



《胆巴碑》

赵

孟

頫

楷书入门教程

毛笔入门教程



张克江 编著

湖北美术出版社
HUBEI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

第三版

中国美术学院美术考级教材

楷书入门教程



毛笔入门教程

赵孟頫《胆巴碑》

楷书入门教程

张克江 编著

湖北美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赵孟頫楷书入门教程: 胆巴碑/张克江编著. —武汉:
湖北美术出版社, 2007.7

毛笔入门教程

ISBN 978-7-5394-2010-3

I. 赵… II. 张… III. 楷书-书法-教材 IV. J292.
113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 069156 号

赵孟頫楷书入门教程·胆巴碑

©张克江 编著

出版发行: 湖北美术出版社

地 址: 武汉市武昌区雄楚大街 268 号 B 座

电 话: (027) 87679520 87679521 87679522

传 真: (027) 87679523

邮政编码: 430070

h t t p : www.hbapress.com.cn

E-mail: fxg@hbapress.com.cn

印 刷: 咸宁市鄂南新华印务有限公司

开 本: 880mmx1230mm 1/16

印 张: 5

印 数: 15000 册

版 次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

I S B N 978-7-5394-2010-3

定 价: 10.00 元

序 言

一、 什么是中国书法

中国书法是关于汉字书写的艺术。汉字以象形为基本的成字方式,主要有六种,即所谓的“六书”:象形、指事、会意、形声、假借和转注。虽然现在的汉字已经由于书写的演变而离开了象形,但其原形还是以象形为基础,是从画变更为字的。因此,汉字和关于汉字的书写方法,本身就是一种艺术。例如,汉字笔画的多少、疏密和形态,汉字结构的千姿百态,婀娜多姿,加之书写者的性情特征等,都构成了汉字书法艺术的内涵和要求。

中国书法的起源是从汉文字的形成开始的。从现有的文字资料来看,最早的汉字是“甲骨文字”,它是在殷商时代,人们将文字契刻在龟甲兽骨上,故而得名,也称“契文”。“甲骨文字”体现的“六书”的成字方式比较清楚,已经是一种较成熟的文字。

周朝晚期至秦统一之前,出现了“金文”、“石鼓文”,我们将这些文字统称为“大篆”,它是一种比“甲骨文字”更加抽象,更加趋于工整的文字。

秦始皇统一“六国”之后,大力推行“书同文”,在全国规范文字,出现了“小篆”,小篆也称“秦篆”,它是在“大篆”的基础上,按照易辨、易写、易推广的原则制定的一种规范篆书。

隶书始于秦,兴盛于汉代,相传是由秦吏程邈在狱中创造的。它比正规的篆书书写更加方便,是汉代公文、立碑的正式文字。此外,汉代还出现了在竹简木牍上书写形成的“简书”,为书写方便,而形成的“章草”,“今草”就是从“章草”发展演变而来的。

魏晋时代的书法艺术达到了空前的高度。钟繇等人使楷书初步定型,王羲之父子使行书、草书达到了成熟的高峰。他们的贡献,对后来的书法艺术产生了十分重要的影响。

唐朝是楷书发展的鼎盛时期,初唐的几位书法大家,如虞世南、欧

阳询、褚遂良等，将隋以来的楷书更进一步法度化，建立了尚法的唐楷典型；颜真卿、柳公权等也为唐楷法度的建立作出了重要贡献。唐代在书法史上，是继魏晋之后又一个辉煌的时期。

在上述基础上，中国书法又经过了宋、元时代、明、清时代的不断发展，至今已经成为了世界艺术宝库中的一颗璀灿的明珠。

纵览中国书法历史，我们无不感到祖先的勤劳和智慧，无不感到我们祖国的伟大。作为炎黄子孙，我们要继承祖先留传给我们的这一优秀文化，积极努力地承担起历史的责任，使我们的书法艺术更进一步发扬光大，流芳千古，永世辉煌。

二、笔、墨、纸、砚

笔、墨、纸、砚是书法的基本工具，自古以来，就有“文房四宝”之称。

毛笔当称为文房四宝之首。毛笔从笔锋原料来看，可分为三类：一是用兔毫、狼毫、鼠须、鹿毫、豹毫为原料制作的毛笔称为硬毫笔。二是用羊毫、鸡毫、胎毫为原料制作的毛笔称为软毫笔。三是软硬毫兼用的毛笔，如“七紫三羊”、“五紫五羊”、“三紫七羊”及各号称之为“白云”的毛笔即是。

墨从品种来看，可分为油烟和松烟两种。油烟墨是用油烧烟再加入胶料、麝香、冰片等制成。松烟墨则是用松树枝烧烟，再配以胶料、香料而成。油烟墨质地优良、坚实细腻，乌黑发光；松烟墨色黑但缺少光泽，胶质较轻。

造纸是我国古代四大发明之一。中国的古老造纸术对世界文明作出了巨大的贡献。

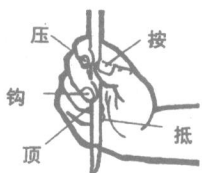
在造纸术被发明之前，汉字被契刻在甲骨上，铭铸于青铜器上，书写于竹简、木牍、帛书上。我国古代造纸大抵从东汉蔡伦造纸开始，后经不断发展进步，到了隋唐五代，我国的造纸术已传播到国外，宣纸的大量出现在唐代就已经开始，一直沿用至今。今天的书法爱好者除选用宣

纸和皮纸外,练习时常用竹纤维纸和用稻草纤维制作的元书纸,既经济又实用。

砚是古人用来研磨墨和盛墨所用,有端砚和歙砚两大名贵种类。古人用的砚除具有实用价值外,还兼有象征身份、地位和工艺品的价值。

三、写字姿势和执笔方法

- 1、正确的写字姿势。双足分开,其距离与上部双肩相等;双足必须很自然地踏稳地面;腰、背都应很自然地伸直,切忌僵硬用力;两肩应齐平,不得左高右低或右高左低,前胸正向桌边,与桌边至少要相隔一拳头以上距离。



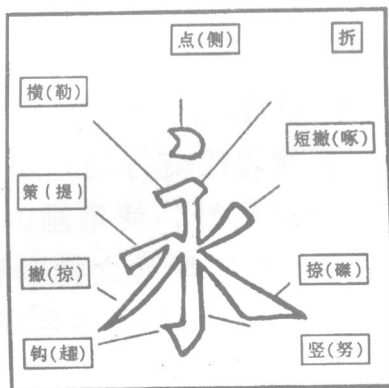
2、执笔的方法。执笔的基本原则主要有三条,一是使笔管垂直,二是指实掌虚,三是切忌握笔过紧。手指捉笔的姿势大致有三指执笔和五指执笔两大类。正确理解执笔原则和方法是每位初学书法的人必须掌握的基本功。

四、关于笔法

1、起笔。古人对书法的用笔作了精准的论述:“用笔须沉着,虽一点一画之间,皆须三过其笔”。也就是说,我们在写一笔一画的过程中,都要关注三个组成部分,即起笔、行笔和收笔,简称为“三折法”。

起笔是一画的开始,也称之为“落笔”或“发笔”。起笔可分为平起、侧起、逆起三种,其笔锋有藏有露,形态有方有圆。

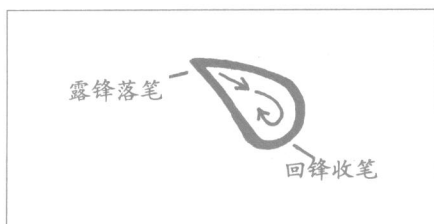
所谓平起,也就是笔锋和笔画方向一致,从左至右,由轻而重行笔,笔锋不上翘,多呈细尖状。侧起是指下笔稍顿,然后调整笔锋,再向右行笔。起笔



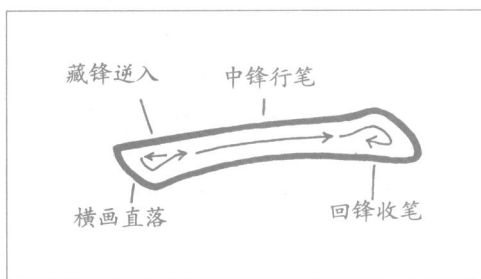
处呈一斜面,如刀削。逆起即笔锋逆向落笔,然后折回向右行笔。逆起可分为藏锋逆起和露锋逆起两种。

2、行笔。行笔在书法上又叫“走笔”。行笔时要求中锋走笔,注意力量、速度的把握,即轻重、徐疾、提按等。

3、收笔。收笔是一个笔画的结束,凡事有始有终,有往有收,这是自然的法则。收笔有露锋收和藏锋收两种,但都必须力至笔端,不可虚晃而过。



4、中锋。中锋是指书者的笔心要在所书写的笔画痕迹的中间走,而不是上侧或下侧。中锋行笔有利于笔画的厚实和光泽,有利于笔画的丰满和骨力的形成。



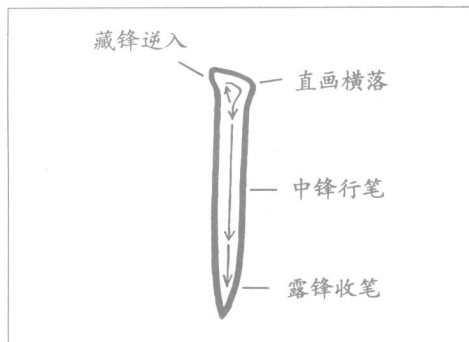
5、侧锋。侧锋是指笔锋在笔画痕迹中的一侧运行,一般规律是笔偃则侧。侧锋能使笔画神采飞扬,清秀劲朗。但不能久侧,久侧由呈虚弱的病态。

6、藏锋。藏锋是指笔锋的锋芒内敛在笔画中间而不外露,藏锋巧妙,可以使笔画呈现出含蓄之美。

7、露锋。露锋是笔锋的笔芒外露,其用笔直截了当,痛快淋漓,给人的感觉是精神外露,神情毕现,俊秀可人。

8、转锋。在笔画运行过程中,有时有转折的部位,为了美观地实现转折,遂用转锋。所谓转锋,即指笔毫触纸后稍提起,然后转换笔锋,作曲度较大的弧线运动,“以转成圆”。

9、折锋。折锋是先顿笔,然后稍提锋,紧接着改变行笔方向,作折线运行。折锋巧妙,使笔画的棱角清晰,“折以成方”,险峻之神毕现。



10、方笔。在书法名词中,对方圆的解释即为笔画起笔、收笔和行笔处的形状和笔画的运行方式。方笔是指笔画的起笔、收笔处为方形,折笔

处有棱角。方笔是从隶书中继承的笔法，方笔的使用，使笔画深沉而厚重，险峻而富有骨力。

11、圆笔。圆笔是指笔画的起笔、收笔和转折处圆润无棱角，起笔用裹锋（笔锋保持圆锥状），收笔用转锋，是从篆书中继承和发扬的一种运笔方法。圆笔使笔画呈现内敛沉静、筋血丰满之态。

12、提笔和按笔。书法的运笔实际上有两种力量和运行方向，一是向前后、上下运动的平面运动，这种运动一般呈“S”形；另一种运动为纵向运动，是由执笔者相对纸平面，从纸“外”向纸“内”不断加力和减力的运动，这种运动以力量的大小为主要特征，用力向下按为按笔，将笔上提为提笔。提笔和按笔是运笔的重要手段，是使笔画形成粗细对比，产生节奏和韵味的关键。因此，在学习书法过程中，要不断反复练习，认真体会。

书法运笔的提按极为多见，变化也很多，一般有如下运笔动作：

（1）抢笔：指行笔至笔画尽处，提笔离纸时的“回力”动作；

（2）顿笔：指在垂直纸的方向作向下重按的用力动作；

（3）蹲笔：指按笔动作力量小于顿笔的动作；

（4）驻笔：指按笔动作小于“顿”和“蹲”的动作，驻笔用于蓄势，而不作用于形；

（5）挫笔：指运笔时突然停止，提笔变向再按的动作；

（6）衄笔：笔锋既下行又逆返，与回锋不同，回锋用转，衄锋用逆；

（7）翻笔：指运笔过程中翻转笔势急速而行，后一笔的开始和前一笔的结束处重叠，其状多呈方形；

（8）绞笔：指运笔过程中环转笔势缓慢而行，前后两笔一般不重叠，其状多为圆形；

（9）放笔：由提笔圆转而出，动作跨度大。

笔画的书写是一个非常复杂的过程，形态的千变万化，力量的变化多端，方向和角度的千差万别，是学书者需要长久，乃至一生都应该勤学苦练的过程。所谓书法以用笔为上，正是说明了笔法在书法中的重要作用和地位极其重要。重结构轻笔画，或重章法轻笔画都是很多人学书难成的重要原因之一，希望以此共勉。

五、赵孟頫及其书法

赵孟頫(公元1254年——1322年),字子昂,号松雪道人,湖州(今浙江吴兴)人。他是宋朝皇室的后裔,元朝取代宋朝后,经当朝上层多次劝说,出山进入朝廷,做了元朝的荣禄大夫、翰林学士承旨等职,封魏国公,后终辞官隐居家乡,潜心于书画、文辞和山水闲雅之间,从此不问政事。

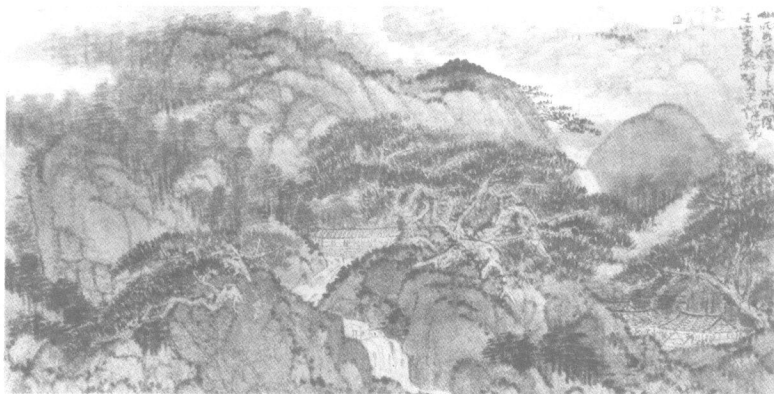
赵孟頫博学多才,除通晓音乐,擅长文辞,精于古文物的鉴别外,书法上篆、隶、楷、行、草书无所不工;绘画上山水、花鸟、人物、走兽无所不精。他是一位开一代风气、影响百世之后的著名书画家。

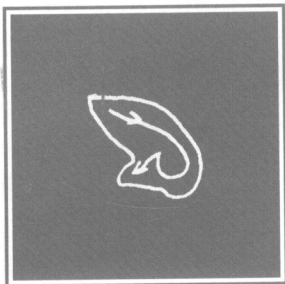
赵书的代表作有《妙严寺记》、《胆巴碑》、《三门记》、《寿春堂》等。其主要特点为:

崇尚平和静穆,浅近易学,运笔周正。赵字追求不激不厉、温润娴雅的晋代书韵,正是“二王”遗风的余绪。

其书法结字俊美灵秀。素以遒美秀逸著称,采用平稳匀落的结字原则,笔画的收放、穿插,结字的疏密、布白,字形的大小、宽窄,都纯出自然,显示了他的高超技艺。

其书法用笔遒劲挺健,笔圆带方,流动带行。赵字继承了晋、唐书法的法度,坚持中锋运笔,点画圆润华滋,线条富有弹性,外似柔美而内实坚刚。他吸收并灵活借鉴了唐代大书法家李北海的用笔方法,在书写楷书时,略掺用行书的笔法,因而形成了赵字的主要特征之一。

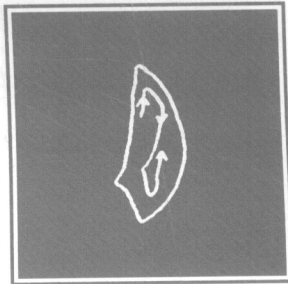


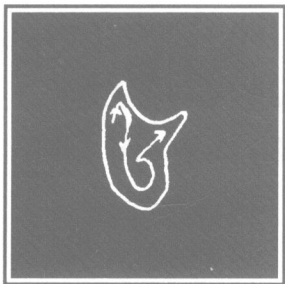


上点 1.顺锋起笔;2.顺势向右下顿笔成圆;3.转锋向上回笔;4.调整笔锋,蓄势向左下出锋。



下点 1.逆锋向上起笔;2.折笔向左下顿笔;3.转笔向右下稍驻;4.提笔向上回锋收笔。





左点 1.逆锋向左上角起笔;2.折笔向下作顿,再转向右下稍驻;3.微提笔向右上回锋;4.回锋至中部后稍驻;5.向右上出锋。

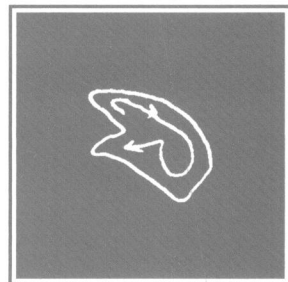


若

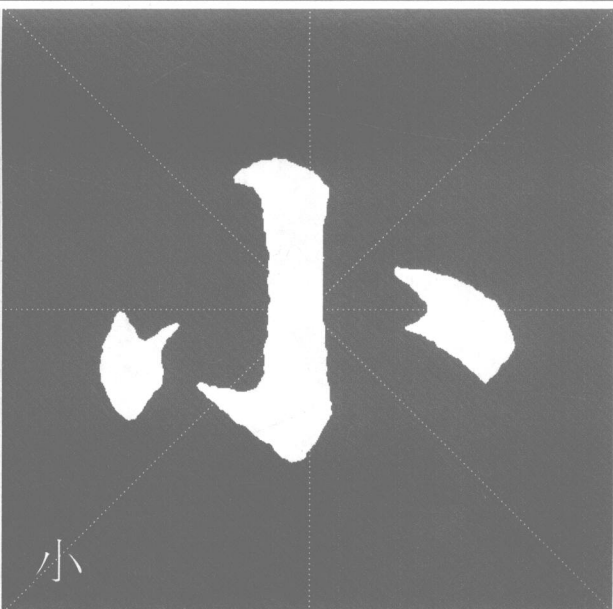


未

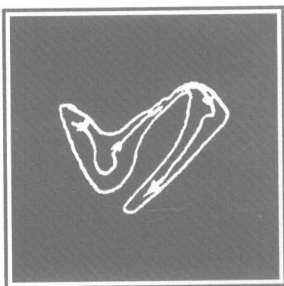
右点 1.逆锋向左上角起笔;2.折笔向右作顿,转笔向右下行笔,3.微微提笔向左上方回锋收笔。



下



小



相向点 1. 首先写左点：自左上方逆锋起笔，折锋向左下方顿笔，再转笔向右下行，提笔回锋收笔；2. 再写右点：其写法与短撇相似，但其方向和角度要与左点相呼应。

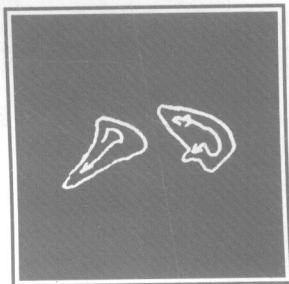


平



前

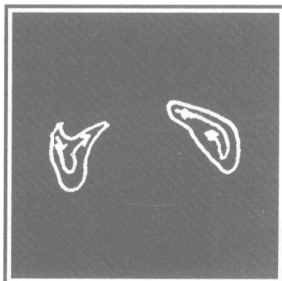
相背点 1. 先写左点：左点的写法与短撇相同，但角度和方向要根据字的不同和右点的方向而变化；2. 再写右点：右点的写法与上点相同，但要根据左点的变化而调整方向和角度。



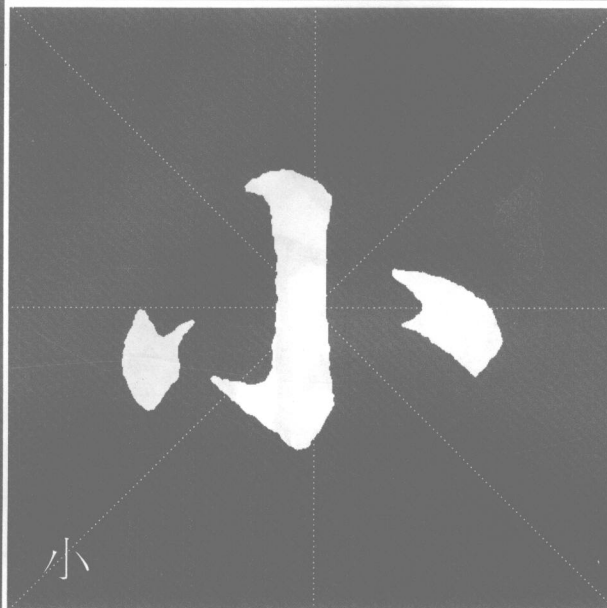
松



翁



左右点 1. 首先写左点：顺锋起笔，由轻到重，自右上方向左下方边转边按，至末端处顿笔后提笔回锋收笔；2. 再写右点：顺锋起笔，由轻到重，自左上方向右下方边转边按，至末端处顿笔后提笔回锋收笔。

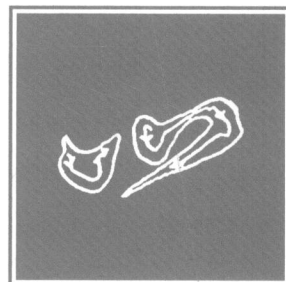


小



未

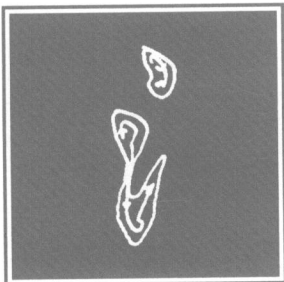
三合点 1. 先写左点，其写法与上点相同，再写中间一点，其写法也与上点相同；2. 再写右撇点，其写法与短撇相同。此三点要相互结合得紧，同时要写得厚重，不能轻薄。



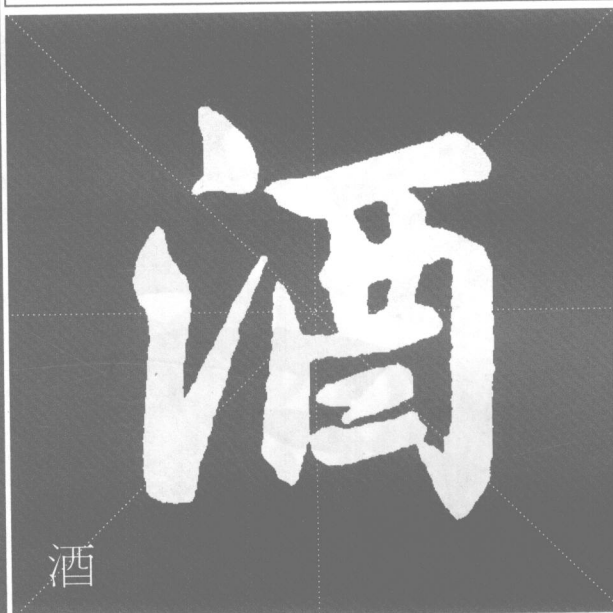
受



溪



三点水 1.先写上点,再写中点,此二点的写法都与圆点相同,但方向和位置不同;2.再写下点:该点的写法与挑相同,但起笔为露锋。

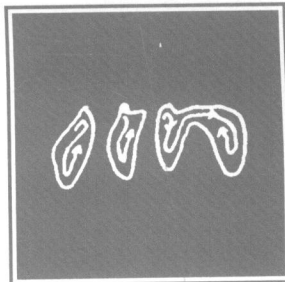


酒

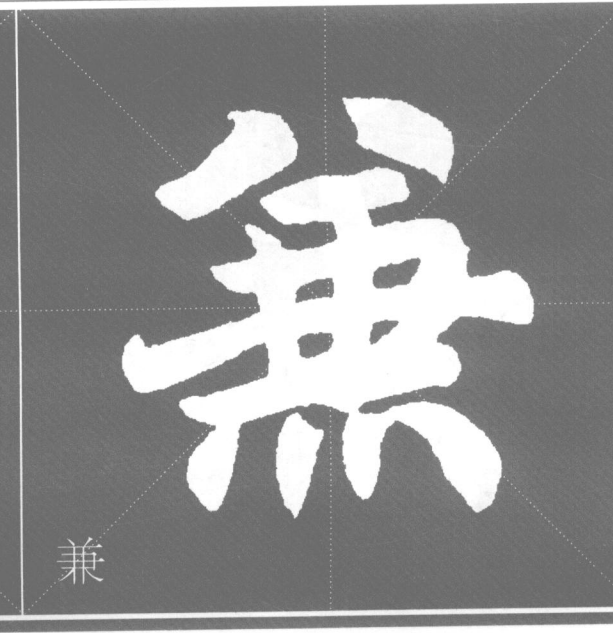


溪

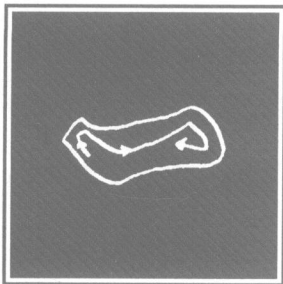
四底点 1.左点为圆点,顺锋起笔,中间两点一方一圆,逆锋起笔,右点为圆点,顺锋起笔;2.左右两点写大,中间两点写小,但四点的上端要在同一水平线上。



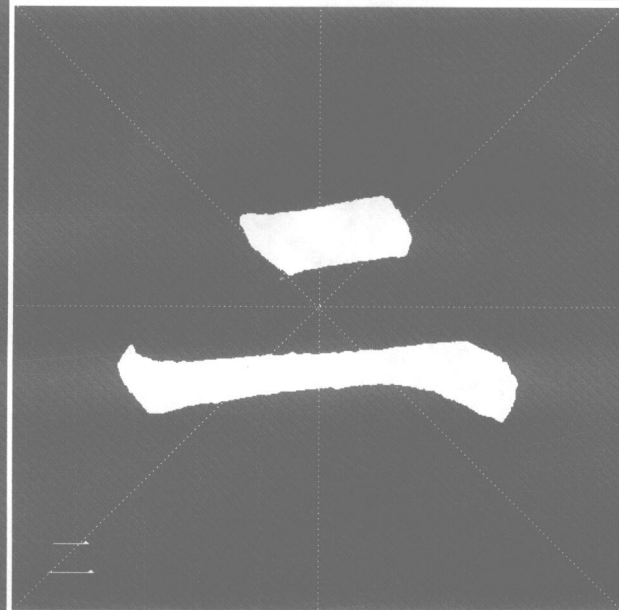
然



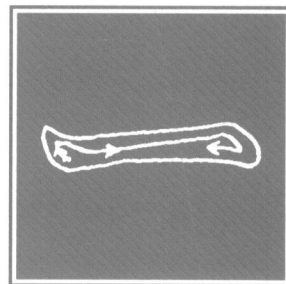
兼

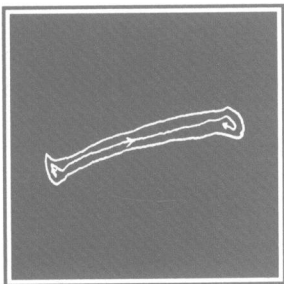


上短横 1.向左逆锋起笔;2.向右下顿笔;3.提笔折锋挫笔向右;4.蓄势后向右行笔;5.末端处提笔向右下顿笔;6.提笔回锋收笔。



平横 1.逆锋向左起笔;2.折笔向右下作顿;3.提笔调整笔毫,中锋向右行笔;4.末端处转笔向右下顿笔;5.提笔向左回锋收笔。





凸横 1. 向左逆锋起笔；2. 向右下顿笔；
3. 向右行笔，中间向上凸；4. 末端转锋向右下
顿笔；5. 提笔回锋收笔。

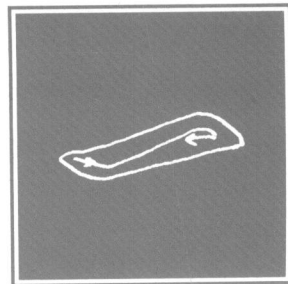
前

前

与

与

左尖横 1. 顺锋起笔；2. 力量逐渐增大向
右中锋行笔；3. 末端处提笔向右下顿笔；4. 提
笔回锋收笔。



非

非

长

长