

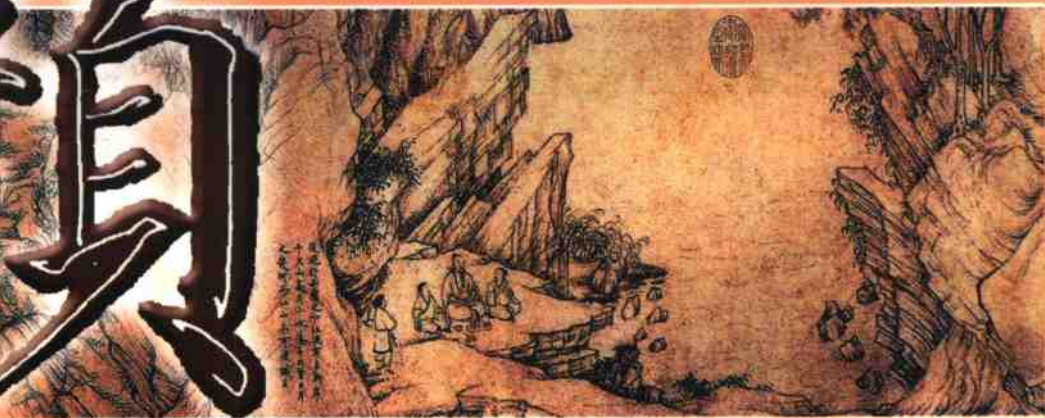
名家书法
基础教程丛书

颜真卿多宝塔碑

【楷书入门】

■ 施志伟 编著

顏



上海科学技术文献出版社



顏

名家书法基础教程丛书

顏真卿多宝塔碑

楷书入门

施志伟 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

颜真卿多宝塔碑. 楷书入门/施志伟编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2007. 1

(名家书法基础教程丛书)

ISBN 978-7-5439-2999-9

I. 颜... II. 施... III. 楷书-书法-教材

IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146397 号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

颜真卿多宝塔碑

楷书入门

施志伟 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 4

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-2999-9

定价: 9.80 元

<http://www.sstlp.com>

出版者的话

《名家书法基础教程》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、由浅入深的入门级丛书。它从内容和形式上都很适合于中小學生、书法辅导老师作书法基础练习和教学参考。

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布势的练习。在编排结构上，本书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指导，同时对作品的章法布局、落款方法及铃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。历代书法家都有代表作，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。本丛书的范字选自唐代大书法家欧阳询的《九成宫醴泉铭》，颜真卿的《多宝塔碑》，柳公权的《玄秘塔碑》，元代大书法家赵孟頫的《三门记》、《妙严寺记》、《胆巴碑》，书圣王羲之的《兰亭序》、《圣教序》，汉隶《史晨前后碑》。

为了配合教学，本帖除精选出原碑帖中范字外，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，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。

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白细线勾画运笔方法，是本帖的一大特点。通过直观明了的读帖，使学书者更容易领悟大师书体的特点，以提高书法基础训练的效果。

《名家书法基础教程》丛书分为（楷书入门欧阳询《九成宫》）、（楷书入门颜真卿《多宝塔碑》）、（楷书入门柳公权《玄秘塔碑》）、（楷书入门赵孟頫《妙严寺记》《胆巴碑》）、（行书入门王羲之《兰亭序》《圣教序》）、（隶书入门《史晨碑》）6分册。让中小學生、初学中小學生、初学书法者能选择自己喜欢的书体，并得到比较完整、容易掌握运用、循序渐进的学书辅导。

目 录

一、颜真卿及其作品简介·····	1	卅部、皿部、貝部·····	27
二、毛笔、执笔与运笔·····	2	禾部、立部、穴部·····	28
三、基本笔画与技法·····	3	皮部、竹部、虫部·····	29
斜点、竖点、挑点·····	3	車部、糸部、食部·····	30
撇点、长横、短横·····	4	見部、金部、足部·····	31
垂露竖、悬针竖、短撇·····	5	羊部、走部、酉部·····	32
长撇、竖撇、斜捺·····	6	言部、米部、青部·····	33
平捺、反捺、挑·····	7	音部、頁部、曷部·····	34
横钩、竖钩、斜钩·····	8	烏部、票部、幾部·····	35
卧钩、竖提、竖弯钩·····	9	周部、隹部、雨部·····	36
横折、竖折、斜折点·····	10	五、间架结构与布势·····	37
撇折、角折、横折撇·····	11	横平、竖正、弯正·····	37
横折竖钩、横折斜钩、横折弯钩·····	12	斜正、间隔匀称、左右对称·····	38
四、基本偏旁与部首·····	13	左右穿插、左右相背、左右等高·····	39
リ部、亻部、彳部·····	13	左窄右宽、左宽右窄、左短右长·····	40
亻部、土部、扌部·····	14	左长右短、左合右分、左分右合·····	41
广部、彡部、亅部·····	15	上宽下窄、上窄下宽、上下相等·····	42
山部、口部、巾部·····	16	上覆盖下、承上盖下、上短下长·····	43
彳部、宀部、辶部·····	17	上长下短、上分下合、上合下分·····	44
尸部、弓部、女部·····	18	左中右相等、中窄而长、中短靠上·····	45
子部、小部、女部·····	19	上下大者中小、中大者独雄、左上包围·····	46
王部、玉部、木部·····	20	左下包围、三面包围、四面包围·····	47
歹部、戈部、日部·····	21	疏、密、小、大、长、短·····	48
牛部、女部、爪部·····	22	偏、斜、重、并、向、背·····	49
月部、欠部、攴部·····	23	六、集名言佳句成语·····	50
方部、火部、灬部·····	24	七、作品的形式与格式·····	58
衤部、心部、示部·····	25	八、颜真卿《多宝塔碑》(局部)·····	60
石部、日部、田部·····	26		

一、颜真卿及其作品简介

颜真卿（公元709—785年），字清臣，祖籍京兆万年（今陕西西安），是唐代一位承前启后、创新成就杰出的大书法家。他出生于几代讲究文字学和书法艺术的封建士大夫家庭，幼年丧父，家境较贫，从小依靠外祖父生活。外祖父一家的学问极好，母亲殷氏亲自教他读书，他自己也非常用功，26岁时考中进士。34岁时，辞去所任醴泉县尉之职，师从大书法家张旭学书。公元747年，任监察御史，因秉性刚直，遭奸臣杨国忠排斥，出为平原太守。安禄山反叛，他首举义旗，被推为十七郡盟主，抵抗叛军。后入京，官至太子太师，封鲁郡开国公。他的书法在魏晋的基础上，融入篆、草笔意，用笔变方为圆，结构开阔，自成一派。他与唐代欧阳询、柳公权和元代赵孟頫被世人誉为“楷书四大家”。

颜真卿有大量的书法珍品传世，碑刻有《多宝塔碑》、《颜勤礼碑》、《颜家庙碑》及《麻姑仙坛碑》等；墨迹有《自书告身》、《祭侄文稿》。

《多宝塔碑》（右下图）是他50岁以前的作品，是颜真卿早期的代表作，已充分体现了他在继承传统方面所取得的成就。作品中既有王羲之父子、张旭、虞世南等名家的笔意，也有篆隶精神。在笔法上多为方笔，兼或使用圆笔，横细竖粗已经明显，但在对比关系上，极为适度。横画下笔多取直下，截方后提行，纤细过渡，驻笔向右下重顿，成重墨点，回锋收笔。两侧竖画，依照欧、虞笔法，呈相背形。转折处略加顿笔而后折下，圆转笔很少。在结构上端正平稳，劲峻秀润。



《颜勤礼碑》（左图）是颜真卿晚年为他的祖父颜勤礼立的墓碑，系颜真卿撰文并书。全称《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史上护军颜君神道》。刻于唐大历十四年（公元779年），44行，每行38字，1922年出土，现藏陕西西安碑林。此碑是颜氏晚期的代表作品之一，较其前书确实到了炉火纯青的地步。其用笔劲健爽利，结构看似散淡，然开张舒展得宜，奇中生巧妙，险中见平稳。其转折处多提笔另起，而见筋骨。完全形成苍劲浑朴、气势磅礴的颜楷风范。

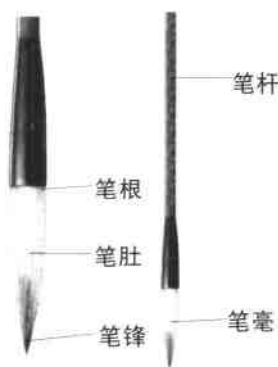
二、毛笔、执笔与运笔

1、毛笔

毛笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别，毛笔的种类可分为软毫（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。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。

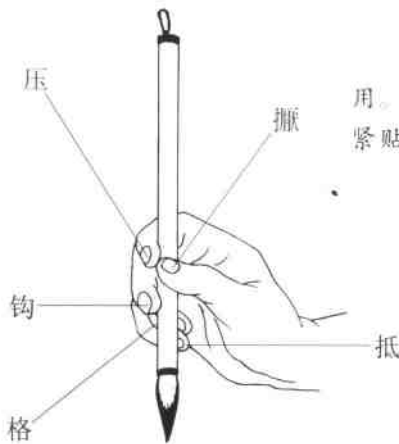


2、执笔

“压”，是说明食指的作用。用食指第一节斜而俯地出力，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”，是说明中指的作用。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”，是说明无名指的作用。就是用无名指（第四指）背甲肉相连处从内向外顶住笔管。



“擗”，是说明拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，力由内向外。

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

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。

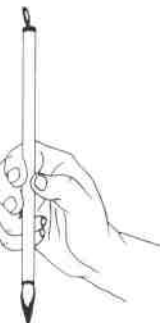
(1) 枕腕

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。



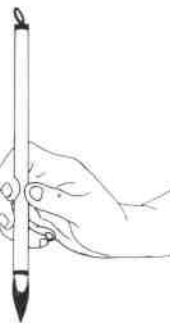
(2) 悬腕

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

汉字由点、横、竖、撇、捺、挑、钩、折八种基本笔画组成，其中横、捺、挑笔画从左至右书写，为横向笔画；竖、撇从上至下书写，为纵向笔画；折画由横与竖组合而成，为合成笔画；钩画的钩部皆附于其他笔画的末端，不能独立存在，为附属笔画；点画为横、竖内缩而无行笔，为浓缩笔画。

练习好基本笔画是很重要的。书写时要注意每一种笔画起笔、行笔和收笔的整个过程，笔画的形态与走向、长短、粗细、曲直的变化也应顾及。

(3) 挑点

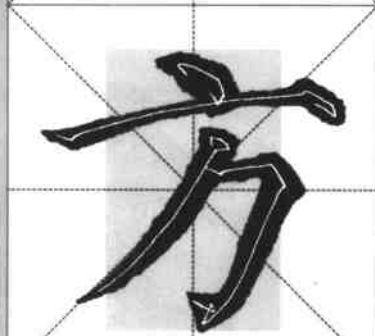
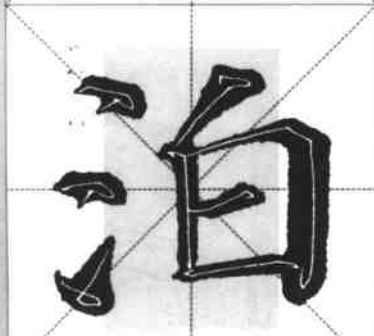
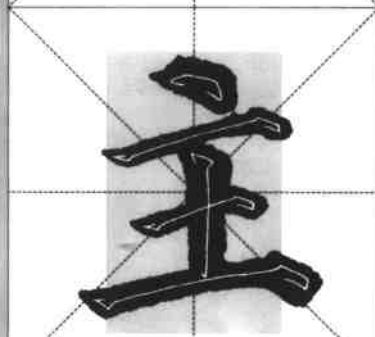
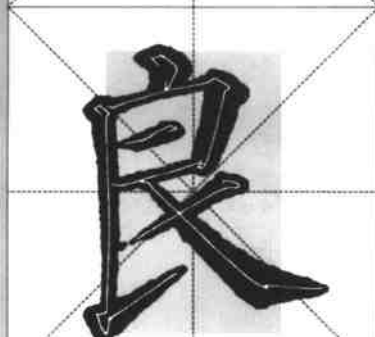
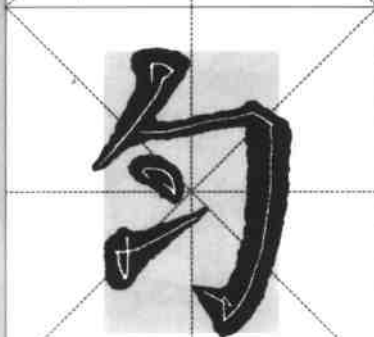
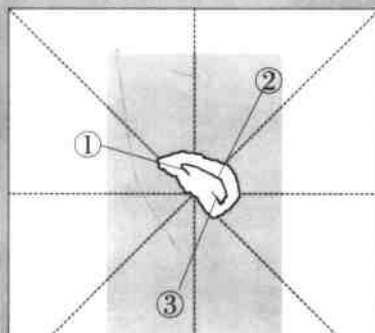
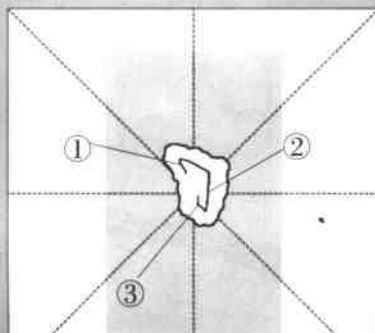
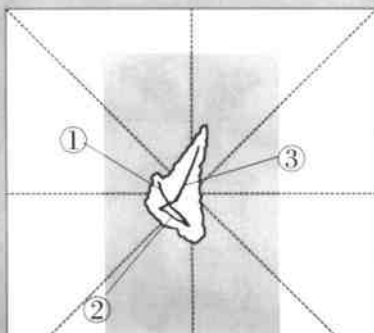
①尖锋轻落笔；②顺势向右下按；③回锋向左上蓄势转锋右上挑出，挑锋不宜长。

(2) 竖点

①逆锋或折锋起笔；②折笔向右下稍行即转锋向下；③竖直向下稍行，即回锋收笔。

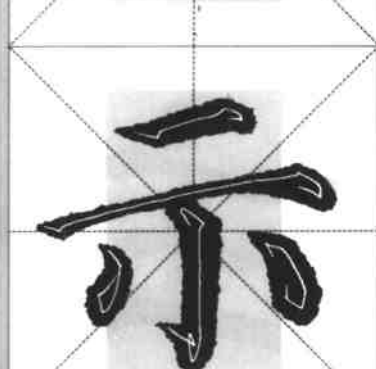
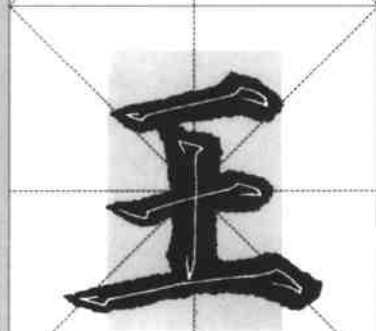
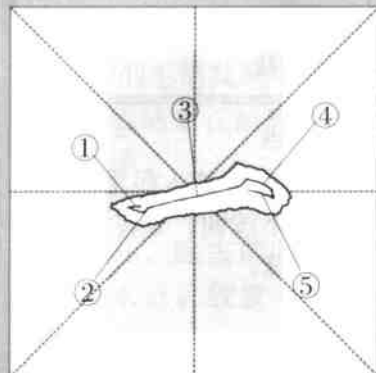
(1) 斜点

①轻锋逆入起笔；②折笔向右下按顿；③转锋向左上略回锋。



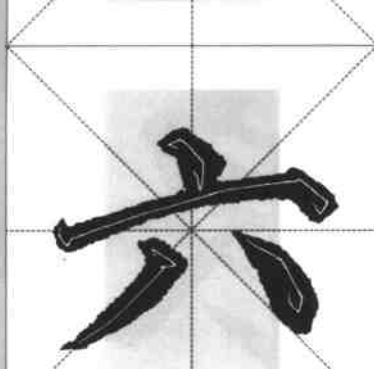
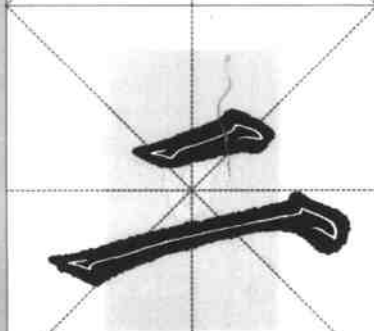
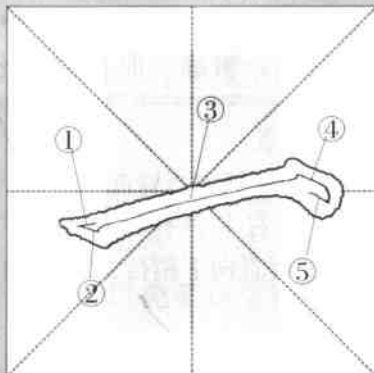
(6) 短横

①折锋或逆锋起笔；②折笔向右下按；③提笔转中锋向右稍行即转锋上昂；④折笔向下作顿笔；⑤向左回锋收笔。



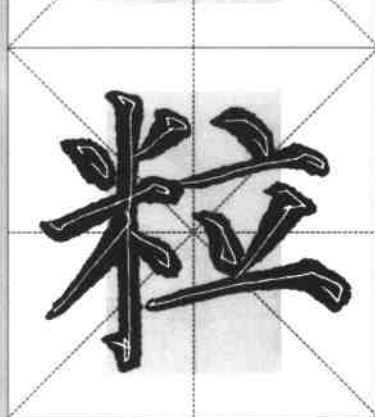
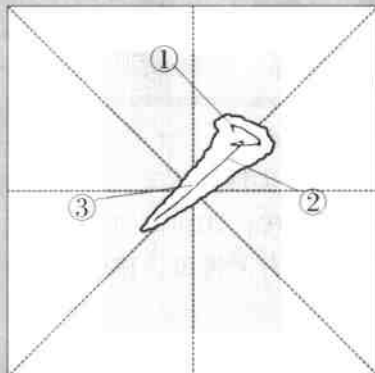
(5) 长横

①藏锋起笔；②折向右下顿笔按；③提转中锋向右行笔；④至末端转锋上昂稍驻向下作顿笔；⑤向左上回锋再提锋收笔。



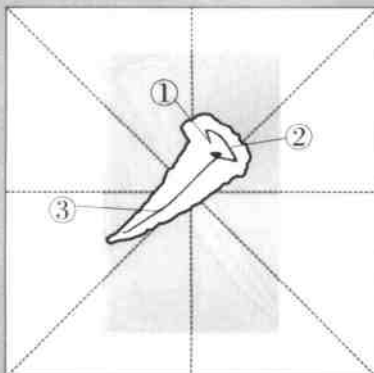
(4) 撇点

①藏锋起笔，撇头较大；②折笔向右下稍按；③转锋向左下提锋撇出，撇锋短劲。



(9) 短撇

①逆锋起笔，撇头较大；
②折笔向右下稍驻；③转锋
向左下边行边提锋撇出，撇
锋短劲。



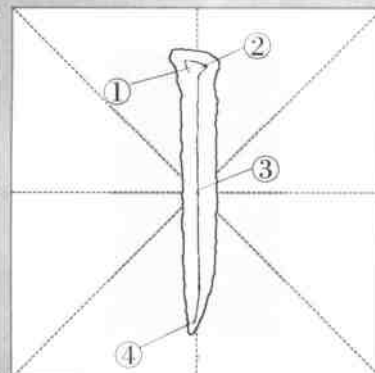
分

行

錯

(8) 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。



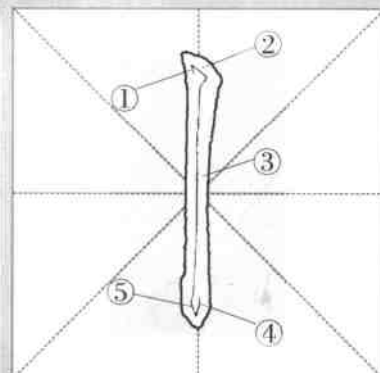
叶

平

年

(7) 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至竖画末端稍驻再向
下作顿笔；⑤向左上(或右上)
回锋收笔。



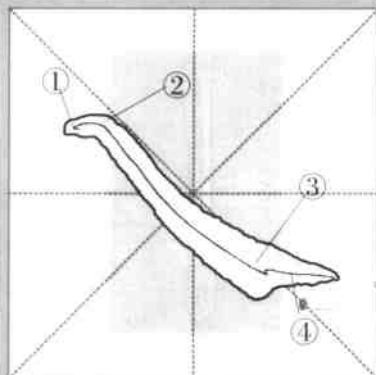
非

仰

相

(12) 斜捺

①逆锋或顺锋轻落起笔；②翻锋向右下边行边按，或直或微弯；③将至尽处稍顿蓄势；④提笔向右捺出，捺脚较大。



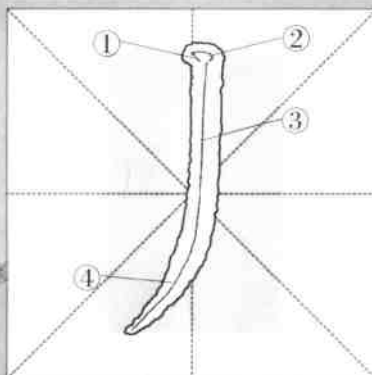
尺

受

教

(11) 竖撇

①逆锋起笔，撇头较大；②折笔向右下顿稍驻；③转锋向下行笔时微向左弯；④边行边提快笔撇出，撇画长，笔锋送到撇尾。



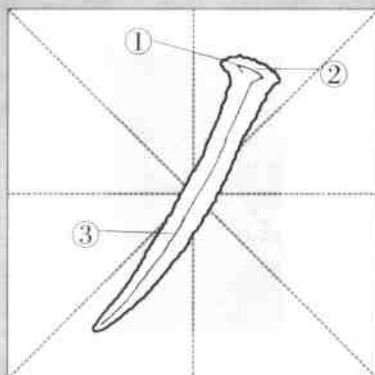
月

户

丹

(10) 长撇

①藏锋起笔或尖锋落笔，顺势向右下稍顿；②转锋向左下行笔时微弯；③边行边提快笔撇出，撇画长，笔锋送到撇尾。



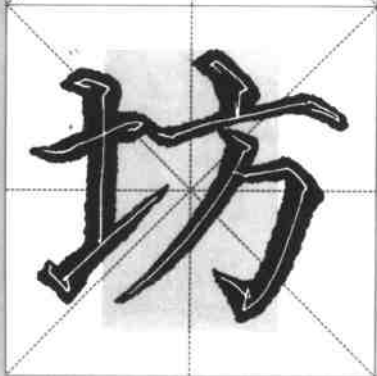
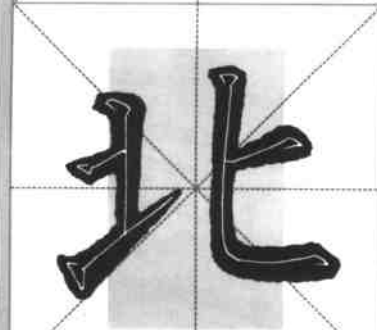
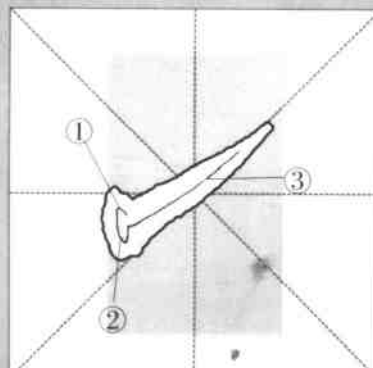
力

夫

春

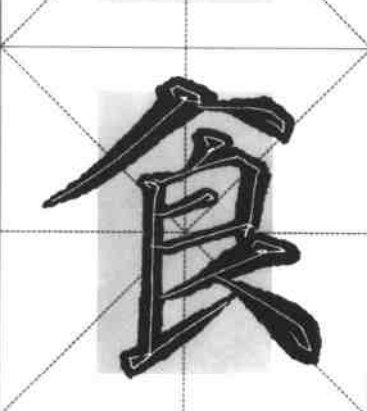
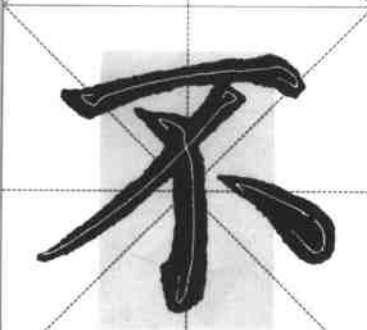
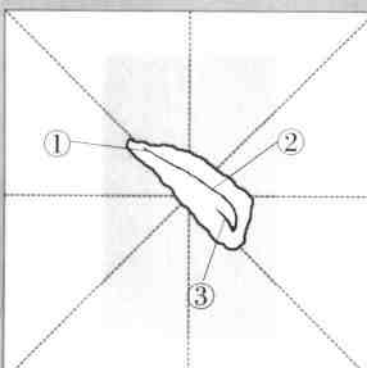
(15) 挑

①藏锋或折锋起笔；②转中锋蓄势，挑头或方或圆；③提笔向右上角挑出。



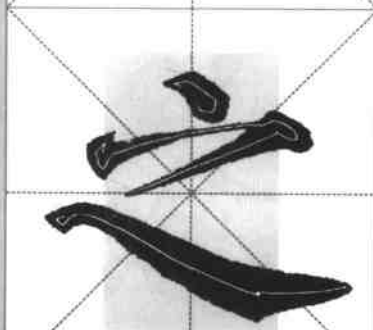
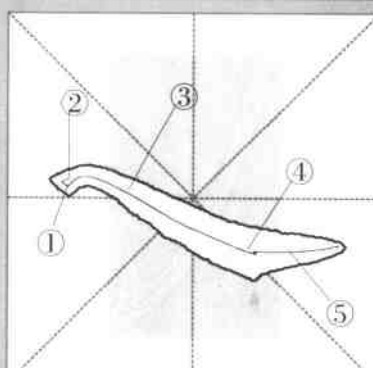
(14) 反捺

①顺锋或逆锋起笔；②顺势向右下行笔，边行边按顿；③转锋向左上回锋收笔，捺脚呈圆形。



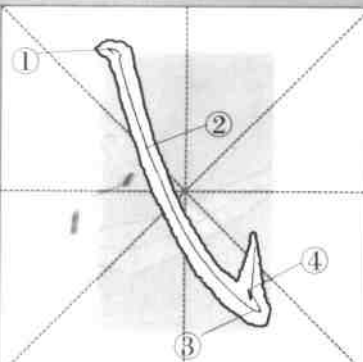
(13) 平捺

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；④至捺脚稍驻蓄势；⑤提笔向右捺出，捺脚较大。



(18) 斜钩

①尖锋轻落笔，顺势向右下顿；②转锋向右下作微弯行笔；③至钩处轻顿，回锋稍驻蓄势；④用力向上钩出，钩锋稍长。



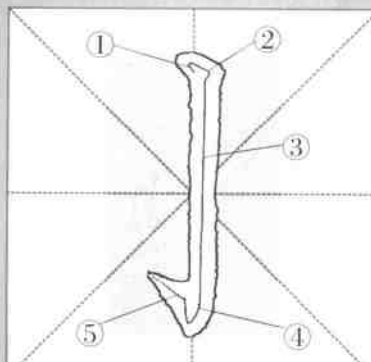
咸

武

我

(17) 竖钩

①藏锋向左上方起笔；②折笔转锋向右按；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。



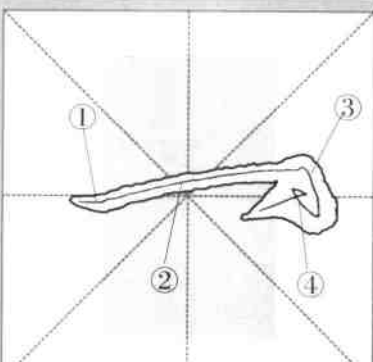
水

来

制

(16) 横钩

①轻锋向右下落笔；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。



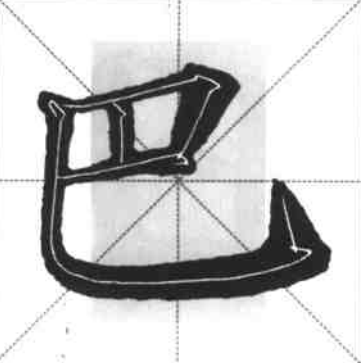
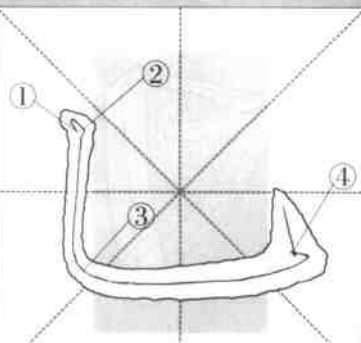
宣

芳

堂

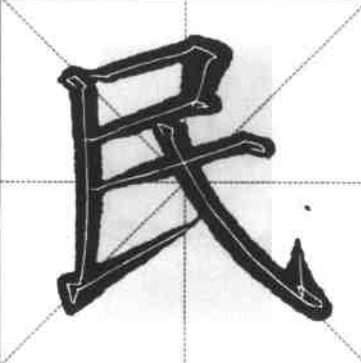
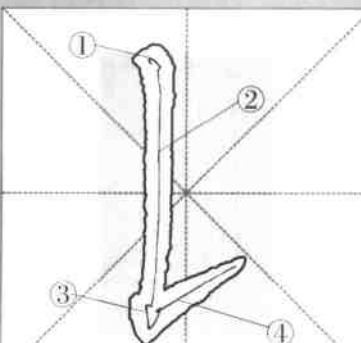
(21) 竖弯钩

①逆锋起笔；②折笔转锋向下中锋行笔；③至弯处向右圆折，边行边按向右行笔；④至钩处驻笔蓄势，向上略偏左钩出，钩锋稍大。



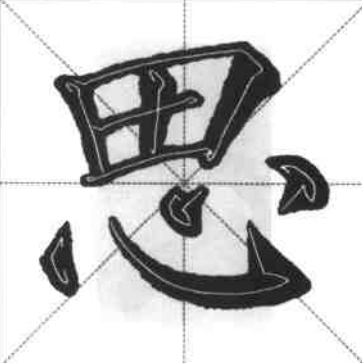
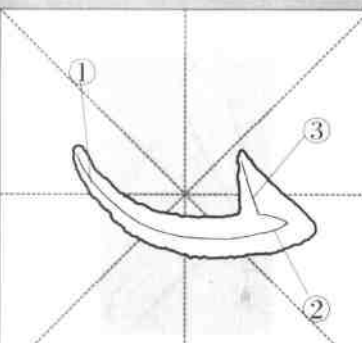
(20) 竖提

①尖锋轻落笔，顺势向右下按；②提转中锋向下直行笔；③行至竖画末端向左再向下折笔作围；④向上回锋蓄势，向右钩出，钩锋稍长。



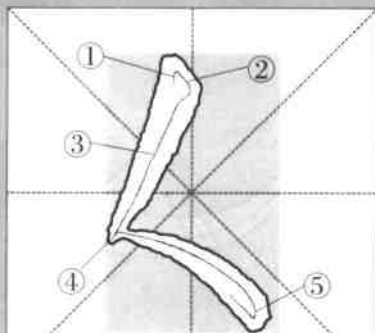
(19) 卧钩

①尖锋轻落起笔，顺势向右下边行边按作横弯势行笔；②至钩处轻顿，向左回锋；③稍驻蓄势，用力钩出。



(24) 斜折点

①逆锋或顺锋起笔；②折笔向右下稍按；③转锋向左下行笔，边行边提；④至折处转笔向右下行，边行边按；⑤至尽处稍顿回锋收笔。



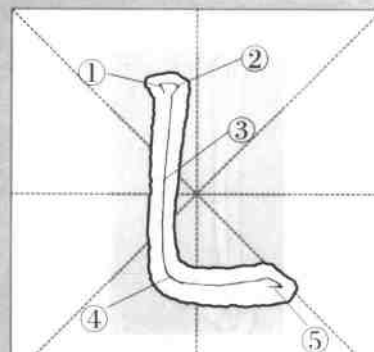
女

好

要

(23) 竖折

①藏锋起笔；②折笔向右按；③转锋向下中锋行笔；④转锋向右行笔或提笔向左微折，再转锋向右行笔；⑤至末端回锋收笔。



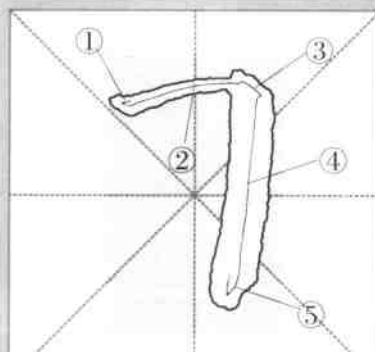
山

北

世

(22) 横折

①逆锋起笔或折锋轻落；②顺势向右上行笔；③至折处向右下顿；④转锋向下直行，折笔要写得粗重；⑤驻笔回锋收笔或略向左露锋。



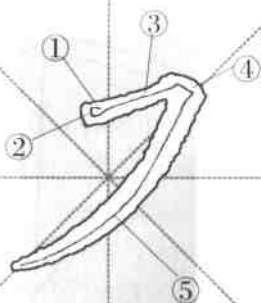
日

福

當

(27) 横折撇

①藏锋起笔；②折笔向下顿；③提笔中锋向右上行笔；④至折处稍驻，向右上微昂即折笔向右下顿；⑤转笔向左下作撇画。



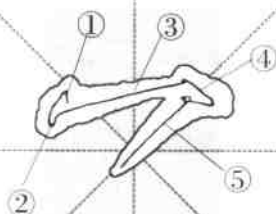
又

支

永

(26) 角折

①藏锋起笔；②折笔向下按顿笔；③转锋向右上挑行笔；④至折处提笔微昂再向右下顿；⑤回锋蓄势，再向左下折提尖收。



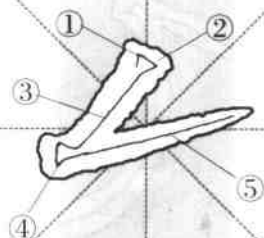
子

孔

急

(25) 撇折

①藏锋起笔；②折笔向右下顿；③转锋向左下行笔；④至折处稍驻作折角；⑤转笔向右或右上，边行边提笔。



云

弘

繼

(30) 横折弯钩:

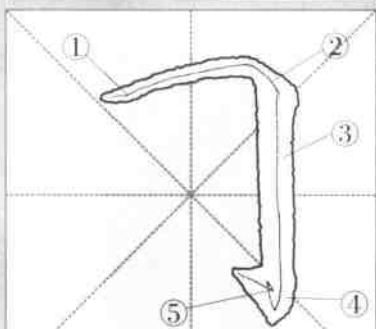
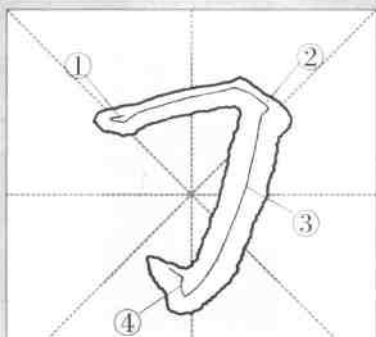
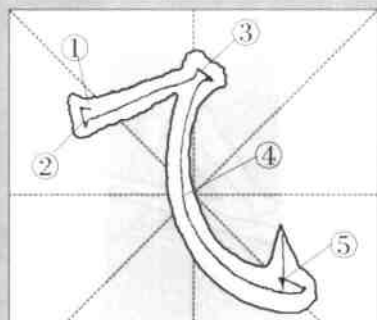
①藏锋起笔; ②折笔向右下顿; ③转锋向右上行笔, 至折处稍驻作折角; ④转笔向下圆转作弯势行笔, 或大或小; ⑤至钩处回锋蓄势向上钩出。

(29) 横折斜钩

①藏锋起笔; ②折按提转中锋右行到末端, 微昂向右下顿; ③转锋向左下斜行, 要写得粗重些; ④驻笔回锋蓄势, 向左上钩出。

(28) 横折竖钩

①顺锋起笔, 顺势向右上行笔; 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按笔作围, 回锋蓄势; ⑤向左上钩出。



風

万

同

虎

方

用

飛

加

商