

顏

真

卿

書多
寶塔

孟鴻波題



顏真卿書多寶塔

广西民族出版社

(桂)新登字06号

责任编辑:孟鸿波

封面设计:杨大平

颜真卿书多宝塔

孟鸿波

广西民族出版社

广西新华书店发行

南宁市印刷厂印刷

★

开本787×1092 1/16 印张 5.3

1992年5月第一版 1994年7月第一次印刷

印数:1—20,000册

ISBN7-5363-1459-0/J·296

定价3.40元

前言

为了便于初学者临摹，编者从唐碑中选取公认为较好的欧阳询九成宫、颜真卿多宝塔、柳公权玄秘塔，并选原拓初扬本为基础，按照汉字结构、笔画形式、科学书法分为八类，每类依据笔画姿态又各分八种不同笔画。每种笔画挑选四字或六字，作为该体书法之标准。选择时尽可能采取结构端正、笔画优美者，惟有些碑文由于原碑剥蚀过甚，或因拓印不精，笔画锋芒模糊，为此编者曾用很多时间借笔墨和白粉加以描画修补，再用照相制版方法印刷，使原拓真迹尽可能不变，以便于初学者临摹而免于歧途。为便于追本溯源，进一步学习颜体字，后半部又将《多宝塔》拓印本奉献给广大读者。本帖字体基本完整，是宋拓本的珍品，保存了颜字的风格 and 神韵，既可作为中小学生学习字的范本，又可供鉴赏和珍藏。

正书结构各体均属大同小异，所有区别在于笔画之形态及其书写之笔法。学习某体某碑，宜先临摹其笔画，等到笔画学有成绩，如背书有七八分相似，而后研究结构，则必事半功倍。若笔画未成而先学结构，是为舍本逐末，事倍而功半。为此本帖分笔画与结构二册，而注重笔画部分，俾初学先行练习奠定基础。

汉字正书笔画形式种类繁多，计有六十四种笔画，每种笔画如不合理名称不能辨别，但汉字笔画向无统一名词，习常所用有同笔异名者，有同名异笔者，故平时常不能借口述令人立悟，而必须用笔书方能达意：如同为「一」古称「勒」，今称「横」，俗称「画」，同为「丨」古称「努」，今称「直」，俗称「竖」；同一笔画其名称有数种，实际应用殊多不便，尤以同一名词而所表示者却非同一笔画，反致淆乱。如「丨」与「ㄚ」其形式与书法完全不同而均称「钩」，又如「丨」与「ㄚ」其形式与书法完全不同而均称「努」。各种笔画古时并无统一名词尚有可恕，但在科学昌明之今日，仍无合理统一名词，实为一大憾事。本帖有鉴于此，故对笔画之名称，加以详细研究，依据习常所称，又不背科学原理，拟定合理名词，并在每种基本笔画之上，注明今昔名称，以便学者辨别。

本帖是为适应初学练习正楷书法之需要，故编纂之程序与学习之方法颇为刻板，但初学由此临摹经过相当时日，等到笔画形式完全相像，学者自应力求变化，务使笔画之姿态风神飘逸，幸勿以此视为学者终身不变之标本。

这三种习字帖，是编者在抗日战争期间编的，后因其它工作，致本帖下册间架结构部分及赵体道教碑尚未编成。现因北京各学校的需要，先行出版，借以探闻群众意见，如果认为有必要，当即继续进行。

编者是书法爱好者，绝非书法家，故在本帖之中难免有不妥和不尽之处，希望书法专家、书法爱好者和广大读者给能指都。

孟鸿波

一九九二年于北京

执笔和运笔方法

执笔与运笔方法是依靠五指、腕肘、身体、两眼，四种人体机能，密切配合，行动一致，才能写成工整美观的文字，今将四种方法说明于后：

(一) 指法执笔之五指应置于一定地位。执笔方法原则要求自然，力避勉强。合理之执笔法是：大指上节端与食指上节相对紧握笔管，使笔能上、下、左、右、前、后行动，中指上节端在笔管，使笔钩向里或向下，名指之背顶拒笔管使向外，小指傍无名指助其行动。执笔时务求大指与食指着力握笔，使虎口圆，如马镫形。执笔之姿势务求笔管直立，指实掌虚。如此运笔转动较为灵活（见第一、二、三、图）。若大指、食指与中指紧抱笔管则掌内实虎口小而无圆孔，因而运笔转动颇不方便（各指名称见第四图）。

(二) 手法支笔方法是借手与臂之升降，而手之或升或降是随所书文字之大小而定。凡书写小楷用枕腕，将腕肉轻着案上（见第三十二图），若手腕肉薄，可以左手平复纸上，将右腕置于其上，如此运笔书写亦可。如书中楷（约一寸左右）宜用悬腕，腕离案约五分，将肘肉轻着案上，作为运笔高低之准绳（见第三十三图）。若书三寸以上大字或写行书、草书应用悬肘，腕随时行，约离案一二寸高度（见第三十四图）。书时应用左手扶案以免身体摇动。执笔之松紧与字之优劣大有关系，如执笔过松则使笔无力，若执笔过紧则运转不灵。苏东坡云：「执笔无定法，要使虚而宽，不宜执之过紧。」执笔之要领在于能以全身之力，由肘而腕，由腕而指，由指而笔管，而注于笔尖，若执笔太紧则力注于管，而不能达于笔尖矣。

(三) 身法书时身体应端坐挺胸，不可曲背，胸宜离案三、五寸，头可略向前俯，两足并排着地，笔管应置在鼻部之左右，所书之字应置在视线之正中，同时左手贴案并将纸张按住，以免书写之字偏斜不正。若身体斜坐，或背曲，或胸贴案，或头倾斜，或两足乱置，则书时不能用全身之力达于笔尖，故应注意。如书三寸以上大字则应起身立书，两足分开，右足稍前，上身微厥，左手扶案，右手悬肘执笔书写。

(四) 眼法习字应先训练两眼，务须多看名贴，细心研究笔画之书法，及其部位之结构。书写前应先凝神静思，预想字形：偃、仰、平、直，然后动笔，当执笔书写时，眼与字之距离不可太近，过近眼睛将成近视病，过远又不易看清笔画。眼与字之距离应随所书字之大小而定，书小字宜近，书大字宜远。合理之距离，最近应在半市尺以上，通常习大楷、中楷宜在一市尺左右，若书一尺大字则应远离二市尺左右，否则必不能发现所书笔画及其部位之缺点，因此正确之眼法为书写优美字体之先决条件。

目 录

前言 概 論

文房四宝使用知識

- (一) 笔
- (二) 墨
- (三) 紙
- (四) 硯

执笔和运笔方法

- (一) 指法
- (二) 手法
- (三) 身法
- (四) 眼法

习字的方式和方法

正楷书法和笔画名别

- (一) 点法
- (二) 挑法
- (三) 横法
- (四) 竖法
- (五) 撇法
- (六) 捺法
- (七) 撇法
- (八) 钩法

临摹碑帖注意事项

基本笔画和偏旁部首标准字帖

- (一) 点画标准字帖
- (二) 挑画标准字帖
- (三) 横画标准字帖
- (四) 竖画标准字帖
- (五) 撇画标准字帖
- (六) 捺画标准字帖

編 后

正楷书法的源流和变迁

(附本帖原碑真相和原拓字样)

正楷名家字体的特征和区别

(附历代书法名家各体字样)

正楷书法名家的简历和逸闻

仙掌山
松凡山
中庭



习字的方式和方法

历代习字的方式方法，主要有下列七种：（一）抄写或默写：用铜笔或钢笔按照书本上的印刷体抄写，（二）描写（即模书）：用毛笔在印有红色字迹的纸上描写，（三）摹写（描摹）：用半透明的纸或塑胶布或化学板复在碑帖上，借毛笔在其上摹写，（四）行摹后临：在每行第一格中先用描摹方法写一字，然后在下面空格中照上临摹，（五）细摹粗临：先用铜笔摹写标准笔画的轮廓，然后用毛笔在轮廓内临写，（六）格临：用透明九宫格或米字格复在字帖上，同时在九宫格或米字格纸上临写，或用九宫格衬在纸下临写，（七）匡临：在方格纸上或下衬方格，仿照碑帖临写。每种方法各有所长，第一种适合于小学三年以下学生，练习汉字的间架结构。第二、三种方法适合四、五、六年级学生及在职青年学习汉字基本笔画的形态。第四、五种方法适合初中学生练习笔画及结构书法。第六、七种方法适合高中、大学和在职青年及干部练习汉字的笔画、结构、体裁及章法。



(一) 执笔正面图



(二) 执笔左面图



(三) 执笔右面图

正楷书法和笔画名别

正楷书法，古传王右军偏攻「永」字多载，因其备有六法之势能通一切字也。后由其孙智永将此法授虞世南，于是转相传述以迄于今。本帖亦分八法，惟稍有不同，今分别说明如后：

(一)点法点为汉字构成之第一要素，永字八法称「侧」，所谓侧是因篆体作点皆圆，隶体作点皆平，而真体作点多侧，更因书时须侧其笔故名之。点为汉字之根源。凡横、竖、撇、捺等笔画无不始于一「点」。点之书法有两锋，落笔常用藏锋，收笔常用迴锋（见第五图）。点之书法，王右军云：「每作一点，常隐锋而为之。」又说：「点之形式各有其形，或如蝌蚪，或如瓜瓣，或如鸢口，或如鼠矢。」点之方向不一，概别言之，计有八种：即上点、下点、左点、右点、左上点、右上点、左下点、右下点也是也。

(二)挑法挑为汉字构成之第二要素，其形式似钝角三角形，又似永字八法之「策」、「啄」及「递」（音梯，足踢也）。「策」、「啄」、「递」三者，书时均由点始而渐进于锐，惟策略右，啄向左，递向上耳。递与挑同故以「挑」名之，挑画由顿、挫、衄（音扭）、挑四种动作组成（见第六图）。挑之书法，王右军云：「啄不宜赊（音奢，长也），赊则失势。」唐太宗云：「啄须卧笔而疾掩。」意谓由钝至说，应快速书之。挑之形式与方向，概别有八种：即上向挑、下向挑、右向挑、右向挑、左上挑、右上挑、左下挑、右下挑。

(三)横法横为汉字构成之第三要素，构图学称横线或平线，永字八法称「勒」。所谓「勒」，其意指马鞍末端衔于马口之物，取其不平不直，形状相似，又因横画书时必须勒住其笔，始则逆锋落笔，卷毫右行，终则迴锋急收，强勒其笔，习俗称「横」，故名之。王右军云：「横画之法不得缓，缓则不紧。」卫夫人、欧阳询均谓：「横如千里阵云，隐隐然其实有形。」盖横画之形式如云，变化甚多；如书「三」字上中下三画不应相同。口廖云：上潜锋平勒，中背笔仰策，下紧递复收。横画概别亦分八种：即平横、凹横、凸横、腰细横、左尖横、右尖横及右勾横是也。每种横画之书法稍有不同，运笔起止，可参见第七图。

(四)竖法竖为汉字构成之第四要素，构图学称直线或竖线，永字八法称「努」。因书时笔管与笔尖两端皆逆偃向上，然后尽力下行，势如引弩发矢，习俗称「竖」，故名之。竖画之法，王右军云：「不得急，宜卓把笔，笔头先行，笔管须卓立，竖傍则曲也……」柳宗元云：「努过直而力败。」竖状有直有弧，形式不一，概别言之，亦有八种：即直竖、右弧竖、左弧竖、腰细竖、腰粗竖、上尖竖、下尖竖及弯脚竖是也。每种竖画之书法，参见第八图。

(五)撇法撇为汉字构成之第五要素，构图学称左斜线，永字八法称「掠」，习常称「撇」，故名之。撇之书法，王右军云：「撇不宜缓，缓则钝。」柳宗元云：「掠左出而锋轻。」颜鲁公云：「掠髡，以宜肥。」长撇书时上半用努法，下引向左，渐渐展放如掠，短撇书时应锐而疾下，如鸟啄物。其形亦似鸟嘴故又名「啄」。惟撇之形式，不尽类此，概别亦有八种之多：即直撇、弧撇、腰细撇、腰粗撇、弯头撇、弯尾撇、长曲撇及短曲撇是也。每种撇画之书法，参见第九图。

(六)捺法捺为汉字构成之第六要素，构图学称右斜线，永字八法称「磔」（音摘，刀切也），习常称「捺」，故名之。捺之书法，王右军云：「捺不宜迟，迟则失力。」欧阳询云：「一波常三过笔。」意谓捺如水波之曲折，形似波浪之起伏。柳宗元云南：「磔起（音历，速也）起草（音鹄，行也）以开掌。」意谓疾行展开也。捺之形式概别亦有八种：即直捺、弧捺、尖头捺、方头捺、长捺、短捺、直反捺及曲反捺是也。每种捺法可参见第十图。

临摹碑帖注意事项

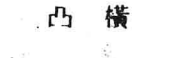
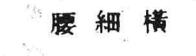
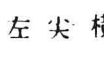
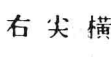
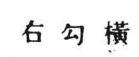
临摹碑帖必须注意下列三个问题：

第一、习字要有计划，尤须持之以恒。每天须有一定时间学习。临摹时间的长短，随各人要求而定。如欲成为书法家，至少十年八年。 繇说：「吾精思学书三十年，读他书未终尽学其字。」如欲写成像样的正楷字则三月、二月亦行。王羲之说：「存意学者两月可见其成，天性灵者百日即知其本。」（见王羲之「笔势论」）。

第二、习字要反复临摹，按图索骥。王羲之说：「初学字时，不可尽其形势，先想字成，意在笔前：一遍正其于脚，二遍须学形势（笔画的位置力求近似碑帖），三遍须令似本（笔画和结构形态力求近似碑帖），四遍加其道润（笔画的起止和使转，务求方圆刚柔近似碑帖），五遍每加抽拔使不生涩，如笔下未滑不可便休，三行二行临之未体，取滑健为能，勿计其遍数也。」（见王羲之「笔势论」）

第三、习字要专心静思，意在笔前。王羲之说：「凡书之时，贵乎沉静，会意在笔前，笔居心后，未作之始，结思成矣，然后下笔……」（见「右军书法」）

基本笔画和偏旁部首标准字帖

上 點		上 向 挑		平 橫	
下 點		下 向 挑		凹 橫	
左 點		左 向 挑		凸 橫	
右 點		右 向 挑		腰 細 橫	
左 上 點		左 上 挑		腰 粗 橫	
右 上 點		右 上 挑		左 尖 橫	
左 下 點		左 下 挑		右 尖 橫	
右 下 點		右 下 挑		右 勾 橫	

 直鈎	 直厖	 直捺	 直撇	 直豎
 弧鈎	 弧厖	 弧捺	 弧撇	 左弧豎
 高鈎	 高厖	 尖頭捺	 腰細撇	 右弧豎
 矮鈎	 矮厖	 方頭捺	 腰粗撇	 腰細豎
 斜鈎	 斜厖	 長捺	 彎頭撇	 腰粗豎
 二曲鈎	 二曲厖	 短捺	 彎尾撇	 上尖豎
 三曲鈎	 三曲厖	 直反捺	 長曲撇	 下尖豎
 四曲鈎	 四曲厖	 曲反捺	 短曲撇	 彎脚豎

点法

上點

(杏仁點)

下點

左點

(挑點)

图 动作 运筆 上點 (五)



(1)藏鋒落筆



(2)轉鋒向上



(3)轉筆向右



(4)行筆向下



(5)迴鋒收筆



心	果	唐
思	京	夜
息	崇	宇
念	景	宣
忽	築	密
應	業	寶

右點



(側)

左
上
點



右
上
點



左
下
點



福

禪

祖

祇

禪

禮

受

孚

嗟

塔

淨

竭

欸

勞

螢

螢

煙

燈

無

照

然

無

然

無

右下點

(鼠矢)



挑法

上向挑

(挑點)



下向挑

(啄點)



六

示

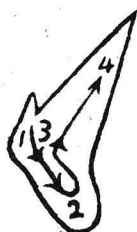
尔

不

具

莫

(六) 上向挑 挑运 笔动 作图



(1) 露鋒向下落筆



(2) 行筆向下頓筆



(3) 向上挫筆



(4) 扭鋒得勢挑出



法

海

淨

流

波

滅

荷

英

菩

華

隆

藏

左向挑



(平撇)

右向挑



(策)

左上挑



(趯)

右上挑



(橫挑)

求	水	及	千
次	氷	乃	乎
求	寺	豈	手
資	列	蒴	香
姿	判	盈	秀
憑	利	域	垂

左下挑

右下挑

橫法

平橫

(玉案)

一

、

、

(七) 腰粗 橫運 筆動 作圖



(1) 逆鋒向 左轉 筆向 下頓筆



(2) 提筆中 鋒向 右行 筆



(3) 轉筆向 上成 上圓 角



(4) 轉筆向 右頓 筆成 右圓角



(5) 提筆向 左迴 鋒收 筆



上
玄
生
並
喜
畫

萼	六
等	其
萬	與
萌	興
華	異
葦	翼

凹橫

(勒)

凸橫

(勒)

腰細橫

腰粗橫

一

一

一

一

三

下

女

一

元

有

安

二

石

言

異

三

天

意

童

王

夫

事

章

玉

香

畫

華

主

左尖橫

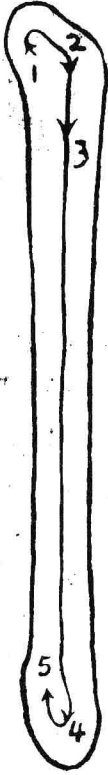
(短針)

右尖橫

右勾橫

豎法

(八) 直豎 運筆 動作 圖



(1) 逆鋒向上取勢于画外

(5) 轉筆迴鋒向上急起收筆成左圓角

(2) 轉筆向右橫筆略頓成右圓角

(3) 提筆向下中鋒行筆

(4) 向下頓筆成下圓角

宛	如	云
宿	妊	非
宸	妙	悲
賓	姓	每
慶	媚	集
毫	娠	龍