

元赵孟頫《妙严寺记》

历代名家楷法临习教程

重二邃
殊麗苟非佛心
所現孰能有是

吴晓懿 编著



安徽美术出版社

元赵孟頫《妙严寺记》

历代名家楷法临习教程

● 吴晓懿 编著



安徽美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

东晋赵孟頫《妙严寺记》吴晓懿编著. —合肥:安徽
美术出版社, 2004.12

历代名家楷书临习教程

ISBN 7-5398-1322-9

I.元... II.吴... III.楷书-书法-教材
IV.J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第108455号

历代名家楷书临习教程 吴晓懿 编著
——元赵孟頫《妙严寺记》

安徽美术出版社

(合肥市金寨路381号 邮编:230063)

安徽美术出版社网址:<http://www.ahmscbs.com>

全国新华书店经销

合肥义兴印刷厂印刷

开本:787×1092 1/8 印张:5

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

ISBN 7-5398-1322-9

定价:15.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系

《妙严寺记》(局部)

映	洪	南	徐
帶	澤	對	林
清	北	涵	東
流	臨	山	接
而	洪	西	烏
離	城	傍	戍

七	際	妙	
十	距	嚴	額
里	吳	寺	
而	興	本	
近	郡	名	
曰	城	東	

雙	鏡	行	結
徑	諸	華	茅
佛	大	嚴	為
智	部	法	廬
偃	經	華	舍
谿	適	宗	板

上	嘉	勝	絕
人	熙	境	踞
於	間	也	塵
焉	是	先	誠
叔	菴	是	一
始	信	宗	方

前言

《历代名家楷书临习教程》是特地为热爱楷书的书法爱好者策划编辑的。

楷书是以静态为主的书体,其笔画、偏旁部首、结构等都有一定的规范,也有较为固定的规律可循。所以,很多书法爱好者都将楷书作为书法入门的书体,许多老师教学生学习书法也将楷书作为首选。历代写楷书的人很多,留下来的楷书遗迹也很多,风格差异也很大,后人学习可供选择的余地也很大。但是,在书法史上产生深远影响的名帖仍是我们极佳范本。基于这种考虑,这套《历代名家楷书临习教程》选择了北魏《张猛龙碑》和《张黑女墓志》,唐代欧阳询的《九成宫醴泉铭》、褚遂良的《雁塔圣教序》、颜真卿的《多宝塔碑》和《颜勤礼碑》、柳公权的《玄秘塔碑》,元代赵孟頫的《妙严寺记》八本。

这套教程以技法为主,内容涉及楷书的点画、偏旁部首、结构和章法。其特点一是加强编辑含量。从选题的开发和论证、提纲的编写、作者的选择、字帖版本的选择、封面和版式的设计等,编辑都全程参与,并积极征询专家的建议,力图以好的质量面向读者。二是提高编写质量。这套教程重在使基本技法全面化、微观化、具体化和可操作性强,所选例字针对性强,所附解释的文字要言不繁,切中题义。

下面对这八部字帖的主要特征作一简要的介绍。

《张猛龙碑》是魏体书法高度成熟的作品。此碑纯用方笔,笔画精到;结构紧密,奇正相生。启功先生谈到此碑对学习者的作用时曾说它是:“一剂强心健骨方。”

《张黑女墓志》又称《张玄墓志》,是魏体书法的代表作品。其书风醇厚古雅,风流跌宕,并融入较多的隶书笔意。欧阳中石先生谈到此帖的临习技巧时说:“如用大笔少墨,从容斟酌,轻轻点画,便极易得其面目。”

《九成宫醴泉铭》是欧阳询的代表作品。此碑瘦硬遒劲,结构谨严。学习此碑不应太过循规蹈矩,应该在森严的法度中参悟其粗细参差的变化和活脱。

《雁塔圣教序》是褚遂良的代表作品。此碑风格典雅娟秀。其笔画瘦劲舒展,细而有力;其结构开阔,似有汉隶遗韵。临习此碑应体会其用笔的轻灵精到和提按顿挫的巧妙,还要注意以柔克刚、细而不弱。

《多宝塔碑》是颜真卿早期的代表作品,为后人初学书法的极佳范本。但是,此碑并没有形成颜真卿宽博雄浑的风格特点。此碑用笔笔笔藏锋、笔笔回锋,结构疏密匀称,风格严谨庄重。临习此碑应注意用笔的提按转折、结构的内紧外松和上紧下松。

《颜勤礼碑》是颜真卿晚年的代表作品。此碑用笔劲健,结体俊拔,风格高古苍劲,端庄雄伟。临习时应注意其用笔的方圆并施和结构内松外紧、上松下紧的特点。

《玄秘塔碑》是柳公权的代表作品。此碑用笔清劲锐利,干净利落;结体中宫收紧,端正紧密。临习此碑应注意其用笔的方圆兼施,方起圆结,勿使其筋骨暴露。

《妙严寺记》是赵孟頫的代表作品。此帖用笔精到,结构严谨,多有行书笔意。临习此帖应注意其用笔的轻松灵活,起笔、收笔不要太循规蹈矩。

目 录

一、《妙严寺记》基本笔画及其变化、组合的写法	1
二、《妙严寺记》常见偏旁部首的特征和写法	9
三、《妙严寺记》结构的基本特征	19
四、《妙严寺记》的章法特征及集字创作示范	27
(一)《妙严寺记》的章法特征	27
(二)《妙严寺记》集字创作示范	28

一、《妙严寺记》基本笔画及其变化、组合的写法

 圆点逆锋起笔,转笔向右下方向轻顿,提笔向左回锋。	 方点逆锋起笔,向右下轻顿并写出棱角,转笔向右下行笔,至末尾处向左下出锋。	 尖锋点露锋起笔,顺势向右下行笔,顿笔后向左收笔或出锋。	 长点的起笔收笔和尖锋点一样,行笔时由轻到重,边行边按,行笔轨迹较长。
之	之	之	大
充	方	宇	不
寺	良	法	煨
延	空	院	𦵏
建	寔	寧	豪
延			发
建	实	宁	豪



斜长点逆锋起笔，略顿笔后向右下行笔，形成一类似斜向的短竖，至末尾处回锋收笔。



出锋点露锋起笔，顺势向右下行笔，略顿笔，再转笔向左下出锋，出锋锐利。



横向点逆锋起笔，向右下顿笔并形成方切的棱角，转笔向右行，至末尾处略向右下顿笔并回锋收笔。



细小点多露锋起笔，顺势向右下作顿并回锋收笔。这种点在《妙严寺记》中很特殊，因为细小，和其他笔画形成对比反差。

方

之

元

泥

泥

信

方

扁

述

院

元

均

禪

禪

新

寂

寂

約

约

離

离

額

额

廡

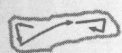
庑

顧

顾

塵

尘



短横逆锋起笔，向右下顿笔并形成方切的棱角，转笔向右行，至末尾处略向右下顿笔并回锋收笔。



长横锋起笔，向右下顿笔并形成方切的棱角，转笔向右行，至中段略提笔，再渐行渐按，最后右下顿笔并回锋收笔。



左尖横露锋起笔，顺势行笔，边行边按，至末尾处顿笔回锋。



弧横的写法和长横相似，只是横画略呈向上的弧度，显得很有弹性。

于

一

有

丁

西

十

空

士

而

上

殊

下

互

古

理

布

南

世

世

维

维

安

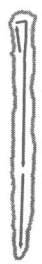
安



短竖逆锋起笔，转笔向下行笔，至末尾处轻按回锋收笔。有些短竖的起笔处会出现方头，如“作”的第二竖。



垂露竖逆锋起笔，轻顿后转笔向下行笔，至末尾处顿笔，再回锋收笔。



悬针竖逆锋起笔，轻顿后转笔向下行笔，至中段后渐行渐提，直至出锋。悬针竖的出锋应该避免太尖，以厚重为好。



短撇逆锋起笔，轻顿后形成方切的棱角，再转笔向左下行笔，渐行渐提，直至出锋。《妙严寺记》中的短撇出锋往往比较含蓄。

士

師

师

中

公

而

神

帶

带

乎

兩

两

使

部

以

忠

相

華

华

烏

乌

作

博

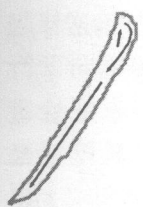
博

碑

碑

奧

奥



斜撇逆锋起笔，轻顿后形成方切的棱角，再转笔向左下行笔，渐行渐提，直至出锋。《妙严寺记》中的长撇出锋往往比较锐利。



竖撇逆锋起笔，轻顿后形成方切的棱角，再转笔向下行笔，接近末尾处转笔相左，渐行渐提，直至出锋。



回锋撇逆锋起笔，轻顿后转笔向左下行笔，至末尾处轻顿，再提笔向上回锋收笔，不出撇尖。



斜捺露锋起笔，顺势向右下行笔，渐行渐按，并呈现一定的弧度，使之一波三折，至末尾处重按，再转笔向右，写出捺角。

尼

大

乃

朱

者

月

及

舍

舍

余

余

丈

先

東

东

老

火

有

度

妙

夫

秀

琅



卧捺逆锋起笔，转笔向右行笔，渐行渐按，并呈现一定的弧度，使之一波三折，至末尾处重按，再转笔向右上写出捺角。



回锋捺露锋起笔，顺势向右下行笔，渐行渐按，并呈现一定的弧度，使之一波三折，至末尾处重按，再转笔向右，写出捺角后回锋收笔，使之含蓄。



反捺露锋起笔，顺势向右下行笔，渐行渐按，至末尾处或向左出锋，如“不”；或顺势出锋，如“求”、“东”；或回锋收笔，如“受”、“后”。



竖钩逆锋起笔，转笔向下行笔，至末尾处重按，再转笔铺毫后，提笔向左上出锋，写出钩画。

之

天

不

于

是

今

今

求

朱

述

笑

东

东

东

东

遂

遂

金

金

受

受

持

赵

赵

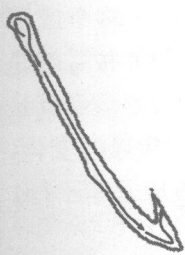
会

会

后

后

接



斜钩逆
锋起笔,转笔
向右下行笔,
中间略呈弧
度,至末尾处
重按,转笔向
上写钩。



竖弯
钩逆锋
起笔,转
笔向下
行笔,至右弯处轻提笔,转右
行后渐行渐按,到末尾处铺
好转笔向上出锋,写出钩画。



挑顺上一
笔画下笔,写向
右下切,写出棱
角,转笔向右
上,渐行渐提,直至出锋。



折有竖折、横
折、撇折等,书写
时一般向右下顿
笔,写出棱角,再转笔写其
他笔画。

戌

已

功

功

九

民

民

元

地

中

成

先

洪

也

域

域

死

将

将

出

几

几

绝

绝

现

现

幻

幻

点的组合 书写时注意变化,尤其点的起笔、轻重、方向、大小,要随结体的需要而发生变化。有时还会出现连带,如“于”字的两点。

横的组合 有两个或两个以上的横画并列书写就是横的组合。书写横的组合时要注意平行等距的规律,即横画在注意长短、粗细、藏锋或露锋等的变化外,横画一般要平行,其之间的距离要基本相等。

竖的组合 有两个或两个以上的竖画并列书写就是竖的组合。书写时要注意竖的长短、粗细、向背、藏锋或露锋的变化,还要注意竖画也应基本平行。

撇的组合 有两个或两个以上的撇画并列书写就是撇的组合。书写时要注意其长短、粗细、藏锋或露锋的变化,还要注意撇画也应基本平行。

心

壬

壬

北

衆

众

并

并

生

州

板

于

于

真

非

篆

篆

燕

善

佛

後

后

塗

涂

業

业

推

推

嚴

严

二、《妙严寺记》常见偏旁部首的特征和写法

 书写时,中间点略向左放,前两点均可出锋,挑画则顺承上一个点画,再出锋照应右边部首。	 一般地,撇画的末尾收锋,竖画为垂露竖,竖画的起笔在撇画中间略下的位置。	 两个撇画平行,有时连带写出;竖为短小的垂露竖。	 言字旁的点靠右,第一横最长,下两横为短横,三横平行等距。口字和三横对齐。
洪	佛	行	記 记
流 流	備 备	徑 径	詣 诣
清	偃	徒 徒	設 设
涵 涵	像 像	後 后	諸 诸
澤 泽	傳 传	德 德	謂 谓

卩

其横撇弯钩写得较小、较窄,垂露竖写到横撇弯钩中间,将其举起。整个左耳旁较窄长,所占空间较小。

礻

示字旁以第一点和垂露竖为重心线安排,横折撇向左伸出,第二点则写在撇和竖的交叉点上。整个示字旁左重右轻,虚出右下角的空间,以便安排右边的部首。

扌

提手旁的竖钩画写在横画的右侧,使得横画和挑画的大部分在左侧,整个提手旁让出右边的空间以便安排右边的部首。

纟

其结构特点是使右边整齐,没有突出的笔画,便于安排右边的部首。三点组合上小下大,相互照应。

降

祐

持

結

结

陳

陈

神

掃

扫

給

给

陰

阴

祖

接

經

经

際

际

視

视

楊

扬

緣

缘

陞

陞

福

推

推

繼

继



提土旁的短横的主要部分在左边，挑画的主要部分在右边，挑画出锋照应右边部首的笔画。有时挑画写得很小，如“增”字。



木字旁的横画和撇画的主要部分在左边，右边的捺画写成了点，使得右边没有突出的笔画，便于安排右边的部首。有时木字旁的撇画和点画连写，形成流畅的行书用笔，如“极”字。



王字旁通常用行书的写法，将笔顺改变了。第一横后即写竖，并将竖、第二横挑画连写，很流畅。王字旁的右边也较整齐，便于安排右边的部首。



日字旁缩短横画，使之写得很窄长，便于安排右边的部首。其第二横改写成点，并且出锋连带下一笔画，第三横则改写成挑画。

地

林

珠

時

时

域

域

相

現

现

映

映

城

板

理

照

照

境

極

极

琅

晴

增

增

檀

檀

碧

暇

暇