

怎样临摹

徐金平 编著
江苏古籍出版社

赵孟頫

汉汲黯传

名碑名帖实用临摹丛书（第二辑）

徐金平 编著

怎样临摹

赵孟頫汉汲黯传

江苏古籍出版社



A0865295

怎样临摹赵孟頫汉汲黯传

编者：徐金平

责任编辑：王春南

出版：江苏古籍出版社(邮政编码：210009)

发行：江苏省新华书店

印刷：南京气象学院印刷厂

787×1092 毫米 1/16 印张：6.25

1997年5月第1版第1次印刷

印数：1—10,000册

ISBN 7-80519-847-0/G·128

定价：9.00元

(江苏古籍版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

出版说明

江苏古籍出版社出版的《名碑名帖实用临摹丛书》(第一辑)于1996年3月面世后,出版界行家称誉说「有创意」;书法界的一些人士评论说「做得细,有别人没有说过的内容」;读者普遍反映「详细、实用」。这套丛书销路很畅,于是我们便考虑把它接着编下去。

我们在《名碑名帖实用临摹丛书》(第一辑)《出版说明》中写道,出版该丛书的目的是,既为习书者提供堪称上乘的临摹范本,又为他们提供切实有用的、辅导学书的教材,以便使初学书法者得到入门钥匙,同时给有一定书法基础、欲求进一步提高者以助益,指出学得名碑名帖「真传」的具体途径。《丛书》第二辑的编写和出版,用意仍在于此。

本辑收入以下10种书:

- 一 怎样临摹瘞鹤铭
- 二 怎样临摹郑文公碑
- 三 怎样临摹王献之洛神赋
- 四 怎样临摹虞世南孔子庙堂碑
- 五 怎样临摹薛稷信行禅师碑
- 六 怎样临摹颜真卿大唐中兴颂
- 七 怎样临摹苏轼黄州寒食诗

八 怎样临摹黄庭坚松风阁诗

九 怎样临摹赵孟頫汉汲黯传

十 怎样临摹董其昌丙辰论画册

以上各书讲解的碑帖，知名度大，风格多样，适合作为临习范本。其中《瘞鹤铭》相传南朝梁陶弘景书，书风雄奇飘逸，对后代书家影响很大。北魏《郑文公碑》的作者郑道昭，有人誉之为「北方书圣」，该碑是其力作。《洛神赋》是「二王」之一的王献之的小楷名帖。《孔子庙堂碑》是唐代大书家虞世南代表作。《信行禅师碑》乃初唐楷书四家之一的薛稷的杰作。《大唐中兴颂》为颜书大字第一。《黄州寒食诗》，有人称之为天下行书第三，苏轼行书第一（苏轼为「宋四家」第一）。《松风阁诗》是黄庭坚行书名篇。《汉汲黯传》乃赵孟頫楷书佳构。明董其昌书法极富神韵，境界很高，影响了清代前期书风，《丙辰论画册》是其名作。

这10种碑帖，哪一种都值得临写多少年，临它一辈子也未尝不可。真正把一种学好了，书法便会有明显长进。若能在这10种碑帖中多学几种，功夫下深一点，便可打下相当的书法基础。

收入本丛书的各书，详细介绍了名碑名帖笔画写法、偏旁部首写法，分析了名碑名帖的字形结构、章法等。《怎样临摹王献之洛神赋》一书，还将《洛神赋》笔画写法跟王羲之《黄庭经》作了对比研究，以说明王献之如何继承和变革其父的楷书。希望读者像喜爱《丛书》第一辑一样，喜好《丛书》第二辑。

江苏古籍出版社

一九九六年十二月

目 录

一	赵孟頫及《汲黯传》简介·····	(一)
二	《汲黯传》笔画写法及用笔特点·····	(六)
	(一) 笔画写法·····	
	(二) 用笔特点·····	
三	《汲黯传》偏旁写法及变化·····	(二三)
	(一) 偏旁写法·····	
	(二) 相同偏旁写法变化·····	
四	《汲黯传》结构分析·····	(五三)
	(一) 结构规律·····	
	(二) 特殊字例写法·····	
	附：左右对称字形写法·····	
五	《汲黯传》章法安排·····	(六八)
六	相同字比较·····	(七〇)
	(一) 本帖相同字比较·····	
	(二) 本帖与相关字帖比较·····	
七	赵孟頫《汉汲黯传》·····	(七七)

附 《汉汲黯传》释文

一 赵孟頫及 《汲黯传》简介

赵孟頫的生平

赵孟頫(1254—1322)，浙江吴兴(今湖州)人，字子昂，号松雪道人，别号甲寅人、水精宫道人等。因其居第字号，人称赵吴兴、赵松雪；因其官职，人称赵集贤、赵学士、赵荣禄；因其封谥，人称赵魏国、赵文敏。

赵孟頫原籍大梁(今河南开封)，为宋太祖赵匡胤十世孙，因四世祖受赐居湖州，遂为吴兴人。其曾祖、祖父、父亲，「仕宋皆至大官」。父与嵩，南宋末官至户部侍郎、浙西安抚使，「朝参之暇，不废翰墨，著有《宾退录》」。赵孟頫幼时在诗文书画方面深受家庭影响。12岁丧父，后在母亲教育下刻苦学习，加上生性聪明，青年时即已才华出众，声名远播。14岁因父荫补官，以年少在家读书。19岁时，任南宋真州(今江苏仪征)司户参军。

元朝至元二十三年(1286)，因行台侍书治御史程鉅夫之荐，应召赴大都(今北京)。次年六月，任奉训大夫、兵部郎中。后来，历任集贤直学士、奉议大夫、行江浙等处儒学提举、中顺大夫、扬州路泰州尹兼劝农事、集贤侍讲学士、中奉大夫、集贤侍读学士、正奉大夫、集贤学士、资德大夫等职，63岁时，拜翰林学士承旨、荣禄大夫，官从一品。

赵孟頫任职于元代的世祖、成宗、武宗、仁宗、英宗五个朝代，所以有人认为他是「荣际五朝」。

赵孟頫的书法艺术成就 及其在书法史上的影响

事实上，赵孟頫只是「荣际两朝」。他33岁进京，66岁返回吴兴，在元朝作官33年，其中以1311年五月升集

贤侍讲学士、中奉大夫为界，分为前后两个时期。前期24年，初在京城为小官，后来一直在济南、杭州、扬州等地为地方官，官阶从从五品上升至正四品；后期9年属仁宗、英宗两朝，在京城为官，官阶为从二品至从一品。应当说，赵孟頫书法风格的确立在其仕途前期（33岁至57岁），而当时在政治上的坎坷遭遇对其书风的形成有着较大的影响。

赵孟頫的早期仕元心态，首先从他的诗、画明显地反映出来。他在当时的诗作里，曾以「笼中鸟」、「池鱼」、「槛兽」等被囚禁而失去自由的动物自比，而「愁」、「忧」、「悲」、「伤」、「苦」、「怜」等字也是他在诗作中经常使用到的，如此多愁善感和抑郁惆怅的情绪，甚至成为《赵孟頫集》中吟诗的主题。他当时的绘画作品中，有很多像《浴马图》、《秋郊饮马图》、《百骏图》、《奚官调马图》等以马为主题的作品，这些画中的马，膘肥体壮，矫健不凡，但是都被圈养在皇家禁苑，成为皇家气派的点缀，只能在有限的范围内小遛小跑，难以展示千里马的风采，于是赵孟頫在题画诗中发出了「肥哉肥哉空老死，未试何以知尔长」的感慨，这样的感慨也正如方回为赵孟頫《二马图》题诗所揭示的那样：「赵子作此必有意，志士失职心伤悲。」（方回《桐江续集》卷二八）

政治抱负空掷及由此而来的颓丧心理，促进了赵孟頫与佛、道关系的发展，使他成为与儒、佛、道三教都有关联的人物，他画了很多三教人物的画像，抄写了很多

三教的经典著作。其中，赵孟頫写得最多的是用工笔小楷抄写的佛、道经卷，有的甚至写了几百遍。这样的文字抄写，与此前宋四家的书写或更远一些的张旭、怀素的书写以及欧、颜、柳的楷书写碑，具有较大的不同，张旭、怀素和宋四家书主要以「己意」为出发点和归宿，强调书风个性，欧、颜、柳写碑则以合于实用的庄重、永恒为出发点和归宿，而赵孟頫抄经则以对宗教的虔诚、对经文的敬意为书写的出发点，因而与唐代的经生字颇为接近。这种出于虔诚、恭敬的书写，与以前重己意、尚个性的做法正相对，它重敬意、尚工整，这在很多的落款如「弟子赵孟頫薰沐焚香写」、「赵孟頫薰沐敬书」的语句中都有反映。特定的时代氛围，特定的文字书写要求，对形成赵孟頫的工整平实、清晰大方、一丝不苟的书风产生了一定的影响。

本来，赵孟頫年轻时是学宋高宗赵构书法的，甚至在他20岁时写的字，明代文徵明还认为有「蚤年学思陵书」的痕迹。赵孟頫的书学思想亦与赵构一脉相承，崇尚「古法」，反对新奇。同时，赵孟頫的好友鲜于枢劝其「从右军入手」，孟頫「遂临摹《淳化阁帖》，自此大进」（顾复《平生壮观》卷四）而且，王羲之洒脱倜傥的风格也正是欲仕欲隐的赵孟頫所羡慕的，因此他跋右军帖云：「右将军王羲之，在晋以骨鲠称，激切恺直，不屑屑细行……书，心画也，百世之下，观其笔法正锋，腕力遒劲，即同其人品。」（吴升《大观录》卷一）他跋《兰亭》曰：「右军

人品高，故书入神品。」（《松雪斋续集·定武兰亭跋》）不管赵孟頫关于书品、人品的论述是否正确，他的确是这样要求自己并潜心临摹、学习二王书法的，他曾临王羲之《乐毅论》，多次摹《黄庭经》，临王献之《洛神赋》「凡数百本」。这样，赵孟頫书法特别是小楷有了很大的进步，他38岁时所写的小楷《过秦论》便获得了很大成功，鲜于枢赞曰：「此卷笔力柔媚，备极楷则。后之览者，岂知下笔神速如风雨耶！」（张丑《清河书画舫·酉集》）李衍赞云：「子昂之书，全法右军，为得正传，不流入异端者也。」（吴升《大观录·卷八》）

我们由此可以认为，赵孟頫书法风格的形成大约在30岁前后。

赵孟頫工整平实的书风，就其与欧、颜、柳各体突出的个性相比，显得普通并缺乏个性，那么，如此似乎缺乏艺术个性的书法为什么会在当时产生较大影响并在书法史上发生了较大作用的呢？这可以从两方面分别说明。

赵孟頫能在当时产生较大的影响，很多人都去学他的字画，主要因为他在仁宗、英宗两朝颇得恩宠。赵孟頫是一个比较典型的文化人，一生所持不过写字、绘画、吟诗，以此竟能获得皇帝垂青，官至从一品，实为文人可能发展之顶峰。而赵孟頫原非高地位的蒙古人，而是赵宋后裔的汉人，因此，晚期的赵孟頫自然成为广大汉族文人的效仿对象，其书法在当时受到广大知识分子的欢

迎也是理所当然的了。

如此理解赵孟頫在当时的影响，并未低估其对书法史的发展所产生的作用。为此不妨先回顾一下元代以前的书法发展概况。唐代是中国社会繁荣发展的时代，经济、文化发达，书法艺术获得了极大发展，尤其是楷书和狂草。到唐代为止，中国书法里的各种书体——篆、隶、草、行、楷，都已完全成熟，各体都有其模式及相应的书写方法，这就为宋代书法艺术的新发展提出了难题。苏轼、黄庭坚等宋代书家适应了时代要求，提出了「我书意造」等口号，使宋代书法获得了前所未有的发展，但是，这种发展的极端，便是对书法本体的偏离。

我们知道，中国传统书法是以「书写性」为其基本立足点的。所谓「书写性」，即是汉字结构合理，书写时字的笔画有一定的先后顺序，毛笔、书写用纸和墨使用简易，也就是「便于实用书写的特性」。同时，优秀的书法艺术，又是能够摆脱「书写性」的束缚，写出书家个性的作品。因此，书家的个性建立在汉字书写性——共性的牢固基础之上，否则如无根之木、无源之水。在这个意义上说，苏轼、黄庭坚倡导的「我书意造」的书风虽然在短时期内能起到繁荣书法创作的作用，但其持久的余绪则背离了书法发展的正常轨道。

赵孟頫书风正是对此背离倾向的调整，因为他的书法具有极强的「书写性」。「书写性」的最主要处即在于速度很快，字形规范：速度快了，写起来效率才高；字

形规范了，才便于认识、交流。赵孟頫的小楷正具有这样的特性，其快速：「下笔神速如风雨」（鲜于枢语），「一日可写万字」（陶宗仪《辍耕录》卷十五）。其规范：「楷法庄严整肃」（裴景福《壮陶阁书画录》卷五），「楷法深得《洛神赋》，而揽其标」（虞集语）。有人认为赵体书法的艺术性不够，是「奴书」，因而在书法史上不应将他写入。这样的看法显然是片面的。赵孟頫的书法虽不是以表露个性的创作为目的，但其对于书写语言的锤炼，对于毛笔、宣纸、墨汁、文字字形和笔画及其与手、指的最佳组合状态的追求，以及所达到的小楷「庄严整肃」、「万字一律」（裴景福《壮陶阁书画录》卷五），行书「圆转如意，飘飘欲仙，洵有水到渠成之妙」（杨恩寿《眼福编初集》卷三）的艺术水准和境界，使他成为「自唐以后，集书法之大成者」（何良俊《四友斋丛说》）。赵体书风所展示出的大众化的书写语言，为以后的书家培育具有自家风格的个性化语言，提供了更为广阔深厚的生活场景和更为丰富多彩的生活原型。

《汲黯传》的艺术特色及临摹要领

《元史》本传称，赵孟頫「篆、籀、分、隶、真、行、草书，无不冠绝古今」，此评似有过誉之嫌。从赵孟頫流传的作品看，绝大部分是行书和楷书，篆隶则很少。其学生唐棣曾说：「文敏公真草隶篆，平日未尝多写，观此必为

焦侯好事而书。」事实上，赵孟頫的书法成就主要在楷书和行书，这也就是「赵体」所称谓的内容。赵体楷书有大楷、小楷之别，而「小楷又为子昂诸书第一」（鲜于枢语）。赵孟頫一生写下了难以计数的大量小楷作品，而写于1320年的《汉汲黯传》则是其小楷中的精品。当时，赵孟頫已67岁，其书艺已至炉火纯青境界，故此卷获得很多书家赞誉：

楷法精绝。（文徵明）

松雪此册，字形大小，无不峭拔，云唐人遗风，其源乃出山阴耳。（笪重光）

清劲秀逸，超然绝俗。（安岐）

从该帖的落款可知，赵孟頫对此作也是很满意的，自认为具有与「唐人之遗风」仿佛的笔意。我们觉得该帖有以下特色：

一、庄肃工整，稳重大方

「庄肃工整」是赵孟頫在大量佛道经卷抄写过程中养成的好习惯，以至书写与佛道内容无关的小楷文字，亦能认真对待，各行挺直如有垂线，各字工稳如有坐禅，既稳稳当当，又自在大方。

二、笔精意畅，清雅爽朗

赵孟頫云：「惟精惟一，允执厥中，书之道也。」（《式古堂书画汇考·书考》卷十六）此帖用笔提、按、转、折分明，各字笔意明了，通篇气韵贯通，显得清雅干净，精神爽朗。正所谓：「字有自然之形，笔有自然之势」，顺笔

之势，则字形成；尽笔之势，则字形妙。」

3. 动静虚实，变化自然

行为动，楷为静；提为虚，按为实。此帖以楷书为主，间以行书用笔，静中有动；此帖横多提，竖多按，又因各字具体字形而有不同。种种对应变化，较为自然，「元元妙妙，纯是化机」。

学赵体者，常将字写得「软媚」，以至有「墨猪」之诮。临写此帖，除了应注意防止学赵体通常容易导致的毛病外，还应做到三点：大些；慢些；松些。

此帖绝大部分字形在「平方厘米之内，临写时若依

此照写，将会导致毛笔难以调顺、结构难以把稳的问题，字形含浑不清，而解决此问题最简易有效的方法便是将字写得稍「大些」；赵孟頫运笔速度飞快是建立在极其深厚的基本功之上，如果临写时也是这样追求速度，注重线条变化的偶然性，就难以充分体会此帖的用笔特点，丢失毛笔书写的根本，所以临写时运笔速度宜「慢些」；帖为老师，我为学生，临帖时宜存恭敬心，但如果因此心生紧张，手致拘僵，这样写出的字至多只能取形遗神，而最直截了当的做法便是放「松些」。

二 《汲黯传》笔画写法及用笔特点

汉字个数成千上万，形式各异，但组成汉字的基本笔画只有十几种，因此，写好笔画是写好汉字、特别是毛笔字的前提之一。当然，因基本笔画在各字中所处位置的不同，每一种笔画又产生出若干不同的变化形态。在篆、隶、草、行、楷等不同的书体、或各个书家那里，每一种笔画的变化形态是不一样的，这也是造就不同书法风格的因素之一。基本笔画是基础，具备了这个基础，要写出变化形态的非基本笔画便是水到渠成的了。

此部分将《汲黯传》的点、横、竖、撇、捺、折、钩等七种基本笔画及变化形态一一举例分析，力求从形式、用笔等方面找出各种笔画的变化规律。

笔画是毛笔在纸上的运行痕迹，笔画的种种变化正由毛笔使用的不断变化而来。用笔变化有速度之缓急、笔锋之藏露、取势之纵缩、上下之提按、弯处之转折等，但这些变化其实在各书体、各书家皆有使用，只是程度

不同而已。小楷的用笔有不同于其他书体的基本特点，清代傅山《霜红龕集》云：「作小楷须用大力，柱笔著纸，如以千斤铁杖柱地。若谓小字无须重力，可以飘忽点缀而就，便于此技说梦。」当然，这里的「大力」并不是如通常意义上所理解的，唐代林蕴在《拨灯序》中也早就讲明：「子学吾书，但求其力尔。殊不知用笔之力，不在于力；用于力，笔死矣。」用笔之「力」，当指身心调和、人笔一致、笔毛调和并写出有力度线条的综合之力。这样的「力」在各书体都应有的，只是小楷字形小、笔画细，易被人误解为是轻轻用力写来，故指出小楷用「大力」，实乃对症下药。

本帖用笔特点可概括为：

用笔迅捷，轻松自在；提按转折，节奏明快；露入顺出，干净利索；多用折笔，简练精神；横提竖按，安稳轻灵；虚实相映，刚柔相济。

字

之

令

病

以

文

至

予

黯

立

當

汲

下

失

卧

官

然

怒

斜点 点的基本形态。

多露锋起笔，向右下稍按即提，收笔回锋，成尖头粗尾。

横点和竖点 横点与

竖或撇捺组合，以求协调、平衡；竖点与横相交成直角，显得雄强、稳定。

钩形点 起笔露锋，收

笔出锋作点，易成钩形。此点多行、草书笔意，形态变化多，劲健活泼。

病

然

於

𠂔𠂔𠂔

上下点 或上下相连，
或一长一短，或一正一
斜，或一大一小，总以呼
应变化为准则。

頽

補

令

弟

乎

其

𠂔𠂔𠂔 𠂔𠂔𠂔

左右点 写法类上例，
或一长一短，或一曲一
直，或一俯一仰，或相
对，或相背，皆成呼应变
化之势。

卒

畔

泣

益

率

為

𠂔𠂔𠂔 𠂔𠂔𠂔

多点 变化以上二例
为基本法，又有用笔之
断连、藏露、章法之疏
密、伸缩等变化。

暴

將

鹵

百

不

安

下

長

五

一

平衡横 横画多左低
右高,且较轻细,两端分
别加重,似扁担挑物,呈
动态平衡。

前

發

其

一

俯横、仰横 若横画
下部为左右结构,横画
宜作俯势,以包容下
方;底横亦多作俯横。
仰横多见于字上部。

賁

立

主

一

长横、短横 一字数
横,长短应变化。长横
较轻细,短横较粗壮。

云

至

筆

旱

言

直

至

淮

子

天

太

重

二

尖头横、粗头横 一字若有数横，则起笔宜有轻重变化，轻为尖头，重为粗头。

太

相

黯

二

尖尾横、粗尾横 画尾部按笔回锋成粗尾，可增强力度。若横画右下下有较粗笔画，亦可作尖尾，以免冲突。

子

時

止

奴

數

斬

二

提横 字左下方之横画，宜写作提，使呈趋右之势；亦调顺了笔锋，笔势与右部相应。

如

輔

對

軍

陸

法

上

主

自

帝

卿

不

臥

臣

不

憚

中

侍

無

出

年

悬针、垂露

两种基本形态，悬针顺锋直下，垂露回锋收笔，两者常交替使用。

弯头竖、弯形竖

上部竖画，起笔重按成弯头，可增上部份量；若一字竖较多，其中一竖可写作弧形。

粗竖

竖画多较粗重。竖粗，则字形立脚坚定，全字稳当。