

历代名家碑帖临写法 蔡修权 编

赵孟頫胆巴碑

临
写
法



上海书店出版社

历代名家碑帖临写法 蔡修权 编

赵孟頫胆巴碑



上海书店出版社

临
写
法

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫胆巴碑 / 蔡修权编. —上海: 上海书店出版社, 2013. 1

(历代名家碑帖临写法)

ISBN 978 - 7 - 5458 - 0679 - 3

I. ①赵… II. ①蔡… III. ①楷书—书法 IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 255187 号

历代名家碑帖临写法

赵孟頫胆巴碑

蔡修权 编

责任编辑 方 姝

封面设计 郦书径

出 版 上海世纪出版股份有限公司

上海书店出版社

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

地 址 200001 上海福建中路 193 号

www.ewen.cc. www.shsd.com.cn

经 销 全国各地新华书店

印 刷 上海叶大印务发展有限公司

版 次 2013 年 1 月第 1 版

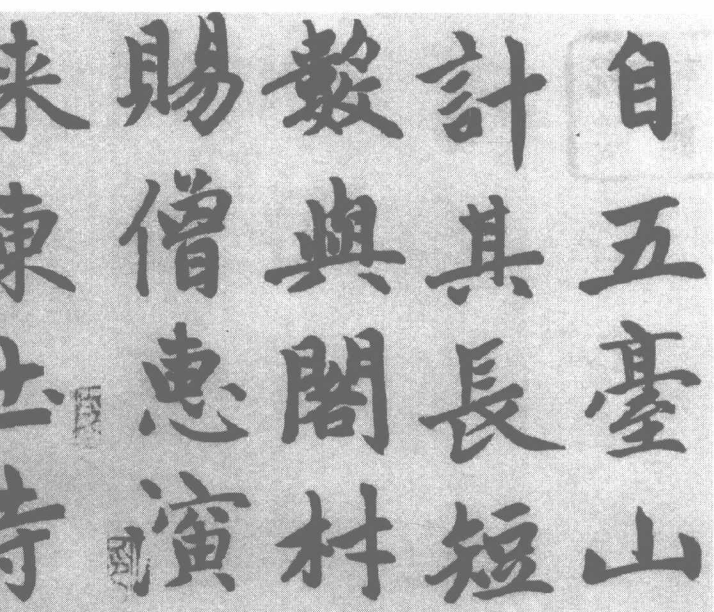
2013 年 1 月第 1 次印刷

开 本 889 × 1194mm 16 开

印 张 3

书 号 ISBN 978 - 7 - 5458 - 0679 - 3 / J · 188

定 价 15.00 元



目 录

- 001 赵孟頫与《胆巴脾》
- 003 基本点画图解
- 013 字形结构图解
- 031 结构变化图解
- 041 《胆巴碑》局部

赵孟頫与《胆巴碑》

赵孟頫（1254—1322年），字子昂，号松雪、水精宫道人等，南宋理宗宝祐二年（1254年）生于风光如画的浙江吴兴（今属湖州），系宋太祖赵匡胤的十一世孙。元时官至翰林学士承旨，封魏国公，谥文敏。故而人们每以其籍贯、官职、谥号等称之为赵吴兴、王孙、鸥波、荣禄、集贤、翰林、承旨、魏公、文敏等。他是元代最显赫的画家之一，也是最卓越的书法家之一，在中国书画史上具有广泛影响。

赵孟頫博学多才，能诗善文，懂经济，工书法，精绘艺，擅金石，通律吕，精鉴赏。特别是书法和绘画成就最高，开创元代新画风，被称为“元人冠冕”。在绘画上，山水、人物、花鸟、竹石、鞍马无所不能；工笔、写意、青绿、水墨，亦无所不精。他在我国书法史上已占有重要的地位。自五岁起，赵孟頫就开始学书，几无间日，直至临死前犹观书作字，可谓对书法的酷爱达到情有独钟的地步。他善篆、隶、真、行、草书，尤以楷、行书著称于世，《元史》本传讲，“孟頫篆籀分隶真行草无不冠绝古今，遂以书名天下”。元鲜于枢《困学斋集》称：“子昂篆，隶、真、行、草为当代第一，小楷又为子昂诸书第一。”其书风道媚、秀逸，结体严整、笔法圆熟、世称“赵体”。与颜真卿、柳公权、欧阳询并称为楷书“四大家”。

赵孟頫在中国书法艺术史上有着不可忽视的重要作用和深远的影响力。他在书法上的贡献，不仅在他的书法作品，还在于他的书论。他有不少关于书法的精到见解。他认为：“学书有二，一曰笔法，二曰字形。笔法弗精，虽善犹恶；字形弗妙，虽熟犹生。学书能解此，始可以语书也。”“学书在玩味古人法帖，悉知其用笔之意，乃为有益。”在临写古人法帖上，他指出了颇有意义的事实：“昔人得古刻数行，专心

而学之，便可名世。况兰亭是右军得意书，学之不已，何患不过人耶。”这些都可以给我们重要的启示。

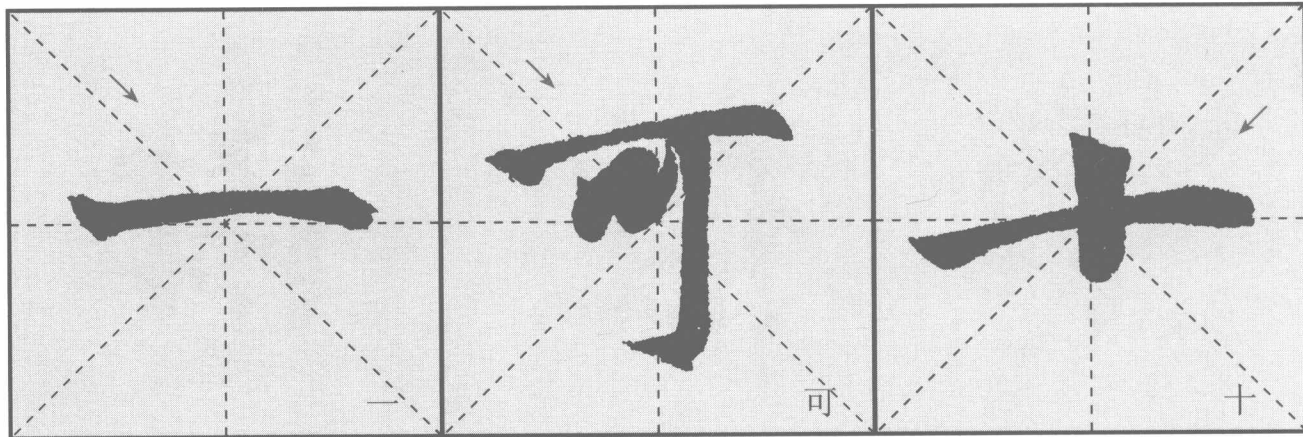
《胆巴碑》，全名为《大元敕赐龙兴寺大觉普慈广照无上帝师之碑》，又称《龙兴寺碑》，墨迹纸本，故宫博物院藏。纵33.6厘米，横166厘米，125行，每行8字。是赵孟頫于延祐三年（1316年）63岁时奉皇帝之命书写的，是“赵体”楷书的代表作。书写此卷时赵孟頫已到晚年，风格成熟，技法精湛，正是人书俱老之时。赵孟頫号称“一日能书万字”，运笔很快，但笔画并不轻薄，有沉着痛快之感。此卷书法正体现出这样的特点。

还要指出的是，《胆巴碑》不是纯粹的楷书，有些字带有行书笔意。其实，不仅《胆巴碑》，赵孟頫的大楷作品都是这样，楷中带行正是赵孟頫大字楷书的特点。历来写楷书的大家，唯有赵孟頫如此戛戛独造。这可能是他在唐楷高度成熟之后追求个人风格的一种选择。行笔速度快，起收笔动作相对简单。尽管风格是雅致的，但在技法上已经把它通俗化了。从后人学习的角度来说，也要比唐楷相对容易一些。所以在赵孟頫身后的几百年中有众多的追随者，许多人都是通过赵孟頫去追溯王羲之。而对于一般书法爱好者来讲，能够学到赵孟頫十之一二，已经够受用终生了。

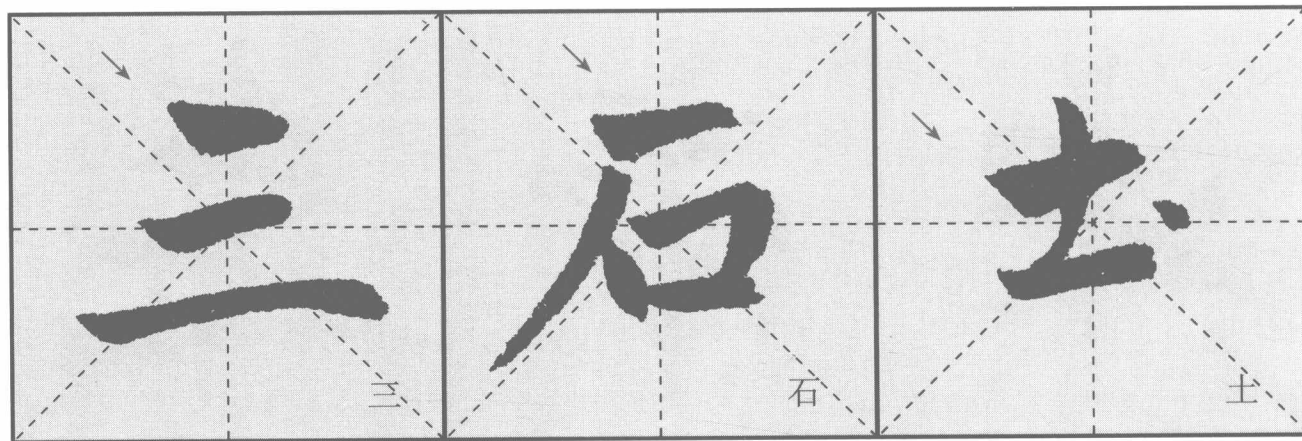
蔡修权

二〇一二年十一月

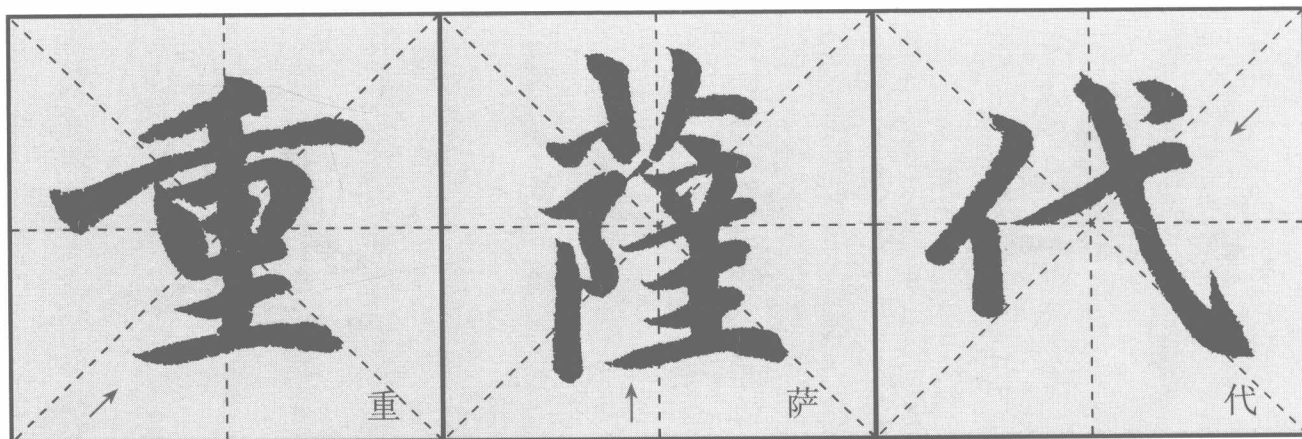
横



长横：逆锋起笔，回锋收笔，起笔收笔较重，都有按笔动作，中间是提笔右行，带有弧势。

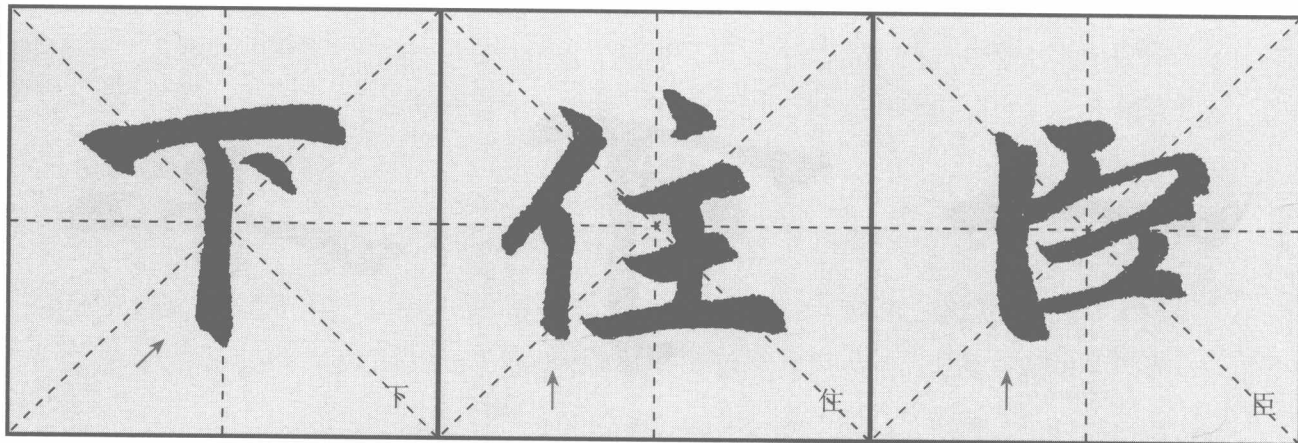


短横：起笔较重，收笔较轻，左重右轻，一般用在字之上端，线条丰满。



左尖横：起笔逆入较轻，行笔由轻到重，行至末端要重笔回收。

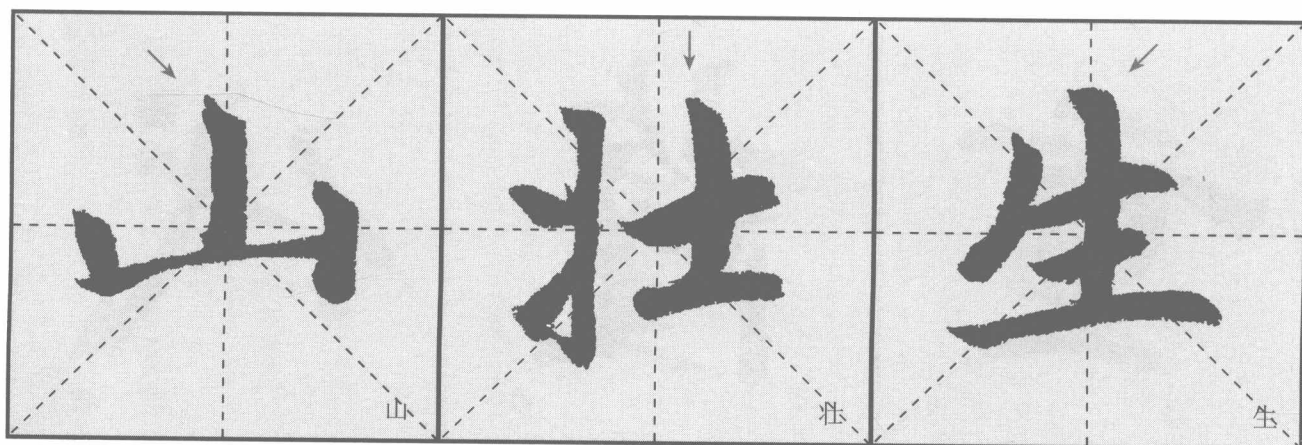
竖



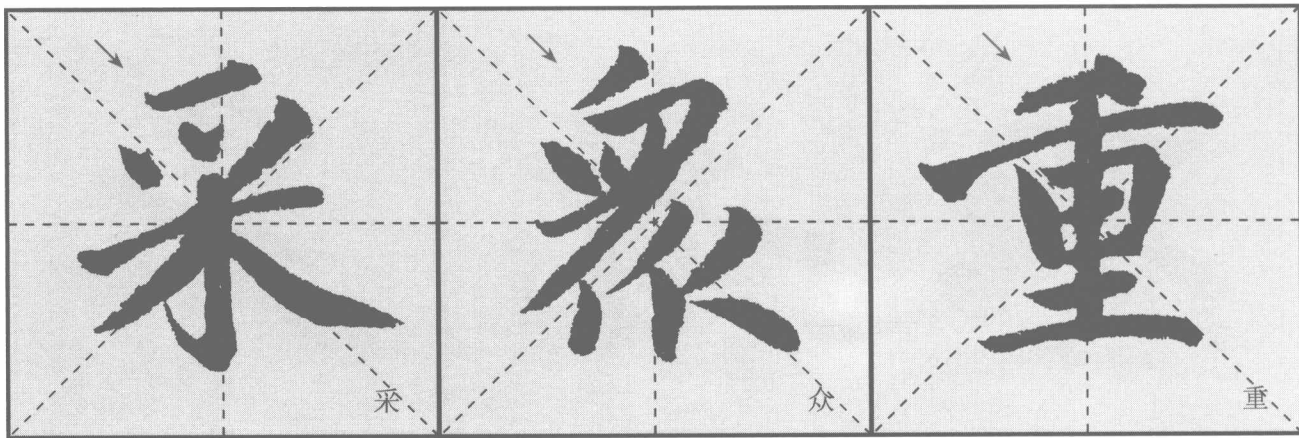
垂露竖：起笔因字而异，中锋行笔，收笔回锋向上，如露珠下垂，收处与横动作相似。



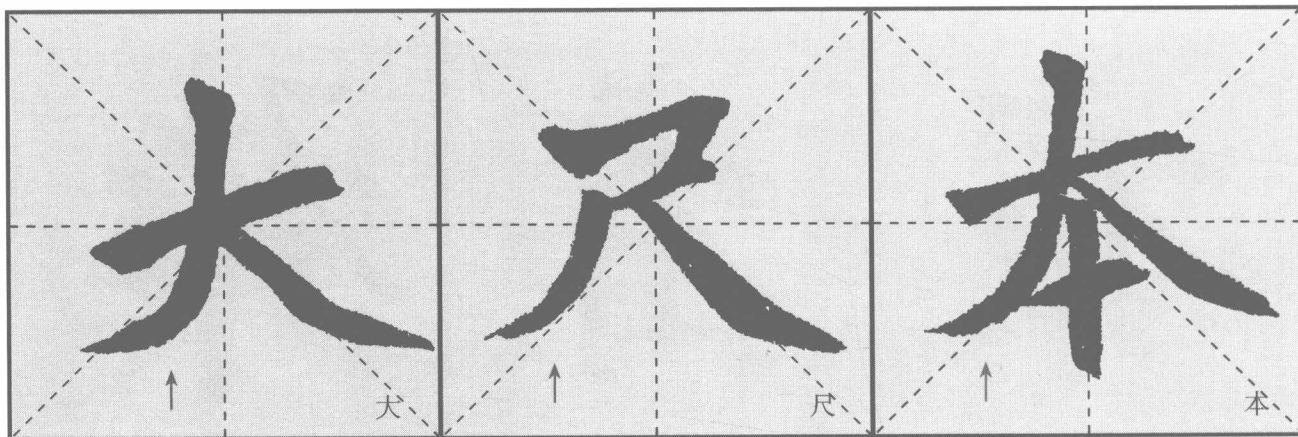
悬针竖：逆锋起笔，转笔中锋下行，慢慢行至末端，引伸出锋，作针尖状，针尖居正中，字最后一笔用此竖。



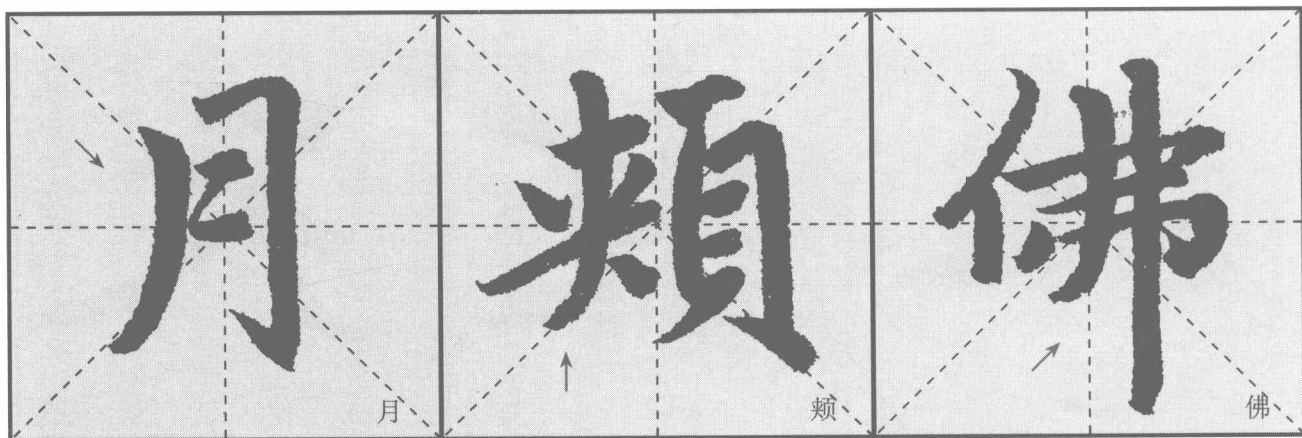
短中竖：逆锋起笔，行至尽处无需任何收笔动作处理，尽出即停因有横画覆盖。



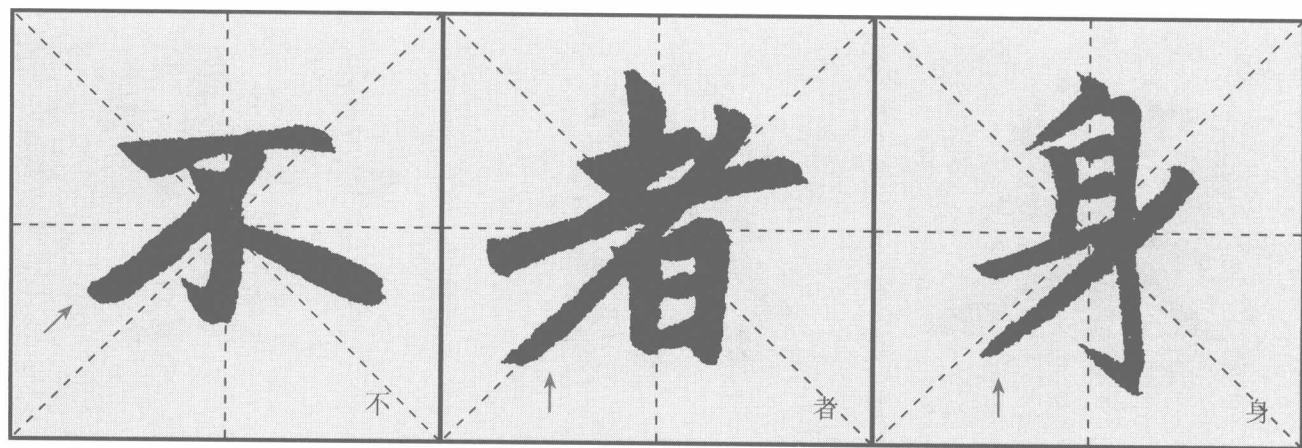
短直撇：写时要取啄势行笔，如飞鸟啄食，以疾为胜，一般用在字头，亦称字头撇。



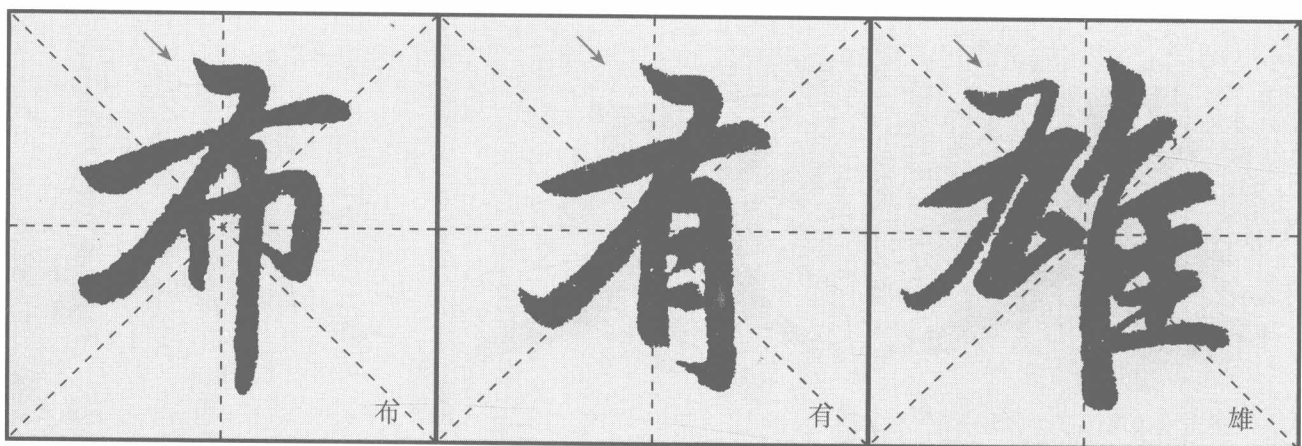
长曲撇：起笔同竖，上段略竖意，写时似梳掠长发，自右至左，拂掠而出，行至末端有卷曲意。



竖撇：起笔同竖，如同悬针竖，一用垂直之笔，一用弧曲之笔，力送笔尖，以轻劲为胜。

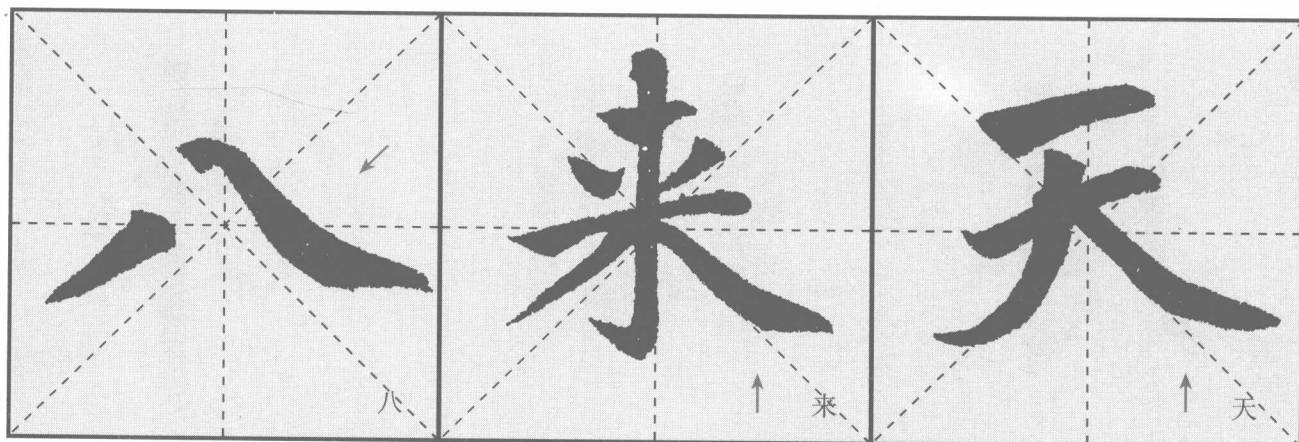


长直撇：自右至左直下，无卷曲意，全力送到锋末，一般用于右上穿插左下之字。

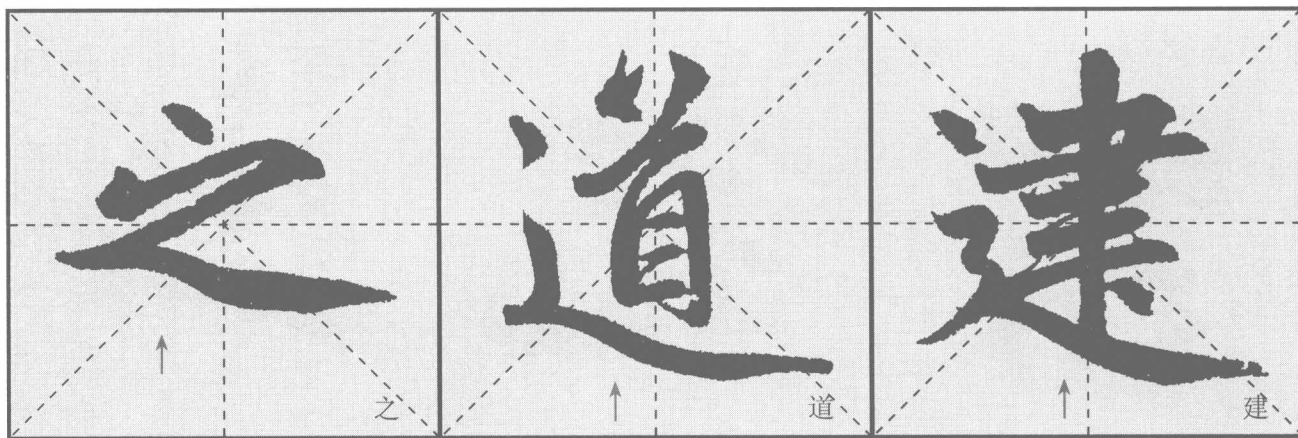


曲头撇：此撇只赵字常用，起笔伸向左空抢蓄势而下，收笔都带有回曲之意，有行书笔意。

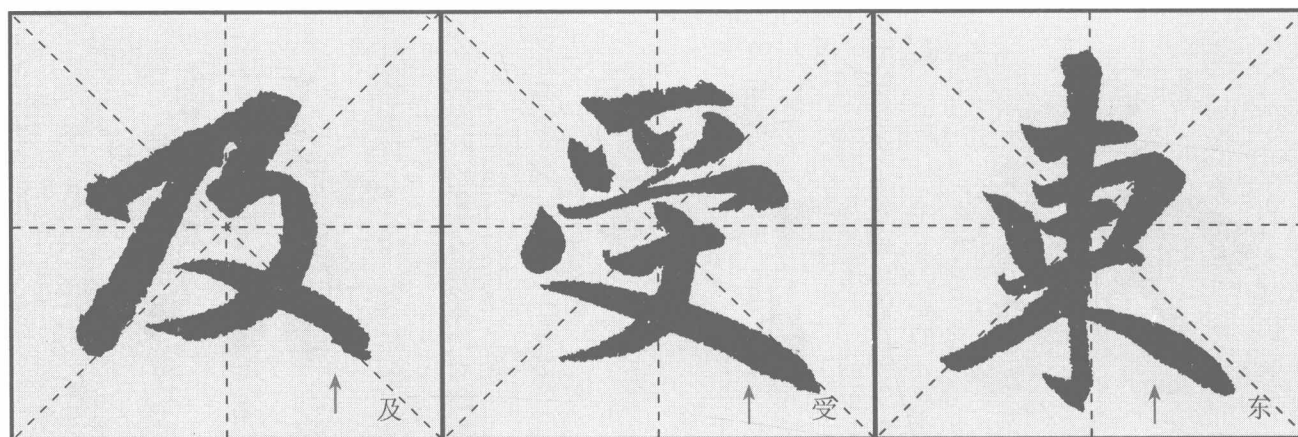
捺



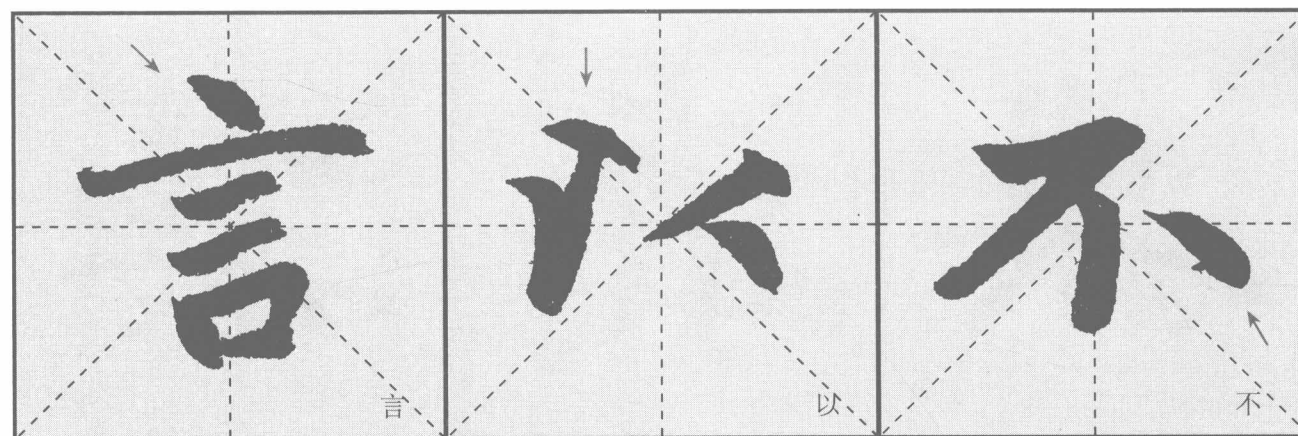
侧捺：逆锋起笔，行笔左上到右下，用力由轻到重，至捺脚微带卷意提笔，在捺脚处稍驻作顿，此捺脚有撇与之对应。



横捺：也谓之横波，开始则首抢略顿，行笔要挫捻铺毫，一波三折，似水波之起伏始称佳妙。

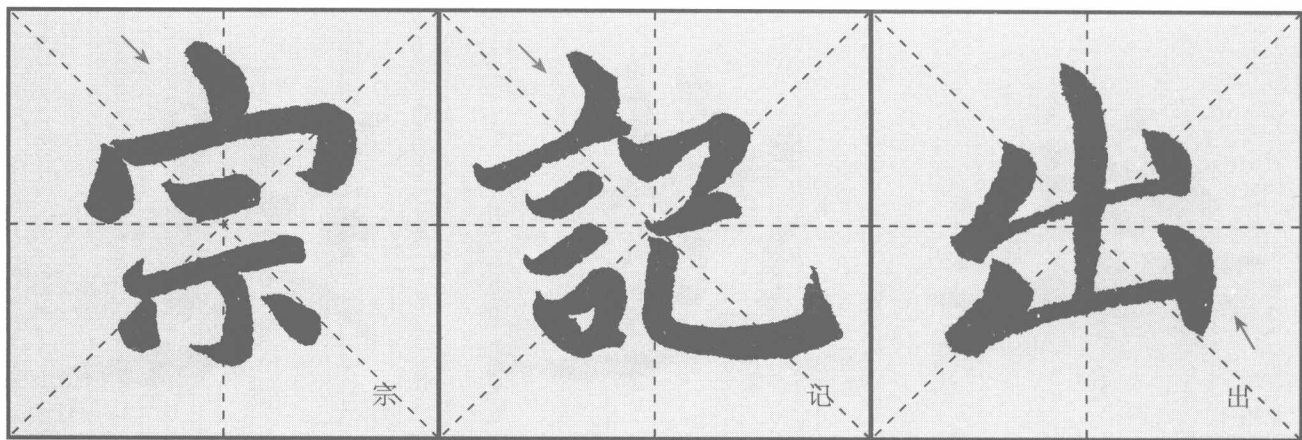


反捺：此捺画如同点之写法，起由撇顺势而至，收笔慢提抢回使之含蓄，下面平上面凸起。

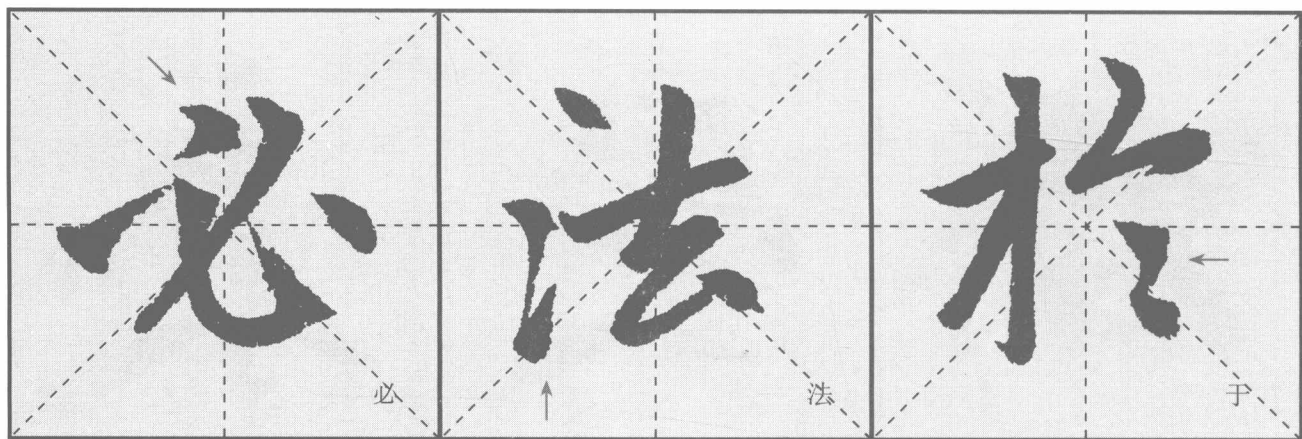


点

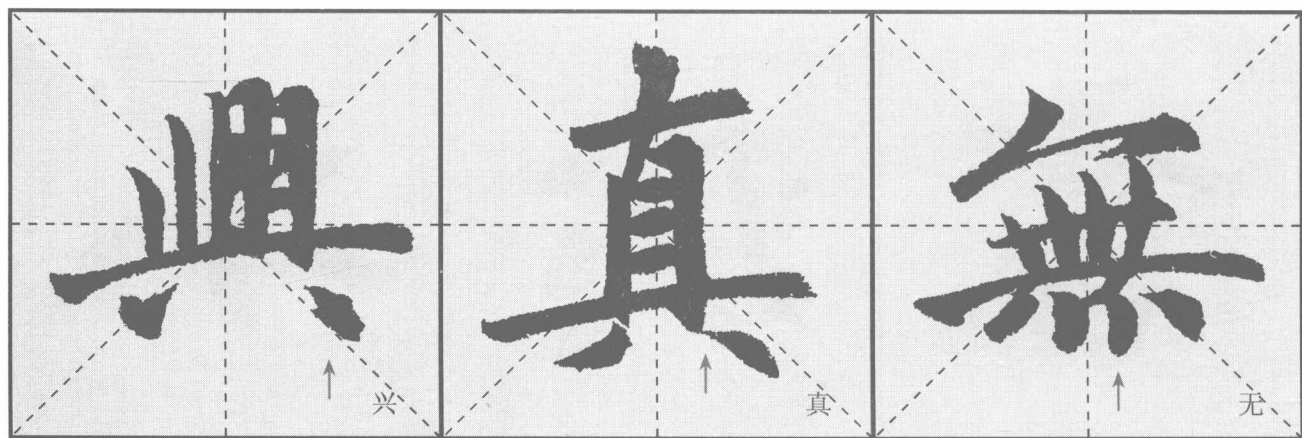
侧点：开头应侧起，落笔铺毫向右下顿挫，至中稍驻作顿，其状有背有腹，要圆润饱满。



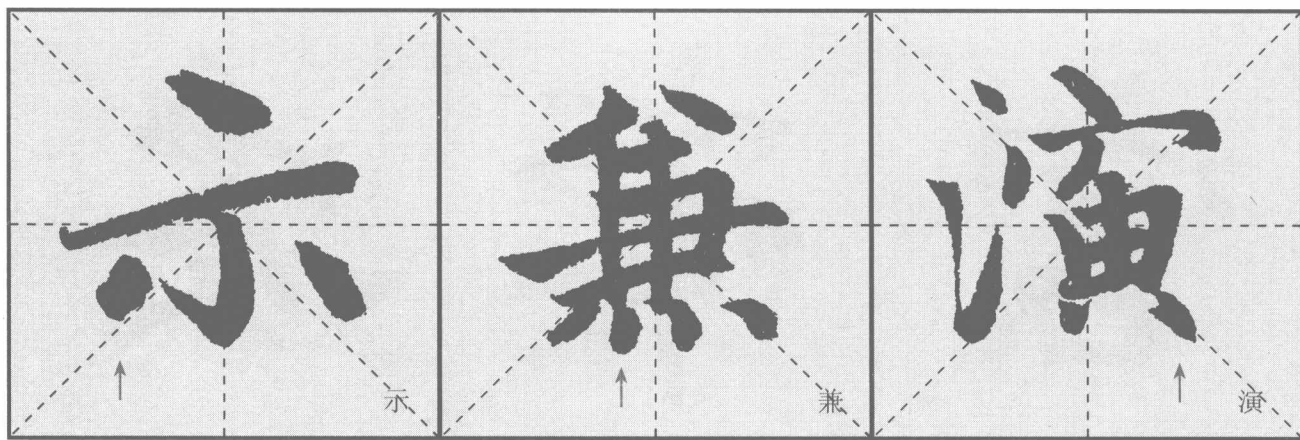
竖点：起笔藏锋，转笔下按，垂直向下回锋向左，出字的竖画可用点法。



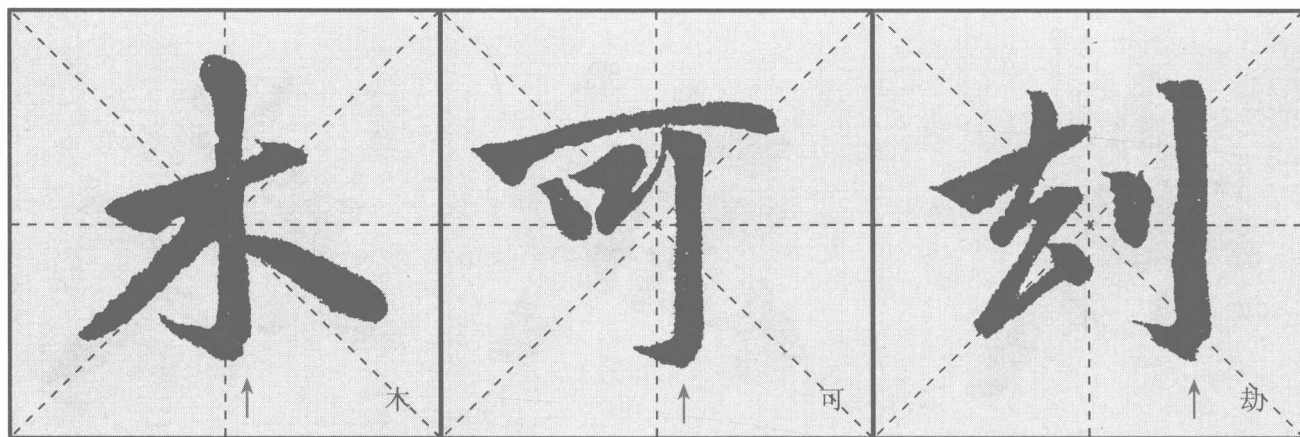
出锋点：用笔与撇及与后面的挑画类似，但中间过渡极短，出锋势疾，主要与下笔呼应。



字底点：此类点有向相、向背并列多种，因在字之下部，考虑上部结构而变，也因人之喜好而变。

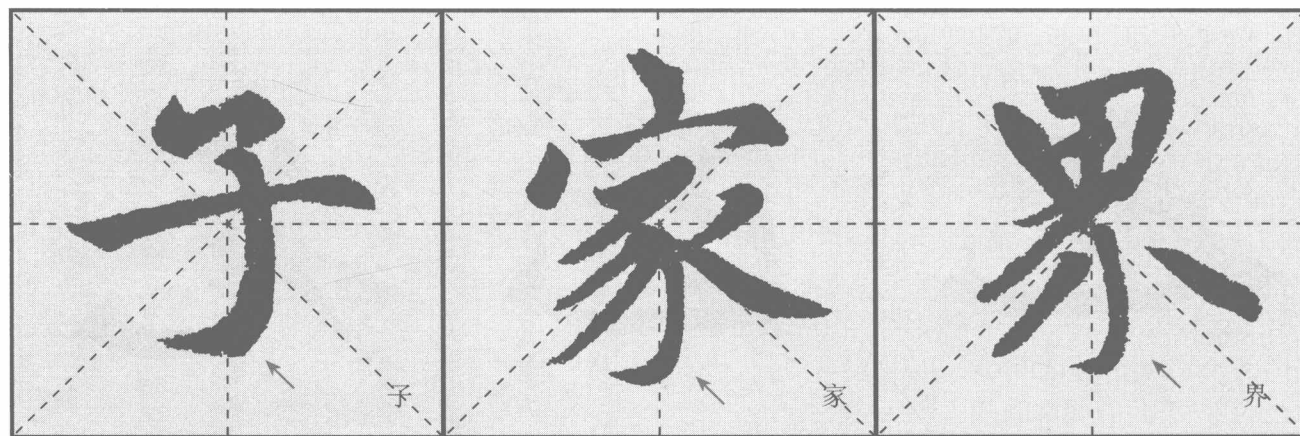


组合点：此类字点画较多，往往四周都有点画，主要应注意点的取势变化，不可雷同。

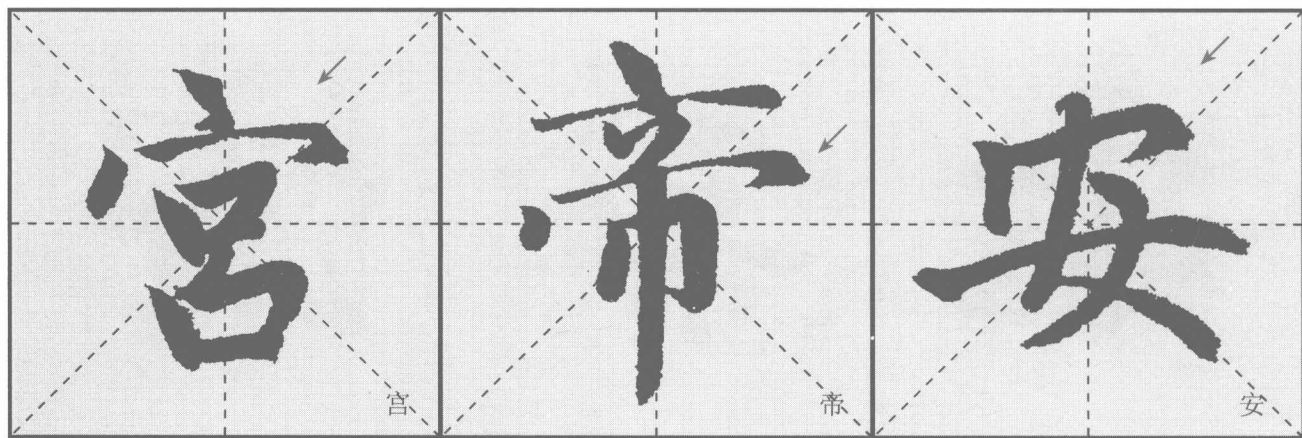


钩

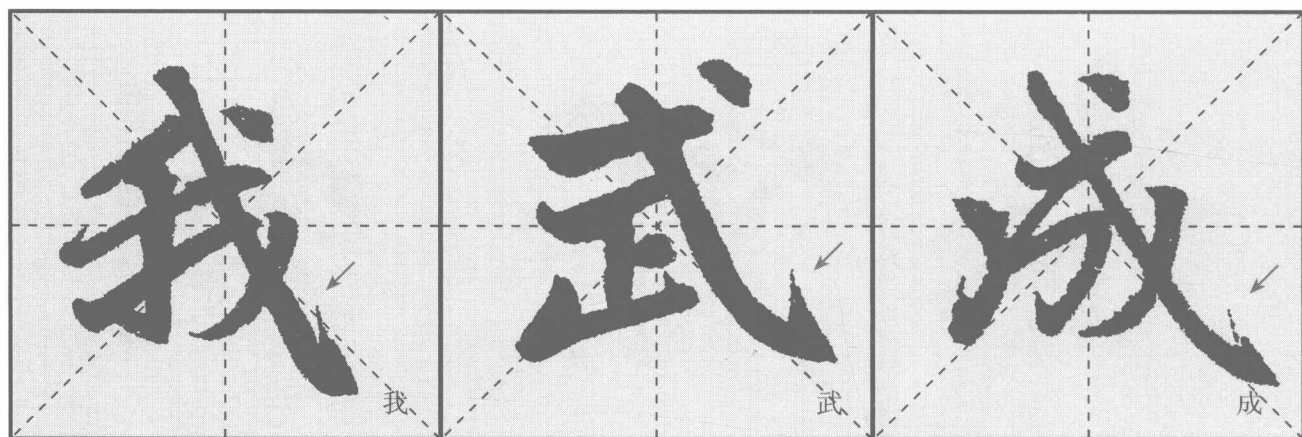
竖钩：起笔从上到下如同竖，行至钩处，立即提笔向右蓄势向左迅疾钩出，出锋笔势向左上。



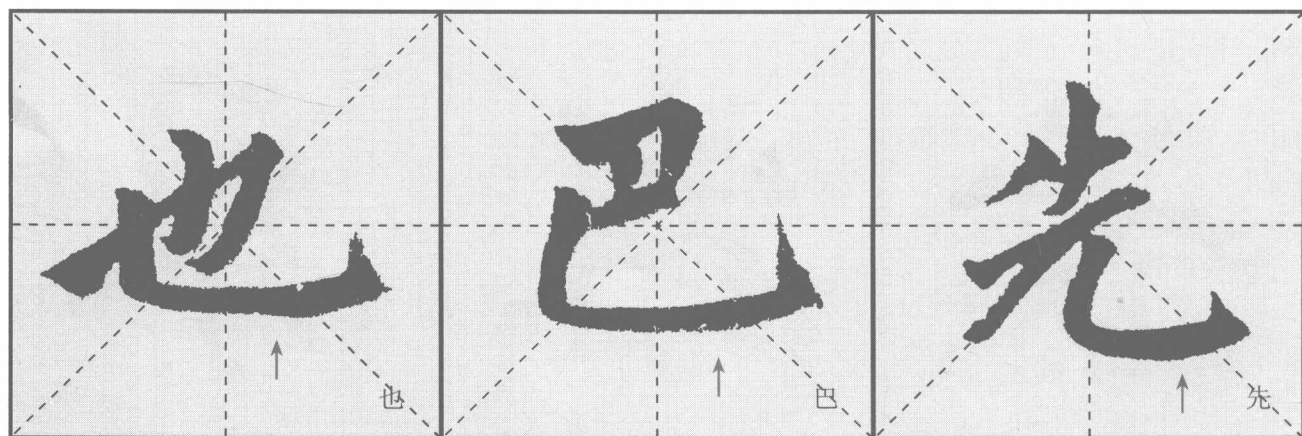
竖弯钩：和竖钩区别在中部带弧曲，行至钩处无需向右蓄势，钩处可以提笔钩出，也可转笔钩出。



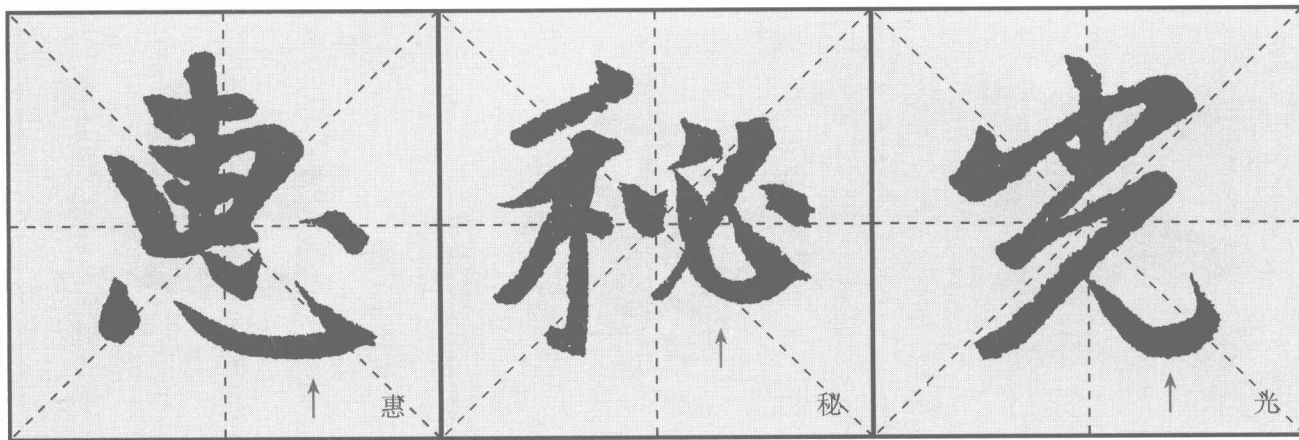
横钩：从左向右的写法如横，行至钩处提笔蓄势顿笔向斜下，驻笔向左斜角提笔出锋钩出。



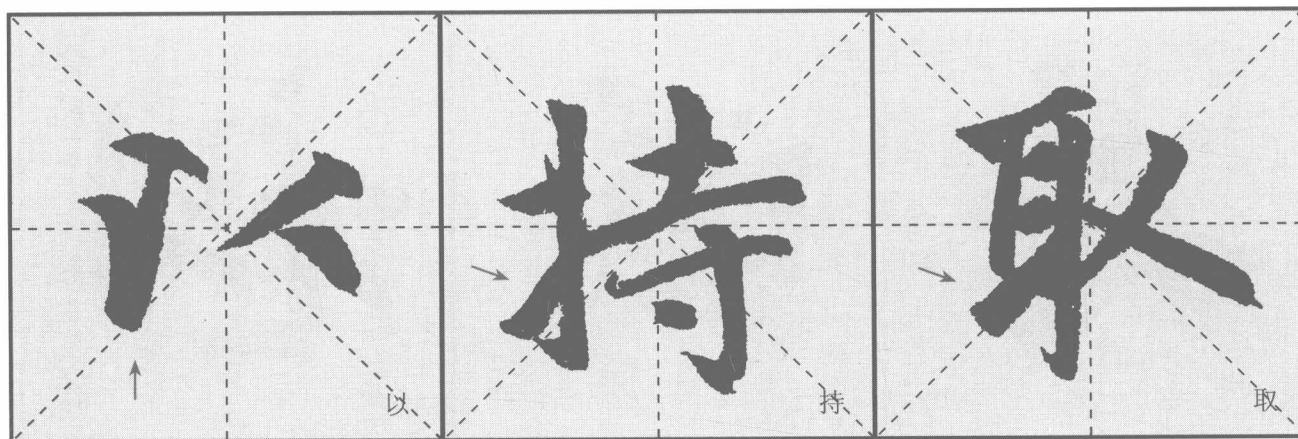
戈钩：从左上起笔，向右斜下，注意不同字之弧弯的变化，弯度圆而有劲，钩处作顿，缩笔回上，钩向因字而定。



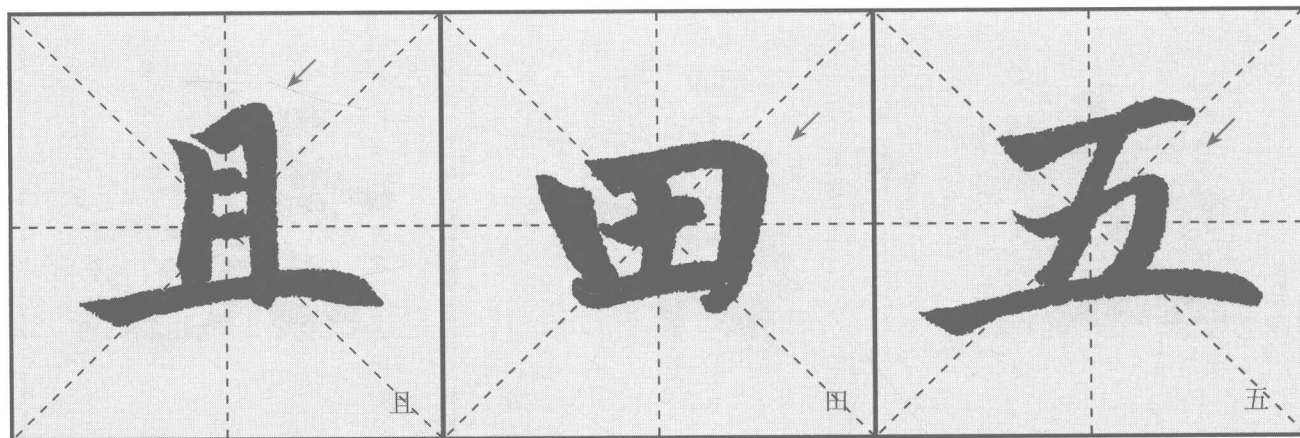
浮鹅钩：实际是竖弯折和向上钩连成一笔写成的，行笔至钩处稍顿，锋向左蓄势向上出锋。



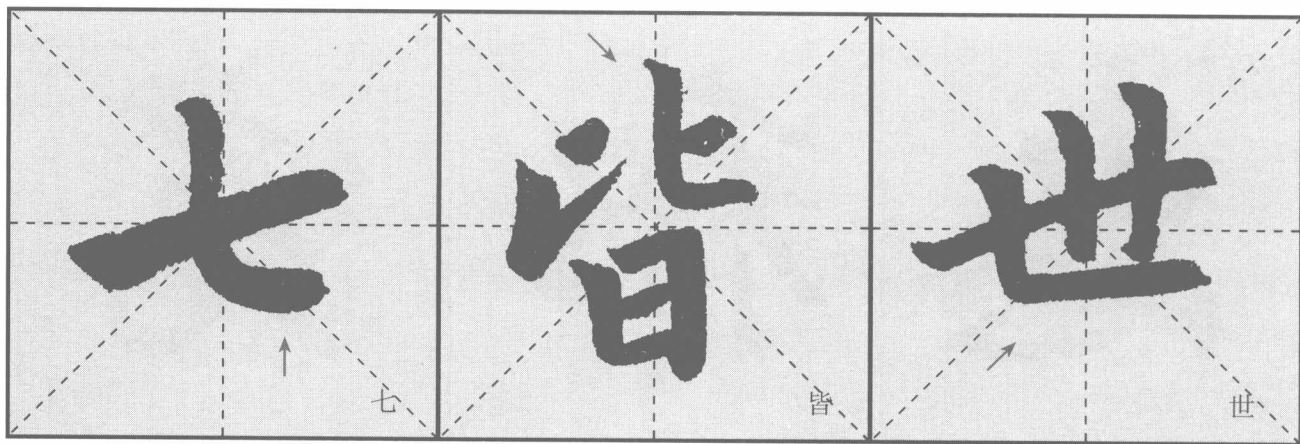
卧钩：用顺锋起笔向右下弯，曲度因势而定，作横弯势，至钩处向左回锋，向里作包势钩出。



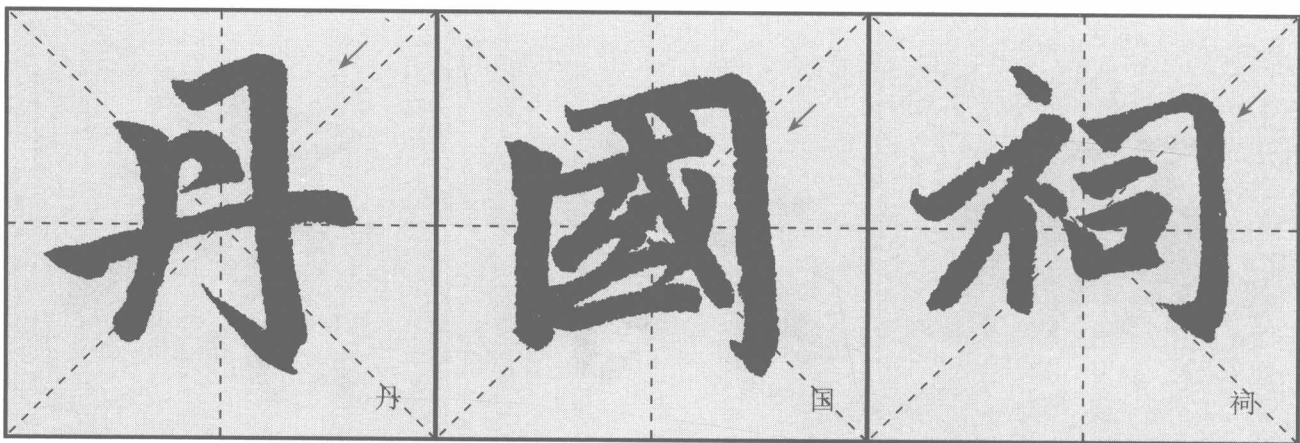
挑：从左下斜向右上，起笔稍重，向右斜上时，逐渐提笔，快疾出锋，要求势足。



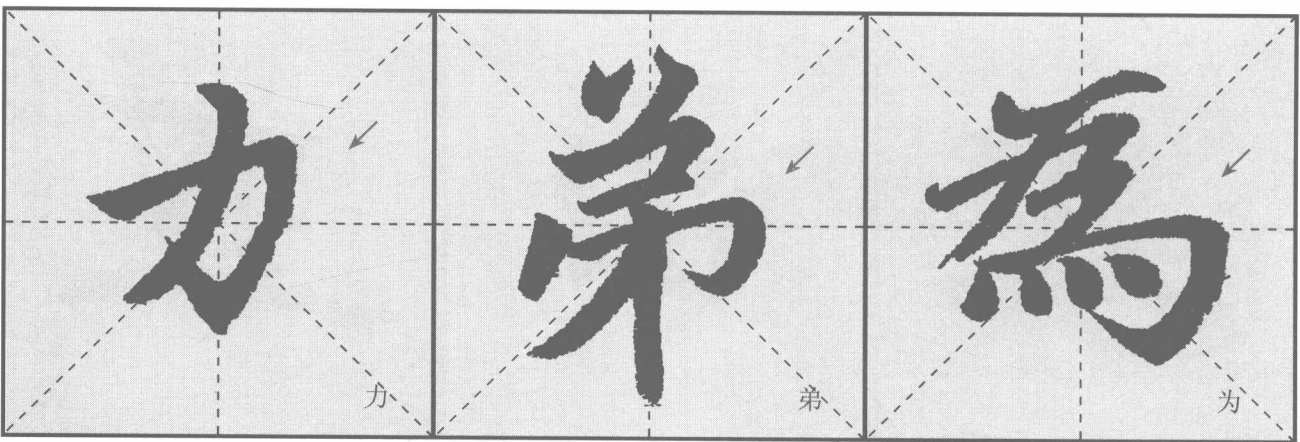
横折：起笔即横法，至转角处再折笔向下写竖，关键在折处的写法，提笔向下稍顿，注意不同字的的角度变化。



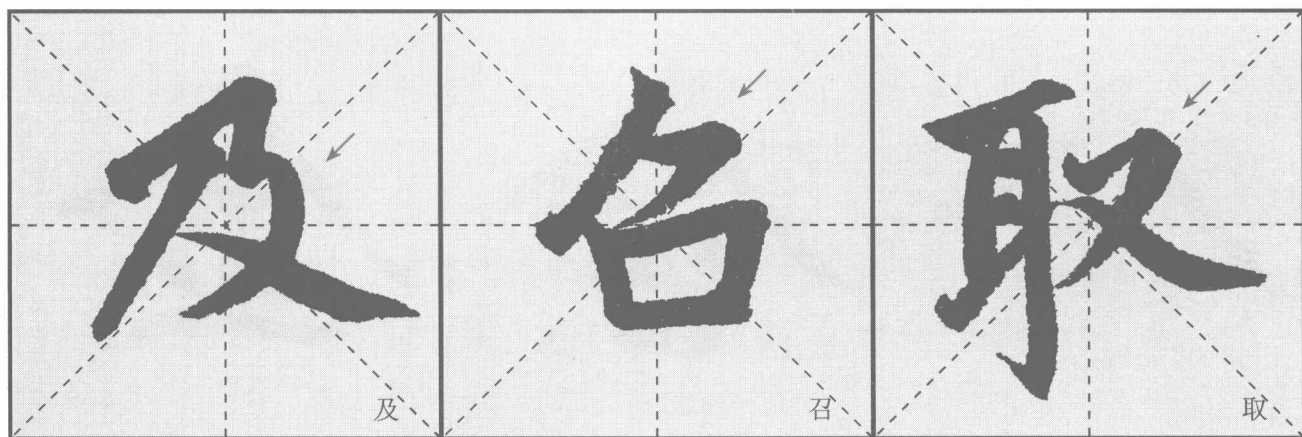
竖折：先由竖画再转折写横画，赵字竖折多用转折，转折处提笔微左，稍顿转折右行。



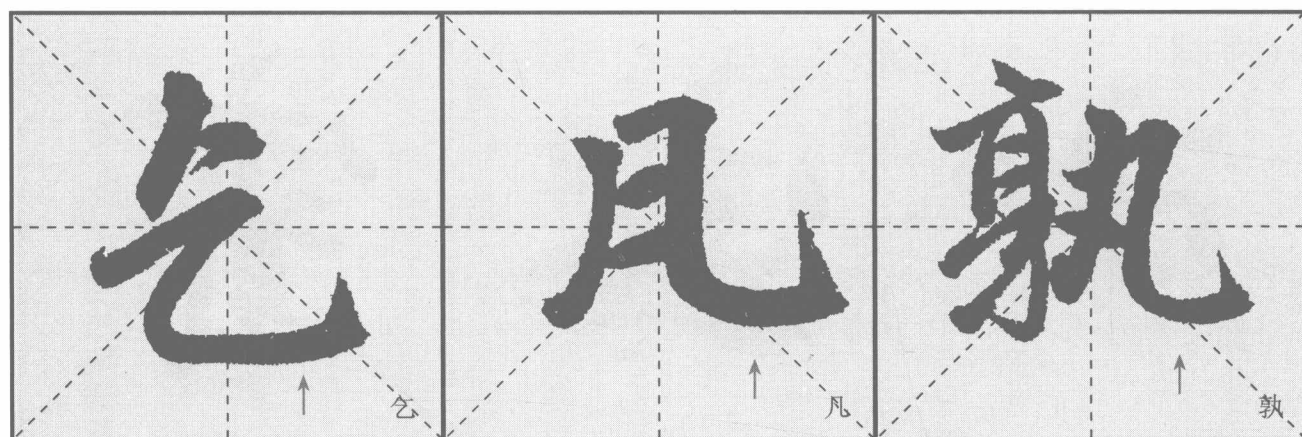
横折竖钩：此笔画是横、竖、再加钩，折处提笔按下作内撇下行，至钩处提笔向左上出锋。



横折弯钩：在折处向左下作斜折弯曲，角度大小因字而异，也是字之重心所在方向。

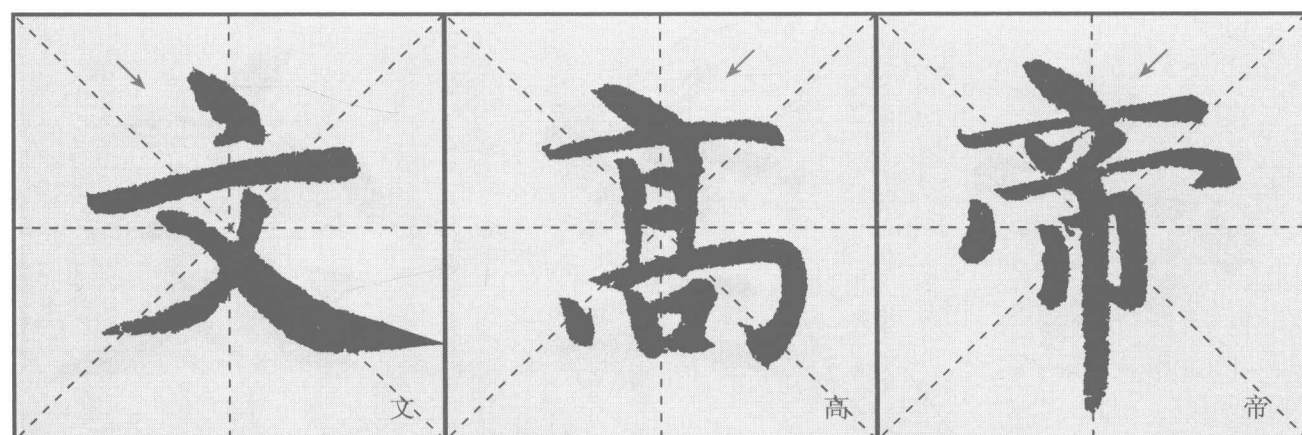


横折撇：起笔同横，折角处提笔向右下顿转锋再向左下撇出，撇尾要轻快出锋。



横折右弯钩：横折同前，弯处行笔要缓，曲度因字而异，至钩处提笔稍驻蓄势，向上转快挑出。

基本点画图解



文字头：此类字是以点为中心而布局，点即为直中线所在位置，即字之重心所在的垂直线上，点一般为侧点，文字撇捺交点与字头点在同一垂直线，“帝”字的最后一竖和字头点在同一垂直线上。