

顏體楷書臨摹

技法

蔡茂友 舒宁 编著

颜体楷书气势恢宏、雍容华贵、顿挫分明、结构宽博，具有盛唐之气。

本帖范字以颜真卿《多宝塔碑》和《颜勤礼碑》为蓝本。

● 四大楷书临摹技法从帖

劇 數 卦 鄒 數
耗 唯 瓢 於 須
陽 城 黔 讀 孤

四大楷书临摹技法丛帖

颜体楷书临摹技法

编 著 蔡茂友 舒 宇
范 字 李 李

中国书籍出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

颜体楷书临摹技法/蔡茂友,舒宁编著. 北京:中国
书籍出版社,1996.2

(四大楷书临摹技法丛帖)

ISBN 7-5068-0503-0

I. 颜… II 蔡… III. 楷书:临摹—法帖—中国

—唐代 IV. J292.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 01789 号

责任编辑 孙煜华

封面设计 王 强

*

中国书籍出版社出版发行

(北京市西城区西绒线胡同甲7号 邮政编码:100031)

北京市房山区印刷厂印刷 全国新华书店经销

*

787毫米×1092毫米 16开本 5印张

1997年4月第2版 1998年1月第3次印刷

*

印数:18001—28000册 定价:6.80元

颜真卿及其颜体楷书艺术(代序)

颜真卿(709—785),字清臣,祖籍琅琊(今山东临沂),五世祖颜之推迁居京兆万年(今陕西西安)。开元进士,天宝年间,曾任监察御史,清正刚直,初为官即因触忤权贵杨国忠而被贬为平原郡太守,故有“颜平原”之称。做过抗“安史之乱”的盟主,后被招归京都,官至吏部尚书、太子太师,封鲁郡开国公,世称“颜鲁公”。

颜真卿是初唐四家后楷书成就最大的唐代书家,他的楷书气势恢宏、雍容华贵、博大精深,被称为“颜体”,并以“颜筋柳骨”之誉与其学生柳公权一起被称为“颜柳”。

在书法理论上,颜真卿提出“锥画沙”、“折钗股”、“屋漏痕”,对书法用笔、结字和笔意作了概括,也有人认为是对书法三种境界的概括。不论如何解释,它对书法界的影响是不可低估的。

颜字顿挫分明,结构宽博,故而乍看难免觉得“笨拙”。其实不过是“君子盛德、大智若愚”。颜书的这种“以拙为巧”,正是书法艺术追求的质朴憨厚,天真无饰的艺术真趣,也正是颜真卿在大处着眼,不拘小节的真谛所在。最集中体现颜真卿楷书艺术的是《多宝塔碑》和《颜勤礼碑》。

《多宝塔碑》全称《大唐西京千福寺多宝佛塔感应碑》,楷书三十四行,行六十六字,为颜真卿四十四岁时所书,是颜真卿遗世碑帖年代最久远的一部。

此碑书法秀媚动人,沉稳多姿,代表着颜真卿早期作品的风格。其字保留了初唐楷法的体态,秀美英俊,特别是渗有唐人写经的成

分,更显得“少年英俊”。

在用笔上,此碑以中锋为主,如锥画沙,沉雄乖张,力透纸背。由于是中锋用笔,所以字显得厚重有力度,圆润活泼。整篇运笔徐速缓急适中,不紧不慢,如同写经念经一般,从容不迫。笔锋转折时总是轻轻提起,等笔锋调整后再重重按下,轻柔和刚劲有机结合,显得方整严谨,增加了反差,也增加了秀美。

《颜勤礼碑》全称《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史护军颜君神道》,是颜真卿七十一岁时为其曾祖父颜勤礼撰文并书的神道碑(即墓碑)。

《颜勤礼碑》是颜真卿书法艺术全盛时期的代表作。与早期的《多宝塔》比,结构更趋宽绰丰盈,运笔更加苍劲雄强。

在用笔上,《颜勤礼碑》更富古拙气,讲究藏头护尾,讲究中锋运笔,比《多宝塔》更进一步。在体验“锥画沙、折钗股、屋漏痕”方面,为后世书法爱好者作了很好的实践和示范,并创造了“蚕头燕尾”式的捺法。

《颜勤礼碑》以圆润浑厚的笔致代替了方折劲巧的晋人笔法。如横画的收笔处的重按,出钩则必先收锋。即使是捺笔也是先收后放。在横竖交接处,晋唐的楷书一般都有明显的提、按、折锋,而在此碑则是提锋暗转,因而能给人以耳目一新的感觉。

为了再现颜体楷书当年风貌,本帖范字以《多宝塔》和《颜勤礼碑》为蓝本书写,从而使帖字省去了刀砍斧凿的痕迹,以便读者一学就会,一会就精。

蔡茂友 舒 宁
一九九六年二月

目 录

第一章 笔 画

第一节	基本笔画的临摹	(1)
第二节	基本笔画的变化形式	(5)
一、点的变化		(5)
二、横的变化		(8)
三、竖的变化		(10)
四、钩的变化		(11)
五、折的变化		(16)
六、撇的变化		(21)
七、捺的变化		(23)
第三节	笔画的组合与变化	(25)
一、横的组合		(25)
二、竖的组合		(26)
三、点的组合与变化		(27)
四、撇的组合与变化		(32)
五、捺的组合与变化		(33)
六、折的组合与变化		(33)

第二章 边旁部首

第一节	字头部首的临习	(34)
第二节	底部部首的临习	(37)
第三节	左边旁的临习	(39)
第四节	右边旁的临习	(43)
第五节	其他边旁部首的临习	(45)

第三章 间架结构

第一节	独体字的基本临习	(48)
第二节	合体字的基本临习	(50)
第一单元	左右结构	(50)
1.	左右相等的左右结构	

2. 左窄右宽的左右结构
3. 左宽右窄的左右结构
4. 复杂的左右结构

第二单元 左中右结构 (54)

第三单元 上下结构 (55)

1. 上下相等的上下结构
2. 上大下小的上下结构
3. 上小下大的上下结构
4. 复杂的上下结构

第四单元 上中下结构 (59)

第五单元 包围结构 (60)

1. 左上包围
2. 左上包围、被包围部分为横向结构
3. 左上包围、被包围部分为纵向结构
4. 左下包围、被包围部分为横向组合
5. 下三面包围结构
6. 上三面包围结构
7. 双包围结构
8. 全包围结构

第三节 结构布局 (65)

第一单元 重心平稳 (65)

第二单元 疏密有致 (66)

第三单元 偃仰有度 (67)

第四单元 轻重合理 (68)

第五单元 大小适宜 (69)

第六单元 穿插得体 (70)

第七单元 上下呼应 (71)

第八单元 左右避让 (72)

第九单元 长短有别 (73)

第十单元 向背相宜 (74)

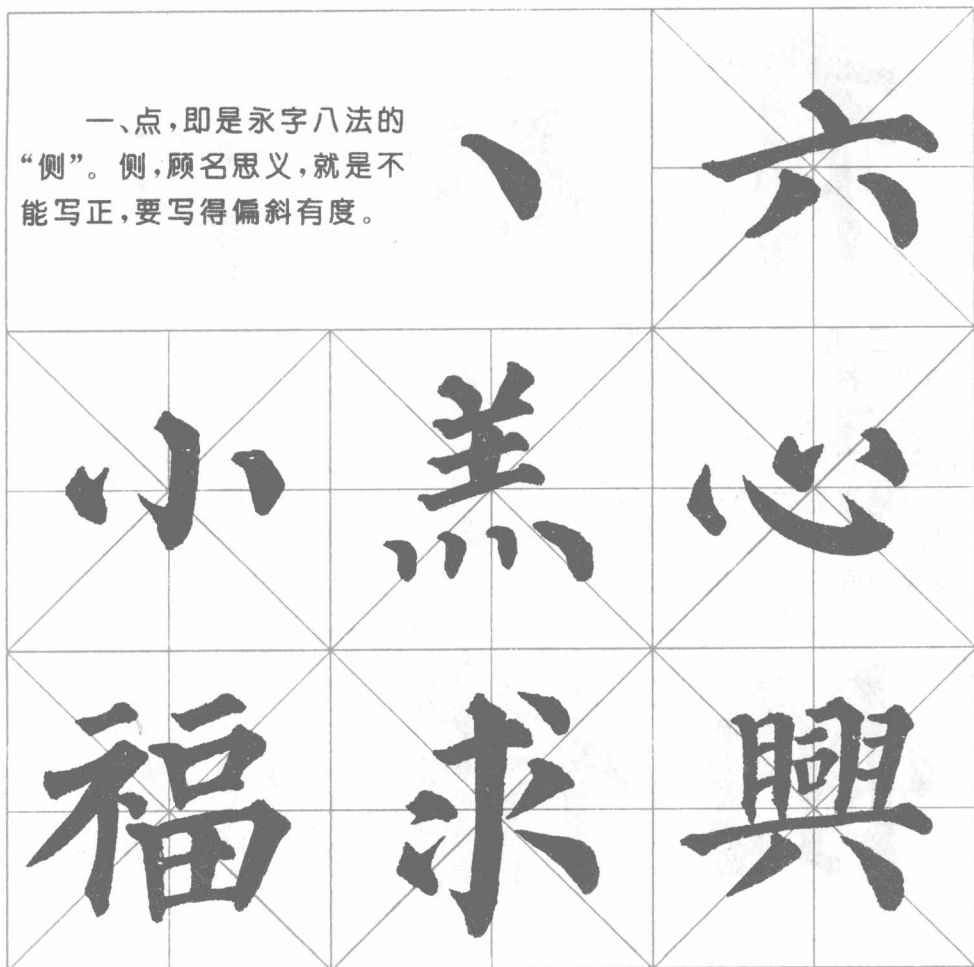
第一章 笔画

学习楷书最重要的是掌握楷书的基本笔画，即点、横、竖、钩、挑、折、撇、捺，基本上与永字八法的侧、勒、努、趯、策、啄、掠、磔相对。楷书的八种基本笔画可以衍化为多种形式。

掌握楷书的基本笔画，首先要形似，进而神似。所谓形似，即要将这八种基本笔画学像，应尽可能一模一样。经过准确、重复的模仿和认真细致的体会，即可进入神似，形神兼备，才真正掌握楷书基本笔画。具体临摹时应注意：观察每种笔画如何下笔，如何运笔和如何收笔，体会整个运笔过程的轻重手感，中锋、侧锋、藏锋、露锋的运用，还应注意每种笔画的形态及其走势、方圆、长短、肥瘦等变化，运笔时切记自然，不可大起大落。

第一节 基本笔画的临摹

一、点，即是永字八法的“侧”。侧，顾名思义，就是不能写正，要写得偏斜有度。



一

二、横，即永字八法的“勒”。勒，如骏马奔腾，突勒丝缰。故横的写法是：逆锋起笔后，以中锋迅疾运笔，并以回锋迅疾收笔，应有快马突停，前蹄扬空之感。

盖

言

其

門

有

在

云

三、竖，即永字八法的“努”。努，古义为用力，故竖画应写得苍劲有力。苍劲有力得力于直中有曲，千万不可笔直如竹竿一般。另外，竖画中段切勿过细，正好与横画中间细两头粗相反。

丨

山

怕

備

作

四、钩，即永字八法的“趯”。趯，就是踢，力量作用于脚尖，突然起脚。故钩画应驻锋稍作停顿，骤然起笔出锋，力在笔尖。



學

可

力

戈

五、挑，即永字八法的“策”。挑的写法是，用力藏锋起笔，均匀用力运笔，露锋而出。



披

拚

輩

功

六、折，折画以藏锋起笔，中锋平缓运笔，至转折处稍作停顿后再作转折，转折切记要自然。



局

而 弟 直

七、撇，即永字八法的“掠”。掠，即一拂而过，故撇画要写得轻盈，但忌轻飘，藏锋起笔，迅速运笔，出锋时笔画要稍肥重，力要送到。

ノ

皮

厚

尹

友

八、捺即永字八法的“磔”。磔如刀，要有气势。具体写法是：藏锋轻落下笔，折锋铺毫缓行，至末慢提笔收锋，应蕴刚劲凝重于徐迟之中。

㇏

大

史 家 之

第二节

基本笔画的变化形式

汉字的笔画形态万千，但都是从点、横、竖、钩、挑、折、撇、捺这八种基本笔画衍化而来。尽管形式变化多样，但只要注意体会点画的走向以及在运笔中的提按、急迟、轻重、转顿，就不难掌握。

一、点的变化

1. 长点

长点似反捺，但较反捺短。中锋落笔，侧锋运笔，至末端回锋。末端宜圆润有力。



下

不

典

以

2. 方点

方点如不规则几何图，可为四边形，亦可为五边形。书写时应注意使笔画方正刚劲。



玄

3. 圆点

圆点如半月，宜圆润光滑，侧锋起锋，侧锋收笔。

、

太

交

滋

等

4. 挑点

挑点写法是逆锋起笔，然而笔锋稍驻，向右上轻挑出锋。

、

漢

治

赤

少

5. 垂点

中锋落笔后，右侧锋向左下运笔，回锋收笔，使其有垂露末端之感。

、

必

蒙 軍 惟

6. 瓜子点

瓜子点如瓜子,为不规则几何图形。

秘

雪 簞 國

7. 竖点

竖点除起笔为顺锋落笔外,其余写法与垂露相同。

為

判 官 馬

8. 撇点

逆锋起笔，稍作驻锋，
轻松出锋。



二、横的变化

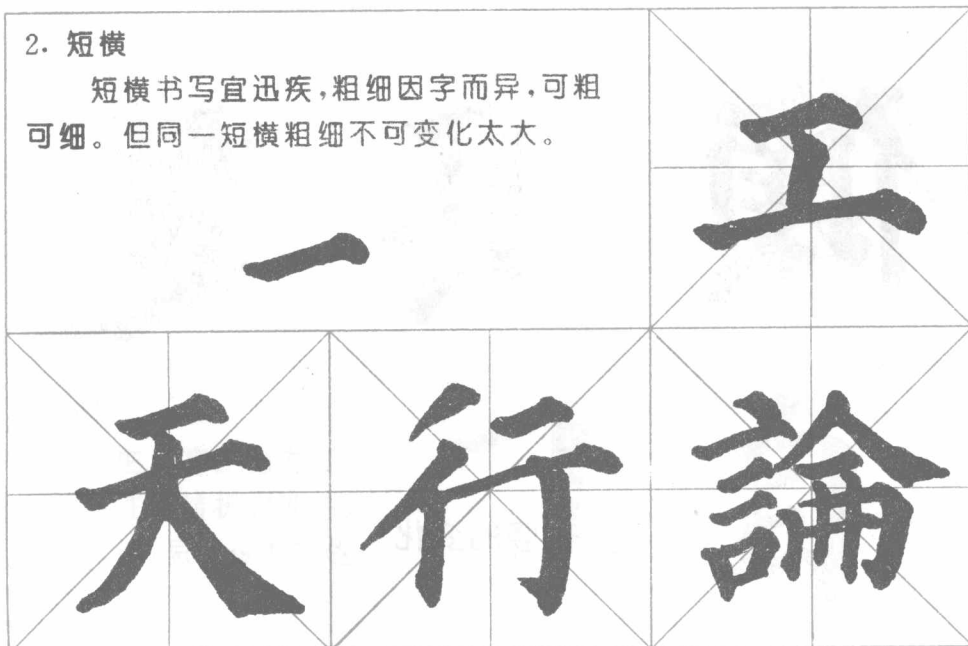
1. 长横

长横如蜂腰，两头粗，中间细。收笔
时应注意回锋。



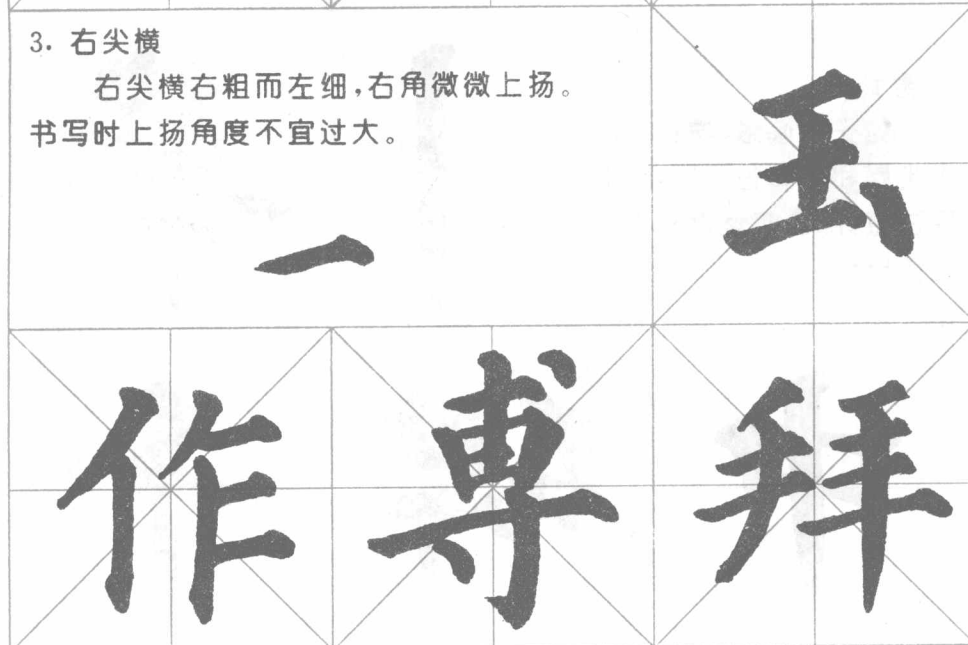
2. 短横

短横书写宜迅疾,粗细因字而异,可粗可细。但同一短横粗细不可变化太大。



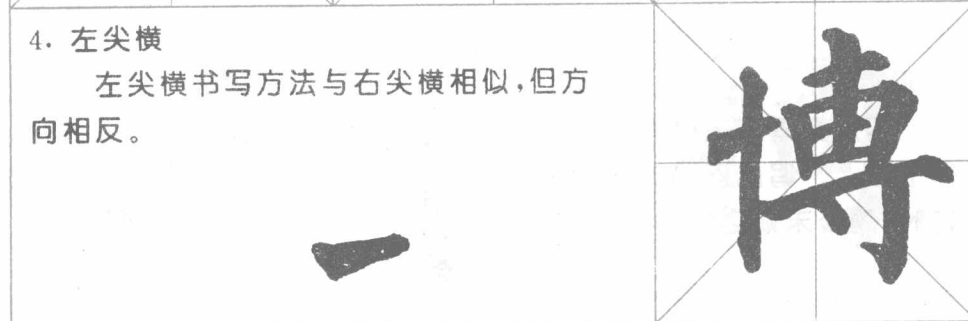
3. 右尖横

右尖横右粗而左细,右角微微上扬。书写时上扬角度不宜过大。



4. 左尖横

左尖横书写方法与右尖横相似,但方向相反。

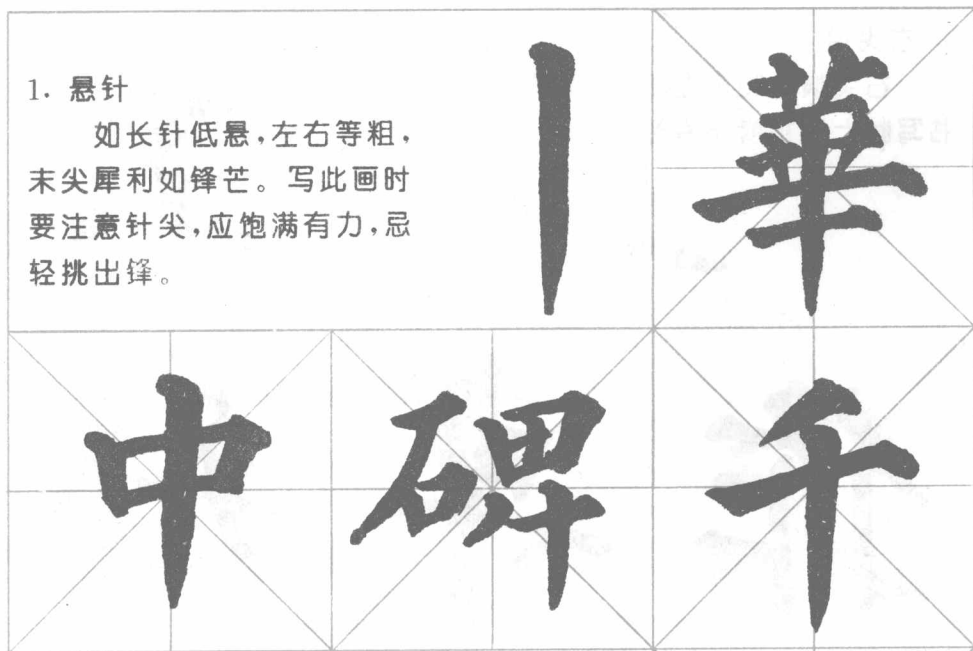




三、竖的变化

1. 悬针

如长针低悬，左右等粗，末尖犀利如锋芒。写此画时要注意针尖，应饱满有力，忌轻挑出锋。



2. 垂露

如晨露垂挂在树梢之末，欲下还上。写此画，力在回锋之时，劲聚末端之处。

