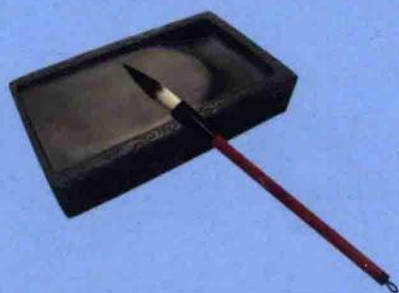


责任编辑：应丽春
封面设计：晋唐翰墨工作室

中国书法基础教程

胆巴碑

赵孟頫行楷习字帖



ISBN 978-7-5439-5693-3



定价：12.00元

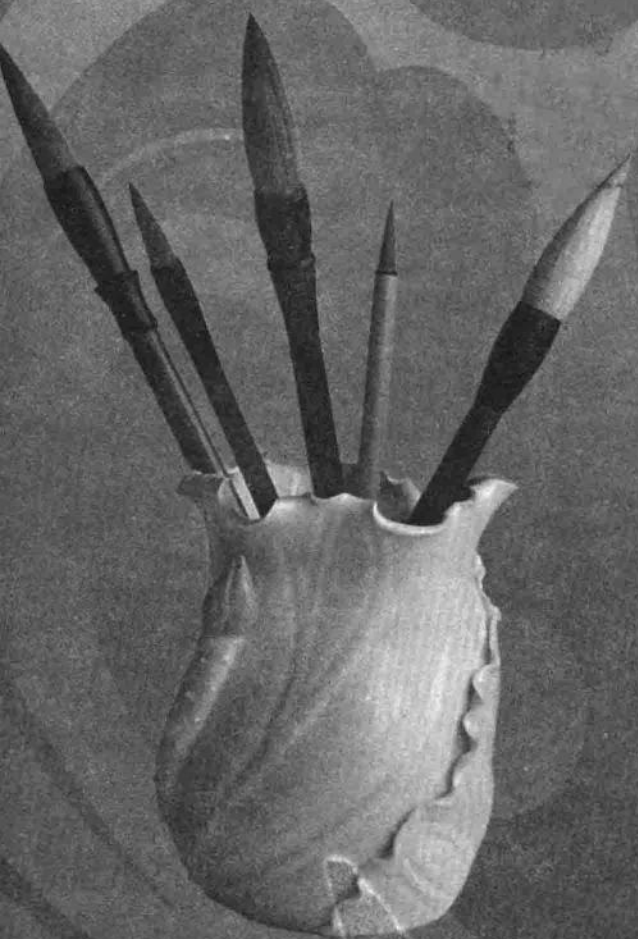
胆巴碑

施志伟 编著

赵孟頫行楷习字帖

图示解析·易懂易学·事半功倍

中国书法基础教程



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赵孟頫行楷习字帖·胆巴碑 / 施志伟编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2013.1

(名家名碑习字帖)

ISBN 978-7-5439-5693-3

I. ①赵… II. ①施… 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 (2012) 第 310144 号

责任编辑: 应丽春

封面设计: 晋唐翰墨工作室

赵孟頫行楷习字帖·胆巴碑

施志伟 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

上海社科院印刷厂印刷

*

开本 890×1240 1/16 印张 4.5
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5693-3

定价: 12.00 元

<http://www.sstlp.com>

作者的话

《中国书法基础教程》丛书是为广大书法初学者和中小學生精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级书法用书。它从内容和形式上都很适合于中小學生、书法教师作书法基础学习辅导的教学参考。

书法基础的学习一般都要经过两个阶段。第一阶段是字的基本笔画和偏旁部首的练习，第二阶段是字的间架结构与技法的练习。本书在编排结构上，遵从循序渐进的原则，分别对各名家书体的基本笔画、偏旁部首、结字规律，通过大量的例字作了较为详细的临习辅导，同时对临创作品的章法布局、落款方法及钤印位置做了简明的指导。

临摹是每一个学书者的主要学习方法。初学书法必始于临摹古人碑帖，历代书法大家都有代表作，这些经典的作品最能代表书法家的风格，因此它们也是后人择帖的首选。本书以《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。

为了配合教学，本帖将所有的范字还原成墨迹，使其更接近书法大师的真迹，同时适度放大和在笔画中用细白线勾勒出运笔方法，使学书者更容易领悟大师书体的风格特点，以提高书法基础训练的效果。

《中国书法基础教程》丛书分为《九成宫碑·欧阳询楷书习字帖》、《多宝塔碑·颜真卿楷书习字帖》、《颜勤礼碑·颜真卿楷书习字帖》、《玄秘塔碑·柳公权楷书习字帖》、《胆巴碑·赵孟頫行楷习字帖》、《曹全碑·隶书习字帖》、《史晨碑·隶书习字帖》、《兰亭序·王羲之行书习字帖》、《圣教序·王羲之行书习字帖》、《蜀素帖·米芾行书习字帖》十册

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、赵孟頫及其作品简介	1
二、毛笔、执笔与运笔	2
三、基本笔画与技法	3
斜点、平点、挑点	3
撇点、短横、长横	4
垂露竖、悬针竖、方头撇	5
方尾撇、竖撇、弯头撇	6
斜捺、平捺、反捺	7
挑、横钩、竖钩	8
斜钩、卧钩、竖弯钩	9
竖提、横折、竖折	10
撇折点、横折撇、撇折	11
横折竖钩、横折斜钩、横折弯钩	12
四、基本部首与技法	13
亻部、八部、人部	13
力部、右卩部、左卩部	14
丿部、乚部、口部	15
山部、彳部、巾部	16
广部、亠部、冫部	17
宀部、辶部、彡部	18
弓部、女部、小部	19
土部、子部、尸部	20
寸部、木部、木部	21
日部、日部、夕部	22
月部、斤部、戈部	23
火部、灬部、艹部	24
衤部、心部、王部	25
田部、穴部、石部	26
矢部、禾部、禾部	27
立部、竹部、皿部	28
羊部、米部、彡部	29
糸部、足部、言部	30
舟部、见部、车部	31
隹部、青部、页部	32
门部、湍部、贝部	33
单部、金部、雨部	34
五、基本结构与技法	35
横平、竖正、弯正	35

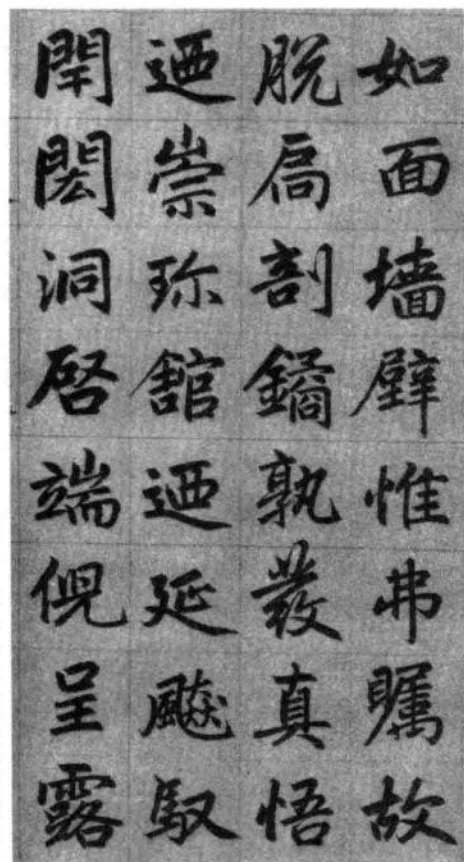
斜正、间隔匀称、左右穿插	36
左右等高、左窄右宽、左宽右窄	37
左短右长、左长右短、左合右分	38
左分右合、上宽下窄、上窄下宽	39
上下相等、上覆盖下、承上盖下	40
上短下长、上长下短、上分下合	41
上合下分、左中右相等、中短靠上	42
上下大中间小、中大者独雄、左上包围	43
左下包围、三面包围、四面包围	44
疏、密；小、大；长、短	45
偏、斜；重、并；向、背	46
六、集名言佳句成语	47
任重道远、敬业乐群	47
空前绝后、紫气东来、集思广益	48
泽如时雨、心平气和、积爱成福	49
春华秋实、功德无量、标新立异	50
德修立义、丽天普照、明朝四海	51
叶落归根、云中白鹤、山重水复	52
众望所归、秀外慧中、花芳柳暗	53
天朗气清、龙藏深泉、风篁成韵	54
世外桃园、万里寒光、博古通今	55
众星捧月、自胜为强、浩然之气	56
天造地设、满园春色、学源于思	57
七、书法作品常用形制	58
八、原碑帖欣赏《胆巴碑》	60

一、赵孟頫及其作品简介

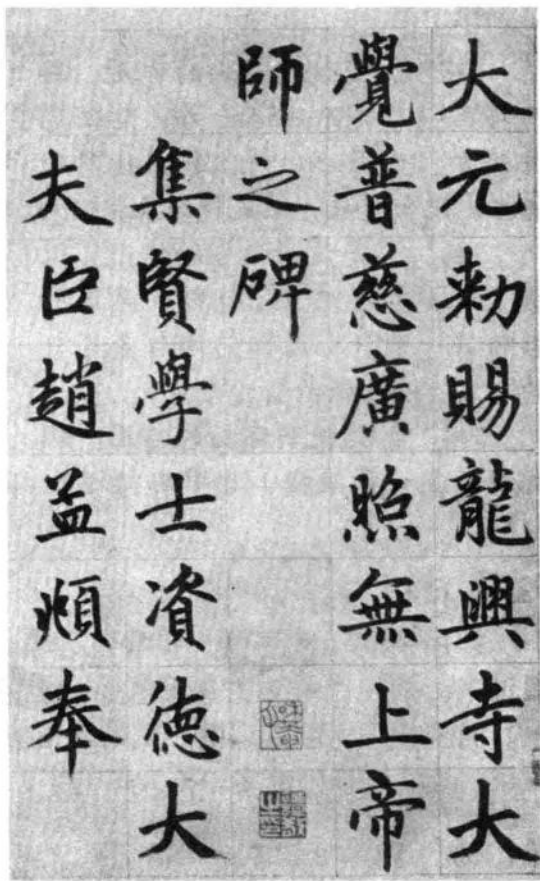
赵孟頫（公元1254~1322年），字子昂，号松雪道人，吴兴（今浙江湖州）人。为宋太祖第四子秦王德芳的后裔，即宋太祖第十一世孙。由于他生于官宦书香之家，自幼便受到了系统的中国传统文化的熏陶，又加之赵孟頫“未弱冠时出语已惊乡里儒先，稍长大，而四方万里以求其文”《松雪斋文集序》，使他在诗、书、画等诸方面成就为元代的代表人物。他是一位开一代风气、影响百世的著名书画家。也是楷书四大家（欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫）之一。

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。他的书法造诣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、诗词等方面的才能均被其书法上的成就所掩盖了。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。处处显示赵孟頫楷书追晋人气韵，参唐人法度，达到了一种新的“中和之美”的境界。历来被选为学习“赵体”的绝佳范本。



赵孟頫《三门记》



赵孟頫《胆巴碑》

《三门记》，全称《玄妙观重修三门记》为元代牟峨撰文、大德六年（公元1302年）赵孟頫书并篆额。全文约五百字，完好无缺，此为赵孟頫年轻时所书。

其原在正山门内。“文革”时期失落。1990年，苏州碑刻博物馆受市道教协会委托，仿刻成碑，现存正山门内。铭刻碑帖2幅；每幅纵52，横136.5公分 记五十八行，行十一字，额三行。现藏日本东京国立博物馆。

《妙严寺记》，又称《湖州妙严寺记》，牟献撰文，赵孟頫书并篆额，未署年月，原件纸本横卷，现藏美国普林斯顿大学美术馆。

本帖字迹匀称，笔势圆劲流丽，结构布局端庄秀美。为赵孟頫楷书之代表作。

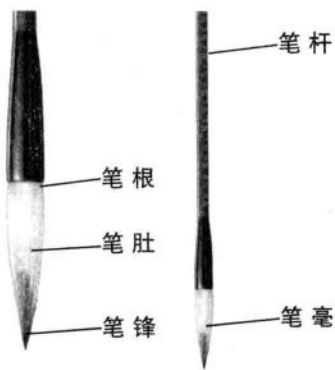
二、毛笔、执笔与运笔

1、毛 笔

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）、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。

好的毛笔其笔杆要直，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。使用前要用清水浸润，使笔毫全部发开，除去散毛。用后要清洗干净，然后用手顺笔根至笔锋排出水分。放置毛笔最好悬挂，以免笔锋受损。

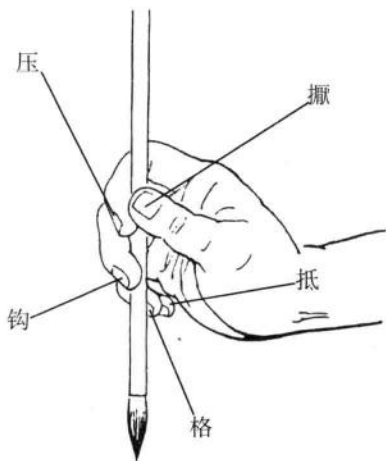


2、执 笔

“压”，是说明示指的作用。用示指第一节斜而俯地出力，贴住笔杆外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔杆约束住。

“钩”，是说明中指的作用。拇指、示指已经捉住了笔杆，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔杆的外方，以加强示指的力量。

“格”，是说明环指的作用。就是用环指（第四指）背甲肉相连处



从内向外顶住笔管。

“擗”，是说明拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔杆，力由内向外。

“抵”，是说明小指的作用。小指要紧贴环指，助一把劲，顶住中指向上的压力，但小指不要碰着笔杆和掌心。

3、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相互关系。一般说来，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。

(1) 枕 腕

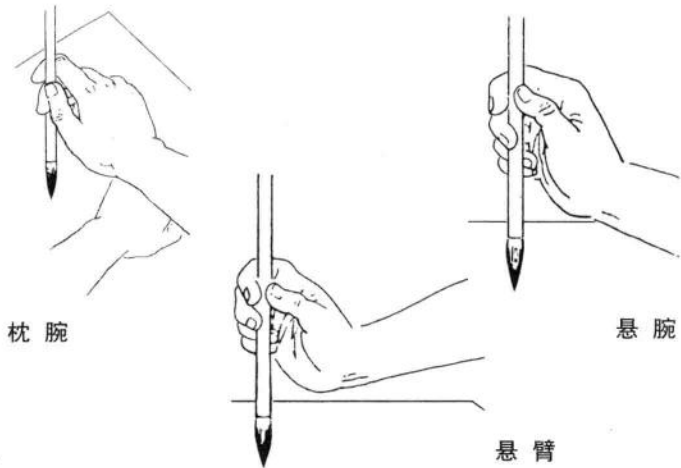
枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定。枕腕较适宜书写小字，而不适用书写大字。

(2) 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，经过训练才能得心应手。

(3) 悬 臂

悬臂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。



三、基本笔画与技法

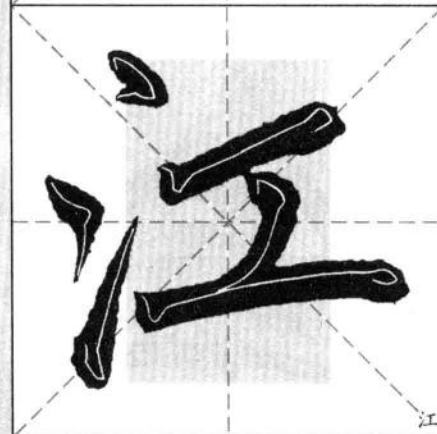
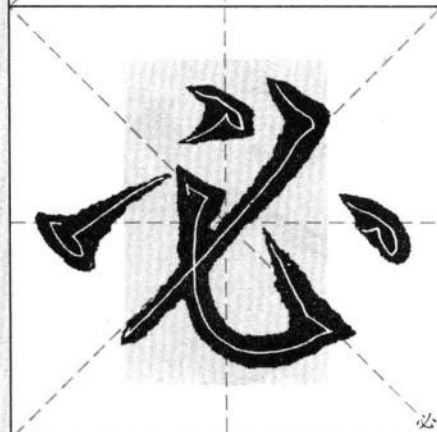
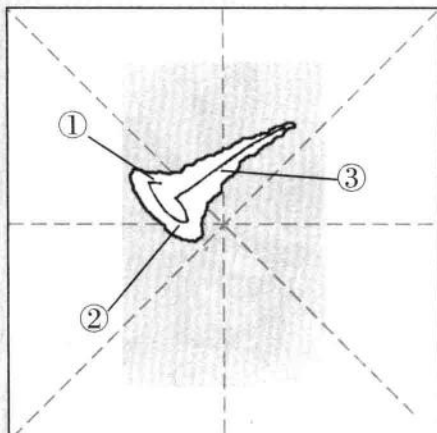
《胆巴碑》是赵孟頫行楷书之代表，充分体现了赵体书法秀丽遒美、丰圆流畅的特点，笔力遒劲、变化丰富，方圆并用，撇捺舒展，笔顺灵活，连带呼应。婀娜中含刚健，流畅中显沉稳，追晋书之气韵，参唐人之法度，达到了一种新的“中和之美”的境界。

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，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。

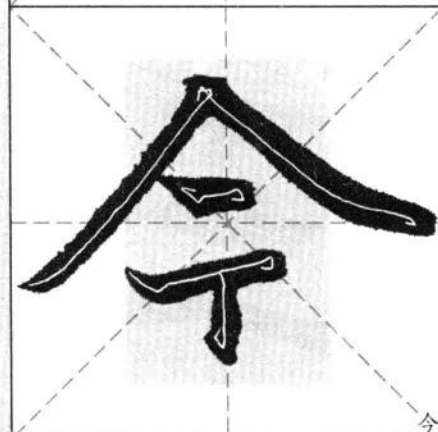
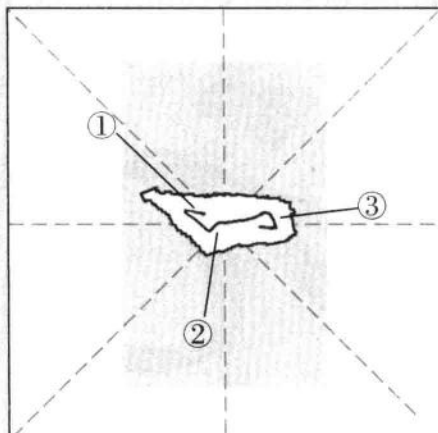
挑 点

①藏锋轻落笔；②顺势向右下按；③回锋向左上蓄势转锋右上方挑出，挑锋不宜长。



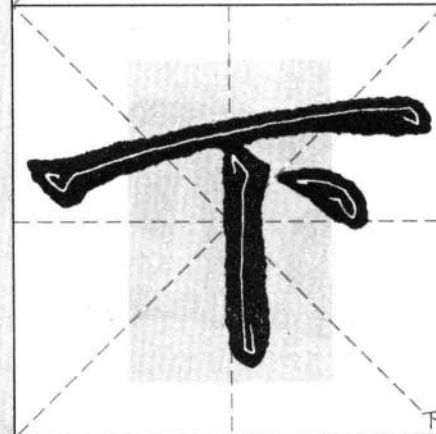
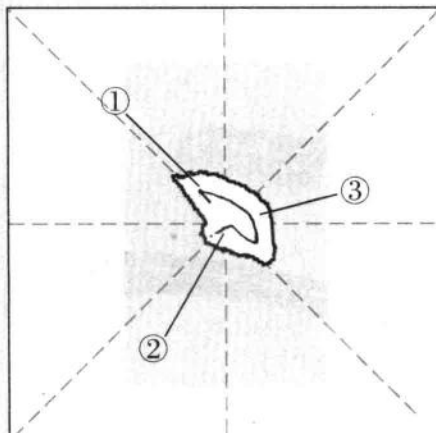
平 点

①逆锋或折锋起笔；②折笔向右下顿，即转锋向右略行；③回锋收笔。



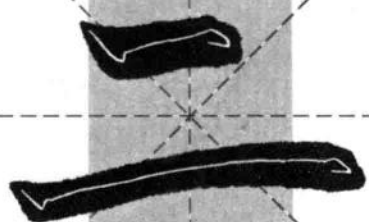
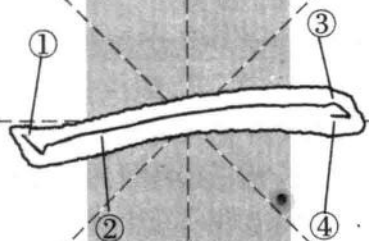
斜 点

①轻锋逆入起笔；②折笔向右下按顿；③转锋向左上略回锋，随后即向左下出锋，意连下笔。



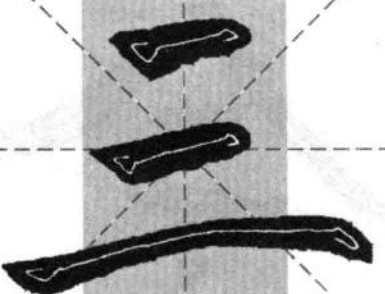
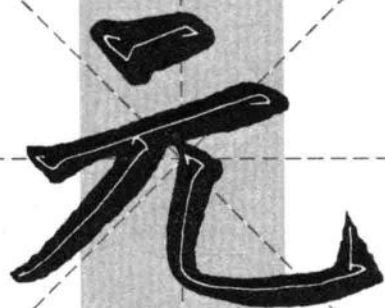
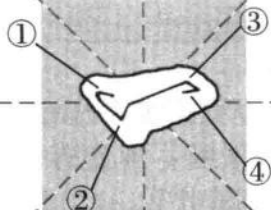
长 横

①尖锋直落起笔；②提转中锋向右行笔；③至末端向右下略按；④向左回锋再收笔。



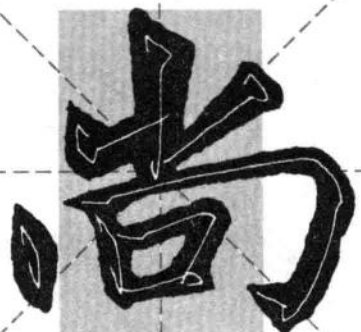
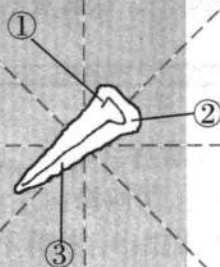
短 横

①逆锋重落起笔；②折笔向右下按顿；③提笔转中锋向右稍行；④折笔向右下作稍按，随即向左回锋收笔。笔画粗壮。



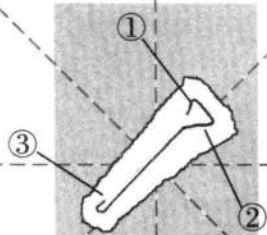
撇 点

①藏锋起笔；②折笔向右下稍按；③转锋向左下提锋撇出，撇锋短劲。



方头撇

①逆锋起笔，折笔向右下按，撇头较大呈方形；②转锋向左下行笔；③撇画短劲，回锋收笔。



白

白

乎

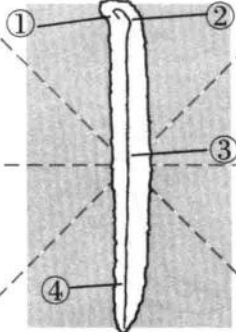
乎

的

的

悬针竖

①藏锋起笔；②折笔向右下按；③转笔中锋向下行笔；④行至近竖画末端，边提笔边出锋收笔。



中

中

平

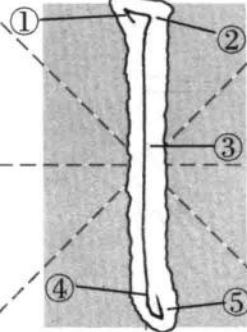
平

半

半

垂露竖

①藏锋起笔；②折笔向右下按；③提转中锋向下行笔；④至竖画末端稍驻；⑤向下作顿笔，随即向左上(或右上)回锋收笔。



門

門

但

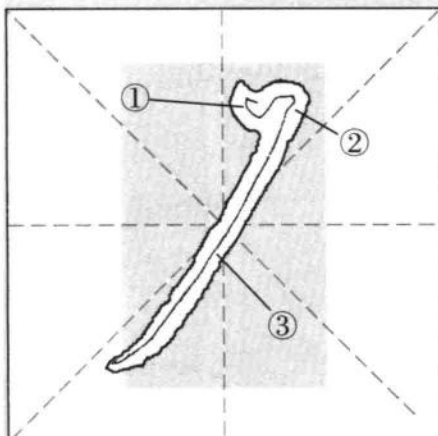
但

順

順

弯头撇

①逆锋起笔，折笔向右下顿；②转锋作弯头，撇头较大；③中锋向左下行笔时略向左弯，出锋收笔。

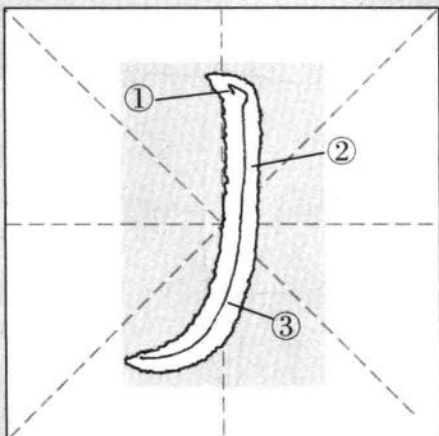


有

有

竖撇

①逆锋起笔折笔向右下顿稍；②转中锋向下行笔，将至撇尾时，向左弯行笔；③边行边提快笔撇出，笔力送到撇尾。

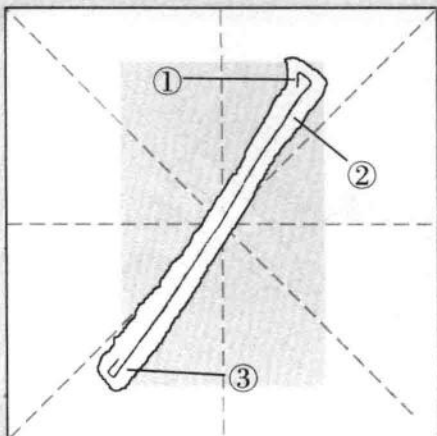


火

火

方尾撇

①藏锋起笔，折笔向右下稍顿；②转中锋向左下直行笔；③撇画长，笔力送至撇端，回锋收笔，撇尾呈方形。



在

在

布

布

月

月

石

石

位

位

州

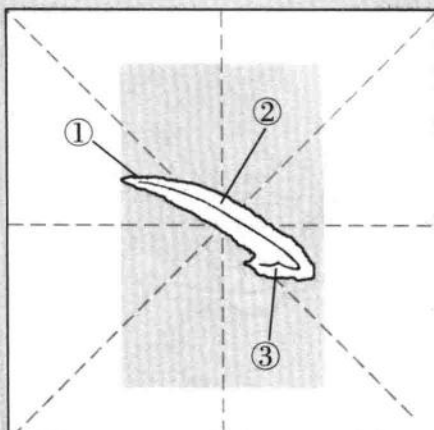
州

桂

桂

反 捺

①轻锋顺落起笔；②顺势向右下行笔，边行边按顿；③转锋向左上回锋收笔。



敬



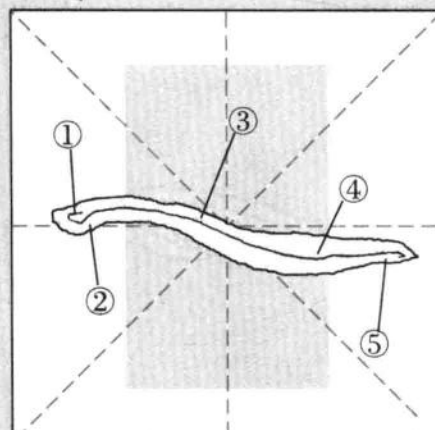
复



后

平 捺

①逆锋起笔；②折笔向右下稍顿；③转锋提笔向右下徐徐行笔，取势平坦，一波三折；④至捺脚稍驻蓄势；⑤提笔向右捺出。



近



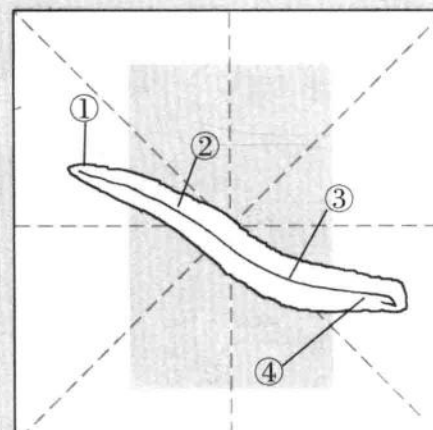
造



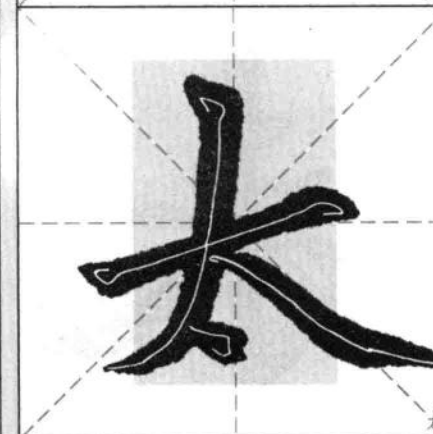
逝

斜 捺

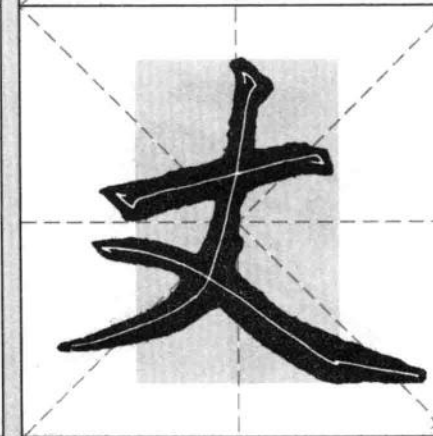
①轻锋顺落笔；②中锋向右下边行边按，或直或微弯；③将至尽处稍驻蓄势；④提笔向右捺出，收笔回锋，捺脚较大。



友



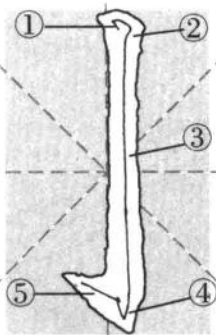
太



丈

竖 钩

①藏锋轻落起笔；②折笔向右按；③提笔转中锋向下直行；④至竖画末端稍驻顿；⑤向上回锋蓄势，向左上钩出。

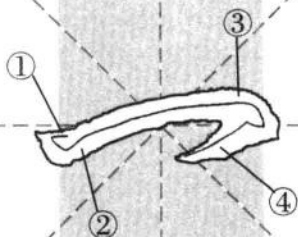


刊

刊

横 钩

①逆锋轻落笔；②折笔提转中锋向右行笔；③至钩处提笔微昂向右下顿；④折笔回锋蓄势，向左下钩出。

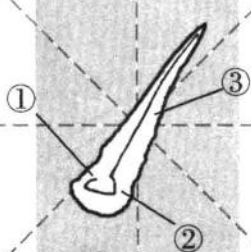


安

安

挑

①藏锋轻落起笔；②转中锋蓄势，挑头或方或圆；③提笔向右上角挑出。



取

取

来

来

冠

冠

地

地

東

东

壹

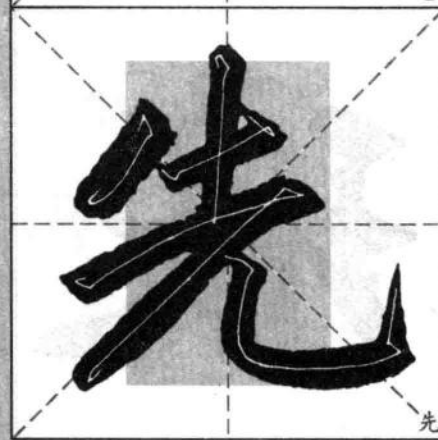
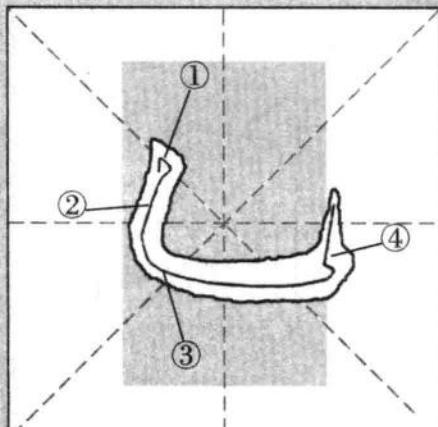
壹

接

接

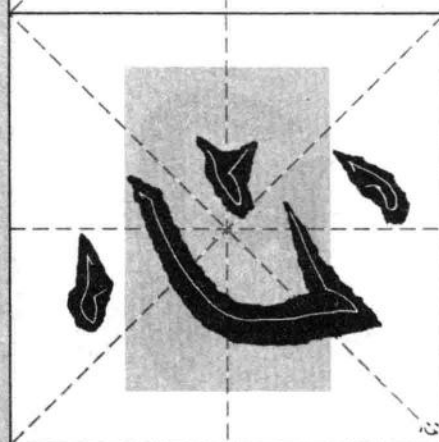
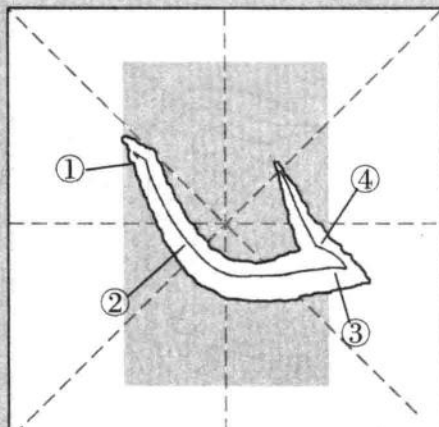
竖弯钩

①藏锋起笔，折笔转锋向右上略按；②提转中锋略向左下直行笔；③至弯处向右圆折，边行边按笔；④至钩处回锋蓄势，向上钩出。



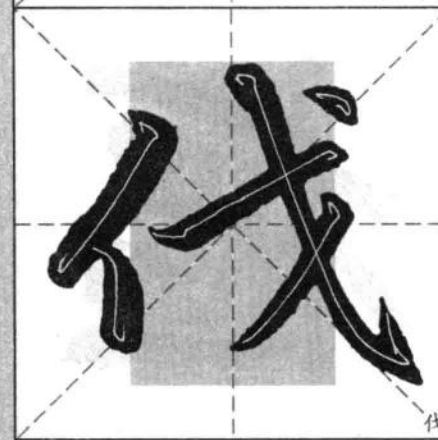
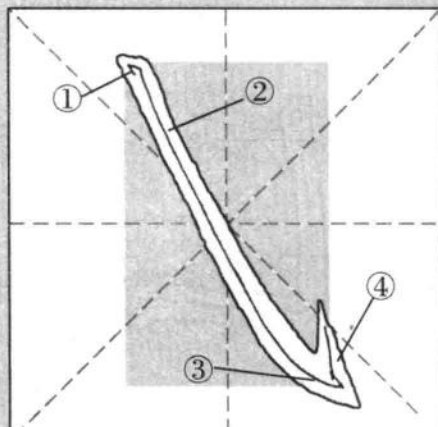
卧钩

①逆锋轻落起笔，微折调中锋；②向右下边行边按，作横弯势行笔；③至钩处轻顿，向左回锋；④稍驻蓄势，用力钩出。



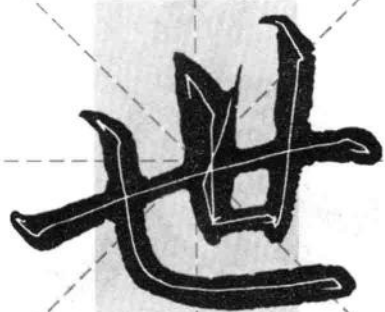
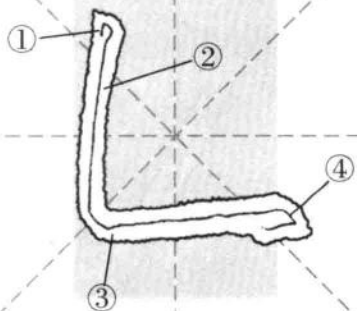
斜钩

①逆锋轻落笔，顺势向右上顿；②转锋向右上作微弯行笔，笔画劲挺；③至钩处轻顿，回锋稍驻蓄势；④用力向上钩出，钩锋稍短。



竖 折

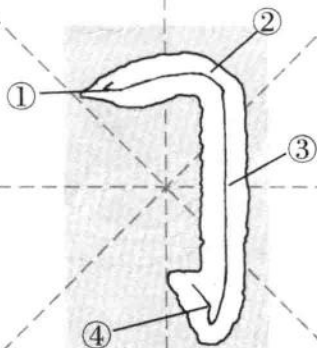
①藏锋起笔，折笔向右按；
②转锋向下中锋行笔；③至折处，折笔转锋向右行笔；④至末端回锋收笔。



世

横 折

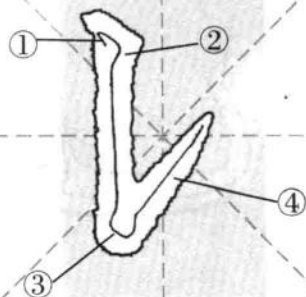
①逆锋轻落起笔；②顺势向右上行笔至折处；③转锋向下直行，折笔要写得粗重；④驻笔回锋收笔或略向左露锋。



日

竖 提

①藏锋起笔，折笔转锋向
右下略按；②提转中锋略向
左下直行笔；③行至竖画末端
向左再向下折笔；④向上回锋
蓄势，向右上钩出。



既



皆



曲



位



樞



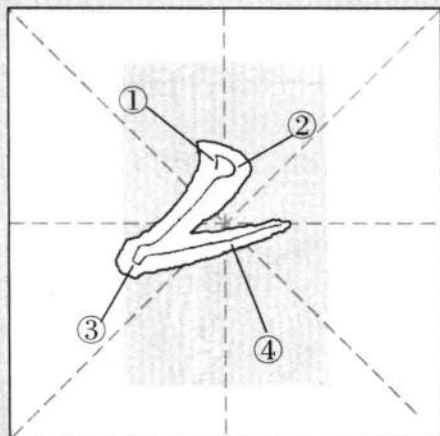
君



琅

撇 折

①藏锋起笔；②折笔向下顿；③提笔中锋向左下行笔，至折处稍驻略顿；④转笔向右上作提画。



去

去

經

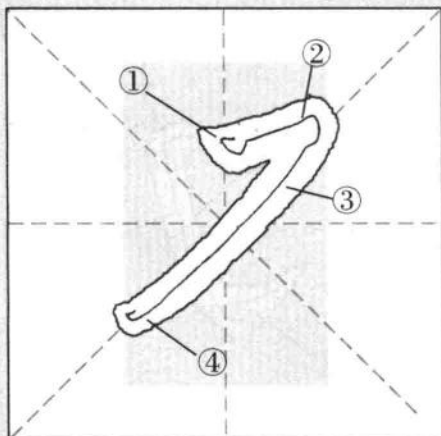
經

流

流

横折撇

①藏锋起笔，折笔向右下顿；②转锋向右上行笔；③至折处稍驻，转锋向左下作撇；④回锋收笔。



又

又

水

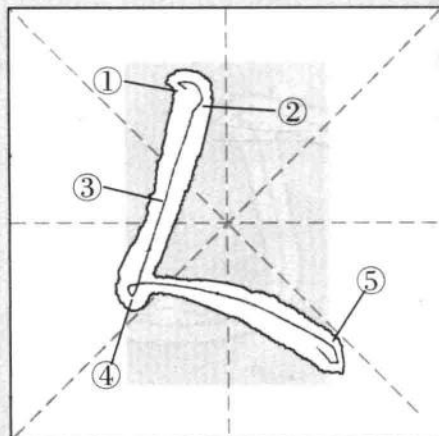
水

取

取

撇折点

①逆鋒轻落起笔；②折笔向右下稍按；③转鋒向左下行笔，边行边提；④至折处略回鋒转笔向右下行，边行边按；⑤稍顿后回鋒收笔。



安

安

妮

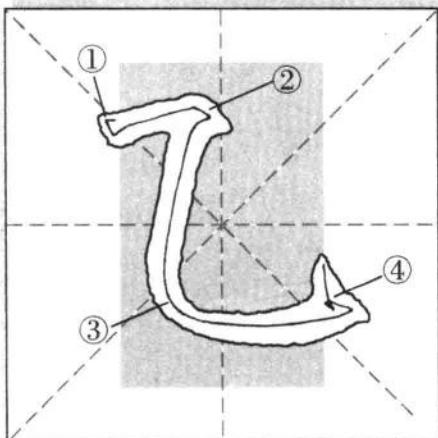
妮

委

委

横折弯钩

①藏锋起笔，折笔向右下顿；②转锋向右上行笔，至折处向右下顿；③转笔向下作弯势行笔，弯势或大或小；④至钩处回锋蓄势向上钩出。



凡

凡

九

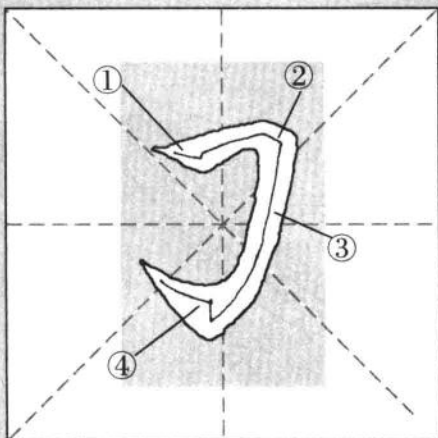
九

飛

飛

横折斜钩

①尖锋重落起笔；②提转中锋向右上行笔至折处，向右下顿；③转中锋向左下斜行，要写得粗重些；④驻笔回锋蓄势，向左上钩出。



幻

幻

苟

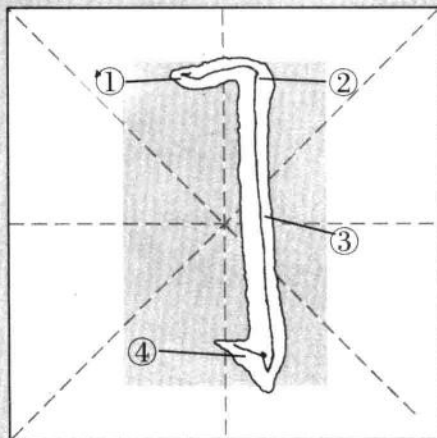
苟

的

的

横折竖钩

①藏锋起笔，向右行笔作横；②至折处提笔微昂向右下顿；③转锋向下直行，折笔要写得粗重；④顿笔回锋蓄势，向左上钩出。



周

周

門

門

舟

舟