

程峰 编著

经典诗词集字创作·赵孟頫行书



上海书画出版社

山祗隔数重山春
风又绿江南岸明月
何时照我盃

王安石泊船瓜洲
程峰于上海

憶江南



江南好风景舊曾
諳日出江花紅勝火
春來江水綠如藍
能不憶江南

白居易憶江南

2012.28
2012.5

阅 览

经典诗词集字创作·赵孟頫行书



程峰 编著

上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫行书/程峰编著. —上海: 上海书画出版社, 2011.7

(经典诗词集字创作)

ISBN 978-7-5479-0206-6


I. ①赵… II. ①程… III. ①行书—法帖—中国—元代 IV. ①J292.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第110421号

经典诗词集字创作·赵孟頫行书

程峰 编著

责任编辑 时洁芳
审 读 沈培方
封面设计 王 峥
技术编辑 钱勤毅
责任校对 王惠国
版式设计 李 方

出版发行  上海书画出版社
地址 上海市延安西路593号 200050
网址 www.shshuhua.com
E-mail shcpph@online.sh.cn
印刷 上海市印刷十厂有限公司
经销 各地新华书店
开本 787×1092 1/8
印张 5
版次 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷
印数 0,001—4,300

书号 ISBN 978-7-5479-0206-6
定价 20.00元

若有印刷、装订质量问题,请与承印厂联系

目 录

1-5/ 幅式参考

- 6/ 春晓 唐·孟浩然
7/ 偶步 清·袁枚
8/ 五岁咏花 唐·陈知玄
9/ 终南望余雪 唐·祖咏
10/ 登鹳雀楼 唐·王之涣
 相思 唐·王维
11/ 静夜思 唐·李白
12/ 夜宿山寺 唐·李白
13/ 夏日绝句 宋·李清照
 池上 唐·白居易
14/ 弹琴 唐·刘长卿
15/ 晚寻吕山人 明·高启
16/ 忆江南（江南好，风景旧曾谙） 唐·白居易
17/ 题西林壁 宋·苏轼
18/ 元日 宋·王安石
19/ 泊船瓜洲 宋·王安石
20/ 绝句 唐·杜甫
21/ 山行 唐·杜牧
22/ 春日 宋·朱熹
23/ 凉州词 唐·王之涣
24/ 早春 唐·韩愈
25/ 小儿垂钓 唐·胡令能
26/ 小池 宋·杨万里
27/ 回乡偶书 唐·贺知章
28/ 天净沙·秋思 元·马致远
29/ 如梦令（门外绿阴千顷） 宋·曹组
30/ 观猎 唐·王维
31/ 浣溪沙（一曲新词酒一杯） 宋·晏殊
32/ 诉衷情（当年万里觅封侯） 宋·陆游
33/ 醉花阴（薄雾浓云愁永昼） 宋·李清照
34/ 山园小梅 宋·林逋
36/ 青玉案（东风夜放花千树） 宋·辛弃疾

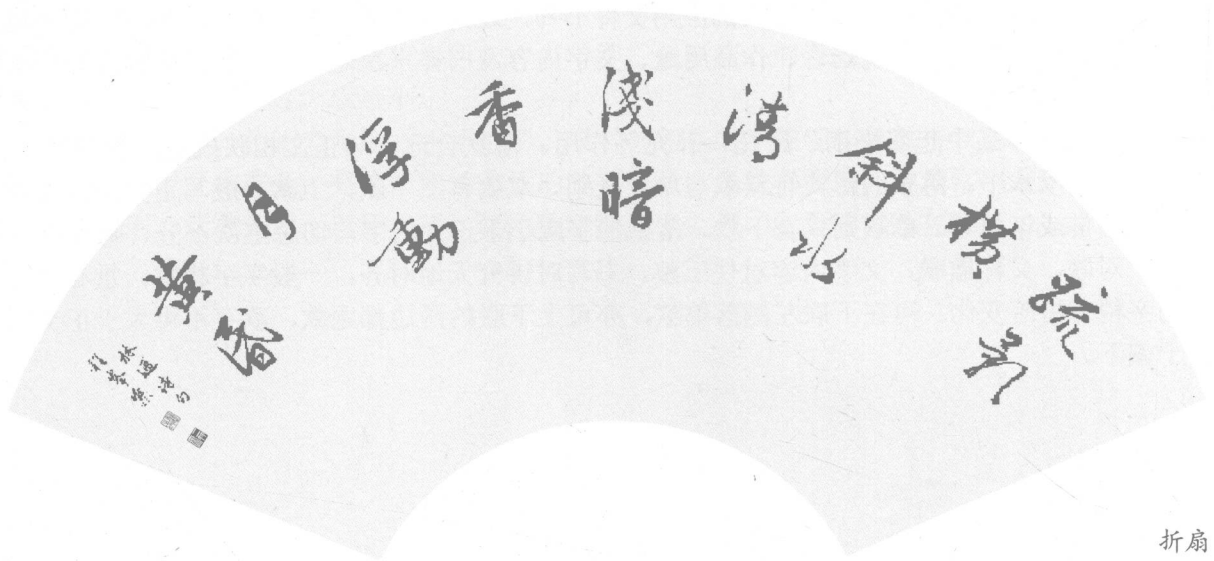
创作提示

临摹是学习书法的起步，也是书法创作前的准备和积累阶段。初涉创作，可将临摹与创作相结合，交替进行，即集字创作，它是从碑帖临摹进而过渡到创作的有效途径，能让初学者很快从临摹转到创作的角色中来，激发创作欲望，找到创作的乐趣和灵感。可以从字数少的诗词入手，甚至可以从一首诗中挑选精彩的联句或好词佳句，但最终还是创作完整的诗词。

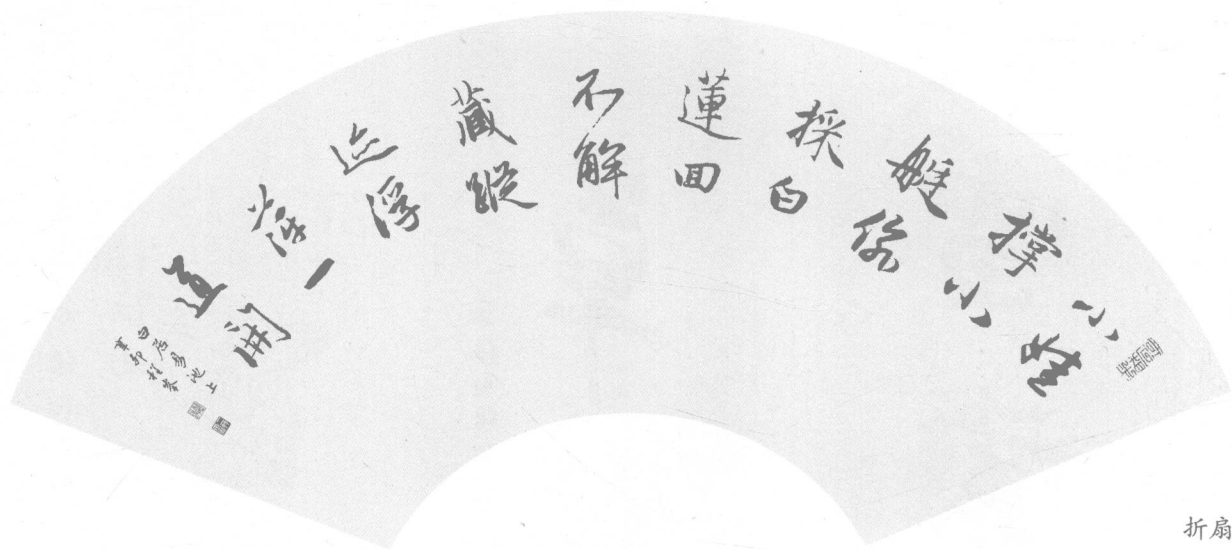
书法创作，除了掌握用笔、结字等技巧外，还必须懂得章法。章法体现出作品的整体效果。将字连成行，行连成篇，使字、行形成一个多样和谐的美的篇幅，是章法学习的重要内容。行书章法较楷书有较大的自由度与形式美。一件完整的书法作品，通常由正文、落款、印章构成，这三者须相辅相成，构成一个不可分割的整体。

章法要靠平时积累，哪怕是临帖练字，纸张再小也要成幅，养成提笔写字便成幅的良好习惯。初学赵体行书章法，应取“纵有行，横无列”之原则，行距清晰，字距模糊，行在篇章中突显出来。此类章法主要体现在行的流贯、承启、虚实、离合等变化上，讲求行气，乃是运用此类章法的关键处。

扇面有团扇、折扇之分。折扇上大下小，内容一般写在上方，呈散射状分开，如果字数较多，可采用一行字多，一行字少的章法布局。团扇书写讲究因形制宜，每行字数可多寡不一，灵活安排，错落有致。



折扇



折扇



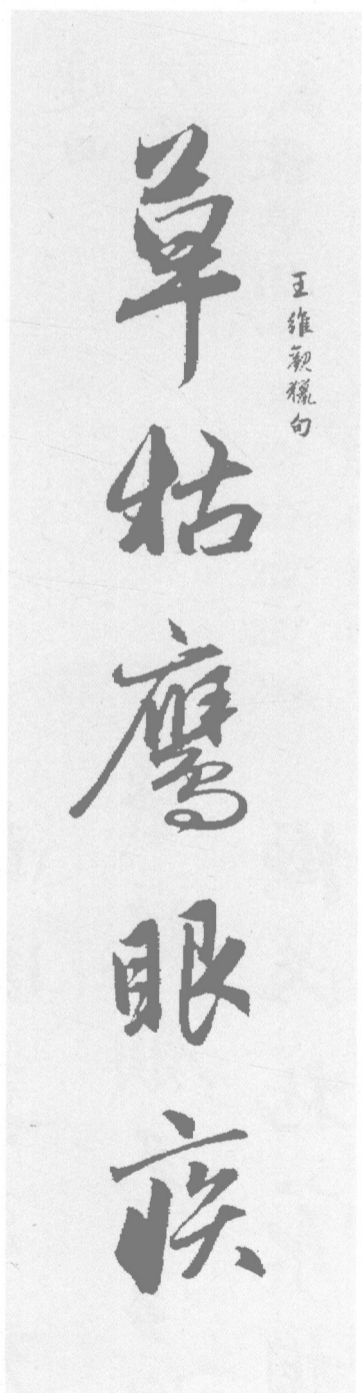
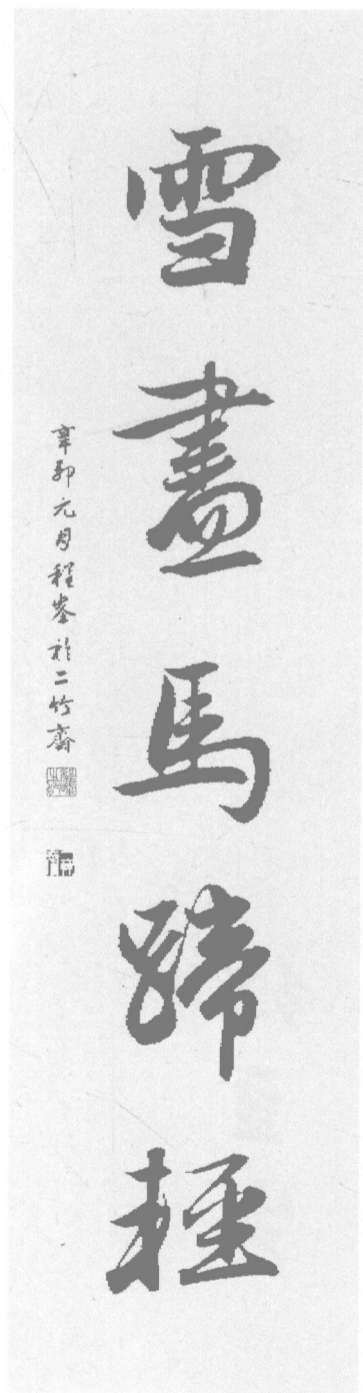
团扇

创作提示

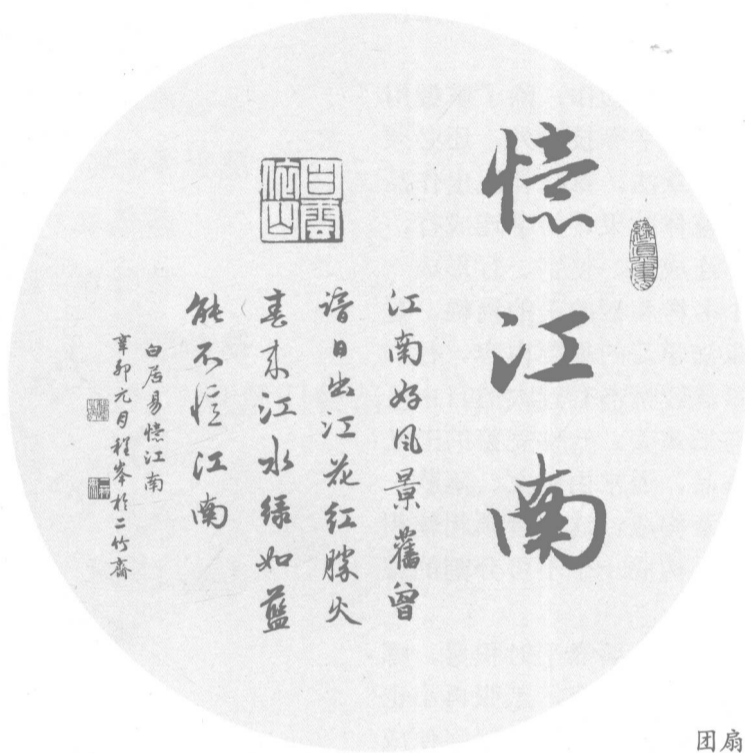
无论是信函、文稿、便条之类的应用文件书写，还是供欣赏的书法作品，都有一定的幅式。所谓幅式，也叫作书法的形制。幅式应根据具体环境场合、作品用途、文字内容及书体来决定。传统作品的幅式有：条幅、中堂、横披、斗方、楹联、扇面、手卷等等。

落款在作品中起着平衡、衬托、补充等作用。落款合适，与正文相映成趣，相得益彰；落款不好，则破坏整体，降低作品的艺术水平。落款的形式有双款与单款之别。双款有上下款，上款一般写正文的出处或受书人的姓名，下款则写作者姓名、籍贯或年月等。单款则只有下款。落款的字应小于正文的字，切忌主次不分、喧宾夺主，书体一般为行书或行草书。

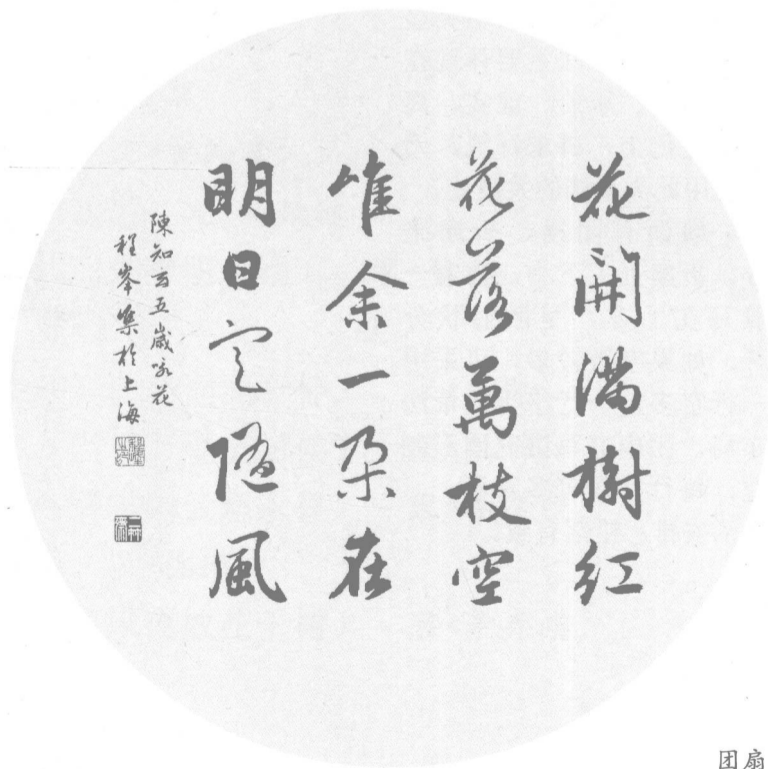
对联，又称楹联，文字内容对仗工整。书写时讲究天地对齐，一般字字相对，重心平稳。行书创作也可天地对齐，中间的字稍有错落变化。可在下联左侧落单款，亦可上下联的两边都题款，款字不可大于正文。下款题于下联左边，位置不宜过于偏下。



对联



团扇

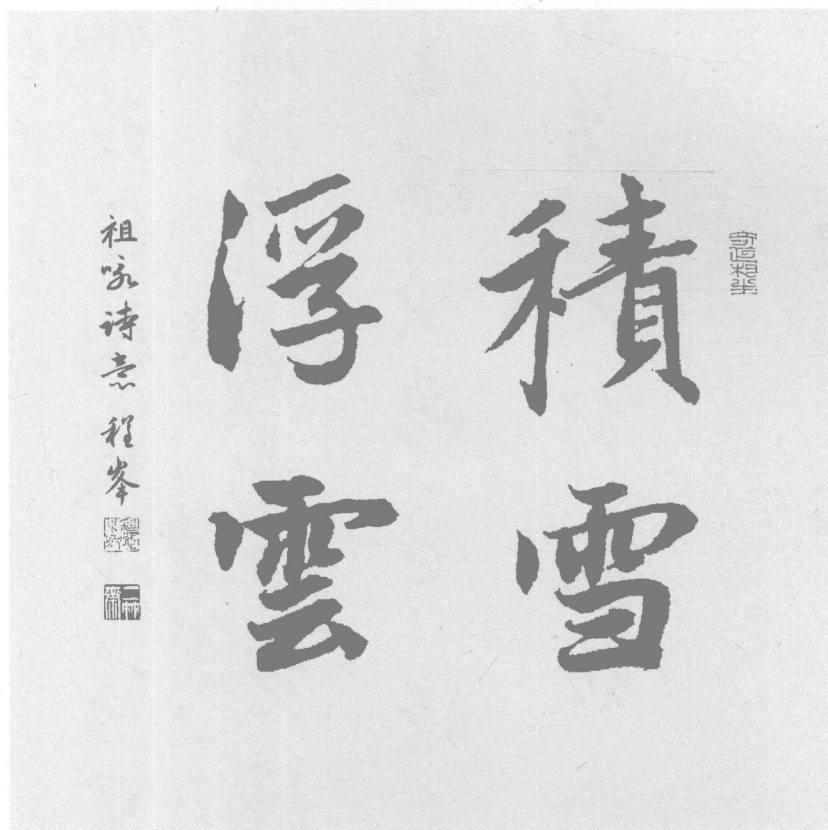


团扇

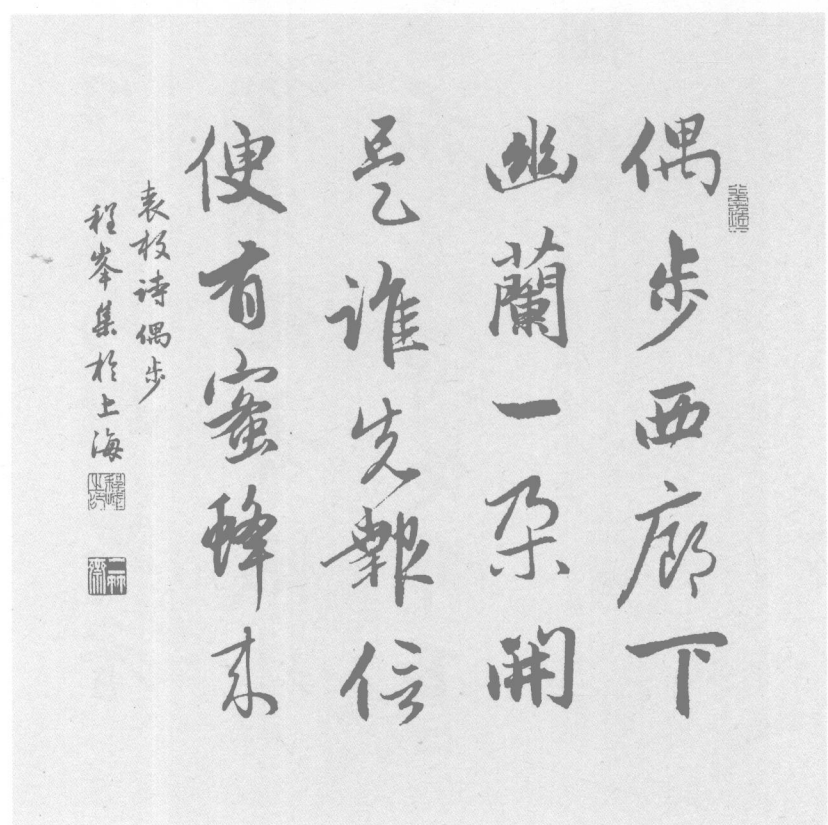
创作提示

钤印在书法创作中起着和落款同样重要的作用。一般可备“起首印”和“名号印”两种。“起首印”盖在作品右上角正文起首处，常见的有长方形、椭圆形、不规则形等，不宜用正方形印。“名号印”盖在作者的署名下方或左侧，内容主要是姓名、字号等。印章大小应该和款字协调一致，不宜过大或过小。

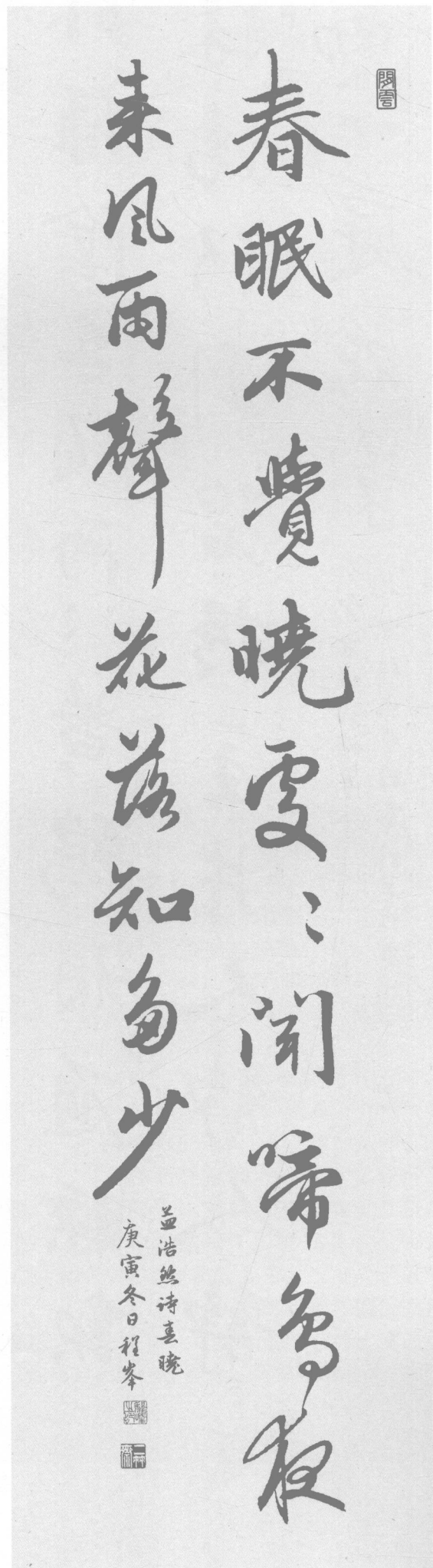
斗方作品幅面不大，一般在25—50厘米见方，为正方形或近于正方形，以行书创作时，须使整体保持气息流通，避免拥塞，款文钤印要以维护方形整体为宜。条幅，又称屏条，是指纵向长方形的独幅作品，也是书法创作中最常用的形制。一般将整张宣纸竖着对开即可，书写时自上而下，从右到左，逐行书写，要注重字的上下关系，使上下贯气有节奏。



斗方



斗方



条幅

東風夜放花千樹，更吹落、星如雨。寶馬雕車香滿路。鳳簫聲、動玉壺。光轉一、夜。魚龍舞。蛾兒雪柳黃，金縷。笑語盈、庭。暗香去。眾裏尋他千百度。驀然回首，那人却在，燈火闌珊處。

辛棄疾青玉案
程峯於二竹齋

条幅

条幅

門外綠陰千頃，兩、黃鸝相應。睡起
小牖，情行到碧梧，金井。人靜人靜
風動一庭花影。

宋曹組詞如夢令
辛卯元月程峯於二竹齋



静 听 松 风 寒

劉長仰
彈琴
辛卯九月
程峯集

冷七
弦上
静听
松风
寒古
調雅
自愛
今人
多不
彈

横幅

一曲新
詞酒一
杯去年
天氣舊
亭臺夕
陽西下
幾時回
無可奈
何花落
去似曾
相識燕
歸來小
園香徑
獨徘徊

吳錫浚
詞
程峯於上海

横幅

京口瓜州一水間
鍾山祗隔數重山
春風又綠江南岸
明月何時照我還

王安石泊瓜州
程峯於上海

创作提示

横幅，又称横披，取这种形式创作，字数可多可少。如果字数较多，高度有限但长度很长的作品，也称长卷或手卷。对于字数少、字形大的招牌之类的横幅也称匾额。比条幅宽大，适宜挂在厅堂当中的独幅作品，则称中堂。文字安排上可单行、双行或多行。落款文字多少要依据实际情况随机应变。落款空间小，可只写书者名字，称为穷款。

行书一笔可写数字，笔暂驻而气不停，另起一行时亦是隔行不隔气。通篇讲究一气呵成，精、气、神合于一体，方可称为佳作。写好作品，可将作品挂在墙上进行欣赏分析。一要“远看气势”，观察作品的章法及整体效果；二要“中看结构”，检查各字是否做到结构紧密、重心平稳等要求；三要“近看笔画”，检查笔画是否做到中锋运笔，圆润劲挺等要求。如有条件，可适当参加一些比赛或展览以提高自己的创作能力，树立自信心。

中堂

春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知多少。

——《春晓》唐·孟浩然

春眠不覺曉
處處聞啼鳥
夜來風雨聲
花落知多少

春眠不覺曉
處處聞啼鳥
夜來風雨聲
花落知多少

春眠不覺曉
處處聞啼鳥
夜來風雨聲
花落知多少

孟浩然詩春曉

庚寅冬日程峯集



临习要点

赵孟頫书法传统功力极其深厚，不仅讲究用笔，结构严谨，而且骨肉停匀，洒脱圆润。他积极提倡“复古”，师法魏晋，再现了“二王”风流韵致，取得了极大成就。其行书代表作有《前后赤壁赋》、《吴兴赋》、《闲居赋》、《洛神赋》等等，这些都是学习行书的极佳范本。这些作品笔法精妙，骨力内蕴，充溢着浓郁的书卷气和高古的意境。

行书既有楷书的沉着，又有草书的挥洒，它是一种动静结合、流畅便捷的书体。所以体现在单字中，有的用笔、结构较为平稳，字体较为收缩，近于楷书有收势；反之，有的用笔飞动，近乎草书或直接取草体，即为放势。收放结合，变化生动，就会产生耐人寻味的艺术效果。

熟练掌握基本笔画是学习书法的第一步。汉字的基本笔画归纳起来有横、竖、撇、捺、点、提、折、钩等八种。行书的点画是在楷书基础上变化衍生而出，主要表现两方面：一是加强动势，点画的起始及收笔因为笔画的呼应而表现出相应的牵丝连带；二是减省点画，行书不像楷书严守“无垂不缩，无往不收”的法则，因此形成笔画或部件的简化、合并或替代，更具灵活多变。

临习要点

一个字往往有多个笔画构成，故有主次之分。所谓“主笔”，即在一个字中起决定作用的笔画，它是一个字的主要支架，其运笔的轨迹决定了整个字的基本态势。笔画有了主次，就能使笔画间的搭配有条不紊，层次分明，自然就有了运笔的节奏和力度的强弱变化，临写前应当多加分析，把握主次。

由于行书书写速度较快，笔势往来会在点画上显现出来，依据显现的程度不同，可分为呼应、牵丝以及各种基本点画之间的连写关系，书写时要培养将整个字的点画当作一笔来写的概念。

一笔的收笔和下一笔的起笔之间顺着笔势而带出来的细线称为“牵丝”，行书和草书中多有牵丝。牵丝是在不经意间出现的，它使笔势连贯呼应，字形结体更显活泼和生动。

偶步西廊下幽兰一朵

开是谁先报信，便有蜜蜂来

蜜蜂来

表叔偶步
程峯



偶步西廊下，幽兰一朵开。是谁先报信，便有蜜蜂来？

——《偶步》清·袁枚

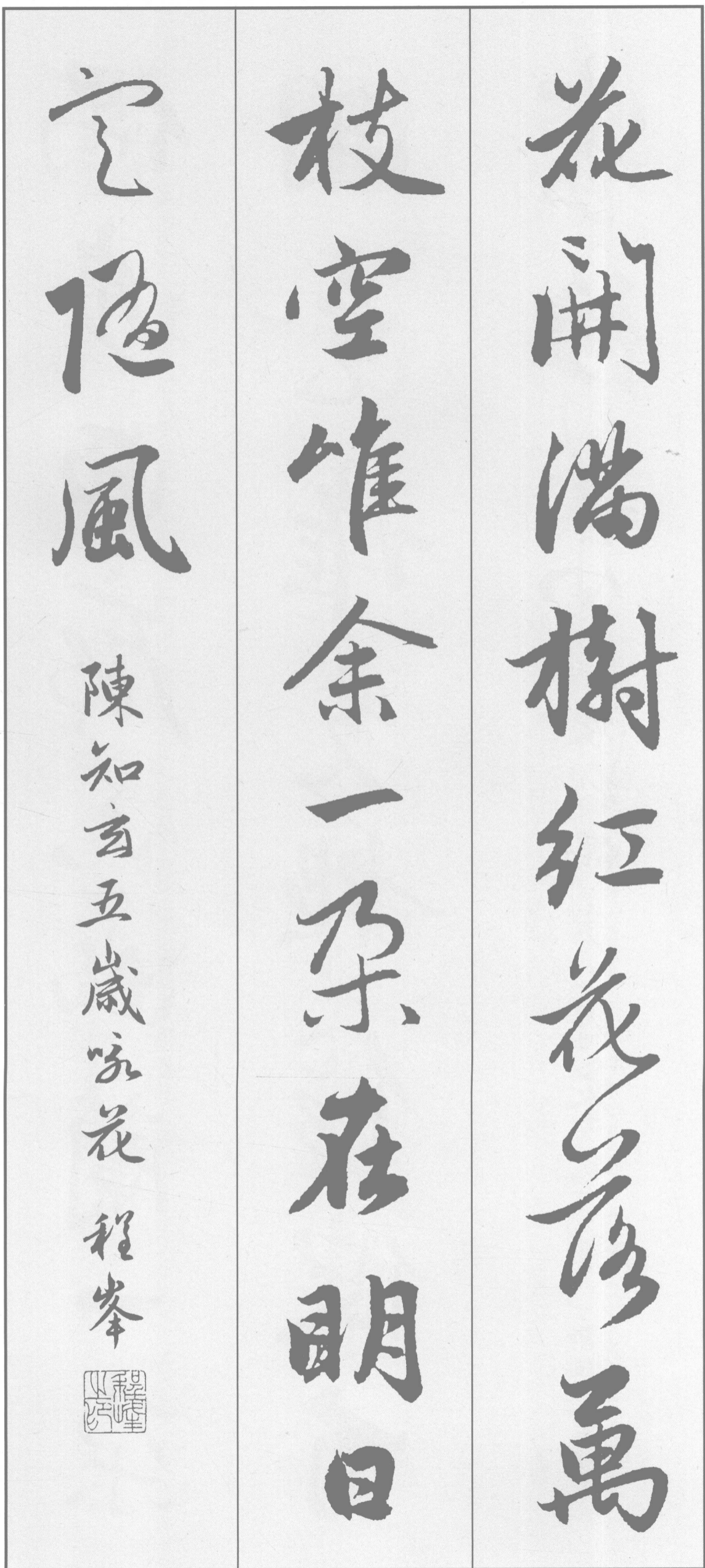
临习要点

行书书写具有不少约定俗成的行书书写顺序，笔顺的改变势必会造成字形结体的变化，这也是行书与楷书书写的一个比较大的区别。

在行书中，许多字里有一些部件被简化成横、点或折等笔画，但不影响字的识读，常见的有以点、短横、折画代“口”部，以中横代四点水、代“心”部等。临写时应注意点画减省的现象并加以归类，时间长了就能掌握并使用这种手法。

结体端庄、重心平稳、布白匀称是赵体行书的特色。所谓“平稳”，不是要求简单地把字写成四平八稳、状如算子的模样，而是要在平正处蕴险绝，沉稳中有妍雅。

各种书体都讲究疏密对比，点画疏密对比强烈，字形就会起伏而有变化，在行书中就充分地体现了这一特点。笔画少的字，点画之间必然疏松，因此笔画要写得舒展、开张而厚重；结构复杂的字，笔画应当紧凑些，但不是缩作一团，而能相互避让，做到舒展而不松散。



花开满树红，花落万枝空。唯余一朵在，明日定随风。

——《五岁咏花》唐·陈知玄

临习要点

赵体行书还讲究“曲直、正斜有致”。行书的运笔速度较楷书快，连写、省笔等手法导致弧曲之笔增多，直线之笔减少。曲直转换使字形更为绰约多姿，刚柔相济。

关注由点画组合而构成的空白并利用空间关系结字，是把握行书结体的一个关键。尤其是行书有一定的书写速度，更要求书者对黑白关系和空间安排有较强的敏感度和较高的把握能力，因此要逐渐养成多看空白的习惯。

另外，作品中一个字要多次写到，如果一成不变会令人感到单调乏味，尤其行书创作，更要讲究变化，赵孟頫行书在这方面树立了很好的榜样。其中同字异形变化的重点主要在于点画形态上，再辅以适当的结构处理，相同的字就呈现出不同的效果。临写时要多加比较和记忆。

终南阴岭秀，
积雪浮云端。
林表明霁色，
城中增暮寒。

终南阴岭秀，
积雪浮云端。
林表明霁色，
城中增暮寒。

终南阴岭秀，
积雪浮云端。
林表明霁色，
城中增暮寒。

程峯集於二竹齋



终南阴岭秀，
积雪浮云端。
林表明霁色，
城中增暮寒。

《终南望余雪》
唐·祖咏

白日依山尽，黄河入海流。欲穷千里目，更上一层楼。
红豆生南国，春来发几枝。愿君多采撷，此物最相思。

——
《登鹳雀楼》唐·王之涣
《相思》唐·王维

白日依山尽
黄河入海流

欲穷千里目
更上一层楼

红豆生南国
春来发几枝

王之涣诗一首
程岑集於上海



愿君多采撷
此物最相思

幾枝願不
多採撷
此

物家相
思

王维诗相思

程岑集於上海



床前明月
光
疑是地上
霜

上
霜
舉頭望
明月
低

床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡。

——《静夜思》唐·李白

危楼高百尺，手可摘星辰。不敢高声语，恐惊天上人。

——《夜宿山寺》 唐·李白

頭
里
放
鄉

李白诗静夜思

程峯集於上海



危
樓
高
百
尺
手
可
摘

星
星
居
不
敢
高
聲
語
恐

驚
天
上
人

李白诗夜宿山寺

庚寅冬日程峯



生当作人杰，死亦为鬼雄。

至今思项羽，不肯过江东。

小娃撑小艇，偷采白莲回。

不解藏踪迹，浮萍一道开。

李清照夏日绝句
程峰集于上海



生当作人杰，死亦为鬼雄。至今思项羽，不肯过江东。

——《夏日绝句》宋·李清照
——《池上》唐·白居易