

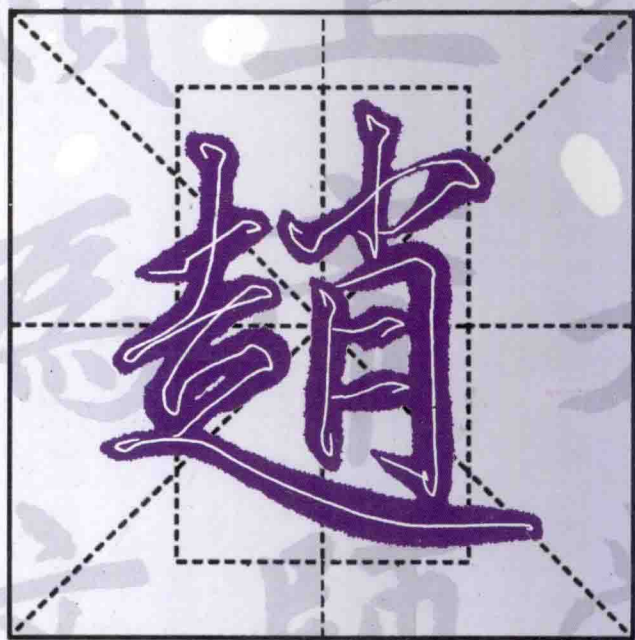
名碑名帖描摹临精讲精练系列

胆巴碑

技法精练

赵孟頫

● 施志伟 编著



集技法精讲、描红、临写于一身；配画毛笔运笔走势轨迹；运用笔势图解方法，书法教学更为直观实用。

新编行楷实用大字帖

● 施志伟 编著

赵孟頫
胆巴碑
技法精练

名碑名帖描摹精讲精练系列

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

赵孟頫《胆巴碑》技法精练 / 施志伟编著. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 4
(名碑名帖描摹临精讲精练系列)
ISBN 978-7-5439-3854-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 045664 号

责任编辑: 应丽春

封面设计: 诸黎敏

赵孟頫《胆巴碑》技法精练

施志伟 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

江苏常熟市文化印刷有限公司印刷

*

开本 890 × 1240 1/16 印张 6

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1 - 7 000

ISBN 978 - 7 - 5439 - 3854 - 0

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

出版者的话

“名碑名帖描摹临精讲精练”丛书是一套切合书法基础教学和初学者自学精练，实用性很强的字帖。其以历代最受欢迎的经典法帖——《九成宫醴泉铭》、《多宝塔碑》、《勤礼碑》、《玄秘塔碑》、《胆巴碑》、《兰亭序》、《圣教序》、《史晨碑》、《曹全碑》为范本。在讲解传统技法如点画、偏旁部首、间架结构和章法的同时，为了配合教学，还选用原范字的偏旁、部首，运用计算机设计组合拼集了大量的范字，集字汇成常用成语、古诗等，引导学习者举一反三，加以变化运用，以达到事半功倍之效果。

《新编行楷实用大字帖》集楷书技法精讲，描红、临写于一身。采用全新可直接在帖中书写的形式（可先用浅色反复多次练习），强调技法、描摹、临写结合，三者互为补充。同时在范字中配画了毛笔运笔走势的轨迹，运用笔势图解的方法，使书法教学更为直观实用。从而使学书过程不再感到理解困难。是一本学校书法教学和初学者自学的实用教材。

本册以赵孟頫《胆巴碑》为编写范本。此碑字体骨架劲挺，风姿流动，变化丰富，方圆并用，撇捺展放，结体宽绰秀美，笔顺灵活，点画之间彼此呼应十分紧密，婀娜中含刚劲，流畅中显沉稳。历来被选为学习“赵体”的绝佳范本。

本书在编写过程中得到了施俊烈、池劳荣、施芸卿、施佐腾很大的帮助，值此新书付梓之际对他们所付出的辛勤劳动表示诚挚的感谢。

皇帝即位之元年有
詔金剛上師膽
巴賜謚大覺普慈廣
照無上帝師勅
臣益頗為文并書刻
石大都寺五年

慈以言乎師之用廣
照以言慧光之所照
眩無上以言為帝者
師既奏有旨於
義甚當謹按師所生
之地曰突甘斯坦麻
童子出家事
聖師綽理哲哇為弟
子受名膽巴梵言膽
巴華言微妙先受秘
密戒法繼遊西天竺
國編叅高僧受經律

論繇是深入法海博
采道要顯密兩融空
實兼照獨立三界示
衆標的至元七年与
帝師巴思八俱
至中國帝師者
乃聖師之昆弟
子也帝師告歸
西蕃以教門之事属
之於師始於五臺山
建立道場行秘密咒
法作諸佛事祠祭摩

目 录

一	书法基础知识	1
二	基本用笔方法	2
三	《胆巴碑》写入式临习·点画技法	4
四	《胆巴碑》写入式临习·部首技法	18
五	《胆巴碑》写入式临习·结构技法	52
六	写入式临习·集字临创	70
	写入式临习·常用成语	71
	写入式临习·春晓·孟浩然	80
	写入式临习·登鹳雀楼·王之涣	82
	写入式临习·独坐敬亭山·李白	86
	写入式临习·枫桥夜泊·杜牧	88
七	书法临习方法	90
八	书法常用形制与临创训练	91

一 书法基础知识

一、书写工具

我国传统的书写工具和材料，主要是笔、墨、纸、砚，俗称“文房四宝”。是写毛笔字必备的工具，了解一点它们的常识是非常有必要的。

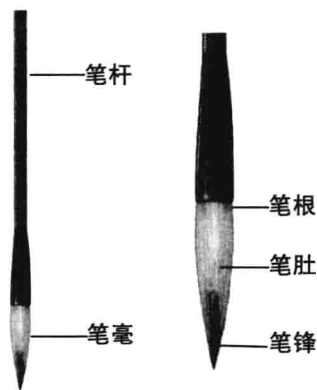
●笔

毛笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别。笔毛的种类可分为软毫（羊毫）、硬毫（狼毫）和兼毫（狼、羊混合）三大类。初学书法可选笔毫不短于3厘米的羊毫长锋大楷。

好的毛笔其笔竿要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。新笔启用前，须先垂直置于冷水中，使笔锋自然泡开，且浸水时间不可太久，笔锋散开即可。写字前先以清水将笔毫浸湿，再吸去过多的水分，然后去蘸墨。蘸墨量适中，墨少则过干，不能运转自如，墨多则腰涨无力，皆不佳。若不经润笔即书，毫毛经顿挫重按，会变得脆而易断，弹性不佳。

书写之后应立即洗笔。否则笔毫干后必与墨、胶坚固黏合，再用时不易化开，且极易折损笔毫。洗净毛笔且理顺笔毛后，应悬挂于通风的阴凉处自然晾干。以保持笔毫原形及特性，不可曝于阳光下。



●墨

墨是书法的主要颜料，大体分为油烟、松烟，油松烟墨条三种。书法习惯用松烟墨条，在砚台中和水研磨成墨汁。机制的墨汁使用方便，现在多用墨汁书写。机制的墨汁中以“一得阁”、“中华墨汁”为上乘，书写时可以达到理想的效果和在装裱时不会渗化。

●纸

纸的种类繁多，书写作品要求选用宣纸、皮纸等，利于笔墨的表现。平时练字可用一般的毛边纸、白纸，甚至旧报纸亦可。

●砚

砚，又称砚台、砚池，是用特种石材雕凿制成的磨墨和捺笔的器具。在我国端砚、鲁砚、歙砚、洮砚为四大明砚。选砚应从实际出发，作为学生练字，选用石质细腻、发墨快、砚池深储墨多的一般砚即可。使用瓶装墨汁则以瓷碟代砚。

二、执笔、运笔方法

执笔方法包括指法、掌法、腕法、身法。

●指法 人们通常使用的五指执笔法。

“压”，是说明食指的作用。用食指第一节斜贴住笔管外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔管约束住。

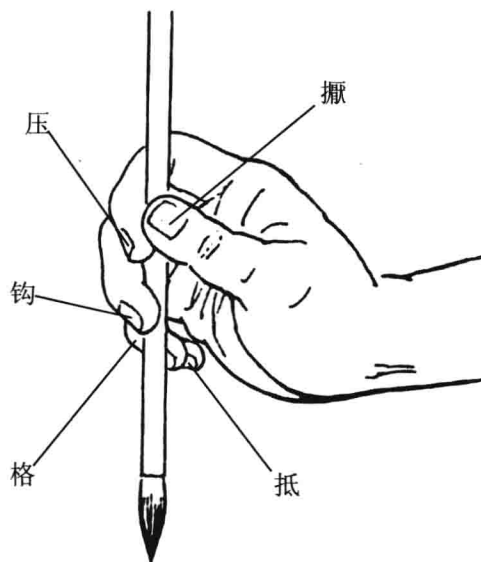
“钩”，是说明中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指力量。

“格”，是说明无名指的作用。就是用无名指（第四指）背甲肉相连处从内向外顶住笔管。

“擗”，是说明拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，力由内向外。

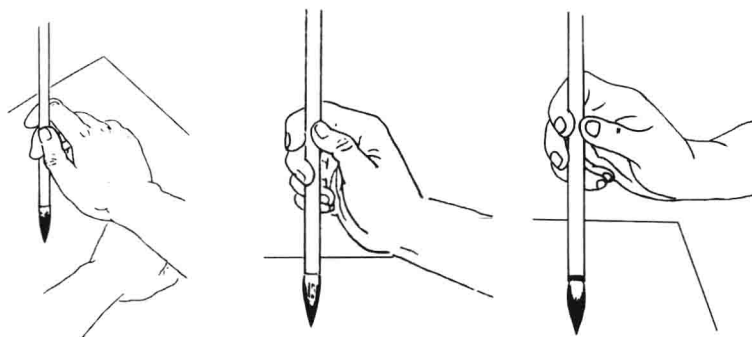
“抵”，是说明小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指指向内的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

书写中执笔位置的高低，其实没有绝对的尺度的，通常而言，写一般的毛笔字，即3~4厘米的字，执笔大约掌握在“上七下三”的部位。写小字，执笔可略低些，写大字执笔可稍高些。写隶书、楷书，执笔低些，写行书、草书执笔宜高些。



●**掌法** 掌法的基本要求是“虚”，掌心与笔杆之间应保持一定距离，其空间一般以一个鸡蛋大小为宜。掌虚指关节才灵活。

●**腕法** 腕法有枕腕、提腕、悬腕三种形式。



枕腕

提腕

悬腕

枕腕 左手垫在右手腕下，或右手腕贴近桌面，即若即若离地书写，使腕部有依托，因而执笔较稳定。枕腕较适宜书写小字。

悬腕 悬腕比枕腕扩大了运笔范围，能较轻松地运动手腕，所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大，需经过训练才能得心应手。

悬腕 悬腕能全方位顾及字的点画和笔势，能使指、腕、臂各部自如地调节摆动，因此多数书法家喜用此法。

●**身法** 身法分坐姿和站姿两种。正确掌握笔法，首先要端正写字的姿势。一般来说，不管是坐着书写还是站着书写，一定要做到头正、身正、手正。

坐姿的要求：凡写不是太大的字，一般可以坐着书写，身体要端正，头要正，两肩要平，胸不贴桌，背不靠椅，两脚分开平放于地，不可悬空（因为写字须用全身之力送出，脚不着地，则写字无力），双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

立姿的要求：写较大的字时，坐书会受到不少限制，身体的活动范围较小，视野不开阔，所以需要站着写。立姿与坐姿基本相同，只是书写时两脚自然分开，右脚稍向前，上身可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略为放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体，右手腕肘悬起，运气挥毫。



●**运笔方式** 运笔即用手腕运转毛笔，要学会运笔，就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及其相互关系。一般来说，指的作用主要在于执笔，腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时，点画、间距较小，动作细微，就用五指协调行笔。如书写拳头般大小的字，由于运笔范围扩大，而以用腕为主，指则辅之。再大些的字，仅用腕也无济于事，就必须用臂来配合腕共同完成书写。

二 基本用笔方法

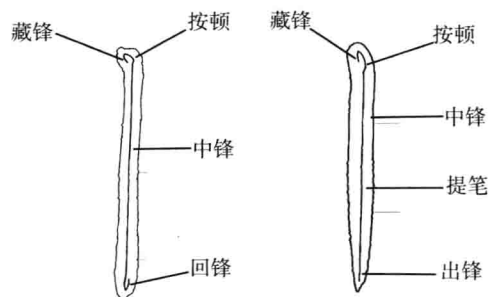
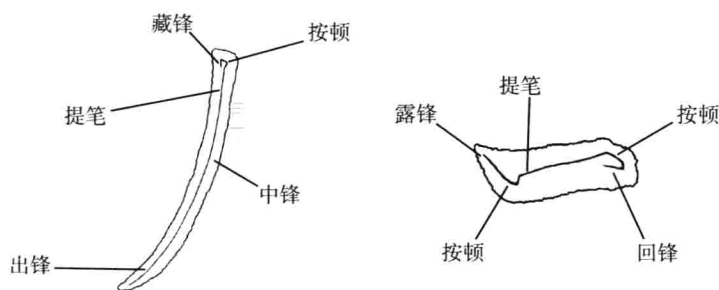
每种书体都有自己的用笔特点。这是由其自身字形结构所决定的。但万变不离其宗。在汉字书写过程中不论哪种书体的哪种笔法都是由起笔、行笔、收笔三个过程来完成。作为初学书法者，一开始就要注意培养自己对运笔三过程的意识。因为很多笔法技巧都是围绕这三个过程来的。正确熟练地掌握这些技巧，便能写出千姿百态、各具特色的点画来。

●**起笔、收笔和藏锋、回锋** 起笔或收笔时，笔锋藏而不露称为藏锋，笔锋回收称为回锋。

藏锋起笔：起笔时取一个和前进方向相反的“逆势”。所谓“欲左先右，与右先左，余下先上，欲上先下”。这样起笔将锋尖藏于笔画之中，点画就会丰满有力，避免弱笔。

回锋收笔：收笔时要提笔回带。古人归纳为“无垂不缩，无往不收”。收笔回锋可使点画交待清楚，使之含蓄浑融，饱满有力。也有利于点画之间的相互呼应，做到笔势不断。

●**露锋与出锋** 露锋和出锋是相对藏锋和回锋而言的。简而言之，即是在毛笔入纸时，使笔尖的痕迹直接显露出来；在收笔时，笔尖直接送出纸面，露出笔尖的痕迹。采用露锋入纸，出锋离纸，使点画锋芒外露。这样的起笔、收笔会使点画显得俊秀动人。



●**方笔与圆笔** 是根据不同字体或笔画形状采用的两种不同的表现手法。从字体上讲，篆、隶以圆笔为主，方笔为辅，楷书则反之。一般以无棱角者为“圆笔”，笔画的起、收笔或转弯呈弧线形，多用提笔，含蓄而内敛；有棱角者为“方笔”，笔画起、收笔或折处棱角分明，多用按笔，锋芒毕露。在书法中“方笔”和“圆笔”须结合使用。

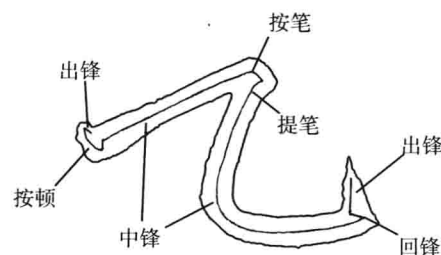
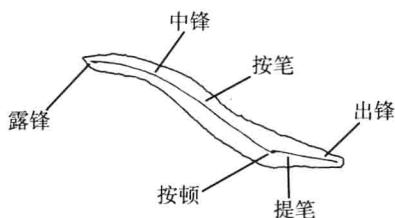
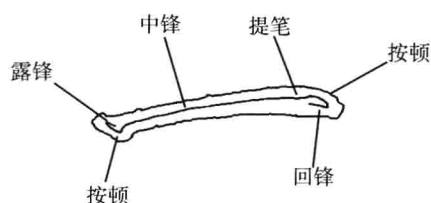


赵体书法中使用方笔



赵体书法中使用圆笔

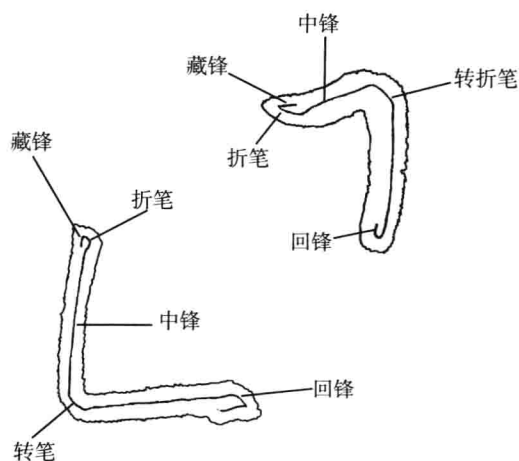
●**提笔与按笔** 提、按为用笔的上下运动。引笔向上为提，在行笔中笔锋着纸较少，笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全离纸。将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。书法的点画，线条的粗细、浓淡、节奏等变化就是在提与按的运笔动作中完成的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋，保持中锋的关键作用。它是创造书法艺术形象的重要手段。



●**中锋与侧锋** 中锋：又称正锋，是指书写笔锋始终在点画中运行，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满。它是书法的根本笔法。由于笔锋在点画中间，因此在向下一笔画过渡时，能够做到“八面出锋”，使点画之间的气脉贯通，顾盼有姿。

侧锋：是指书写时笔锋偏向笔画的一侧。侧锋运笔容易出现一边光一边毛的笔画，使笔画显得扁平、单薄，无古朴之趣。但侧锋运用得当，“正锋取劲，侧锋取妍”，可丰富线条变化，取得书写遒逸劲健，妍丽婀娜。一般行书中用的较多。

●**转笔与折笔** 笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出带棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的方法。转笔在运笔时，笔锋应势转而线条不断，因而转的过程中一般不停顿；折笔起笔写横画时先向左逆势落笔，然后折向右行笔，在转折时，要略提锋后再按笔，提按在改变运笔方向的同时，又在按的基础上加了一个顿驻动作，以求得转角方整。



●**一波三折与运笔速度** 一波三折是指写捺画时，捺头、捺颈、捺身、捺尾四段须三次变向。起笔要束得紧，颈部要铺得满，拓得开，所谓一笔之中有三折笔势，习惯称其为“一波三折”。运笔速度不宜太快，也不可过慢。运笔太快，势必浮而不实；运笔过慢，必然呆滞无神。不同的笔画要有不同的速度，横须慢，竖要快；捺应慢，撇要快；折应慢，钩须快。一笔之中也应有快慢，如写一捺，起笔要慢，然后由慢而快，至捺脚又由快而慢，最后捺尖又由慢而快。只有快、慢结合，写出笔画才能既爽利

元

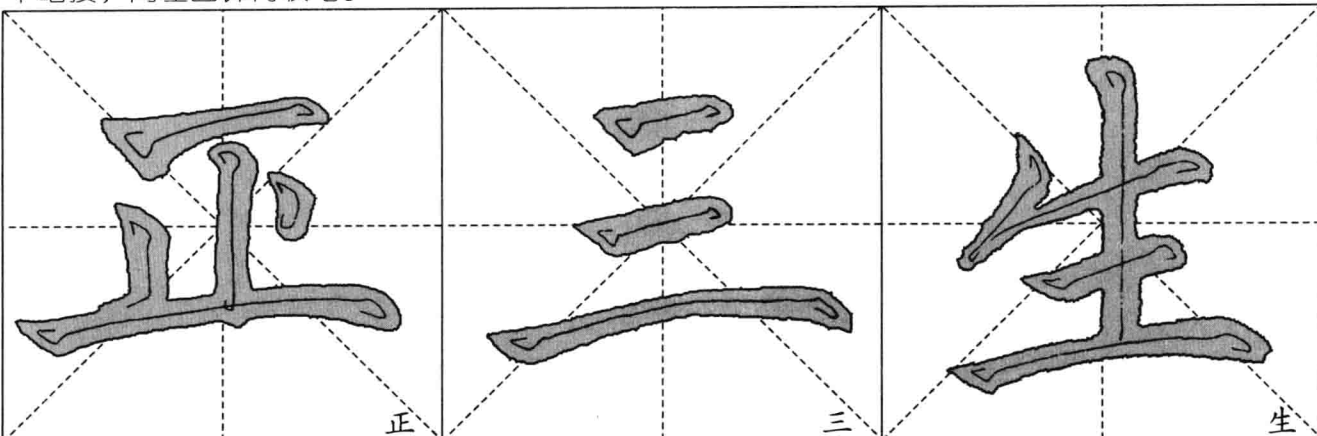
生

平

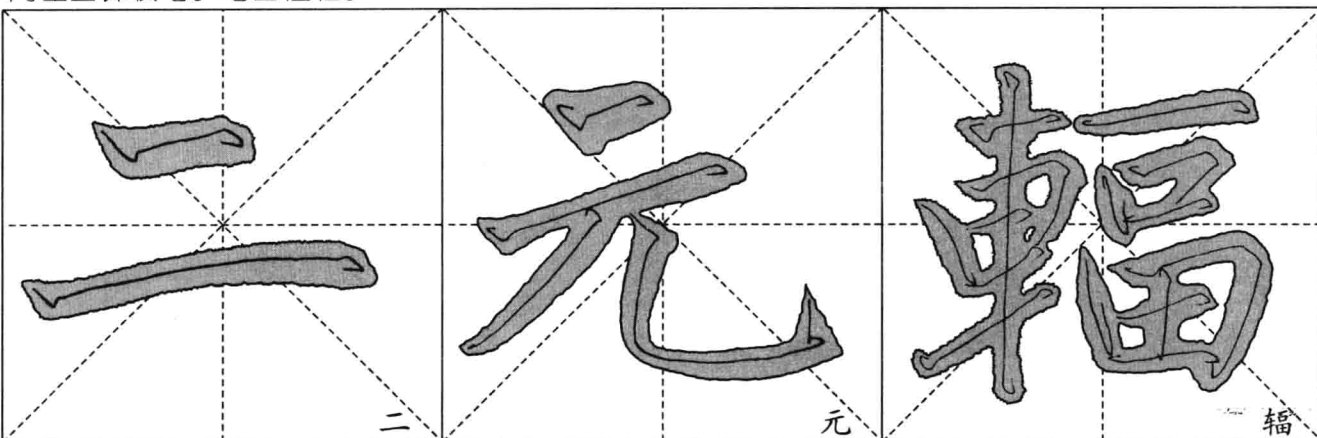
輻

順

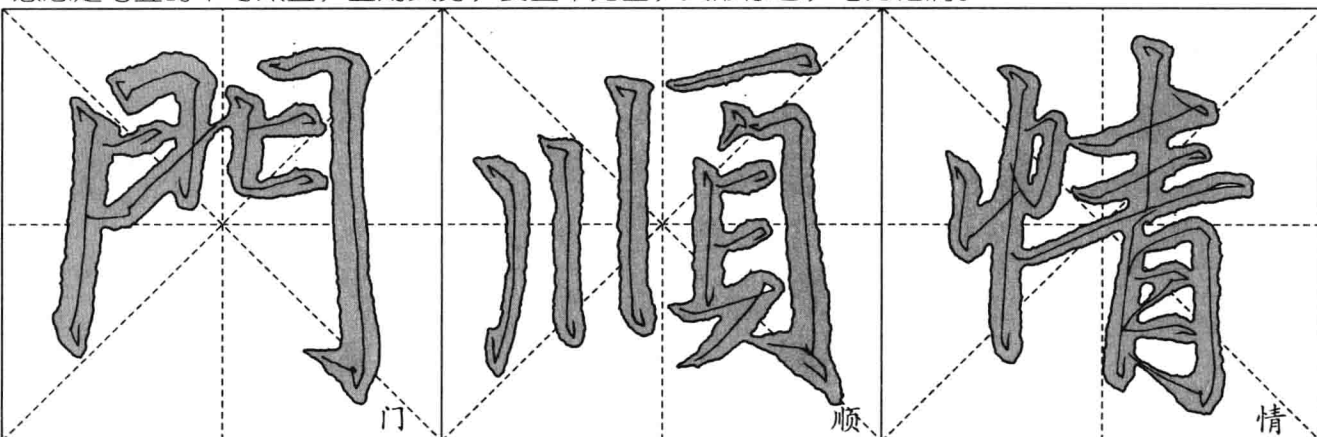
长横 尖锋直落起笔，提转中锋向右行笔，不可很快地平拖过去，要控制运笔节奏，至末端向右下略按，向左回锋再收笔。



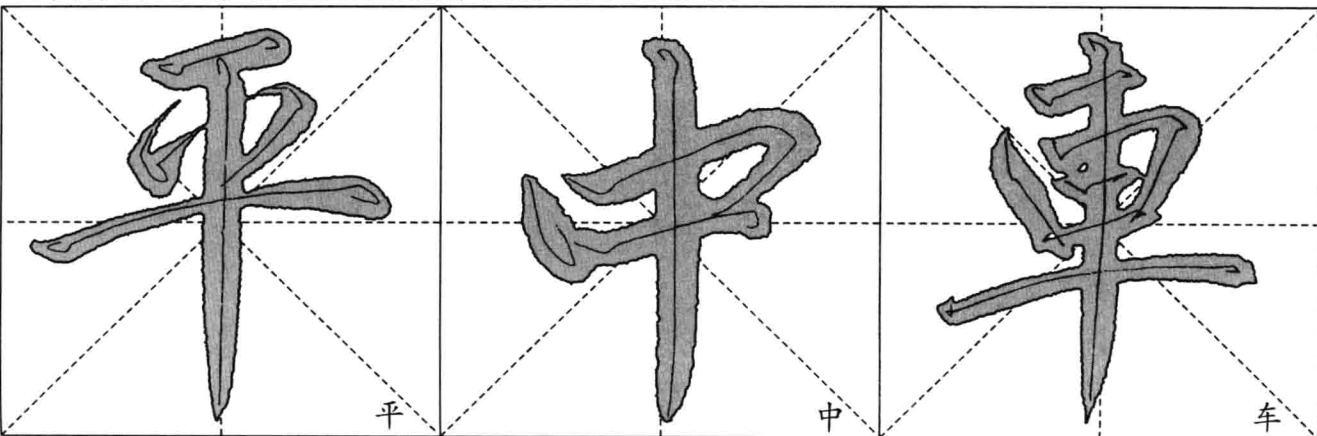
短横 逆锋重落起笔，折笔向右下按顿，提笔转中锋向右稍行；至末端折笔向右下作稍按，随即向左回锋收笔。笔画粗壮。



垂露竖 除了居中的竖画外，不能写得过直。弩的本意是指机括发箭的弓，用它代表竖的笔画，意思是写竖时不可太直，直则失势，要直中见曲，其形像弩，笔力饱满。



悬针竖 居中的竖画要写得竖直劲挺，如“中”、“车”、“平”。藏锋起笔，折笔向右下按，转笔中锋向下行笔，行至近竖画末端，边提笔边出锋收笔。



的

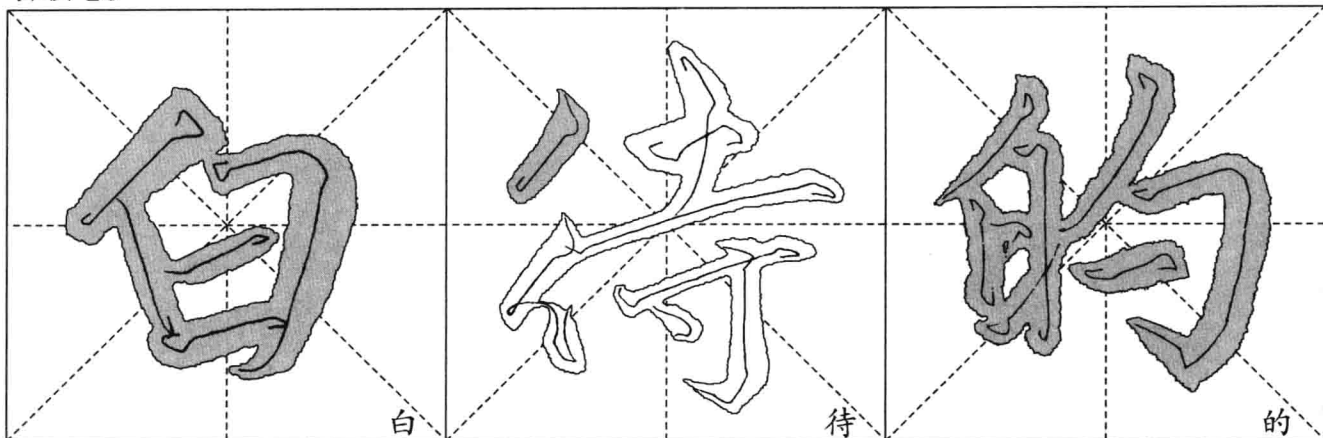
符

州

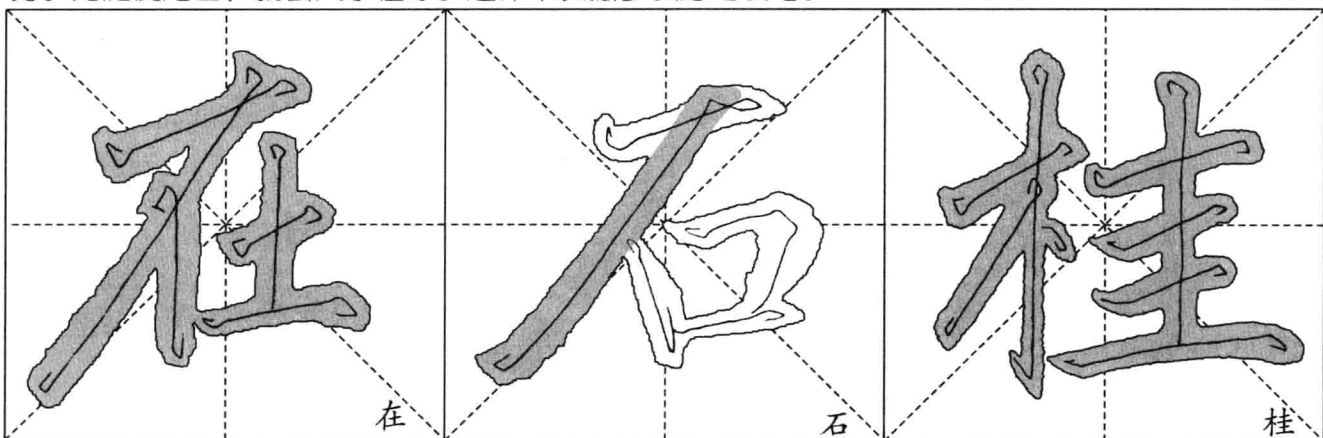
在

布

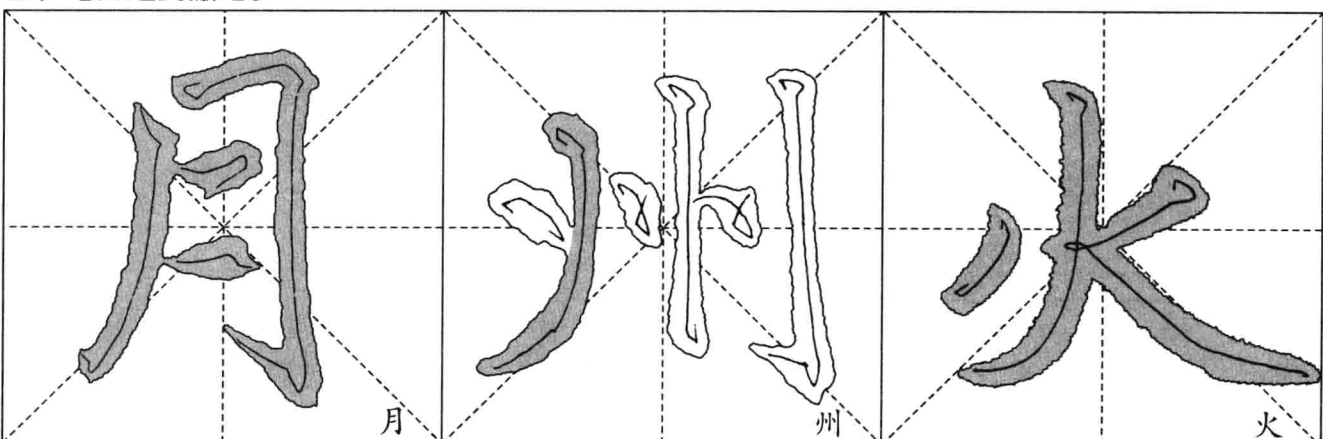
方头撇 起笔或露锋或藏锋，折笔向右下按，撇头较大呈方形；转锋向左下行笔，撇画短劲，回锋收笔。



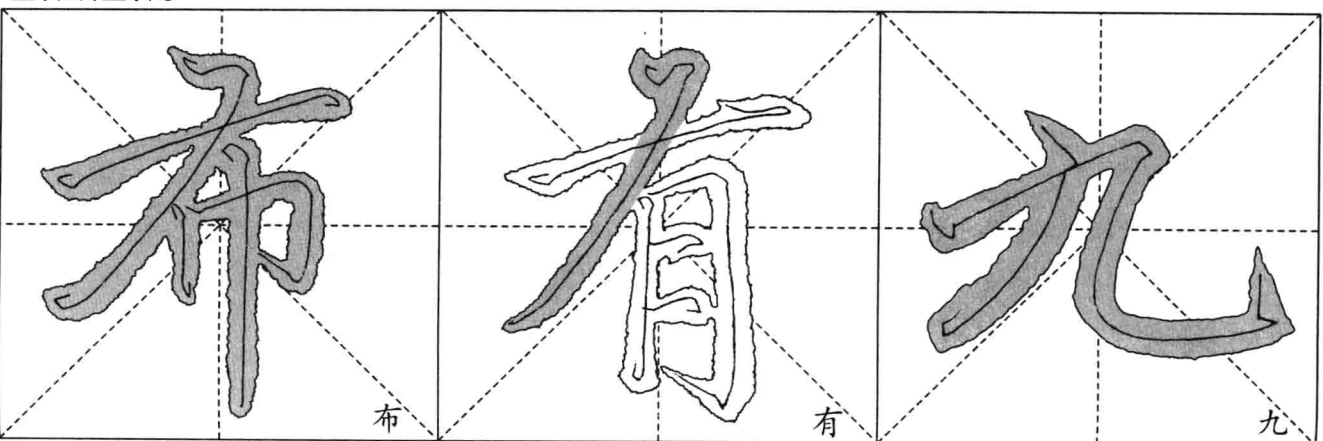
长撇 长撇为“掠”，写长撇要像用梳子梳长发那样，快而涩，如梳篦掠发，力送画末，不可失势。如随使用出，就会失于轻浮。赵体中长撇多以方尾收笔。



竖撇 逆锋起笔折笔向右下顿稍，转中锋向下行笔，将至撇尾时，向左弯行笔，边行边提快笔撇出，笔力送到撇尾。



弯头撇 藏锋起笔，折笔向右下顿；转锋作弯头，撇头较大；中锋向左下行笔时略向左弯，收笔出锋或回锋。



逝

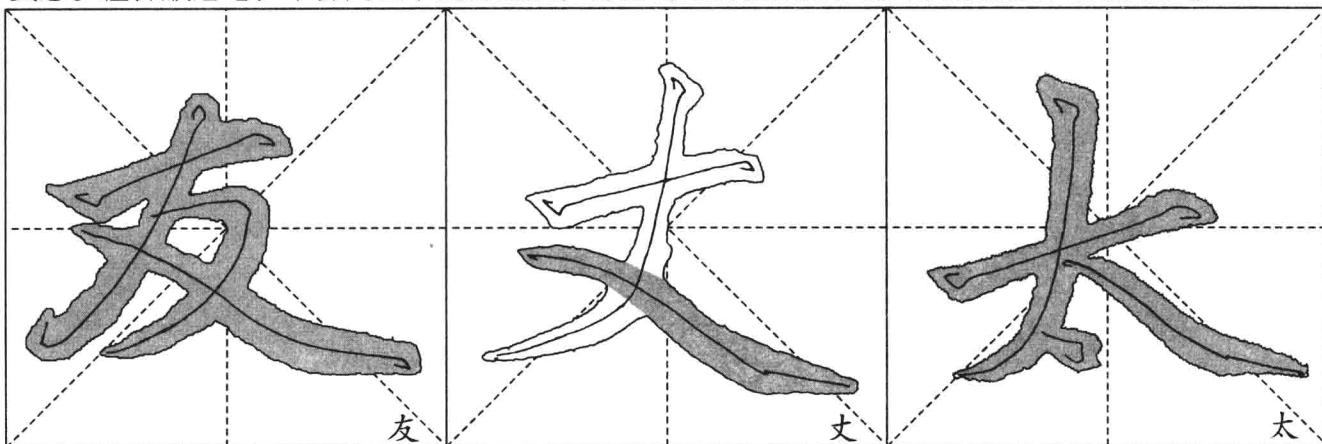
太

言

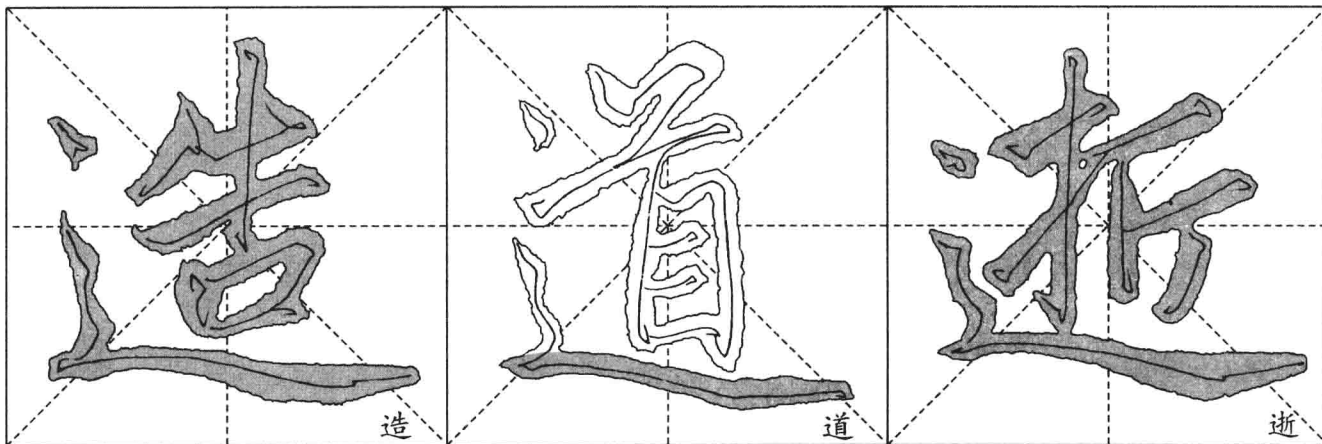
敬

復

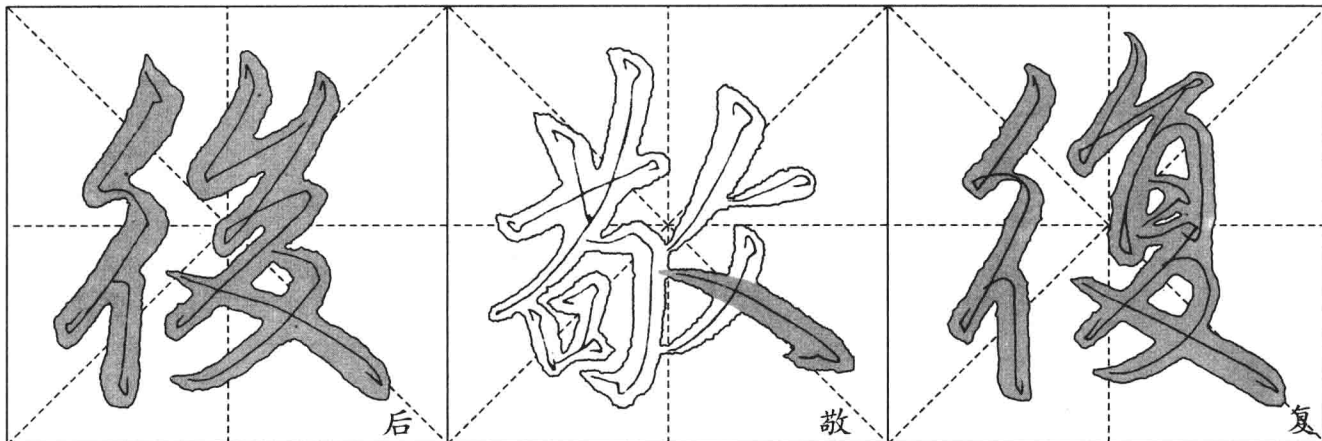
斜捺 写捺笔要起笔、行笔、收笔清楚，笔画涩而有力，含蓄，劲挺饱满，表现出抑扬顿挫的节奏感。轻锋顺落笔，中锋向右下边行边按，将至尽处稍驻蓄势，提笔向右捺出，捺脚较大。



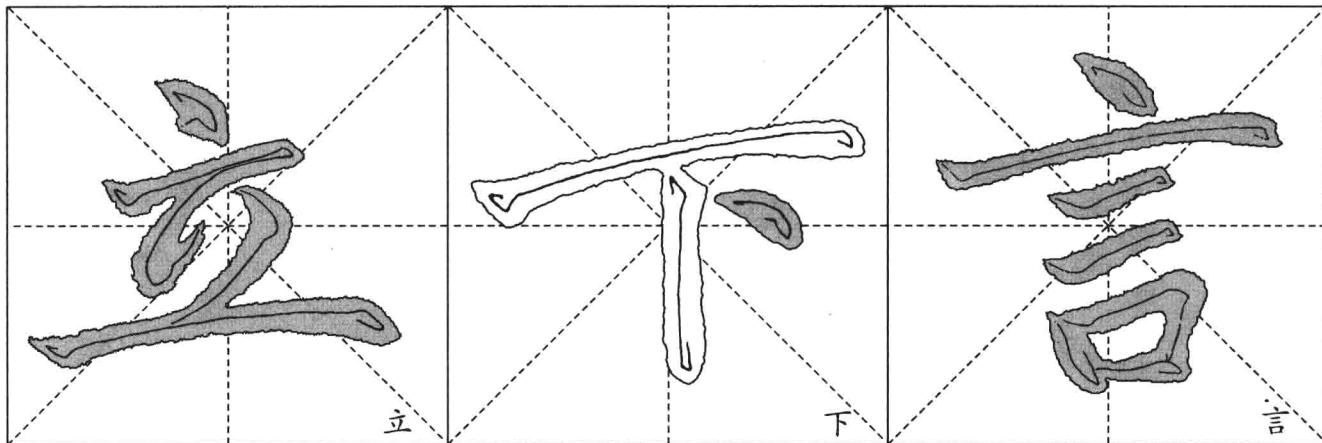
平捺 平捺则如水波之起伏，须一波三折。逆锋起笔，折笔向右下稍顿，转锋提笔向右下徐徐行笔，取势平坦，至捺脚稍驻蓄势，提笔向右捺出，捺脚较大。



反捺 轻锋顺落起笔，顺势向右下行笔，边行边按顿，转锋向左上回锋收笔。单字的上下、左右两部都有捺画的，只留其中一捺，其余捺画改成反捺或缩为点。



点 写点时应左顾右盼，欹侧不平，有向有背。点被称为字的眉目，随字而异，方能得神。下笔时当顺势落笔，收笔时须收锋在内，或审其势险而为之，露锋处切忌虚尖怯露而宜尖锐饱满、干净利落。



必

念

校

耿

赏