



LAONIANDAXUE

年

老年大学书法教程

赵孟頫《胆巴碑》

技法与创作图解

◎主编 赵孟頫 编著 陈鹤

◎安徽美术出版社

老

大

学

老年大学书法教程

赵孟頫《胆巴碑》技法与创作图解

谐 园 主编
陈 智 编著

安徽美术出版社



陈 智 现为安徽美术出版社《书法之友》编辑、安徽省文房四宝研究所研究员、中国友声书社学术委员。书法作品曾参加国际佛教书画展、全国第八届中国青展等国内外重大展览。论文入选全国近现代书法研讨会，全国第二、三届书法学暨书法发展战略研讨会并被收入论文选集。1997年曾先后于合肥和河南省巩义市举办“陈智书法艺术展”，备受书界关注。《中国书画报》、《美术报》、《书法报》、《菲律宾商报·艺廊》等国内外媒体曾多次作过专题介绍。编著的《中学生标准字帖》、《临摹与创作》由安徽美术出版社出版发行。

图书在版编目(CIP)数据

胆巴碑技法与创作图解 / 潘园主编. —合肥: 安徽美术出版社, 2001

老年大学书法教程

ISBN 7-5398-0881-0

I. 胆... II. 潘... III. 楷书—书法—中国—元代
IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 049427 号

老年大学书法教程—胆巴碑 陈 智 编著

安徽美术出版社出版

(合肥市金寨路 381 号 邮编: 230063)

全国新华书店总经销

合肥义兴印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/8 印张: 5

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印数: 0001—5000

ISBN 7-5398-0881-0/J·881 定价: 14.00 元

若发现印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

随着老龄化社会的临近,人们越来越关注它所带来的社会问题。二十年的改革开放政策,使社会生产力得到极大增长,人民的物质生活水平迅速提高。人们不再为温饱而奔忙,逐渐步入了小康生活。在这种背景下,人们从单纯追求物质生活的羁绊中解脱出来,更重视追求精神生活的充实和满足。就这一点而言,老年朋友显得尤为突出。他们把一生中的大部分时间和精力投入到社会工作和子女的养育中,许多心喜的爱好因此被搁置下来。现在他们事业有成,或是从工作岗位上退了下来,该是捡起早年的爱好,步入精神生活乐园的时候了。

但是,现在专为老年朋友准备的精神文化产品却远远不能满足他们对精神生活的需求。他们热切地走进老年大学的课堂,而手中捧读的却不是专为他们设计的课本;他们满怀期待地步入书店,琳琅满目的书架上却很难找到专为他们出版的读物。这种现象已经引起有识之士的高度关注,于是,“夕阳红”工程也越来越受到人们的重视。正是在这种背景下,安徽美术出版社近策划出版了“老年大学教程”系列图书,《老年大学书法教程》便是其中的一种。

书法是中国传统的艺术,也是中国传统文化的象征之一。老年朋友大多有较为深厚的传统文化底蕴,有相对成熟的审美观念,对书法艺术更是情有独钟。书法是动静结合的艺术,书写时要求书者凝神静思,去除杂念,心平气和,这符合老年朋友的生理和心理的特点。书法还能使书者延年益寿,在书史上,很多书家高寿,明代的文征明就活了 89 岁,而现代书家苏局仙更逾百岁高龄。

这套老年大学书法教程专为老年朋友设计,共分十册,每册选取一位不同历史时期的代表性书家的代表作品一册,作为分析研究的对象。这套书法教程以楷书和行书为主,兼顾篆书、隶书和草书。每册共分六章,涵盖了书法技法、创作、欣赏等各个方面,并附放大图版,以作字帖之用。这套书法教程内容全面,结构合理,特征鲜明,符合老年朋友学习书法的特点。它突出老年朋友在书法实践过程中最易遇到困难的技法和创作,使用绝大部分篇幅重点图解了笔法、结构法和章法,并以中堂、条幅等书法幅式为线索,按每册所选书家的书法笔意提供创作模式,配以简洁明了的说解文字,重点介绍各种书法幅式的特点、创作要求和适用场合等内容。全书语言准确、精练、优美,图文并茂。它既可以作为老年大学书法教材使用,同时也适合于广大老年书法爱好者自学之用。

这套老年大学书法教程的编著者都是有丰富创作经验的书法家,都有较长时间从事老年书法教育的经历。在他们中间,有的是我国首批书法艺术教育博士,是欧阳中石先生的高足,对书法及书法教育有深入的研究;有的曾被邀请到中央电视台“夕阳红”栏目组,录制老年书法教育专题片,深受老年朋友的欢迎。为编写这套书法教程,他们付出了艰辛的劳动。这套老年大学书法教程的编写,还充分考虑到老年朋友的生理特征和阅读习惯,采用了 8 开本,以使图版大而清晰,便于老年朋友临摹学习。

希望这套书法教程能得到广大老年朋友们的喜欢。

谐园

2001 年 7 月

目 录

第一章 欲使清风传万古 须如明月印千江	
——赵孟頫及其《胆巴碑》	1
第二章 《胆巴碑》笔法图解	4
第三章 《胆巴碑》结构法图解	12
第四章 《胆巴碑》章法与集字创作图解	18
一、《胆巴碑》章法析解	18
二、《胆巴碑》集字创作示范	19
第五章 赵孟頫书法名作欣赏	28
第六章 《胆巴碑》墨迹选刊	30

第一章 欲使清风传万古 须如明月印千江

——赵孟頫及其《胆巴碑》

赵孟頫(1254—1322)，字子昂，号松雪道人，水精宫道人，我国元代著名的书画家。本系宋太祖秦王德芳之后，为宋朝的名门望族，因赐第湖州（今浙江吴兴），故后世亦称赵吴兴。赵孟頫历成宗、武宗、仁宗、英宗诸朝，于仁宗延祐五年64岁时告老回湖州养老，卒后赠魏国公，谥文敏。赵孟頫以书画擅名，篆、隶、真、行、草诸体，无不冠绝一时。书学魏晋，得二王笔法，兼法李邕，具北海沉着庄重之气。书风典雅淳和，秀逸清丽，人称赵体。著有《松雪斋集》。

赵孟頫之于元代的艺术界来说无疑是一座高峰。其诗文、书画、篆刻、音律等均独步当时。赵氏书法兼擅各体之长，加之为先朝皇裔，家族富收藏，饱经纶，天资聪颖，直入晋人之室，领袖一代。他对晋人之法是高山仰止的。他在《论王羲之〈七月帖〉》中说：“右将军王羲之，在晋以骨鲠称。激切恺直，不屑屑细行……书，心画也。画世之下，观其笔法正锋，腕力遒劲，即同其人品。所惜溺意东土，放情山水，功名事业，止是而已。抑以晋室之气数有在也？晋之政事无定言者，而右军之书，千古不磨。”同时书家康里子山、虞集、张雨、柯九思、王蒙等多受其影响。鲜于枢在《困学斋集》中评赵氏书法曰：“子昂篆、隶、真、行、颇草为当代第一，小楷又为子昂书第一。”虞集在《道园学古录》中云：“赵

松雪书，笔既流利，学

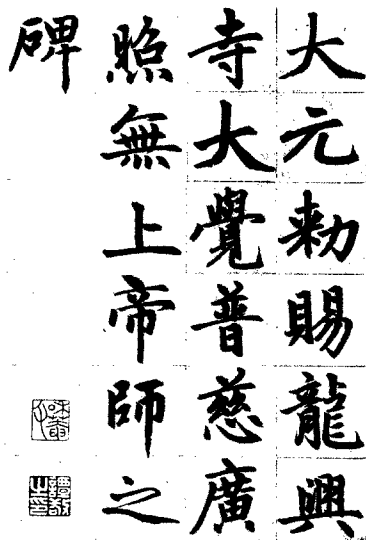


图 1-1

亦渊深，得心应手，会意成文。楷法深得《洛神赋》而揽其标；行书诣《圣教序》而人其室；至于草书，饱《十七帖》而变其形，可谓书之兼学力天资、精爽神化而不可及矣。”刘绩《霏雪录》中说：“松雪翁书法妙天下，而人鲜有知者。公平日博观历代真迹石刻，深求古人笔意，其挥翰时如庖丁鼓刀，郢匠运斤，不动神色而自合矩度，又岂庸俗辈可得议耶？翁尝有诗云：‘学书工拙何足计，名世不难传世难。’当有深知书法者，未容俗子议其间。”明解缙《春雨杂述》评曰：“（赵孟頫）天资英迈，积学功深，尽掩古人，超人魏晋。”韩性《书则序》称：“夫今承旨赵公，以翰墨为天下倡，学者翕然而景从。赵君仲德，尝请书法之要，公谓当则古，无徒取法今人也。”赵孟頫在书史上的地位主要是他在元代之初能力避宋朝尚意书风日盛而引起笔法破坏之流弊，主张正本清源，复古创新，对魏晋正统笔法进行回归，并且统领世风，开后世明清习古成新之滥觞。虞集在《题吴仲朋书并李唐山水跋》中说：“宋人书自蔡君谟以上犹有前代意，其后坡公出，遂风靡之，而魏晋之法尽矣……至元初士大夫多学颜书，虽刻鹄不成，尚可类鶩，而宋末知张之谬者乃多尚欧阳率更书，纤弱仅如编苇，亦气运使然耶？自吴兴赵公子昂出，学者始知以晋名书。”从此段文字可知，赵孟頫在当时草路蓝缕，开一代风气之实。另一方面，赵孟頫对古人的继承不仅仅



图 1-2

徑通谷陵景山日既西傾車殆馬煩
 乃挽駕乎衡皋秣駟乎芝田容典
 乎揚林流盼乎洛川於是精移神
 脉息焉思散俯則未察仰以殊觀
 睹一美入于巖之畔乃援御者而告之
 曰尔有觀於波者乎彼何人斯為斯
 之艱也御者對曰臣聞河洛之神名
 曰宓妃則君王之所見無乃是乎其快
 若何臣願聞之余告之曰其形也翩若
 驚鴻婉若游龍榮耀秋菊華茂

图 1-3

局限于魏晋二王书法，他“识趣高远，跨越古人，根抵钟王，而出于晋唐，不为近代习尚所窘束”。加之他在绘画、篆刻、音律、诗文诸方面的成就，多方的养分形成了他别开一面的新书风。尤其是其晚年的楷书代表作品，一扫娟媚纤柔之弊，笔墨精熟，元气淋漓，正有清真俊迈，翰逸神飞之韵。所以，从某种意义上来说，是赵孟頫的出现开创了有元一代复古出新的书法新格局。在赵孟頫复古大旗的引领下，元代的书法创作和理论研究基本上都承继了赵氏尚晋法、求韵致的审美趣尚，如当时书家康里子山的灵动雅逸，邓文原的冲和灵便，鲜于枢的婉丽淳静，虞集的空灵闲适，张雨的话淡真朴。还有揭傒斯、柯九思、倪瓒、王蒙以及其妻管道昇、子赵雍等一大批书家基本上都在赵氏复古创新的大旗统领之下，同时又各具面目。可以说赵氏的作用一方面是正本清源，使魏晋纯正的书学思想重主坛坫，另一方面又为元代书家的各具生面起到了良好的表率作用。这一点影

响了同时的杨维桢、欧阳玄等书家，并且还直接影响了明清以后的书法繁荣。

同时，赵孟頫在书论上也有许多真知灼见。他在《兰亭跋》中说：“学书在玩味古人法帖，悉知其用笔之意，

乃为有益，右军书是已。退笔因其势而用之，无不如志，兹其所以神也。”又说：“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。”这一论断可谓千古绝响，纯从实践中来，充分突出了书法笔法的重要性。笔法是第一位的，是灵魂，而风格的千变万化是因人而易的，这与各人的性格、学力、才情、生活际遇诸多方面都有关联。这一点也正是其复古主义思潮的具体体现。另其书论在《松雪斋集》、《铁网珊瑚》、《笔道通会》等书中也多有阐述。从《论宋十一家书》中对宋人书法的评鹭，到《兰亭跋》中对书法天资与人力的关系，再到《阁帖跋》中对书史的梳理，虽星星点点，却无不中的。

作为一个艺兼众美且书法诸体皆工的代表性书家，其行草

絲、若存用之不勤
 天長地久天地所以能長且久者以其不自生故
 能長生是以聖人後其身而身先外其身而身存
 非以其無私耶故能成其私
 上善若水水善利萬物而不爭處衆人之下
 惡故幾於道居善地心善淵與善人言善
 政善治事善能動善時失惟不爭故無死
 持而盈之不如其已揣而銳不可長保其
 身莫之能守富貴而歸自道其谷功成名遂
 身退天之道
 故善地抱一能無離乎專氣致柔能如嬰兒
 乎除其贅能無與乎受式治國能無爲乎
 天門開闔能無雌乎明白而達無知而
 畜之生而不有爲而不恃長而不宰是謂

图 1-4

书多见于《六体千字文》(见图1-2)、《洛神赋》(见图1-3)、《秋声赋》(见图1-5)、《吴兴赋》和大量的题跋手札作品中。赵孟頫的心力主要是在行、楷之间的,而在楷书方面的成就尤为突出。后世也因此将他与唐代的三位楷书大家欧阳询、颜真卿、柳公权并称为楷书四家,足见其在楷书史上的显赫地位。其小楷的代表性作品有《汉汲黯传》、《金刚经》、《道德经》(见图1-4)等。此外,大楷的代表作有《妙严寺记》、《寿春堂记》、《重修三门记》、《仇锷墓碑铭稿》、《杭州福神观记》、《道教碑》、《胆巴碑》(见图1-1)等。

本书所选范本为赵孟頫晚年大楷代表性作品《胆巴碑》,该碑书于元延祐三年,赵孟頫时年62岁,离其退隐养老仅两年之隔,加之是奉敕所书,从精力和心力上来说都是极为重视的。该碑全称为《大元敕赐龙兴寺大觉普慈广照无上帝师之碑》。纸本,长166cm,高33.6cm,通篇因刻碑需要界有乌丝栏。《东园玄览》、《清河秘笈表》、《南阳名画表》、《壬寅消夏图》等均有著录。现藏北京故宫博物院。该帖通篇一气呵成,点画精纯,无一笔懈怠之气。通篇基本为楷书,偶间行书写法,而上下血脉相连,自然流便,全是二王正脉。该帖因实用需要打有乌丝栏,但并不显字字独立,仍可看出血气相连。字形开张舒展,点画精到沉着,神完气足,萧散率真。从整篇来看,其笔法上基本还是承继了二王正统的笔法,而在用笔上明显沉着痛快。其结体多取法李北海书庄沉重沉实之意志,醇和典雅,是一种纯粹的自由状态。其开篇部分基本是纯正的大楷,愈到篇末,间杂少量行草,从这可以看出整个创作中从规矩到自由的时间流程,同时也起到了调节楷书易流于板结平淡之弊。清人杨岷在评此帖时说:“用笔犹飏风致而神力老健,如挽强者矫矫然,令人见之气增一倍。”然而赵氏过分地强调了笔法的重要而把书法对意象的追求等而下之,强调笔法第一,而意情趣次之,因而将该帖在情境、意象上的审美追求处于从属地位。当然这是事物得失的另一面,我们可作了解,而不可苛求。

另外,赵氏独特的对用墨法的理解在此帖中亦有充分的反映。赵孟頫作书不喜用浓墨,但也不宜太淡,这在楷书中表现的尤为突出。元刘绩《霁雪录》中称:“吴兴赵学士松雪有云:古人作字多用浓墨,墨太浓则失笔意。然羲之书墨尝积三分,何耶?余观东坡真迹,墨如漆,隐起楮素之上。山谷谓其用墨太丰而韵有余。余谓吴兴所云特楷书耳,至于行书则不然。”作为同代书家,其说法当是信而有征的。赵氏在此帖中用墨基本是均匀的浓淡相宜的墨法,因有刻碑需要,且为正楷书体,所以不宜显现浓淡枯润、肥瘦老嫩之墨色变化。墨过浓则不易表现楷书中赵体行笔的流畅婉约,墨太淡则无法体现其晚年沉稳庄严之书风,且为奉旨所书,所以在墨法和笔法上更是驾轻就熟,通篇淋漓痛快,一气呵成。

总之,赵孟頫作为我国元代著名的书法家,其在史上的成就是彪炳千秋的。他为艺为人的甘苦得失随着时光的流逝已都成为过去。在其流传下来的众多的书法作品中,《胆巴碑》无疑是其晚年极为重要的作品。书家自身的要求是不断地完善自我的艺术,调整自己的方向,而至于名利得失却只有留待后人评说了。正如赵氏自己所说:“古来名刻世可数,余者未精心不降。欲使清风传万古,须如明月印千江。”



图1-5

第二章 《胆巴碑》笔法图解

圆点 顺锋(或逆锋)起笔,向右下作顿,转笔向左上回锋收笔。有时为呼应下一笔,亦可从左下出锋收笔。	侧点 逆锋起笔,按笔后向右上行笔,渐提渐收,收笔时笔势向左略出锋。有时根据具体情况,侧点的形态稍有变化。	挑点 顺锋向左下起笔,折向右下稍顿,然后调锋向右上出锋挑出。
帝	元	僧
神	言	果
之	方	其
寺	宫	弟

僧

短横 向左逆锋起笔，调锋向右行笔，收笔时向上稍提，顿而向下，回锋向左收笔。

长横 运笔方法基本同短横，中部稍提笔，略细。但应该注意横画中间部分虽细，但笔力不可靡弱。

露锋横 分为左尖横和右尖横两类。左尖横为顺锋起笔，行笔向右渐按，收笔时向右下作顿，回锋向左收笔。右尖横则反之。

仁

寺

華

华

西

一

文

文

七

年

年

代

石

大

其

短竖 逆锋向左上起笔，转锋向右下稍驻，再向下行笔，收笔处向左上回锋。	悬针竖 起笔同短竖，收笔时渐提，出锋收笔。在收笔时应当迟速结合，不可过快，过快则显轻浮，不够沉实。	垂露竖 运笔同短竖，稍长，行笔基本无提拔变化。收笔处有向左上回锋的动作，以启带下一笔画。
 无		 师
		 僧
	 华	 标
	 计	

短撇 向左上方逆锋起笔，转而向右下作顿，调锋后向左下撇出，短而劲健。

长撇 起笔同短撇，行笔时根据需要而有不同弧度。收笔处要力到尾端，忌快忌浮。

回锋撇 起笔同竖画，行笔向左下，有一定弧度，收笔时转向右上回锋挑出。有时也不露锋。

微

微

奏

成

成

皇

有

盛

盛

年

年

大

滅

灭

重

金

及

长捺 逆锋向左上起笔（或顺锋），转向右下行笔，渐按，至捺脚处稍顿向右提收。要注意力到尾端。	平捺 逆锋向左下起笔（或顺锋），转向右平出，再向右下渐按，收笔处稍顿，提笔出锋。	反捺 顺锋起笔，向右下渐行渐按，收笔处稍顿，提笔向左上回锋收笔。
		 殿
 般	 建	 护
		 受
	 起	 安

横钩 逆锋向左上起笔，转而向右渐提行笔，至钩处渐按，转锋向左下勾出。钩处较厚实。

竖钩 起笔同竖画，行笔基本无提按，至钩处向左下稍挫，再向左上挑出。有时中部有一定弧度。

斜钩 逆锋向左上起笔，转锋向右下行笔，渐提渐按，收笔处向右平出，折锋向左上勾出。

學

学

持

義

义

院

於

于

伐

演

演

利

武

武

寶

宝

来

錢

钱

卧钩 顺锋起笔，向右下渐按，至收笔处平出，转锋向左上字心处勾出。出锋要劲健有力。	竖弯钩 起笔同竖画，先向下行笔，至弯处再向右转笔，收笔处平出，回锋向左上迅速勾出。	横折钩 起笔同横画，至折处转锋右下，渐提，收笔处稍驻，转向左上出锋勾出。
		 为
		
 德		 属
	 说	 敕

提 逆锋左下起笔，折而向
右下稍驻，调锋向右上渐提挑
出。有时和竖画连接，亦称竖提。

撇折 起笔同撇法，至折处
同提法，收笔处为连接下一笔，有
时向左下回锋。

横折 运笔方法同横折钩，
收笔处没有钩法，而是向左渐提
收笔。

哲

哲

綽

綽

五

以

繼

继

銅

铜

皆

皆

絕

绝

尺

場

场

經

经

晉

晋

第三章 《胆巴碑》结构法图解

独体字 笔画较少，结构紧凑。在写每个字时要突出主笔，把握重心。保持收放关系平衡，使字形稳健端庄。如此页例字中“太”字的捺画、“山”字的中竖、“立”字的长横等等在字中都起到了良好的稳定作用，这些笔画的准确是书写独体字的关键。

立

三

不

西

力

之

太

世

王

世

山

曰

下