

双宫重心格名帖临习教程

第一辑

赵体楷书

福神

福

神

观

记

ZHAOTI KAISHU

问靖大平 编著

武汉出版社

WUHAN PUBLISHING HOUSE

02.1

J292.1
3

「第一辑」

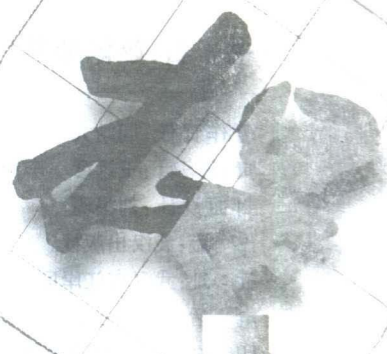
双宫重心格名帖临习教程

ZHAOTI KAISHU

赵体楷书

福 神 观 记

江苏工业学院图书馆
藏书章



主 编 郭农声
副主编 王问靖 李明清
本册编著 问靖大平

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

双宫重心格名帖临习教程. 赵体楷书/问靖大平编著

武汉:武汉出版社,2000.6

ISBN 7-5430-2072-6

I. 双… II. 问… III. 楷书-书法-教材 IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 16277 号

书 名:赵体楷书

著作责任:问靖大平

责任编辑:王远彦 李艳芬

封面设计:刘福珊

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江岸区北京路 20 号 邮 编:430014

电 话:(027)82842176 82839623

印 刷:湖北省新华印刷厂 经销:新华书店

开 本:890×1240mm 1/16

印 张:4.75

版 次:2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1-10000 册

ISBN 7-5430-2072-6/J·75

定 价:11.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

目 录

第一部分 笔画	1
笔画概说	1
一 横	2
1 长横	2
2 短横	3
二 竖	4
1 悬针竖	4
2 垂露竖	5
3 多种竖	6
三 撇	7
1 长撇	7
2 短撇	8
3 多种撇	9
四 捺	10
1 斜捺	10
2 平捺	11
3 多种捺	12
五 提	13
1 提	13
六 点	14
1 点	14
2 多种点	15
七 折	16
1 转折	16
八 钩	17
1 向左钩	17
2 向上钩	18
3 向下钩	19
第二部分 偏旁	20
偏旁概说	20

一 左右部	21
1 单人旁	21
2 双人旁	21
3 斜玉旁	21
4 立刀旁	22
5 反文旁	22
6 殳字旁	22
7 左耳旁	23
8 右耳旁	23
9 弓字旁	23
10 提手旁	24
11 木字旁	24
12 禾字旁	24
13 三点水	25
14 土字旁	25
15 日字旁	25
16 女字旁	26
17 绞丝旁	26
18 金字旁	26
19 示字旁	27
20 衣字旁	27
21 竖心旁	27
22 月字旁	28
23 贝字旁	28
24 食字旁	28
25 言字旁	29
26 方字旁	29
27 矢字旁	29
28 隹字旁	30
29 青字旁	30
30 欠字旁	30
31 页字旁	31

32 见字旁	31	4 聚往中心	44
33 斤字旁	31	5 斜中求正	45
二 上下部	32	二 左右结体	46
1 文字头	32	1 左右并立	46
2 人字头	32	2 左窄右宽	47
3 宝盖头	32	3 左宽右窄	48
4 草字头	33	4 高低不一	49
5 竹字头	33	5 左小偏上	50
6 臼字头	33	6 避让穿插	51
7 春字头	34	7 三均有变	52
8 雨字头	34	三 上下结体	53
9 尚字头	34	1 上盖下托	53
10 心字底	35	2 阔收不一	54
11 日字底	35	3 三停有变	55
12 聿字头	35	4 上下多层	56
13 四点底	36	四 包围结体	57
14 两点底	36	1 二面包围	57
15 皿字底	36	2 三面包围	58
三 包围部	37	3 四面包围	59
1 广字头	37	五 多重结体	60
2 尸字头	37	1 上下三部	60
3 国字框	37	2 左右三部	61
4 走之底	38	3 左右四部	62
5 建字底	38	4 上下四部	63
6 走字底	38	5 多部组合	64
7 老字头	39	六 其它	65
8 戈字旁	39	1 因字立形	65
9 虎字头	39	2 参差变化	66
		3 借草为楷	67
第三部分 结构	40	第四部分 章法	68
结构概说	40	章法概说	68
一 独体	41	幅式说明	69
1 横平竖直	41	后记	70
2 撇捺相交	42		
3 上张下合	43		

第一部分 笔 画

笔画概说

一个字写得好不好，要从两方面来看：一看笔画，二看结构。

一幅字写得好不好，除了笔画、结构外，还要看章法。

所以，笔画是书法的基本功。古代大书法家赵孟頫有一段很著名的论述：“结字因时相传，用笔千古不易。”充分强调了用笔的重要性。用笔指的就是笔画。

书法，归根结底是一门线条艺术，线条质量的高低，当然直接影响书法的艺术性。我们想步入书法的殿堂，就要先把笔画练好。

前人把汉字的笔画，归纳成8种：横、竖、撇、捺、提、点、折、钩。

每种笔画又包括若干类。就拿“点”来说吧，细分起来有斜点、挑点、撇点、垂点、竖点、对点等，形态各异，多姿多彩。

实际上，这些分类都是相对的。人们在具体书写时，往往是随机应变，千变万化。正如世界上不会有两片完全相同的树叶，书法上也不应有两个完全相同的笔画。这时，你就进入了一个比较高的艺术境界。当然，初学时重点还是掌握各种笔画的基本写法。这本字帖，对常用笔画，进行了细致的介绍。

笔画虽千姿百态，但每个笔画的书写过程，都包括起笔、运笔、收笔三个阶段。

起笔有藏锋、露锋两种形式。

藏锋，就是把笔尖落纸的痕迹，藏到笔画中去。如向右运笔，要先稍稍向左下笔，然后再向右运笔。初学者最好请老师或懂书法的朋友现场讲解，一看就明。

露锋，就是顺点画的方向起笔，把笔尖落纸的痕迹露在外面。

有人认为正楷字应该笔笔藏锋，其实没有必要。一个字的主要笔画，往往要藏锋，起笔、收笔要到位，方显精神。而次要笔画，常常露锋起笔，写得含糊一点，随手一点。

收笔，有回锋收笔，即收笔时反向运动，把笔锋藏到笔画中去，或者稍作停顿就提笔离纸；也有出锋收笔的，把笔的锋芒露在笔画外面。

运笔，应中锋行笔，就是笔锋运行的轨迹在笔画中间，不要把笔尖偏向笔画的任何一边。运笔的过程中还要讲究提、按，即笔的上下运动，使笔画有粗细轻重的变化。

起、收与运笔相比较，是起、收略重，运笔稍轻；起、收略慢，运笔稍快。

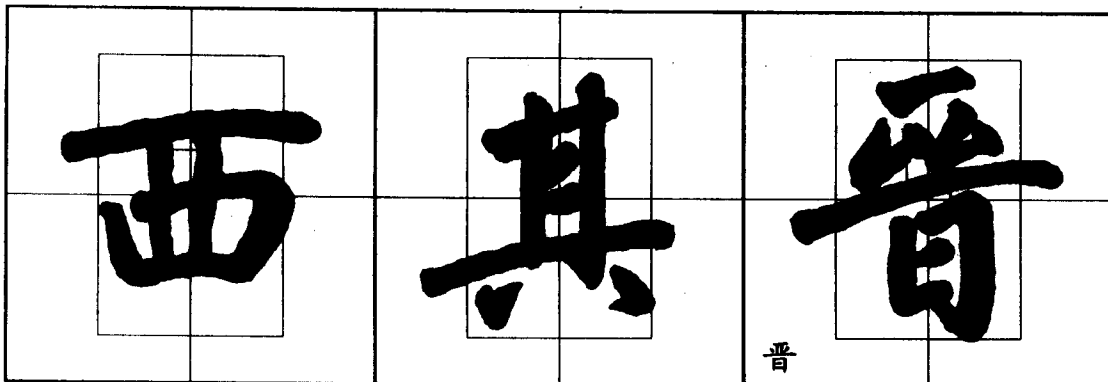
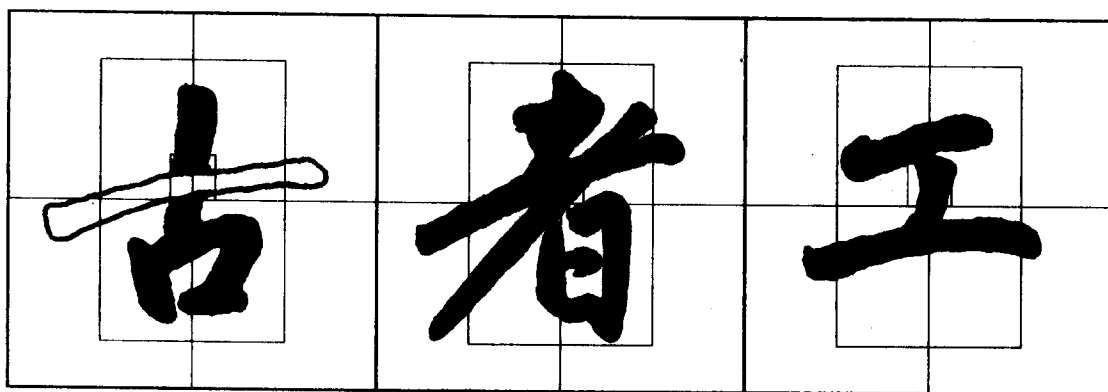
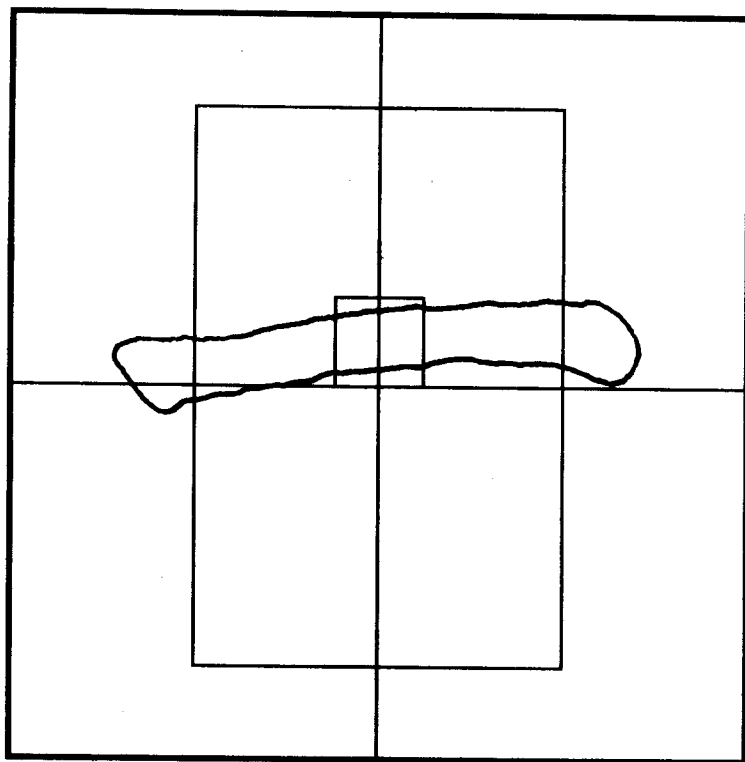
另外，笔画还有方圆之分，起笔、收笔呈棱角状的笔画，称为方笔；起笔、收笔呈圆弧状的笔画，称为圆笔。

下面，我们开始进入笔画练习。

一 横

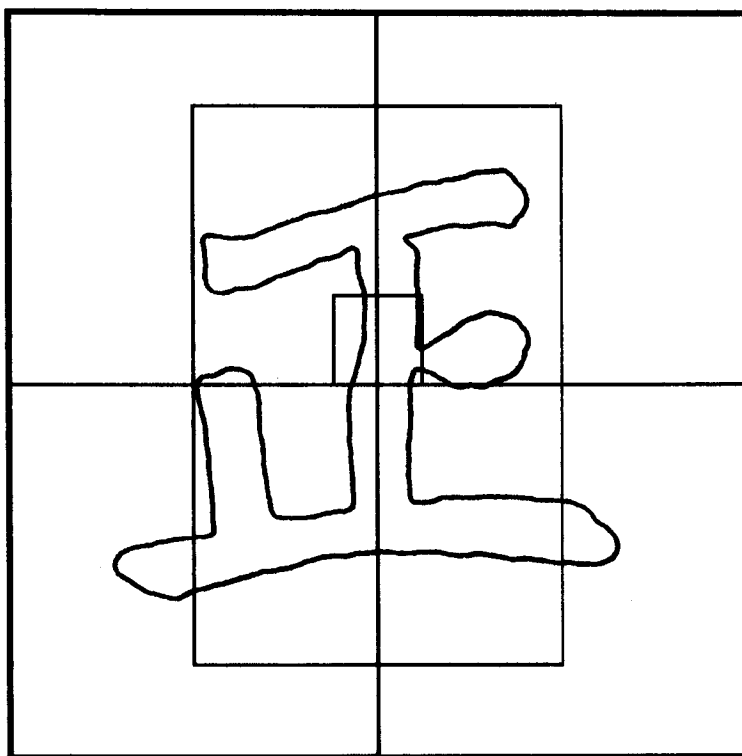
1 长横

长横是字的重要笔画。它往往从左下稍稍向右上倾斜，微微上拱，并从内宫向外宫伸延，它关系着字的平正和安稳。写长横的时候，藏锋起笔，向右下稍顿，再把笔锋提到笔画的中间，平着上下沿向右运笔，要注意它的长度、倾斜度和弯曲度，至收笔处，稍稍提笔锋向上，再向右下稍顿，然后回锋收笔。



2 短横

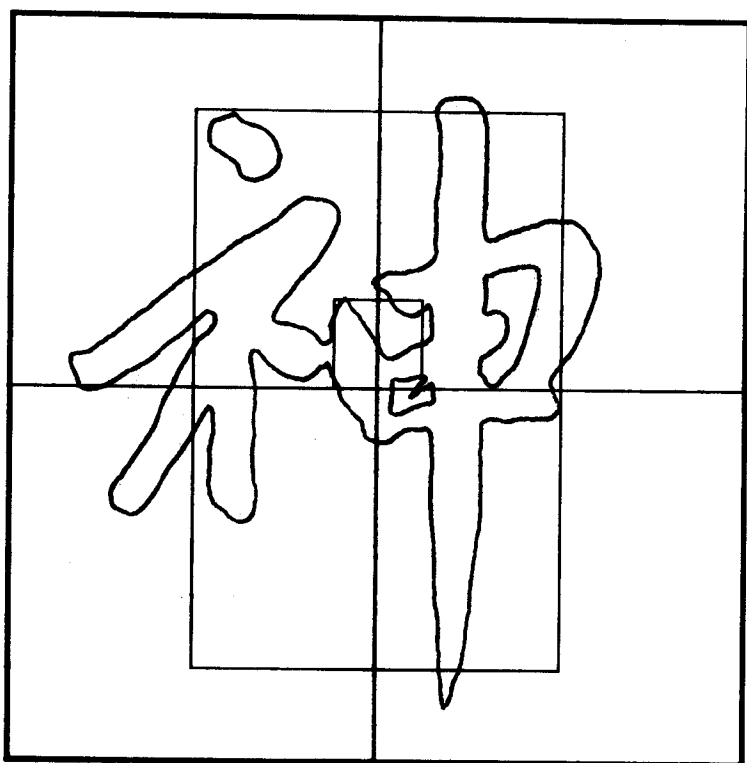
短横的形状是多样的。
写短横，起笔不一定要藏锋，收笔稍稍停顿就可以了。如果是有几个短横相重，不可写成一个样子，应是或长或短，或粗或细，或俯或仰，多姿多态，同时画与画之间的距离还要注意排列均匀。



二 竖

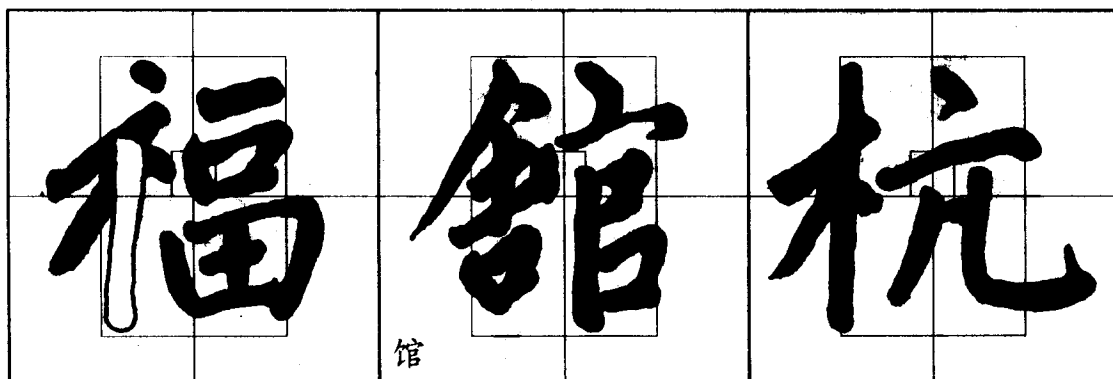
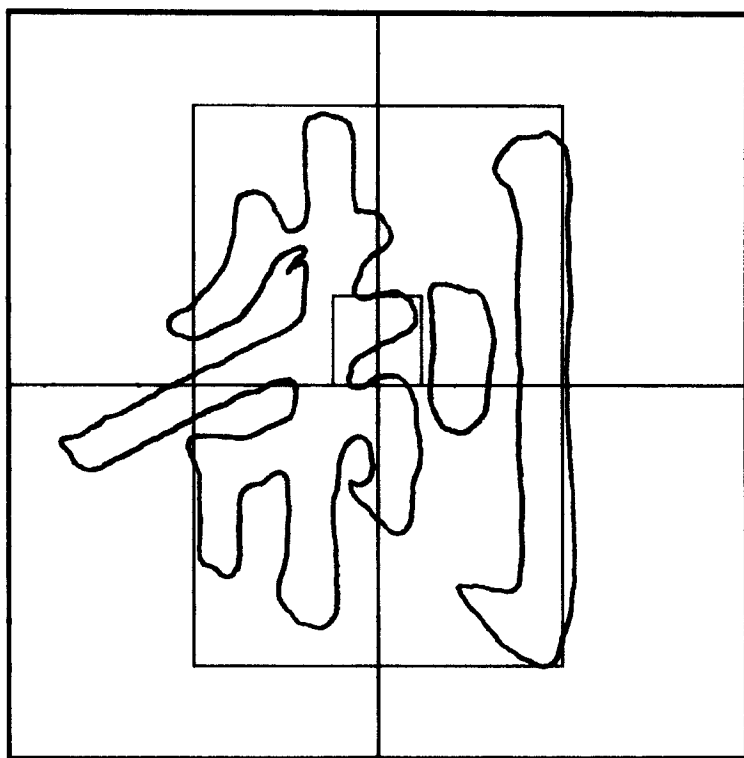
1 悬针竖

这种竖的特点在收笔处，出锋呈尖状，就像悬起的钢针。它往往处在一个字的中间或右边。处于中间的为中竖，是字的重要笔画。写的时候，藏锋起笔，向右稍顿(这样饱满圆润一些)，然后把笔锋回到中间，向下运笔，到约三分之二的位罝时，一边运笔一边提起出锋。写竖，要注意它的长度、粗壯度，也不要太直，像用直尺划的线条一样，出锋也不可轻浮飘忽，如鼠尾又长又细。



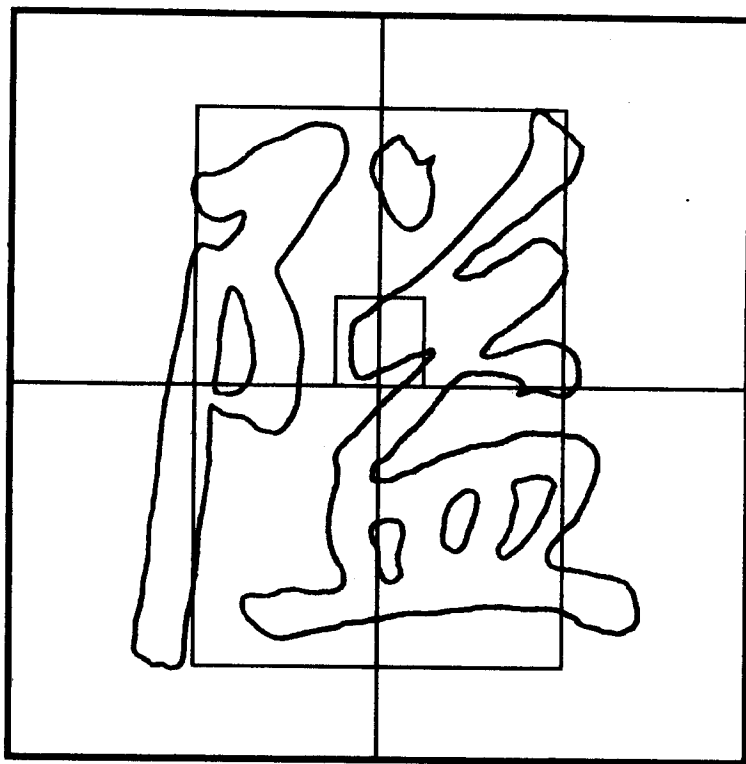
2 垂露竖

垂露竖，有时在字的中间，有时在左边，也是字的重要笔画。它的特点也在收笔处，不是出锋露尖，而是饱满浑圆，就像一颗露珠，垂而未落。写时也是藏锋起笔，向右稍顿，把笔锋回到中间，向下运笔，至收笔处稍稍向右下停顿，然后从左边回锋。注意在收笔处的顿笔不可太重，因为是垂露而不是垂球。



3 多种竖

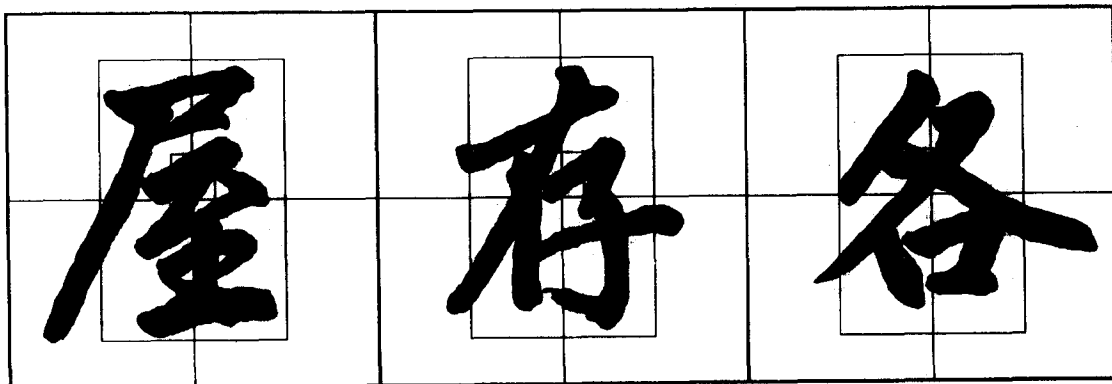
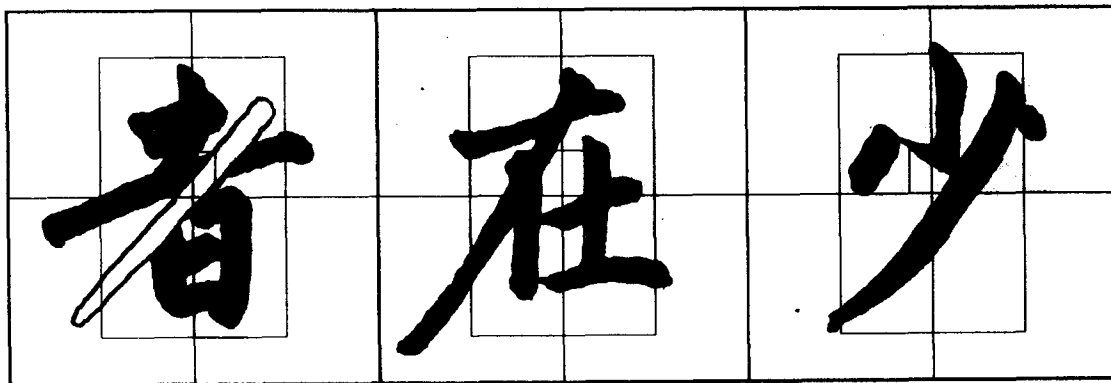
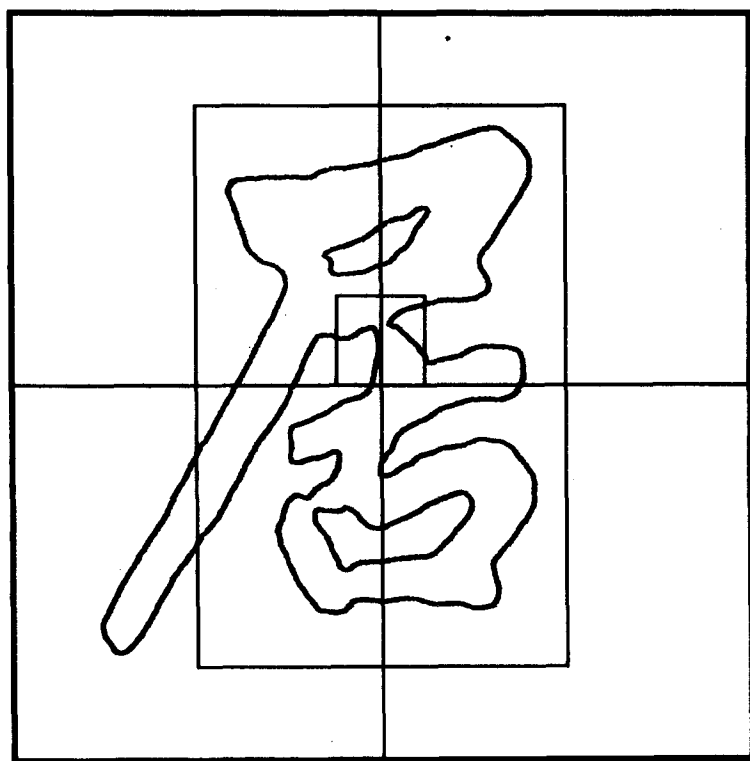
这页是说竖也是多姿多态的。因为有许多竖，既不像悬针竖那么尖，又不像垂露竖那么圆，它介于两者之间；也不是所有的竖都必须藏锋起笔，回锋收笔的，特别是那些短竖，以及与别的笔画相交的竖，更是如此。几个竖画在一起，也不能写得一模一样。还有，许多较长的竖画，在末端带钩出锋，这也是赵体一大特点。



三 撇

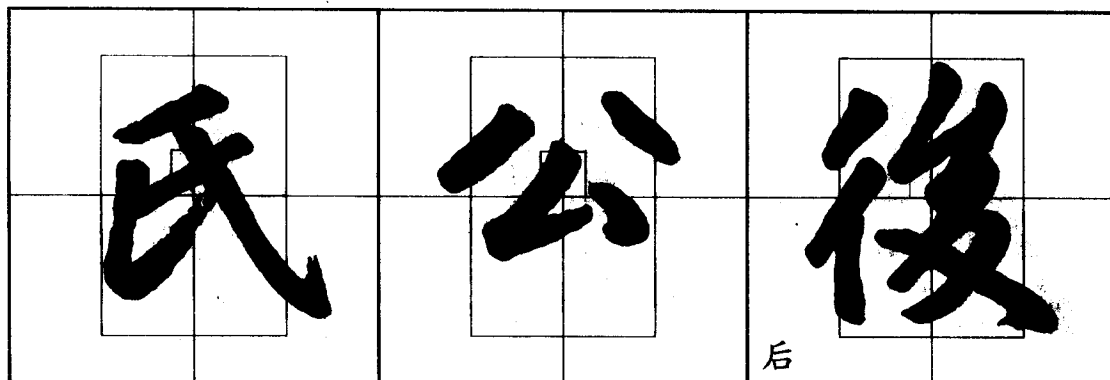
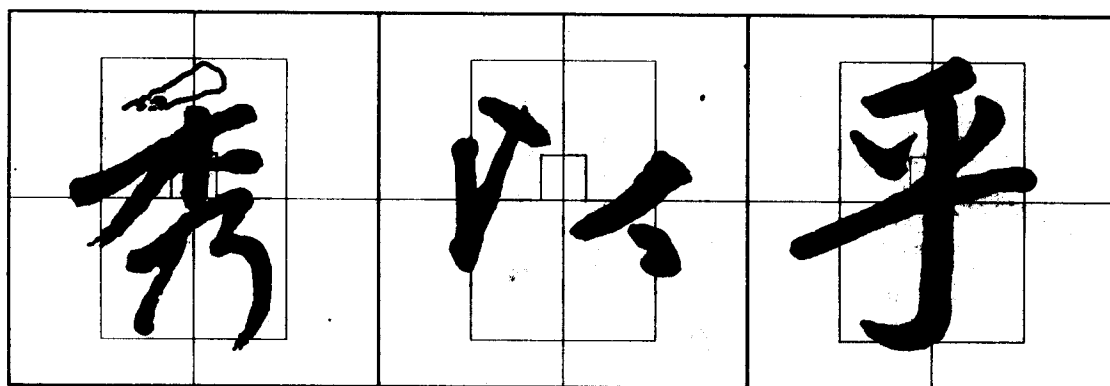
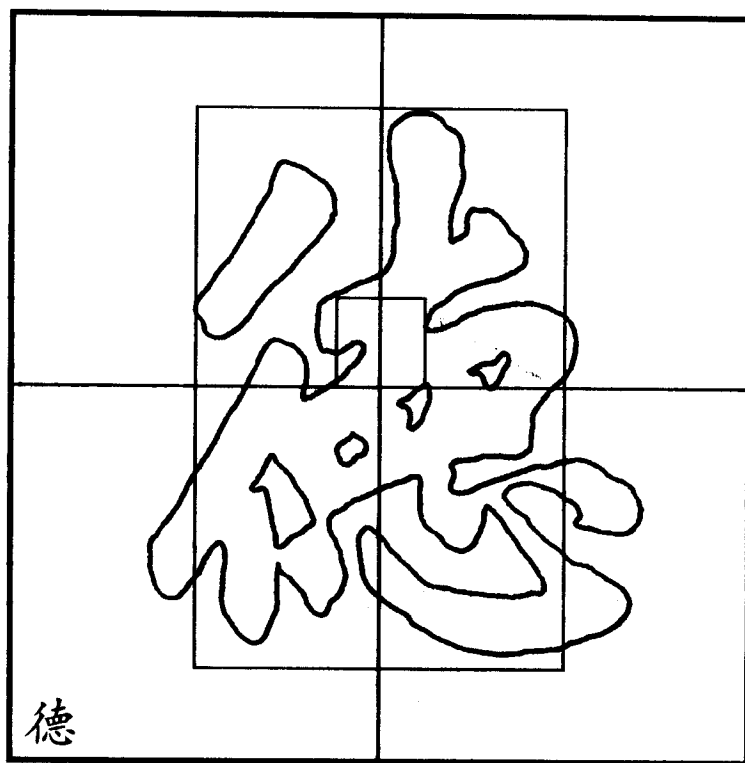
1 长撇

撇画是倾斜的线条。它由右上方向左下方运笔。写长撇要注意几点：一是长撇锋利挺拔如同宝剑，不可弯弯曲曲，飘浮无力。二是要一气贯注，力量一直要用到笔尖；中途不可停顿，也不可随意飘出，像鼠尾细长无力。三是中锋行笔，锋尖要正，不能偏斜。四是藏锋起笔，稍作停顿，把笔锋放在笔画中间后，看准撇出的方向，舒展地中锋行笔，上中部粗细变化不大，至尾部，渐渐提笔，或回锋或出锋。



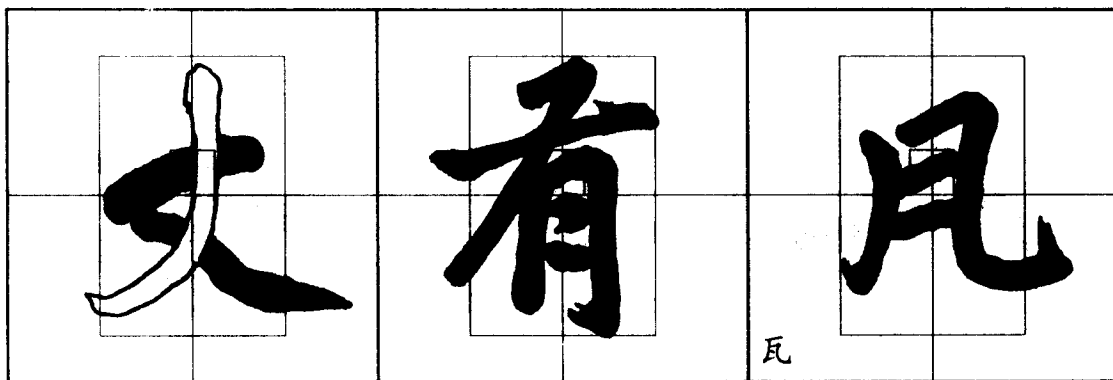
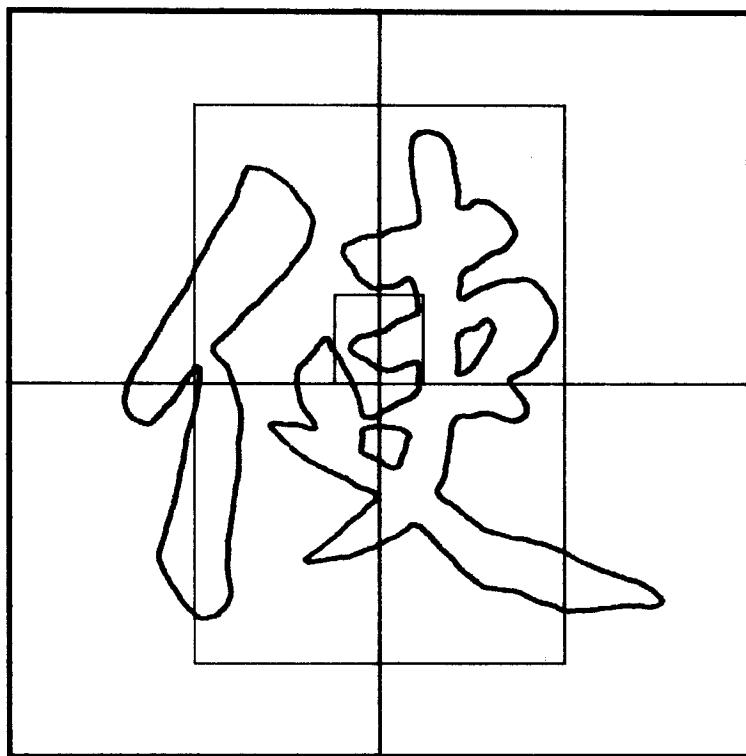
2 短撇

长撇要舒展，短撇却要迅疾，它像是小鸟的嘴，故古人称短撇为“喙”。起笔时稍作停顿，蓄积力量，看准撇出的方向，迅疾地撇出。



3 多种撇

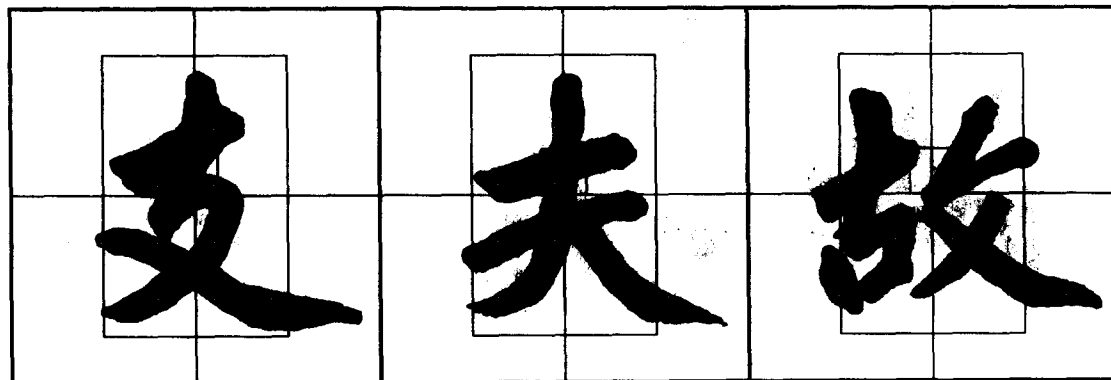
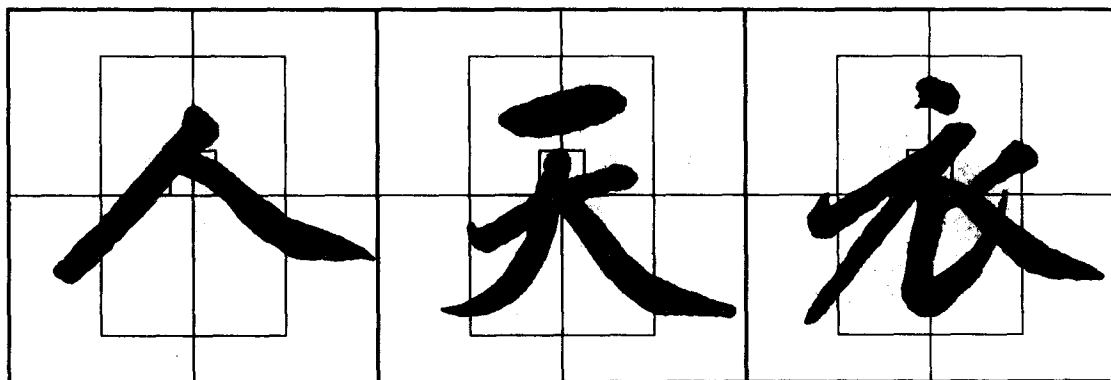
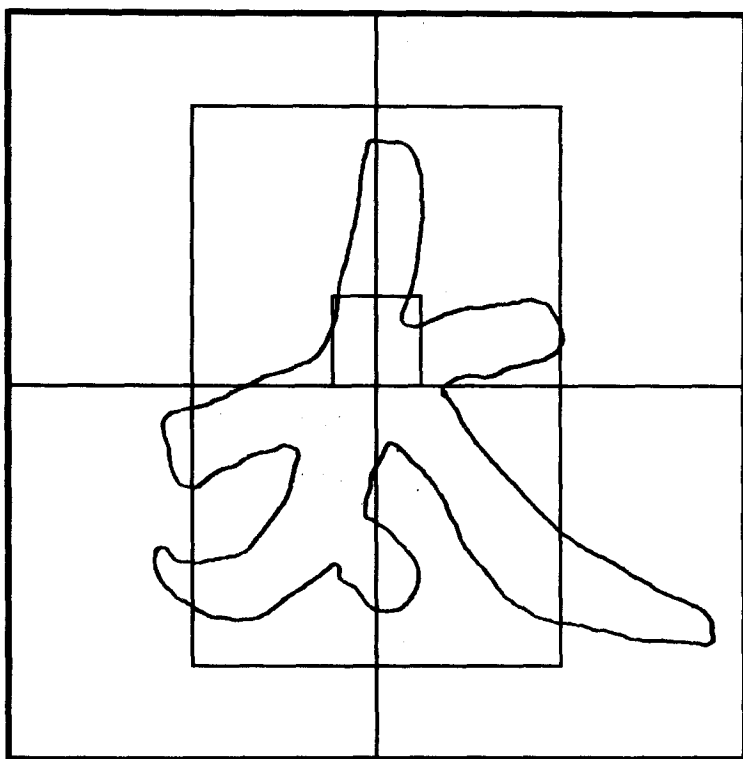
长撇、短撇是撇画的基本形式，但撇画因其运笔的轨迹和形状，还有别的面目。“使”、“丈”的撇上部如竖，下部是撇，被称为竖撇；“女”的撇画弯曲一些，称为弧撇；“瓦”、“月”的撇画尾巴翘起来，被称为弯尾撇；“有”、“若”的撇先横后撇，被称为弯头撇……这些撇，轨迹形状虽不同，但与前页长撇的写法大同小异。



四 捺

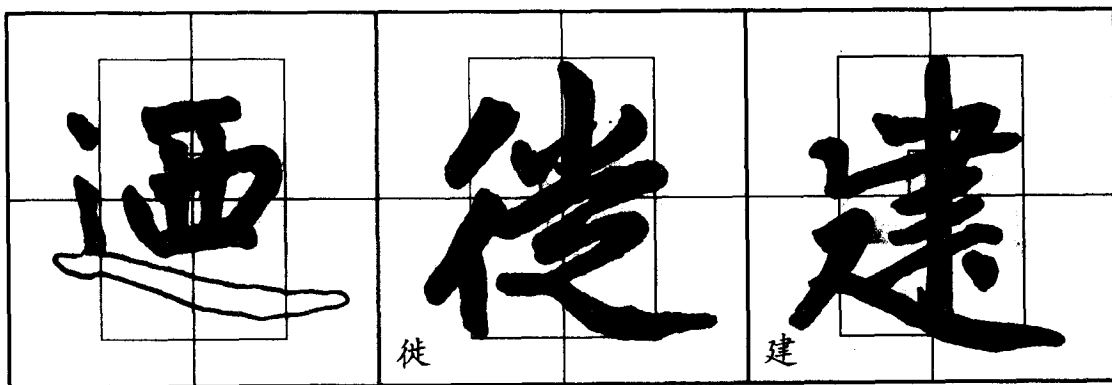
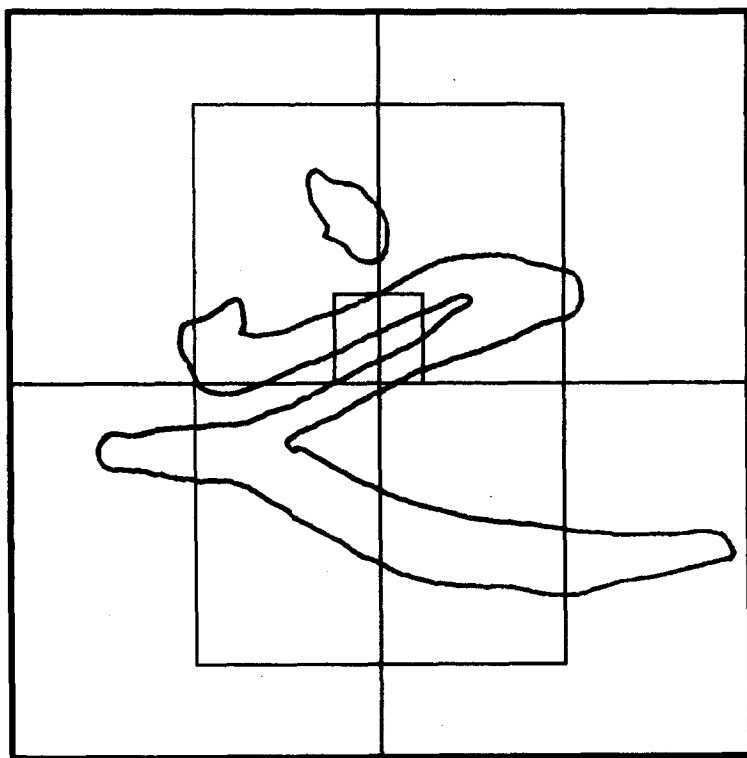
1 斜捺

一笔捺画，可分为三部分：捺头、捺腹和捺尾。捺头或俯或仰，都要束得紧紧的。刚写完俯下的捺头，必须马上折笔向右下，形成一个折角。整个捺腹占了捺的百分之五六十的长度，它像小船一样有一个弧度，形成一个不明显的折笔。捺腹行笔渐行渐重，在捺尾处，笔毫铺开，然后把笔锋提起，形成第三个折笔，平着笔画的上沿，自重而轻，较快拖出。



2 平捺

整个捺画比斜捺要平一些，但头、腹、尾运笔方式是一样的，也有三个不很明显的折笔。它像波浪一样，整个水面是平的，但有起伏动荡，故古人称之为“波”。一波三折的成语用来说平捺是最恰如其分的。比较起撇、捺运笔的快慢来说，撇快捺慢；比较起捺的各部分运笔的快慢来说，捺尾铺开，停顿时最慢，平着上沿拖出时较快。



3 多种捺

因捺的形状长短不同，还有几种捺画。“翰”、“今”、“全”的捺画较长，但相对较弯曲，称之为弧捺；“林”、“降”的捺画较短，称为短捺。写它们，跟斜捺、平捺的写法大同小异。而“坏”、“史”的捺画，变得像长长的点，被称为反捺。它的写法，头呈尖状，腹向上拱起，收笔处停顿后要回锋，这样，它跟捺大相径庭，而如同后面所讲的点了。

