

中国书法培训教程

赵孟頫行书教程

《洛神赋》

◎ 罗培源 编著



长江出版传媒
崇文书局



第2辑

书香蘭亭

期若往若還轉盼流精光潤手
 合鮮吐氣若幽蘭華容婀娜令聲哀厲而徐長尔乃眾靈新
 我忘治於是屏路收風川后靜波儔嘯侶或戲清流或翔神渚
 馮夷矜鼓女仍清歌騰文魚以擊球或拾翠羽泛南湖之二妃携
 乘鳴玉鸞以俱遊六龍儼其齊首之遊女歎匏瓜之無匹詠牽牛
 戴雲車之容裔鯨鯢踊而夾轂水波揚桂棹之漪靡翳脩袖以
 禽翔而為法於是越北心度南密體迅飛冕飄忽若神陵波激
 情悅其淋美兮一振蕩而不怡無良鞋舟而上溯浮長川而忘返思
 以接歡兮託激波而通鮮願誠素而增暮夜秋而不寐雷
 之先達兮解玉珮而要之嗟佳人之至曙命淫天而執駕焉將

正源新景

正源新景

认准正版 谨防盗版

赵孟頫《洛神赋》

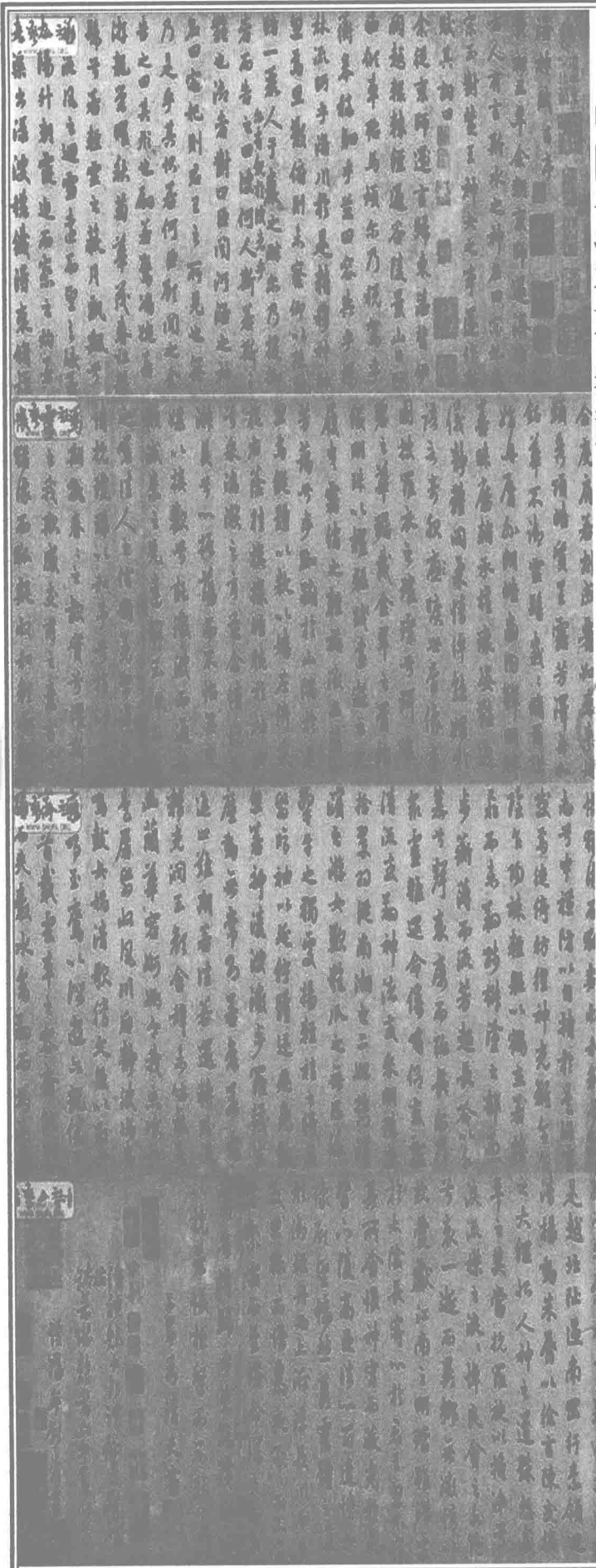
行书教程

长江出版传媒
崇文书局

丁29
1782

中国书法培训教程

罗培源 编著



图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫《洛神赋》行书教程 / 罗培源编著. — 武汉:
崇文书局, 2014. 9 (2015. 5 重印)

中国书法培训教程

ISBN 978—7—5403—3152—8

I. ①赵… II. ①罗… III. ①行书—书法—教材

IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 196741 号

敬告读者:

封面无防伪标识 均为盗版 请勿购买

请向当地“扫黄打非”部门举报并与我社联系

全国文化市场侵权盗版举报网站(www.12318.gov.cn)

所有权利保留 任何侵权行为都将被追究法律责任

电子举报信箱:hbewsj@163.com

法律顾问:湖北高驰律师事务所 邱启雄

赵孟頫《洛神赋》行书教程

长江出版传媒
Changjiang Publishing & Media

崇文书局
Chongwen Publishing House

出版发行

邮编:430070

电话:(027)87679712

湖北恒泰印务有限公司印刷 新华书店经销

开本:890×1200 mm 1/16 印张:5.5

版次:2014年9月第1版 2015年5月第2次印刷

书号:ISBN 978—7—5403—3152—8 定价:15.00元

图书服务热线:87679710 87679711 (0)13035117960 电子信箱:whbhw@163.com
客服 QQ 热线:326919357 本书若有印装质量问题,请与当地经销商联系调换



目 录

第一章 概述	5	第二节 上下结构的结构方法	56
第一节 赵孟頫及其行书《洛神赋》		第三节 左右结构的结构方法	59
简介	5	第四节 包围结构的结构方法	64
第二节 书写姿势	6	附:词语书写练习(三)	66
第二章 笔画	7	第五章 布势	67
第一节 基本笔画	7	(一)字形各异	67
第二节 变化笔画	16	(二)同画异态	68
第三节 笔画的应用	31	(三)同字异形	69
附:词语书写练习(一)	35	第六章 作品	72
第三章 部首	36	第一节 作品的形式	72
第一节 字头的写法	36	第二节 作品的格式	74
第二节 字底的写法	39	第三节 布局的规律	74
第三节 字左旁的写法	41	第四节 作品的创作	75
第四节 字右旁的写法	47	附1:集字作品范例	76
第五节 包围部首的写法	50	附2:赵孟頫《洛神赋》(局部)欣赏	85
附:词语书写练习(二)	52		
第四章 结构	53		
第一节 独体字的结构方法	53		



认准正版 谨防盗版

赵孟頫《洛神赋》

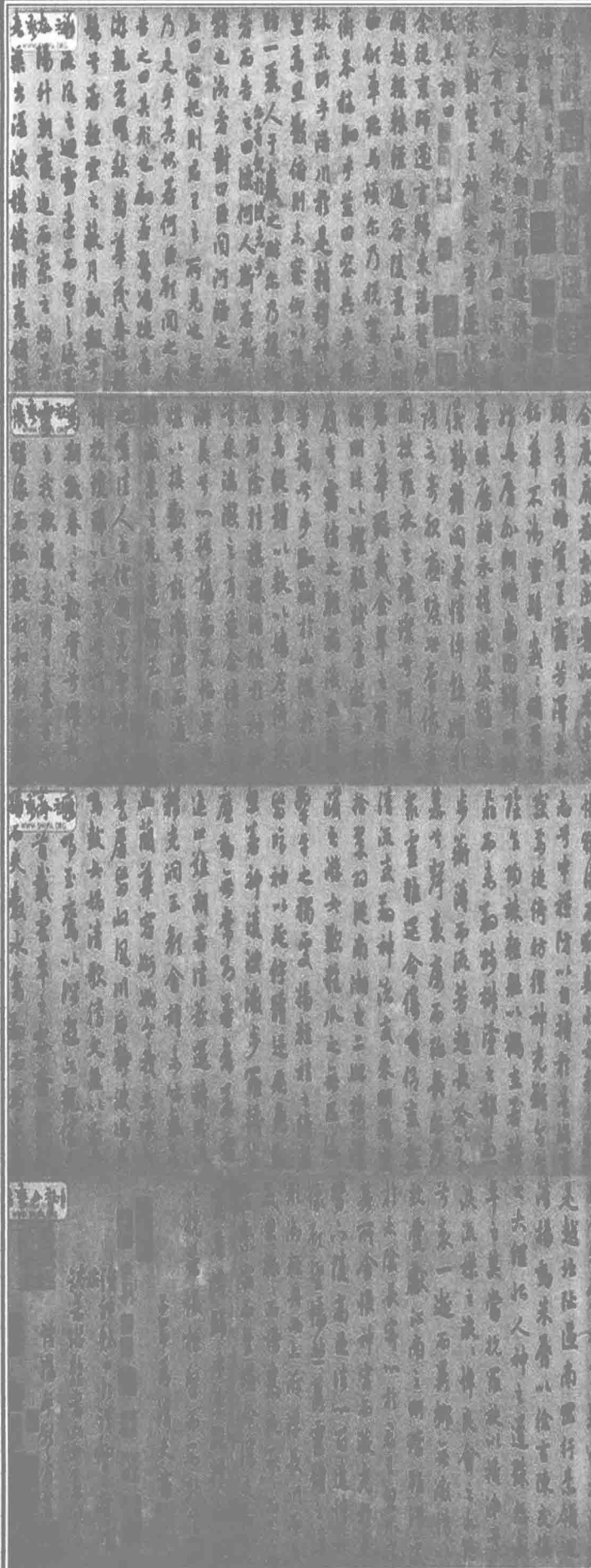
行书教程

长江出版传媒
崇文书局

丁29
1782

中国书法培训教程

罗培源 编著



图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫《洛神赋》行书教程 / 罗培源编著. — 武汉:
崇文书局, 2014. 9 (2015. 5 重印)

中国书法培训教程

ISBN 978—7—5403—3152—8

I. ①赵… II. ①罗… III. ①行书 — 书法 — 教材

IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 196741 号

敬告读者:

封面无防伪标识 均为盗版 请勿购买

请向当地“扫黄打非”部门举报并与我们联系

全国文化市场侵权盗版举报网站(www.12318.gov.cn)

所有权利保留 任何侵权行为都将被追究法律责任

电子举报信箱:hbcwsj@163.com

法律顾问: 湖北高驰律师事务所 邱启雄

赵孟頫《洛神赋》行书教程

长江出版传媒
Changjiang Publishing & Media

崇文书局
Chongwen Publishing House

出版发行

邮编: 430070 电话: (027) 87679712

湖北恒泰印务有限公司印刷 新华书店经销

开本: 890 × 1200 mm 1/16 印张: 5.5

版次: 2014年9月第1版 2015年5月第2次印刷

书号: ISBN 978—7—5403—3152—8 定价: 15.00元

图书服务热线: 87679710 87679711 (0)13035117960 电子信箱: whbhcw@163.com
客服 QQ 热线: 326919357 本书若有印装质量问题, 请与当地经销商联系调换



前言

2013年1月18日，教育部下发了《中小学书法教育指导纲要》，要求全国各中小学开展书法教学，引发了各方关注。中小学校长、老师及家长和学生普遍认为此举有必要，都想重建人人能写一手好字的荣光；但是，学校书法教材的缺乏是当前的一大问题，课程开设也亟待指引，大家都担忧《指导纲要》实施的效果不一定会尽人意。


当下，我国中小学专业书法教师严重不足，真正的书法教学还没有常态化、普及化，更没有形成成熟的可以推广应用的现成教学方法。一本好的书法教材在实际书法教学中显得尤为重要，应当是一本很好的教科书和参考书，即使是书法老师没有很好的专业基础，拿着它，也能按照其方法指引，指导学生写好字，达到事半功倍的教学效果。

《中国书法培训教程》系列丛书是由来自教学第一线的书法名家精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级丛书。它适合各中、小学及书法学校的教学使用，也是广大书法爱好者入门的向导。

学习书法的目的在于实际运用，本丛书从实用性出发，注重基础学习，鼓励创作。丛书对楷书、隶书、行书三种基本字体进行详细指导，以名家原拓本为蓝本，经过筛选、归类及特殊的技术处理后，翻制成墨迹，并配以米字格，帮助读者深刻理解并且掌握字形结构以及笔画定位。

为了配合书法培训教学和初学者自学，在编排结构上，遵从循序渐进的原则，先对各章节中范字的用笔特点、结字规律和书写宜忌作较为详细的临习指导，再针对不同形式的书法作品的结体规律、章法布局、落款方法及钤印位置等做了详细的理论、创作指导。楷书、隶书、行书部分的各章中所附有的词语书写练习，分别从柳公权《玄秘塔碑》、《神策军碑》；颜真卿《颜勤礼碑》、《多宝塔碑》；欧阳询《九成宫醴泉铭》；魏楷《张猛龙碑》；汉隶《曹全碑》以及王羲之《兰亭序》、赵孟頫《洛神赋》中选字集结而成，这些碑帖历来都是中国书法初学者的首选范本。

学习写字，主要是掌握方法，举一反三，触类旁通。按照本书讲解的用笔和结构技巧，熟练运用，刻苦临写，日积月累，一定会迈进书法之门。





目 录

第一章 概述	5	第二节 上下结构的结构方法	56
第一节 赵孟頫及其行书《洛神赋》		第三节 左右结构的结构方法	59
简介	5	第四节 包围结构的结构方法	64
第二节 书写姿势	6	附:词语书写练习(三)	66
第二章 笔画	7	第五章 布势	67
第一节 基本笔画	7	(一)字形各异	67
第二节 变化笔画	16	(二)同画异态	68
第三节 笔画的应用	31	(三)同字异形	69
附:词语书写练习(一)	35	第六章 作品	72
第三章 部首	36	第一节 作品的形式	72
第一节 字头的写法	36	第二节 作品的格式	74
第二节 字底的写法	39	第三节 布局的规律	74
第三节 字左旁的写法	41	第四节 作品的创作	75
第四节 字右旁的写法	47	附1:集字作品范例	76
第五节 包围部首的写法	50	附2:赵孟頫《洛神赋》(局部)欣赏	85
附:词语书写练习(二)	52		
第四章 结构	53		
第一节 独体字的结构方法	53		





第一章 概述

第一节 赵孟頫及其行书《洛神赋》简介

赵孟頫(1254—1322),字子昂,号松雪,松雪道人,水精宫道人,中年曾作孟俯,湖州(今浙江吴兴)人。宋太祖赵匡胤十一世孙,元代书画家、文学家。自幼聪明,读书过目成诵,为文操笔立就。宋灭亡后,归故乡闲居,后来奉元世祖征召,历仕五朝,官至翰林学士承旨、荣禄大夫,封魏国公,谥文敏。信佛,与夫人管道昇同为中峰明本和尚(1263—1323)弟子。赵孟頫博学多才,能诗善文,懂经济,工书法,精绘艺,擅金石,通律吕,解鉴赏。特别是书法和绘画成就最高,开创元代新画风,被称为“元人冠冕”。在绘画上,山水、人物、花鸟、竹石、鞍马无所不能;工笔、写意、青绿、水墨,亦无所不精。

赵氏所创书风,后人称之为“赵体”。赵孟頫师承也极广泛,初宗宋人,学赵构、黄庭坚,继而由智永上溯钟繇、王羲之、王献之,晚年又取法李邕。他模拟古法力求惟妙惟肖,书写十分熟练,尤倾心于二王,元虞集在《道园学古录》中指出:“楷法深得《洛神赋》而揽其标;行书诣《圣教序》而入其室;至于草书,饱《十七帖》而变其形。”赵孟頫的书法成就突出表现在楷、行书方面,创迥劲姿媚新风,对元人和后世均产生极大影响。

《洛神赋》为赵氏行书代表作。大德四年(1300)为盛逸民所书纸本,纵29.5cm,横192.6cm,天津市艺术博物馆藏。赵孟頫时年47岁。此卷用笔圆转流美,充分展示了赵孟頫的书法风格。元人倪瓒称此卷“圆活迥媚”,并推赵为元朝第一书人。行中兼楷的结体、点画,深得二王遗意,尤其是王献之《洛神赋》的神韵,即妍美洒脱之风致。如端正匀称的结构、优美潇洒的字姿、圆润灵秀的运笔、密中有疏的布局等。同时,又呈现自身的追求,像比较丰腴的点画,轻捷的连笔,飘逸中见内敛的运锋,端美中具俯仰起伏的气势,都显示出他博取众长而自成一体的艺术特色。

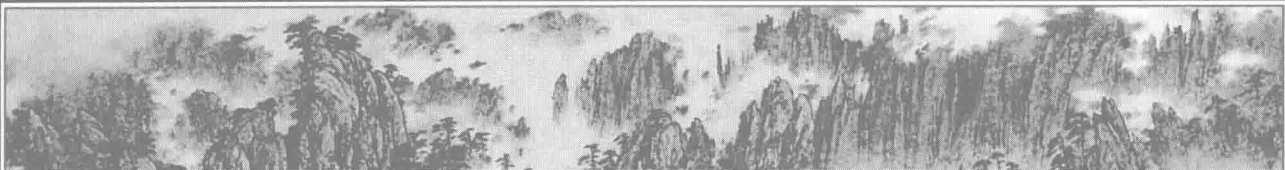
《洛神赋》是三国时期魏国著名文学家曹植写的浪漫主义名篇。原名《感甄赋》是曹植模仿战国时宋玉《神女赋》对楚王梦巫山神女之事而作,虚构自己在洛水边与洛神相遇的情节,全篇想象丰富,描写细腻,词采流丽,对洛神的描绘,诸如“婉若游龙”、“秣纤得衷,修短合度”、“气若幽兰”等,皆可见巫山神女的影子。

说明

本书为赵体行书的入门级教程,为适应广大读者学习书法的需要而编写。全书共分为概述、笔画、部首、结构、布势、作品等六章。以范字为主,加以简单的图示、说明,图文并重并遵循由浅入深、先易后难、循序渐进的原则,以便于教学与自学。

本书所选范字,皆从《洛神赋》中选出,翻制成墨迹并适当放大而成。





第二节 书写姿势

毛笔的认识

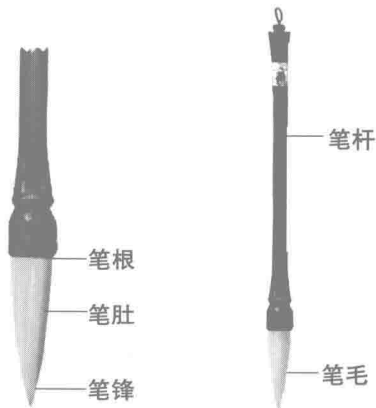
毛笔由笔杆和笔毛组成。

笔杆多用竹管制作，杆直，形圆，粗细适中，轻重适宜。笔毛多由动物的鬃毛制作，由于笔毛的种类不同，可分硬毫（狼毫）、软毫（羊毫），兼毫（狼、羊毫混合）三大类，按笔毛的长短可分为长锋、中锋、短锋。初学楷书以大楷长锋羊毫为宜。

好笔必须达到以下几点：笔杆要直，粗细适中，锋毫要尖，手压毫尖要锋齐，笔毫中部略鼓，成橄榄状，且有一定的弹性。

笔毛部分包括笔根、笔肚、笔锋三部分。笔根部分与笔杆部分相连，不可贮墨与书写；笔肚部分主要用来贮墨；笔锋部分用于书写。

毛笔的选择须遵循“大字用大笔、小字用小笔”的原则，宁可大笔写小字，不可小笔写大字。毛笔每次用过之后应顺着锋毫用清水洗净，恢复原状后再悬挂起来以备下次使用。



执笔

书写中执笔位置应在笔杆的中部，写大字可偏上，写小字可偏下，写3~5cm的字居中执笔。

正确的执笔应遵循以下原则：1. 笔杆垂直，以求锋正；2. 指实掌虚，运笔自如；3. 腕肘悬起；4. 执笔不可太紧。

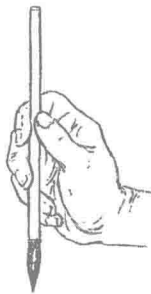
执笔方法有多种，现多采用五指执笔法。简单说就是：拇指按住笔管内侧，食指压住笔管的外侧，与拇指相对；中指勾住笔管的左侧；无名指顶住笔管的右侧，与中指上下相对；小指在无名指的下方，帮助无名指用力。

姿势

写字的姿势有坐姿与立姿两种，坐姿宜写中、小字或小幅作品，立姿用于书写大字或大幅作品。

坐姿的要求：上身正直，胸不贴桌，背不靠椅，两肩要平，两脚分开平放于地，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

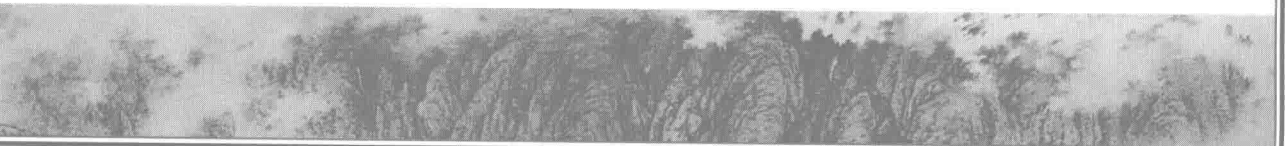
立姿的要求与坐姿基本相同，只是身体可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略为放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体。



执笔



坐姿



第二章 笔 画

笔画可分为基本笔画和由基本笔画变形或组合而成的笔画两大类。楷书中的每一笔画，都包含起笔、行笔与收笔三个过程。这三个过程的具体要求是：

逆锋起笔 楷书笔画的起笔（即笔画的开始部分）多为逆锋折转起笔，形较方。即“欲右先左，欲下先上”。落笔方向与笔画走向相反。

中锋行笔（行笔部分即笔画的中段，为主体部分）起笔后折笔调锋，转为中锋，书写至笔画的末端。

回锋收笔（收笔部分即笔画的末端）行至末端，应将笔锋回转，藏锋于笔画内，将笔提起离纸，结束书写。收笔也有出锋的，出锋收笔要稳，要厚实，锋从中出。

关于楷书的基本用笔方法：

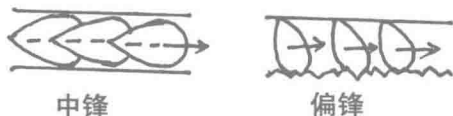
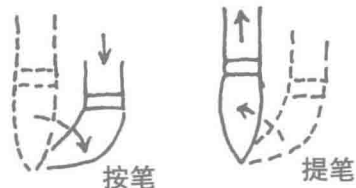
提笔与按笔——提、按为用笔的上下运动。引笔向上谓提，在行笔中笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全提起离纸。将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。提按是互相对立而又互相依存，借以改变笔画的粗细形状，但在运笔中不可猛提死按而破坏运笔的规律。

转笔与折笔——转、折是改变运笔方向的两种方法。在转折处，锋尖基本不动，笔锋部分折转而改变方向，外形显方而外突，谓折笔。锋尖随着整个笔锋部分回旋圆转，外形显圆的，谓转笔。

轻重——用力的大小，也是笔画粗细的内在表现。笔画粗即重，笔画细即轻。

涩行与疾笔——涩行指笔杆微向后倾，用力缓缓向前推行，多用于长笔画的行笔，有意增大笔与纸的摩擦阻力，便于运气使力，达到“力透纸背”的效果。疾笔多用于出锋收笔，速度快，出锋迅速，干净利落。

中锋与偏锋——行笔过程中，笔锋始终保持在笔画的中间部分，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满，谓之中锋。反之，笔锋在笔画的一侧，笔画一侧光滑一侧毛糙的，谓之偏锋。



第一节 基本笔画

基本笔画一般有以下八种：横画、竖画、撇画、捺画、钩画、折画、挑画与点画。其中横、捺、挑等笔画从左至右书写，为横向笔画；竖、撇从上至下书写，为纵向笔画；折画由横与竖组合而成，为合成笔画；钩画的钩部皆附于其他笔画的末端，不能独立出现，为附属笔画；点画为横、竖内缩而无行笔，为浓缩笔画。

基本笔画在书写中，注意写好起、行、收三个过程，且三个过程要连贯，一气呵成，中途不可随意停顿。同时还要注意各种笔画的各自形状、轻重、长短、曲直以及方向的不同。

(1) 横的写法



长横：赵体字横画起笔多为露锋，行笔多用侧锋，也有起笔后调正中锋向右行笔，行笔略向右上扬，笔画多视觉平正，至收笔处轻提重顿，再回锋收笔而成。



短横：起笔多为露锋，行笔略向右上扬，收笔顿而回锋。

【比较】

《洛神赋》行书特点，其运笔飘逸中见内敛，端美中具俯仰，表现于横画中，长短俯仰，起笔行笔各个不同，出锋起笔、侧锋走笔，收笔时的顿笔、回锋与带锋，变化多端，不仅起到呼应作用，而且对字势、姿态均有很大的影响。

【范字书写提示】

“一”字一横力度劲挺；“三”字三横均露锋入笔，粗细均匀，笔力劲挺。“西”字横短而饱满；“世”字横长而倾斜。“言”字一横平罩其下，“善”字中横细而有力，与上下笔画均有呼应。



(2) 竖的写法



悬针竖：由下向上逆落笔，略顿即转势中锋垂直向下行笔，驻笔后提笔出锋。竖直则字正，中锋则笔劲，出锋不可迅疾，否则其竖便纤弱无力。



垂露竖：中锋行笔至竖画末端，略驻笔后即上提，收笔处圆润，形若露珠下垂。

【比较】

赵孟頫《洛神赋》中竖画变化丰富，妙造自然。有的浑厚凝重，有的轻松灵活，曲直、开合、高低、向背，显示其勃勃生机。主要有：悬针竖、垂露竖、撇尾竖、带钩竖、点竖、挑竖和短竖等。

【范字书写提示】

“车”字一竖中正有力；“下”字中竖露锋起笔，顿笔收笔，垂垂而有重量感；“年”字一竖端正而神完气足；“乍”字粗竖短，力强；“华”字竖细而短，顿笔回钩，如一丝扛千钧；“川”字一撇两竖，呼应有致。



(3) 撇的写法



长撇：起笔逆锋圆势，调锋，即拇指向外，中指、食指向内稍捻笔管，手腕向左下稍翻，调正笔锋，向左下弧势涩行，收笔出锋。



短撇：起笔后即向左下转锋作撇，行笔快速而用力，锋短而锐利。

【比较】

赵孟頫《洛神赋》中撇法主要是短撇和长撇。变化有平撇、斜撇、竖撇、短撇、长撇、曲头撇、带钩撇等。就起、收笔用锋法的比较，有逆势带锋、顿势回锋和顺势回锋，但大多起笔为藏锋，收笔为露锋。撇画如人之手足，伸缩得宜，平抑字势，非常重要。

【范字书写提示】

“步”字一撇长出；“余”字细撇细而有力；“灼”字撇弯；“服”字撇直；“倾”字短撇直重，颇具力度；“徨”字两撇平行。



(4) 捺的写法



斜捺：露锋顺势起笔，一般是拇指向外，食指、中指向内稍捻笔管，手腕稍向左上弓，以调正笔锋，向右下涩进，至尾处渐按笔，稍顿后顺势出锋。



横捺：逆锋起笔后向右缓行笔，渐行渐按，至捺尾调锋向右偏上出锋收笔，捺势平缓而一波三折。

【比较】

捺在赵孟頫《洛神赋》中变化多端，极有活力，对于字的结构平衡起关键作用。其种类有平捺、斜捺和反捺等，皆有丰富的变化，其行笔或直或曲，收笔有的方尾，有的上翘，有的回锋，各尽其妙。

【范字书写提示】

“人”字一捺独长，避免了笔画相向易造成死板的字形。“芙”字露入露出，犀利稳健；“金”字反捺补正字势；“舍”字捺画朴厚无华；“文”字一捺厚重端严；“东”字反捺长出与左撇呼应。

人

芙

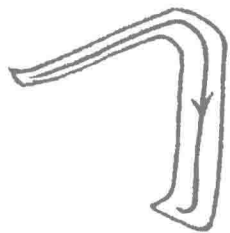
金

舍

文

東

(5) 折的写法



写横至折处，拇指稍向外，食指、中指稍向内捻笔管，直切而下，至收笔处笔锋稍提由上至右下，由下至左上回锋。即成折画。

【比较】

折是由两种不同方向或两种不同笔画组合构成的连体笔画。赵孟頫《洛神赋》中有横折、竖折、撇折和斜折等。初学书法时要注意：①连体笔画间是折还是转，折者顿而方，转者转而圆。②笔致流畅而且凝重，流畅中须沉实，凝重中宜灵动。

【范字书写提示】

“而”字折处侧锋运笔；“日”字折画下笔重而转折方；“夷”字两处转折方直又有不同；“申”字折处圆转；“甫”字折画圆转自然；“幽”字竖折方直。



赵孟頫《洛神赋》行书教程

认准正版

赵孟頫《洛神赋》行书教程

认准正版

(6) 钩的写法



赵孟頫《洛神赋》中钩的种类很多，变化也很丰富，比如横钩、竖钩、戈钩、曲钩、圆钩、右向钩、心钩、浅钩和折钩等。其笔画与笔画连带牵引，出钩或长或短，或钝或锐，或俯或仰，或折或弯，其姿态往往因字而异，同时又与书写者的情感心意相关。

【比较】

赵孟頫《洛神赋》中钩的种类很多，变化也很丰富，其姿态因字而异，比如横钩、竖钩、戈钩、曲钩、圆钩、右向钩、心钩、浅钩和折钩等。

【范字书写提示】

“闻”字竖钩粗而有力；“水”字中竖一钩圆转稳健、严谨中和；“承”字弯钩在中，带有回抱之意；“不”字钩笔含蓄蕴藉；“乎”字弯钩平斜而出；“兮”字之钩含蓄内敛不露锋芒，韬光养晦。

