

学习名家法贴技法丛书

编著 陈利

大唐西京千福寺多

寶佛塔感應碑文

南陽岑勛撰朝

義郎判為書武部

特种书刊阅览室

學習顏真卿多寶塔技法

学习名家法帖技法丛书

学习颜真卿多宝塔技法

学习欧阳询九成宫技法

学习柳公权玄秘塔技法

学习赵孟頫寿春堂记技法

学习魏刀遵墓志技法

学习礼器碑技法

学习王羲之兰亭序技法

学习孙过庭书谱技法

人民中国出版社

封面设计：刘咏阁
责任编辑：陈利华
顾问：启功
王遐举
李铎

学习颜真卿多宝塔技法

陈利华 编

人民中国出版社出版

新华书店总店北京发行所发行

全国新华书店经销

石家庄市人民印刷厂东方分厂印刷

开本787×1092毫米 1/16 印张8

1993年第一版1993年1月第一次印刷

印数00001—14000定价6.80

ISBN 7-80065-122-3/J.023

《学习名家法帖技法》丛书出版说明

学习书法，首先应从临习名家法帖入手，这样，可以收到事半功倍的效果。不过，先学习哪一家和哪一种法帖，用什么方法进行学习，对初学书法者来说，是需要急待解决的问题。

这套《学习名家法帖技法》丛书，正是向初学者深入浅出地介绍学习名家法帖的途径。该书不仅对各种书体、作者和作品作了比较详细的介绍，而且对作品的艺术特点以图文并茂的方式从笔法、结构、章法等方面作了具体的分析。为了使初学者更好地领会和掌握作品章法和神韵，将法帖最佳版本的影印本全部附印于书后。是初学书法者的良友。

前言

中国书法艺术历史悠久，源远流长，在几千年历史长河中，众多具有才华的书法艺术家，刻苦钻研，辛勤创作，为后世留下了许多极为珍贵的艺术珍品。仅唐代著名书法大师颜真卿就为我们留下了不少著名的佳作。就楷书而言，最著名的就有《千福寺多宝塔碑》（以下简称《多宝塔》）、《勤礼碑》、《麻姑仙坛记》、《东方朔画赞》、《颜惟贞家庙碑》等。

颜真卿传世的楷书作品，最成熟的恐怕要数《勤礼碑》和《东方朔画赞》，它们才真正是颜体风格，我们为什么要选《多宝塔》作为本书的标本呢？当代书家云：学习颜体若不从《多宝塔》下手，恐难以成事。试看有些人学颜体而「走火入魔」，就可明白重视《多宝塔》的意义所在了。所以，我们认为初学颜体，从《多宝塔》入手，是一项扎实的基础工程，是很有益处的，其效果将是事半功倍。

《多宝塔》是颜真卿中年所书，是他的代表作品之一。虽不像《勤礼碑》等成熟，但它已有其固有的特征。如《苍润轩碑跋》云：「鲁公书《多宝塔碑》最窘束而世人最喜。」又如《承晋斋积闻录》云：「《多宝塔》为鲁公中年书，及七八十岁倒写散了，看去反觉古拙异常。」《石墨镌华》云：「鲁公正书惟此碑最著。」

为了便于初学者研习，本书介绍了一些前人和今人以及笔者学习《多宝塔》的心得体会。不妥之处，请批评指正。

为了使初学者更好地领会和理解《多宝塔》的章法布局 and 神韵，本书将《多宝塔》的最佳拓本全部刊印。

本书承蒙当代著名书法家启动、王遐举、李铎先生热情指导并担任顾问，在此一并致谢。

编著者

一九九二年十一月

于北京

目 录

出版说明	
前 言	
一、颜真卿和《多宝塔》	1
二、关于楷书	2
1. 楷书的形成和发展	2
2. 楷书基本笔画的写法	2
3. 楷书的结构原则	6
三、怎样学习《多宝塔》	7
四、《多宝塔》的艺术特色	11
1. 《多宝塔》的基本笔法	11
2. 《多宝塔》基本笔法图释	12
3. 《多宝塔》的基本结构	31
4. 《多宝塔》的基本结构图释	32
5. 《多宝塔》的基本章法	59
五、《多宝塔》法帖	59

一、颜真卿和《多宝塔》

颜真卿，字清臣。京兆万年人。唐代大书法家。开元进士，任殿中侍御史，后出为平原太守，世称「颜平原」。安禄山叛乱，奋起抗御。后入京，官至吏部尚书，太子太师，封鲁郡公，故又称「颜鲁公」。颜真卿正书雄浑敦厚，气势开张，变古法独成面目，世称「颜体」。

颜真卿的书法，上承东晋王羲之的传统，学习虞世南、褚遂良、欧阳询、薛稷四大书家所开创的唐初书法艺术的优点，并亲受当时著名书法家张旭的指教，特别是吸取了六至隋唐以来民间书家的新鲜营养，熔为一炉，法前人而寓新意。他的楷书一向有「蚕头燕尾」之誉，即横竖笔道的起端圆润如「蚕头」，捺笔结束时先着力顿挫，再轻挑出尖，使笔之末端略成分叉似「燕尾」；用墨横轻竖重，使人不禁联想起自然界的青松所特有的完美形象；杆墨饱满沉着，枝横坚细挺劲。

在我国书法发展史上，继「书圣」王羲之以后，在盛唐、中唐时期颜真卿在书法上创造了一种崭新的艺术风格，完成了世人赞誉的「颜体」。

自颜体问世以来，一直产生着深远的影响，历代书家，都对颜书有很高的评价。

《多宝塔》是颜真卿四十四岁时写的，和他后来所写的《麻姑仙坛记》等风格不同，因而明清以来的一些书家各有评议。正由于《多宝塔》出于颜氏早年手笔，颜体的那种筋骨层凌的独特风格还没有完全形成，而与当时通行的一般体势接近，所以，反而比较便于初学者临习，这就是《多宝塔》流行普遍的一个重要原因。

《多宝塔》全称为：《大唐西京千佛寺多宝佛塔藏应碑文》。唐天宝十一年立。岑勋撰，颜真卿书，徐浩题额。正书。现藏陕西西安碑林。

此碑整篇结构严密，点画圆整，端庄而不呆滞，静中有动，秀媚多姿，飘飘然仿佛仙女在祥云中

隐现。是初具「颜体」特色的标本。

二、关于楷书

学习《多宝塔》，除了从它本身直接学习之外，还必须学习一些和它有关联的内容。《多宝塔》是一部楷书作品，在学习其具体作品之前，较完整地学习一些楷法，了解楷书的一些基本规律，是很有好处的。

楷书又名正书或真书。叫它楷书，有字体中的楷模之意；叫它正书，因为它是各种字体中的正宗。学习书法，应先从楷书开始，也就是这个道理。从技法方面而言，学习楷书，最能体会用笔的原则，扎实地掌握用笔的基本功。

一、楷书的形成和发展

楷书始于汉末，兴盛于东晋。它是由秦隶方正，汉隶通美和章草简捷诸因素脱化而来的，是书法艺术发展过程中的一个重要里程碑。楷书产生的原因有二，一是由于汉隶的日趋规范化和人们迫切需要实用性强的字体（简便端庄、匀称、易认）。二是汉字的迅速递增，以便归类区别。

楷书的特点是笔画平稳，结体匀称，字形方正，章法整齐而笔法多变。

唐朝是我国书法艺术极负盛名的高峰期。楷书尤为典型。唐人讲究字体的艺术结构，精求形貌。要求疏密渐匀，上下左右匀称等。长期以来，唐人的楷书被视为正规风范，凡初学者必须由此入手。

2. 楷书基本笔画的写法

我们知道，我国方块文字，是从自然物象演化而来的，素称为象形文字。每个字像一幅有规则的图画，因此我国历代书法家都异口同声的说「书画同源」。所以要学好工整美观的楷书，而首先要学好使用毛笔书写各种笔画的技法。晋书法家王右军在笔势论十二章中指出：始书之时，不可尽其形势，一遍正脚手，二遍少得形势，三遍微微似本，四遍加其圆润，五遍兼加抽拨。在笔势论中提出初学者五

个临习阶段，的确具有借鉴作用。所谓一遍正脚手，就是说，首先把组成字的基本笔画（即横、竖、撇、捺、点、挑、厥、钩）写好。因为这是字的手脚，手脚写好了，字自然能够写好。二遍少得形势，就是说，在写好笔画的基础上，进一步去学习整个字的结构和形态的变化。三遍微微似本，就是说与所临摹的法贴相比较要相象或形似，四遍加其道润，在形似的基础上，进一步力求笔势劲健，珠圆玉润，肥瘦得宜。五遍兼加抽拨，即笔意挺拔，气韵生动，秀丽端雅，力避生涩。以上是对于初学者学习基本笔画过程中的要求。

（一）横的写法。横在一个字中起着横梁作用，既要坚挺浑厚，又要生动得势。起笔，行笔、收笔，都要交代清楚，不能含糊。横的基本形式应是头方（或斜方）、尾斜圆、中段稍细，上边线要平而挺，下边线微曲而活。具体写法归纳为十二个字：「逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔。」（图一）

（二）竖的写法。竖在一个字中起着支柱作用，要写得劲健有力，象一个人立正的样子，胸腰挺起。竖的基本形式有二，一叫垂露，二叫悬针。垂露的写法是：逆锋起笔，中锋下行，回锋收笔，实际和写横画相同，只是方向不一。悬针写法，开始也要逆锋而起，中锋下行，至末出锋空收，力到锋端。要写得象一根针一样，不要写得太细太长，象鼠尾一样。（图二）

（三）撇的写法。撇是向左伸展的一笔，要姿态舒展，既象兰花叶子一样的潇洒，又似象牙般的坚实，撇的写法和横竖的写法一样，也要逆锋而起，斜落笔，通过提按，把锋拎正，然后缓缓用力沿线向左下运行，至撇端出锋提收。（图三）

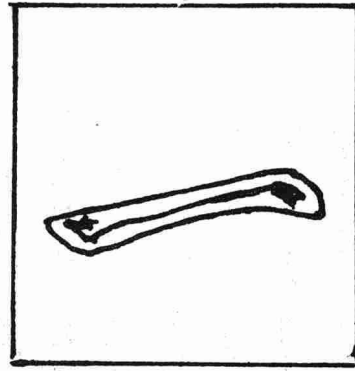
（四）捺的写法。捺是向右下方伸展的笔画，要有一波三折的姿态，即有起有伏，成波浪形。逆锋起笔，颈部稍细，捺脚处要按得重些，尽量使笔毛铺足，逐步顿挫，然后沉着地右扬出锋，不要下踏，也不要翘得太高；捺尖不可散锋。（图四）

（五）点的写法。点是字的眉目，最能表现用笔精神。要有头有尾，有腹有背；要腹平背圆，有立体感。要写得圆满精到，向背分明，顾盼生姿。有如高山坠石，浑厚有力，沉着痛快。（图五）

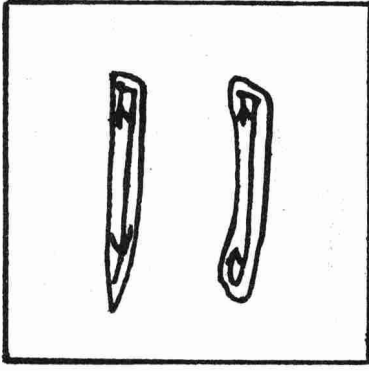
(5) 挑的写法。挑又叫提，是向右上角挑出的一种笔画，很象短撇，但方向相反，它的写法是逆锋取势，中锋行笔，出锋要快，力到锋尖。(图六)

(6) 厥的写法。厥又叫折，是方形结构中转角处的笔画，好象一个横画去掉尾部，再将一竖拼接上去的样子。要写好这一笔，关键在转角处要提笔换锋。(图七)

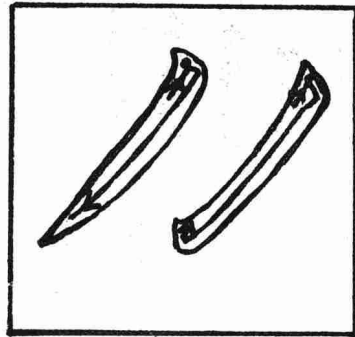
(8) 钩的写法。钩的种类很多，有竖钩、横钩、斜钩等。写钩时要注意做到「锐、满」。就是要出锋尖锐，形体饱满。就以竖钩为例，开头写好一竖，在将要出钩，先将笔锋先稍往里折，后往上稍提，再按下去，然后略作停顿，随即迅速出锋。(图八)



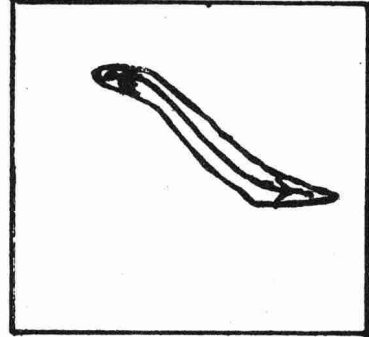
图一
横



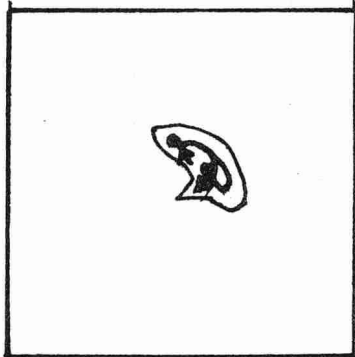
图二
竖



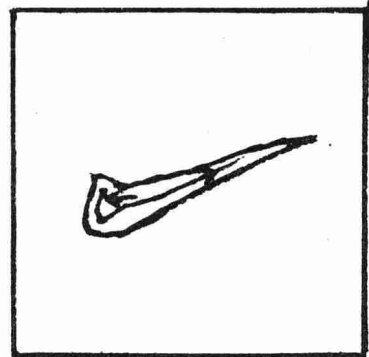
图三
撇



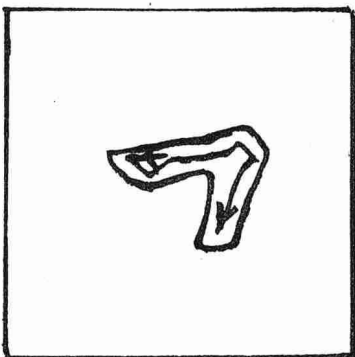
图四
捺



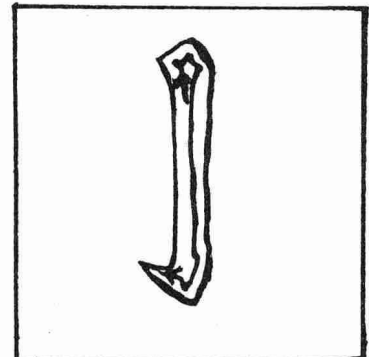
图五
点



图六
挑



图七
折



图八
钩

3. 楷书的结字原则

结字，也称结构、间架。也就是每一个字中的点画布置。点画布置得恰当，写成的字就美观。所以赵孟頫说：「结字亦须用工」。

结字是每个字之中笔画与笔画之间，偏旁与偏旁之间的距离远近和长短笔画相互配合的总和。这些配合与作书者的运笔时轻时重，时快时慢，有着密切的关系。

用笔产生结构。如以欧阳询的用笔方法，写成的字形，即近欧体，以颜真卿的用笔方法，写成的字，就近颜体，以柳公权的用笔方法，写成的字也就近似柳体。由此可知，构成各种风格不同字形，是出于各书家在写每一点画时的轻重快慢习惯不同，随之产生笔画的长短，笔画与笔画、偏旁与偏旁之间的远近不同，字形的疏密不同就造成的。这都是力学作用的结果。

谈到楷书的结构，必然会想到《欧阳询的三十六法》、《李淳进的八十四法》、《黄自元的九十二法》，还有九宫格、回宫格等等。我们认为，点画间笔势来往产生结构，点画的每一细微的行笔轻重快慢都能引起笔画的差异，从而在结构外形上造成了复杂的变化。这是用一些死板的规则是无法容纳的。所以，学习结字应着重掌握「点画呼应」、「重心平稳」、「形态变化」三条重要原则。

「点画呼应」是书法审美对结字的基本要求，它和用笔势产生结构是一致的。楷书点画之间的呼应更在于有形和无形之间，不象行草那样容易观察，但它仍然是客观存在的。

「重心平稳」是任何一种书体结构的总要求。但对于楷体来说，要求更高。各家书法为重心平稳而使用的办法也是多种多样的。望初学者在学习中多加体察。

「形态变化」是以「点画呼应」和「重心平稳」为前提的，缺少了这两条，写出来的字只能变丑而不能变美。相反，如果没有这两个前提的千变万化，就会成为千人一面，失去了书法美的独特性。历史上的楷书大家，正是在遵循「点画呼应」和「重心平稳」的原则下竭尽变化之能事，所以能自成一家，创造出各种独具特色的结字风格。

楷书章法

张绅说：「古之写字，正如作文。有字法，有篇法。终篇结构首尾相应。」这说明书法如作画一样，应该讲究章法，合理布局。

中国书法的布白是从自然物象中来，而自然物象中形成的疏密大小，虚实映带，经过书法家对美的感受和提炼，创造出一个个重韵律的空间布白。所以，我们认为疏密安排以布白韵律为中心是布白的客观标准，也是衡量布白好坏的尺度。

书法布白非常讲究「行气」。所谓「行气」，就是一行乃至一篇，看上去「笔意顾盼，朝向偃仰，阴阳起伏，一气呵成。」

章法和布白，流派很多，各有各的规律。而楷书的章法和布白一般都采用下列方法：

第一，界格布局法。此法是将字写在界格（方格□、长方□）内，可称为布白的上乘。古人碑刻、题记、书法多用此法，它给人一种纵成列，横成行，纵横有象的美感。一般书写篆、隶、楷书体常用此法。

第二，少字布白法。字少布白难，或横排列或竖排列，更须先有成竹，对黑白分布、形态顾盼、大小参差、节奏韵律、墨色枯润、文和款字照应、以及款字多少、铃印多少、大小等，都要作一番全盘考虑，忽使各不相干。

第三，字距大而行也宽。此法空距特大，给人一种空旷明朗的美感。此法适用于魏、楷及篆隶。

三、怎样学习《多宝塔》

一、明确学习任务和学习对象

学习《多宝塔》，吸取其艺术精华，与学习其他书体、其他作品一样，应实行直接学习与间接学习

相结合的原则。也就是说，在努力学习掌握《多宝塔》的要领及独特的特殊规律的同时，还要认真学习书法的一般方法、技法、原理等共性规律，两者结合起来，以普遍性规律指导具体作品的学习，不断加深对《多宝塔》特殊性规律的认识和把握。刻苦学习与善于学习相结合，必然会取得事半功倍的效果。

书法是我国特有的艺术门类，涉及到古文字学、历史学、文学、哲学、美学等多种学科，有多种书体和流派，构成复杂、历史悠久的传统艺术。对整门艺术的完整把握，是需要花毕生精力才能完成的事业；对部分领域的研究，个别书体；流派或具体作品的学习则是经过数年的努力就可以获得成果的事情。无论研究程度的深与浅，广度的宽与窄，都应明确方向，讲究方法，掌握学习的对象、任务、步骤、要领，通过不断加深认识，积累学识，提高修养，就能逐步使学习层次由低向高发展，知识结构由窄向宽扩大，艺术水平就会不断提高。

我国的书法艺术有篆、隶、楷、行、草五大类书体，篆分大篆、小篆，而隶、楷、行、草各体，又有许许多多流派和家法。造成各种书体，各种流派和各种家法的原因很多，有运笔的差别，有结构的不同，有对行气、章法布局处理的不同形式，而起决定作用因素则是；掌握用笔技法、结构原理和章法布局法则便是学习任何书体和具体书作不可缺少的任务。因此，详尽地分析所学字体的笔画形态、笔法特点、处理好结体、布局的安排，则是学习《多宝塔》的首要任务和首要对象。明确了学习任务，掌握了学习对象，就可以制定学习计划，安排学习步骤，使整个学习方向明确，有条不紊。

2. 临摹是学习法帖的必经之路

学习书法和学习任何知识一样，要讲究方法，正确的学习方法是学习成功的条件。临摹是学习各种书体和各种法帖行之有效的方法。

临摹实际上是一种方法的两个方面，一是摹帖，二是临帖。

摹帖（也叫摹写）。摹帖就是用透明纸蒙在标本上，用小楷笔将碑中的字用双钩钩成空心字，然后

再用中楷或大楷笔按笔顺在双钩上摹写一遍。这种方法叫作双钩填墨。另外也可以用单钩填墨的方法。单钩填墨就是用单线钩出笔画中心线，呈现出整个字结构形状，然后用同样的方法在单线上书写一遍。两种方法做法不同，作用各异。双钩填墨主要是通过钩摹认识笔画形状，通过填写锻炼用笔技法；单钩填墨的主要作用是了解结构情况，也兼练用笔。总之，通过摹帖，可以逐步对法帖的用笔技法、笔画特征、结构情况加深认识。

临帖。临帖就是将法帖放在桌面的左边或帖架上看着写。临帖是模仿与自运之间的一种过渡措施。模仿体验与自运发挥是两个不同的学习阶段，前者必须发展到后者。但在进入之前，需要有一个巩固摹帖成果的阶段。通过临帖，为提高了和熟练作准备。就像小孩走路一样，开始要大人扶持，继可蹒跚起步，然后才慢慢缓步而行，后至独立行走。所以，临帖是巩固提高，又能减少依赖，起逐步自然过渡作用的有效方法，学书者不可忽视。临帖有两种做法，一是面对范本，边观察分析体验，边照样临写，这种做法叫对临；二是不看本，凭记忆将印象默写出来，这种做法叫背临。在默写前，先将摹临、对临所得到的有关结体的心得，以单线写出其字形骨格作稿，再蘸墨填写，叫打稿背临。总之，将摹帖得到的心得体会，经过对临、背临、打稿背临和无稿背临的各种措施，会逐步消化、巩固、熟练、顺利地过渡到要求更高、难度更大的自运阶段。

对一种书体的技巧的掌握和认识，是需要经过多次反复接触和体验，才能凑效的，所以，临摹的各种做法，必须经过多次、十多次、几十次、甚至几百次反复扎实认真的练习，方能获得良好的效果，一蹴而就是不可能的。

在临摹过程中应注意几个问题

(一) 讲究笔力，切忌依样描摹

临摹碑帖，主要是学习碑帖中每个字的笔法和结构。执笔运笔要得法，临摹每一笔要使尽笔势，一笔送到底；行笔中途，笔势不可松散，日久笔轻，自然得心应手。

凡字最忌描头画脚，唐太宗说：「今吾临古人书，殊不学其形势，惟求骨力，而形势自生。」凡描头画脚即使能貌似，也是徒具形式，根本不会练出笔力和掌握字中的笔势，更谈不上笔意了。清人朱履贞说：「汉人八分，笔锋中出，包括篆隶，极古峭劲拔之致，当知其用笔之意，刻励为之，最忌依样描摹，但求形似。」此话是有感而发的。

总之，初学用笔，先要着重笔力，起先可能点画粗糙一些，但久写后，自然能光润，这种光润是在笔实而沉墨的基础上产生的，决非花拳绣腿，描绘而成。这才是真正的用笔。前人说：「杀纸甚安」，「杀」字何意？刘熙载说得对：「书要力实而气空，然求空必于其实，未有不透纸而能离纸者也。」力实则厚实峻洁，墨色也好。包世臣也主张书法「本于笔」，而后「成于墨」，又说：「道固归于墨不溢出于笔，而学之则自墨溢出于笔始。」这些道理，对初学尤为重要，否则但求形似，笔飘而墨浮，不能达到笔酣墨饱的要求。

(2) 认真读临

在临帖前要仔细看，这就是所谓「读帖」，读帖时，必须认真注意每个字的点画的长短、粗细、轻重、向背、转折、结构的疏密、参差等方面，尤其要看清下笔和收笔处的运用方式。古人说：「一画二端是法，当中是力」，必须明白这个道理。

(3) 检查对照

初学者临帖时往往是临写后不对照，不检查，这样会影响进步速度。在这一点上，著名书法家沈尹默先生有深刻的体会，现录其《学书丛话》中的一段话，以供参证。

「回到上海的那一年，眼病大发，一整一年多，不能看书写字。第二年眼力开始恢复，便忍不住要写字，不到几个月就写了二三百幅，选出一百幅开了一次展览会，悬挂起来一看，毛病实在太多了。从此以后，规定每次写成一幅，必逐字逐画，详细地检查一遍，点画笔势有不法处就牢牢记住，下次写时，必须改正，一次改不了，二次必须改，如此做了十余年，没有放过，直到现在，认真写字，还

是经过检查才放手。」

像沈先生这样高水平的书家，写字尚且如此，初学者，自己应当怎样做，才能获得成就，当可明白了。

四 《多宝塔》的艺术特色

《多宝塔》虽不属「颜体」书作的绝品，但不失为颜真卿的代表作，更不失为优秀的唐碑。通过此碑，可窥见颜氏吸收民间经生、抄书手的某些笔法。由此可见，颜氏敢于染指「俗书」，确有大师之风度，并为后来的「颜体」形成奠定了基础。

《多宝塔》全碑骨力遒劲，结体工整严密，字内各部揖让求匀，笔画粗细变化虽然不大，但显得端庄而不呆板，一撇一捺又显得静中有动，秀媚多姿，是颜书中最讲用笔，法度最为严谨的作品之一，是初学者取法的最佳范本。

一 《多宝塔》的基本笔法

古人云：「盖结字因时相传，用笔千古不易，清代刘熙载云：「书重用笔，用之存乎其人，故善书者用笔，不善书者为笔所用」。冯班云：「书法无他秘，只有用笔与结字耳。」故此，字写得如何，关键是用笔如何。点画用笔是学好书法的第一要素。

大凡点画的轻重、长短、方圆、斜正、偃仰、向背、正侧、弧斜、虚实、枯润等，为点画用笔的形质，全在于平时的临习、读帖、观察、强记中所得；而用笔的起止提按，中侧方圆，峻涩迟速，顺逆露藏等，为书写的使转功夫，全在于平时在不断的练习中体会。

名家的字体在用笔上都有它一定的特征和书写方法，因而形成了名家的不同风格，学书者必须抓住这些关键性的东西，才能较好地把这一家的字体学得比较相似。我们在临习《多宝塔》点画用笔的时候，也按这个方法，以各种点画分类集中进行练习，深入分析，留心观察，手摹其形，心究其理，久