



名家名帖精选毛笔字帖

赵孟頫

楷书入门

欧阳询

颜真卿

柳公权

赵孟頫

王羲之



上海交通大学出版社

万卷书系

MINGJIAMINGTIEJINGXUANMAOBIZITIE



施志伟 编

名家名帖精选毛笔字帖

姓名: _____
班级: _____
学校: _____



星座: _____
爱好: _____

上海交通大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名家名帖精选毛笔字帖·赵孟頫楷书入门/施志伟编.
—上海:上海交通大学出版社,2006
(万卷字帖书系)
ISBN 7-313-04208-6

I.名... II.施... III.楷书-书法
IV.J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 000312 号

名家名帖精选毛笔字帖

赵孟頫楷书入门

施志伟 编

上海交通大学出版社出版发行

上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030

电话:64071208 出版人:张天蔚

成都蜀望印务有限公司·印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:45 字数:358 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-313-04208-6/J·136 定价:(全套五册)40.00 元

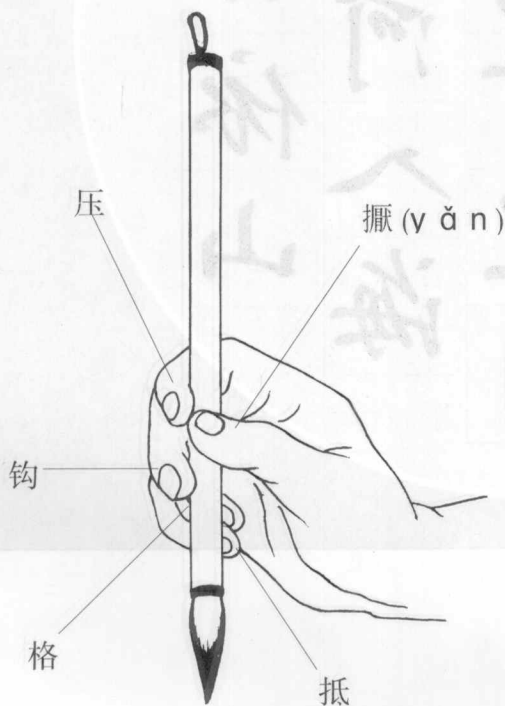
版权所有 侵权必究

学习书法一般都要经过两个阶段。第一阶段侧重基本功，第二阶段追求艺术性。书法的基本功包括笔法和章法两大部分。所谓笔法，就是拿笔的方法和用笔的方法。

一 执笔

古人说：“凡学书者，先学执笔。”掌握执笔是学习书法的第一步。

拿毛笔的方法叫“五指执笔法”，五指执笔法是用‘擗、压、钩、格、抵’五个字来说明每一个手指的执笔姿势和作用的。



“擗”，是说明拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，力由内向外。

“压”，是说明食指的作用。用食指第一节斜而俯地出力，贴住笔管外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔管约束住。

“钩”，是说明中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指的力量。

“格”，是说明无名指的作用。就是用无名指（第四指）背甲肉相连处从内向外顶住笔管。

“抵”，是说明小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指向内的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

五个指头就是这样，把笔管紧紧控制在手里，既感到牢固有力，又感到自然轻松。其中，执笔主要靠大拇指、食指和中指力量，无名指和小指起辅助作用。

二 运笔

指的作用主要在于执笔，腕的作用在于运笔。书写小字时，由于点画、间距较小，多用五指协调行笔；书写大字时，由于运笔范围扩大，就要以运腕为主，指则辅之；再大些时，就必须用肘来配合腕共同完成书写。因此，指、腕、肘各部的作用不同，但联系密切，相辅相成。

枕腕有两种，一种是用左手垫在右腕之下，另一种是把腕直接靠在桌面上。由于枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定，枕腕较适宜书写小字，而不适宜书写大字。

悬腕就是腕离桌面而肘靠桌面的一种运腕方法，因悬腕比枕腕扩大了运笔范围，能较轻松地运动手腕，所以适宜书写较大的字。但悬腕比枕腕难度要大些，它需要经过训练才能得心应手。

悬肘就是肘、腕都离桌面悬空书写，悬肘能全方位顾及字的点画和笔势，能使指、腕、肘各部自如地调节摆动，因此多数书法家喜用此法。初学书法，可直接学练悬肘，这有利于练好写字的基本功。

三 笔法

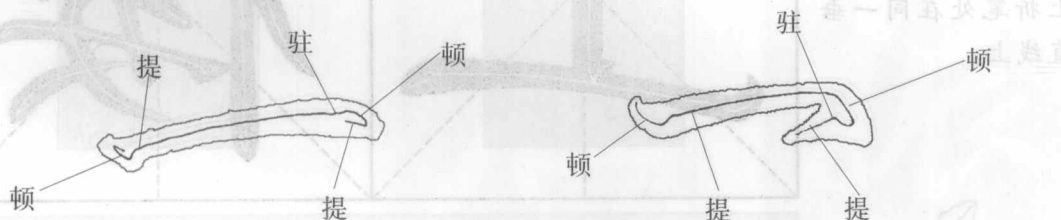
每一个点画的完成，都包括三个组成部分，即起笔、行笔、收笔。起笔是指一个点画的开始；行笔是指落笔后笔毫在点画中的运行；收笔是指点画结束时的处理。这三部分都运用了许多技巧，正确熟练地掌握这些技巧，便能写出千姿百态、各具特色的点画来。

(1) 提笔与按笔

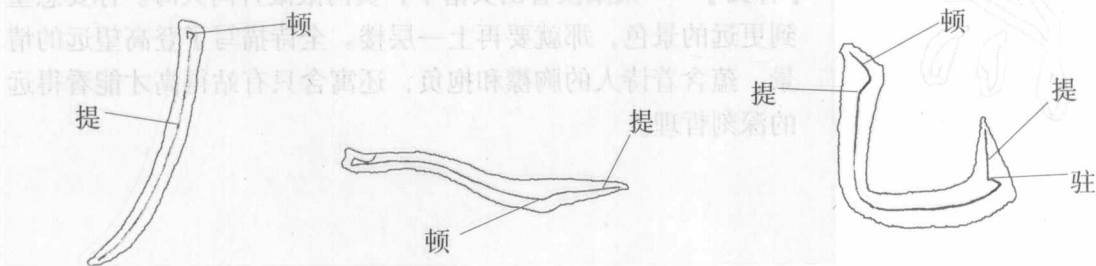
提就是把笔锋往上提起，按就是把笔锋用力往下按。提与按是书法运笔最基本的技法，书法的点画，线条的粗细、浓淡、节奏等变化就是在提与按的运笔动作中完成的。它是创造书法艺术形象的重要手段。

提笔与按笔既是线条变化的需要，也是调整笔锋的需要，所以，掌握提笔与按笔的技巧对初学书法者十分重要。

点画起笔、收笔及转折一般都要提笔与按笔。起笔时，每当笔按下去后，即提笔运行。这也是古人所说的“亦提亦按”的运笔原则。



有些点画如撇、捺、钩等收笔时往往是按顿笔后，即提笔出锋收笔。提笔出锋后必须空中有一个回锋收笔的动作，以过渡到下一个笔画，这叫“空收”。

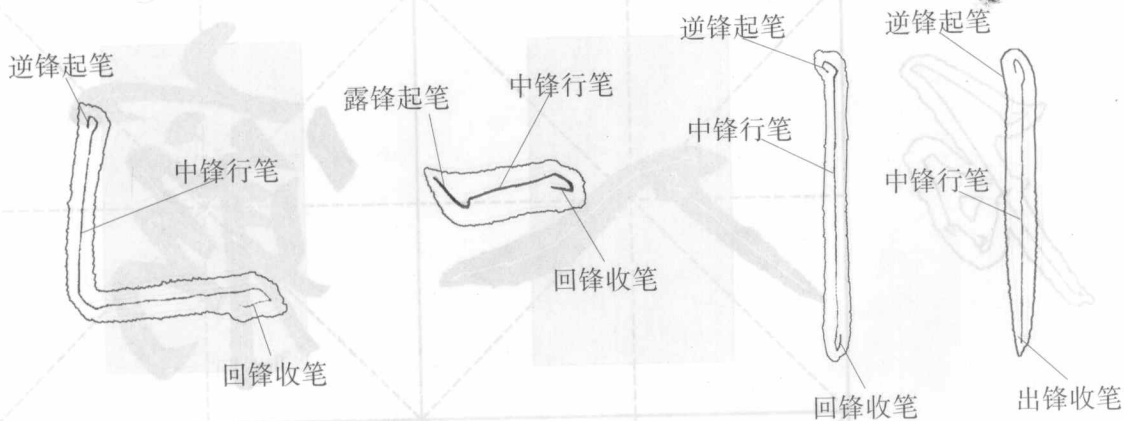


(2) 起笔、收笔和藏锋、露锋

要写好楷书的点画，必须掌握正确的起笔和收笔的方法。起笔或收笔时，笔锋藏而不露称为藏锋，笔锋外露有尖称为露锋。

在起笔时取一个和笔画前进方向相反的落笔动作，将笔锋藏于笔画之中，这种方法就叫“逆锋起笔”。这样起笔，点画就会丰满有力，避免弱笔。起笔时，采用露锋落纸，锋芒外露。这样起笔会显得俊秀动人。

在点画结束时提笔回带，使每一个点画的收笔和下一个点画的起笔有一定的呼应，做到笔画断而笔势不断。这种方法就叫“回锋时的收笔”。收笔回锋可使点画交待清楚，饱满有力。



(3) 方笔、圆笔和中锋、侧锋

起笔时利用折锋过渡到中锋行笔，形成了方笔，其特点是峻利挺拔，斩钉截铁。如欧阳询的书法就以方笔为主。

逆锋轻落后，折笔调锋时略带圆弧，过渡到中锋行笔，形成了圆笔，其特点是遒劲丰满，秀雅生动。如颜真卿的书法就以圆笔为主。

中锋又称正锋，是指书写笔锋始终在点画中运行。

它是书法的根本笔法，由于笔锋在点画中间，因此在向下一笔画过渡时，能够做到“八面出锋”，使点画之间的气脉贯通，顾盼有姿。

侧锋是指书写时笔锋偏向笔画的一侧。侧锋运笔容易出现一边光一边毛的笔画，使笔画显得扁平、单薄，无古朴之趣。但侧锋运用得当，“正锋取劲，侧锋取妍”，可丰富线条变化，取得书写遒逸劲健，妍丽婀娜。



赵孟頫的书法中使用方笔

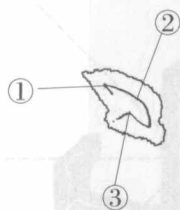


赵孟頫的书法中使用圆笔

基本笔画书写提示:

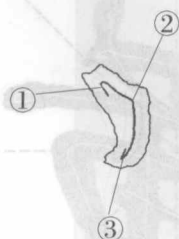
斜点:

- ①逆锋起笔;
- ②折笔向右下按顿;
- ③转锋向左上回锋收笔,或向左下出锋,意连下笔。



竖点:

- ①逆锋或折锋起笔;
- ②折笔向右下稍行即转锋左下稍按即驻;
- ③回锋向上收笔,或出锋意连下笔。



春 晓

唐·孟浩然

春眠不觉晓,
夜来风雨声,

处处闻啼鸟。
花落知多少。

春

晓

眠

晓

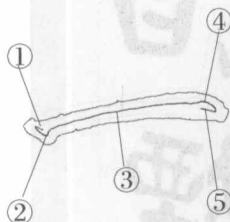
不

处

基本笔画书写提示:

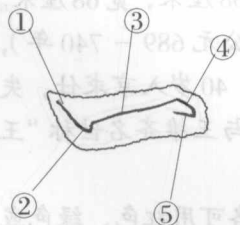
长横:

- ①藏锋起笔;
- ②折向右下顿笔按;
- ③提转中锋向右行笔;
- ④至末端转锋上昂稍驻向下作顿笔;
- ⑤向左上回锋再提锋收笔。



短横:

- ①折锋起笔;
- ②折笔向右下按;
- ③提笔转中锋向右稍行即转锋上昂;
- ④稍驻向下作顿笔;
- ⑤向左上回锋收笔, 笔画粗壮。



處

夜

聞

來

啼

風

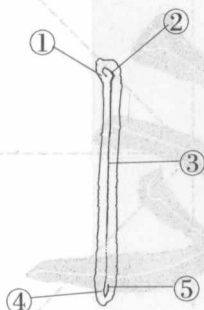
鳥

晒

基本笔画书写提示:

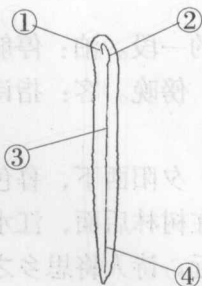
垂露竖:

①藏锋起笔; ②折笔向右下按; ③提转中锋向下行笔; ④至竖画末端稍驻再向下作顿笔; ⑤向左上(或右上)回锋收笔。



悬针竖:

①藏锋起笔; ②折笔向右下按; ③转笔中锋向下行笔; ④行至近竖画末端, 边提笔边出锋收笔。



聲

知

花

多

落

少

【注释】 春晓: 春天的早晨。晓: 天亮。闻: 听到。

【释文】 春天的夜晚睡得多香, 不知不觉就亮了, 醒来听到四处鸟儿在鸣唱, 依稀记起了昨夜里淅淅沥沥的风雨声, 不知道有多少花儿要被风雨打落。这诗写的是春天夜雨晓晴, 诗人梦醒后的感受。淡淡几笔, 就把春天的景色以及诗人对春光的喜爱和惜花的心情写出来了。

春	眠	不	覺
曉	處	處	聞
啼	鳥	夜	來
風	雨	聲	花
落	知	多	少

孟浩然 春曉
甲子年春月施志偉



临创提示:

作品采用横条幅形式,用纸尺寸为四尺整张宣纸横向裁3开,即高44厘米,宽68厘米。

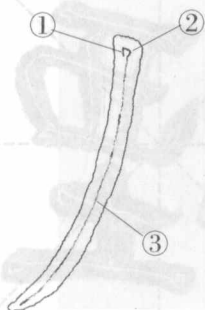
作品内容为唐代诗人孟浩然的名作《春晓》。孟浩然(公元689—740年),唐代著名诗人。襄阳(今湖北襄阳)人,早年隐居家乡鹿门山读书,40岁入京求仕,失意而归,回乡后一直当隐者。他的诗风格自然流畅,意境清远淡雅,与王维齐名,世称“王孟”。

《春晓》共20个字,书写五言诗,初学时可打出界格,界格可用红色、绿色或其他比较协调的颜色打出,本作品采用6六行书写,下面落款字部分不打界格,款字为两行,落款左长右短,即“孟浩然春晓甲子年春月施志伟”,下加盖名章。

基本笔画书写提示:

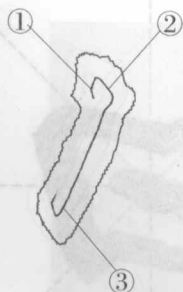
长撇:

①逆锋起笔，撇头较大；②折笔向右下顿稍驻；③转锋向左下行笔时微弯；④边行边提快笔撇出，撇画长，笔锋送到撇尾。



短撇:

①逆锋起笔，撇头较大；②折笔向右下稍驻；③转锋向左下行笔，回锋收笔，撇端略呈方形，笔画粗壮短劲。



独坐敬亭山

唐·李白

众鸟高飞尽，孤云独去闲。
相看两不厌，只有敬亭山。

众

飞

鸟

尽

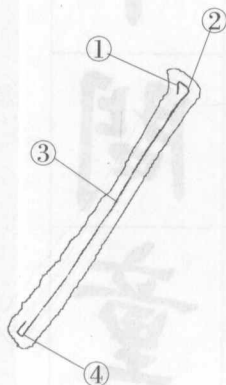
高

孤

基本笔画书写提示:

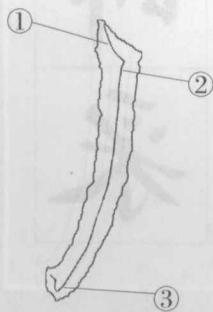
斜捺:

- ①藏锋轻落起笔;
- ②折笔向右稍顿;
- ③转中锋向左下行笔,或直或微弯;
- ④至撇端处稍驻回锋收笔,撇端呈方形。



竖撇:

- ①露锋起笔,撇头较大;
- ②折笔转锋向下行笔时微向左撇;
- ③至撇端稍驻回锋收笔,笔力厚重送到撇尾。



雲

相

獨

看

去

兩

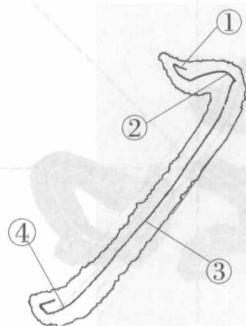
閑

不

基本笔画书写提示:

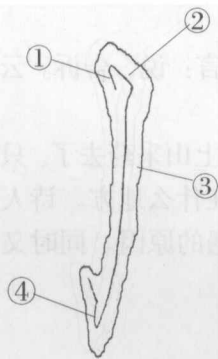
回锋撇:

①藏锋起笔;②折笔略按即向右行,至弯处转锋作曲头以强化笔力;③向左下直行笔;④行至撇尾稍弯,沿原路回锋收笔。



回锋撇:

①藏锋起笔;②折笔向右下顿;③转锋向下作弯势行笔;④至撇尾稍驻蓄势,再向左上钩出,或沿原路回锋收笔。



厭

敬

祗

亭

有

山

【注释】 敬亭山:在今安徽宣城县北。山上有敬亭。尽:没有了。闲:安闲。相看:你看我,我看你,指诗人和山。

【释文】 鸟儿们都已经高高飞起,一片白云也悠闲地向远处飘去。默默地相看谁也不厌烦,只有悠闲的我与敬亭山。诗人将思想感情与自然景物融合起来,含蓄地表现了自己对现实的不满和处于寂寞的心境。

临创提示:

作品采用直条幅形式,用纸尺寸为三尺整张宣纸竖向对开,即高100厘米,宽34厘米。

作品内容为唐代诗人李白的名作《独坐敬亭山》。李白(公元701-762年),唐代诗人。字太白,号青莲居士,祖籍陇西成纪(今甘肃天水附近)。早年在蜀中读书漫游,25岁出蜀,曾在宫中任职,受排挤,弃官离开长安。后曾入狱,被流放夜郎(今贵州一带),途中遇赦,病死在安徽当涂。他的诗歌抒发进步思想,抨击权贵,有强烈的爱国主义精神,气势豪放,想象丰富,语言深入浅出。

《独坐敬亭山》共20字,书写五言诗,初学时可打出界格,界格可用红色、绿色或其他比较协调的颜色打出,本作品采用三行书写,正文两行半,左侧落款处不打横界格,款字为两行,即“李白独坐敬亭山甲子年春月志伟集字”,下加盖名章。

有	去	衆
敬	閑	鳥
亭	相	高
山	看	飛
	兩	盡
	不	孤
	厭	雲
	祇	獨

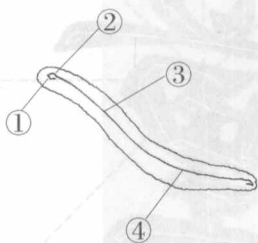
李白獨坐敬亭山
甲子年春月志偉集字



基本笔画书写提示:

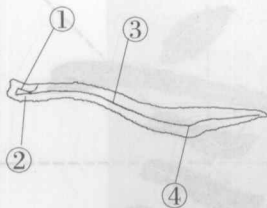
斜捺:

①藏锋轻落起笔; ②折笔向右稍顿; ③转锋向右下边行边按, 或直或微弯; ④将至捺脚处按笔稍重, 随后提笔向右捺出, 捺脚较大。



平捺:

①藏锋或顺锋起笔; ②折笔向下稍顿; ③转锋向右下徐徐行笔, 取势平坦; ④至捺脚稍驻蓄势, 提笔向右捺出, 捺脚较大。



枫桥夜泊

唐·张继

月落乌啼霜满天,
姑苏城外寒山寺,

江枫渔火对愁眠。
夜半钟声到客船。

月

啼

落

霜

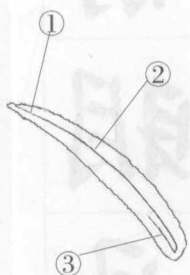
乌

满

基本笔画书写提示:

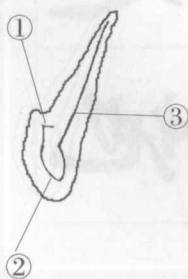
反捺:

①顺锋或逆锋起笔; ②顺势向右下行笔, 边行边按顿; ③转锋向左上回锋收笔, 捺脚呈圆形。



提:

①藏锋或折锋起笔; ②折笔向右下稍按顿即转锋, 挑头或方或圆; ③提笔向右上角挑出。



天

火

江

對

楓

愁

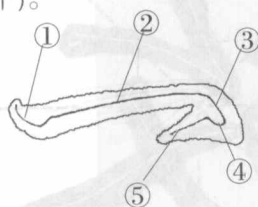
漁

眠

基本笔画书写提示:

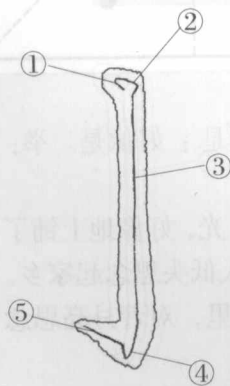
横钩:

①折锋或顺锋起笔，顺势向右行笔或折笔向下稍顿；②提笔中锋向右行笔；③至钩处提笔微昂向右下顿；④转锋沿原路回锋；⑤驻笔蓄势，向左下钩出，(钩势较平)。



竖钩:

①藏锋向左起笔；②折笔转锋向右按；③提笔转中锋向下直行；④至竖画末端轻顿；⑤向上回锋蓄势，向左上钩出。



姑 寒

蘇 山

城 寺

外 夜