



赵孟頫《胆巴碑》 技法精讲

主编 / 张海
副主编 / 谢昭然

《中国名家书法教程》精选历代名家名帖，突显深入浅出、循序渐进、事半功倍原则，对各种碑帖的笔画、偏旁部首、结构、笔法笔意等技法作了精要讲解；对书法爱好者深刻理解碑帖的用笔特点和结构搭配极具启迪和帮助，大大增强了临习名帖名碑的效果。



744350

赵孟頫

《胆巴碑》

技法
精讲



主编 / 张海

副主编 / 谢昭然

巴蜀书社

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫《胆巴碑》/张海主编,谢昭然副主编.—1版
—成都:巴蜀书社,2015.6

中国名家书法教程

ISBN 978-7-5531-0540-6

I.①赵… II.①张…②谢… III.①楷书—书法—
教材 IV.①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 112269 号

赵孟頫《胆巴碑》

张 海主编 谢昭然副主编

责任编辑	施 维
出 版	巴蜀书社
	成都市槐树街 2 号 邮编 610031
	总编室电话:(028)86259397
网 址	www.bsbook.com
发 行	巴蜀书社
	发行科电话:(028)86259422 86259423
经 销	新华书店
内文排版	泽雨
印 刷	四川省南方印务有限公司
版 次	2015 年 6 月第 1 版
印 次	2015 年 6 月第 1 次印刷
成品尺寸	240mm×340mm
印 张	10
字 数	180 千
书 号	ISBN 978-7-5531-0540-6
定 价	28.00 元

本书若有印装质量问题,请与本社发行科联系调换

前 言

中国书法历史悠久、博大精深,距今约有三千多年的历史,凝聚了炎黄子孙无穷的才智。在漫长的历史长河中,书法一直因其特殊的艺术性和广泛的实用性得以蓬勃发展,即使在网络阅读和电脑输入十分普及的今天,书法艺术仍然有着独特的魅力。在中国和在受中国传统文化影响较深的日本、韩国、新加坡等国家,能不能写一手好字,仍然是衡量一个人文化修养是否全面的标准之一。

所谓书法,既是用圆锥状毛笔书写各种书体汉字的法则,也是一种讲究执笔、点画、运笔、结构、章法、墨法、风格的传统造型艺术。执笔要求指实掌虚,五指齐力,腕部松平,悬空发力;点画须中锋铺毫,笔笔送到;结构要求笔画间和谐呼应;章法行次要错落有致,气息贯通,表现出书者的审美情趣和个性风格。书法是一种构成性和表现性艺术,书家的笔是其手指的延伸,笔的徐缓、飞动、顿挫,都受主观的驱使以表情达意。总之,书法是一门综合性很强的艺术,是一种倾向于表现主观精神的艺术,集精、气、神于运笔流转顿挫之中,黑白相间,胸臆淋漓;字字有根,笔笔有源,或古拙,或秀媚,或端雅。方与圆、收与放、疏与密、刚与柔、实与虚、奇与正,其意境无限,美妙无比。

为了给书法爱好者提供更为优质、实用、高效的学习范本,我们精心编著了这套《中国名家书法教程》。

《中国名家书法教程》精选我国历代名家名帖,在编排结构上遵循深入浅出、循序渐进的原则,对不同名家名帖的用笔和结构都作了详细讲解,并对各家书体的笔画、偏旁部首、结构、用笔等特点作了图解,非常适合自学者临摹。为了帮助读者朋友深刻理解碑帖的用笔特点和字形结构的搭配,我们特将筛选的范字在原帖的基础上经过一定的处理,翻制成墨迹并配以米字格以增强临习的效果。

编者

2015年2月

目 录

第一章 赵孟頫楷书和他的《胆巴碑》	1
第一节 赵孟頫小传	1
第二节 赵孟頫楷书风格特征	1
第三节 《胆巴碑》简介	2
第二章 《胆巴碑》基本笔画	3
第三章 偏旁部首	19
第四章 汉字字形及结构的搭配比例	28
第五章 《胆巴碑》选字临习	40
附 赵孟頫《胆巴碑》原帖	64
《胆巴碑》释文、注释	75

第一章 赵孟頫楷书和他的《胆巴碑》

第一节 赵孟頫小传

赵孟頫（1254—1322），字子昂，号松雪道人，谥文敏，吴兴（今浙江湖州）人，元代书画家。赵孟頫经历了既矛盾复杂而又荣华显赫的一生，他身为南宋皇室遗胄却入元朝作官，令世人对他的为人颇多争议。赵孟頫博学多才，能诗善文，特别是书法和绘画的成就令后人称道，他擅长篆、隶、楷、行、草书，尤以楷、行书著称于世，其书风遒媚秀逸、结体严整、笔法圆熟。他善于汲取他人之长，并集前代诸家之大成，自成一家，世称“赵体”，与欧阳询、颜真卿、柳公权并称“中国楷书四大家”。



赵孟頫像

赵孟頫留传后世的书迹较多，有《洛神赋》《道德经》《胆巴碑》《三门记》《临黄庭经》《兰亭十一跋》《四体千字文》等。画作有《鹊华秋色》卷、《秋郊饮马》卷等。

第二节 赵孟頫楷书风格特征

一、用笔特征

在用笔方面，赵孟頫师承古法，弃繁从简，博采众长，变古为今，线条秀美，舒展灵动，端庄肃穆而神采飞扬。

二、结构特征

在结体方面，赵体宽绰而秀美，点画之间十分注重彼此的呼应，且十分紧密。外相看似柔润，细品却内实坚强；外相看似端庄秀美，实则骨架挺拔。

三、整体书风特征

赵孟頫以书闻名天下，各种书体无不冠绝古今，其书风遒媚秀逸、严整飘逸，“荣际五朝，名满四海”，在书艺上成为元代的领袖人物，被称为“元人冠冕”。

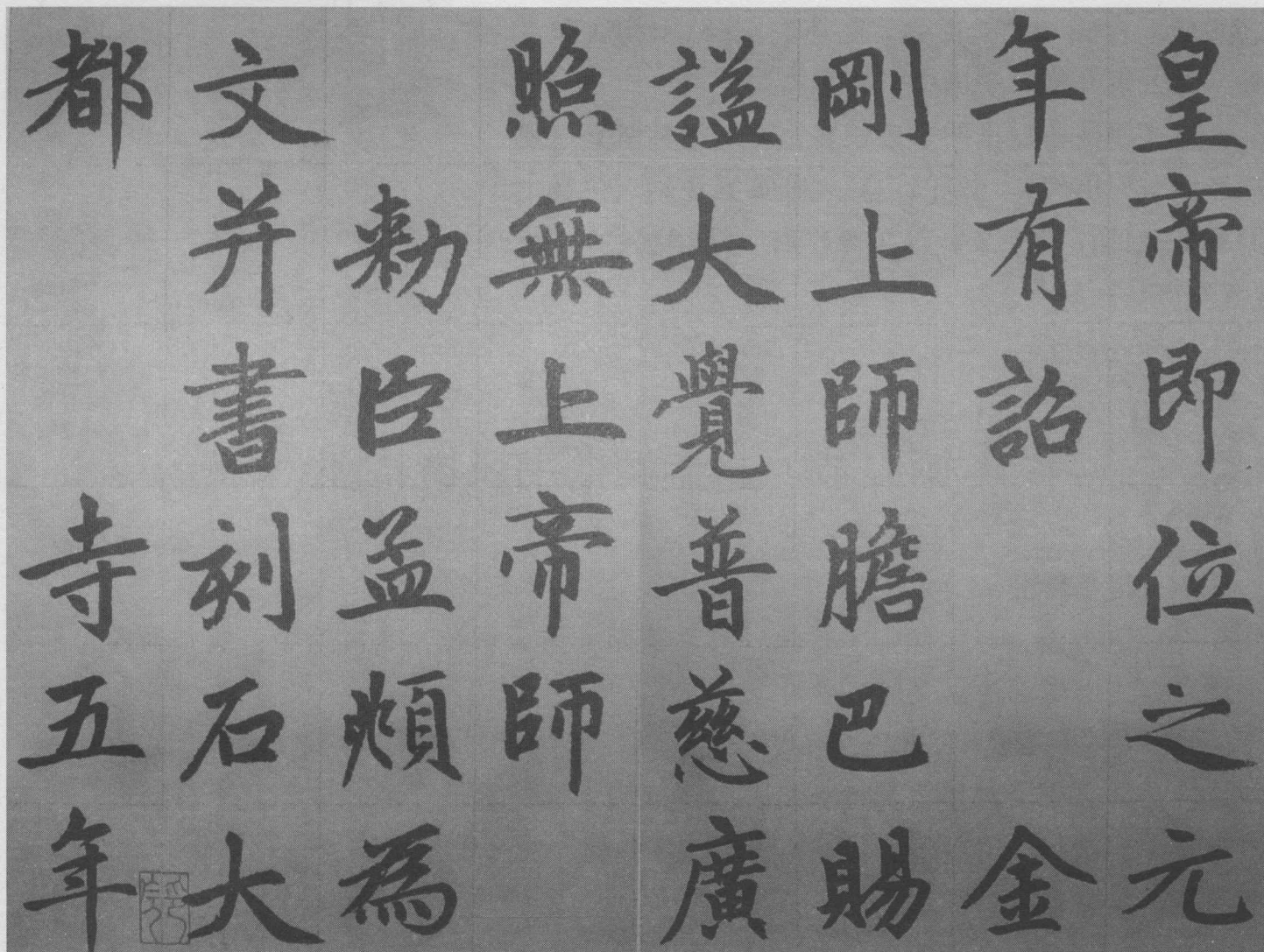
第三节 《胆巴碑》简介

赵孟頫《胆巴碑》是赵孟頫奉元仁宗敕命撰写的，为赵氏楷书的代表作之一，又名《龙兴寺碑》。纸本纵 336 厘米，横 166 厘米，125 行，共计 923 字。

《胆巴碑》主要记述帝师胆巴的生平事迹。胆巴为元代前期僧人，是西番实甘斯坦麻人，元世宗期间被封为国师。1303 年即成宗大德七年，涅槃于上都弥陀院。仁宗皇庆元年，被迫封谥号为大觉普慈广照无上胆巴帝师，敕命赵孟頫著文并书写刻石于大都某寺。至仁宗延祐三年（1316），应龙兴僧之邀，仁宗复敕赵孟頫著文并书写刻石于真定路龙兴寺。

该碑笔传秀媚，苍劲浑厚，别具一格，既规整端严又潇洒飘逸，点画顾盼有致，神采飞扬，用笔沉着峻拔，结体均匀，疏密有度，充分体现了赵氏书法的风韵与神采，被誉为“古劲绝伦，品属第一”。

此碑现存于故宫博物院。



《胆巴碑》原帖（局部）

第二章 《胆巴碑》基本笔画

练习赵体楷书，首先要掌握好赵体楷书的基本笔画，这是练习《胆巴碑》的基础。赵孟頫楷书的基本笔画可分为点、横、竖、撇、捺、提、折、钩八种，其每种笔画里面又包含了几种相似笔画及变形笔画。练习时不仅要掌握其独特的形态、特点，还要领会其运笔和用笔的方法。

赵孟頫《胆巴碑》基本笔画一览表											
侧点	左点	右点	竖点	撇点	挑点	细腰横	粗腰横	左尖横	悬针竖	垂露竖	
长撇	短撇	斜捺	平捺	提	横折	竖折	撇折	竖钩	横钩	戈钩	
卧钩	竖弯钩	横折钩	横折右弯钩	横折撇	撇折点	竖提	横撇弯钩	竖折折钩			

侧 点

①起笔 ②顿笔 ③收笔

练习指导：

①逆锋向左上轻入。

②折笔向右下重按。

③再转向左上提笔回锋。

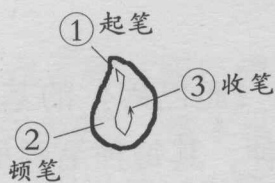
帝

言

流

定

左 点



练习指导:

- ① 逆锋向上轻入。
- ② 折笔向下重按。
- ③ 再转向右上提笔回锋。

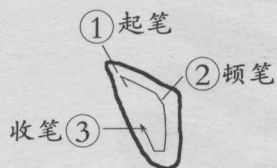
参

示

照

標

右 点



练习指导:

- ① 逆锋向左上轻入。
- ② 折笔向右下顿笔。
- ③ 再转向左上回锋收笔。

赫

宋

祭

弥

竖点



练习指导:

- ①逆锋向上轻入。
- ②折笔向下重按。
- ③再转向右上提笔回锋。

刻 剛

利 刺

撇点



练习指导:

- ①逆锋向左上轻入。
- ②折笔向右下重按。
- ③再转向左下快速撇出。撇尖短而有力。

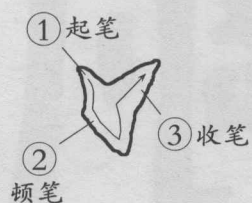
光

普

并

弟

挑 点



练习指导:

- ①露锋向右下轻入。
- ②右下重按后向左上回笔。
- ③再转向右上提笔快速出锋。

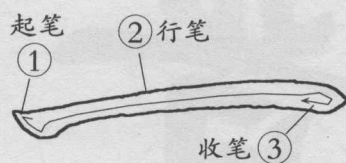
来

金

其

深

细腰横



练习指导:

- ①逆锋向左上轻入后向右下轻顿。
- ②折笔向右中锋行笔,并微向右上倾斜。
- ③向右下顿笔后提笔回锋收笔。

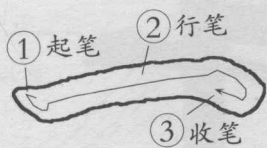
言

方

大

且

粗腰横



练习指导:

- ①逆锋向左上轻入后向右下轻顿。
- ②折笔向右中锋行笔,中间略粗。
- ③向右下重顿后提笔回锋收笔。

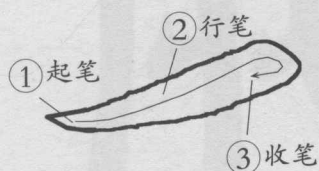
士

三

七

天

左尖横



练习指导:

- ①露锋起笔。
- ②顺势向右由轻到重行笔。
- ③轻顿后回锋收笔。

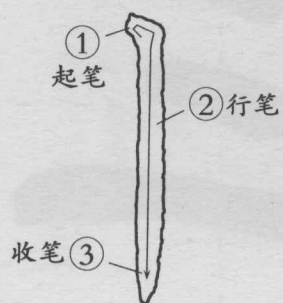
文

代

皇

涅

悬针竖



练习指导:

- ① 逆锋向左上轻入后向右下重顿。
- ② 中锋向下行笔。
- ③ 再顺势向下提笔缓缓出锋。末端呈针状。

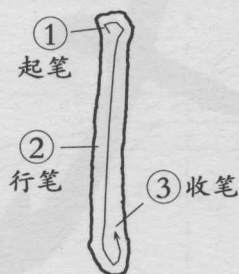
計

年

中

師

垂露竖



练习指导:

- ① 逆锋向左上轻入后向右下重顿。
- ② 中锋向下行笔。
- ③ 再转笔向上提笔回锋。末端呈垂露状。

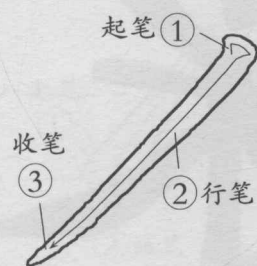
下

州

備

斯

长 撇



练习指导:

- ①逆锋向左上轻入后向右下轻顿。
- ②中锋向左下缓缓行笔。
- ③顺势向左下提笔出锋。

人

舍

者

奏

短 撇



练习指导:

- ①逆锋向左上轻入。
- ②折笔向右下重按。
- ③再转笔向左下提笔快速出锋。此撇要短而有力。

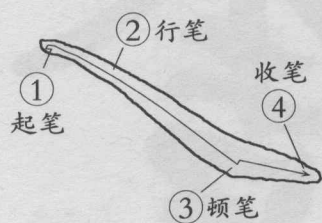
八

𠂆

后

似

斜 捺



练习指导:

- ① 逆锋向左上轻入后转笔向右下。
- ② 中锋向右下由轻到重缓缓行笔。
- ③ 重顿提笔向右。
- ④ 顺势提笔出锋。

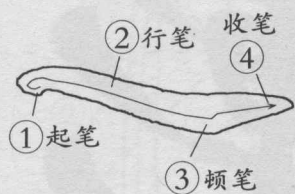
本

采

合

火

平 捺



练习指导:

- ① 逆锋向左轻入后转笔向右下。
- ② 中锋向右下由轻到重缓缓行笔。
- ③ 重顿提笔向右上。
- ④ 顺势提笔出锋。

之

延

趙

道

提



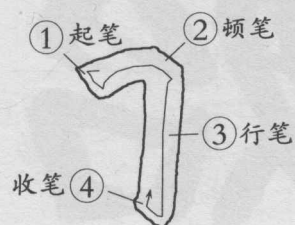
练习指导:

- ①逆锋向左下轻入。
- ②折笔向右下重按。
- ③再转向右上提笔快速出锋。

持 流

切 地

横 折



练习指导:

- ①向左轻入后向右下轻顿。
- ②转笔向右下重顿。
- ③中锋下行。
- ④回锋收笔。

日

田

西

日

竖 折



练习指导:

- ① 左上轻入后向右下顿笔。
- ② 中锋下行。
- ③ 再转向右下顿笔。
- ④ 顿笔后回锋收笔。

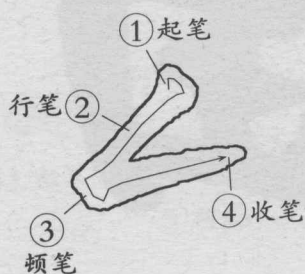
昆

山

密

潜

撇 折



练习指导:

- ① 逆锋向上轻入后向右下轻顿。
- ② 中锋向左下行笔。
- ③ 转笔向右下重顿。
- ④ 折笔向右上提笔出锋。

私

始

頌

繼