

李鑫华
编 著

西泠印社
出版社

赵孟頫

实用楷书 玄妙观重修三门记

SHIYONG KAISHU

XUANMIAO GUANCHONGXUSANMENJI

实用楷书

赵孟頫

玄妙观重修三门记

李鑫华
编著

西泠印社
出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用楷书. 赵孟頫《玄妙观重修三门记》/ 李鑫华编著. —杭州: 西泠印社出版社, 2011. 5
ISBN 978-7-80735-450-5

I. 实… II. 李… III. 楷书—书法 IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第180312号

实用楷书: 赵孟頫《玄妙观重修三门记》

出品人 江 吟

编 著 李鑫华

责任编辑 张月好

责任出版 李 兵

装帧设计 王 欣

出版发行 西泠印社出版社

地 址 杭州市西湖文化广场32号E区5楼

邮 编 310014

电 话 0571—87243079

经 销 全国新华书店经销

印 刷 浙江省邮电印刷股份有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/16

印 张 3.5

印 数 00 001—5 000

书 号 ISBN 978-7-80735-450-5

版 次 2011年5月第1版 第1次印刷

定 价 15.00元

目 录

第一章

赵孟頫及其书法艺术成就 /1

第二章

《玄妙观重修三门记》的书法艺术成就 /5

第三章

《玄妙观重修三门记》风格的书法作品及临习示例 /21

第四章

《玄妙观重修山门记》选句及集字语创作参考 /31

第一章 赵孟頫及其书法艺术成就

第一节 赵孟頫其人

赵孟頫(1254~1322),字子昂,号松雪道人、水晶宫道人等。元浙江湖州归安(今浙江湖州)人,系宋太祖子秦王赵德芳之后。

赵孟頫的祖上地位十分显赫:赵孟頫的五世祖赵子偁为秀安僖王,四世祖赵伯圭为崇宪靖王,曾祖师垂,祖父希永,父与峕皆至大官。到了元代,因赵孟頫为官显贵,元代皇帝又追赠其曾祖父师垂为集贤侍读学士。祖父希永为太常礼仪院使,并一起被封为吴兴郡公;其父与峕为集贤大学士,封为魏国公。

赵孟頫自幼聪敏过人,读书能过目不忘,写文章则能“操笔立就”。十四岁时,以父荫补官,通过了吏部铨法的考试,调为真州司户参军。宋朝灭亡后,他便归居家中,更加勤奋地读书学习。

元至元二十三年(1286),行台侍御史程钜夫奉诏到江南搜访宋朝遗逸,找到了赵孟頫等二十余位饱学之士。元世祖忽必烈初见赵孟頫时,感觉赵孟頫“才气英迈,神采焕发,如神仙中人”,喜出望外,竟然让赵孟頫坐在右丞相叶李的上首位置。当时有人劝元世祖,赵孟頫系宋的宗室之人,不宜使之接近于左右跟前,世祖则不听劝阻,对赵孟頫宠爱有加。当时,元朝的尚书省刚刚组建,元世祖便命赵孟頫起草诏书,颁告天下。待赵孟頫起草好诏书,元世祖阅览之后,高兴地说:“所写内容正是我心中所想要说的。”

赵孟頫虽备受元世祖的喜爱,但当元世祖想让他参与中书省政事时,他为了免遭他人的算计,坚决地谢绝了。尽管如此,他仍然得到皇帝的特许:出入宫门无禁,不受任何限制。每次见到皇帝时,他总是“从容语及治道”,对皇帝治国多有裨益。他觉得久在君王之侧,必为人所忌,便极力请求调至外地。

到了元武宗至大三年(1310),赵孟頫被召回京师,拜为翰林侍读学士。

至仁宗朝,赵孟頫又被任为集贤侍讲学士、中奉大夫。以后又迁至翰林学士承旨、荣禄大夫。仁宗皇帝格外厚爱他,甚至以字呼而不称其名。仁宗与侍臣谈论文学人才时,以赵孟頫和李白、苏东坡相比。曾称誉赵孟頫“操履纯正,博学多闻,书画绝伦,旁通佛、老之旨,皆人所不及”。后来,赵孟頫有时几个月都不进皇宫,仁宗帝从侍臣口中得知他年老怕冷后,便命令从御府中给赵孟頫送去貂皮裘。

延祐六年(1319),赵孟頫得请南归。至治元年(1321),元英宗派使臣到赵孟頫家,请他书写《孝经》。二年(1322)专门赏赐了赵孟頫。六月,赵孟頫于六十九岁辞世。之后,被追封为“魏国公”,谥号“文敏”。

赵孟頫的书法，篆、籀、分、隶、真、行、草书皆“冠绝古今”，名扬天下。当时，就有天竺僧人，不远万里，来求购赵孟頫的法书，带回国中以为珍宝收藏。

赵孟頫不仅是一位享誉中外的书法大家，而且更是一位伟大的画家。他的绘画，山水、木石、花竹、人马尤其精致，在中国元代画坛堪称佳绝。

赵孟頫作为一代大家，在文学、政治等方面的才华，都为其书画成就所掩盖。其实，他除了为我们留下许多杰出的书画墨宝之外，还为我们留下了《尚书注》一书，以及《琴原》《乐原》等著述。

第二节 赵孟頫的书法艺术成就

中国书学史上，按历史时期划分，称得上最具影响力的书法大家计有三位：一位是东晋的王羲之，一位是唐朝的颜真卿，这第三位就当属元代的赵孟頫了。对此，明代何良俊在其《四友斋丛说》中说得较为明确：“自唐以前，集书法之大成者，王右军也；自唐以后，集书法之大成者，赵集贤也。盖其于篆隶真草无不臻妙，如真书大者法智永，小楷法《黄庭经》，书碑记师李北海，笈启则师二王，皆咄咄逼真。而数者之中，惟笈启为尤妙。盖二王之迹见于诸帖者，惟简札最多，松雪朝夕临摹，盖于冥会神契，故不但书迹之同，虽行款亦皆酷似。乃知二王之后便有松雪，其论盖不虚也。”

在中国书法史上，赵孟頫的楷体，与唐代的欧阳询、颜真卿、柳公权三家的书体并称，为中国楷体书法作出了巨大的贡献。赵体的形成，实际上也是一个继承和发展的过程。通常将赵体分为两个阶段：一是四十八岁以前所书，一是其后所书。

赵孟頫在早年，主要是先从隋僧智永、唐代褚遂良而上溯钟繇、王羲之的笔法。据载，赵孟頫年少即入书门，先跟着宋高宗学黄山谷、米芾之体，继而上溯隋、魏晋，同时，唐代李北海、柳公权也在其研习之列。五十岁左右，即晚期，才“趋向转益多师，博涉多优”，从而形成其“丰姿多态”的面貌。

赵体的形成，除直接师法前述诸家之外，更重要的是师法前人所书各体法书。上自篆籀、隶草，下至行楷，无所不法。尤其是章草书，自汉魏之后，超越了唐、宋书家，并使之重新被人们重视，对此，赵孟頫有不可磨灭之功勋。正是如此，才有其后的明代宋克等人的重习章草，并将之推向了一个新阶段的可能。

赵孟頫书体的形成，既影响到与其同时代的鲜于枢、邓文原、康里巎巎、俞和等人，也影响了后代的祝允明、文徵明、董其昌，以及清代的乾隆皇帝和刘墉。在中国书法史上，赵孟頫书体可谓是上承晋唐、下启明清的中介桥梁。

赵孟頫书体的形成，正如其本人在《兰亭十三跋》中所说：“书法以用笔为上，而结字亦须用工，盖结字因时相传，用笔千古不易。”细考赵孟頫各种书体，其用笔之精，非他人所能比肩。无论是其楷体，还是行书、草书、篆书、隶书及至章草，所表现出来的用笔，都极其合规中矩，堪称典范之作。关于对赵孟頫的这种评价，许多书道外行竟然盲目地否定，为当今书坛带来不小的坏影响。在此，不得不严肃地强调：自古及今，凡能在书道称为大家者，无不先通用笔，同时精研结字，否则，便无成功之可能，少成功之依据。

赵孟頫的楷书代表作，除《玄妙观重修三门记》外，还有《妙严寺记》《胆巴碑》《仇锸墓碑铭稿》《故总管张公墓志铭》《寿春堂记》等，小楷书则有《汲黯传》《道德经》《法华经》《心经》《黄庭经》《金刚经》《闲邪公家传》等。

第三节 后世对赵孟頫书法艺术的评价

解缙《春雨杂述》

学书之法，非口传心授，不得其精。大要须临古人墨迹，布置间架，捏破管，书破纸，方有工夫。张芝临池学书，池水尽墨。钟丞相入抱犊山十年，木石尽黑。赵子昂国公十年不下楼。巛子山平章每日坐衙罢，写一千字才进膳。唐太宗皇帝简板马上字，夜半起把烛学《兰亭记》。大字须藏间架，古人以帚濡水，学书于砌，或书于几，几石皆陷。

学书之法，非口传心授，不得其门。故自羲、献而下，世无善书者。惟智永能寤寐家法，书学中兴，至唐而盛。宋家三百年，惟苏、米庶几。元惟赵子昂一人。皆师资，所以绝出流辈。

书自蔡中郎邕，字伯喈，于嵩山石室中得八角垂芒之秘，遂为书家授受之祖。后传崔瑗子玉，韦诞仲将，及其女琰文姬。姬传钟繇元常，魏相国。元常初与关枇杷学书抱犊山，师曹喜、刘得昇，后得韦诞冢所藏书，遂过于师，无以为比。繇传庾征西翼，卫夫人李氏，及其犹子会。卫夫人传晋右将军王羲之逸少……右军传子若孙，及郗超、谢朓等，而大令献之独擅厥美。大令传甥羊欣。羊欣传王僧虔。僧虔传萧子云、阮研、孔琳之。子云传隋永欣师智永。智永传唐虞永兴世南伯施。伯施传欧阳率更询，本褚河南遂良登善……元初鲜于枢伯机得之。独吴兴赵文敏公孟頫始事张即之，得南宫之传。而天资英迈，积学功深，尽掩前人，超入魏、晋，当时翕然师之。康里平章子山得其奇伟，浦城杨翰林仲弘得其雅健，清江范文白公得其洒落，仲穆造其纯和。

董其昌《画禅室随笔》

晋、唐人结字，须一一录出，时常参取，此最重要……古人无一笔不怕千载后人指摘，故能成名……吾于书似可直接赵文敏，第少生耳。而子昂之熟，又不如吾有秀润之气。惟不能多书，以此让吴兴一筹。画则具体而微，要亦三百年来一具眼人也。

赵吴兴大近唐人，苏长公天骨俊逸，是晋、宋间规格也。学书者能辨此，方可执笔临摹。否则，纸成堆，笔成冢，终落狐禅耳。

冯班《钝吟书要》

书是君子之艺，程、朱亦不废……先学间架，古人所谓结字也；间架既明，则学用笔。间架可看石碑，用笔非真迹不可。结字，晋人用理，唐人用法，宋人用意。用理则从心所欲不逾矩。因晋人之理而立法，法定则字有常格，不及晋人矣。宋人用意，意在学晋人也。意不周匝则病生，此时代所压。赵松雪更用法，而参以宋人之意，上追二王，后人不及矣。为奴书之论者不知也。唐人行书皆出二王，宋人行书多出颜鲁公。赵子昂云：“用笔千古不变。”只看宋人亦妙，唐人难得也。

余见东坡、子昂二真迹。见坡书点画学颜鲁公，体势学李北海，风卷云舒，逼之若将飞动。赵殊精工，直逼右军，然气骨自不及宋人，不堪并观也。

赵文敏为人少骨力，故字无雄浑之气，喜避难，须参以张从申、徐季海方可。

赵松雪书出入古人，无所不学，贯穿斟酌，自成一家，当时诚为独绝也……松雪正是子孙之守家法者尔。诋之以奴，不已过乎！

梁巘《评书帖》

子昂书俗，香光书韵，衡山书单。

王右军有小字《道德经》极精，非松雪所能也。松雪平生书亦不类此，即非右军书，亦唐人字耳。

吴德旋《初月楼论书随笔》

董华亭云：“今人眼目为吴兴所遮障。”盖胜国时万历以前书家，如祝希哲、文徵仲之徒，皆是吴兴入室弟子，徵仲晚年学山谷，便一步不敢移动，正苦被吴兴笼罩耳。

永兴书浑厚，北海则以顿挫见长，虽本原同出大令，而门户迥别。赵集贤欲以永兴笔书北海体，遂致两失。集贤临智永《千文》，乃是当行，可十得六七矣。

学赵松雪不得真迹，断无从下手。即有真迹临摹，亦须先植根柢。

钱泳《书学》

松雪书用笔圆转，直接二王，施之翰牍，无出其右……碑版之书必学唐人，如欧、褚、颜、柳诸家，俱是碑版正宗，其中著一点松雪，便不是碑版体裁矣。譬如清庙明堂，林居野馆，截然两途，岂可浑而一之哉！

包世臣《艺舟双楫》

问：吴兴言：“结字因时相沿，用笔千古不易。陈、隋人结字非不古而乏俊气，此又存乎其人。”华亭云：“古人以章法为一大事，尝见襄阳《西园记》，端若引绳，此非必有迹象，乃平日留心章法故耳。”二说孰优？

赵、董二说皆陋。结字本于用笔，古人用笔悉是峻落反收，则结字自然奇纵，若以吴兴平顺之笔而运山阴矫变之势，则不成字矣。分行布白，非停匀之说也，若以端若引绳为深于章法，此则史匠之能事耳……

问：匀净无过吴兴，上下直如贯珠而势不相承，左右齐如飞雁而意不相顾，何耶？

吴兴书笔专用平顺，一点一画、一字一行，排次顶换而成。古帖字体大小颇有相径庭者，如老翁携幼孙行，长短参差，而情真意挚，痛痒相关。吴兴书则如市人入隘巷，鱼贯徐行，而争先竞后之色人人见而，安能使上下左右空白有字哉！其所以盛行数百年者，徒以便经生胥史故耳。然竟不能废者，以其笔虽平顺，而来去出入处皆有曲折停蓄。其后学吴兴者，虽极似而曲折停蓄不存，惟求匀净，是以一时虽为经生胥史所宗尚，不旋踵而烟销火灭也。”

朱和羹《临池心解》

自欧、虞、颜、柳、旭、素，以至宋四大家，各用古法损益。若赵承旨则各体俱有，师承不必己撰，要是元代第一人。评者乃以奴书消之，真蚍蜉之撼大树也。

康有为《广艺舟双楫》

书体既成，欲为行书博其态，则学《阁帖》，次及宋人书，以山谷最佳，力肆而态足也。勿顿学苏、米，以陷于偏颇剽佼之恶习，更勿误学赵、董，荡为软滑流靡一路。若一入迷津，便堕阿鼻牛犁地狱，无复超度飞升之日矣。若真书未成，亦勿遽学用笔如飞，习之既惯，则终身不能为真楷也。

第二章 《玄妙观重修三门记》的书法艺术成就

第一节 《玄妙观重修三门记》的创作年代及后人评价

一、《玄妙观重修三门记》的创作年代

《玄妙观重修三门记》简称《三门记》。早在至元二十五年（1288），元世祖敕命苏州城内的“天庆观”改称“玄妙观”并赐以匾额。至元二十七年（1290），观内道士将殿堂修葺一新。至元三十年（1293），玄妙观之三门得以重新修缮。大德七年（1303）陵阳名士牟巘应邀撰文《玄妙观重修三清殿记》，赵孟頫为其书写《玄妙观重修三清殿记》碑文。时年，赵氏已年届五十。牟巘还应邀撰文《玄妙观重修三门记》，赵孟頫亦书写了《玄妙观重修三门记》之碑文。二碑文为赵孟頫同时书写的成熟之作。

现市面上流行之版本，即纸本墨迹，纵三十五点八厘米，横二百八十三点八厘米，计六十七行、五百五十三字，现藏于日本东京国立博物馆。卷后有明代学者陈继儒、李日华的跋语。

二、后人对《玄妙观重修三门记》的评价

明代陈继儒对《玄妙观重修三门记》跋语云：“鉴赏家谓玄妙观碑酷似李北海《岳麓碑》，若见苏灵芝《铁佛寺刻》，弥见松雪翁书学来历。此卷精彩可照四裔。”

明代李日华曾评价此记书法时云：“文敏此书有泰和之朗而无其佻，有季海之重而无其钝，不用平原面目而含其精神，天下赵碑第一也。”

第二节 《玄妙观重修三门记》的书法艺术特色

《三门记》的书法从笔法与结构两方面来看，有如下特色。

一、《玄妙观重修三门记》的笔法特征解读

《玄妙观重修三门记》的笔法，恪守中锋，铺毫行笔；楷行杂用，不拘细微。

赵孟頫的楷体用笔，始终贯穿着中锋行笔、锋毫齐力的原则。《三门记》中显露出来的赵字用笔风格，与《妙严寺记》《胆巴碑》等如出一辙。赵字的用笔，一方面恪守中锋、顺势的原则，一方面又杂糅进行书的笔法，从而形成了或藏锋痕迹含蓄，或露锋意味明朗的风格。既不同于魏晋、南北朝书法的工整、严谨，也不同于唐楷的法度森严与精雕细琢。赵孟頫对笔法的理解，认为“用笔千古不易”的说法是极为准确的。正因如此，赵孟頫才能毫不费力地书写出六体千字文来。故此，我们应当悉心理解和体会赵氏的这一科学的论断，并以之为我们学习汉字书法的座右铭，铭刻于心。

对于《玄妙观重修三门记》的笔法，拟从点法、横法、竖法、撇法、捺法、钩法及折法几方面予以简介，以便读者在临习本帖时能获得技法与技巧方面的支持。

（一）点法

《玄妙观重修三门记》中的点法，主要包括顶点法、左右点法、心字点法、三点水法、两点水法、四点底法，以及连点法等。

1. 顶点

《玄妙观重修三门记》中的顶点之法，共有四种。一，位于部首“宀、宀”等处的顶点之法，如“容、究、剖、埴”等字中的顶点，全用朝左上向起笔藏锋、叠笔右下行之法，以“究”字之点尤为突出。与此类似的，但又不如上述例字明显的，还有“高、玄、守”等字。二，位于部首“广、亠”等处的顶点之法，如“玄、之、广、度、庀、庸、鸾、庭、帝、衷、言、充、塞、厥、直、蠹、官”等字中之顶点，全用露锋侧落的笔法，此法应当属于行书之法。三，位于左偏旁或右偏旁中的顶点之法，如“神、视、端、朝、褥、孰、词、谓、语、设、衍”等字中之顶点，除在部首“衤、衤”中之外，顶点与相邻之横，都连接得很实，整体感很强。四，顶点之法，如“户、肩、牖”等字中之顶点，用短横之法，此为沿用“户”字在篆隶书体中之原来的笔法，与今天的规范写法不太一致。从欧阳询的《九成宫醴泉铭》、褚遂良的《雁塔圣教序》，到颜真卿的《多宝塔碑》和柳公权的《玄秘塔碑》，对于“户”部的写法，基本一致。

在顶点法中，运用了行书笔法的字有“守、玄、之”等字。

2. 左右点

左右点法本帖中主要出现了两种。一，楷法严格的左右点法，例字有“索、集、崇、新、妙”等。二，明显的行书点法，左右点的呼应明显，右点拖锋收笔，例如“崇、尔、乐、珍、昧、未”等字，其中“未、昧”二字算作草体亦不为过。

3. 心字点

心字的点法，以“念、悉、心、志、虑”等字为代表，中点与右点的呼应连绵之态颇为明显。除“念”字的三点合乎楷的基本要求外，其余几个字都明显地接近于行书笔法，如“悉”字的左点与上面横画连缀，“心”字之末点带有明显的出锋收笔，“志”与“虑”之中点与末点的牵丝连绵，都显示着行书的笔意。

4. 三点水与两点水

三点水之使用，到处可见，此帖中虽不多，也有七八处，例字有“深、漠、洞、冲、江、浙、涂、鸿”等。其共同特征在于首点相对独立，虽为露锋落笔露锋拖出，但并不与第二笔连缀，而第二笔与末笔则不仅呼应明显，甚至牵丝连绵，为典型的行书笔意。

两点水之法的例字不多，例字为“咨、资”，而“冲”字则采用了三点水的写法，倒是将本为三点水成分的“鸿”字，硬省略了一点，变作了形式上的两点水。无论怎么说，书家在处理两点水时两点分明，绝不连缀，这便是古人于书法中讲究节奏的最好例证。

5. 四点底

纯以四点为底的字有“然、无”二字；覆笼在横折钩画之内，则有“为、骛、馭、鸣、鸾、鸿”等字。书家的四点之法有四种：一，书家在处理“然、无、鸾、鸿、鸣”等字时，可谓四点虽有连绵之笔意，却倒也还都分别点出，偶有连缀，四点也很清晰。二，在“无”字中，分别采用两种点法，其一为四点攒聚之点法；另一种则是四点简省为一笔，以横画形式表现，这也反映了书家在处理重复出现的字时的变化手段。三，在“为”字中，始终以行书笔法为之，简化为连波三点式写法。四，在“骛”和两个“馭”字的“马”字旁中，也采取了连省为一笔的点法，可见书家在处理这种四点时，采用了既便捷，又有利于结字紧凑的方法，灵活运用技法，不拘泥于点还是横画。

6. 对称四点

这种点法，主要体现在带雨字头的字中，例如“灵、霄、露、儒”等字，原本四点的写法，在此均简省为省略式的写法。这种两两并为一笔的写法，在南北朝的刻石文字中很多，尤其是在龙门造像题记中普遍使用。其后，在行书写法中也常用。书家在此之用，视之为六朝点法可以，视为行书笔法也说得通。总之，这种点法的运用，更有利于其布置结构时减少纵向层次，更易于将字写紧凑了。

《玄妙观重修三门记》中的点法，还有一种使用得较多的纵向二连点，例字有“于（於）、弱、羽、飞、然、前、有、其、胡、明、作、兴、与、赵”等。其中以“於”字出现次数最多，其连点的写法也不尽相同。其一为二点呼应，或断或连；其二为二点连实者，并在结束处有带下之出锋。其余几个在字中原本为点画的字，如“弱、羽、飞、然”等，牵连之意味颇浓。当然，在“前、有、其、胡、明、作、兴、与、赵”等字中，采用二连点的写法，是用于二短横画的书写，应该属于完全用行书笔法表现的典型笔法。

（二）横法

《玄妙观重修三门记》的横法，有其自家特征，同样属于有工楷的写法，也不乏行书的写法。从横画之长短来分，可分为短横、中横与长横；若从笔画的形状来分，则可分为平横、凸横、凹横、细腰横、粗腰横、左尖横等。在此，拟先从其几种不同形状来划分并介绍。先介绍用量较大的横法，次介绍较少者。

1. 平横

此法主要指比较平直的横画，其特征为简单平朴，起笔与收笔均交代得清清楚楚，例字如“一、具、是、大、矣、千、木、有、所、而、攀、横、衍、吴、三、呈、不”等字。

2. 凸横

《玄妙观重修三门记》中许多横画都呈凸起形状，通常在唐楷中作凹横或直横者，在此反倒以凸形表现，例字有“天、石、大、奥、若、无、可、度、而”等。

3. 细腰横

细腰之横，多在笔画较多的字中使用，其作用就在于令字的结构更缜密，例字有“黄、联、与、兴、书、赫、首”等。另外，在一些笔画较少的字中，也偶见使用，例字有“不、乎、言”等字。

4. 左尖横

左尖横之基本特征为左端呈尖锐形状，通常用于合体字的右字旁中，也用于笔画较多的字中。例字有“辉、殿、语、者、额、时、会、骛、岫”等。这种笔法之运用，仍是以顾全整体大局的布置与架构，而且系快速行笔所致。虽然左端呈尖锐状，有时其藏锋的过程在落纸之前，已在前一笔与本笔之间的空当中完成。

5. 凹横

凹横在本帖中运用得不多，理由是不少常人按凹横书写的顶横，都被写成凸横了。细考本帖，如在“孰、户、者、未”等字中，或多或少地也使用了凹横之写法，但仅仅是微凹而已。

6. 粗腰横

本帖中细腰横之特征较为明显，真要找粗腰横则不是很多，因其多数都被直横所取代。属于粗腰横的例字有“户、巨、宪”等。

7. 右尖横

本帖中，右尖之横也不很多，只有在“漠、胡、图、骛”等字中才被使用。这种横画的使用，表现了书家在书写过程中的节奏变化，也表现了书家轻重相间的用笔风格。

接下来，就帖中横的短长特征来介绍。

1. 短横

本帖中短横的使用极多，大都用于字中、框中，例如在“阖、辟、运、语、记、日、月、目、非、辰、壬、朝、举”等字中。其基本特征便是短横，多数就像是被截成段的金属片，形状因字而异。多用短横的，一定是间架结构复杂一些的字，故其作为零部件，只能以干净整齐为佳，如果过于粗糙，则不利于体现构字的美观效果。

2. 中横

本帖中中横的使用很多，例如在“天、而、横、纺、吴、夫、孟、并、所、木、帝、呈、氏、丹、可、三、奏、石、大、不”等字中。都带有中横。其特征为趋于平直，比短横要略带弧度，但弧度极不明显。这种平直给人以果断行笔、气韵流畅之感觉。

3. 长横

本帖中长横之法有两种表现形式：一，为前面细腰横所举之例，横画长而中段变细，如“黄、联、首、言、赫”等字。这类长横显得轻盈舒展，往往用于字之首与胸部。其二，笔画本身既长且宽厚，如“西、重、无、矣、一、若、其、真、壬、士、集”等字中之长横，虽在字上、中、下各部位都有，但其宽厚的笔道，给人以横扫千军不可阻挡的感觉。尤其是位于字的中下部，如“其、真、若、集”等字，愈显坚实稳重。

4. 行书笔法之横

《玄妙观重修三门记》中的横法，有一部分纯属行书笔法所书之横，其表现形式有二。其一，如前讲解点法时所述“纵向二连点”的写法，例字有“前、有、其、胡、明、作、兴、与、赵”等，将相邻的两短横化为点的形式来表现了。其二，两横分别写出，但不保持平行，而是变化了角度，或者有牵丝连带的笔意，例字有“未、邦、观、时、通、涂、宗”等，二横之间牵连明显，使字中笔画间的联系越发紧密，流动感更强。

（三）竖法

《玄妙观重修三门记》中竖法共有直竖、弧竖、上下尖竖、中细（粗）竖及出锋竖。

1. 直竖

赵体的直竖，其书写特点为或严格藏锋，或半藏半露锋，画体保持正直。例字有“出、门、开、闾、非、弗、邦、陟、集、闷”等。

2. 弧竖

竖画不是笔直者，而是朝左或朝右带有弧度，谓之弧竖。弧竖分左弧与右弧两种。其一，左弧竖，即朝左向拱出弧形，例字有“陋、门、飞、悟、惟、闾、辟”等。其二，右弧竖，弧形朝右拱出，例字有“辟、索、闾、闭、皇、涂、江”等。左弧竖在部首“亠、门”中使用较多，右弧竖则在部首“门”中有部分运用。从本帖中几处相邻的部首为“门”的字来看，书家是有意交替使用，为求变化，以避雷同。

3. 垂露竖

赵体的楷书中，真正像唐人那样用垂露竖的情况并不很多，本帖中只有“是、门、中、闾、千、敞”等字，还有一些运用，但也不似唐人那么明显。所谓垂露，无非就是藏一下锋而已，故不必十分明显。

4. 上尖竖

上尖竖是赵体字中常用的笔画，其特征为露锋落笔，短者类似一个立着的左点，如“而、语”等字中所使用者，这类例字还有“启、抽、何、知、冲、漠、乾、故、设、垣、星、闾、给、图、甲、曾、鸣、舍、会、造、曰、馆、四”等等。部首为“口”之字中，几乎均有所运用。此外，在“赵、开、非、馭、关、鸾、牖、峻、撻、敞”等字中，也偶有运用。

5. 下尖竖

《玄妙观重修三门记》中下尖竖可以分为两类，其一为长直下尖竖，其中包括悬针竖与类似的笔画，例字有“坤、甲、鞏、辉、帝、牟”等。另一类为短斜下尖竖，例字有“初、何、彼、他、行、高”等。

6. 中细竖

中细竖乃指中段略细之竖，在交叉的横画较多的字中使用较多，如“书、惟、铺、备”等。另外就是

在快速书写一些结构易出毛病的字中，需格外谨慎，小心从事，如在“飞”字中。此外，则是在一些通常结构字中，以变化快慢节奏之需要，出现轻重之变化，如在“化、提”等字中中细竖之使用。

7. 中粗竖之法

此竖画中段较为粗壮，多数用在短竖的表现上，例字有“时、壬、陟、明、具、昧、孰、直、贤、洞、真”等。其特征明显，垂直写出，坚实厚重，表现更多的是一种力量。

8. 行书笔法的竖画

此类竖法亦可称之为出锋竖。其基本特征在于竖画写到底端后，笔略做停顿，然后拖锋而出收笔，例字有“节、灵、伟、侧、不、卯、枢、阳、新、辟、非、弗、珥、运、联”等。

（四）撇法

《玄妙观重修三门记》中的撇法共可分为出锋撇与回锋撇两大类，其中出锋撇包括弧撇、直撇及竖撇，回锋撇则以斜直撇画居多。

1. 出锋撇

在楷体字中，撇画出锋再正常不过了，但在此帖中，则并非所有撇画以出锋收笔。出锋撇中主要分四种情况来看。其一，带弯弧的撇法，例字有“天、文、户、摹、陈、妙”等。其二，基本趋于平直的撇法，例字有“为、石、若、属、丽、严、会、身、度、念、檐、肩、者”等。其三，竖撇之法。主要指撇画上段接近直竖，下半截为弧撇，例字有“受、然、夫、大、明、矣、更、兽、岷”等。其四，凡平撇，多采用出锋之法，例字有“乎、重、称、浙”等，但也有个别字的平撇介乎出锋与回锋之间，如“千”字。而像“庭”字与“氏、壬”字的平撇，更是以横代之。

2. 回锋撇

《玄妙观重修三门记》中回锋撇的用法较多。其一，运用将笔锋全收藏到笔画之内的处理手法，例字有“徒、彷彿、象、人、是、石、先、九、充”等。这种回锋之写法，可使字中撇画的分量加重。其二，有些撇法是将撇端的笔锋朝回带出，以此加强撇画与相邻笔画之间的呼应与顾盼，例如“刊、欲、外、铺”等字。

（五）捺法

考察《玄妙观重修三门记》的捺法，计有斜捺、平捺与反捺几种基本形式，其中反捺运用较为普遍，是其主要特点。

1. 斜捺

斜捺的写法，共出现了大致二种情形，即露头捺与藏头捺。藏头捺又分为细捺与粗捺。其一，露头捺，在本帖中使用得不是太多，计有“人、文、度、岐、殿、裹、设、又、馭”等字。在这些露头捺中，捺头有藏锋的，如“人、度、文”字；也有顺势写出而露锋的，如“设、殿、馭、衷”等字。其二，藏头捺。这里所说的藏头捺，主要是指捺头与其他笔画粘连而被遮挡起来，如“天、摹、陈、严、丽、竦、改、徒、夫、给、会、舍、念、恪”等字。其中，属于与撇画相对称的一些捺画，又以细捺的形式出现，如“会、舍、又、馭、念、人、给、衷、木”等字。细捺之特征，在于细长且直，而其余的斜捺，比较丰腴，波痕明显。

2. 平捺

赵体的平捺较为流动，一波三折，十分明显，比之唐楷，活泼有余，精细不足。从其捺头有方、有尖、有圆来看，随意性较强，仅举帖中带平捺之例字，如“运、道、之、建、庭、造、通、迷、达、远、赵、延、近”等字可见。其中“之、延、迷、运、道”等字的捺头呈方整形；“通、造、建”等字的捺头呈尖锐状；“远”字的捺头则近似于不方不尖的浑圆状。

3. 反捺

反捺在赵字中使用得较多，粗略列举，例字有“之、故、露、启、阴、真、欲、吴、矣、不、是、众、奥、厥、巘、漠、容、受、彼、焕、簪、资、辰、敞”等，这些字中之反捺形状，基本合于唐楷中之形。此外，还有下列诸字，虽为反捺，但其捺形则别有一种状态。如“欠、琳、象、外、深、更、兽、大、矣、复、求、骛、故、发、咨、处”等字中之反捺，几乎可以说是介乎正反捺画形之间，收笔前凸拱之形，易使初学者犯怵。其实，这些捺纯属反捺之法，只是不拘于常态而已。当然，这种反捺有在行笔至末端处滚笔而拱出之意味。

（六）折法

《玄妙观重修三门记》中的折法，在此主要分析考察其横折之法，其他折法则不涉及。本帖以近乎行书的折法居多，真正像唐楷一样的折法反而很少。赵体的楷书中行书之成分较大，也主要体现在折法上。折法的运用很普遍，在本帖中，带折的笔画随处可见。在此，拟帖中出现的横折画部分（不包含横折钩），运用几种折法的例字，分别列出。其中分为规范方整的楷法折笔、圆弯转折笔、内圆外方型折笔、内方外圆型折笔几类。

1. 方整之折法

帖中以“地、吴、弗、层、牖、民”等字为代表。字中折笔显示了提按的节奏，产生了一种方折遒劲之力感。

2. 圆弯转折法

这种折法是典型的行书笔法，又有些似篆书之用笔，但又不够劲挺，略显柔弱。当然也不乏弓力劲挺者。例字有“星、闾、阖、图、石”等。其中“图”字则属于弓力劲挺者之一。

3. 内圆外方之折法

此法指折画之内侧呈浑圆、无棱角、不尖锐之状，而外侧则有方折之痕迹。例字以“知、冲、固、矗、勾、建、曾”等为代表。当然此帖中所举出的内圆外方之折，较之南北朝时期的碑刻文字，比起欧阳询等唐楷大家书体中之碑刻效果，还略嫌偏柔，力度不够。

4. 内方外圆之折法

此法之特征为内侧方整。对于书写速度上略快者，只要将笔锋在笔画的内侧控制好即可，全不用在转折处进行什么提、切、叠、折之类的动作，或者说，此折法是最容易表现的手法之一，它可以视为纯行书笔法，例字以“鸿、重、酉、垣、周、陈、横、臣、万、甲、由”等为代表。

关于《玄妙观重修三门记》的折法，还有一种完全属于行草书法的连折法，如“临、发、脱、玄、弱”与“厥”等字之中的折法，甚至“为”字也可以算入其中。

（七）钩法

《玄妙观重修三门记》中的钩法，以常见的横钩、竖钩、斜钩、卧钩、竖弯钩、横折钩、竖折折钩及横折弯钩等为主要介绍对象。

1. 横钩

横钩在唐楷中比较讲究，欧体方折整齐，颜、柳常带鹅头，赵体中则近乎更简捷的行书笔法，故方折的钩相对较少，直接折叠笔锋钩出者则较多，另有少数异形钩法。其一，方折整饬之钩。帖中以“处、容、翬、塞”等字为代表，还隐隐约约能感觉到出钩的过程中包含了提、切、叠、折等动作。可见其折叠清晰，节奏分明。其二，多数横钩则采用了顿、折叠完成的简单动作，例字有“索、霄、虞、露、学、受、帝、常、崇”等字。其三，似钩非钩的雨字头之钩法，例如在“灵、儒”等字中，在出钩之前，考虑到直接钩出，所含两层点画，恐难以收笼在内，故而犹豫而下再行钩抹而出。其四，完全用行草书的连缀之法，与下邻之笔牵连起来写出，如“守”与“归”字中所采用之手法。

2. 竖钩

赵体的竖钩以朝左向出钩者为主要介绍内容，具体可以分为几种情形，由所处位置的不同，决定其出钩的形态。其一，位于左旁的竖钩，代表例字有“提、捐、抽、撻、于”等，出钩形成之角度，以约略在六十度左右者居多。其二，位于字的右旁者，以“陈、珍、行、则、刊、剖、制、划、列、侧、树、时”等字为代表，其出钩之角度，最大以九十度为度。其三，位于字之正中部者，其出钩角度小于九十度，以“集、求、未、尔、牙”等字为代表，无论楷书写法还是行草写法，钩的角度均呈锐角。其四，在“乎、可”二字中，则多以行草笔法为之，其弯出钩的角度多为直角至钝角状态，个别字中可谓全无钩意可寻。这种钩法，更多显示的是行草书的用笔和意味。

3. 竖提

此处所言竖提，多指竖画之后朝右向钩提者。在本帖中，真正显示出竖提之形状的字，只有“能、改、属、瞩、丽、万”等字。此外，还有一部分字中的竖提约等于竖钩，例如“氏、民、辰、顾、衷”等字之中，提画之出，仿佛直接朝右钩出，愈加显示了赵体行书意味之浓，行笔轻巧而快速之特征。

4. 斜钩

赵体斜钩之法重在画体本身，而不大注重出钩之处的效果，如在例字“氏、民、或、哉、成、几”等字中，除了“民”与“或”字的出钩略微厚重些之外，其余字中出钩后的效果失之于过轻。钩部分过轻则易产生不够力度的感觉。端详钩的效果，有些像铁器加工时切割后的铁毛刺一般，仿佛被钢锉一锉便能被剔掉似的。笔者以为不必刻意模仿，这种笔法较弱了一些，侧重其画体的厚实即可。

5. 卧钩

赵体的卧钩，出钩部分过于夸张，虽然出钩较长，但并不具有很强的力度，例字如“心、宪、处、悉、念”等。出钩之前很少有停顿，而是径直折笔即出钩，所以所出之钩长而乏力，使整字有轻飘之感觉。偶有停顿似颜、柳风格者，如“念”字中的写法，但也显得轻快欠力。

6. 竖弯钩

赵体的竖弯钩，无论是高竖弯钩，如“乾、化”等字，还是矮竖弯钩的“也、地、观、视、记、既、

充、元、倪”等字，竖弯之后趋于水平走向，出钩部分垂直朝上。在竖弯处与出钩处，形成了像一个直角槽的轮廓，风格上更像颜真卿早期之作《多宝塔碑》之形状。帖中有一字——“他”，将不易出彩的竖弯钩画，变成了极具汉碑隶书风格的竖折波挑。

7. 横折钩

赵字中的横折钩，几乎全用行书笔法，一律圆弯折笔，实际上很少有折的动作，例字有“为、而、卯、属、月、周、内、阳、闕、词、归、初、制、赐、门、陋、万、切、用、铜、朝、高、铺、丹、局”等。

8. 竖折折钩

赵字中的竖折折钩的写法，或者与前边笔画连缀写出，如“强、弱”二字的“弓”部，与前边的两笔连为一体，纯作为行书写法。或者断为二笔，作一竖加一横折钩，这样书写便于把握层次，如“鸿、鸾、骛、馭”等字中的这种笔画，均拆为两笔。只有“佛”字中才真正属于竖折折钩画，而其中竖的部分压缩变形为一个点的形状。

9. 横折弯钩

赵体楷书中这种笔画，在折笔处折肩还是挺分明的，因而也增加了这类笔画字的沉稳与刚劲之感，例如在“究、飞、九、气、孰、飏”等字中，折法最为明显。但是，从其出钩部分来看，还是欠一些气力，即略显过于轻盈，当然从完成整个笔画的动作来看，还是有节奏变化的。

二、《玄妙观重修三门记》的间架结构造型特征解读

《玄妙观重修三门记》的结字特色，宽绰不失严谨，楷行夹杂，有流畅之美。看似易学，但不易学成。

通常人们把赵孟頫的《玄妙观重修三门记》《妙严寺记》及《胆巴碑》等书作，统统称之为赵体楷书，将之与唐代欧阳询、颜真卿、柳公权三大家并列称之。其实，若按严格意义的楷书来说，赵字实在不应该简单归列为楷书一体。从对这些公认为赵体楷字的碑帖来看，它们确实算不得纯楷书。其何以被视为楷体呢？据说是当年清代的乾隆皇帝钦定了科举考试的四家书体为欧、颜、柳、赵，由此以后，人们便沿袭这种叫法，将赵字与唐三大家的楷书并列称呼，传至今日，约定俗成了。

比照唐代这三家的楷书，赵孟頫的楷书似乎显得既无人家那么严格，也不如人家那么法度森然。可是，赵字作为一种实用书体，则又当仁不让地成为了首选。古代科举考试常常说得十年寒窗，我以为，那十年寒窗，读书占了一半多时间，而这练习书法，也得搭进不少工夫去。没有六七年，恐怕也难成模样的。况且，彼时的读书写字，其中写字的训练，未见得都有真正按书法艺术教授法来学的机会。所以按照官定的书体去写字，如果学习和应用赵孟頫书法，不仅也算楷书，而且还得了部分的行书之便，于是在书写文章时，既省力又省时，何乐而不为呢？毕竟行书之书写速度，要快过工楷之书的。正因如此，赵体楷书才备受人们喜爱。

如今人们在学书法时不太乐意说是学赵体的，还有另一个不容回避的原因在作祟，即赵子昂作为宋室王朝之子孙出仕元朝，遭到许多不懂书法或不尊重书法艺术的人的贬毁。平心而论，赵氏书法确确实实