

毛笔书法入门教程

赵体楷诀百韵歌

ZHAOTI KAIJUE BAIYUNGE



《寿春堂记》范字

袁红战 编著

安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

赵体精读白韵歌



開明

開明

文狀記于

心其也成



毛笔书法入门教程

袁红战 编著

赵体楷诀百韵歌

ZHAOTI KAIJUE BAIYUNGE

安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

赵体楷诀百韵歌 / 袁红战编著. — 合肥: 安徽美术出版社, 2014.1
毛笔书法入门教程
ISBN 978-7-5398-3654-6

I. ①赵… II. ①袁… III. ①毛笔字—楷书—书法—教材 IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第125847号

毛笔书法入门教程

赵体楷诀百韵歌

ZHAOTI KAIJUE BAIYUNGE

袁红战◎编著

出版人: 武忠平 选题策划: 毛春林
责任编辑: 毛春林 责任校对: 司开江
装帧设计: 徽韵书坊
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

安徽美术出版社 (<http://www.ahmscbs.com>)

地址: 合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场14层

邮编: 230071

营销部: 0551-63533604 (省内) 0551-63533607 (省外)

印制: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 6.5

版次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5398-3654-6

定价: 19.80元

如发现印装质量问题, 请与我社营销部联系调换。

版权所有·侵权必究

本社法律顾问: 安徽承义律师事务所孙卫东律师

说 明

《毛笔书法入门教程——赵体楷诀百韵歌》歌诀共316句1580字，是目前国内难得一见的全面系统地用歌诀形式归纳楷书书写规律的书法技法类图书，其特点主要体现在以下几方面：

1. 本书采用歌诀形式，提纲挈领，阐述楷书最基本的运笔、结构、章法上的规律，通俗有趣，易懂易记。歌诀不空谈现象，但求揭示本质；不求高雅，但求通俗；不说废话，但求具体、实用，能从总体上提示要点、难点。正文是对歌诀的细化解读和补充延伸，突出了实用性、完整性和指导性。

2. 本书在形式和结构安排上进行了一些探索，从“稳”与“活”的全新视角去解读楷书，把繁杂的书写规律具体化、条理化，消除了书法给人的繁琐性、神秘性和深奥感，方便了理解，提高了书写规律的指导性和可操作性。

3. 本书规律列举详尽，注重从源头上去解读规律，使抽象的理论形象化，并渗透了欣赏、审美的基本方法，可逐步提升习字者的理解、感悟、想象、审美等能力。

4. 本书归纳列举的主要是一些通则性的基本规律，学习中要注意结合不同书体的风格流派灵活变化，求“大同”，辨“小异”，辨证理解，活学活用。

5. 本书范字主要选自赵孟頫的《寿春堂记》，因本书选范字较多，受原帖字数所限，另从《胆巴碑》中选了个别范字作为补充。该帖范字典雅、灵秀、劲健、匀称，是学习赵体楷书的极佳入门范本，也可作为由楷书转入行书的过渡。

6. 本书并没有对所举范字进行分析，一是为了避免扩大本书容量，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

二是为读者留出领悟的空间。您可以在对范字结构的思考中，加深对结字规律的理解。

7. 本书精选互不重复的范字达462字（对个别相同的字也选用了同字异形写法），范字容量大，针对性强，具代表性。

8. 本书所列举的规律同样适用于硬笔楷书的学习。

9. 本套丛书一共四本，范字分别选自欧阳询书《九成宫醴泉铭》，颜真卿书《多宝塔碑》，柳公权书《玄秘塔碑》，赵孟頫书《寿春堂记》。

10. 本书另配有同步教学课件，需要可联系作者邮箱。

一部精品图书需要反复地打磨，本书的首印权当是一个征求意见稿吧，错误或不当之处恳请广大方家同仁批评指正，及时地反馈意见和建议，以使本书更加充实，更趋完善。在此，也对所有关心此书的朋友们以及为本书提出修改建议的鹤壁方圆格书法室石朴先生、安阳代剑冰先生、安鸿杰先生表示感谢！

袁红战 电子邮箱:ayyhz@163.com

2013年金秋记于中华文字的故乡河南安阳

目 录

第一章 引 言	1
第二章 运 笔	2
第一节 基本运笔方法	2
(一) 讲究节奏 追求变化	2
(二) 藏露结合 善用折笔	4
第二节 基本笔画运笔方法	6
(一) 点	7
(二) 横	10
(三) 竖	11
(四) 撇	12
(五) 捺	14
(六) 钩	15
(七) 折	16
(八) 提	18
第三章 间架结构	19
第一节 结构总规律	19
(一) 重心平稳 稳中求活	19
(二) 布白均匀 匀中有变	24
(三) 穿插争让 连贯照应	28
(四) 突出主笔 主次分明	33
(五) 参差变化 活泼多姿	36

第二节 不同字形的结构规律	43
(一) 独体结构	43
(二) 上下、上中下结构	48
(三) 左右、左中右结构	58
(四) 包围结构	70

第四章 章法布局 76

第一节 谋 篇 76

 (一) 审势谋篇 因材选式 76

 (二) 预留天地 匀整布局 79

第二节 正 文 80

 (一) 格式规范 入矩中规 80

 (二) 气韵生动 格调统一 80

第三节 落 款 82

 (一) 古字今款 格式规范 82

 (二) 长短穷富 灵活变通 83

第四节 用 印 85

 (一) 书印协调 宁少勿滥 85

 (二) 避同求变 选位得当 86

第五章 结 语 88

《寿春堂记》的用笔及结构特点 90

斜田格——破解楷书结构规律的密码 94

第一章 引言

唐楷法度严，稳多活稍欠。
赵体融晋韵，楷中行书掺。
习赵贵在熟，下笔意在先。
熟中生灵巧，行书敲门砖。

赵体楷书不似唐楷那么谨严，而是带有行书笔意，类似行楷。



赵孟頫是元代的大书法家，楷、行、隶、篆、绘画都很精通，他的书法师承“二王”（王羲之、王献之父子），深得精髓，并引行入楷，创造了俊逸洒脱、结体严整、笔法圆熟的“赵体”楷书。赵孟頫与欧阳询、颜真卿、柳公权齐名，并称为“楷书四大家”。赵体书法上承晋唐，下启明清，赵孟頫可称得上是继王羲之、颜真卿之后在中国书法史上第三个影响深远的大师。

“唐人尚法”，唐楷法度完备，几至完美，已经达到了无法超越的巅峰，自唐代以后，楷书日渐衰微。然而到了元代，赵孟頫却异军突起，另立新面，在楷书中引入了行书的笔法，既保留了唐楷的法度，又融会了宋代的“尚意”风尚，使得他的楷书比唐代方整谨严的楷书更加流美动人，富有神韵。“赵体”楷书秀美端庄，温润闲雅，雅俗共赏，“赵体”一出，不胫而走，风靡当代，甚至有人说，上下五百年之间，纵横一万里之地，没有人可与他相匹敌的。

学习楷书便于打好书法基础，但唐楷森严的法度又往往容易使习字者被“法”所束缚，赵体楷书带有行书的笔意，笔画的起收、转折的动作比起颜、柳、欧各体有所减省，写起来不失法度又比较灵活。赵体楷中带行，行笔顺畅快捷，练习时必须有一定的基础，熟中生巧，才能把握赵体神韵。因此，我们也可以把赵体作为由楷书到行书的一种过渡，学过赵体，再去学行书，就相对顺手多了。

第二章 运 笔

第一节 基本运笔方法

（一）讲究节奏 追求变化

运笔讲节奏，如音贵婉转。
起收多灵动，短画常变点。
提按别轻重，快慢连顿转。
方圆宜兼施，曲直粗细变。

“用笔千古不易”，各种书体的用笔都要讲究提按、快慢、方圆、曲直等变化。



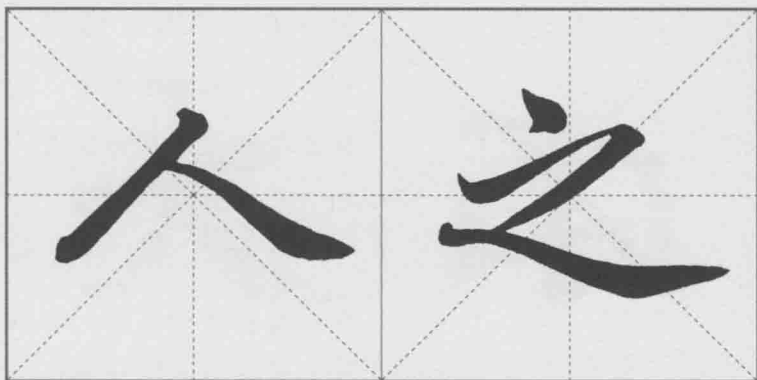
音贵婉转，婉转而生韵；文贵曲折，曲折方动人。节奏和韵律成就了艺术的音韵之美，书法作为艺术的一种，追求的同样是一种节奏、韵律的美感。韵律美的追求，使得在运笔中最忌的就是均匀无变、单调乏味。因此，运笔中应该避免匀速行笔、均匀用力、直来直去。因为“匀”和“直”的结果是平淡无变，平淡则显得无奇，无变则导致呆板，这样怎能给人以美感，又何来打动人、感染人呢？

运笔、结构是书法字法的两大要素。其中，结构更多体现的是字体的“形”、是字体的“筋骨”；而运笔则是字之“神”、字体的“血肉”。赵孟頫曾说：“盖结字因时相传，用笔千古不易。”赵体不同于颜、柳、欧体的最大特点，是他在楷书用笔中运用了行书的笔法，使得他的楷书更流美动人、顾盼多姿、形神兼备。赵体楷书虽然结字灵动，但和唐楷的基本用笔方法却是一致的。

1. 提按分明，粗细有变：

和做平面运动的快慢相比，提按则是一种上下立体的运动。由于毛笔本身的软笔特性，使提按成为最基本的运笔技法。

提和按在运笔中是交替的，按后必提，提后再按，呈现一种“跳跃式”的而非



“拖拉式”的行笔状态。提按赋予了点画更多的粗细对比变化和形态之美，生成了书法线条的节奏和韵律。如“人、之”。



赵体字的笔画粗细变化比颜、柳要小，粗细较为均匀，没有那种横轻竖重的固定程式。运笔中，提按和轻重、快慢、行笔和顿笔、转折等都是相互关联的。按笔多用于笔画的顿笔和折笔，用力稍重，行笔略慢；提笔多用于

于笔画的行笔和转弯，用力稍轻，行笔略快。

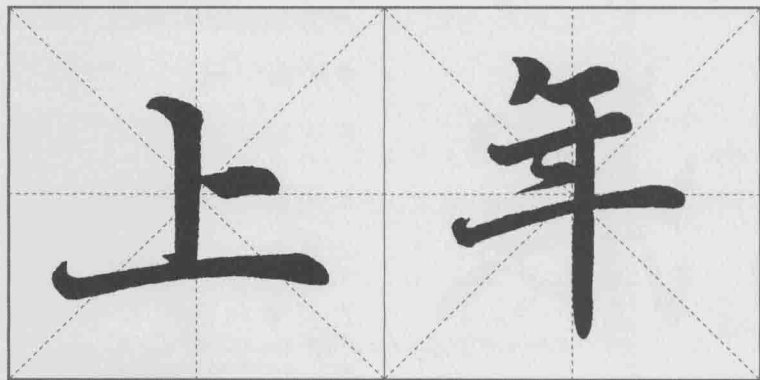
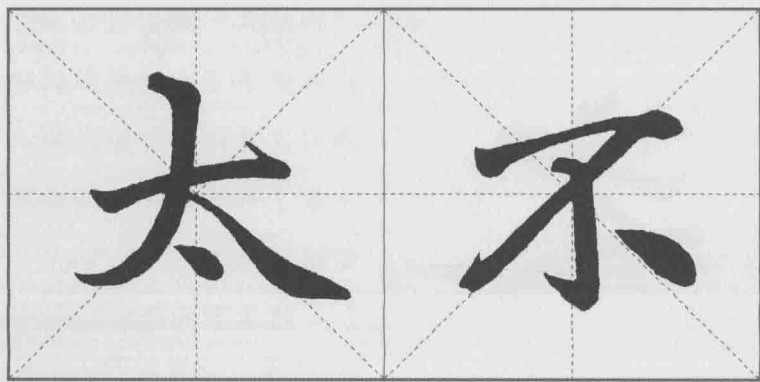
2. 快慢交替，行顿结合：

行笔的快慢是产生节奏感的主要因素之一。楷书行笔既讲究笔势轻快，畅达通顺，又讲究用力沉稳，“涩行”取劲，还需要顿笔“歇脚”积蓄力量。行笔时要注意快慢交替，行笔顿笔结合，收放富有韵致，顺畅而不轻滑。如“三、波”。

快行显轻盈，顿按增厚重，赵体运笔虽相对稍快，但也是行顿结合的，切忌有行无顿。只知道行走却不知道顿笔休息，字会显得漂浮圆滑、肤浅乏力。顿有停和按双重含义，顿笔处形如骨节，能起到增强字的骨力、增加笔画变化、平衡协调重心等作用。一般横、垂露竖的起收，悬针竖、撇、平捺、提的起笔，点的收笔，钩、捺出锋前，转折处等，都需要顿笔蓄势。笔画起笔的顿笔多向右下，然后再向不同方向运行。如“太、不”。

3. 方圆曲直，刚柔相济：

顿笔折锋可以产生方笔，提笔转弯可以生成圆笔。方笔显得峻拔劲健、力量外露，圆笔感觉浑厚秀雅、骨力隐含；直笔显得挺劲有力，曲笔感觉妩媚活泼。运笔



贵在有方有圆、有直有曲，才可以刚柔并济，达到力美共存、形神兼备。

如“上、年”。

但是，若方笔太多字会显得生硬乏韵，若圆笔太多字又会显得柔弱无骨。因此，运笔中要较好地分配好字中方笔和圆笔的比例。赵体楷书行笔稍快，楷中带行，笔画间的连带较多，流畅圆转，但也要注意圆中寓直、曲中见挺、行中有顿，行笔既

能放得开，又要能收得住，不能一味圆滑，漂浮无力。

（二）藏露结合 善用折笔

起笔分藏露，逆势力内含。
中锋求稳健，侧锋增美妍。
回藏或出锋，齐力聚毫端。
运笔贵适度，分寸须细掂。

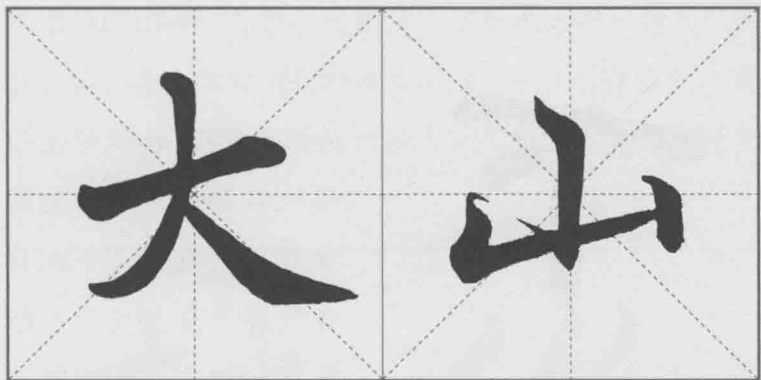
赵体用笔常中锋、侧锋并用，行笔较快，稳健中透着飘逸。



1. 因势利导，藏露结合：

楷书运笔贵在藏露结合。藏锋稳重，露锋活泼；藏锋求厚，露锋取妍。楷书起笔多以藏锋为主，有时也用露锋（顺锋），多种笔法互用，而不单一使用某一种笔法。

（1）起笔藏露结合：



藏锋又称逆锋，起笔方向和笔画行进方向相反，如横竖起笔的“欲右先左、欲下先上”。须先逆行入笔，然后顿笔回锋，行笔路线好像转了一个圈，使落笔的虚尖藏到笔画中，抹去锋芒，俗称“藏头”。藏锋可使点画饱满，避免弱笔，又增添了字的变化。赵体字笔画的起笔之处更多的只注重空中取势，从空际逆入斜落纸面，近似顺锋，并不

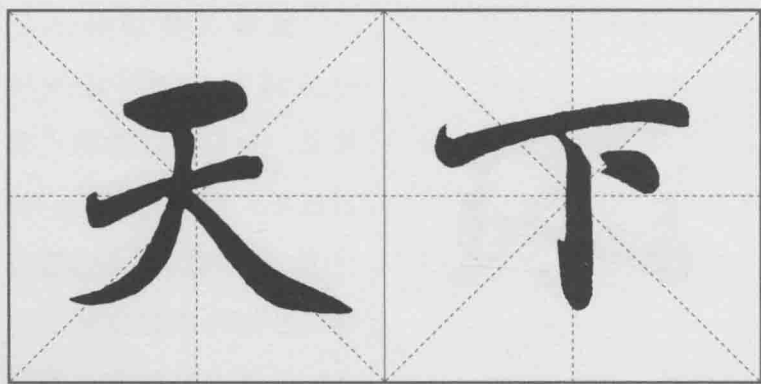
完全把笔锋藏住。如“大”。

露锋起笔又称顺锋，多依笔势右下斜按入纸，或者承接上一笔的收笔笔势顺势斜落。如飞机斜降，笔锋微露，可使点画爽健峻拔，轻盈秀美，增加点画间的呼应。赵体楷书和法度谨严的“唐楷”最大的区别就是运笔中掺用了较多的行书笔意，笔势流动，常有出锋引带及承上顺锋入笔的笔画，字态清秀灵动，摇曳多姿，更富有意蕴。如“山”。

（2）收笔可藏可露：

楷书收笔也多用藏露之法。收笔顿笔后轻轻提笔向一侧略行，再把笔锋回转藏入笔画中，称为“护尾”。可使笔画蓄势饱满，并回带下笔。如“限”。

露锋收笔指收笔时笔锋依笔势渐提略快出锋，锋利劲健。但要注意如悬针竖、撇、捺等出锋较长的笔画，出锋时不能长提长拖，笔锋虚长，形成“鼠尾”。而要力送笔端，将要出锋时笔管微向后倾，使笔锋显出弹力，有凌空回提之势，叫做“空抢收笔”。赵体楷书中多行书笔意，许多笔画收笔回锋像钩一样挑出，出锋带出下笔。如“平”。



2. 中锋取劲，侧锋生姿：

赵体楷书掺用行书笔法较多，常中锋与侧锋并用，笔下之字既有骨气，又显灵气。不能纯依唐楷的中锋用笔去理解。

中锋指行笔时笔管直立，锋行画中，可使笔画饱满，骨力内含，浑厚雄劲。

侧锋指行笔时笔管微侧，笔锋行走在笔画的一侧，笔画一边光一边涩，神采外耀，方劲犀利。大凡出锋的点画，多有“侧锋”参与。如“天”。



3. 贵在适度，过犹不及：

运笔过程中的起笔、行笔、收笔是一个连续完整的过程，其中的藏露、提按、轻重、快慢、方圆、曲直等各种变化都是微妙的，要掂量分寸，贵在“适度”，不能顿如墨猪，露锋如刺。学习中常见的“运笔八病”——“牛头、鼠尾、蜂腰、鹤膝、竹节、棱角、折木、柴担”，多半是由夸张“失度”导致的。如“下”。

第二节 基本笔画运笔方法

笔画是组成汉字的基本元素，其形态彰显着汉字的精神气质，也直接影响着字

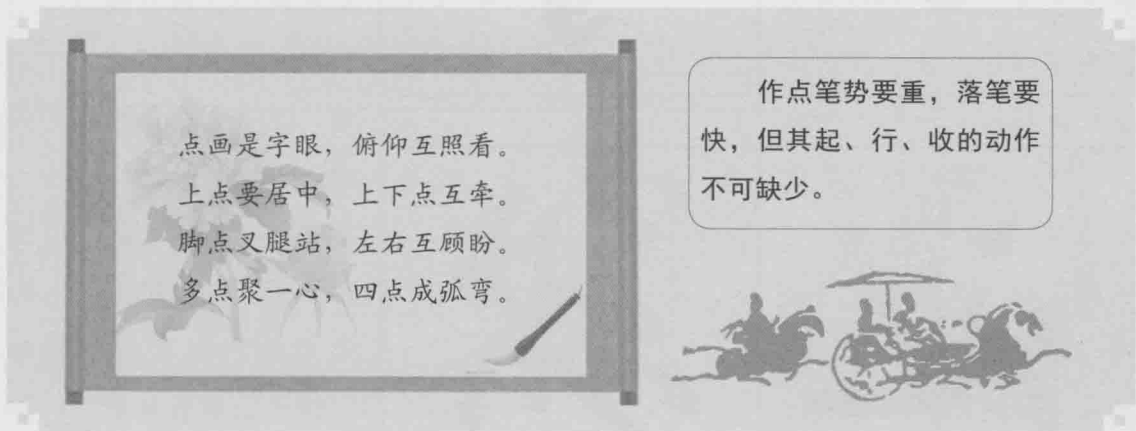
的结构的好坏。人们一般把汉字笔画按大类归纳为八种——点、横、竖、撇、捺、折、钩、提，称为“八种基本笔画”，并由此演化出诸多不同的笔画来，它们除组合成字以外，还在字中分别担当着不同的用途，使得汉字骨肉匀停、力美俱现、形神兼备。如“桂、后”。



笔画功用

横竖立骨架，
撇捺展神韵。
折出阳刚气，
钩提现精神。
点活如眼睛，
顾盼灵气存。

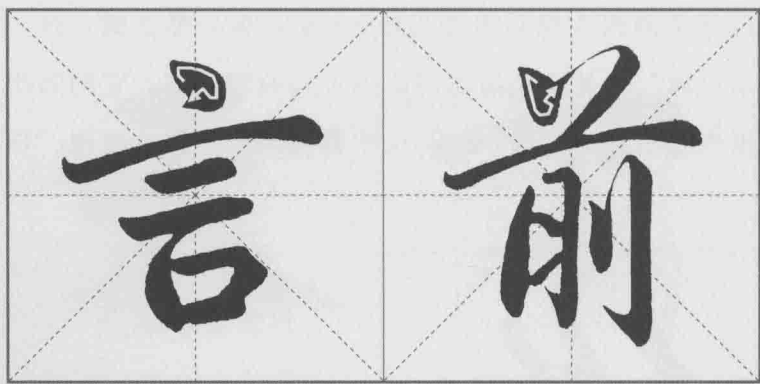
(一) 点



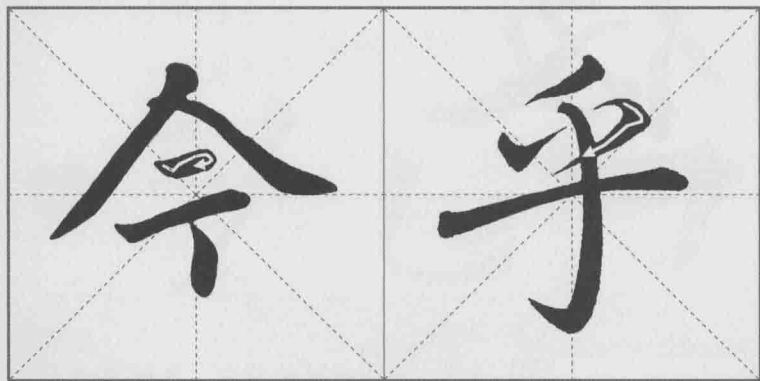
看来简单的点其实是书法中较难表现的笔画。点是字的“眼睛”，顾盼灵动，俯仰多姿。点运用得好，可使字形灵活，增添情趣。“麻雀虽小，五脏俱全”，点画虽小，却也要起、行、收分明，把握好提按、藏露、快慢、方向等变化。要避免凹腹、缺角、臃肿、枯干、粗糙等病笔，而写得厚重、灵动，各具神态。

赵体楷书楷中带行，其点法多轻盈流动，珠圆玉润，上承下带，顾盼俯仰，出锋较多，常因变化、呼应、平衡重心等需要，再加上以点代画的运用，使或方或圆、或形似撇挑、或类似横竖，从而变化出各式点法：

1. 斜点：轻锋落笔后右下渐按，用手腕迅速外翻并辅以笔管右转动作，转笔左上回锋或回锋后向左下出锋引带下笔。如“言”。



2. 仰点：多向上逆行藏锋入笔，然后转笔右下行笔稍顿，再向上回锋，蓄势后右上仰势出锋，回顾上笔或带出右部，要注意和挑点的区别。如“前”。



3. 平点：形似左尖横，意在求变。顺锋起笔，向右稍行即顿，转锋向左回收。如“今”。



4. 撇点：形似短撇，短劲锋利。藏锋或承接上笔顺势起笔，折笔右下顿笔，左下渐提由慢渐快撇出。如“乎”。

5. 挑点：运笔如提画，短促锋利。左上起笔藏锋，折笔右下顿笔（或承上顺势顿笔），蓄势后右上略快挑出。如“池”。

6. 竖点：多居字的左边（如宝盖头、四点底的左部点），略似短竖，体势左下微斜，顾盼右部。向上藏锋起笔，折笔左下行（也可顺势按笔入纸），转锋右下顿笔后向上回提。如“少”。

点的位置安排及常见组合：

点多数情况下是以组合形式出现的，各点或行笔引带，或位置照应，互有顾盼，形成一体。点又如杆秤的小秤砣，点的位置直接关系到字体结构的平稳。

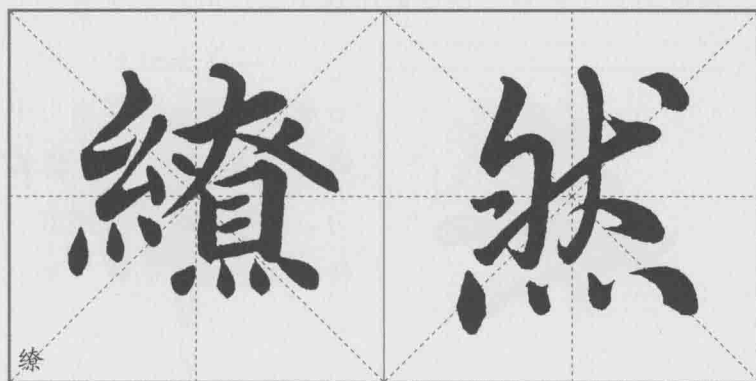
1. 单个点：上部单个点好像字的头部，一般应落在字体（独体、上下、上中



下结构)或所在部分(左右、左中右结构)的中间,使头正身直,以稳定字的重心;其他位置的单个点也多依据呼应、补白、平衡字形等因素来安排,具体可依布白、平衡等规律帮助定位。如“实”。



2. 上下点:像两点水、三点水这一类点,多上断下连,上点向左下出锋引带,下两点相连或笔断意连,排列宜略取向左弧势,不可上下排成一条直线。如“流”。



3. 八字脚:脚点如脚,支撑字形,两点或向或背,都应开张取势,且沿字中线左右照应,忌两点太近,否则如大胖子小

脚,难以站稳。如“与”。

4. 左右点:多呈左低右高之态,应注意左右呼应及变化。一般左点重按轻提向右上引带,右点顺势向右下按笔,收笔可依不同字形有露藏变化。如“未”。

5. 多点组合:点多容易显得分散,就需要找一个中心来牵制各点,使各点绕中心呈放射状分布,使分散的各点产生联系,形成一个整体。如“繚”。

6. 四点底:有脚点的支撑之意,又有多点的相聚之态。形体稍宽,略成放射状,多向上略凸起呈弧势,中两点稍小略高,四点均匀照应。如“然”。