

书 法 技 法 导 学 教 程

赵孟頫《胆巴碑》

◎主编 庆旭

经典碑帖 深度解析 渐学渐进

勅

勅

勅

陈静 编著

版社

书法技法导学教程·楷

赵孟頫《胆巴碑》

陈静
编著

古吴轩出版社

图书在版编目(CIP)数据

楷·赵孟頫《胆巴碑》/陈静编著. —苏州:古吴轩出版社,2005.8

书法技法导学教程

ISBN 7-80574-976-0

I. 楷… II. 陈… III. 楷书—书法—教材

IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第100189号

策划设计:周 晨

责任编辑:陆月星

见习编辑:王 达

责任校对:倪浩文

责任印制:何 洁

书 名:楷·赵孟頫《胆巴碑》

作 者:陈 静

出版发行:古吴轩出版社

地址:苏州市十梓街458号 邮编:215006

Http:www.szrbs.net/gwx

E-mail:gwxchs@126.com

电话:0512-65232286 传真:0512-65220750

印 刷:苏州恒久印务有限公司

开 本:889×1194 1/16

印 张:50

印 数:0001-3000册

版 次:2005年8月第1版 第1次印刷

书 号:ISBN 7-80574-976-0/J·641

定 价:144.00元(全八册) 本 册:18.00元

如有印装质量问题,请与出版社联系。

■ 前 言 ■

王继安

教材的编写确是难事,不然各种教材就不会不断地审定,不断地修改,以求达到最佳的教学效果。书法教材的编写也是如此。不过由于书法学习的特殊性,编写过程中又有其特别的难处,其难大体有三:

其一,编写的目的性。即准备培养什么样的人才,是实用型的写手,还是书法艺术家。以往的书写教材大都是以培养写手为主要目的的。历史上留下了众多的这类教材,也积累了不少理论和经验,而过去的艺术学习大都是在实用的夹缝中生存。在计算机高度发展的今天,实用性的教育已经渐渐地退居于次要位置,而艺术教育的比重将会不断地扩大,这也是历史的必然。从现在社会上存在的大量书法教材中,已可明显地看出这种发展趋势。

其二,编写体例的科学性。受教学目的的影响,每本教材的体系都是在目的的直接支配下生成的。优秀书法教材的编写应符合艺术的接收规律,而不是实用性的简单训练。艺术训练的方式也应符合艺术的接收规律。教学内容的安排,教学流程的设计,更应符合艺术的接收心理学和教育学的有关原则。

其三,编写的贴切性。所谓编写的贴切性,即是编写者应是品尝过“梨子滋味”的创作能手。他们知道艺术学习和艺术创作的甘苦;知道书写中哪些是实用的因素,哪些是艺术的因素,如何联系,如何剥离;也能够教学中一针见血的以最简洁的方式方法讲出学习书法艺术最便捷的路途。

基于以上三点,学习者在选择教材时就不至于迷失方向了。

我想,这套教材丛书充分印证了以上三个特点。首先,丛书的编者都是书法专业毕业的本科生或研究生,受过系统而严谨的艺术专业训练,有一定的书写和创作经验。在他们的学习过程中,自己走过了学习艺术的道路。其次,他们大都出自师范院校,对艺术教育心理学有一定的了解和认识,且毕业后大部分从事着基础的书法教学。多年来,在实践中积累了不少的基础教学经验。

我认为,这套教材将会在书法专业教育不断兴盛的今天起到良好的社会效果。当然,任何教材的问世都要接受社会使用者的检验,使之不断地完善,这是教材编写的普遍规律。我们相信,这套教材将会像其他优秀的教材一样,逐步为广大的艺术学习者所认可,所接受。

2005年4月于金陵随园

(作者系南京师范大学美术学院书法系主任、教授)

目 录

赵孟頫及《胆巴碑》	001
笔画篇	003
偏旁篇	031
结构篇	062
《胆巴碑》原帖选粹	079
原帖临摹	086
创作	087
赵孟頫其他楷书名作	088

■ 赵孟頫及《胆巴碑》 ■

赵孟頫(1254—1322),字子昂,号松雪道人,吴兴(今浙江湖州)人,因此又叫他“赵吴兴”,而吴兴地处江南,四面环水,故别号“水晶宫道人”。

赵孟頫是宋太祖四子秦王赵德芳之后,曾祖赵师垂、祖父赵希永、父赵与峕皆曾任职高官。未冠之年试中入国子监,后调任真州(今江苏仪征)司户参军。未及数年宋朝灭亡,时孟頫二十六岁,只得归隐家乡,致力于学。至元二十三年(1286),元世祖命江浙行省治书侍御史程钜夫搜访江南遗贤,孟頫被推荐为候补二十四人中的第一名,遂得以进入大都晋謁世祖。孟頫才气英迈,神采焕发,见识卓著,甚为世祖所喜。

此后,历经五朝皆受礼遇,累官至翰林院学士承旨、荣禄大夫。至治二年(1322)六月,卒于吴兴家中,年六十九岁。赠江浙行省平章政事,追封魏国公,谥文敏。

赵孟頫学识广博,擅长文辞,精于识别古代文物,书画造诣尤深,篆、隶、楷、行、草书无所不工,山水、花鸟、人物、走兽无所不能。在中国书画史上,堪称为一代风骚的艺术大师。

赵孟頫学书师承汉、魏、晋、唐诸家,正、草、隶、篆诸体无不博采精研而冠绝古今,尤以他的楷、行二体更为著名,世称“赵体”。

其篆书多见碑额,而且多为铁线篆(玉箸篆),中锋圆劲,结构稳健。此篆书样式为秦代李斯所创,汉唐之后,学者甚少。赵孟頫篆书可以说在一定程度上对清代篆书的复兴起到了先导的作用。

其隶书可从他的《六体千字文》墨迹上窥见一斑,风格一如他的行草书,明快清新,古意盎然。赵孟頫写隶书完全不同于汉代由篆到隶的堂皇气象,而是以行楷笔意出之,所以显得流畅自若。

其楷书分小楷和中楷两部分。小楷多见写经卷,如《洛神赋》、《千字文》、《道德经》等。中楷如《胆巴碑》、《玄妙观重修三门记》等。

其行草书最能体现他的书法风格,而且占据流传下来作品的绝大多数。作品大致分三类:一是行楷兼而有之,如《前后赤壁赋》、《归去来兮辞》等。二是行草交杂,如他的一些信札、题跋等。三是草书,数量极少。《袁荣无定诗帖》是其草书精品,现藏台北故宫博物院。赵孟頫行草书的风格总体上深受二王影响。他毕生追求精到笔法,可以说是二王书风的集大成者。他的行草作品中几乎融会了二王书风中所有书家的技巧,晚年又汲取李北海、徐浩、陆柬之笔法,从而使其熟练的二王笔法更加精练,潇洒多姿。

中国书法的发展在元朝初年去古甚远,赵孟頫极力倡导回归晋唐,从两方面入手,即“笔法”与“结构”。所谓“书法以用笔为上,而结字亦须工,盖结字因时相传,用笔千古不易”。在这种观念的指导下,赵孟頫尽毕生精力研习晋唐经典法帖,从而达到了书法史上技法精练的至高点。所以“赵体”字一直以来都是初学书法者入门范本的最佳选择之一。

《胆巴碑》全名《大元敕赐龙兴寺大觉普慈广照无上帝师之碑》,是赵孟頫在延祐三年(1316)六十三岁时奉敕书写的。是赵体楷书的代表作。帝师原名胆巴,系西番(今西藏)突斯旦麻人。元至元七年(1270)世祖忽必烈赐号“帝师”,曾根据梵文字母创蒙古文字——八思巴文。卒于大德七年(1303),皇庆元年(1312)追封为“大觉普慈广照无上帝师”。

赵书的笔法在楷书上加以简化,掺用行书笔意,多顺势起笔,提按动作和缓平稳,中锋、侧锋并

用,写时流畅自然。笔画间有明显的呼应连带,结字严谨统一。其字形多横向取势,方中偏扁,显得宽阔大度,有庙堂之象。细心品味《胆巴碑》,其用笔婀娜之中蕴含刚劲,观外形,温顺典雅;品内质,银钩铁画,使转婉畅,绝无迟滞。结构上取横势,重心安稳,撇捺舒展。李鸿曾跋:“此书《胆巴碑》骨气遒美,纯用本家自运之笔。王弇州所谓有太和之朗而无其佻者也。”可见赵孟頫晚年书法达到了炉火纯青的地步。

■ 笔画篇 ■

笔画是汉字书写的最小单位。学好书法,首先要学好基本笔画。赵孟頫说“用笔千古不易”,意指不论学什么字,都有其笔法所在,而这种笔法是相对不变的。因此,初学者应该从基本笔画学起,在熟练掌握基本笔法后,才能把字写好。

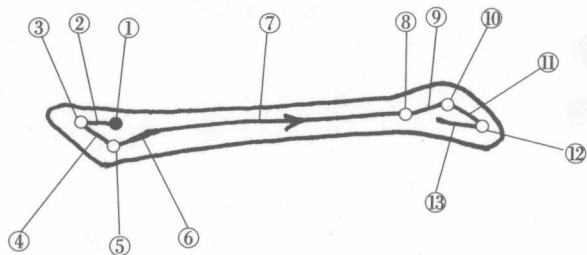
汉字基本笔画有横、竖、撇、捺、点、提、折、钩等八种。这些笔画大都有其变形,进而组合成相对复杂的笔画。下面就对这些笔画进行逐一训练。

一 横画

1. 基本形(长横)



2. 运笔过程



- ① 定位(立笔位置)
- ② 逆锋左上起笔
- ③ 翻转笔锋
- ④ 右下斜切
- ⑤ 稍停取势
- ⑥ 提笔向右翻毫
- ⑦ 铺毫右行,中锋行笔(主体部分)
- ⑧ 收笔处稍停取势
- ⑨ 笔锋上提
- ⑩ 稍停取势
- ⑪ 右下斜切
- ⑫ 稍停取势
- ⑬ 回锋左上收笔

3. 审美效果

通常横画都带斜势,呈左低右高之势,提按明显,入笔的角电变化甚多,笔画中间较细,行笔轻盈流畅,于平直之中见起伏变动的气势。

4.形变

① 长横

無

写法:露锋起笔,顺势向右下方按笔,而后转笔向右写横,后同长横基本形。

② 长横

量

写法:基本同长横基本形,需要注意一点,藏锋起笔之后即向右下方按笔,省略长横基本形中的稍停取势,然后转笔向右写横,至末端略向右下方顿笔,再转势回锋收笔。

③ 短横

於

写法:露锋向右下方落笔,稍按笔后顺势向右上写横,至末端顿笔后向左上方回锋收笔。

④ 短横

奉

写法:藏锋或露锋起笔,按后转笔向右写横,至末端向右下方顿笔,最后转势回锋收笔。

⑤ 左尖横

寶

写法:露锋起笔,其余同短横。

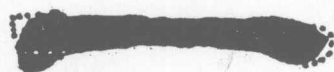
⑥ 右尖横

東

写法:有向右上提拉的动作。

5. 病笔及其原因

① 粗头



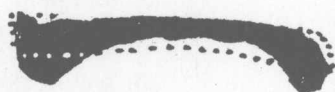
落笔太重。

② 长喙



落笔随意。

③ 柴担



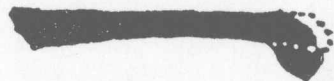
起收笔太重。

④ 折木



缺少回锋收笔。

⑤ 坠尾



收笔处顿得太多。

6. 练习题

“一”字斜度较小，势平，起笔收笔动作明显。两个“三”字略同，三横长短有别，注意起笔不同。

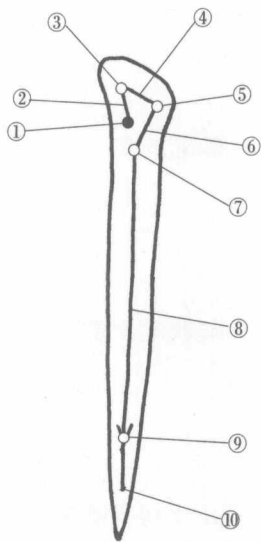


二 竖画

1. 基本形（悬针竖）



2. 运笔过程



- ① 定位（立笔位置）
- ② 逆锋左上起笔
- ③ 翻转笔锋
- ④ 右下斜切
- ⑤ 稍停取势
- ⑥ 转锋左下
- ⑦ 稍停取势
- ⑧ 直下中锋行笔
- ⑨ 至收笔处稍停
- ⑩ 渐渐提笔出锋

3. 审美效果

竖画直立挺拔，藏曲于直，常在字中起支柱作用。

4. 形变

① 垂露竖

州

写法：藏锋起笔，转势向右下方按笔，蓄势后顺势向下行笔写竖，至末端稍顿后向左上方回锋收笔，具有凝重厚实的笔意。

② 短竖

世

写法：露锋起笔之后即顺势向下行笔写竖，至末端略稍停，再转势向右回锋收笔。

③ 短竖

者

写法：藏锋起笔，转势向右下方顿笔，稍按笔后顺势向下行笔写竖，至末端略轻，或向左带出。

5. 病笔及其原因

钉头



尖头



折木



竹节



- ① 钉头：落笔太重。
- ② 尖头：起笔不注意，没有逆锋取势。
- ③ 折木：转折处没有处理完整。
- ④ 竹节：首尾顿笔太重，中间太细。

6. 练习题

“十”字横长竖短。

“士”、“王”二字写法相似，讲究对称，横画有长短、斜度的变化，上斜下平。

十 士 王

“上”字短横在竖中间起笔，竖画起笔处与两横收笔处在一条斜线上。

“正”字横平竖直，字形端庄。

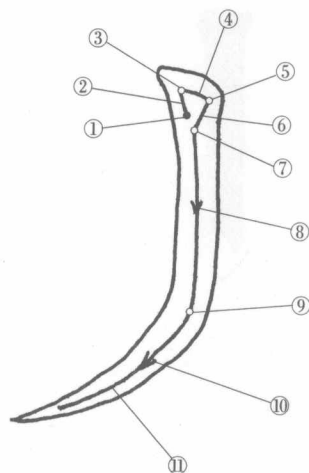
上 正

三 撇画

1. 基本形(弯形撇)

大

2. 运笔过程



① 定位(立笔位置)

② 逆锋左上起笔

③ 翻转笔锋

④ 右下斜切

⑤ 稍停取势

⑥ 转锋左下

⑦ 稍停取势

⑧ 直下中锋行笔

⑨ 至中段处稍停

⑩ 渐渐提笔调整笔锋

⑪ 向左下方顺势撇出

3. 审美效果

撇画形分多种,顾盼生姿,平生字的趣味。撇与捺在字中犹如两翼,左右呼应,两两相称。撇画要仪态舒展,弧度适中,力贯撇尖,既飘逸潇洒,又坚实有力。

4. 形变

① 短撇



写法:藏锋起笔,蓄势后调整笔锋向左下方行笔撇出。

② 竖撇



写法:藏锋起笔,转势向右下方按笔,稍停即顺势向下行笔,至末端向左下撇出。

③ 斜撇



写法:藏锋起笔,转势向右下方顿笔,稍按笔后顺势向左下行笔撇出。

④ 回锋撇

丹

写法：藏锋起笔，转势向右下方顿笔，稍按笔后顺势向下行笔撇出，至尾端稍停向左上回锋收笔。

⑤ 弯头撇

有

写法：露锋起笔，转势向右下方顿笔，稍按笔后顺势向左下行笔撇出，至末端向右回收。

⑥ 兰叶撇

魔

写法：露锋起笔，向左下行笔撇出。

⑦ 并用撇

彰

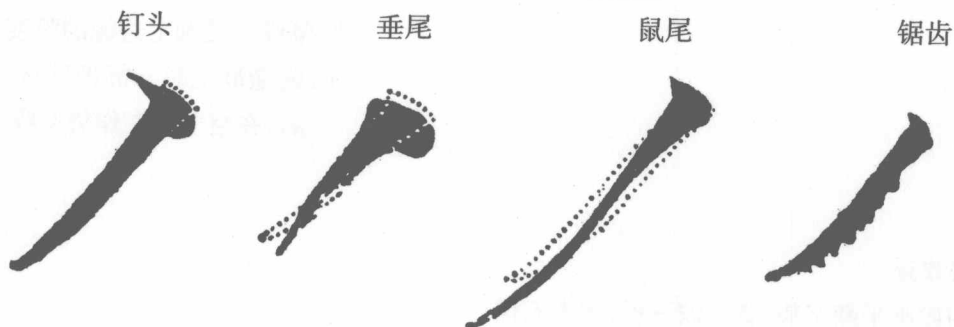
写法：藏锋起笔，转势向右下方顿笔，稍按笔后顺势向左下行笔撇出。

⑧ 横折撇

取

写法：写横转锋写撇。

5. 病笔及其原因



- ① 钉头：落笔太重。
- ② 垂尾：落笔太重，收笔下垂无力。
- ③ 鼠尾：行笔过程未铺开笔毫，笔画细瘦，收尾笔锋未送末端。
- ④ 锯齿：行笔未用中锋，笔毫没有居中匀称铺开运行，而是笔锋在上，笔肚在下。

6. 练习题

“生”字三横分布匀称，有长短变化，上斜下平，竖偏右。“年”字五横讲究伸缩，下横和长竖是主笔，要写稳。“在”字长撇下伸，左疏右密。

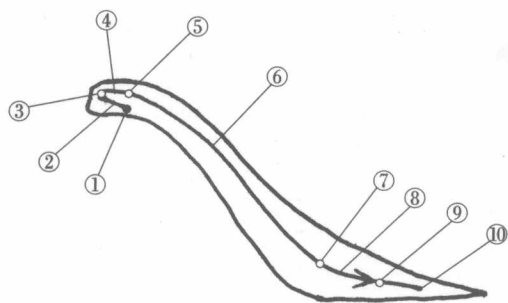
生 年 在

四 捺画

1. 基本形（弧捺）

八

2. 运笔过程



- ① 定位(立笔位置)
 - ② 逆锋左上取势
 - ③ 翻转笔锋
 - ④ 调整笔锋,右下运行
 - ⑤ 稍停,铺好
 - ⑥ 右下作弧式力行
 - ⑦ 出锋时稍停(笔锋全部停此)
 - ⑧ 笔锋上提至笔画上边缘
 - ⑨ 稍停取势
 - ⑩ 笔锋沿笔画上边缘的弧度拉出去
- 注:铺毫最足时不能把笔按死,笔离纸后,在空中向左作势空收。

3. 审美效果

捺画与撇画平衡字势,要一波三折,意态安详。

4. 形变

① 直捺



写法:逆势起笔后,翻转笔锋右下捺出。

② 横捺



写法:同直捺,势平。

③ 弯头平捺



写法:同弧捺,势平。