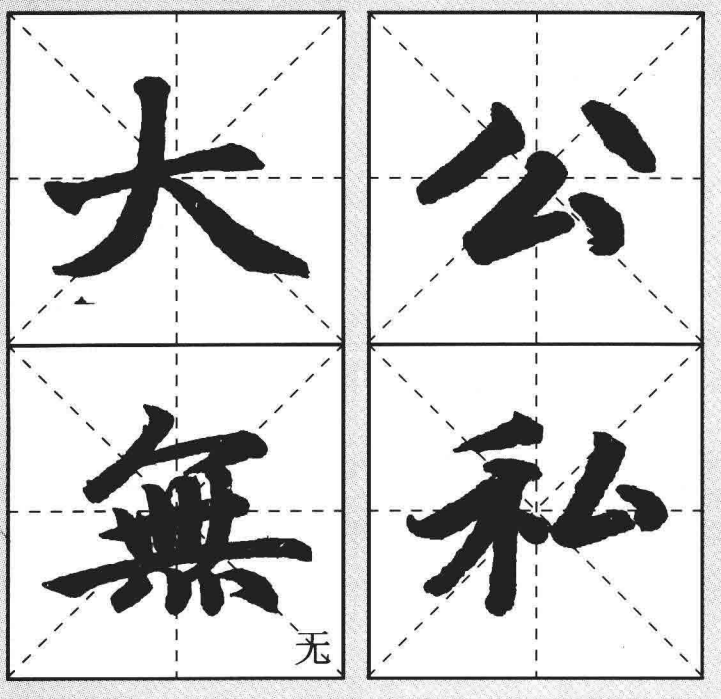
延

年

德高延年

6、墨的常识：早在战国简牍上就有墨迹的证明，唐代有制墨官，到了清代则出现了墨汁。墨锭的种类也很多，可分为油烟墨和松烟墨两大类。而自清代出现墨汁以后，墨锭逐渐被墨汁所代替，现在我们通常使用的墨汁有“一得阁墨汁”、“中华墨汁”、“曹素功墨汁”等。

9 大公无私



7、砚的常识：砚是研墨、舔笔的工具，又称砚台。早在新石器时代就有研墨工具，唐代则开始制石砚，后来制作的砚台在采石、选砚、雕花等方面都有了新的发展，就制作出了许多精美的砚台。现在最有名的砚台是广东的“端砚”和安徽的“歙砚”等。



10 室雅何须大，
花香不在多。



須

須

香

多

大

不

花

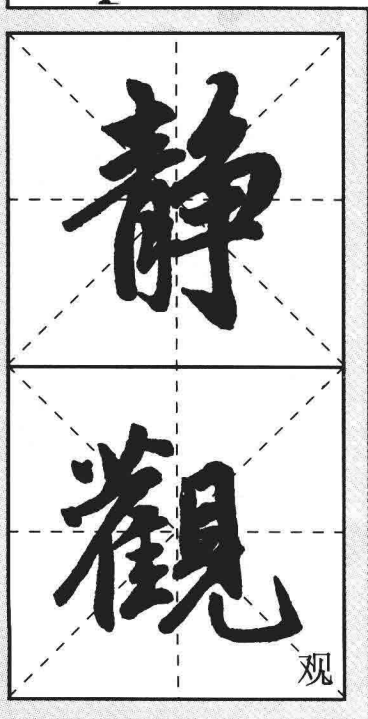
在

8、读帖：练习书法时，先不急于临摹，可首先观察字帖。观察字帖一看其用笔，即起笔、收笔、笔画的方圆、笔锋的藏露、提按等；二看其笔势，即长短、曲直、巧拙之别；三看结字的正侧、向背、疏密、大小等；四看字与字、行与行之间的布白。在深刻领会之后，才开始着手临摹。

室雅何
須大花
香不在
多

□

11 静 观



9、起笔、行笔、收笔：起笔是每一笔的开始，要求欲左先右，欲右先左，欲下先上，欲上先下，然后铺毫；行笔要求中锋，为使笔画圆浑有力，富于节奏变化，须掌握好力度和速度；收笔是一笔的结束，力必须用到写完为止，笔画才显得圆满结实。



12 江流天地外，
山色有无中。

江流天地外

山色有无中

江流天地外

山
無

色
中

有



13 深入法海博采道要，
显密两融空实兼照。

深
海

入
博

法
采

道

要

顯

显

密

密

兩

两

融

融

空

深入法海博采
道要顯密兩融
空實兼照

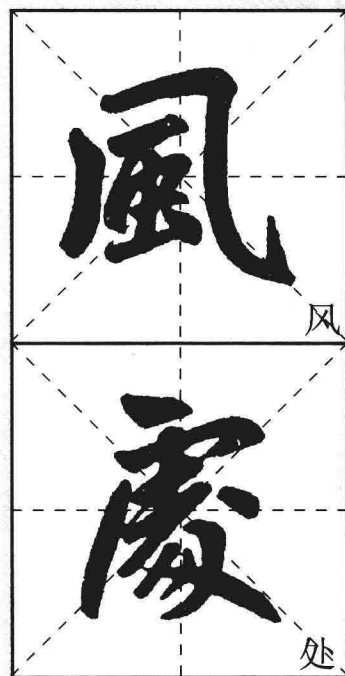
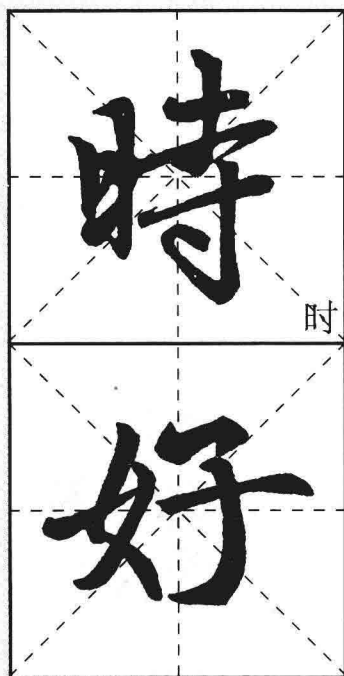
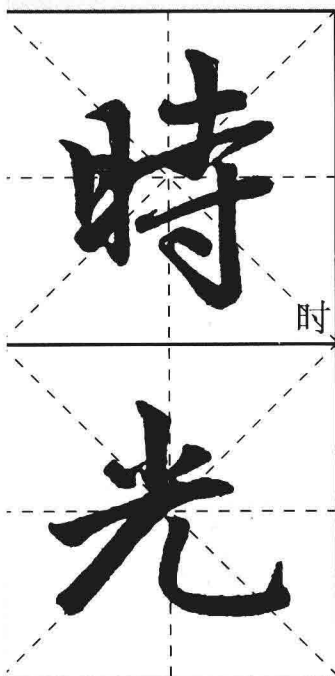
□



10、中锋、侧锋：中锋是指笔锋在笔画的中间运行，是书法中最根本的笔法。为使点画遒劲圆满，历来书法家都主张“笔笔中锋”，并喻之为“锥画沙”；侧锋是指笔锋偏离笔画中间倒向一边书写。侧锋可结合中锋书写，使笔画圆浑而不失锋利。



13 时时风光好，
处处气象新。



處

氣

象

新

11、方笔、圆笔：方笔指笔画的起笔、收笔、折笔处呈方形，有棱角，具有力量美；圆笔指笔画的起笔、收笔、转笔处无棱角，起笔用裹锋（书写时整个笔锋保持圆锥状的用锋方法，其线条凝练，富于立体感），收笔用转锋，显得含蓄圆润。



時 風 好 處 象
時 光 處 氣 新

15 学必求其心得，
业必贵于专精。

學

必

求