

赵孟頫《妙严寺记》

苍舒施蕙编著

火	記	院	甲
洞	中	應	乙
然	更	元	流
安	世	寔	傳
公	故	為	朱

上海书店出版社

J292.25

17

楷书自学辅导

赵孟頫
《妙严寺记》

苍 舒
施 蕩 编 写

上海书店出版社

责任编辑 陈其瑞

封面设计 未一智

赵孟頫《妙严寺记》

苍舒 施蔼著

上海书店出版社出版

(上海福州路401号)

新华书店上海发行所发行

上海浦江印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 1 1/8

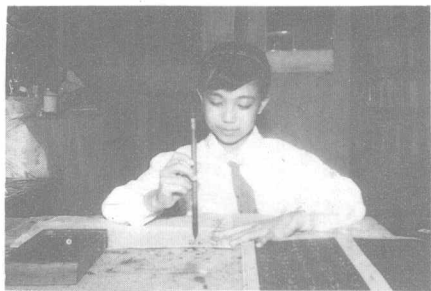
1993年6月第一版 1993年6月第一次印刷

印 00001—15000

ISBN 7-80569-716-7/J·275

定价: 1.35 元

沪新登字119号



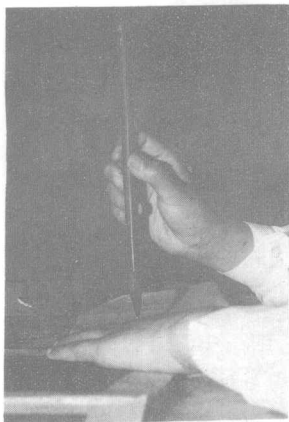
坐写姿势正面示意图

口诀:

头正、腰挺（胸口离桌边一拳）、臂开（成〈〉状）、足安（两膝开度与肩齐，脚底踏地，不任意移动，脚不前伸，后缩）。



坐写姿势侧面示意图



执笔姿势示意图

口诀:

指实（笔捏得不紧不松）、掌虚（掌心可容一只蛋），
掌竖（斜竖，不是直竖）、腕平（腕部和小臂成水平状。
如小臂也悬起，也要使腕和小臂成水平状）。
笔杆和掌根之间要有五公分左右距离，

指导临习的两句口诀

本帖以两句口诀指导各部份的临习。

一、写好笔画的口诀：“五要领，两边线；两边线，加力、减力善知变。”五要领指的是每一笔画的起笔、收笔、长短、粗细和走向。起笔、收笔的形态有方、圆、尖、斜或由其中两者组合而成；形态不同，用笔方法也不一样。走向除了基本轨迹（即笔画的基本走向，如横从左到右，竖从上到下）外，还要从两边线的走向来仔细确定，两边线的走向和轨迹不完全一样，如、、、，因此，要写像、写准笔画，应认真辨清两边线的不完全相同的走向。笔画变粗要加力，笔画变细要减力。而变粗变细，常因某一边线的走向变化所致，所以加力、减力当在某一边线进行。一般而言，挺的一边，不加力、减力；有变化的一边，是加力、减力的所在。这些在临习前都必须辨别清楚，因为这句临习笔画的口诀包含了许多复杂的用笔方法。

二、写好结体的口诀：“纵横占位力求准，呼应、笔势应分明。”纵横占位是指每一笔画（或部分）的所处位置（如：查、杲、东中，日和木的所处位置不同，以及纵向和横向各占多少地位。）笔画的所处位置不同，则纵横占位也不相同。吃准纵横占位和写准结体有直接的关系。然后看清各个点画或部位之间的呼应关系。到笔能听从指挥了，还必须看清笔势，并且能在笔下表现出来。依此法临习，可以很快掌握各种用笔方法，临习效果将十分显著。

按照这两句口诀临习，事先一定要认真识笔画形态和结体特点。不认真读帖，就像画鸟不辨麻雀和黄莺的特点，又怎能在笔下将它们区别开来呢？写好字的关键，一半在读帖。所以读帖的功夫必须下，而且必须认真下。

本帖最主要的特点，一是把读帖和临习紧密结合在一起；二是把很多复杂的用笔方法简化为减力和加力；三是把复杂的结体要求简化为一句口诀，如能按这两句口诀临习，则可收执简御繁的效果。

赵孟頫和《妙严寺记》 及其结体和笔画特点简介

赵孟頫（1254～1322），字子昂，号松雪道人。死后谥文敏，故后人又称赵松雪、赵文敏。浙江湖州吴兴人。元朝初期的大书画家，且精通音律。

赵氏四十岁前临习宋高宗的字，早有出蓝（超过临本）之誉。他广泛汲取历史上各种书体及王羲之、王献之父子书法的精华，晚年又得李北海（名邕，唐玄宗时大书法家）的神韵，所以六体俱精（有《六体千字文》传世），形成了自己的独特风貌。他的字珠圆玉润，典雅秀丽，潇洒自然，对后代产生了很大的影响，至今不衰。历代认为赵字是临习的典范之一。

《妙严寺记》全名《湖州妙严寺记》，墨迹本。赵孟頫于五十六、七岁时所写，纸本横卷（现藏美国普林斯顿大学美术馆），为其代表作之一。

结体特点：宽舒雅丽，几无做作；疏密适当，撇捺舒展，重心平稳，神态雍容、简静，筋骨内涵。

笔画特点：外形秀丽圆润，内含骨力，前人认为赵字“用笔纯正，避难就易”（不作险怪的写法）。用行书笔法写楷书，故常带牵丝、连笔，可见用笔娴熟，行笔爽利。起收笔以回锋居多，两边线走向富于变化。各种笔画也极讲究动中有变。折处很少顿法，常出之以提转和圆转，钩均较瘦长有力。笔画之间讲究贯气、呼应，没有一笔忽略笔势（详见各部）。临习时，切忌只学外形，如不追求赵字内含之力，则点画必无筋骨，成烂草绳样子。这是众多学赵的人不懂得笔势和筋骨，所以失败的原因。这里特予提醒。

临习赵字，不要一味求快，每一笔画都应快慢结合。如：起、收笔要慢些，中段要快些，然后再追求疾、涩的结合。学赵更应重视这一点，便不致写得绵软无力、俗媚难堪了。

笔画临习

楷书由八种基本笔画组合而成。这八种基本笔画是：横、竖、撇、捺、点、挑、折、钩。从整体形态观察，每种基本笔画又可细分为多种具体形态，如竖习惯分悬针、垂露两种；撇分平撇、斜撇、竖撇三种；捺分斜捺、平捺、反捺三种；点、折、钩的形态都较多，如钩可达十多种。这些有几种形态的笔画，又称多形态笔画。本帖在介绍八种基本笔画时，各用一种形态为例，以它们的具体写法为主，另对多形态笔画的其余形态的具体写法也加以介绍。

临习者光认识八种基本笔画及其各种形态是远远不够的，还必须了解笔画的组合变化。在笔画的组合变化这一部份，本帖只举例说明其变化所在，其余要靠临习者自己举一反三，认识其变化。晋代王羲之曾说过：“点画如果写成一个样子，而无变化，便不是书（书法艺术）”。历代书法家无不重视笔画的变化。临习者应从一开始就认识到这一点。笔画形态的变化，便是“五要领”的变化。或起笔形态，或收笔形态，或长短、粗细，或走向中的一种在变，也可能几种都在变。笔画组合而能变化，表现在笔画本身，显得多姿多态；而在书写的人，则说明其已掌握了多种不同的用笔方法。学会以不同的用笔方法，写出千姿百态的笔画，恰是笔画临习的目的。所以临习者必须把这一基础打得扎实些，因为笔画没有临习好，是无法进入结体临习的。笔画写不好，至少结体的纵横占位便写不准，疏密分布就会受影响，严重点说，则无法把笔势在笔下表现出来，写的字永远处在幼稚阶段，更不必去谈书法艺术了。

要写准、写像各种各样的笔画形态，必须先按“五要领”去读准笔画。为了帮助临习者了解如何读准笔画，本帖专门编了“如何读准笔画”一节，务请重视。

如何读准笔画



“大”字有横、撇、捺三笔。横，斜中见圆起笔，首端较粗，上边线三分之二成仰状，三分之一成覆状，尾端下弯，下边线成覆盖形，斜圆收笔。横的长度和捺接近，较粗。

（斜撇），左边线成圆弧形，前四分之三较竖，到四分之三处明显左弯；右边线起端斜圆右突，三分之一左弯，又均匀右突，成圆形左弯，到五分之四处（即最粗处）弯向左略偏下，成方斜收笔。

（斜捺），在横撇相交处起笔，但看得出为尖起，成一波三折状。上下边线都成两弯下行，且弯得较圆润，下边线到捺脚处折而右行。捺脚略带覆盖形，较长，尖圆收笔。捺渐行渐粗，到捺出处最粗。



“院”字有竖、点、折、钩等笔画。竖为垂露竖，斜圆起笔圆收。两端较粗，中段左右边线都稍向中心弯。

耳钩较长，上宽下窄，尖斜起笔，折处外圆，折下后稍变细。第二折提转（笔上提圆转）成右弯形，钩出，钩较长，变细。

三个点中，上点长、瘦、斜，尖圆起笔、收笔，中段变细。左点是左斜点，尖起，圆收，成麦粒形，也较长，约为上点的二分之一。内点为右斜点，短促，背突，腹较平，微露出锋痕迹。背突处圆形，但上、右边线接近平挺。这点极短小。

下边的横和撇连成了折。斜圆起笔，上边线微见弯曲，下边线的弯曲很明显，先下弯，后上弯。到折处，有上突形，折向右下，再折向下，笔锋回到横笔的近三分之一处向左撇出。撇笔比横笔粗长，然粗细变化不明显。回锋收笔。

末了一钩，方斜起笔，下行时两边线皆平挺，到折处转向右偏下。横笔上边线较挺，下边线成下弯圆弧，弧线左长右短；近出钩处最粗。下边线向右偏上斜出后，再向上出钩。钩较长，先粗后细，尖收。

八 种 基 本 笔 画



横。一字笔锋着纸后，即向右下下按。到下角后，回锋。调整好笔锋，再下按右行沿轨迹行笔。上边线先微弱减力，又转为微弱加力，直到近末端；下边线迅速减力，稍行，即不再减，近末端时，笔锋聚向上边线，行到上边线之上，再向右下下按，折向下，回锋收笔。



竖。十字笔锋着纸后，稍稍逆行，便回锋向右。到右角，向下行。下行时，笔边行边极微弱上提，到最瘦处转为微弱下按（即两边线同时减力，同时加力），边行边极微弱上提，到末端，回锋收笔。



撇。仁字笔锋着纸后，向右下下按。下按后，又稍稍加力到右角，转向左下行笔。行笔时，上边线微微减力，直到过半转为不减力，近末端减力；右边线始终不减力，不加力，到末端，回锋收笔。



捺。八字笔锋着纸后，向右下轻按即右行。稍行，折向右下行，下边线边行边加力，直到捺脚处，稍向下加点力，立即减力右行，到末端，两边线聚合，回锋收笔。



点。主字笔锋着纸后，先向下稍稍编右下下按。刚下按，笔已行，便向右下下按。到二分之一处，笔微微上提，继续向右下行笔。到末端回锋，稍停，即向左下行，并迅速提笔，稍稍出锋，收笔。

	挑。“北”字左下一笔为挑。笔锋着纸后，便向右下下行，回锋时，笔已下按，向右上挑出。挑出时，上边线不加、减力，下边线由微弱加力转为减力到尖端。 写撇、挑等，笔杆不能倾斜，以免写成飘笔。
	折。“中”字有一横斜竖折。笔锋着纸后，向右下轻按，便向右沿上弯形轨迹行笔。到二分之一处，下边线微弱加力到折处。到折处时，上边线稍稍向上加力，便向右下下按，再折向左下。折下时，右边线均匀减力，近末端，明显减力，稍向左出锋，收笔。
	竖钩。笔锋着纸后逆行，回锋下行，直到钩出处。转向左下，稍行，突然加力，使上下边线都外突。出钩时，上边线稍减力，下边线明显减力，尖收。

关于加力、减力，简单地说，凡点画变粗时，总应加力，变细时，总应减力；挺的边线，不必加力、减力；成凹凸的边线，是加力、减力的一边。极少数是左右（或上下）边同时加力或减力的。另外，加力、减力时，笔杆不能倾斜，则无论怎样长的笔画，都能做到笔到、墨到、力也到，这样笔画下半段就不会飘浮。

所谓调整笔锋，是指笔锋所向，与行笔方向必须相反。如笔锋与行笔方向不处于相反方向时，便应该把笔上提，先使笔锋垂直于纸面（不能离纸），再下按行笔，则笔锋便呈与行笔方向相反状态。凡调整笔锋的地方，动作较缓慢，这是为了蓄力，接下来的行笔要快而挟力。

多形态的基本笔画

甲

垂露竖。笔锋着纸后向右上轻按，即向下行笔，直到三分之二处，开始微微成右弯形。笔稍提，略行，右边线加力。接近末端时，向左下弯，回锋收笔，向左出锋，收笔。

秀

平撇。大多在字头出现。笔锋着纸后，以笔锋沿起端弯曲行笔，到下角回锋，再下按，向左稍偏下撇出。稍行，下边线微弱加力，再转为微弱减力，直到末端，回锋收笔。

月

竖撇。大多在横的左边出现。笔锋着纸后，向右下下按。下按时，上边线不能加力。到右角即沿右弯形轨迹行笔。左边线不加、减力，右边线极微弱减力，近半转为微弱加力，到四分之三处转为减力，回锋。

不

反捺。赵字的反捺都较长。起笔后，沿下弯形轨迹行笔。上边线不加、减力，到近末端，均匀减力；下边线微微加力，到最粗处转为不加力。到末端，两边线聚合，收笔。

之

平捺。笔锋着纸后，沿一波三折轨迹行笔。下边线稍加力，又减力。再转为加力，又减力，又转为加力到捺出处圆转向右行笔；上边线直到捺出后，从稍加力转为稍减力，到末端回锋收笔。

凡

横点（上面一点）。笔锋着纸后，逆行，立即回锋右行。右行时，上边线加力，到上突处迅速均匀减力。看末端，应是回锋收笔，因要贯气向下一横。

堂

“堂”字左点为挑点，右点为撇点。
挑点。笔锋着纸后向下按，笔随着下行。到四分之三处，向右下一折，加力向上挑出，笔即上提成尖。
撇点。笔锋着纸后，向右稍偏下下按，便折向左下撇出。撇出时，下边线减力至撇尖。

出

折。“出”字有两折，在此只讲上折的写法。笔锋着纸后向下偏右下按，到右角沿轨迹行笔。到折处左边线向左加力，立即圆转向右偏上行笔。行笔时，上边线减力，稍行，不再减力，直到尖端。

及

折。“及”字右边的是连折。笔锋着纸后，向右下下按，立即向右上行笔，下边线微弱减力，直到折处。近折处时，上边线向上加力，并圆转成撇。撇时，右边线减力，到中折，向下一折，成上突形右行。到末折，提笔转向右下再立即转向左下，右边线加力、减力。

祐

折。“祐”字左部位中间一折。笔锋着纸后，向下稍按，便向右偏上行笔。上边线行出后稍加力，稍行转为减力，到折处，向上加力，转向右下下按，回锋向左下。向左下时，左边线近半时迅速减力，右边线微微加力，又微微减力，直到末端，回锋收笔。

妙

“妙”字女旁的一折。笔锋着纸后，向右下下按，到右角，转向下偏左，右边线微微减力，直到折处。到折处，回锋稍上行，便向右下行笔。上边线先加力，到二分之一处减力；下边线捺出后，稍加力，转为减力。到末端稍下弯，两边线聚合，尖收。

了

“了”字上边的是横钩，下边的是竖弯钩。

横钩。形态已变。笔锋着纸后，先向下按，立即转向左下下按，回锋，下边线均匀减力。到折处向上边用力，转向右下下按，钩出，下边线减力。

竖弯钩。从横钩的钩尖向左上逆行，再向下下按，沿轨迹下行。弯转后，右边线加力，直到近钩稍减力，到钩底向左钩出，上边线减力到钩尖。

力

钩。笔锋着纸后，向右下下按，笔锋不行动，左边线不能加力。到下角，立即转向右略偏上行笔，下边线减力。到折处，笔稍上提转向下偏左行笔，直到钩出处，微微弯向左下，下边线向钩底稍用力，便向左上钩出。钩出时，下边线迅速减力。

門

钩。笔锋着纸后，稍逆行，回锋沿下弯形轨迹行笔，到折处向上加力圆转向下。向下时，沿左弯形轨迹行笔，到折处向上加力圆转向下。向下时，沿左弯形轨迹行笔。近钩处，右边线加力，圆转向钩底。到钩底稍向下加力，便向左钩出。钩出时，下边线迅速减力，尖收。

部

钩。“部”字的右边是右耳钩，较粗壮。笔锋着纸后便向右偏上行，上边线加力，到折处圆转向下偏左行笔。折时，笔已稍上提。到中折，稍向左逆行，回锋沿轨迹行笔。到钩出处，右边线向下角稍加力，便向左钩出。钩出时，两边线同时减力成尖。



钩。此钩有时和左竖相连，赵字断开。笔锋着纸后，即沿轨迹行笔。到折处，上边线先加力，近折减力，向右下弯转沿轨迹行笔。到钩底回锋，调整好笔锋，向左偏上钩出，下边线迅速减力，成尖。



钩。笔锋着纸后，向右轻按，便向下行。下行时，右边线微弱加力。到折处，圆转向右偏下，下边线先稍减力，立即转为加力，直到离钩不远才减力立即转成加力，又迅速减力，再向右稍用力，便向上钩出。钩出时，两边线同时减力，尖收。



钩。此为乙字钩。笔锋着纸后，稍逆行，便回锋向下偏右下按。下按时，左边线先不加力，再向左加力，转而向右偏上行笔，下边线较迅速地减力。到折处，上边线稍向上加力，转向右下回锋，再沿轨迹行笔。到下折，圆转向右，下边线先加力后减力，再出钩。



钩。此为心字钩。笔锋着纸后，逆行，回锋，沿轨迹行笔，前半圆润。到右弯时，下边线减力较快，到钩底时又稍向下和右边加力，随即出钩。出钩时，右边线先不减力，稍行，再减力。



氏字有两钩，左边的是反钩，右边的是戈钩。

反钩。笔锋着纸后向右下下按，笔不移动。下按后，便向下行，右边线先减力，后加力。到钩处左边线减力，再向右上钩出，下边线减力。

戈钩。逆起，回锋行笔。左边线微弱减力，到四分之一处不再减，直到钩底右弯，向上钩出。钩出时，左右边线同时减力，尖收。

点画的组合变化

三

“三”字由三横组成，其变化是粗细、长短不一样；走向则有仰，有覆。三横都是方斜起笔，上两横起端上翘，由于紧接下来的走向不一样，这两横便不觉呆板；三横的收笔各不相同。由此可见所谓笔画的组合变化，实质上便是五要领的变化，下可类推。

寺

重

明

開

“开”字应有四竖，但赵字右部位的左竖已与短横连成折，所以只有三竖。此三竖为一长两中长，起、收笔不相同；粗细不同；走向更有变化；长竖和两中竖成相从状，但右弯的弯度又不相同。两竖为垂露，一竖为悬针，便更见丰富多姿了。下三字的变化，可以此类推。

作

聞

而

“众”字上有短斜撇，下有三斜撇。这四个撇的起笔、收笔形态都有很明显的区别；再看长短、粗细也不全同；而走向，尤其两边线走向的变化更是一看便知，这些变化都显得十分自然、妥帖、协调，说明笔画的组合变化并非是为了变而变。

在捺的组合变化中，有两点必须充分注意。一是避让的需要。避让有两个方面，一方面是让出地位，如“森”的三捺中，下部左捺改为点；另一方面是两捺不能同时伸展，否则便犯“双飞”大忌，如“述”字内部的捺只好变化。二是布局的需要，要使字能上下相称，左右平衡。

首

曾头点
(上开下合)

堂

左右点
(中间隔开)

情

左右点
(中间隔开)

火

左右点
(中间隔开)

未

左右点
(亦称相对点)

於

上下点
(同向)

莊

上下点
(不同向)

其

其尾点
(相向)

興

其尾点
(相背)