

MJ
IVIJ

朱駿



山西出版传媒集团
山西教育出版社

赵孟頫·寿春堂记



历代名碑法帖技法教程

◎ 历代名碑法帖技法教程

赵孟頫《寿春堂记》

ZHAOMENGFUSHOUCHUNTANGJI

米骏 

主 编：	米 骏		
编 委：	闫 军	李小卫	彭庆勇
	赵升利	淳 洁	杜思源
	钟 铭	米崇军	许诗琦

山西出版传媒集团 山西教育出版社

图书再版编目 (CIP) 数据

赵孟頫《寿春堂记》 / 闫军等编. — 太原: 山西教育出版社, 2013. 6
历代名碑法帖技法教程 / 米骏主编
ISBN 978-7-5440-5914-5

I. ①赵… II. ①闫… III. ①楷书—书法—教材
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第069865号

历代名碑法帖技法教程·赵孟頫《寿春堂记》

主编 米 骏

出版发行 山西出版传媒集团·山西教育出版社

(太原市水西门街馒头巷7号 电话: 0351-4035711 邮编: 030002)

编辑部 0351-4729697 4729742

发行热线 0351-4729801 0351-2024348 (传真)

出版策划 薛海斌

责任编辑 薛海斌

助理编辑 贺继云

复 审 邓吉忠

终 审 刘立平

装帧设计 元 米

印装监制 贾永胜

印 装 晋中市万嘉兴印刷有限公司

开 本 889×1194 1/16

印 张 5

字 数 70千字

印 次 2013年6月第1版 2013年6月山西第1次印刷

印 数 1-10 000册

书 号 ISBN 978-7-5440-5914-5

定 价 12.80元

目 录

目 录	1
前 言	2
毛笔书法的学习方法和注意事项	3
学习方法	3
注意事项	4
毛笔书法的书写姿势和执笔方法	5
书写姿势	5
执笔方法	5
赵孟頫和《寿春堂记》简介	7
赵孟頫小传	7
《寿春堂记》简介	8
《寿春堂记》基本技法	9
基本笔画	9
偏旁部首	17
间架结构	31
《寿春堂记》集字临创	35
《寿春堂记》碑帖原文	36

目 录

目 录	1
前 言	2
毛笔书法的学习方法和注意事项	3
学习方法	3
注意事项	4
毛笔书法的书写姿势和执笔方法	5
书写姿势	5
执笔方法	5
赵孟頫和《寿春堂记》简介	7
赵孟頫小传	7
《寿春堂记》简介	8
《寿春堂记》基本技法	9
基本笔画	9
偏旁部首	17
间架结构	31
《寿春堂记》集字临创	35
《寿春堂记》碑帖原文	36

前 言

书法艺术作为中国汉字独特的一种艺术形式，它是华夏民族智慧与创造力最集中的表现之一，是世界文化艺术宝库中的瑰宝，是中华文化的灿烂之花。它最典型地体现了东方艺术之美和东方文化的优秀，是我们民族永远值得自豪的艺术瑰宝。

为贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》精神，全面实施素质教育，继承与弘扬中华民族优秀传统文化，教育部提出了关于中小学开展书法教育的意见，明确要求广大学生要学习毛笔书法，临摹名碑法帖；大致了解书法历史和汉字字体源流；从书法作品的内涵、章法、结构、笔法等方面鉴赏历代名碑法帖，培养初步的书法欣赏能力，提高审美情趣。有鉴于此，我们特地编撰了这套《历代名碑法帖技法教程》。

《历代名碑法帖技法教程》精选了历代名碑法帖的代表作十二种，共包含了楷书、行书、隶书、草书四种书体，满足了各阶段学书者的不同需求。为了便于教学和自学，遵照由浅入深、通俗易懂的原则，对每种碑帖的用笔特点、结构特征进行了深入浅出的分析；对基本笔画、偏旁部首、间架结构均运用图例和文字讲解，使学书者有一个比较完整、循序渐进的学习过程。

书法作为一门独立的艺术，有自己的语言和表达方式，有其特定的结体和书写法则，是一二千年约定俗成的。如，历代碑帖，书法创作从右向左书写，字体均为繁体。根据其特点，《历代名碑法帖技法教程》也进行了相对应的编排方式，并对碑帖里的繁体字、异体字加注有简体字标示，以方便广大学生和读者能正确认读碑帖的内容，尽快掌握其碑帖的学习方法。

为了尽可能的再现历代名家的碑帖原貌，我们特地于西安碑林采集大量碑帖原拓，并翻阅大量资料并对这些碑帖残缺部分进行修补后编排在其后，以保证碑帖的原字清晰真实，供广大学生和读者临习。

《历代名碑法帖技法教程》是一套指导广大学生和读者自学的普及性读物，特别适合作为学习名家书法的入门教材。

毛笔书法的学习方法和注意事项

学习方法

书法，是一个学习过程，在这个学习过程中要练好字，必须具备切实可行的方法。方法是练字技巧问题，我们的老祖宗留传下来的宝贵经验，有不少至今还在沿用，最主要的途径就是“临摹”。初学者可先摹后临，有一定基础者可直接临写。要临摹，首先要解决临摹的范本，即“字帖”。再就是解决临摹的方法。

①字帖的选择

字帖是学书者的无声之师。练字必须照字帖上的范字练习，如果没有范本，只凭自己的想象去写，不可能有太大的进步。“取法乎上，仅得其中，取法乎中，仅得其下”，字帖的好坏将对学书者的练习及以后的发展有很大影响。选择字帖主要有两个原则：第一，学书的人首先要明白自己需要在哪些方面加强练习，然后量体裁衣，选择自己喜爱的字帖。只有自己喜欢，才会有热情去练习它。第二，要选择行家公认的优秀规范字帖，好的字帖不仅供我们临帖学习使用，更可以摆在案头时时观摩欣赏。

②练习的方法

古今学书练字的经验证明，“临摹”字帖是唯一途径，是最行之有效的办法。

摹，就是描，即可以在印好的红模字上描，也可用透明度好的薄纸蒙在帖上描。摹写的过程主要是让初学者通过比较准确地描画，熟悉字的结构形态和笔画变化，从而进一步向临写过渡。

临，即“临帖”，可以说是每个学书法的人都必须经过的历程，没有天生不临帖就会写好字的人。“临帖”是学书者从规矩入手，从古今优秀的书法范本入手，使初学者从传统中掌握前人的用笔和结体，使其有法度。“临帖”易得前人笔意。赵孟頫说：“临书在玩味古人法帖，悉知其用笔之意，乃为有益。”很多功成名就的书法家，虽然造诣卓深，但每日仍临池不辍。“临帖”是学书者进入书法艺术殿堂的最基本保证，是练字和从事书法创作的不二法门，谁也不可能另辟蹊径。

练字首先应该练好基本笔画，因为这些基本笔画都是组成字的零件，把零件练好了，才能自如地组合成字，也才能写好字。在写好笔画的基础上，要学写偏旁部首和整个字的形体。不管是摹写还是临写，都要不断地把字帖上的范字和自己写的字进行比较、对照，找出相同和不同之处。这三个阶段是互相依存，互相促进的。当找到不足之处时，笔画不好就练笔画，比例搭配不好就改正。当然，要想把字写好，还必须注意点画的线条要有劲、挺拔，形态要饱满、丰润，有些地方还应写出精神来。这是进一步的要求，不仅是书写技巧的提高，还应是境界的完美。

注意事项

一、首先树立写好字的信心，认真对待，持之以恒。学书的时候要心平气静，善始善终，不能心浮气躁，敷衍了事。一定要做到一笔不苟，每一笔都要写得实实在在。有人练字喜欢在结束前乱画一气，这种乱画是练字的大忌，会让练了半天，刚刚取得的进步化为乌有。能否持之以恒，是决定每个学书者能否成功的关键所在。如隋僧智永学书“退笔如冢”，“书圣”王羲之学书吃饭睡觉时都用指头比画等事例，充分说明不经过刻苦磨砺，是决不会有什么“妙手”和“神来之笔”的。

二、初学书法，要先“专”一，后博学。刚开始练字的人，先是选自己喜欢的字帖，集中精力，专心致志练下去，不可朝三暮四，随意更换字帖。这是因为每一本字帖都各有特点，自成体系，如果今天临这本，明天临那本，到头来哪一本也写不像。只有待一本字帖临像了，写熟了，掌握了基本技法，再换其他字帖，那就会得心应手，博采众长了。

三、临摹的初级阶段，必须以帖为主，克己入帖。尽量去掉自我理解的因素在笔下出现，做到熔“入”原帖，同时要分析能与碑帖象的因素，一个细节也不要放过。经这样训练以后，对原帖已了如指掌，然后可以以其一点作阐发，笔法、形态、神韵俱可，忽略其他各点，取我所用，进行有目的的临写，再融入自我的书风，此时帖为我所用，达到“出”帖为“我”的目的。

四、学书不是机械的重复，要用“心”去练，不能盲目地“抄”帖，用笔率意、不加分析、涂涂改改是练字的大忌，“抄”得越多，错得也越多，应学会“读帖”。古代人学习写字不都是依靠临摹，他们常常把古人的书法作品张挂在墙壁上，专心致志的观看它，看准了才下笔。欧阳询发现了晋代索靖写的碑，爱不忍离，索性坐下读碑三天。帖上汉字的读音我们都知道，无需再读。读什么？读字形，读结构，读笔画，分析揣摩字的笔画特点及笔画间的相互关系。读的帖越多，眼力就会越高，就知道了如何写才好，好在哪里。发现不了美，不知什么是美，就更谈不上创造美了。

五、在创作前要想好怎么去布局谋篇，做到“意在笔先”。临帖是进入创作的基础，创作是对临摹的突破。临帖要从所临字帖中汲取传统中的精华和营养，挖掘出精神的本质，既是对符合时代和个人气质的审美意蕴及形式的不断改造、融合，同时也是对不符合时代审美观念的内容的抛弃。通过对优秀的书法作品进行临摹，研究其规律，对各字之笔势的起、运、收和字体的结构有更深入的理解，让帖中的笔画、结体节度自己的心手。下笔做到胸有成竹，方可跨入书法艺术之门而进行创作。

毛笔书法的书写姿势和执笔方法

书写姿势

毛笔书写的姿势是多种多样的，采取什么姿势要根据作品的篇幅、形式、字的大小等因素来确定，不同的书写姿势会有不同的效果。正确的姿势，能使书写者身体平稳，挥写方便，发挥正常的水平。常用书写姿势一般包括坐姿和站姿两种。坐姿宜写中、小字或小幅作品；站姿宜写大字或大幅作品。

正确的坐姿，可以概括为八个字：头正、身直、臂开、足安。头正：头部要端正，略微低俯，眼睛看着桌面；身直：身体背部要挺直，前胸离桌沿有一横拳的距离；臂开：两只手臂自然张开，平扑在桌面上，胸前形成一个圆盘，右臂肘关节悬起，前小臂放平；足安：两只脚自然分开，与肩同宽，平踏在地面上，不前伸、不后缩。

站姿是为了悬腕运转灵活，同时由于居高临下，视角开阔，便于统观全局，掌握章法布白。站姿要头朝前，略俯向桌子，与纸面保持一定的距离；身体略向前躬，腰不能挺得太直，要做到自然不紧张，前胸与桌沿保持一定的距离；执笔的右手全部悬空，肘和腕都不能靠在桌子上，左手自然按在纸面上；两脚自然分开与肩同宽，右脚稍后，身体安稳。



(坐姿)



(站姿)

执笔方法

一、正确执笔是能否正确用笔的前提，也是能否把字写好的一个重要环节，因

此，它被历代书法家所重视。古人的执笔方法很多，如握管法、单钩法、双钩法、撮管法、捻管法、回腕法等等。这些方法各有短长，各具特点。但使用最广泛，也可以说普遍被人们接受的是“推、压、钩、挡、托”五指执笔法。推：大拇指从里向外用力顶住笔管；压：食指压在笔杆外侧，由外向内力向大拇指方向用力；钩：中指由笔管外侧向里钩，配合食指、大指在笔管的内外两侧同时内用力压紧；挡：无名指协助大拇指由笔管内侧向外挡；托：小指紧贴无名指，辅助大拇指从内下方托住笔管。这样，五个手指力量均匀地围住笔的三个侧面，使笔固定，指实掌虚。（见图一）

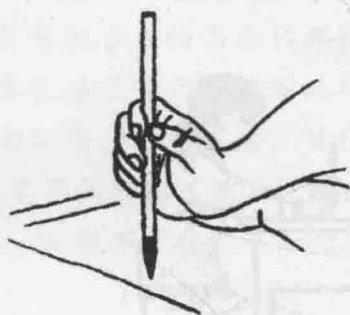
二、枕腕是执笔的手腕枕靠在桌面上或枕靠在左手背上书写的方法。用枕腕法书写毛笔字，因手腕靠在桌面上，手很平稳，适宜于写小楷或一寸见方的中楷。但也因手腕搁死了难于移动，如果再写大一些的字，就要用悬腕来书写。（见图二）

三、悬腕是执笔的手腕悬起，离开桌面，肘臂仍靠在桌上的书写方法。这种方法，手腕活动范围比枕腕法大一些，臂和肘关节还是靠在桌上，仍然比较平稳，可写二三寸大小的大楷字。（见图三）

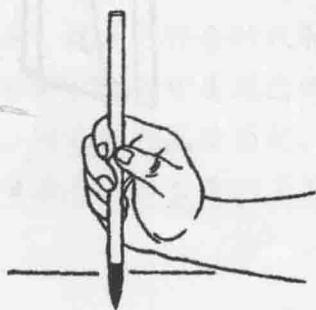
四、悬肘是执笔的手臂全部悬空来书写毛笔字的方法。这种方法因手臂不靠在桌上，没有一点妨碍，可以任意挥洒，不管写大字、小字都很适宜，是书法家普遍采用的方法。宋代的大书法家米芾，连写小楷字都用悬肘法来写，可见他功力有多深。当然初学者没有必要这样做。（见图四）



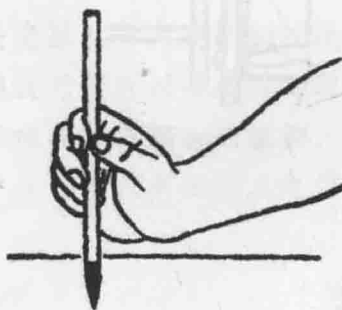
五指执笔法（图一）



枕腕（图二）



悬腕（图三）



悬肘（图四）

赵孟頫和《寿春堂记》简介

赵孟頫小传

赵孟頫（1254—1322），字子昂，号松雪、松雪道人，湖州（今浙江吴兴）人。宋太祖赵匡胤十一世孙，秦王德芳之后。自幼聪明，读书过目成诵，为文操笔立就。宋灭亡后，归故乡闲居，后来奉元世祖征召，历仕五朝，官至翰林学士承旨，荣禄大夫，封魏国公，谥文敏。

赵孟頫博学多才，能诗善文，懂经济，工书法，精绘艺，擅金石，通律吕，解鉴赏。特别是书法和绘画成就最高，开创元代新画风，被称为“元人冠冕”。在绘画上，山水、人物、花鸟、竹石、鞍马无所不能；工笔、写意、青绿、水墨，亦无所不精。他在我国书法史上已占有重要的地位。自五岁起，赵孟頫就开始学书，几无间日，直至临死前犹观书作字，可谓对书法的酷爱达到情有独钟的地步。他善篆、隶、真、行、草书，尤以楷、行书著称于世。

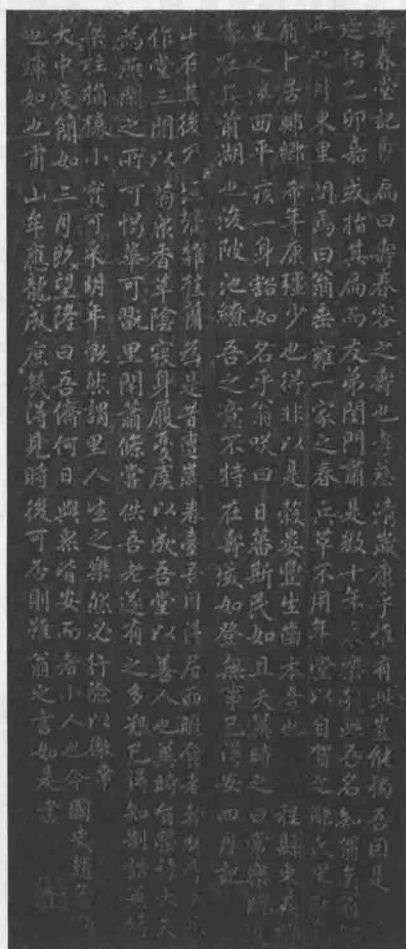
《元史》本传云，“孟頫篆籀分隶真行草无不冠绝古今，遂以书名天下”。元鲜于枢《困学斋集》称：“子昂篆，隶、真、行、颠草为当代第一，小楷又为子昂诸书第一。”近人马宗霍《书林记事》谓：“元赵子昂以书法称雄一世，落笔如风雨，一日能书一万字，名既振，天竺有僧数万里来求其书，归国中宝之。”据明人宋濂讲，赵氏书法早岁学“妙悟八法，留神古雅”的思陵（即宋高宗赵构）书，中年学“钟繇及羲献诸家”，晚年师法李北海。王世懋称：“文敏书多从二王（羲之、献之）中来，其体势紧密，则得之右军；姿态朗逸，则得之大令；至书碑则酷仿李北海《岳麓》、《娑罗》体。”此外，他还临习过元魏的《定鼎碑》及唐虞世南、褚遂良等人；于篆书，他学石鼓文、诅楚文；隶书学梁鹄、钟繇；行草书学羲献，能在继承传统上下苦功夫。诚如文嘉所说：“魏公于古人书法之佳者，无不仿学。”虞集称他：“楷法深得《洛神赋》，而揽其标。行书诣《圣教序》，而入其室。至于草书，饱《十七帖》而度其形。”他是集晋、唐书法之大成的书法家。其书风道媚、秀逸，结体严整、笔法圆熟、世称“赵体”。与颜真卿、柳公权、欧阳询并称为“楷书四大家”。

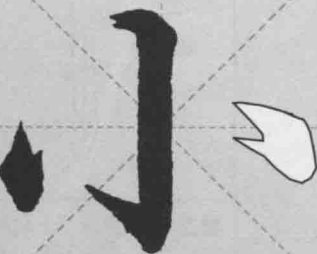
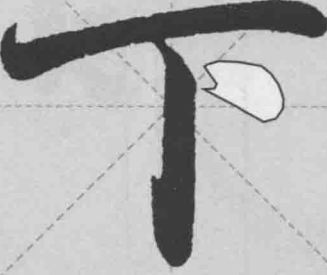
赵孟頫在中国书法艺术史上有着不可忽视的重要作用和深远的影响力。他在书法上的贡献，不仅在他的书法作品，还在于他的书论。他有不少关于书法的精到见解。他认为：“学书有二，一曰笔法，二曰字形。笔法弗精，虽善犹恶；字形弗妙，虽熟犹生。学书能解此，始可以语书也。”“学书在玩味古人法帖，悉知其用笔之意，乃为有益。”在临写古人法帖上，他指出了颇有意义的事实：“昔人得古刻数行，专心而学之，便可名世。况兰亭是右军得意书，学之不已，何患不过人耶。”这些都可以给我们重要的启示。

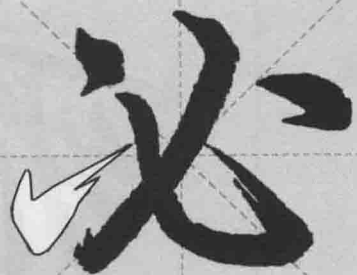
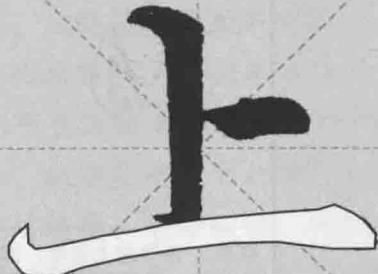
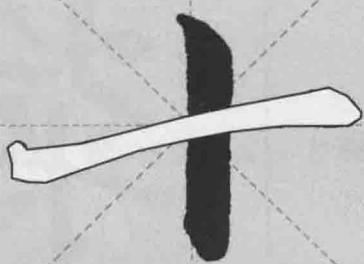
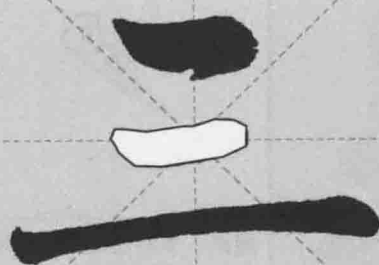
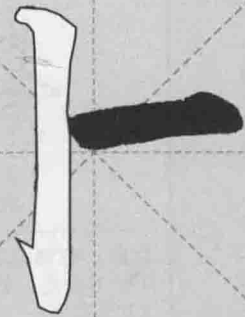
赵孟頫传世书迹较多，有《洛神赋》、《道德经》、《寿春堂记》、《胆巴碑》、《玄妙观重修三门记》、《临黄庭经》、独孤本《兰亭十一跋》、《四体千字文》等。传世画迹有大德七年（1303）作《重江叠嶂图》卷、元贞元年（1295）作《鹊华秋色》卷，图录于《故宫名画三百种》；皇庆元年（1312）作《秋郊饮马》卷，现藏故宫博物院。著有《松雪斋文集》十卷（附外集一卷）。

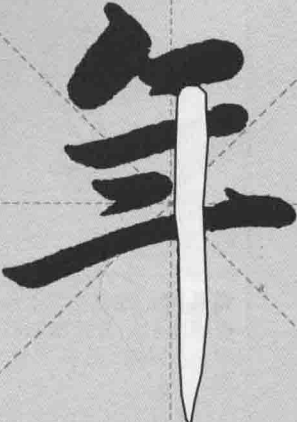
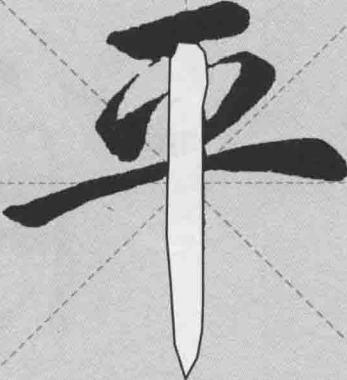
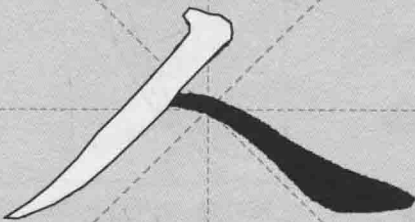
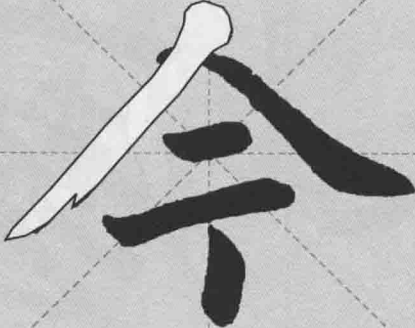
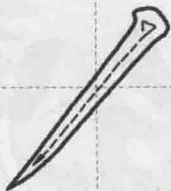
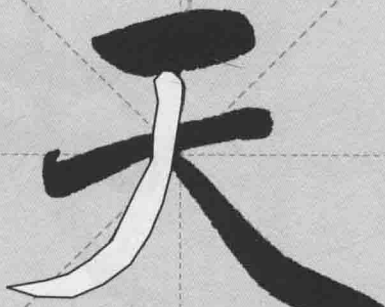
《寿春堂记》简介

《寿春堂记》是赵孟頫的大字楷书，是融合二王、李邕而又出以劲肆之作。元延祐三年（1316）书。墨迹为清人陈廷庆所藏，历经王鸣盛、阮元、翁方纲、铁保等人鉴定。清文宗嘉庆二年（1798）在杭州抚勒上石，刻者吴厚生。原拓本有陈廷庆、王鸣盛等题跋或观款十二段，付印时除陈廷庆一跋外，余均略去。在题跋中，王鸣盛说：“此册笔法道健。”铁保说：“是卷胎息大令，而兼北海之恣纵，一洗平生流媚之习，真人书俱老之境。”石韞玉也说：“笔势若龙若骊，如快马入阵，纵横莫当。”此碑字体圆润秀媚，楷中有行。笔画稳中有动，结体紧凑潇洒，笔路清晰，笔法道健，一洗平生流媚之气，已达人书俱老之境。触目所及，使人觉得飘飘然，有一股逸气，境界极高。



 言	 雍	 斜点：露锋左上起笔，顺势向右下行笔，顿笔成圆，最后向左出锋收笔。
 梁	 菊	 竖点：露锋左上起笔，向右下圆行，然后向左上回锋收笔。要写得圆润自然。
 當	 𧈧	 撇点：逆锋起笔，折笔向右下顿，转锋向左下撇出。
 小	 下	 右点：露锋起笔，由轻到重向右下行笔，最后顿笔向左上出锋收笔。

 乎	 必	 挑点：露锋起笔，折笔向右下作顿，注意外轮廓圆润，回锋向右上挑出。
 上	 十	 长横：逆锋左上起笔，折锋向右行笔，中段略细，末尾回锋收笔。
 三	 而	 短横：运笔同长横，且略带弧度，该横中部略向下凹。
 一	 明	 垂露竖：逆锋左上起笔，折笔向右下中锋行笔，至末端稍驻向左上回锋。

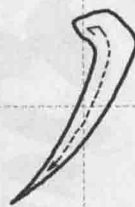
 年	 平	 悬针竖：逆起左上，折笔向 右下中锋行笔，在行笔过程 中渐行渐提出锋收笔成针尖 状。在收笔时不可过快，让 字显得沉实。
 人	 今	 斜撇：左上逆锋起笔，折 笔向右下顿，转锋向左下行 笔，收笔处要力送尾端，忌 快忌浮。
 程	 香	 平撇：左上露锋起笔，折锋 向右下作顿，转锋向左下撇 出，取平势。
 春	 天	 竖撇：起笔如竖画，中间略 向右凹，最后向左下出锋收 笔。

右

右

有

有



弯头撇：逆锋向左上起笔，折锋向右，再折锋向右下稍顿，然后折向左下行笔写撇。

皦

皦

么

么



柳叶撇：露锋起笔，渐行渐按，然后向左下撇出。形成中间粗两头尖的形状，显得灵动潇洒。

岁

岁

臧

臧



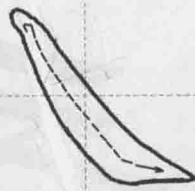
回锋撇：露锋左上起笔，折锋向右作顿，提笔向左下运行，最后回锋收笔，略呈弧状。

又

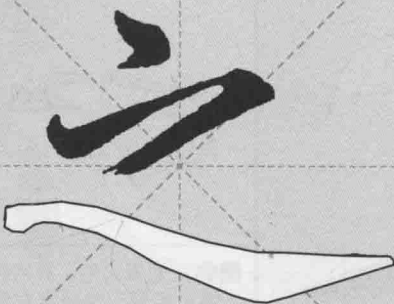
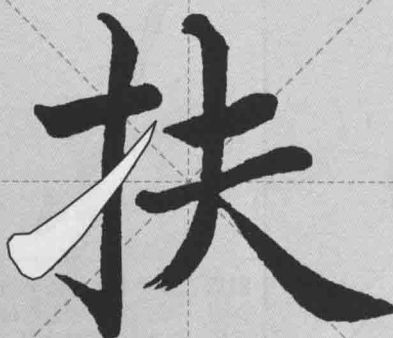
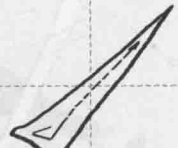
又

夫

夫



斜捺：逆锋起笔，转笔向右下行，至捺脚处稍驻，提笔出锋。

 之	 从	 平捺：逆锋起笔，折笔向下，稍顿后转锋向右上行笔作仰势，稍驻蓄势捺出，注意力送尾端。
 来	 波	 反捺：露锋起笔，向右下渐行渐按，最后提笔向左上回锋收笔。
 域	 垣	 斜挑：逆锋起笔，折锋向下顿笔，转锋提笔向右上角挑出。
 扶	 时	 长挑：写法同斜挑，只是角度和长短有所不同，要有力度。