

26. 中腰宽舒

上中下结
聂文豪◎编著
江西美术出版社

宽的字，中部要舒展，上要让下。

拖

速临归类 成习类

楷 书

觉

赵孟頫·胆巴碑



音 蕃 音

●学书新理念●临帖新方法●入帖很轻松●出帖成效显

音

中部立字舒展，上部草字让下部口字。

中部米字舒展，撇与反捺均开张。

中横贯穿，上要让下。

赵孟頫 · 胆巴碑

一拖三 楷书归类临习速成

聂文豪 编著

江西美术出版社

聖師綽理悟哇
為弟子受名膽
巴梵言膽巴華

图书在版编目 (CIP) 数据

赵孟頫·胆巴碑/聂文豪编著.

南昌: 江西美术出版社, 2006.1

(一拖三楷书归类临习速成)

ISBN 7-80690-794-7

I. 赵... II. 聂... III. 楷书 - 书法

IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第132502号

一拖三楷书归类临习速成

赵孟頫·胆巴碑

聂文豪 编著

江西美术出版社出版发行

(南昌市子安路66号)

www.jxfinearts.com

E-mail: jxms@jxpp.com

邮编 330025 电话 0791 - 6565509

全国新华书店经销

江西青年报社印刷厂印刷

开本 889×1194 1/16

印张 5.25 印数 5000

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

ISBN 7-80690-794-7

定价: 9.00元

编者的话

书法的学习有其独特的规律性，即必须临习古代书法家的法帖。当今社会，职业竞争日趋激烈，因特网深入千家万户，信息瞬息万变，人们的生活和工作节奏异常紧张，学生的课业负担依旧繁重，书法教育一时难入教育主流。因此，作为初学书法的人来说，当务之急是在建立正确的学书理念的基础上，寻找科学便捷的临帖方法，拥有简明实用的临习字帖，在轻松愉悦的氛围里尽快掌握临写要领，就显得尤为重要。为了满足广大书法爱好者的迫切需求，引领初学者尽早迈入书法艺术的殿堂，我们在全国首创编写了这套“一拖三归类临习速成”系列读物。

一拖三，在这里并不是一个讨巧的说词，而是我们缜密思考的结果，具有宏观意义和微观效果。从宏观角度说，是指以人的发展为中心的家庭、学校和社会教育的一拖三。我们认为，要搞好书法教育，切实提高国民素质，就必须家庭、学校、社会联动，共同关注书法教育，使书法爱好者能在轻松快乐的氛围里学习书法；从微观角度说，一拖三是本系列读物的外在表现形式和内在的逻辑思考，即我们根据汉字的笔画、偏旁部首、结体的特点和规律，针对古代书家的具体碑帖，进行归类分析，从中遴选出—个具有典型代表意义的范字，从不同的角度进行详细的解析，然后很自然地拖带出其他三个同类范字，并进行简明的个性点拨，旨在通过这种“一拖三”的有趣形式，使读者达到窥斑知豹、举一反三的学书效果，帮助读者在较短时间内有效掌握经典碑帖的临习要领，为日后的创作奠定坚实的基础。

本系列读物具有如下特点：（一）形式新颖独特，全国首创；（二）编选精当，解析到位，简明实用，非常适宜读者观察、临习和鉴赏，具有很强的操作功能；（三）编排科学，通俗明白，易教易学。另外，由于古代书家原碑帖字的局限，为了体例和版面的统一，本系列读物的极少数版面选用了有关书家极少量的风格相同或相近的外帖字，以虚线格标示，仅供读者比较和鉴赏之用。

祈望本书能成为广大书法爱好者和书法教师的良师益友，欢迎广大读者批评指正。

引 言

赵孟頫（1254—1322），字子昂，号雪松、水晶宫道人。宋宗室，吴兴（今浙江湖州）人。官至翰林学士承旨，是元代最著名的大书法家。其传世作品之多，为历代大书法家所少有。赵孟頫最初学钟繇、智永、褚遂良、徐浩等人，用笔古朴，结体方圆。然而其下功夫最深者，仍是二王，对王羲之《兰亭序》和王献之《洛神赋》更是认真研究，反复临摹，其临二王书，在于求其用笔之法和风格神韵。经过长期荟萃众长和融会贯通，46岁以后，终于形成了以二王为风范而又有自己鲜明特色的“赵体”。赵书恢复古法，以其才智和学养，对既往书法史进行全面的反思和总结，在遍学晋唐名家特别是王羲之、王献之父子的基础上创造出自己迥媚蕴藉的书法风格，兼善众体而又都能取得很高成就。这在整个书法史上，也是仅见的。因此，元人评其书为“上下五百年，纵横一万里，举世此书”。其于近七百年的中国书法，影响是巨大的。

存世作品有《胆巴碑》、《妙严寺记》、《福神观记》、《三门记》、《兰亭十三跋》、《道德经》等。

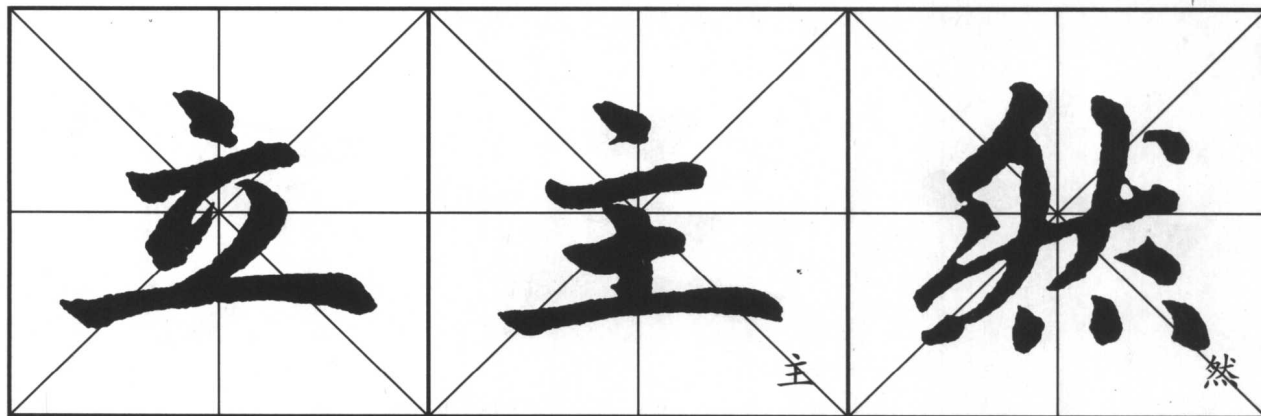
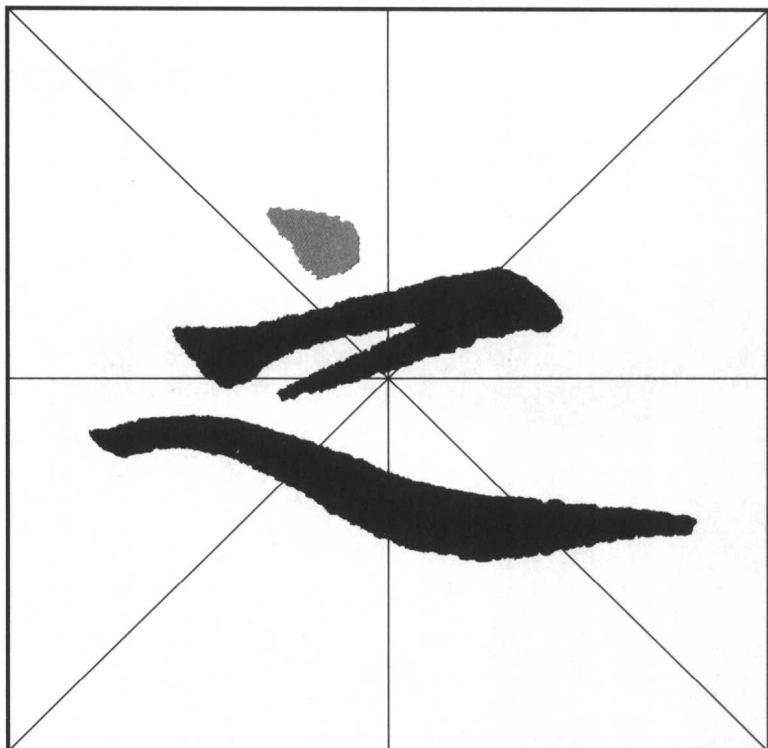
《胆巴碑》为赵孟頫63岁时所作，是晚年风格的代表作品。其书楷中带行，于规整庄严中见潇洒天真，笔笔提起，字字挺拔。结体多取柳公权法，雄健深沉多得益于李北海，点画取用王法。故其书结体端庄舒展，雄健大度，笔画灵动俊逸，体庄严而字明晰，风韵婀娜灵秀，是不可多得的佳构。

笔画归类

1. 侧点

变化多端，形态各异，但多左下沿较平直，右上沿呈弧形，偏长，除起笔处较尖外，其余均应圆润。具体写法：逆锋起笔，向右平顿，转笔向右下方向提笔回锋收笔。

切忌粗短而状如猪墨。



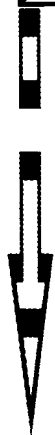
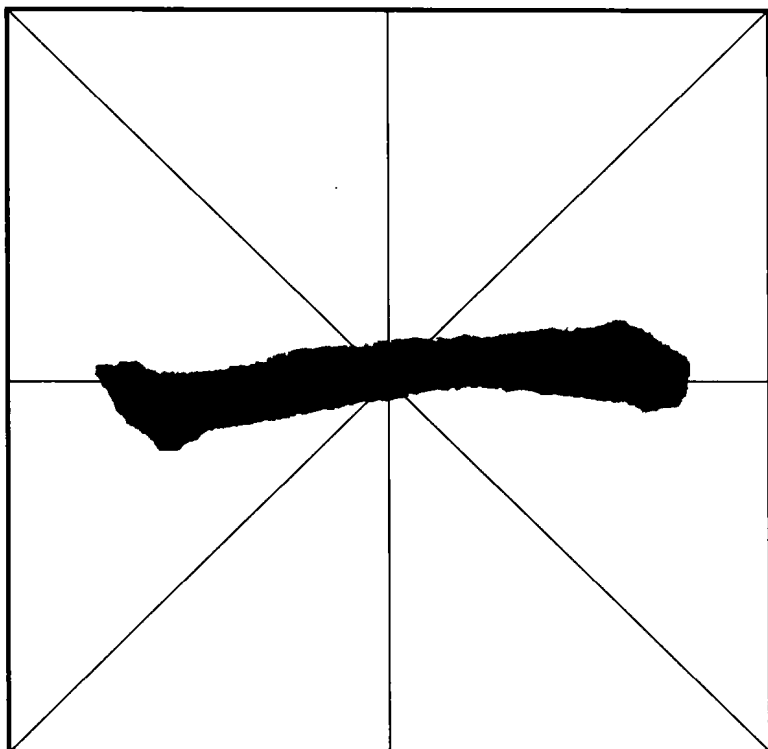
侧点出锋与横呼应，横与右点连笔再出锋与右撇呼应，典型的以行书写楷。

首点出锋收笔与首横笔断意连。

五个侧点形态各异。



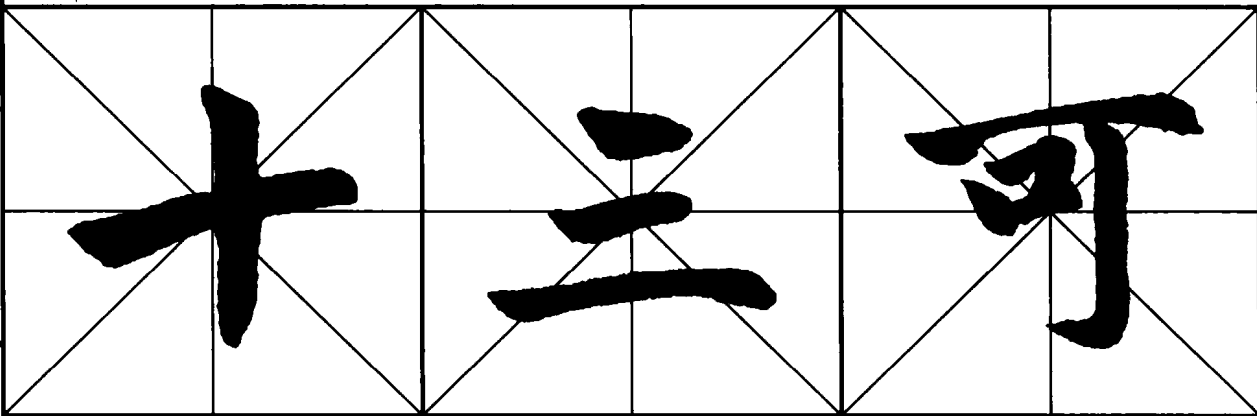
赵孟頫·胆巴碑



2. 长横

多顺锋起笔，向右下轻顿，调整笔肚向右行笔，中段稍细，收笔稍重，提收即可，多略带弧形。

切忌过直，无轻重之分而显僵硬。



轻重变化不大，仅收笔时稍重，更显得随意。竖短，与长横形成明显对比。

笔势平稳，起收笔均平缓，略带弧形。

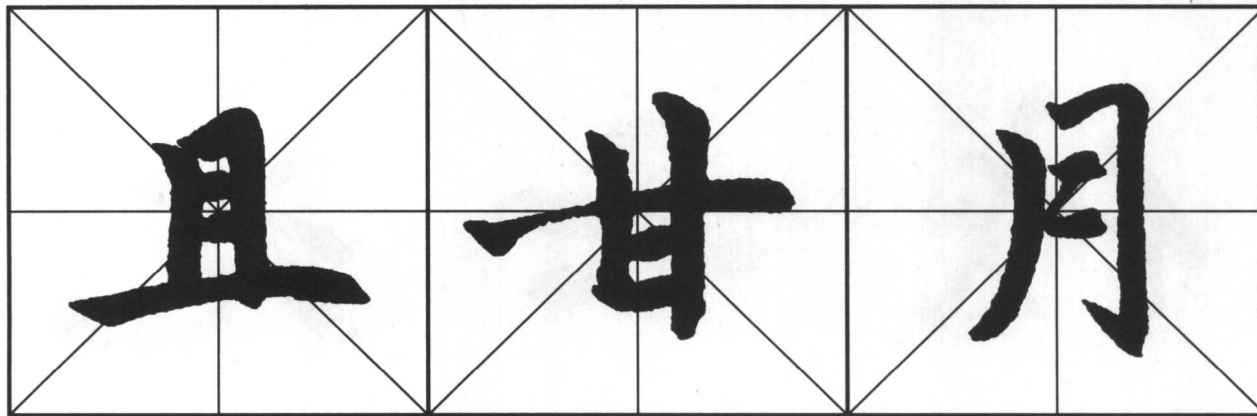
长横用笔自然，不拘小节。



3. 少斜的横

带框的横，如口、田、日、目、国等字框的横，还有月、门等字框的横，以及“宀”的横等，均应少斜。

这类横长、短均有，长横遵循一般规律，短横轻起轻收，笔势平稳。



第二笔横折的横应少斜。

长横轻重变化凸显自然随意，与两短横均应少斜，两竖上开下合。

未封口框的横都要少斜。



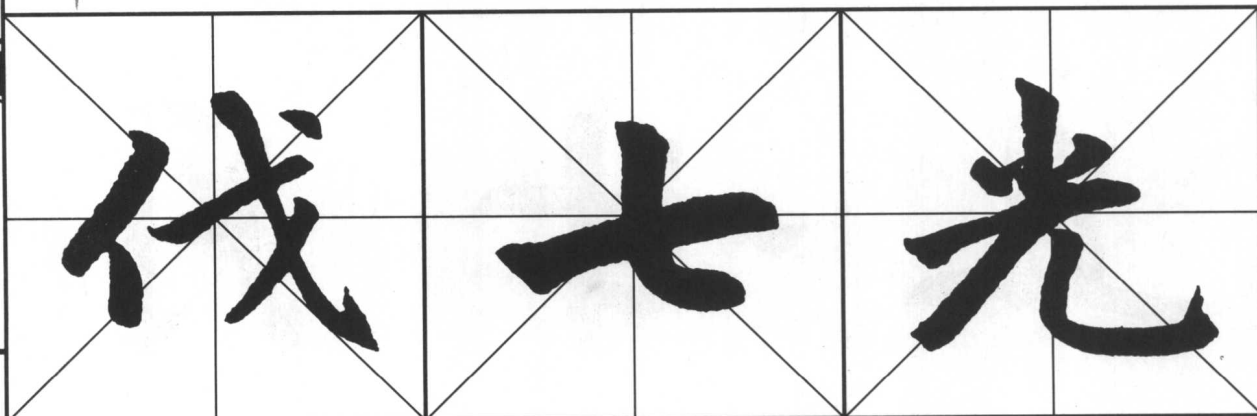


4. 多斜的横

如七、九、也等扁形字的横，和斜钩相交的横，如“戈”类字；下部有“儿”字底的横等，均应多斜。

此类横多为长横和右尖横

横。长横遵循一般规律，右尖横应重起笔，轻收笔。



四

和斜钩相交的横，此横为右尖横，起笔稍重，渐行渐轻，收笔时轻轻右提即可。

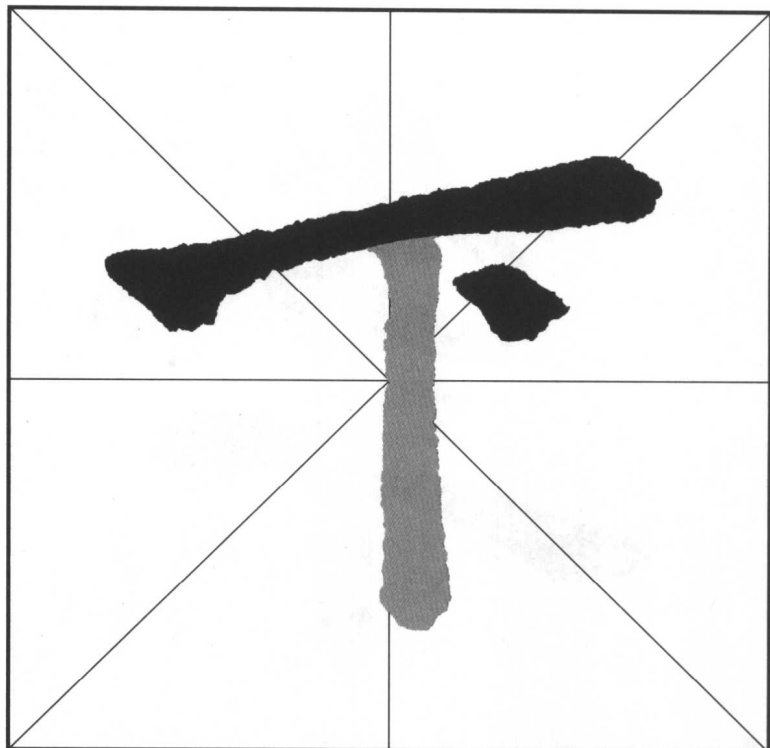
扁形字的横，疏者丰之，横及竖弯均应重。

带儿字底的横，竖、撇与竖弯钩均刚劲利落，为赵字中所少见。



5. 垂露竖

指竖收笔时处理成下垂的露水珠样的竖，是出现最为普遍的一种竖。赵体垂露竖收笔较为自然，稍重往下略顿笔，回锋收笔即可。



右竖顺锋起笔，中段稍轻，至尾向左按笔，再向下轻顿，回锋收笔。

两竖均为垂露。右竖收缩，以求平衡。

左竖由轻渐重，右竖由重渐轻，恰成对比。



赵孟頫·胆巴碑



6. 悬针竖

居字中或字右，上下出头或下部出头，偏长，露锋收笔。一般表现为竖长的前2/3左右，笔势平稳，后1/3向正下方提锋收笔。

六

計

计

布

布

懈

懈

右部笔画少，笔画应重；悬针竖在右竖尾应稍长。

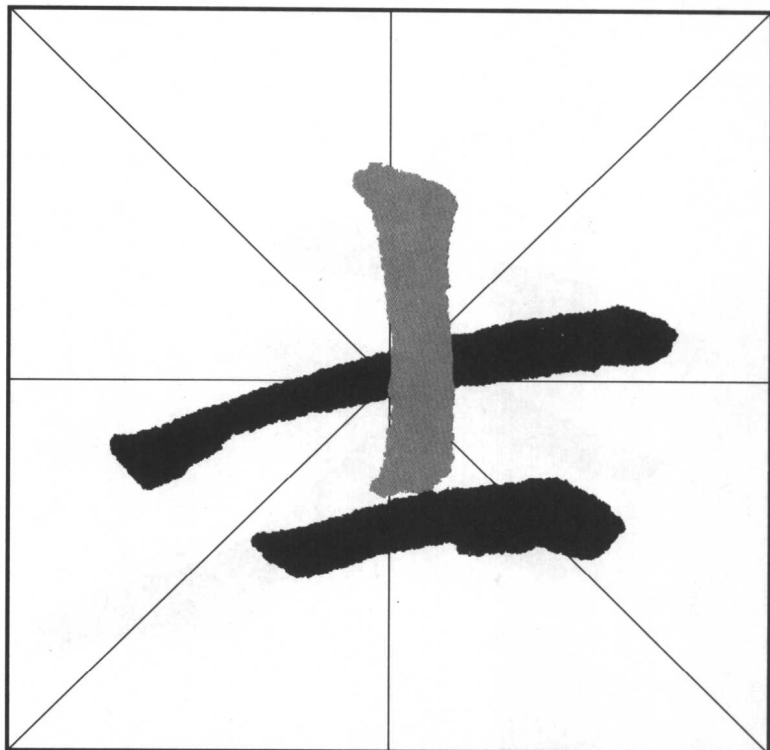
横向起笔向下平稳行笔，至竖尾轻提回锋收笔。

竖画并列，最后一竖悬针竖在右。



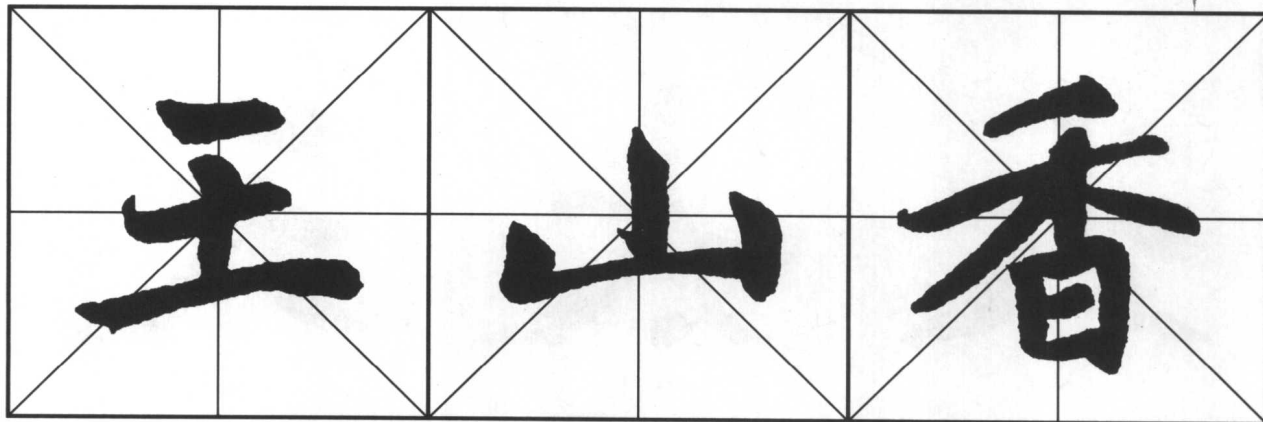
7. 短粗竖

古称“铁柱竖”，有的上部出头，如山、土、堂等；有的下部出头，如雨、香等，有的上下都不出头，如王、工等。上下都出头的竖不能写成铁柱竖。



下部出头竖伸出较长的，如干、千等字的竖也不能写成铁柱竖。铁柱竖的特点是短而粗、左沿直、右沿斜，整个竖由粗到细，给人以似斜非斜的感觉。

把铁柱竖写成上下一样粗，字就会显得僵硬死板，了无生气；写成左斜右直，字就会失去重心而左倒。

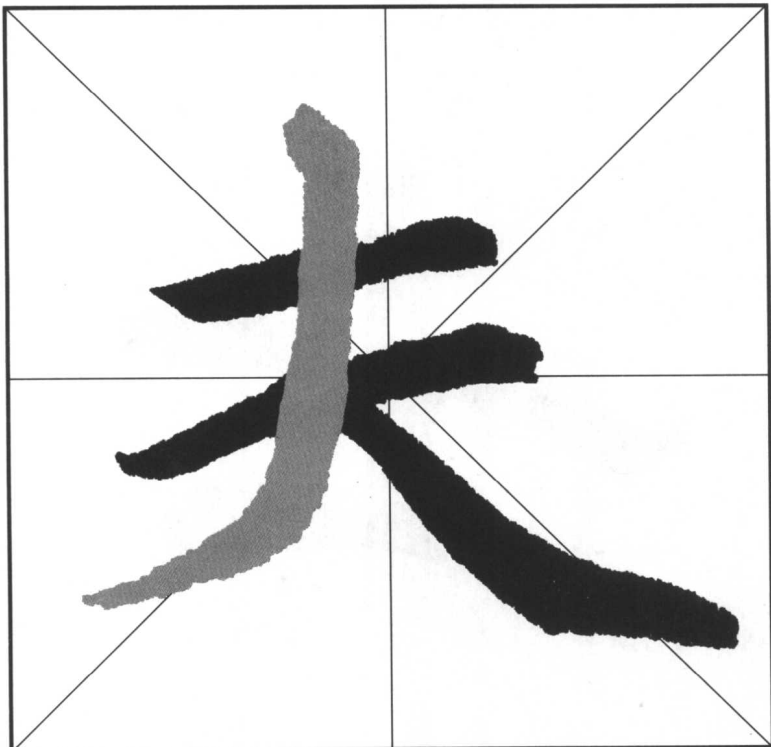


上下均不出头。

上出头下不出头。

下出头上不出头。



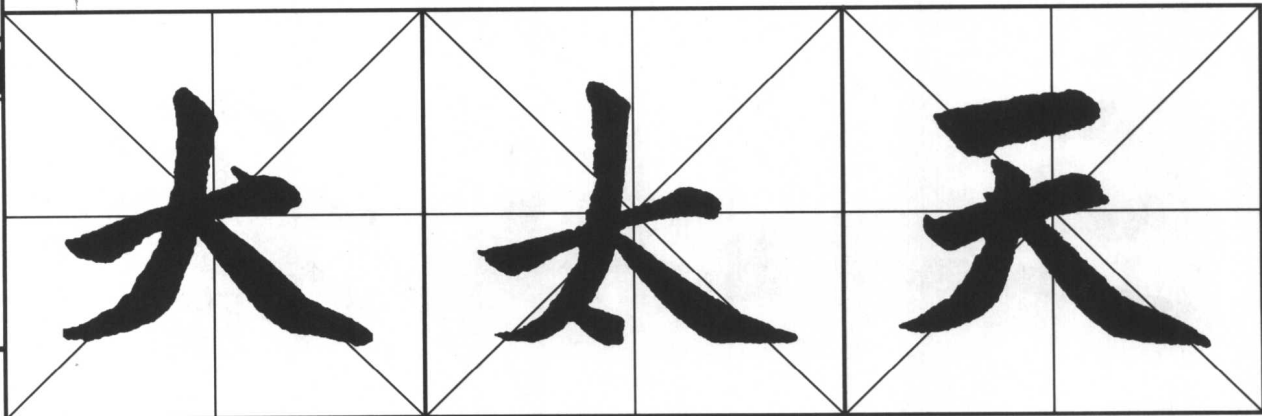


8. 长曲撇

一般居字中，是撇类笔画中最长也最难写的一种。长曲撇一般要穿过一横或多横。穿横的部分与竖相近，尽量少斜，穿过横后迅速向左弯斜，撇尾飞扬。

若长曲撇在穿横时左斜，就会使撇过度偏左，就会因下半部过分开张而使字变扁。

具体写法：起笔顺逆锋均可，调整笔锋后轻快匀速向撇出方向行笔，至撇尾顺势提笔离纸，空中回锋即可。切忌在收笔时笔杆斜挑或突然加快速度。



撇、捺收笔要处在同一水平线上。

穿横后左弯，撇尾飞扬。

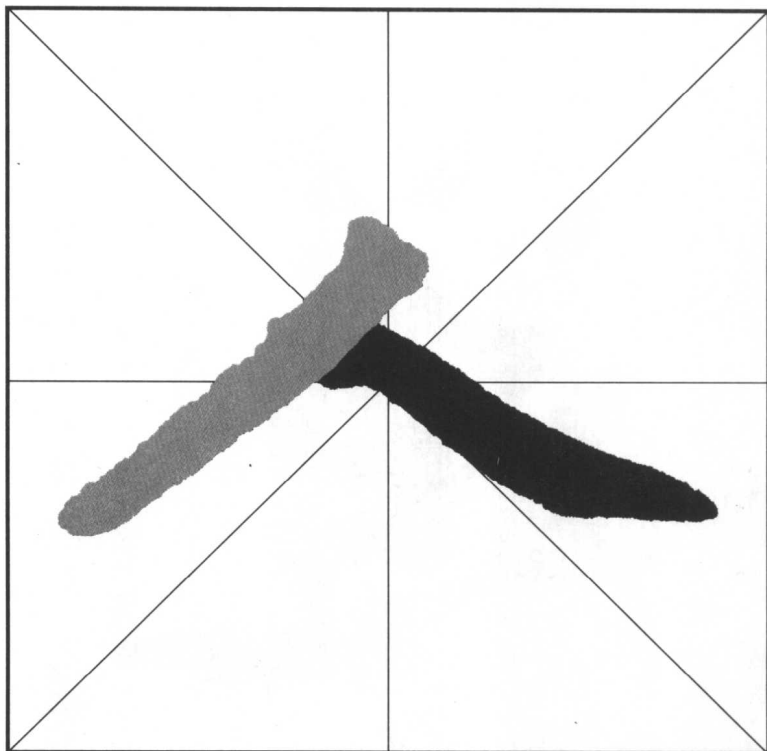
穿横后左弯撇出，撇捺收笔要处在同一水平线上。



9. 中、长撇

一般宜直不宜弯。中、长撇的前半段均粗，后半段稍细，绝大部分为回锋收笔，使撇呈斜竖状，这是其他书体所不具备的一个特点。

中、长撇特别是长撇，切忌弯曲成弧形，弯曲的撇会使字软弱无力。



长撇宜直，弯则无力，回锋收笔。

长撇宜直，露锋收笔。

长撇回锋收笔，是赵体一大特色。





10. 平捺

也称“走之捺”，居字底，形状“一波三折”，分捺头、捺身、捺尾三部分，基本是平、斜、平的走势。

具体写法：

一般顺锋平走

一小段，再向左下渐行渐重，至捺身一半处，继续渐行渐重，且向上转腕，至捺最粗处驻锋蓄势，再向右缓慢平行，保持上沿平凸的连续性。

书写速度切忌过快。



平捺顺锋起笔，最粗处大致对准告字右沿。

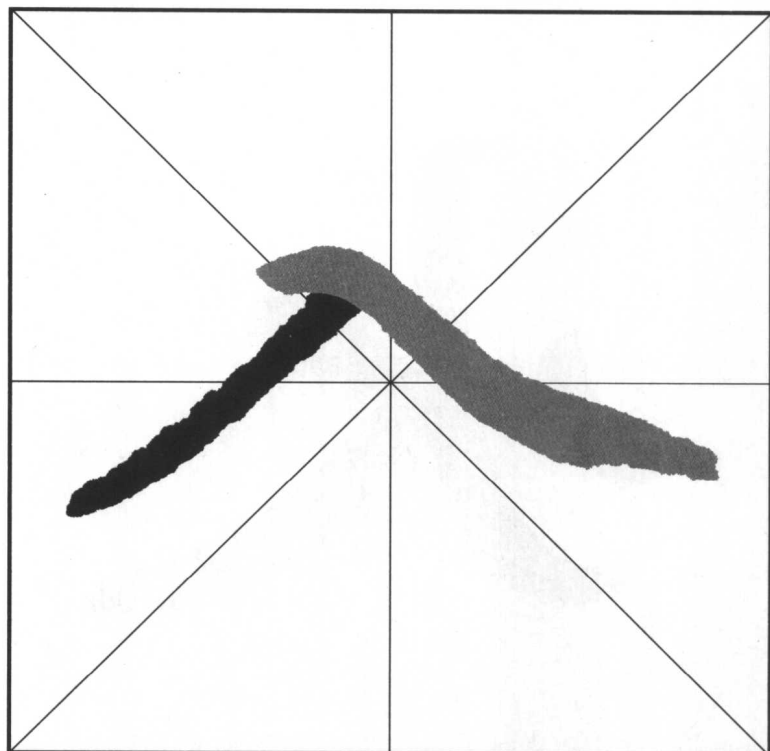
捺身斜度较大，捺尾上沿凸，下沿凹，分外生动。

被包围部分多横而宽度中等，应与走之底紧凑。



11. 弯头捺

是捺画中最长的一种。很多弯头捺横斜地贯穿全字，所以，也是捺画中最难写的一种。其写法与平捺的写法大致相同。



短撇劲直，捺弯头而捺脚丰腴，显得刚柔相济。

撇多弯，捺劲直，上横稍长，使字形偏扁。

撇直而捺弯长，主体左移，格外生动。





12. 中捺

笔势平稳；
轻重不明显，
捺脚长，多回
锋收笔，骨力
内含。

上沿切忌
过直，过直则
显僵硬，失去
赵体风格。



上部左撇长、右捺
短，下部右移。

左部瘦长，多显刚
劲，右部宽舒，撇捺多
显灵动。

左部瘦长，右部短
宽；左部瘦劲，右部柔
美，恰成对比。

