

汲黯傳

七五十四

金雅

傳世法帖描摹
毛筆硬筆兩相宜

赵孟頫『汲黯传』

(选字)

经典小楷法帖描摹临

长春 木子 编

北京体育大学出版社

经典小楷法帖描摹临

赵孟頫《汲黯传》（选字）

长春 木子 编

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 李 飞 董英双
责任校对 佟 晖
版式设计 陈 怡 志 忠
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

赵孟頫《汲黯传》(选字)/长春,木子编.-北京:北京体育大学出版社,2014.4
(经典小楷法帖描摹临)
ISBN 978-7-5644-1601-0

I. ①赵… II. ①长… ②木… III. ①楷书-法帖-中国-元代 IV. ①J292.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 069040 号

赵孟頫《汲黯传》(选字)

长 春 木 子 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 <http://cbs.bsue.edu.cn>
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880×1230 毫米 1/16
印 张 3.5

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 12.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

写在小楷描摹临之前

一、作者、作品简介

赵孟頫（1254—1322），字子昂，号松雪道人，吴兴（今浙江湖州）人，为元代书画大家。其精通篆、隶、真、草诸体，尤以楷、行著称于世。赵氏书风道媚、秀逸，结体严整，笔法圆熟，世称“赵体”，与唐代欧阳询、颜真卿、柳公权并称为楷书“四大家”。赵孟頫传世墨迹较多，代表作有《千字文》《洛神赋》《胆巴碑》《赤壁赋》《汲黯传》《道德经》《仇锷墓碑铭》等。

小楷《汲黯传》是赵孟頫晚年的杰作，其字刚健婀娜，清劲典雅，将妍丽与遒劲完美地结合起来。明代书法家文徵明在此帖题跋中赞其“楷法精绝”。所以《汲黯传》一直倍受推崇，是小楷初学者非常好的习练范本。

二、小楷描摹临习准备

（一）书写姿势

摹写小楷不像写大楷大草那样可以站立着写，也无须悬腕悬臂，而是要端端正正地坐着写。其姿势可概括为八个字：头正、身直、足安、臂开。坐姿要端正，两足着地放平实；不可侧身或半侧身而坐，只有坐得正，坐得稳，才能笔稳字正；挺起胸，上身微向前倾，下巴离纸面宜高不宜低，眼睛不可紧逼纸面；胸口与桌子边缘保持一二寸距离，不要靠在桌沿上，两肘自然分开，左手按纸，右手执笔，手腕平枕桌面；笔杆的位置略偏向右侧，而不是在鼻梁的正前方，以营造一个相对宽敞的视野。但是笔杆不能太向右偏，否则容易把字写歪。正确的姿势既有助于保持肌体的弹性和养护眼力，又有利于书写艺术效果的发挥。

（二）执笔方法

小楷执笔法与写大楷大致相同，但是，小楷因字小，笔画细而精准，执笔宜低不宜高，以离笔头一寸左右为宜；宜浅不宜深，以指端贴管为要；腕宜平稳，无须枕腕，更不必悬腕。为发展计，一开始就要摒弃不好的习惯，严格按照要求执笔，打下良好的基础。

执笔要诀就是八个字：指实、掌虚、腕平、管直。这是执笔的基本大法，八个字四层意思，须深刻领会，把握其内涵和实质。

指 实 要做到“指实”，牢牢掌握五指执笔法或者叫五字执笔法就行了。这五个字是：擫、压、钩、格、抵。这是古人总结的执笔法，既非常准确又简明形象，历来为书家、书法理论家和书法教师所重视。

擗——就是按，以大拇指第一节指肚紧贴笔管，力量向右略斜一点，由左向右着力。运笔过程中，拇指关节可捻动笔杆，调整运笔方向。

压——用食指上节端压住笔管外方，由右向左着力，与大拇指相对捏住笔管。

钩——用中指上节端至横纹处，弯曲地钩住笔管，朝右下方着力。小楷许多笔画是靠“钩”法完成的，如点、竖、撇等。

格——就是顶，用无名指指甲与肉相接处紧贴笔管，从右内向左外顶住笔管。无名指还有一个作用，就是揭的作用，即用它揭起笔管离开纸面。

抵——用小指紧贴无名指下面，托着无名指，不接触笔管。无名指力气小，难以单独顶住中指的钩，小指托在下面，是一种加力，起到帮助无名指的作用。

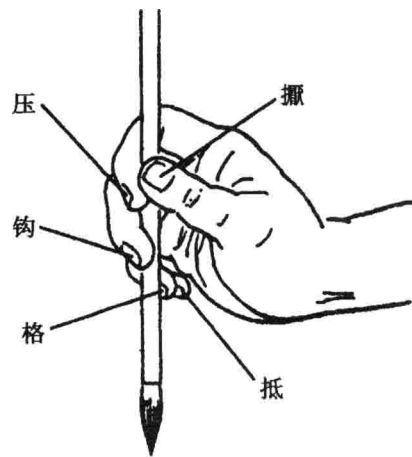
按照这样的方法执笔，五个手指的力量从四面聚拢于笔管，一枝笔就坚实稳当地执掌在手中了。

掌虚 掌虚，就是执笔时保持手掌空虚。掌虚则运笔圆活适意，无窒碍之感。写小楷，执笔宜浅不宜深，不可太紧，也不能太松。写大楷大草可以“深”执笔，即可以用指肚贴管或指的一二节同时贴管，甚至可以“抓式”执笔。而写小楷须“浅执笔”，即以指端贴管，因为指端最灵活，便于写精细的小楷。同时，需要特别指出两点，一是无名指和小指不要碰到掌心，如果手指触及掌心，指关节就成死角，运指就灵活不了；二是拇指和食指端贴管之后，其第一道指关节要鼓起来，而不能凹进去，这两个关节鼓起来，形成丹凤眼，掌自然“虚”。

腕平、管直 腕部平枕桌面，腕平而掌竖，掌竖则管直，管直则锋正。小楷主要靠笔锋写字，锋正则八面势全。当然，运笔时笔管并不是一直与纸面保持垂直状态平行移动，而只能是以锋为圆心，笔管随着笔锋的上下推移和左右往来而有所倾斜起倒，到收笔时，则复归以正。

（三）笔的选用

毛笔分为硬毫、软毫、兼毫几种。硬毫又称竖毫，如紫毫（山兔毛）、狼毫（黄鼠狼毛）、鼠须等，其性能刚健，弹性强；软毫，由山羊毛制成，性柔软，弹性小；兼毫，是介于硬毫和软毫之间的笔，它由硬毫和软毫按一定的比例搭配制成，如紫羊毫笔、狼羊毫笔，等等，其性能是刚柔相兼而得中。太软的笔毫不易控制，太坚的笔毫写出的线条干硬少润泽。有经验的书家御笔的功夫深，用什么样的笔都行，只不过写出的风格有所不同而已。用羊毫笔写出的字肥，用竖毫笔写出的字瘦。初学者宜选用兼毫笔，市面上出售的“白云”笔是由狼毫为笔心羊毫为外表合制而成的，分大白云、中白云、小白云几种。具体到小楷，如果写蝇头小楷，以竖毫为好；若写稍大一些的小楷，硬毫、兼毫均可使，比如狼毫小楷笔、七紫三羊小楷笔及小白云都是适合的。



五指执笔图

藻	藻	藻	藻			也	也	也	也		
汲	汲	汲	汲			其	其	其	其		
黯	黯	黯	黯			先	先	先	先		
傳	傳	傳	傳			有	有	有	有		
字	字	字	字			寵	寵	寵	寵		
長	長	長	長			於	於	於	於		
孺	孺	孺	孺			古	古	古	古		
濮	濮	濮	濮			之	之	之	之		
陽	陽	陽	陽			衛	衛	衛	衛		
人	人	人	人			君	君	君	君		

至	至	至	至			孝	孝	孝	孝		
七	七	七	七			景	景	景	景		
世	世	世	世			時	時	時	時		
為	為	為	為			太	太	太	太		
卿	卿	卿	卿			子	子	子	子		
大	大	大	大			洗	洗	洗	洗		
夫	夫	夫	夫			馬	馬	馬	馬		
以	以	以	以			莊	莊	莊	莊		
父	父	父	父			見	見	見	見		
任	任	任	任			憚	憚	憚	憚		

令	令	令	令			上	上	上	上		
數	數	數	數			使	使	使	使		
即	即	即	即			視	視	視	視		
位	位	位	位			不	不	不	不		
謁	謁	謁	謁			至	至	至	至		
者	者	者	者			吳	吳	吳	吳		
東	東	東	東			而	而	而	而		
越	越	越	越			遷	遷	遷	遷		
相	相	相	相			報	報	報	報		
攻	攻	攻	攻			曰	曰	曰	曰		

固	固	固	固			失	失	失	失		
其	其	其	其			火	火	火	火		
俗	俗	俗	俗			延	延	延	延		
然	然	然	然			燒	燒	燒	燒		
足	足	足	足			干	干	干	干		
辱	辱	辱	辱			餘	餘	餘	餘		
天	天	天	天			往	往	往	往		
使	使	使	使			相	相	相	相		
河	河	河	河			燕	燕	燕	燕		
内	内	内	内			至	至	至	至		

家	家	家	家			萬	萬	萬	萬		
屋	屋	屋	屋			餘	餘	餘	餘		
憂	憂	憂	憂			或	或	或	或		
臣	臣	臣	臣			食	食	食	食		
河	河	河	河			待	待	待	待		
南	南	南	南			謹	謹	謹	謹		
貧	貧	貧	貧			便	便	便	便		
傷	傷	傷	傷			宜	宜	宜	宜		
水	水	水	水			持	持	持	持		
旱	旱	旱	旱			節	節	節	節		

穀	穀	穀	穀			罪	罪	罪	罪		
倉	倉	倉	倉			賢	賢	賢	賢		
粟	粟	粟	粟			而	而	而	而		
振	振	振	振			釋	釋	釋	釋		
民	民	民	民			遷	遷	遷	遷		
請	請	請	請			榮	榮	榮	榮		
歸	歸	歸	歸			陽	陽	陽	陽		
伏	伏	伏	伏			令	令	令	令		
矯	矯	矯	矯			病	病	病	病		
奏	奏	奏	奏			田	田	田	田		

里	里	里	里			留	留	留	留		
乃	乃	乃	乃			東	東	東	東		
名	名	名	名			海	海	海	海		
拜	拜	拜	拜			太	太	太	太		
中	中	中	中			守	守	守	守		
數	數	數	數			學	學	學	學		
切	切	切	切			黃	黃	黃	黃		
諫	諫	諫	諫			老	老	老	老		
得	得	得	得			官	官	官	官		
久	久	久	久			理	理	理	理		

好	好	好	好			苛	苛	苛	苛		
清	清	清	清			小	小	小	小		
静	静	静	静			多	多	多	多		
擇	擇	擇	擇			病	病	病	病		
𡗗	𡗗	𡗗	𡗗			臥	臥	臥	臥		
史	史	史	史			閨	閨	閨	閨		
其	其	其	其			閣	閣	閣	閣		
責	責	責	責			內	內	內	內		
拍	拍	拍	拍			歲	歲	歲	歲		
已	已	已	已			餘	餘	餘	餘		

稱	稱	稱	稱			卿	卿	卿	卿		
聞	聞	聞	聞			治	治	治	治		
召	召	召	召			務	務	務	務		
主	主	主	主			在	在	在	在		
爵	爵	爵	爵			無	無	無	無		
都	都	都	都			和	和	和	和		
尉	尉	尉	尉			體	體	體	體		
列	列	列	列			拘	拘	拘	拘		
於	於	於	於			文	文	文	文		
九	九	九	九			法	法	法	法		

性	性	性	性			善	善	善	善		
倨	倨	倨	倨			待	待	待	待		
面	面	面	面			恐	恐	恐	恐		
折	折	折	折			見	見	見	見		
能	能	能	能			士	士	士	士		
容	容	容	容			尔	尔	尔	尔		
過	過	過	過			此	此	此	此		
合	合	合	合			附	附	附	附		
己	己	己	己			焉	焉	焉	焉		
者	者	者	者			然	然	然	然		

好	好	好	好			直	直	直	直		
學	學	學	學			犯	犯	犯	犯		
游	游	游	游			主	主	主	主		
俠	俠	俠	俠			顏	顏	顏	顏		
任	任	任	任			色	色	色	色		
氣	氣	氣	氣			常	常	常	常		
節	節	節	節			傅	傅	傅	傅		
行	行	行	行			柏	柏	柏	柏		
脩	脩	脩	脩			盜	盜	盜	盜		
絜	絜	絜	絜			也	也	也	也		

善	善	善	善			直	直	直	直		
灌	灌	灌	灌			居	居	居	居		
鄭	鄭	鄭	鄭			位	位	位	位		
當	當	當	當			當	當	當	當		
及	及	及	及			時	時	時	時		
宗	宗	宗	宗			是	是	是	是		
正	正	正	正			后	后	后	后		
劉	劉	劉	劉			弟	弟	弟	弟		
棄	棄	棄	棄			武	武	武	武		
數	數	數	數			安	安	安	安		