

历代名家碑帖毛边纸描红

顏真卿

《多宝塔碑》毛边纸描红本

万应均 编著

宁夏人民出版社

责任编辑 曹巴特

装帧设计 红 莲

图书在版编目(CIP)数据

颜真卿《多宝塔碑》/万应均编著. —银川:宁夏人民出版社, 2007.6

(历代名家碑帖毛边纸描红)

ISBN978-7-227-03530-5

I. 颜… II. 万… III. 楷书—碑帖—中国—唐代 IV. J292.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 098337 号

历代名家碑帖毛边纸描红

• 颜真卿《多宝塔碑》

宁夏人民出版社 出版发行

出 版 人 高伟

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网 址 www.nxcbn.com

电子信箱 nxcbmail@126.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 湖南日报社第二印刷厂

开 本 787×1092 1/8

印 张 8

印 数 3000 册

版 次 2007 年 6 月第 1 版

印 次 2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN978-7-227-03530-5

定 价 36.00 元(1-6 册)

版权所有翻印必究

前 言

汉字是语言的记录符号,是社会交际工具;汉字是书法艺术的载体,用以表现书者的情感意象。因而它既有实用价值,又具欣赏价值。它体现了中华民族特有的民族精神和文化神韵。

无论从实用价值还是欣赏价值而言,作为一个中国人,必须继承和发扬祖国的书法传统。学习书法可以修养人品,完善人格,磨练意志,陶冶情性,获得美的享受。

学习书法首先要从传统入门,要在继承传统的基础上努力创新。学习书法必须从小孩抓起,书法入门必须从描红临摹着手,这是入门的必经之路,也是继承传统的最佳捷径。

我们编著这套描红字帖,其用意就在于帮助初学书法者,为大家提供一种描红的实用教材。描红有利于初学者尽快领悟运笔方法及练字之理。历史证明,它是一种既省力又省时的实用方法。这套书具有以下几个特点:

一、编著系统化 这套书主要对汉字的笔画、偏旁和结构的基础知识和书写技法进行了扼要说明,并配以大量的范字进行练习。另外,对书写姿势、执笔方法、运笔方法和相应碑帖进行了简要阐述,以便初学者在入门时,就能掌握一定的书法理论和书法实践,不致于书写时无章可循,胡写乱画。

二、循序渐进 这套书的训练内容在整体和单元结构的编排上,讲究由浅入深、由易到难、由简到繁的原则,使人一看就懂,一学就会,无师自通。如在练习横画时,其范字绝对没有出现竖画和其他笔画;在练习竖画时,其范字只能出现横、竖的笔画。总之,每一范字中的笔画,必须是所练习过和即学的笔画结构之字。

三、字大量多 本套书对碑帖原版中的范字,编著者根据各个汉字的审美要求,通过高科技手段,进行黑白翻转、适度放大和局部修正,使其既保持原来碑刻的风貌,又具有墨迹美感,字大而醒目,适合描写。另一方面,范字量多而尽量避免重复,使初学者练习空间大,描红有依托,练起来不觉空洞单调,兴味倍增。另外,全书范字描红后,还可作为临摹范本,使学习者进一步向书法艺术大门迈进。

全套书包括楷书欧阳询《九成宫醴泉铭》颜真卿《勤礼碑》颜真卿《多宝塔碑》柳公权《玄秘塔碑》汉隶《曹全碑》和行书王羲之《兰亭序》六种。

编著者

2007年3月10日

颜真卿及其《多宝塔碑》简介

颜真卿（公元709年~公元785年），字清臣，陕西西安人。他出身于一个重视文化和书法艺术的士大夫家庭。北齐著名学者颜之推是他的世祖，他的父亲颜惟复在书法上很有造诣。颜真卿从小勤奋博学，精于诗词文章，悟性极高。唐开元年间中进士。曾任平原太守、吏部尚书、太子太师，封鲁郡开国公，所以后世称他为“颜平原”、“颜鲁公”。安禄山叛乱时，他率兵抵抗，得到附近各郡响应。后来他的兄弟颜杲卿、侄子季明被安禄山杀害，颜真卿在愤激中写下了著名的行书《祭侄文稿》。他为官清廉刚正、直言谏诤，不畏权奸，仕途上屡遭排斥打击。后来李希烈有叛乱迹象，奸臣奏本让皇帝命令他去抚慰。这明明是在借刀杀人，可是，颜真卿为了国家的安定，大义凛然，视死如归，最终被李希烈杀害，终年76年。他忠烈耿直、刚正爱国的形象，成为千百年来人们学习的楷模。

颜真卿书法源自家学，从学于褚遂良和张旭，最后会通变法，自成一格。楷书作品很多，主要有《多宝塔碑》《东方朔画像赞》《颜勤礼碑》《麻姑仙坛记》《颜家庙碑》和《自书告身》等。综览颜真卿所有传世楷书碑帖，可以发现一大特点，即每一时期书法作品的面目都不同，每一碑帖的特点都不一样，完整地勾勒出颜真卿在书法上继承和创新的全部过程，体现了大家风度，是典型书坛革新领袖。

《多宝塔碑》全称“大唐西京千福寺多宝佛塔感应碑文”，岑勋撰，颜真卿44岁时书。公元752年4月立于陕西西安，现藏西安碑林。碑高285厘米，宽102厘米。楷书34行，行书6字。

（一）笔画特点

1、横轻竖重，撇轻捺重。在一字当中，横画与竖画比较，横画轻，瘦劲有力。竖画重，厚重沉稳，长竖均如擎天之柱。撇画与捺画比较，撇画轻而劲利，捺画粗重，浑厚。

2、捺画蚕头燕尾。颜体的捺画起笔圆，如蚕头。整个笔画很厚重，且一波三折，有曲折之美。在捺脚处重顿，然后轻提出锋，使捺尾形同燕尾。

3、折笔方圆兼用。比如横折竖有时用方笔，棱角分明，有时用圆笔，提笔暗过，内方外圆。

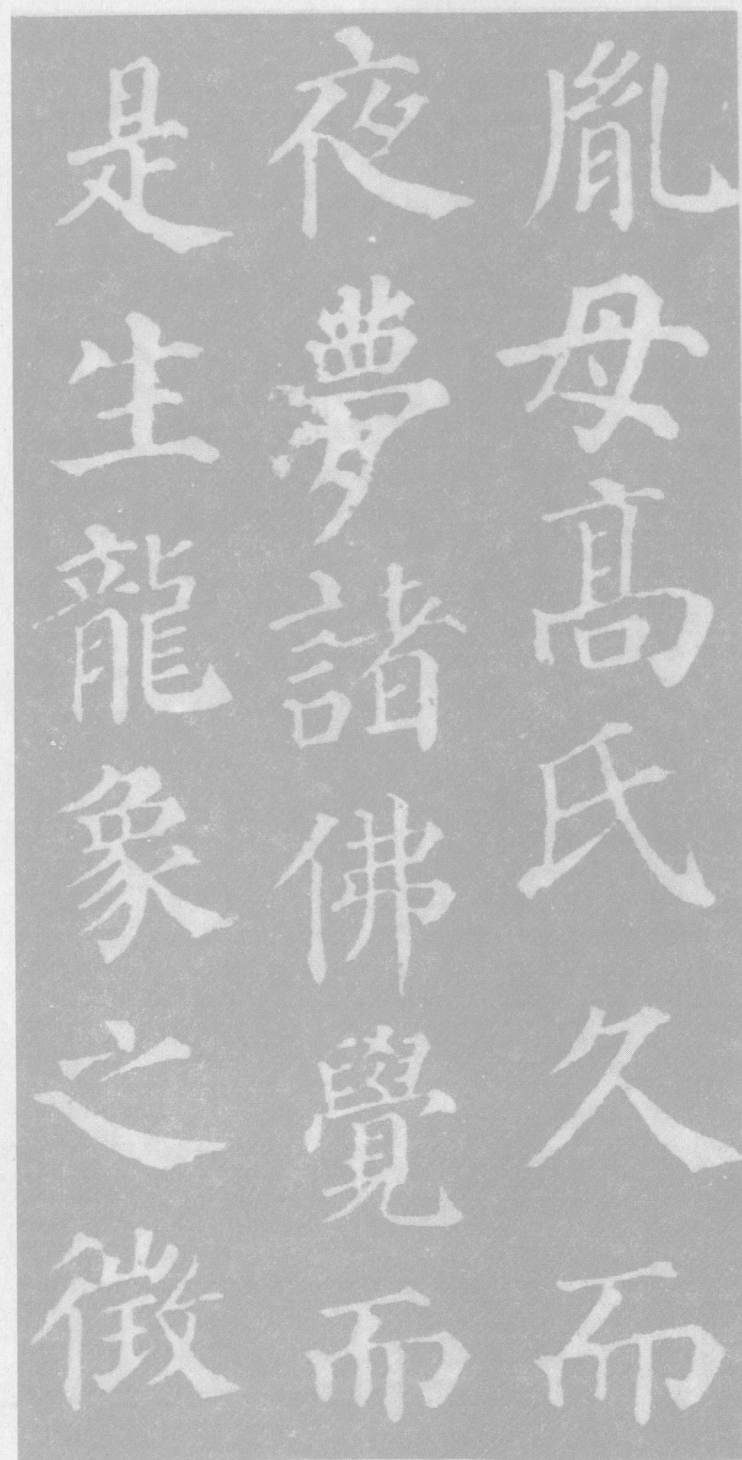
4、钩画有力。写钩画的时候要先回锋蓄势，然后用劲钩出，无有丝毫软弱。

（二）结构特点

1、两竖作相向。一个字左右两竖并列时，左竖微微弯向右，右竖微微弯向左，形成相向之势。

2、外紧内疏。颜体字一般要将四围撑满，而又无向外特别延展的笔画，这样使字的四周显得紧凑，而字内空间比较疏朗停匀。

3、端严方正。字的左右两边基本齐平，字势雍容大方。



第一章 书写姿势与执笔方法

一、书写姿势

书写姿势正确、仪态端庄美观,无论对写好字还是对身心健康都有益处。如果在写字时随随便便,身体歪扭、头低、背弯,这不但写不好字,时间长了,还会损害身体,尤其伤视力。

书写姿势有“坐势”和“立势”两种。

坐势要求身正、胸舒、臂开、足安。身正:身体坐正,臀部坐在凳子上,两肩齐平,胸挺起,不能弯曲成虾状,也不能直立与凳面成直角形。头部略向前倾,目注纸上,两眼距纸一市尺左右。胸舒:胸口与桌案保持一拳左右的距离,留有活动余地。臂开:两只手自然分开,右手执笔略偏右,左臂伸开,左手自然按纸,两臂成均衡之势。足安:两脚自然分开,与肩基本同宽,脚掌踏地,使下半身可以得力。

立势要求头俯、身躬、臂悬、足开。头俯:头微低,眼睛看着写字的地方。身躬:上身稍稍弯曲。臂悬:两臂空悬,左手按纸,右手执笔悬肘书写。足开:两脚打开站稳,右脚可稍向前跨几公分。

坐姿宜于写小字和中字。立姿多用于写大字。

二、执笔方法

执笔要领是:“指实、掌虚、腕平、掌竖”。“指实”就是手指执笔要实在,五指齐力。“掌虚”就是手掌心要虚空。拳虚掌心空,手指就灵活。“腕平”就是写字时手腕与桌面要基本平行,腕平便于左右运腕。“掌竖”就是执笔写字手掌要基本竖起来。掌竖则笔管直而锋正,锋正则两面势全,运转自如。

执笔方法历来有多种说法和主张。其中以五指执笔法最普遍,最适宜。五指执笔法是在书写时五个指头同时发挥作用的执笔方法。五个指头的分工和作用分别是,按、压、钩、顶、抵。

按——大拇指指肚贴住笔管左侧,与食指相对用力。

压——食指指端压住笔管外方,由上向下用力。

钩——中指弯曲,指尖下倾,指肚触管,钩住笔管向掌心方向用力。

顶——无名指指甲根部紧顶笔管,由内向外用力。

抵——小指自然靠拢无名指。用力方向与无名指相同。

运腕方法有四种,即着腕、枕腕、提腕和悬腕。

着腕——又叫平腕。即用手腕平放在桌面上,依靠指力,辅以腕力运笔,因臂力不能充分发挥,只宜写小字。

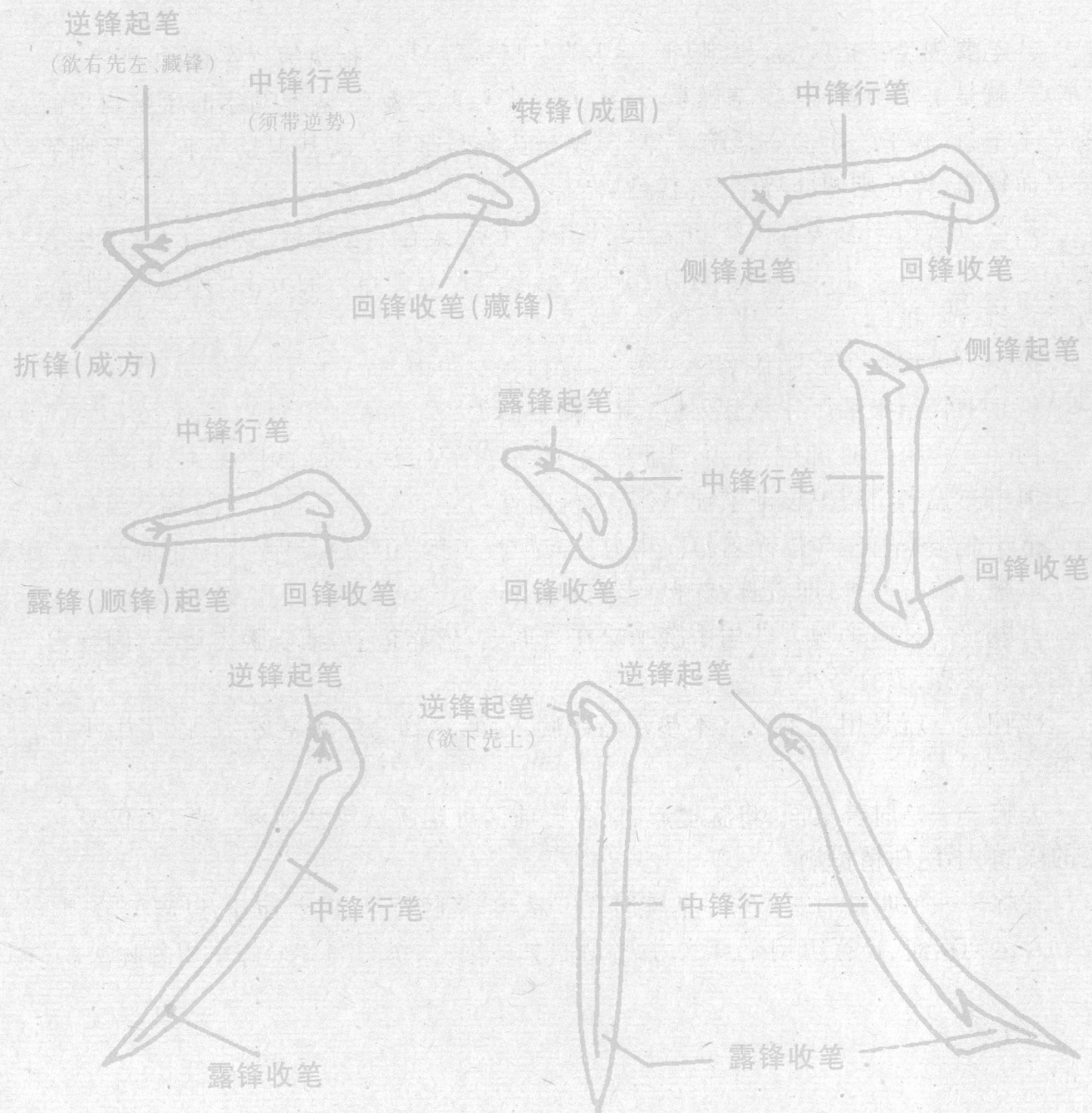
枕腕——就是用左手或书本垫在右手腕下面,这样写字不甚吃力,以写中小楷为宜。

提腕——是肘着桌面,将腕提起,提腕比前两种运腕法灵活便利一些,但仍受一定的限制,不能任情挥洒。

悬腕——也叫悬肘法。它是把腕肘凭空悬起,将腕持平,向前伸开,以肩关节、肘关节为运动枢纽,这样可用全身之力,挥洒自如。因此,练习写字最好采用悬腕法。

第二章 运笔方法及笔法名称

一、运笔方法图解



二、笔法名称

1. **逆锋** 朝行笔方向相反的方向落笔入锋,即欲右先左,欲下先上。逆锋入笔是为了使点画生势有力,厚重饱满。

2. **中锋** 也叫正锋,是指笔毫的主锋始终在笔画的中心线上运行。中锋用笔两边如界,墨色在笔画中均匀渗开,因此,写出的笔画圆浑有力,饱满厚重。

3. **侧锋** 指入笔与行笔时笔锋稍稍偏向某一侧面,而在运行中通过调锋,铺毫后再使笔锋归于画中。

4. **露锋** 笔画的锋芒露出点画之外叫露锋。撇、捺、挑、钩的收笔均是露锋,它给人一种精神显露之感。

5. **藏锋** 将笔锋藏在笔画中间运动而不出圭角叫藏锋。逆锋起笔,中锋行笔,回锋收笔,都是藏锋,它给人含蓄、厚重、有力之感。

6. **折锋** 折锋是笔锋在纸面上直行地变换方向,以写出方的点画的笔法。故有“折以成方”的说法。

7. **转锋** 转锋是笔锋在纸面上弧行地变换方向,以写出圆的点画的笔法。故有“转以成圆”的说法。

8. **提笔** 将笔锋提起叫提笔。提时要按住笔锋来提,否则,点画就飘浮轻软。

9. **按笔** 按笔也叫顿笔,即将笔锋向下按。按笔须提着笔锋来按,否则容易死板。

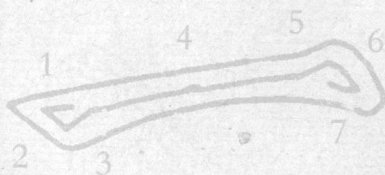
10. **涩笔** 逆锋推行即涩笔,意即行笔不像拖地板一样轻率地一滑而过,而以逆势缓进。

1、短横、长横

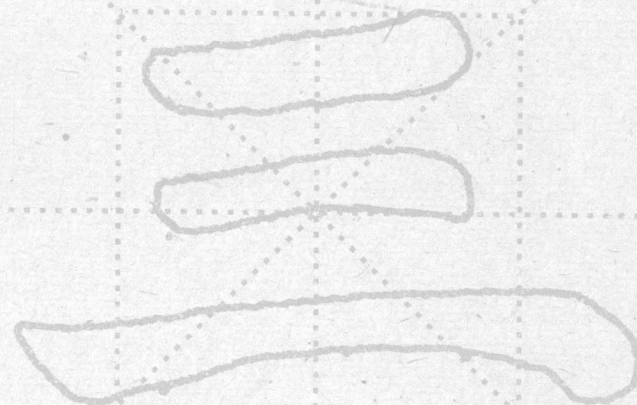
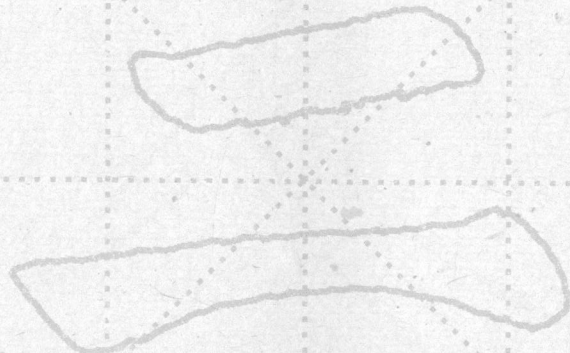
如二、三



短横要写得粗短厚重。其写法是：1.侧锋起笔；2.笔锋铺中；3.中锋行笔；4.稍驻上昂；5.向右下轻顿；6.回锋收笔。

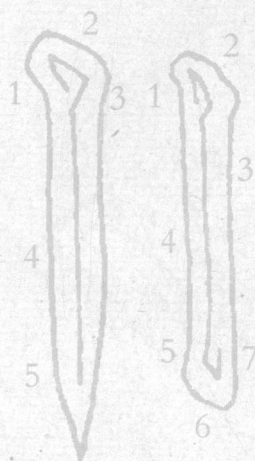


长横是字的主笔，要写得平稳得势。其写法是：1.逆锋向左；2.折锋斜下；3.笔锋铺中；4.中锋行笔；5.稍驻上昂；6.向右下顿笔；7.回锋收笔。所有横画左低右高，向右上约耸5~8度。



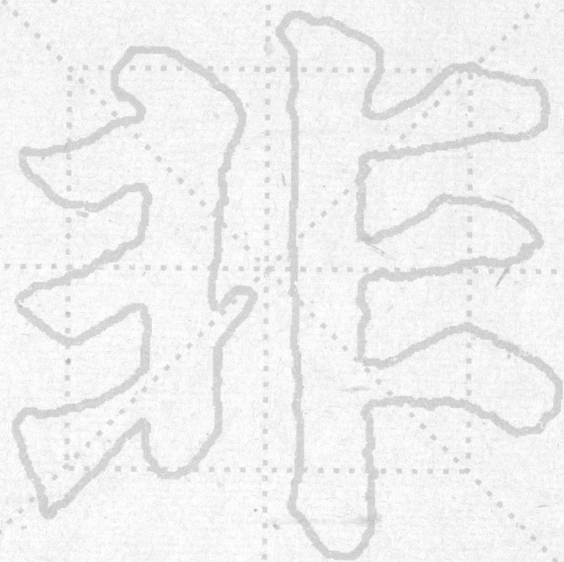
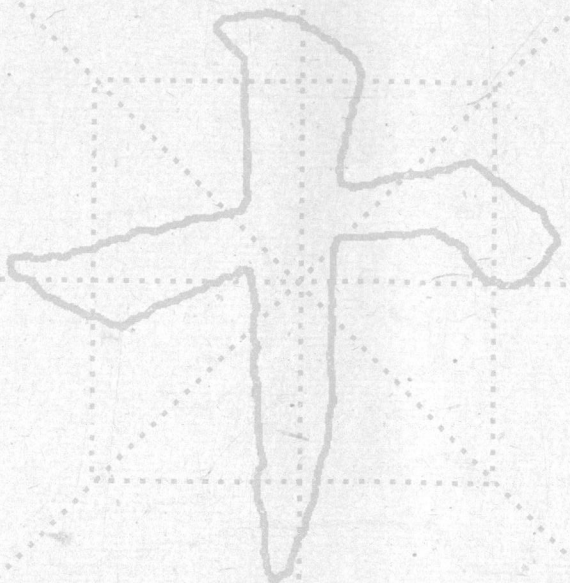
2、悬针竖、垂露竖

如：十、非



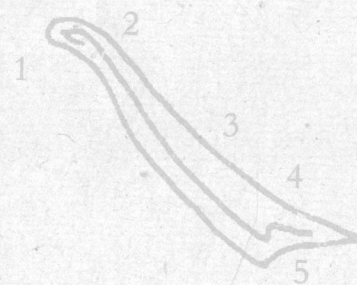
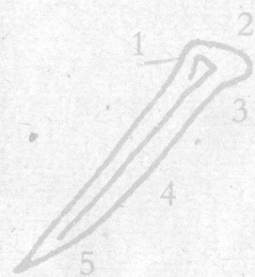
竖是字的支柱，要写得挺拔劲健，浑厚有力。悬针竖的写法是：1.逆锋起笔；2.折笔向右下；3.铺毫蓄势调锋；4.中锋行笔；5.边行边提出锋收笔。

尾似露珠形，故曰垂露竖。其写法是：1.逆锋起笔；2.折笔向右下；3.铺毫蓄势；4.中锋行笔；5.提笔左宕；6.往下斜顿；7.回锋收笔。书写速度宜缓不宜急。



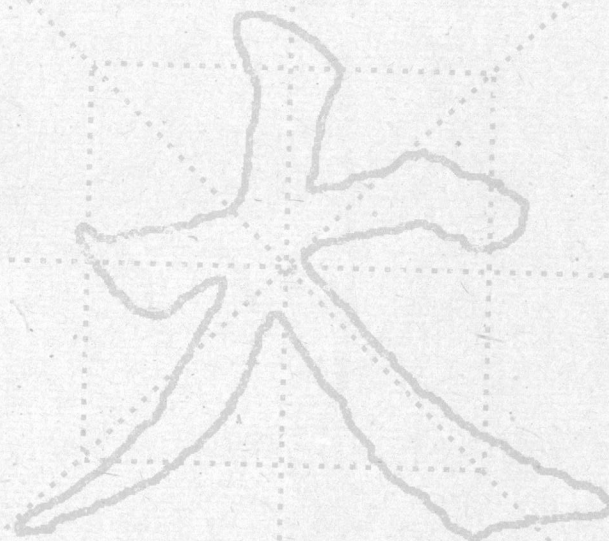
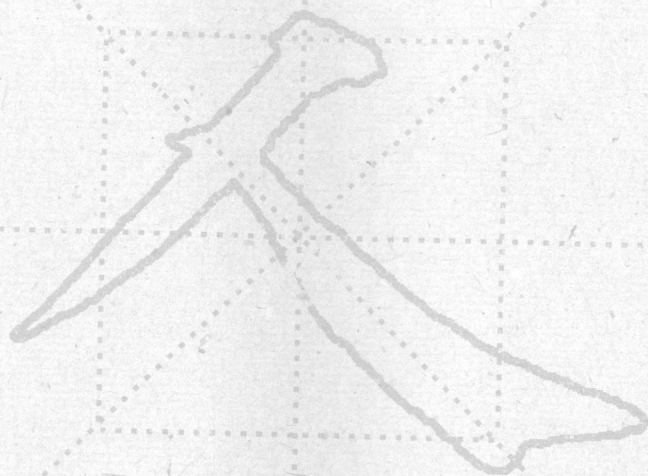
3. 斜撇、斜捺

如：人、大



撇要写得稳健舒展。其写法是：1. 逆锋起笔；2. 折笔向右；3. 铺毫蓄势调锋；4. 中锋行笔；5. 渐提出锋。

捺又称波，要一波三折。其写法是：1. 逆锋轻起（如捺头插入其他笔画之中，则从其笔画插入处顺起）；2. 轻转向右下；3. 中锋向右下徐行，由轻渐重；4. 至捺脚处稍驻；5. 提笔收锋向右下顺势收笔；注意捺尾不上翘。

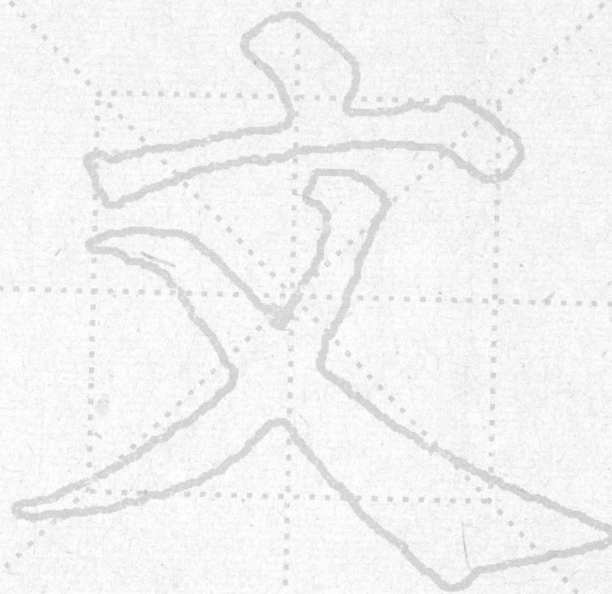
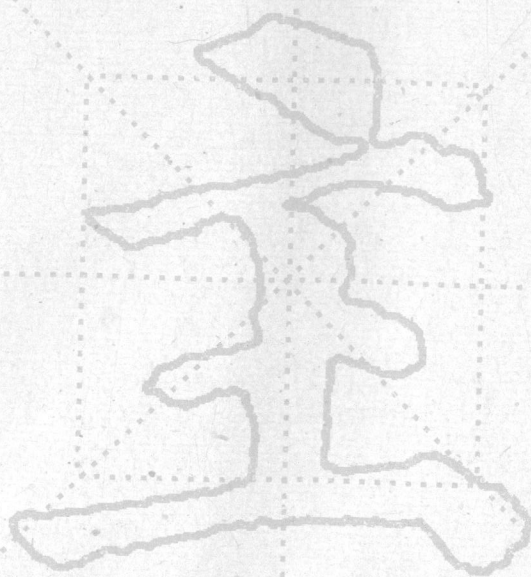


4. 侧点

如：主、文



腹平背圆侧向而生的点叫侧点，也叫半圆点。其写法是：1. 逆锋轻起；2. 折笔向右下（也可直接顺锋落笔）；3. 中锋向右下行笔；4. 顿笔回收。

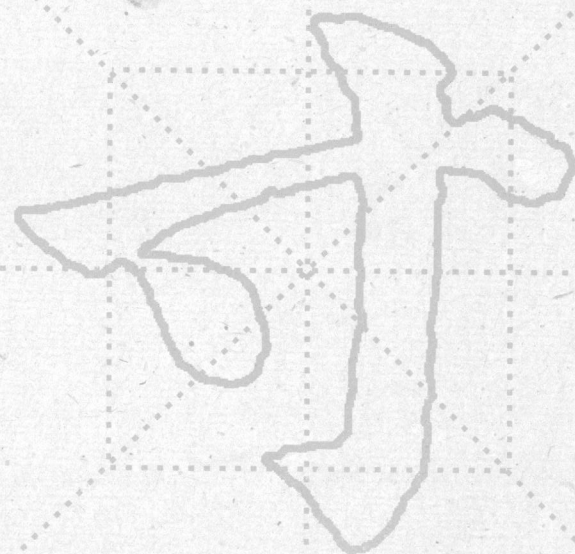
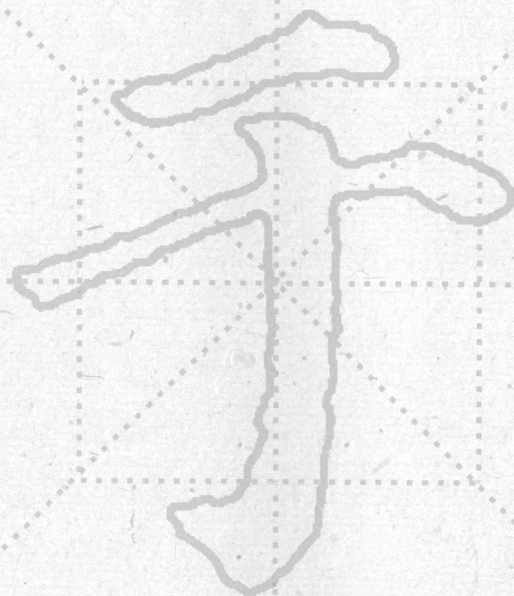


5、竖钩

如：于、寸

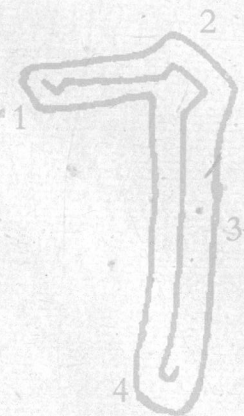


钩是字的步履，要写得沉着有力。其写法是：1.逆锋起笔；2.折笔向右下；3.铺毫蓄势；4.中锋行笔；5.行笔至钩脚处略驻，转锋向左下提笔，蓄势，调锋；6.向左上提笔钩出。书写时宜停驻得势，踢出，速度先缓后急。

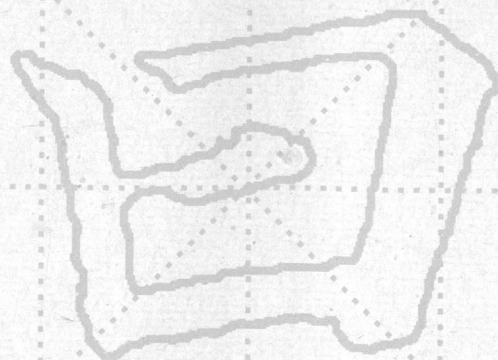


6、横折

如：日、目



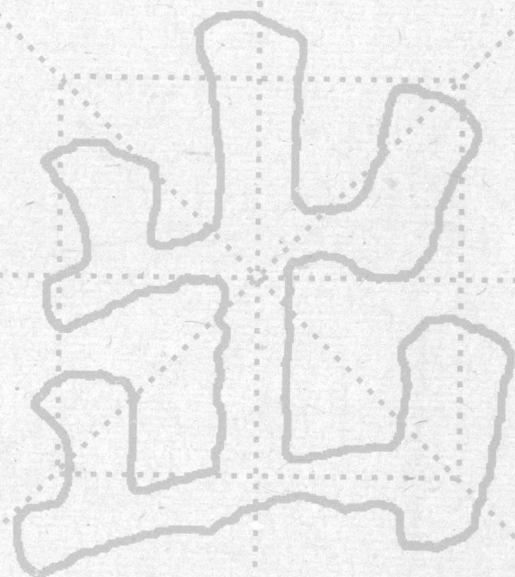
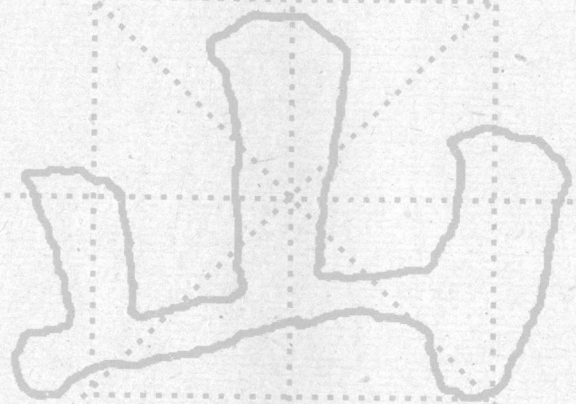
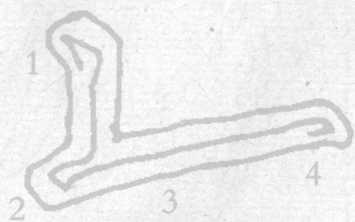
折是笔画之间相连处的转角，要写得连贯自然，劲健有力。其写法是：1.开始写横画；2.至折处提笔（或微上昂）继而下顿；3.调整笔锋向下或斜或直；中锋行笔；4.回锋收笔。折处书写速度宜快，短折斜下，长折直下。



7、竖折

如：山、出

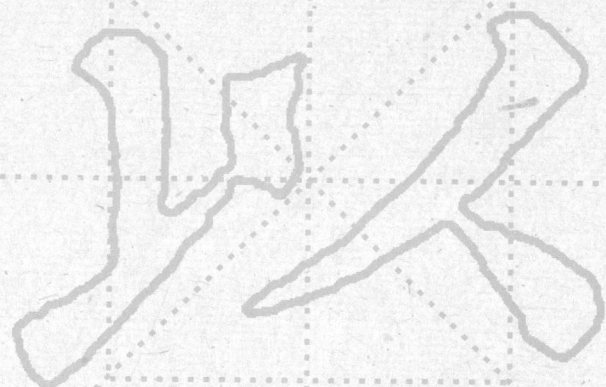
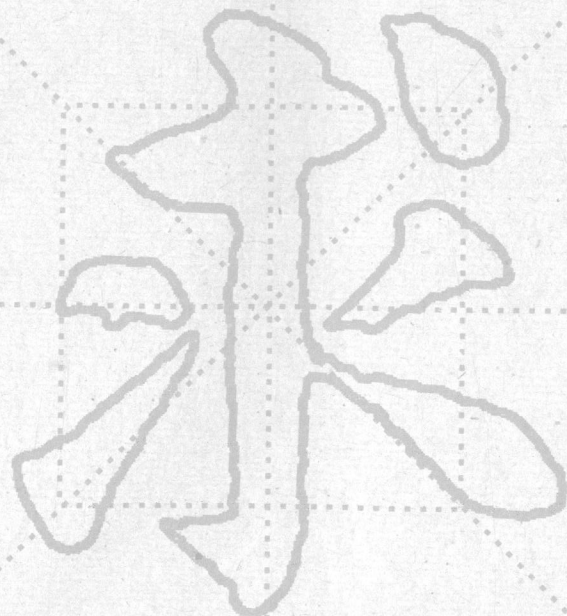
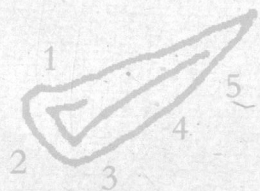
逆锋起笔写竖画，至折处提笔向左，折锋向下，再调锋向右写横画。



8、提画

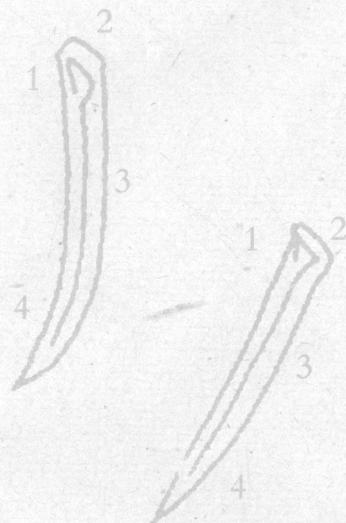
如：求、以

提俗称“挑”，提画要有仰势，要轻快有力。提的形态：方头，尖尾，腰渐细。其写法是：1. 逆锋起笔；2. 折笔向右下作顿；3. 铺毫蓄势；4. 中锋行笔，边行边提；5. 出锋收笔，锋从中出。书写速度由慢渐快。

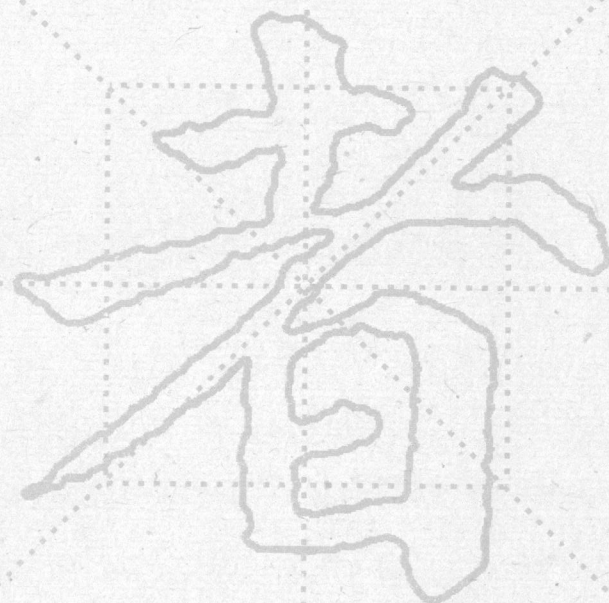
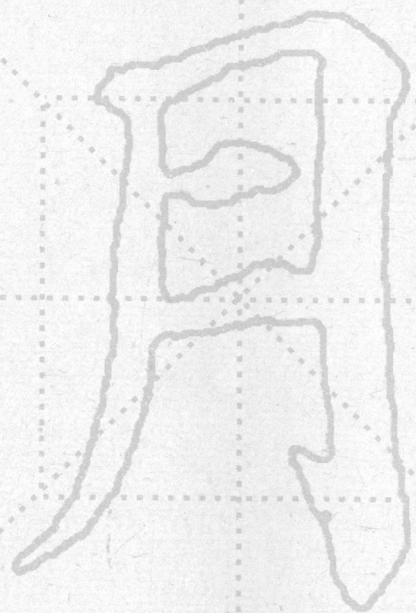


9、竖撇、直撇

如：月、者



两者运笔与斜撇一致。只是竖撇主体宜竖直，收笔向左下弯曲撇出。直撇形状挺直，位置宜斜。

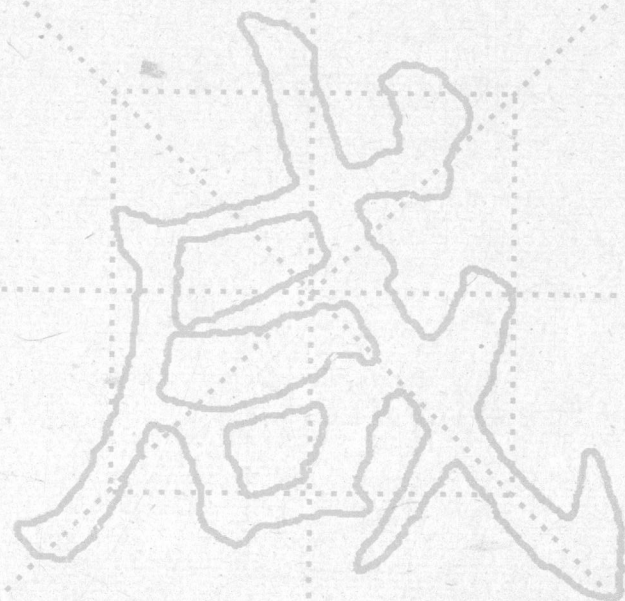
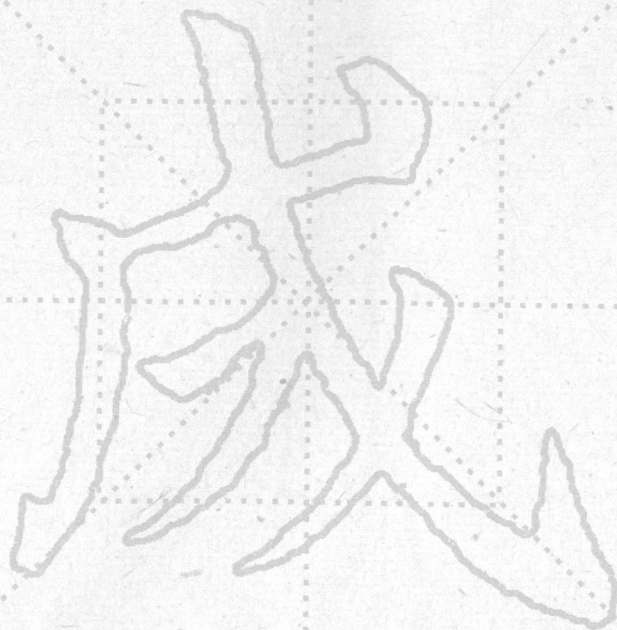


10、回锋撇

如：成、咸



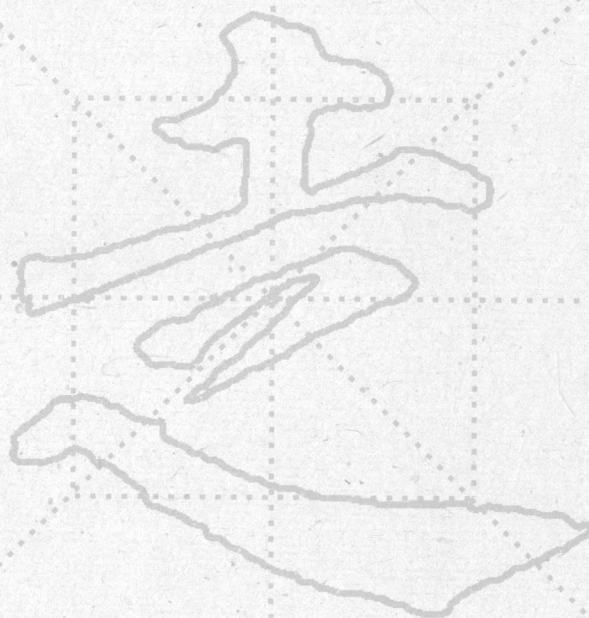
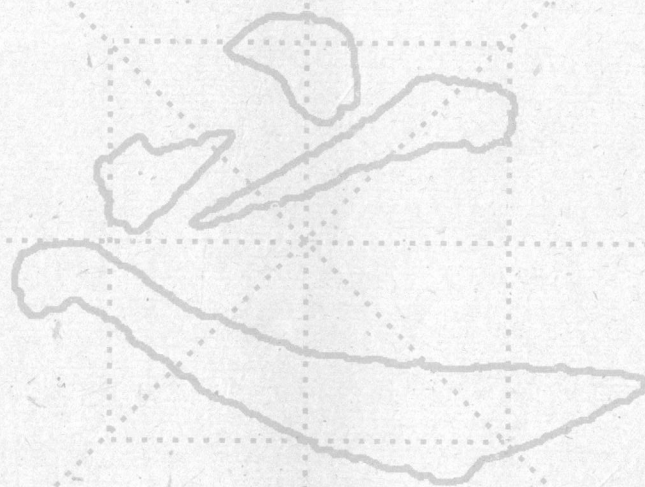
回锋撇上部如写斜撇，至末尾稍顿，回锋或藏锋后向左上带钩。



11、平捺

如：之、走

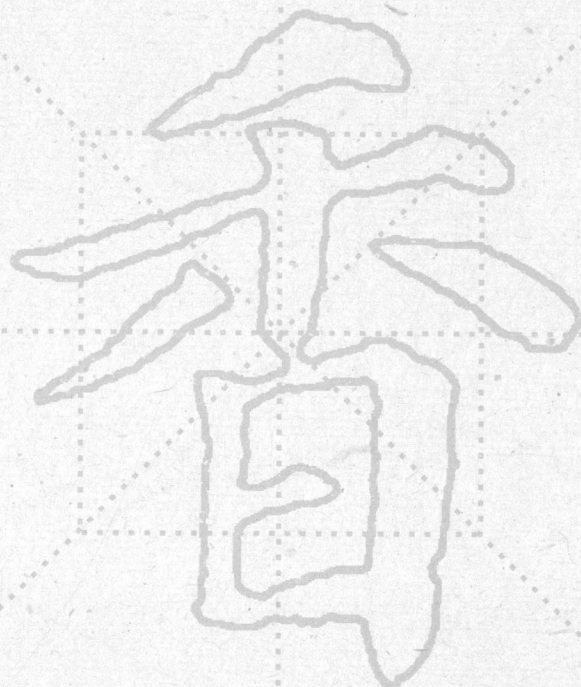
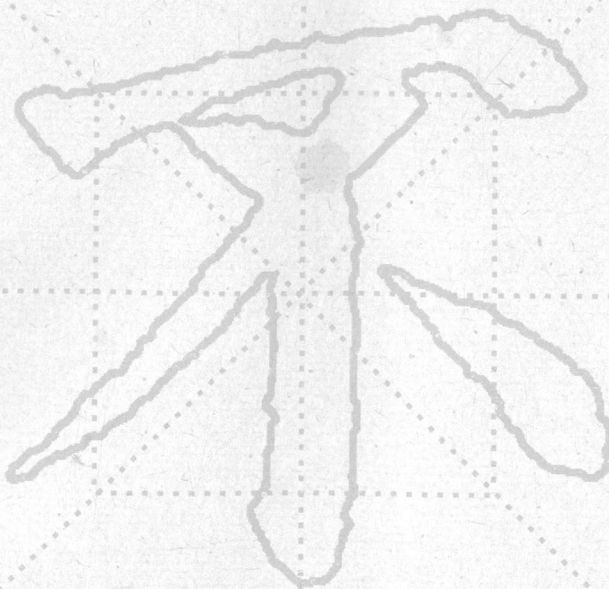
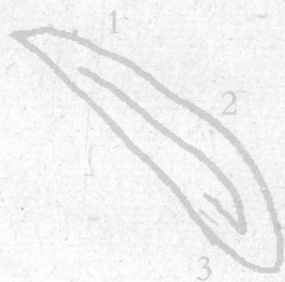
写法与斜捺基本一致。平捺一般用在“之”和“走之旁”字中，要写得一波三折，捺尾不能上翘，也不能下坠。



12、反捺

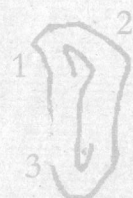
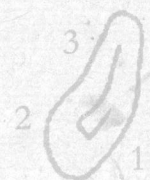
如：不、香

反捺如写侧点，只是稍长一点。反捺一般代替短捺用，一字之中如有几个捺，必用反捺，避免笔画雷同。



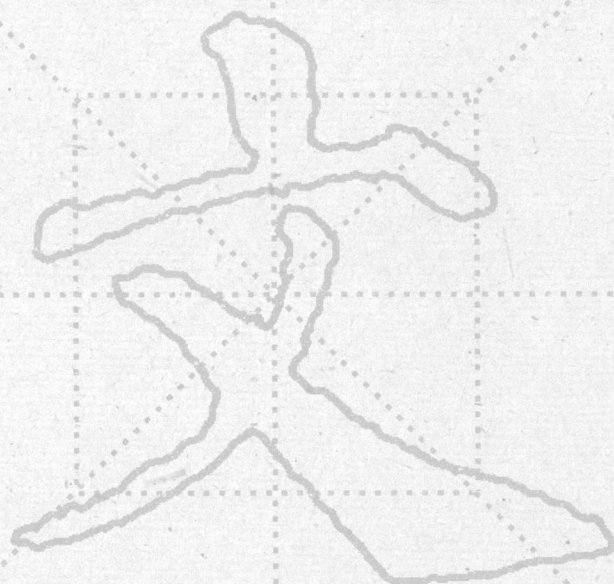
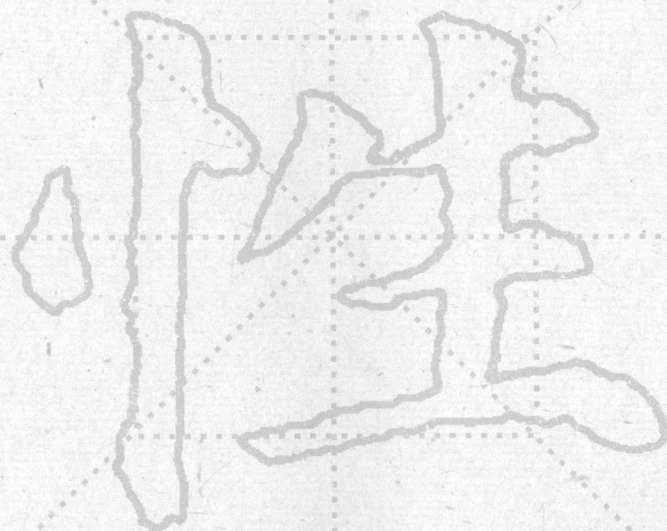
13、垂点、竖点

如：性、文



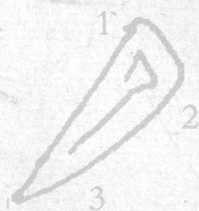
垂点上小下大，轻起重收，一般用在字的左侧。

竖点如同短竖，逆锋起笔，原地回锋收笔。头大尾小竖直而下。



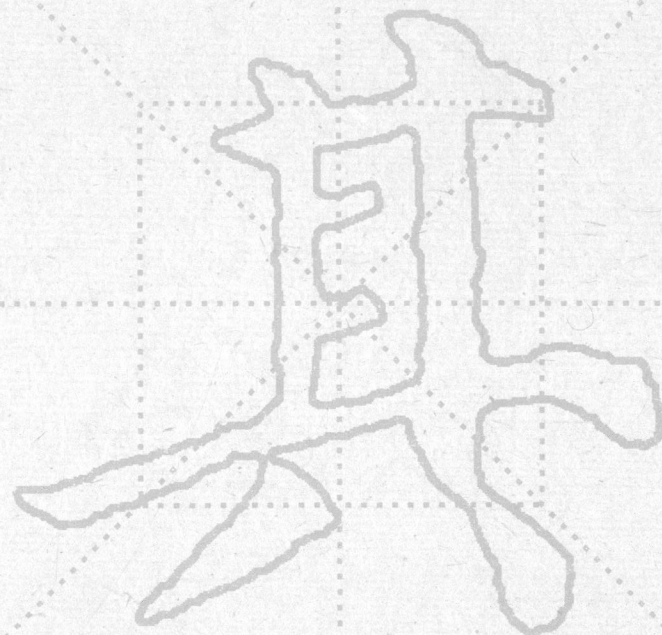
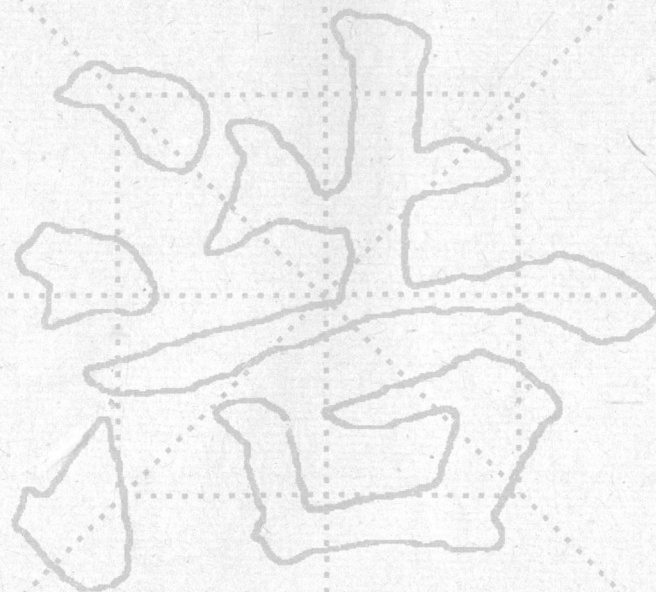
14、提点、撇点

如：浩、其



提点如同写提画，只是粗壮而短。

撇点如同写撇画，只是形状短小。

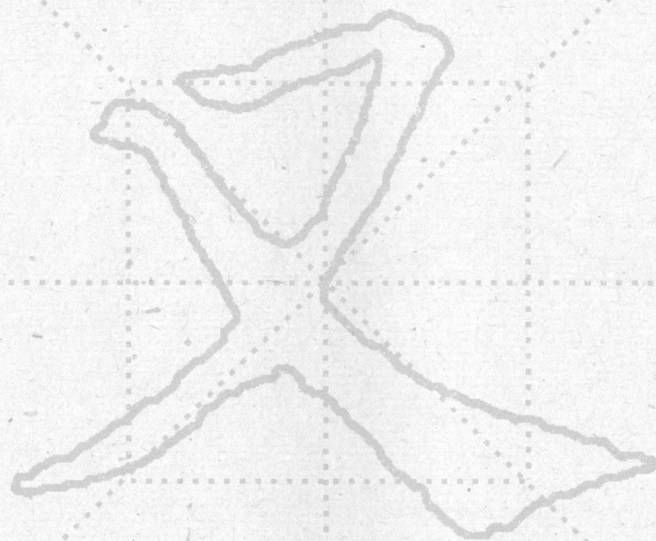


15、横撇折

如：又、多



先写横画，至横末提笔上昂，折笔作顿，笔锋调正后向左下撇出。

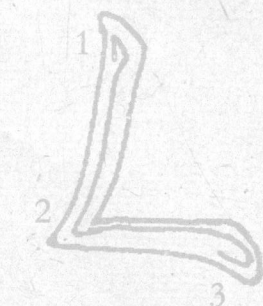


16、撇折、斜折

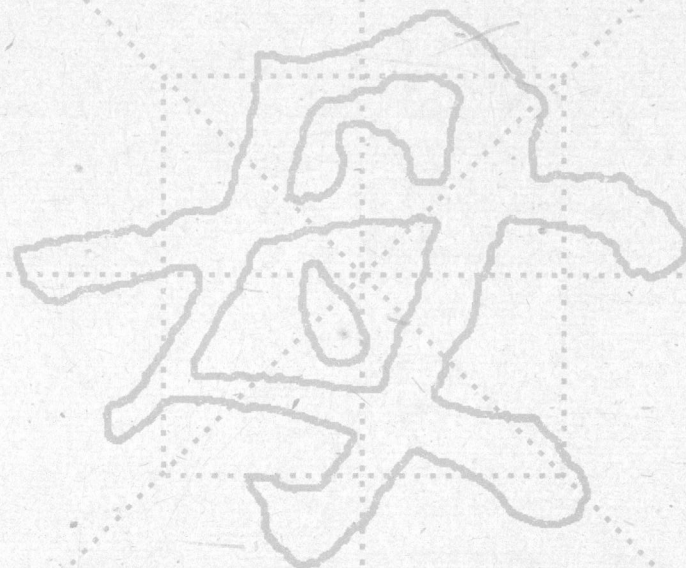
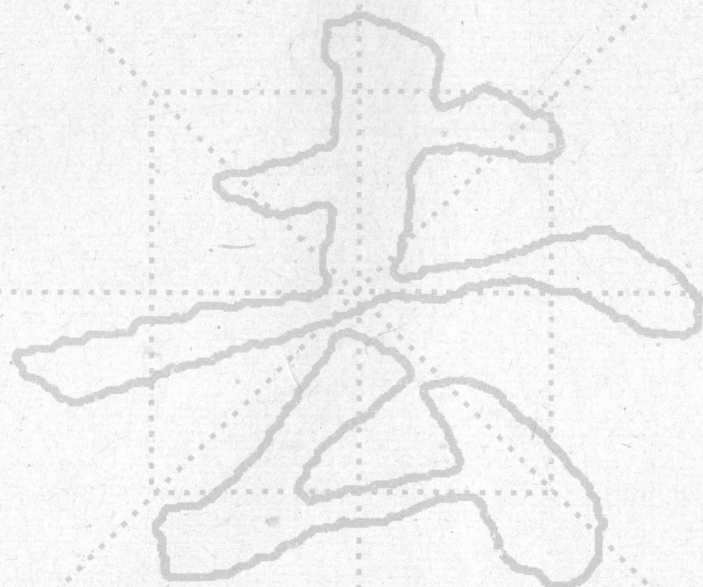
如：去、母



撇折写法是，逆锋起笔写短撇，至撇末提笔折锋向右下，调正笔锋后向右上提出。



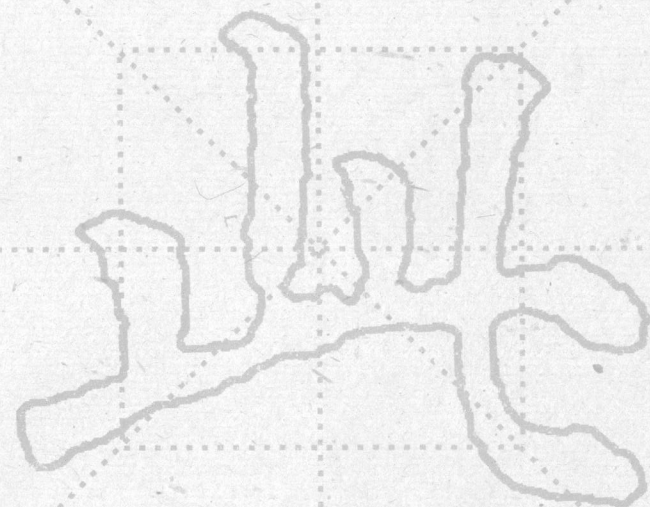
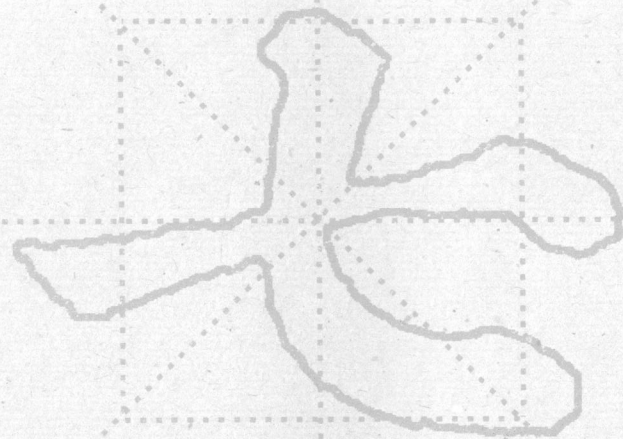
斜折写法是，逆锋起笔写斜竖或斜撇，至末端提笔轻轻向右下行笔，渐行渐重，回锋收笔。



17、竖转

如：七、此

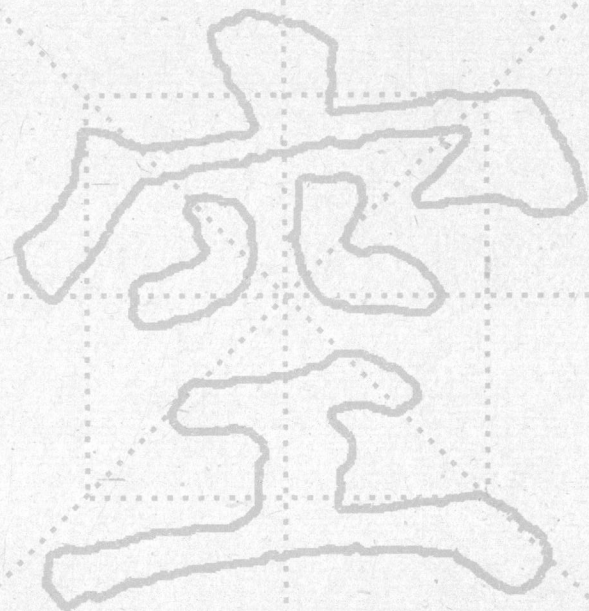
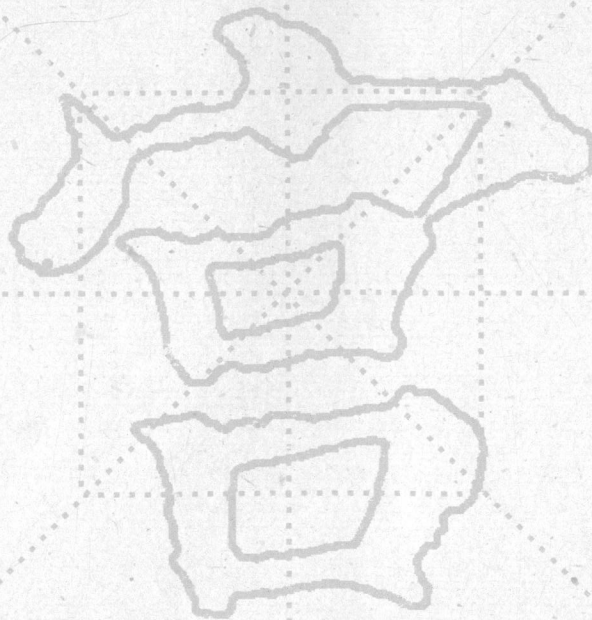
起笔如写竖画，下行至弯处向右作圆转，最后回锋收笔。



18、横钩

如：宫、空

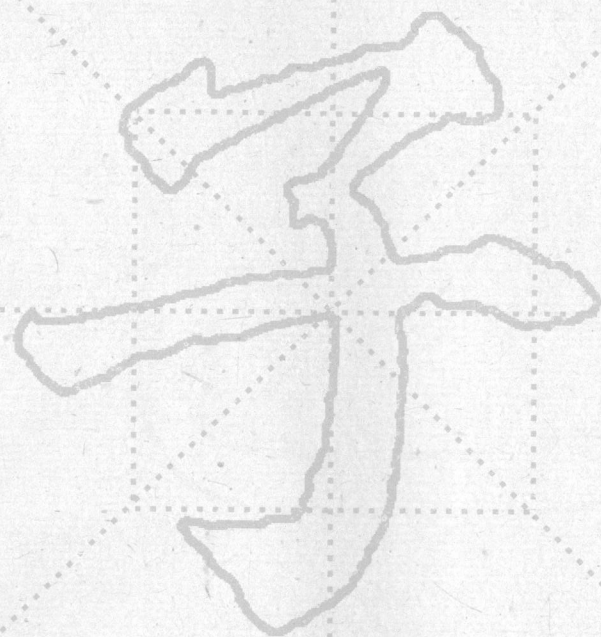
侧锋起笔写横画，至横末提笔上昂，折笔向右下作顿，调锋蓄势后向左下钩出。



19、弧弯钩

如：子、了

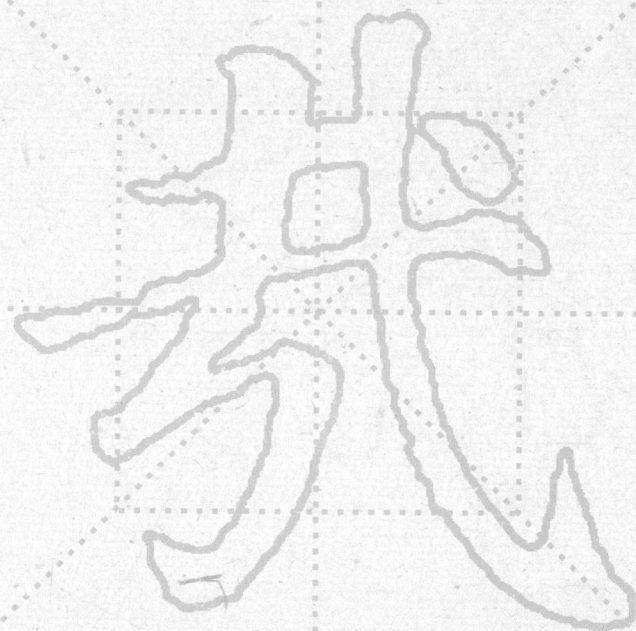
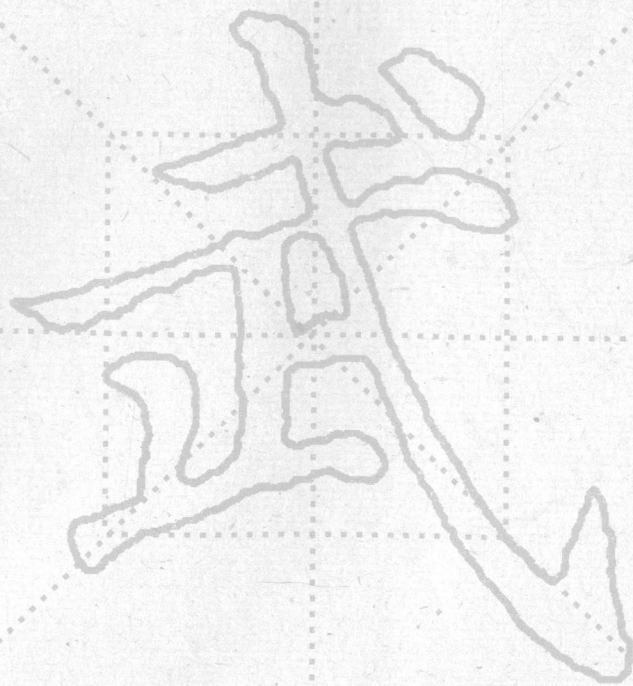
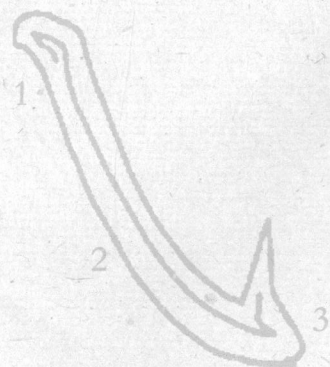
写法如同写竖钩，
只是上下比竖钩要弯
曲一些。

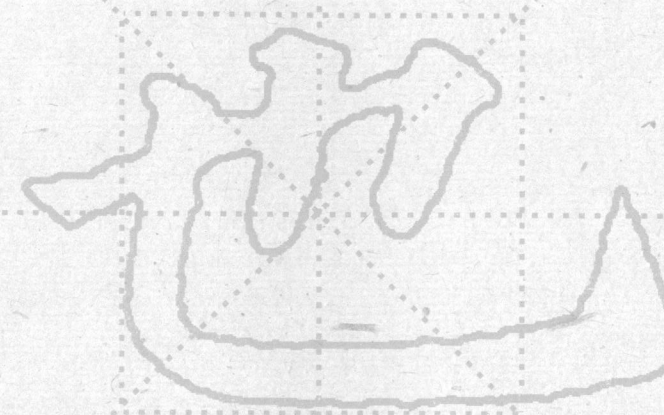
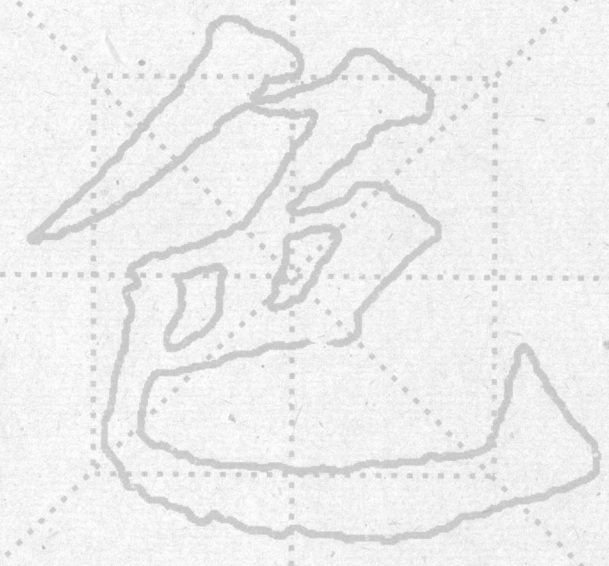
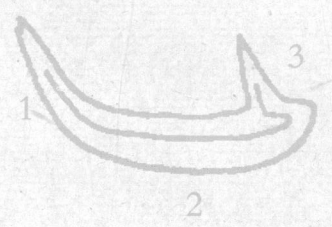


20、斜钩

如：武、哉

逆锋向上起笔，
折锋向右下，调正笔
锋向右下斜行，至末
端稍按后提锋向右上
钩出。



竖弯钩 	如:也、色 先写竖转,横部向右拉长,至末端轻按后略向左回,然后向上提笔出钩。		
22、卧钩 	如:心、志 顺锋起笔,由轻渐重斜下,再弯转向右平行或斜行,至钩处轻按后提笔回锋,然后向左上钩出。		