

一学就会丛书

赵孟頫《胆巴碑》习字指导



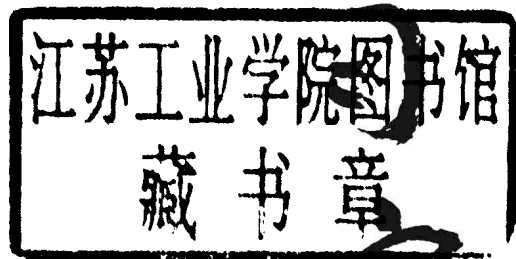
张凯
编著

赵孟頫《胆巴碑》习字指导



天津人民美术出版社
(国家优秀出版社)

边 络 网 格



字
帖

九
行
篆

赵孟頫胆巴碑习字指导

张凯 编著

天津人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫胆巴碑习字指导 / 张凯编. —天津: 天津人民
美术出版社, 2004.6
ISBN 7-5305-2579-4

I. 赵... II. 张... III. 楷书—书法
IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第054927号

天津人民美術出版社 出版发行

天津市和平区马场道150号

邮编: 300050 电话: (022) 23283867

出版人: 刘建平 网址: <http://www.tjrm.com>

天津凯旭印刷有限公司

新华书店 天津发行所经销

2004年6月第1版

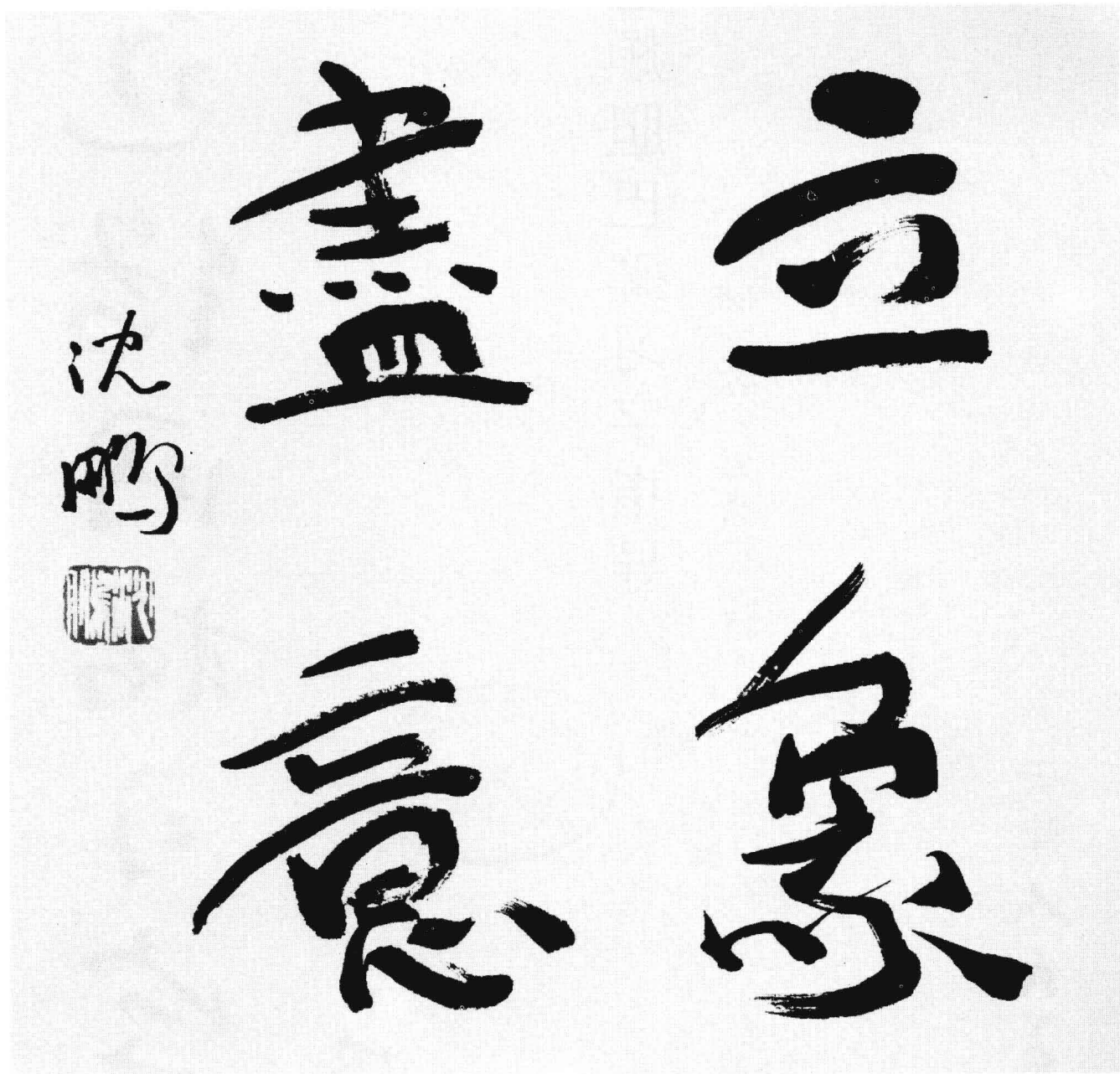
2004年6月第1次印刷

开本: 889 × 1194 毫米 1/16 印张: 4

印数: 1-3000

版权所有, 侵权必究

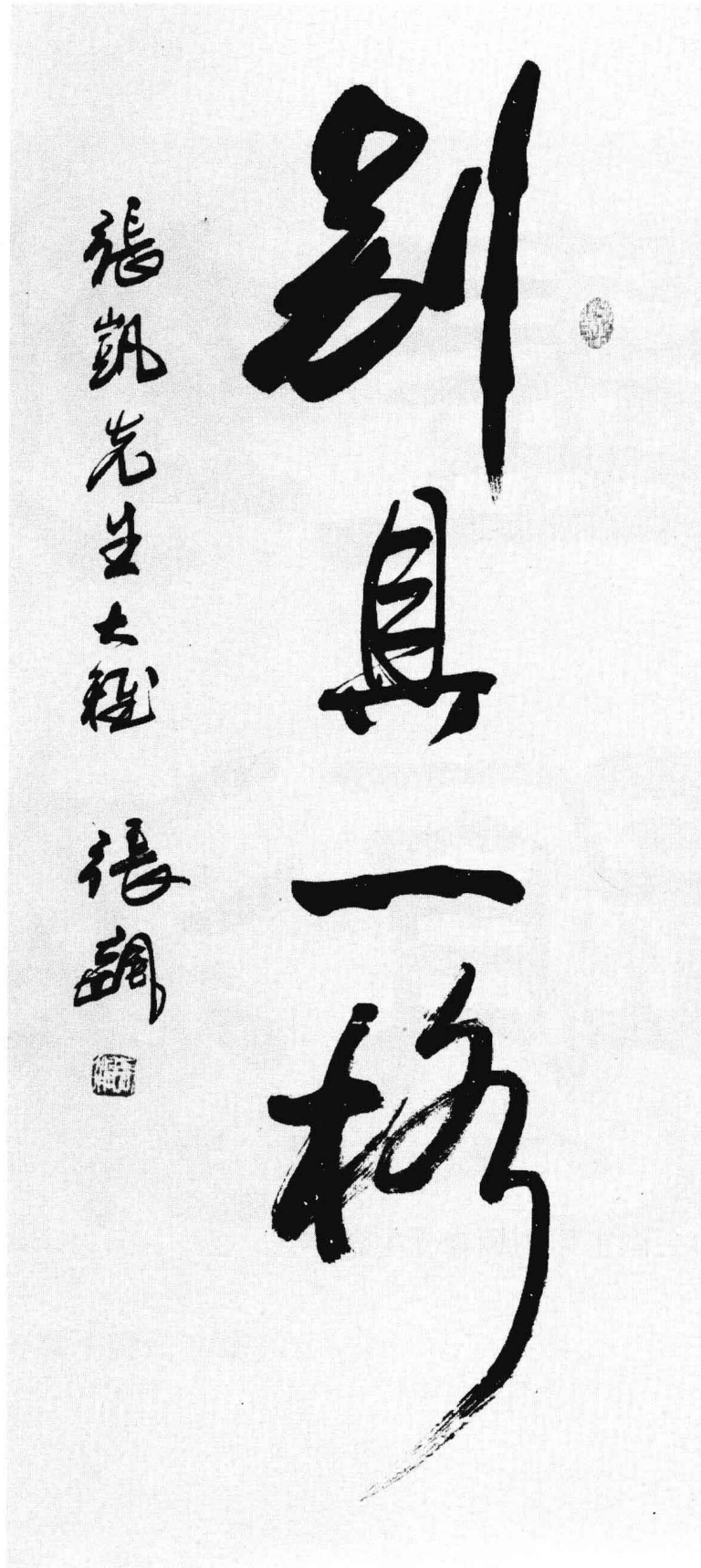
定价: 12.50元



中国书法家协会主席沈鹏先生题字



中国书法家协会副主席刘炳森先生题字



中国书法家协会副主席张飙先生题字

序

包络网格习字法是作者张凯先生多年研习书法，总结历代书法家的风格和书写规律而独创的，获国家艺术发明专利证书，受到书法界权威人士赞赏。使用包络网格学习书法，可以用较短的时间掌握书法规律，从而给书法爱好者提供了一个十分方便快捷的学习方法。

青年书法家张凯先生研究发明的书法包络网格给感性的书法确定了一个理性的骨架，实际是对书法结构理论的象化和补充，是对各种书法用格的突破和发展。实现了立书法骨架之象尽书法秘旨之意的目的，使很多结构法则明确地表现出来，更多书法奥秘能展现在世人面前。书法包络网格相对于历史上的结字理论更加直观科学，以往单纯的理论只能定性描述，而此格能对汉字进行定量的界定，实际是为汉字确定了坐标系，是书法平面构成的骨架。对书法结构法则的表现更加明确、全面，用界、经、纬、网共20条线段从外形边界、上下分间、左右分间、笔画角度、内部构成等各方面进行全方位的解读，而传统用格的外界、动势、左右分间等是无法准确表达的。相对于以往的书法用格其参照指导作用更加准确到位，突破了传统用格横平竖直的束缚，明确表达汉字整体动势并提出了 $\text{tg } \theta = 1/6$ 的普遍中位动势角，打破历史上由方框引起的对汉字“方块字”的简单认识，确定符合渐变原则的六边形基本形，给汉字设定了具有普遍意义的界线，网线的设定使左右结构字的分间和穿插避让更加明确。此格又具有很强的适用性，不单适用于楷书，很多行书草书也都适用。

由于它的直观性、全面性、科学性、适用性又使它具备了很强的可操作性，在书法研究、教学、练习上可以发挥出极大的指导作用。借助它可以更迅速准确地认知和掌握书法结构法则；借助它可以使书法教学更加科学、理性、直观；借助它可使书法练习真正做到起止明确收放有度；借助它可以对名家书法进行更精细的对比研究；借助它可以对书家的书法风格进行再创造。书法包络网格的发现是书法研究的创新和突破，它将为繁荣和发展我国的书法艺术做出贡献。

于曙光

结构法则的象与意

结构：“结”，即交且合，有众物交合凝聚归一之象。“构”同有交、结之意，又有组织布置使纷杂无序之物各归其位以成新物之象。结构即通过笔画肥瘦、长短、形势的表达及它们之间的搭配、布置、联结以呈现出整体特定的视觉效果。结构即造型，构造笔画之形，构造汉字之形。也即现代设计理念中的构成，是通过将不同形状、大小、数量的单元体以不同角度、不同位置关系组合构造在一起，而创造新形态的行为。明赵宦光《寒山扫谈》云：“结构名义不可不分，负抱联络者，结也，疏密纵横者，构也。”“能结构不能用笔，犹待成体，若但知用笔，不知结构，全不成形矣。”此言结构的重要。康有为《广艺舟双楫》云：“盖书形学也，有形则有势。”言明书法是造型艺术。

历史上很多书法家和书法理论家经过研究、归纳、总结，给我们留下了大量的书法结构理论。从唐欧阳询的“三十六法”，到明李淳的“八十四法”，再到清黄自元的“九十二法”等等，愈加细致具体，对后人习书起了很大的指导作用。但是同时存在着细而不精，繁而不简，很多语意表达含混不清，易生歧义，同时无法科学量化，真正的奥秘和玄妙之处无法直观示人，使很多初学者望文而却步。究其原因乃“言不尽意”，很多道理是只可意会不可言传的。乃至无法去意会，只是稍纵即逝，潜意识的无可名状的美的感受和自觉，更是用语言所无论如何也表达不清的。

在古人研究结构理论的同时，也有很多人作着理性的探索，创造出了九宫格、田字格、米字格、回宫格等等，这种直观的可量化的给汉字以参照的图形，实际是给汉字建立了坐标系，摆脱了以往笔画之间只能互为参照的局限。与结构理论相结合给学书者提供了有利的辅助工具，至今很多初学者一直使用。但这些格与繁杂的理论比较起来又显得过于简单，很多结构法则和奥秘无法寓于其中直观表现。

孔子曰“书不尽言，言不尽意”。书法结构的奥秘也同此理，是无法完全说得清楚的。说不清楚却能借形象来表达和界定，也就是“立象以尽意”。因为形象是直观的、理性的，一见即知，不言自明，且可包罗万象。在前人书法结构理论及各种用格的基础上，通过对大量书法汉字的外包线及动势研究并层层深化，设计出了这个斜六边形书法包络网格，从而达到了立书法骨架之象，尽结构法则秘旨之意的目的，实际上是一个经纬界极坐标系。网格中的点、线、面用传统的概念定义，使其和传统文化对接，以导出其固有的文化根源，寻此可探究其深厚的哲学底蕴，并可挖掘中国传统美学的新亮点。

包络网格是由6界、3经、5纬、6网共20条线段交织而成的平面骨架。它分别从外界、纵向、横向、斜向为汉字提供了外围界线轮廓、中轴线、中堂、上下分间、动势，笔画角度，形状及左右分间等全方位的参照。

包络网格是从各体楷书大量形态各异的具体字形中拨离出来的通用骨架，是万象中的抽象，同时又是表面形象掩盖下的骨象。这个平面骨架所蕴含的几何特征，也就是汉字书法结构的基本规律，通过这个包络网格我们能很清晰地领会到以下结构法则：

- 一、主导纵向的三条经法， 中正、垂直、内敛。
- 二、主导横向的三条纬法， 平行、等距、昂扬。
- 三、主导左右结构的三条网法， 相关、独立、统一。
- 四、主导外形的三条界法， 对称、渐变、方圆。

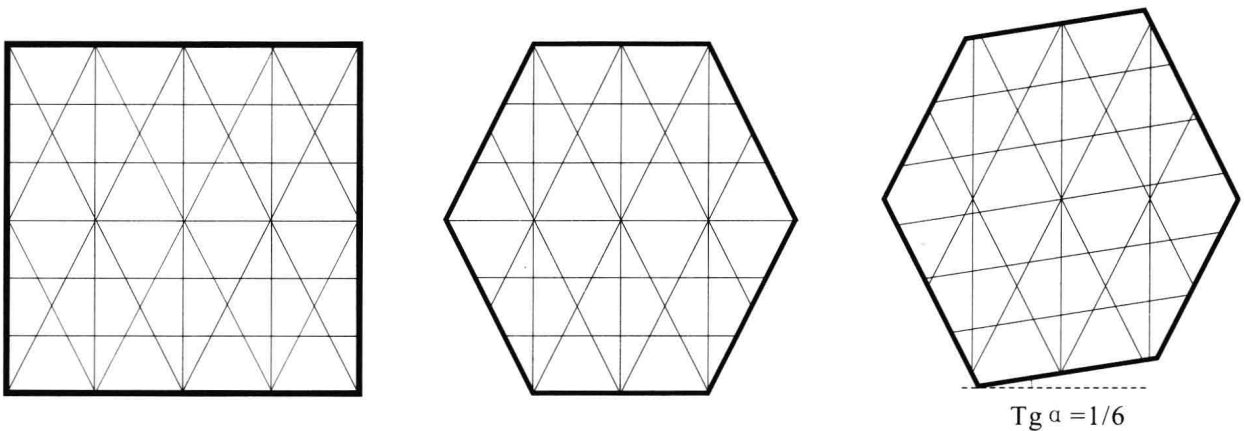
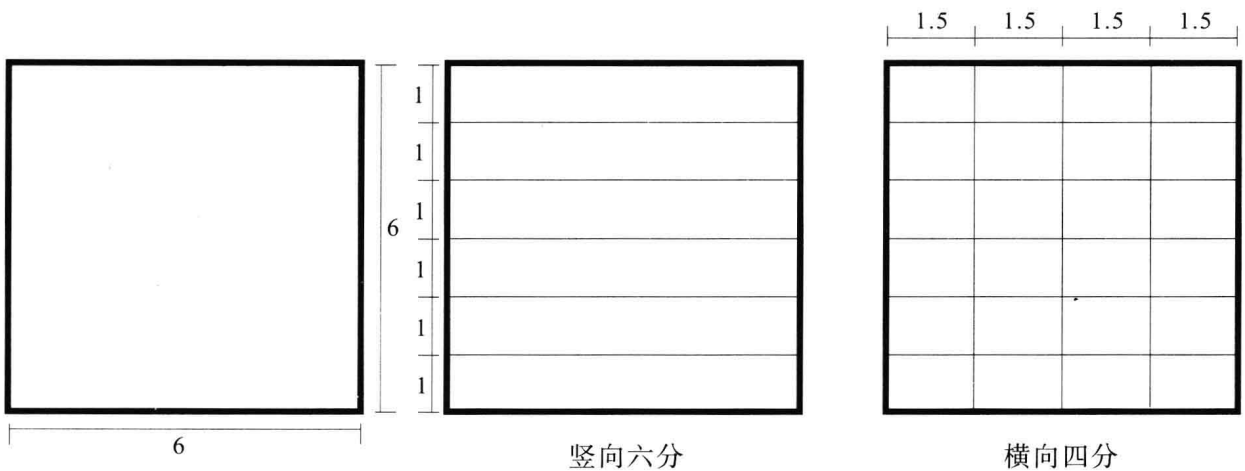
这四方面十二条法则是楷书结构的最简单最根本的规律，将其概括为《易元十二法》。

易元十二法

中正垂直经内敛，平行等距纬昂扬。

相关独立网一统，对称渐变界圆方。

包络网格给感性的书法艺术提供了科学理性的平面骨架。通过它可以更准确快速的领悟书法结构的基本法则，并使很多只可意会不可言传的奥秘直观的显现出来。愿包络网格及《易元十二法》成为您步入书法艺术殿堂的阶梯，并由此更感悟中国传统文化的博大精深。



界法——对称、渐变、方圆

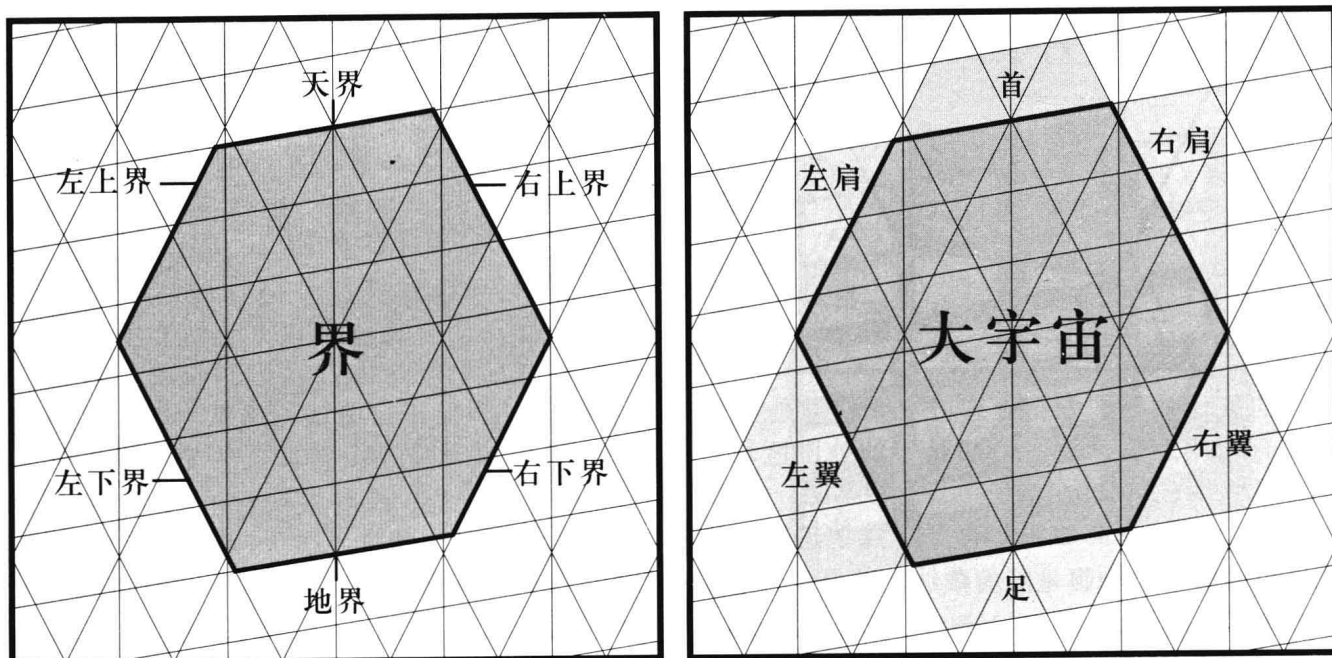
界指边界或范围，世间万物都有边界，有范围，有界我们才能感知形状，确认大小，如同果实的皮壳，如同国之疆界，作为书法艺术的汉字也是有界的。汉字的界是指汉字外围笔画的包络线，汉字数量很大，不同的字更是形态各异，篆、隶、行、楷、王、颜、欧、柳，即使同一个字各家各体写出来也是千姿百态，因此汉字的外包线呈现出一字一面的特点。很久以来，我们中国人一直认为汉字是方块字，这是对汉字外形总特征的一般认识。现代曾有人对汉字的外包线作过探讨研究，提出了几个有代表性的形状，也有人提出汉字的外形可限定在圆范围内，这些探索，都是对汉字外形认知的深入。因为，这些形状包括圆都比方更紧束了。

从楷书入手，进一步扩展到行书、草书，经过对大量字体外包线的分析归纳，发现相当多的字都有向上或向下成一定角度收束的特点，出现频率最高最接近的角度是 $\text{tg}\beta = 2/1$ ，同时整体上都有一个基本一致的动势角度，这一角度最接近 $\text{tg}\alpha = 1/6$ ，根据这两大外形特点，确定了一个统一的斜六边形的界，这个界由六条两两平行的线围合而成，上为天界，下为地界，与书写水平线成 $\text{tg}\alpha = 1/6$ 角度，左上界与右上界对称，左下界与右下界对称，与垂线夹角 $\text{tg}\theta = 1/2$ 。这个六边形的边界打破了传统方框对汉字外形认知的误导，表达出外形渐变的总特征，同时挣脱传统横平的束缚，明确表达出了字的整体动势。

对其它有伸出六边形界线以外笔画的字进一步分析发现，在基本笔画限定在界内的情况下，个别笔画的伸展也都在六条界线以外的一定空间内，向上向下的“手”“足”都外扩 $1/6$ 的高度，并进一步收束，左右两肩横向外扩至界线的两侧顶点，上部与天界齐平，左右两翼向侧下展开 $1/4$ 的侧界线间距，下部与地界齐平，这样形成了界外之界——大宇宙，使绝大多数的字形都能包络于其中。

另一方面，还有一部分独体字、上下结构字在六边形包络界内不能被紧束限定，经过对界的进一步细分，设定3条经（中）线、5条纬线、6条网线、与6条界线共同交织可确定出大量各种形状的块面——内界，使更多的字的界线进一步向真正意义的外包线趋近。如：鼓形、正三角、倒三角、正台形、倒台形等。

至此完成了六边形包络界、大宇宙、内界的汉字的三界设定，这样使各种结构形状的字都有了基本准确并统一的界。而三界常用中，所谓执两用中之道，这个斜六边形的界具有左右对称、高宽相等、上下收束、中间渐宽、横向向右上抬高外形特点，形如蜂房，上下收束的外

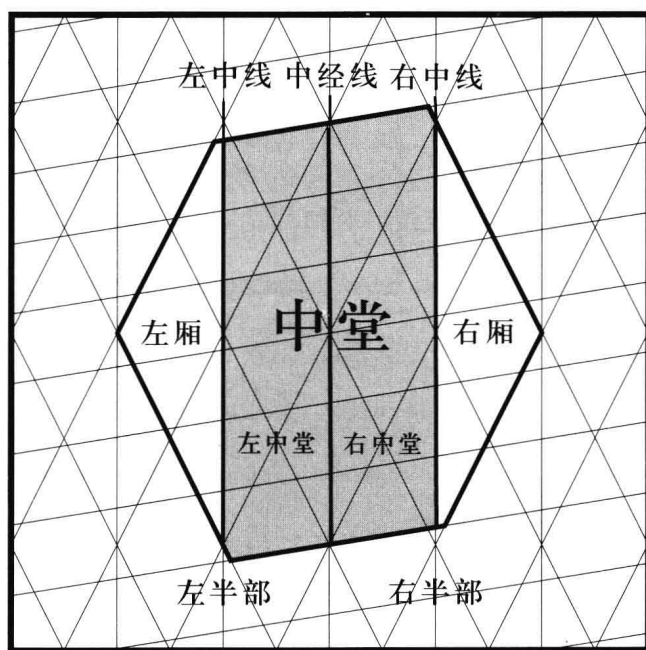


形如同树叶一样，叶柄及叶尖端渐渐收拢，有仿生的意义。这样的外形更流畅自然，向上的收束有一种升腾生长的感觉，体现着生命的活力。包络线给汉字确定了一个统一的界，它不同于以往的边框，比方形和圆形更加紧束，这个非方非圆的六边形，使汉字的外围笔画书写真正做到起止明确，收放有度，对汉字的动势有了明确的表达，同时使汉字大小表达能明确的量化出来，格的尺寸既是字的尺寸，也就是6。天外有天，包络线如同地球，植物在地面生长，虎豹在地上奔行，而鸟儿则在高高的蓝天上飞翔，如同鸟儿展翅，人要伸展四肢手舞足蹈，空间局促，怎能让鸟儿展翅，让舞者跳跃。大宇宙是在包络线以外给个别笔画以伸展表现的更大空间。在大宇宙中，撇、捺可以像鸟的双翼般向侧下展开，有些修长的字形可像芭蕾舞者一样，或踮起脚尖，或翘首引颈，而有些平阔的字则像武士披甲般平展双肩。大宇宙的整体形象如同耸立在发射架上即将升空的航天飞机。大宇宙的意义是明确了笔画的当放之处和当放之度。对于内界的意义作用后面结合经、纬、网来说明。

经法——中正、垂直、内敛

“经”纺织物上的纵线，《文心雕龙》言：“经正而后纬成，理定而后辞畅”。主纵线有根本，正道之意，地理学指通过两极与赤道垂直的线，与纬相对应。如同直立的树干，动物的脊梁，房屋的立柱，有支撑、顶立的作用，是代表阳性的。要求中正、垂直、粗壮、而不可歪斜、扭曲、细弱，否则给人危险、病态、无力的感觉，一般情况下树干总要比枝条粗壮，柱截面要大于梁截面，而脊柱要比肋骨更粗硬。

汉字的经是指字的中轴线，书肇自然，自然有生之物都有对称性，反映到汉字上则追求左右均衡及重心基本居中的稳定感。经线垂直于



书写水平线，是界的中轴线高度为6个单位，既是界的高度也是字的基本高度，经线提供了笔画及字整体的垂直参照和对称参照。左中线是左半部的中垂线，右中线是右半部的中垂线，这两条线与经线平行，共同将界横向分割成等宽的四部分，每块宽度为1.5个单位，左右中线分别为左右两部分提供垂直及对称参照，同时又将整个界细分成左厢、中堂和右厢。

“中堂”中正开阔之地，有如人的胸腹，占据着躯干的主体位置，界内的中堂即是字的躯干主体，上始自天界，下终至地界与字等高，横向至左右中线占界宽1/2，宽高比1:2，占据了整个界2/3的空间。中堂是笔画的密集区域，尤其是大量的独体字和上下结构字，多数笔画都集中在中堂之内，以达到收束、凝聚、

内敛的整体效果。中堂处理好了，字才能有仪表堂堂的气象。厢正房两边的房屋，与中堂相对应，有边侧之意，左右两厢是字的外围区域，尤其是上下独体结构，少数伸展的笔画进入两厢而止于界线。

由经线至中堂至两厢有逐步发散扩展的趋势，如同人的脊梁→胸腹→四肢，脊梁是中枢是收敛聚集的根本，胸腹是脏腑藏纳之地，敛气之所在，而四肢则关乎灵动飘逸和风采，居堂当敛，入厢当放，即团结凝聚又自由奔放，这是自然之理，也是为人之道。

纬法——平行、等距、昂扬

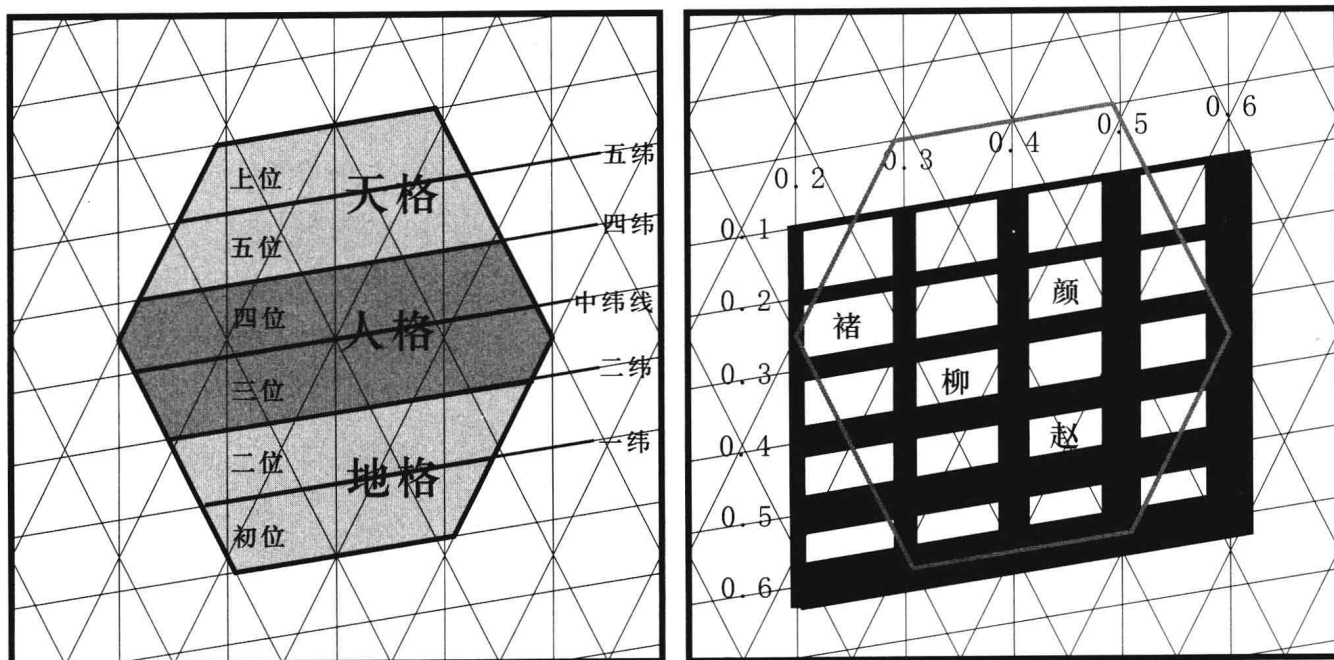
“纬”织物上的横线，与经相对。《国语，周语下》言“经纬不爽，文之象也”（爽，差错），地理学中指与赤道平行的线。纬主横，附生于经，有等距、层叠、昂扬之象。如同树干生出的侧枝、脊柱生出的肋骨、柱上挑出的梁板，上述物象都是层层平行并向上抬高的，给人以和谐一致及昂扬、生长、牢固的感受。如果它们之间不相互平行，会给人混乱、无序的感觉。如果仅呈水平或下斜的角度会给人以沉重、萎靡、脆弱、倾覆、危险的感觉。表现在书法中，则要有向上抬高的动势。

“位”古汉语指官吏在朝廷或祭祀时所站的位置，泛指坐位、站位。《易》：贵贱上下之谓“位”，“天地设位，而易行乎其中矣”。各安其位则秩序井然。

界内设五条相互平行间距相等的纬线，与书写水平线夹角 $\text{tg}\alpha = 1/6$ ，并与天界地界平行，中间的一条纬线叫中纬线，如同地球的赤道，中纬线横向最长，二四纬等长略短于中纬，一五纬等长又短于二四纬，天界、地界更短于一五纬，体现出从中间向上下渐渐收束的外形特点。整个界由5条纬线横分成等宽的6位，每位的量是1，分别为初位、二位、三位、四位、五位、上位。初位、二位合成地格，三位、四位合成人格，五位、上位合成天格，其象有如挂画。

纬，位向右上倾斜的角度，明确具体地表明汉字笔画和整体向右上抬高的动势， $1/6$ 是…… $1/5$ ， $1/6$ ， $1/7$ ……等整分数里最接近汉字普遍动势角的数值，是横向动势角度的中位值，这一角度出现的几率最大。位的6分使结构上下分间更加灵活准确。如分间比例可为3:3，2:4，4:2，1:5，5:1，2:2:2，1:2:3，3:2:1，2:3:1，1:3:2等等。界和位的确立，使笔画的肥瘦与整个字大小之间能够进行量化的相对比较，设位的量为1，则界的量即字的量为6，那么大多笔画的粗细集中在0.2~0.6之间，不同书法家的字有其更集中的量值。（结构只能定量分析，没有单位，这里的量指一个任意单位）

设纬以定位，定位以成序，有序是形式美的原则，纬、位的设定使上下的分间布置更加得心应手，很多横画可以直接写在纬线上，这样既表现出了动势，又使分间均匀。



网法——相关、独立、统一

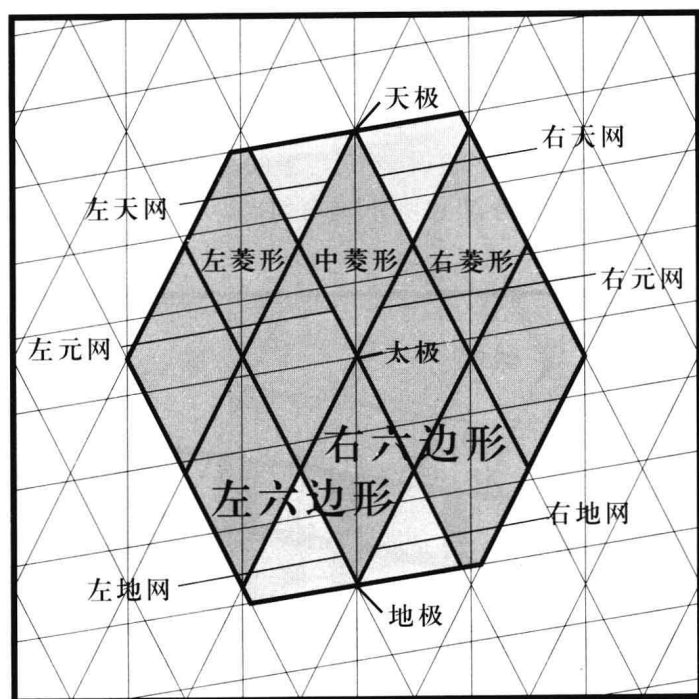
“网”用绳子结成的捕猎工具或类似网状的物品，也指用网捕捉，又有法网之意。“网”即法，以弥纶束缚天下万物，其形纵横交结，其象扩充弥漫，所谓一网无余，天网恢恢，疏而不漏。物象如干涸龟裂的河床，鱼的鳞纹，微风下的水波。网由线条有序交叉联结而成，网的单元为菱形，可任意地收缩和扩展，又可自由组合成大小不同的新菱形。这个由上下两个三角射线相交成的菱形，可以从外部成钳形限定住任何形状的物体，也就是“三角定乾坤”。

界内共设六条网线，分别为由天极发出向下统摄的左天网、右天网，由地极发出向上承托的左地网、右地网，以及从太极发出分别向四个方向射出的左元网、右元网。它们每两条都关于经线对称，同向的网线与两侧的界线平行且等距，将相对的界线间距四等分，网线与书写水平线夹角均为 $\text{tg}\beta = 2/1$ 。网线交叉成很多菱形，其中三个最大的菱形分别为左菱形、中菱形、右菱形。左菱形和中菱形组合成左六边形，其中的左中堂可以作为左六边形的中堂，中菱形和右菱形组合成右六边形，其中的右中堂可作为右六边形的中堂。不难看出界是由一个大菱形执两用中，去其两端而形成的，同时也是由三个比肩而立、相互交叉的小菱形组合而成的。

网线的最大意义，在于由网线构成的菱形和六边形为左右结构的字提供了明确的平面构成参照。左小右大的结构由左菱形和右六边形确定，左大右小结构由左六边形和右菱形确定，左中右结构由左中右三个菱形确定。只要按这种摆位，

将偏旁和部首分布到菱形和六边形中就满足了大小比例、交叉避让等很多结构法则。其次，网线提供了内部笔画及结构对称和渐变的参照，如两条天网由上到下渐渐开放，提供了独体字及上下结构字部分笔画及外形向下渐渐开放的外围参照，地网则提供向下收缩的外围参照。同时，网线的倾斜角度为撇、捺、点、提、勾、折等笔画的角度提供了参照，如很多折和勾的角度与网线的角度是一致的，而相当部分的撇及斜勾的弦线和网线平行等等。

经定中正以凝聚，纬设位使上下有序，而只有网才能给汉字定其形设其界，界是网纲，是一种约束，网是法，网主阴阳的对称、平衡、稳定、和谐，这是事物存在的根本。



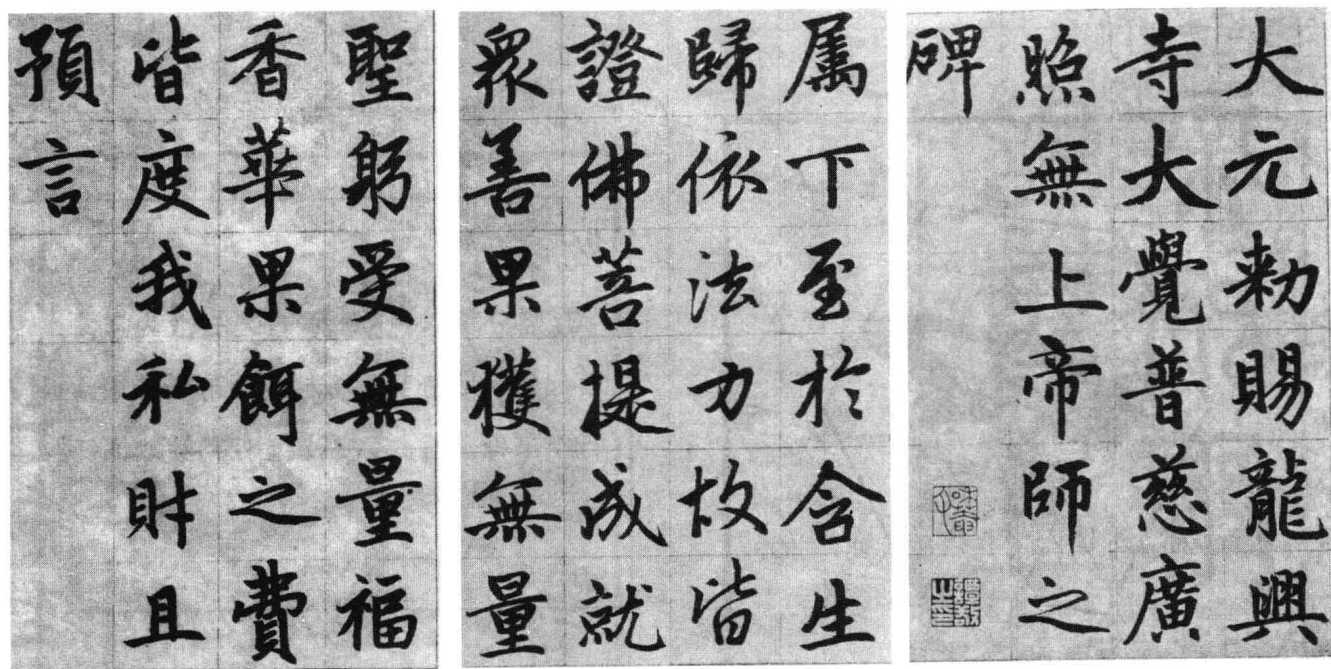
赵孟頫及《胆巴碑》简介

赵孟頫（公元1254—1322年）元代著名书画家，字子昂，号松雪道人、水晶宫道人，因所居有鸥波亭，亦称赵鸥波，湖州人（今浙江吴兴）。本为宋宗室，宋亡家居，后被荐入朝，官至翰林学士承旨，荣禄大夫，封魏国公，谥文敏。赵孟頫善诗、书、画、亦精鉴赏，通音律，兼工篆刻。后人把他和唐代欧阳询、颜真卿、柳公权合称为我国古代“楷书四大家”。他的书体被称为“赵体”。

《元史·赵孟頫传》里说他“篆、籀、分、隶、真、行、草书，天下冠绝古今，遂以书名天下”。陆友仁《研北杂志》论其书“上下五百年，纵横一万里，举无此书”。他的书法上追钟、王、晚师李邕，博采众家之长，法度严谨，字体秀丽，笔法流畅，有独特风格，历来受到人们的喜爱。赵孟頫传世书迹甚多，著名的有《三门记》、《胆巴碑》、《妙严寺记》、《寿春堂记》、《洛神赋》、《临兰亭序》等。

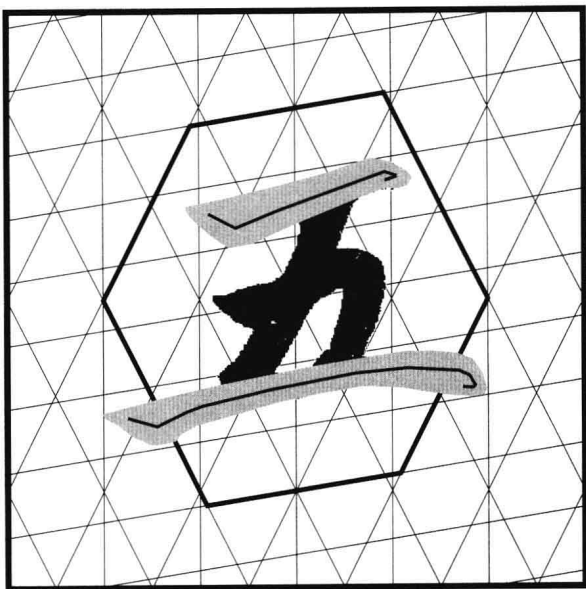
《胆巴碑》全名《大元勅赐龙兴寺大觉普慈广照无上帝师之碑》是赵孟頫在延祐三年63岁时奉勅书写的。是赵体楷书的代表作，碑文125行，每行8字，真迹现收藏于故宫博物院。

赵书的笔法在传统楷法上加以简化，掺用行书笔意，多顺势起笔，提按动作和缓平稳，同时中锋、侧锋并用写来流畅自然。笔画间有明显的呼应、连带，使结字严谨统一，其字形多横向取势，方中偏扁显得宽隐大度，有庙堂之象。



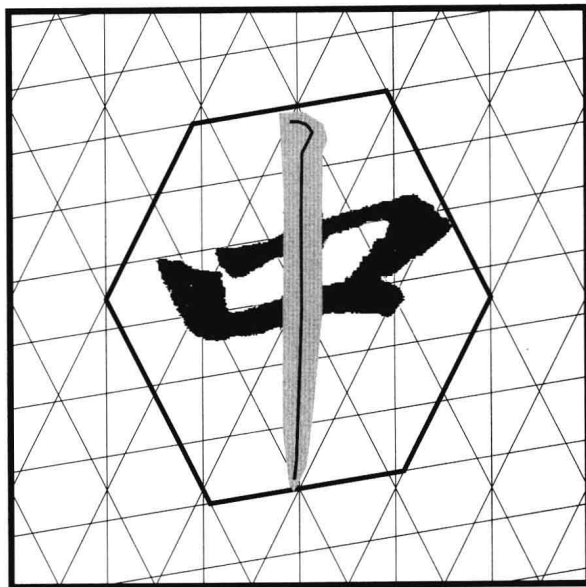
基本笔画的写法

楷书的基本笔画有横、竖、撇、捺、点、钩、折、挑八种，由此又变形和组合出很多衍生和复合笔画，为楷书造型提供了丰富多彩的材料。写好笔画关键在掌握正确的用笔之法，同时应领会姿态各异的笔画形态。每个笔画的书写都应有起笔、行笔、收笔三个步骤，尤其要做到善始、终。起笔应“横画直落，直画横落”，落笔须轻多用藏锋，行笔应做逆势中锋铺毫，笔画至尾除个别出锋外一般应围合作形回锋收笔。笔画形态包括粗细、长短、曲直、正斜、方圆以及笔画大小等方面都应仔细观察，尽其形势，写出变化，随字赋形，不可一律。



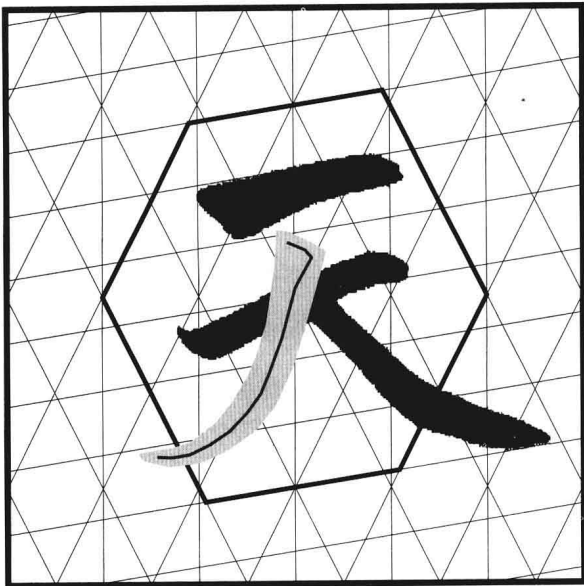
横

赵体横画向右上抬高的动势较大，且多露锋起笔，中段略带弧度。长横写法为露锋右下稍按起笔，顺势向右上斜出行笔，至末尾处向右下稍按回锋收笔。



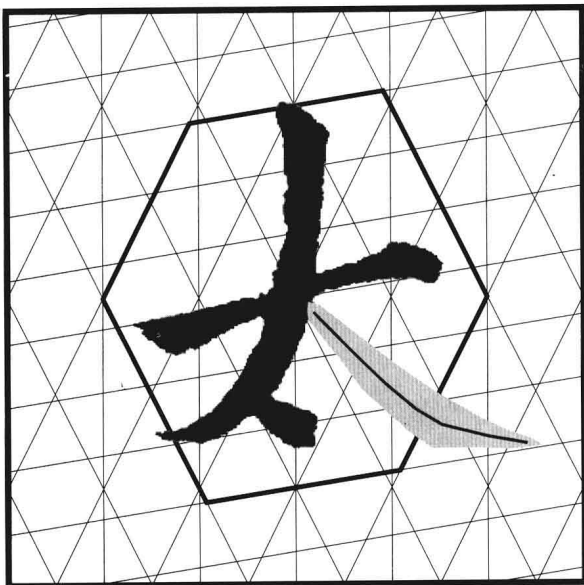
竖

竖分垂露和悬针两种。一般为露锋横落起笔，顺势竖下行笔，至末尾处逐渐提行至出锋。垂露竖为收笔处稍驻或回锋收笔。



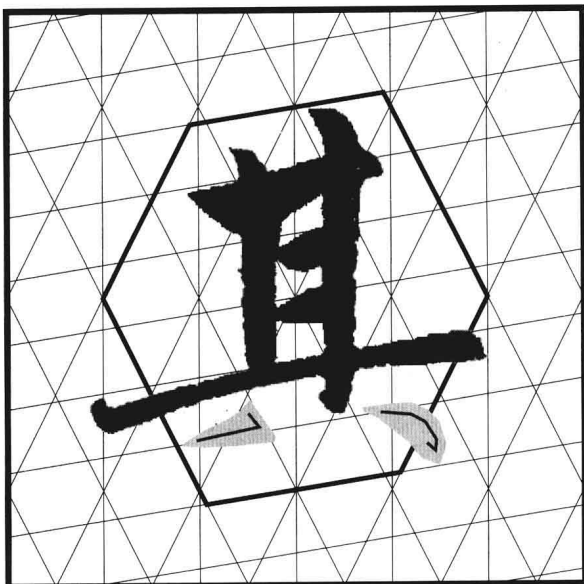
撇

赵体的撇流畅而富于变化，有短撇、长撇、平撇、横撇、竖撇、回锋撇等。一般露锋起笔后转笔向左下方撇出，下半部弧度较大逐渐提笔出锋。



捺

赵体一般捺脚较长且势平，有平捺、斜捺和反捺。斜捺写法为顺势向右下露锋起笔，向右下方斜出行笔，逐渐加粗，至捺脚处向右水平出锋收笔。



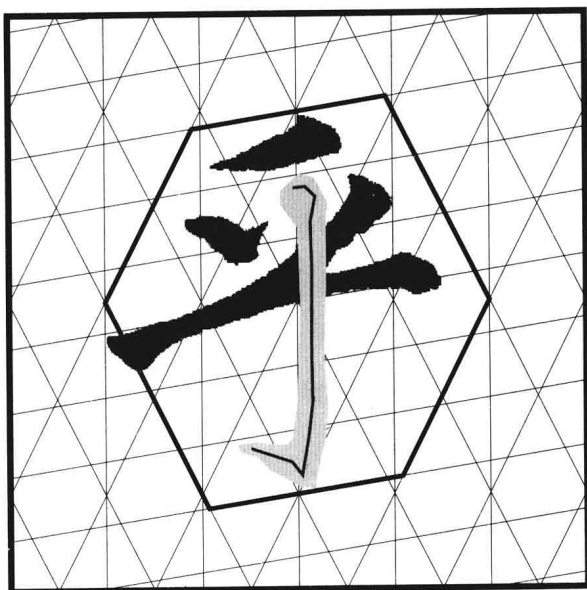
点

点有斜点、竖点、横点、垂点、撇点、挑点等多种，并可组合出三点水、四点底、心字底等多种复点。复点之间多有牵丝连带，显得连贯和谐、顾盼生姿。斜点的写法是露锋轻起笔，逐渐向右下方圆转按下，回锋收笔。



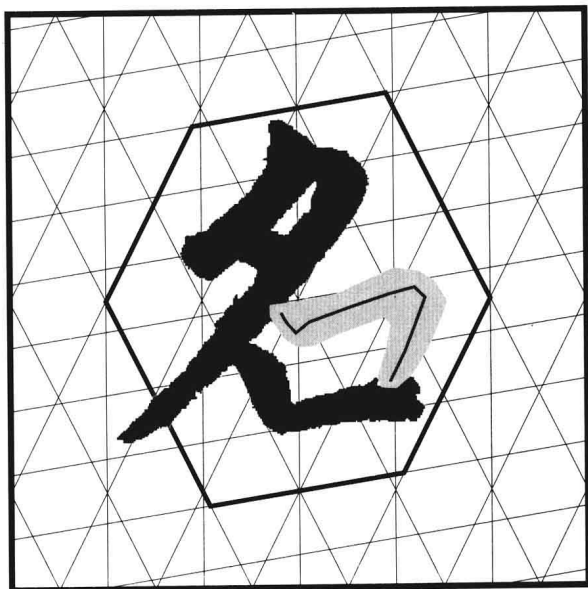
挑

赵体的挑上提角度较大，起笔较重，出锋轻快、锐利。斜挑多与上一笔相连而略显行意。写法是露锋起笔向右下稍按后转笔向右上迅速提笔出锋。



钩

钩的种类很多，有竖钩、弯钩、横钩、竖弯钩、心钩、戈钩等。出钩长短变化很大，但出钩多径直尖锐。竖钩写法是露锋起笔，向下行笔写竖，至末尾处稍驻后向左出钩。



折

赵体的折方圆并用，以圆转为主，写来流畅自然。横折的写法是露锋起笔右上行笔写横，至折处稍顿转向下方作竖。