

楷书水写帖

赵孟頫

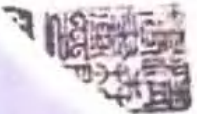
吴圣麟 编

赵孟頫书

明

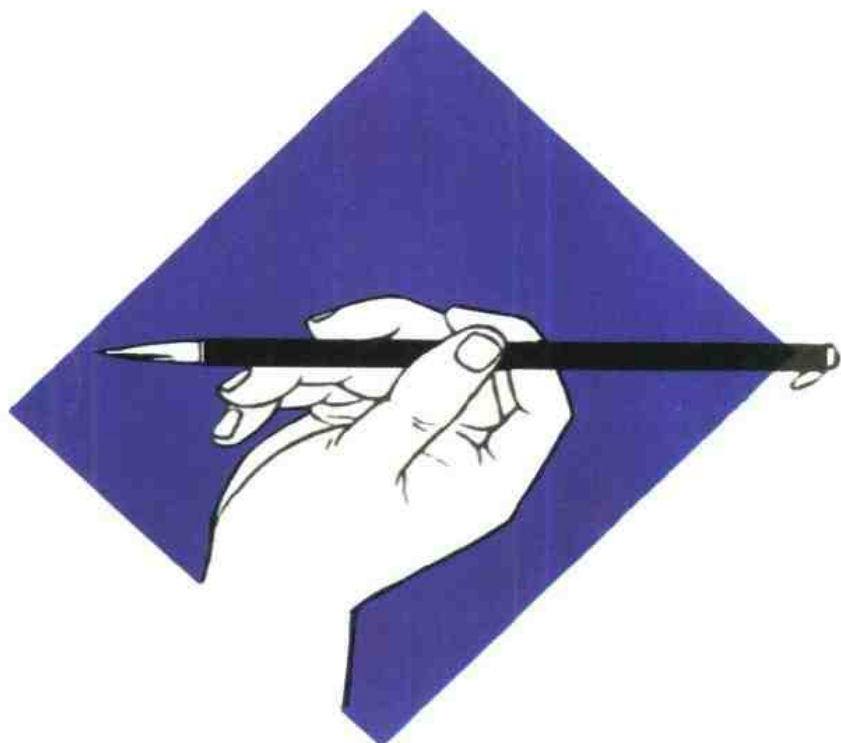
新法有宋王羲之
一样登果十桶

極寒可推



上海教育出版社

责任编辑 张建忠
封面设计 姜品珠



ISBN 7-5320-6126-4



9 787532 061266 >

赵孟頫楷书水写帖 吴圣麟 编 责任编辑 张建忠 世纪出版集团 出版发行
各地书店 各大书局 经销 太仓市印刷厂有限公司印刷 1999年2月第1版 2000年10月第4次印刷 上海教育出版社
印数:18,231-25,280本 开本:787×1092 1/16 印张:2.5 ISBN 7-5320-6126-4/G·6281 定价:5.00元

临习须知

一、本帖用水写纸印制，供课堂书写临习用。使用时，用干净毛笔蘸清水书写，纸上即显黑色字迹，笔迹消褪后，可重复书写。切勿用带色毛笔或蘸有色水、脏水的笔书写，以免在纸上留下污迹，影响书写和使用寿命。

二、本帖选用元代大书法家赵孟頫的《胆巴碑》中较完美的字，按序编写。此碑历来被公认为临习毛笔字的最佳范本之一。范本再佳，还要靠临习者持之以恒的临习才能把字练好。怎样持之以恒呢？1. 选定每天临习最有保证的时间，到時候便认真临习，不轻易移作他用。2. 每次必须临习一定的数量，不随便增减。3. 临习时，要专心，有问题要多问。

三、使临习能事半功倍，以两句口诀为辅导。

1. 写好笔画的口诀：“五要领、两边线；两边线，加力、减力善如变。”“五要领”指每一笔画的起笔、收笔、粗细、长短和走向。起笔、收笔有方、尖、圆、斜或由其中两者结合的几种形态。形态不同，用笔方法也不同。（方形起笔：笔锋锋尖在起笔的左上角触纸，下行或右行到另一角，回到起端的中心，再下按，然后行笔；方形收笔：笔行到末端，以锋尖向末端右上角或左下角稍稍加力，以锋行笔，写出末端边线到另一角，再回锋收笔。尖形起笔：笔锋锋尖在起端触纸，顺势行笔；尖形收笔：笔行到末端上提，顺势出笔。圆形起笔：笔锋触及纸面，先逆行到起端，回锋行笔；圆形收笔：笔行到末端，回锋收笔。斜形起笔：笔锋锋尖在起端最尖细处触纸，先向右下加力，然后行笔；斜形收笔：笔行到开始下斜处，逐渐减力。）笔画的粗细变化是提（笔上提）按（笔下按）或某

边线加力、减力造成的。大多数笔画不是同步减力（同步减力叫提）或加力（同步加力叫按）的，而是在某边线加力或减力的。所以要写出笔画粗细变化，便要学会加力或减力。平挺的边线不如减力；加减力常在不平挺的边线进行。笔画的长短和走向会影响间架结构是不是准确，所以也一定要要求写准。

2. 临习间架结构的口诀：“纵横占位力求准，呼应、笔势应分明。”“纵横占位”指每一笔画（主要是部位）的所处位置（如杏、呆、束、困、口和木的所处位置不同）及各自所应占的纵向和横向的地位。各自的纵横占位写准了，间架结构就容易写准。“呼应、笔势应分明”，是指各部位之间的相互照应。不管每个部位是宽是窄，是高是低，彼此间的疏密如何，都是要互相照应的。笔画和笔画的气势贯通是呼应，各自的占（所占的位置和纵横占位，以及进占他部位的空处）、容（容许他部位进占空处）、让（让出地位）都属呼应，在临习间架结构时，一定要吃准。到笔能听指挥了，还应把笔画写得有内力、有动态。到了这一步，这本字帖，便算临习到手了。

四、要使临习有明显的效果，在动笔前，一定要认真辨认笔画形态和各部位的纵横占位，做到心中有数，临习起来就能收到事半功倍的效果。

五、本帖把同样的一页字，分成空心字和原字两页。一页可供“廓填”（即用毛笔一笔填满空心）以求体会用笔方法；另一页供临帖用。两者同用，可以收到良好的临习效果。廓填时，一定要一笔填足一个笔画，不改不补，才能真正体会笔法。

赵孟頫和《胆巴碑》的特点简介

赵孟頫(1254—1322)字子昂,号松雪道人,湖州(今浙江吴兴)人。元代著名书画家。能作多种书体而以行楷为最精。用笔圆润流美,一变宋代时尚,自成清腴秀丽的流派,对当世与后代影响很大。他五岁临池学书,至老未辍。曾承袭唐宋遗风,学过褚遂良、陆柬之、柳公权,也涉猎于苏轼、米芾诸家,然后上溯二王,不杂近体而自成一家。

赵书多秀媚洒落,风流温润,不以雄强鸣于时。后人把他与董其昌列为流靡派,称之为“董赵”体。

存世书迹有《妙严寺记》、《寿春堂记》、《三门记》、《天冠山诗》、《仇锺墓碑》、《胆巴碑》等。

《胆巴碑》为元延祐三年(公元1316年)赵孟頫六十三岁时奉敕书写。字体秀美,触处机发,独领新异,精奥神化,成为“赵体”楷书的代表作。历来被用作书法教材。

《胆巴碑》结体特点:

此碑结字平正,点画呼应,变化参差,疏密有致,伸缩揖让,搭配相宜。时常用字中某部位拉长或缩短的方法求得顾盼呼应,用偏正、穿插变形等手段,塑造和谐统一的结体美。

《胆巴碑》笔画特点:

此碑起笔大致两种,一为逆势藏锋,一为顺势露锋。然后铺毫,中锋行笔。行笔须掌握好力度和速度,使笔画圆润沉着。转折常“折以成方”,显露棱角,得其方峻;也时用转锋,使其“方中带

圆”,得其浑厚。此碑中笔画变化多多,姿态种种:

横:一般先逆锋向左上落笔,然后向下按笔,再向右中锋运笔至收笔处,向右下略按后向左回锋收笔。有左尖横、右尖横、凹横、凸横和右钩横,用笔方圆兼施。

竖:悬针竖——竖末端呈针尖状,且笔画挺直;垂露竖——用笔至竖尾处稍停,然后向上提笔回锋,还有左弧竖、右弧竖、上尖竖、下尖竖,其用笔有时回抱,有时相背。

撇:有直撇、竖撇、短撇、回锋撇、兰叶撇之别,都要求靠腕力把笔锋送到撇端,做到笔到力到。

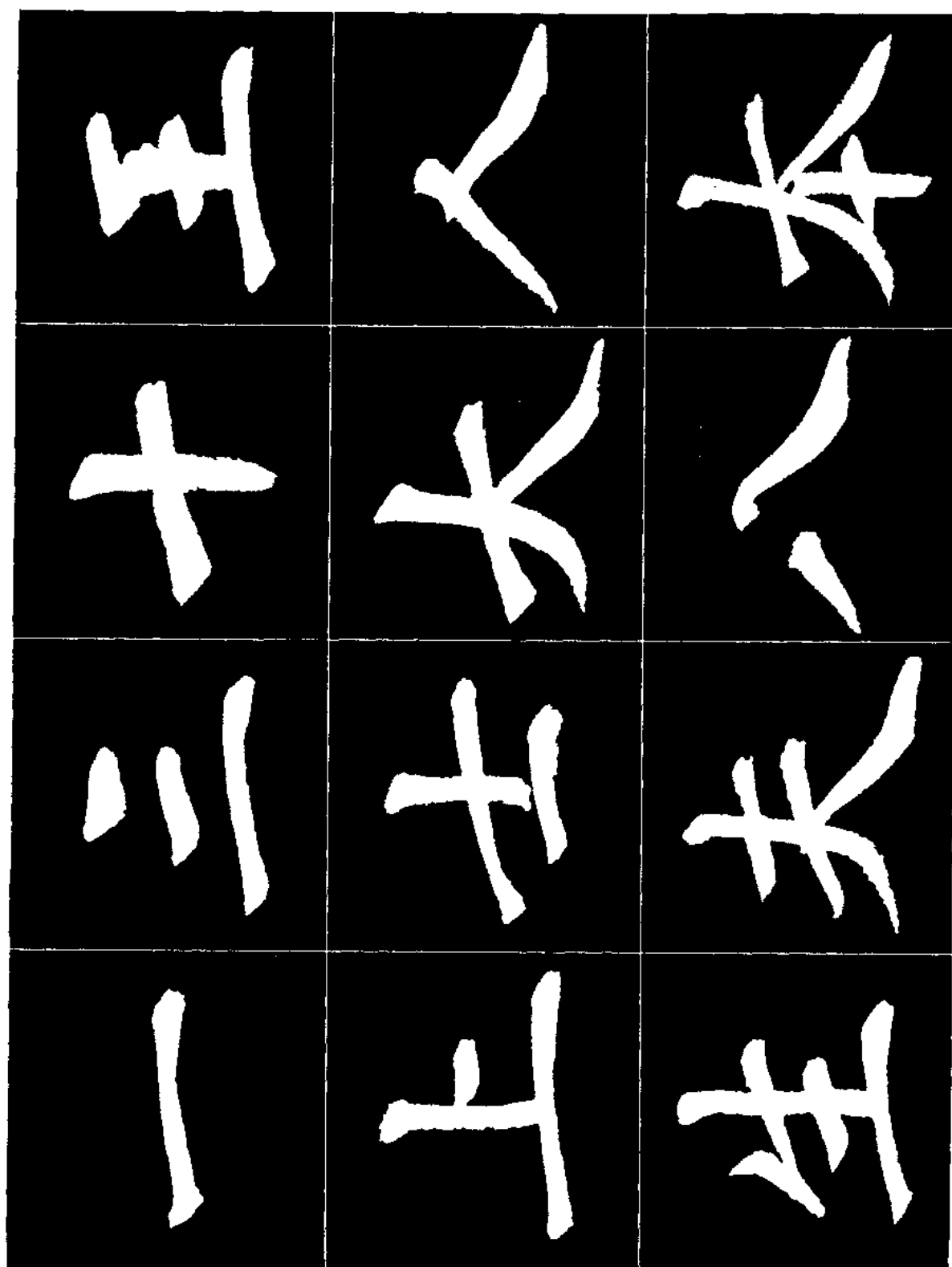
捺:捺画用笔由左向右,渐行渐按,先缓后快,由重而轻,笔势一波三折,出锋收笔利落。有直捺、平捺、尖头捺和反捺。

点:书写时一按、二提转、三收锋。有圆点、长点、仰点、竖点、撇点、平点等,其用笔有方有圆,亦藏亦露,各尽其妙。

钩:写钩须蹲锋,得势而出,出则暗收。有横钩、竖钩、心钩、戈钩,其位置不同,形态不同,用笔也不同。

挑:此碑常见有斜挑、竖挑和平挑三种。挑画用笔,逆锋向左下落笔,然后转锋向右上中锋运笔,渐行渐提出锋。

折:有横折、竖折、撇折、斜折和走之折等。转折轻重得宜,道劲有力。如横折,其用笔法为先按横法行笔至转折处,提笔向下稍驻,再中锋而下。



其

末

世

身

母

月

并

亦

立

色

之

再

美

及

田

自

出

五

山

七

西

日

名

平

木

可

省

来

心

年

主

且

力

示

言

木

國

兩

也

乃

永

奇

乎

長

力

元

已

采

夜

屢

石

布

廣

有

度

又

屢

后

名

者



作

於

弥

外

施

壮

如

伐

孰

持

取

刃

相

法

的

白

破

銅

村

斯

師

祐

邪

紀

脫

就

既

人

時

院

保

法

絕

所

仁

種

經

起

滅

現

諸

像

短

海

祖

獨

勝

提

膽

謂

始

證

轉

研

賜

信

博

標

僧

德

歟

顛

殿

縣

融

車

福

龍

歸

靜

都

敬