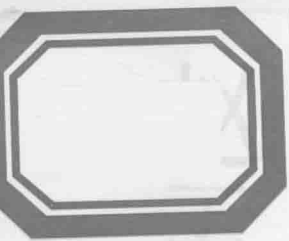


赵孟頫

千巖萬壑不辭勞
遠看方知出身高
谿澗豈能留得住

集字古诗

创作必备



陈宝麟
编著

類

集字古诗创作必备

上海人民美術出版社

千
崖
萬
壑
不
辭
勞
速
看
方
知
出
身
高
谿
澗
豈
能
留
得
住

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫集字古诗创作必备 / 陈宝麟编著. — 上海: 上海人民美术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5322-8806-9

I. ①赵… II. ①陈… III. ①汉字—书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第270496号

赵孟頫集字古诗创作必备

编 著: 陈宝麟

责任编辑: 黄 淳

技术编辑: 朱跃良

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号)

邮编: 200040 电话: 021-54044520

网 址: www.shrmms.com

印 刷: 上海华教印务有限公司

开 本: 889×1194 1/16 5印张

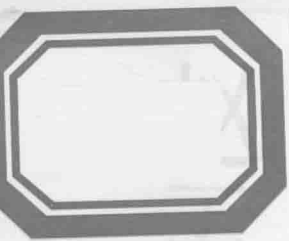
版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次

印 数: 0001-3300

书 号: ISBN 978-7-5322-8806-9

定 价: 18.00元



陈宝麟
编著

類

集字古诗创作必备

上海人民美術出版社

千
崖
萬
壑
不
辭
勞
速
看
方
知
出
身
高
谿
澗
豈
能
留
得
住

创作手记

赵孟頫（1254年—1322年），宋太祖第十一世孙，在诗书画等方面成就为元代的代表人物，尤其书法名贯百世，为后人尊崇，与欧阳询、颜真卿、柳公权一起被认为中国楷书四大家。赵孟頫初学钟繇、王羲之、智永，以真行相参的晋人笔法，去除颜、柳的顿挫用笔，一改中唐以后的楷法特征；中年后糅入李邕的用笔，增加了飞动之势和峭拔之力，形成一种既风姿流动又沉稳遒劲的楷书，迥异于前人。

学习赵字的创作体会

赵孟頫的楷书带有行书笔势，行书则灵动飘逸，很适合日常运用。几百年来学赵体者不计其数，但临摹赵体不是学习书法的目的，而要把古人的东西领悟进自己的学习中，创作出自己的作品。

1.选帖要选墨迹本。墨迹本比刻本拓本更接近反映原作面貌，如《胆巴碑》、《妙严寺记》、《洛神赋卷》、《兰亭十三跋》、《感兴诗》诸本。

2.临摹要花较长时间。摹是最先要走的一步，时效显著。摹的方法有双钩法、单钩法、满摹法。临的方法有对临、背临、意临。

3.多读帖。有关赵体的字帖尽量多读、读熟、看热，然后多写、多临。

4.领悟、创作。赵字的外碑帖也要多读，临写一些。领悟书法奥妙、激发创作灵感。

学赵字，经过临摹、读帖、模拟创作，融合赵体与平时积累的感悟经验，创作出自己风格的书法。创作就是自立风格，所谓自立风格，就是不光要有扎实的基本功力，还要有艺术的个性创造。书法风格的形成，有一个漫长的过程，个人风格不强求过早，应扎扎实实打好深厚的传统功底，还要加强文化修养，功夫到家了，借鉴名家、通变自己才能逐步形成自己的书法艺术风格。

这本赵孟頫集字古诗创作必备字帖的编写主要根据赵孟頫的《胆巴碑》、《妙严寺记》、《洛神赋》、《感兴诗》等字帖，创作了十首古诗，其中楷书五首、行书五首。所幸的是赵孟頫所处的年代距今不算太久远，留下的笔墨真迹还不少，历年出版的赵字各种字帖很丰富，对于我们学习赵孟頫书法很方便。要说怎样创作出成熟的书法作品，用文字来表达往往很难说清楚。因为书法中有很多精微的东西是难以用语言叙述的。只有通过实践再实践，练习再练习，才能慢慢悟出道理。例如在创作赵体行书作品中，赵孟頫的用笔提按细致精微，章法灵动典雅，要花长时间的训练，从生到熟，过程很长。有机会还要多观摩名家高手当场书写，从指法、用腕到用笔，笔势往来，墨气变化，章法处理，仔细领悟。还要多参加各种书法活动，相互交流，学人所长，才会创作出好作品。

静下心来，远离功利，慢慢悟慢慢学吧。

瀑布联句 李忱 希运

千岩万壑不辞劳，远看方知出身高。
溪涧岂能留得住，终归大海作波涛。

李忱
希运

千巖萬壑不辭勞
遠看方知出身高
溪澗豈能留得住
終歸大海作波濤

希運李忱聯句
甲午春
賓麟



看

出

豈

得

不

知

高

留

千

方

身

能



创作点滴

赵孟頫楷书平稳如唐人的结构，但写得灵动活泼是不同唐人楷书的关键，故能作为世人效法的榜样。他的主要特征是借用了行书的笔法。楷书如果带有行书意味，它的伸缩性就大，体态变化就多。并借助行草的体势进一步发挥出艺术效果。它利用行楷便捷、高效的特点，不像唐楷那样严谨，又比唐楷实用。赵孟頫“书法用笔为上，而结字亦须用功”的主张，也充分体现他的楷书中。

赵孟頫楷书的代表作有《胆巴碑》、《妙严寺记》、《故总管张公墓志铭》等，小楷有《老子道德经卷》、《汉汲黯传》、《闲邪公家传》。

本幅作品创作应注意如“巖”字上部山字头向右倾斜，两个口用行书笔法。“勞”字中两个“火”，“遠”字中“袁”也用行笔法。“海”字整个行笔较快，接近行书。

巖

巖

萬

萬

壑

壑

辭

辭

勞

勞

遠

遠

谿

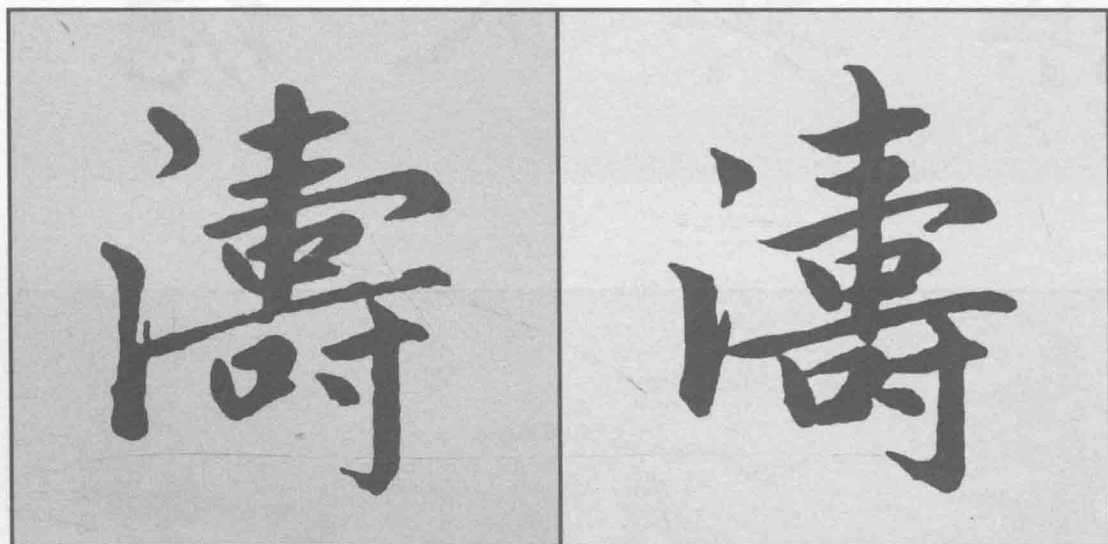
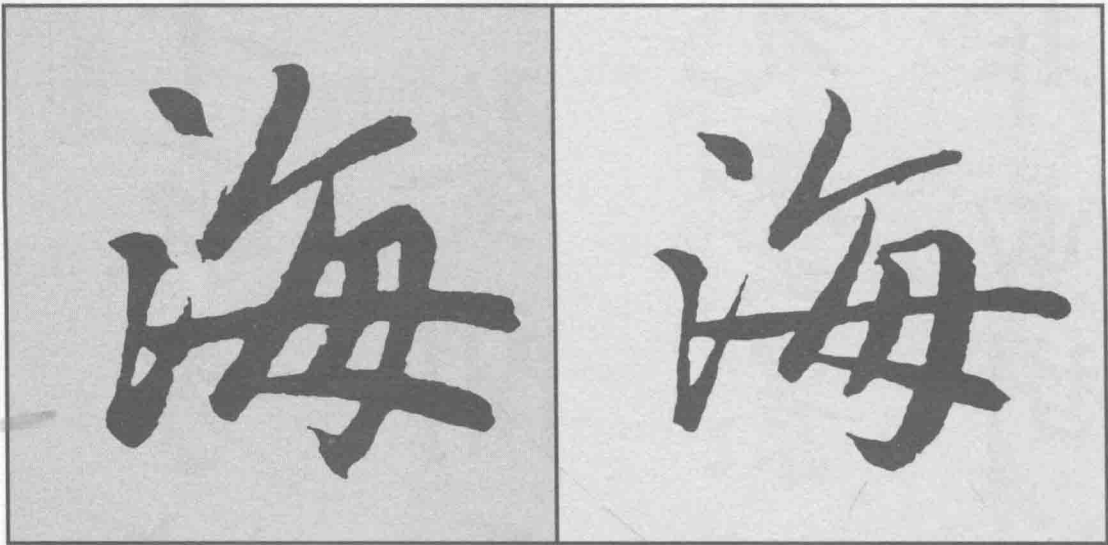
谿

澗

澗

歸

歸



半

半畝方塘

一鑿開天

光雲影共

徘徊問渠

那得青如

一

方

半

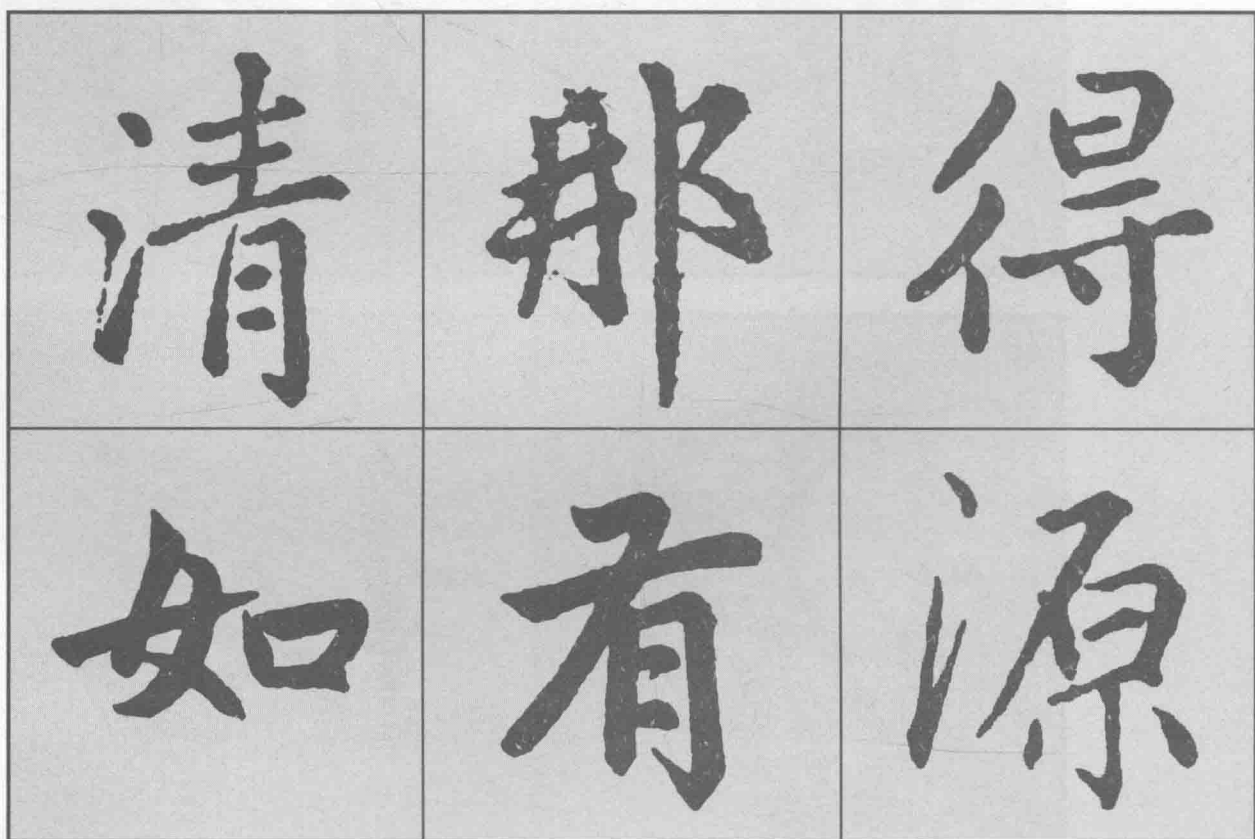
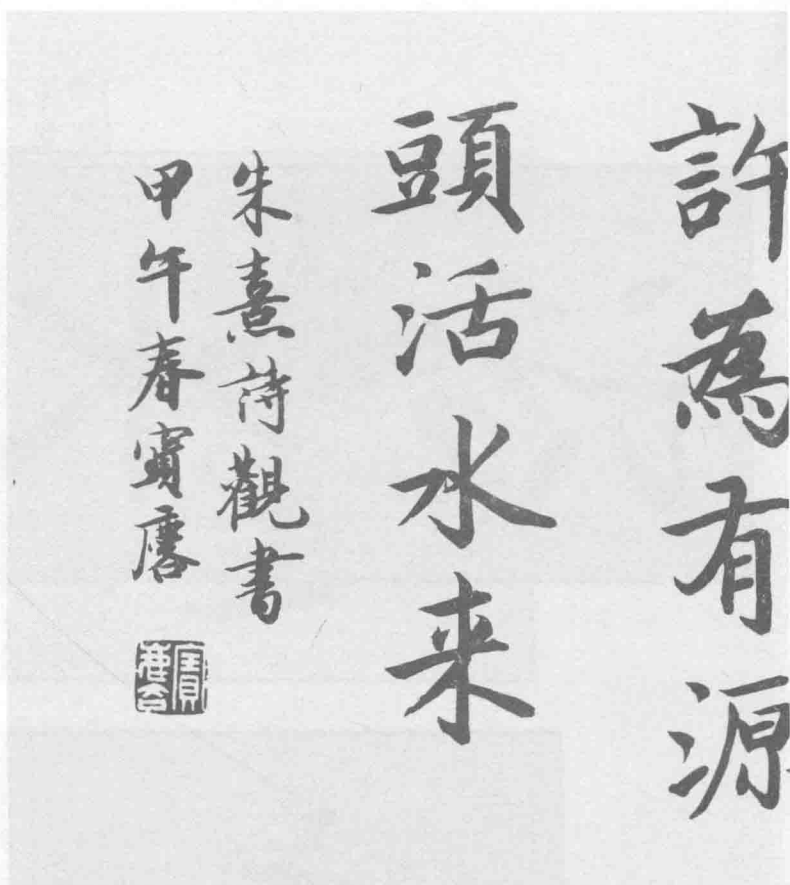
雲

光

天

观书有感 朱熹

半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。
问渠那得清如许，为有源头活水来。



活 冰 来

畝

畝

塘

塘