

故人西辭黃鶴樓
煙花三月下揚州
孤帆遠影碧空盡
唯

施志偉 編著

歷代名碑名帖書法基礎教程

上海科學技術文獻出版社

多寶塔碑技法與臨創

顏真卿楷書精要精練

施志伟

编著

历代名碑名帖书法基础教程

上海科学技术文献出版社

多宝塔碑技法与临创

颜真卿楷书精要精练

图书在版编目 (CIP) 数据

多宝塔碑技法与临创/施志伟编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008.4

历代名碑名帖书法基础教程

ISBN 978-7-5439-3502-0

I. 多… 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 (2008) 第 027235 号

责任编辑: 应丽春
封面设计: 诸黎敏

多宝塔碑技法与临创
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

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 787 × 1092 1/12 印张 6.33

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1 - 6 000

ISBN 978-7-5439-3502-0

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

出版者的话

书法是我国优秀的传统艺术，几千年来留下了数不胜数的书法遗产。其中许多优秀的碑帖墨迹，被后人所推崇，广为习书者仿效和临摹。

为使广大中小学生和书法爱好者能尽快掌握和提高书写技法。本丛书的范字选自大书法家欧阳询的《九成宫醴泉铭》，颜真卿的《多宝塔碑》、《勤礼碑》，柳公权的《玄秘塔碑》，赵孟頫的《胆巴碑》、《妙严寺记》，王羲之的《兰亭序》、《圣教序》，米芾的《蜀素帖》，以及汉隶《史晨碑》、《曹全碑》、《乙瑛碑》、《张迁碑》。这些经典的作品最能代表书家、书体的风格，因此它们也是后人择帖的首选。

《多宝塔碑技法与临创》，以颜真卿《多宝塔碑》为临习范本。此碑的字笔法显露，字形端庄秀润，外形劲峻饱满，每一笔画的起笔、行笔、和收笔都交代得十分清楚，容易观察、学习和掌握，故后世学颜书者多从此碑入手。

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白细线勾画笔法走势，增加了图文的可读性，结构要领的直观性，文字精解的易懂性，并加以归类编排。使学书者更容易领悟大师书体的特点，引导学习者举一反三，加以变化运用，以提高书法基础训练的效果。同时对章法款式以全方位多角度的图示和精解，对于自学、教学、欣赏颜体《多宝塔碑》的艺术风格，为进一步书法创作奠定良好的基础。

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，在此为他们所付出的辛勤劳动深表感谢。

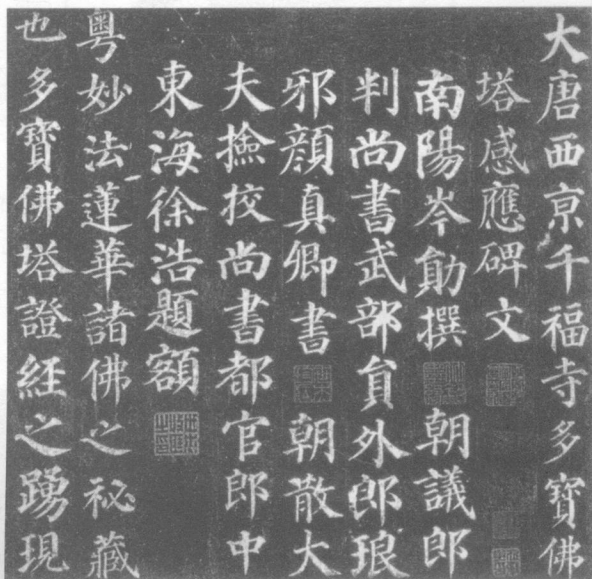
目 录

一 概述.....	1
颜真卿《多宝塔碑》简介.....	1
《多宝塔碑》技法精要.....	1
毛笔、书写姿势和运笔方式.....	2
二 点画技法.....	3
永字八法.....	3
点画变化.....	7
点画组合.....	11
三 部首技法.....	14
四 结构技法.....	29
五 集字创作.....	39
对联.....	40
莫把丹青等闲看、无声诗里诵千秋.....	40
疏处可以走马、密处不使透风.....	42
条幅.....	44
枫桥夜泊（唐）张继.....	44
黄鹤楼送孟浩然之广陵（唐）李白.....	47
中堂.....	50
春夜洛城闻笛（唐）李白.....	50
望天门山（唐）李白.....	53
横幅.....	56
晓出净慈寺送林子方（宋）杨万里.....	56
望月怀远（唐）张九龄.....	59
折扇.....	62
绝句（唐）杜甫.....	62
早发白帝城（唐）李白.....	64
斗方、团扇.....	67
任重道远《论语》、独坐敬亭山（唐）李白.....	67
鸟鸣涧（唐）王维、天朗气清（晋）王羲之.....	70
附：颜真卿《多宝塔碑》原碑帖.....	72

（一）颜真卿《多宝塔碑》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，出任平原太守。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，自成一体。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”。

《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年）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，每行66字，原在唐长安安定坊千福寺，现藏于西安碑林。是颜真卿早期的代表作，属颜书碑刻中最早传世之作和楷书代表作。作品中既有王羲之父子、欧阳询、虞世南、褚遂良等名家的笔意，也有篆隶精神。虽然此碑还称不上颜真卿成熟期之代表作，较其后来所书尚未达到炉火纯青的



地步，但已充分体现了他在继承传统方面所取得的成就。全碑字形端庄秀润，外形劲峻饱满，通篇结构法度严谨，极易初学，故后世学颜书者多从此碑入手。

（二）《多宝塔碑》技法精要

《多宝塔碑》的字笔法显露，每一笔画的起笔、行笔、和收笔都交代得十分清楚，容易观察、学习和掌握。但要深入探求颜书内蕴，掌握其特点和书写技法。临习《多宝塔碑》时首先要注意观其特征，找其规律，并通过不断地实践领悟颜书用笔与结体的妙处，要注重的是字的“筋”。技法学习要从运笔、点画、部首、结构、布势等方面入手。

1、观其运笔 《多宝塔碑》笔画偏于方峻，隶意较多，藏头护尾用笔厚重的特点。运笔应做到笔到力到，宜送勿拖，表现出的点画线条应圆润饱满、力透纸背、有立体感。

2、察其笔势 《多宝塔碑》笔画用笔多中锋而少侧锋（点法用侧锋）；多用藏锋少用露锋（悬针、撇尾用露锋）；转锋与折锋并用，“转以成圆”、“折以成方”。即使在结构紧凑的前提下，也应内紧外松，把颜体字疏朗宽博的风格表现出来。

3、看其结字 《多宝塔碑》结构严谨，肥瘦适度，字形端正，两肩平齐，疏密有致、布白匀称，点画宜展勿缩，字形宜大勿小，神形俱备。颜书以丰筋取胜，笔画厚实饱满，初学颜字者容易过分将其写得肥硕，而忽略颜书丰腴之外还具备劲健的特点，故颜字应写得肥瘦相宜为佳。而运用古篆汉隶的笔意和技法更是《多宝塔碑》的特征。临习时应注意领悟并掌握。

总之，学习《多宝塔碑》，是一个观察、临习、再观察、再临习，逐步深入，循序渐进的过程，切莫“一曝十寒”，字内字外勤为本，古往今来的书家，无一例外。只有勤学苦练，才能提高自身的书写能力和艺术欣赏水平。

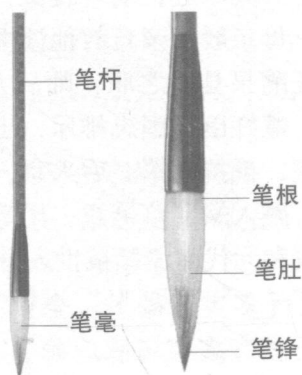
(三) 毛笔、书写姿势和运笔方式

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）和兼毫（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。

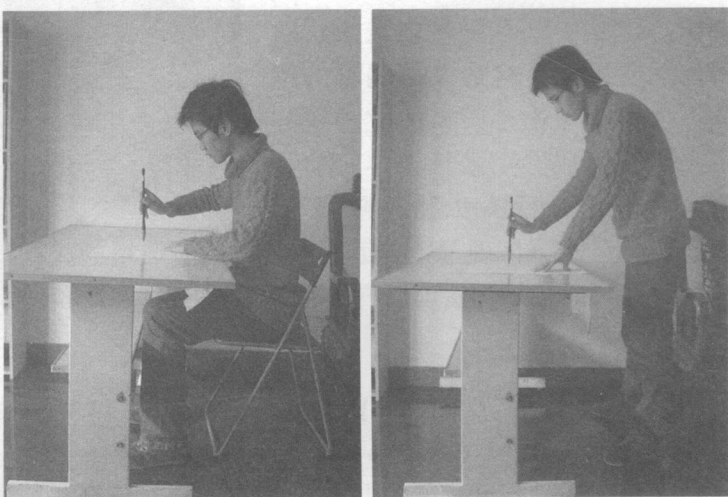


2、书写姿势

正确掌握笔法，首先要端正写字的姿势。一般来说，不管是坐着书写还是站着书写，一定要做到头正、身正、手正。

坐姿的要求：凡写不是太大的字，一般可以坐着书写，身体要端正，头要正，两肩要平，胸不贴桌，背不靠椅，两脚分开平放于地，不可悬空（因为写字须用全身之力送出，脚不着地，则写字无力），双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

立姿的要求：写较大的字时，坐书会受到不少限制，身体的活动范围较小，视野不开阔，所以需要站着写。立姿与坐姿基本相同，只是书写时两脚自然分开，右脚稍向前，上身可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略为放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体，右手腕肘悬起，运气挥毫。

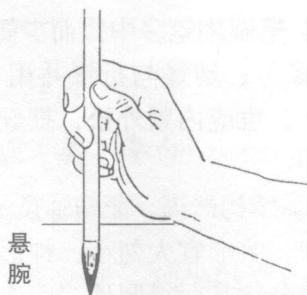


3、运笔方式

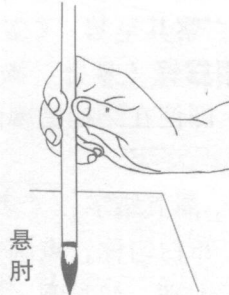
运笔即用手腕运转毛笔，要学会运笔，就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及其相互关系。一般来说，指的作用主要在于执笔，腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时，点画、间距较小，动作细微，就用五指协调行笔。如书写拳头般大小的字，由于运笔范围扩大，而以用腕为主，指则辅之。再大些的字，仅用腕也无济于事，就必须用臂来配合腕共同完成书写。



枕腕



悬腕



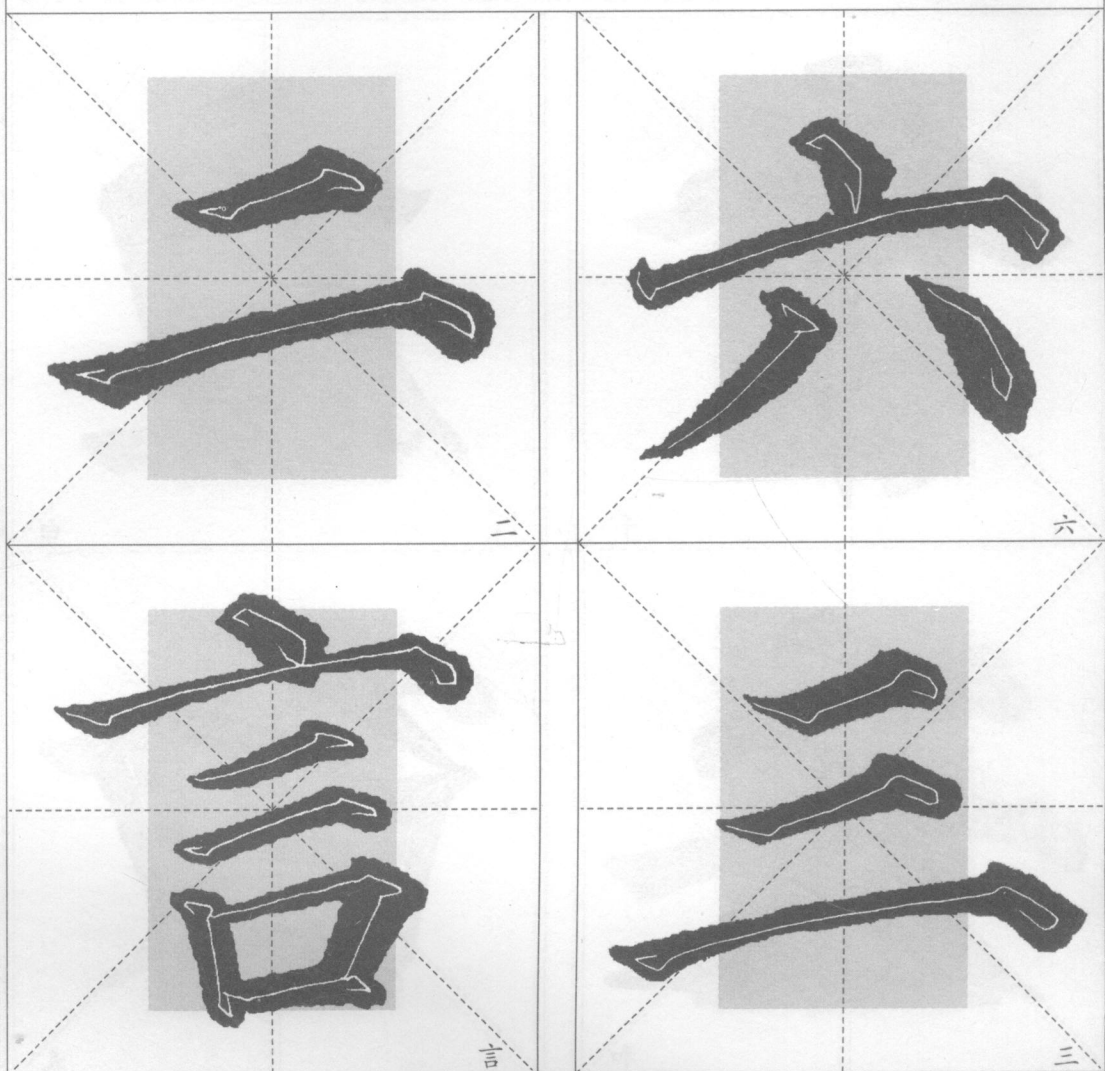
悬肘

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，而不适宜书写大字。

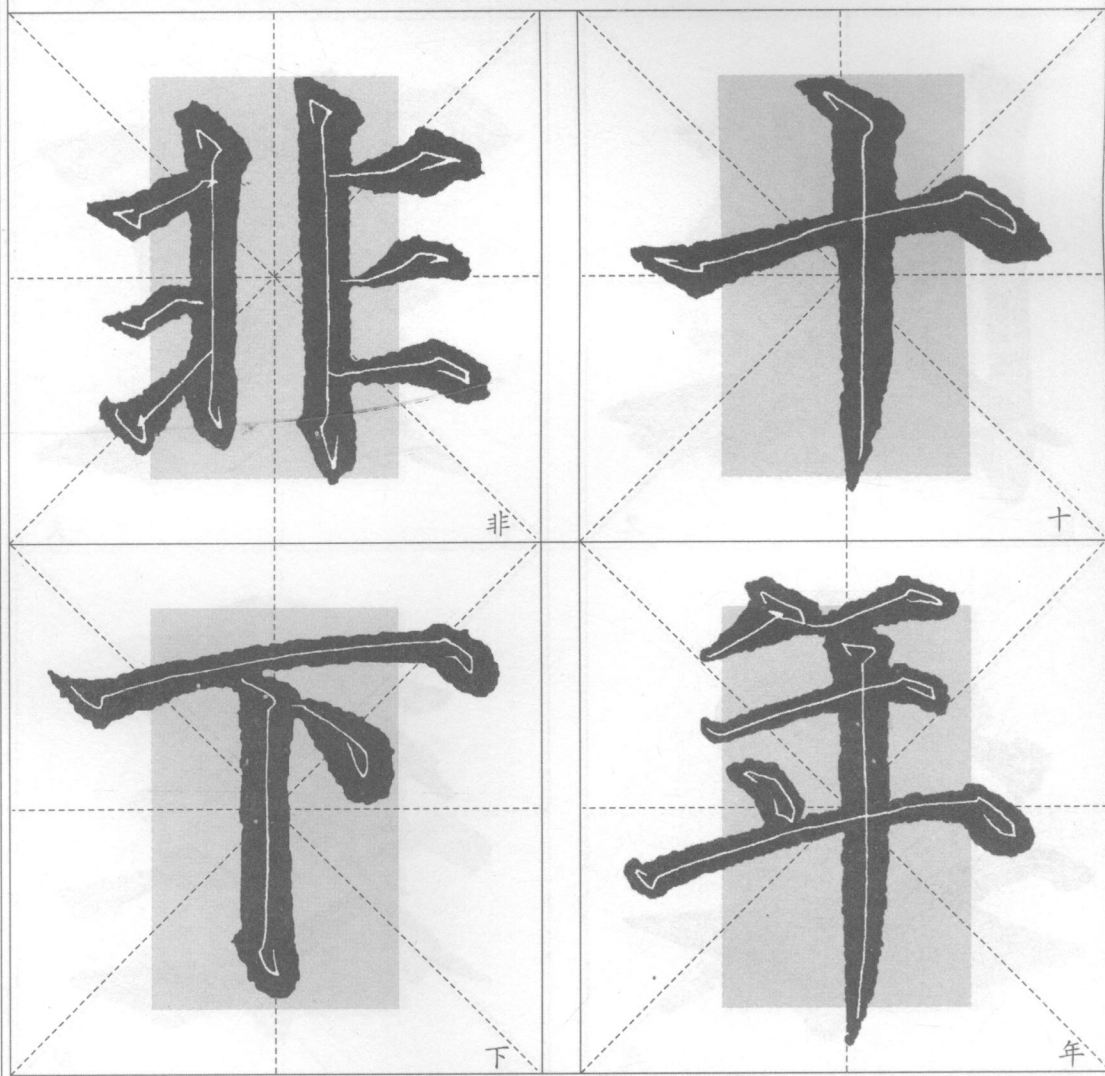
悬腕 悬腕比枕腕扩大了运笔范围，能较轻松地运动手腕，所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大，需经过训练才能得心应手。

悬肘 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。

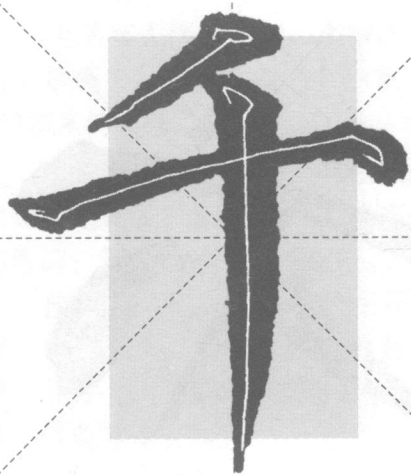
横 “永字八法”中称横为“勒”，就是勒马牵缰，意思是说写横画不可很快地平拖过去，要迟涩地前进，使笔锋与纸之间产生一种摩擦力，要控制运笔节奏。



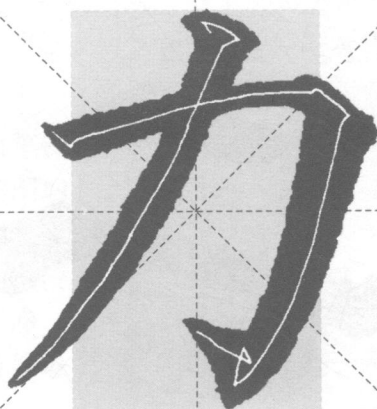
竖 “永字八法”中称竖为“弩”，也称直画，但是除了“中”、“年”、“午”等居中的竖画外，却不能写得过直。弩的本意指机括发箭的弓，用它代表竖的笔画，意思是写竖时不可太直，直则失势，要直中见曲，其形像弩，笔力饱满。



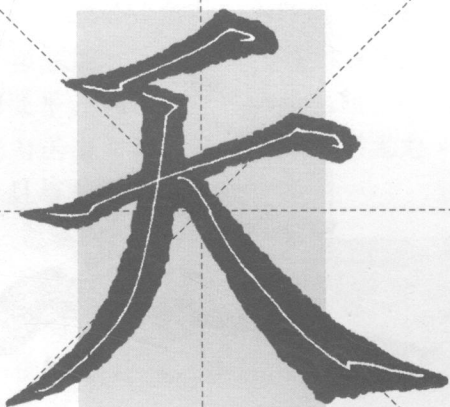
撇 “永字八法”中称长撇为“掠”，短撇被称为“啄”。写长撇要像用梳子梳长发那样，快而涩，如梳篦掠发，力送画末，不可失势。如随便甩出，就会失于轻浮。“啄”指鸟用嘴取食物，意思是说写短撇像鸟啄食一样，运笔疾速凌厉，写出气势。



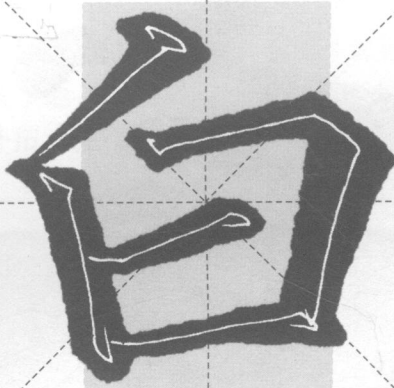
千



白

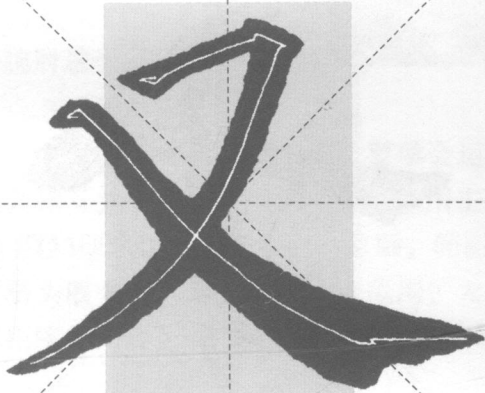


和

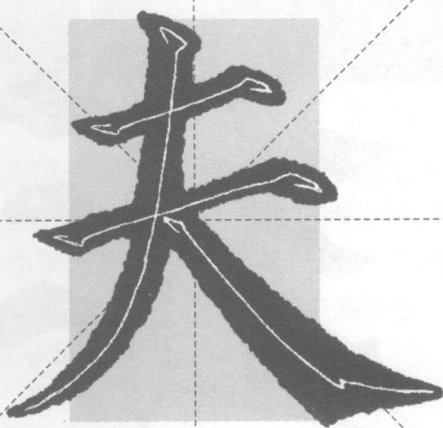


夫

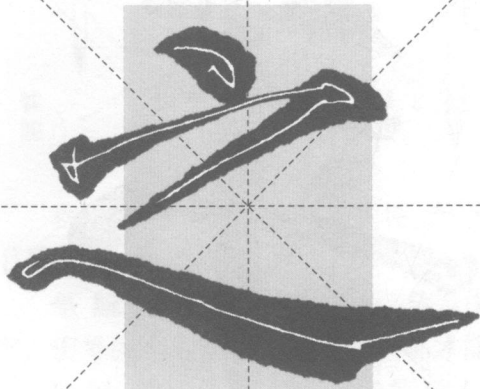
捺 “永字八法”中称捺为“磔”，有开张的意思。写捺笔要起笔、行笔、收笔清楚，笔画涩而有力，含蓄，劲挺饱满，表现出抑扬顿挫的节奏感。其直捺须与撇配合呼应；平捺则如水波之起伏，须一波三折；斜捺介于直捺与平捺之间；如一字中有两捺时，通常其一用反捺。



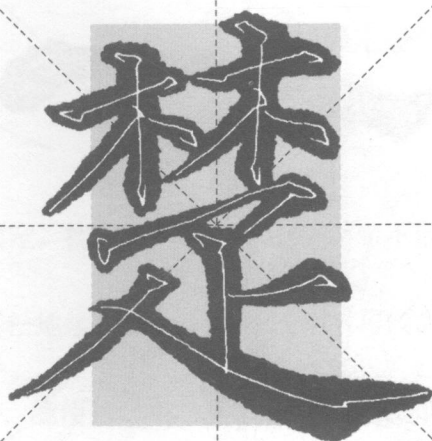
又



夫



之



楚

点 “永字八法”中称点为“侧”。点只是告诉人们一个笼统的形状，“侧”指明了写点时应左顾右盼，欹侧不平，有向有背。点被称为字的眉目，随字而异，方能得神。下笔时当顺势落笔，收笔时须收锋在内，或审其势险而为之，露锋处切忌虚尖怯露而宜尖锐饱满、干净利落。

主

主

首

首

方

方

安

安

钩 “永字八法”中称钩为“趯”，意为写钩时，驻锋提笔，迅速趯起，如抬足踢出，其力集中在笔的中锋，锋如锥，锐利有力，出笔要疾，切忌虚尖浮露，力量速度要恰到好处。

可

可

到

到

乘

乘

东

东

折 “永字八法”中虽然没有折法，其实它是学书过程中极为关键的点画。《多宝塔碑》折法，其用笔横细竖粗，纵横相连，把横写到转折处提锋向斜上，再向斜下方顿笔，然后调锋下行，横、竖吻合紧密，转角自然。

百

百

五

五

自

自

且

且

挑 “永字八法”中称挑为“策”，是指向右上挑，写时如策马扬鞭，不用像写横一样控制节奏，而是要快。下笔宜直，折笔调锋后借势发力，向右上挑，出峰时在空中作收势。挑画常与下笔意连，有呼应之势。

或

或

功

功

珠

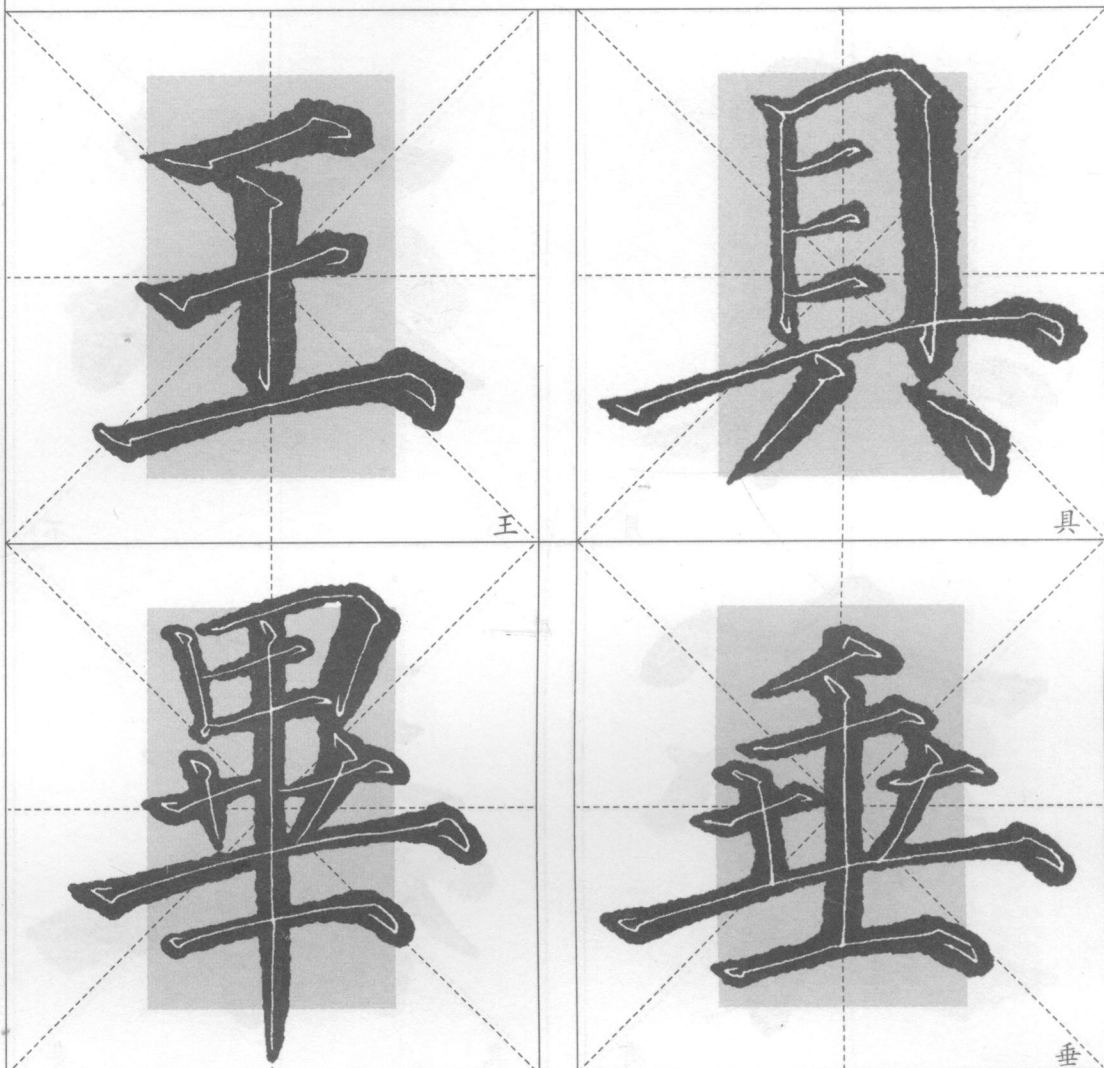
珠

我

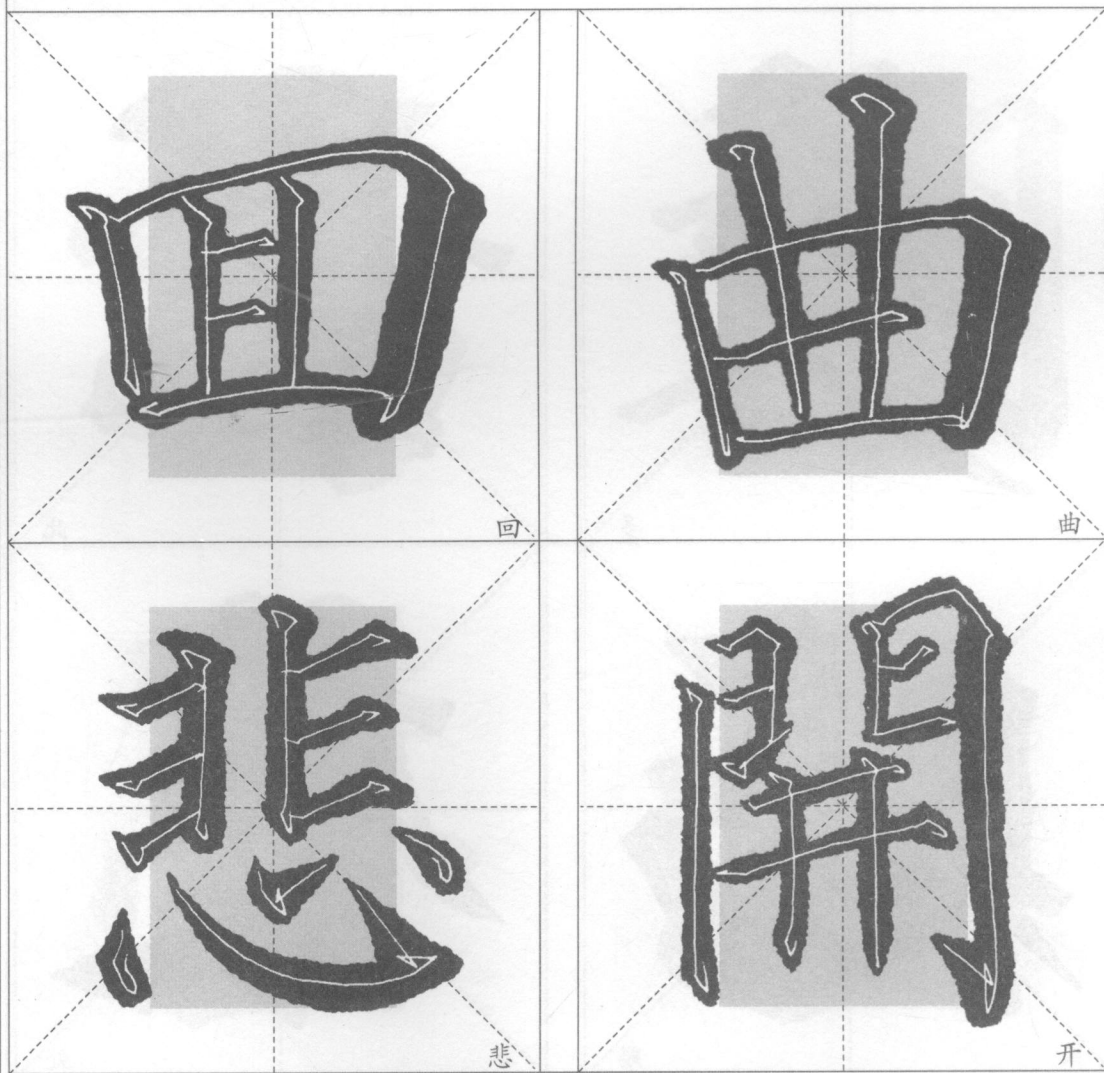
我

汉字笔画，除八个基本笔画以外，其余都是由基本笔画变化而来。

横的形态变化：通常有平横、仰横、覆横、左尖横等，在原基本笔画的粗细、曲直、倾斜程度等方面产生变化。



竖的形态变化：通常有相向、相背、垂露、悬针等，在原基本笔画的粗细、长短、曲直程度等方面产生变化。两竖画组合可以相向或相背，三个竖画以上时，中间多为垂露竖，左右则通过字形结构的需要来调整可相向或相背。



撇的形态变化（一）：通常有长撇、断撇、平撇、兰叶撇、回锋撇等，变化在于其长短、粗细、方向、起收笔等方面。

月

月

不

不

有

有

春

春

撇的形态变化（二）：单字中若遇多个撇画，须有参差变化，避免雷同。

多

多

影

此

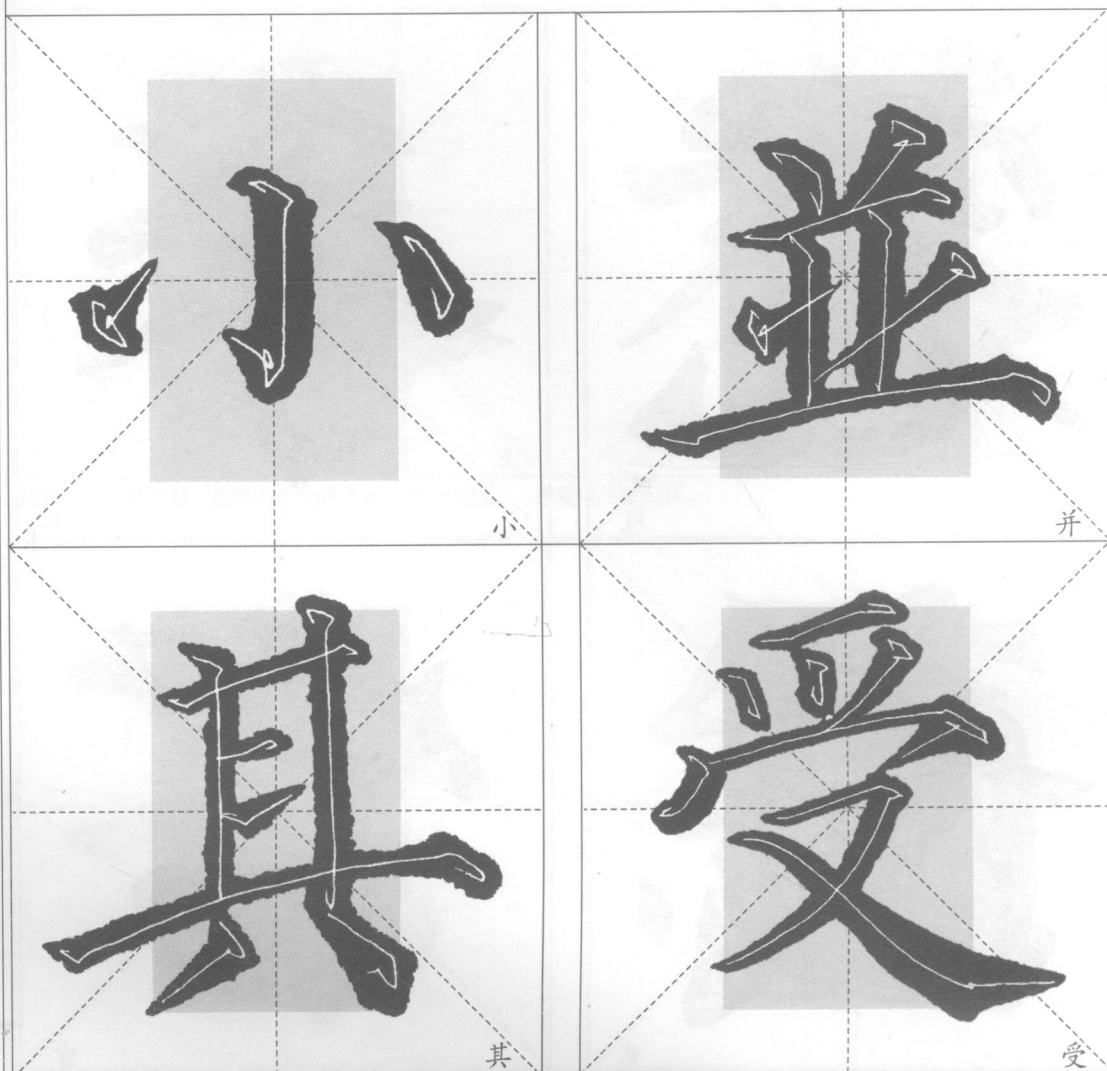
赐

赐

处

处

点的形态变化（一）：作点之法贵在变通，通常有俯有仰、起收或露或藏、随字异形、呼应有致。其形态的变化须服从于字的结构和笔势的需要。



点的形态变化（二）：点单独用时较少，其组合出现在字中却非常丰富，如曾头点、其脚点、上下点、散点水、横三点、横四点。



钩的形态变化（一）：通常有横钩、竖钩、竖弧钩、斜钩、卧钩、背抛钩、竖弯钩等，其变化在于角度位置、行笔长短、曲直弧度、出钩方向等方面。

冠

冠

手

手

武

武

宫

宫

钩的形态变化（二）：无论何种变化，都应根据字不同的结体要求和笔势来定。出钩角度，都须与下一点画有呼应关系，并兼顾到笔画间的穿插避让。

忠

忠

见

见

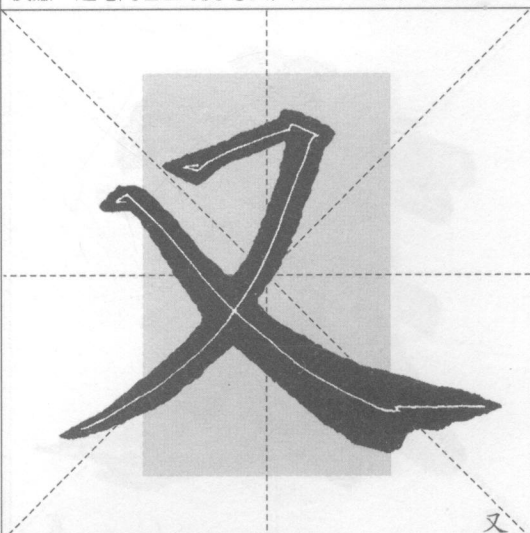
咸

咸

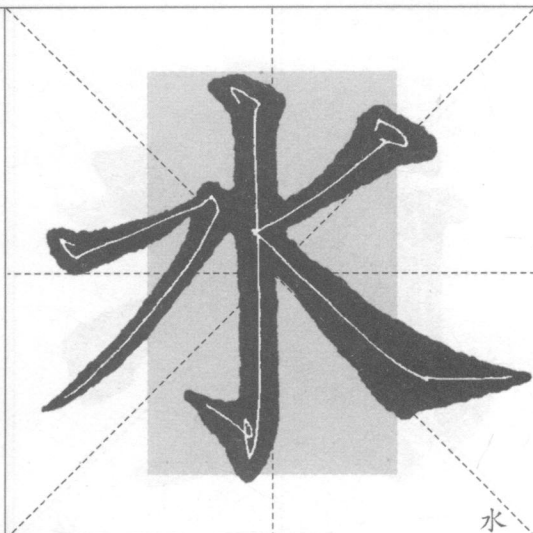
光

光

由两个或两个以上的基本点画复合而成，书写时应当作一个点画一次性完成，以使点画的流畅与完整。
横撇 起笔向右上取势写横，向右下略顿，转锋向左下作撇。

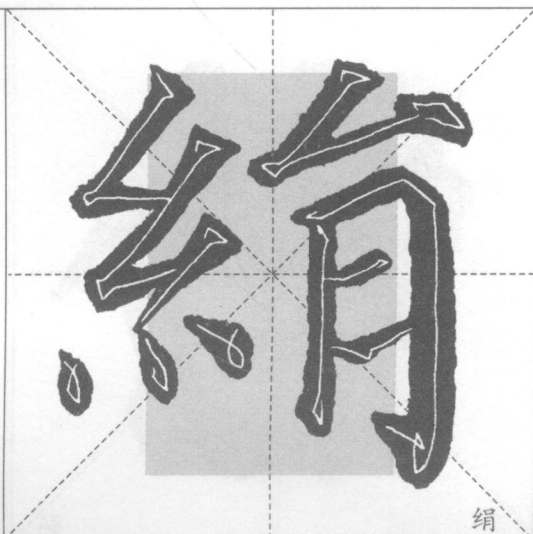
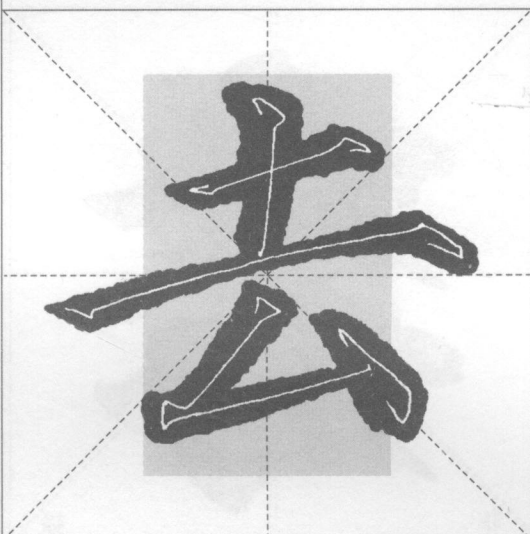


又



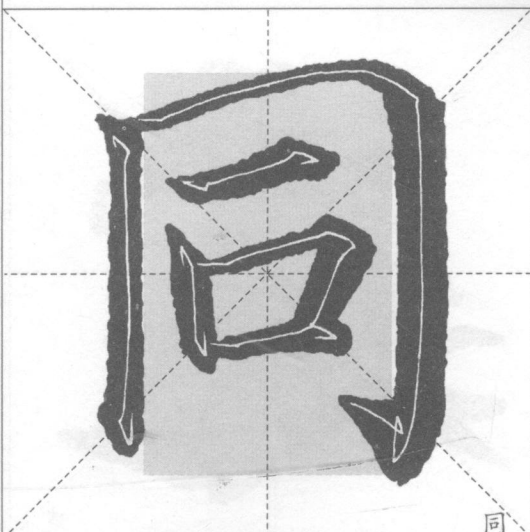
水

撇提 先作断撇状，顺势向左稍微宕出，再作提画，一般提笔不宜写长。

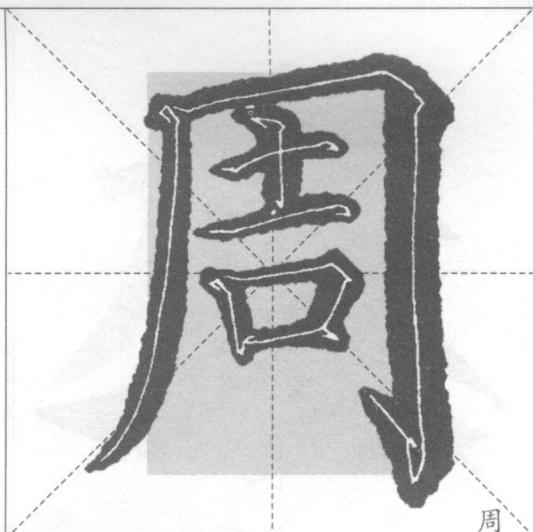


絹

横折竖钩 横画上仰，竖画要正直，钩尖上翘，呈左包之势。

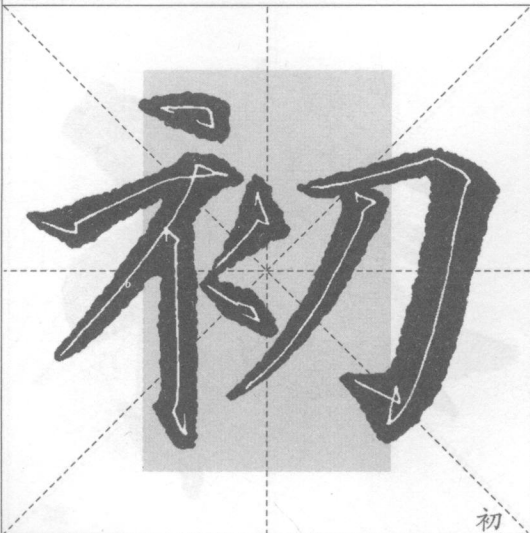


同

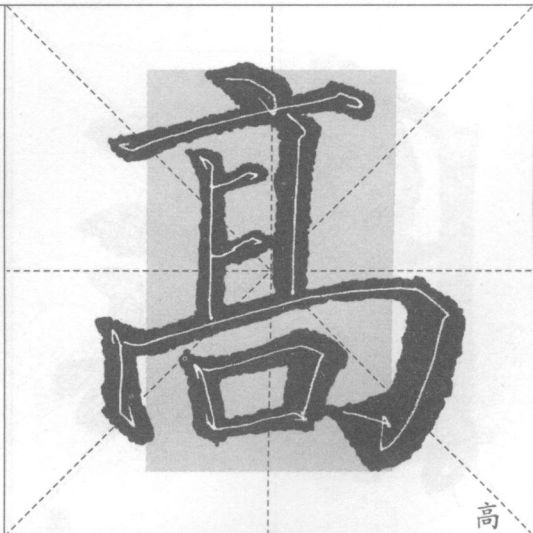


周

横折斜钩 横画或长或短，应根据字不同的结体要求来定，折笔后向左下斜行，或直劲或略带曲势，钩尖上翘，呈左包之势。

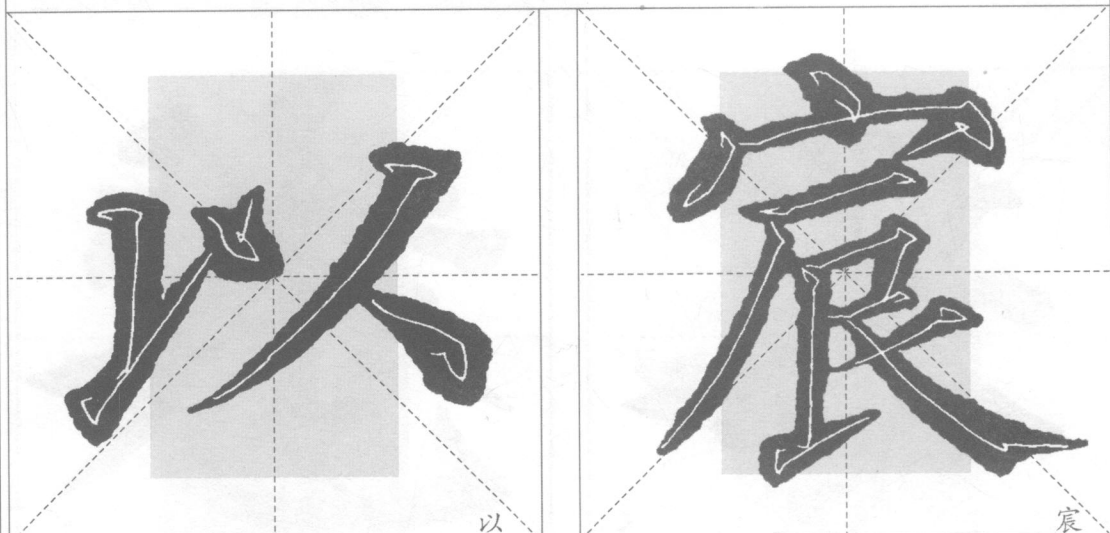


初

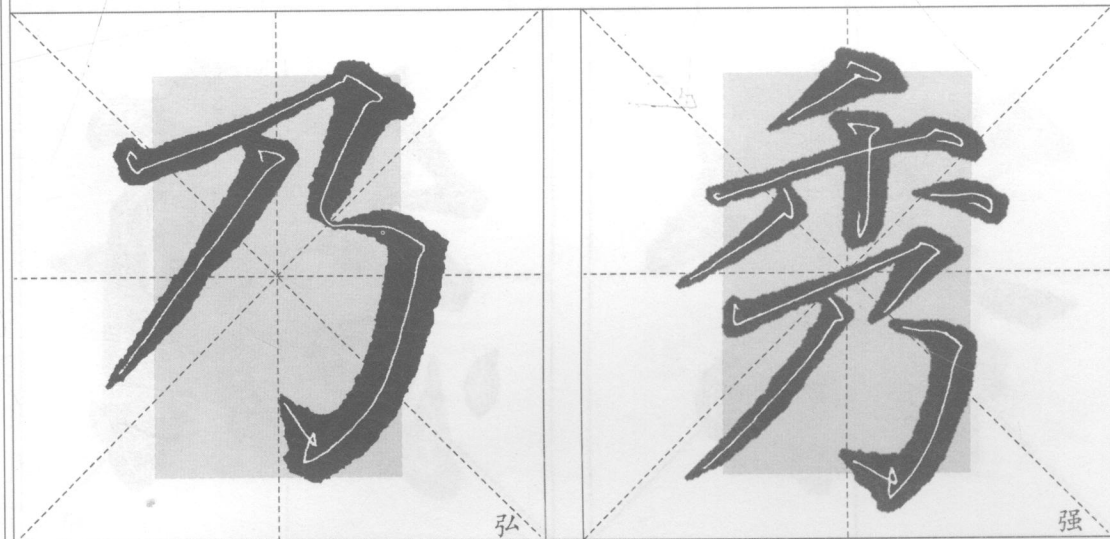


高

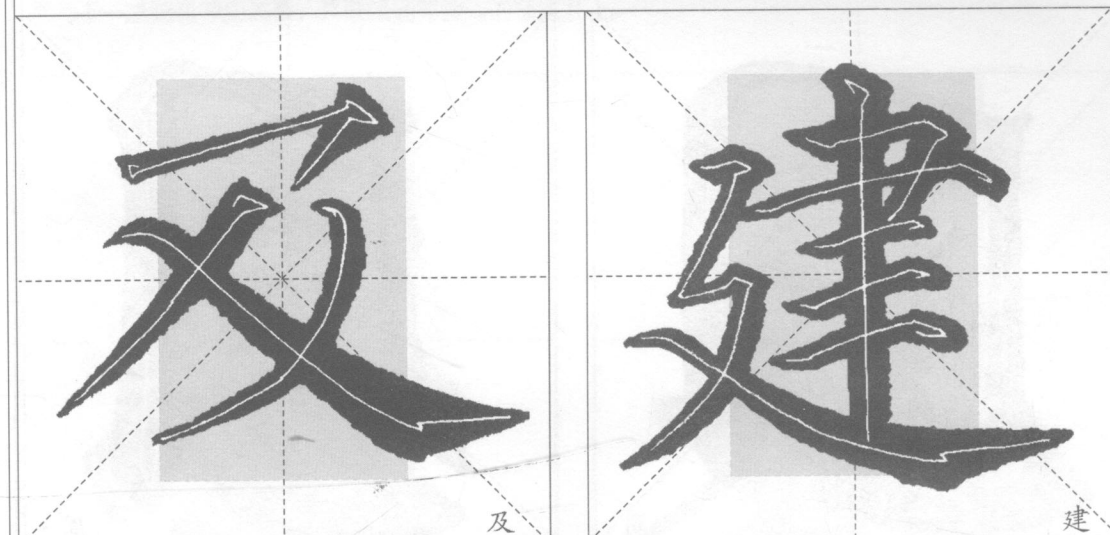
竖提 竖画至下端须顺势向左下宕出，然后再向右上作提。



横折折折钩 横画起笔向右向上取斜势，上折笔力劲健，下折折钩与上部呈呼应之势。



横折折撇 横画的长短、取势应根据字不同的结体要求来定，两折笔上方下圆，弯势或大或小。



横撇弯钩 又称耳钩。横撇与弯钩或连或断，用笔提按转折，方圆兼使。一般与竖画组合用作左、右偏旁。

