

历代名家法帖钢笔临写系列

赵孟頫

楷书 行书 草书

专辑

生活·读书·新知



三联书店

村中無賴息四鉤仙蓬內更相
攻誰是主人公無慧力愛細
轉關籠一向四楞任搖地不
思兩脚無梢空前詠更忽
婆娑若生老病無常九竅
轉關籠一向四楞任搖地不
思兩脚無梢空前詠更忽
婆娑若生老病無常九竅

历代名家法帖钢笔临写系列

赵孟頫专辑

蔡慧苹 编著

上海三联书店

历代名家法帖钢笔临写系列

—— 赵孟頫专辑

上海三联书店

赵孟頫专辑

编 著/蔡蕙苹

责任编辑/冯芝祥

装帧设计/姜 明

责任制作/沈 鹰

责任校对/项哲生

出 版/生活·读书·新知 上海三联书店

(200020) 中国上海市绍兴路7号

发 行/新华书店 上海发行所

生活·读书·新知 上海三联书店

制 版/上海市群众印刷厂

印 刷/上海市印刷十一厂

版 次/1997年6月第1版

印 次/1998年4月第2次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/130千字

印 张/6.25

印 数/1—5501—11500

ISBN7-5426-1013-9
G·246 定价9.80元

编者的话

要写好钢笔字,与写好毛笔字一样,临帖是必不可少的环节。近年来,钢笔字帖层出不穷,给广大学书者提供了许多方便。但目前社会上流行的钢笔字帖,基本上用的是书家自己的书体。众所周知,在书法方面,我国有着悠久的传统,真可以说是名家辈出,群星灿烂。先辈不但有大量的艺术珍品传世,而且留下丰富多彩的书法理论和经验体会。这是学书者一笔极为宝贵的财富。学习钢笔书写,是否也能利用这笔财富呢?书法家蔡蕙苹女士认为是可能的。她认为,钢笔书写与毛笔书写虽然各有不同的特点,但同是书法,其间还有相通的地方。《历代名家法帖钢笔临写系列》就是蔡蕙苹女士设计的,《赵孟頫专辑》是这个系列丛书的第一本,由蔡女士执笔撰写。

本系列丛书有以下特点:

一、以历代名家法帖为范本,用钢笔临写。

历代名家法帖很多,并不都适宜于用钢笔临写。同时,历代名家法帖都用毛笔书写,学书者直接用钢笔临写,不容易掌握要领。现在,先由书法家选用合适的法帖,用钢笔临写,让学书者临摹,这样便于入门。如要登堂入室,原帖俱在,可以进一步直接临写。

二、既有法帖,又有临写指南,便于掌握规律。

社会上大多数钢笔字帖,注重的是书写,仅给学书者提供范

本,缺乏应有的指导;即便有,或失之简略,或每次都从 ABC 讲起,不能适应学书者多方面的需要。本系列丛书每一本都设“临写指南”一项,从“点划”、“结构”、“章法”三方面对名家法帖作详尽的讲解,指出各别书法家的特点,使学书者有规律可循。在学习时,宜于先临写法帖,当有了一定的感性认识以后,再阅读“临写指南”,容易掌握要领。

三、既有原帖临写,又有简体字临写,有利于中小学学生临摹。

古代法帖,不但有大量的繁体字、异体字,而且书法家为了书写美观,往往改动字的结构。观在文字书写,必须注意规范化。本系列丛书,既有原帖临写,又有以原帖笔意新创的简体字临本,便于中小学学生临摹。

本系列丛书的第一本为《赵孟頫专辑》。赵孟頫的书法,“承先启后”,既“承前人之规范,而能赋予生气”,又“开元明以来风尚”(见启功《论书绝句》),为一代大家。赵体书法,兼具观赏性和实用性,所以成为本丛书的首选对象。

本丛书因属初创,不足之处,敬请专家和广大读者批评、指正,以便后来各辑能为学书者提供更周到的服务。

上海三联书店



蔡慧苹，女，1943年生。毕业于华东师范大学历史系。现为中国书法家协会会员、上海市书法教育专业委员会常务委员、上海市诗词学会会员、上海市育才中学高级教师。

60年代初，师从著名书法家潘学固、徐伯清，工隶书、小楷。书法作品为西安中国书法艺术博物馆、上海市档案馆等单位收藏。临池之余，致力于书法教育和书画理论研究，在海内外发表有关论文数十篇。近年来，受上海市教育委员会教学研究室委托，编写有《硬笔行楷基础训练》等多种中小学书法教材和教师用书。

目 录

编者的话

赵孟頫及其书法艺术

- 一、出入元宫廷的书画家..... (1)
- 二、多才多艺的艺术家及其家族..... (3)
- 三、“天资”与“学力”..... (4)
- 四、书风几变,脱尽南宋陋习 (7)
- 五、精熟流媚,平易实用 (9)
- 六、余论 (12)

临写指南

- 一、如何学写钢笔字 (14)
 - (一) 硬笔书法简介..... (14)
 - (二) 硬笔书法与软笔书法的异同..... (15)
 - (三) 如何学写钢笔字..... (16)
- 二、关于本专辑的几点说明 (19)
- 三、点划 (22)
 - (一) 横划..... (22)
 - (二) 竖划..... (26)
 - (三) 点..... (30)

(四) 撇划	(37)
(五) 捺划	(39)
(六) 折划	(41)
(七) 勾划	(44)
(八) 提划	(48)
四、结构	(50)
(一) 赵体书法的基本特征	(50)
(二) 结构变化的基本规律	(63)
(三) 笔势生结构	(67)
五、章法	(73)

法帖之一

原帖临写

1. 繁体《千字文》	(77)
2. 繁体《三门记》	(85)
3. 繁体《湖州妙严寺记》	(89)
4. 繁体《杭州福神观记》	(95)
5. 繁体《帝师胆巴碑》	(101)
6. 繁体《松江宝云寺记》	(108)
7. 繁体《昆山淮云院记》	(114)
8. 繁体《仇锬墓碑铭》	(118)
9. 繁体《临〈兰亭序〉》(节选)	(127)
10. 繁体《望江南净土词十二首》(节选)	(128)
11. 繁体《跋〈定武兰亭帖〉》(节选)	(129)
12. 繁体《自书五律二首》(节选)	(130)
13. 繁体《稽叔夜与山巨源绝交书》(节选)	(131)

法帖之二

简化字临写

1. 简体《千字文》 (135)
2. 简体《三门记》 (143)
3. 简体《湖州妙严寺记》 (147)
4. 简体《杭州福神观记》 (153)
5. 简体《帝师胆巴碑》 (159)
6. 简体《松江宝云寺记》 (166)
7. 简体《昆山淮云院记》 (172)
8. 简体《仇锬墓碑铭》 (176)
9. 简体《临〈兰亭序〉》(节选) (185)
10. 简体《望江南净土词十二首》(节选) (186)
11. 简体《跋〈定武兰亭帖〉》(节选) (187)
12. 简体《自书五律二首》(节选) (188)
13. 简体《稽叔夜与山巨源绝交书》(节选) (189)

赵孟頫及其书法艺术

书法艺术发展到元代，赵孟頫是一个异军突起的人物。他，称雄一世，影响及今。

一、出入元宫廷的书画家

赵孟頫，字子昂。他给起居室题名为“松雪斋”，自号“松雪道人”。又筑“鸥波亭”为休憩之所，故别署“鸥波翁”。宋理宗宝祐二年(1254)生，元英宗至治二年(1322)卒，终年六十九岁。他一生主要书画活动是在元朝。

赵孟頫是宋太祖子秦王德芳的后代。南宋高宗赵构无子，选太祖后裔秀安僖王子伯琮(后改名为昀)为太子，是为孝宗。孝宗兄伯圭被赐第湖州(今属浙江省)，遂为湖州人。赵孟頫是伯圭的四世孙。

孟頫少年丧父，十四岁以父荫补官，试中国子监，做过真州司户参军的小官。德祐二年(1276)，元军入临安，南宋恭帝投降。以后三年中，抗元将领曾先后拥立了赵昰、赵昺两个小皇帝，但毕竟是在东南沿海东溃西逃的流亡政府。元世祖至元十六年(1279)，帝昺投海，南宋灭亡。战乱中，赵孟頫辗转回到家乡，遵母命用功勤读，期待天下太平，学有所用。在以后的六年

中,他多次拒绝了师友的推荐,拒不出仕。

至元二十三年(1286),忽必烈建立的元帝国已获得空前的统一与稳定。元世祖把笼络汉族知识分子作为既定的国策,这年,又派遣了中央大员从二品行台侍御史程钜夫(文海)到江南“搜贤”。这次活动不同于以往各次泛求各类人材,而是专门搜求有才能、有名望的读书人。赵孟頫被程钜夫列为这次搜贤名单上的第一人。

第二年春,三十四岁的赵孟頫随程钜夫到大都,觐见世祖,从此开始了他的出入宫廷、时官时隐的生涯。赵孟頫以他的风神、见识与书画才能得到元代统治者,尤其是世祖与仁宗的赏识。到大都的当年,他从布衣被一擢为奉训大夫、兵部郎中(从五品),以后累官集贤直学士、知济南路总管兼署府事、江浙等处儒学提举、翰林侍读学士等,终于翰林学士承旨(从一品)、荣禄大夫、知制诰兼修国史,用一品例,推恩三代。死后追封魏国公,谥文敏。

赵孟頫被后人誉为“荣际五朝,名满四海”,但在推行四等人制的元代,他又是属于第四等的“南人”(南宋灭亡后的臣民),况且又是南宋宗室。入元廷不久,他因偶而迟到而险遭笞刑大辱,以后又屡遭猜忌。他几次被排挤到地方上做官,又几次告假还乡,隐居故里。他虽有经世济人之志,对量刑、钞法、用人等制度颇有卓见,也曾平冤狱,振儒风;但在元代诸帝心目中,他始终是文学侍从,而不是政治家。即使是最宠幸他的世祖与仁宗,也不例外。世祖提拔他,是出于安抚“南人”的政治需要;仁宗恩宠他,则是欣赏他“博雅渊深”的书画才能,以藻饰太平。综赵孟頫一生,他在元廷的任务,不外乎与帝王讨论古义,起草书写诏书,修实录,抄写经文,替秘书监收藏的书画写签贴,为佛寺、僧侣作碑文,赋应制诗词,为瑞祥创作书画。作文、绘画、写字是赵孟頫服役元廷的主要活动,特定的历史环境把赵孟頫推上书画艺术

的道路。也只有沉醉翰墨之时,赵孟頫内心的矛盾才能得到片刻的解脱,在“闲吟渊明诗,静学右军字”中寻求自我。晚年的赵孟頫清醒地意识到“唯馀笔研情犹在,留与人间作笑谈”(《自警》)。因此,到了病情加剧,临终的那天,他还是像往常一样,手不释笔,饱沾墨汁,在纸笺上挥毫。傍晚,终于倒在书案上,长睡不起了。赵孟頫无愧于一个热爱艺术的真正的书画家。

二、多才多艺的艺术家及其家族

赵孟頫是个多才多艺的人。自幼聪颖,读书过目成诵,写文章执笔立就。少年时,出言吐语使乡里儒学前辈刮目相看;稍长,四乡八方,甚至不远万里都有人用重金来购买他的文章。他在音乐、诗文诸方面颇有造诣,并擅长鉴别文物,尤以书画见长。有《尚书注》、《琴原律略》、《乐原》、《松雪斋文集》(十卷)、《谈录》(一卷)等著述行世。酷爱汉族传统文化的仁宗皇帝曾把他比作唐代的李白、宋代的苏轼。可以说,富有艺术天才的李、苏、赵三人是中国历史长空中光芒四射的巨星。

赵孟頫在书画方面的成就是多方面的。他摆脱了南宋书学藩篱,出入晋唐,自成一家。正、草、隶、篆、行诸书体,无一不工,尤以行书与小楷著称。天竺国有和尚,曾跋涉数万里,专程求他的墨宝。他的山水画以董源、巨然为师。人物、鞍马效法宋代李公麟,上追唐人。兴来掺以书法技巧,用飞白、籀文的用笔画石写木。他改变了南宋画院体的格调,开启了有元一代新画风。同时,他兼工篆刻,擅长圆朱文。

赵氏家族是书画世家,兄弟、夫妇、父子、祖孙、戚属,几代相承,在书画园地上辛勤耕耘,硕果累累。弟弟孟頵,字子俊,深得乃兄家传,人物花鸟颇佳。夫人管道升,字仲姬,擅画墨竹梅兰,笔意清绝。晴竹新篁,自她始创。亦工山水佛像。行楷书札可以和孟頫乱真。

她曾手书《金刚经》数十卷，施舍给名山名僧。人们为了她的寸绡片纸，不惜重金争购。孟頫两子赵雍、赵奕常与父亲合作联写真、行、草书，人们辨别不出是谁手书。赵雍，字仲穆，善山水、人马、花石；赵奕，字仲光，号西斋，行墨结字与孟頫微异。孙赵凤、赵麟亦习书，他们两人都是赵雍的儿子。赵凤的兰竹酷肖其父，孟頫常把自己的姓名戏题在孙儿的画上。赵麟继承了祖父画人、马的风采。孙婿崔复以绘画见长。赵氏外甥崔彦辅（号云林生，钱塘人）、王蒙（字叔明，吴兴人，号黄鹤山樵）的书画深得舅家风韵而名重一时。尤其是王蒙的山水画得法外家，出入唐宋，成为元代四大家之首。赵氏家族的书画才气，深得仁宗皇帝的赞誉。他曾命令赵孟頫书六体《千字文》为六卷，管夫人、赵雍亦各书一卷，并让玉工磨玉轴送秘书监装裱入册收藏，并自傲地说：要让后代人都知道我大元有擅长书法的妇女，并且全家都是书画名家，这是一件奇事啊！

三、“天资”与“学力”

赵孟頫成为一代书画大师，并不是偶然的。前人看得很清楚：明代解缙赞誉他“天资英迈，积学功深”，项穆分析他“学八而资四”；虞集总结他“天资高而学力到”。

临摹古人法帖，要“入帖”，更要能“出帖”。入帖分两步：乱真，是第一步形似；不全拘泥于前人的笔画结构，体会摹拟其笔法笔意，审时度势，给人一种“似”与“不似”的新感受，才是第二步的神似。神似也称“意临”，非大手笔难臻其妙。宋代米芾向朋友借真迹，归还的常是自己的临本，竟未有人能辨真伪。而他却再三强调“临古人书不必形似”。清代钱泳告诫后学：“此聪明人欺世语，不可以为训也。”事实上，聪明人得来容易，无论形似还是神似，写得得心应手。赵孟頫背临过十三家名帖，有人把它覆在原帖之上，对着日光看，点划的细微之处竟然也能重合。这样的乱

真,不是常人所能达到的。但赵孟頫并不死守机械的模仿。他临写了一段时间的褚遂良《孟法师碑》后,书写了一卷《千字文》。此卷用笔、结字带有明显的隶意,以致数年后再见此卷时,他还以为是唐人的手笔。阅至最后,看到跋文,才恍然大悟,原来是自己书作。因为是意临,所以尽具唐人风度。赵孟頫学一家肖一家,笔端并能淋漓尽致地现出一家的神韵意趣。他的聪明才智不仅表现在对古人法帖由形似至神似的临摹上,更突出表现在融会百家,自成一体上。他转益多师,从善如流,增损古法,熔百家为一炉,超越自我,终于铸就以流媚为基调的独特风神品貌。

赵孟頫天分超人,无可否认。然而,能成为一代大师,主要取决于后天的努力——治学严谨,积学功深。

赵孟頫从五岁开始学书法,六十余年,临池不辍,有过“十年不下楼”的记载(解缙《春雨杂述》)。他沉迷书法,可以说到了不废时日的地步。

赵孟頫学习书法,取法广博。古代名家法书,他无帖不临习,而且都有较深的研究。主要影响他书风的几家,暂且不论。后人见过他临写的《京中帖》,骨气深沉稳重,仿佛见到张旭解散了头发,浸透墨汁在挥毫。他写《龙兴寺碑》,到最后,在不经心处流露出清劲秀健,这是他心服欧阳询《邕禅师碑》的结果。对于同时代的书家,他从不放弃学习他们长处的机会。同辈鲜于枢是名家,他们互相切磋;晚辈范德机楷法出众,他由衷赞赏“人亦罕及”。他不是一味模仿,更不是泛泛而学,而是进行深入的研究。他常说“玩味古人法帖,悉知其用笔之意,乃为有益”(《兰亭跋》)。又说:“学者有二:一曰笔法,二曰字形。”(方鹏《昆山志》)用笔与结构是书学两大环节,赵孟頫抓住症结,所以能触类旁通,左右逢源。明代王世贞对赵孟頫遍临古帖有公允的评价,认为他的各体书法都能见师承,即使没有新意,也不失为一代名家;何况自欧、虞、颜、柳、旭、素,以至于苏、

黄、米、蔡，“各用古法损益，自成一家”。

认真、严谨、一丝不苟是赵孟頫创作的一贯原则。一次，他偶然获得米芾《壮怀赋》一卷，发现中缺数行，就取刻本临摹，想亲自补缺。谁知一口气写了六七张纸，却始终感到不如意，十分感叹地说：现在的人真是达不到古人的水平啊！最后，还是用刻本补上。他严肃对待每件书作由此可见一斑。他的应酬之作很多，却从未见过粗制滥造的作品。即使是一时戏笔，他也把它当作要正式上木刻石的严肃作品，点划之间绝不草率。宋人作书讲究意趣。自从黄山谷不讲究笔墨，“退纸则书”以来，作书者一反唐人强调纸笔调和的法则，追求草草而书的潇洒。其结果必然导致书作的粗糙，这也是南宋书风颓坏的一个因素。赵孟頫看到这种陋习，力图身体力行地改变。他取好纸，选好笔。他用的笔，凡能如意挥洒的，常让笔工破开笔，取出精毫。积累了几枝，把精毫集中起来重制一枝。用这种精制的笔来书写，无论是工整的楷书还是放纵的草书，无论用笔浓重还是细如发丝，都能得心应手。明代李日华评论赵孟頫追求好笔佳纸效果说：赵公的书法，点如碾锤过的金玉一样精细，一丝一毫也没有可挑剔的。（《六研斋笔记》）

平和谦逊的性情使赵孟頫结交了许多志同道合的朋友。在浓烈的书画氛围中，他不仅与朋友们对书画技巧论短议长，而且不时虚心从中汲取养料，充实自己。赵孟頫是元代吴兴“八俊”之首，他曾向“八俊”之一的钱选问画法，并常与湖州安空书院山长陈仲仁讨论画艺。鲜于枢与他为元代书坛南北两大巨擘。他们自青年时相识后，相互引为知己，并且一起学过草书。鲜于枢英年早逝，赵孟頫悲伤地说：伯机先生远远超过了我，我竭尽全力追赶，也达不到他的水平。现在伯机逝世了，社会上称扬我的书法，只不过是“无佛处称尊耳”。偶见酒帘上的字，他惊叹此书

法比自己高明。虽然书写招牌的人是个地位低微的和尚,赵孟頫还是把他推荐到朝堂,雪庵的书名因此而大振。赵孟頫随时做有心人,以博采众长铸就了自我。难能可贵的是,对求书者,从不搭名家架子。虽疲于应酬,却从不草率。

赵孟頫书写勤快,重实用,是个多产的书家。据明董其昌《容台集》记载,赵孟頫落墨如风雨,一天能写一万字。赵孟頫自己也说,二十年来,书写的《千字文》,是以百来计算的(《跋〈千字文〉》,见陶宗仪《辍耕录》)。见过赵孟頫写小楷的人,惊叹他“着纸如飞”(袁楠《清容居士集》)。赵孟頫书写速度之快,可称古今绝伦,没有精熟的功力是达不到的。更贵贵的,快中不废法度,如小楷《法华经》首尾七万余字,“无一笔失度”(顾起元《客座赘语》)。他的传世书作多不胜收。据历代记录,有《清华斋帖》、《松雪斋帖》各四册,“不过九牛一毛耳”(杨守敬《学书述言》)。不仅内容各异,即使同一内容,作为成品的,往往在百本以上。《千字文》是这样,同类的还有《归去来辞》、《龙门三自省偈》等(见倪中《珊瑚网》及徐一夔《始丰集》)。多产来于实用,元代佛学大行,赵氏夫妇是虔诚的佛教徒,写经文为广结法缘,又常奉旨抄写。写得多了,自然娴熟精练。

四、书风几变,脱尽南宋陋习

“尚法”、“尚意”是书法发展的两个阶段。唐代,书写法则已俱备;宋人要有新的突破,崇尚书作意趣成了一时风尚。宋代,中央集权渐趋强化,“尚意”书风的兴起则是知识分子用笔墨宣泄,以求心态平衡的反映。

宋代,刻帖盛行,膺品增多。相对于墨迹,笔法的来龙去脉逐渐模糊,传统一度中断。唐人尚法,有一定的客观标准;宋人尚意,失去可循之法,主观好恶成了唯一的标准。当时社会习俗