

学习名家法贴技法丛书

编著 陈利华

是
姓
鄭
氏
書
矣

學
習
趙
孟
頫
書
春
堂
技
法

学习名家法帖技法丛书

学习赵孟頫寿春堂记技法

学习欧阳询九成宫技法

学习颜真卿多宝塔技法

学习柳公权玄秘塔技法

学习魏刀遵墓志技法

学习礼器碑技法

学习王羲之兰亭序技法

学习孙过庭书谱技法

封面设计：刘咏阁
责任编辑：陈利华
顾问：启功

王遐举
李
铎

学习赵孟頫寿春堂记技法

陈利华 编

人民中国出版社出版

新华书店总店北京发行所发行

全国新华书店经销

石家庄市人民印刷厂东方分厂印刷

开本787×1092毫米 1/16 印张8.25

1993年第一版1993年1月第一次印刷

印数00001—11800定价6.80

ISBN7-80065-124-X/J.025

《学习名家法帖技法》丛书出版说明

学习书法，首先应从临习名家法帖入手，这样，可以收到事半功倍的效果。不过，先学习哪一家和哪一种法帖，用什么方法进行学习，对初学书法者来说，是需要急待解决的问题。

这套《学习名家法帖技法》丛书，正是向初学者深入浅出地介绍学习名家法帖的途径。该书不仅对各种书体、作者和作品作了比较详细的介绍，而且对作品的艺术特点以图文并茂的方式从笔法、结构、章法等方面作了具体的分析。为了使初学者更好地领会和掌握作品章法和神韵，将法帖最佳版本的影印本全部附印于书后。是初学书法者的良友。

前言

中国书法历史悠久，源远流长，在几千年漫长的历史长河中，众多的具有才华的书法艺术家，为后世留下了无数珍贵的艺术精品。赵孟頫是元代的书法大师，他的书作，世称「赵体」。珠圆玉润，典雅秀丽的赵体字一出，风靡当代，不径而走。「上下五百年之间，纵横一万里之地，没有人可相匹敌」。

秀丽端雅，内柔外刚，形体婀娜多姿，骨架道劲挺健的《寿春堂》法帖是赵孟頫的代表作品之一，我们将其选为学习「赵体」的范本，对初学者是很有益处的。正象有的褒奖「赵体」者云：「赵孟頫书法追二王笔意，求晋人气韵，使书法达到一个新的境界。赵体用笔精密秀润，结体自然舒适，学习赵体不易犯欧书刻板、颜书臃肿、柳书僵硬之病。」

为了便于初学者研习，本书比较详尽地介绍了前人和今人以及笔者学习《寿春堂》的经验体会，不妥之处，请批评指教。

为了使初学者更好地理解 and 认识《寿春堂》的章法布局 and 神韵，本书将《寿春堂》法帖全部刊印。本书承蒙当代著名书法家启功、王遐举、李铎先生指导并担任顾问，在此一并致谢！

编著者

一九九二年十一月

于北京

目 录

出版说明

前言

一、赵孟頫和《寿春堂》

.....

1

二、关于楷书

.....

2

1、楷书的形成及其发展

.....

2

2、楷书的基本笔画的写法

.....

3

3、楷书的结构原则

.....

6

4、楷书的章法

.....

7

三、怎样学习《寿春堂》

.....

7

四、《寿春堂》的艺术特色

.....

11

1、《寿春堂》的基本笔法

.....

11

2、《寿春堂》基本笔法图释

.....

11

3、《寿春堂》的基本结构

.....

36

4、《寿春堂》基本结构图释

.....

36

5、《寿春堂》的基本章法

.....

73

五、《寿春堂》法帖(全部)

.....

73

一、赵孟頫和寿春堂

赵孟頫，字子昂，号松雪，有松雪道人之称。湖州人。元代大书法家。拜翰林学士承旨，封魏国公，故又有赵承旨之称。擅诗、精佛、老之学，书画最为知名。

赵孟頫以宋宗室身份入仕元朝，「一生事事总堪渐」只有寄情翰墨，也许是他矛盾心境最好的排遣方式。

赵孟頫是自唐至元开宗立派的独家，其书风笼罩中国近五百年之久，人称「赵体」。几百年间，他以其独具的书法面貌与深沉的功力，向人们展示了他的艺术风范。在中国书法史上，堪称为领一代风骚的艺术大师。

赵孟頫博学广识，才气横溢。他精音乐，冠文章，熟诗歌，开画风，工书法，嗜篆刻，通佛志，真可谓是一个集艺术学术于一身的全才。正是由于他全面的艺术溶冶与学术上的铸炼，才使他的书法达到清逸洒落、超脱尘俗的艺术境界。

赵氏对篆、隶、楷、行、草无所不精。在书法史上，王羲之是一位集大成者，又经唐太宗等人的极力推崇，后来学书者无不取法于他。赵则是「二王」书派的集大成者，他不但在技巧上融合了各家的不同趣向，同时还在气息上对各家的韵致进行了相互的渗透与中和。从他的作品中不仅可以看到魏晋潇洒纵逸的风度，初唐严谨精熟的气息，还能不时地看到王羲之、王献之、智永、怀仁、欧阳询、陆柬之等人的交叉。而这一切都处理得那么自然，那么协调，那么完美。仅此一点，也就足可以当书艺大师了，何况他的作品无论是在气韵、笔法、结体、章法上不但是成功的，而且是第一流的。马宗霍《书林纪世》云：「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，归国中之宝。」

《寿春堂》是赵孟頫的代表作品之一。字体为楷书，略带行草味。从该帖可以看出，作者的笔法、结体、章法都极其娴熟，达到了炉火纯清的地步。用笔圆润丰满，使转婉畅，结体俊美灵秀，匀称优雅，字里行间透露出风韵绰约的美感，使人百看不厌。结体舒展大方，偏旁部首之间安排得十分得当，上下左右疏密、收放极为适宜，字形多呈方形，其大小均应笔画繁简而变。在章法神采上，作者追求一种具有节奏、韵味的美感，使人感到清秀、灵动，如一泓清水，又如一群新雏，生气勃勃，散发出青春的气息。确系学习赵体书法的极好范本。

二、关于楷书

学习《寿春堂》，除了从它本身直接学习之外，还必须学习一些和它有关联的内容。《寿春堂》是一部楷书作品，在学习其具体作品之前，较完整地学习一些楷法，了解楷书的一些基本规律，是很有好处的。

楷书又名正书或真书。叫它楷书，有字体中的楷模之意；叫它正书，因为它是各种字体中的正宗。学习书法，应先从楷书开始，也就是这个道理。从技法方面而言，学习楷书，最能体会用笔的原则，扎实地掌握用笔的基本功。

一、楷书的形成和发展

楷书始于汉末，兴盛于东晋。它是由秦隶方正，汉隶通美和章草简捷诸因素脱化而来的，是书法艺术发展过程中的一个重要里程碑。楷书产生的原因有二，一是由于汉隶的日趋规范化和人们迫切需要实用性强的字体（简便端庄、匀称、易认）。二是汉字的迅速递增，以便归类区别。

楷书的特点是笔画平稳，结体匀称，字形方正，章法整齐而笔法多变。

唐朝是我国书法艺术极负盛名的高峰期。楷书尤为典型。唐人讲究字体的艺术结构，精求形貌。要求疏密渐匀，上下左右匀称等。

② 楷书基本笔画的写法

我们知道，我国方块文字，是从自然物象演化而来的，素称为象形文字。每个字像一幅有规则的图画，因此我国历代书法家都异口同声的说「书画同源」。所以要学好工整美观的楷书，而首先要学好使用毛笔书写各种笔画的技法。晋书法家王右军在《笔势论》十二章中指出：始书之时，不可尽其形势，一遍正脚手，二遍少得形势，三遍微微似本，四遍加其圆润，五遍兼加抽拨。在《笔势论》中提出初学者五个临习阶段，的确具有借鉴作用。所谓一遍正脚手，就是说，首先把组成字的基本笔画（即横、竖、撇、捺、点、挑、厥、钩）写好。因为这是字的手脚，手脚写好了，字自然能够写好。二遍少得形势，就是说，在写好笔画的基础上，进一步去学习整个字的结构和形态的变化。三遍微微似本，就是说与所临摹的法帖相比较要相象或形似，四遍加其道润，在形似的基础上，进一步力求笔势劲健，珠圆玉润，肥瘦得宜。五遍兼加抽拨，即笔意挺拔，气韵生动，秀丽端雅，力避生涩。以上是对于初学者学习基本笔画过程中的要求。

（一）横的写法。横在一个字中起着横梁作用，既要坚挺浑厚，又要生动得势。起笔，行笔，收笔，都要交代清楚，不能含糊。横的基本形式应是头方（或斜方）、尾斜圆、中段稍细，上边线要平而挺，下边线微曲而活。具体写法归纳为十二个字：「逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔。」（图一）

（二）竖的写法。竖在一个字中起着支柱作用，要写得劲健有力，象一个人立正的样子，胸腰挺起。竖的基本形式有二，一叫垂露，二叫悬针。垂露的写法是：逆锋起笔，中锋下行，回锋收笔，实际和写横画相同，只是方向不一。悬针写法，开始也要逆锋而起，中锋下行，至末出锋空收，力到锋端。要写得象一根针一样，不要写得太细太长，象鼠尾一样。（图二）

（三）撇的写法。撇是向左伸展的一笔，要姿态舒展，既象兰花叶子一样的潇洒，又似象牙般的坚实，撇的写法和横竖的写法一样，也要逆锋而起，斜落笔，通过提按，把锋拎正，然后缓缓用力沿中线向左下运行，至撇端出锋提收。（图三）

(4) 捺的写法。捺是向右下方伸展的笔画，要有一波三折的姿态，即有起有伏，成波浪形。逆锋起笔，颈部稍细，捺脚处要按得重些，尽量使笔毛铺足，逐步顿挫，然后沉着地右扬出锋，不要下踏，也不要翘得太高；捺尖不可散锋。(图四)

(5) 点的写法。点是字的眉目，最能表现用笔精神。要有头有尾，有腹有背；要腹平背圆，有立体感。要写得圆满精到，向背分明，顾盼生姿。有如高山坠石，浑厚有力，沉着痛快。(图五)

(6) 挑的写法。挑又叫提，是向右上角挑出的一种笔画，很象短撇，但方向相反，它的写法是逆锋取势，中锋行笔，出锋要快，力到锋尖。(图六)

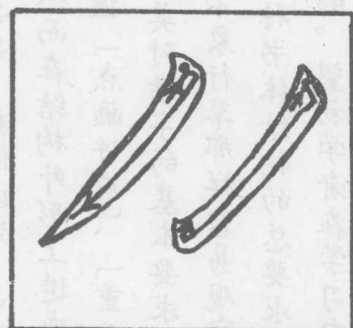
(7) 厥的写法。厥又叫折，是方形结构中转角处的笔画，好象一个横画去掉尾部，再将一竖拼接上去的样子。要写好这一笔，关键在转角处要提笔换锋。(图七)

(8) 钩的写法。钩的种类很多，有竖钩、横钩、斜钩等。写钩时要注意做到「锐、满」。就是要出锋尖锐，形体饱满。就以竖钩为例，开头写好一竖，在将要出钩，先将笔锋先稍往里折，后往上稍提，再按下去，然后略作停顿，随即迅速出锋。(图八)

图一 横



图三 撇



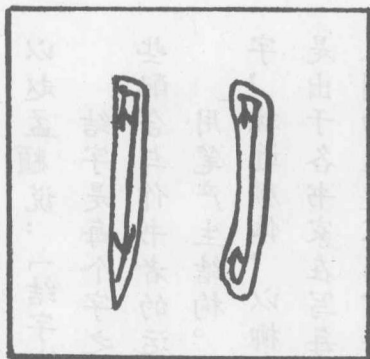
图五 点



图七 折



图二 竖



图四 捺



图六 挑



图八 钩



3. 楷书的结字原则

结字，也称结构、间架。也就是每一个字中的点画布置。点画布置得恰当，写成的字就美观。所以赵孟頫说：「结字亦须用工」。

结字是每个字之中笔画与笔画之间，偏旁与偏旁之间的距离远近和长短笔画相互配合的总和。这些配合与作书者的运笔时轻时重，时快时慢，有着密切的关系。

用笔产生结构。如以欧阳询的用笔方法，写成的字形，即近欧体，以颜真卿的用笔方法，写成的字，就近颜体，以柳公权的用笔方法，写成的字也就近似柳体。由此可知，构成各种风格不同字形，是出于各书家在写每一点画时的轻重快慢习惯不同，随之产生笔画的长短，笔画与笔画、偏旁与偏旁之间的远近不同，字形的疏密不同所造成的。这都是力学作用的结果。

谈到楷书的结构，必然会想到《欧阳询的三十六法》、《李淳进的八十四法》、《黄自元的九十二法》，还有九宫格、回宫格等等。我们认为，点画间笔势来往产生结构，点画的每一细微的行笔轻重快慢都能引起笔画的差异，从而在结构外形上造成了复杂的变化。这是用一些死板的规则是无法容纳的。所以，学习结字应着重掌握「点画呼应」、「重心平稳」「形态变化」三条重要原则。

「点画呼应」是书法审美对结字的基本要求，它和用笔势产生结构是一致的。楷书点画之间的呼应更在于有形和无形之间，不象行草那样容易观察，但它仍然是客观存在的。

「重心平稳」是任何一种书体结构的总要求。但对于楷体来说，要求更高。各家书法为重心平稳而使用的办法也是多种多样的。望初学者在学习多加体察。

「形态变化」是以「点画呼应」和「重心平稳」为前提的，缺少了这两条，写出来的字只能变丑而不能变美。相反，如果没有这两个前提的千变万化，就会成为千人一面，失去了书法美的独特性。历史上的楷书大家，正是在遵循「点画呼应」和「重心平稳」的原则下竭尽变化之能事，所以能自成一

家，创造出各种独具特色的结字风格。

楷书章法

张绅说：「古之写字，正如作文。有字法，有篇法。终篇结构首尾相应。」这说明书法如作画一样，应该讲究章法，合理布局。

中国书法的布白是从自然物象中来，而自然物象中形成的疏密大小，虚实映带，经过书法家对美的感受和提炼，创造出一个个重韵律的空间布白。所以，我们认为疏密安排以布白韵律为中心是布白的客观标准，也是衡量布白好坏的尺度。

书法布白非常讲究「行气」。所谓「行气」，就是一行乃至一篇，看上去「笔意顾盼，朝向偃仰，阴阳起伏，一气呵成」。

章法和布白，流派很多，各有各的规律。而楷书的章法和布白一般都采用下列方法：

第一，界格布局法。此法是将字写在界格（方格□、长方□）内，可称为布白的上乘。古人碑刻、题记、书法多用此法，它给人一种纵成列，横成行，纵横有象的美感。一般书写篆、隶、楷书体常用此法。

第二，少字布白法。字少布白难，或横排列或竖排列，更须先有成竹，对黑白分布、形态顾盼、大小参差、节奏韵律、墨色枯润、文和款字照应、以及款字多少、铃印多少、大小等，都要作一番全盘考虑，忽使各不相干。

第三，字距大而行也宽。此法空距特大，给人一种空旷明朗的美感。此法适用于魏、楷及篆隶。

三、怎样学习寿春堂

一、明确学习任务和学习对象

学习《寿春堂》，吸收其书艺精华，与学其他书体、其他作品一样，应该实行直接学习与间接学习相结合的原则。也就是说，在努力学习掌握《寿春堂》的要领及其独有的特殊规律的同时，还要学习掌握学习书法的一般方法、技法和原理等共性规律，两者结合起来，以普遍性规律指导具体作品的学习，不断加深对具体作品特殊性的认识和把握。刻苦学习与善于学习相结合，必然会取得事半功倍的效果。

书法是我国特有的艺术门类，涉及到古文字学、历史学、文学、哲学、美学等多种学科，有多种书体和流派，构成复杂、历史悠久的传统艺术。对整门艺术的完整把握，是需要毕生精力才能办成的事业，对部分领域的研究，个别书体、流派或具体书作的学习则是经过数年的努力就可获得成果的事情。无论研究程度的深与浅，广度的宽与窄，都应明确方向，讲究方法，了解学习的对象、任务、步骤、要领，通过不断加深认识，解决问题，积累学识，提高修养，就能逐步使学习层次由低向高发展，知识结构由窄向宽扩大，艺术水平就会不断提高。

我国的书法艺术，有篆、隶、楷、行、草五大类书体，篆分大篆、小篆，而隶、楷、行、草各体，又有许许多多流派和家法。造成各种书体、各种流派和各种家法的原因很多，有运笔的差别，有结体形态的不同，有对行气、章法处理的不同形式，而起决定作用的因素则是：掌握用笔技法、结构原理和布局法则是学习任何书体和具体书作不可缺少的任务。因而详尽分析所学字体的笔画形态、笔法特点、处理好结体、布局的安排则是学习《寿春堂》的首要对象。明确了学习的任务和学习对象，就可以制定学习计划，安排学习步骤，使整个学习进程方向明确，有条不紊。

二、临摹是学习书法的必经之路

学习书法和学习任何知识一样，要讲究方法。正确的学习方法是学习成功的条件。临摹是学习各种书体和各种书作行之有效的方法。

摹帖。摹帖就是用透明纸蒙在范本上，用小狼毫笔将书帖中的字双钩成空心字，然后再用中楷和

大楷笔，按笔顺在双钩上摹写一遍。这种方法叫双钩填墨。另外也可以用单钩填墨的方法。单钩填墨就是用单线钩出笔画中心线，呈现出整个字的结构形状，然后用同样的方法在单线上书写一遍。两种方法做法不同，作用各异。双钩填墨，主要是通过钩摹认识笔画形态，通过填写锻炼运用技法。单钩填墨的主要作用是了解结构情况，也兼练用笔。另外也可以直接摹写。总之，通过摹帖，可以逐步对法帖的用笔技法、笔画特征，结构情况加深认识。

临帖。临帖就是将法帖放在桌面的左边或帖架上看着书写，临帖是模仿与自运之间的一种过渡措施。模仿体验与自运发挥是两个不同的学习阶段，前者必须发展到后者，但在进入自运之前，需要一个巩固摹帖成果的阶段。通过临帖，为提高和熟练作准备。就像小孩走路一样，开始要大人扶持，继可蹒跚起步，然后才慢慢缓步而行，后至独立行走，所以，临帖是巩固提高，又能减少依赖，起逐步自然过渡作用的有效方法，学书者不可忽视。临帖有两种做法，一是面对范本，边观察分析体验，边照样临写，这种做法叫对临；二是不看范本，凭记忆将印象默写出来，这种做法叫背临。在默写前，先将摹帖、对临所得到的有关结构的心得，以单线写出其字形骨格作稿，再蘸墨填写，叫打稿背临。总之，将摹帖得到的心得体会，经过对临、背临、打稿背临、无稿背临的各种措施，会逐步消化、巩固、熟练、顺利地过渡到要求更高、难度更大的自运阶段。

对一种书体的技巧的掌握和认识是需要经过多次反复接触和体验，才能凑效的，所以，临摹的各种做法，必须经过多次反复，十次、几十次、甚至几百次的扎实的认真的练习，才能获得良好的效果。

3、在临摹过程中应注意的几个问题

(一) 讲究笔力，切忌依样描摹。临摹碑帖，主要是学习碑帖中每个字的笔法和结构。执笔运笔要得法，临摹每一笔要使尽笔势，一笔送到底；行笔中途，笔势不可松散，日久笔轻，自然得心应手。凡字最忌描头画脚，唐太宗说：「今吾临古人书，殊不学其形势，惟求骨力，而形势自生。」凡描头画脚，即使能貌似，也是徒具形式，根本不会练出笔力和掌握字中的笔势，更谈不上笔意了。清人

朱履贞说：「汉人八分，笔锋中出，包括篆隶，极古峭劲拔之致，当知其用笔之意，刻励为之，最忌依样描摹，但求形似。」此话是有感而发的。

总之，初学用笔，先要着重笔力，起先可能点画粗糙一些，但久写后，自然能光润，这种光润是在笔实而沉墨的基础上产生的，决非花拳绣腿，描绘而成。这才是真正的用笔。前人说：「杀纸甚安」。「杀」字何意？刘熙载说得对：「书要力实而气空，然求空必于其实，未有不透纸而能离纸者也。」力实则厚实峻洁，墨色也好。包世臣也主张书法「本于笔」，而后「成于墨」。又说：「道固归于墨不溢出于笔，而学之则自墨溢出于笔始」。这些道理，对初学书法者尤为重要，否则但求形似，笔飘而墨浮，不能达到笔酣墨饱的要求。

(2) 认真读帖。在临帖前要仔细看帖，这就是所谓的「读帖」。读帖时必须认真注意每个字的点画的长短、粗细、轻重、向背、转折、结构的疏密、参差等方面，尤其要看清下笔和收笔处的运用方式。古人云：「一画二端是法，当中是力」，必须明白这个道理。

(3) 检查对照。

初学者临帖时往往是临写不对照，不检查，这样会影响进步速度。在这一点上，著名书法家沈尹默先生有深刻的体会，现录其《学书丛话》中的一段话，以供参考。

「回到上海那一年，眼病大发，整整一年多，不能看书写字。第二年，眼力开始恢复，便忍不住要写字，不到几个月就写了二、三百幅，选出一百幅开了一次展览会，悬挂起来一看，毛病实在太多了。从此以后，规定每次写成一幅字，必须逐画逐字地检查一遍，点画笔势有不合法则处就牢牢记住，下次写时，必须改正，一次改不了，二次必须改，如此做了十余年，没有放松过，直到现在，认真写字，还是经过检查才放手。」

像沈先生这样高水平的书家，写字尚且如此，初学者应当怎样做，才能获得成就，当可明白了。

四、《寿春堂》的艺术特色

《寿春堂》字体为楷书，略带行草味，是赵孟頫代表作品之一。细观这件作品，「赵体」字的特征体现得淋漓尽致，无论是从笔法、结体及布局处理的熟练程度，达到了炉火纯青的地步。

「《寿春堂》的基本笔法

古人云：「盖结字因时相传，用笔千古不易。」清代刘熙载云：「书重用笔，用之存乎其人，故善书者用笔，不善书者为笔所用。」冯班云：「书法无他秘，只有用笔与结字耳。」故此，字写得如何，关键是用笔如何。点画用笔是学好书法的第一要素。

大凡点画的轻重、长短、方圆、斜正、偃仰、向背、正侧、弧斜、枯润等，为点画用笔的形质，全在于平时的临习、读帖、观察、强记中所得；而用笔的提按，中侧方圆，峻涩迟速，顺逆露藏等，为书写的使转功夫，全在于平时不断的练习中体会。

各家的字体在用笔上都有它一定的特征和书写的不同方法，因而形成了各家的不同风格，学书者必须抓住这些关键性的东西，才能较好地把这一家的字体学得比较相似，因此，我们在临习《寿春堂》点画用笔的时候，也按这个方法，以各种点画分类进行练习，深入分析，留心观察，手摹其形，心究其理，久而久之，各种点画形态印于脑际，就能比较容易地掌握《寿春堂》的用笔方法和诀窍。

《寿春堂》的主要用笔方法是：圆润丰满，使转婉畅。起笔露藏结合，手婉有力，笔画挺健厚重，又极灵动，并带有行书之味，转折提按分明，笔画之间连带自然。

2 《寿春堂》基本笔法图释