

历代名家书法经典字谱

（修订版）

赵孟頫三门记



李放鸣 编

黑龙江美术出版社

历代名家书法经典字谱

赵孟頫三门记

(修订版)

李放鸣 编



黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫三门记/李放鸣编. —修订本. —哈尔滨:
黑龙江美术出版社, 2013.5
(历代名家书法经典字谱)
ISBN 978-7-5318-4022-0

I. ①赵… II. 李… III. ①楷书-碑帖-中国-元代 IV. ①J292.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 104786 号

策 划:大秦伟业
封面设计:钟 波

书 名 / 历代名家书法经典字谱
——赵孟頫三门记

主 编 / 李放鸣

出版发行 / 黑龙江美术出版社

地 址 / 哈尔滨市道里区安定街 225 号

邮政编码 / 150016

经 销 / 全国新华书店

责任编辑 / 林洪海

发行电话 / (0451)84270514 84270525

网 址 / www.hljmss.com

印 刷 / 四川省南方印务有限公司

开 本 / 880×1230 1/16

印 张 / 6

字 数 / 120 千

版 次 / 2013 年 6 月第 1 版

印 次 / 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5318-4022-0

定 价 / 15.00 元

本书如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换。

厂址:四川省彭山县彭祖大道南段开发区

电话:(028)37640793 86137228

序

书法是中华民族传统文化艺术宝库中一朵绚丽的奇葩,它有着三千余年的悠久历史和优良传统。鲁迅先生曾讲:“视文字为美观是华夏之独特”,而今这门独特的艺术已不仅为国人所喜爱,而且远播重洋,驰誉国外,在世界艺术之林中独领风骚,放射出奇异夺目的光彩。

为承传历代书家智慧精华,弘扬中华民族传统文化,我们特选编了这套《历代名家书法经典字谱》。该系列丛书采取全新的版式,全面的剖析,全方位多视角地展示历代书法名家传承至今的经典字帖。自《历代名家书法经典字谱》第一辑(共五分册)出版面市以来,深受广大书法爱好者的喜爱,纷纷来电要求尽快出版第二辑。为了满足广大书法爱好者的需求,我们仍按照第一辑的版式和体系进行编排,出版第二辑(共六分册)。其中每个分册选一位书法家的代表作,分人物简介、书法特点、用笔技巧、基本笔画、偏旁部首、结构布势、集字临创、原帖再现等章节进行介绍,每个字均有运笔图解和技法精解,可谓图文并茂,详略得宜,深入浅出,循序渐进,具有较强的理论性和可操作性,既适用于初学者自修,也适合用于书法培训的教材。

一本好的字帖仅为你提供了一个学习书法的范本,再教你一个好的方法,你方能如鱼得水,事半功倍。我这里送你一把开启书法之门的钥匙,这就是“勤学苦练”。所谓“天道酬勤,艺道无极”,书法是手脑心的活动,讲究“心手双畅”,所以应在学习技法的基础上去练字。有不少初学者,一味强调“苦练”,拿到一本字帖,不求甚解,一阵狂抄,直到无功而返,进而失去练字的乐趣。而善学习者,更注重“勤学”,即见一本好帖,往往不先动笔,而是把玩品味,仔细研究,心思神摹,领会其挥毫和用意之处。宋代书家黄山谷说:“古人学书不尽临摹,张古人书于壁间,观之入神,则下笔随人意。”此过程为“读帖”。当你对所读的帖心领神会以后,方可进入“苦练”,即临摹字帖。最好的摹帖手段是用一张薄纸蒙在帖上将范字沿边缘双钩出来,然后“填廓”(即用墨填于钩线之中),这样不仅有助于我们掌握笔法的结构,而且可以加强视觉记忆,在心中储存原帖的优美造型。摹帖有所感悟以后,你会产生一种书写的渴求,这时你再在有方格的宣纸上临写,先对临(即面对字帖,将它的用笔、点画、笔势、意趣、结构形态等分析一番,以目导心,以心运手,奋笔直书,追取帖上的效果。),然后背临(即将字帖中的笔意结构默记于心,背帖而书),这样循环往复,你会在不知不觉中提高写字水平,品尝到书法的乐趣。

“涉浅水者得鱼虾,涉深水者见蛟龙”,在书法漫无边际的大海中,你顽强的毅力,艰苦的探索必然换来丰硕的成果。

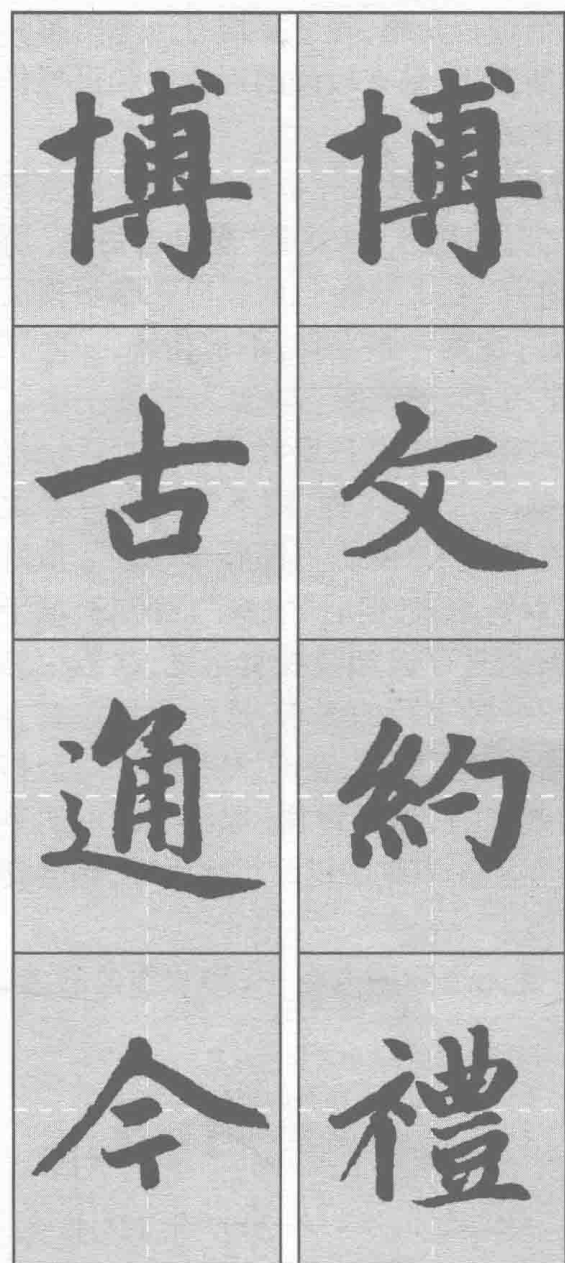


2007年11月

目录

contents

赵孟頫·三门记



毛笔书法的姿势与执笔方法

- 1、写字姿势 1
- 2、执笔方法 1

赵孟頫《三门记》简介

- 1、赵孟頫小传 2
- 2、《三门记》简介 2

赵孟頫《三门记》书写要诀

- 1、用笔原则 3
- 2、基本笔法 5
- 3、基本笔画 10
- 4、偏旁部首 21
- 5、结构布势 60

赵孟頫《三门记》集字临创 74

赵孟頫《三门记》原帖再现 89

毛笔书法的姿势与执笔方法

1、正确的写字姿势

正确的写字姿势对学习书法非常重要。什么是正确姿势呢？概括地讲，坐着写要头正（头端正，不倾斜，不低伏在桌面上）、臂开（右手执笔，左手按纸，两臂自然分开成对称姿势）、身直（腰背正直，微微前倾，两肩齐平，胸离桌沿略一拳距离）、足安（两脚自然分开，平稳踏地）。如果用毛笔写大字就需要站着书写。这时注意两脚自然分开，一腿稍向前跨，身子微倾，左手按纸，右手悬笔，以便调动全身之力。（见图）



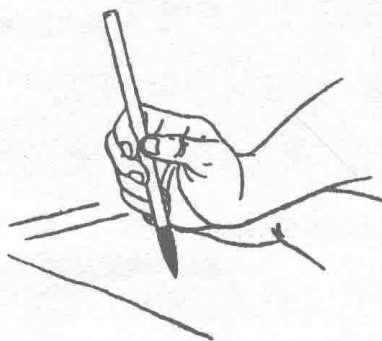
2、正确的执笔方法

执笔是笔法基础。毛笔正确执笔方法是“五指执笔法”：撮（即用大拇指上节按住笔杆，拇指关节要微突），押（即食指上节压住笔杆和大拇指配合夹住笔杆）、钩（用中指上节钩住笔杆前方）、格（用无名指由内向外顶住中指钩来的力量，以稳住笔杆）、抵（用小指紧贴无名指，给无名指以辅助力量）。

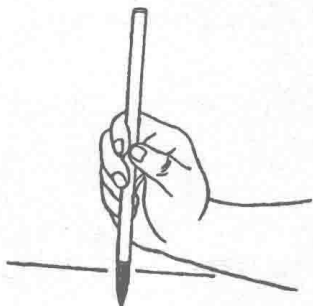
（见图）



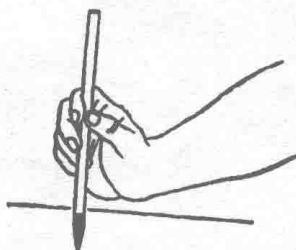
（毛笔五指执笔图）



（毛笔枕腕图）



（毛笔悬腕图）



（毛笔悬肘图）

赵孟頫《三门记》简介

1. 赵孟頫小传

赵孟頫(公元 1254~1322 年),字子昂,号松雪道人。湖州(今浙江吴兴)人。他学识广博,通晓音乐,擅长文辞,精于识别古代文物,书法绘画的造诣尤其突出,篆、隶、楷、行、草书无所不工;山水、花鸟、人物、走兽无所不能。他是一位开一代风气,影响百世的著名书画家。

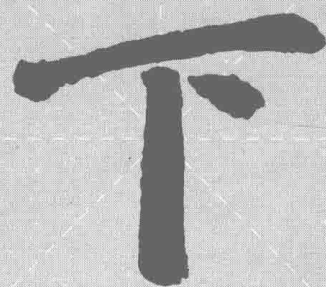
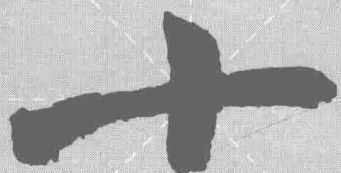
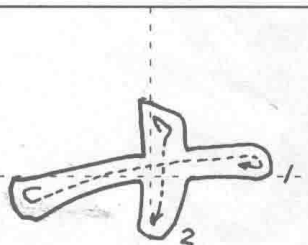
2.《三门记》简介

《三门记》全称为《玄妙观重修三门记》,为元代牟峨撰文、大德六年(公元 1302 年)由赵孟頫书并篆额。楷书,纸本,纵 35.8 厘米,横 283.8 厘米。其“玄妙观重修三门记碑”原在正山门内,“文革”时失落。1990 年,苏州碑刻博物馆受市道教协会委托,仿刻成碑,现存于正山门内。铭刻碑帖 2 幅,每幅纵 52 厘米,横 136.5 厘米,记五十八行,行十一字,额三行。现藏日本东京国立博物馆。

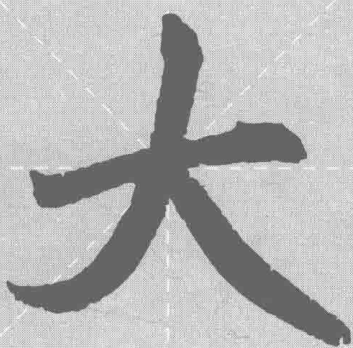
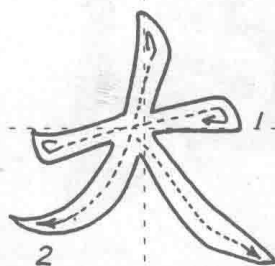
赵孟頫的书法,有人说是学李北海的,也有人说是取法王羲之、王献之的。清朝的书法理论家包世臣说,其书取法于唐《李宝臣纪功碑》。实际上他汉、魏、晋、唐诸家,正、草、隶、篆诸体无不博采精研,而他的楷、行二体的成就较篆、隶、草体更大,世称赵体。从楷、行书的用笔、引进人材以及有关记载来看,他主要得力于晋二王,唐褚遂良、陆柬之、李北海诸家。他的行笔干净利落,点画珠圆玉润、典雅秀丽,较为正统,没有一丝狂怪做作的习气。

赵体一出,不径而走,风靡当代。甚至有人说,上下五百年之间,纵横一万里之地,没有人可与其匹敌的。本帖范字选自赵孟頫《三门记》。

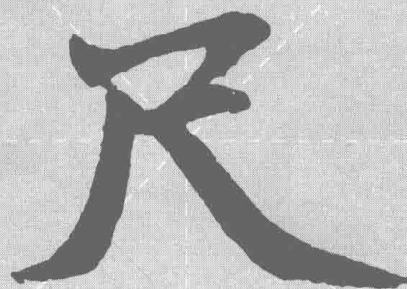
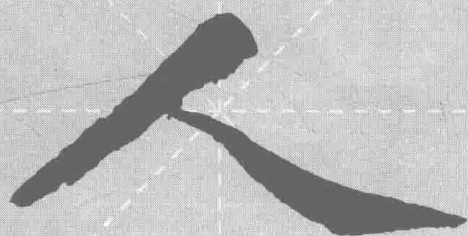
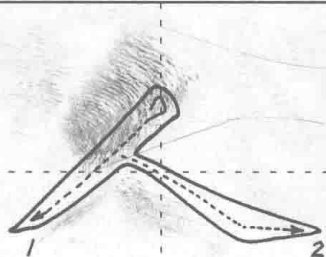
先横后竖：有横有竖的字应先写横，后写竖。



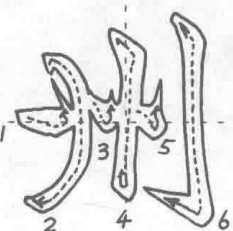
先横后撇：有横有撇的字，应先写横后写撇。



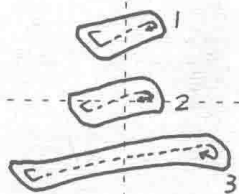
先撇后捺：有撇有捺的字应先写撇后写捺。



从左到右：有两条及两条以上竖画或两个及两个以上偏旁部首的，应先写左边，后写右边。



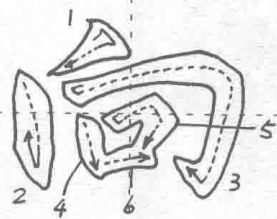
从上到下：有两条及两条以上横画或两个及两个以上偏旁部首的字，应先写上面，后写下面。



三

吾

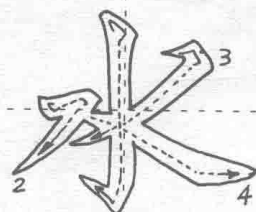
先外后内：带有框廓的字，应先写框廓，后写框内。



向

周

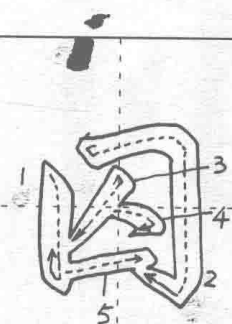
先中间后两边：左中右三部分且对称的字，应先写中间，后写左右两边。



水

承

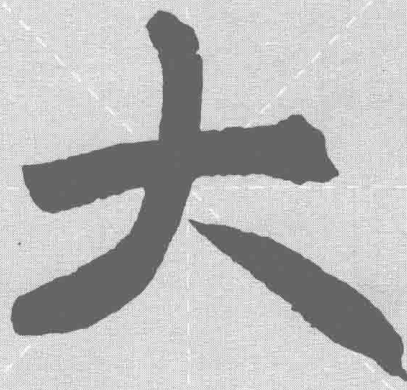
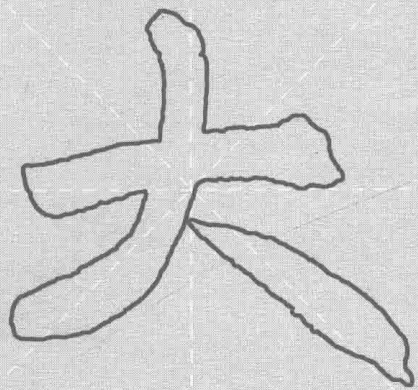
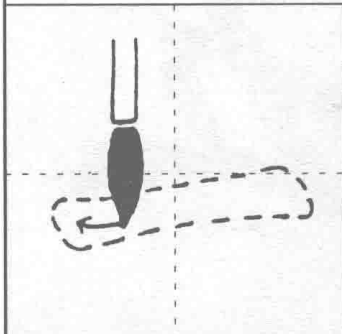
先进门后封口：全包围的字，应先写框廓后写里面，最后再封口。



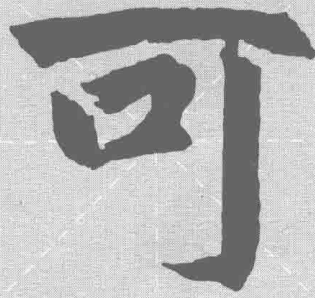
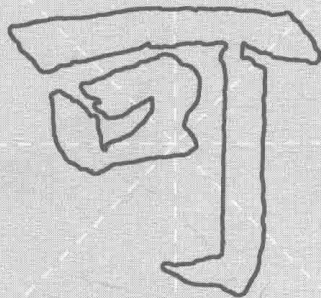
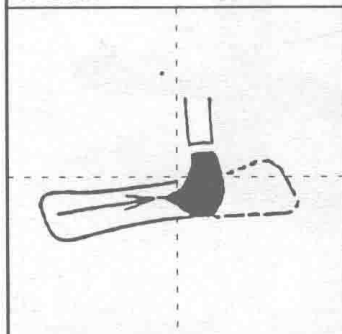
囚

國

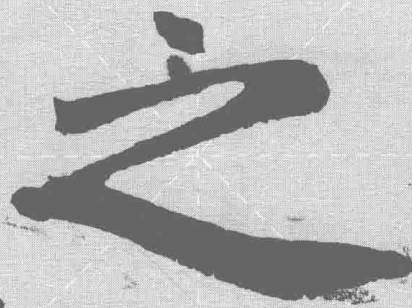
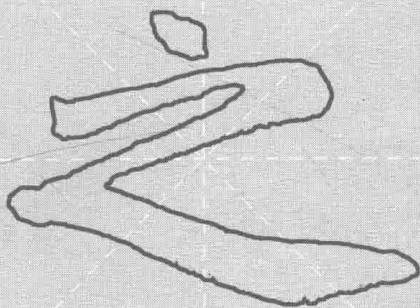
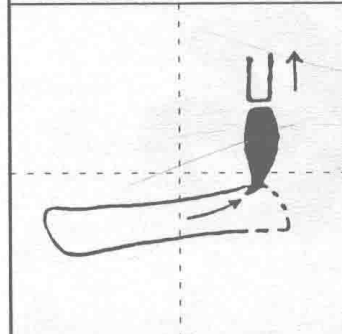
起笔:指笔画开始时笔落纸上的动作。其技巧是:写横画时竖着下笔,写竖画时横着下笔。



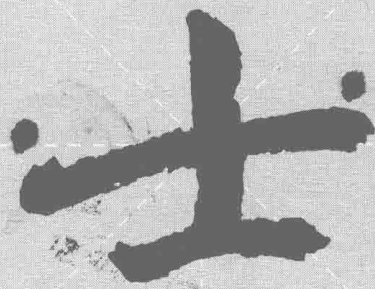
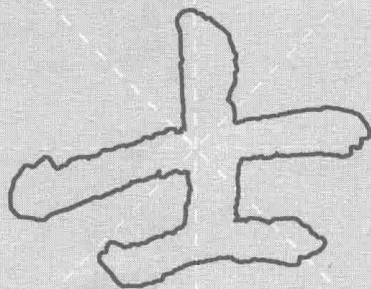
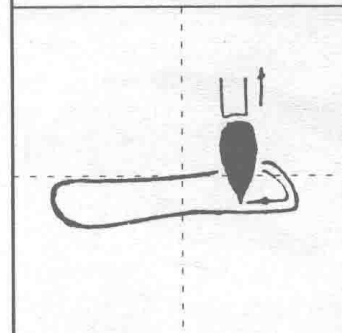
行笔:指笔锋在纸上运行、交换、起落、不断提按的动作。逆入、涩行、紧收是行笔要法。行笔不对,最易出现“蜂腰”、“竹节”等毛病。



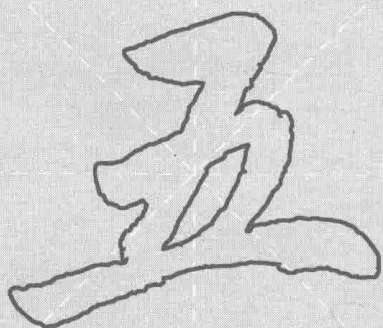
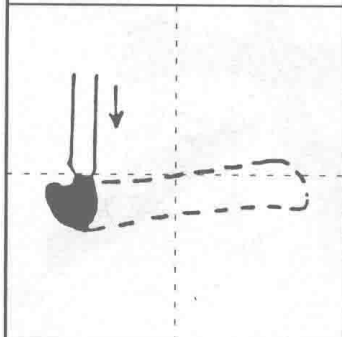
提笔:即提笔离纸或笔略微提起而不离纸面的运行方法。笔画之间连贯萦带处或出锋多用提笔。注意高低轻重的控制,避免飘虚不实之病。



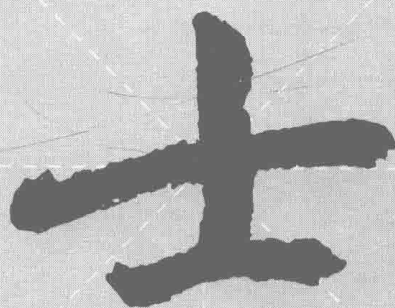
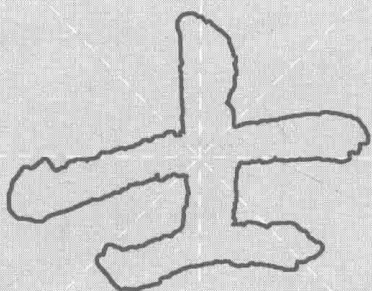
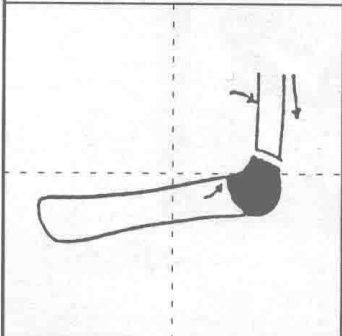
收笔:指笔画的收结。不同的笔画收笔的处理方法也各有差异。有的需要回锋收笔,有的需要出锋收笔,要注意含蓄有力,避免虎头蛇尾,虚弱飘浮。



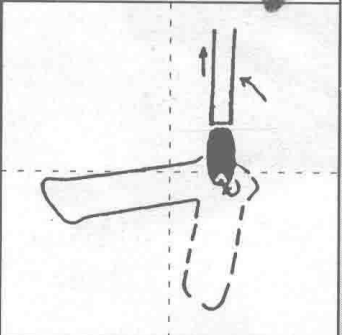
按笔：即行笔时笔锋下按，使写的点画线条变得比较粗重。注意笔要均而稳，不可太重，避免出现死笔。在书写技巧中，提按常常交错进行。



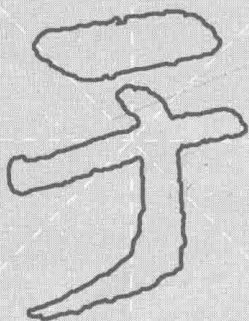
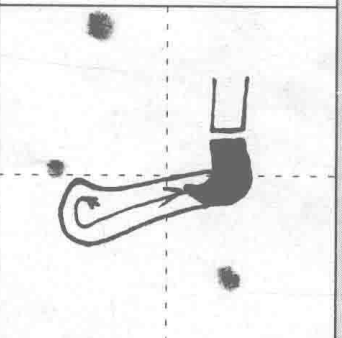
顿笔：力量倾注于毫端，重按并作稍微停顿。应注意沉着稳重，厚实不滞。顿与按的区别是：顿笔是起笔、收笔、折笔时的停顿动作，按笔是运行中的动作。



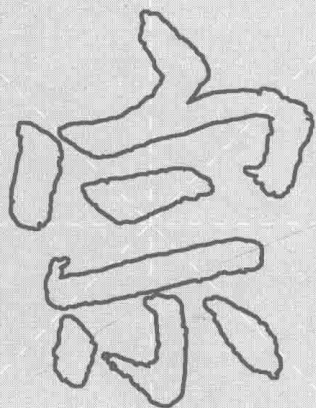
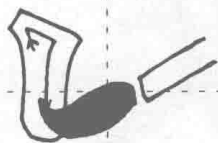
挫笔：即重按作顿后略提起笔，使笔锋转动而离开顿处。挫笔贵在掌握分寸，即不脱节而又气势酣足。此种笔法常与顿笔配合使用，是书法用笔的基本功。



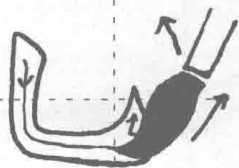
圆笔：是以圆形、弧形或曲线所组成的笔画。笔锋中含，点画圆润，不露骨节。书法用笔多方圆兼用，圆里带方，方里带圆，艺术表现力才丰富。



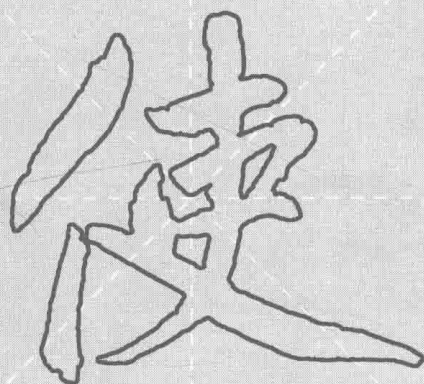
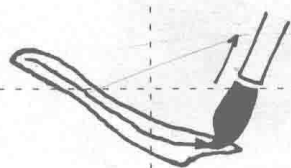
方笔：即以有棱角或直线所组成的笔画。其用笔方法是方头逆入，折锋顿笔切下，骨力外拓，棱角四出。



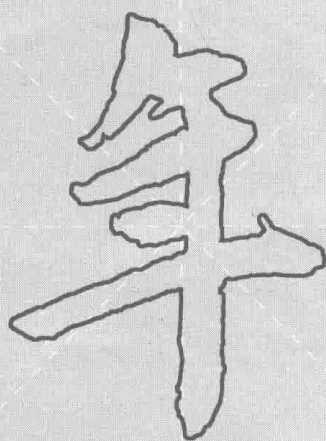
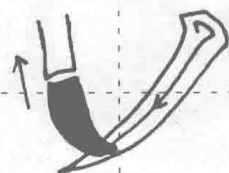
换笔：指笔运行遇到转折时，先将笔锋不离纸而轻轻提起，随即转换方向，顺势按下行笔。换笔要准确、灵巧、有力，一气呵成。



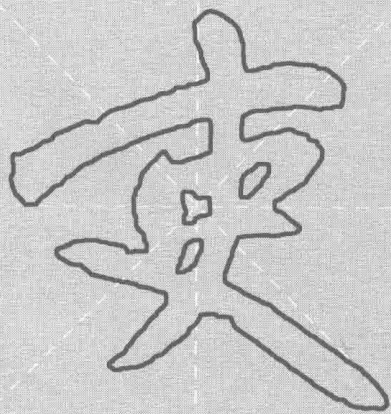
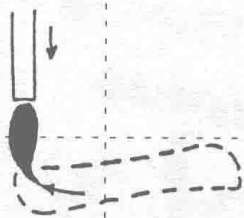
涩笔：行笔有阻力，含抗争之势以缓行，使笔画产生险劲之状。古人云：“书有二法，一曰疾，二曰涩。得疾涩二法，书尽妙矣。”



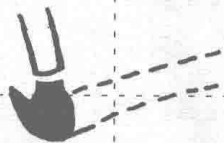
疾笔：指笔锋不离纸轻轻提起，快行出锋。但并不是单纯的快速行笔，而是疾行中包含劲道。



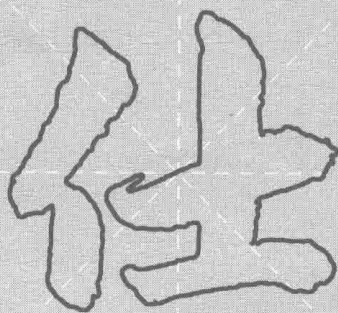
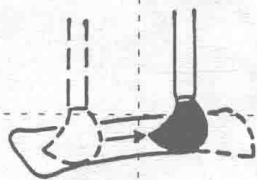
逆锋:落笔或收笔时,锋芒内敛,采取与笔画进行的方向相反的笔路逆向运行,所以又叫“藏锋”。



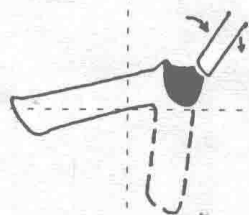
顺锋:依照笔画进行的方向,顺笔而起,伸展作收,使笔锋外露,所以又称“露锋”。



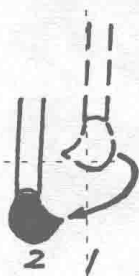
中锋:笔毫落纸铺开运行时,其笔尖保持在笔画的正中间,所以又叫“正锋”。中锋用笔是书法最基本的用笔方法,被历代书家奉为用笔准则。



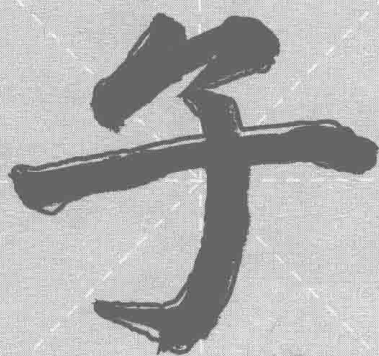
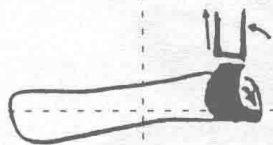
折锋:分“虚折”和“实折”。虚折,即横、竖、撇等笔画起笔(或收笔)时用折锋写出方笔画。实折,即笔画转折处笔锋翻转向下写成的方折。



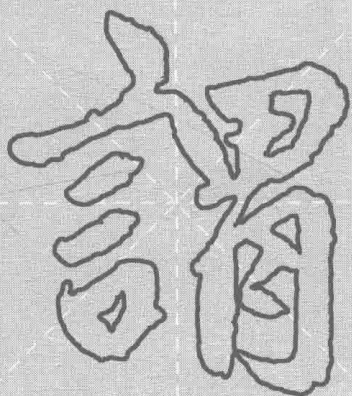
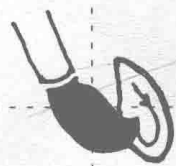
转锋：裹起笔锋入笔，不重按，转一下笔锋即行笔，转角不折不顿，速度和力量较均匀，写出圆浑飘逸而不带棱角的笔画。



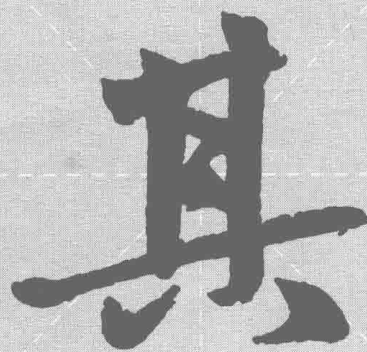
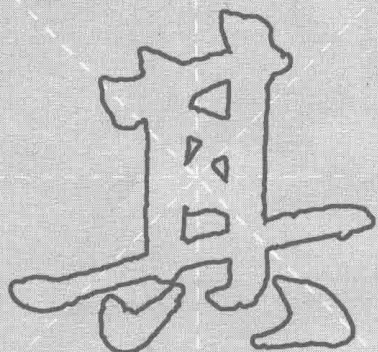
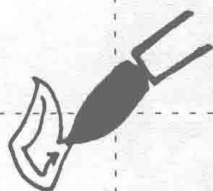
回锋：即笔画行至末端后将笔锋回收。毛笔楷书中许多收笔都有回锋的动作，使笔画不至于锋芒外露。



藏锋：起笔或收笔时锋芒内敛，楷书常用此法。技巧是起笔时逆锋而起，收笔时回锋内藏，使笔画含蓄劲健。



出锋：即笔画行到末端时将笔锋顺势送出。注意力至笔端，不可飘出，否则造成“鼠尾”。回锋出锋是书法中常用的两种收笔技巧。



右点:逆锋起笔,右下重按即收,呈下俯之势。



通

治

左点:逆锋起笔,向左下落笔,顿笔即收,注意与右点的行笔方向和角度相比较。



心

晕

仰点:露锋起笔轻落往右下顿笔,翻笔上挑,与下一笔相呼应,呈上仰之势。



乎

束

撇点:逆锋入笔重顿,随后向左下撇出,要短促有力,撇点多用于字的右上部。



之

道

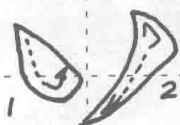
长点:长点是右点的延伸,通常用作反捺。落笔取斜势由左向右下,笔力由轻到重,顿笔回收。



不

外

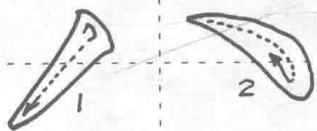
相向点:由右点(或仰点)和撇点组成,左低右略高,上开下合,两点呈相向之势。



弟

前

相背点:由撇点和右点组成,上合下开,两脚平齐,呈左右相背之势。



公

容

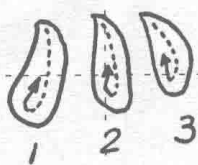
上下点:由两个右点组成,一上一下,处于同一垂线上。一般居字的左上部或下部。



於

翰

横三点:由一个左点和两个右点组成,每点姿态各异,呈左低右高排列。



經

給

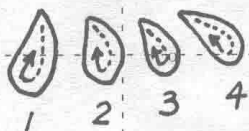
竖三点:由右点、撇点和一个挑点组成。三点成弧形排列,上两点下俯,末点上提。



浙

海

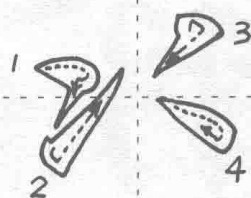
横四点:首点向右,其余三点向左,切忌四点无变化、一般高。



鳴

然

聚四点:由撇点、仰点、撇点、右点组成,呈辐射状聚向中心,书写时先左后右。



祿

頰