

書法入門叢書・行書

臺灣文林堂編

趙孟頫書

膽

巴

碑

福建美術出版社

书法入门丛书

台湾文林堂编

行书

赵孟頫书

胆

巴

附小楷

感兴诗(二)

碑

图书在版编目(CIP)数据

行书 / 林兴邦编. — 福州: 福建美术出版社, 2001.10

(书法入门丛书)

ISBN 7-5393-1078-2

I.行… II.林… III.行书—法帖—中国

IV.J292.23

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第072107号

胆

赵孟頫书

巴

碑

书法入门丛书·行书

赵孟頫书·胆巴碑

台湾文林堂 编

福建美术出版社出版发行

(福州东水路76号)

福州市荣利达印刷厂印刷

787×1092mm 1/16 5印张

2001年11月第1版第1次印刷

印数:0001-3000

ISBN 7-5393-1078-2/J·1055

定价: 全套(共六册) 90.00
本册: 15.00元



林兴邦号卧龙。祖籍福建福州。生于台湾台北。出身毛笔制作世家，所经营之“文林堂”笔墨庄饮誉海内外。幼承家学，遍临各体书法，有感“器物乃善其事”之功能，深研各体书法艺术与毛笔相对应之关系。编有楷、行、隶、草、篆各体字帖之入门范本。

书法入门丛书

行书系列



(一) 王羲之書
兰亭序



(二) 褚遂良書
枯樹賦



(三) 米芾書
蜀素帖



(四) 陸東之書
陸機文賦



(五) 趙孟頫書
胆巴碑



(六) 李北海書
法華寺碑

全国各大书店、书画社均有销售
本册如有缺面,电询:0591-7814740

习书之美，行笔自然

行书是中国文字各体中形成较晚的书体，如今使用的书体大多以楷书及行书。在很久以前，篆书及隶书曾经是日常生活中的常用体。由于书写的快速又具有实用性，遂成为现在人们的书写体。

行书包括的范围很大，字体形态中具有动感，富有变化及自由发挥，有的行书近似楷书，有的行书近似草书。如此行书在字形上，亦可称为「行楷」又可称为「行草」，在笔意上是形形色色，所以经常被采用为创作美术作品的题材。

行书连笔的顺序，多半按照楷书为基础架构，但有时因笔划上的关系，也会稍有不同之体态。由各类行书中去揣摩、研习，可以从中求得无限的乐趣。

林兴邦 识于台北

目 录

赵孟頫书胆巴碑简介

2

一、生平事迹

二、胆巴碑的特色

三、赵孟頫独特的用笔法

四、赵孟頫的书法风格

五、结论

基本笔法（原拓字、笔阵图、笔法解说）

一点..... 5 二·横..... 11 三·竖..... 17 四·挑..... 21

五·撇..... 23 六·钩..... 29 七·捺..... 33 八·折..... 37

主要偏旁六十部

43

主要造形八法

63

小楷习字（感兴诗二）

71

范本与临帖之妙要

77

行书用笔工具的选择

78

赵孟頫书胆巴碑简介

一、生平事迹

赵孟頫生于南宋宝佑二年甲寅（公元一二五四年），卒于元至治二年（公元一三二二年）。字子昂，号松雪道人。为宋太祖赵匡胤的儿子秦王赵德芳的后代，其四世祖赵伯圭为宋孝宗的胞兄，因赐府宅于吴兴（今浙江湖州市），又被称为吴兴人氏。

赵孟頫原籍大梁（现河南开封），出生在建康（现南京市），幼年时即对书法、文词甚为钻研。《元史》记载他「幼聪敏，读书过目则成诵，为文操笔立就。」他的祖父、父亲皆能诗善书，并且与书法家常有往来。赵孟頫从小就在诗文书画的重陶下长大，是宋末有名的贵族文人。

宋朝灭亡时，赵孟頫二十六岁，只得闲居在家，读书作画。由于勤学，使得他的诗、文、书、画都在这十几年内打下了深厚的基础。元世祖忽必烈统一中国后，为了巩固江山开始网罗人才。至元二十年（公元一二八六年），被举荐入京，不仅深受元世祖的信任和器重，还于仁宗延佑三年升为翰林学士，掌管编修历史和草拟文稿。

在元二十六年（公元一二八九年）赵孟頫出差杭州，于旅途中，与管仲之女道升结婚。道升为才德兼备，书画俱佳之才女。元二十七年（公元一二九零年）集贤迁直学士，奉议大夫；元二十九年（公元一二九二年），为同知济南路总管府事，后又任浙江等处儒学提举，至元仁宗即位后官至一品荣禄大夫。

延佑六年（公元一三一九年），妻子道升脚疾复发，赵孟頫伴妻归乡，妻路途中死于山东临清。赵孟頫安葬妻后，不愿再回京，而辞去官职。三年后，至治二年（公元一三二二年）卒于吴兴家中，享年六十九岁，至顺兴二年，进封魏国公，谥号文敏。

二、胆巴碑的特色

赵孟頫在元仁宗延佑三年，时年六十三岁，奉敕书写；是「赵体」行楷书中最具有代表作品。其全名为《大元敕赐龙兴寺大觉普慈广照无上帝师之碑》，而大觉普慈广照无上帝师系西番突斯旦麻人，原名为胆巴，又名嘉葛刺思。

《胆巴碑》字体秀美，神采焕发，可谓意在笔先，笔到法随。规整之中含有潇洒之韵，庄重中富有超逸之气，达到了「精奥神化」的境界。字的用笔多取法「二王」。雄建深沉处，又得益于李北海之法。在结构上端庄舒展，气

势上开张大度，笔划间灵动飘逸，其入笔、起笔、转折、点划以及字体的呼应无不匠心独具，给人有协调自然的感覺。

清姚元之在跋《胆巴碑》云「吴兴书此碑，年已六十有三，去卒年只有七年，作笔道绰风致而神力老健，如挽强者者矫矫然，令人见之气增一倍」。可见其晚年行楷的代表作，亦具有很高艺术欣赏价值。

三、赵孟頫独特的用笔法

赵孟頫在历史上是以书画兼优著称，擅长真、行、草、隶、篆等各种书体。以行楷造詣最深，有独创之风格。其书法渊源于晋唐，初学王羲之父子，后学李北海，所书字体多中锋用笔，平顺和畅，笔划精熟，骨力婉转秀劲，结构稳健，富变化，形成书法的艺术。

他一生崇法尚韵，以不同的风貌，受到后人的喜爱和尊崇，既追求晋人风韵，又严守唐人法度，形成法韵俱备的书风，被称为「赵体」。

在书法创作上，赵孟頫力主书法「以用笔为上，而结字亦须用工，结字因时相传，用笔千古不易」，其倡导学书「在玩味古人法帖，悉知其用笔之易乃为益」对于用笔在书法中，极求其「精」，对字形，则求其「妙」。书

写「赵体」之笔，宜用于软中求硬，「赵体」在于线条之优美，其柔中带刚健是为书法之特色，使用七分硬度之笔毫，三分软度披于外表，保持字体的线条均匀为佳。（可参考七八页之说明）

四、赵孟頫的书法风格

赵孟頫经史诗文、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云：「赵子昂好音，凡古之言音者靡不知也，知之而靡不能也。」赵孟頫著有《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。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。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》而揽其标，行书诣《圣教序》而入其室，至于草书饱《十七帖》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，中学钟繇及羲、献，晚乃学李北海。」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《定武禊序》（即《兰亭序》）；延祐以后，变入李北海、柳诚悬（柳公权），而碑版犹多之。」一生著作有：

一、小楷：道德经、洛神赋、内景经。

二、行楷：玄妙观重修三门记、湖州妙严寺记、胆巴碑、仇锸墓碑铭。

三、行草：趵突泉诗、归去来辞、雪赋、前后赤壁赋、吴兴赋、急就章（章草）。

五、结论

本书主要采自赵孟頫六十三岁所书之《胆巴碑》，碑文乃奉仁宗之命为卒于大德七年（西元一三〇年）的国师胆巴所写，共一百二十五行，每行八字，计九百〇三字。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书风和柳公权开张气势，笔法道劲，于端整庄严中时见潇洒飘逸的韵致。由于是奉敕之作，敬谨有加，是赵孟頫楷书的经典之作。

言

上

示

要

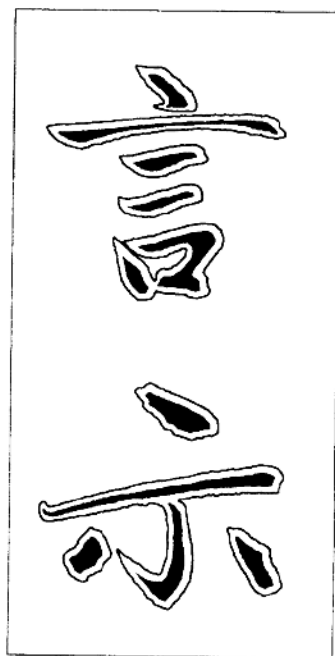
是

外

原拓字



笔阵图



笔法解说

斜点(言 示)

上斜点偏右，和下横重心位于同一垂直线上，下部相对空间较宽裕。

平点(是 上)

平点轻而短，上部宽大，下部稍缩小拉紧，悬在上空的日字留有空白处。

长点(要 外)

骨架坚硬有力，最后一笔长点向斜下落笔，笔势略带弯曲，向右下拉出。

光慈立
主於作

原拓字



笔阵图



笔法解说

曲头点(光 慈)

大多位于上点，运笔是先横向落笔，很快轻笔向下运行，使笔势站立起来。

出锋点(立 主)

呈左向的半圆状，写法是向水平方向落笔，轻笔向下运行，笔略带圆势。

上下点(於 作)

为使文字平衡，最后一点尤其重要，有补空之含义，应妥善处理。

朱将

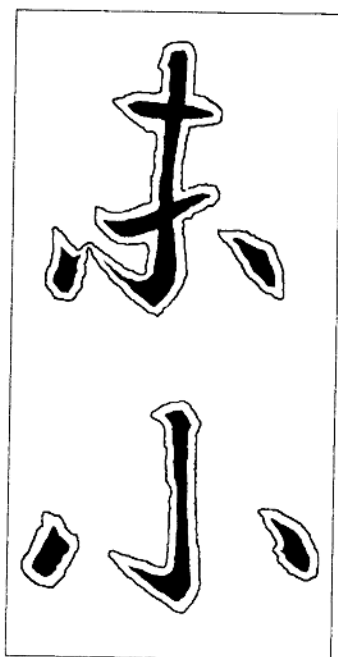
法小

壮河

原拓字



笔阵图



笔法解说

左右点(未 小)

左右点位于下部，两点相背，向左右展开，以稳住中间之笔划。

二点水(壮 将)

位于左侧之起笔，第一点要重压往右下顿笔后，向左斜出接第二点。

三点水(法 河)

第一点轻松点下后，接着作第二、第三点的连续运笔，最后顺势挑出。

紀復

受跡

龍照



笔法解说

横三点(纪 受)

配合上部笔划之平衡，连续三点，作到重心使字体不致倾斜又稳重。

竖三点(龙 复)

点的形态奇特，但与整个包围结构，线条轻重上都很协调，行笔轻快。

横波点(迹 照)

写连点要把握好行笔节奏，粗重的点，行笔要缓而重，连接部份要轻快。