

胡曦雯 编著

江苏古籍出版社

怎样临摹

颜真卿

大唐中兴颂

名碑名帖实用临摹丛书（第二辑）

明曦雯 编著

怎样临摹

颜真卿大唐中兴颂

江苏古籍出版社

怎样临摹颜真卿大唐中兴颂

编 著 者：胡曦雯

责任编辑：陈晓清

出 版：江苏古籍出版社(邮政编码：210009)

发 行：江苏省新华书店

印 刷：南京人民印刷厂

787×1092 毫米 1/16 印张 6.25

1997 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数：1—10,000 册

ISBN 7—80519—850—0/G·131

定 价：9.00 元

(江苏古籍版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

顏真卿像



出版说明

江苏古籍出版社出版的《名碑名帖实用临摹丛书》(第一辑)于1996年3月面世后,出版界行家称誉说「有创意」,书法界的一些人士评论说「做得细,有别人没有说过的内容」;读者普遍反映「详细、实用」。这套丛书销路很畅,于是我们便考虑把它接着编下去。

我们在《名碑名帖实用临摹丛书》(第一辑)《出版说明》中写道,出版该丛书的目的是,既为习书者提供堪称上乘的临摹范本,又为他们提供切实有用的、辅导学书的教材,以便使初学书法者得到入门钥匙,同时给有一定书法基础、欲求进一步提高者以助益,指出学得名碑名帖「真传」的具体途径。《丛书》第二辑的编写和出版,用意仍在于此。

本辑收入以下10种书:

- 一 怎样临摹瘞鹤铭
- 二 怎样临摹郑文公碑
- 三 怎样临摹王献之洛神赋
- 四 怎样临摹虞世南孔子庙堂碑
- 五 怎样临摹薛稷信行禅师碑
- 六 怎样临摹颜真卿大唐中兴颂
- 七 怎样临摹苏轼黄州寒食诗

八 怎样临摹黄庭坚松风阁诗

九 怎样临摹赵孟頫汉汲黯传

十 怎样临摹董其昌丙辰论画册

以上各书讲解的碑帖，知名度大，风格多样，适合作为临习范本。其中《瘞鹤铭》相传南朝梁陶弘景书，书风雄奇飘逸，对后代书家影响很大。北魏《郑文公碑》的作者郑道昭，有人誉之为「北方书圣」，该碑是其力作。《洛神赋》是「二王」之一的王献之的小楷名帖。《孔子庙堂碑》是唐代大书家虞世南代表作。《信行禅师碑》乃初唐楷书四家之一的薛稷的杰作。《大唐中兴颂》为颜书大字第一。《黄州寒食诗》，有人称之为天下行书第三，苏书行书第一（苏轼为「宋四家」第一）。《松风阁诗》是黄庭坚行书名篇。《汉汲黯传》乃赵孟頫楷书佳构。明董其昌书法极富神韵，境界很高，影响了清代前期书风，《丙辰论画册》是其名作。

这10种碑帖，哪一种都值得临写多少年，临它一辈子也未尝不可。真正把一种学好了，书法便会有明显长进。若能在这10种碑帖中多学几种，功夫下深一点，便可打下相当的书法基础。

收入本丛书的各书，详细介绍了名碑名帖笔画写法、偏旁部首写法，分析了名碑名帖的字形结构、章法等。《怎样临摹王献之洛神赋》一书，还将《洛神赋》笔画写法跟王羲之《黄庭经》作了对比研究，以说明王献之如何继承和变革其父的楷书。希望读者像喜爱《丛书》第一辑一样，喜好《丛书》第二辑。

江苏古籍出版社

一九九六年十二月

目 录

一 颜真卿及其《大唐中兴颂》

颜真卿生平

「颜体」的形成及《大唐中兴颂》的特色与价值
临摹《大唐中兴颂》要领

(1)

二 《大唐中兴颂》点画写法

点法 横法 竖法 撇法
捺法 折法 钩法 挑法

(6)

三 《大唐中兴颂》偏旁写法

字头类 字旁类
字框类 字底类

(30)

四 《大唐中兴颂》结体分析

造型 平衡 协调 呼应

(45)

五 《大唐中兴颂》摩崖特征

错位 超常 简洁 圆劲
不匀 存拙 含浑 粗壮

(58)

六 《大唐中兴颂》摩崖拓片缩影

(69)

附 拓片原大字例及拓片释文

一 颜真卿及其 《大唐中兴颂》

颜真卿生平

颜真卿(709—785),字清臣,京兆万年(今陕西西安)人。自署琅邪临沂(今山东临沂)人,因其五世祖颜之推(531—约590以后)以前为琅邪临沂人。颜之推初仕梁,后投奔北齐,齐亡入北周为御史上士,始家关中。

颜氏世代讲究文字学和书法,「自南朝以来,上祖多以草隶篆籀为当代所称」(颜真卿《草篆帖》),其中最著名的有九世祖颜腾之,善草书而见称于梁武帝;六世祖颜协,工草隶而闻名于荆楚间。至五世祖颜之推,视书法为杂艺,在其《颜氏家训》中谆谆告诫子孙「此艺不须过精」,「慎勿以书自命」。但同时他也说:「真书草迹,微须留意。江南谚云:『尺牍书疏,千里面目也。』」承晋、宋余俗,相与事之,故无顿狼狽者。」颜真卿的曾祖伯父

颜师古、父颜惟贞均有文名并善书。

颜真卿3岁丧父,在母殷氏的教导下,兼受家训,幼承门业,精于文字学,亦工书法。26岁时(733年,开元二十二年)举进士第,试梓材赋诗,登甲科。28岁授朝散郎(七品)、秘书省著作局校书郎。30岁丧母。34岁时应博学文词秀逸科,唐玄宗御勤政楼策试,上第,授醴泉尉。38岁授通直郎(七品)。40岁充河西陇右军试覆屯交兵使,以善断冤狱著称。42岁转殿中侍御史;后迁武部员外郎。因未附和宰相杨国忠,45岁时出守平原郡(今山东德州),因有「平原」之别称;同年始修《韵海镜源》。47岁时安禄山反,黄河以北大部失陷,独平原城守具备。颜真卿一面招募勇士,一面联络从兄常山太守颜杲卿起义,17郡共推其为帅,得兵20余万,横绝燕赵之地。48岁时加户部侍郎兼平原郡太守。颜杲卿被叛军杀害后,颜真卿又加河北招讨采访使。率军苦战,功勋

卓著。同年七月，唐肃宗即位，授颜真卿工部尚书兼御史大夫，仍以河北招讨采访处置，命其镇守平原（自此，曾先后四任尚书，因有尚书之别称）。49岁，唐肃宗拜为宪部尚书，又加御史大夫，遭宰相崔圆所忌，出任同州刺史。

50岁时转蒲州刺史，封丹阳县开国侯，同年遭诬陷弹劾，被贬饶州刺史。52岁时见召入朝，为刑部侍郎（一说为刑部尚书），同年又遭宰相李辅国所忌，被贬出任蓬州长史。颜真卿在蓬州救灾恤患，民颂其德。54岁时，唐代宗即位，拜为利州刺史，同年拜户部侍郎。55岁改吏部侍郎加银青光禄大夫；56岁晋封鲁郡开国公，食邑三千户，因有「鲁公」之别称。58岁时，因与权相元载意见相左，以诽谤朝政罪被贬为硤州别驾，又移贬吉州别驾。60岁时任抚州刺史。在抚州期间，治陂灌田，民赖其利（后州人建祠祀之）；与州人左辅元、姜如璧等取旧著《韵海镜源》200卷扩充成500卷。63岁时罢抚州事，

命左辅元编成《临川集》10卷。64岁时任湖州刺史。在湖州期间，招集文士删补旧著《韵海镜源》成360卷；著《吴兴集》10卷。69岁时权臣元载伏诛，颜真卿被擢升刑部尚书，以所著《韵海镜源》献于朝。70岁晋吏部尚书。71岁时唐代宗崩，唐德宗嗣位。72岁时为宰相杨炎所恶，罢吏部事，改太子少师。74岁时又遭宰相卢杞所忌，改太子太师，罢礼仪使，因有「太师」之别称。75岁时，李希烈反叛，攻陷汝州，卢杞借刀杀人，奏请朝廷委派颜真卿前往劝谕，颜真卿毅然前往。在李希烈处，叛

军屡欲加害，颜真卿恬然处之，以必死之心自作遗表，自为墓志、祭文，终于「77岁时被李希烈缢杀」（详见潘景年编《颜真卿年表》）。颜真卿死后谥号「文忠」，因又有「颜文忠公」之别称。

综观颜真卿的一生，他沉浮于仕途，历玄宗、肃、代、德四朝，前后近50年之久，无疑是以忠烈、战功、政绩和学问而名显于当时的；「尤工书」仅仅是其才能的一个方面。至于晚唐以后颜真卿的书法地位愈来愈高，被奉为神品而与王羲之比并，当是政治家、史学家心目中的忠臣的人格典范与文人们心目中的书法艺术典范共同作用的结果；或者说，颜真卿其书是其人格典范的艺术化，其人则是其书法典范的人格化。

「颜体」的形成及《大唐中兴颂》的特色与价值

以颜真卿之姓氏命名的楷书范式「颜体」，其形成有一个过程。

唐初，欧阳询作为北朝楷书演进的集大成者，虞世南作为南朝楷书技法的继承者，把隋代开始的南北书风相融合的过程推向高潮，并且由褚遂良最终完成。在唐太宗李世民竭力推崇王羲之、倡导二王书风的大背景下，初学欧阳询楷法的褚遂良，转学虞世南的楷法并进而「祖述右军」，形成了既饶北朝楷法的构架与骨力，又丰南朝楷法的华逸与神韵的新书风，深得唐太宗之器

重，在武则天时代与欧阳询、虞世南并称，而实际上代表着当时楷书书风的发展趋势。至唐玄宗崇尚丰丽，专擅隶书，又锐意倡导，唐代书法由此一变，由瘦硬走向丰茂。以丰茂为特征的「颜体」与中晚唐的书风发展趋势无疑是相符合的。

颜真卿学书，大致有四个方面的渊源。其一是家学渊源。自南北朝以来，颜氏一门均善书而精于文字之学；其早期虽「承晋、宋余俗」，但自颜之推仕北齐之后，其书法不能不深受北齐、北周书风之浸染。北齐、北周书风，除了著名的《泰山经石峪金刚经》之外，还有「四山摩崖」（即山东邹县的铁山、岗山、葛山、尖山的摩崖刻经），都是带有浓厚的篆隶笔意与体势的楷书，用笔朴实浑厚、方圆兼备，结体平稳宽绰、开张雄伟，即所谓「平画宽结」的一类，而这正是典型的「颜体」书风的基本精神。其二是母舅殷氏一门书风的影响。陈郡长平殷氏，自南北朝起，一直「以德行、名义、儒学、翰墨闻于前朝」，且与颜氏世代联姻结亲。殷令名及其子殷仲容（即颜真卿的祖母舅）均为唐初书法名家，擅榜书和隶书。颜真卿擅长写大字且兼工隶书，当是受殷氏书风的熏陶。其三是受褚遂良书风的影响。朱关田先生认为：「颜真卿楷书结法与褚氏一样，平画宽结，同出北齐，只是用笔一改褚氏之细挺，其浑厚圆劲，或出自《经石峪金刚经》、《文殊般若经碑》以及隋代《曹植庙碑》、《章仇禹生造像》。」由此可知，在褚书风靡天下之际，颜真卿何以很容易受其

影响，又何以能保持自己的特点或个性。其四是师承张旭。怀素《自叙帖》中引颜真卿的话说：「早岁常接游居，屡蒙激昂，教以笔法。」据潘景年先生编《颜真卿年表》记载，颜真卿在35岁至38岁期间，曾两次到洛阳访张旭请授笔法，并作《述张长史笔法十二意》。从这篇文章所记来看，张旭传授的笔法，其实就是钟繇、王羲之的技法论，可知颜真卿师承张旭，主要是学习魏晋南朝一脉的书法传统——这是「颜体」博取众长的一个极重要的方面；而张旭所谓「古肥今瘦」，也许恰好启发了颜真卿。

正是在上述四个方面因素的作用下，也是在崇尚丰丽的时风熏染下，「颜体」书风逐渐形成了。在其早期作品中，26岁书《多宝塔感应碑》虽有明显的学习二王、虞褚的痕迹，但已经匀称腴劲，不失个性；至36岁书《东方朔画赞碑》，则更见严整凝重、丰茂壮实，可视为「颜体」书风之雏形。但在36岁以前，因忙于立业建功的大事，颜真卿写碑很少。36岁之后，屡遭贬谪，特别是大历年间，他对仕途似乎心灰意冷，集中精力治文字之学，且大量书写碑文，其楷书的独特书风，日趋成熟。自63岁时书自撰《麻姑山仙坛记》，相隔两个月又书老友道州刺史元结撰《大唐中兴颂》，乃为「颜体」书风形成的标志。朱长文《续书断》说：「而鲁公中兴以后，笔迹迥与前异者，岂非年弥高学愈精耶？……自秦行篆籀，汉用分隶，字有义理，法贵谨严；魏晋而下，始减损笔画以就字势，唯

公合篆籀之义理，得分隶之谨严，放而不流，拘而不拙，善之至也」。刘有定《衍极》注中说：「盖古书法，晋唐以降，日趋姿媚……而鲁公蔚然雄厚，黼黻，有先秦科斗、籀隶之遗思焉。」康有为《广艺舟双楫》说：「后人推平原之书至矣，然平原得力处，世罕知之。吾尝爱《郾阁颂》体法茂密，汉末已渺，后世无知之者，唯平原章法结体独有遗意。」又说：「大卷弥漫，体尚正方，非笔力雄健不足镇压，宜参学颜书以撑柱之。」这些评论，都准确地把握了「颜体」书风的艺术特征：用笔圆劲势畅源于篆籀，结体方正开张出于分隶，形象的宏伟浑厚得于摩崖，神韵的灵秀虚和合于二王。

《大唐中兴颂》是道州刺史元结于上元二年（761年）八月所撰，大历六年（771年）六月颜真卿书。摩崖高416.6厘米，宽422.3厘米，楷书21行，行20字，字径14厘米，竖行自左向右排列，在湖南祁阳县浯溪摩崖，俗称「摩崖碑」。据杨震方《碑帖叙录》记载，后世摩刻甚多，如前所述，《中兴颂》在「颜体」书风形成过程中占有特殊重要的地位；不仅如此，其自身亦有极高的艺术价值。董道《广川书跋》说：「太师以书名，《中兴颂》尤瑰玮，故世贵之。」黄庭坚诗曰：「大字无过《瘞鹤铭》，晚有名崖《颂中兴》。」王世贞谓：「字画方正平稳（《中兴颂》），不露筋骨，当是鲁公法书第一。」郝经《陵川集》说：「书自于颜鲁公，鲁公之书又至于《中兴颂》，故为书家准绳之大匠。」此评有合理之处。其一，「颜体」书风在《中兴颂》以

前尚未成熟，其后的作品又不免刻意强调横细竖粗的特征，而《中兴颂》作为成熟的「颜体」，决无习气。其二，《中兴颂》的书风与其文辞、摩崖山水相得益彰，有「雄伟如驱千里骏马，倚丘山而立」之誉，钱邦芭《浯溪记》称之为「平原第一得意书，亦次山（元结）之文有以助其笔力，故与山水相映发耳」。其三，颜真卿擅长大字，而「颜鲁公书大者无过《中兴颂》」（《虚舟题跋》），因而它最能见出「颜体」之笔力与气度，堪称唐代榜书的代表作。其四，「颜体」楷书的显著特征源于北齐摩崖书风，因此，不仅「颜体」的形成可以《中兴颂》为标志，而且其它成熟的颜碑亦可视为《中兴颂》的缩小与精致化。

临摹《大唐中兴颂》要领

临摹《大唐中兴颂》，关键是要把握其作为「摩崖」的特质。所谓摩崖，是指「就其山而凿之」（《金石索》），其书风与书写用途、书写工具及制作方式密切相关。从现今所能见到的摩崖书迹来看，其书写内容主要有两大类，一是作为碑刻扩大的纪功题名之类的纪念性内容，通常择显著易见处为之；一是作为抄经、藏经之极端的刻经，通常择野山隐蔽处为之。无论是哪一类，摩崖书迹一般都比较大，并且似乎在长期的书写刻制过程中存在着一种独特的、一脉相承的摩崖书风：从东汉时期的《褒斜道大开通》、《石门颂》、《郾阁颂》等等著名的汉隶

摩崖，到北朝的《石门铭》、《泰山经石峪金刚经》及邹县四山刻经等著名的楷书摩崖，黄河流域的摩崖书风有其共同的特征：一是在碑意识的作用下，摩崖书迹通常采用古体以求郑重、威严和装饰性，楷书摩崖也模仿篆隶的体势，且有不甚严格的字格存在（这一点与南朝二王书风影响下的《瘞鹤铭》大不相同），故显得严整宏伟；二是写此类大字只能用笔头较大的笔，且在粗糙的崖壁上书写，其用笔易浑圆而少尖利，自然有篆籀气；三是崖壁阔大，书写时笔势易纵逸，通常比写碑舒展；四是在粗糙的崖壁上凿刻，不可能像在加工精细的碑材上刻制那样逼真地传达出笔意，而只能取其大略，并会因崖壁的起伏不平而造成线条的波动。被清代包世臣誉为「大字鼻祖，榜书之宗」的北齐摩崖，即具有这四方面的特征；而这种独特的审美范式，正是《大唐中兴颂》书风的主要来源。

因此，临摹《大唐中兴颂》，在用笔方面宜悬肘高执笔，指、腕、肩共运而以用臂为主，裹锋实行，求圆求劲，乃得其篆籀之气。但必须注意的是，「颜书极神妙，以深墨重笔取之，谬矣！」（姚孟起《字学臆参》）应在实行中求圆活，在放松处求圆劲。在结体方面，宜参阅东汉、北齐摩崖，取隶书体势，求方正饱满，乃得其磅礴之气。在用笔与结体的综合方面，宜讲究运笔的起、承、转、合与点画之间的呼应关系，使每一字都能成为一个活的生命体。以圆劲的用笔、茂密的结体、点画的呼应，略加纵逸的笔势，其墨酣意足处，便不难见《中兴颂》的磊落巍峨、宏伟发扬的神采。为更真切地把握《大唐中兴颂》的艺术精神及其特色，还可以此与「颜体」碑刻作品进行比较、结体诸方面的比较。「颜体」碑刻作品很多，若以与《中兴颂》几乎同时写成的《麻姑山仙坛记》作比较对象，最能见出摩崖与碑刻之间的差异。

二 《大唐中兴颂》 点画写法

学写楷书有两个要点，一是用笔，一是结体。有人认为应从用笔始，有人认为应从结体始。其实，如果明白了「积点成线」，「结线为体」的道理，明白了用笔与结体是同一个问题的两个方面，就不会有各执一端的偏见了。

学习点画写法，主要是用笔方面的问题。要用笔，先择笔。中国毛笔的演变在总体上呈现为由小到大、由健到柔、由短锋到长锋的过程，颜真卿所处的时代，毛笔正由健毫改良加柔（与普遍使用羊毫笔的今天每每加健同理），故学写《大唐中兴颂》，宜用大楷加健羊毫笔。

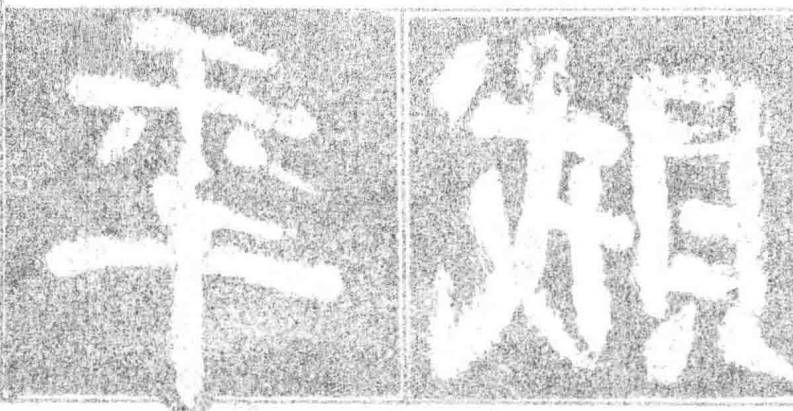
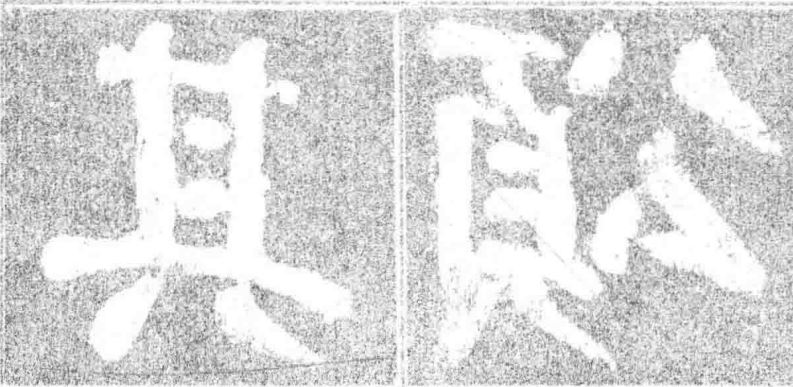
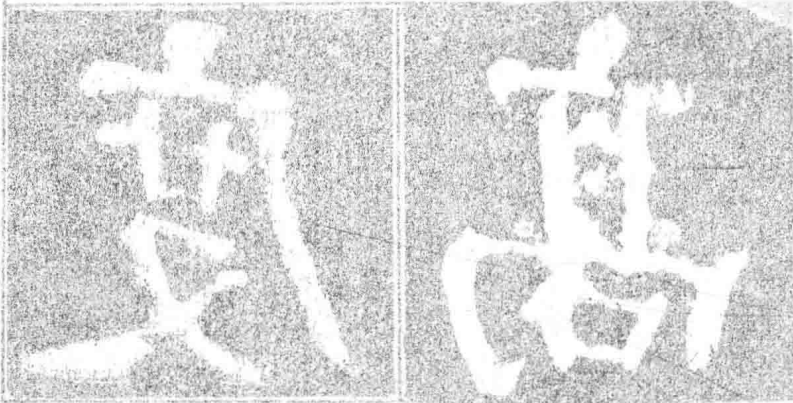
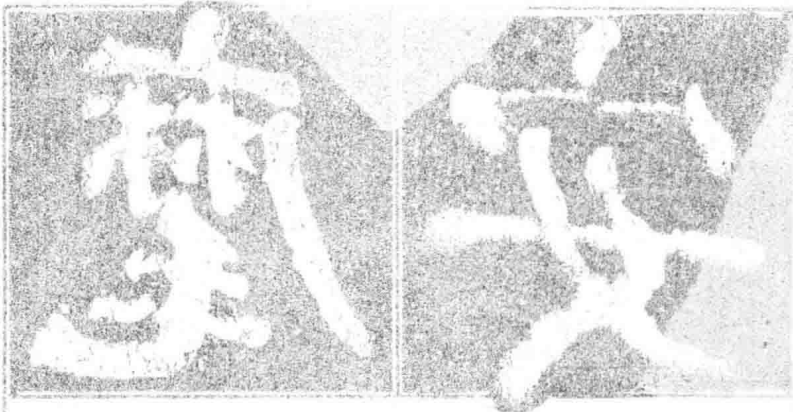
其二是执笔。《大唐中兴颂》字形较大、点画较粗，执笔宜悬肘高执，站立临写。悬肘则可指、腕、肩共运，而以用臂为主；高执则运笔易松易活；而站立临写，易于把握大字的字形构架。

其三是运笔。《大唐中兴颂》点画圆劲，有篆籀气，

运笔须藏头护尾，求实求厚而不露锋芒；又须积点成线，处处行处处留，处处留又处处行，使笔势贯畅圆活，如拍岸回浪。这就是说，圆劲的篆籀气来自于松活平稳的运笔，由此得来的厚实才是流动的、有生命的，而不是臃肿和僵死的。

其四，由于《大唐中兴颂》是摩崖而不是碑刻，其点画的外形往往比较含浑，不像一些碑刻的点画那样棱角分明，故临写时，应以其气为本，得其势为上，学其形为下。换言之，临写《大唐中兴颂》的点画，应从篆籀之气入手，追求其运笔所特有的雄强而灵活的笔势。如果专注意其外形，则易肿易烂易板，是学习不得法的表现。此外，作为摩崖书迹，《大唐中兴颂》的点画多有纵逸之势，呈波动之状，纵逸之势来自于运笔的铺陈，波动之状则来自于崖壁的粗糙，凿刻的困难与年久的破损。临写时宜斟酌弃取。

本帖所用的《大唐中兴颂》的绝大多数字例，都是经过缩小的。初学者在临写其点画前，可参阅帖后所附的两个原大的例字（「凤翔」二字），细心体会其用笔的奥妙。



凤翔二字原大例字

点法



侧点 用笔注意藏头护尾，使其饱满，形如半玉。



长侧点 是侧点的拉长。





左侧点
与长侧点反向。



相对点
势连贯。

用笔与侧点同，有出锋，使笔





三点水
用笔与相对点同，呈纵势。

湘

江

法

流



横三点
变化。

用笔与相对点同，形状略有

亂

稱

經

州