

赵孟頫·胆巴碑技法精解

赵锦翔
编



赵孟頫·胆巴碑技 精解

常州大学图书馆藏
赵孟頫书章

编



吉林出版集团 Jilin Publishing Group | 吉林美术出版社 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目（CIP）数据

赵孟頫·胆巴碑技法精解 / 赵锦翔编. — 长春 : 吉林美术出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5386-6284-9
I. ①赵… II. ①赵… III. ①楷书—书法 IV. ①J292.113.3
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第257167号

赵孟頫·胆巴碑技法精解

作 者	赵锦翔 编
出 版 人	石志刚
责任编辑	尤 雷
助理编辑	陈 鸣
封面设计	赵锦剑
开 本	889mm×1194mm 1/8
印 张	6
版 次	2012年1月第1版
印 次	2012年1月第1次印刷
出 版	吉林出版集团 吉林美术出版社
发 行	吉林美术出版社
地 址	长春市人民大街4646号 邮编: 130021
电 话	图书经理部: 0431-86037892
网 址	www.jlmspress.com
印 刷	杭州嘉业印务有限公司

ISBN 978-7-5386-6284-9 定价: 19.80元/册



CONTENTS

目录

文房四宝的选择和使用/1

五指执笔法/1

笔画及其类别/2

赵孟頫简介/2

赵孟頫的书法特点/2

基本笔画/3-4

基本笔画的形态变化/5-13

独体字/14-18

上下结构字/19-23

上中下结构字/24

左右结构字/25-27

左中右结构字/28

半包围结构字/29

三包围及全包围结构字/30

常用字/31-46

文房四宝的选择和使用

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚，是中国传统的四种重要的书写工具。

笔

毛笔笔头是用动物毛做成的，柔软而富有弹性，主要分为狼毫笔与羊毫笔两大类。选择毛笔时应注意“尖、圆、齐、健”四点：“尖”指笔锋如针；“圆”指笔头形状圆润、饱满；“齐”指笔毫用水化开后，笔锋顶端的毛排列整齐；“健”指笔毛弹性好。在使用毛笔时要注意保护，新笔需用冷水或温水泡开，使用后必须清洗，然后平放在笔架上或笔尖朝下悬挂起来。

墨

古人用墨锭研墨写字，而我们一般都用墨汁。墨锭主要分为油烟墨、松烟墨、漆烟墨三种；墨汁则有“一得阁”、“中华”、“曹素功”等品牌。用墨汁时必须注意每天使用新倒的，以免墨汁沉淀，发出臭味。

纸

我们一般练习使用的纸是颜色发黄的元书纸，而在书写一些作品时则会使用比较高档的宣纸，宣纸根据渗墨与不渗墨的不同分为“生宣”与“熟宣”两种。

砚

古时候砚台用来磨墨，现在砚台一般用来贮存墨汁。中国最名贵的有四种砚台，分别是广东的“端砚”、安徽的“歙砚”、甘肃的“洮砚”以及山东的“鲁砚”。平时使用的砚台最好每天清洗，以延长其使用寿命。

五指执笔法

“五指执笔法”是最常用、最科学的执笔法。

“五指执笔法”是运用一只手的五个手指，一齐用力，使笔管前后、左右四面受力均匀，从而写出端正漂亮的字。

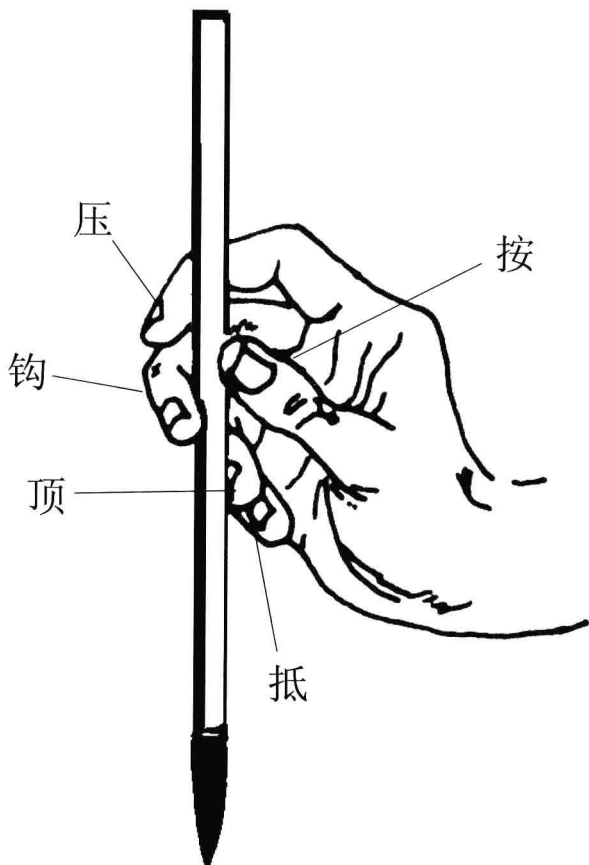
按 用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆，用力的方向是从内向外。

压 用食指的第一指节钩住笔杆，用力方向是从外向内。

钩 中指紧靠在食指下面，用第一指节钩住笔杆，用力方向是从外向内。

顶 无名指的指甲部位斜着向上，挡住笔杆，用力方向是从内向外。

抵 让小指自然地跟在无名指的后面，帮助无名指用力向外顶，使笔杆保持垂直。



笔画及其类别

楷书笔画一般可分为八种：点、横、竖、钩、撇、捺、折、提。每种笔画又可分为多种类别。

点有斜点、直点、向下点、向上点、平点等。

横有长横、短横等。

竖有“悬针”、“垂露”等。

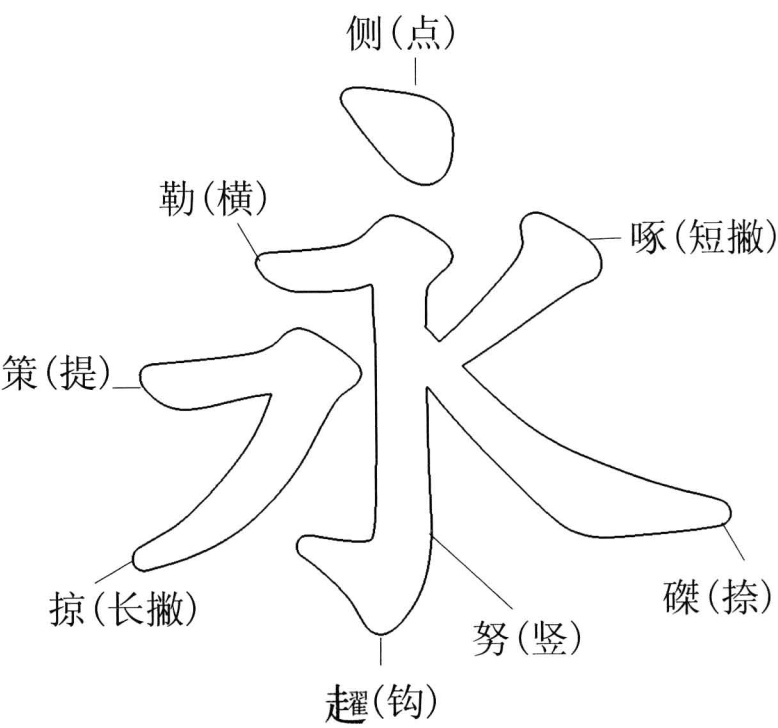
钩有竖钩、横钩、弯钩、竖折钩、横折钩等。

撇有斜撇、短撇、平撇、月弯撇、竖弯撇等。

捺有斜捺、平捺等。

折有竖折、横折、撇折等。

提有竖提等。



赵孟頫简介

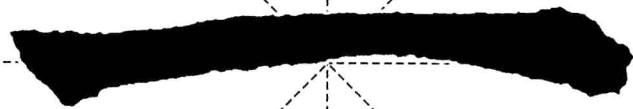
赵孟頫（公元1254～1322年），字子昂，晚年号松雪道人，湖州（今浙江吴兴）人。他是宋朝皇帝的后裔。元入仕，官至荣禄大夫，翰林学士承旨，死后被追封为魏国公，谥文敏。赵孟頫学识广博，通晓音乐，擅长文辞，精于识别古代文物，书法绘画的造诣尤其突出，篆、隶、楷、行、草书无所不工；山水、花鸟、人物、走兽无所不能。他是一位开一代风气，影响百世的著名书画家。

赵孟頫的书法特点

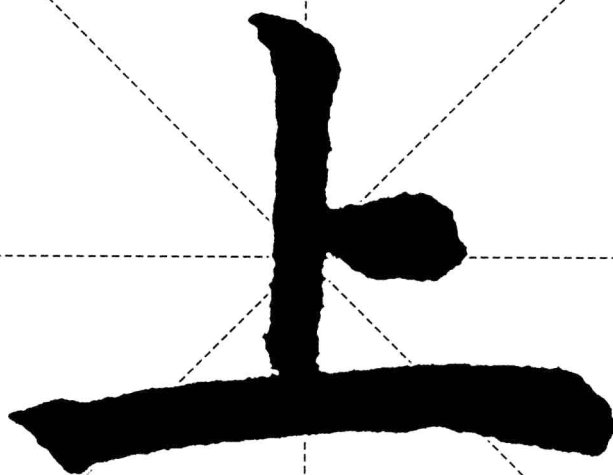
- 一、浅近易学，用笔纯正。
- 二、柔中带刚，秀丽端雅。赵体外貌圆润而筋骨内敛，其点画华滋遒劲、结体宽绰秀美，点画之间彼此呼应十分紧密。外似柔润而内实坚刚，形体端秀而骨架劲挺。
- 三、笔圆架方，流动带行。笔圆架方是指笔画圆秀，间架方正，就是古人所说的“墨圆白方”。



闲居赋·局部



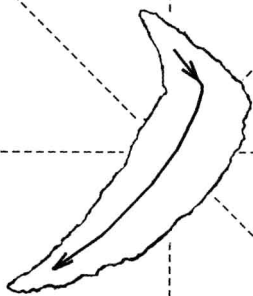
横



竖

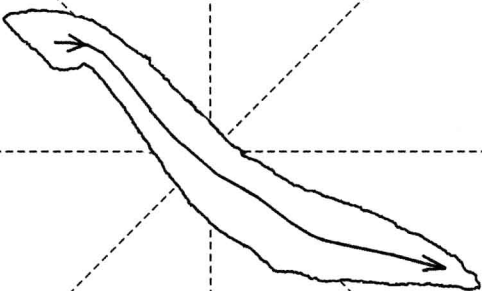


撇

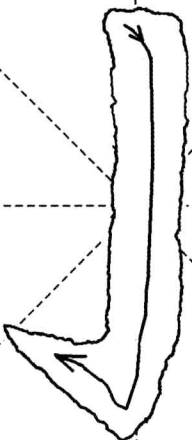
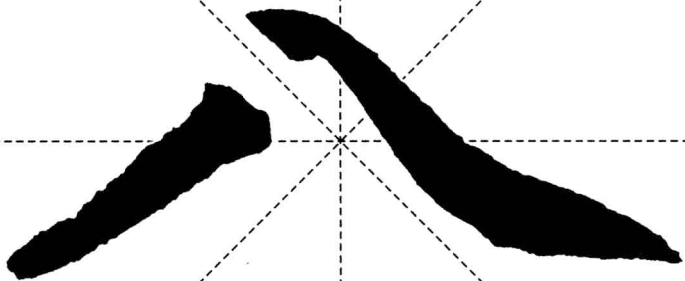


点

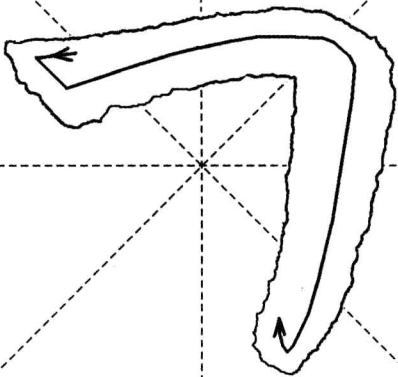




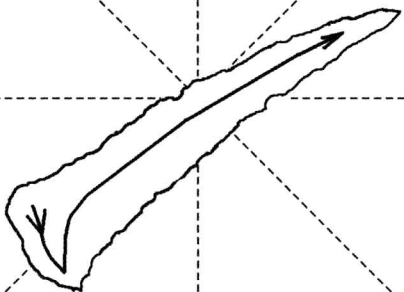
捺



钩



折



提



長

竖提

正

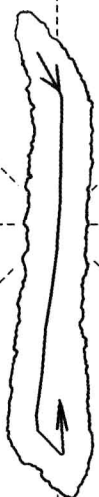
横：长横

三

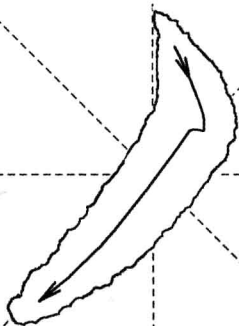
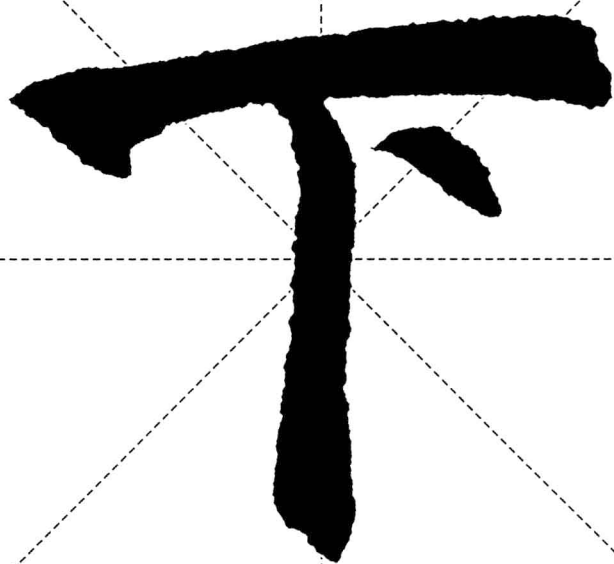
横：短横

中

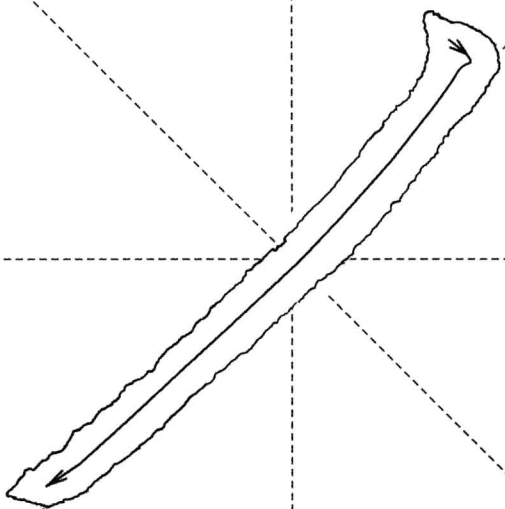
竖：悬针竖



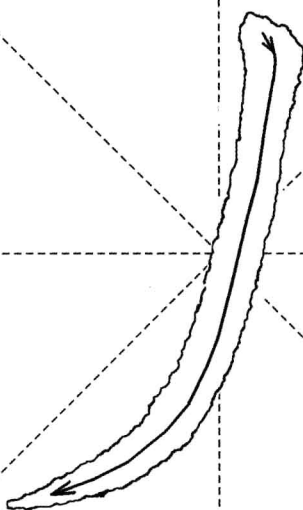
竖：垂露竖



撇：短撇



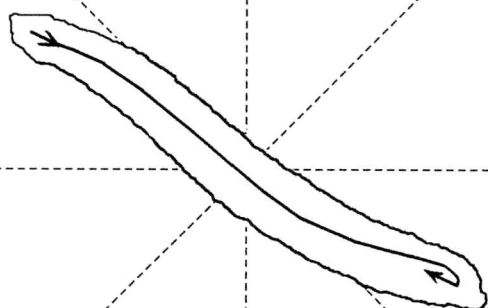
撇：长撇



撇：竖弯撇

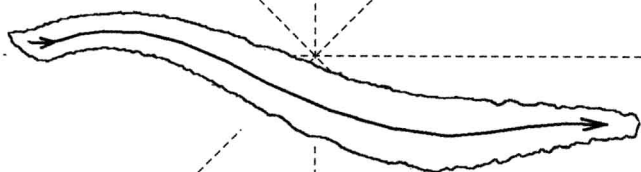


金



捺：斜捺

之



捺：平捺

言



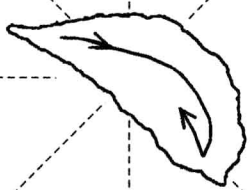
点：鹰爪点

小



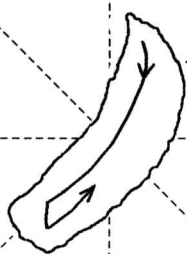
点：左点

其



点：瓜子点

火



点：撇点

宗

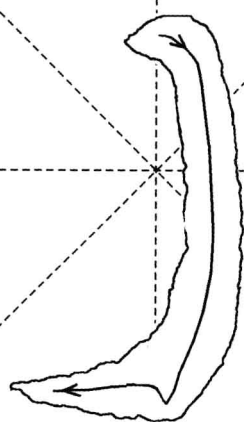
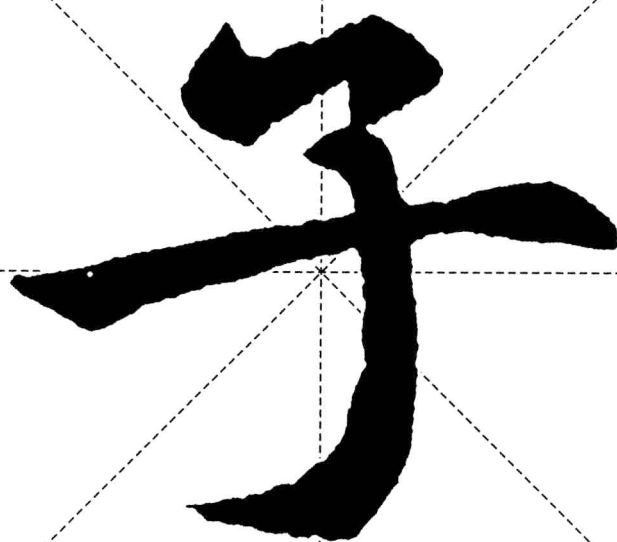


点：垂点

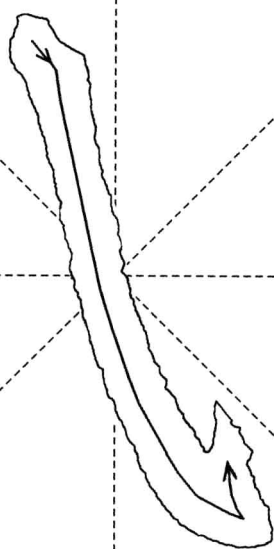
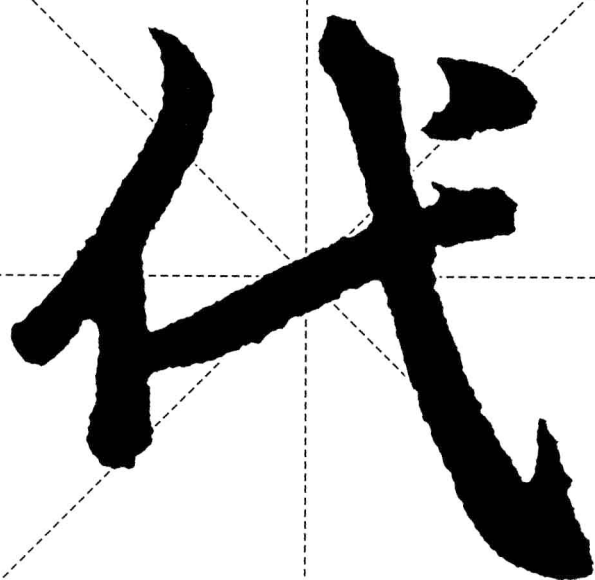
可



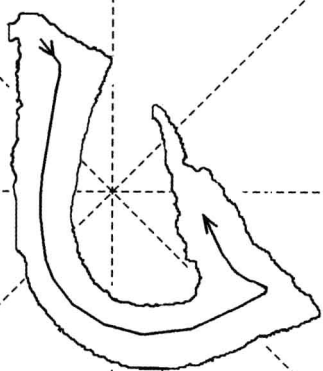
钩：竖钩



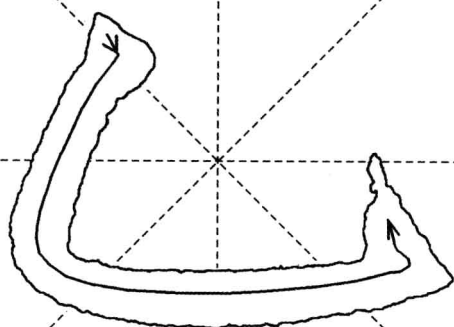
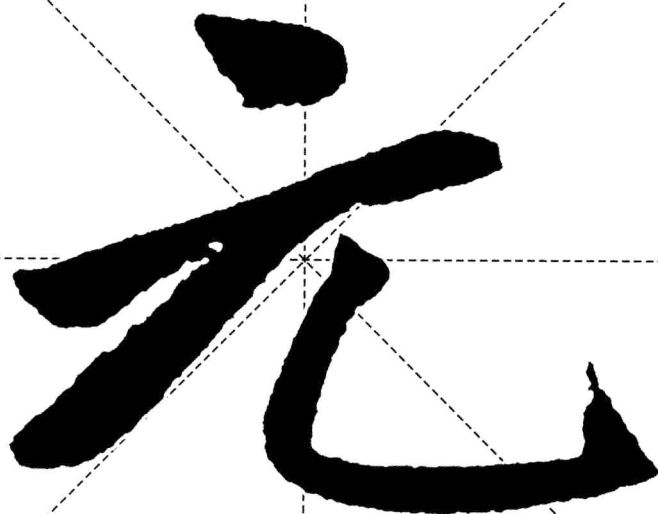
钩：弯钩



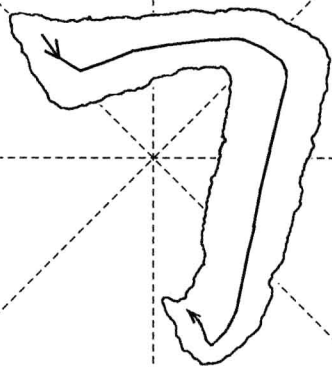
钩：斜钩



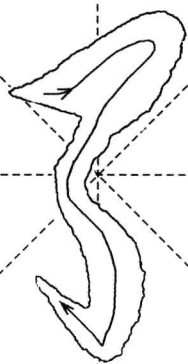
钩：卧钩



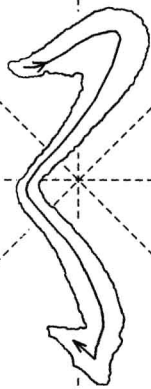
钩：竖弯钩



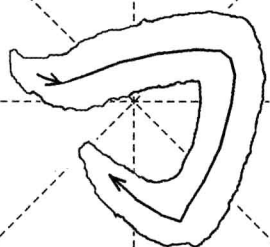
钩：横折钩



钩：左耳钩



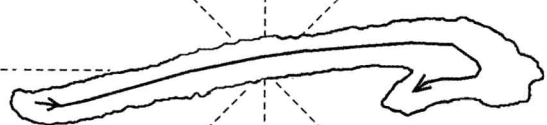
钩：右耳钩



钩：单耳钩

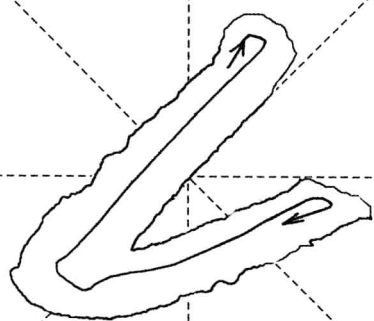


帝



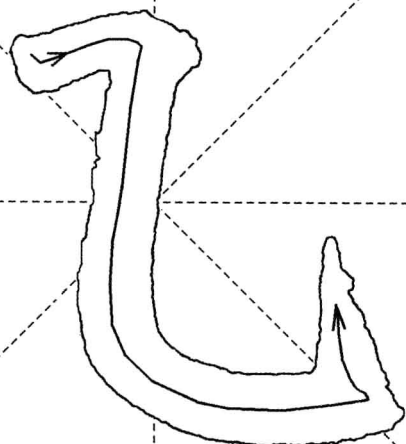
钩：横钩

至



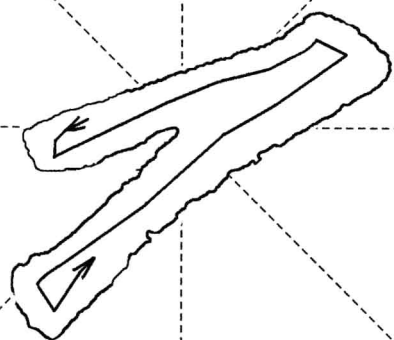
折：撇折

凡

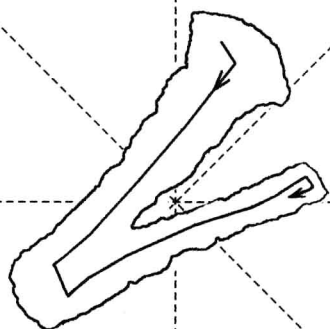


折：横折弯钩

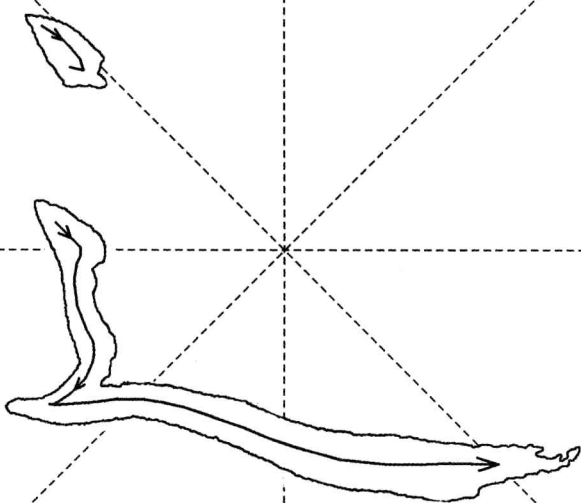
流



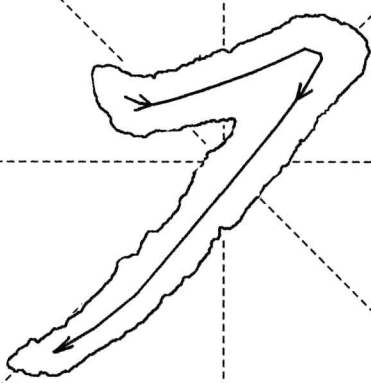
折：右角折



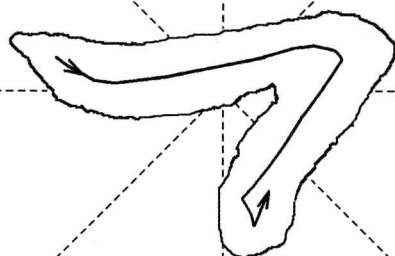
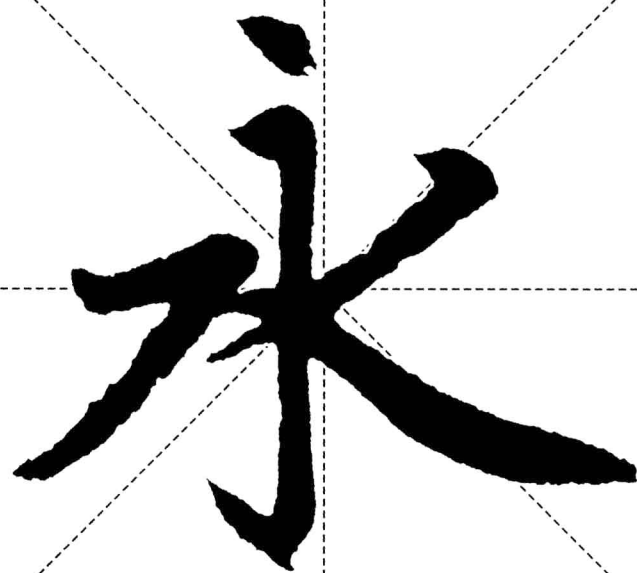
折：斜角折



折：走之折



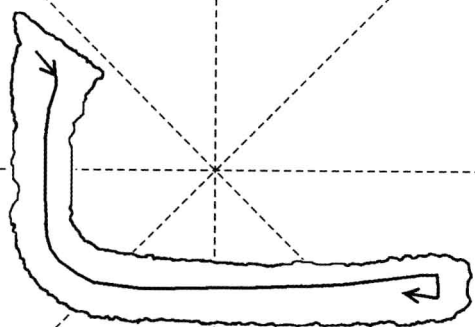
折：长弧折



折：横折

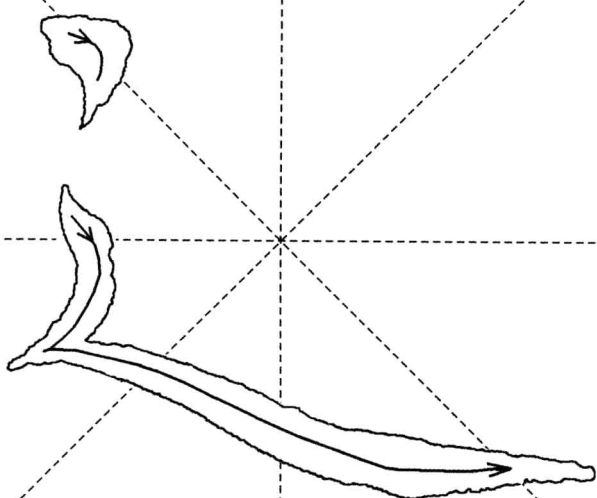


世



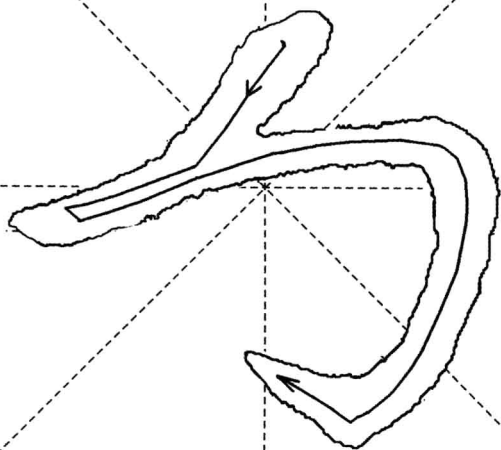
折：竖弯折

達



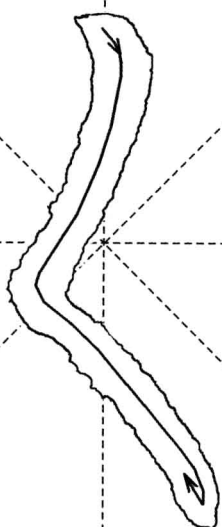
折：双撇折

為



折：竖折折钩

如



折：撇点