

北京体育大学出版社

名碑名帖书法基础教程

颜真卿《多宝塔碑》

楷书技法入门

施志伟 编著

夫檢校尚書都官郎
東海徐浩題額
妙法蓮華諸佛之祕
多寶佛塔證經之跡
發明資乎十力弘建

大唐西京千福寺多寶

名碑名帖书法基础教程

楷书技法入门

颜真卿《多宝塔碑》



施志伟 编著

北京体育大学出版社

J292.113.3

5508

策划编辑 李 正

责任编辑 张清垣

审稿编辑 杨 木

责任校对 长 春

责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

楷书技法入门. 颜真卿《多宝塔碑》/施志伟编著. -北京:
北京体育大学出版社, 2010. 1
ISBN 978 - 7 - 5644 - 0327 - 0

I. ①楷… II. ①施… III. ①楷书 - 书法

IV. ①J292. 113. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 240089 号

楷书技法入门. 颜真卿《多宝塔碑》

施志伟 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsups.cn
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880 × 1230 毫米 1/16
印 张 5

2011 年 1 月第 1 版第 3 次印刷 印数 8001-11000 册

定 价: 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者的话

“名碑名帖书法基础教程”丛书是一套切合书法基础教学和初学者自学的实用性很强的字帖。

“颜真卿《多宝塔碑》楷书技法入门”以《多宝塔碑》为编写范本。此碑字体结构严谨，肥瘦适度，字形端正，两肩平齐，疏密有致，布白匀称，神形俱备。颜书以丰筋取胜，在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。故为后世学颜体者不二选择。

本书在讲解传统书法技法，如点画、偏旁部首、间架结构和章法的同时，在范字中配画了毛笔运笔走势的轨迹，运用笔势图解的方法，使书法教学更为直观实用。从而使学书过程不再感到理解困难。是一本学校书法教学和初学者自学的实用教材。

为了配合教学，还选用原范字的偏旁、部首，运用计算机设计组合汇集了大量的范字，集字汇成常用成语、古诗等，引导学习者举一反三，加以变化运用，以达到事半功倍之效果。

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，值此新书付梓之际对他们所付出的辛勤劳动表示诚挚的感谢。

目 录

一 概述	1
颜真卿《多宝塔碑》简介	1
《多宝塔碑》技法特点	1
毛笔使用方法	1
执笔方法、书写姿势、运笔方式	2
运笔方法	3
二 《多宝塔碑》点画技法	4
三 《多宝塔碑》部首技法	12
四 《多宝塔碑》结构技法	28
五 书法临习方法	35
六 书法常用形制与临创训练	38
竹里馆（唐）王维	40
登飞来峰（宋）王安石	41
春晓（唐）孟浩然	44
春夜洛城闻笛（唐）李白	45
登鹳雀楼（唐）王之涣	48
黄鹤楼送孟浩然之广陵（唐）王之涣	49
宿建德江（唐）孟浩然	52
早发白帝城（唐）李白	53
独坐敬亭山（唐）李白	56
绝句（唐）杜甫	57
望天门山（唐）李白	59
风（唐）李峤	62
咏柳（唐）贺知章	63
鸟鸣涧（唐）王维	66
枫桥夜泊（唐）张继	67
附：名碑名帖欣赏	70
颜真卿《多宝塔碑》	70

一、概 述

◆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。

◆《多宝塔碑》技法特点

《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。其笔画偏于方峻，隶意较多，藏头护尾用笔厚重，表现出的点画线条圆润饱满、力透纸背、有立体感。其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”。具有鲜明的结构紧凑、内紧外松、疏朗宽博的风格。

《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。

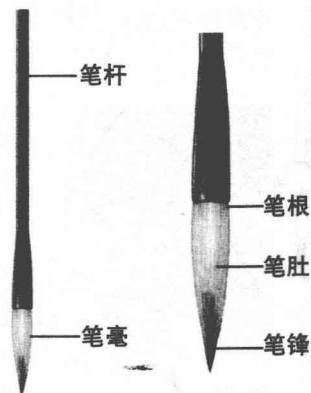
◆毛笔使用方法

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。新笔启用，须先垂直置于冷水中，使笔锋自然泡开，且浸水时间不可太久，笔锋散开即可。写字前先以清水将笔毫浸湿，再吸去过多的水分，然后去蘸墨。蘸墨量适中，墨少则过干，不能运转自如，墨多则腰涨无力，皆不佳。若不经润笔即书，毫毛经顿挫重按，会变的脆而易断，弹性不佳。

书写之后应立即洗笔。否则笔毫干后必与墨、胶坚固黏合，再用时不易化开，且极易折损笔毫。洗净毛笔且理顺笔毛后，应悬挂于通风的阴凉处自然晾干。以保存笔毫原形及特性，不可曝于阳光下。



◆执笔方法

“压”，是指食指的作用。用食指第一节斜贴住笔管外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔管约束住。

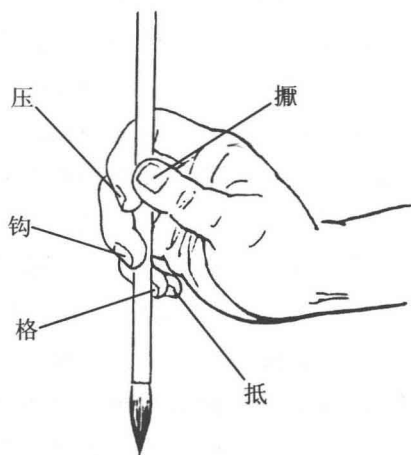
“钩”，是指中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指的力量。

“格”，是指无名指的作用。就是用无名指（第四指）背甲肉相连处从内向外顶住笔管。

“擗”，是指拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，力由内向外。

“抵”，是指小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指向内的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

书写中执笔位置的高低，其实没有绝对的尺度，通常而言，写一般的毛笔字，即3~4厘米的字，执笔大约掌握在“上七下三”的部位。写小字，执笔可略低些，写大字执笔可稍高些。写隶书、楷书，执笔低些，写行书、草书执笔宜高些。



◆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，全身略微放松，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。



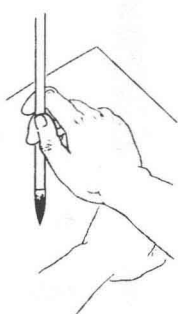
坐姿



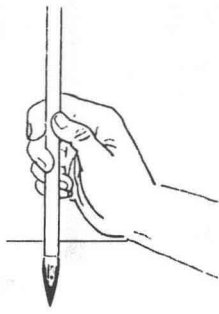
站姿

◆运笔方式

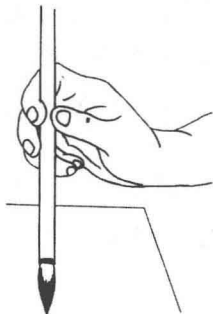
运笔即用手腕运转毛笔，要学会运笔，就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及其相互关系。一般来说，指的作用主要在于执笔，腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时，点画、间距较小，动作细微，就用五指协调行笔。如书写拳头般大小的字，由于运笔范围扩大，而以用腕为主，指则辅之。再大些的字，仅用腕也无济于事，就必须用臂来配合腕共同完成书写。



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 悬肘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。

◆运笔方法

1. 藏锋与露锋

藏锋，指在起笔时取一个和笔画前进方向相反的逆势，即写横画时“欲左先右”；写竖画时“欲下先上”。收笔用回锋，即在笔画行至末端，应将笔锋回转，将锋尖藏于笔画之中，收笔回锋可使笔画交待清楚，使之含蓄浑融，饱满有力。

露锋，指起笔用顺锋，收笔用出锋。也就是说，笔锋的方向与行笔的方向始终相同，锋尖都露在笔画之外，显得锋芒毕露，神采焕发。

2. 方笔与圆笔

“方笔”和“圆笔”是根据不同字体或笔画形状采用的两种不同的表现手法。从字体上讲，篆、隶以圆笔为主，方笔为辅，楷书则反之。一般以无棱角者为“圆笔”，笔画的起、收笔或转弯呈弧线形，多用提笔，含蓄而内敛；有棱角者为“方笔”，笔画起、收笔或折处棱角分明，多用按笔，锋芒毕露。在书法中“方笔”和“圆笔”须结合使用。

3. 中锋与偏锋

中锋又称正锋，是指书写笔锋始终在点画中运行，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满。它是书法的根本笔法。由于笔锋在点画中间，因此在向下一笔画过渡时，能够做到“八面出锋”，使点画之间的气脉贯通，顾盼有姿。

偏锋，指运笔时将笔锋尖偏在点画一边。写出的点画往往有轻重不匀，一边光滑一边毛糙等弊病。一般书家以偏锋为败笔。

4. 提笔与按笔

提、按为用笔的上下运动。引笔向上为提，在行笔中笔锋着纸较少，笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全离纸。将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。

书法的点画，线条的粗细、浓淡、节奏等变化就是在提与按的运笔动作中完成的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋，保持中锋的关键作用。它是创造书法艺术形象的重要手段。

5. 一波三折与运笔速度

一波三折是指写捺画时，起笔要束得紧，颈部要铺得满，拓得开，所谓一笔之中有三折笔势。

运笔速度不宜太快，也不可过慢。运笔太快，势必浮而不实；运笔过慢，必然呆滞无神。不同的笔画要有不同的速度，横须慢，竖要快；捺应慢，撇要快；折应慢，钩须快。一笔之中也应有快慢，如写一捺，起笔要慢，然后由慢而快，至捺脚又由快而慢，最后捺尖又由慢而快。只有快、慢结合，写出笔画才能既爽利又厚重。

6. 转笔与折笔

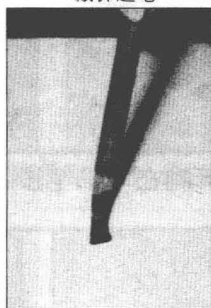
笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出带棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的方法。转笔在运笔时，笔锋应势转而线条不断，因而转的过程中一般不停顿；折笔起笔写横画时先向左逆势落笔，然后折向右行笔，在转折时，要略提锋后再按笔，提按在改变运笔方向的同时，又在按的基础上加了一个顿驻动作，以求得转角方整。



藏锋起笔



露锋收笔



方笔



圆笔



中锋写横



中锋写竖



按笔



提笔



一波三折



一波三折



折笔



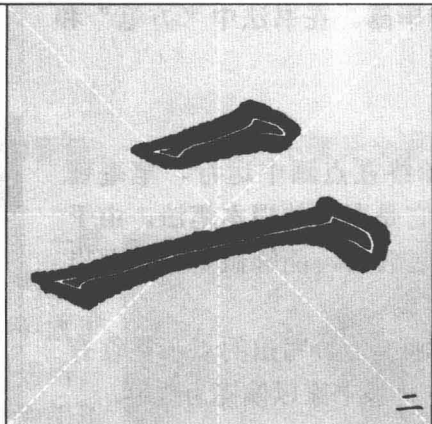
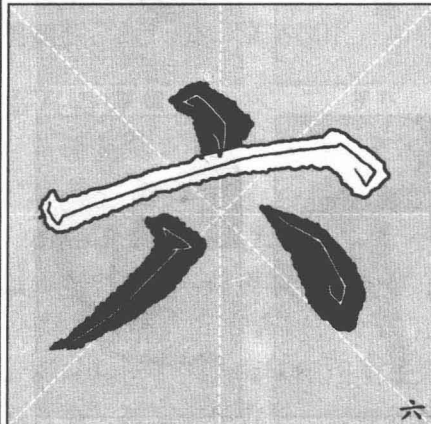
折笔

二、《多宝塔碑》点画技法

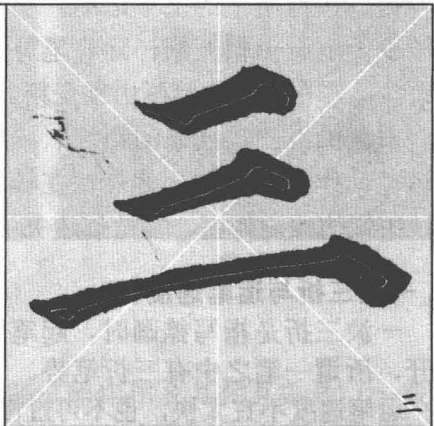
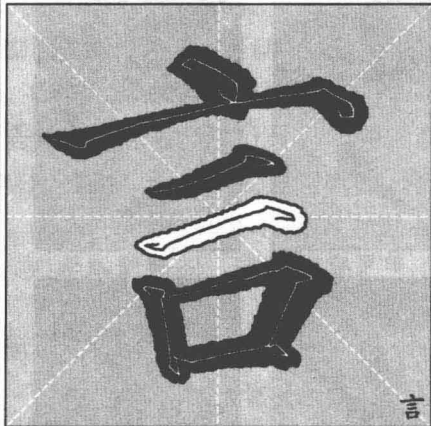
《多宝塔碑》是颜真卿早期的代表作，已充分体现了他在继承传统方面所取得的成就。作品中既有王羲之父子、张旭、虞世南等名家的笔意，也有篆隶精神。在笔法上多为方笔，兼或使用圆笔，横细竖粗已经明显，但在对比关系上，极为适度。横画下笔多取直下，截方后提行，纤细过渡，驻笔向右下重顿，成重墨点，回锋收笔。两侧竖画，依照欧、虞笔法，呈相背形。转折处略加顿笔而后折下，圆转笔很少。

临帖时，认真观察，仔细揣摩每一笔画用笔特征和在结构中的使用和安排。

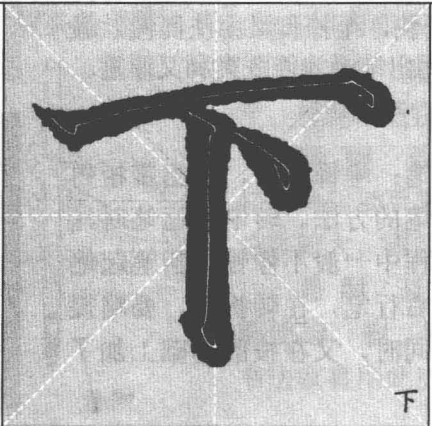
长横 藏锋起笔；折向右下顿笔按；提转中锋向右行笔；至末端转锋上昂稍驻向下作顿笔；向左上回锋再提锋收笔。



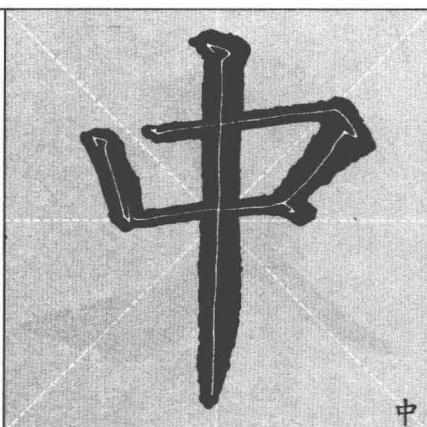
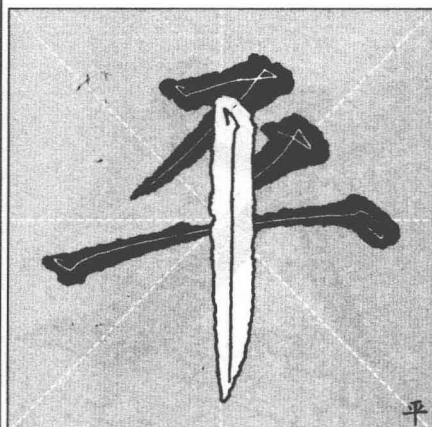
短横 尖锋或逆锋起笔，折笔向右下按，提笔转中锋向右稍行即转锋上昂，折笔向下作顿笔，向左回锋收笔。



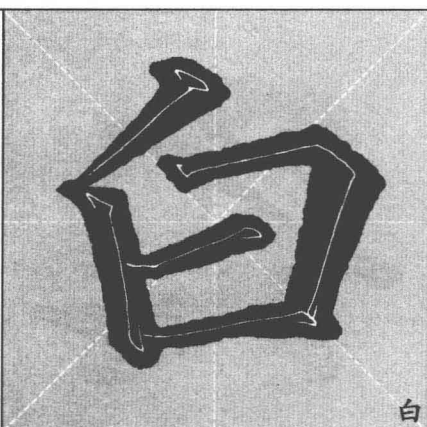
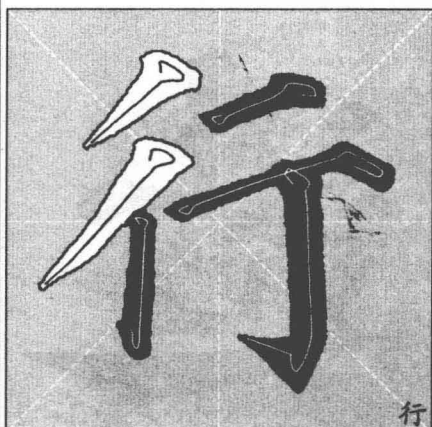
垂露竖 轻锋向上逆入，把笔锋提到左上角，折笔向右下按，略挫动笔锋，将笔锋调中后引笔下行，至竖画末端稍驻再向下作顿笔，向右上回锋收笔。



悬针竖 轻锋向上逆入，把笔锋提到左上角，折笔向右下按，略挫动笔锋，将笔锋调中后引笔下行，边行边提，最后出锋收笔。



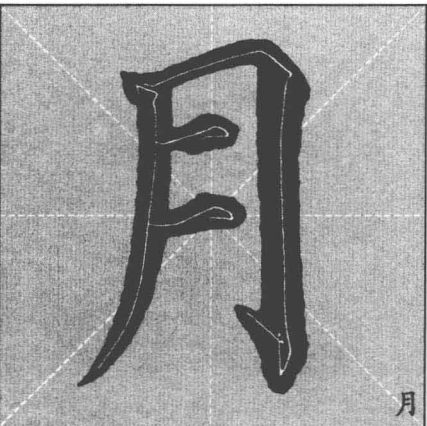
短撇 逆锋起笔，撇头较大 折笔向右下稍驻；转锋向左下边行边提锋撇出，撇锋短劲。



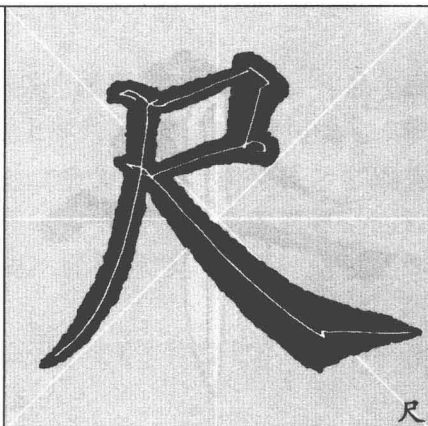
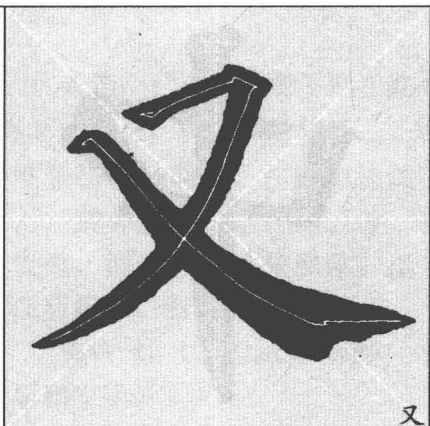
长撇 藏锋起笔或尖锋落笔，顺势向右下稍顿；转锋向左下行笔时微弯；边行边提快笔撇出，撇画长，笔锋送到撇尾。



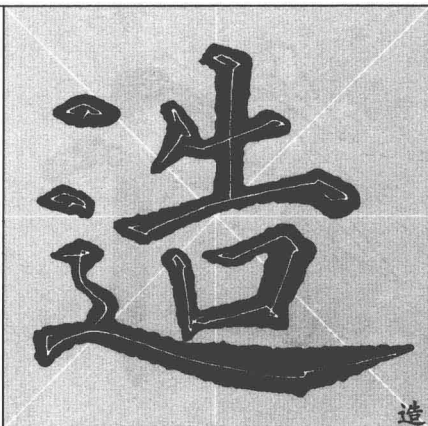
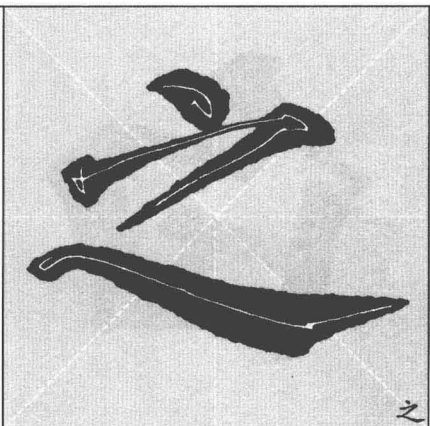
竖撇 逆锋起笔，撇头较大，折笔向右下顿稍驻；转锋向下行笔时微向左弯；边行边提快笔撇出，撇画长，笔锋送到撇尾。



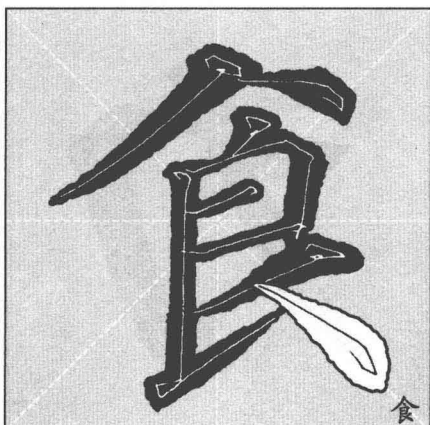
斜捺 逆锋或顺锋轻落起笔；翻锋向右下边行边按，或直或微弯；将至尽处稍顿蓄势；提笔向右捺出，捺脚较大。



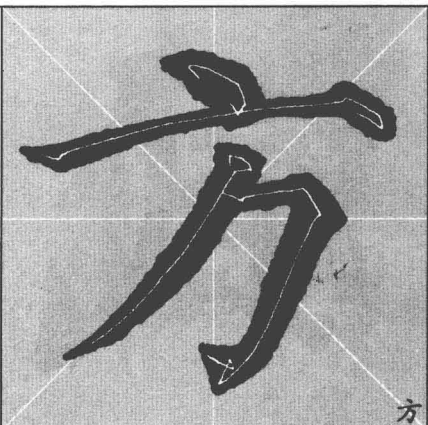
平捺 逆锋起笔；折笔向右下稍顿；转锋提笔向右下徐徐行笔，取势平坦；至捺脚稍驻蓄势；提笔向右捺出，捺脚较大。



反捺 顺锋或逆锋起笔；顺势向右下行笔，边行边按顿；转锋向左上回锋收笔，捺脚呈圆形。



斜点 轻锋逆入起笔，折笔向右下铺毫运笔，轻提笔锋向左上回锋收笔。



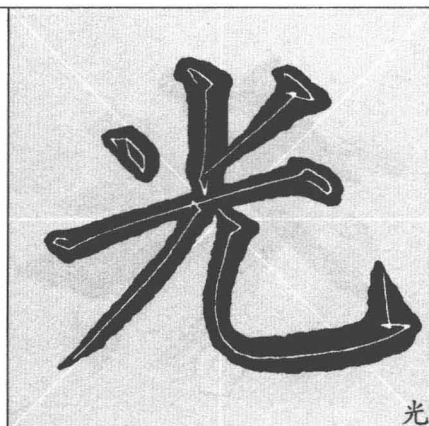
撇点 轻锋向右上方逆入，折笔向右下稍按，折锋向左下提锋撇出，撇锋短劲。



金



首



光

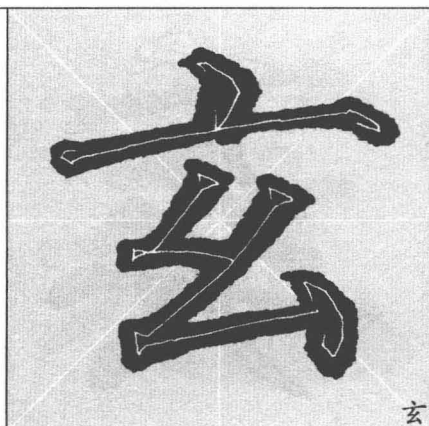
竖点 轻锋逆入起笔，折笔向右下稍行即转锋引笔向下行，随即回锋向上收笔。



良

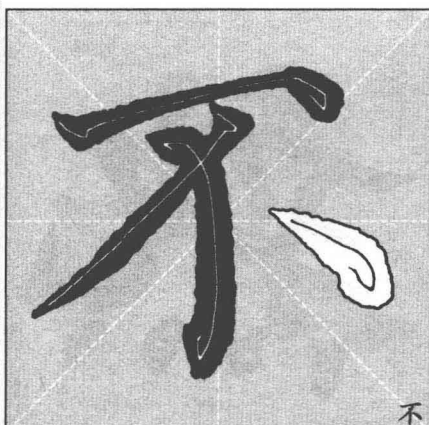


安



玄

捺点 尖锋轻落起笔，顺势按顿笔，随即回锋向上收笔。



不

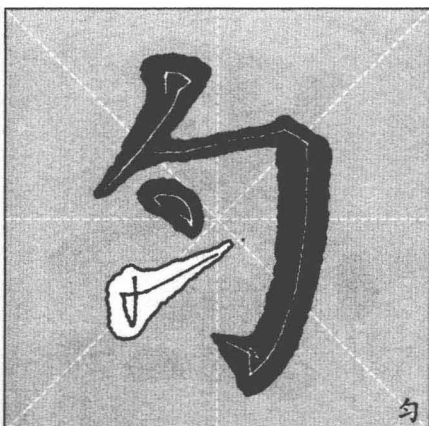


貝



六

挑点 轻锋落笔，顺势向右下作一斜直落点，回锋向左上蓄势。收笔时边走边提，挑锋不宜长。



勾

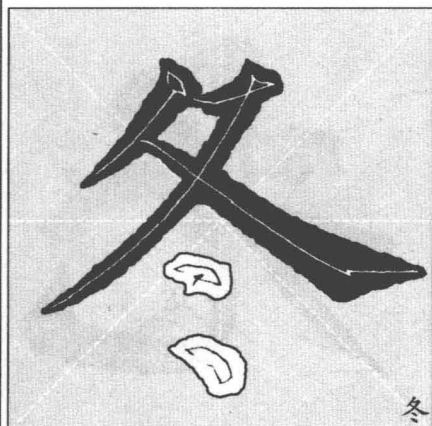


海



悲

上下点 由上下两个右圆点组成，上小下大，上下对正，或下点上挑，两点上下呼应；为“三点水”时，上、中两点为斜点，下点为挑点，且与右边笔画呼应。



横三点 由两斜点与撇点组成，三点成一横排，皆向下聚中。横三点多与平撇组成“爪”字头。



四点底 四点画大小、形状稍有不同，书写时要相呼应，笔断意连一气呵成，外点稍写大。



横四点 四点一侧被围住时，或在字腰时，间距匀称，外点要写大。



挑 藏锋或折锋起笔；转中锋蓄势，挑头或方或圆；提笔向右上角挑出。



或



以

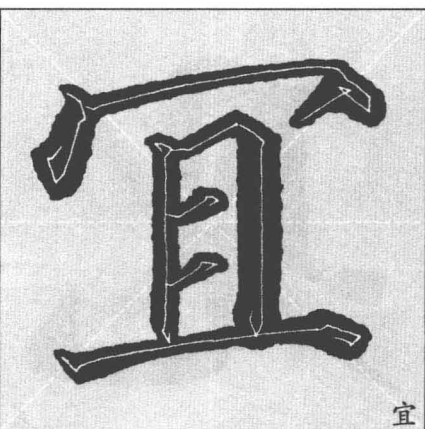


坊

横钩 轻锋向右下落笔；折笔提转中锋向右行笔；至钩处提笔微昂向右下顿；折笔回锋蓄势，向左下勾出。



宣

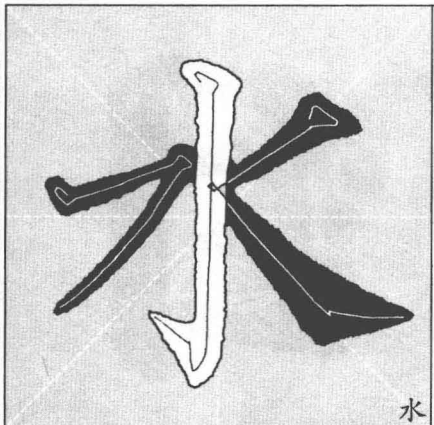


宜



冠

竖钩 藏锋向左上方起笔，折笔转锋向右按，提笔转中锋向下直行，至竖画末端稍驻顿，向上回锋蓄势，向左上勾出。



水

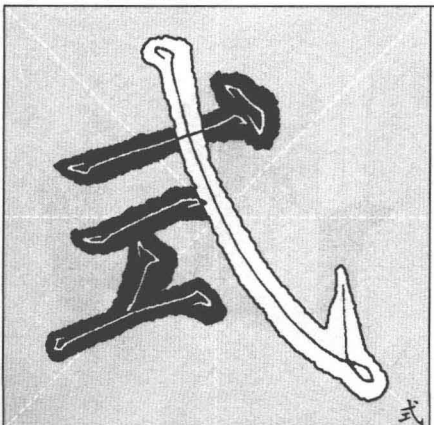


来



到

斜钩 尖锋轻落笔，顺势向右下顿，转锋向右下作微弯行笔，至钩处轻顿，回锋稍驻蓄势，用力向上勾出，钩锋稍长。



式



武

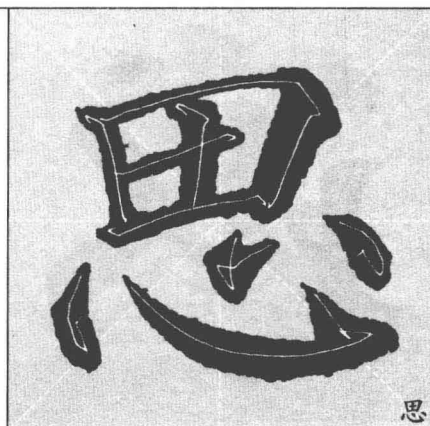


我

卧钩 尖锋轻落起笔，顺势向右下边行边按作横弯势行笔，至钩处轻顿，向左回锋，稍驻蓄势，用力勾出。



悲



思



怒

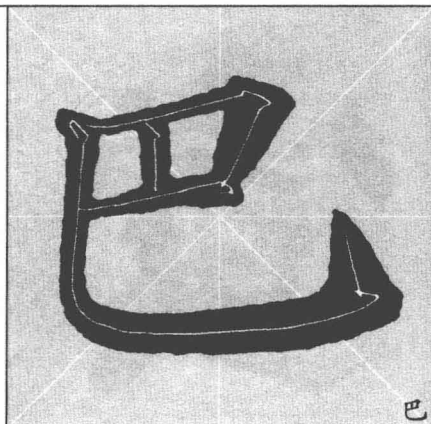
竖弯钩 逆锋起笔，折笔转锋向下中锋行笔，至弯处向右圆折，边行边按向右行笔，至钩处驻笔蓄势，向上略偏左勾出，钩锋稍大。



兆



见



巴

横折 逆锋起笔或折锋轻落，顺势向右上行笔，至折处向右下顿，转锋向下直行，折笔要写得粗重，驻笔回锋收笔或略向左露锋。



福

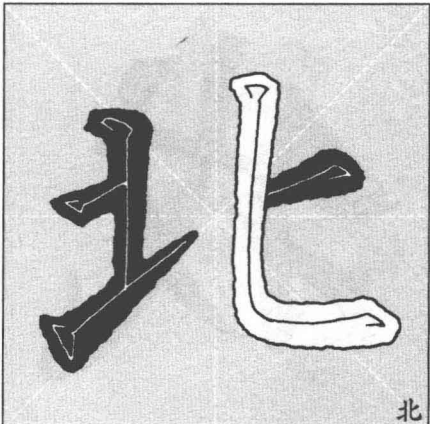


自

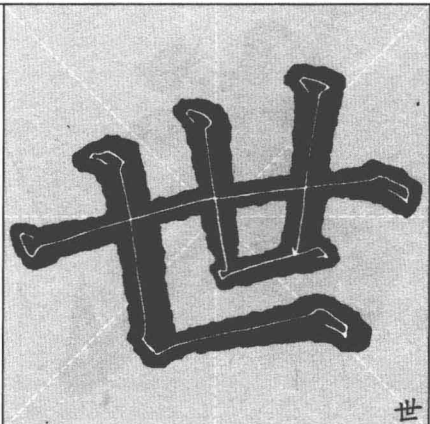


目

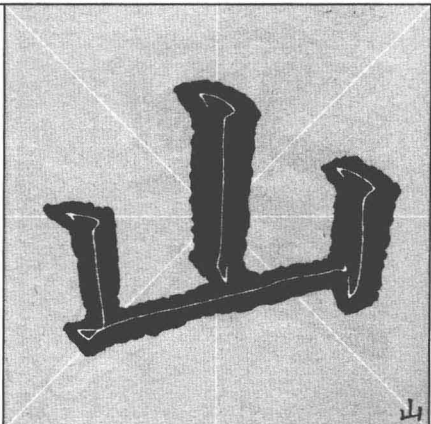
竖折 藏锋起笔，折笔向右按，转锋向下中锋行笔，转锋向右行笔或提笔向左微折，再转锋向右行笔，至末端回锋收笔。



北

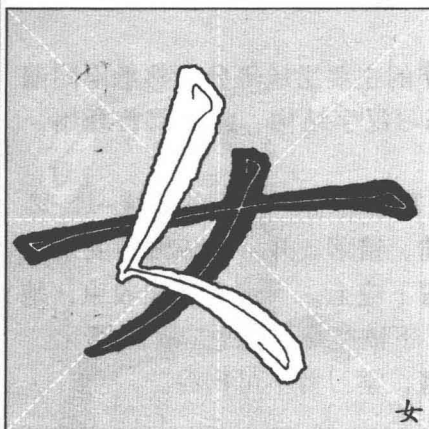


世

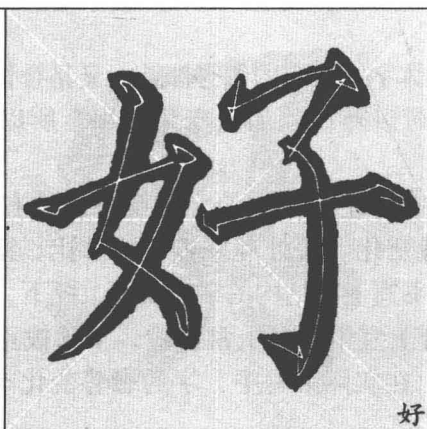


山

斜折点 逆锋或顺锋起笔，折笔向右下稍按，转锋向左下行笔，边行边提，至折处转笔向右下行，边行边按，至尽处稍顿回锋收笔。



女

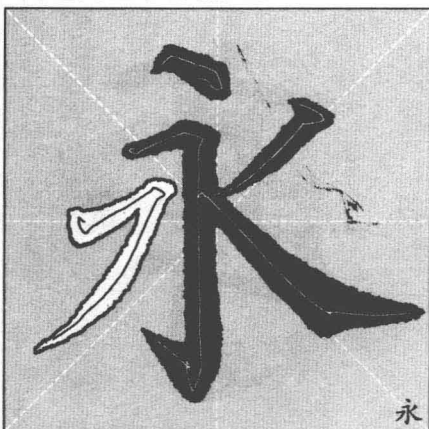


好

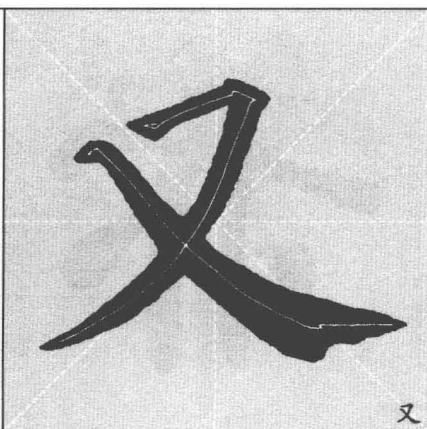


要

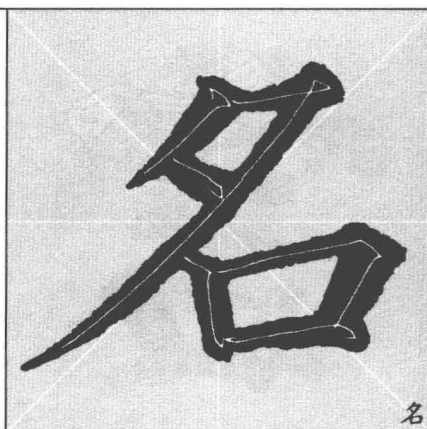
横折撇 藏锋起笔，折笔向下顿，提笔中锋向右上行笔，至折处稍驻，向右上微昂即折笔向右下顿，转笔向左下作撇画。



永

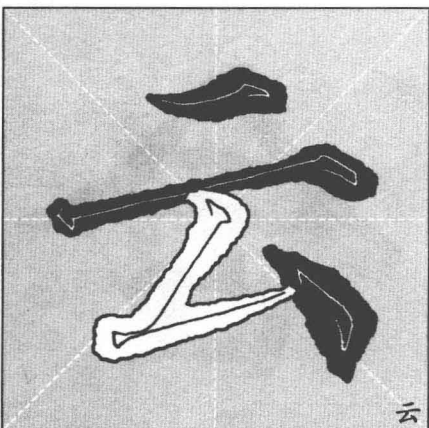


又



名

撇折 藏锋起笔，折笔向右下顿，转锋向左下行笔，至折处稍驻作折角，转笔向右或右上，边行边提笔。



云

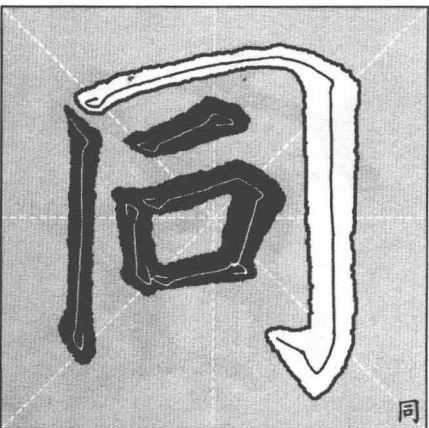


素



矣

横折竖钩 顺锋起笔或逆锋起笔，顺势向右上行笔，至折处提笔微昂向右下顿，转锋向下直行，折笔要写得粗重，按笔作围，回锋蓄势，向左上勾出。



同



初



用

三、《多宝塔碑》部首技法

汉字除独体字外，其余都是合体字。汉字的偏旁部首，又是合体字的主要组成部分，熟悉不同偏旁的结构用笔，进行反复练习，可以熟练地加以变化运用。所以练习汉字结构，先从部首开始，是比较容易入门的。

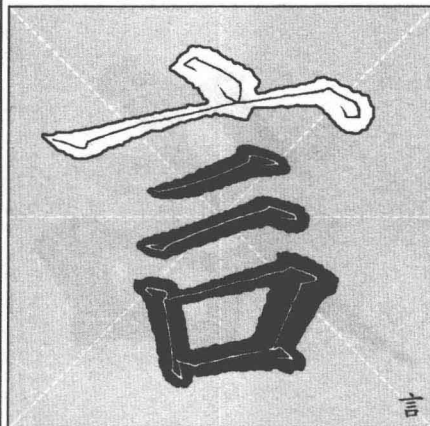


书写左右结构的字，要写左顾右，写右应左。既要考虑统一，又要有变化。要处理好正欹、挪让、穿插、错落、开合、疏密等关系。

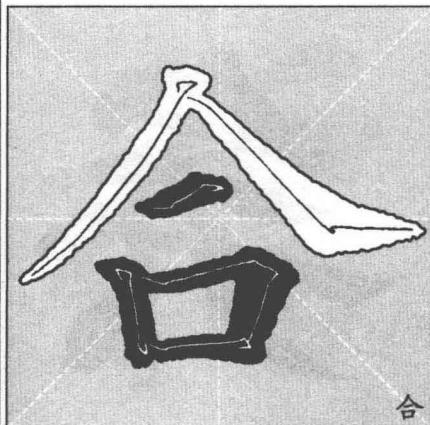
书写上下结构的字，要写上顾下，写下应上。天覆者下须收束，地载者上宜聚敛；上常设险，下须拨正；下欲穿插者，上应预先挪让。

在实际书写中，字的态势变化丰富，学习者不可拘泥。

一 部 斜点居中，横画向右上取势，擦点而过，横画的长短、粗细因字而异。如“言”、“亦”、“亭”等字。



人 部 撇低捺高，角度较斜，不能写得太小，要协调自然，保持平衡。如“合”、“金”、“含”等字。



宀 部 一般要写得较宽。上点逆锋落笔再向下顿按，左点略向里弯。横钩右伸呈覆盖之势。如“官”、“宝”、“宫”等字。

