

书法入门讲座 1 元 赵孟頫 楷书

胆巴碑入门

(台湾)吴鸿鹏 编

西泠印社 出版社

书法入门讲座 1 隋智永楷书

胆巴碑入门

江苏工业学院图书馆
藏书章

吴鸿鹏 编
西泠印社出版社

【合同登记号】图字: 11-2004-67

图书在版编目 (C I P) 数据

胆巴碑入门: 元赵孟頫楷书 / 吴鸿鹏编著. —杭州:
西泠印社出版社, 2004.7

(书法入门讲座)

ISBN 7-80517-761-9

I. 胆... II. 吴... III. 楷书—书法
IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 071109 号

胆巴碑入门

责任编辑: 林鹏程

责任出版: 李 兵

封面设计: 项瑞华

出版发行: 西泠印社出版社

地 址: 杭州解放路马坡巷 39 号 (邮编: 310009)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 杭州杭新印务有限公司

开 本: 889 × 1194 1/16

印 张: 5.75

印 数: 00 001-3 000

版 次: 2004 年 7 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80517-761-9/J · 762

定 价: 13.80 元

《书法入门讲座》总序

陈振濂

书法的学习究竟应该怎样讲究科学性？怎样讲究效率？这是一个永恒的课题。从古代的书塾师徒授受到今天的大学开办专业进行科班训练，几代人在各种场合进行过各种不同的角度的探索与尝试，也都有过相当的成果积累。又加之在近二十多年的《书法热》中，从少年宫、文化宫到书法家协会、高等院校的书法系所，各种讲习班、培训班、学习班以及从专科、本科到硕士、博士、博士后的各种教学层次，无不在中国书法界被充分演练与充分实验。可以说，目前是中国书法在教育方面、普及学习方面所遇到的最好的时机。

以学科化为前导的书法教学与学习，应该以推广科学的学习观为要旨。它的特征，应该是在充分尊重艺术学习的重感受、重悟性、重启发灵感、重实践经验积累（它是古来书法学习已有的）前提之上，更讲求正规教学所应具备的重思考、重理性、重逻辑分析、重计划与步骤过程设计的现代科学特征。在大学里，是以科学的《教学法训练》为主导；而在入门启蒙阶段，是以同样追求科学品质的《分析与归纳》方式为主导。更进而言之，则即便是像书法或音乐、绘画、舞蹈等艺术，在创作与表演时可检测的、可量化的。而这，正是科学的艺术学习观得以

确立的前提。从某种意义上说，一个从事入门启蒙教育的书法教师，其工作难度并不亚于一个从事专门学科研究的书法教授；而一个少年宫的书法教师——如果他真的把少儿书法教学当作一门学问来做的话——其能力也毫不逊于一个大学的博士生导师。

正是在这个意义上我看好这套《书法入门讲座》字帖系列。在本套字帖中编者所体现出的分析方式与量化意识，其实正暗合着我们正在极力提倡的《科学的学习观》的时代目标。台湾惠风堂出版社洪能仕兄作为本套入门教材的组织者与倡导者，付出了大量的时间与精力，而西泠印社出版社准备在大陆推出本套教材，当然也有较为细致的考虑。早在十五年前，拙著就在台湾惠风堂出版，此后与洪能仕兄一直有较密切的往来；而从二〇〇二年起，又奉命全面介入西泠印社的日常工作。由是，这套由惠风堂组织的入门教材由西泠印社在中国大陆推出，必将对普及书法艺术、对倡导海峡两岸同行在艺术方面的交流，同时起到非常积极的作用。更由于此套丛书的陆续推出，对于中国书法经典中各种魅力所在，而具烛幽辨微、剖决如流之功效，是则蜚英腾茂，俊彦继起，又是可以翹足而待的大好事也。有此数美，安可无序以张之？故不揣愚陋，奉记如上。

甲申夏荷月，孤山西泠印社杖屐探胜归来，识于颐斋南窗。

赵孟頫简介

吴鸿鹏

赵孟頫（公元一二五四—一三三二

年），字子昂，号松雪道人，浙江湖州

吴兴人。为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。孟頫在未冠之年试中

国子监，后调任真州司户参军。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（公

元一二八六年），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，识见卓著，甚为世祖所喜。此

后，历经五朝皆受礼遇，一路被授与奉

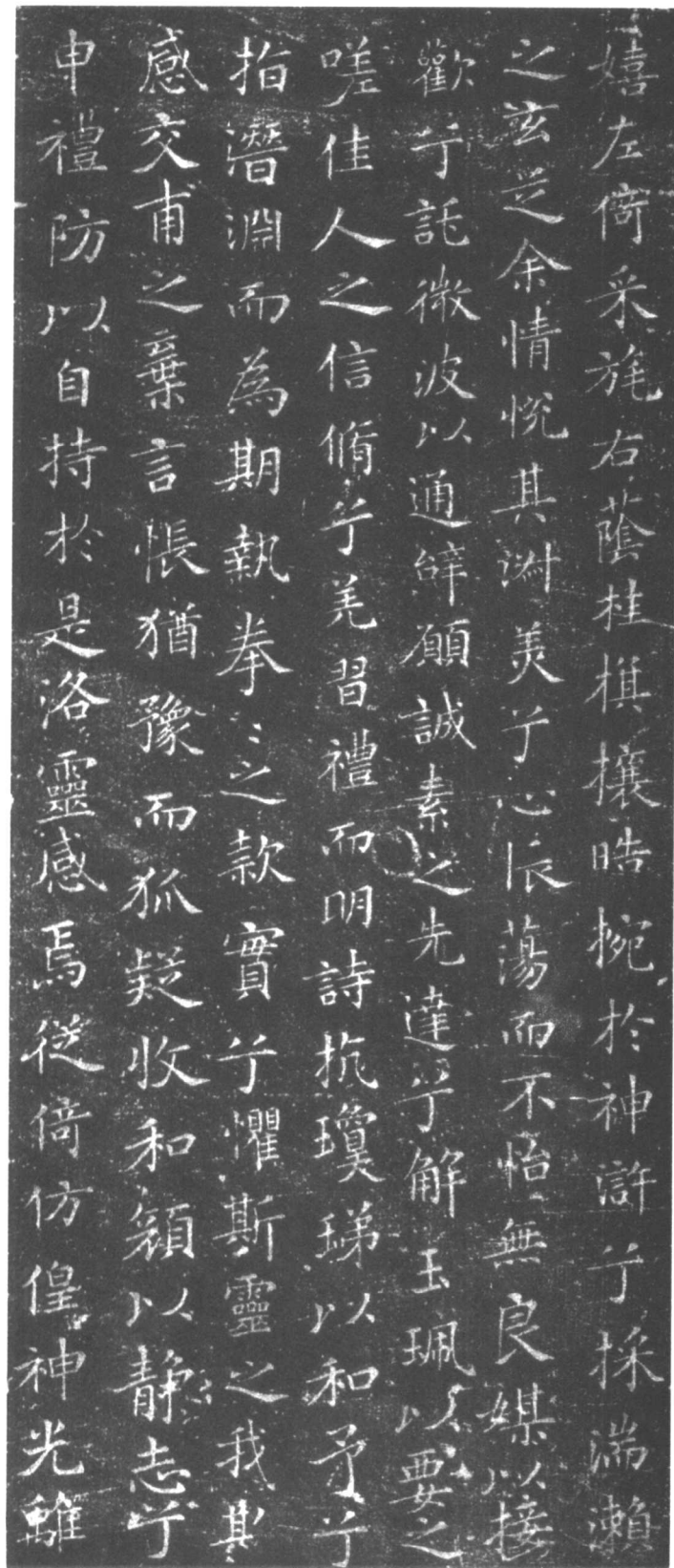
训大夫、兵部郎中、集贤直学士、奉议

大夫、朝列大夫、同知济南路总管府事、

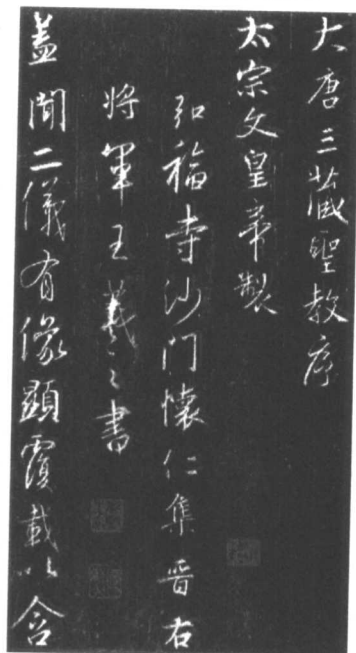
行江浙等处儒学提举、集贤侍读学士、

翰林院学士承旨、荣禄大夫、知制诰兼

（图一）王献之《洛神赋十三行》



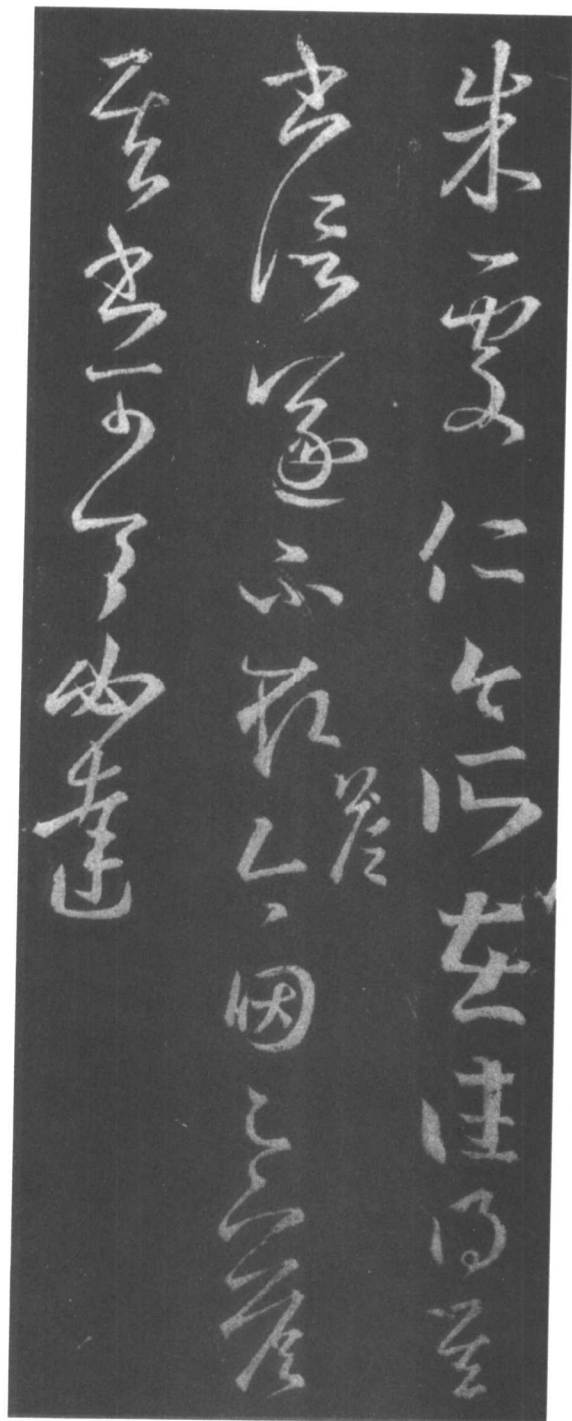
(图二) 王羲之《集字圣教序》



修国史等职，并循一品官之例追封三代祖官职。至治二年（公元一三三二年）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。

孟頫经史

诗文、书画、乐律、鉴赏考据、经济之学，俱极精善。曾作《琴原律略》，辨古今音律幽眇，当时著名诗人戴表元



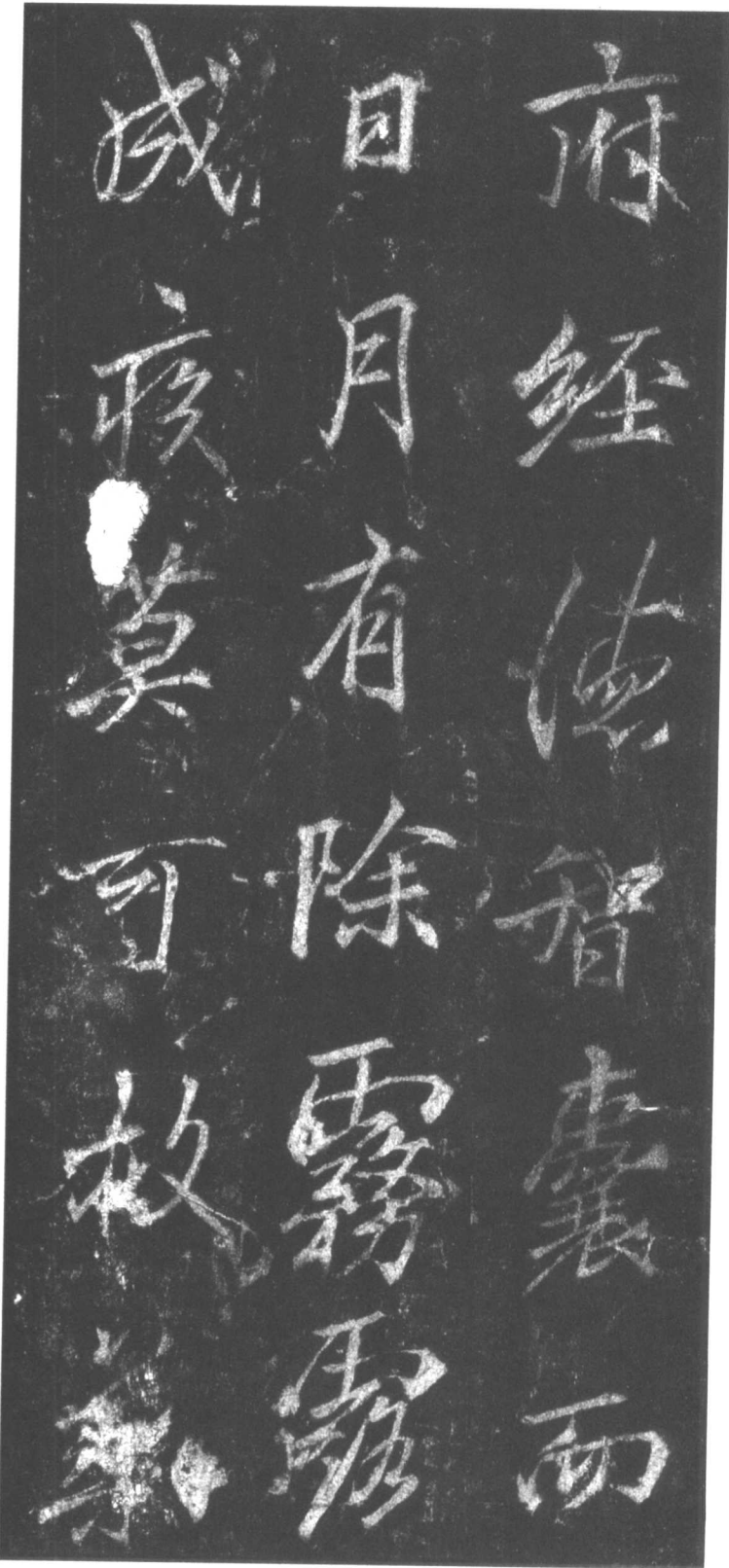
(图三) 王羲之《十七帖》

云：『赵子昂好音，凡古之音者靡不知也，知之而靡能也。』孟頫著有《松雪斋文集》十卷、《谈录》一卷，其文清约典要，诗则天成高古，时贤袁桷评其『古诗高踵魏、晋，律诗则专守唐法，虽酬答必守规则。』至于鉴定古器物、法书名画，则望而知之，百不失一。他的学生杨载甚至认为：『公之才名颇为书画所掩，人知其书画，不知其文章。知其文章，不知其经

济之学也。』

其画继承晋、唐、五代和北宋诸名家传统，摒弃南宋末年画院习气，揉入文人画的美学观点和创作意涵，倡导『书画同源』，重视笔墨的运用，提出以书法笔法融于绘画创作之中的理论，并认为『作画贵有古意』、『到处云山是我师』，既要能达到晋、唐简率萧散的意兴，笔线雍容赋色高华的技法和造型精严、意趣峻拔的韵致，又要能保存两宋文人的写意传统，并同时注重主观情趣的抒发，使元代画坛在其影响

(图四) 李邕《李思训碑》



下呈现崭新的气象。明·王世贞《艺苑卮言》云：『赵松雪孟頫，梅花道人吴镇仲圭，大痴老人黄公望子久，黄鹤山樵王蒙叔明，元四大家也。』认为孟頫的绘画为『元四家』之首。明·董其昌《容台集》中评论元画时，虽未将孟頫列入『元四家』之中，而以倪雲林（倪瓚）代之，但亦称『赵集贤画为元人冠

冕』。清代画坛『四王』之首的王时敏亦有相近的看法：『赵于古法中，以高华工丽，为元画之冠。』传世绘画的代表作品有《水村图》、《人骑图》、《烟江叠嶂图》、《疏林秀石图》、《秋郊饮马图》等。

而在书法方面，孟頫遗留的法书巨迹数量之富，是历代书法家所无法比拟

的，影响后世极为深远。清·康有为《广艺舟双楫》认为『四百年间，文人才士纵横驰骋，莫有出吴兴之范围者。』孟頫博采各体，融冶众长，对于前代各家法书，几乎无所不学。在跋苏东坡所书《醉翁亭记》云：『夫有志于法书者，心力已竭而不能进，见古名书而长一倍。余见此，岂止一倍而已。尝言喜临

智永《千字文》，曾在一卷自己所书之《千字文》上题云：『仆二十年来，写《千字文》以百数，此卷殆数年前所书，当时学褚河南（褚遂良）《孟法师碑》，故结字规八分，今日观之，不知孰为胜也』。元·杨载云：『公性善书，专以古人为法。篆则法《石鼓》、《诅楚》，隶学梁鹄、钟繇，行草则法逸少（王羲之）、献之，不杂以近体。』元·虞集评之曰：『赵松雪笔既流利，学亦渊深。观其书得心应手，会意成文。楷法深得《洛神赋》（图一）而揽其标，行书诣《坚教序》（图二）而入其室，至于草书饱《十七帖》（图三）而变其形。可谓兼学力天资，精奥神化而不可及矣。』明·宋濂在跋赵书《浮山远公传》提出对孟頫书风师承的看法：『初临思陵（宋高宗），中学钟繇及羲、献，晚乃学李北海（图四）。』清·吴荣光跋赵书《杭州福神观记》亦指出：『松雪书凡三变：元贞以前，犹未脱高宗窠臼；大德间，专师《定武楔序》；延祐

（图六）赵孟頫《湖州妙严寺记》



（图五）赵孟頫《三门记》



以后，变入李北海、柳诚悬（柳公权），而碑版犹多之。』综观言之，此诚不易之论。以下试以楷书、行草、篆隶三部

分略述之：

一、楷书：自元代以来，孟頫的楷书从学者颇众，与唐代欧阳询、颜真卿、

(图七) 赵孟頫《胆巴碑》



柳公权并称『四大家』，后世称之『赵体』。其楷书常带有行书笔意，体势庄严俊迈，风神朗发，骨肉停匀。晚年后参入李北海飞动之势，书风更沉酣厚重，笔法益见苍劲而自成一格。传世楷书作品有《玄妙观重修三门记》（图五）、《湖州妙严寺记》（图六）、《胆巴碑》（图七）、《仇锺墓碑铭》（图八）等。此外，孟頫的小楷被誉甚

崇，元·倪云林认为：『子昂小楷结体妍丽，用笔遒劲，真无愧隋、唐间人。』元·鲜于枢则赞誉孟頫小楷『笔力柔媚，备极楷则』，并评曰：『子昂篆、隶、正、行、颠草，俱为当代第一，小楷又为子昂诸书第一。』传世的小楷作品有《道德经》、《洛神赋》等。

二、行草：孟頫的行草书，颇得右军遗意，笔法出入魏晋。施之于碑版，则

参用李北海体势，至于简札尺牍则全法右军，主要得力于《兰亭序》。至大三年（公元一三二〇年），孟頫北返大都途中，独孤长老前来送别，并赠送定武本《兰亭》佳拓，孟頫爱不释手，日日展玩之余，乃于帖尾书十三跋（图九），名垂千古。跋中云：『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！』并提出他经由自我实践后所体悟的著名书法理论：『书法以用笔为上，而结字亦须用工。盖结字因时相传，用笔千古不易，右军字势，古法一变，其雄秀之气，出于天然，故古今以为师法。齐、梁间人，结字非不古，而乏俊气，此又存乎其人，然古法终不可失也。』流传至今的行草书甚多，计有《趵突泉诗》、《归去来辞》、《雪赋》、《洛神赋》数本，以及《前后赤壁赋》（图十）、《吴兴赋》等。别有章草《急就章》流传于世，笔意自然而沉厚古雅。

三、篆隶：《元史》本传称孟頫：『篆、籀、分、隶、楷、行、草书，无不冠绝古今。』其篆书多见于《玄妙观重修三门记》、《湖州妙严寺记》、《胆巴碑》（图二）、《仇锸墓碑铭》等碑额，体势修长，笔力圆劲婉转，结体严密温润，甚得李斯、李阳冰篆法精髓。至于分隶之作，今已罕见不传。

虽然自元代以来孟頫颇负盛誉，但亦如王羲之因书风姿媚而被斥为俗书，受

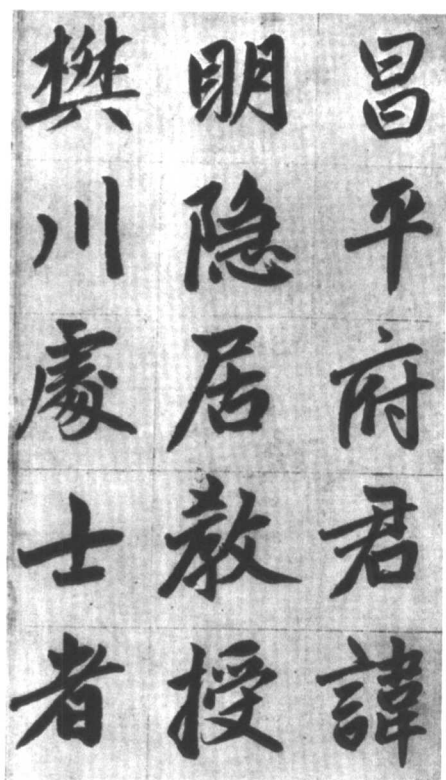
到不少批评。孟頫名满天下，伪造其书之作充斥于世，这些劣迹绝大多数都是软媚甜俗、故作姿态，浮滑而轻飘。而真迹或经由翻刻墨拓，

往往面目全非，失之软滑圆俗可鄙，使孟頫蒙受不白之冤。明·董其昌在《容台集》中便曾相当自负地评论：

『赵书因熟而得俗态，吾书因生而得秀色。』待到老年见孟頫小楷《内景经》一卷，认为乃吴兴生平神品，颇恨晚而获见，跋曰：『观兹真迹，所谓读书十年，不如一日诣习主簿者也。』明·傅山则认为孟頫以宋宗室身

份仕元，缺乏气节，遂诋毁其书，到晚年态度始稍变。在其《霜红龕集》中，尝谓：

『予极不喜赵子昂，薄其人遂恶其书。近细

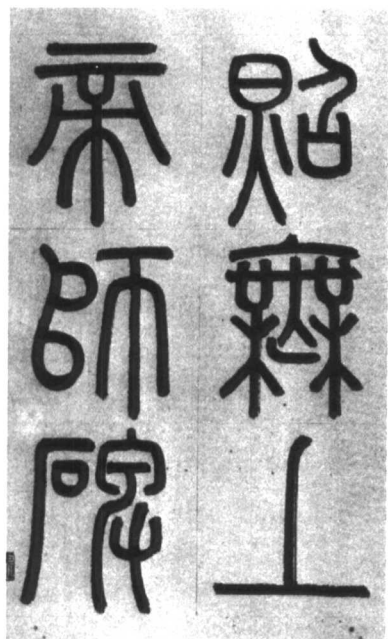


（图八）赵孟頫《仇锸墓碑铭》



（图九）赵孟頫《兰亭十三跋》

(图十一) 赵孟頫《胆巴碑篆额》



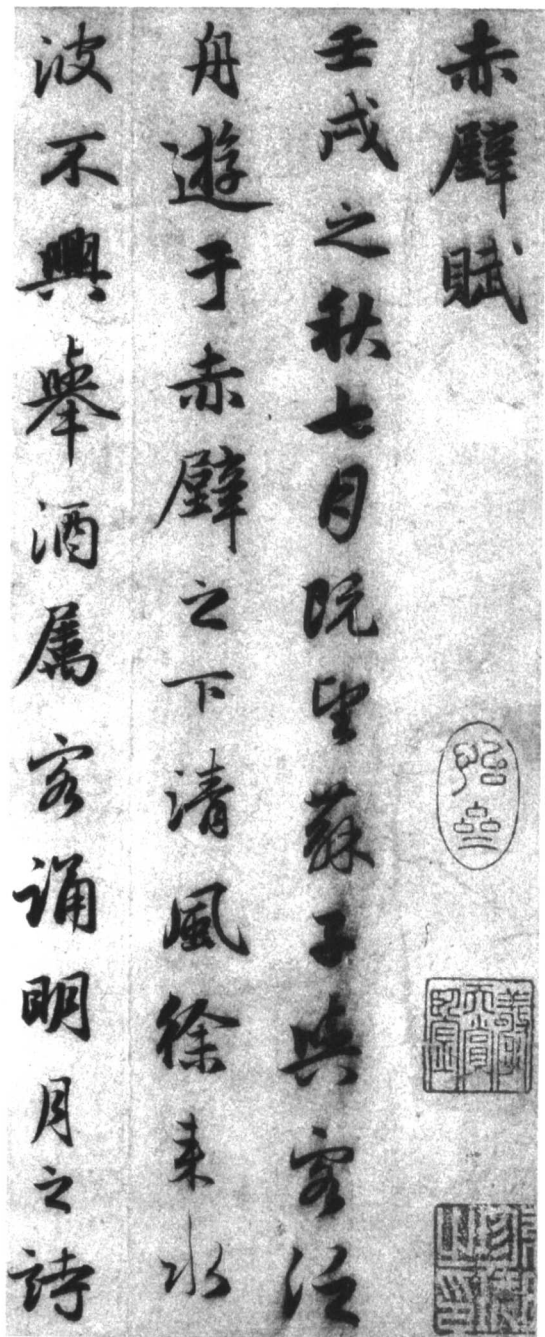
本书主要采自赵孟頫六十
三岁所书之《胆巴碑》，《胆
巴碑》全名《大元敕赐龙兴寺
大觉普慈广照无上帝师之

宝（倪元璐）论书法时提及：『书字自
以道媚为宗，加之浑深，不坠佻靡，便
足上流矣。卫夫人称右军书亦云「洞精
笔势，道媚逼人」而已。虞、褚而下，逞

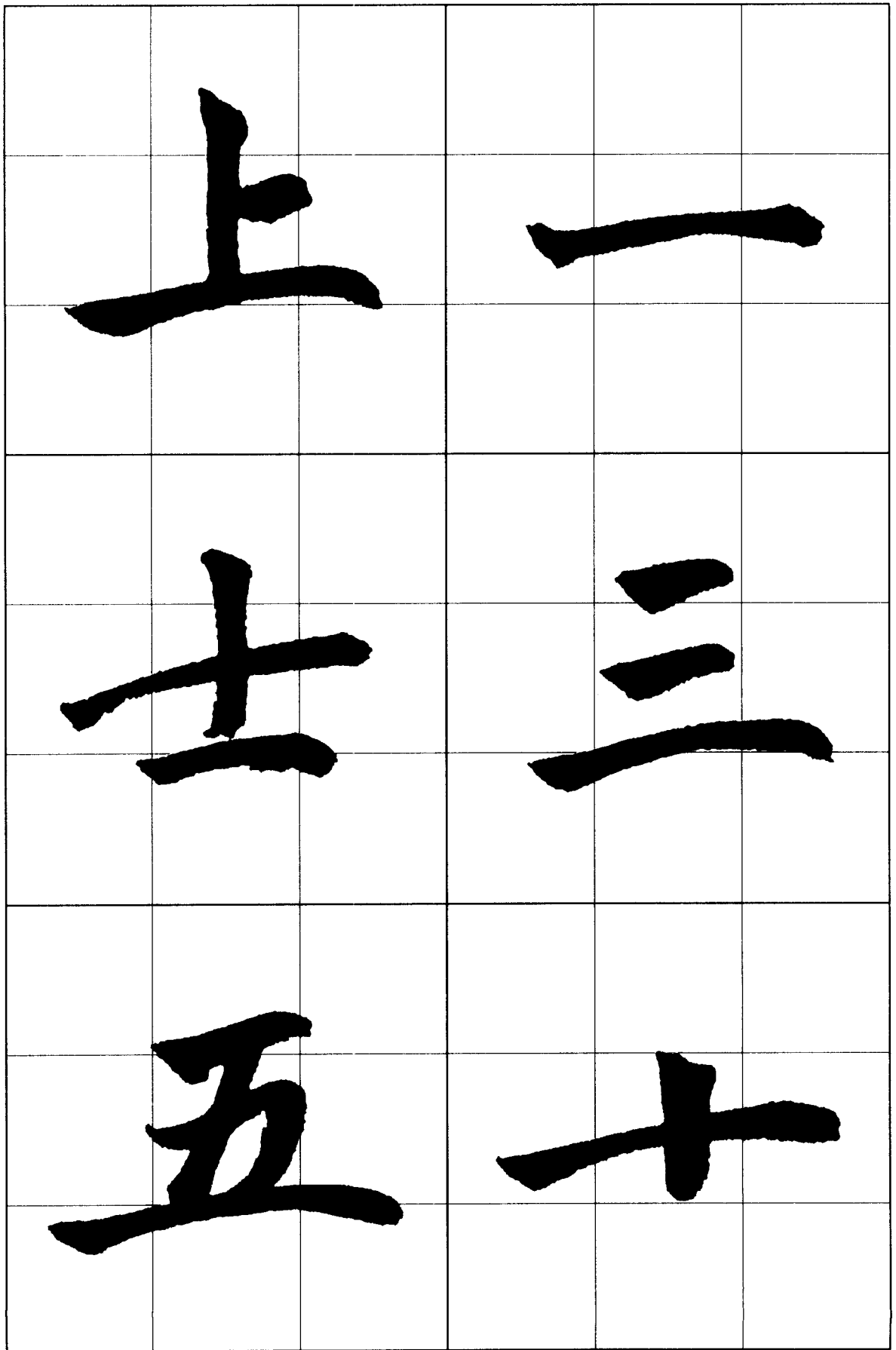
奇露艳，笔意偏往，屡见蹊径。颜、柳继
之，援戈舞锥，千笔一意，自此以还，遂
复颇撇略不堪观。才姿不逮，乃诋前人以
为软美，可叹也！宋时不尚右军，今天大

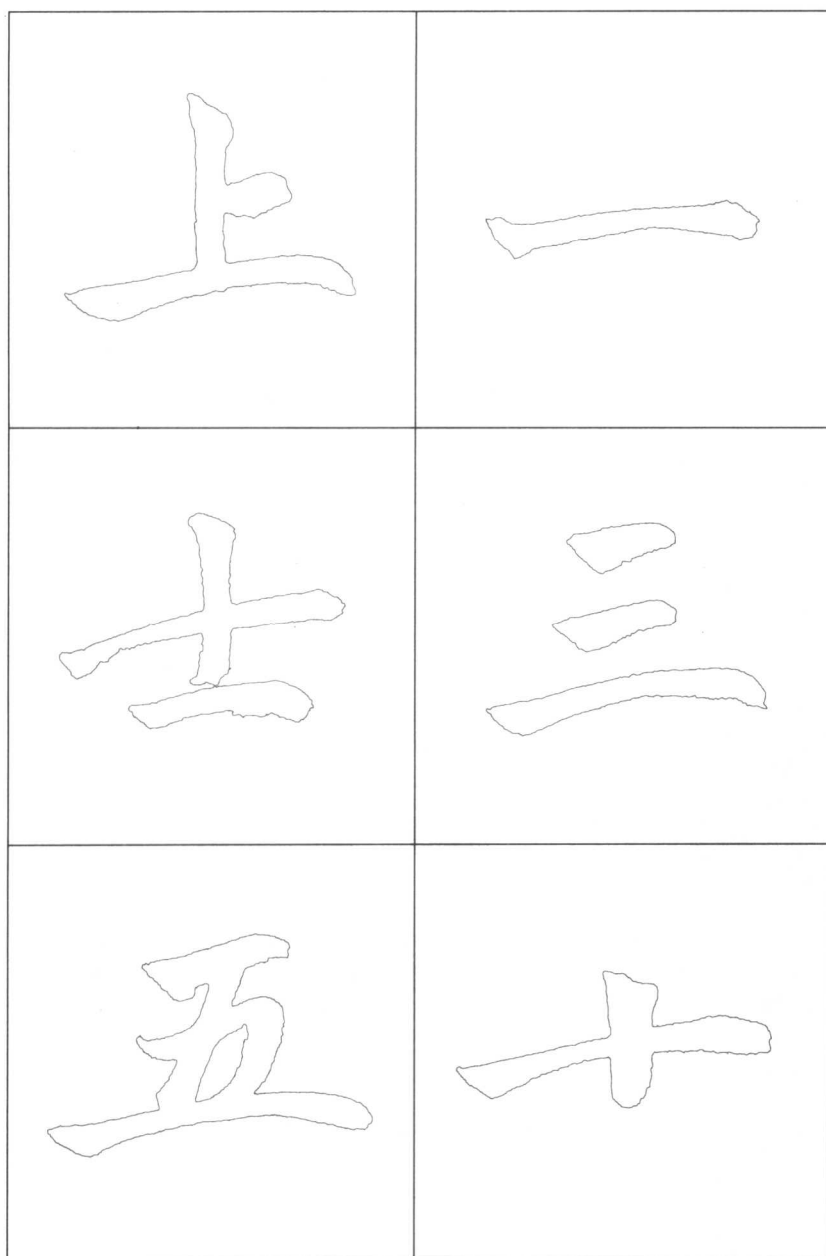
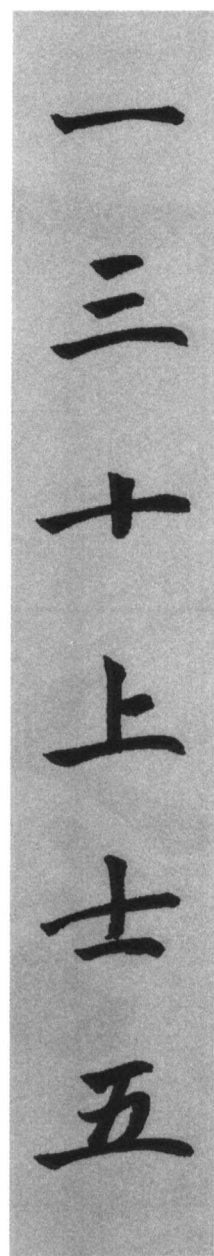
碑》，乃奉仁宗之命为卒于大德七年（公
元一三〇三年）的国师胆巴所写，共一百
二十五行，每行入字，计九百零三字。全
篇参以褚遂良、黄庭坚的笔意颇多，方笔
多而锋棱俱见，吸收了李北海沉雄刚健风
和柳公权开张气势，笔法遒劲，于端整庄
严中时见潇洒飘逸的韵致。明·詹景凤认
为：『在北海、虞、褚之间。』由于是奉
敕之作，敬谨有加，是孟頫楷书的经典之
作。

视之亦未可厚非，
熟媚绰约自是贱态，
润秀圆转尚属正派，
盖自《兰亭》内稍
变而至此。『明末
黄道周高风亮节，
其书楷格道媚，直
逼钟、王，他对当时
书坛贬抑孟頫颇不
以为然，在与倪鸿



(图十) 赵孟頫《前后赤壁赋》





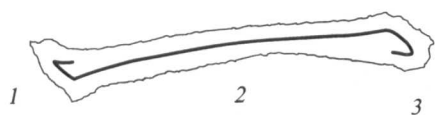
横画

通常横画都带斜势呈左低右高，
提按明显，入笔的角度变化甚多。

1 逆锋入笔，提笔轻按。

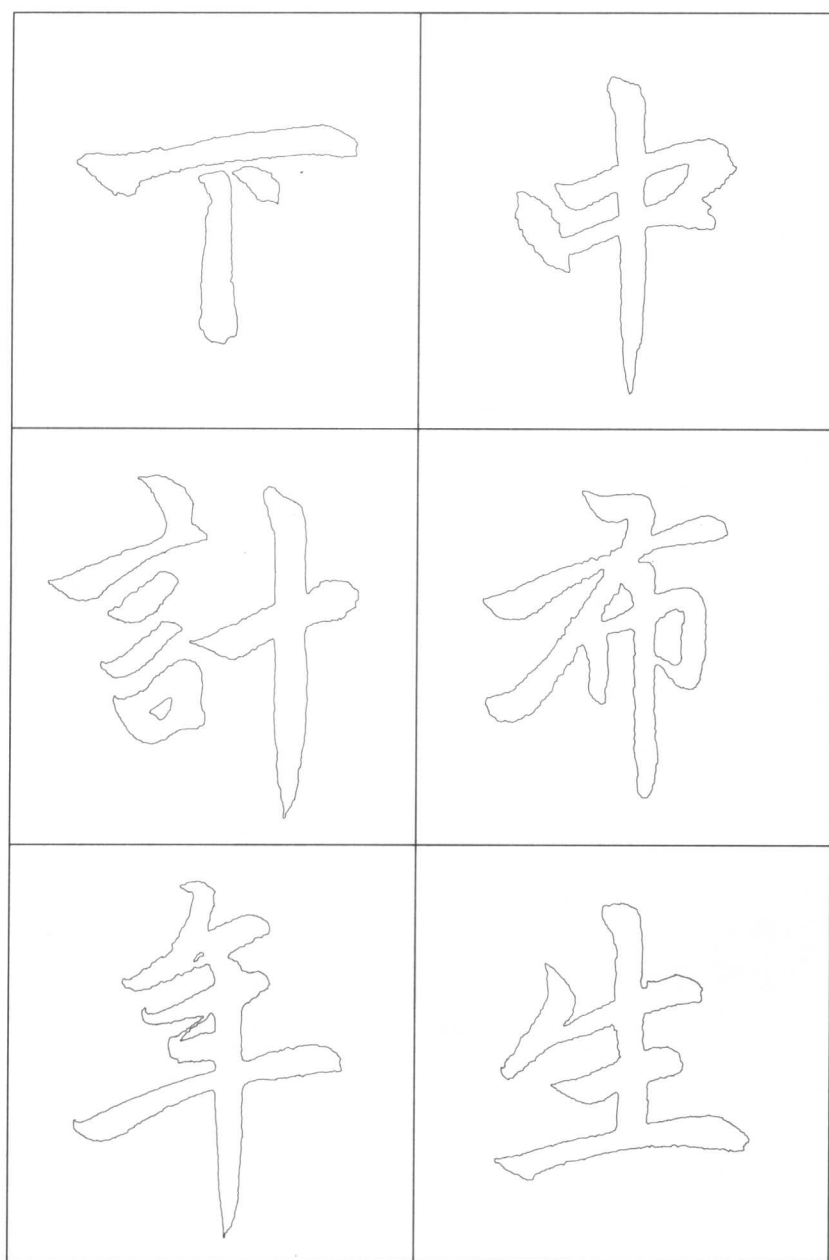
2 笔画中间较细，行笔轻盈流畅，
宜注意线条的精细变化。

3 在笔画末端向右下顿笔，再回锋
收笔。



中
布
生
下
計
年

中布生下計年

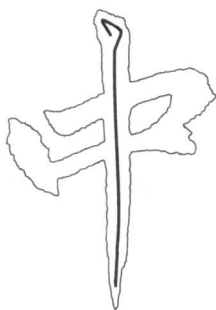


直画

一般而言，直画有悬针和垂露二种写法。胆巴碑中的直画，则以悬针较为常见。

1 悬针：先按压折笔，再顺势向下运笔，至收笔处直接提笔出锋。

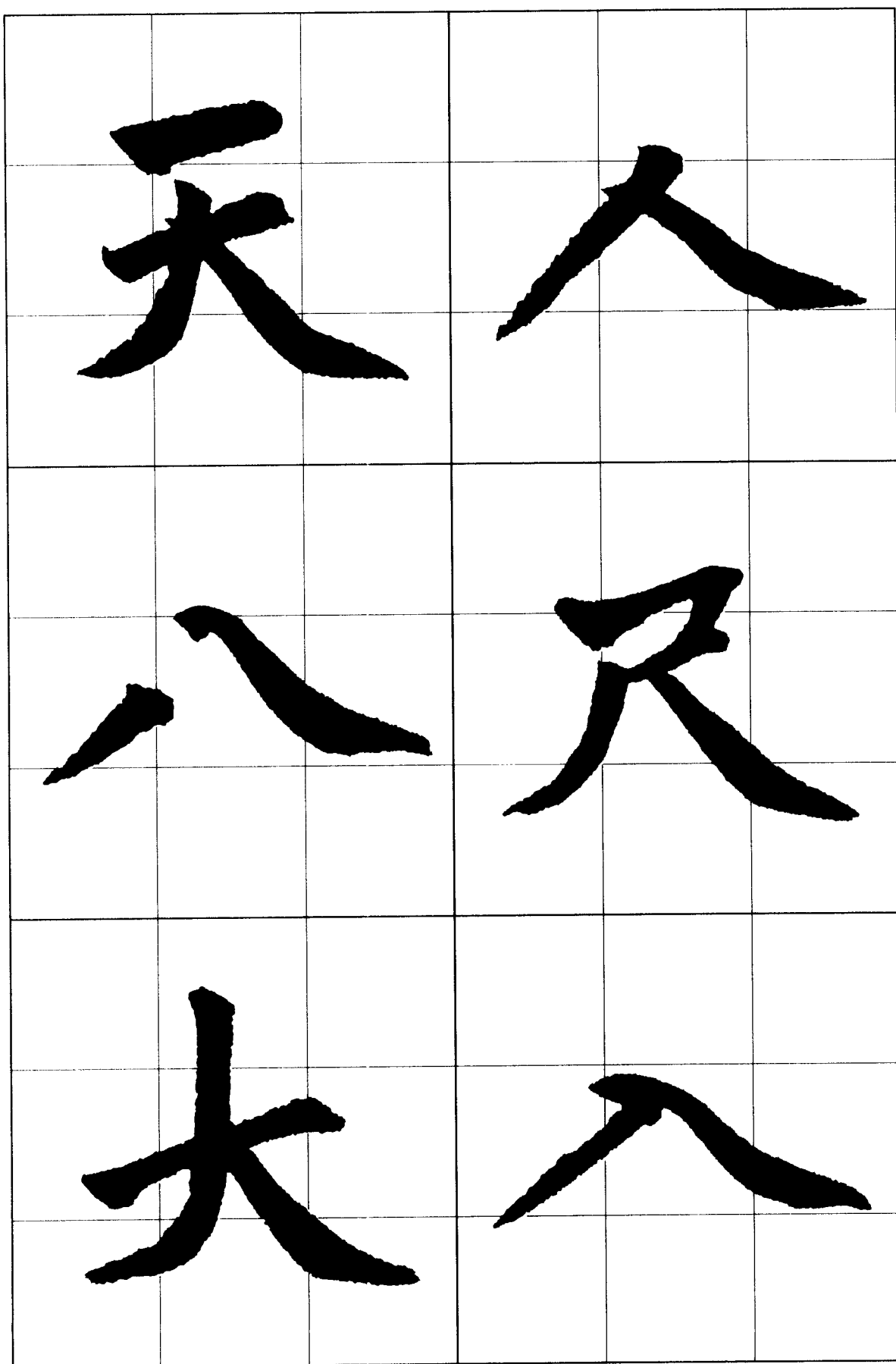
2 垂露：入笔方式与悬针同，但收笔时向上提笔回锋，具有凝重厚实的笔意。

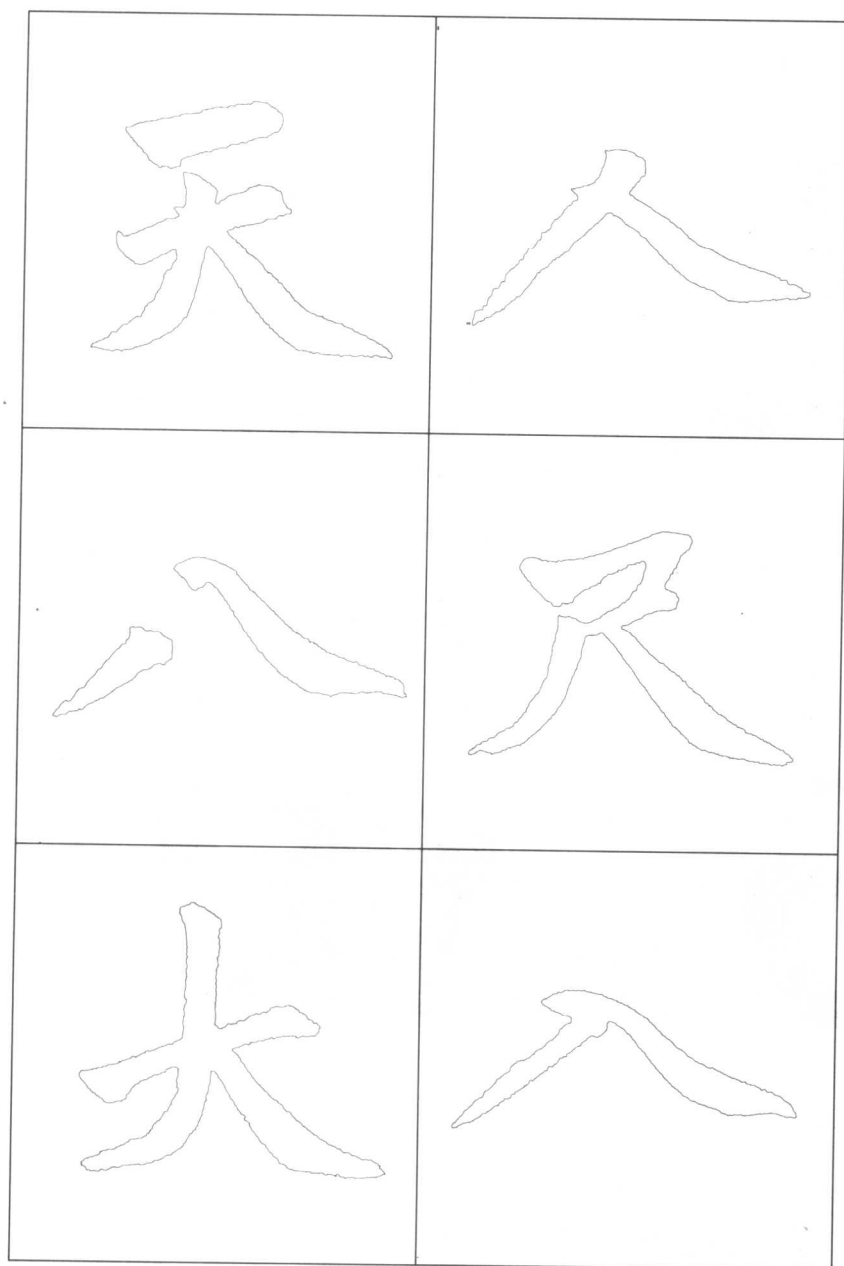


悬针



垂露



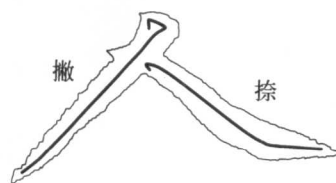


撇

逆笔按压，待笔锋稍转，再提笔往左下顺势撇出。

捺

承接撇的笔势，向右下运笔。线条由细渐渐变粗，在笔画末端顿笔向右平的拉收笔（图一），或驻笔向右下出锋（图二）。



图一



图二