

名家书法
基础教程丛书

赵孟頫胆巴碑

【楷书入门】

■ 施志伟 编著

赵



上海科学技术文献出版社



趙

名家书法基础教程丛书

赵孟頫胆巴碑

楷书入门

■ 施志伟 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫胆巴碑. 楷书入门/施志伟编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2007. 1

(名家书法基础教程丛书)

ISBN 978-7-5439-3003-2

I. 赵... II. 施... III. 楷书-书法-教材

IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146399 号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

赵孟頫胆巴碑

楷书入门

施志伟 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 4

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3003-2

定价: 9.80 元

<http://www.sstlp.com>

出版者的话

《名家书法基础教程》丛书是为广大书法初学者和中小學生精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级丛书。它从内容和形式上都很适合于中小學生、书法辅导老师作书法基础练习和教学参考。

书法基础的学习一般都要经过两个阶段。第一阶段是字的基本笔画和偏旁部首的练习，第二阶段是字的间架结构与布势的练习。在编排结构上，本书遵从循序渐进的原则，分别对各名家书体的基本笔画、偏旁部首、结字规律通过大量的例子作了较为详细的临习指导，同时对作品的章法布局、落款方法及钤印位置做了简明的指导。

临摹是每一个学书者的主要学习方法。历代书法家都有代表作，这些经典的作品最能代表书法家的风格，因此它们也是后人择帖的首选。本丛书的范字选自唐代大书法家欧阳询的《九成宫醴泉铭》，颜真卿的《多宝塔碑》，柳公权的《玄秘塔碑》，元代大书法家赵孟頫的《三门记》、《妙严寺记》、《胆巴碑》，书圣王羲之的《兰亭序》、《圣教序》，汉隶《史晨前后碑》。

为了配合教学，本帖除精选出原碑帖中范字外，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，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。

将所有的范字还原成墨迹，使其更接近书法大师的真迹，同时适度放大和在笔画中用白细线勾画运笔方法，是本帖的一大特点。通过直观明了的读帖，使学书者更容易领悟大师书体的特点，以提高书法基础训练的效果。

《名家书法基础教程》丛书分为（楷书入门欧阳询《九成宫》）、（楷书入门颜真卿《多宝塔碑》）、（楷书入门柳公权《玄秘塔碑》）、（楷书入门赵孟頫《妙严寺记》《胆巴碑》）、（行书入门王羲之《兰亭序》《圣教序》）、（隶书入门《史晨碑》）6分册。让中小學生、初学中小學生、初学书法者能选择自己喜欢的书体，并得到比较完整、容易掌握运用、循序渐进的学书辅导。

目 录

一、赵孟頫及其作品简介	1
二、毛笔、执笔与运笔	2
三、基本笔画与技法	3
斜点、平点、挑点	3
撇点、短横、长横	4
垂露竖、悬针竖、方头撇	5
长撇、竖撇、弯头撇	6
斜捺、平捺、反捺	7
挑、横钩、竖钩	8
斜钩、卧钩、竖弯钩	9
竖提、横折、竖折	10
斜折点、横折撇、撇折	11
横折竖钩、横折斜钩、横折弯钩	12
四、基本偏旁与部首	13
亻部、八部、人部	13
力部、右卩部、左卩部	14
冫部、扌部、口部	15
山部、彳部、巾部	16
广部、亻部、彡部	17
宀部、辶部、彡部	18
弓部、女部、小部	19
土部、子部、尼部	20
寸部、木部、木部	21
日部、日部、女部	22
月部、斤部、戈部	23
火部、灬部、艹部	24
衤部、心部、王部	25
田部、穴部、石部	26

矢部、禾部、皿部	27
立部、竹部、禾部	28
羊部、米部、糸部	29
糸部、足部、言部	30
舟部、見部、車部	31
佳部、青部、頁部	32
門部、湍部、貝部	33
單部、金部、雨部	34
五、间架结构与布势	35
横平、竖正、弯正	35
斜正、间隔匀称、左右穿插	36
左右等高、左窄右宽、左宽右窄	37
左短右长、左长右短、左合右分	38
左分右合、上宽下窄、上窄下宽	39
上下相等、上覆盖下、承上盖下	40
上短下长、上长下短、上分下合	41
上合下分、左中右相等、中短靠上	42
上下大中间小、中大者独雄、左上包围	43
左下包围、三面包围、四面包围	44
疏、密、小、大、长、短	45
偏、斜、重、并、向、背	46
六、集名言佳句成语	47
七、作品的形式与格式	58
八、赵孟頫《胆巴碑》(局部)	60

一、赵孟頫 及其作品简介

赵孟頫（公元1254—1322年），字子昂，号松雪道人，湖州（今浙江吴兴）人。为宋太祖第四子秦王德芳的后裔，即宋太祖第十一世孙。由于他生于官宦书香之家，自幼便受到了系统的中国传统文化的熏陶，又加之赵孟頫“未弱冠时出语已惊乡里儒先，稍长大，而四方万里以求其文”（戴表元《松雪斋文集序》），使他在诗、书、画等诸方面成就为元代的代表人物。他是一位开一代风气、影响百世的著名书画家。

赵孟頫学识渊博，是一位艺术上的全才，以书画兼优著称，尤以书法影响最大。他的书法在书法史上可与晋代王羲之、唐代颜真卿相提并论，而他在绘画、篆刻、音乐、诗词等方面的才能均被其书法上的成就所掩盖了。他的书法渊源晋唐，更淋漓尽致地把晋、唐风韵推到顶峰。他的书法无论用笔还是结体都趋于完美。他与唐代欧阳询、颜真卿、柳公权被世人誉为“楷书四大家”。

在诸多的赵孟頫传世墨迹中，《妙玄观重修三门记》、《妙严寺记》、《胆巴碑》、《龙兴寺碑》等可以视为楷书书中的代表作。

《妙严寺记》，又称《湖州妙严寺记》，赵孟頫书并篆额，未署年月，原件纸本横卷，现藏美国普林斯顿大学美术馆。但据他所署的职衔，可推测此卷为其56岁或57岁时，正是他中期稍晚时的作品，体现了较成熟的赵体风貌。其特点是结构严谨，笔画开张舒展，用笔精到，使转灵活，于端庄规整中见潇洒俊逸。是其楷书代表作之一。

其資用夏士辰之紀
氏妙能指其簪珥給
是究時則有夫人胡
煥文深念前功是苗
俾非欠歎觀之徒嚴

赵孟頫楷书《妙严寺记》（局部）

《胆巴碑》，全称《大元敕赐龙兴寺大觉普慈广照无上帝师碑》书于延佑三年（公元1316年），时赵孟頫已经63岁，

而楷法之精妙，实令人叹为观止。在用笔方面体现了他独特的艺术风格，结体宽绰秀美，点画之间彼此呼应十分紧密，外似柔润而内实坚刚，形体端秀骨架劲挺，风姿流动且沉稳遒劲。赵体所以流美动人的另一原因，是他在书写楷书时掺用了行书的笔法。这也是赵体的主要特征之一，为历来被选为学习“赵体”的绝佳范本。

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
臣孟頫為文并書刻

赵孟頫楷书《胆巴碑》（局部）

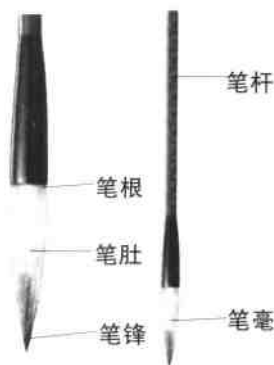
二、毛笔、执笔与运笔

1、毛笔

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）、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，使用前要用清水浸润，使笔毫全部发开，除去散毛。用后要清洗干净，然后用手顺笔根至笔锋排出水分。放置毛笔最好悬挂，以免笔锋受损。

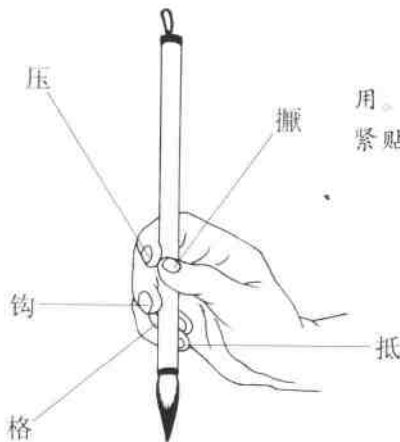


2、执笔

“压”，是说明食指的作用。用食指第一节斜而俯地出力，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，以加强食指的力量。

“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。



“撮”，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，顶住中指向内的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

3、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相互关系。一般说来，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。

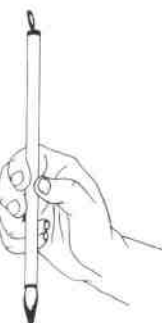
(1) 枕腕

枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定，枕腕较适宜书写小字，而不适用书写大字。



(2) 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。经过训练才能得心应手。



(3) 悬臂

悬臂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。



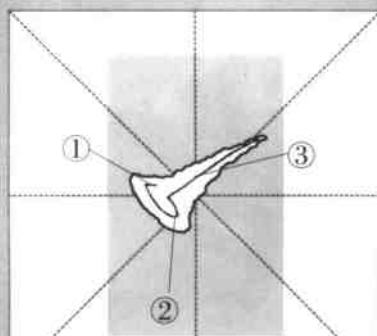
三、基本笔画与技法

汉字由点、横、竖、撇、捺、挑、钩、折八种基本笔画组成，其中横、捺、挑笔画从左至右书写，为横向笔画；竖、撇从上至下书写，为纵向笔画；折画由横与竖组合而成，为合成笔画；钩画的钩部皆附于其他笔画的末端，不能独立存在，为附属笔画；点画为横、竖内缩而无行笔，为浓缩笔画。

练习好基本笔画是很重要的。书写时要注意每一种笔画起笔、行笔和收笔的整个过程，笔画的形态与走向、长短、粗细、曲直的变化也应顾及。

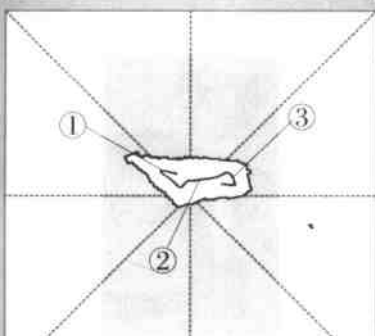
(3) 挑点

①藏锋轻落笔；②顺势向右下按；③回锋向左上蓄势转锋右上方挑出，挑锋不宜长。



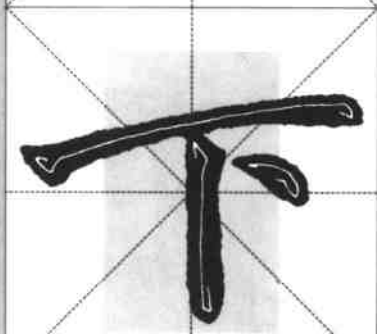
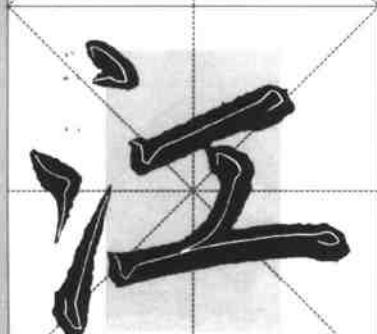
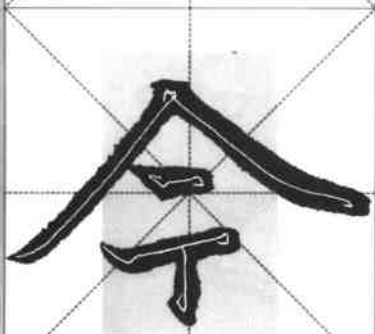
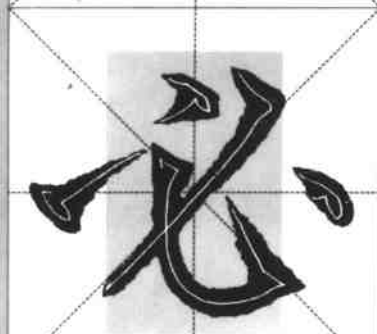
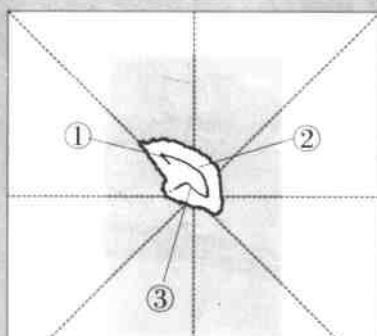
(2) 平点

①逆锋或折锋起笔；②折笔向右下顿，即转锋向右略行；③回锋收笔。



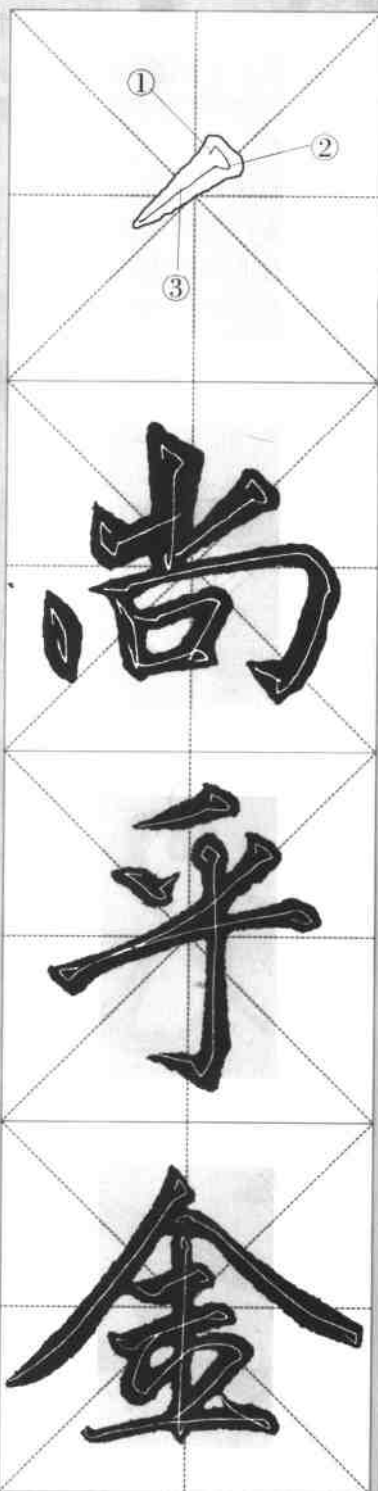
(1) 斜点

①轻锋逆入起笔；②折笔向右下按顿；③转锋向左上略回锋，随后即向左下出锋，意连下笔。



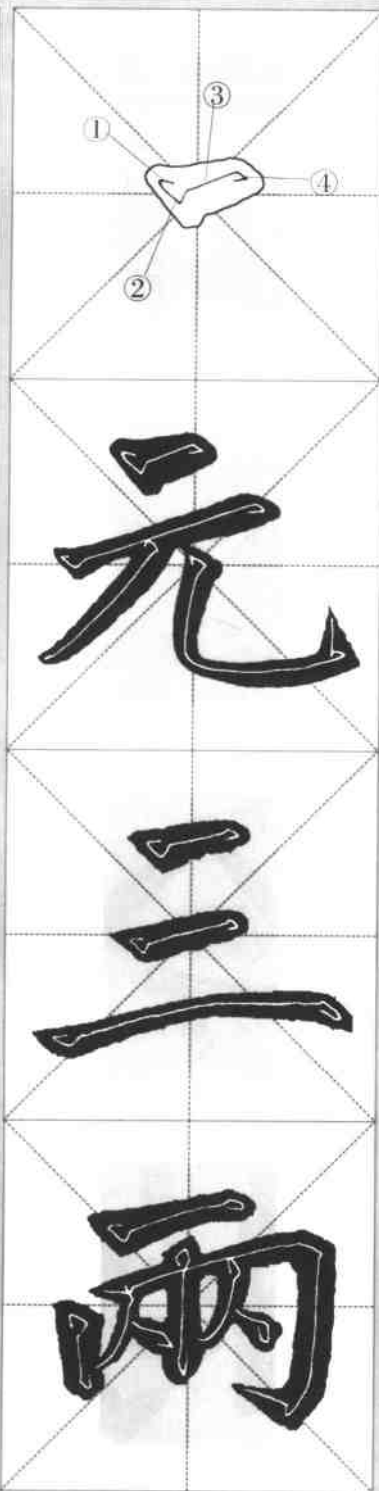
(4) 撇点

①藏锋起笔；②折笔向
右下稍按；③转锋向左下提
锋撇出，撇锋短劲。



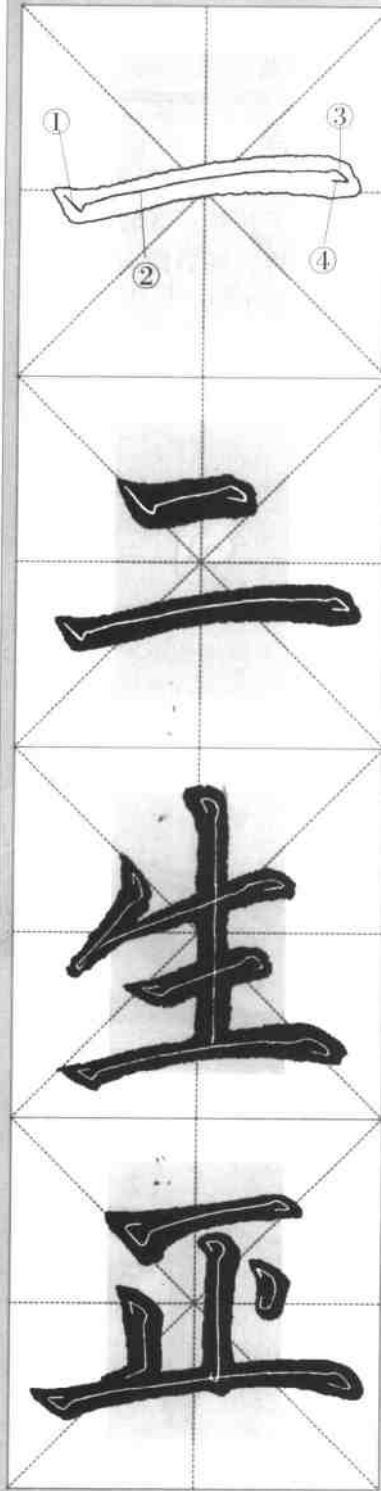
(5) 短横

①逆锋重落起笔；②折
笔向右下按顿；③提笔转中
锋向右稍行；④折笔向右下
作稍按，随即向左回锋收笔。
笔画粗壮。



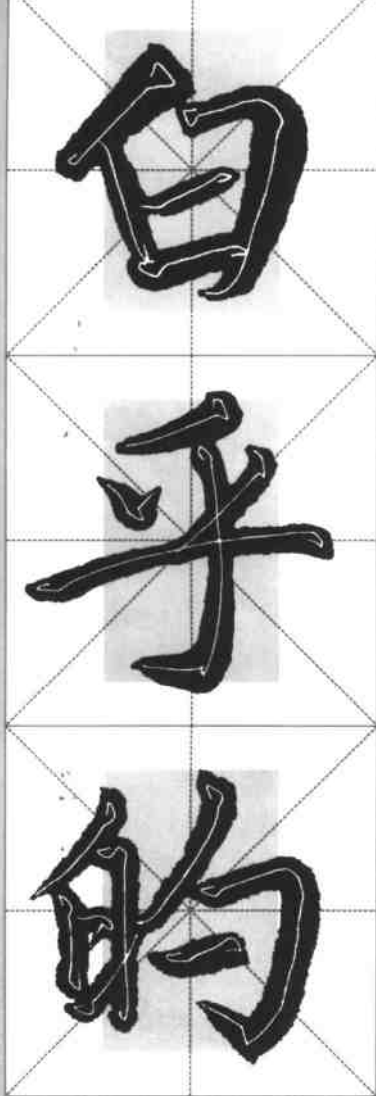
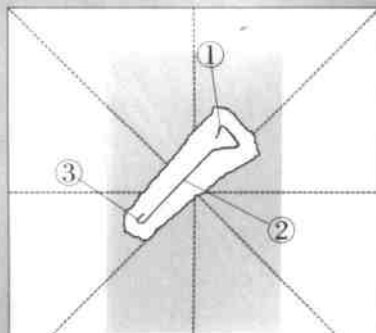
(6) 长横

①尖锋直落起笔；②提
转中锋向右行笔；③至末端
向右下略按；④向左回锋再
收笔。



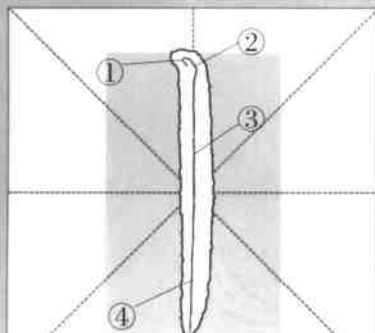
(9) 方头撇

①逆锋起笔，折笔向右下按，撇头较大呈方形；②转锋向左下行笔；③撇画短劲，回锋收笔。



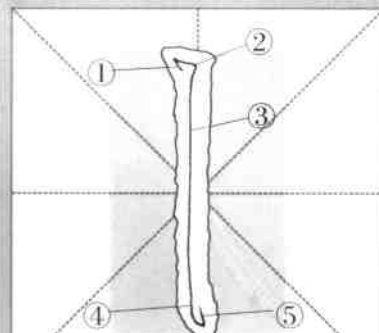
(8) 悬针竖

①藏锋起笔；②折笔向右下按；③转笔中锋向下行笔；④行至近竖画末端，边提笔边出锋收笔。



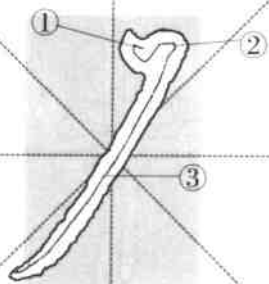
(7) 垂露竖

①藏锋起笔；②折笔向右下按；③提转中锋向下行笔；④至竖画末端稍驻；⑤向下作顿笔，随即向左上(或右上)回锋收笔。



(12) 弯头撇

①逆锋起笔，折笔向右下顿；②转锋作弯头，撇头较大；③中锋向左下行笔时略向左弯，出锋收笔。



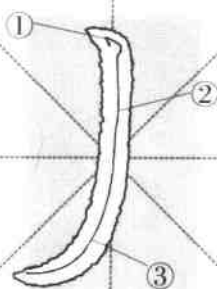
有

布

位

(11) 竖撇

①逆锋起笔折笔向右下顿稍；②转中锋向下行笔，将至撇尾时，向左弯行笔；③边行边提快笔撇出，笔力送到撇尾。



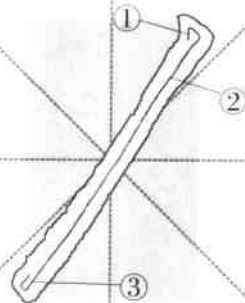
火

月

州

(10) 方尾撇

①藏锋起笔，折笔向右上稍顿；②转中锋向左右下直行笔；③撇画长，笔力送至撇端，回锋收笔，撇尾呈方形。



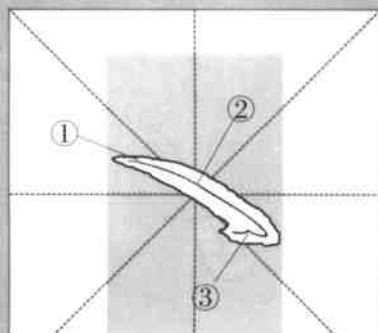
在

石

桂

(15) 反捺

①轻锋顺落起笔；②顺势向右下行笔，边行边按顿；③转锋向左上回锋收笔。



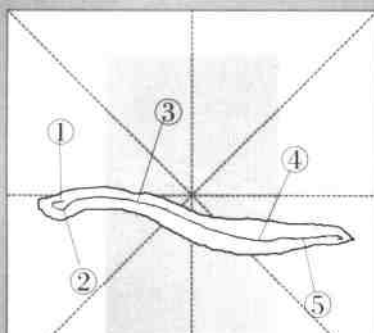
敬

復

後

(14) 平捺

①逆锋起笔；②折笔向右上稍顿；③转锋提笔向右下徐徐行笔，取势平坦，一波三折；④至捺脚稍驻蓄势；⑤提笔向右捺出，捺脚较大。



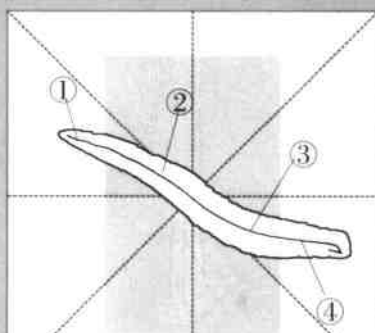
近

造

逝

(13) 斜捺

①轻锋顺落笔；②中锋向右下边行边按，或直或微弯；③将至尽处稍驻蓄势；④提笔向右捺出，捺脚较大。



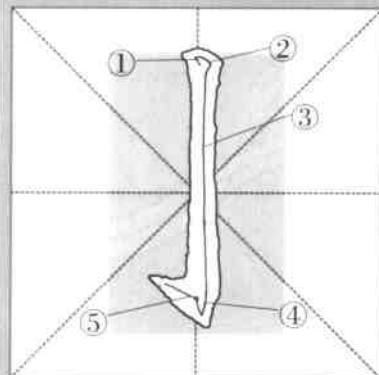
友

太

丈

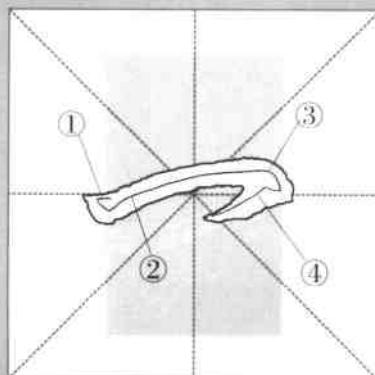
(18) 竖钩

①藏锋轻落起笔；②折笔向右按；③提笔转中锋向下直行；④至竖画末端稍驻顿；⑤向上回锋蓄势，向左上钩出。



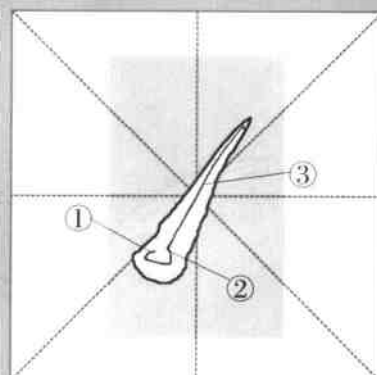
(17) 横钩

①逆锋轻落笔；②折笔提转中锋向右行笔；③至钩处提笔微昂向右下顿；④折笔回锋蓄势，向左下钩出。



(16) 挑

①藏锋轻落起笔；②转中锋蓄势，挑头或方或圆；③提笔向右上角挑出。



刊

安

取

来

冠

地

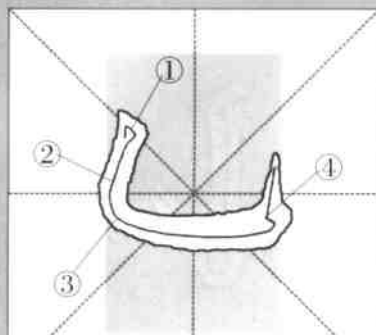
東

壹

接

(21) 竖弯钩

①藏锋起笔，折笔转锋向右下略按；②提转中锋略向左下直行笔；③至弯处向右圆折，边行边按笔；④至钩处回锋蓄势，向上钩出。



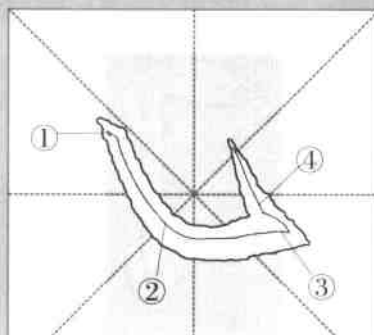
先

元

先

(20) 卧钩

①逆锋轻落起笔，微折调中锋；②向右下边行边按，作横弯势行笔；③至钩处轻顿，向左回锋；④稍驻蓄势，用力钩出。



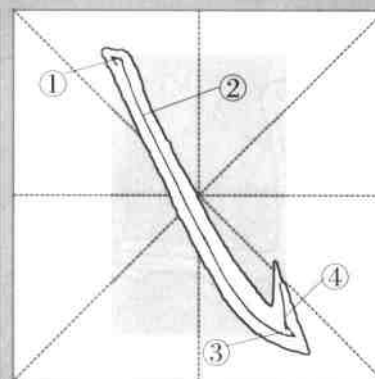
心

思

忠

(19) 斜钩

①逆锋轻落笔，顺势向右下顿；②转锋向右下作微弯行笔，笔画劲挺；③至钩处轻顿，回锋稍驻蓄势；④用力向上钩出，钩锋稍短。



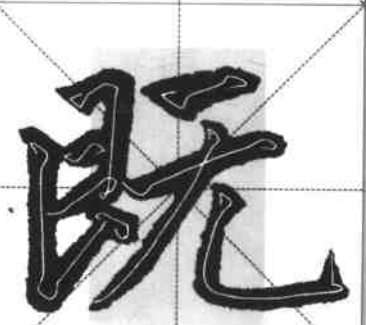
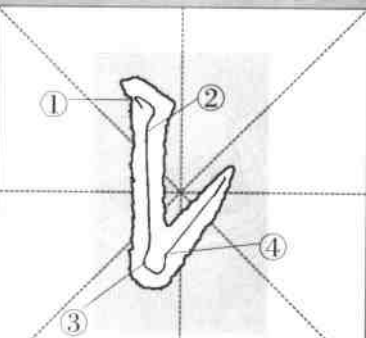
戒

成

伐

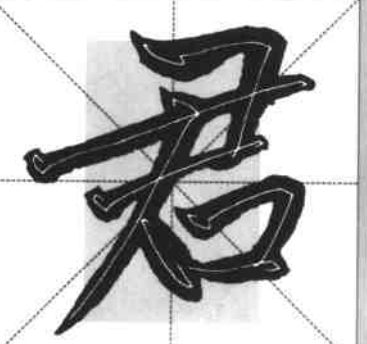
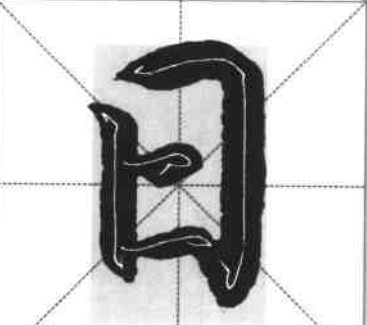
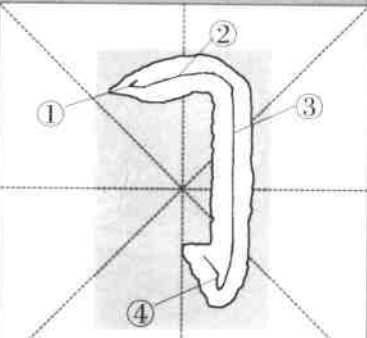
(22) 竖提

①藏锋起笔，折笔转锋向右下略按；②提转中锋略向左下直行笔；③行至竖画末端向左再向下折笔；④向上回锋蓄势，向右上钩出。



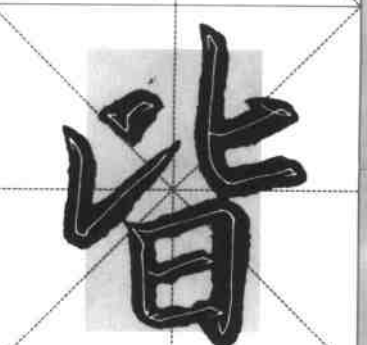
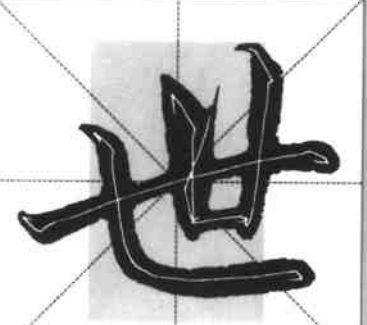
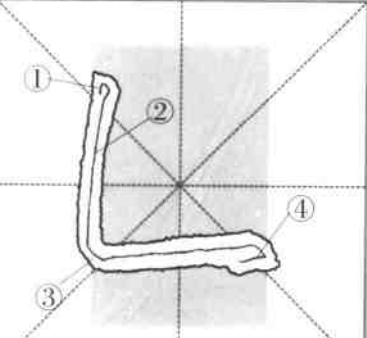
(23) 横折

①逆锋轻落起笔；②顺势向右上行笔至折处；③转锋向下直行，折笔要写得粗重；④驻笔回锋收笔或略向左露锋。



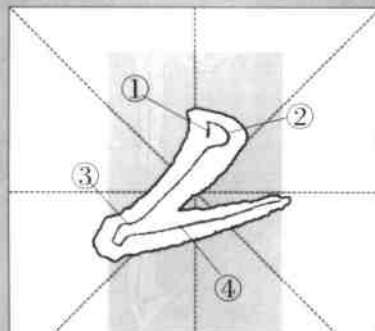
(24) 竖折

①藏锋起笔，折笔向右按；②转锋向下中锋行笔；③至折处，折笔转锋向右行笔；④至末端回锋收笔。



(27) 撇折

①藏锋起笔；②折笔向下顿；③提笔中锋向左下行笔，至折处稍驻略顿；④转笔向右上作提画。



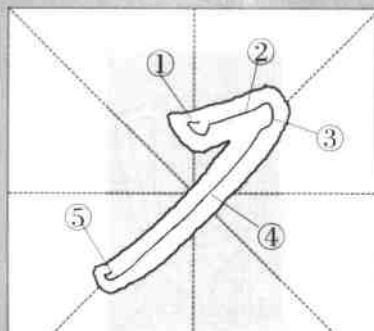
去

流

结

(26) 横折撇

①藏锋起笔，折笔向右下顿；②转锋向右上行笔；③至折处稍驻，向右下作稍顿；④转笔向左下作撇；⑤回锋收笔。



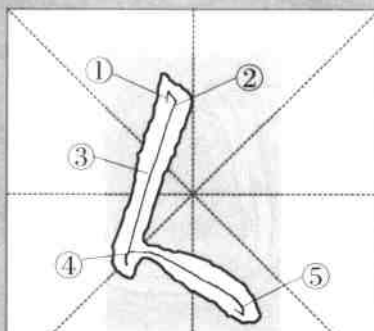
又

水

取

(25) 斜折点

①逆锋轻落起笔；②折笔向右下稍按；③转锋向左下行笔，边行边提；④至折处略回锋，转笔向右下行，边行边按；⑤稍顿后回锋收笔。



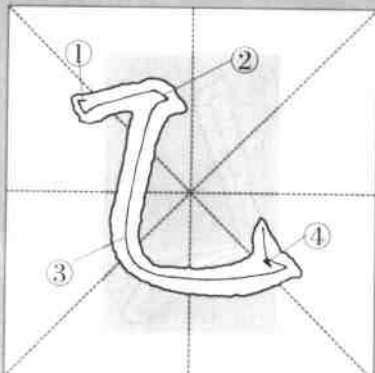
妙

妮

委

(30) 横折弯钩

①藏锋起笔，折笔向右下顿；②转锋向右上行笔，至折处向右下顿；③转笔向下作弯势行笔，弯势或大或小；④至钩处回锋蓄势向上钩出。



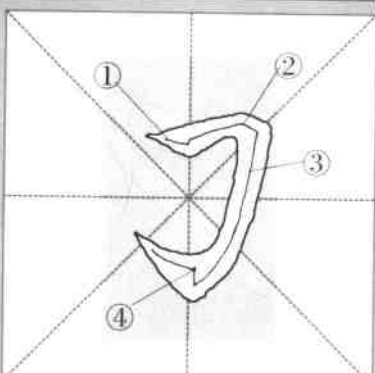
凡

九

飛

(29) 横折斜钩

①尖锋重落起笔；②提转中锋向右上行笔至折处，向右下顿；③转中锋向左下斜行，要写得粗重些；④驻笔回锋蓄势，向左上钩出。



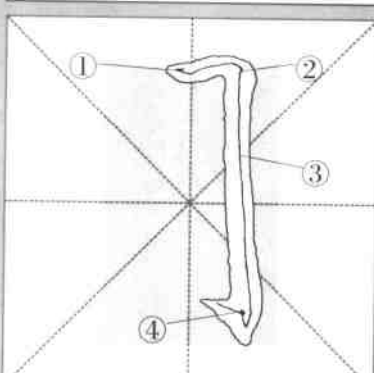
幻

苟

眇

(28) 横折竖钩

①藏锋起笔，向右行笔作横；②至折处提笔微昂向右下顿；③转锋向下直行，折笔要写得粗重；④顿笔回锋蓄势，向左上钩出。



周

朋

舟