

书 法 技 法 精 要

[颜真卿]

多宝塔碑 基础教程

程峰 编

乙瑛碑基础教程·曹全碑基础教程·史晨碑基础教程·颜勤礼碑基础教程·多
宝塔碑基础教程·玄秘塔碑基础教程·九成宫碑基础教程·三门记基础教程·
正书千字文基础教程·雁塔圣教序基础教程·蜀素帖基础教程·集王羲之圣教
序基础教程·兰亭序基础教程·书谱基础教程



上海书画出版社

书 法 技 法 精 要

多宝塔碑 基础教程

程峰 编

上 海 书 画 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

多宝塔碑基础教程/程峰编. —上海:上海书画出版社,
2007.7

(书法技法精要)

ISBN 978-7-80725-467-6

I. 多… II. 程… III. 楷书-书法-教材
IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第070278号

责任编辑 时洁芳
技术编辑 钱勤毅
责任校对 周倩芸
封面设计 潘志远
版式设计 徐方震
图版整理 程 峰
图片摄影 卢国聪

☆书法技法精要

多宝塔碑基础教程

程 峰 编

② 上海书画出版社 出版发行

地址:上海市延安西路593号

邮编:200050

网址:www.shshuhua.com

E-mail: shcph@online.sh.cn

印刷:上海市印刷十厂有限公司

经销:各地新华书店

开本:787×1092 1/16

印张:5

印数:0,001-5,000

版次:2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80725-467-6

定价:12.00元

大唐西京千福寺多寶
佛塔感應碑文
南陽岑勛撰
朝議郎判尚書武部
貲外郎琅邪顏真卿

出版说明

“书法技法精要”丛书是一套切合学校书法基础教学和初学者自学的实用教材。其以历代最受欢迎的经典法帖为范本，除了介绍传统技法如点画、偏旁部首、间架结构和章法，还结合当代书法教育的特点和现状，补充完善了临摹与创作、习作评改、书法常识等内容，力求为学书者提供一个由点到面、循序渐进，书写技巧与理论常识相结合的教学框架。此套丛书楷、行、草、隶各体兼备，内容丰富，教师可以根据学生年龄层次和自己的擅长选择并安排教学内容与进度。对于碑帖中的范字，视情做了电脑技术加工并标注简体释文，更便于初学者临写。

此册以唐代颜真卿楷书《多宝塔碑》为编写范本。

目 录

第一部分 技法精要	1
一 基本点画及其变化	2
二 偏旁部首	17
三 间架结构	29
四 章法	43
第二部分 临摹与创作	45
一 有效的临摹	45
二 从临摹到创作	52
三 学生习作评改	59
第三部分 书法常识	65
一 执笔、书写姿势与运腕	65
二 书法名词解释	67
三 文房用具	69
四 宣纸开裁	71
五 落款常识	72
六 颜真卿及唐代其他书家碑帖简介	73

第一部分 技法精要

● 颜真卿及其《多宝塔碑》介绍

颜真卿(709-785),字清臣,京兆万年人,祖籍唐琅邪临沂(今山东临沂),是中唐杰出的书法家和军事家,历事四帝,唐开元年间中进士。安史之乱,抗贼有功,入京历任吏部尚书,太子太师,封鲁郡开国公,故又世称“颜鲁公”。德宗时,李希烈叛乱,颜真卿以社稷为重,亲赴敌营,晓以大义,终为李希烈缢杀,终年七十七岁。德宗诏文曰:“器质天资,公忠杰出,出入四朝,坚贞一志。”(《旧唐书·列传》)

在书法史上,颜真卿是继二王之后成就最高、影响最大的书法家。其书初学张旭及初唐四家,后广收博取,一变古法,自成一方法严正大、朴拙雄浑、大气磅礴的“颜体”,在书学史上缔造了一个独特的书学境界,与柳公权书并称“颜柳”,有“颜筋柳骨”之誉,对后世影响巨大。颜真卿的书迹作品据说有138种之多,其楷书有《多宝塔碑》、《麻姑仙坛记》、《东方朔画赞》、《颜勤礼碑》、《颜家庙碑》、《中兴颂》、《自书告身》等,行草书有《祭侄文稿》、《祭伯父文稿》、《争座位帖》、《刘中使帖》、《裴将军帖》等,其中《祭侄文稿》因是颜真卿在极其悲愤的心情下挥就而进入高超的艺术境界,被称为“天下第二行书”。

对于颜真卿书法,史称其“善正、草书,笔力遒婉,世宝传之”(《新唐书》),另外宋欧阳修在《六一题跋》中说:“颜公书如忠臣烈士,道德君子,其端尊重,人初见而畏之,然愈久而愈可爱也。”又说:“斯人忠义出于天性,故其字画刚劲独立,不袭前迹,挺然奇伟,有似其为人。”苏东坡在《东坡题跋》中评其书:“雄秀独出,一变古法,如杜子美诗,格力天纵,奄有汉、魏、晋、宋以来风流,后之作者,殆难复措手。”他甚至说:“诗止于杜子美(杜甫),书止于颜鲁公。”颜真卿的书法艺术是中国传统文化艺术中光辉灿烂的瑰宝,对后世产生了深远影响,千百年来为人们景仰,很多书迹成为后人学书的典范样本,其中《多宝塔碑》正是人们最为熟悉的法帖之一。

《多宝塔碑》,全称《大唐西京千福寺多宝塔感应碑》,唐天宝十一年(752)四月廿日建,岑勋撰文,颜真卿书丹,徐浩题额,史华刻字。楷书,碑高285厘米,宽102厘米,34行,行66字,原在唐长安安定坊千福寺,现藏于西安碑林。碑文所记录的是西京龙兴寺和尚楚今于天宝元年选中千福寺兴工建造佛塔,并每年为皇帝和苍生书写《法华经》、《菩萨戒经》等事,在佛教史上有特殊的意义。



颜真卿像

《多宝塔碑》是颜真卿四十四岁所书，属颜书碑刻中较小之字，也是其最早传世之作和楷书代表作。全碑字体整密匀稳，书写恭谨诚恳，直接二王、欧、虞、褚余风，法度严谨。笔法以方折为主，劲挺秀丽但又不失丰厚圆健。点画精到圆整，起、行、转、收交代分明，一撇一捺静中有动、清而不拘，字形端庄秀丽，外形饱满，整篇结构章法严密，借让均匀，气势开张。虽然此碑还称不上颜真卿成熟期之代表作，与其后来所书的《颜家庙碑》、《麻姑仙坛记》等风格迥异，但它是颜书的第一篇，也是颜楷成功的第一步。因其书法讲求法度，特点鲜明，极易初学，故后世学颜者多从此碑入手，登其堂奥。

二《多宝塔碑》技法要素

学习《多宝塔碑》，可抓住以下几点技法要素：

（一）点画三要素——起笔、行笔、收笔。

《多宝塔碑》字每一笔画的起笔、行笔和收笔都交代得十分清楚，通篇自始至终没有一笔草率。起笔要求逆势藏锋，然后可以充分铺毫；行笔要求中锋，使点画浑圆有力，过程中须掌握好力度与速度，即轻重、徐疾、提按等；收笔要求无垂不缩，无往不收，使笔画显得圆满结实。

（二）用锋六要素——中锋、侧锋、藏锋、露锋、转锋、折锋。

《多宝塔碑》楷书要求多用中锋而少用侧锋（点法用侧锋）；多用藏锋而少用露锋（悬针、撇尾用露锋）；转锋与折锋并用，“转以成圆”、“折以成方”，以充分表现出《多宝塔碑》的用笔特点。

（三）控笔四要素——方笔、圆笔、提笔、按笔。

1. 方笔与圆笔并用。《多宝塔碑》用笔往往方圆并用。方笔是指笔画的起笔、收笔处呈方形，折笔处有棱角，外拓豪放，具力量美，其用笔方法以折为主。圆笔是指笔画的起笔、收笔、转角处无棱角，起笔用裹锋，收笔、转角用转锋，圆劲含蓄，具形式美。

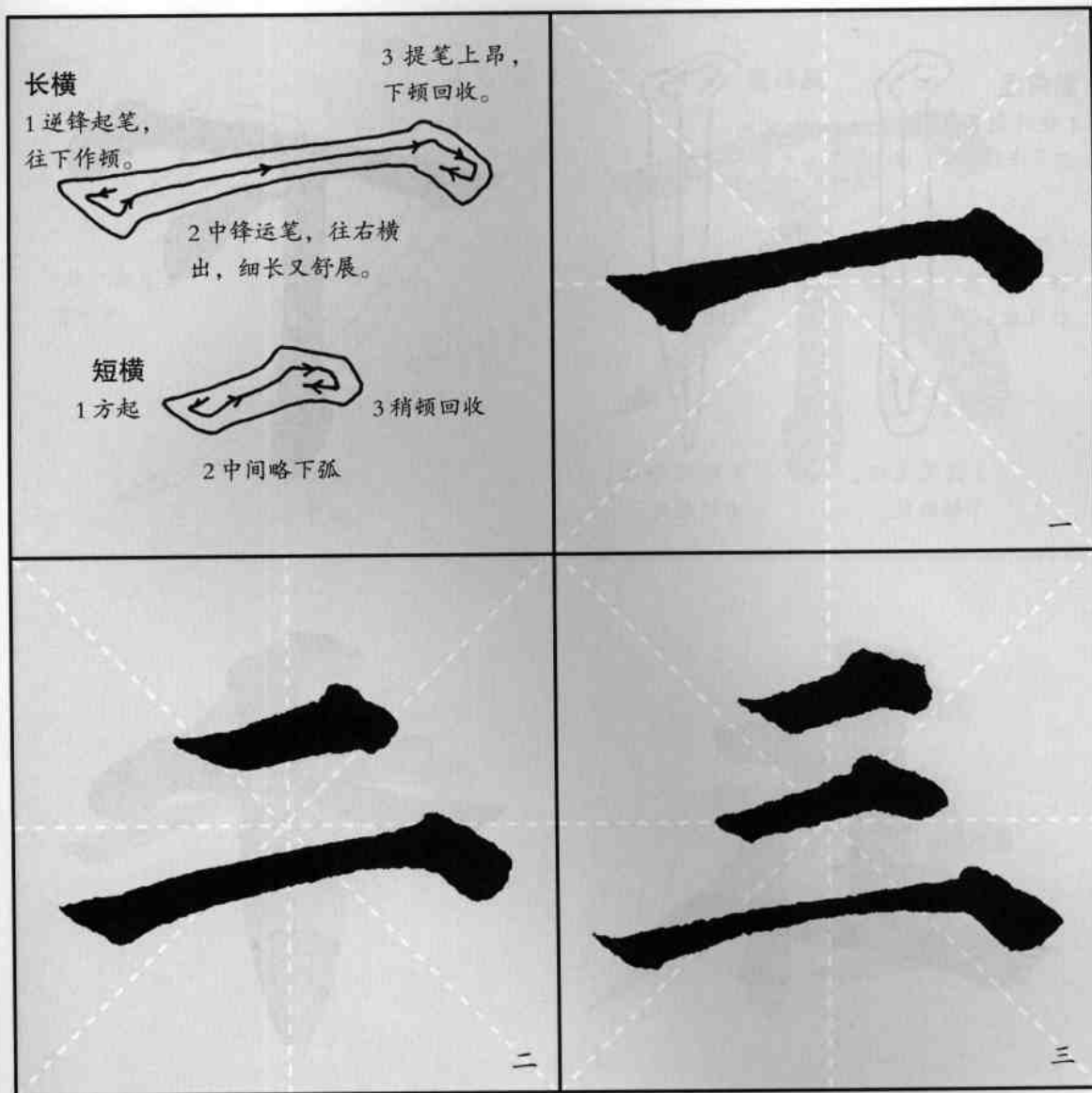
2. 提笔与按笔兼施。笔毫在纸面上作上下运动，称为提按，属用笔的重要手段。《多宝塔碑》提笔与按笔兼用能使笔画产生粗细、节奏等变化。

一 基本点画及其变化

横、竖、撇、捺、点、钩、折、挑八个基本点画是构成汉字的重要元素，正确的把握要从观察和用笔入手，仔细的观察才能对每个点画特征有充分的了解；正确的用笔才能把点画形态表现得完美、到位。同时这些基本点画因在字中的位置和取势不同，形态也随之变化，并有相应的名称。

(一) 基本点画

1. 横：“永字八法”中称之为“勒”，如勒马用缰，临深壑而归平稳，喻用笔不可平直。晋卫夫人《笔阵图》曰：横如千里阵云。起笔要注意是方笔或圆笔，运笔做到中锋逆势，收笔做到饱满而不做作。



练习横画时应避免以下病笔：

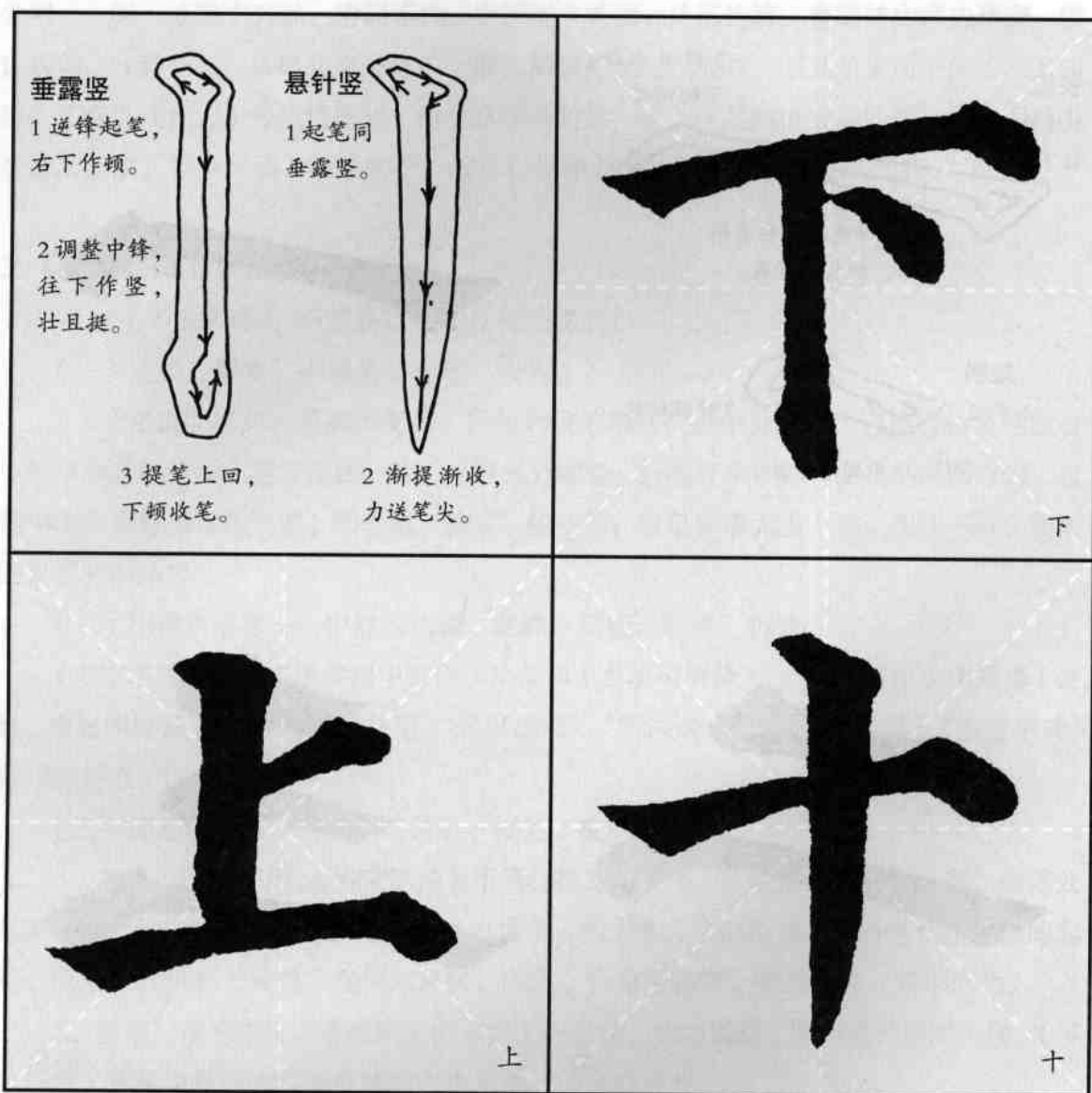
1. 骨节：起笔和收笔按笔过重，致使横画两头出现大墨团，状如骨节。

2. 柴担：横画俯势过于弯曲，行笔时要有所控制。

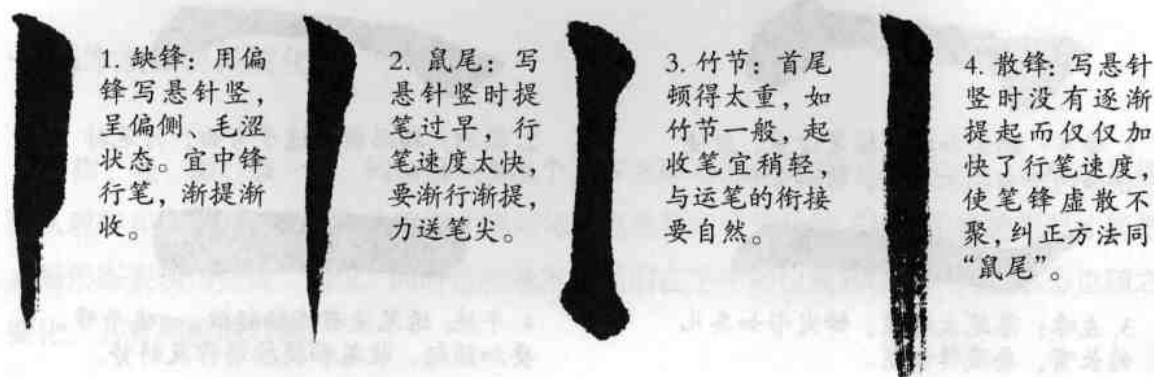
3. 左喙：落笔太随便，锋尖形如鸟儿的长嘴，要藏锋起笔。

4. 平拖：运笔没有提按起伏，一味平移，要加强起、收笔和提按动作及斜势。

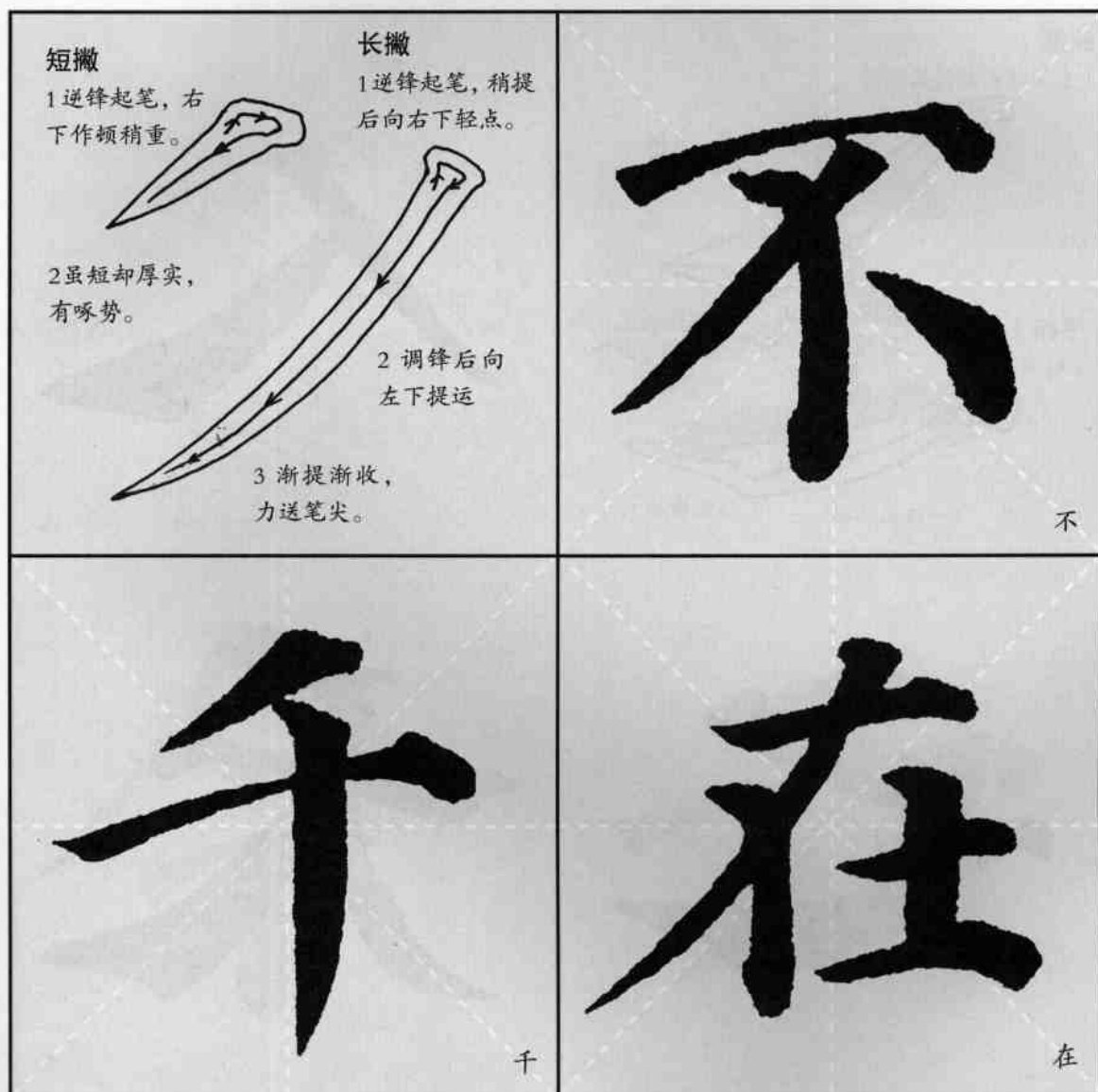
2. 竖：“永字八法”中称之为“努”（一作“弩”），竖须横入笔锋，立笔左偃，由上而下，笔到尽处又使逆回收笔，收笔或空抢或实回。卫夫人《笔阵图》曰：竖如万岁枯藤。作竖法妙在直中求曲，曲中求直。



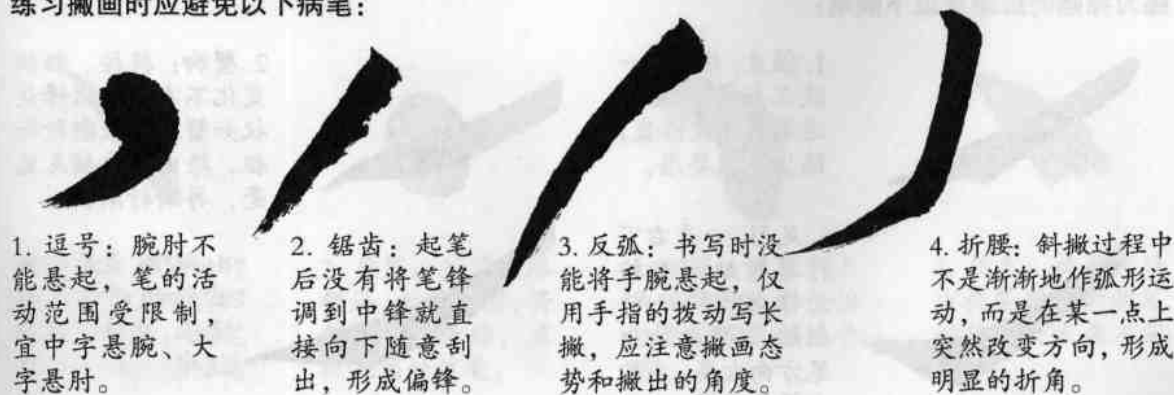
练习竖画时应避免以下病笔：



3. 撇：短撇“永字八法”中称之为“啄”，长撇被称之为“掠”。卫夫人《笔阵图》云：撇如陆断犀象。撇画须以腕力送到，爽快干脆，出锋切忌虚尖浮怯。长撇宜婉转舒畅，遒劲有力；短撇经常带啄势，力聚锋尖，尖锐饱满。



练习撇画时应避免以下病笔：



4. 捺：“永字八法”中称之为“磔”，有开张之意，往往是一笔中的主笔，宜饱满、有力，一波而三折，表现出抑扬顿挫的节奏感。捺画中直捺谓之“从波”，须与左撇配合呼应；平捺谓之“横波”，如水波之起伏；侧捺介于直捺与平捺之间；短捺因较短而势略曲。凡一字有两捺者，通常其一用反捺。

侧捺

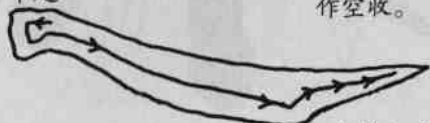
1 左下逆入稍提后调锋



2 朝右下行笔，由细到粗逐渐铺毫。

平捺

1 朝下平起



3 至捺角处驻锋顿笔

4 调锋提笔，渐提渐收，出锋后作空收。

2 一波而三折

3 出锋向右



人



之



天

练习捺画时应避免以下病笔：



1. 僵直：没有“一波三折”的笔势运笔，以致僵直，缺少活泼姿态。



3. 足形：一是右下行笔时缺少渐按动作，使上下一样粗细；二是捺脚出笔方向太高，应向右提笔出锋。

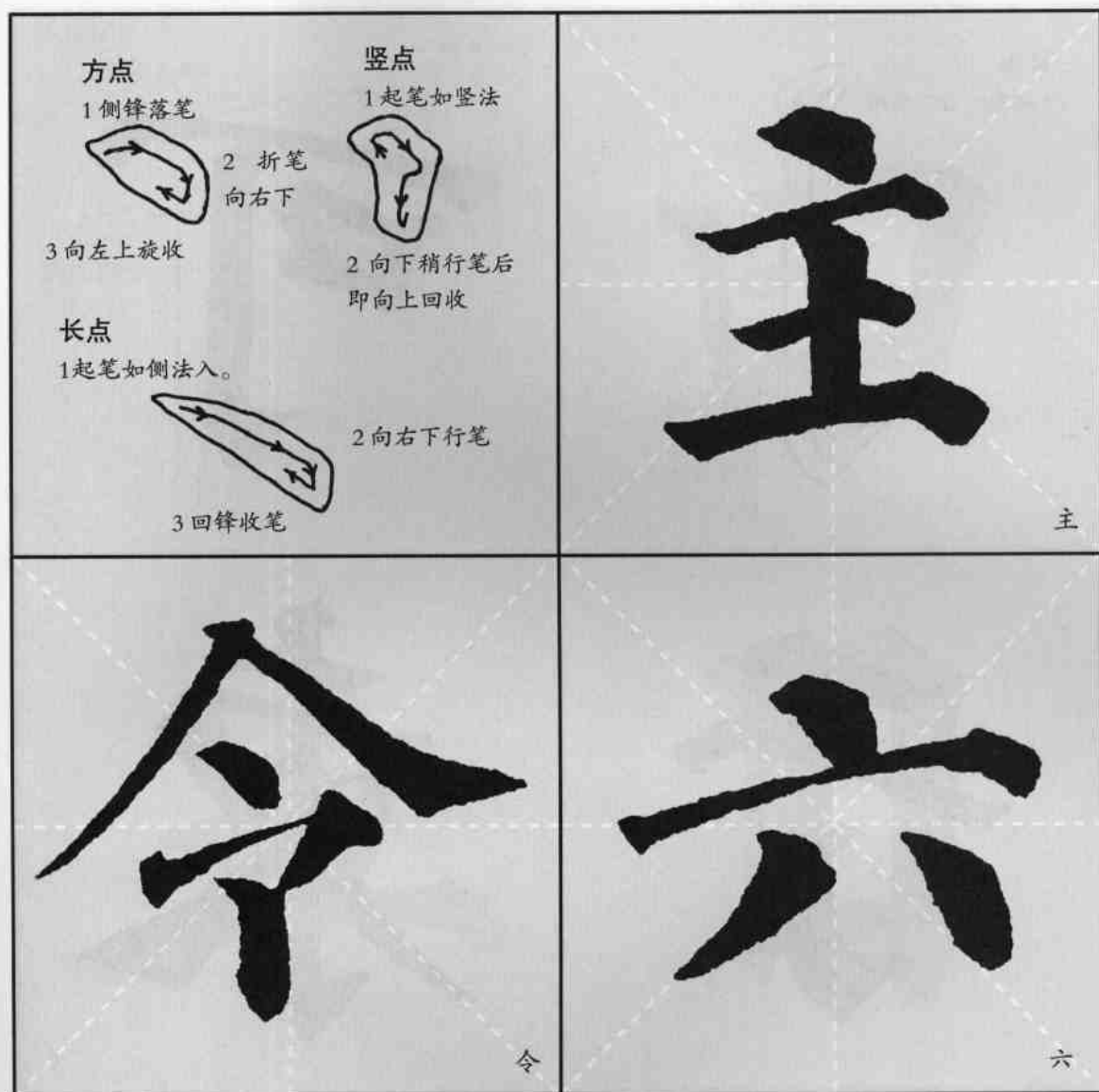


2. 蟹脚：提按、粗细变化不准确，出锋处状如蟹脚，应渐行渐粗，捺出时要铺足笔毫，再渐行渐提。



4. 鹤嘴：最后渐提出锋的动作过程太长，出锋长度应适中。

5. 点：“永字八法”中称之为“侧”，下笔时当顺势落笔，露锋处切忌虚尖怯露而宜尖锐饱满、干净利落；收笔时须收锋在内，审其势险而为之。点画虽小，但练习与书写时当认真对待，力求完美，古有云：倘一点失所，若美人之病一目；一画失节，如壮士之折一肱。卫夫人《笔阵图》曰：点如高峰坠石。



练习点画时应避免以下病笔：



1. 麦芒：起笔动作过长，使点的前部尖细如麦芒。起笔与铺毫行笔动作要紧凑。



2. 画圆：行笔线路错误，如画圆圈，将笔下按铺毫后，应提笔圆转收笔。

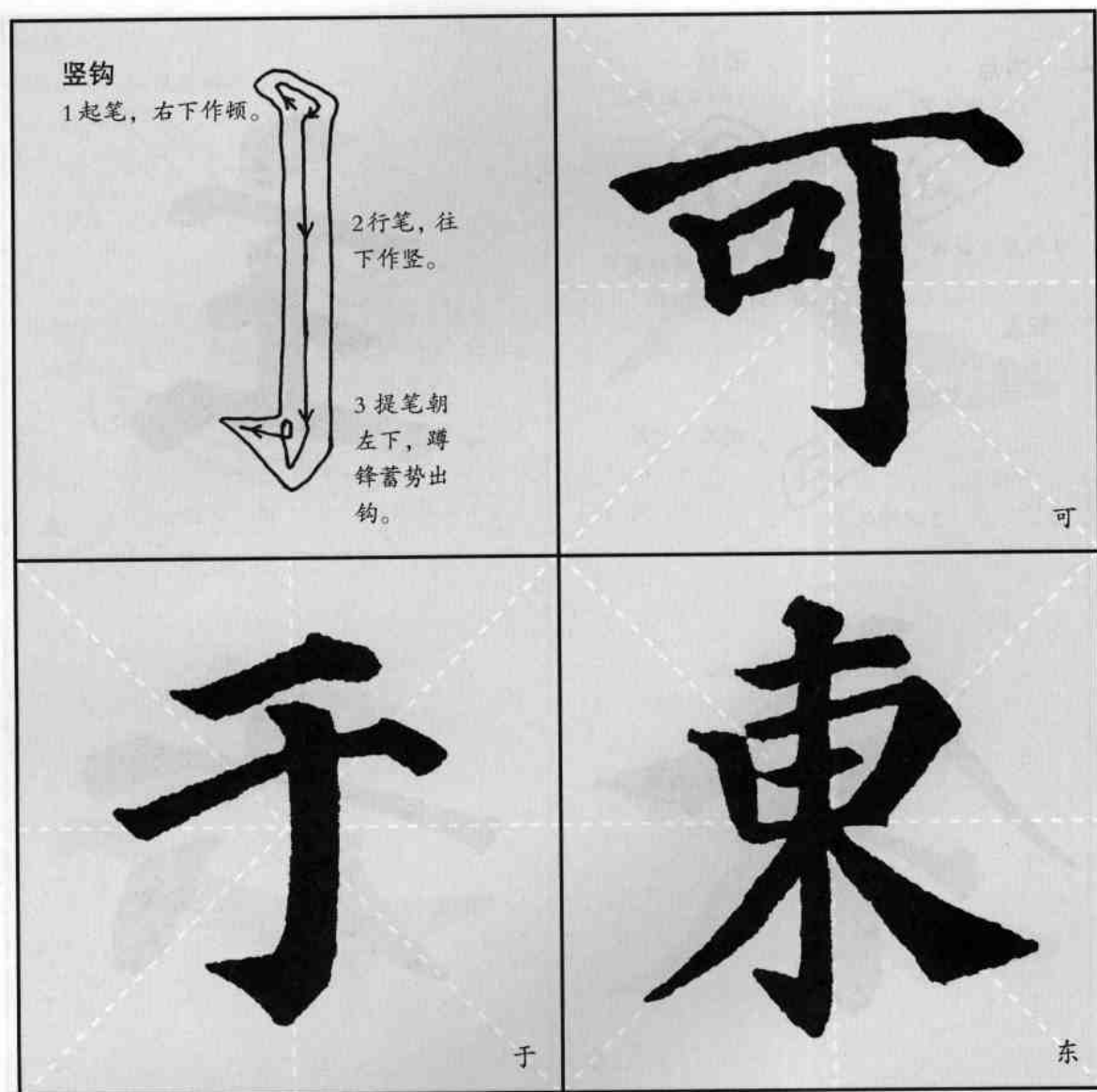


3. 凹腹：注意了点画背部的弧形，但忽视了其腹部的平满。

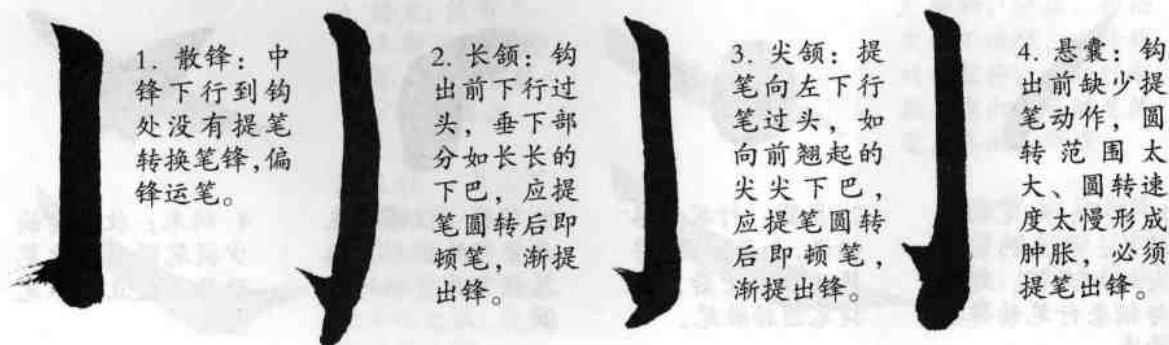


4. 折木：收笔时缺少提笔圆转的收笔动作，使点画不完整。

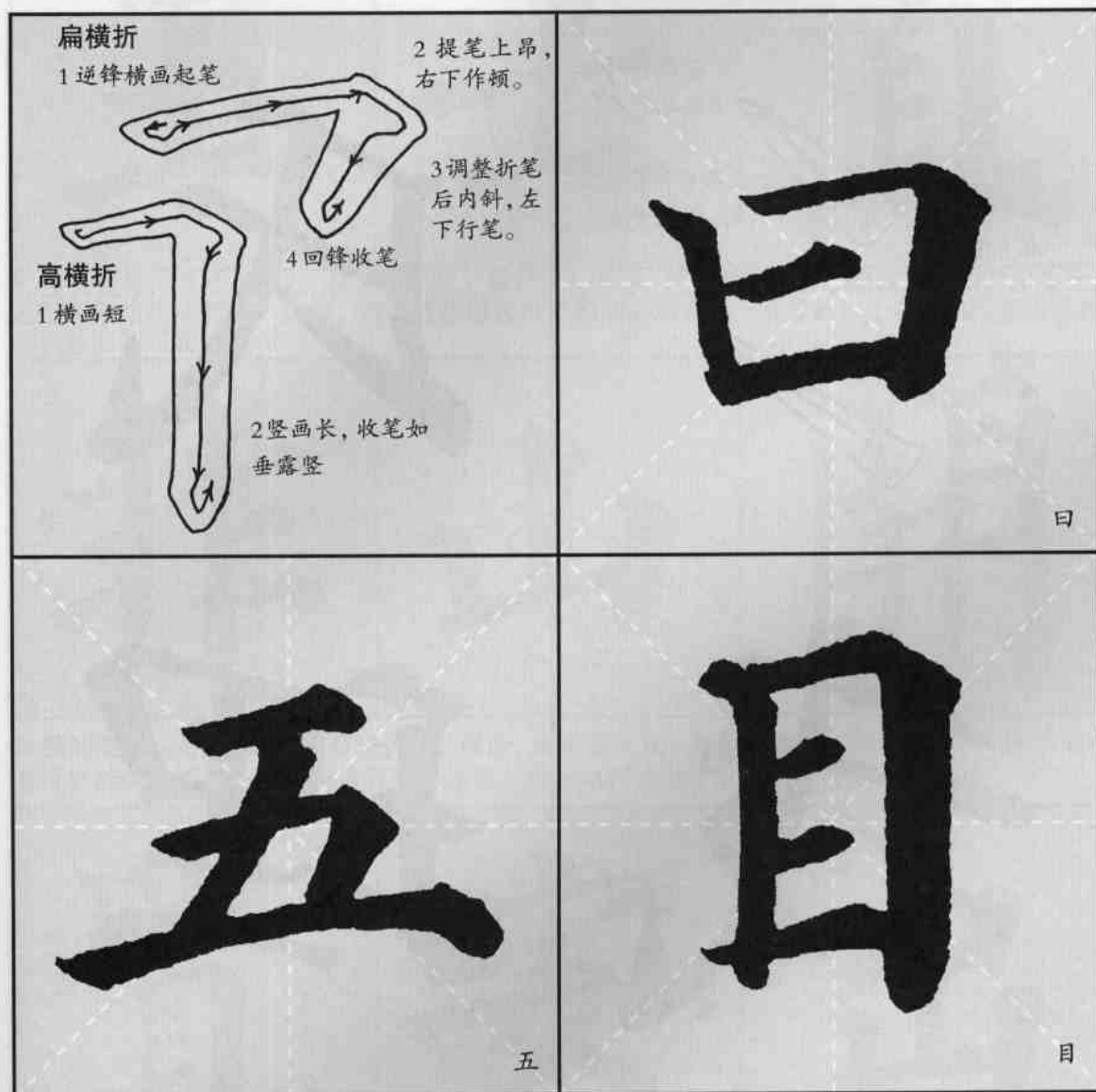
6. 钩：“永字八法”中称之为“趯”。卫夫人《笔阵图》曰：钩如百钩弩发。陈思《永字八法详说》谓：“趯须蹲锋得势而出，出则暗收。”意思是钩必须蹲锋，得势急出后要暗收笔锋，有猝然跃起之意。作钩贵在尖锐饱满，切忌虚尖浮露，力量速度要恰到好处。



练习钩画时应注意避免以下病笔：



7. 折：“永字八法”中无折法，但实际习用甚繁并极其重要。卫夫人《笔阵图》曰：折如劲弩筋节。初学颜体楷书折法，可先以横折为例，其用笔要纵横相联，横细竖粗，吻合紧密，转角自然。



练习折画时应避免以下病笔：



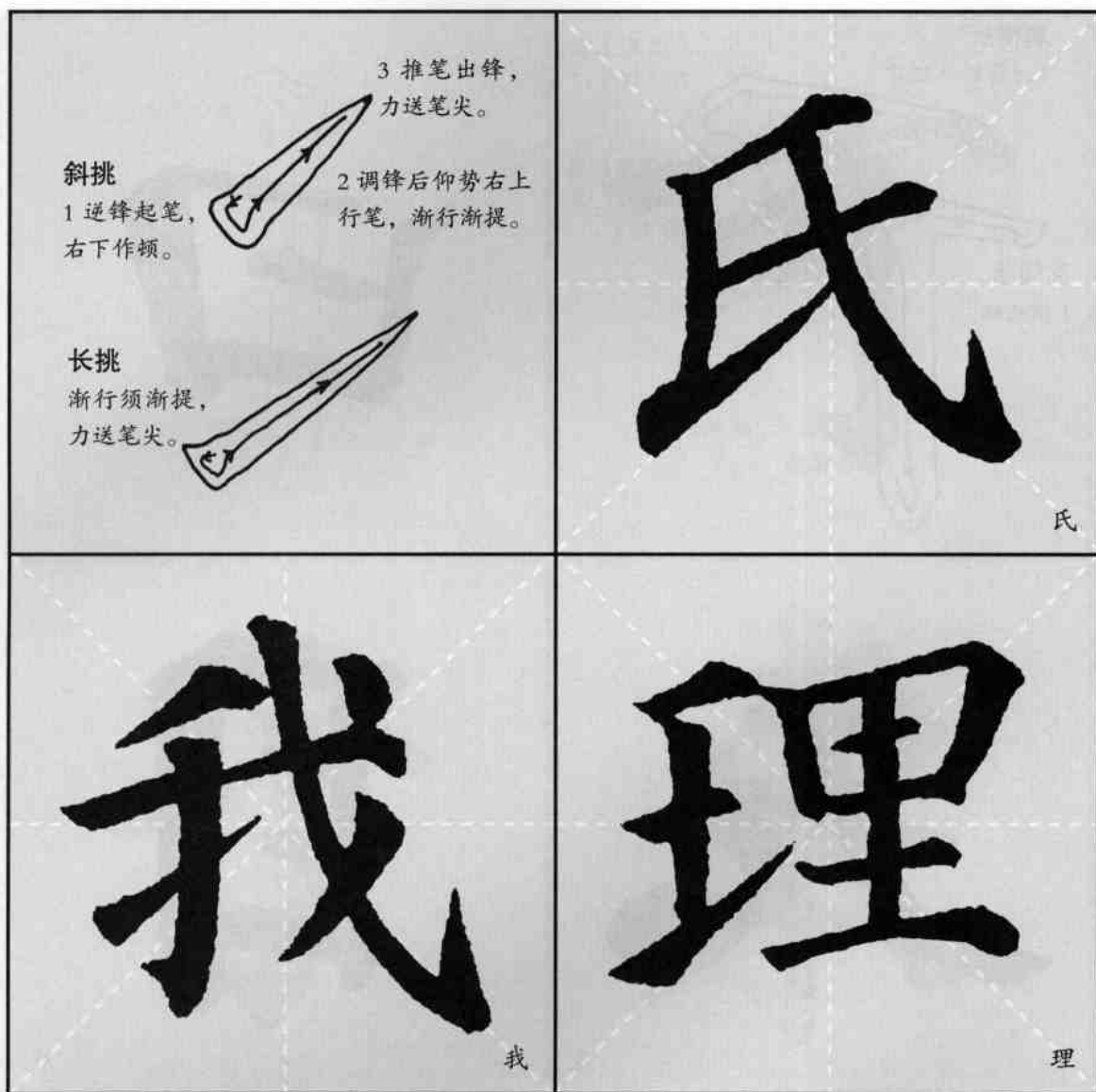
1. 抬肩：写竖时向右上提笔幅度过大，耸肩，应向右上稍提即可。

2. 脱肩：书写时直接向右下顿笔写竖画，缺少向右上提笔的动作。

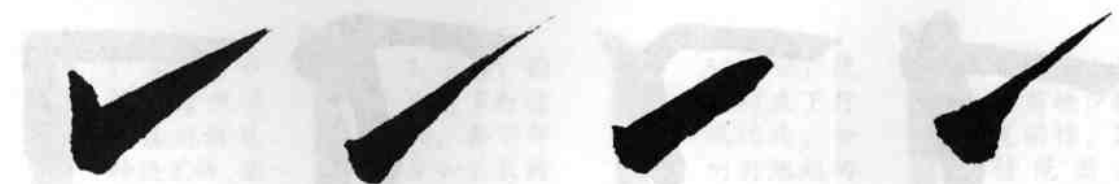
3. 瘦瘤：写折时速度过慢，墨不断往外涨出，或笔没有提起来，应注意提笔动作，速度不宜过慢。

4. 含糊：写折时动作过快，省略了转折处应有的动作，应按正确方法书写。

8. 挑：古人称“策”，《笔法诀》曰：“策须仰策而收。”策，马鞭，用力在策本，得力在策末。下笔宜直，调锋后右仰上提，借势发力，出锋时于空中作收势。挑画常与下笔意连，有呼应之势。



练习挑画时应避免以下病笔：



1. 烟斗：起笔后没有回到中处，而是在右下方即顿笔出锋，使头部如烟斗状。

2. 尖薄：没有中锋行笔，出锋太快，单薄乏力，调整笔锋后应逆势中锋行笔，力送笔尖。

3. 钝软：起笔后向右上出锋太慢，送力不够，笔毫没能渐渐收拢，应逆势中锋，渐行渐提。

4. 鼠尾：渐提出锋时速度过快，呈尖虚状，行笔速度应放慢，力送笔尖。

(二) 基本点画的变化

1. 横的变化：通常有平横、仰横（左尖横、右尖横）、覆横等，在粗细、弯度、斜度等方面产生变化。仰横宜在字的上方或框架内部（有时变为“横点”），平横宜在字中间，覆横则多在字底部。



2. 竖的变化：通常有背势、向势、垂露、悬针、上尖等，在粗细、长短、曲直等方面产生变化。通过字形结构的需要来调整。两个竖画组合可以相向或相背，三个竖画以上者，中间多为垂露竖，左右则可相向或相背。



3. 折的变化：除横折外，还有竖折、竖弯折、撇折等变化。其中竖弯折宜提笔暗转，不露主角；书写斜折时，撇和长点的衔接要笔势连贯。单字中若遇多处折角，宜变化避免雷同。

