

名碑名帖笔法析解丛书

赵孟頫胆巴碑笔法析解

翰逸神飞
下必由

感受名家笔底韵律
领悟泼墨挥毫奥秘



王鹏江 著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
辽宁美术出版社

名碑名帖笔法析解丛书

赵孟頫胆巴碑笔法析解

王鹏江 著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
辽宁美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赵孟頫胆巴碑笔法析解/王鹏江著. —沈阳: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司 辽宁美术出版社, 2010.8
(名碑名帖笔法析解丛书)
ISBN 978-7-5314-4603-3

I. ①赵… II. ①王… III. ①楷书—书法 IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 084068 号

出 版 者: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁美术出版社
地 址: 沈阳市和平区民族北街 29 号 邮政编码: 110001
发 行 者: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁美术出版社
印 刷 者: 北镇市印刷厂
开 本: 889mm × 1194mm 1/16
印 张: 6.5
字 数: 90 千字
出版时间: 2010 年 8 月第 1 版
印刷时间: 2011 年 4 月第 2 次印刷
责任编辑: 申虹霓 宋柳楠 肇 齐 郭 丹
封面设计: 洪小冬 宋柳楠
版式设计: 宋柳楠 童迎强 肇 齐 郭 丹
责任校对: 张亚迪 徐丽娟 黄 鲲
ISBN 978-7-5314-4603-3

定 价: 19.00 元

邮购电话: 024-83833008
E-mail: lnmscbs@163.com
<http://www.lnpgc.com.cn>
图书如有印装质量问题请与出版部联系调换
出版部电话: 024-23835227

目 录

一、赵孟頫的书法艺术/1

二、赵孟頫与赵体楷书/2

三、《胆巴碑》简介/2

四、笔法析解/3

(一) 点/3

1. 圆点

2. 长点

3. 垂点

4. 仰点

5. 两向点

6. 平二点

7. 直二点

8. 曾头点

9. 三点水

10. 下四点

11. 糸字点

12. 采字头点

13. 两对点

(二) 横/12

1. 长横

2. 短横

(三) 竖/14

1. 长竖

2. 短竖

3. 相向形态的竖

4. 相背形态的竖

(四) 撇/18

1. 直撇

2. 长撇

3. 短撇

4. 平撇

5. 兰叶撇

6. 回锋撇

(五) 捺/21

1. 直捺

2.平捺

3.反捺

4.曲头捺

(六) 提/24

1.平提

2.斜提

(七) 钩/25

1.左钩

2.右钩

3.上钩

4.下钩

5.内钩

(八) 折/27

1.横折

2.竖折

3.斜折

(九) 斜/30

(十) 弯/31

1.直弯

2.横弯

重要偏旁部首举要/32

五、赵孟頫的书法作品/35

(一) 楷书/35

(二) 小楷/37

(三) 行书/43

(四) 题跋/51

(五) 书札/54

(六) 临书作品/58

(七) 其他/59

附《胆巴碑》/60

一、赵孟頫的书法艺术

赵孟頫(1254—1322)，吴兴(湖州)人，字子昂，号松雪道人，水精宫道人，是宋太祖第四子秦王赵德芳后裔。其父赵与官至中奉大夫，户部侍郎，善诗文，富收藏，多与画家文人交往。因此，其在诗文书画方面自幼即受到家庭环境的熏陶。宋亡后，他闭门家居。

1286年忽必烈统一中国之后，由江浙行省治书、御史程钜夫推荐，赵孟頫的才干得到元世祖的重视。先后出任政府多个官职，延祐三年(1316)官至翰林学士承旨、荣禄大夫、知制诰、兼修国史。他历任世祖、成宗、武宗、仁宗、英宗王朝。可谓“荣际五朝，名流四海”。

1322年夏，逝世于吴兴(湖州)，享年六十九岁。元政府追封其为魏国公，谥文敏。

赵孟頫性聪敏，早年向敖继学习经史，向钱选学习画法。其以书画兼优著称，而书法影响为最大，尤精行书和小楷，所书碑版甚多，世称“赵体”，冠于元代，无出其右者。

同时，赵孟頫在经济和司法方面才华横溢，学识渊博，是经学家和文学家。《元史》本传称“赵孟頫篆、籀、分、隶、真、行、草，无不冠绝古今遂于书名天下”，历史上被世人公认为楷书四大家之一。而颜、柳、欧三位均为唐人，其跨越五代两宋而与唐代三大家并称，充分说明了他在书法史上的地位和作用。

赵孟頫楷书早年学智永千字文，中年臻力二王小楷，深得《黄庭经》《洛神赋》的神韵，晚年以李北海之笔法写碑版，能得其风骨，留下了大量的书法作品，而且诸体皆备。其中的代表作，小楷如《汲黯传》《过秦论》《千字文》《黄庭经》《道德经》《法华经》《心经》《金刚经》《阴符经》等。

大楷真书如《胆巴碑》《三门记》《妙严寺》《仇锸碑》《头陀寺碑》《三清殿碑记》《道教碑》《寿春堂记》等。

行草书甚多，著名的有《洛神赋》《兰亭序》《千字文》《归去来辞》《玄都坛歌》《绝交书》《题王献之保母碑》《致季宗源二札卷》等。

另外，赵孟頫大量临写的古人法帖和书札也是其书法艺术的重要组成部分。临摹的作品如《临圣教序》《临褚河南枯树赋》《临皇家急就章》《临定武兰亭序》等。皆成为后人学习古人书法的楷模。

其次，对于篆刻艺术，唐、宋两代人们不甚重视，到元·赵孟頫对印章艺术开始重视起来，其把古印进行了谱录，编为《印史》一书，他所用的印章，篆文圆润流动，极为可爱，称为“圆朱文”，为印章艺术开创了新面目，并为后世所效法。因此，我们研究赵孟頫就应把他放到其所处时代之中，与同时代及后来的书法家相比较，他的艺术成就和影响都是巨大的，在中国书法史上不愧为一个承前启后、继往开来的大书法家。

二、赵孟頫与赵体楷书

赵孟頫精于儒学、道学、佛学，又善诗、词。工于书、画与治印。在这些方面均取得了很高成就。其中，书法成就是最突出的，而在书法中，楷书又是最为人称道的。

后世的人在长期学习赵孟頫楷书的过程中总结出这样的规律：先学颜真卿楷书的饱满浑厚；再学柳公权楷书的挺拔骨力；然后学欧阳询楷书巧妙调整结构的方法；最后学习赵孟頫楷书用笔圆润、简便的长处。这是一条很有效的进行书法学习训练的道路，在历史上，人们把这四位称为楷书四大家。

赵孟頫的书法有如此高的地位与广泛的影响，他的艺术思想起了主导性的作用。他主张全面地学习晋唐书法，因为以王羲之为代表的晋唐书法是书法艺术美的最高典范，只有回归晋唐，从晋唐大师们的作品中吸收精神与技巧，才能保证作品有严格的法度和深厚的内涵。

我国的书法艺术源远流长，到魏晋南北朝时，已诸体俱备，名家辈出。王羲之便是这一时期的杰出代表。至唐代时，欧、虞、薛、颜、柳等大书法家皆擅楷书，各有独特的面貌与特色。楷书达到法度化和程式化的极致。而至宋，宋人尚意，人们不太注意楷书的基本功，跟着流行风尚写，千人一面，缺乏艺术韵味。到了元朝，赵孟頫坚持主张学习传统，以二王书法为宗，形成了温润闲雅、柔秀流畅的面貌。

在赵孟頫传世的诸多楷书中，我们以《胆巴碑》作为代表，详细介绍一下他的楷书。

三、《胆巴碑》简介

《胆巴碑》又称《龙兴寺碑》，墨迹纸本，一百二十五行，行八字。是赵孟頫于延祐三年（1312）五十九岁时奉勒书写的，是“赵体”楷书的代表作。《胆巴碑》全名为《大元勅赐龙兴寺大觉普慈广照无上帝师之碑》。为赵氏书碑的名作。故宫博物院藏。

在此碑中，赵孟頫以李邕楷法掺入其早年在智永千字文中获得的楷法，绝去盛唐以后占有书碑绝对优势的颜、柳风格，以一种楷中见行、静中寓动的楷法，改变了元初以前的碑铭风格，使这种书碑的楷书达到高峰。

纵观此碑全文，字体俊秀，丰姿焕发，真所谓意在笔先，得心应手，挥洒自如。于庄重法度中见潇洒超逸，沉着遒劲。书法熔铸诸家之长，神韵气骨兼备，是殊深耐人寻味的。《胆巴碑》完全代表着赵孟頫楷书突出的艺术成就，因此，我们把它选出来供大家学习。

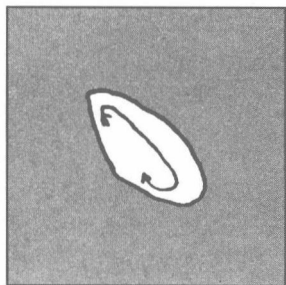
四、笔法析解

汉字在书写时，主要在于点画本身的形态与点画在不同位置上的不同变化而产生不同的笔墨情趣。因此掌握正确的用笔方法，准确地写出点画，同时领悟点画间的各种关系与变化是非常重要的。在这里我们把《胆巴碑》的笔法做以下析解。

（一）点

在各种笔画当中最为难写，也是最具变化的笔画，在不同的位置有不同的写法。点在“永字八法”中，称为“侧”，说明凡是点总是侧形。点取侧势，符合人们右手执笔书写的生活习惯，赵字的点变化很多，无不表现出赵字的风格。

1. 圆点

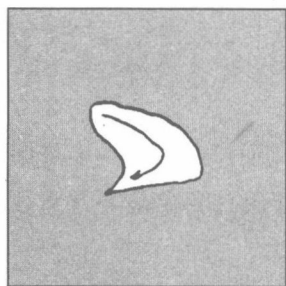


多在字的上部出现，取侧势，宜侧不宜正，同时考虑到与其他点画相呼应时的动势关系。

①圆点（不出锋）如同一个字的眼目，要写得精神饱满、含蓄。

运笔方法：笔锋逆入，然后迅即折转向右下方行笔，笔毫加力下压，当笔锋行至点的中下部位置时，笔腹已将点的右下部完成，然后提起笔锋，折转向左上方收笔。



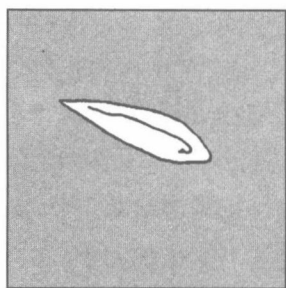


②圆点（出锋）

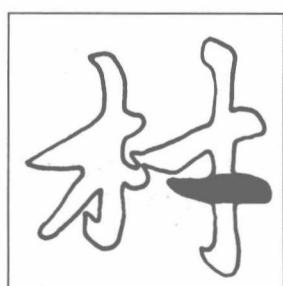
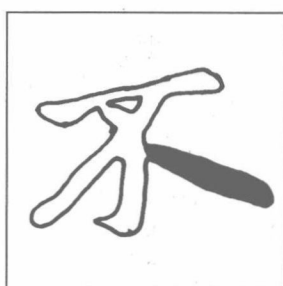
运笔方法：笔锋顺锋切入，向右下方运行，笔毫渐行渐压，待完成点的右下部时，逐渐提笔，笔锋折转向左下方放锋勾出。



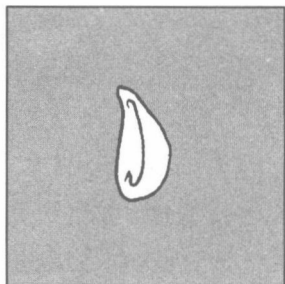
2. 长点



顺锋入笔，笔锋向右下方运行，保持中锋行笔，笔毫渐压渐行至点的中下部形成，然后笔锋继续顺势向右下方运行，方向不变，笔毫渐行渐提，至末端回锋收笔。



3. 垂点

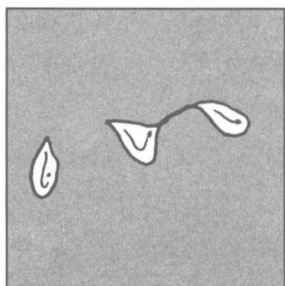


赵字楷书常把垂点写作如同短竖。

运笔方法:笔锋逆锋向上,迅速调锋向下,笔锋由内侧向外侧呈回环之势,以呼应下一笔。



4. 仰点

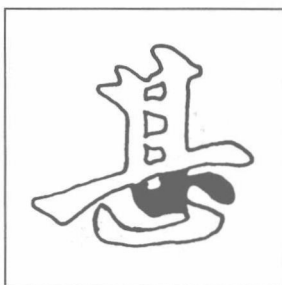


又称为“心”字点,表现为第一点是一个垂点,第二、第三点形成顾盼之势,相互呼应,三点形成一个向上拱的弧度,行笔动作爽朗利落。

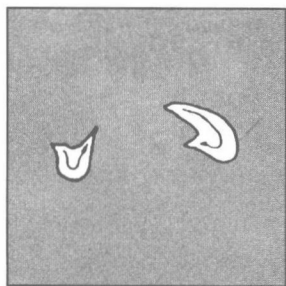
运笔方法:第一点是垂点,方法前面已介绍。必须注意在三点中它处于最为偏下的位置。

第二点用笔,笔锋顺锋切入,向右下方行笔,渐行渐压,待行笔到点的底部,回锋向左上,调锋向右上方挑出,在三点中处于最高点的位置。

第三点,由第二点处得笔势,顺势向右下放切方,写法同圆点中的出锋点,它的位置略低于第二点。



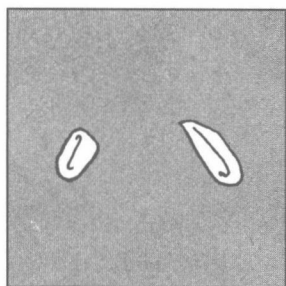
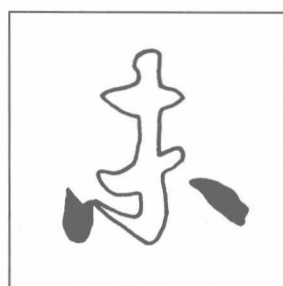
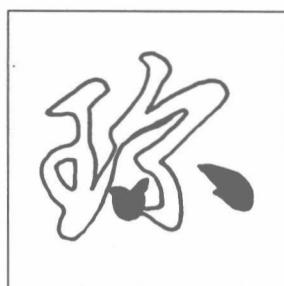
5. 两向点



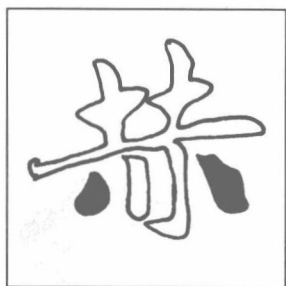
亦称作顾盼点，一般分布在竖的两侧，左点右顾，右点左盼，顾盼生姿，形态动人。两点方向有相向、相背两类，位置平行，形成了一种流动的动态呼应美。

运笔方法：

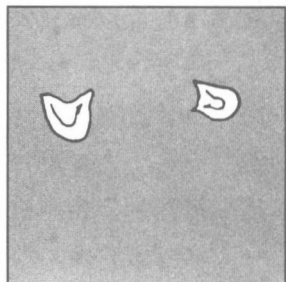
①两点方向相向：顺锋入笔，笔锋向右下方运行，笔毫加力下压，当笔锋行至点的中下部位置时，笔腹已将点的左下部完成，然后迅即调锋向右上方挑出。右点笔锋顺入，向右下方运行，笔毫渐压渐行，待点的右下部形成后，迅速回锋向左下方挑出。



②两点方向相背：左点藏锋逆入，迅即调锋向左下方运行，然后回锋收笔，为呼应右点蓄势。右点借左点笔势顺锋入笔，渐压渐行，然后回锋收笔。



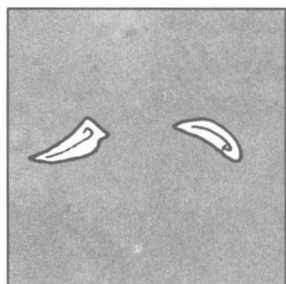
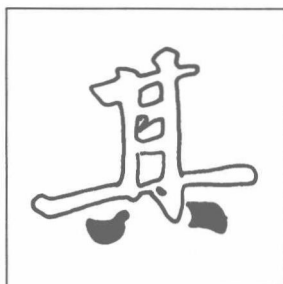
6. 平二点



亦称作其脚点，大多出现在字的下部，它对上部笔画起到支撑作用。二点呈开张之势，落笔斩截而有力度，也有两点相向与两点相背两种形态。

运笔方法：

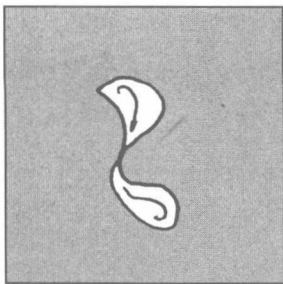
①两点相向：用笔的方法与两向点中第①种相同，需要强调的是两点之间的平行间距与呼应关系必须符合它所起支撑作用的要求。



②两点相背：左点藏锋逆入，先向右下，迅即回调锋向左下方掠出，出锋以呼应右点。接左点出锋笔势，右点顺锋入笔，笔毫渐行渐压，行至点的右下方，回锋收笔与左点形成呼应支撑之势。



7. 直二点

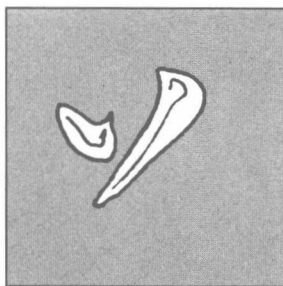


在赵体的楷书中，由于它强调点画的衔接呼应，在书写时加以强化，把直二点作类似行草书的连笔处理。

运笔方法：顺锋入笔，入笔时，笔锋在点画的中间，当转过第一个弯时，笔锋略偏左，待到第二个弯时，笔锋回到中间。然后向右下方，顺锋入笔，渐行渐压，回锋收笔。要求在连续的动作中笔锋尽可能地保持中锋行笔，以保证二点的质感。



8. 曾头点



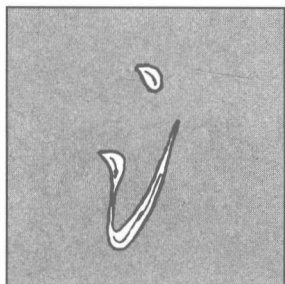
一般在字的上首部，犹如人的二目，可以达到传神的作用。它的形状位置、顾盼呼应决定着字的精神。

运笔方法：笔毫顺锋入纸，呈弧线向右下方，到点的底部，调锋向右上方以呼应右点。右点接左点之势，顺势向右下方行笔，然后迅即调锋，笔锋渐行渐收，向左下方掠出。其形状像短撇，要写得饱满。



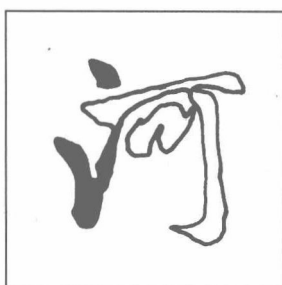


9. 三点水

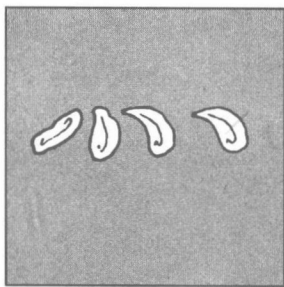


也称作散水点或垂三点，变化丰富。行笔时有连有断，形成了笔画的实与虚。赵字的三点水，转折呼应，轻盈随心，臻于妙境。出乎法度而又自然流畅。

运笔方法：三点中第一点是圆点，前面已作介绍。第二点也是圆点写法，注意行笔至点的下部时，笔锋迅速由右下方调锋垂直向下，裹锋提笔，轻盈顺势，紧接下点。第三点顺上笔笔势入笔下行，顿笔调锋，逐渐提笔向右上，中间转折角度比较尖锐。三点呈弧线展开，一气呵成。



10. 下四点

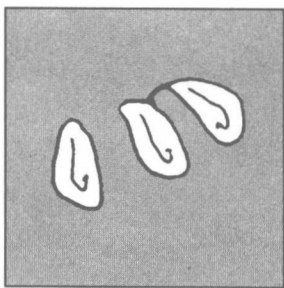


也称作悬珠点，多出现在字的下部，对上部起托载作用，从而决定了四点上部聚敛、下部散开的形态。

运笔方法：第一点为垂点，方向向左下，其他三点均为侧点，方向一致，大多在收笔处出锋呼应下一点。亦有回锋收笔，呈开张之势的。具体方法前面已介绍，这里不再重复。

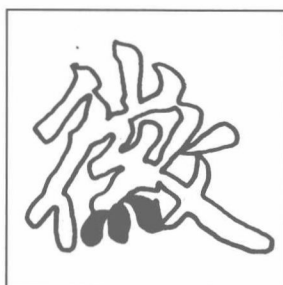


11. 系字点

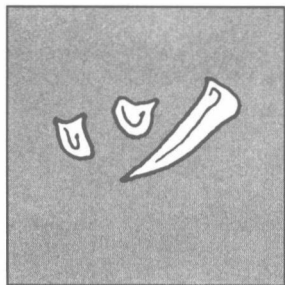


多出现在字的左侧，基本方法略同于下四点，三点上部聚敛，下部散开。

运笔方法：第一点是垂点，第二、第三点为侧点，三点排列呈弧形上升形态。



12. 采字头点

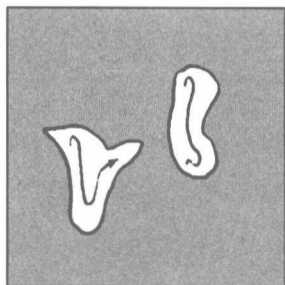


多出现在字的上部，如同字的面部，体现字的精神面貌。

运笔方法：第一、第二点均为侧点，出锋向右上以呼应下点，第三点依势顺锋切入，调锋向左下方，笔毫渐行渐收，出锋以呼应下一笔画，犹如一短撇。



13. 两对点



呈对称呼应状态，是赵字中通常采用的行书写法。

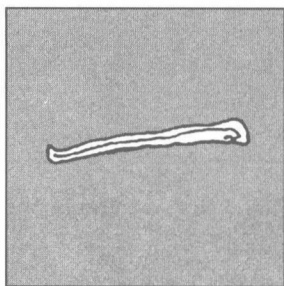
运笔方法：左侧两点连写，然后向右上提出，指向右侧两点，右侧两点也连写成一个垂两点。



(二) 横

绝大多数的汉字均有横，横是组成汉字非常重要的笔画。在“永字八法”中，“横”称为“勒”。在楷书中，横通常是左低右高，而在视觉上却是平的，这是由视觉心理决定的，同时也是人右手执笔书写时生理上所决定的。赵字的横写起来笔要平正沉着，不可过急。同时还要根据横在具体字当中的位置及呼应关系，一定要服从全字的需要来调整横的形态，决定横的不同写法。

1. 长横

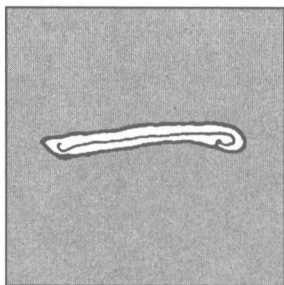


出现在字的上、中、下部，一般分为“露锋起笔，回锋收笔”和“藏锋起笔，放锋收笔”两类。

运笔方法：

① “露锋起笔，回锋收笔”。

顺锋入笔，转而加力向右，笔毫渐行渐压，略斜向右上，行至右回锋收笔，用以呼应上一笔，在左侧起笔处笔尖自然地画出一个角。前轻后重，加强了稳定感，是赵字的特点。



② “藏锋起笔，放锋收笔”。

笔毫向左上方切入，迅即调锋而向右。把笔锋藏于笔画当中，笔锋渐行渐压，行至右端，然后提笔，笔尖慢慢从横的右下角拉出。斩钉截铁，棱角分明。

