

主编：张传旭

元赵孟頫

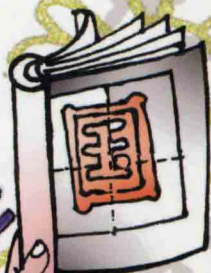
书法博士的蓓蕾计划

● 程明震

编著

《三门记》

安徽美术出版社



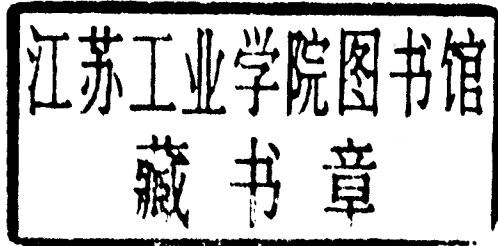
标准简化版

书法博士的蓓蕾计划

元赵孟頫《三门记》

(标准简化版)

张传旭 主编 程明震 编著



安徽美术出版社

程明震，男，1968年生，安徽人。1997年西南师大美术学院中国画研究生毕业，获硕士学位。现为首都师大书法文化研究所博士后、东南大学艺术学系副教授。

图书在版编目 (CIP) 数据

元赵孟頫《三门记》 / 程明震编著. —合肥: 安徽美术出版社, 2002. 12

(书法博士的蓓蕾计划 / 张传旭主编)

ISBN 7-5398-1134-X

I. 元... II. 程... III. 楷书-书法-青少年读物
IV. J292.113.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第098407号

元赵孟頫《三门记》 张传旭 主编 程明震 编著

安徽美术出版社出版

(合肥市金寨路381号 邮编: 230063)

<http://www.ahmscbs.com>

全国新华书店总经销

合肥远东印刷厂印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 3

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印 数: 0001 — 5000

ISBN 7-5398-1134-X 定价: 8.00元

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换

说 明

这套丛书叫做“书法博士的蓓蕾计划”。所谓“蓓蕾”就是指花骨朵儿，也就是还没有开放的花朵。小学生朋友正是祖国和时代的花骨朵儿。不难看出，这套书是写给小学生朋友看的。丛书名称中还有“书法博士”的字样，这里，编辑想告诉花骨朵儿们，这套书是由什么人编写的。那就是由书法博士研究生编写的。他们是首都师范大学中国书法文化研究所或南京艺术学院等高等院校的书法专业高才生，有的已经毕业，有的还在读。他们非常关心花骨朵儿们的成长，更希望作为传统艺术之花的书法后继有人。所以，他们精心编写了这套丛书，称之为“蓓蕾计划”，目的就是要在花骨朵儿们中间培养书法艺术的人才。

市场上写给小学生朋友看的书法字帖很多，有笔法的，有结构的，层出不穷。这些字帖为小学生朋友学习书法提供了范本，使之学习书法“有法可依”。可是，目前这类出版物也存在很多弊端。比如，很多字帖都沿用了繁体字，并且还夹杂了异体字、增笔画或减笔画的字，这和小学生朋友写规范字的实际不相吻合。再比如，很少有这类字帖讲到章法和创作，这使得小学生朋友只会写单个字，不容易写成一整幅字。“书法博士的蓓蕾计划”力图克服这些弊端，争取做到以下几点：

1. 使用标准简化字，不用繁体字、异体字、增笔字和减笔字。
2. 文字内容均选用全国通用的小学生语文课本中的生字和古诗。
3. 选择范字以简单、易认、易写为主要原则。
4. 全书涵盖笔法、结构和集字创作章法三个部分，编写时遵循由浅入深的原则。
5. 全书配以简洁的说明文字，点明技法要点和审美内涵。
6. 全书尝试把标准简化字和传统书法结合在一起。

需要说明的是，因为这套丛书使用的是标准简化字，所以部分例字经过了加工处理。比如，在原帖中没有的偏旁部首都是用原帖中的笔画、根据原帖的结构原则创作出来的。

这套书一共有10个品种，其中大部分为楷书，也有一小部分为楷行或行书。这套丛书经过了精心策划，非常适合用作少年宫等场所的书法培训班的教材，也可作为小学生朋友的一般性习字帖。

再好的产品也可能有瑕疵。这套丛书虽然经过了精心的策划和编写，但难免有些不足之处。这里恳请广大读者朋友批评指正。

编者

2002年11月

目 录

一、《三门记》的基本笔画·····	1
二、《三门记》的基本结构·····	9
三、《三门记》的集字创作章法·····	29

一、《三门记》的基本笔画

点及点的变化

在《三门记》中，最常见的点大致有四种，即圆点、尖点、出锋点和变形点。圆点逆起逆收，饱满有力，如“初”的第一笔。尖点顺锋起笔，大多前轻后重，如“庭”的上点。出锋点露锋起笔，收笔出锋，如“云”的上点。因为赵孟頫的楷书有较多行书的笔意，所以出锋点在《三门记》中较为普遍。变形点在《三门记》中也有较多的种类：下面的例字中，“户”的点写成了一个短横；“玄”的上点形状特别，随意性较强；“不”和“求”的末点则写得很长。

之	以	云	户
是	容	乎	玄
初	庭	心	不
浙	帝	求	求

横及横的变化

在《三门记》中，横的写法通常有四种情况，即方头短横、尖锋短横、细长横和粗长横。方头短横起笔时向右下切入，入笔较重，收笔下顿方收，如“石”的第一横；尖锋短横尖起方收，如“语”的第三个笔画；细长横方起方收，笔画细而健，如“黄”的长横；粗长横的写法和细长横的写法一样，只是笔画较粗，如“大”的长横。

木

既

言

酉

夫

固

首

大

石

惟

其

百

三

语

黄

下

竖及竖的变化

《三门记》中的竖通常有四种写法，即方头短竖、尖锋短竖、悬针竖和垂露竖。方头短竖起笔时向右下切入，下笔较重，收笔时略提，前重后轻，如“士”的短竖；尖锋短竖起笔露锋出尖，收笔重按，如“出”的竖画；悬针竖的起笔逆笔，收笔时出锋，饱满而锐利，如“千”的竖画；垂露竖起笔同悬针竖，收笔时向右下顿，再提笔向上回收，如“非”的左竖。

呈

出

甲

门

士

壬

中

非

者

由

千

弗

先

峻

牟

何

撇及撇的变化

《三门记》中的撇有四种情况，即短撇、直撇、斜长撇和竖撇。短撇起笔方切，行笔径直，收笔并不出锋，有行书的意味，如“千”；直撇的起笔和短撇差不多，行笔较为缓慢，收笔也多隐锋，如“入”；斜撇在收笔前往往重按着行笔，使出锋前的笔画很厚重，有的出锋，如“有”，有的则隐锋收笔，如“九”；竖撇在收笔出锋前的部分的写法和竖画一样，它和竖画一样，对一个字形成支撑，如“更”。

乎 人 有 夫

其 辰 文 更

千 以 九 丹

公 入 户 并

捺及捺的变化

《三门记》中的捺画的捺脚分明，或出锋，或反收，或明快，或厚重。一般有四种写法，即短捺、斜捺、卧捺和反捺。短捺的位置往往在一个字的中间，起笔轻，捺脚重，挺直有力，如“举”，而“外”、“象”、“资”的捺脚则反收，给人意犹未尽之感；斜捺往往和撇画对应出现，不像短捺那样挺直，而是一波三折，如“夫”；卧捺出现在字底，走向接近横画，比较平，写法和斜捺一样，如“造”；反捺是捺的变化形式，其实就是长点的写法，如“不”。

外

夫

之

大

象

天

造

吴

资

入

迷

不

举

又

延

求

钩及钩的变化

《三门记》中的钩写得长而锐。左竖钩钩以上的写法和竖画一样，写钩前将笔锋下按，然后提笔向左铺毫，再向左上出锋，如“月”；右竖钩出钩的方向和左竖钩相反，所以在写钩前要向右提笔铺毫，钩往往写得很长，如“民”；竖弯钩的中间部分有向右的弧度，写出的钩的方向较平，并且更加舒缓，如“学”；斜弯钩除中间的主干部分向左下斜之外，和左竖钩的写法没有区别，如“勾”。

月

辰

乎

初

外

氏

学

功

制

表

篆

仿

胡

民

象

勾

钩及钩的变化

卧钩出现在字底，经常在“心”字底中出现，它有一定的弧度，起笔露锋，渐行渐按，写钩前提笔铺毫，然后向左上出钩，如“悲”；横钩经常出现在字头，写钩前提笔向右下作顿，再提笔铺毫，然后向左下出锋，如“帝”；戈钩起笔方切，顺势向右下行笔，至写钩处提笔铺毫，转向右上出锋，如“成”；浮鹅钩起笔方切，在向右转笔时略提笔，然后渐行渐按，至出钩前提笔铺毫，转笔出锋，如“先”。

念

常

成

九

心

崇

民

先

志

帝

裁

究

悲

容

哉

地

提及转折

提的起笔向右下方切，转笔后向右上出锋，前重后轻，非常劲利，如“地”。《三门记》中转和折并用：写折前先略提笔，再向右下方切，然后转笔写成，像刀切斧砍一般果断，如“户”；转的写法和折的写法相比，就是少了方切的动作，往往圆劲而富有弹性，如“向”；竖折的写法和其它折的写法没有什么不同，只是和竖画搭配罢了，如“区”，有时断开写，如“巨”。

地

户

向

区

妙

知

而

陋

非

可

百

巨

始

中

甲

臣

二、《三门记》的基本结构

以小见大的独体字

独体字的笔画少，写起来比较难：往大处写，会因为独体字的空白大而显得它们特别大；往小里写，就会使本来就小的独体字和周围的字比起来显得太小。所以，人们都觉得独体字难写。在《三门记》中的这类独体字，没有突出的主笔，而是以较为均匀的笔画和较大的字间空白，使之达到以小见大的效果，如“玄”、“三”、“九”、“元”等字。

玄

三

九

元

日

内

百

公

月

用

心

又

而

目

云

四

横平竖直的独体字

这类独体字都以横竖笔画为其结构的主要构件，所以形成横平竖直的典型特点。独体字中如果出现两个及两个以上的横画时，横画往往平行安排，如“壬”、“牙”、“土”、“工”等；如果出现两个和两个以上的竖画时，竖画并不完全平行，而是在角度上略有不同，以体现变化，如“甲”、“中”、“由”、“申”等。

壬 丹 下 十

不 牙 由 王

甲 干 士 上

中 土 工 申

突出主笔的独体字

这类独体字中往往写出一个非常明显的主笔，使之成为稳定字的中心的笔画。担负起独体字的主笔的笔画往往是横画、捺画等。在下面的例字中，如“酉”、“古”的横画，“入”、“夫”、“人”、“文”等字的捺画，以及“也”的浮鹅钩、“乎”的竖钩、“户”的斜长撇等也形成了独体字的主笔。

之

夫

木

酉

入

人

也

弗

户

文

吏

户

欠

乎

天

大

左右结构中的左窄右宽型

左右结构的汉字是较为常见的，它们往往左、右占空间，所以字形呈正方或扁方形。根据左右部件的大小、长短和宽窄的不同，其结构的方式也不相同。左窄右宽型的汉字，其左边的偏旁窄，而右边的部首宽，这样右边的部首所占的空间大，而左边的偏旁所占的空间小，左边的偏旁从属于右边的部首，如“江”、“提”、“作”、“降”等。

江

悟

岐

降

行

洞

路

深

提

彼

作

仿

儒

他

何

佛