

●中央电视台书法教学讲座

顏

顏真卿 《顏勤礼碑》

回宫格

楷书字帖

浙江美术学院出版社



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

颜勤礼碑·回宫格楷书字帖

中国美术学院出版社

17/11.585L
(浙)新登字第 11 号

颜真卿·《颜勤礼碑》

回宫格楷书字帖

杨为国 吴涤生 编著

中国美术学院出版社出版

中国美术学院出版社北京发行部发行

(北京海淀区消夏东里塔院居委会办公楼 邮编:100083)

北京东晓印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:7

1991 年 11 月第 1 版

1992 年 7 月第 2 版 1997 年 12 月第 14 次印刷

印数:260,000—275,000 册

ISBN 7-81019-134-9/G· 定价:7.80 元

赵朴初先生为回宫格字帖题词

規矩方圓之至

趙樸初



启功先生为回宫格字帖题词

書
藝
梯
航

启功題



沙孟海先生为回宫格字帖题词

臨

池

一

助

沙孟海先生題



书法教育的良工利器

文化部常务副部长

高占祥

学习书法应先从楷书入手，对此前人曾做过生动的比喻：楷如立、行如走、草如奔。习字首先要在楷书上下功夫，才能根底扎实。我体会，学书法要努力掌握两个方面的技巧：一是掌握点、横、撇、捺、折这些基本笔画的运笔方法；二是掌握字形的间架结构和布局规律。而这后者则是书法学习过程中一个突出的“难点”。

我国古代许多书法家都潜心研究汉字的结构，创造了各种结字之法，如唐代欧阳询的“楷书结字三十六法”、明代李淳的“大字结构八十四法”、清代黄自元的“间架结构九十二法”等。在这些汉字结构书写法则传世的同时，还有九宫格、米字格、田字格等帮助初学者掌握汉字结构的习字格式亦一直沿用至今。这些都为人们掌握汉字的构成特点，了解字形组合的内在规律起到了重要作用。

这些传统理论和习字格式，在当今的书法教学中仍具有指导作用。然而人们在实践中也发现，这些传统理论和方法除了各自的特点和优势外，也都存在着某些不足和局限性，如初学者，特别是小学生对汉字字形结构的理解不同，每个人视觉习惯的差异不等，造成对字形的长短、宽窄、疏密、收放等领会不准，整体结构把握不住；米字格、田字格等习字格式主要提供字的中心位置和笔画分布的大概面目，而不能很好的为汉字的整体构成提供直观的参照。这样，初学者在结构组合时，容易过多地依靠自己肤浅、不准确的感觉行事，从而难以认识字的内在组合规律，影响了初学者掌握书法艺术的进度。

中国是书法的故乡，书法当随时代发展，应当不断地将书法艺术发扬光大，以无愧于我们的祖先。当我看到青年书法家杨为国同志最新研究发明的成果——回宫格习字格式时，感到由衷的喜悦和振奋。杨为国同志发明的回宫格习字教学法以其新的思维方式和科学原理，并在继承和研究前人成果的基础上创制而成，是对传统习字格式的革新和发展，是一项很有应用和推广价值的新成果。这种由内长外方两个框架组成的新格式——回宫格，是通过对古今汉字规范书写法则的系统研究，剖析汉字字形组合的规律，根据人的视觉本能，运用书法的美学原理研制而成的，具有直观、简明、易学的特点，可帮助初学书法者、特别是学生较快地领悟结字的基本方法和规律，用较短的时间写出规范、美观的汉字。为了检验其实际效果，杨为国同志曾在杭州市青少年活动中心等地进行了书法教学实验。他在实验报告中这样写道：“在同等基础的学生中，使用回宫格教学法可使学生对汉字结构的掌握程度和进步时间提高十倍以上”。

回宫格被授予了国家专利。杨为国同志以自己的心血和汗水为祖国书法艺术的花园增添了一束新花。我相信，随着回宫格这一书法教育良工利器的应用与推广，将会推动书法教育事业的发展，使祖国的书法艺术之花开得更加绚丽多彩！

回宫格及其优点

回宫格的发明是在综合总结前人的楷书法法则规律之后，把字体结构分成了“主体”和“外延”两个部分。这样，在把握了字体组合内在规律的基础上，又把历代名家的书法规则，如唐代欧阳询的楷书结字 36 法，明代李淳的大字结构 84 法，清代黄自元的间架结构 92 法等都有机地融为一体。因为它形同“回”字，故而称为回宫格。其“外宫”为一方框，容纳字的“外延”部分并限定字的大小；其“内宫”为一黄金比例的长方框，用于安排字的“主体”部分。所谓主体是指把字体的中间部分笔画按一定的比例划分后所形成的一个长方体，而外延则是指由主体边缘向四周伸展的笔画部分，致使字体的横宽与竖长基本相仿。内宫的长、宽比例和内宫与外宫之间的比例关系，系依据自古以来的楷书法度及人们的视觉习惯与美学原理，按照黄金分割法计算而成。回宫格适用于毛笔书法，同时也适用于钢笔字、铅笔字的临习。

使用回宫格习字有不少优点。首先，它可以帮助学习者深刻理解并且掌握字形的主体结构及笔画左右外延的辅助作用。它还可矫正视觉误差，防止习字中经常出现的通病，比如把汉字方块形体看作并且写成为长方体，从而影响字的美观（参见下列图示）。由于把字形分成了主体和外延两个部分，并用内宫控制主体，也就是笔画形成相对稠密的部分，因此可以避免在书写时出现疏密失妥的毛病；又，外宫指导着部分笔画的伸展，从而不至产生收放不当的弊端，而这些问题是其它习字格式比较难以解决的。另外，内外宫的分配强调了字体上下左右的搭配及笔画之间互相作用的关系，有助于锻炼学习者对字形的形象思维，培养他们结字的整体意识。

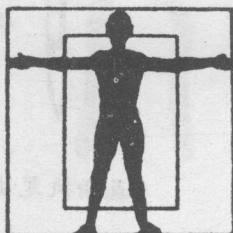
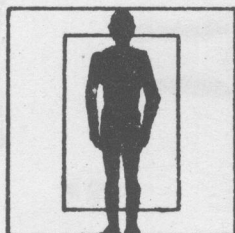
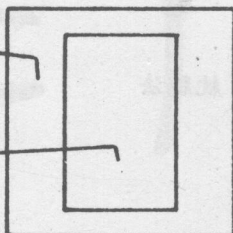
回宫格示意图

外宫（即字的外延部分）

正方形

内宫（即字的主体部分）

长方形（黄金分割）



回宫格计算方法：

外宫是一个正方形，可以根据需要任意确定其大小。

内宫直边 = 外宫边 $\times 0.76$

内宫横边 = 外宫边 $\times 0.47$

内宫横边与内宫直边的比值 ≈ 0.618 （黄金比例）

人体立正时可视为长方形，两手臂左右伸直时相应为正方形。但是由于手臂的上下留出了大块空间，因此在视觉上人体仍为长方形。

字体犹如人体。笔画在内宫中形成的主体是长方形，向外宫伸展的笔画，其周围也是大块空间。尽管从道理上讲字体结构大多数接近正方形，但在视觉上还是长方形的。



颜体楷书



柳体楷书



欧体楷书

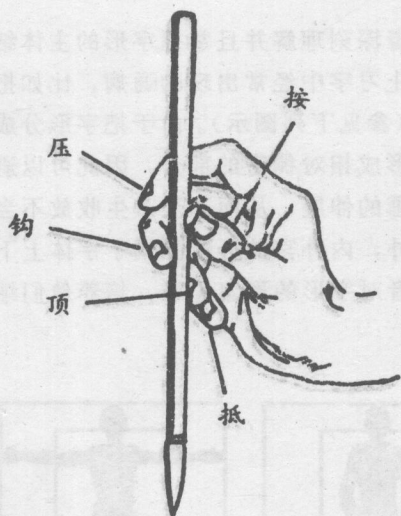
楷书常识

执笔与姿势

写字执笔的方式古今不同，是随生活用具（主要指桌、椅）不同而改变的。目前以“五指执笔法”较为通用。《沙孟海论书丛稿·古代书法执笔初探》中说：“今天我们通用的执笔方法，可以说是积累历代祖先的经验适应高案高椅用来写中、小字的一种比较妥善的形式（题榜大字又作别论）。”

五指执笔法要求指实掌握，腕竖笔直。

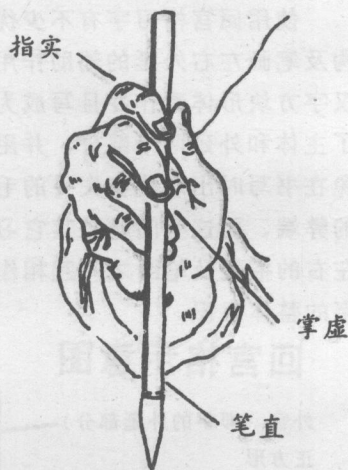
写字的姿势一般可分为两种，即坐势和站势。坐势的方式又有多种，写中楷宜腕、肘悬空；写小楷可悬腕不悬肘或腕、肘均靠在桌面上等，坐势要求头正身直，视线与笔杆成一直线。站势的方式较随意，一般均悬空书写。



五指执笔法



枕腕法



悬腕法

笔画及其类别

楷书笔画一般可分为八种：点、横、竖、钩、撇、捺、折、提。每种笔画又可分为多种类别。

点有斜点、直点、向下点、向上点、平点等。

横有长横、短横等。

竖有“悬针”、“垂露”等。

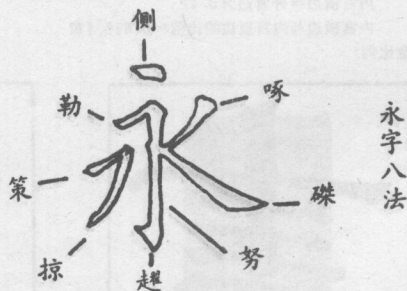
钩有竖钩、横钩、弯钩、竖折钩、横折钩等。

撇有斜撇、短撇、平撇、月弯撇、竖弯撇等。

捺有斜捺、平捺等。

折有竖折、横折、撇折等。

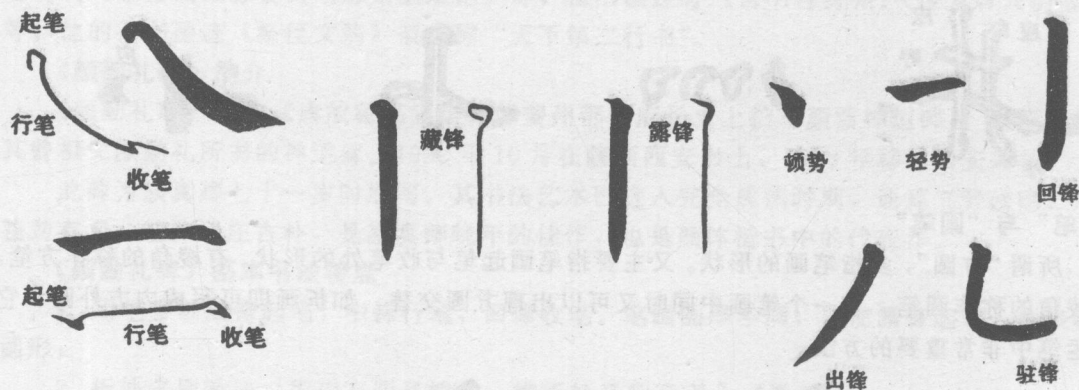
提只有一种。



用笔“三要”

是指写一个笔画时的用笔要领，即起笔要有藏锋与露锋的变化；行笔要有提按顿挫的变化；收笔要有轻重缓急的变化。

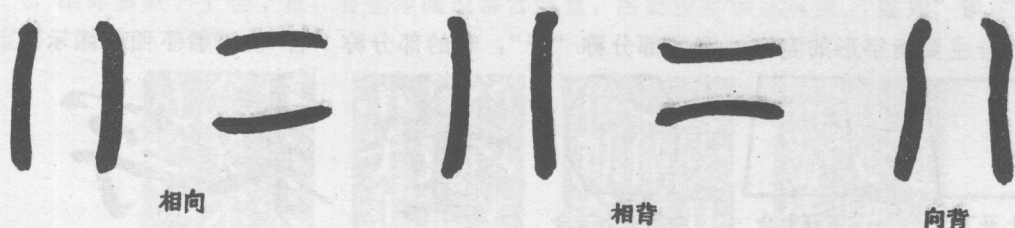
起笔藏锋是指逆势起笔，笔锋藏于笔画之内而不外露，起笔露锋是指顺势起笔，笔锋露于笔画之外；行笔的提按是指笔毫在纸上运动时的“弹性”，顿是指笔毫通过作用力在纸上铺开的面积较大，挫是指运笔时笔毫突然停止，以改变方向的动作，如转角处等；收笔的轻重缓急是指笔毫作用力的大小及其快慢，其中有顿势、轻势、驻锋、回锋、出锋等收笔方法。



“相向”与“相背”

笔画与字中心或与其它笔画成向势的称作“相向”，笔画与字中心或与其它笔画成背势的称作“相背”，两者合称为“向背”。

向背的另一种意思是指字的结构，互相环抱的为“向”，反之则为“背”。



“相接”与“相交”

笔画之间连接的部分称作“相接”，笔画之间交叉的部分称作“相交”。



“笔法”与“笔力”

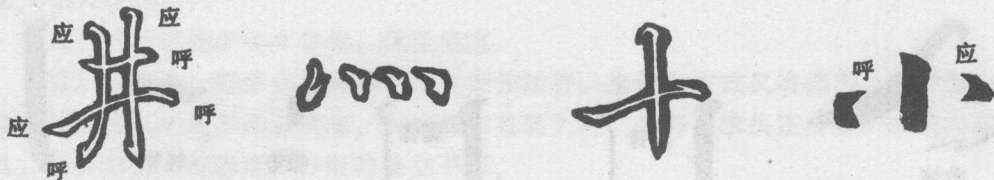
笔法是指写点画用笔的方法，是人合理的利用手腕生理动作和书写工具毛笔相配合、相适应而形成的，是千百年来人们在实践中总结出来的规律。从广义上说，笔法包括执笔法、用笔；从狭义上说，笔法即指用笔。

笔力是指从字的点画形态体现出来的艺术上的“力”。是笔画节奏的一种虚力，即粗细、

曲直、长短等，并非指人对毛笔的作用力，它与物理学上的“力”的概念完全不同，只能凭视觉感受而不能计量。

“笔势”与“呼应”

笔势的含义有两种：一是指笔画在字的结构中，因所处位置的不同或书写者用笔、结体特点的不同而产生的各种姿势（也可称字势）；二是指笔画之间的内在或外在的联系，内在联系是无形的，外在联系是有形的，它与呼应的意义基本相同，都是表现在笔画的收笔和起笔处，前者为呼，后者为应。



“方笔”与“圆笔”

所谓“方圆”，多指笔画的形状。又主要指笔画起笔与收笔处的形状。有棱角的称作方笔，无棱角的称作圆笔。在一个笔画中同时又可以出现方圆交替，如折画即可写成内方外圆，它是运笔中非常重要的方法。



“开合”与“收放”

开合主要指字形的宽窄，宽的部分称“开”，窄的部分称“合”。请看下面的图示：



收放本指一个字在结构安排时所需作的变化，由于它是通过笔画的应变来体现的，因此实际上是指笔画的长短变化，长者为放，短者为收。

“临”与“摹”

临摹是学习书法的一种方法，是学习书法者的必由之路。

依照范字书写称作临。初临字帖时，可以看一笔写一笔，看几笔写几笔，进而看一个字写一个字，看几个字写几个字。临帖的目的是在掌握字帖的书写要领后，离开字帖写字，因此又必须“背临”。所谓背临，是指在临帖较熟练后，合上字帖将帖中的字或句根据记忆临写下来。

用较透明的纸覆盖在字帖上然后描下来，称作摹。摹有两种方法：一是直接透过纸将帖中的字映写下来；二是先通过透明纸，用毛笔（或钢笔、铅笔等）将字的轮廓钩画出线条，然后再填墨（填墨时要求每一个笔画尽量用一笔写成），这种方法称作“双钩填墨”。学习书法应该临摹结合，互相交替，以临为主，以摹为辅。

颜真卿简介

颜真卿，字清臣，709年（唐中宗景龙三年）出生于（陕西）长安县敦化坊。玄宗开元年间考取进士，曾做过平原太守，官至吏部尚书，太子太师，封鲁郡开国公，所以后世又称他颜平原，颜鲁公。颜真卿是唐代后期的大书法家，博学多才，精通词章，为人正直，刚正不阿，后被叛臣李希烈缢死，终年七十七岁。他的书法与后来的柳公权书法合称为“颜筋柳骨”，可见他的书法是以“筋”为主要形体的。

颜真卿传世楷书碑贴很多，其中有《郭氏家庙碑》、《颜勤礼碑》、《颜氏家庙碑》、《多宝塔碑》、《东方朔画像赞》、《麻姑仙坛记》等，楷书墨迹有《自书告身帖》（传为后人伪造）等。他的行书墨迹《祭侄文稿》被世称“天下第二行书”。

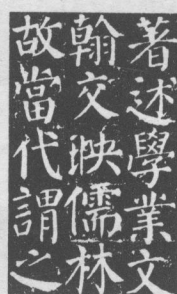
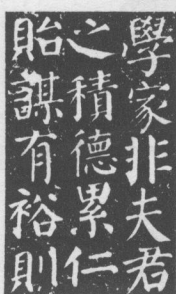
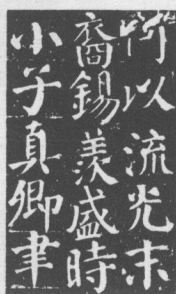
《颜勤礼碑》简介

《颜勤礼碑》全称《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史上护军颜君神道碑》，是颜真卿为其曾祖父颜勤礼所书的神道碑。1922年10月在陕西西安出土，1948年移置西安碑林。

此碑为颜真卿七十一岁时所写，其书法艺术已进入完全成熟时期，通篇气势磅礴，用笔苍劲有力，结体端庄古朴，是颜真卿晚年的佳作，也是颜体楷书中的代表作。

《颜勤礼碑》基本书法特点

1. 用笔多以藏锋起笔，中锋行笔，回锋收笔。笔画圆厚丰满，即使露锋起笔，也多数为圆形；
2. 折处多用转法，很少有明显棱角，横折处又常表现为“圆肩”；
3. 竖画、钩画、折画及竖画并列时，常采用内直外曲或左直右曲的笔法，使其成为内方外圆；
4. 笔画对比强烈，横画多数较细，竖画与捺画特别粗壮；
5. 字形浑厚沉重，但不失灵动，其中主要是通过笔断意连的方法来表现的；
6. 结体多数为上轻下重，有些笔画也常含此意，因此使字形从视觉上感到上合下开，犹如宝塔，雄健而稳重。



编排说明

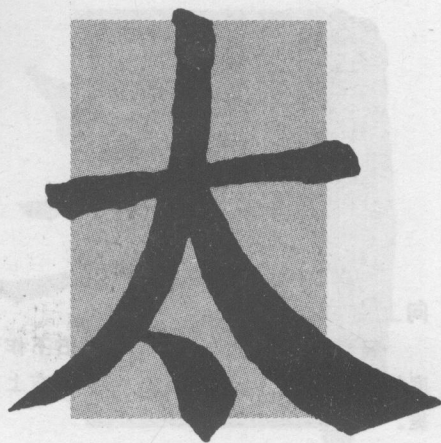
本字帖按照书法学习的步骤，分“笔画教学”、“笔画运用”、“结构教学”、“结构运用”四个部分。每个部分或每一单元中均配有文字教学内容及书写要点提示，便于学习者在临摹实践的同时，获得书法的理性认识。帖中所选的范字为颜真卿《颜勤礼碑》中的原字，考虑到临摹的方便，所有的字都已放大。

学习书法，首先要了解各笔画的写法，即笔法。练习笔法又需要一段较长的时间，它可以与临摹范字同步进行，在实践中逐渐掌握笔法。



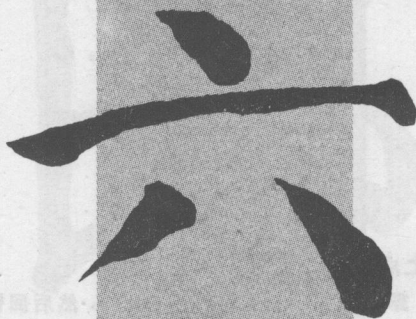
斜点（一）

露锋起笔，渐向右下作顿势，然后折笔直下，略提，轻收。



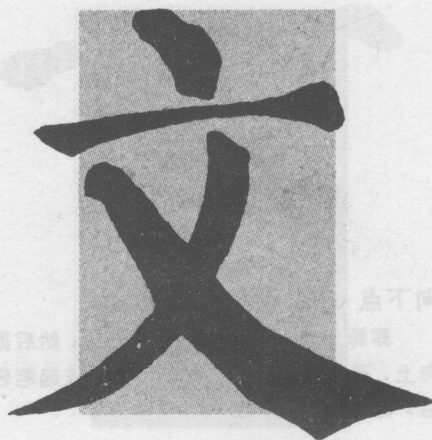
斜点（二）

藏锋起笔，渐向右下作顿势，然后折笔直下，略提后，回锋收笔。

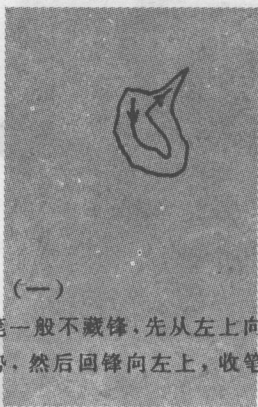


斜点（三）

藏锋起笔，渐向右下重顿，然后折笔直下，略提后，回锋收笔。

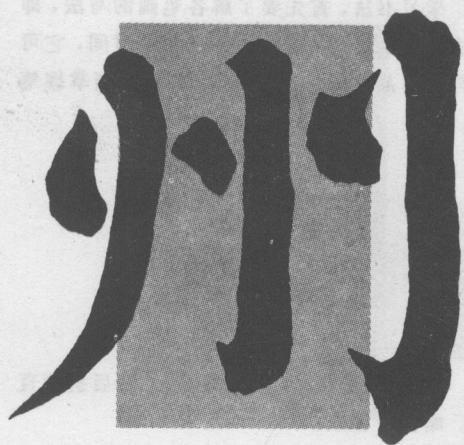


■ 笔画教学



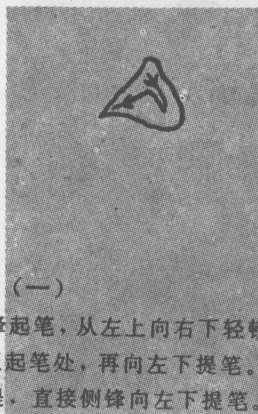
向上点 (一)

起笔一般不藏锋，先从左上向右下作带弧度的顿势，然后回锋向左上，收笔向右上方轻提。



向上点 (二)

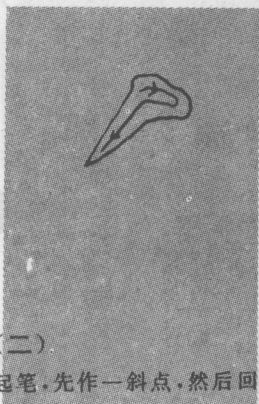
露锋起笔，先直下，即作顿势，然后回锋向上，至起笔处，再自重而轻向右上方提笔。



向下点 (一)

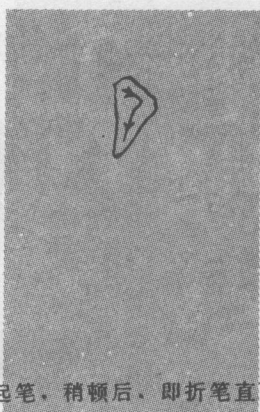
露锋起笔，从左上向右下轻顿，然后回锋向上，至起笔处，再向左下提笔。或起笔轻顿后，略提，直接侧锋向左下提笔。





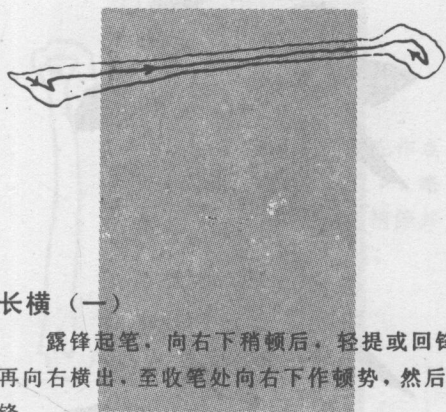
向下点 (二)

露锋起笔, 先作一斜点, 然后回锋向左上, 再自重而轻向左下提笔。



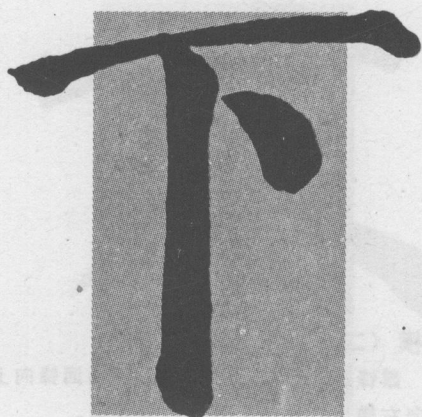
直点

露锋起笔, 稍顿后, 即折笔直下, 渐提。

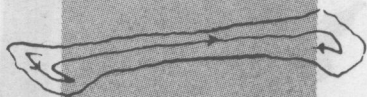


长横 (一)

露锋起笔, 向右下稍顿后, 轻提或回锋, 再向右横出, 至收笔处向右下作顿势, 然后回锋。

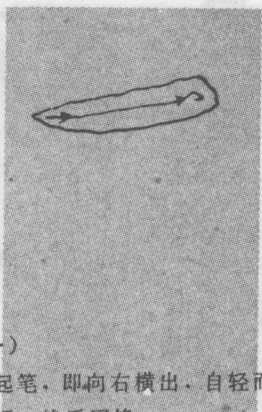
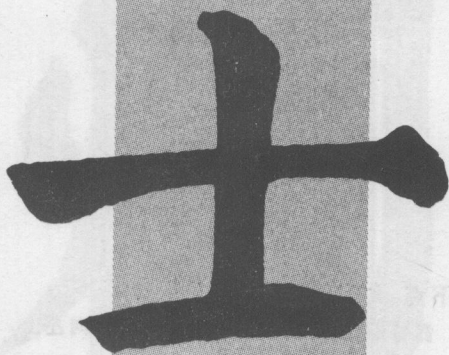


■ 笔画教学



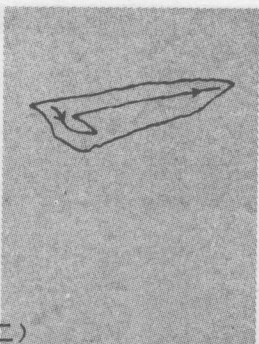
长横（二）

藏锋起笔，向右下重顿后，回锋并向右横出，至收笔处再向右下重顿，然后回锋。



短横（一）

露锋起笔，即向右横出，自轻而重，收笔稍停或稍顿，然后回锋。



短横（二）

露锋起笔，向右下作顿势，然后回锋向上，再向右横出，自重而轻，收笔轻提。

