

楷书技法宝典

吴茂长◎著

赵孟頫帝师胆巴碑



海峡出版发行集团
福建美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赵孟頫帝师胆巴碑 / 吴茂长著. — 福州 : 福建美术出版社, 2010. 12
(楷书技法宝典)
ISBN 978-7-5393-2469-2

I. ①赵… II. ①吴… III. ①楷书—书法 IV.
① J292. 113. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 261342 号

楷书技法宝典——赵孟頫帝师胆巴碑

作 者: 吴茂长

责任编辑: 陈 艳

出版发行: 海峡出版发行集团

福建美术出版社

社 址: 福州市东水路76号

邮 编: 350001

服务热线: 0591-87620820 (发行部) 0591-87533718 (总编办)

经 销: 福建新华发行集团有限责任公司

印 刷: 福州凯达印务有限公司

开 本: 889×1194mm 1/16

印 张: 4

版 次: 2011年6月第1版

印 次: 2011年6月第1版印刷

印 数: 0001-5000

书 号: ISBN 978-7-5393-2469-2

定 价: 19.80元

如发现印装质量问题, 请寄承印厂调换

第一章 绪论

一、赵孟頫与《胆巴碑》简介

赵孟頫(1254-1322),初名孟俯,字子昂,号松雪道人,又号水精宫道人,湖州人,人称赵吴兴。为宋太祖十一世孙。元灭南宋后,元世祖忽必烈命刑台治书侍御史程钜夫到江南寻访名士,赵孟頫被列为首选,元世祖“一见称之,以为神仙中人”。元时官至集贤学士、荣禄大夫、翰林学士承旨,封魏国公、谥文敏。元仁宗甚至把赵孟頫与唐李白、宋苏东坡相提并论,近代马宗霍在《书林藻鉴》中曰“元之有赵吴兴,亦犹晋之右军,唐之鲁公,皆所谓主坛坫者”。当时就被尊为“上下五百年,纵横一万里,举无其匹”,他是元代最卓越的书法家之一,在书法史上具有广泛的影响。

赵孟頫博学多才,能诗善文,懂经济,工书法,精绘艺,擅金石,通律吕,解鉴赏。特别是书法和绘画成就最高,开创元代新画风,被称为“元人冠冕”。在绘画上,山水、人物、花鸟、竹石、鞍马无所不能;工笔、写意、青绿、水墨,亦无所不精。他在我国书法史上占有重要的地位。《元史》本传讲,“孟頫篆籀分隶真行草无不冠绝古今,遂以书名天下”。元鲜于枢《困学斋集》称:“子昂篆,隶、真、行、颠草为当代第一,小楷又为子昂诸书第一。”其书风道媚、秀逸,结体严整、笔法圆熟,世称“赵体”。与颜真卿、柳公权、欧阳询并称为楷书“四大家”。

赵孟頫传世书迹较多,代表作有《千字文》、《洛神赋》、《胆巴碑》、《归去来兮辞》、《兰亭十三跋》、《赤壁赋》、《道德经》等,其中楷书以《胆巴碑》最负盛名。

《胆巴碑》,又名《龙兴寺碑》,赵孟頫撰并书于延佑三年(1316),墨迹楷书纸本,纵三十三点六厘米,横五百六十六厘米,现藏故宫博物院。此碑是赵孟頫奉元仁宗敕命撰写的,时年六十三岁,为赵孟頫晚年楷书的代表作。此碑笔法秀媚,苍劲浑厚,独具风格,于端严处见潇洒,点画顾盼有致,用笔沉着峻拔,充分体现了赵氏书法的风韵和神采。

二、文房四宝

笔、墨、纸、砚是中国独具特色的书写工具,被人们誉为“文房四宝”。四宝中以湖笔、徽墨、宣纸、端砚最为著称,至今仍享盛名。

文房用具除四宝以外,还有笔筒、笔架、砚床、墨盒、臂搁、笔洗、书镇、水丞、水勺、砚滴、砚匣、印泥、印盒、裁刀、图章、卷筒等等,也都是书房中的必备之品。

三、选笔

“工欲善其事,必先利其器”,笔的好坏,直接影响字的工拙。笔的优劣判断,以“尖、齐、圆、健”为标准。所谓“尖”,就是笔毛聚拢时笔锋尖锐如锥;“齐”,就是把笔毛捏扁时,笔毛排列整齐;“圆”,就是笔头周身圆浑饱满;“健”,就是使用时劲健而有弹性。

毛笔的种类很多,根据笔毫所用的材料,可分软毫、硬毫和兼毫;根据笔的大小,可以分为大楷、中楷和小楷;根据笔毫的长度,可以分为长锋、中锋和短锋。

软毫 软毫主要以山羊为原料,所以又称“羊毫”。其特点是笔毫柔软,蓄墨性强,写出的点画饱满浑厚,富于变化。但由于笔毫柔软,因而难以掌握,多用于写大字。

硬毫 硬毫主要以兔颈毛或黄鼠狼毛为原料,所以又称“狼毫”、“紫毫”。其特点是弹性较强,容易上手,写出的点画遒劲爽利,但蓄墨不多,多用于写小字。

兼毫 兼毫是软毫与硬毫混合制成。如“七紫三羊”是七分硬毫,三分软毫,笔性硬中带软;“三紫七羊”则相反,笔性软中带硬。兼毫介于软毫和硬毫之间,所以具有软毫硬毫二者的优点,刚柔兼济,既能蓄墨,又便于掌握。写大、小字均可。

笔头大的叫大楷,笔头小的叫小楷,不大不小的叫中楷,此外,还有屏笔、斗笔与楂笔,小楷最小,楂笔最大。一般说来,写小字用小楷笔,写大字用大楷笔,根据不同的字用不同的笔。

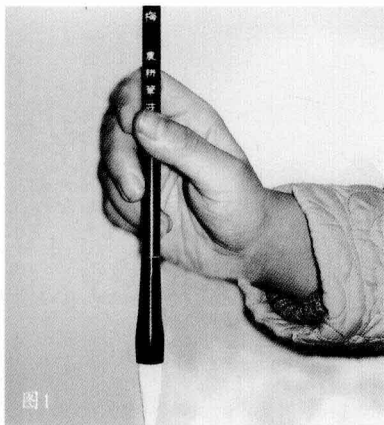


图1



图2



图3

长锋与短锋 笔头长的叫长锋，笔头短的叫短锋，不长不短的叫中锋。长锋笔含墨多，锋较灵活，写出的点画富于变化，但笔身弱而不易着力，难以掌握；短锋笔容易掌握，但含墨少，笔锋短，转动不太灵活，写出的点画缺少变化；中锋笔兼有长锋与短锋的长处，比较适合初学者。

新买来的笔，笔毛有胶，长时间不用会被虫蛀，可以先用温水泡开洗净后放好。毛笔用完后，要

洗净，捋直笔毛，用纸吸干或倒挂在笔架上，使笔头朝下，以免损坏或变形。

四、执笔及书写姿势

执笔 执笔是用笔的前提，是能否把字写好的一个重要环节。历代关于执笔的方法论述繁多，如握管法、单钩法、双钩法、握管法、撮管法、捻管法、拨镫四字法、回腕法等等。这些方法各有短长，各具特点。

正确的执笔法(图1)为“擗(ye)押、钩、格、抵”，即“五字执笔法”。

擗(ye)，是指用大拇指指肚前端按住笔管左侧；

押，通压，是指用食指上节与大拇指相对夹住笔管右侧；

钩，是指用中指第一节指肚前端钩住笔管前面。

格，是指无名指用甲肉相连之处从后向前推挡笔管。

抵，是指用小指紧靠无名指辅助它向前推挡笔管。

五字执笔法是用擗、押、钩、格、抵五字来概括说明五个手指的作用，它强调五指各司其职，又通力配合，执笔稳健，使笔能上下左右灵活运动。此外，要求指实掌虚，掌竖腕平，腕和肘悬起。这样执笔写字，笔锋中正，运转容易，字迹圆满得势。

写字姿势 写字的姿势是多种多样的，采取不同的姿势来写字会有不同的效果。采取什么姿势要根据作品的篇幅、形式、字的大小等因素来确定。书写姿势一般可分为坐势、站势和蹲势。

坐势(图2)，端坐桌前，腰背自然伸直，上身可略向前倾，与肩同宽，左臂弯曲，手自然放置桌上，起到一定的支撑作用。手也可压在纸上，起到稳定纸的作用。右手执笔，笔不必正对头的中间部分，可偏向头的右侧，以能看到笔尖运动为宜。坐势书写又有枕腕，悬腕，悬臂等区别。枕腕，即右手执笔时，手腕不离开桌面，或把左手垫在右手手腕下面的书写姿势。枕腕法多用于写小楷。悬腕，即右手执笔时手腕悬空，运笔较为灵活，适合写一寸左右的各种字体。悬臂，即右手执笔时，手臂悬空的书写姿势，活动范围大，适合写两寸以上的各种字体。

采用坐势书写时，一般适合写两寸以内的较小的字，如小楷，晋人行书，唐人楷书等。

站势(图3)，身体站立不依靠桌子，上身前倾，双脚分开，与肩同宽，左手手掌平放在桌面上，左臂可直可曲，以能自然支撑桌面为宜，右手悬臂执笔。采用此种姿势适合写两寸以上的字。

蹲势，蹲在地上，两脚分开，略比肩窄，左手按纸，右手悬臂执笔，一般是在大的厅堂空地上写，便于把握通篇章法，这种姿势适合于巨幅长篇(写巨幅作品时脚可踩在作品上面)。

五、选帖

学习书法是从临摹碑帖入手的，这是继承书法传统的唯一途径和根本

方法，也是书法创新不可缺少的基础训练。

碑帖是我国历代书迹保存和流传的重要形式。碑是指碑版刻石，帖是把前人的手迹摹刻在石版或木板上，再拓印成帖，现在统称为“碑帖”或“字帖”。

我国的碑帖极其丰富，不可能遍临千帖，所以要有目的、有重点地选择范本。初习书法一般应先学楷书，它点画规范，笔法丰富，结构端正，法度严谨，集中体现了书法艺术用笔、结构的法则，最便于初学者打基础。应该选择古代流传下来的、经得起历史考验的、高水平的第一流碑帖来学习。这对学到正确的用笔法度和结体原则等书法的基本功及探索书法艺术的规律都有很大的帮助。由于历代书法流派众多、风格各异，所以我们要选取有代表性、难易适度的碑帖作为临习对象。

下面介绍“楷书四大家”碑帖及其它优秀楷书碑帖供初学者选择：

楷书类：欧阳询《九成宫醴泉铭》、《皇甫诞碑》、《化度寺碑》，颜真卿《多宝塔碑》、《颜勤礼碑》、《麻姑仙坛记》，柳公权《玄秘塔碑》、《神策军碑》，赵孟頫《胆巴碑》、《三门记》、《严妙寺记》，虞世南《孔子庙堂碑》，褚遂良《大字阳符经》、《雁塔圣教序》等。

隶书类：《曹全碑》、《史晨碑》、《张迁碑》、《石门颂》、《乙瑛碑》、《礼器碑》等。

魏碑类：《张猛龙碑》、《郑文公碑》、《瘞鹤铭》、《张黑女墓志》、《爨龙颜碑》、《爨宝子碑》等。

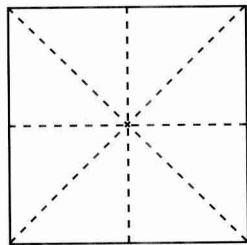
六、临帖

字帖选定好了以后，就要开始临摹。“摹”是以透明纸覆盖在帖上，依样画葫芦；“临”是把帖放在旁边，一笔一画照着写。具体可分为双钩、摹写、对临与背临四种。

双钩 用透明而不浸水的薄纸蒙在字帖上，用细线把笔画边缘勾出来。勾时要细心、准确，力求表现出原帖的形态和神韵。这样，可以精准地熟悉每个字的结构和笔画，对入门是非常有帮助的。

摹写 摹写也叫写“仿影”，是用透明而不浸水的薄纸蒙在字帖上面，用毛笔按照纸上显露出来的字迹一笔一画地写在纸上，力求逼真，如果不像，可以再摹，切忌重笔或修改。

对临 对临就是把字帖平放或倾斜地放在前面，习书者目视字帖，看清每个字的结构和用笔，一字一字的对着临写。对临又可分为格临，框临，去框临三种。格临就是在米字格（图4）或九宫格上临写，在原帖和临写的纸上都有格子，依照原帖在格子中每一部分的位置，写在纸上格子的相应位置，对号入座，这是临写的第一步。第二步是框临，框临就是原帖上仅有方框，把临写纸也画上或折成方框，依照字在原帖方框中的位置，对着写在纸方框相应的位置上。对临的第三步是去框临。去框临就是在原帖与临写纸上均没方框，书者对原帖字的点画、结构，先聚精会神地观察、分析，然后临写在纸上。



背临 难度大，要求高。背临是先熟读字帖，默记帖上字的用笔、结构，然后不看字帖，凭记忆写出来。然后再和原帖对照，找出差异，及时纠正。

“临书易失古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意”，临习字帖必须充分灵活运用以上四种方法，不宜操之过急，要循序渐，持之以恒，锲而不舍地练习。在尚未掌握其笔画结构规律之前，不要轻易换帖。否则，朝秦暮楚，终究一无所成。一种字帖掌握以后，可换同一人的另一种字帖，或换不同人的字体相近的字帖，也可换不同人的不同体字帖。

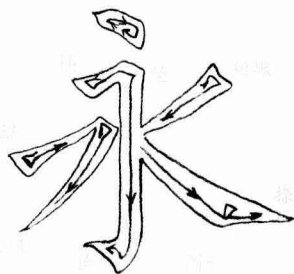
七、永字八法

“永字八法”（图5）是古代书法家在长期书法艺术创作实践中，总结出来的以“永”字笔画造型为例，概说楷书笔画用笔的方法。八法依永字的笔画顺序称：点为侧，横为勒，竖为努，钩为趯（音yuè），提为策，长撇为掠，短撇为啄，捺笔为磔（zhe）。

侧（点） 点应取倾斜之势，沉着有力，如高峰坠石。

勒（横） 横应取上斜之势，有往必收，如勒马牵绳。

努（竖） 竖应取内



直外曲之势，虽形曲而质含无穷之力，如弓弩直立。

趯（钩） 钩应先蹲锋蓄势，顺势出锋，力聚尖端。如人之跳跃。

策（提） 提势略上仰，用力在发笔，得力在收锋，如策马扬鞭。

掠（长撇） 长撇应出锋轻捷爽利，取其潇洒利落之

姿，如篦之掠发。

啄（短撇） 短撇应行笔快速，笔锋峻利，如鸟之啄食。

磔（捺） 要沉着有力，一波三折，笔锋开张，如解体张裂。

卢肇说：“永字八法，乃点画尔。”八法并非孤立存在，只有通过永字八法的剖析，进一步了解汉字基本点画的写法和组合，才能收到事半功倍的效果。

第二章 用笔

一、用笔原则

1. 中锋用笔

中锋，也称正锋。古人云：令笔心常在点画中行。所谓中锋行笔是指行笔时，使笔的主毫始终保持在点画中心线运行，不论笔锋左行、右行、转弯、变向都使笔锋保持在笔画的中间，不偏不倚。用中锋写出的点画饱满浑厚，圆润美观，富有立体感。

如果笔锋偏于笔画的一边，而笔肚势必会曲折于笔画的另一边，形成参差不齐的锯齿形，这就是偏锋。要保持中锋行笔并不是要笔杆在行笔时永远垂直于纸面，俗话说：笔用八面，就是说要根据不同的笔画，不同的走向，使用不同的锋面，运笔过程中，不断地通过提按来调整笔锋，否则，是很难保持中锋行笔的。

2. 运笔方法

逆锋与回锋 在起笔时取一个和笔画前进方向相反的落笔动作，将笔锋藏于笔画之中，这种方法就叫“逆锋起笔”。即落笔方向与笔画走向相反，古人谓之“欲右先左，欲下先上”。在笔画行至末端，应将笔锋回转，藏锋于笔画内，这叫“回锋收笔”。收笔回锋可使点画交待清楚，饱满有力。

藏锋与露锋 藏锋，就是起笔用逆锋，收笔用回锋，把锋尖藏在笔画之内。露锋，就是起笔用顺锋，收笔用出锋，使锋尖露在笔画之外。藏锋写出的点画，含蓄浑融；露锋写出的点画，神采焕发，宋姜白石《读书谱》论书句“有锋以耀其精神，无锋以含其气味”。历代经典书作其点画往往有藏有露，变化莫测。

提笔与按笔 将笔从纸面上微微提起，笔锋着纸

较少，称为提笔。将笔从纸面上微微按下，笔锋着纸较多，称为按笔。笔画的粗细变化是在提按动作中完成的，如果在行笔中渐渐提笔，笔锋着纸由多到少，笔画就由粗变细；反之，在行笔中逐渐按笔，笔锋着纸由少到多，笔画则由细变粗。即使笔画没有粗细变化，从起笔、行笔到收笔的全过程，也是不断的在提按中进行的。此外，在转折时，提按起到了调节笔锋、保持中锋的作用。因此，掌握好提按，对于写好点画是至关重要的。需要强调的是，提按一定要适度，因为提得过高，写出的点画就轻飘；按得过低，写出的点画就死板；提按太突然，则会出现“锋腰”的毛病。

转笔与折笔 笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出带棱角的笔画称折笔。转笔在运笔时，笔锋因势转而线条不断，因而转的过程一般不停顿；折笔起笔写横画时笔锋先由右向左，然后折而右行，在转折时，要提笔后重新落笔，或略提后再按，都有一个较明显的停顿。此外，转锋时提按不明显，折锋时则有较明显的提按。

方笔与圆笔 方笔，是指起笔、收笔或转折处笔画带有方形的棱角。圆笔，是指起笔、收笔或转折处笔画呈现浑圆略带弧形的形状。古人说：“转以成圆，折以成方。”也就是说，圆笔是转笔运笔的结果，方笔则是折笔运笔的结果。圆笔给人以含蓄内敛的感觉，方笔给人劲挺险峻的印象。但过方过圆、纯方纯圆，都是一种弊病，因此，优秀的书法家用笔往往是方圆兼备的。如颜真卿《颜勤礼碑》以圆笔为主，圆中有方；《多宝塔》以方笔为主，方中兼圆。

二、基本笔画

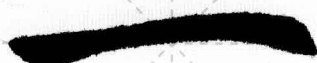
汉字由点、横、竖、撇、捺、挑、钩、折八种基本笔画组成，其中横、捺、挑笔画从左至右书写，为横向笔画；竖、撇从上至下书写，为纵向笔画；折画由横与竖组合而成，为合成笔画；钩画的钩部皆附于其他笔画的末端，不能独立存在，为附属笔画；点画为横、竖内缩，为浓缩笔画。

1. 横画

(1) 长横

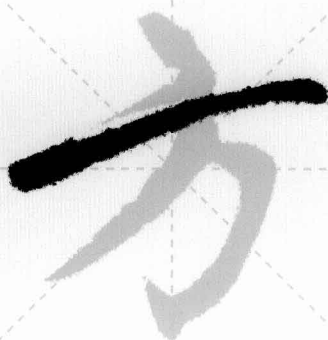
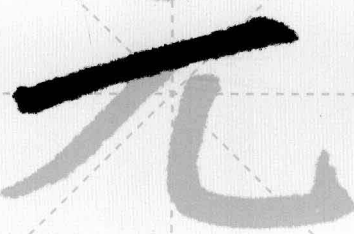
露峰横

①顺锋起笔；②转笔下行；③略顿后中锋右行；④至尽处提笔后向右下顿笔；⑤向左上回锋收笔。



藏锋横

①逆锋起笔；②转笔下行；③略顿后中锋右行；④至尽处提笔后向右下顿笔；⑤向左上回锋收笔。



(2) 短横

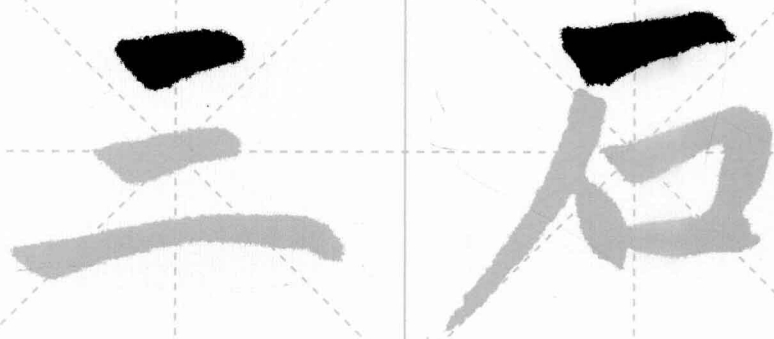
左尖横

①顺锋起笔；②中锋右行③至尽处提笔后向右下顿笔；④向左上回锋收笔。



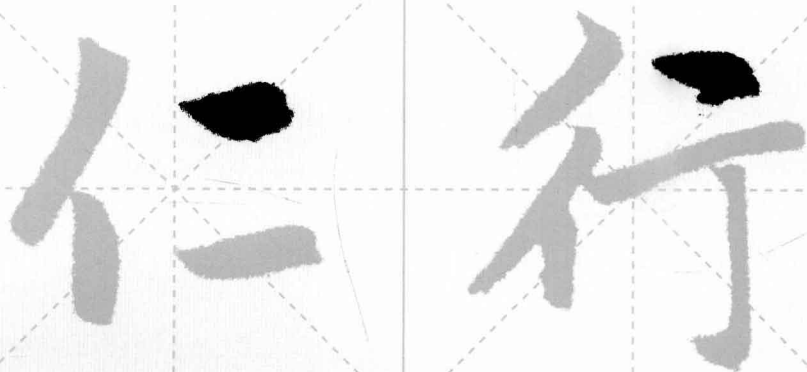
右尖横

①逆锋起笔；②用力下切；③调整笔锋后中锋右行；④至尽处提笔向左上回锋收笔。



点横

①逆锋起笔；②转笔向右作顿；③稍行向右下顿；④逐渐提笔向左上回锋收笔。



2. 竖画

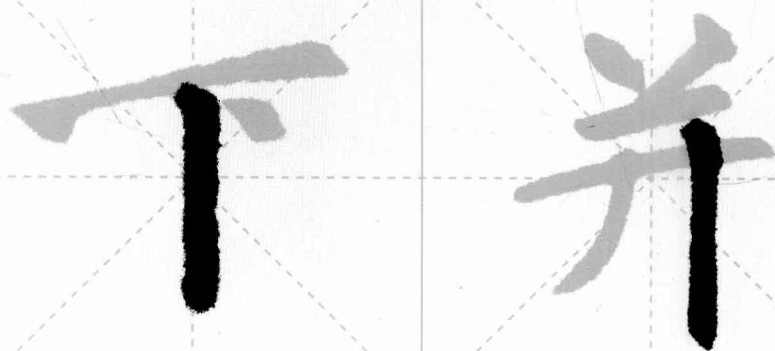
(1) 悬针竖

①逆锋起笔；②折笔右下顿笔；③中锋下行；④至尽处边提边出锋收笔。



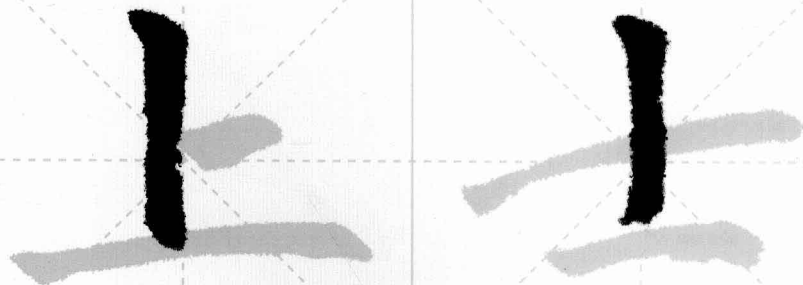
(2) 垂露竖

①逆锋起笔；②折笔右下顿笔；③中锋下行；④至尽处向左上回锋收笔。



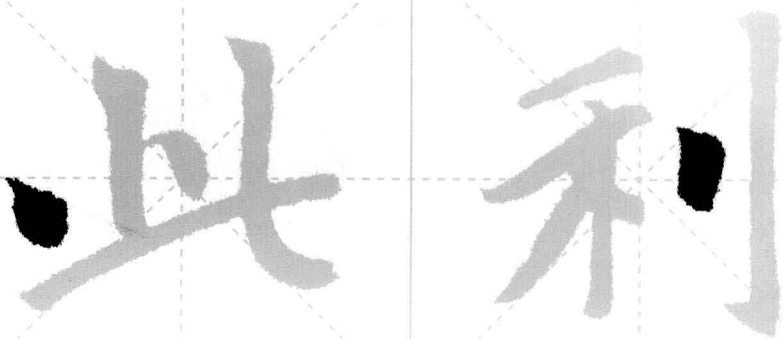
(3) 短中竖

①逆锋起笔；②折笔右下顿笔；③中锋下行；④至尽处提笔离纸。



(4) 点竖

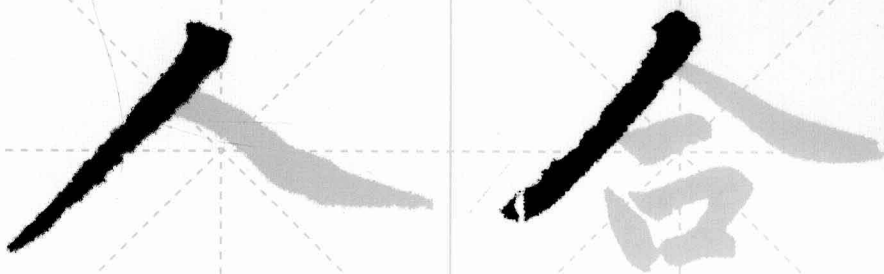
①逆锋起笔；②转笔向右作顿；③稍行向右下顿；④逐渐提笔向左上回锋收笔。



3. 撇画

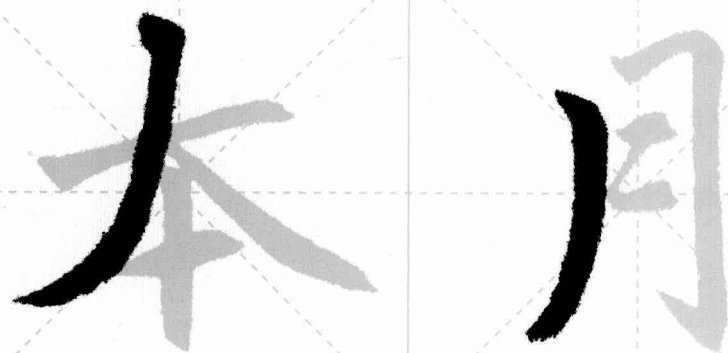
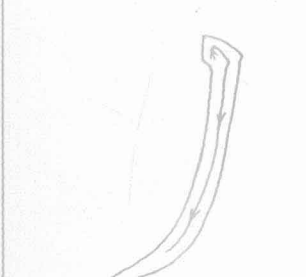
(1) 斜撇

①逆锋起笔；②折笔右下顿笔；③折笔左下行；④边行边提，至尽处渐渐撇出。



(2) 竖撇

①逆锋起笔；②中锋下行；③圆转左下；④边行边提笔出锋。



(3) 弯头撇

①顺锋起笔；②转向右下；③圆转左下行；④边行边提，至尽处提笔向左上收笔。



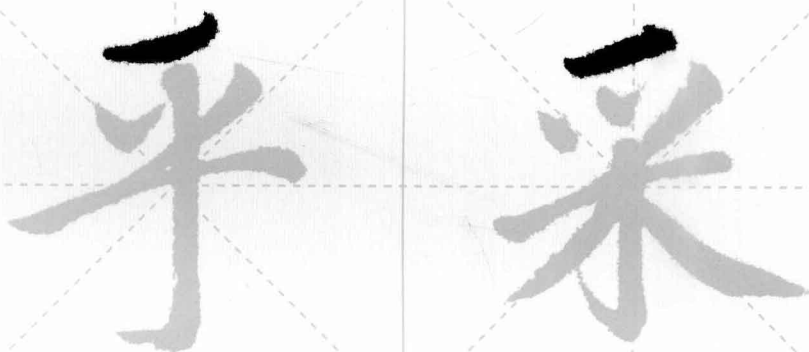
(4) 短斜撇

①逆锋起笔；②折笔右下顿笔；③折笔左下行；④边行边提，收笔要斩钉截铁。



(5) 短平撇

“乎”、“采”二字上撇为短平撇，写法同短斜撇。



4. 捺画

(1) 斜捺

①逆锋起笔；②折笔向右下行；③将至尽处顿笔；④逐渐提笔出锋。



(2) 平捺

①逆锋起笔；②折锋向下微顿；③向右下中锋徐行；④至尽处顿笔后边行逐渐提笔出锋。



之 造

(3) 反捺

①顺锋起笔；②折笔下向右下行；③至尽处转笔向右；④再向左上回锋收笔。



不 木

5. 点画

(1) 斜点

①逆锋起笔；②折笔向右作顿；③稍行又向右下顿；④逐渐提笔向左上回锋收笔。



立 主

(2) 横点

①逆锋起笔；②折笔后下顿；③中锋右行；④至尽处稍顿，向左上回锋收笔。



今 的

(3) 竖点

①逆锋起笔；②折笔后向右下顿；③中锋下行；④至尽处稍顿，向左上回锋收笔。



宣宗

(4) 撇点

①逆锋起笔；②折笔向右下顿；③稍行又向右下顿；④逐渐提笔向左下撇出。



并首

(5) 挑点

①逆锋起笔；②向下按笔并稍顿；③回锋向右上；④稍驻蓄势，向右上挑出。



必法

(6) 曾头点

左点用笔方法同斜点，右点用笔方法同斜撇。两点之间要互相呼应。



弟莊

(7) 左右点

左点出锋向右，右点隐锋向左。两点之间要互相呼应。



示

小

(8) 上下点

两点写法同斜点，上点收笔时向下，下点起笔时接上，两点之间要互相呼应。



有

於

(9) 相向点

左点出锋向右，右点隐锋向左，两点之间顾盼传情。



其

異

(10) 相背点

左点用撇点，右点用斜点，两点之间貌离神合。



興

與

(11) 心字点

三点或大或小，或方或圆，或藏或露，形态各异，而且三点之间必须互相呼应。



思 息

6. 钩画

(1) 横钩

①逆锋起笔；②中锋右行；③至钩处稍驻，提笔右下顿；④提笔向左下钩出。



家 宋

(2) 竖钩

①逆锋起笔；②折笔下行；③行至钩处转笔向上；④提笔向左钩出。



乎 可

(3) 弯钩

①逆锋起笔；②折笔右顿后中锋下行；③行至弯处圆转右行；④至钩处稍驻，提笔向上钩出。



光 也

(4) 卧钩

①顺锋起笔；②转锋向右下弯行；③再向右上弯行；④至钩处稍驻，提笔向上钩出。



惠 思

(5) 挑钩

①逆锋起笔；②折笔右顿后中锋下行；③提笔下顿；④转笔向右上挑出。



昆 頃

(6) 戈钩

①逆锋起笔；②折笔右顿后中锋右下行；③至钩处作顿；④稍驻蓄势向右上钩出。



成 戒

7. 挑画

①逆锋起笔；②折笔右下后稍顿；③稍驻蓄势，提笔向右上挑出。



地 資

8. 折画

(1) 横折

①逆锋起笔；②折笔右下顿后右行；③至折处稍驻，右下顿；④中锋下行。



日 國

(2) 竖折

①逆锋起笔；②折笔下行；③至折处另起笔下顿；④中锋右行；⑤至尽处提笔向左上收笔。



山 世

(3) 横折撇

①逆锋起笔；②向下折笔后右行；③至折处提笔折锋右下；④中锋左下边提边出锋。



取 詔

(4) 撇折

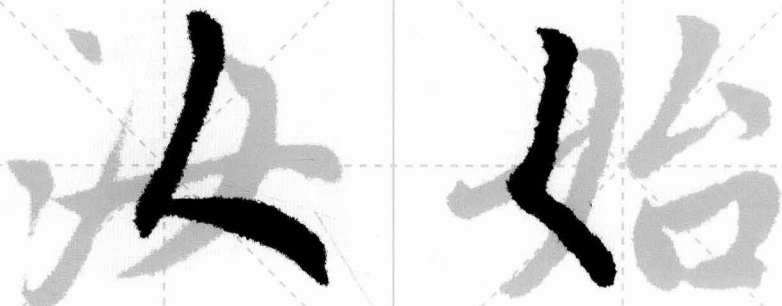
①逆锋起笔；②向右下顿笔后左下行；③至折处断笔后另起右下行；④至尽处向左上收笔。



私 至

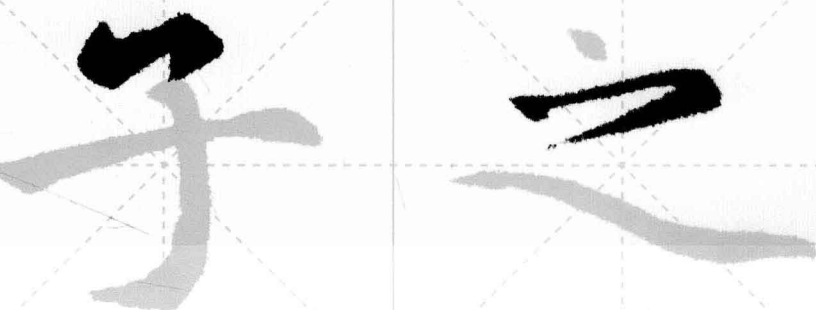
(5) 斜折

①逆锋起笔；②向右下顿笔后左下行；③至折处断笔后另起右下行；④至尽处向左上收笔。



(6) 角折

①露锋起笔；②向左下顿笔后转锋向右行；③至折处提锋顿笔向左下；④边行边提锋收笔。



三、重画

所谓“重画”，就是在一个字中，出现两条或两条以上相同的笔画。如“王”字有三横，“作”字有两竖，“及”字有两撇，“奏”字有两捺，“就”字有三点，“家”字有两钩，“书”字有两折。对于这些相同的笔画，藏露、轻重、方圆、曲直要有所变化。孙过庭在《书谱》中说：“数画并施，其形各异，众点齐列，为体互乖。”

1. 重横

在一个字中出现两笔或两笔以上的横称重横。如“三”字，上横短而下横长。“王”字，要有长短、俯仰、藏露的不同。

