

中国书法基础教程

颜真卿楷书习字帖

图示解析·易懂易学·事半功倍



多宝塔碑

施志伟 编著

上海科学技术文献出版社

上海科学技术文献出版社

多宝塔碑

施志伟 编著

颜真卿楷书习字帖

图示解析·易懂易学·事半功倍

中国书法基础教程



图书在版编目 (CIP) 数据

颜真卿楷书习字帖·多宝塔碑 / 施志伟编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2013.1

(名家名碑习字帖)

ISBN 978-7-5439-5695-7

I. ①颜… II. ①施… III. ①楷书—碑帖—中国—唐代
IV. ①J292.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 310151 号

责任编辑: 应丽春

封面设计: 晋唐翰墨工作室

颜真卿楷书习字帖·多宝塔碑

施志伟 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

上海社科院印刷厂印刷

*

开本 890 × 1240 1/16 印张 4.5

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5695-7

定价: 12.00 元

<http://www.sstlp.com>

作者的话

《中国书法基础教程》丛书是为广大书法初学者和中小學生精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级书法用书。它从内容和形式上都很适合于中小學生、书法教师作书法基础学习辅导的教学参考。

书法基础的学习一般都要经过两个阶段。第一阶段是字的基本笔画和偏旁部首的练习，第二阶段是字的间架结构与技法的练习。本书在编排结构上，遵从循序渐进的原则，分别对各名家书体的基本笔画、偏旁部首、结字规律，通过大量的例字作了较为详细的临习辅导，同时对临创作品的章法布局、落款方法及钤印位置做了简明的指导。

临摹是每一个学书者的主要学习方法。初学书法必始于临摹古人碑帖，历代书法大家都有代表作，这些经典的作品最能代表书法家的风格，因此它们也是后人择帖的首选。本书以《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。

为了配合教学，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细白线勾勒出运笔方法，使学书者更容易领悟大师书体的风格特点，以提高书法基础训练的效果。

《中国书法基础教程》丛书分为《九成宫碑·欧阳询楷书习字帖》、《多宝塔碑·颜真卿楷书习字帖》、《颜勤礼碑·颜真卿楷书习字帖》、《玄秘塔碑·柳公权楷书习字帖》、《胆巴碑·赵孟頫行楷书习字帖》、《曹全碑·隶书习字帖》、《史晨碑·隶书习字帖》、《兰亭序·王羲之行书习字帖》、《圣教序·王羲之行书习字帖》、《蜀素帖·米芾行书习字帖》十册

本书在编写过程中得到了施俊烈、池荣荣、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、颜真卿及其作品简介	1
二、毛笔、执笔与运笔	2
三、基本笔画与技法	3
斜点、竖点、挑点	3
撇点、长横、短横	4
垂露竖、悬针竖、短撇	5
长撇、竖撇、斜捺	6
平捺、反捺、挑	7
横钩、竖钩、斜钩	8
卧钩、竖提、竖弯钩	9
横折、竖折、斜折点	10
撇折、角折、横折撇	11
横折竖钩、横折斜钩、横折弯钩	12
四、基本部首与技法	13
亅部、乚部、彡部	13
彳部、土部、扌部	14
广部、彡部、亻部	15
山部、口部、巾部	16
彡部、宀部、辶部	17
尸部、弓部、女部	18
女部、小部、子部	19
王部、王部、木部	20
歹部、戈部、日部	21
牛部、女部、冫部	22
月部、欠部、爻部	23
方部、火部、灬部	24
衤部、心部、示部	25
石部、目部、田部	26
艹部、皿部、贝部	27
禾部、立部、穴部	28
皮部、竹部、虫部	29
车部、彡部、亻部	30
见部、金部、足部	31
羊部、走部、酉部	32
言部、米部、青部	33
音部、页部、曷部	34
鸟部、票部、几部	35
周部、佳部、雨部	36

五、基本结构与技法	37
横平、竖正、弯正	37
斜正、间隔匀称、左右对称	38
左右穿插、左右相背、左右等高	39
左窄右宽、左宽右窄、左短右长	40
左长右短、左合右分、左分右合	41
上宽下窄、上窄下宽、上下相等	42
上覆盖下、承上覆下、上短下长	43
上长下短、上分下合、上合下分	44
左中右相等、中窄而长、中短靠上	45
上下大者中小、中大者独雄、左上包围	46
左下包围、三面包围、四面包围	47
疏、密、小、大、长、短	48
偏、斜、重、并、向、背	49
六、集名言佳句成语	50
心平气和、明月入怀	50
鸢飞鱼跃、乘风破浪、龙藏深泉	51
凤鸣朝阳、澄心清神、泽如时雨	52
学源于思、势于天通、春华秋实	53
天朗气清、满园春色、凤簪成韵	54
登峰造极、浩然之气、施畅春风	55
龙飞凤舞、花芳柳暗、万里寒光	56
明朝四海、山重水复、落叶归根	57
云中白鹤、任重道远、鸿朗高畅	58
德修立义、敬业乐群、自胜为强	59
七、书法作品常用形制	60
八、原碑帖欣赏《多宝塔碑》	62

一、颜真卿及其作品简介

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，出为平原太守。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”。

颜真卿有大量的书法珍品传世，碑刻有《多宝塔碑》、《颜勤礼碑》、《颜家庙碑》及《麻姑仙坛碑》等；墨迹有《自书告身》、《祭侄文稿》。

《多宝塔碑》（右图）是他50岁以前的作品，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。在结构上端正平稳，劲峻秀润。

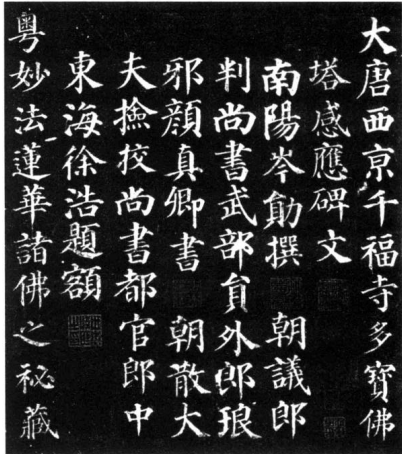
颜真卿《自书告身帖》（左下图），是颜真卿于唐德宗建中元年（公元

780年）被委任为太子少保时自书之告身。告身是古代授

官的文凭，相当于后世的委任状（任命书），颜真卿写这篇告身时已是72岁高龄。此时，他的书法苍劲老辣，点画圆挺，提按转折交待分明，线条对比强烈，结体雄伟宽博，因势生形，自然多姿，已达到炉火纯青的境界。

《自书告身帖》为楷书，结体宽舒伟岸，外密中疏；用笔丰肥古劲，寓巧于拙。字多藏锋下笔，点画偏于圆，除横细竖粗的特点之外，有些竖笔，中间微微向外弯曲，因此显得骨肉亭宏，沉雄博大，尤能反映出颜书的丰采。真迹原藏清内府，今在日本，藏于中村不折氏书道博物馆。

这一年他还书写了《颜氏家庙碑》，同是他晚年的力作，历来为世所珍重。



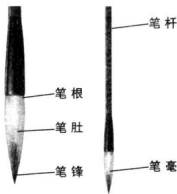
二、毛笔、执笔与运笔

1、毛 笔

毛笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别，毛笔的种类可分为软毫（羊毫）、硬毫（狼毫）、兼毫（狼、羊混合）三大类。初学书法可选笔毫长于3厘米的羊毫长锋大楷。

好的毛笔其笔杆要直，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。

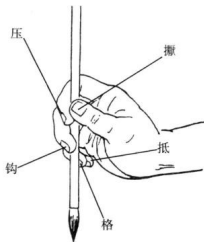


2、执 笔

“压”，是说明食指的作用。用食指第一节斜而俯地出力，贴住笔管外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔杆约束住。

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

“格”，是说明环指的作用。就是用环指（第四指）背甲肉相连处



从内向外顶住笔杆。

“擗”，是说明拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔杆，力由内向外。

“抵”，是说明小指的作用。小指要紧贴环指，助一把劲，顶住中指向上的压力，但小指不要碰着笔杆和掌心。

3、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相互关系。一般说来，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。

（1）枕 腕

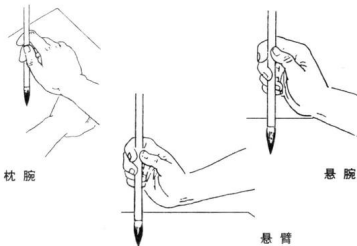
枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定。枕腕较适宜书写小字，而不适用书写大字。

（2）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，经过训练才能得心应手。

（3）悬 臂

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。



三、基本笔画与技法

《多宝塔碑》是颜真卿四十四岁所书，属颜书碑刻中较小之字，虽说是其最早传世之作和楷书代表作，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。劲挺秀丽但又不失浑厚圆健。

点画精到，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。一撇一捺静中有动、清而不拘，转折处略加顿笔而后折下，圆转笔很少。起、行、转、收交代分明，特点鲜明，极易初学。

挑 点

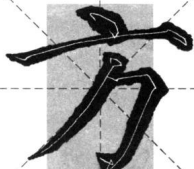
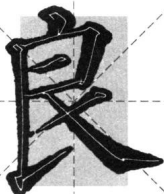
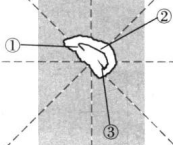
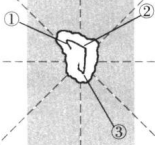
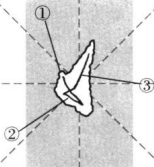
①尖锋轻落笔，顺势向右下按；②翻转笔锋，蓄势向右上挑；③挑锋不宜长。

竖 点

①逆锋或折锋起笔；②折笔向右下稍行即转锋向下；③竖直向下稍行，即回锋收笔。

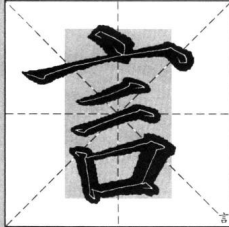
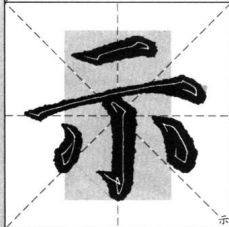
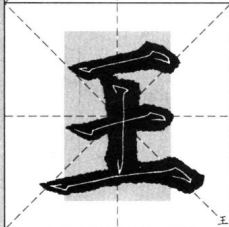
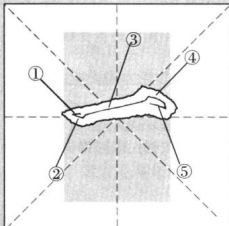
斜 点

①轻锋逆入起笔；②折笔向右下按顿；③转锋向左上略回锋。



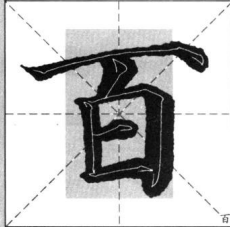
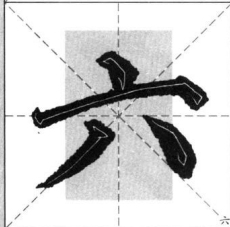
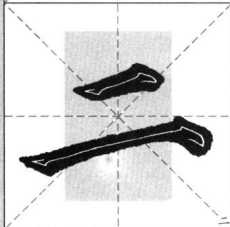
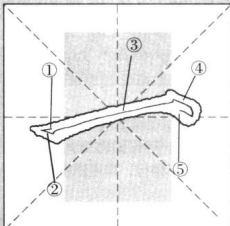
短 横

①折锋或逆锋起笔；②折笔向右下按；③提笔转中锋向右稍行即转锋上昂；④折笔向下作顿笔；⑤向左回锋收笔。



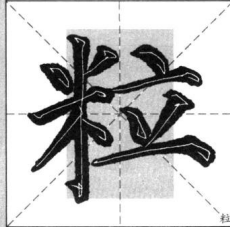
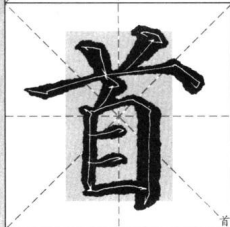
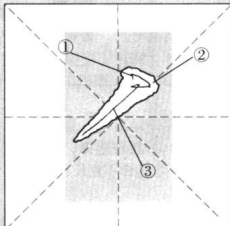
长 横

①藏锋起笔；②折向右下顿笔按；③提转中锋向右行笔；④至末端转锋上昂稍驻向下作顿笔；⑤向左上回锋再提锋收笔。



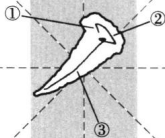
撇 点

①藏锋起笔，撇头较大；②折笔向右下稍按；③转锋向左下提锋撇出，撇锋短劲。



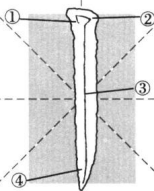
短撇

①逆锋起笔，撇头较大；
②折笔向右下稍驻；③转锋向
左下边行边提锋撇出，撇锋短
劲。



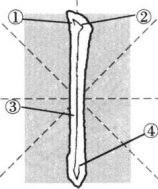
悬针竖

①藏锋起笔；②折笔向右
下按；③转笔中锋向下行笔；
④行至近竖画末端，边提笔边
出锋收笔。



垂露竖

①藏锋起笔；②折笔向右
下按；③提转中锋向下行笔；
④至竖画末端稍驻再向左上(或
右上)回锋收笔。



分

分

叶

叶

非

非

行

行

平

平

仰

仰

錯

錯

年

年

相

相

斜 捺

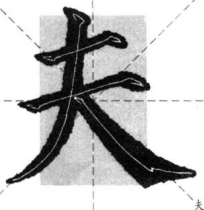
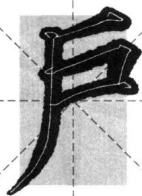
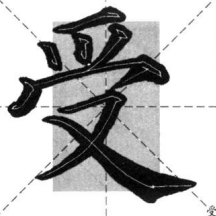
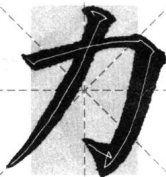
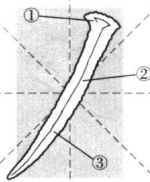
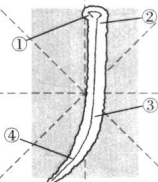
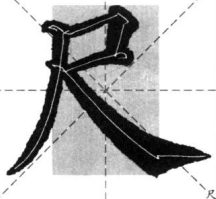
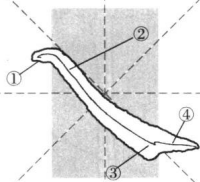
①逆锋或顺锋轻落起笔；②翻锋向右下边行边按，或直或微弯；③将至尽处稍顿蓄势；④提笔向右捺出，捺脚较大。

竖 撇

①逆锋起笔，撇头或方或圆；②折笔向右下顿稍驻；③转锋向下行笔时微向左弯；④边行边提快笔撇出，撇画长，笔锋送到撇尾。

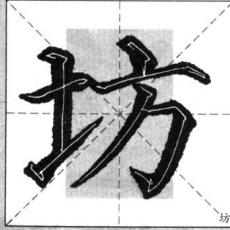
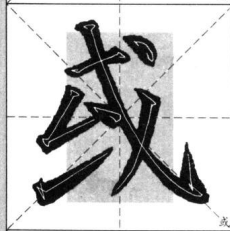
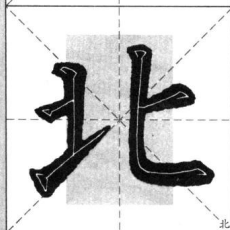
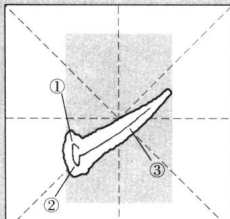
长 撇

①藏锋起笔或尖锋落笔，顺势向右下稍顿；②转锋向左下行笔时微弯；③边行边提快笔撇出，撇画长，笔锋送到撇尾。



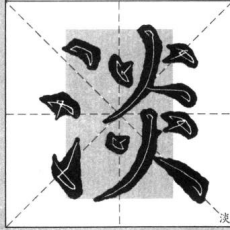
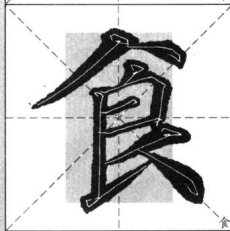
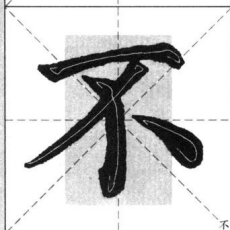
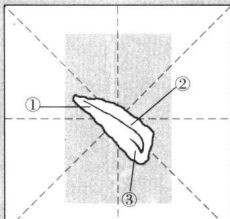
挑

①藏锋或折锋起笔；②转中锋蓄势，挑头或方或圆；③提笔向右上角挑出。



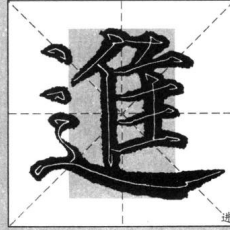
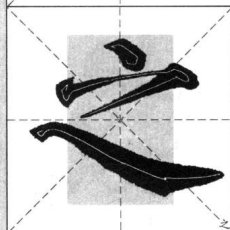
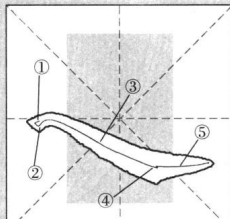
反 捺

①顺锋或逆锋起笔；②顺势向右下行笔，边行边按顿；③转锋向左上回锋收笔，捺脚呈圆形。



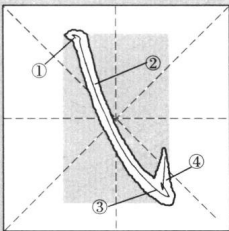
平 捺

①逆锋起笔；②折笔向右下稍顿；③转锋提笔向右下渐行渐按笔；④至捺脚稍驻蓄势；⑤提笔向右捺出，捺脚较大。



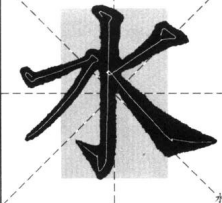
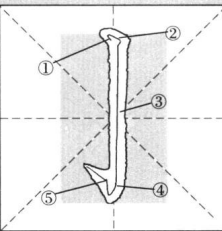
斜 钩

①尖锋轻落笔，顺势向右下顿；②转锋向右下作微弯行笔；③至钩处轻顿，回锋稍驻蓄势；④用力向上钩出，钩锋稍长。



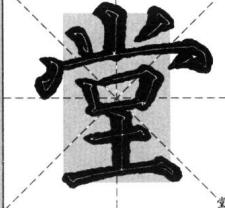
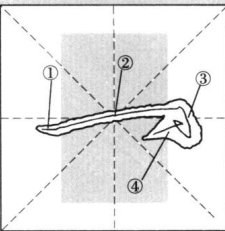
竖 钩

①藏锋向左上方起笔；②折笔转锋向右按；③提笔转中锋向下直行；④至竖画末端稍驻顿；⑤向上回锋蓄势，向左上钩出。



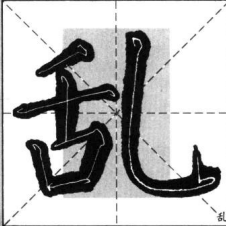
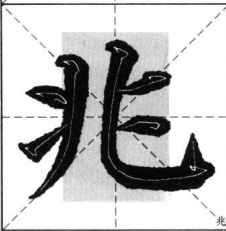
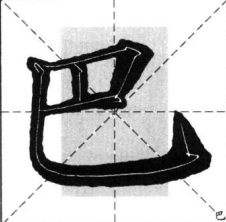
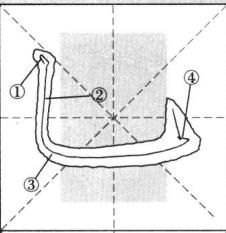
横 钩

①轻锋向右下落笔；②提转中锋向右行笔；③至钩处提笔微昂向右下顿；④折笔回锋蓄势，向左下钩出。



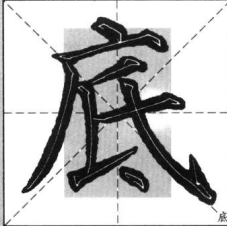
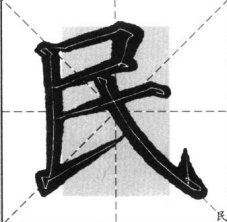
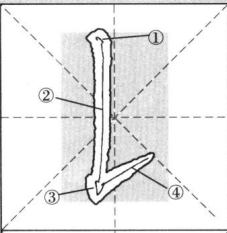
竖弯钩

①逆锋起笔；②折笔转锋向下中锋行笔；③至弯处向右圆折，边行边按向右行笔；④至钩处驻笔蓄势，向上略偏左钩出，钩锋稍大。



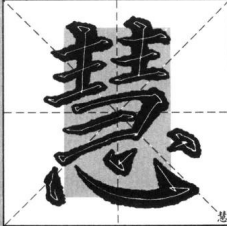
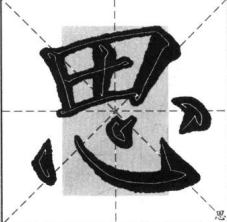
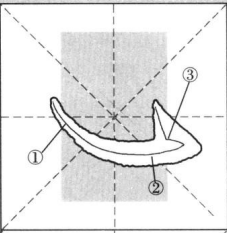
竖 提

①逆锋起笔，折笔向右下按；②提转中锋向下直行笔；③行至竖画末端向左再向下折笔作围；④向上回锋蓄势，向右钩出，钩锋稍长。



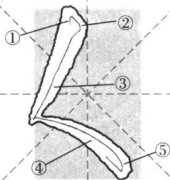
卧 钩

①尖锋轻落起笔，顺势向右上边行边按作横弯势行笔；②至钩处轻顿，向左回锋；③稍驻蓄势，用力钩出。



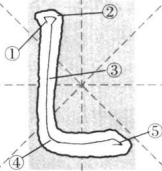
斜折点

①逆锋起笔；②折笔向右下稍按；③转锋向左下行笔，边行边提；④至折处转笔向右下行，边行边按；⑤至尽处稍顿回锋收笔。



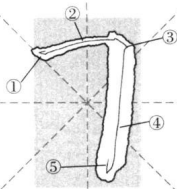
竖折

①藏锋起笔；②折笔向右按；③转锋向下中锋行笔；④转锋向右行笔或提笔向左微折，再转锋向右行笔；⑤至末端回锋收笔。



横折

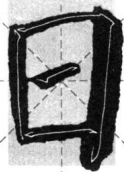
①逆锋起笔或折锋轻落；②顺势向右上行笔；③至折处向右下顿；④转锋向下直行，折笔要写得粗重；⑤驻笔回锋收笔或略向左露锋。



女



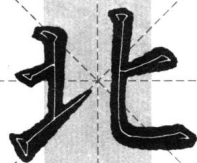
山



日



好



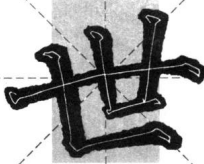
北



福



要



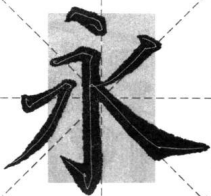
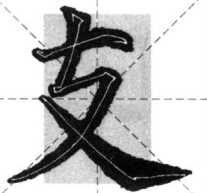
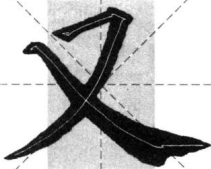
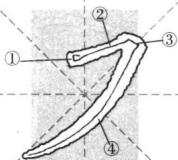
世



當

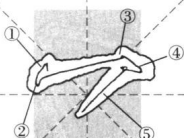
横折撇

①藏锋起笔，折笔向下顿；②提笔中锋向右上行笔；③至折处稍驻，向右上微昂即折笔向右下顿；④转笔向左下作撇画。



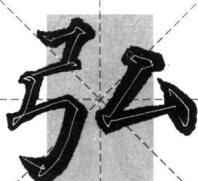
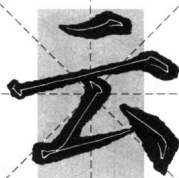
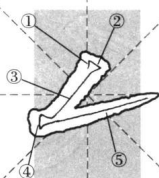
角折

①藏锋起笔；②折笔向下按顿笔；③转锋向右上挑行笔；④至折处提笔微昂再向右下顿；⑤回锋蓄势，再向左下折提尖收。



撇折

①藏锋起笔；②折笔向右下顿；③转锋向左下行笔；④至折处稍驻作折角；⑤转笔向右上或右，边行边提笔。



横折弯钩

①藏锋起笔，折笔向右下顿；②转锋向右上行笔，至折处稍驻作折角；③转笔向下圆转作弯势行笔，或大或小；④至钩处回锋蓄势向上钩出。

横折斜钩

①藏锋起笔；②折按提转中锋右行到末端，微昂向右下顿；③转锋向左下斜行，要写得粗重些；④驻笔回锋蓄势，向左上钩出。

横折竖钩

①顺锋起笔，顺势向右上行笔；②至折处顺势向右下顿；③转锋向下直行，折笔要写得粗重；④按笔作围，回锋蓄势；⑤向左上钩出。

