

北京体育大学出版社

名碑名帖书法基础教程

# 赵孟頫《胆巴碑》 行楷技法入门

施志伟 编著

皇帝即位之元年有  
詔金剛上師膽  
巴賜謚大覺普慈廣  
照無上帝師勅  
臣孟頫為文并書刻  
石大都寺五年

皇帝即位之元年有

名碑名帖书法基础教程

赵孟頫《胆巴碑》

行楷技

法益

门

大

覺見

普日

施志伟 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 正  
责任编辑 张清垣  
审稿编辑 杨 木  
责任校对 长 春  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

行楷技法入门. 赵孟頫《胆巴碑》/施志伟编著. - 北京:  
北京体育大学出版社, 2010. 1  
ISBN 978 - 7 - 5644 - 0329 - 4

I. ①行… II. ①施… III. ①行楷 - 书法  
IV. ①J292. 113. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 240104 号

行楷技法入门. 赵孟頫《胆巴碑》

施志伟 编著

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432  
发 行 部 010 - 62989320  
网 址 www. bsup. cn  
印 刷 北京昌联印刷有限公司  
开 本 880 × 1230 毫米 1/16  
印 张 5

---

2011年4月第 1 版第3次印刷 印数8001-11000

定 价: 13. 00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 作者的话

“名碑名帖书法基础教程”丛书是一套切合书法基础教学和初学者自学的实用性很强的字帖。

“赵孟頫《胆巴碑》行楷技法入门”以《胆巴碑》为编写范本。此碑字体骨架劲挺，风姿流动，变化丰富，方圆并用，撇捺展放，结体宽绰秀美，笔顺灵活，点画之间彼此呼应十分紧密，婀娜中含刚劲，流畅中显沉稳，处处显示赵孟頫书体追晋人气韵，参唐人法度，达到了一种新的“中和之美”的境界。故为后世学赵体者不二选择。

本书在讲解传统书法技法，如点画、偏旁部首、间架结构和章法的同时，在范字中配画了毛笔运笔走势的轨迹，运用笔势图解的方法，使书法教学更为直观实用。从而使学书过程不再感到理解困难。是一本学校书法教学和初学者自学的实用教材。

为了配合教学，还选用原范字的偏旁、部首，运用计算机设计组合拼集了大量的范字，集字汇成常用成语、古诗等，引导学习者举一反三，加以变化运用，以达到事半功倍之效果。

本书在编写过程中得到了施俊烈、池劳荣、施芸卿、施佐腾很大的帮助，值此新书付梓之际对他们所付出的辛勤劳动表示诚挚的感谢。

# 目 录

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一 概述            | 1  |
| 赵孟頫《胆巴碑》简介      | 1  |
| 《胆巴碑》技法特点       | 1  |
| 毛笔使用方法          | 1  |
| 执笔方法、书写姿势、运笔方式  | 2  |
| 运笔方法            | 3  |
| 二 《胆巴碑》点画技法     | 4  |
| 三 《胆巴碑》部首技法     | 11 |
| 四 《胆巴碑》结构技法     | 28 |
| 五 书法临习方法        | 37 |
| 六 书法常用形制与临创训练   | 40 |
| 江上渔者（唐）孟浩然      | 42 |
| 寒食（唐）韩翃         | 43 |
| 宿建德江（唐）孟浩然      | 46 |
| 春日（唐）朱熹         | 47 |
| 登鹳雀楼（唐）王之涣      | 50 |
| 黄鹤楼送孟浩然之广陵（唐）李白 | 51 |
| 独坐敬亭山（唐）李白      | 54 |
| 山行（唐）杜牧         | 55 |
| 绝句（唐）杜甫         | 58 |
| 望天门山（唐）李白       | 59 |
| 竹里馆（唐）王维        | 62 |
| 春晓（唐）孟浩然        | 63 |
| 风桥夜泊（唐）张继       | 65 |
| 山居秋暝（唐）王维       | 68 |
| 附：名碑名帖欣赏        | 71 |
| 赵孟頫《胆巴碑》        | 71 |

## 一、概 述

### ◆赵孟頫《胆巴碑》简介

赵孟頫（公元1254—1322年），字子昂，号松雪道人，湖州（今浙江吴兴）人。为宋太祖第四子秦王德芳的后裔，即宋太祖第十一世孙。由于他生于官宦书香之家，自幼便受到了系统的中国传统文化的熏陶，又加之赵孟頫“未弱冠时出语已惊乡里儒先，稍长大，而四方万里以求其文”（《松雪斋文集序》），使他在诗、书、画等诸方面成就为元代的代表人物。他是一位开一代风气，影响百世的著名书画家。

赵孟頫学识渊博，是一位艺术上的全才，以书画兼优著称，尤以书法影响最大。他的书法在书法史上可与晋代王羲之、唐代颜真卿相提并论，而他在绘画、篆刻、音乐、诗词等方面的才能却被其书法上的成就掩盖了。他的书法渊源晋唐，更淋漓尽致地把晋唐风韵推到顶峰。他的书法无论用笔还是结体都趋于完美。在诸多的赵孟頫传世墨迹中，《胆巴碑》为赵体行楷书之代表作。

《胆巴碑》，全称《大元敕赐龙兴寺大觉普慈广照无上帝师碑》，书于延佑三年（公元1316年），时赵孟頫已经63岁，而书法之精妙，实令人叹为观止。在用笔方面体现了他独特的艺术风格，骨架劲挺，风姿流动，变化丰富，方圆并用，撇捺展放，结体宽绰秀美，笔顺灵活，点画之间彼此呼应十分紧密，婀娜中含刚劲，流畅中显沉稳，处处显示赵孟頫书体追晋人气韵，参唐人法度，达到了一种新的“中和之美”的境界。此碑历来被选为学习“赵体”的绝佳范本。

### ◆《胆巴碑》技法特点

《胆巴碑》清丽遒媚，易方为圆，笔画之间注重呼应映带，行笔极为流畅自然，其突出特点在于作楷书以行书笔意为之，所以他的楷书被称为“行楷”。观其运笔，楷、行、草相间，笔顺多变，笔画之间呼应映带，圆润优美，通畅流宕。用笔多圆转，用圆柔之笔，但柔中有刚，外柔内刚，圆中有方，遒劲清润。长短、曲直、巧拙、和峻互见。做到笔到力到，宜送勿拖，表现出的点画线条圆润饱满、力透纸背，有立体感。结体稍见宽扁，在严谨中求变化，平稳中见灵动。虽见不到欧体的方劲险绝，颜体的宽肥圆润和柳体的挺拔劲健，但三大家书体的风格在此巧妙结合为一体。《胆巴碑》多用简省变异，或楷或行或草，或增或减，皆灵动自如，丰富多变，协调而自然。在楷书中加入行、草笔法，使许多繁杂难写的字变得流畅顺手，快捷自然。行书中讲究同字异形，相同之字多求变化，以显示书者高超的书艺功底和精深造诣。王羲之《兰亭序》开创了“同字异形”的经典范例。《胆巴碑》亦非常突出，字形多变，造型优美，耐人寻味。

总之，临习《胆巴碑》首先要注意观其特征，找其规律，并通过不断实践掌握赵孟頫用笔与结体的妙处，才能得事半功倍的成效。习字是一个观察、临习、再观察、再临习，逐步深入，循序渐进的过程，切莫“一曝十寒”，字内字外勤为本，古往今来的书家，无一例外。只有勤学苦练，才能提高自身的书写能力和艺术欣赏水平。

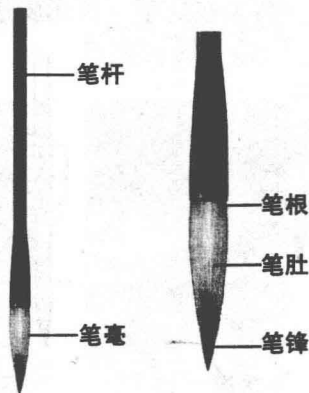
### ◆毛笔使用方法

毛笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别。笔毛的种类可分为软毫（羊毫）、硬毫（狼毫）和兼毫（狼、羊混合）三大类。初学书法可选笔毫不短于3厘米的羊毫长锋大楷。

好的毛笔其笔竿要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。新笔启用，须先垂直置于冷水中，使笔锋自然泡开，且浸水时间不可太久，笔锋散开即可。写字前先以清水将笔毫浸湿，再吸去过多的水分，然后去蘸墨。蘸墨量适中，墨少则过干，不能运转自如，墨多则腰涨无力，皆不佳。若不经润笔即书，毫毛经顿挫重按，会变的脆而易断，弹性不佳。

书写之后应立即洗笔。否则笔毫干后必与墨、胶坚固黏合，再用时不易化开，且极易折损笔毫。洗净毛笔且理顺笔毛后，应悬挂于通风的阴凉处自然晾干。以保存笔毫原形及特性，不可曝于阳光下。



## ◆执笔方法

“压”，是指食指的作用。用食指第一节斜贴住笔管外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔管约束住。

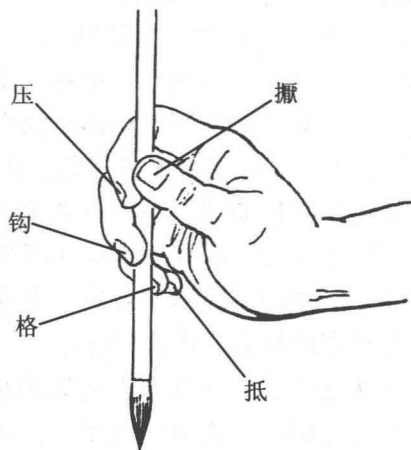
“钩”，是指中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指的力量。

“格”，是指无名指的作用。就是用无名指（第四指）背甲肉相连处从内向外顶住笔管。

“擗”，是指拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，力由内向外。

“抵”，是指小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指向内的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

书写中执笔位置的高低，其实没有绝对的尺度，通常而言，写一般的毛笔字，即3~4厘米的字，执笔大约掌握在“上七下三”的部位。写小字，执笔可略低些，写大字执笔可稍高些。写隶书、楷书，执笔低些，写行书、草书执笔宜高些。



## ◆书写姿势

正确掌握笔法，首先要端正写字的姿势。一般来说，不管是坐着书写还是站着书写，一定要做到头正、身正、手正。

**坐姿的要求：**凡写不是太大的字，一般可以坐着书写，身体要端正，头要正，两肩要平，胸不贴桌，背不靠椅，两脚分开平放于地，不可悬空（因为写字须用全身之力送出，脚不着地，则写字无力），双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

**立姿的要求：**写较大的字时，坐书会受到不少限制，身体的活动范围较小，视野不开阔，所以需要站着写。立姿与坐姿基本相同，只是书写时两脚自然分开，右脚稍向前，上身可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略微放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体，右手腕肘悬起，运气挥毫。



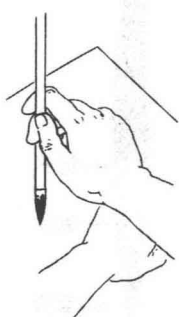
坐姿



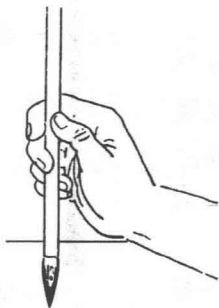
站姿

## ◆运笔方式

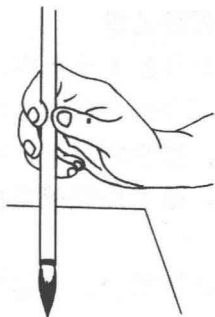
运笔即用手腕运转毛笔，要学会运笔，就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及其相互关系。一般来说，指的作用主要在于执笔，腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时，点画、间距较小，动作细微，就用五指协调行笔。如书写拳头般大小的字，由于运笔范围扩大，而以用腕为主，指则辅之。再大些的字，仅用腕也无济于事，就必须用臂来配合腕共同完成书写。



枕腕



悬腕



悬肘

**枕腕** 枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定。枕腕较适宜书写小字，而不适宜书写大字。

**悬腕** 悬腕比枕腕扩大了运笔范围，能较轻松地运动手腕，所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大，需经过训练才能得心应手。

**悬肘** 悬肘能全方位顾及字的点画和笔势，能使指、腕、臂各部自如地调节摆动，因此多数书法家喜用此法。

## ◆运笔方法

### 1. 藏锋与露锋

藏锋，指在起笔时取一个和笔画前进方向相反的逆势，即写横画时“欲左先右”；写竖画时“欲下先上”。收笔用回锋，即在笔画行至末端，应将笔锋回转，将锋尖藏于笔画之中，收笔回锋可使笔画交待清楚，使之含蓄浑融，饱满有力。

露锋，指起笔用顺锋，收笔用出锋。也就是说，笔锋的方向与行笔的方向始终相同，锋尖都露在笔画之外，显得锋芒毕露，神采焕发。

### 2. 方笔与圆笔

“方笔”和“圆笔”是根据不同字体或笔画形状采用的两种不同的表现手法。从字体上讲，篆、隶以圆笔为主，方笔为辅，楷书则反之。一般以无棱角者为“圆笔”，笔画的起、收笔或转弯呈弧线形，多用提笔，含蓄而内敛；有棱角者为“方笔”，笔画起、收笔或折处棱角分明，多用按笔，锋芒毕露。在书法中“方笔”和“圆笔”须结合使用。

### 3. 中锋与偏锋

中锋又称正锋，是指书写笔锋始终在点画中运行，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满。它是书法的根本笔法。由于笔锋在点画中间，因此在向下一笔画过渡时，能够做到“八面出锋”，使点画之间的气脉贯通，顾盼有姿。

偏锋，指运笔时将笔锋尖偏在点画一边。写出的点画往往有轻重不匀，一边光滑一边毛糙等弊病。一般书家以偏锋为败笔。

### 4. 提笔与按笔

提、按为用笔的上下运动。引笔向上为提，在行笔中笔锋着纸较少，笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全离纸。将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。

书法的点画，线条的粗细、浓淡、节奏等变化就是在提与按的运笔动作中完成的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋，保持中锋的关键作用。它是创造书法艺术形象的重要手段。

### 5. 一波三折与运笔速度

一波三折是指写捺画时，起笔要束得紧，颈部要铺得满，拓得开，所谓一笔之中有三折笔势。

运笔速度不宜太快，也不可过慢。运笔太快，势必浮而不实；运笔过慢，必然呆滞无神。不同的笔画要有不同的速度，横须慢，竖要快；捺应慢，撇要快；折应慢，钩须快。一笔之中也应有快慢，如写一捺，起笔要慢，然后由慢而快，至捺脚又由快而慢，最后捺尖又由慢而快。只有快、慢结合，写出笔画才能既爽利又厚重。

### 6. 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。转笔与折笔是运用毛笔的方法。转笔在运笔时，笔锋应势转而线条不断，因而转的过程中一般不停顿；折笔起笔写横画时先向左逆势落笔，然后折向右行笔，在转折时，要略提锋后再按笔，提按在改变运笔方向的同时，又在按的基础上加了一个顿驻动作，以求得转角方整。



藏锋起笔



露锋收笔



方笔



圆笔



中锋写横



中锋写竖



按笔



提笔



一波三折



一波三折



折笔



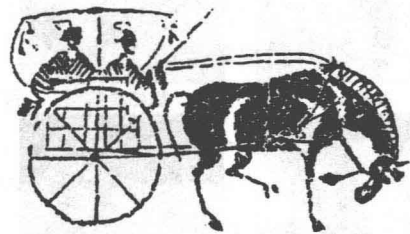
折笔

## 二、《胆巴碑》点画技法

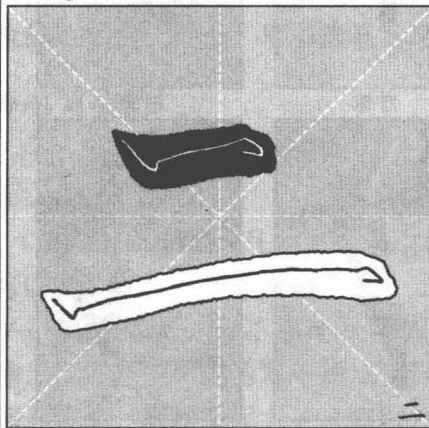
《胆巴碑》是赵孟頫行楷书之代表，充分体现了赵体书法秀丽道美、丰圆流畅的特点。其笔力遒劲，变化丰富，方圆并用，撇捺舒展，笔顺灵活，连带呼应。婀娜中含刚健，流畅中显沉稳，追晋书之气韵，参唐人之法度，达到了一种新的“中和之美”的境界。

赵体“用笔纯正，避难从易”，其运行的笔路交待得十分清楚。使学书者易懂易循。笔画柔中含刚，形体端秀而骨架劲挺，点画之间连带呼应，显示出流美多姿的行楷书风格。

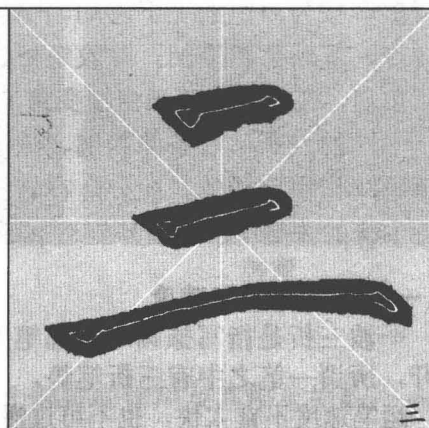
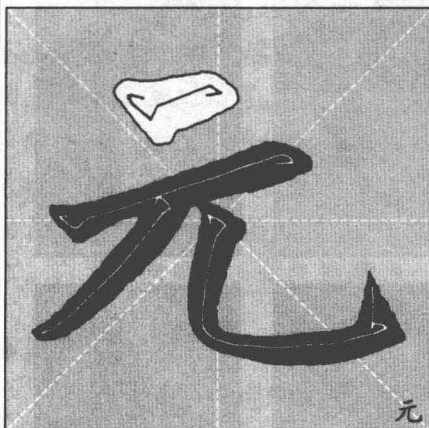
临帖时，要认真观察，仔细揣摩每一笔画用笔特征和在结构中的使用 and 安排。



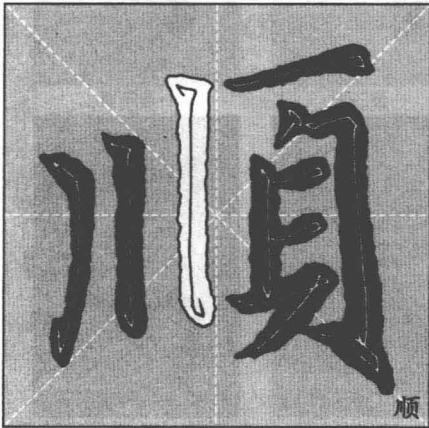
**长横** 尖锋直落起笔，提转中锋向右行笔，不可很快地平拖过去，要控制运笔节奏，至末端向右下略按，向左回锋再收笔。



**短横** 逆锋重落起笔，折笔向右下按顿，提笔转中锋向右稍行；至末端折笔向右下作稍按，随即向左回锋收笔。笔画粗壮。



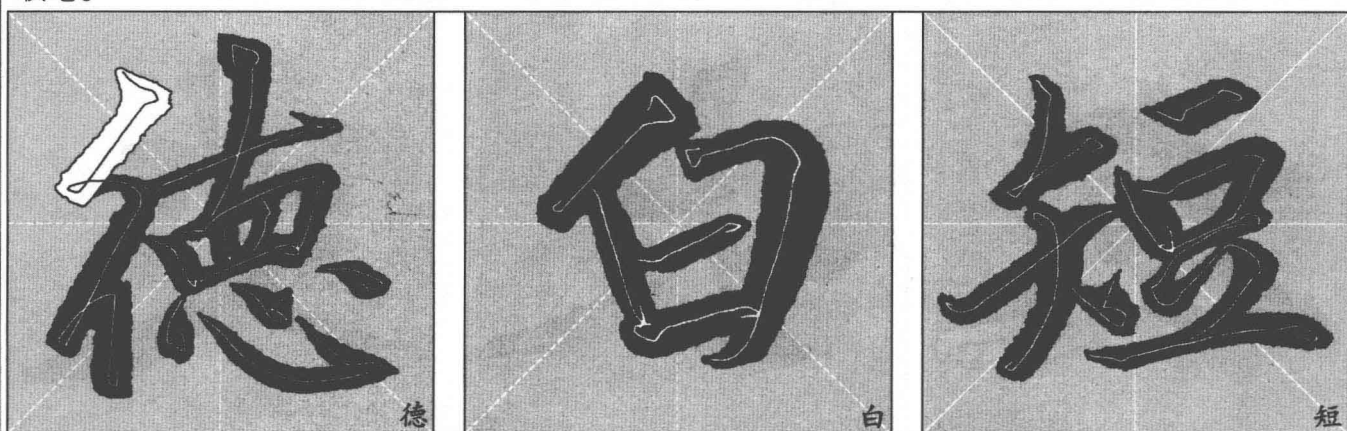
**垂露竖** 除了居中的竖画外，不能写得过直，要形似弓弯。譬即发箭的弓，用它表示竖的笔画，意思是写竖时不可太直，直则失势，要直中见曲，笔力饱满。



**悬针竖** 居中的竖画要写得竖直劲挺，如“中”、“车”、“平”。藏锋起笔，折笔向右下按，转笔中锋向下行笔，行至近竖画末端，边提笔边出锋收笔。



**短撇** 起笔或露锋或藏锋，折笔向右下按，撇头较大呈方形；转锋向左下行笔，撇画短劲，回锋收笔。



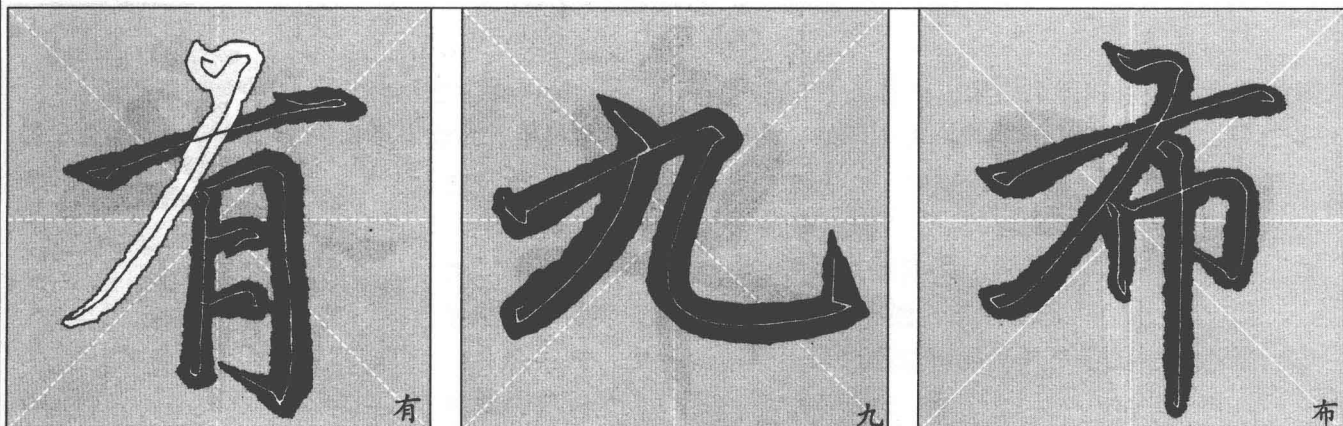
**长撇** 长撇为“掠”，写长撇要像用梳子梳长发那样，快而涩，如梳篦掠发，力送末端，不可失势。如随便甩出，就会失于轻浮。赵体中长撇多以方尾收笔。



**竖撇** 逆锋起笔，折笔向右下稍顿，转中锋向下行笔，将至撇尾时，向左弯行笔，边行边提快笔撇出，笔力送到撇尾。



**弯头撇** 藏锋起笔，折笔向右下顿；转锋作弯头，撇头较大；中锋向左下行笔时略向左弯，收笔出锋或回锋。



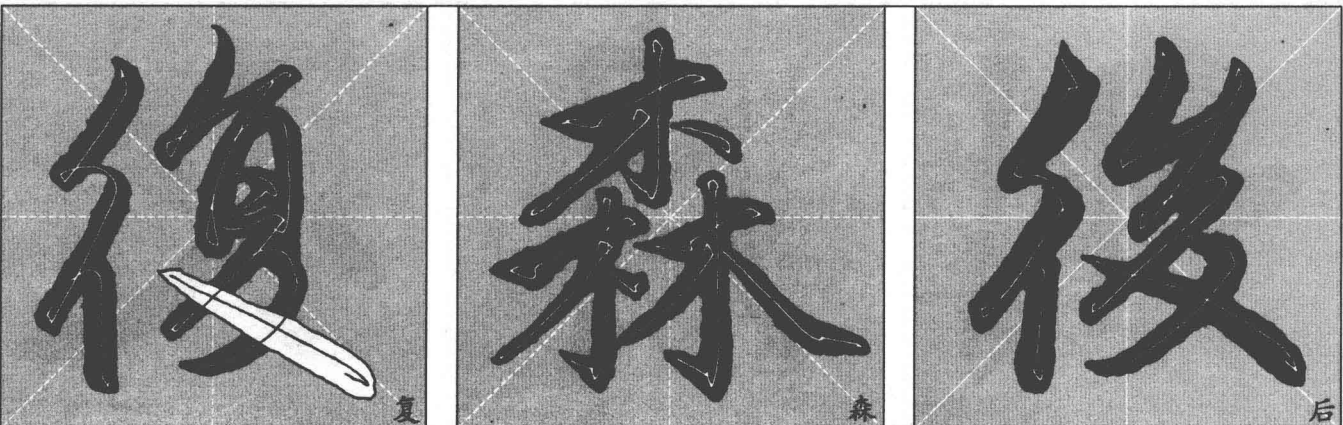
**斜捺** 写捺笔要起笔、行笔、收笔清楚，笔画涩而有力，含蓄，劲挺饱满，表现出抑扬顿挫的节奏感。轻锋顺落笔，中锋向右下边行边按，将尽处稍驻蓄势，提笔向右捺出，捺脚较大。



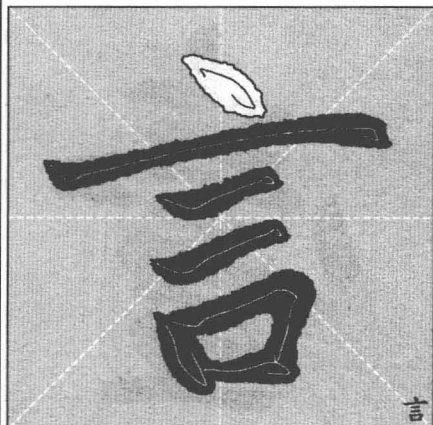
**平捺** 平捺则如水波之起伏，须一波三折。逆锋起笔，折笔向右下稍顿，转锋提笔向右下徐徐行笔，取势平坦，至捺脚稍驻蓄势，提笔向右捺出，捺脚较大。



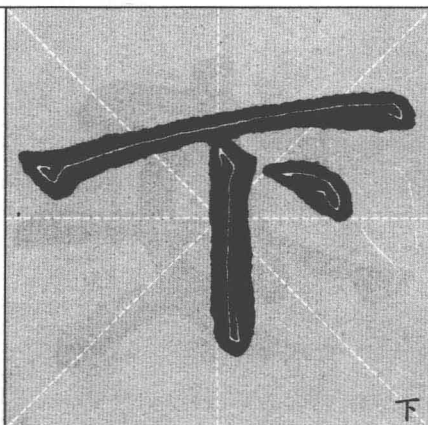
**反捺** 轻锋顺落起笔，顺势向右下行笔，边行边按顿，转锋向左上回锋收笔。单字的上下、左右两部都有捺画的，只留其中一捺，其余捺画改成反捺或缩为点。



点 写点时应左顾右盼，欹侧不平，有向有背。点被称为字的眉目，随字而异，方能得神。下笔时当顺势落笔，收笔时须收锋在内，或审其势险而为之，露锋处切忌虚尖怯露而宜尖锐饱满、干净利落。



言

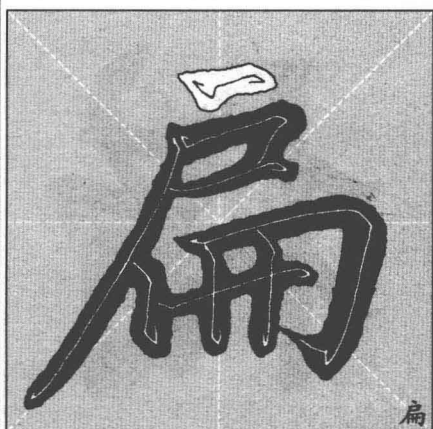


下



立

平点 平点似短横。藏锋或折锋起笔，折笔向右下顿，即转锋向右略行，回锋收笔。



扁

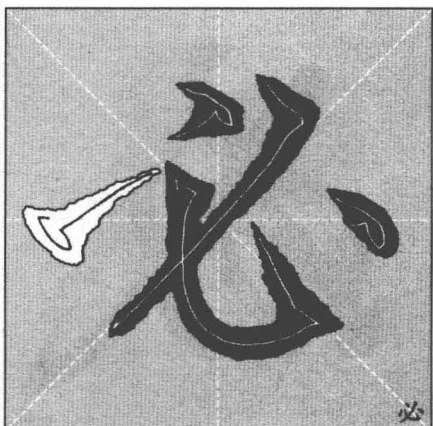


念



的

挑点 藏锋轻落笔，顺势向右下按，回锋蓄势转锋向右上方挑出。挑锋因字而异，或长或短。



必

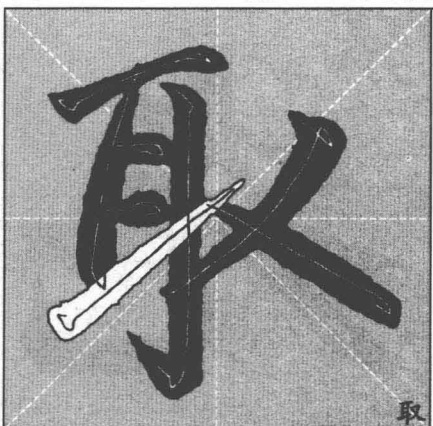


汗



求

挑 写挑时如策马扬鞭，不用像写横一样控制节奏，而是要快。下笔宜直，折笔调锋后借势发力，向右上挑，出峰时在空中作收势。挑画常与下笔意连，有呼应之势。



取



地



接

**横钩** 起笔如写横，作钩时，驻锋提笔，迅速趯起，如抬足踢出，其力集中在笔的中锋，锋如锥，锐利有力，出笔要疾，切忌虚尖浮露，力量速度要恰到好处。



冠

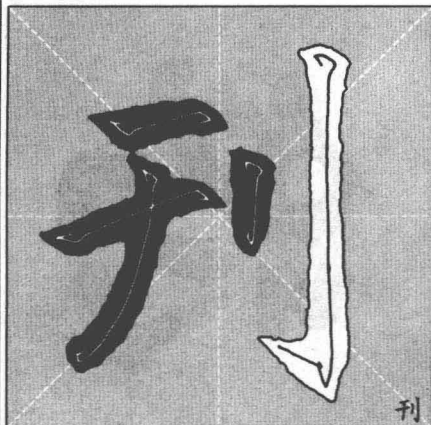


安



壹

**竖钩** 起笔如写竖，提笔转中锋向下直行，向左上勾出；作钩时锋似锥，锐利而有力；出笔要疾，切忌虚尖浮露，力量速度要恰到好处。



刊

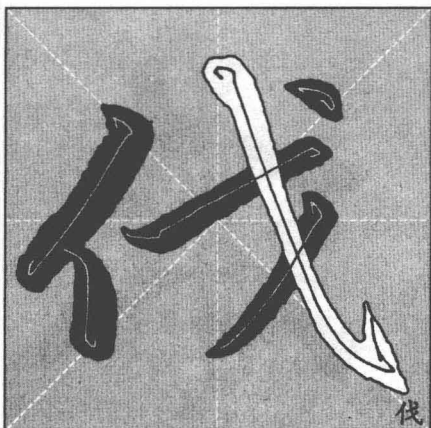


東



措

**斜钩** 逆锋轻落笔，顺势向右下顿，转锋向右下作微弯行笔，笔画遒劲；至钩处轻顿，回锋稍驻蓄势，用力向上勾出，钩锋稍短。



伐

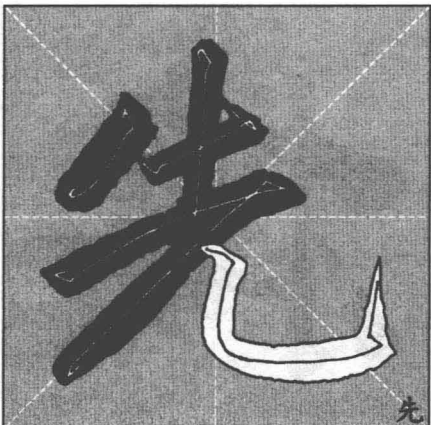


戒



成

**竖弯钩** 尖锋轻落纸，顺势向右下略按，提转中锋略向左下行笔；至弯处向右圆折，至钩处回锋蓄势，向上勾出。



先



元



光

**竖提** 藏锋起笔，折笔转锋向右下略按；提转中锋略向下行笔；行至竖画末端向上回锋蓄势，向右作提，其形状与取势因字而异。



良

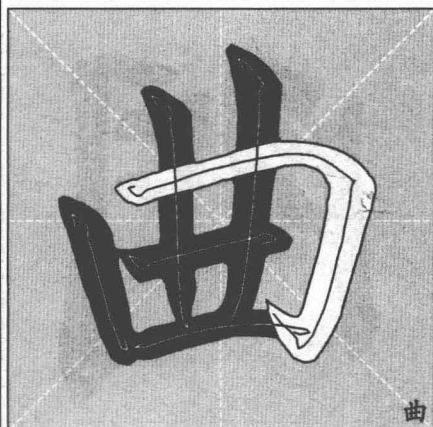


低

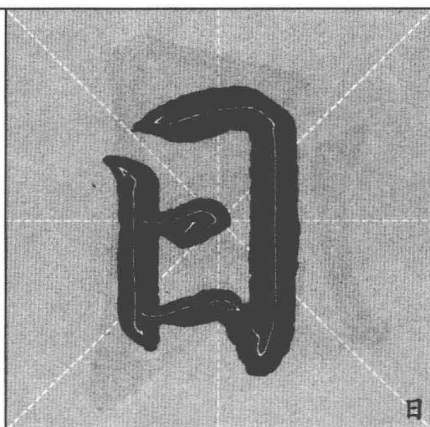


既

**横折** 横折其用笔为纵、横相连，把横画写到转折处顺势向右下略按，然后调锋下行，取势因字而异；横、竖吻合紧密，转角自然。



曲



日

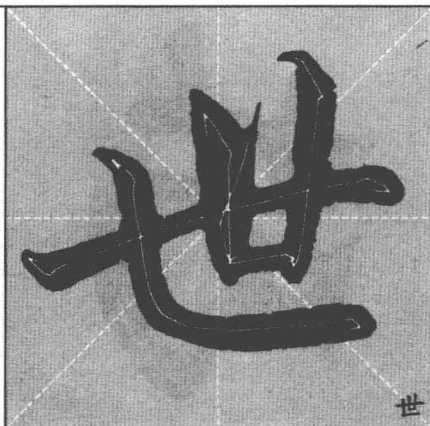


君

**竖折** 竖折其用笔为横、纵相连，把竖画写到转折处顺势折转，然后调锋向右行笔；转角或圆或方，折笔或长或短因字而异。



樞



世



皆

**斜折点** 逆锋轻落起笔，转锋向左下行笔，边行边提；至折处略回锋，转笔向右下且向上呈弧势，边行边按；稍顿后回锋收笔。



妙



委

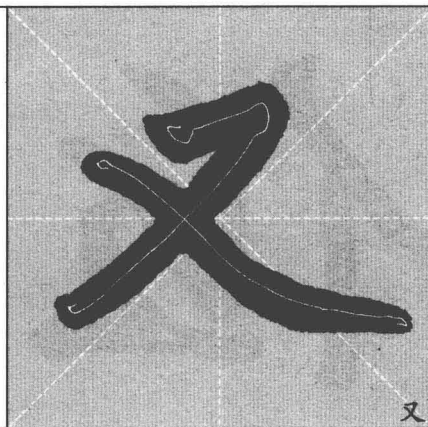


姚

**横折撇** 由两个或两个以上的基本点画复合而成，书写时应当作为一个点画一次性完成，以使点画流畅与完整。藏锋起笔向右上取势写横，向右下略顿，转锋向左下作撇。



水

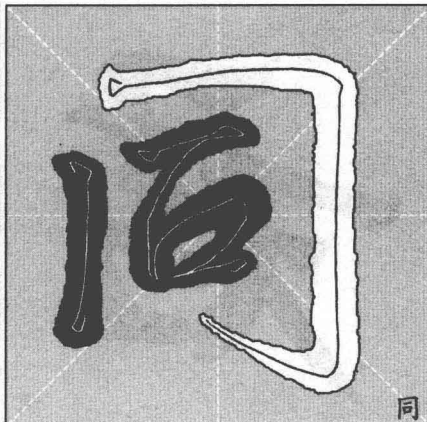


又



取

**横折竖钩** 藏锋起笔，向右行笔作横；至折处顺势向右下稍按，转锋向下直行，折笔要写得略粗重些，其势内撇；作钩时钩尖上翘，呈左包之势。



同

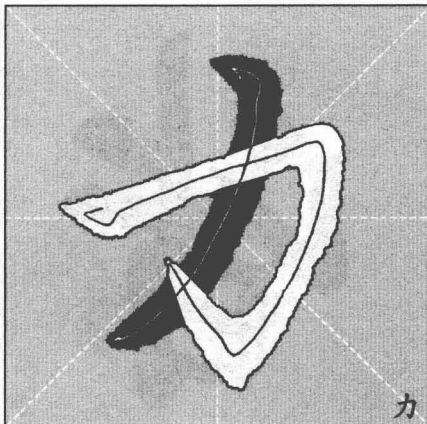


周



門

**横折斜钩** 横画或长或短，应根据字不同的结体要求来定，折笔后向左下斜行，或直劲或略带曲势，钩尖上翘，呈左包之势。



力

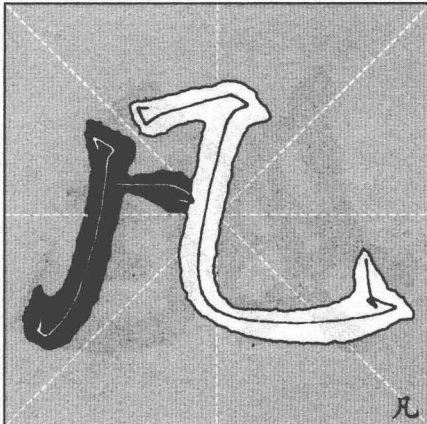


苟



幻

**横折抛钩** 藏锋起笔，折笔向右下顿；转锋向右上行笔，至折处向右下顿；转笔向下作弯势行笔，弯势或大或小；至钩处回锋蓄势向上勾出。



凡



孰



氣

## 三、《胆巴碑》部首技法

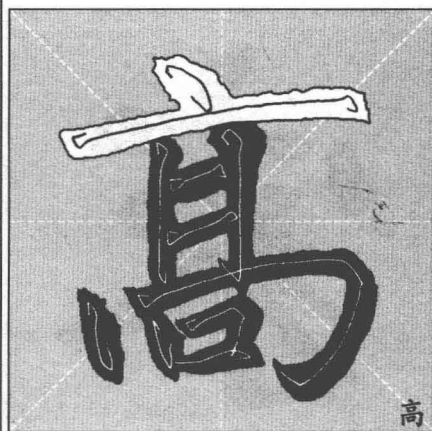
部首是合体字的主要组成部分，熟悉不同部首的结构，进行反复练习，可以熟练地加以变化运用。所以练习汉字结构，先从部首开始，是比较容易入门的。部首的笔画组合在书家的笔下虽然不尽相同，但也大同而小异，掌握它们的基本特征，是学好某种书体的重要环节。



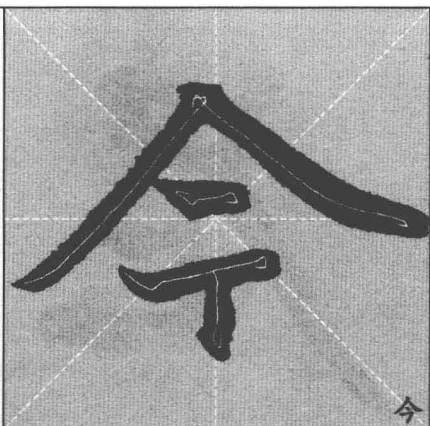
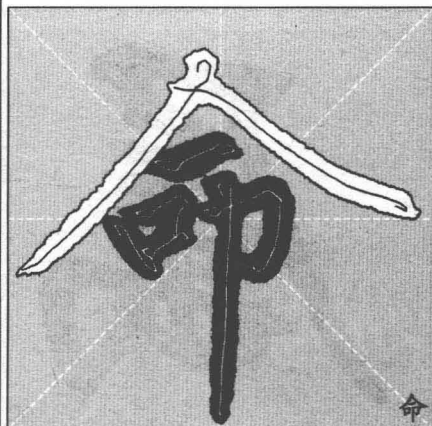
书写左右结构的字，要写左顾右，写右应左。既要考虑统一，又要有变化。要处理好正欹、挪让、穿插、错落、开合、疏密等关系。书写上下结构的字，要写上顾下，写下应上。天覆者下须收束，地载者上宜聚敛；上常设险，下须拨正；下欲穿插者，上应预先挪让。

在实际书写中，字的态势变化丰富，学习者不可拘泥。

一 部 斜点居中，横画向右上取势，擦点而过，横画的长短、粗细因字而异。



人 部 撇低捺高，角度较斜，不能写得太小，要协调自然，保持平衡。



十 部 “十”部居中，字形大小因字而异。当下部宽阔时，横画收缩；当下部狭窄时，横画左右舒展；竖画略向左下取势。



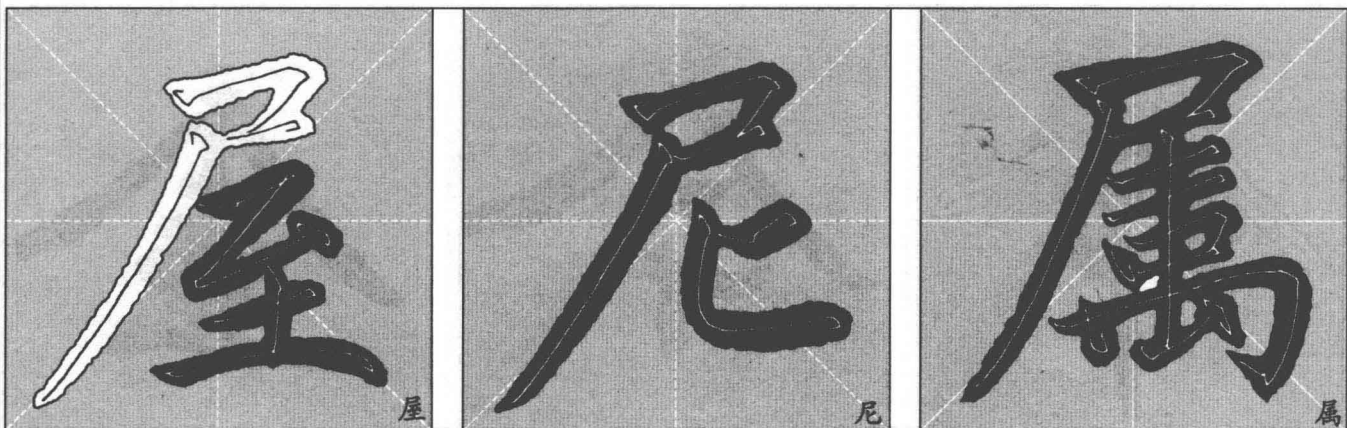
广部 点取斜势居中，横不宜过长。撇画细长而劲挺，收笔有时略带回锋。



宀部 一般要写得较宽。上点逆锋落笔再向下顿按，左点略向里弯。横钩右伸呈覆盖之势。



尸部 横长折短，折笔粗重略向里斜。下横画略短。撇画要长，写得沉稳而劲挺，略带弧势。



山部 先写中竖，三竖要有变化，竖折与右竖要注意呼应；位居上部时，字形要稍扁且不宜太宽。

