

空山新雨後天氣晚來秋
月松間照清泉石上流竹喧

施志伟

编著

历代名碑名帖书法基础教程

上海科学技术文献出版社

胆巴碑技法与临创

赵孟頫楷书精要精练

施志伟

编著

历代名碑名帖书法基础教程

上海科学技术文献出版社

胆巴碑技法与临创

赵孟頫楷书精要精练

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

胆巴碑技法与临创/施志伟编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008.4

历代名碑名帖书法基础教程

ISBN 978-7-5439-3501-3

I. 胆… II. 施… III. 隶书-书法-教材 IV. J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 027236 号

责任编辑: 应丽春

封面设计: 诸黎敏

胆巴碑技法与临创

施志伟 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 787 × 1092 1/12 印张 6.33

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978-7-5439-3501-3

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

出版者的话

书法是我国优秀的传统艺术，几千年来留下了数不胜数的书法遗产。其中许多优秀的碑帖墨迹，被后人所推崇，广为习书者仿效和临摹。

为使广大中小学生和书法爱好者能尽快掌握和提高书写技法。本丛书的范字选自大书法家欧阳询的《九成宫醴泉铭》，颜真卿的《多宝塔碑》、《勤礼碑》，柳公权的《玄秘塔碑》，赵孟頫的《胆巴碑》、《妙严寺记》，王羲之的《兰亭序》、《圣教序》，米芾的《蜀素帖》，以及汉隶《史晨碑》、《曹全碑》、《乙瑛碑》、《张迁碑》。这些经典的作品最能代表书家、书体的风格，因此它们也是后人择帖的首选。

《胆巴碑技法与临创》，以赵孟頫《胆巴碑》为临习范本。《胆巴碑》字体骨架劲挺，风姿流动，变化丰富，方圆并用，撇捺展放，结体宽绰秀美，笔顺灵活，点画之间彼此呼应十分紧密，婀娜中含刚劲，流畅中显沉稳。历来被选为学习“赵体”的绝佳范本。

本帖将所有的范字还原成墨迹，使其更接近书法大师的真迹，同时适度放大和在笔画中用白细线勾画笔法走势，增加了图文的可读性，结构要领的直观性，文字精解的易懂性，并加以归类编排。使学书者更容易领悟大师书体的特点，引导学习者举一反三，加以变化运用，以提高书法基础训练的效果。同时对章法款式以全方位多角度的图示和精解，对于自学、教学、欣赏赵体《胆巴碑》的艺术风格，为进一步书法创作奠定良好的基础。

本书在编写过程中得到了施俊烈、池劳荣、施芸卿、施佐腾很大的帮助，在此为他们所付出的辛勤劳动深表感谢。

目 录

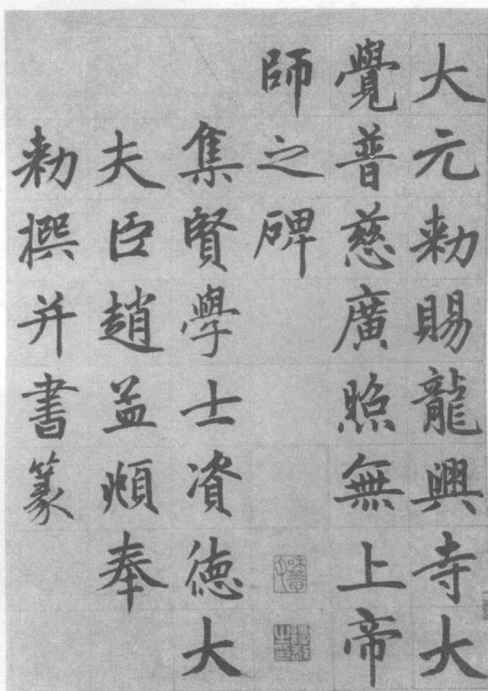
一 概述	1
赵孟頫《胆巴碑》简介	1
《胆巴碑》技法精要	1
毛笔、书写姿势和运笔方式	2
二 点画技法	3
永字八法	3
点画变化	7
点画组合	11
三 部首技法	14
四 结构技法	32
五 集字创作	43
对联	44
书山有路勤为径、学海无涯苦作舟	44
人生自古谁无死、留取丹心照汗青	46
条幅	48
枫桥夜泊（唐）张继	48
中堂	51
黄鹤楼送孟浩然之广陵（唐）李白	51
横幅	54
秋思（唐）张籍	54
山居秋暝（唐）王维	57
折扇	60
山行（唐）杜牧	60
宿建德江（唐）孟浩然	63
斗方、团扇	65
敬业乐群《论语》、寻隐者不遇（唐）贾岛	65
独坐敬亭山（唐）李白、秀外慧中《论语》	67
附：赵孟頫《胆巴碑》原碑帖	69

（一）赵孟頫《胆巴碑》简介

赵孟頫（公元1254—1322年），字子昂，号松雪道人，湖州（今浙江吴兴）人。为宋太祖第四子秦王德芳的后裔，即宋太祖第十一世孙。由于他生于官宦书香之家，自幼便受到了系统的中国传统文化的熏陶，又加之赵孟頫“未弱冠时出语已惊乡里儒先，稍长大，而四方万里以求其文”（戴表元《松雪斋文集序》），使他在诗、书、画等诸方面成就为元代的代表人物。他是一位开一代风气、影响百世的著名书画家。

赵孟頫学识渊博，是一位艺术上的全才，以书画兼优著称，尤以书法影响最大。他的书法在书法史上可与晋代王羲之、唐代颜真卿相提并论，而他在绘画、篆刻、音乐、诗词等方面的才能均被其书法上的成就所掩盖了。他的书法渊源晋唐，更淋漓尽致地把晋、唐风韵推到顶峰。他的书法无论用笔还是结体都趋于完美。在诸多的赵孟頫传世墨迹中，《胆巴碑》为赵体行楷书之代表作。

《胆巴碑》，全称《大元敕赐龙兴寺大觉普慈广照无上帝师碑》书于延佑三年（公元1316年），时赵孟頫已经63岁，而书法之精妙，实令人叹为观止。在用笔方面体现了他独特的艺术风格，骨架劲挺，风姿流动，变化丰富，方圆并用，撇捺展放，结体宽绰秀美，笔顺灵活，点画之间彼此呼应十分紧密，婀娜中含刚劲，流畅中显沉稳。处处显示赵孟頫楷书追晋人气韵，参唐人法度，达到了一种新的“中和之美”的境界。历来被选为学习“赵体”的绝佳范本。



（二）《胆巴碑》技法精要

《胆巴碑》清丽道媚，易方为圆，笔画之间注重呼应映带，行笔极为流畅自然，其突出特点在于作楷书以行书笔意为之，所以他的楷书被称为“行楷”。临习《胆巴碑》首先要注意观其特征，找其规律，并通过不断地实践掌握赵孟頫用笔与结体的妙处，才能得以事半功倍的成效。技法学习要从运笔、点画、部首、结构、布势等方面加以领悟。

1、观其运笔。即起收、方圆、藏露、提按等特点。运笔应做到笔到力到，宜送勿拖，表现出的点画线条应圆润饱满、力透纸背、有立体感。用笔多圆转，用圆柔之笔，但柔中有刚，外柔内刚，圆中有方，遒劲清润。

2、察其笔势。即长短、曲直、巧拙、和峻之别。楷、行、草相间，笔顺多变，笔画之间呼应映带，圆润优美，通畅流宕。

3、看其结字。①形体稍见宽扁，结体严谨中求变化，平稳中见灵动。虽见不到欧体的方劲险绝、颜体的宽肥圆润和柳体的挺拔劲健，但三大家书体的风格在此巧妙结合为一体。②结字多用简省变异，或楷或行或草，或增或减，皆灵动自如，丰富多变，协调而自然。在楷书中加入行、草笔法，使许多繁杂难写的字变得流畅顺手，快捷自然。③行书中讲究同字异形，相同之字多求变化，以显示书者高超的书艺功底和精深造诣。王羲之《兰亭序》开创了“同字异形”的经典范例。《胆巴碑》亦非常突出，字形多变，造型优美，耐人寻味。

总之，学习《胆巴碑》，是一个观察、临习、再观察、再临习，逐步深入，循序渐进的过程，切莫“一曝十寒”，字内字外勤为本，古往今来的书家，无一例外。只有勤学苦练，才能提高自身的书写能力和艺术欣赏水平。

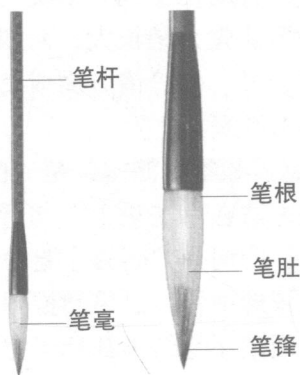
(三) 毛笔、书写姿势和运笔方式

(一) 毛笔

毛笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别。笔毛的种类可分为软毫（羊毫）、硬毫（狼毫）和兼毫（狼、羊混合）三大类。初学书法可选笔毫不短于3厘米的羊毫长锋大楷。

好的毛笔其笔竿要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。使用前要用清水浸润，使笔毫全部发开，除去散毛。用后要清洗干净，然后用手顺笔根至笔锋排出水分。放置毛笔最好悬挂，以免笔锋受损。

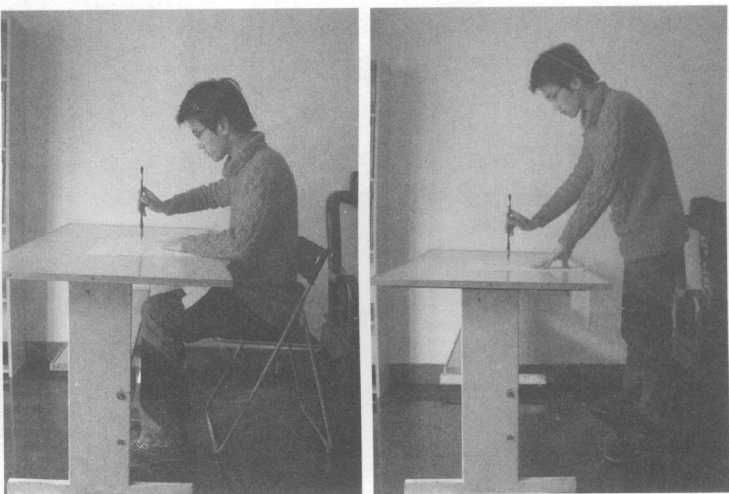


(二) 书写姿势

正确掌握笔法，首先要端正写字的姿势。一般来说，不管是坐着书写还是站着书写，一定要做到头正、身正、手正。

坐姿的要求：凡写不是太大的字，一般可以坐着书写，身体要端正，头要正，两肩要平，胸不贴桌，背不靠椅，两脚分开平放于地，不可悬空（因为写字须用全身之力送出，脚不着地，则写字无力），双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

立姿的要求：写较大的字时，坐书会受到不少限制，身体的活动范围较小，视野不开阔，所以需要站着写。立姿与坐姿基本相同，只是书写时两脚自然分开，右脚稍向前，上身可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略为放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体，右手腕肘悬起，运气挥毫。

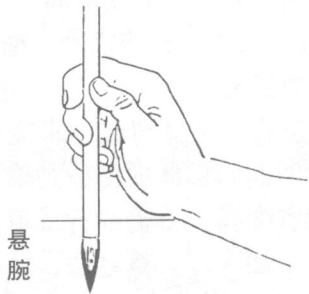


(三) 运笔方式

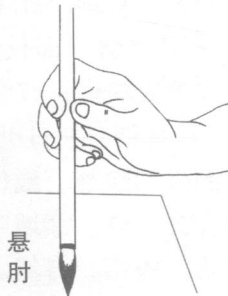
运笔即用手腕运转毛笔，要学会运笔，就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及其相互关系。一般来说，指的作用主要在于执笔，腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时，点画、间距较小，动作细微，就用五指协调行笔。如书写拳头般大小的字，由于运笔范围扩大，而以用腕为主，指则辅之。再大些的字，仅用腕也无济于事，就必须用臂来配合腕共同完成书写。



枕腕



悬腕



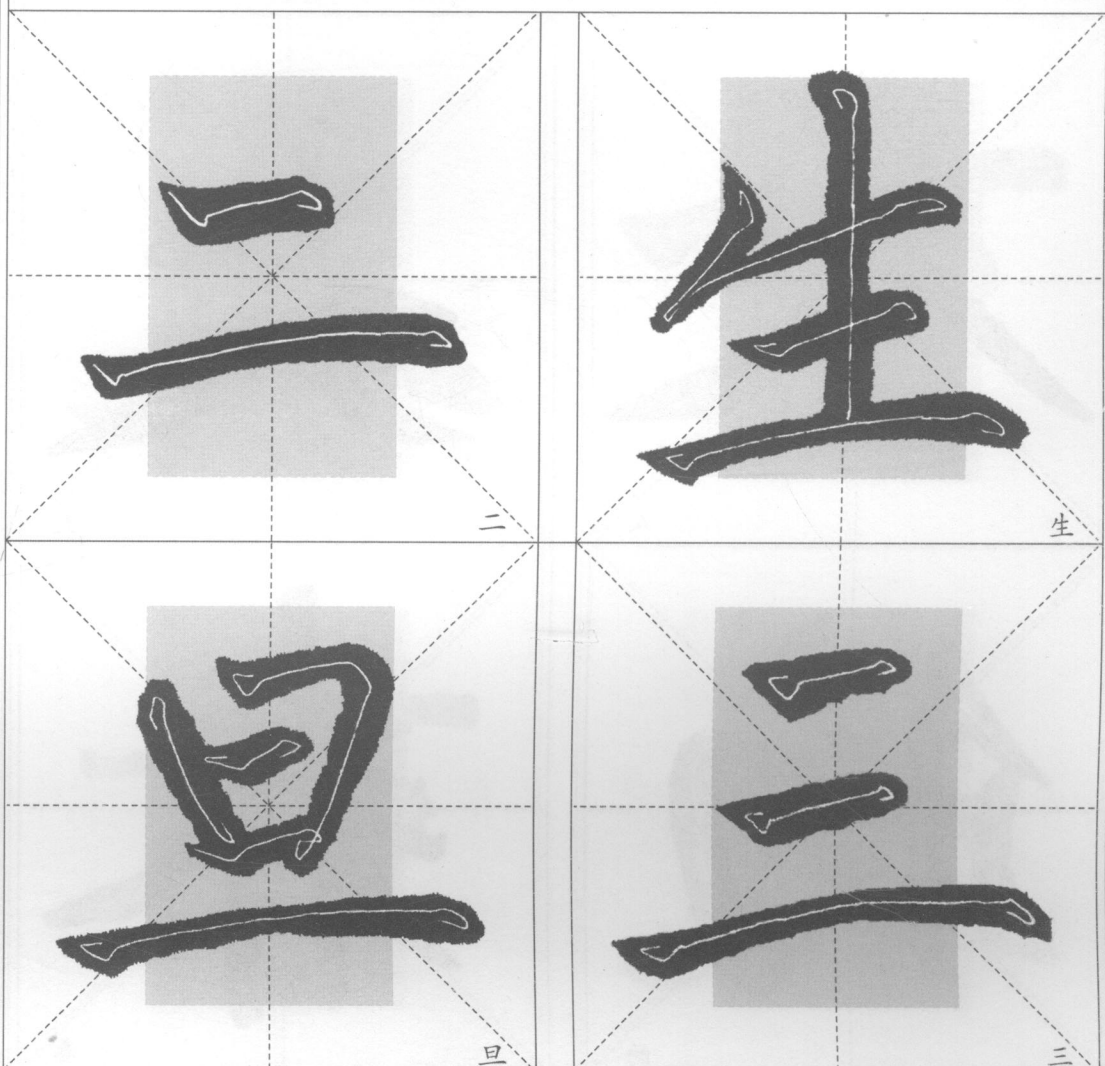
悬肘

枕腕 枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定。枕腕较适宜书写小字，而不适宜书写大字。

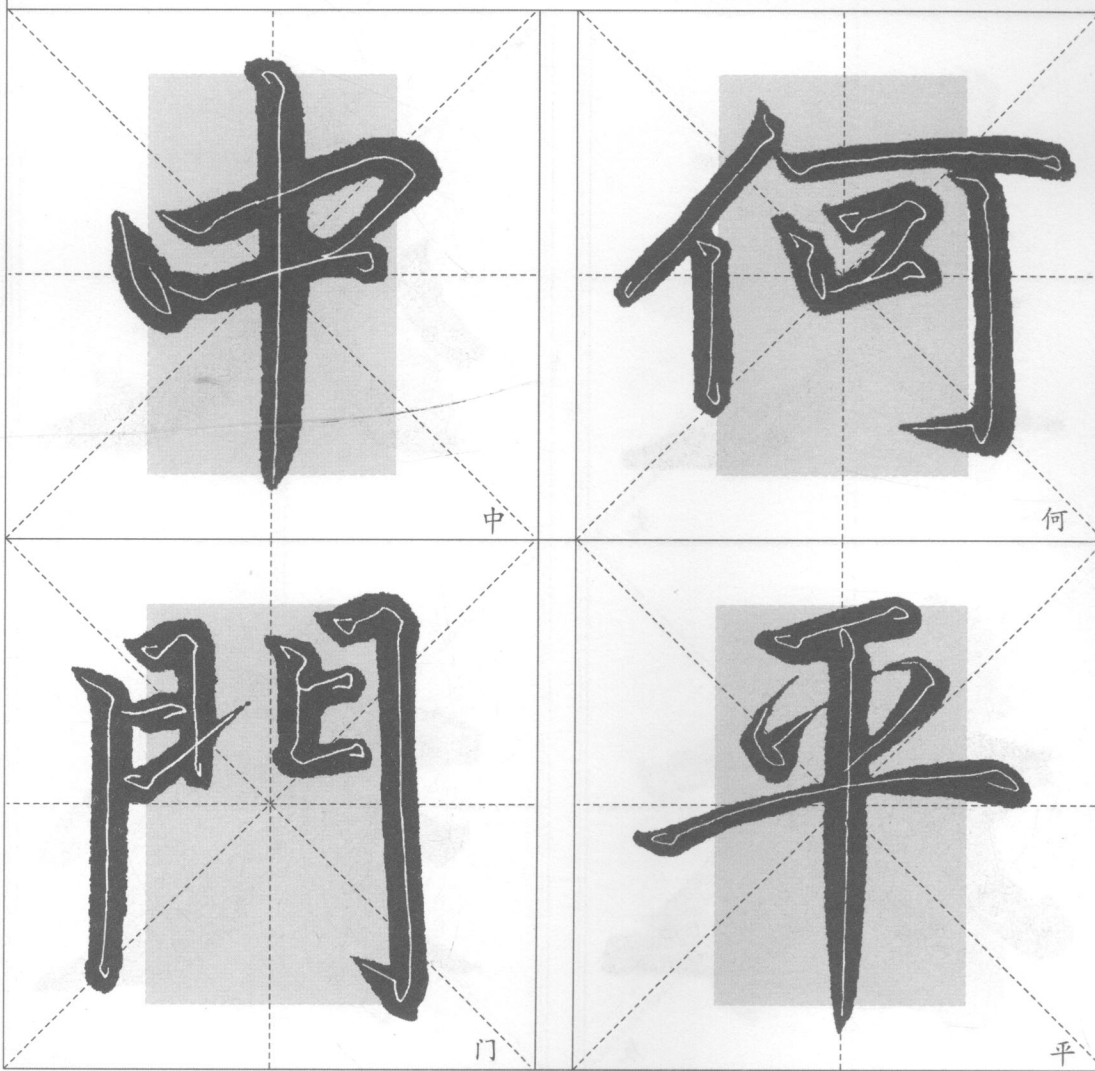
悬腕 悬腕比枕腕扩大了运笔范围，能较轻松地运动手腕，所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大，需经过训练才能得心应手。

悬肘 悬臂能全方位顾及字的点画和笔势，能使指、腕、臂各部自如地调节摆动，因此多数书法家喜用此法。

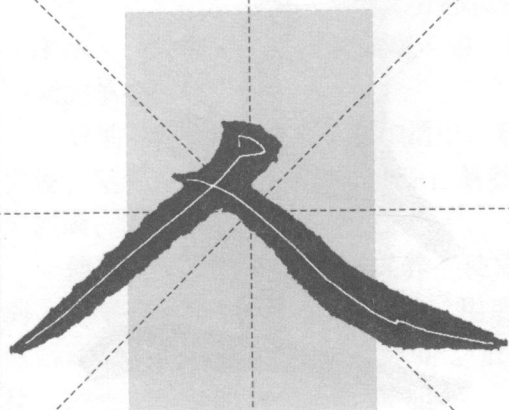
横：“永字八法”中称横为“勒”，就是勒马牵缰，意思是说写横画不可很快地平拖过去，要迟涩地前进，使笔锋与纸之间产生一种摩擦力，要控制运笔节奏。



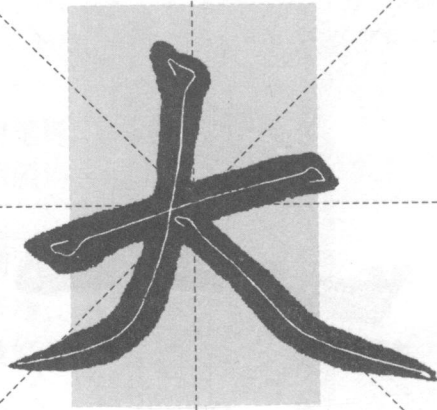
竖：“永字八法”中称竖为“弩”，也称直画，但是除了“中”、“年”、“午”等居中的竖画外，却不能写得过直。弩的本意是指机括发箭的弓，用它代表竖的笔画，意思是写竖时不可太直，直则失势，要直中见曲，其形像弩，笔力饱满。



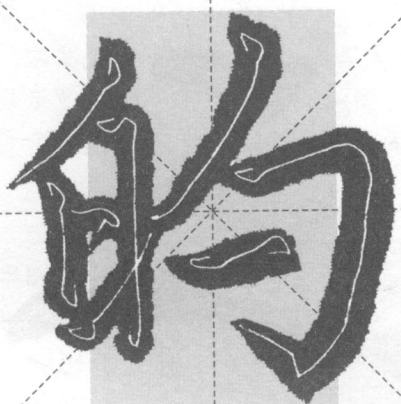
撇：“永字八法”中称长撇为“掠”，短撇被称为“啄”。写长撇要像用梳子梳长发那样，快而涩，如梳篦掠发，力送画末，不可失势。如随便甩出，就会失于轻浮。“啄”指鸟用嘴取食物，意思是说写短撇像鸟啄食一样，运笔疾速凌厉，写出气势。



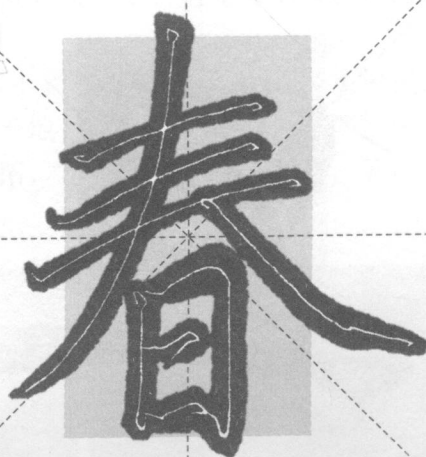
人



大

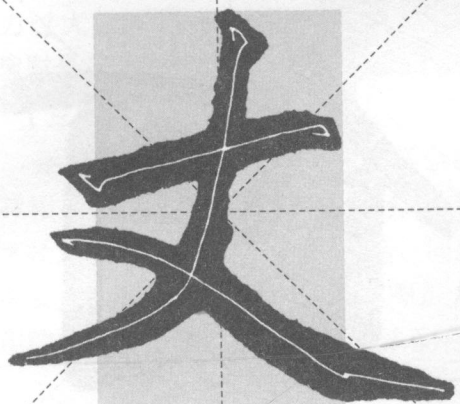


的

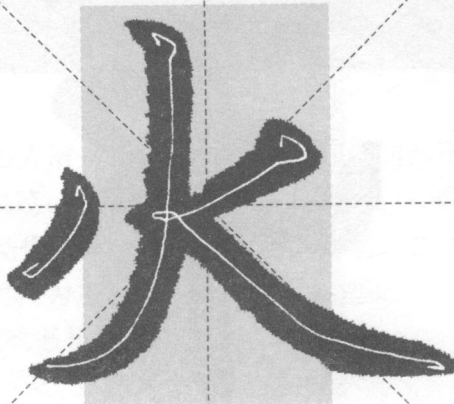


春

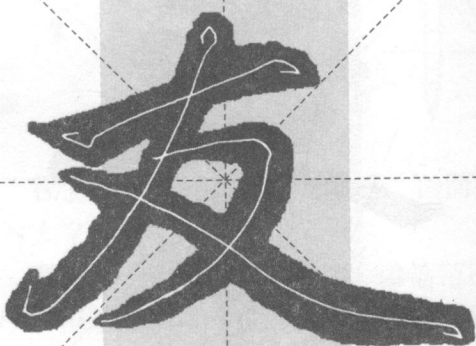
捺：“永字八法”中称捺为“磔”，有开张的意思。写捺笔要起笔、行笔、收笔清楚，笔画涩而有力，含蓄，劲挺饱满，表现出抑扬顿挫的节奏感。其直捺须与撇配合呼应；平捺则如水波之起伏，须一波三折；斜捺介于直捺与平捺之间；如一字中有两捺时，通常其一用反捺。



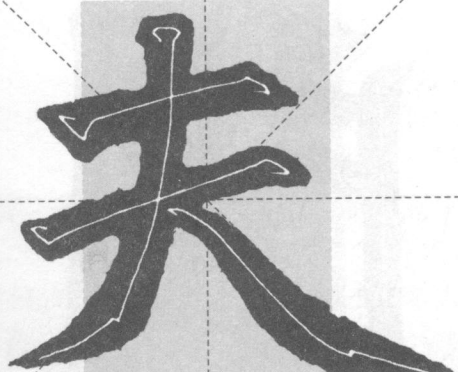
丈



火

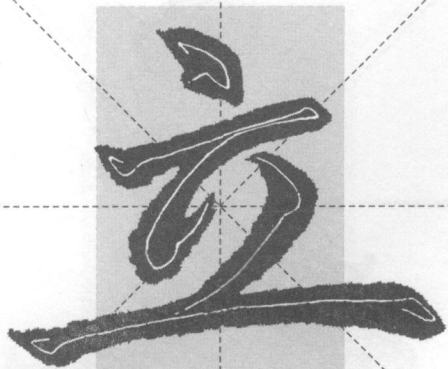


友

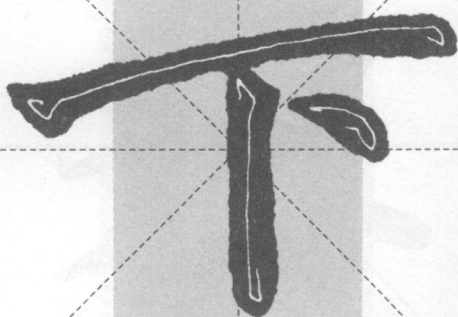


夫

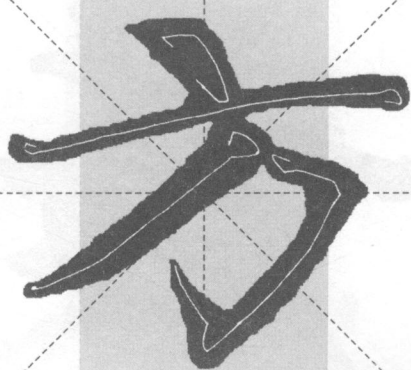
点：“永字八法”中称点为“侧”。点只是告诉人们一个笼统的形状，“侧”指明了写点时应左顾右盼，欹侧不平，有向有背。点被称为字的眉目，随字而异，方能得神。下笔时当顺势落笔，收笔时须收锋在内，或审其势险而为之，露锋处切忌虚尖怯露而宜尖锐饱满、干净利落。



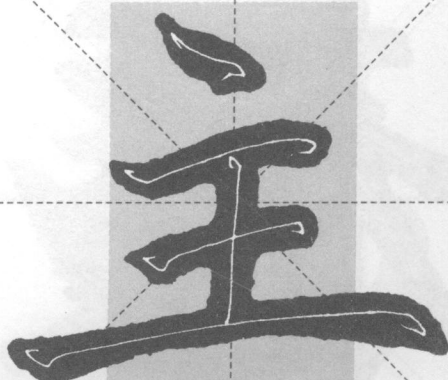
立



下

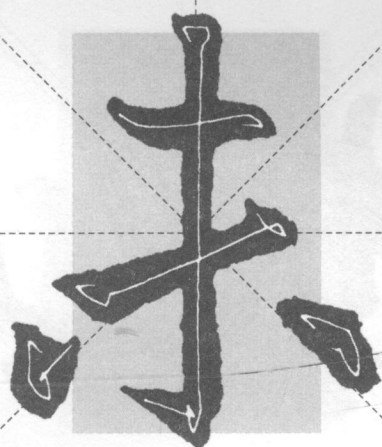


方

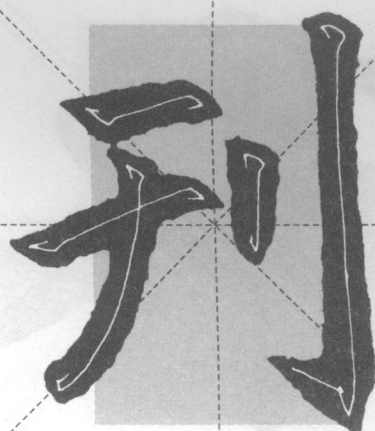


主

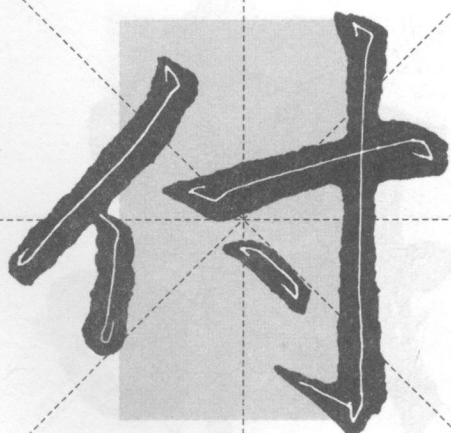
钩：“永字八法”中称钩为“趯”，意为写钩时，驻锋提笔，迅速趯起，如抬足踢出，其力集中在笔的中锋，锋如锥，锐利有力，出笔要疾，切忌虚尖浮露，力量速度要恰到好处。



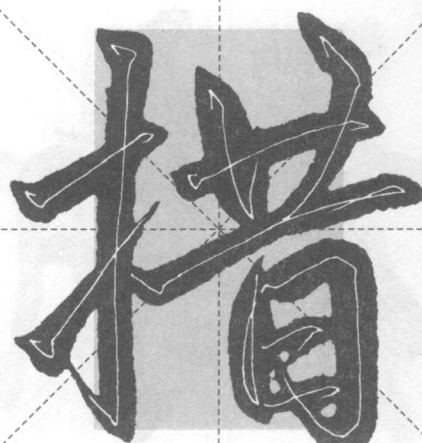
未



刊



付



措

折：“永字八法”中虽然没有折法，其实它是学书过程中极为关键的点画。其用笔纵横相连，把横写到转折处顺势向右下略按笔或提锋向右上，再斜向右下方顿笔，然后调锋下行，横、竖吻合紧密，转角自然。

日

日

貝

貝

樞

樞

君

君

挑：“永字八法”中称挑为“策”，是指向右上挑，写时如策马扬鞭，不用像写横一样控制节奏，而是要快。下笔宜直，折笔调锋后借势发力，向右上挑，出峰时在空中作收势。挑画常与下笔意连，有呼应之势。

取

取

地

地

持

持

瑞

瑞

汉字笔画，除八个基本笔画以外，其余都是由基本笔画变化而来。

横的形态变化：通常有平横、仰横、覆横、左尖横等，在原基本笔画的粗细、曲直、倾斜程度等方面产生变化。

皇

入

奉

暗

非

春

輻

飞

竖的形态变化：通常有相向、相背、垂露、悬针等，在原基本笔画的粗细、长短、曲直程度等方面产生变化。两竖画组合可以相向或相背，三个竖画以上时，中间多为垂露竖，左右则通过字形结构的需要来调整，可相向或相背。

川

川

而

而

車

车

順

顺

撇的形态变化：通常有长撇、短撇、平撇、回锋撇等，变化在于其长短、粗细、方向、起收笔等方面。单字中若遇多个撇画，须有参差变化，避免雷同。

白

白

在

在

风

风

有

有

捺的形态变化：通常有斜捺、平捺、反捺等。单字的上下、左右两部都有捺画的，应将其中一捺改成反捺或缩为点。

太

太

之

之

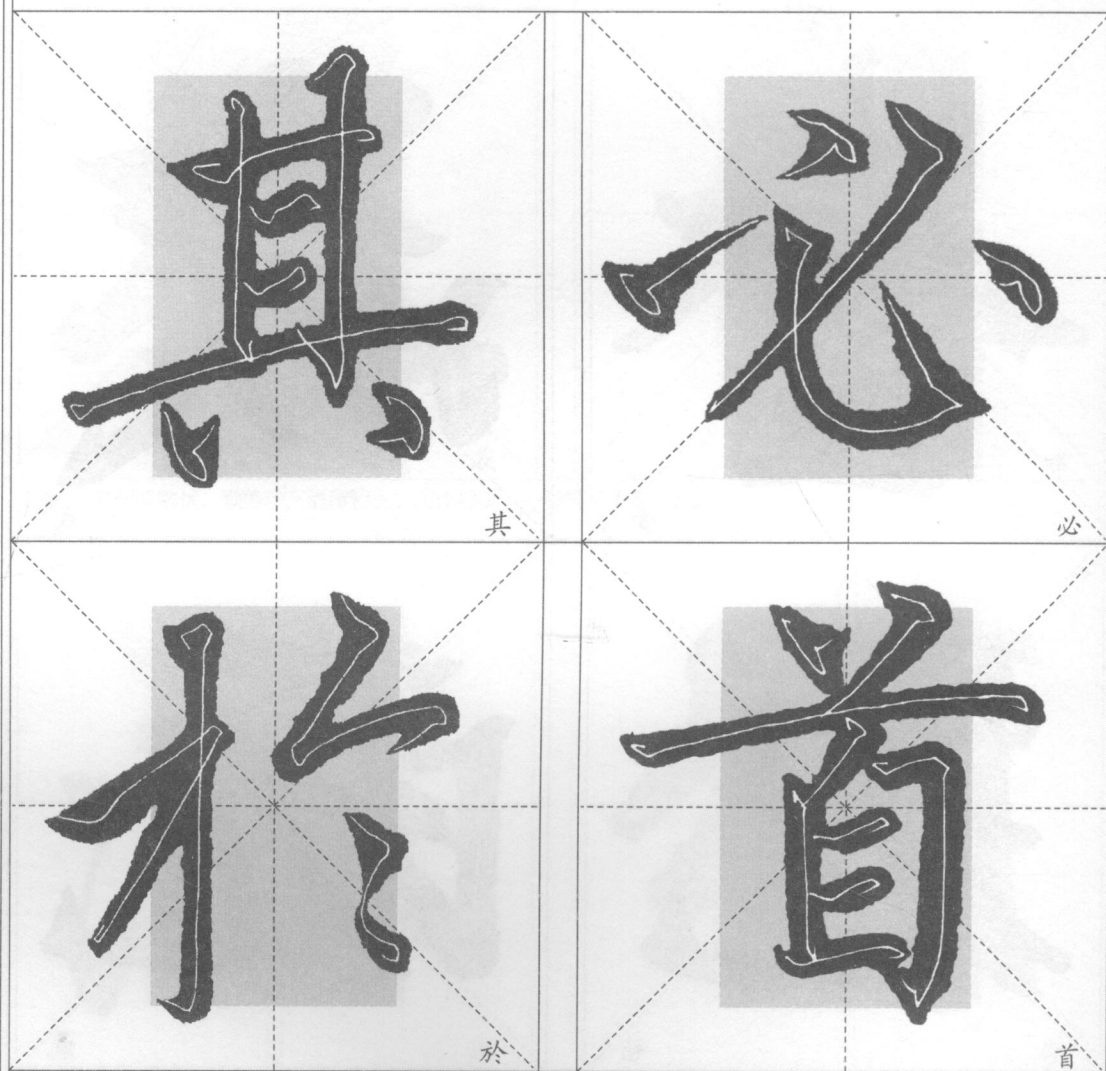
逝

逝

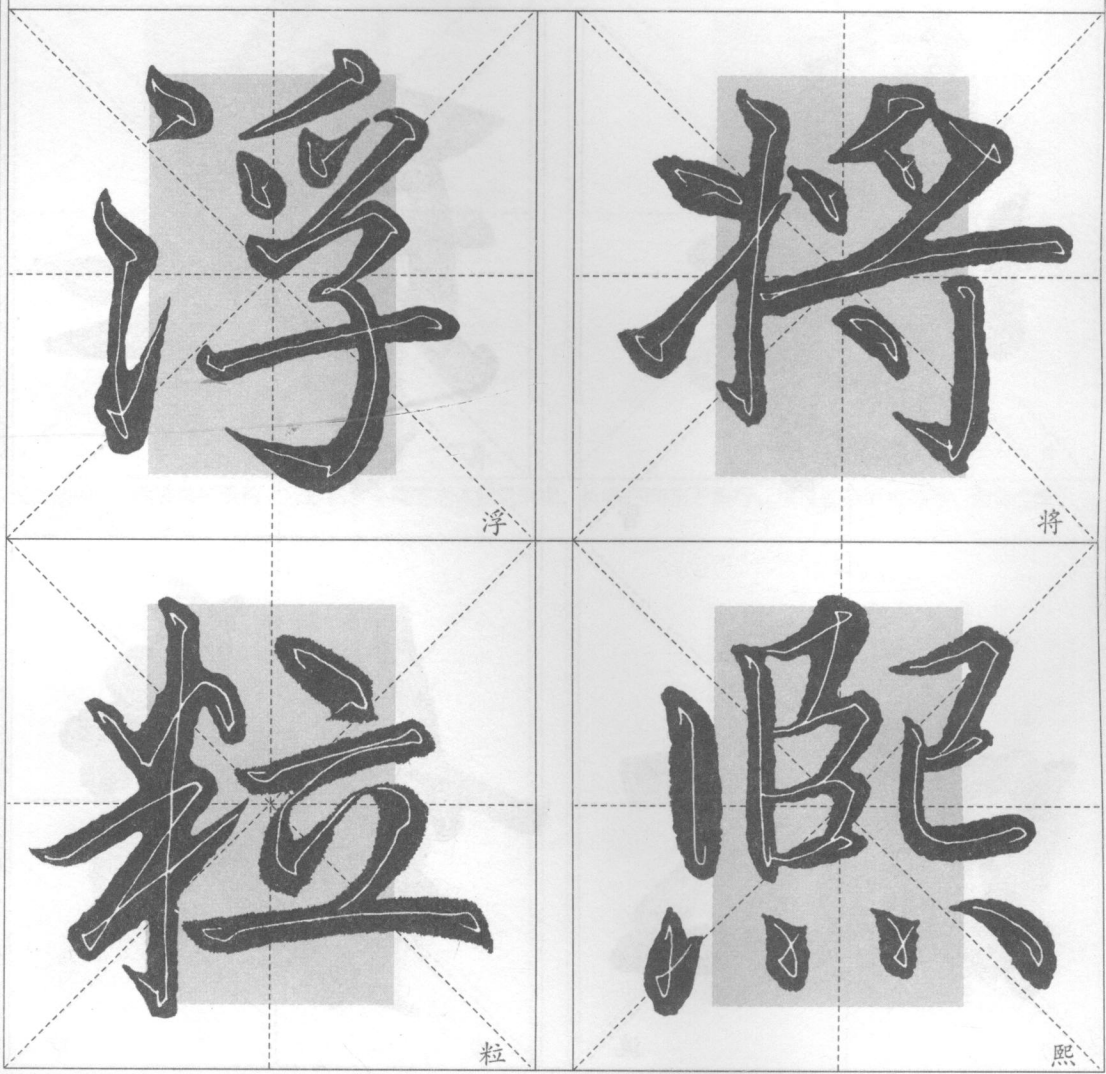
敬

敬

点的形态变化（一）： 作点之法贵在变通，通常有俯有仰、起收或露或藏、随字异形、呼应有致。其形态的变化须服从于字的结构和笔势的需要。



点的形态变化（二）： 点单独用时较少，其组合出现在字中却非常丰富，如曾头点、其脚点、上下点、散点水、横三点、横四点。



钩的形态变化（一）：通常有横钩、竖钩、竖弧钩、斜钩、卧钩、背抛钩、竖弯钩等，其变化在于角度位置、行笔长短、曲直弧度、出钩方向等方面。

壹

壹

成

成

冠

冠

既

既

钩的形态变化（二）：无论何种变化，都应根据字不同的结体要求和笔势来定。出钩角度，都须与下一点画有呼应关系，并兼顾到笔画间的穿插避让。

皆

皆

取

取

流

流

妙

妙

由两个或两个以上的基本点画复合而成，书写时应当作为一个点画一次性完成，以使点画的流畅与完整。

横撇：起笔向右上取势写横，向右下略顿，转锋向左下作撇。

友

友

永

永

撇提：先作断撇状，顺势向左稍微宕出，再作提画，一般提笔不宜写长。

法

法

颂

颂

横折竖钩：横画上仰，竖画要正直，钩尖上翘，呈左包之势。

舟

舟

月

月

横折斜钩：横画或长或短，应根据字不同的结体要求来定，折笔后向左下斜行，或直劲或略带曲势，钩尖上翘，呈左包之势。

幻

幻

初

初

竖提：竖画至下端须顺势向左下宕出，然后再向右上作提。

皆

皆

既

既

横折折折钩：横画起笔向右取斜势，上折笔力劲健，下折折钩与上部呈呼应之势。

乃

乃

秀

秀

横折折撇：横画的长短、取势应根据字不同的结体要求来定，两折笔上方下圆，弯势或大或小。

及

及

廷

廷

横撇弯钩：又称耳钩。横撇与弯钩或连或断，用笔提按转折，方圆兼使。一般与竖画组合用作左、右偏旁。

陵

陵

都

都