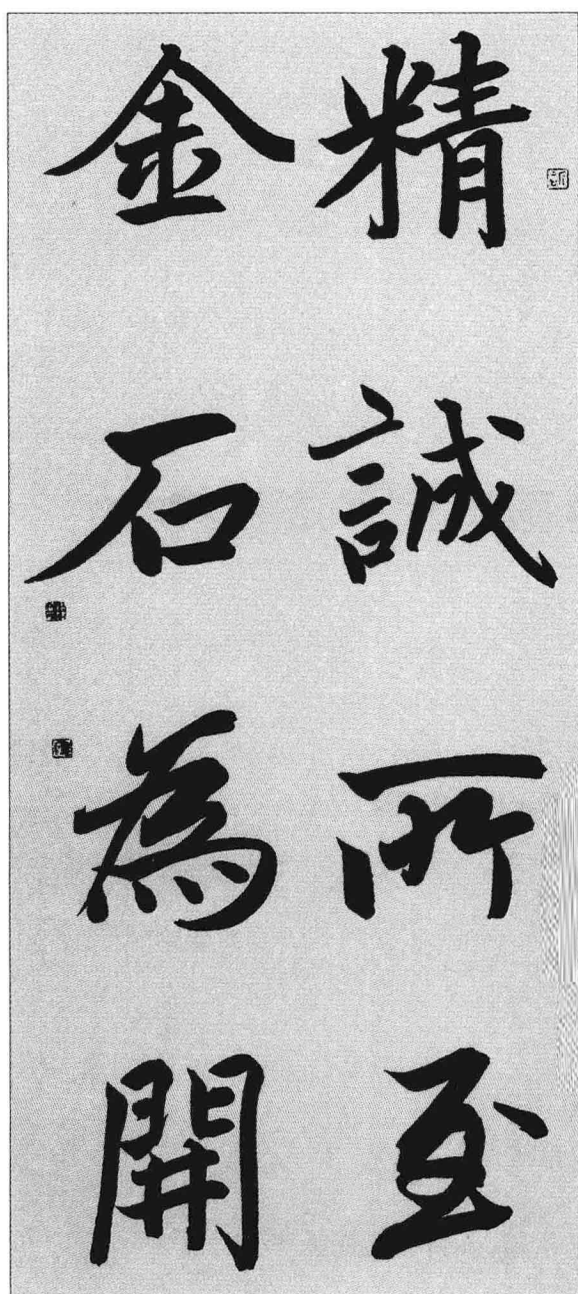




# 赵孟頫书法技法

丁彩霞 编著



图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫书法技法/丁彩霞编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009. 11

(中国历代书法精粹)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10212 - 9

I. 赵… II. 丁… III. 汉字—毛笔字—书法

IV. J292. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 195852 号

## 中国历代书法精粹

---

编 著 丁彩霞

责任编辑 哈斯托娅

封面设计 戈一工作室

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新化大街祥泰大厦

网 址 <http://www.nmgramcs.com>

印 刷 三河市玉星印刷装订厂

开 本 850 × 1168mm 1/16

印 张 190

字 数 2300 千字

版 次 2009 年 12 月第 1 版

印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1—10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10212 - 9/J · 464

定 价 560.00 元(全 20 册)

---

图书营销部联系电话:4972001 4972092

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

# 目 录

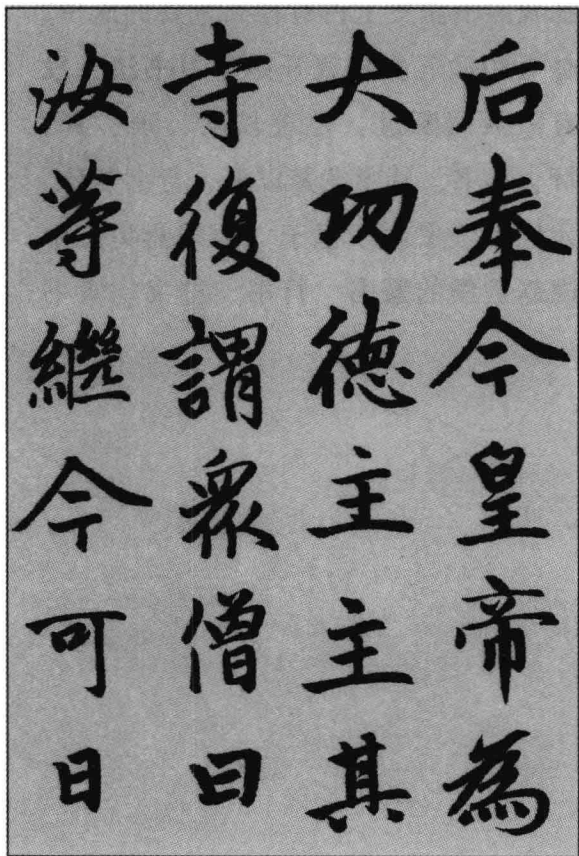
|                    |    |
|--------------------|----|
| 赵孟頫书法及碑帖概述 .....   | 1  |
| 赵体基本点画 .....       | 13 |
| 赵体偏旁部首 .....       | 49 |
| 赵体书法结构 .....       | 59 |
| 书法章法及集字练习 .....    | 77 |
| 附1 赵孟頫《胆巴碑》帖 ..... | 89 |
| 附2 赵孟頫书法选萃 .....   | 95 |

# 赵孟頫书法及碑帖概述

## 赵孟頫及《胆巴碑》

赵孟頫，（1254年—1322年）字子昂，号松雪，松雪道人，湖州（今浙江吴兴）人，宋太祖赵匡胤的十一代孙子，秦王赵德芳的后代。赵孟頫一生经历了宋朝和元朝两个朝代，他虽然是宋朝皇帝的后代，但生不逢时，青少年时期南宋王朝已经摇摇欲坠，他的整个青少年时代就在坎坷忧患中度过。他的父亲赵与告擅长于诗词文章，喜欢收藏，这给了赵孟頫从小以很好的文化熏陶。但赵孟頫十一岁时父亲便去世了，家境每况愈下。宋灭亡后，赵孟頫和家人回到浙江湖州闲居。至元二十三年（1286年）程钜夫奉皇帝的旨意到江南寻找宋朝留下来的有才华的人。这样赵孟頫等十余人，被推荐给元世祖忽必烈，元世祖赞赏赵孟頫的才华，称赞他是神仙下凡，给予种种好的待遇，被任命兵部郎中，两年后任集贤直学士，至元二十九年（1292年）出任济南路总管府事。在任济南路总管的元贞元年（1295年），因为元世祖去世，成宗需要编《世祖实录》，赵孟頫被召回了京城。可是朝廷内部矛盾重重，有自知

之明的赵孟頫便以身体有病为由请求皇帝准许他告老还乡。这一年的夏天，赵孟頫得到了皇帝的恩准返回阔别多年的故乡浙江吴兴。赵孟頫在江南悠闲地过了四年，无官一身轻，他经常与鲜于枢、仇远、戴表元、邓文原等才子文人相聚于西子湖畔，谈论艺术，过着与世无争的宁静生活。至大三年



赵孟頫《胆巴碑》（局部）

(1299年)，赵孟頫被任命为集贤直学士行江浙等处儒学提举，这个职位不需他离开江南，他仍然可以经常与文人才子联系、相对来说，过得安静而闲适，直到大德三年（1310年），赵孟頫的命运发生了变化。皇太子爱育黎拔力八达相当器重他，拜赵孟頫为翰林侍读学士，第二年五月，爱育黎拔力八达即位，为仁宗。他登基后不久，立即将赵孟頫升为集贤侍讲学士、中奉大夫。延祐三年（1316年），元仁宗又将赵孟頫升为翰林学士承旨、荣禄大夫，官居一品。这时候，赵孟頫的政治地位达到了一生中的顶峰。由于仁宗的青睐和赵孟頫艺术的卓尔不群，赵孟頫晚年声名显赫，“官居一品，名动天下”。赵孟頫博学多才，诗歌、文章、鉴赏无所不能，擅长书法，他在我国书法史上占有相当重要的地位。赵孟頫从五岁起就开始学习书法，没有一天间断过，他善长篆、隶、真、行、草书，其中尤其以楷、行书著称，元代书法家鲜于枢于《困学斋集》中说赵孟頫的篆书、行书、楷书、隶书

都为当时第一，其中又以小楷最为著名。他的书法后人称其为“赵体”，与颜真卿、欧阳询、柳公权并称为楷书四大家。他也同样精于绘画，他的绘画开创元代新画风。绘画方面，无论山水、人物、花鸟、竹石、鞍马无所不能；工笔、写意、青绿、水墨同样出类拔萃。

赵孟頫经历了矛盾复杂的一生，享尽荣华，却又时刻遭遇尴尬。因为他出众的才华而得到了旁人无法企及的礼遇，同时也因为他作为宋室后裔入元朝为官而为后人所诟病。书法自古以来就是一门讲个人修养的艺术，一个书法家的人品时常会被后人在观察他的书法作品的时候跟他的书法联系在一起，“薄其人遂薄其书”，赵孟頫的书法及其为人在后代被指责也就不足为奇了。当然，这种以非艺术因素来评判艺术的标准有失偏颇。这里，我们选择赵孟頫楷书里面的代表作《胆巴碑》，从基本笔画、偏旁部首、结构章法等方面作一个详细的分析，希望能给临习者一个指引。

# 书写准备及执笔方法

古人云：工欲善其事，必先利其器。意思是说：要想把事情做好，做到事半功倍，就必须准备好相应的好的工具。那对于书法来说，便是对笔墨纸砚的准备与挑选。这里试着就笔墨纸砚的特点与要求作一个详细的介绍，希望能对初学者在选择笔墨纸砚的时候有个参考。

## 一 笔

笔种类繁多，大概可以分为刚、柔、中性三种，其中，用狼毫、兔毫、熊毫、鼠毫、猪鬃制作的毛笔属于刚性，也就是写出来的字笔画刚劲。羊毫与兔毫或狼毫混合制成的笔为中性，又称兼毫。而用纯羊毫、鸡毫所制的笔属于柔性，比较难控制（图1）。在选择毛笔的时候我们可以注意以下四点：



图1 笔

1.健。健主要是要求整个笔毫要健挺，需具有相当的弹力，因为只有笔毫有弹力，才能有利于在书写的过程当中调整笔锋。

2.齐。齐主要是要求整个笔毫在摊开后比较整齐。

3.满。满主要是要求笔肚饱满，笔肚饱满则蓄墨多，不至于写一字蘸一笔，不利于书写的连贯。

4.尖。尖则要求笔毫在蘸水后能凝聚到一起，并且笔头很尖细，笔头尖细有利于书写字的细致部分。

## 二 墨

墨因为徽州制造的最好，所以常常称之为图3毛边纸图4宣纸徽墨（图2）。墨

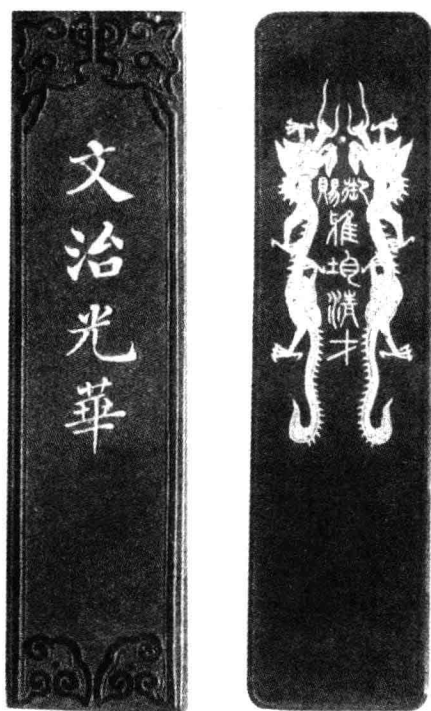


图2 徽墨

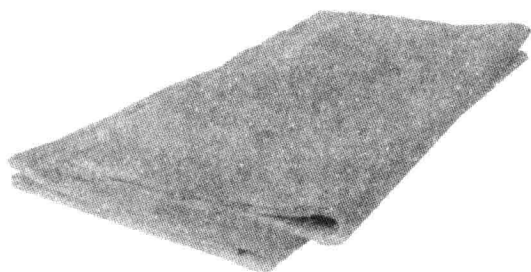


图 3 毛边纸

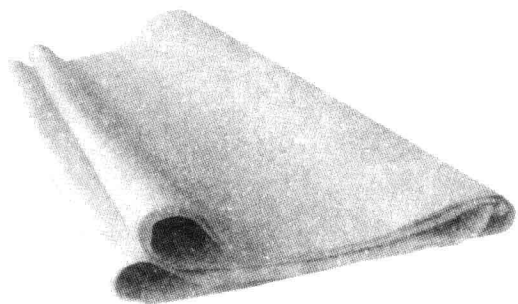


图 4 宣纸

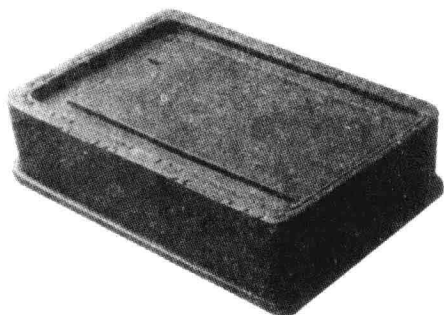


图 5 石砚

的原料有松烟和油烟两种，松烟墨色偏蓝，适于写字，油烟墨色偏黑，适于画画。在选择墨块时我们可以注意以下几点：1. 以物击墨，声音清亮者为好，声音重滞者为次。2. 用砚磨墨时，声音细腻者为好，声音粗糙者为次，磨墨时应用清水，水不宜太多，重按轻推，不可太快。而初学者用一般市面有售的北京牌、一得阁牌等墨汁就可以了。

### 三 纸

把纸简单地分为两大类，那就是吸水的和不吸水的，也就是我们在书写的时候墨碰到纸面会渗开来和不大会渗开来的。初学者最好选用不大会渗水的纸张，其中最经济实惠的便是毛边纸（图 3），因为毛边纸能很直接地看到自己学习的结果，能让初学者对自己的能力与对错有个直接的认识。在经过一段时间的书写后，我们可以选用一些稍微有点渗水的生宣纸（图 4）来进行练习，提高自己对墨的控制能力。然后慢慢地提高宣纸的渗水度，由易到难。因为选择纸张的最终目的是训练学习者对墨的控制能力。

### 四 砚

砚也分很多类别，有玉砚、陶砚、石砚（图 5）、瓦砚等，其中最好的是端砚，但价格太高，且不容易得到。初学者选用一般的砚台就可以，但仍然需要注意几点。普通砚台选择细腻的就就可以了，但太细很难磨，太粗则容易损坏毛笔。另外，砚台用过就要洗干净，积墨太多容易使墨发臭。在用墨汁时使用小瓷碟也很方便。

### 五 执笔方法

介绍了纸墨笔砚的选择，我们再来熟悉一下执笔的方法：执笔首要的便是要求

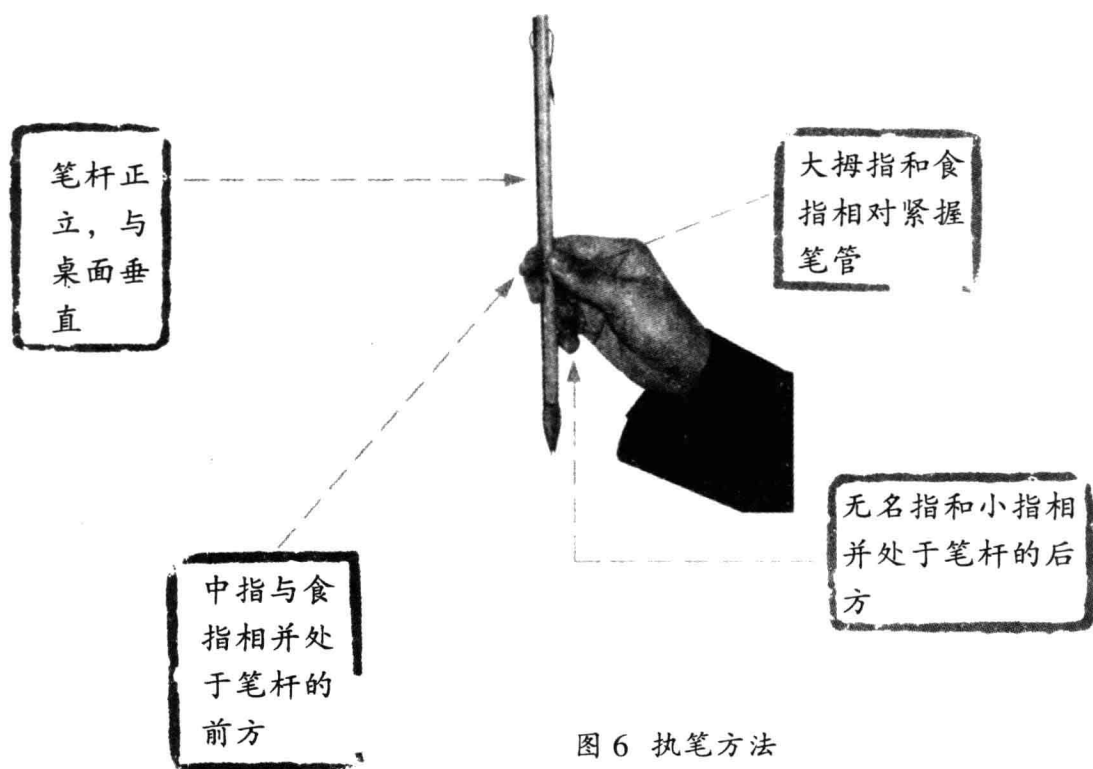


图 6 执笔方法

笔正，笔正的要求也就是争取保持笔杆与桌面垂直，古人说笔正则心正，心正则字正，也就是这个道理。其次，在执笔的过程当中，五指的各司其职是很重要的，我们可以通过图 6 来详细了解一下在书写的过程当中五个手指具体的职责。(图 6)

学会执笔后，在写字时还要注意把手掌竖起来，这样才能灵活运用手腕，而且手腕和桌面尽量保持平行，这样才能使笔杆正直。初学者执笔一般执得低些，当书写熟练后，悬腕写大字时，可适当地执高些，至于高低的尺寸是多少，可以不用硬性规定。执笔写字时，过紧过松都不行，执笔的松紧主要的目的是使书者在写字时，点画要有力，因此，执笔运笔的好坏，不是一下子能表现出来的，需要初学者多多练习才行。(图 7)



图 7 执笔方法

# 楷书笔顺常识

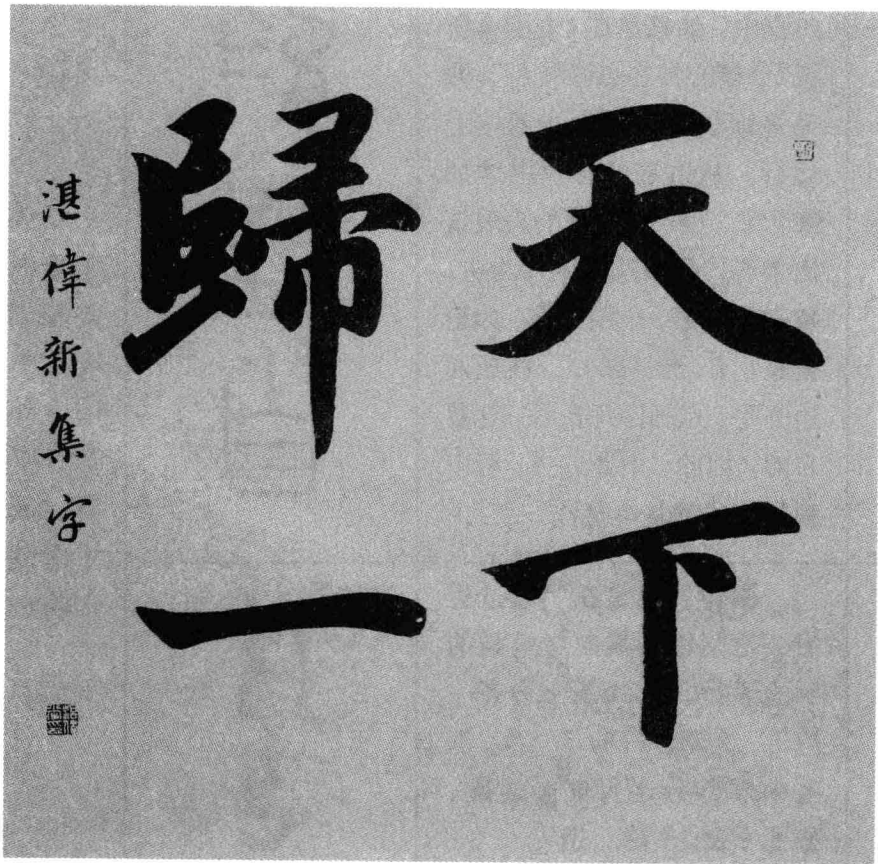
**笔**顺，即是在写一个字时，哪笔先写，哪笔后写。虽然一个字写完后是看不出笔顺的，但只有按着笔顺来写，才能使字写得顺，写

得正（指正书）。因此，初学者在学字的同时，就要认真地学习笔顺。

以下，是一般规律和例字。

| 笔 顺    | 写法举例          |               |               |
|--------|---------------|---------------|---------------|
| 先上后下   | 三：<br>一 二 三   | 不：<br>一 丿     | 京：<br>一 亠 京   |
| 先左后右   | 川：<br>丿 丨 丨   | 明：<br>日 明     | 例：<br>亻 例 例   |
| 先撇后捺   | 人：<br>ノ 人     | 大：<br>ナ 大     | 令：<br>ノ 人 令   |
| 先横后竖   | 十：<br>一 十     | 千：<br>一 千     | 丰：<br>一 二 三 丰 |
| 先外后内   | 冈：<br>丨 冂 冈   | 同：<br>丨 冂 同   | 问：<br>丨 冂 问   |
| 先中间后左右 | 水：<br>丨 才 水   | 山：<br>丨 山 山   | 小：<br>丨 小 小   |
| 先里面后封口 | 因：<br>丨 冂 因 因 | 回：<br>丨 冂 回 回 | 目：<br>丨 冂 目 目 |

| 笔 顺    | 写法举例                                                         |                                               |                            |
|--------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------|
| 先里面后外包 | 凶:<br>× 凶 凶                                                  | 迫:<br>自 迫                                     | 函:<br>了 丞 函 函              |
| 特例字    | 女:<br>ㄥ 女 女<br>乃:<br>丿 乃<br>凸:<br>丨 𠃊 𠃊 凸 凸<br>必:<br>乚 必 必 必 | 世:<br>一 卅 卅 世<br>力:<br>丿 力<br>凹:<br>丨 𠃊 𠃊 凹 凹 | 右:<br>一 𠂇 右<br>方:<br>一 𠂇 方 |



# 基本用笔常识

**笔** 笔法是书法的基本技法。书法中任何笔画，都包括起笔、收笔与中间运行三部分，也可以说是三个运笔阶段。一般起笔要果断，有笔势；收笔要内含，有余味。古人

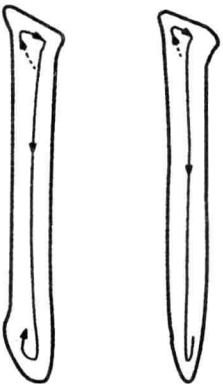
所谓“藏头护尾，力在其中”，就是这个意思，而中间折笔要有力量，避免软弱。笔法分为中锋与侧锋两大类。从笔画形态看，有“方笔”与“圆笔”之分。

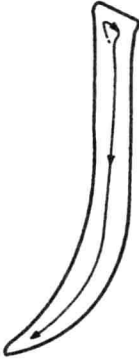
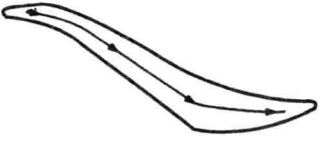
| 名称  | 说 明                                                                                                                                                    | 图 例                                                                                 | 特 点                                                       |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 中 锋 | 所谓中锋，就是在行笔过程中，如蔡邕在《九势》所说“令笔心常在点画中行”，即毛笔锋尖在笔画中心部位上运行。从书法的各种书体如篆、隶、楷、行、草的表现技法来看，确以运用中锋为主，特别是篆书，全用中锋，如玉箸篆（于、野、自），其线条两边齐平，点画圆浑饱满，含蓄自然。因此，中锋运笔，可以说是书法的基本笔法。 |   | 从笔法性质来说，中锋、侧锋都不可偏废，中锋含蓄，侧锋外露，特别是行草书，常中锋、侧锋并用，才能跌宕多姿，相映成趣。 |
| 侧 锋 | 侧锋，就是在运笔过程中，毛笔锋尖偏向于笔画的一边运行，其线条一边齐一边毛，笔锋运行的一边实，笔毛中间部分运行的一边虚，如《书谱》（诱、道）。                                                                                 |  |                                                           |

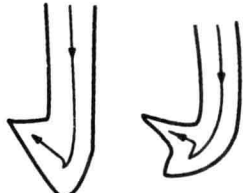
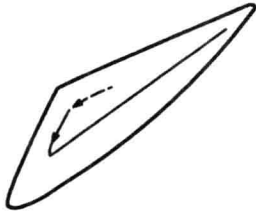
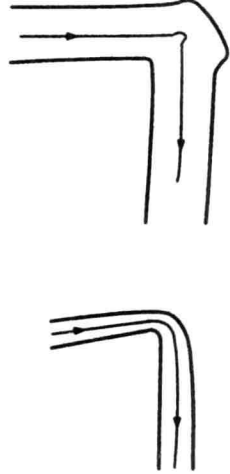
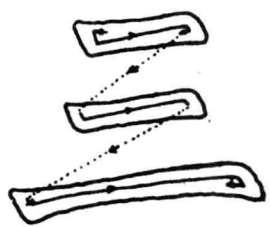
| 名称  | 说 明                                                                                                      | 图 例              | 特 点                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------|
| 方 笔 | 起笔与收笔处呈方形，用笔干净利落，斩钉截铁，如《始平公造像》（宗）。                                                                       | 宗                | 楷书的点画形态并非一味地方与圆，还有一种是介于方圆之间的点画形态，方圆结合，显得刚柔相济，圆浑劲利。 |
| 圆 笔 | 起笔与收笔处呈圆形，用笔藏头护尾，无往不收，如颜真卿的《自书告身帖》（开）。                                                                   | 開                |                                                    |
| 提 按 | 提笔使线条变细，且流畅；按笔使点画变粗，显得凝重。提笔要瘦硬挺健而不飘滑；按笔要凝练浑厚而不僵滞。如褚遂良的《雁塔圣教序》（劫）偏于提，颜真卿的《东方朔画赞》（先）偏于按，《大字阴符经》（道）提按变化比较大。 | 劫<br>先<br>道      | 提笔与按笔是笔锋的纵向运动。                                     |
| 疾 涩 | “疾笔”与“涩笔”是指行笔的快慢、急缓，是产生书写节奏变化与形成书风的主要因素，如《兰亭序》（亦、大、矣、岂）。                                                 | 亦<br>大<br>矣<br>豈 | “疾笔”显得流畅遒劲，而“涩笔”显得凝重浑厚。                            |

## 楷书笔画常见的笔病

字的笔画虽形态各异，但都必须符合一定的审美观和用笔之法，如果运笔方法不对，就会出现各种奇形怪状的败笔病字，现列表分述如下：

| 病笔名称   | 病笔形状                                                                                | 病笔病因                                          | 正确                                                                                   |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 横如木棍   |    | 写横画时行笔过程无提、按笔。                                |  |
| 横如哑铃   |   | 写横画时起笔、收笔不当，中间细而不相称，两头形成一个圆球。                 |                                                                                      |
| 横如柴担   |  | 写横画时起笔、收笔重而下沉，中间细而弯曲隆起，形如扁担。                  |                                                                                      |
| 悬针竖如拐杖 |  | 写悬针竖时起笔不当，按笔时间过长。                             |  |
| 悬针竖如鼠尾 |  | 写悬针竖时向下按笔不够，末段提笔过早。                           |                                                                                      |
| 垂露竖如蜂腰 |  | 写垂露竖时起笔、收笔过重，中间一滑而过，状如蜂腰。这种病笔也常出现在横画中，如：横如哑铃。 |                                                                                      |

| 病笔名称    | 病笔形状                                                                                | 病笔病因                           | 正确                                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 点如牛头    |    | 写点时提按转笔回锋不当，圭角外露，状如牛头。         |    |
| 点如圆月    |    | 信手涂来，无笔法可言。                    |                                                                                      |
| 撇如弯月    |    | 行笔时圆转过多，笔画软而无力。                |   |
| 撇如鼠尾    |   | 撇往左下行笔时，提笔过早，状如鼠尾。此病笔也出现在悬针竖中。 |                                                                                      |
| 撇如锯齿    |  | 偏锋用笔。笔画上缘平整，下缘粗糙。              |                                                                                      |
| 捺如扫帚、马尾 |  | 一波三折不清楚，把笔按下后未能提起，出锋收笔时笔锋散开。   |  |
| 捺如勺把    |  | 捺脚收笔上翘，状如勺子。                   |                                                                                      |
| 捺如狐尾    |  | 一波三折不清楚，捺下垂如狐尾。                |                                                                                      |

| 病笔名称         | 病笔形状                                                                                | 病笔病因                 | 正确                                                                                   |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 钩如蟹爪         |    | 行笔迟钝，笔画臃肿，勾出随便。      |    |
| 挑如钉头         |    | 起笔粗浊，而往右上行笔时提笔过早、过快。 |    |
| 挑如“√”        |    | 行笔拖泥带水，欠管束。          |                                                                                      |
| 折如鹤膝         |   | 折处磨笔太久，臃肿突出如鹤膝。      |  |
| 折如塌肩<br>(脱肩) |  | 折处横未尽而竖先起(笔)。        |                                                                                      |
| 折如耸肩         |  | 折处横未往右上提笔过高。         |                                                                                      |
| 笔势往来不当       |  | 每笔断开，气不连贯。           |  |

## 赵体基本点画

在这一章节里重点选择赵孟頫书法里最有特征性的笔画来学习。希望习者反复临摹，细细体会。

