



赵孟頫楷书教程

主编 / 谢昭然

视频讲解 / 黎孟德

视频讲解
易学易用
名家示范
事半功倍



扫码看视频
把书法老师带回家

巴蜀书社



赵孟頫楷书教程

主编 / 谢昭然

视频讲解 / 黎孟德

视频讲解 名家示范
易学易用 事半功倍

图书在版编目(CIP)数据

中国书法培训教程·赵孟頫楷书教程/谢昭然编.
—成都:巴蜀书社,2018.2
(中华练字王)
ISBN 978-7-5531-0932-9
I. ①中… II. ①谢… III. ①楷书—书法—教材
IV. ①J292.11
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 013959 号

中国书法培训教程·赵孟頫楷书教程
谢昭然 编

出品人	林建 侯安国
策划编辑	施维
责任编辑	肖静
出版	巴蜀书社 成都市槐树街2号 邮编 610031 总编室电话:(028)86259397
网 址	www.bsbook.com
发 行	巴蜀书社 发行科电话:(028)86259422 86259423
经 销	新华书店
印 刷	四川省南方印务有限公司
版 次	2018 年 4 月第 1 版
印 次	2018 年 4 月第 1 次印刷
成品尺寸	206mm × 293mm
印 张	6.75
书 号	ISBN 978-7-5531-0932-9
定 价	33

本书如有印装质量问题,请与工厂调换

前 言

中国书法博大精深,凝聚了炎黄子孙无穷的才智。在漫长的历史长河中,书法一直以其特殊的艺术性和广泛的实用性深受人们的喜爱,成为最能代表中国文化的艺术形式之一,即使在硬笔书写和电脑使用非常普及和实用的今天,书法仍然以其特有的魅力深受中国乃至世界许多国家和地区人民的喜爱。

中国书法,是指用中国特有的书写工具——毛笔、墨、宣纸等,按照书法艺术所要求的用笔、结体、章法等法则,以汉字为书写对象而创作的富有美感的艺术作品。它对执笔、运笔以及点画、间架结构、章法、风格、韵味等有非常严格的要求。要学好书法,写出一笔好字,需要在老师的指导下,刻苦临习古人的名碑名帖;需学会正确的握笔、运笔方法,做到指实掌虚、五指齐力;需懂得中锋行笔、提按顿挫、回环往复、刚柔相济的道理;需明白疏密相间、大小错落、计白当黑、盼顾生姿的章法。不仅如此,书法不仅仅是一种技法性很强的艺术,而且是书者情感的表露,具有很强的主观因素。它集精、气、神于运斤流转顿挫之中,黑白相间,笔酣墨饱,字字有根,笔笔有源,或古拙,或厚重,或端庄,或娟秀,意趣无限,美不胜收。

《中国书法培训教程》是以颜柳欧赵等名家名帖为范本,并配有同步示范讲解视频的创新教程,分为“培训教程”和“毛笔描红”两个系列(《颜真卿楷书教程》和《颜真卿楷书毛笔描红》、《柳公权楷书教程》和《柳公权楷书毛笔描红》、《欧阳询楷书教程》和《欧阳询楷书毛笔描红》、《赵孟頫楷书教程》和《赵孟頫楷书毛笔描红》),前者在于学习技法,后者在于临摹练习,学用结合,相得益彰。

《中国书法培训教程》在编排上遵循深入浅出、循序渐进的原则,对不同名家名帖的风格、特色、用笔、结构都做了详细讲解;对颜柳欧赵各体的结构、笔画、技法等教学关键点,“教程”在相关章节分别配制了总讲视频和分讲视频,凡70余个。读者只要扫描书中的二维码,就可以在教学视频的帮助下,取得事半功倍的学习效果。

编 者

2018年2月

目 录

第一章 基础知识	1
第一节 正确的坐姿和执笔方法	1
第二节 文房四宝	2
第三节 学习书法的方法	3
第二章 赵孟頫楷书及代表作	7
第一节 赵孟頫楷书的风格特点	7
第二节 赵孟頫小传	8
第三节 赵孟頫书法艺术特征	8
第四节 赵孟頫《三门记》简介	9
第三章 《三门记》基本笔画	11
第四章 《三门记》偏旁部首	43
第五章 楷书字形及结构搭配比例	63
附 赵孟頫《三门记》原帖	87
《三门记》释文	102

第一章 基础知识

第一节 正确的坐姿和执笔方法

坐姿要求

写毛笔字可以坐着写,也可以站着写。一般来说,写中小字多坐着,写大一点的字就需要站着了。坐姿要求头正、身直、臂开、足安;站姿要求头俯、身躬、臂悬、足开。无论是坐姿还是站姿,书写者的眼睛与纸的距离都应保持在 33 厘米以上。



(毛笔书写坐姿)



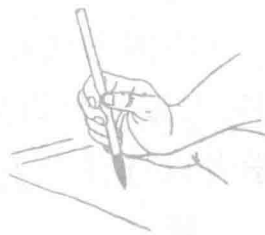
(毛笔书写站姿)

执笔方法

执笔方法很多,使用最多的是“五指执笔法”。先用拇指和食指指尖轻轻地握住笔杆,然后中指和食指并拢,放在笔杆的前面,注意中指的第二节要与食指的第一关节对齐。无名指用指甲盖和指肉交界的地方从后面顶住笔杆,小指在无名指后面加强托顶的力量,但不要挨着笔杆。每个手指的关节都要向外突出,掌心要空。这个方法叫做“指实掌虚”。



(毛笔五指执笔法)



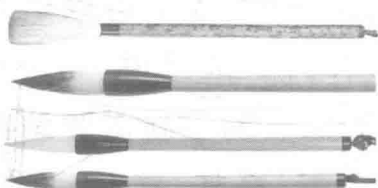
(毛笔枕腕执笔法)

第二节 文房四宝

学习书法必须先了解文房四宝。所谓文房四宝,指笔、墨、纸、砚这四件中国书法必须使用的工具,它们也是中国文人书房必备的宝贝。其中,以湖笔、徽墨、徽宣、端砚为优。那么我们练习书法时应该怎样选择这些工具呢?

笔

笔的种类很多,大小不一。笔所使用的兽毛,主要是羊毫、狼毫、紫毫(兔毛)。羊毫较软,狼毫和紫毫较硬。用两种或两种以上的毛混合制成的毛笔称为兼毫,兼毫笔软硬适中,便于掌握。初学者以选择羊毫和兼毫笔为宜。笔的大小要和字的大小配合,可以用大笔写小字,不能用小笔写大字。



毛笔

墨

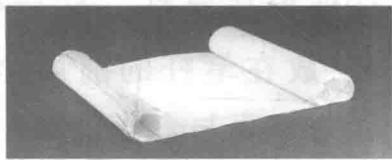
墨分为松烟墨和油烟墨两种,松烟墨较淡,一般用于书法;油烟墨较黑,一般用于国画。从前的墨都是块墨,现写现磨,现在有了墨汁,使用很方便,如“一得阁”墨汁、“曹素功”墨汁、“红星”墨汁等都可选用。



墨汁

纸

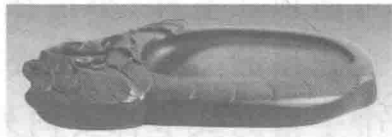
中国书法和绘画都使用宣纸。宣纸的种类很多,大致可分为生宣、熟宣和半生熟宣三大类。初学者以选择半生熟宣为宜。



宣纸

砚

砚是为研墨所用。好的砚台石质细腻坚硬,易于发墨。现在一般多使用墨汁,砚台只保留了蓄墨和舔笔的功能。



砚台

第三节 学习书法的方法

选 帖

学习书法应从楷书入手。选择一位古代的书法名家的名碑或名帖反复临摹,直到能够背临,再临写同一书家的其他名碑帖。把这一种字体学好以后,就可以换帖学习其他书法家的字。切勿朝三暮四,随意更换。只有经过严格的楷书学习,才能领悟到书法的用笔和结构,为下一步学习行书、草书等其他书体打下基础。

要学好书法,选帖是关键。首先认定一位名家,然后选择他最具代表性的作品。这个选择非常重要,它决定了你一生书法的基本风格。如果选到不太优秀的碑帖,你的书法水平将永远不会太高。还要注意的,有的老师把自己写的字让学生临摹,这是非常错误的。

初学者可以选择的碑帖,楷书以欧阳询《九成宫醴泉铭》、颜真卿《多宝塔碑》《颜勤礼碑》、柳公权《玄秘塔碑》、赵孟頫《胆巴碑》《三门记》、褚遂良《雁塔圣教序》、王羲之《乐毅论》《黄庭经》、王献之《洛神赋十三行》等为优;行书以王羲之《兰亭序》《怀仁集王羲之圣教序》、颜真卿《祭侄文稿》、苏轼《黄州寒食诗帖》、黄庭坚《松风阁诗帖》、米芾《苕溪诗帖》《蜀素帖》、赵孟頫《归去来辞》等为优。

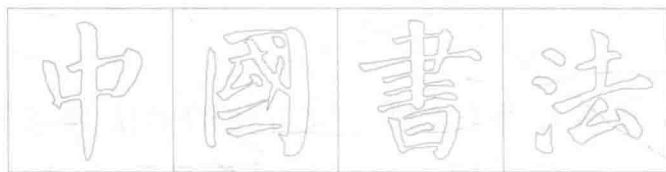
双勾填墨

学习书法的途径只有一条,那就是临摹名家的名碑名帖。临和摹是两种不同的方法,各有优劣,学习书法时都可采用,但应该以临为主。

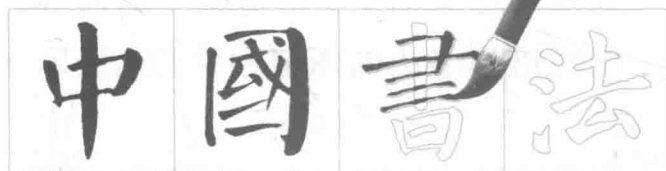
摹帖,是指用薄纸覆盖在碑帖上,照原字的笔画和结构复写。它又有“双钩填墨”和“描红”两种。

“双钩填墨”的方法,是先把要临的字按照它的边缘细心地双勾出来,然后用墨填写(现在可以买到印好的双钩练习纸)。填墨时要注意用笔准

确,既要把笔画填满,又不要让墨溢出线外。还要注意线条的生动、粗细的变化、转折的形状、结构的匀称。要一笔完成,不要复笔填写。这样,不但有助于我们掌握笔法和结构,而且可以加强视觉记忆,把这些优美的书法作品留存在心中。



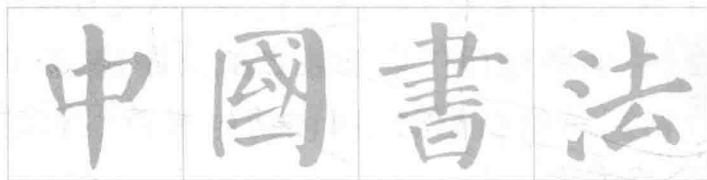
双钩字



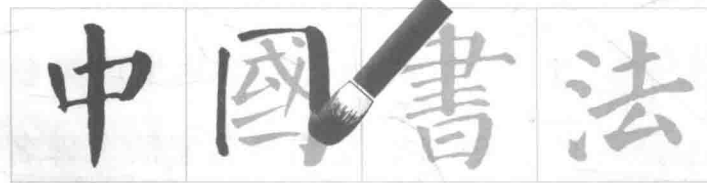
毛笔双钩填墨

描 红

描红是摹帖的另一种方法,所不同的是,双钩只勾画出字的边缘线条,而描红则是把碑帖上的字印成红色,然后再用墨把它们填黑。古人有时用薄纸蒙在字帖上摹写,叫“写仿影”,和描红的方法差不多。



描红摹本



毛笔描红

无论是双钩填墨还是描红,都要在摹写之前认真分析帖中范字的用笔和间架结构,要多问问自己这个字究竟好在哪里,从中应该学些什么,不要只图快、图省事而不动脑筋。还要注意字的笔顺、长短肥瘦、偃仰向背。填红时,也要一笔完成,要把红画填满,又不溢出红画。

临 帖

临帖,就是将所选的碑帖放在面前,看着点画的笔势和字形去写。其方法有对临、背临两种。

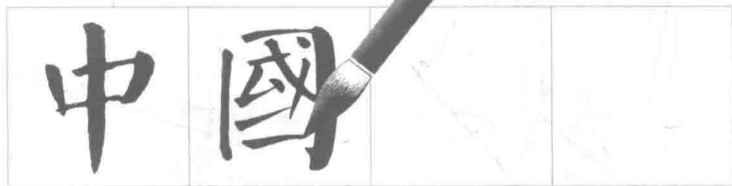
对临

即面对法帖,将它的用笔、点画、笔势、意趣、结构形态等,作一番分析研究,然后以目导心,以心运手,振笔直书,尽量达到原帖用笔和结构的效果。临帖的时候一定要注意对原作的尊重,首先要做到尽可能“临像”,再仔细体会原作的妙处。切不可凭自己的偏见去取舍和改动原作。

临帖的方法,首先是选取几个字,最好是同一偏旁部首的字,反复临写。有一定心得以后,再另选几个字临写,初学时切不可贪多。这样临写一段时间,有了一定的体会以后,就可以临写全帖了。这两种方法可以交替进行,直到对你临写的原作有了很深的理解,就可以背临了。



字 帖



临 写

背临

背临又叫默临。就是将法帖中字的笔意结构默记于心,背着帖举笔而书。这是在对临的基础上进一步加深理解和锻炼记忆力的有效方法。背临之前,必须先将碑帖中字的用笔方法、点画形态、结构安排以及姿态、风格、神韵等,通过临摹,仔细分析,掌握精熟,直到储于脑中,使它能在自己的想象中复活起来,闭目如在眼前,才能大胆果断而又准确地默写出来。



(背临)

摹的方法,容易具备原作的点画位置和间架结构,但对下面的双钩或红画“影格”产生依赖性,往往会忽略笔意的表达和对结构的理解。摹是笔随形走,表面性的效果比较明显,但不巩固;临的方法,比较容易体现出原作的笔意,但由于是一种半脱开的方法,往往又容易将原作的间架结构位置写得走形。所以,临摹的时候,要聚精会神地进行一番分体研究,做到意在笔先,这样才比较容易进步。弄清了它们的利弊得失,我们就应当抱着认真的态度,先摹后临,以临为主,长期坚持,就一定能写出一笔好字。

第二章 赵孟頫楷书及代表作

第一节 赵孟頫楷书的风格特点

赵体楷书,是在宋人重意思思想的影响下,对法的破坏严重的情况下产生的,赵孟頫提出向以二王为代表的魏晋书法学习,使书法重新走上了健康发展的道路。赵体楷书秀丽圆润,结体带有一点行书的意趣,极为秀美。用笔灵动,没有唐人楷书的棱角,自然流畅,但骨力内敛,如绵里裹针。

比较下列赵体楷书、欧体楷书、颜体楷书、柳体楷书四种书风,可加深对赵体楷书风格特点的理解。



赵体楷书

欧体楷书

颜体楷书

柳体楷书

第二节 赵孟頫小传



赵孟頫像

赵孟頫(1254-1322),字子昂,号松雪道人、水精宫道人。湖州人。湖州古称吴兴,故又称“赵吴兴”。中年居处有鸥波亭,又称“赵鸥波”。卒谥文敏,世又称“赵文敏”。他自幼聪敏,宋末以诗文书画名重一时。元初,元世祖慕其名,征召入京,任集贤直学士、济南路总管,元仁宗时官至翰林学士承旨、荣禄大夫,卒赠魏国公。他是宋皇族宗亲,却降元并做了大官,所以被后人诟骂,甚至因此称

他的书法为“奴书”,这是很不公平的。

北宋苏、黄等人倡导的以意为主的书风,到南宋时期已经变为既无法又无意的胡闹。赵孟頫主张恢复古法,甚至跳过唐代而直追魏、晋,尤其对二王推崇备至。在他的大力提倡下,终于使书法复归平正,走上健康发展的道路。

赵孟頫的书法,就是这种理论的实践。他的楷书,用笔趋于通俗,而结体极为秀丽,与颜、柳、欧并称四大楷书。

他的传世书迹很多,著名的小楷有《洛神赋》《汲黯传》《道德经》等,大楷有《胆巴碑》《三门记》《仇公墓碑铭》《妙严寺记》等,行书有《千字文》《兰亭十三跋》《洛神赋》《与山巨源绝交书》等。

第三节 赵孟頫书法艺术特征

赵孟頫所写碑文极多,圆转遒丽、宽博沉稳,外形端庄秀丽而内实坚强劲挺。相传他能日书万字,“下笔神速如风雨”。流传后世的经典之作甚多,其楷书中带行书笔法,世称赵体。

赵体楷书的用笔特征

赵体特征在用笔方面师承古法,弃繁从简,博采众长,变古为今,线条秀美,舒展灵动,端庄肃穆而神采飞扬。

赵体楷书的结构特征

在结体方面,赵体楷书宽绰而秀美,点画之间十分注重彼此的呼应,且十分紧密。外相看似柔润,细品却内实坚强;外相看似端庄秀美,实则骨架挺拔。

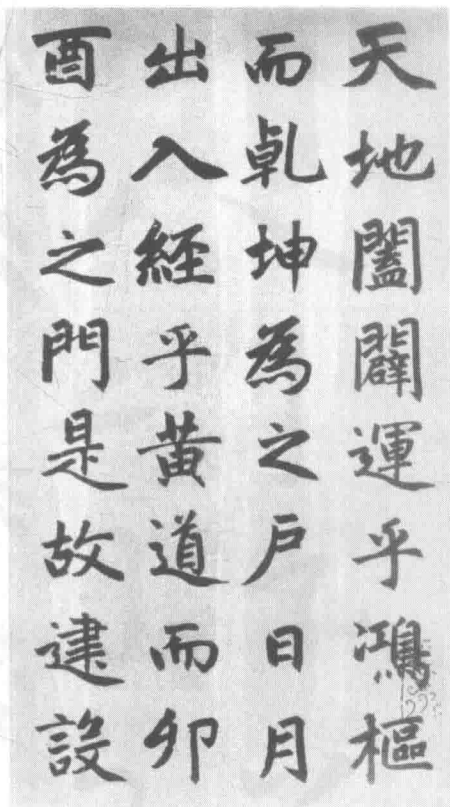
赵体整体书风特征

赵孟頫以书闻名天下,各种书体无不冠绝古今,其书风道媚秀逸,严整飘逸。“荣际五朝,名满四海”,在书艺上成为元代的领袖人物,被称为“元人冠冕”。

第四节 赵孟頫《三门记》简介

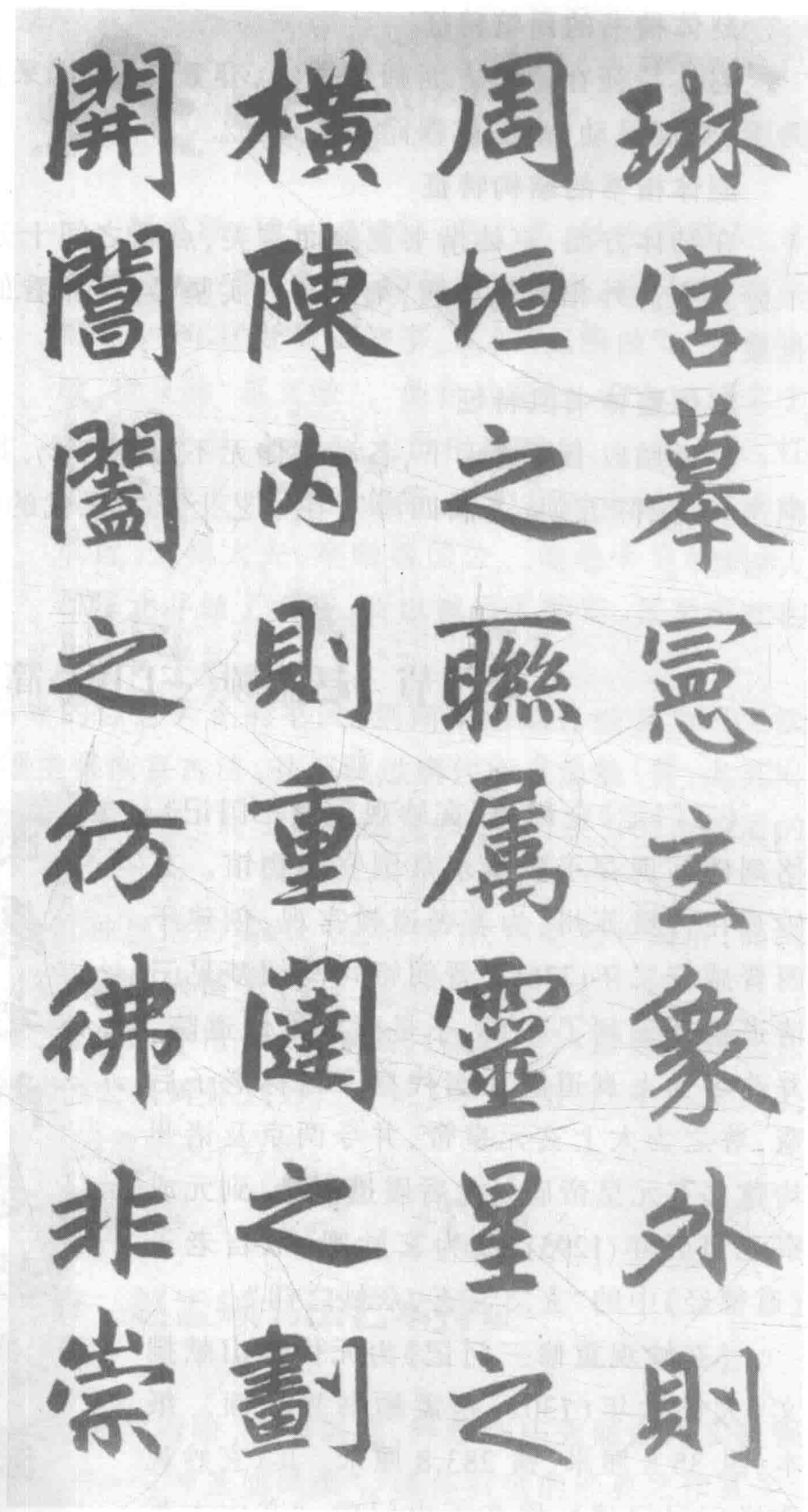
《三门记》全称为《玄妙观重修三门记》,铭刻碑帖现存于日本东京国立博物馆。玄妙观在古城苏州,为著名道教宫观,创建于西晋咸宁二年(276)。晋明帝司马绍梦见三清道祖驾云到了苏州,于是下旨重修道院,并改名为上真道院。唐代皇帝自称老子后裔,尊之为太上玄元皇帝,并令两京及诸州均建立玄元皇帝庙。此后屡遭兴废,到元成宗元贞元年(1295),改为玄妙观,取自老子《道德经》中的“玄之又玄,众妙之门”。

《玄妙观重修三门记》为元代牟山猷撰文,大德六年(1302)赵孟頫书并篆额。纸本,纵35.8厘米,横283.8厘米。其《玄妙观重修三门记碑》原在正山门内,“文化大革



《三门记》原帖（局部）

命”时失落。1990年，苏州碑刻博物馆仿刻成碑，现存正山门内。铭刻碑帖2幅；每幅纵52厘米，横136.5厘米，记58行，行11字，额3行。

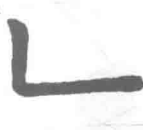


《三门记》原帖（局部）

第三章 《三门记》基本笔画

练习赵体楷书，首先要掌握好赵体楷书的基本笔画，这是练习《三门记》的基础。赵孟頫楷书归纳起来，可分为点、横、竖、撇、捺、提、折、钩八种，而每种笔画里面又包含了几种相似笔画及变形笔画。练习时不仅要掌握其独特的形态、特点，还要领会其运笔和用笔的方法。

赵体楷书笔画一览表

侧点 	左点 	撇点 	挑点 	长点 	长横 
短横 	悬针竖 	垂露竖 	长撇 	短撇 	斜捺 
平捺 	提 	横折 	竖折 	撇折 	竖钩 
横钩 	戈钩 	卧钩 	竖弯钩 	横折钩 	横折右弯钩 
横折撇 	撇折点 	竖提 	横撇弯钩 	竖折折钩 	相向点 

1 赵体笔画——侧点

书写指南



- ① 逆锋向左上轻入。
- ② 折笔向右下重按。
- ③ 再转向左上提笔回锋。

视频教学
(手机扫描)



治

成

端

江