

历代大家书法经典技法要诀丛帖

赵孟頫

行书技法要诀

张敏编著

學

直

承

釋

CIS  
PUBLISHING & MEDIA  
中國出版傳媒

湖南文藝出版社

张敏 编著

趙孟頫行書技法要訣

孔小平



湖南文艺出版社

CIS  
PUBLISHING & MEDIA  
中南出版传媒

图书在版编目 (CIP) 数据

赵孟頫行书技法要诀 / 张敏编著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2012. 6

(历代大家书法经典技法要诀丛帖)

ISBN 978-7-5404-5636-8

I. ①赵… II. ①张… III. ①行书—书法 IV.

①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第131517号

历代大家书法经典技法要诀丛帖

赵孟頫行书技法要诀

张敏 编著

出版人: 刘清华

责任编辑: 欧阳强

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网址: <http://www.hnwy.net>

湖南省新华书店经销 长沙裕锦印务实业有限公司印刷

\*

2012年8月第1版第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/8 印张: 8

印数: 1—5,000

ISBN 978-7-5404-5636-8

定价: 20.00元

本社邮购电话: 0731-85983015

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换

# 目 录

- 1 前言
- 1 赵孟頫简介(1) 二 赵孟頫的书艺与人格(1) 三 赵孟頫行书的学习方法(4)
- 5 赵孟頫行书名帖欣赏
- 8 赵孟頫行书的笔画写法
- 一 点画(8) 二 横画(13) 三 竖画(16) 四 撇画(18)
- 五 捺画(21) 六 挑画(23) 七 钩画(24) 八 转折(28)
- 30 赵孟頫行书的用笔特色
- 一 运笔纯正, 避难从易(30) 二 天机逸发, 回归魏晋(31) 三 点画行止, 不流不滞(32)
- 四 笔意流动, 藏露兼用(33) 五 中锋行笔, 间用侧锋(34) 六 圆笔为主, 方笔辅之(35)
- 七 行笔畅快, 点画精熟(36)
- 37 赵孟頫行书的结构特征

- 一 字形方正(37) 二 左低右高(38) 三 中宫紧结(39) 四 舒展夸张(40)
- 五 呼应密切(41) 六 疏密得当(42) 七 讲究向背(43) 八 俯仰生情(44)
- 九 揖让避就(45) 十 参差错落(46) 十一 楷行相和(47) 十二 增减化合(48)
- 49 赵孟頫行书的章法特点
- 一 均衡整齐(49) 二 界格分明(51) 三 地脚参差(52)
- 53 赵孟頫行书名帖解析
- 一 趵突泉诗(53) 二 洛神赋(53) 三 兰亭十三跋(55)
- 57 赵孟頫行书选字放大

# 前言

## 一 赵孟頫简介

赵孟頫(公元一二五四年——一三二二年),字子昂,号松雪道人、水晶宫道人。在一些文人的诗词题跋中,常以其籍贯、官职、谥号等相称呼,所以又被称为吴兴、鸥波、荣禄、集贤、魏公、承旨、文敏、翰林等。孟頫系宋太祖子秦王德芳之后,原籍大梁(今河南开封市)。其四世祖伯圭为宋孝宗之胞兄,孝宗赐伯圭第宅于湖州(湖州宋时为吴兴郡),故孟頫为浙江湖州人。《元史》(卷一百七十二)记载:『孟頫幼聪敏,读书过目辄成诵,为文操笔立就。』宋恭帝德祐二年(即元世祖至元十三年,公元一二七六年),宋亡,孟頫时年二十三岁,他闲居家中,更加勤奋致力于学。元世祖忽必烈为了缓和民族矛盾,稳住民心,巩固元朝统治政权,至元二十三年(公元一二八六年),孟頫十三岁,元世祖命御史程钜夫到江南『搜访遗逸』,得二十四人,孟頫居首选,入仕元朝。历官翰林学士承旨、集贤学士、封荣禄大夫。人称『官至一品,荣际五朝』。卒后封魏国公,谥文敏。

赵孟頫才华横溢,聪明绝伦。他不仅是位杰出的书法家,而且还是位画家、篆刻家、文学家、诗人和文物鉴赏家。著有《松雪斋文集》、《松雪词》、《尚书集注》、《琴原律略》、《印史》等。

## 二 赵孟頫的书艺与人格

赵孟頫兼精诸体。《元史》(卷一百七十二)载:孟頫『篆、籀、分、隶、真、行、草书,无不冠绝古今,遂以书名天下。』在各体之中,尤以楷、行最为擅长。他的书法婉转丰腴,妍美秀丽,温文典雅,极具富贵气。具体说来,其书法

用笔精熟，点画圆润华滋，笔致流畅活泼；结构布白方正谨严，没有欹侧不正的字形；其章法布行分明，均衡整齐。他的书法最耐人寻味的，则是其精湛的用笔。他对用笔的理解，有许多精妙之论，如他的『书法以用笔为上』的著名论断，七百多年来一直为人们所称道。

赵孟頫的书风是平易的，并且其书法具有很强的实用价值。他的书法平易得似乎大家都可以看懂，似乎大家都可以学好。不会感到犯难，不会敬而远之。正是这种平易而不故弄玄虚，点画行笔交待十分清楚，也就产生了很强的实用性。正因为其平易的书风与实用的价值，无论在当时或后世，才有那么多人去学习，才有那么巨大的影响。他的影响在元、明、清三朝，无出其右者。元胡长儒在《研北杂志》中称：『子昂书，上下五百年，纵横万里，举无此书』。可以说他不仅是元代书坛杰出的领袖，也是中国书法史上卓绝群伦的一代大家。

赵孟頫对书法的贡献不单是创造了与欧阳询、颜真卿、柳公权并称的『赵体』。他最大的功绩是一改宋人书法纵肆躁露，轻视古法之现状，力主学习魏晋书风的姿韵和唐人的法度，扭转南宋浅薄书风之颓势。他的出现是具有划时代意义的，在元朝仅仅九十多年的历史中，也不至于在中国书法发展史上，默默无闻而中断，而是以他为代表，产生了鲜于枢、邓文原、虞集、柯九思、康里子山、赵雍等一大批书法家。也可以说，这是元代的幸运。

我们实事求是地看，赵孟頫尽管无愧于一代宗师，但将其与王羲之、颜真卿摆在同一位置，也是不会令人心悦诚服的。杨尔先生在全国第四届书学讨论会上指出：『从书法造诣上，赵孟頫是比不上掩南北之长的颜真卿的，更比不上集汉魏之大成的王羲之。』这个评价是中肯的。赵孟頫的书法也有明显的缺点，主要表现在一个『熟』字上。『熟』本是学习书法的必然目标，但是赵孟頫的『熟』是『过熟』。他运笔如飞，一日能写一二万字，即使是楷书也能写一万。正是由于他写得太多太快，以至于写出的有些字难免会出现少变化、少生气的现象，有过于甜熟之感。再加之赵孟頫书名太大，当时就有很多人制造他的伪书，后世更多，这些伪作绝大多数是软媚甜俗、故作姿态、浮滑轻飘的。有人却不加分析将一些传世的伪作也说成是赵孟頫的真迹，这样对赵孟頫的书艺水平是有一定

影响的。明董其昌云：『赵书因熟得俗态』，这种看法是不对的。我们公允地说，赵书尽管过于甜熟，但无一浮滑之笔。此外，由于赵孟頫作为宋宗室人元做官，有人把他说成是『软骨头』，书如其人，赵书也必是柔靡轻弱，不足为法。记得我在小学时，老师在讲到赵孟頫时，说其没有气节，缺少人格，其书为『奴书』，告诫我们『赵字不可学』，可见流弊影响之深。

书如其人，似乎有一定的道理，但完全『以人论书』，这也是不对的。今天我们应该以科学的态度，实事求是地评价赵孟頫的书艺，还赵孟頫以公道。应该说，赵孟頫的书艺是精湛的，人格也是高尚的。赵孟頫作为宋宗室的后裔，对南宋的灭亡内心是极其悲痛的，但元朝统一全国，已既成事实，他面对着出仕或隐退二种选择，心情是极其复杂的。仍处壮年的赵孟頫，他与宋室遗老情况则不相同，如果隐退，不会有对宋室不忠的骂名，但宝贵的一生将付之东流，满腹经纶，又有何用？如果出仕，将可以用自己的学识和行动去影响元朝统治者的政策，为老百姓做些有益的事情。赵孟頫为了实现自己的政治抱负，不甘心成为亡宋的殉葬品，老死于林泉之下，毅然出仕元朝。据《元史》（卷一百七十二）记载，他在以后的政治生涯中，写下了许多可歌可泣的事迹，现列举几例，以此佐证：

（一）为官清廉。至元二十四年（公元一二八七年），元世祖闻孟頫素贫，赐钞五十锭；（二）为民办事。至元二十七年（公元一二九〇年），发生地震，北京最为严甚，地陷，黑沙水涌出，人死伤数十万，桑哥命征天下钱粮，已征入数百万，未征者尚有数千万，使民不聊生，自杀者不计其数，逃避山林者，则发兵捕之，孟頫等奏帝大赦天下，帝从之。诏书已草，桑哥愤怒，认为必非帝意。孟頫曰：『凡钱粮未征者，其人死亡已尽，何所从取？非及是时除免之，他日言事者，倘以失陷钱粮数千万归咎尚书省，岂不为丞相深累耶！』桑哥醒悟，百姓生活逐渐得到改善。（三）不畏权贵。至元二十七年（公元一二九〇年），当时由残暴苛虐的桑哥任宰相，借理算钱粮为名，搜括天下百姓。赵孟頫对桑哥倒行逆施，深恶痛绝，认为『桑哥罪甚于似道』。他借撒里等人的力量，至帝前，数桑哥罪恶，铲除了残暴的桑哥。



书艺与人格是不能等同的，『以人论书』有失偏颇。今天我们应该正确认识赵孟頫，还赵孟頫书艺以历史本来面目。我们学习赵孟頫的书法，其人格也是不容怀疑的。

### 三 赵孟頫行书的学习方法

(一) 要对赵孟頫的书艺与人格有个正确的认识。正确认识这个问题，这不仅是对赵孟頫的书艺特点有了一个全面地了解，而且解决了赵书不是『奴书』这个大问题的，树立了学好赵孟頫行书的信心。

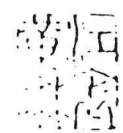
(二) 要找准赵孟頫学习书法的正确路子。赵孟頫能成为开宗立派的一代大师，他走了一条学习书法的正确之路：『入于古人法帖之中，以求规矩；出于古人法帖之中，以求自得』。他对古帖心摹手追，临池不辍。可以毫不夸张地说，除了二王以外，他还对历代有较大成就的书家，都深入地学习过，决非浅显涉猎，他曾临十三家书，取复观之，毫发肖似。这样打下了他坚实的书法基本功。学习书法的最终目的是『以求自得』。这是须从字外功夫中得来。我们要学好书法，也应该循着赵孟頫的这条路子走下去。

(三) 要注意赵孟頫行书点画运笔的关键之处。赵孟頫行书，不颠不狂，平易近人。这就要求我们在学习时须十分注意其点画行笔的关节，细察其用意之处，如果一拓即过，务为倾侧之势，就会越写越糟，越熟练就越显得圆俗软滑。

赵孟頫行书名帖欣赏

《趵突泉诗》墨迹

趵突泉



深冰共藪源天下無

地湧出白玉壺谷虛

久恐元氣泄歲旱不

愁東海枯雲霧潤  
蒸華不注波瀾聲  
震大明湖時來泉上  
灑塵出冰雪滿懷清

興孤



右二題皆濟南近

郭佳處公謹家坂

齊也遂為書此五頌

释文：趵突泉。溲（泔）水發（发）源天下無（无），平地湧（涌）出白玉壺（壺）。谷虛久恐元氣（气）泄，歲（岁）旱不愁東（东）海枯。雲霧潤（云雾潤）蒸華（华）不注，波瀾聲（瀾声）震大明湖。時（时）來泉上濯塵（尘）土，冰雪滿懷（怀）清興（兴）孤。右二題（題）皆濟（濟）南近郭佳處（处），公謹家故齊（齊）也，遂為書（为书）此。孟頫（頫）。

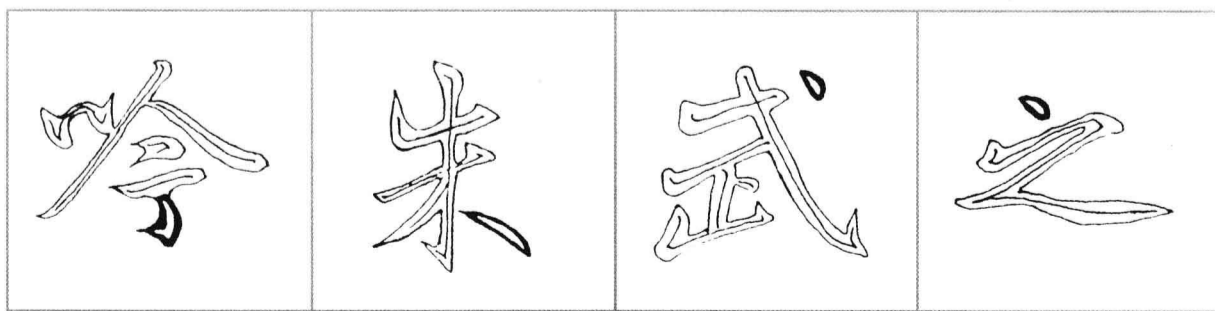
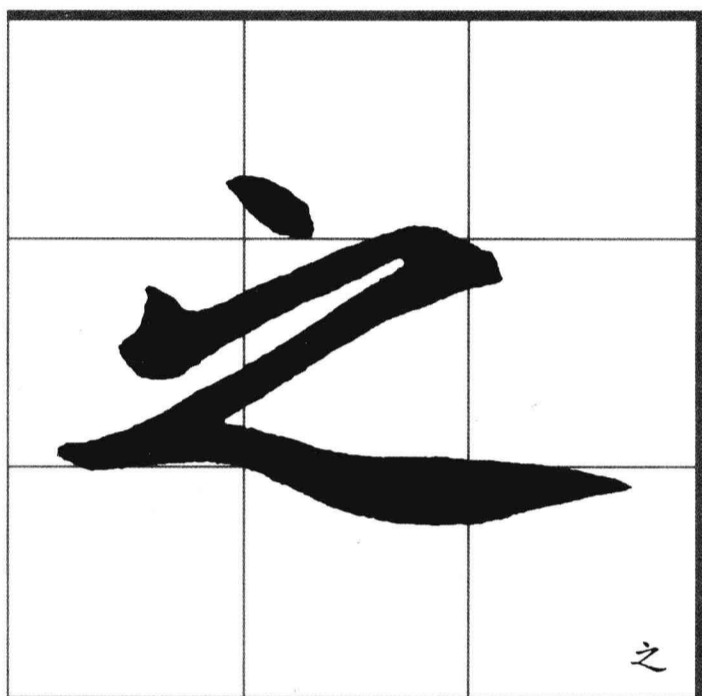
# 赵孟頫行书的笔画写法

## 一点画

1 短点：露锋顿入笔，颇含蓄，收笔回锋，圆满精到。如『之、武』二字。

2 长点：露锋轻入笔，逐渐顿笔，收笔轻提，勿太露。如『朱』字。

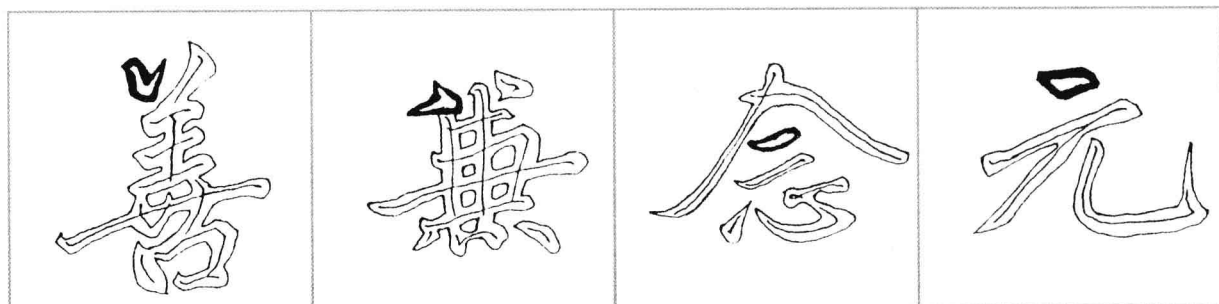
3 竖点：露锋竖向下，顿笔，收笔平向左带出一钩。如『吟』字。



4 平点：点画平出，略向右上斜，似一短横。入笔含蓄，收笔较方。如『元、念』二字。

5 撇点：点画写成似一短撇，露锋顿笔，迅速撇出，锋不外露，短而有力。如『兼』字。

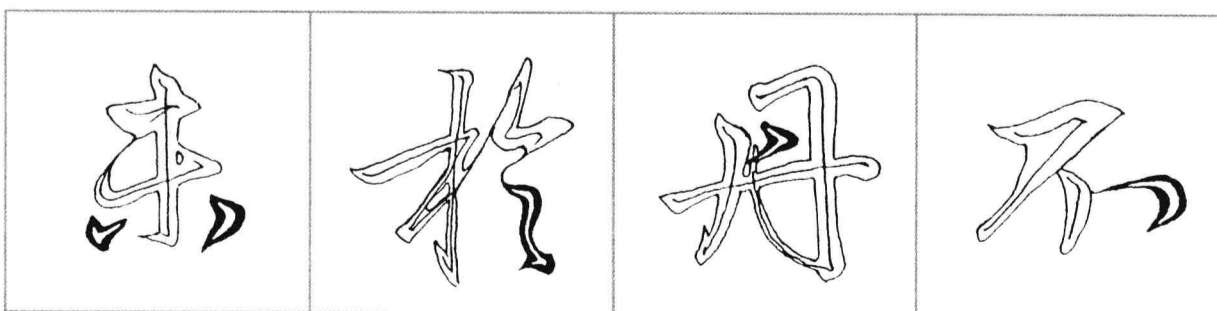
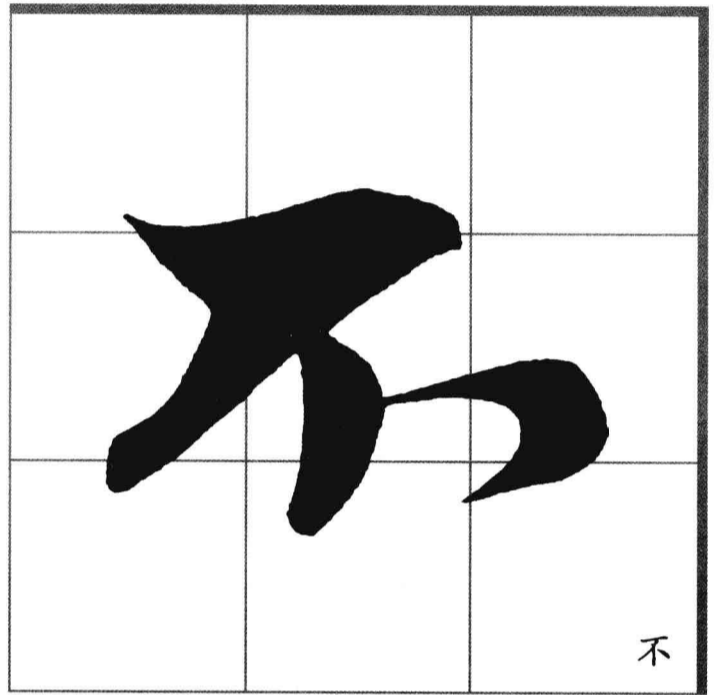
6 挑点：顿笔向右上挑出，笔画方中带圆。如『善』字。



7 带钩点：入笔或露或藏，收笔向左下带出一钩。如『不、丹』二字。

8 上下点：二点连写，一上一下，注意笔画顿挫，收笔出锋。如『于』字。

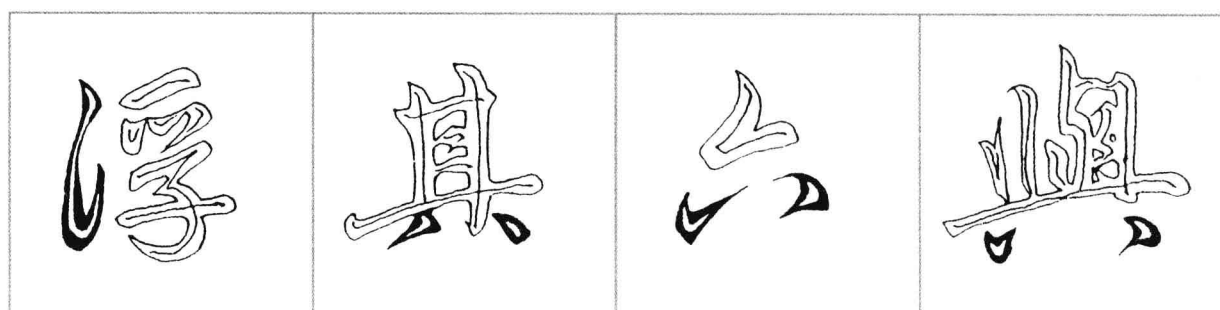
9 左右点：左点顿笔挑出向右，右点顿笔钩出应左，左右虽被隔开，但相互呼应。如『未』字。



10 相向点：写法如左右点，只是左点与右点未被隔开。如『与、六』二字。

11 相背点：左点如写一短撇，右点顿笔即收，左右点似一『八』字形。如『其』字。

12 三点水：第一点露锋顿入，第二、三点连在一起，似写一竖钩。如『浮』字。





13 心三点：首点露锋入笔，第二点向右上挑出，与第三点相连。如『志、息』二字。

14 横排点：多点横排，其姿态、角度不一。如『为、荐』二字。

