



中国书法大讲坛

楷书四大家

——赵孟頫《胆巴碑》

周斌 编著

趙

孟頫

頫





中国书法大讲坛

楷书四大家

——赵孟頫《胆巴碑》

周斌 编著

中央广播电视大学出版社·北京

知老之将至及其所之
 随事迁感慨係之矣
 欣悦仰之
 况短随化终
 为近犹不
 之所倦情

趙孟頫



图书在版编目 (CIP) 数据

赵孟頫《胆巴碑》/周斌编著. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2013. 10

(中国书法大讲堂·楷书四大家)

ISBN 978 -7 -304 -06304 -7

I. ①赵… II. ①周… III. ①楷书—碑帖—中国—元代 IV. ①J292.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 228865 号

版权所有, 翻印必究。

中国书法大讲堂
楷书四大家
ZHAO MENGFU DANBABEL
赵孟頫《胆巴碑》
周斌 编著

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010 - 58840200

总编室 010 - 68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 来继文

版式设计: 何智杰

责任编辑: 李京妹

责任校对: 黄秀明

责任印制: 赵联生

印刷: 北京云浩印刷有限责任公司

版本: 2013 年 10 月第 1 版

2013 年 10 月第 1 次印刷

开本: 210mm × 285mm

印张: 7.75 字数: 124 千字

书号: ISBN 978 -7 -304 -06304 -7

定价: 19.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

中国周书法大讲堂

『中国书法大讲堂』编委会

【主 任】阮智勇

【编 委】严 冰 李林曙 张少刚 刘 臣 杨孝堂

匡贵秋 郭青春 梁小庆 周延军 蒋克中

王素兰 吴鸿清 杨为国 王国川

【总策划】王国川 杨为国

【分册作者】

吴鸿清 楷书四大家——颜真卿《颜勤礼碑》

蔡大礼 楷书四大家——柳公权《玄秘塔碑》

罗 杨 楷书四大家——欧阳询《九成宫醴泉铭》

周 斌 楷书四大家——赵孟頫《胆巴碑》





周斌，文学博士、书法学博士后。现为华东师范大学中华文化国际传播研究院常务副院长，华东师范大学中国书法教育与心理研究中心主任，传播学院教授、博士生导师。中国书法家协会中国书法高等教育联盟理事。上海市书法家协会主席团委员兼教育委员会秘书长。

2011年，任联合国秘书长潘基文书法老师，为中国书法国际传播重要使者。

曾获“谢稚柳书法艺术提名奖”，作品入展全国第四届、第八届书法篆刻展览等重大展览三十余次。论文在国家级论坛上获奖。

主编《近、现代书法家大辞典》《书法鉴赏》等，出版个人专著《阮元书学思想研究》《书法与篆刻》《赵体唐诗字帖》《欧阳询与虞世南》《周斌作品集》《跟周斌老师学书法》(VCD)，与人合著的图书有《书法自学教程》《大学书法教程》《中国书法简史》等。

序

书法是汉字书写的艺术。在漫长的历史长河中，汉字承载着中华民族博大精深的文化；在汉字书写中，人们仰观俯察，博采众美，形成了中国特有的书法艺术。

书法艺术是中华民族传统文化瑰宝。改革开放以后，随着人们生活水平和文化水平的提高，人们越来越注重自身的文化修养和艺术品位，学习书法艺术也成了学生和广大社会成员进行素质提升、遣兴逸情、修身养性、健康向上的文化活动。

国家开放大学推出的「中国书法大讲堂」系列课程，一方面，通过电视、网络媒体等，面向广大社会成员进行开放式的讲授；另一方面，通过学校和培训机构，面向学习者组织学习、培训和相关活动。这对我们构建学习型社会，推动写好汉字，发展书法教育，弘扬传统文化，是一件非常好的善举。

「中国书法大讲堂」系列课程，在整体设计上力争形成中国书法各种书体技法讲授的完整体系，所聘请的主编、主讲也是当代长期从事书法教学和创作工作的书法家，再加上国家开放大学开放式的教学方式，我们有理由相信，该系列课程一定会达到良好的教学效果，赢得较高的社会声誉，在此，感谢他们为我国书法教育和普及付出的努力！

中国书法家协会主席



前言

『中国书法大讲坛』是国家开放大学推出的系列课程，旨在弘扬中国传统文化，促进全社会精神文明建设与和谐社会建设，为所有喜爱中国书法的人创建一个学习、欣赏中国传统书法艺术的园地。

『中国书法大讲坛』将通过电视、网络媒体和文字教材、音像教材以及学习、培训，面向全社会的老年人、学生、儿童及其他书法爱好者，以丰富老年人的文化生活，使之老有所学、老有所乐；充实学生的素质教育内容，培养学生热爱祖国传统文化和提高自身书法艺术的修养；促进和引导儿童对书法艺术的兴趣以及书法临写技法的学习；提高书法爱好者的书写和创作能力。

『中国书法大讲坛』是系列课程，分别讲授楷书四大家（颜真卿、柳公权、欧阳询、赵孟頫）、行书四大家（王羲之、苏轼、米芾、王铎）、草书四大家、汉隶四大碑、汉简书、北魏四大碑、篆书四大种、篆刻、硬笔书法等代表作，今后还将陆续扩充课程内容，力争形成中国书法技法讲授的完整体系。

『中国书法大讲坛』分别聘请当代长期从事书法教学和创作工作的知名书法家担任主编和主讲，力争能够为广大书法爱好者提供一套较好的学习材料，并期望能够在大家的学书道路上尽一份力量！

国家开放大学原党委书记

陈智勇



目录

赵孟頫和《胆巴碑》·····	1
《胆巴碑》的特点·····	5
怎样临习《胆巴碑》·····	9
基本笔画·····	13
基本笔画(15) 偏旁教学(35) 笔画组群搭配(46)	
结构原理·····	49
突出主笔(51) 左右舒展(52) 以斜为正(53) 因势生形(54) 左窄右宽(55)	
左宽右窄(56) 左右相当(57) 高低错落(58) 三部错落(59)	
天覆地载(一)(60) 天覆地载(二)(61) 菱形开张(62) 收放有致(63)	
中宫紧收(64)	
结构搭配·····	65
独体字(67) 左右结构(一)(68) 左右结构(二)(69)	
左右结构(三)(70) 左右结构(四)(71) 左右结构(五)(72)	

前言

- 左右结构(六)(73) 左右结构(七)(74) 左右结构(八)(75)
左右结构(九)(76) 上下结构(一)(77) 上下结构(二)(78)
上下结构(三)(79) 上下结构(四)(80) 上下结构(五)(81)
上下结构(六)(82) 上下结构(七)(83) 上中下结构(84)
半包围结构(一)(85) 半包围结构(二)(86) 全包围结构(87)

赵孟頫《胆巴碑》集字·····



趙孟頫和厚《胆巴碑》

竊後

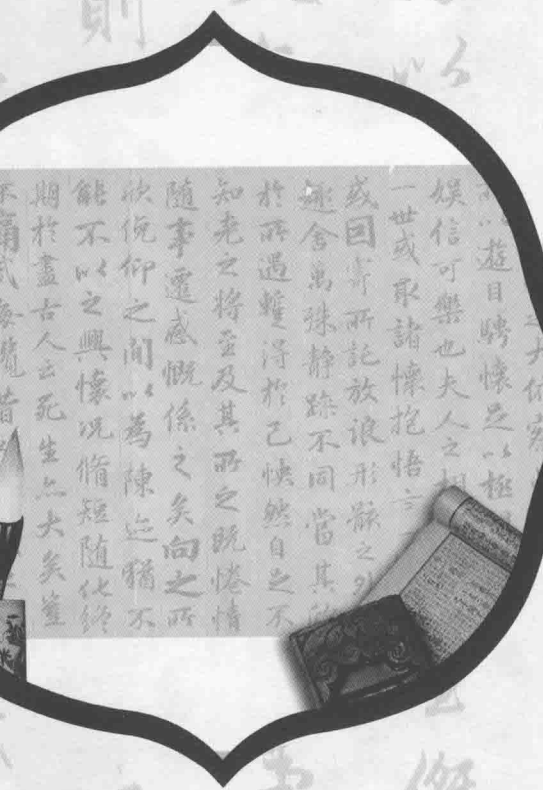
傲墳素之長圃步先括之高標
有道為不仕無道吾不愚何巧
智之不足而拙艱之有餘也於
是退而間居于洛之溪身齋逸

名後下士倍京沂伊面郊後市

得果物以
傑其高

時窺天
事之終

如其西則
有幙錄



遊目騁懷足以極

娛信可樂也夫人之

一世或取諸懷抱悟

或因寄所託放浪形骸之

趣舍萬殊靜躁不同當其

於所遇雖得於己快然自之

知老之將至及其西之既倦情

隨事遷感慨係之矣向之所

有幙錄

盲於義甚當謹梅
生之地曰突甘斯
童子出家事
聖師綽理哲哇為
受名膽巴梵言膽



图1 赵孟頫

赵孟頫（图1）（1254—1322），元代书画家、文学家。字子昂，号松雪道人、水精宫道人，吴兴（今浙江湖州）人。为宋太祖第四子秦王赵德芳的后裔，即宋太祖第十一世孙。降元后官至翰林学士承旨，封魏国公，谥文敏，世称“赵松雪”、“赵文敏”。由于他生于宦宦书香之家，自幼便受到系统的中国传统文化的熏陶，而且“子昂未弱冠时，出语已惊其里中儒先，稍长大而四方万里重购以求其文”（戴表元《松雪斋文集序》），使他在诗、书、画等诸方面成为元代的代表人物。

生活在宋元之际的赵孟頫的人生经历对他的艺术生涯产生了重大影响。德祐二年（1276年），正当22岁的赵孟頫大展宏图之时，南宋灭亡，作为赵宗后裔的赵孟頫只得潜心研究诗文与书画，聊以自遣，由此为他日后在艺术上的发展打下了扎实的基础。“野蛮的征服者，总是被那些他们所征服的民族的较高文明所征服”，忽必烈建立政权之后，为了巩固江山，便派程钜夫到江南“搜访遗逸”，34岁的赵孟頫于是开始了身仕二朝的生涯。作为赵宋皇帝的后裔，他曾享有宋朝皇室才有的亲眼目睹历代名帖的权利；作为仕元高官，他又以自己在政界的影响力开创了题画的风气，并集诗、书、画于一身，影响着当时和后世。应该说，赵孟頫是一位艺术上的全才，他的书法在书法史上可与晋代的王羲之、唐代的颜真卿相提并论，而他在绘画、篆刻、音乐、诗词等方面的才能均被其在书法上的成就所掩盖。

作为复古主义的代表书家赵孟頫，其功力十分深厚并极富艺术资质，他善于抓住古人的字形结构，力求在每一字的笔法结构中表现妩媚动人的艺术魅力，从而形成了他独到的秀妍飘逸的风格。据传世文献记载，他笃信佛教，也好道教，“外佛内道”成了他思想中的一

一个重要特征，对比其书法，闲雅之气、典丽之姿、飘逸之态应可视为其思想的具体表征。

历史对身仕二朝的赵孟頫的评价是不公正的。由于他出仕元朝，在人品上被视为投降变节的软骨头，中国历来有书如其人之说，自然他的书法也变得柔靡软弱而不足为法了，这种“以人论书”的批评方式极大地影响了后世对赵孟頫书法的正确评价。书法是一种高度抽象的艺术，尽管书法与书家的气质、性格、书法功力、知识结构乃至文化阅历等各种因素都有联系，但是，书法在汉代成为一门独立的艺术之后，便形成了其内在的规律，例如书家的师承关系、审美风尚等直接影响着书法风格，因此书品不是人品简单的缩影，赵孟頫的书法风格与他出仕元朝并没有直接的联系，但也不得不承认他的书法审美风尚无意中反映了他的人生价值取向，这恐怕也是不争的事实。

赵孟頫的书法在中国书法风格史上具有不可低估的地位，它完成了承前启后的历史使命，为我们提供了一种儒雅秀妍的美学典范。

《胆巴碑》，又称《帝师胆巴碑》，又名《龙兴寺碑》，全称为《大元敕赐龙兴寺大觉普慈广照无上帝师碑》，是赵孟頫楷书的代表作品，系元仁宗延祐三年（1316年）作者63岁时所书，在《东图玄览》、《式古堂书画汇考》、《壬寅消夏录》等书中皆有著录，现藏北京故宫博物院。此碑虽是奉敕书碑，却是楷中带行，于规整庄严处见潇洒的韵致，于舒展之中见严谨，可谓是笔笔雄健，字字闲雅，充分体现了赵体书法的风韵和神采。

《胆巴碑》的特点

傲墳素之長圓步先指之高舉
雅是
有道為不仕無道吾不愚何巧
智之不足而拙難之有能也於
是退而間居于洛之浹身齋送

一名級下士倍京游伊面郊後市

浮果粉以
傑其高

時窺天
事之終

如其西則
有幙綠



遊目騁懷之極
娛信可樂也夫人之相
一世或取諸懷抱悟言
或因寄所託放浪形骸之外
雖舍萬殊靜躁不同當其
於所遇雖得於己快然自足不
知老之將至及其所之既倦情
隨事遷感慨係之矣向之所
欣俯仰之間以為陳迹猶不
能不以之興懷况脩短隨化終
期於盡古人之死生亦大矣豈
不痛哉每覽昔

盲於義甚當謹梅
生之地曰突甘斯
童子出家事
聖師綽理哲哇為
受名膽巴梵言膽

《胆巴碑》的特点概括为以下三个方面：

第一，《胆巴碑》用笔不含混，不故弄玄虚，起笔、运笔、收笔的笔路十分清晰，使学者易懂易循。

第二，《胆巴碑》外貌圆润而筋骨内含，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。外似柔润而内实坚强，形体端秀而骨架劲挺。

第三，《胆巴碑》笔圆架方，流动带行。书写时，点画需圆润华滋，但结构布白要注意方正严谨、横竖相安、撇捺舒展、重心安稳。其楷书略掺用行书的笔法，使字字流美动人。

若与赵孟頫之前的楷书大家欧阳询、颜真卿、柳公权相比，显然，《胆巴碑》的风格特征会给人们一个更清晰的认识，下面以“国”字为例进行比较（图2、图3、图4、图5）。



图2 欧阳询书法



图3 颜真卿书法



图4 柳公权书法



图5 赵孟頫书法

图2线条瘦劲，多作方笔，笔画多相背，中宫收紧呈内拱之势；图3线条圆润饱满，多作圆笔，笔画多相向，整字呈外拓之势；图4线条劲利清健，以方笔为主，辅以圆笔，紧缩中宫，开展四方，清劲而峻拔；图5线条圆润秀丽，内含筋骨，用笔劲挺，笔画圆秀而间架方严，很好地继承了“二王”的风骨。我们试图将王羲之的《兰亭集序》、赵孟頫的《兰亭集序》与明代书法家董其昌的《兰亭集序》作一比较（图6、图7、图8）：从中可以看出赵孟頫与王羲之一脉相承，而董其昌作为明代后学，深受赵孟頫的影响，三人的风格婉约风雅、柔中寓刚，为一派帖学正统。

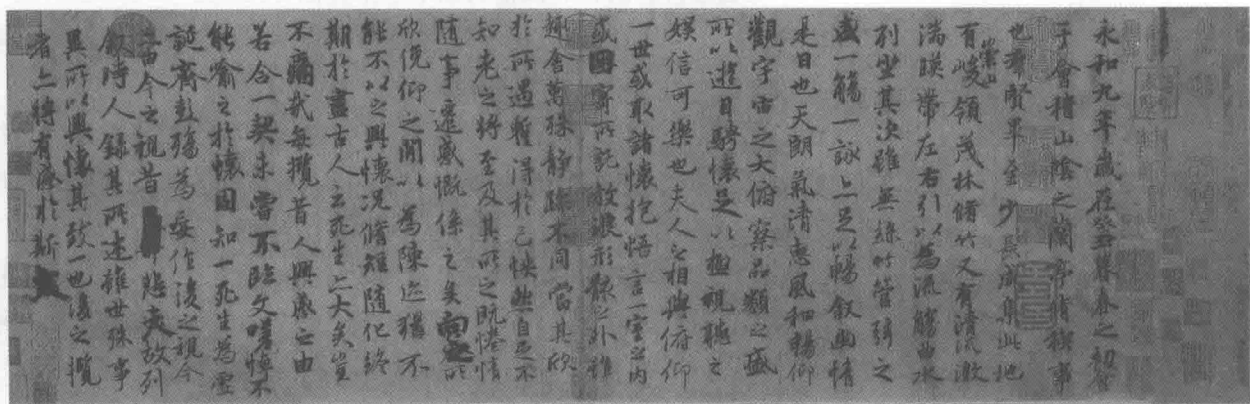


图6 王羲之的《兰亭集序》

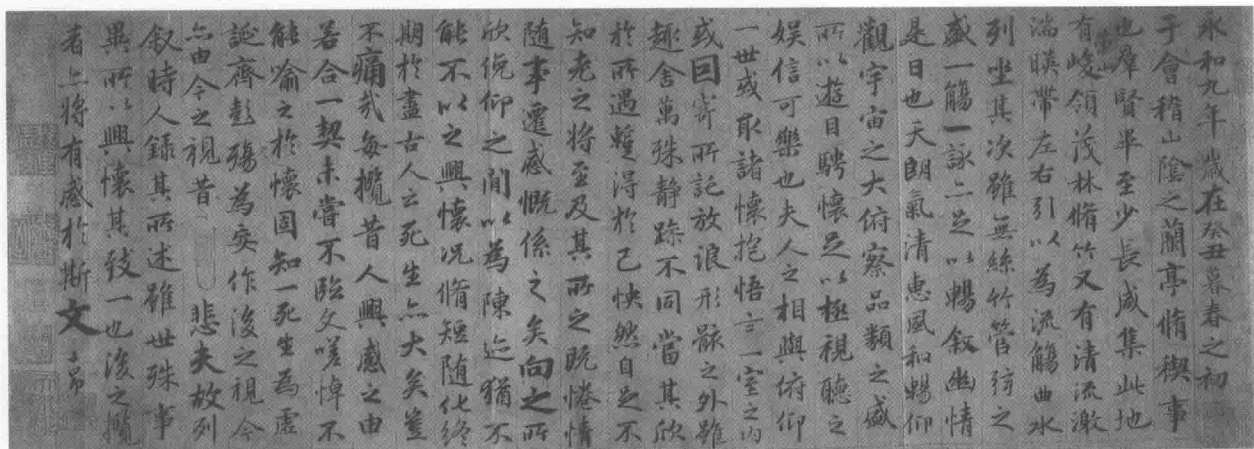


图7 赵孟頫临的《兰亭集序》



图8 董其昌临的《兰亭集序》