

中国书法百字过关学习方法系列丛书

● 冷望高 著



胆巴碑

二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

百字过关

◎ 汉字太多，练字太难，如果只要练一百个字就不难了。

◎ 我们告诉你：只要写好了一百个字，就能写好所有字！

并書白孟煩預慈
議賜益大覺以用廣
言乎師之體普光之



中国书法 百字过关 学习方法系列丛书

百字过关

胆巴碑

◎ 冷望高 著

二十一世纪出版社
21st Century Publishing House



图书在版编目 (CIP) 数据

胆巴碑 / 冷望高著. —南昌: 二十一世纪出版社, 2007. 1
(中国书法百字过关学习方法系列丛书)

ISBN 978-7-5391-3631-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第159595号

中国书法百字过关学习方法系列丛书 胆巴碑 / 冷望高 著

责任编辑 章春怡 危晓雯 杨文敏 周士达

装帧设计 揭同元 章 雷

出版发行 二十一世纪出版社 (江西省南昌市子安路75号 330009)
www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

经 销 全国新华书店

印 刷 江西青年报社印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 3

版 次 2007年1月第1版

印 次 2007年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5391-3631-8

定 价 6.80元

(如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换。服务热线: 0791-6524997)

前 言

中国书法艺术是伴随着汉文字的产生和发展而逐渐形成并走向繁荣的。它有着悠久的历史 and 辉煌的历程，已经成为我们这个伟大民族灿烂文明的重要组成部分。与书法艺术有关的技法、思维、文化等等方面，也直接或间接地影响着中华民族传统文化艺术的其他很多领域。

汉字是构成汉语语言的基本元素，语言是完成学习、交流、传达、创作、记载等等功用的基本工具。汉字书写伴随着人的一生。但是汉字太多，练字太难，这是许多想练字的人们所共有的顾虑。

其实练字并不难，关键在于怎样确立和采用科学的练习方法。本着这一宗旨，我们总结出了一套能够降低入门台阶，缩短练习时间，达到速成目的的习字办法——“百字过关”书法教学法。

汉字虽多达数千，但全部都是由 20 多种基本笔画组合而成，由基本笔画组成偏旁部首，再以十多种结构类型组成所有汉字。如果把基本笔画练好了，汉字就写好了一半。若从所有汉字或某一种古代经典碑帖中选取 100 个字，就能涵盖所有汉字或某一碑帖中的所有字的笔画、偏旁部首和间架结构类型。对这 100 个字进行逐一“过关”练习，便可以基本上掌握构成汉字的所有部件和结构。

写好 100 个字并不难，也不需要花费太多的时间。当这 100 个字“过关”了，便能举一反三，触类旁通，运用已掌握的笔画、偏旁部首和间架结构，自如地组合 100 个以外的字，或某种碑帖中没有出现的字，从而达到把字写好的目的。所以说，只要真正写好了这 100 个字，就能写好所有的字。

写字以及书法学习的最为重要的手段，就是临习古代书法家留下的经典作品。本套丛书从众多的古代碑帖中，涵盖楷书、隶书、行书、魏碑等最常用的书体，精选出 10 种最具代表性的、为历代学书者所公认的作品来进行“百字过关”的详尽讲解。无论一种碑帖的字数多少，只要真正写好了这种碑帖中的 100 个字，就能掌握该碑帖的笔法、结体特点，从而写好这一碑帖中的所有字。在此基础上进行书法创作，也可以达到事半功倍的学习效果。

诚然，写字与书法是两个完全不同的概念。进行书法艺术的探索要尽可能多地研习古代法书碑帖和书学著作，了解书法历史，熟悉当代书法领域的发展状况，才有可能创作出符合艺术发展规律，具有一定个性风格的作品。我们不可能要求所有人都成为书法家，但我们可以鼓励人人都把字写好。

通过“百字过关”书法速成教学法，人人都把字写好的目标是可以达到的。

楷书概述

楷书又称真书，是正书（笔画各自独立的历代通用字体，除楷书之外还有篆书和隶书）的一种，为汉字各种书体中通用时期最长的书体。由于这种书体端庄方正，法度严谨，可以作为“楷模”，故称之为楷书。楷书从产生、成熟，至今近两千年都是汉字书写最常用的通用标准字体。

一般认为楷书由古隶演变而成，自秦汉之际产生笔画至三国楷书成型，两晋南北朝是楷书发展的成熟与勃兴时期，钟繇、王羲之父子等为魏晋时期的代表性书法家。南北朝摩崖石刻、碑碣、墓志书法的盛行是楷书兴旺的标志，书史上称这一具有独特风貌时期的楷书为“魏碑”，或称“魏楷”、“北魏”、“北碑”。北方的质朴雄浑和南方的秀丽典雅共同形成了一个时代突出的艺术风格。楷书的鼎盛期在盛唐，书家辈出，风格多样，蔚为大观，书史称为“唐楷”。尤以中唐颜真卿的成就最高，形成继王羲之之后个人树立的又一高峰。五代、宋、元、明、清的楷书只是在不同时期形成了不同风格，而没有在体势上得到进一步发展，未能突破晋唐楷书已经形成的格局。

学习书法历来主张从楷书入门。尤其是唐代楷书，雍容大度，典雅端庄，笔画形态趋于完美，笔法臻于完备，最有利于基本功的锤炼。虽然在实际应用当中多以行草书，尤其是行书为主要书写形式，但其高品质书写的所有笔法无一不是来源于楷书。诚然，练习楷书主要是作为一种学习手段，通过对这种丰富而完美的笔法的严格训练，使自己获得关于书法基本功的正规技能。有了这种技能，再去学习其他碑帖就比较容易了。

《胆巴碑》简介

《胆巴碑》全名为《大元敕赐龙兴寺大觉普慈广照无上帝师之碑》，赵孟頫在元延祐三年（公元1316年）63岁时奉敕书写，是较为少见的楷书墨迹本。碑文125行，每行8字，现藏故宫博物院。

赵孟頫（公元1254~1322年），字子昂，号松雪道人，湖州（今浙江吴兴）人，为我国元代著名书法家，擅长楷、行、草、隶、篆诸体，尤以楷、行书造诣最深，有独特风格，世称赵体。赵孟頫一生经历宋元之变，生不逢时，经历了矛盾复杂而荣华尴尬的一生，他作为南宋遗逸而出仕元朝，对此，史上颇多争议，有“二臣”之讥。因“薄其人遂薄其书”而贬低赵氏书风，对其书法艺术成就的评价颇受影响。赵孟頫传世书迹较多，代表作有《胆巴碑》、《妙严寺记》、《玄妙三门记》、《洛神赋》、《道德经》等。《胆巴碑》为其晚年代表作，字体秀美，神采焕发，点画精到而自然率意，结体严谨而飞动放达。与唐楷之法度森严，一丝不苟相比则更显亲切平和，易于初学者上手，历来为学习书法者选为入门范本之一。

一、基本笔画练习

本书是按照现代汉字基本笔画名称进行讲解的，有的笔画名称在古代碑帖中也许不能完全对应，笔画形态更是与现代汉字，尤其是印刷字有较多的差别，这就需要指导老师和学习者理解和灵活掌握。

楷书是通用时期最长的一种书体，也是公认的书法入门学习首选书体，其笔画形态已高度规范，笔法应用臻于完备，所以掌握楷书基本笔画对学习书法十分重要。能在楷书上打下良好的基础，对其他书体的学习也会有很大的帮助。

在进行基本笔画练习的同时，应注意偏旁部首和字形结构的练习，这样会更容易向下一步练习过渡。反复练习并使每个基本笔画逐一“过关”，然后运用已掌握的基本笔画组合没有练习过的新字，从而扩大学习成果。



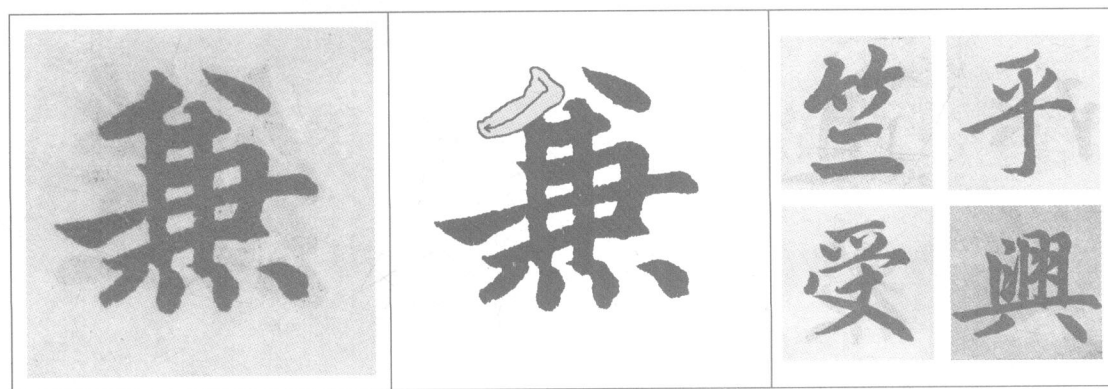
斜点斜向下笔回锋收笔，大小因所在字的不同而不一，外廓线圆浑无棱角，说明用笔较为自然随意，无明显顿挫转折。



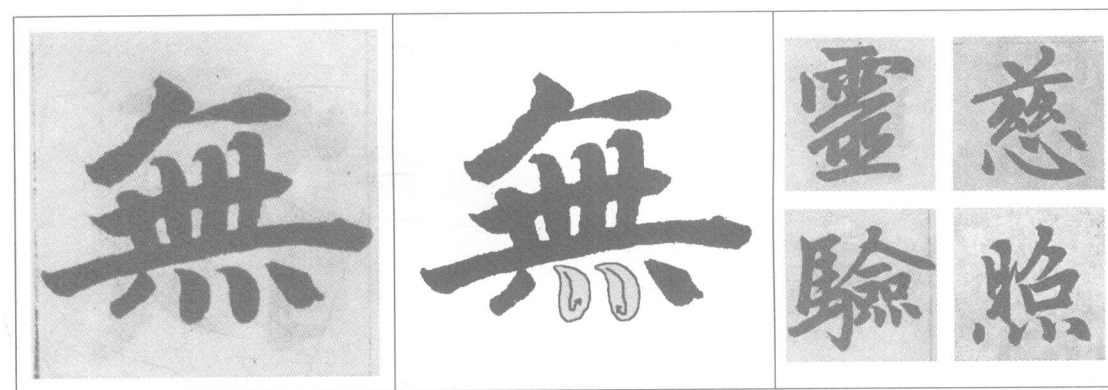
钩状点斜下笔稍顿后向左下钩出，倾向于下一笔画的书写，呈钩状，出锋短而尖，有行书笔意。



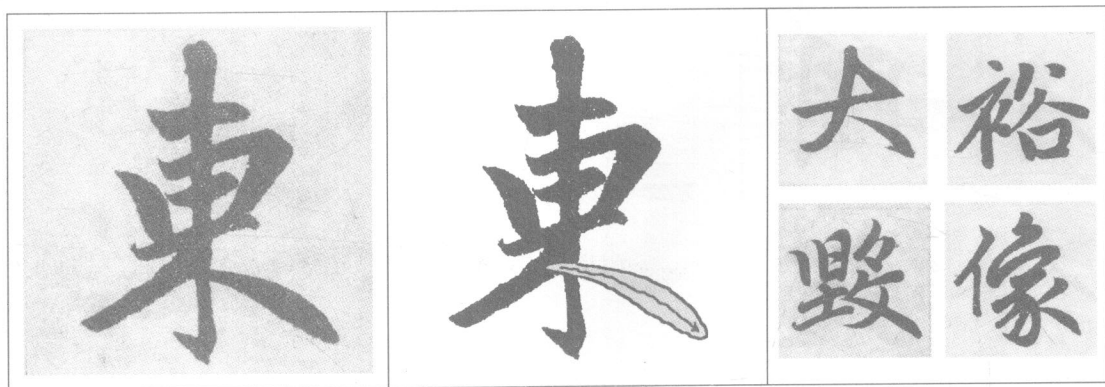
挑状点起笔向下或左下，稍顿后折向右上，或短促出锋或与下一笔画相连，自然随意，也具有行书的特点。



撇状点斜下笔稍顿后向左下方向撇出，或出锋或折回接着下一笔画的书写，出锋较长者与短撇无异。



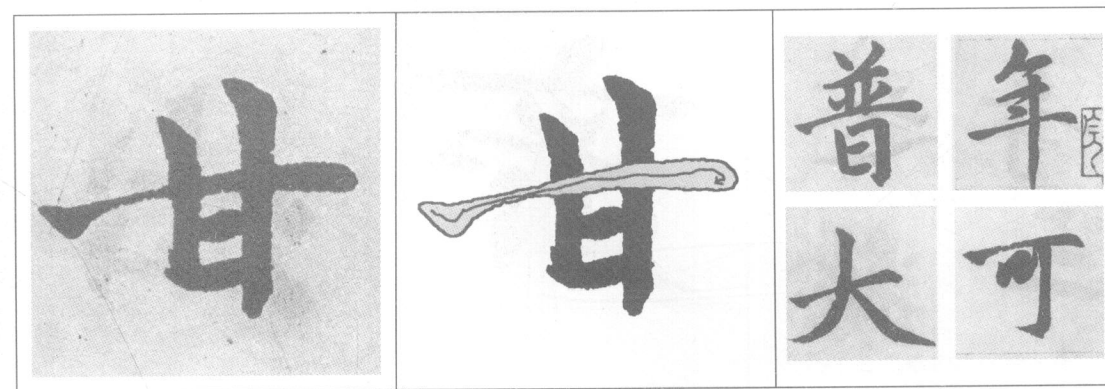
垂点斜下笔后弯向下再回锋收笔，略呈弯形，上尖下圆。



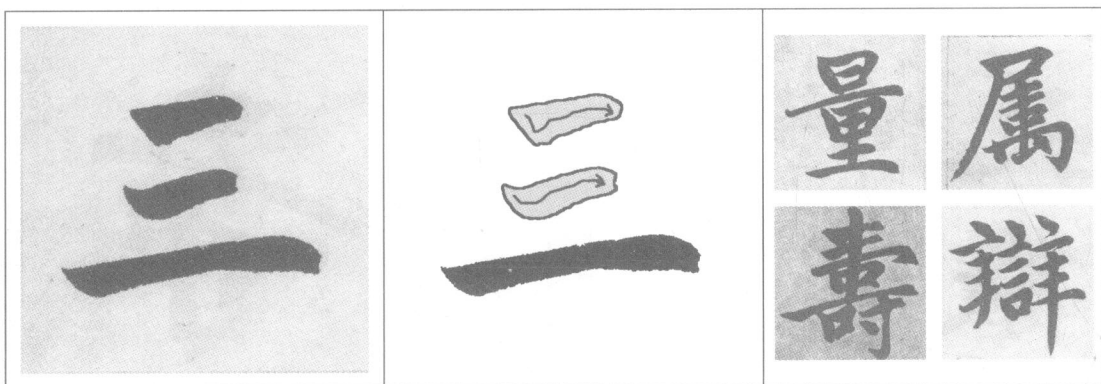
长点呈弧形，多为短捺的一种写法，笔尖着纸后即向右下行笔，渐行渐增粗，至末端复提笔变细，有的末端向左带笔。



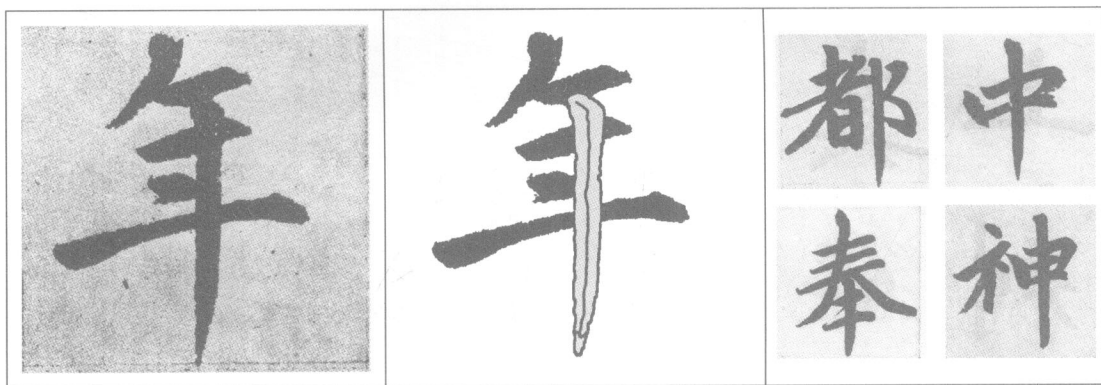
这是较厚重的长横，起笔和收笔均顿笔成斜面，中部也沉着踏实，向下微弯。



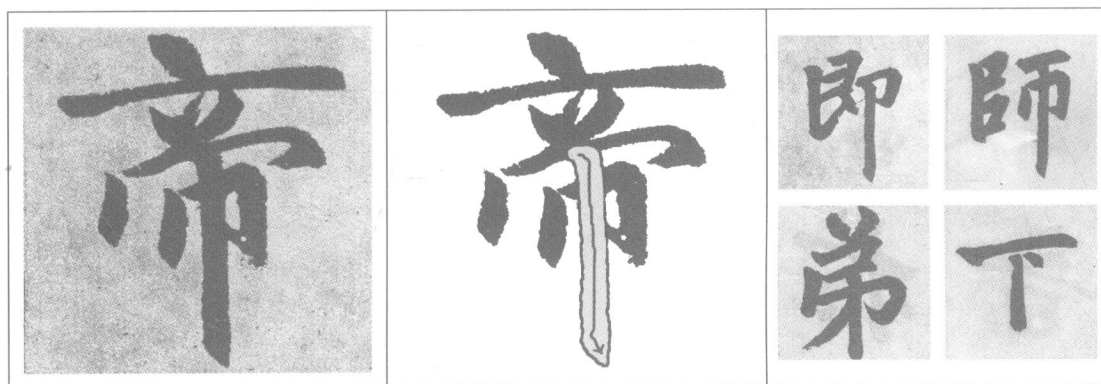
这种长横起笔处顿笔形成三角形画端后提笔变细再向右行，至右端复稍加粗并顿笔回锋收笔。



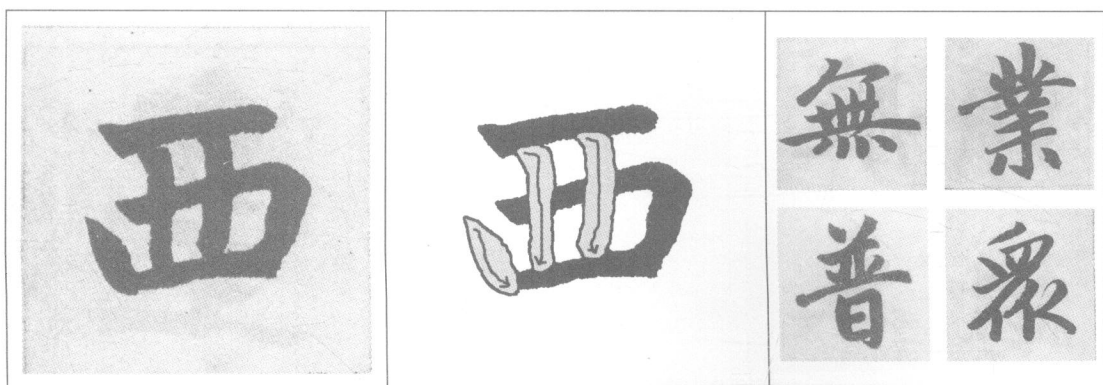
短横有长短和粗细各种差别，也有左粗右细或左尖右钝，起笔和收笔多不刻意顿挫和转折，外廓线无明显棱角。



这是下端出锋的“悬针”竖，起笔斜向轻顿，上中段较粗，至下端渐提笔缓慢出锋，使尖端饱满充实。



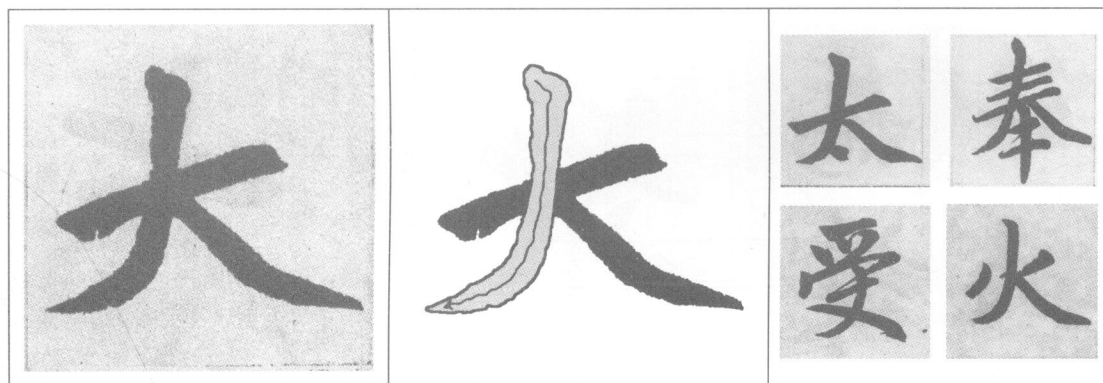
这种长竖下端顿笔回锋而成斜面或圆钝画端，全长劲挺厚重，有的微有弯曲。



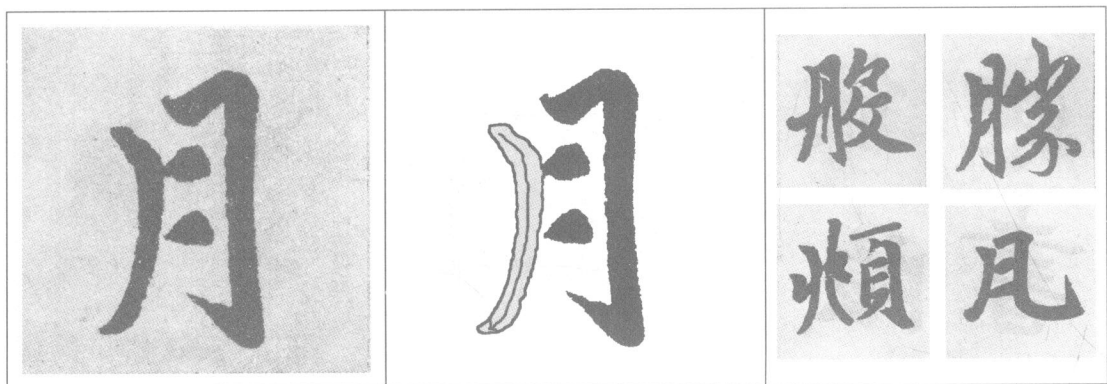
短竖也有正有斜，有粗有细，有的短至点状，以及上粗下细或上尖下钝等等各种不同的形态。



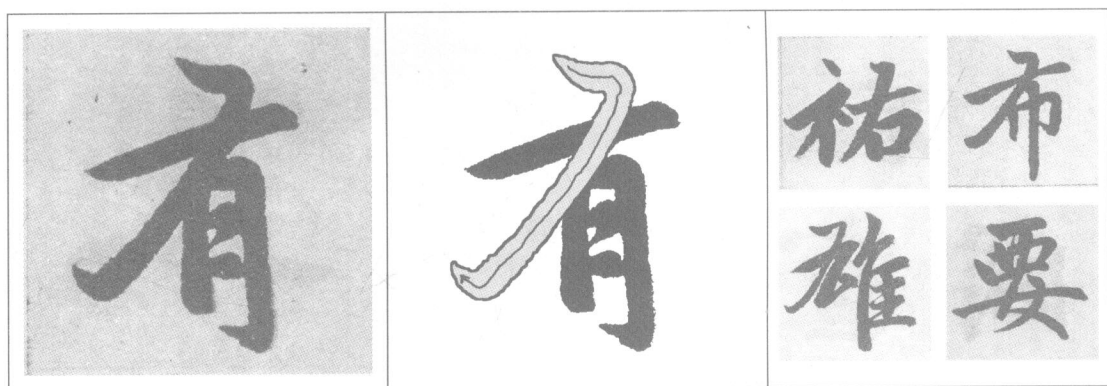
斜撇起笔轻顿但不形成明显增粗的上端，撇出时或微弯或径直，充分向左或左下角伸展，末端尖细而踏实。



这种长撇中上段较直，中下段明显弯曲，撇出方向向左侧近于水平。



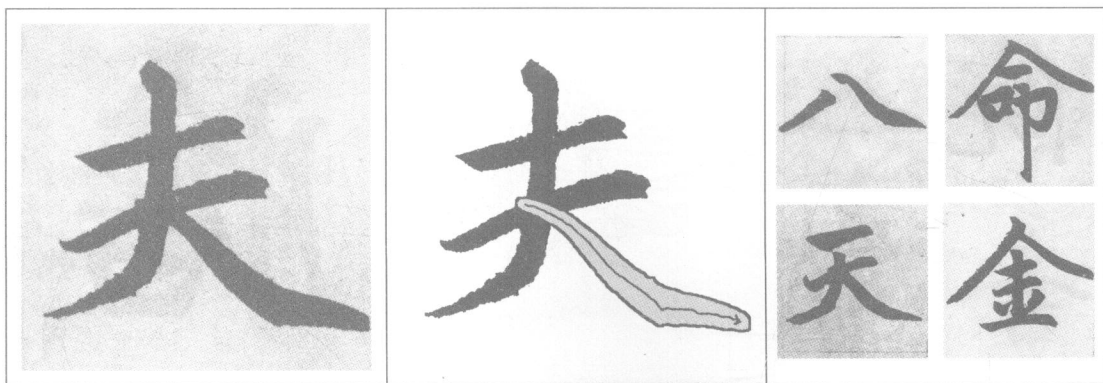
直撇的上端多顿笔形成弯头，但不形成明显外廓棱角，先稍向内倾，至下段稍向左斜而撇出，尖端浑厚踏实。



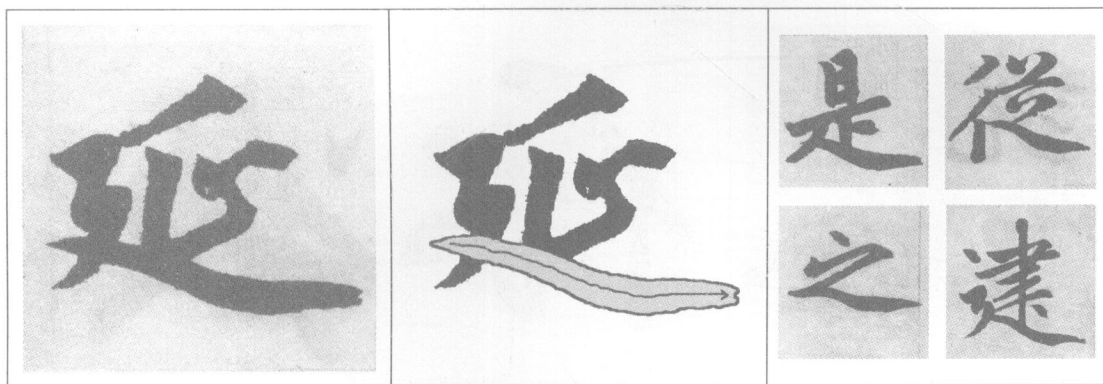
这种撇画在起笔处形成一明显弯头，撇线厚重微弯，末端也多浑厚或再向上钩出，是赵体楷书笔画的特点之一。



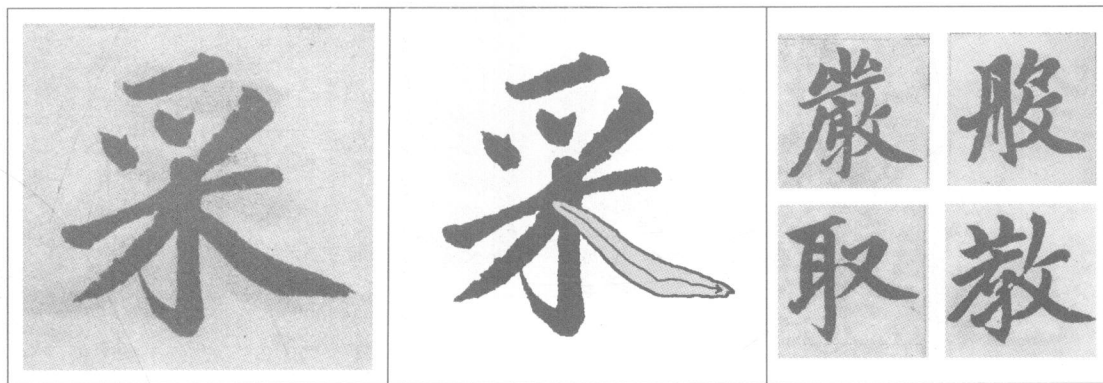
短撇与斜撇相似，起笔顿笔使上端增粗之后向左下短促撇出，行程短，末端尖细，也因所在字的不同多有长短粗细变化。



长斜捺起笔甚轻而呈小弯头，向右下行笔中渐渐加重并稍驻笔下沉后复提笔向右“拖”而出锋，充分伸展到达字的边廓，也为赵体笔画形态特点之一。



平捺与斜捺类似，较之更接近水平，笔尖入纸后渐渐加重增粗后再提笔变细，波折明显，最粗处离末端较长，也特别伸展。



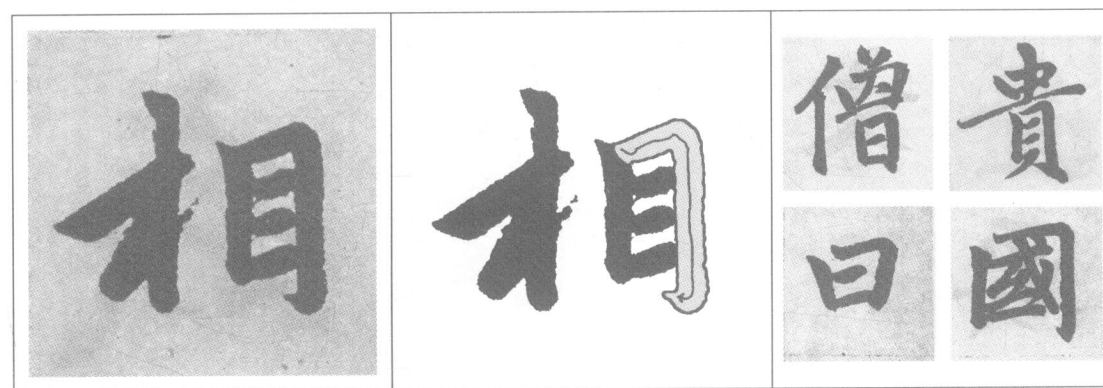
短斜捺的长度其实与前述斜捺无截然分界，写法也基本相同，相对稍短和波折稍觉明显而已。



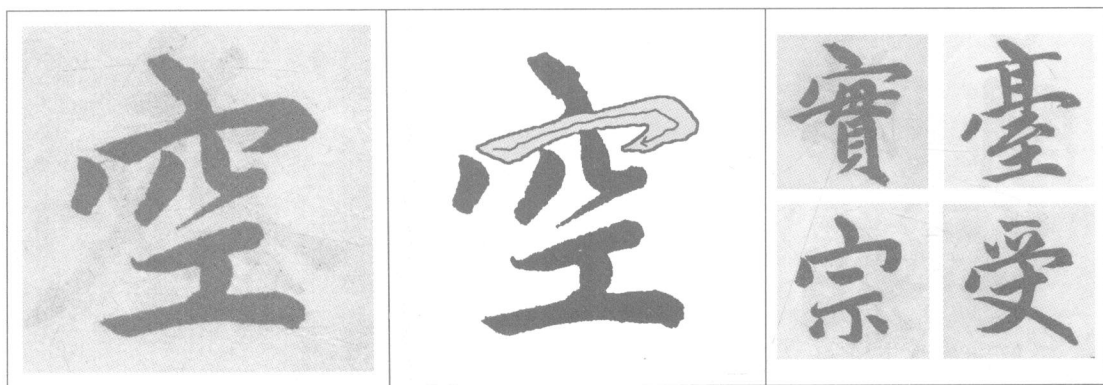
提的起笔顿笔形成较明显的弯头后向右上行，并渐提笔出锋，出锋尖细，倾向于右侧笔画。



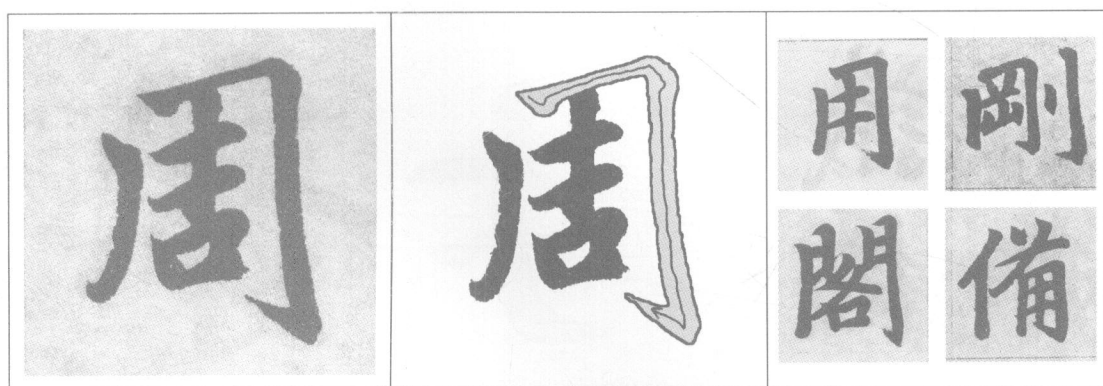
横撇起笔有尖有钝，横线特别上斜，两线夹角很小，顿笔转折写撇线时多有与横线一定的重叠，具有较明显的行书笔意。



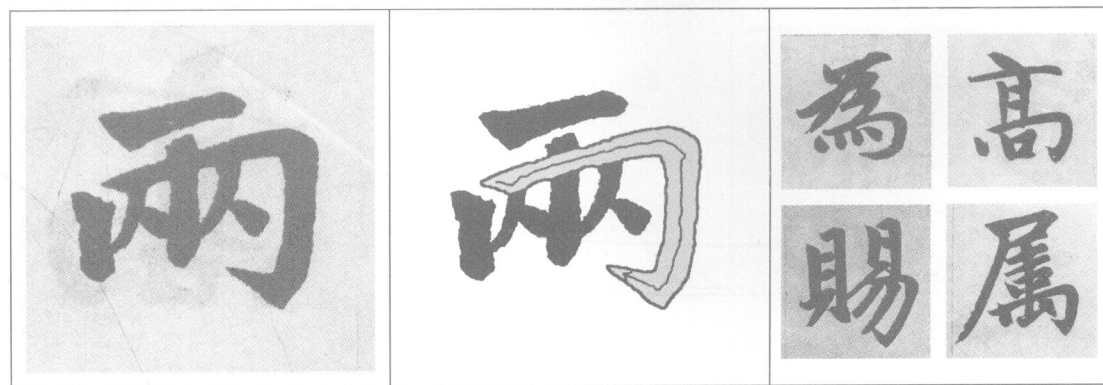
横折的起笔和收笔都较自然随意，无明显顿笔和转折，折角也多圆转自如，末端有的自然向左上带钩，纵向线有的向内倾斜。



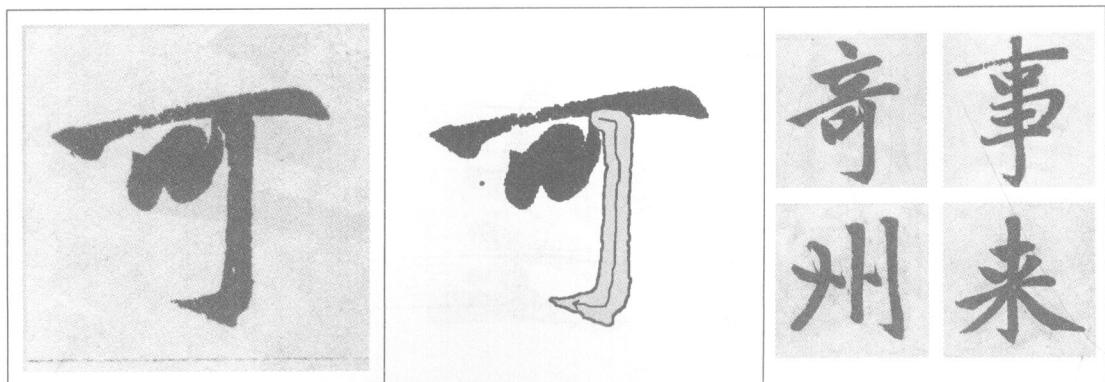
横钩起笔多顿笔形成斜面，至钩处再稍顿笔增粗后向左下钩出，折角处无明显提按所形成的棱角，但可见圆中有方，刚柔并济。



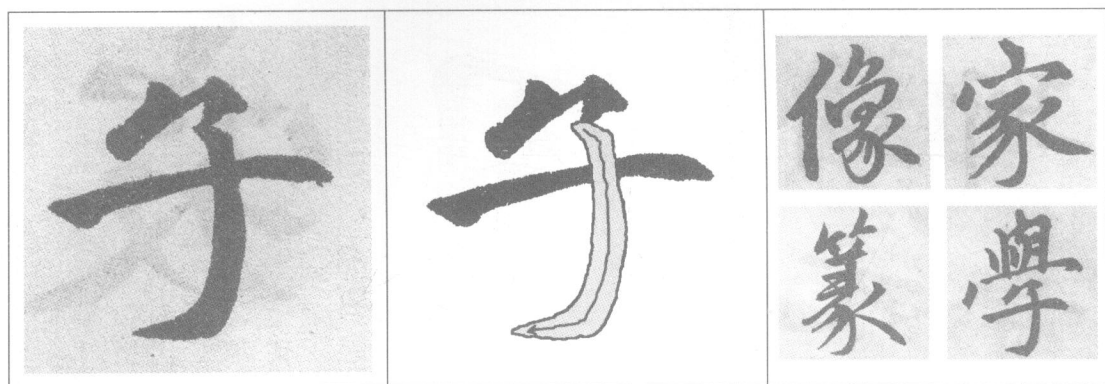
这是纵线向下垂直或稍向外斜的横折钩，折角也有不甚明显的顿笔，有的折后线下端向外斜而使右下角突出，钩处更觉急促。



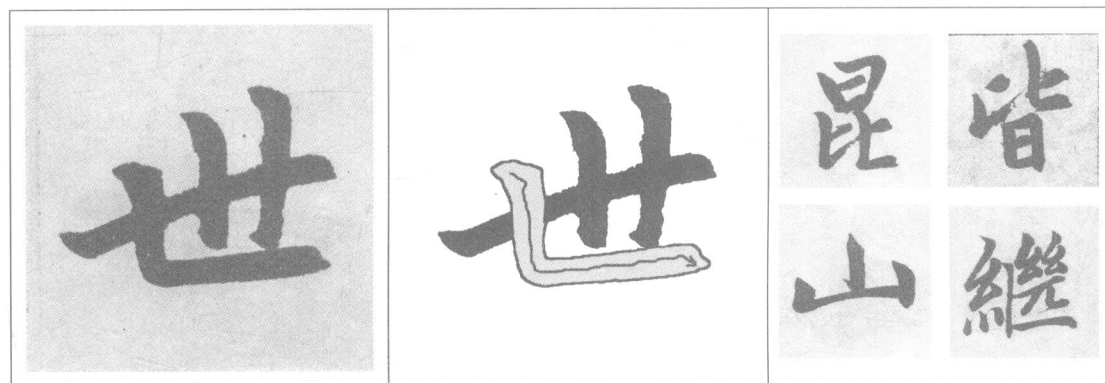
这类横折钩见于横线较长纵线较短者，两线均较厚重，折角圆转，折后纵线明显内倾。或为弧形，钩处折角有的极为平缓，出锋向左接近水平。



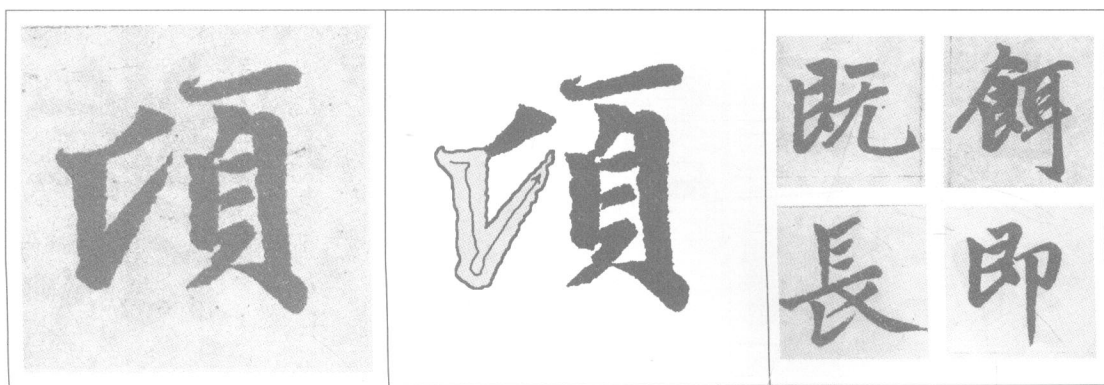
竖钩的起笔多顿笔形成小弯头或稍增粗的上端，竖线刚直劲挺，下端钩处夹角不甚急促，出锋向左或左上。



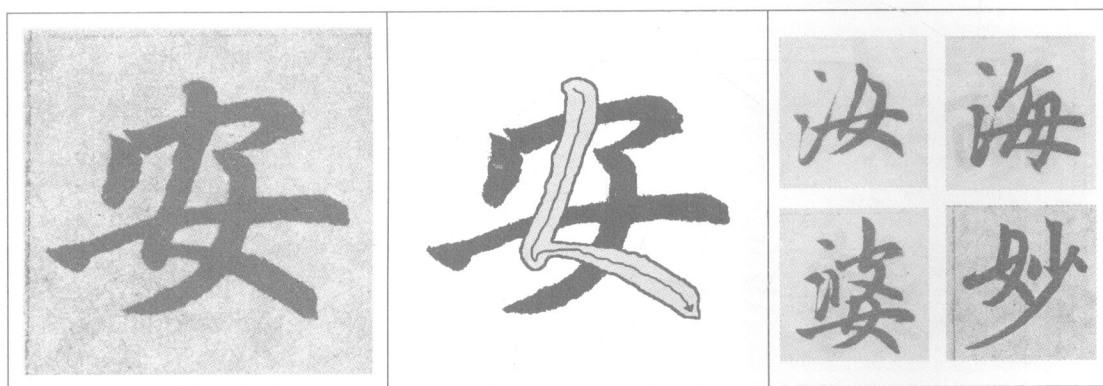
弯钩起笔多承接于前一笔画，中段向右突出较明显，或呈弧形。下端钩处折角极其平缓，或向左自然弯出，出锋向左或左下方。



竖折的起笔和收笔虽有一定顿笔但均不形成外廓明显棱角，折角也多圆转，少数竖折写为断开的两个笔画，有的稍变异而写为近似竖提的形状。



竖提起笔多顿笔形成斜面，折角也多方折急促，向右上出锋倾向于下一笔画。



撇点的上斜线径直较粗，两端圆钝，下斜线先细后粗，有的斜而下弯，有的近于水平，在两线相接处有明显提按交替，而使折角突出。



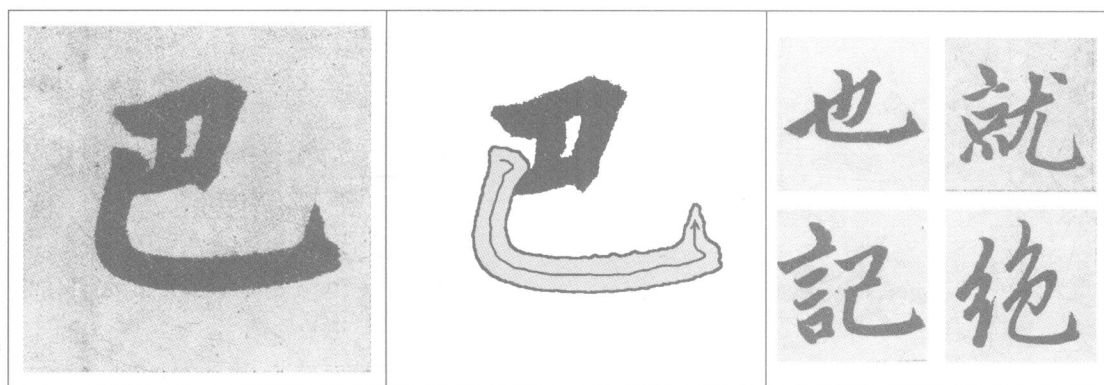
撇折起笔顿笔成明显斜面或弯头，折角急促有力，在两线相接处也有一定的重叠，折后斜线变细并与下一笔画相接。



斜钩的起笔于上端尽量较左，沉着厚重。行笔径直而有微弯，向右下角充分伸展，钩处增粗，折角急促。



卧钩起笔甚轻，笔尖着纸后向右下、向右渐渐加重，写成弧形线后向内上急促钩起，钩出长度往往不甚控制，并倾向于以后笔画的连写。



竖弯钩厚重，起笔多顿笔形成斜面或小弯头。纵线短，弯处圆转，平线也微向上弯，向右侧尽量伸展后向上钩起。