

中国书法经典碑帖技法指南系列

《寿春堂记碑》楷书技法指南

趙孟頫

司惠国

张爱军

主编



蓝天出版社

中国书法经典碑帖技法指南系列

赵孟頫《寿春堂记碑》

楷书技法指南

司惠国 张爱军 主编



蓝天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赵孟頫《寿春堂记碑》楷书技法指南 / 司惠国, 张爱军主编. —北京: 蓝天出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5094-0618-2

I. ①赵… II. ①司… ②张… III. ①楷书—书法
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第162087号

出版发行: 蓝天出版社

地 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

电 话: 010-66983763 (编辑) 66983715 (发行)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京华正印刷有限公司

开 本: 16开 (880×1230毫米)

字 数: 210千字

印 张: 8.75

印 数: 1-5000册

版 次: 2011年8月第1版

印 次: 2011年8月北京第1次印刷

定 价: 18.80元

中国历代书法经典碑帖编委会

司惠国 张爱军 主编

特邀主编

王玉孝 龚福军

特邀编委

慈 静 惠俊岐 刘志安 赵宝森

陈 波 杨 川 满福居 王小燕

编者的话

汉字书法是我国具有民族特点的传统艺术，它不仅有着悠久的历史，成为世界上最古老的文字之一，而且在其漫长的发展演变过程中，由萌芽初创到成熟完美，由图画象形符号到表意文字；书写的主要工具，由硬到软；汉字的书写体式亦由象形到篆、隶，再到楷、行、草诸体；不仅经过了汉字的发展演变过程，而且也在形体及书写体式上渐次递变，日趋完善、成熟。作为人们交流信息、记录语言的工具，成为人们日常生活、工作学习的重要手段。在汉字书写的实用过程中，通过对其笔画用笔、结体造型和章法布局的不断美化完善，不仅构成了汉字群体的形式美，而且书者又把丰富的情感融注于点画线条的流变之中，从而形成了自己的一套艺术规律，起于点画用笔，系于单字结体，成于整体布局，美于风神气韵。求工于一笔之内，寄情于点画之间，展美于流变之中。在我国甚至世界的艺术殿堂之中独树一帜，别具一格。成为一种既具有实用价值，又具有审美情趣的独特的造型艺术。

“学书须先楷法”，是历代书家学书的成规。学习楷书是毛笔书法入门的第一步。苏东坡在《书说》上说：“真生行，行生草。真如立，行如走，草如跑，未有不能立而能行，不能行而能走者也。”说明了行、草书要以楷书为基础及其相互的依赖关系。故楷书被历代书家定为学书之本。楷书在其长期的发展演变过程中，虽然风格流派众多，千姿百态，但其基本笔法、结体和章法却有众多共同的特点和规律。

楷书，即我们所说的正楷和真书。楷是“楷模”、“法度”、“样板”之意。由隶书简约演变而来。其笔画平正规整，点画分明，字形端正，结构严谨，繁简得宜。楷书在篆、隶、行、草诸书体中成熟最晚，但应用最广。楷书是针对“破体”而言，可作为垂范，堪称楷模，故称之为楷书。

楷书初创于汉，完备于魏晋南北朝，成熟于盛唐，历经六百余年。在其漫长的发展和成熟过程中，因时限、地域、用途及师承关系的不同，而形成了不同的形态和风格，给我们留下了极为丰富而千姿百态的楷书体式。楷书的形成和发展分为三个阶段，从而形成了三大类风格，即晋楷、魏楷和唐楷，分别标志着楷书的产生、成熟和鼎盛。魏晋南北朝是楷书的发育期，以钟繇、王羲之、王献之的楷书为代表。

唐代是我国书法史上楷书的鼎盛时期，书法尊崇“二王”，受其影响较大，崇尚法度，楷书发展到顶峰，成为楷书之冠。唐初四大家的欧阳

询、虞世南、褚遂良、薛稷继承“二王”平和、典雅、流畅的书风，尽脱隶痕，使楷书更加成熟。

字是由笔画结构组成的，孙过庭在《书谱》中说“积其点画乃成其字”。所以笔画的成形特点决定着字的风格特点。楷书笔画一点一画都十分讲究起笔、运笔和收笔，同时也十分注重结构与章法。无论是魏晋唐代楷书，还是其后的各种风格，尽管各有特色，姿态有别，然而作为楷书，却有着共同的特点，遵循着共同的笔法、结体和章法规律。其主要特点是：笔画规范统一，结体端正严谨，章法齐整肃穆。尤以唐楷最为规范，最具代表性。其中以欧阳询的《九成宫醴泉铭》，虞世南的《孔子庙堂碑》，褚遂良的《雁塔圣教序》，颜真卿的《多宝塔》、《麻姑仙坛记》、《勤礼碑》，柳公权的《玄秘塔碑》、《神策军碑》等最为著名，可谓是楷书的典范和精品，为历代书家所推崇，被视为毛笔书法的入门之帖，同样也是学习书法临习的理想范本。

《中国书法经典碑帖技法指南》系列丛书，内容全面系统，结构完整有条理，语言通俗易懂，实用借鉴性强。既曰“指南”，理当论述明确，指导性强，不仅对书家及碑帖作了较全面的分解，还将基础知识、基本技法等作了全面系统的介绍，而且附有相应的经典碑帖图录，供读者赏析和临习。

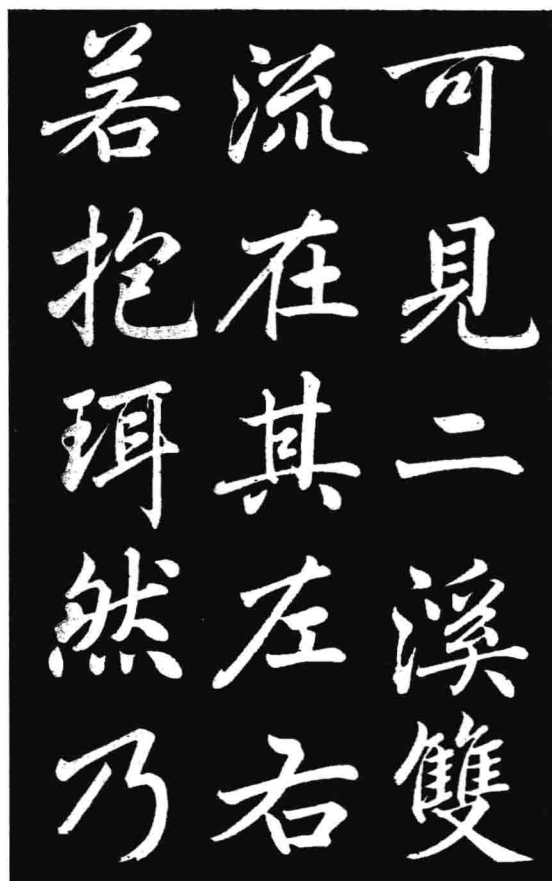
编者

目 录

赵孟頫《寿春堂记碑》简介	1
一、基础技法	2
(一)基本姿势	2
(二)执笔方法	2
(三)用笔方法	4
(四)永字八法	5
二、笔画技法	7
(一)点画的书写方法	7
(二)笔画的组合规律	33
三、部首技法	37
(一)偏旁部首的成字类型	37
(二)偏旁部首在字中的位置	37
四、结构技法	62
五、临帖技法	81
(一)概述	81
(二)选帖	81
(三)临帖	82
赵孟頫《寿春堂记碑》	85



赵孟頫像



赵孟頫《寿春堂记碑》局部

赵孟頫(1254—1322)

字子昂，号松雪道人，浙江吴兴人。他是宋朝宗室后裔，后出仕元朝，政治上颇为显赫。

在艺术方面，赵孟頫是开一代风尚的人物。他通晓音乐，精于鉴定，诗文亦佳，特别是书法与绘画，造诣很高，知识很全面。

赵孟頫于篆、籀、分、隶、真、行、草，无不冠绝。行、草以二王为师，篆书则法《石鼓》、《诅楚》，隶书法梁鹄、钟繇，融会贯通，自成一家，名当时而法后世。

陶宗仪云：“文敏书法称雄一世，其书人但知自魏、晋中来，晚年则稍入李北海耳。”刘墉《论书绝句》云：“入手江南一段春，王孙才调百年新；六朝佳丽输江总，金粉能教笔有神。”

传世书迹较多，有《胆巴碑》、《玄妙观重修三门记》、《四体千字文》等。

《寿春堂记碑》简介

此碑书于元朝廷祐三年（1316年），为赵孟頫六十二岁所书。碑文共633字，碑文字体较大，原碑失传。《寿春堂记碑》帖，是根据清代翰林黄锡彤家藏珍本，于光绪九年（1883年）由祝三亭摹刻后的初拓本。

赵孟頫书此碑结体方阔，笔画清晰，神采完满，端正沉着，气势雄伟。字体圆润秀丽，笔画间偶露行书笔意，略显沉着而又活泼，潇洒而不漂浮。

一、基础技法

(一) 基本姿势

初学写字，要掌握正确的书写姿势。写字不是单一的手动，而是整个身体的协调配合。身体的任何一部分姿势有问题，最后影响到手上，必然会影响到书写的效果。故一开始学习，就应养成良好的姿势习惯，使其学习向正确道路上发展。前人把正确的毛笔书写的坐姿归纳为八个字：“头正、身直、臂开、足安”。

头正：头部端正稍前倾，不能左右摇摆和前后晃动，视线保持端正、直视笔端。眼睛离桌面一尺左右为佳。有的习惯把头伏在手臂上或过分前倾或过分后仰，长期这样练字，必然会损伤视力，造成近视。

身直：写字时上身要直，两肩摆平，舒展，身体不能勾腰和挺腰，也不能侧身。应求一种自然的状态。不良的习惯有害于身体的健康成长。

臂开：左右手要自然摆放桌上，左手按纸右手执笔，两臂对称地撑开，千万不能把两手往左或往右移动，更不能把左手放在桌下，或不停地乱动，因右手书写时是同左手协调配合，左手乱动，势必影响右手的书写效果。此外耸肩挟背，时间长了会疲劳，而且运笔也不灵活。

足安：两脚间距与肩宽差不多，不能太宽或太收拢。太宽力不达意，太拢重心不稳。所谓“安”就是指“稳”，脚踏得“稳”身才稳，身稳则手稳。切忌“跷二郎腿”，或两脚乱动，否则也会影响书写效果。

此外，书写时心情应舒畅和轻松，不能过度紧张或过分用力。

总之，以上几点，对初学者来讲，必须严格遵守，时间一长，自然就习惯了。

(二) 执笔方法

笔法是指用毛笔正确书写的方法，它包括执笔和用笔两部分内容。

执笔：正确的执笔方法很重要，故一开始就应严格要求。由于人的手形及身体结构有异，因而对于教科书上的方法应灵活把握。传统的执笔方法有：捻管法、拨镫法、撇管法、双钩法、单钩法和握管法。唐代陆希声发明了一种五字执笔法，即“抵(按)、压、钩、格、抵”。现在人们习字，基本上都采取此法，力求做到“五指齐力”。

抵：抵，就是按的动作；用大拇指的前端按着笔管的后左方，由内向外，适当用力。

压：压，就是用食指的第一指节处，压着笔管的前右方，由外向内，用一点力。至此，大拇指和食指就把笔管捏住了。

钩：钩，就是用中指的第一个指节处，钩住笔管的前方，由外向内，适当用力。

格：格，就是顶的意思；用无名指的前端，即指甲和肌肉之间，顶住笔管的后方，由内向外，适当用力。至此，中指和无名指又将笔管夹住了。

抵：抵，就是辅助的意思；用小指紧紧托住无名指，它没有接触笔，只是起了助托的作用。

五指就是这样互相配合，把笔牢牢地控制在手中，在大脑的指挥下，又通过肘、腕的运动，灵活地运笔写字了。

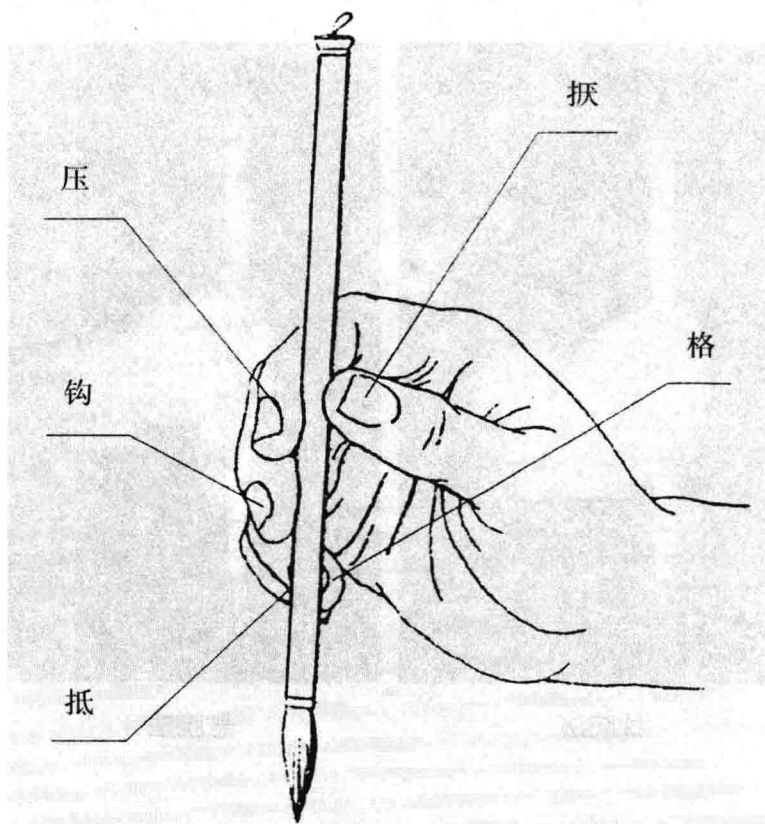
枕腕法：右手枕于桌面，左手背垫在右腕下。初学书法往往左手找不到地方放，加之右手一时稳定不住，此时用枕腕法，其运笔稳定度相对增加。

因此时书写过程是“运指”小范围。

悬腕法：手腕悬在空中、肘部枕于桌面。此法一般写五厘米大小的字较适宜。此时书写过程是“运腕”。

悬肘法：手腕与肘部都离开桌面，手臂空悬。一般较大的字或创作行草书作品，宜用此法。此时书写过程是“运肘”。

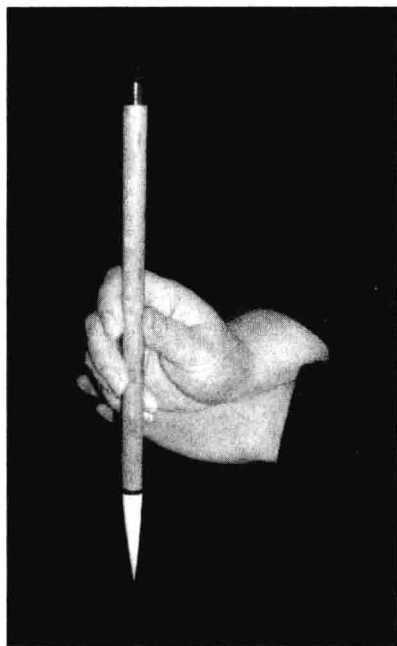
以上不管哪种执笔法，都应在“自然”中体现。关于执笔的松紧程度，我国古代有“捏破管”之说。到底该“紧”还是该“松”呢？包世臣主张“全身力到”，而米芾主张“把笔轻”。对此，我们不能走两个极端，而应在严格规范的同时又灵活掌握。过松过紧都不利书写，关键要“手随意运，笔与手会”，得法自然。



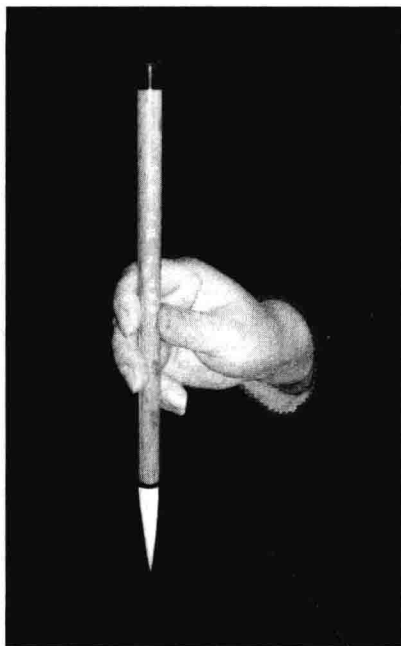
【图解】

大拇指上骨尖与食指第一骨节将笔管捏住；中指第一骨节钩笔，令笔向内；无名指抓肉相交处揭笔，令笔管外向上。用中指和无名指两相抵住笔管。小指附在无名指上。

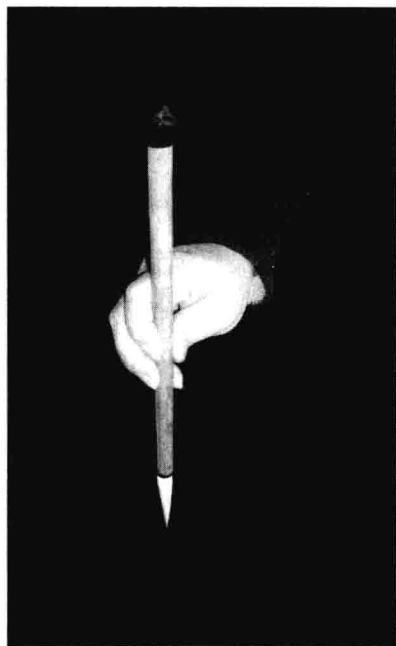
要点：一定要五指着力、腕竖、指实、掌虚。



枕腕法



悬腕法



悬肘法

(三) 用笔方法

学书法的人都知道“用笔第一”。用笔即是指使用毛笔的方法。古人云：“书法以用笔为上，而结字也须用功，盖结字因时相传，用笔千古不易。”其中“用笔千古不易”之观点，遭到历代许多书家的异议。随着人们对书法的不断认识，用笔一定不会一成不变。故此说法是不对的。用笔之法大体包括中、侧、藏、露、转折、提按、平移和翻绞。

1. 中锋行笔：指笔锋始终保持在行笔轨迹的中间运行，笔杆竖直向下。用中锋写出的线条饱满有力，有三维立体感。古人曰：“令笔心常在点画中行”，即指的中锋运笔。中锋行笔时用墨不能太枯，更不要一笔写到底，应根据需要随时“舔笔”使其保持“锥形”。此外，中锋运笔的效果还与书写速度的快慢有关，也与书写技巧生熟有关。故书法上对于中锋运笔效果有两种：一曰：“折钗股”；二曰：“屋漏痕”。两种特殊效果的线条都给人以美感，但其韵味截然不同，一个“秀媚”，一个“苍劲”。前者行笔较快，后者行笔较慢，当然，书写中有意的快或慢却不能达到目的。这还与书家功力深浅有关。

2. 侧锋行笔：指笔锋不在笔画中心运行。其特点是线条不够丰满。过度的偏侧(笔锋在笔画的一侧运行)，线条会出现锯齿状。古人云：“正锋居八，侧锋居二。”说明侧锋也可以使用，但要以中锋为主，侧锋为辅，适当地用侧锋能使线条的变化更大，韵味更深。古人作篆、隶、真、行、草书皆适当使用侧锋行笔。特别是历代的行草书作品中，侧锋显得更重要，它可以让作品灵动，字字飞扬。反之则只是一些硬邦邦的线条，作品显得呆板、无味。故应“中锋和侧锋

并作”。

3. 露锋：指下笔时，笔锋外露在点画外面的起笔方法。即下笔不逆行，一般是指起笔而言。露锋起笔往往以侧锋为主，这种起笔灵活而飘逸。写楷写行草皆可使用。行草书的起笔大都是采用“露锋”起笔。此外，收笔时，笔锋表露在外的叫“出锋”。它也属露锋，如悬针和燕尾等。

4. 藏锋：有两类，即藏锋起笔和藏锋收笔。藏锋起笔讲求“逆入”，即欲右先左、欲下先上等，起出笔处含蓄饱满，其效果有“方”、“圆”两种，一种是因方折、一种是因圆转而成。藏锋收笔是收笔时笔锋又回到点画内，然后再离开纸面。即锋芒不外露。如侧点不出锋写法、反捺不出锋的写法。古人称之为“无往不收，无垂不缩”。一般藏锋在篆书中用得最多，在楷书次之，行草书中基本不使用。

关于藏锋古人还有一种解释，即不是表面上的“起”和“收”的藏，而是点画线条书写过程中边缘效果的特殊反映。

5. 平移：笔毫在纸上不作上下运动，只作平行于纸面的中锋移动。

6. 提按：指笔毫在纸上作上下运动。笔提线条细，笔按线条粗，行草书中的线可多次提按，让线无规则地进行粗细变化，以达线“拙美”的目的。此外，转笔之前应先“提笔”收毫，蓄藏笔力，为下一笔做准备，这样的转笔才写得成功。

7. 转折：运行方向在某一点处作方向上的改变。一般转折时，有“圆转”和“方转”之分。前者顺前面的笔势转折而下即成；后者先提笔换锋后按笔再行即可。“圆转”一般用于行草书，“方转”多用于楷书，当然楷书中同样要使用“圆转”。

(四) 永字八法

历代书家有“永字八法”之论，即为“侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔”八字。

永字八法是古人以“永”字为例，练习楷书八种笔画的基本方法。它起于何时，古人说法不一，据唐人张怀瓘《玉堂禁经》所说：“后汉崔子玉，历钟、王以下，传授八法，贲于万字。”这就是说，学习“永”字八法，从后汉的崔瑗，经过曹魏的钟繇、东晋的王羲之，代代相传，适用于一切字。

千百年来，利用“永”字，练习楷书的笔画，影响至大。《玉堂禁经》说：“大凡笔法，点画八体，备于永字。”这是“永”字八法的优点，它概括了楷书的基本笔画，把这八笔写好，其他笔画就迎刃而解了。

第一笔：“丶”

古时叫“侧”，“侧”不能写正，正则死板，“侧”则生动；现在叫“点”，点的变化很多，侧点是其中之一。

第二笔：“一”

古时叫“勒”，“勒”原是勒马用在马嘴中的横铁；现在叫“横”，属于短横或右尖横，是横的一种。

第三笔：“丨”

古时叫“努”，“努”是用力的意思；现在叫“竖”，这个竖不宜太直，太直就呆板而无

力，应该直中略有曲势。

第四笔：“乚”

古时叫“趯”(tì)，“趯”是踢的意思，踢时脚应用力；现在叫“钩”，写钩时应驻笔提锋，突然趯起，力集于笔端。

第五笔：“㇇”

古时叫“策”，“策”是马鞭，举鞭时要扬起仰收；现在叫“挑”或“提”。

第六笔：“㇏”

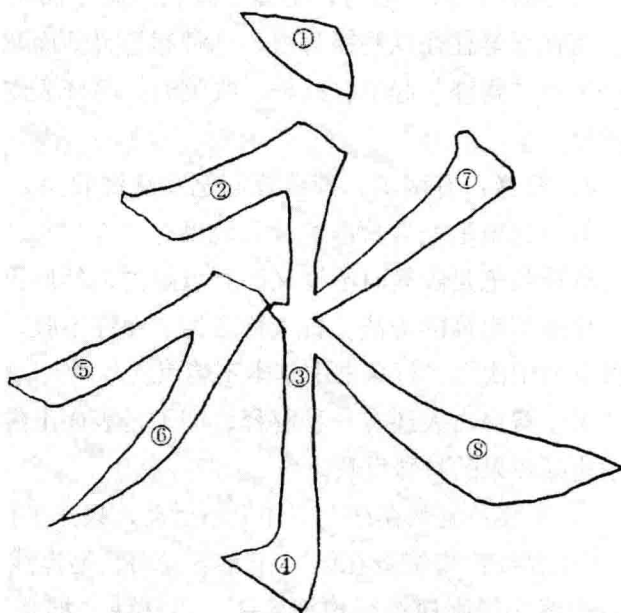
古时叫“掠”，如用篦子掠发，要用力到底；现在叫“撇”，属于长撇，尾部略肥而上扬。

第七笔：“㇚”

古时叫“啄”，如鸟啄食的样子；现在叫“撇”，属于短撇，向左下行笔，直而有力。

第八笔：“㇘”

古时叫“磔”(zhé)，原指祭祀时分裂牲畜，写“磔”时用力顿笔，笔毛分开；现在叫“捺”，属于斜捺，应有一波三折之势。



永字八法

①侧 ②勒 ③努 ④趯 ⑤策 ⑥掠 ⑦啄 ⑧磔

二、笔画技法

(一) 点画的书写方法

写法即是用笔的方法。虽然汉字笔画较多，但总的可归纳为八种基本笔画。这八种主要的基本笔画是写好字的根本，不仅要掌握其形态、特点，更重要的是要学会和掌握其写法，即运笔或用笔的方法。下面用九宫格结合赵孟頫《寿春堂记碑》帖的例字基本笔画的写法分述如下，以供书写笔画时参考和借鉴。

点画

点一般在字的上部，是字的眉目，在字中起到画龙点睛的作用。点的写法因其所处的位置不同，形态各异，故写法亦变化较多。点一般可分为侧点、直点、垂点、挑点、撇点、长点及各种组合点等。



侧点：

1. 露锋入笔。
2. 适当用力，按笔向右下运行，速度稍慢。
3. 转锋收笔。



艮



呼应点：

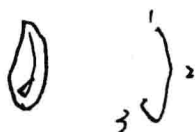
1. 逆锋起笔。
2. 横落笔，顿笔之后提笔向下。
3. 驻笔，转锋收笔，与右点呼应。

盖

善

巽

寧



左垂点：

1. 露锋入笔，向下按笔运行。
2. 驻笔，行笔略快。
3. 提笔向上后转锋收笔。

堂

安

客

未



挑点：

- 1.露锋入笔，向右下行笔。
- 2.驻笔后略加顿笔。
- 3.再提笔向右上逐渐轻提笔，出锋。



松



撇点：

- 1.逆锋向上起笔。
- 2.向右下落笔，顿笔之后，挫笔向左下。
- 3.中锋行笔，出锋快有力。



蕃



捺点：

- 1.露锋入笔，行笔略慢并渐行向右下。
- 2.渐行渐顿后，转锋向下。
- 3.提笔转锋后，向左上收笔。

以

未

興

流



连带点：

- 1.露锋入笔，向右下渐行渐顿。
- 2.出锋向下，略快。
- 3.出锋后向下与下点连带。

溪

清

涛