

中国书法教程

路振平 编著

颜真卿楷书习字帖



中国书法教程

颜真卿楷书习字帖

路振平 编著

浙江人民美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中国书法教程. 楷书: 全5册 / 路振平编著. —杭州: 浙江人民美术出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5340-3793-1

I. ①中… II. ①路… III. ①楷书—书法—教材
IV. ①J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第055929号

丛书策划: 舒 晨
责任编辑: 冯 玮 舒 晨
版式设计: 陈 书
责任印制: 陈柏荣

中国书法教程 (楷书5册)

出版发行 浙江人民美术出版社
地 址 杭州市体育场路347号
电 话 0571-85176089
经 销 全国各地新华书店
网 址 <http://mss.zjcb.com>
制 版 杭州美虹电脑设计有限公司
印 刷 富阳美术印刷有限公司
开 本 889×1194 1/16
印 张 30
印 次 2014年4月第1版·第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5340-3793-1
定 价 80.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与本社市场营销部联系调换。

目 录

绪论	1
第一章 用笔	3
第一节 行笔法	3
一、顺序	3
二、速度	3
三、走向	3
四、提按	4
第二节 起笔法与收笔法	4
一、藏与露	4
二、方与圆	4
三、转与折	5
第三节 基本笔画	6
一、横画	6
二、竖画	7
三、撇画	7
四、捺画	8
五、点画	9
六、钩画	11
七、挑画	13
八、折画	13
第四节 主笔法	15
一、突出横画	15
二、突出竖画	15
三、突出撇画	16
四、突出捺画	16
五、突出钩画	16
第二章 结体	17
第一节 形式	17
第二节 原则	17
第三节 中心法	19
一、实心法	19
二、虚心法	20
第四节 部首法	22
一、部首在左	22
二、部首在右	29
三、部首在上	32
四、部首在下	36
五、部首在外	38
第五节 错落法	40
一、左短右长	40
二、左长右短	41
三、左大右小	41
四、左小右大	42
五、左窄右宽	42
六、左宽右窄	42
七、左高右低	42
八、上宽下窄	43
九、上窄下宽	44

十、上小下宽	45
十一、上小下大	45
十二、上大下小	45
第六节 尽态法	46
一、长	46
二、短	47
三、宽	47
四、窄	48
五、疏	48
六、密	48
七、小	49
八、大	49
九、偏	49
十、正	49
第七节 迎让法	50
一、互让	50
二、穿插	51
三、伸缩	52
第八节 呼应法	54
一、意连	54
二、形连	55
第九节 异形法	57
一、同画异态	57
二、同体异形	60
三、同字异体	60
第三章 章法	65
第一节 原则	65
一、气势连贯	65
二、虚实疏密	65
三、变化有致	66
四、着眼全局	66
第二节 要素	67
一、正文	67
二、款识	69
三、印章	71
第四章 创作	73
第一节 内容	73
一、新颖	73
二、健康	73
三、协调	74
第二节 幅式	74
一、直式	74
二、横式	76
三、小式	77
四、扇式	78
颜真聊楷书集字	79

绪 论

学习书法，临习碑帖是登堂入室的必由之路。可是上下几千年，碑帖数万种，究竟从何学起，确实是一个值得研究的课题。

纵观书法名家的成才之路，有两点是必须引起注意的。第一，他们都是临古代碑帖，很少学当代书家的字。第二，古代碑帖中，他们又非常注重临习名家、大家的名帖。

唐代楷书法度谨严，笔力遒劲，名碑荟萃，名家辈出，欧阳询、颜真卿、柳公权、褚遂良是唐代书法名家中的佼佼者，他们创造的欧体、颜体、柳体、褚体精妙绝伦，成为楷书艺术史上至今无人逾越的高峰。元代赵孟頫虽出世稍晚，但他所创造的赵体洒脱圆润，遒劲飘逸，元以后的楷书大家很少能望其项背。所以我们就以这5位楷书大师最有名的原帖为主，编写了这套《中国书法教程》丛书，其中有《颜真卿楷书习字帖》、《柳公权楷书习字帖》、《欧阳询楷书习字帖》、《褚遂良楷书习字帖》、《赵孟頫楷书习字帖》等5种。

《颜真卿楷书习字帖》是以颜真卿的《多宝塔碑》为蓝本编写的。

颜真卿（公元708—784年），字清臣，祖籍琅琊临沂（今山东临沂），乃江左望族，至北齐五世祖颜之推入周，移居雍州万年（今陕西西安）。颜真卿曾官至太子太师，被封为鲁郡开国公，因而被后人尊称为“颜鲁公”、“颜太师”；又因为他曾为平原郡（今山东德县）太守，所以又被称为“颜平原”。

颜真卿出生在一个世代习书的家庭，九世祖颜腾之、八世祖颜炳之、六世祖颜协、曾祖颜勤礼，皆以能书名世。祖父颜昭甫，擅长篆、隶、草书。父亲颜惟贞书法见称于当时，就连母亲殷氏也出身于书香门第。

颜真卿的父亲颜惟贞从小就失去母亲，寄养在舅父殷仲容家，接受严格的书法教育。由于家贫没有笔和纸，就用黄土饰墙，用木石为笔，在墙上习字。他在颜真卿3岁时就死了，留下了孤儿寡母，颜真卿家生活十分清贫，因而颜真卿自幼随母寄居在舅父殷践猷家。13岁时，舅父亡故，又随母南下苏州，寄居在时任吴县县令的外祖父殷子敬官舍。

颜真卿25岁时参加京兆府府试，因成绩优异，被府举选参加次年的进士科考试，以甲科举第。进士及第后即迎娶太子中书舍人韦迪之女为妻。此后又相继作醴泉县（今属陕西）县尉、朝散郎、秘书省著作局校书郎、殿中侍御史、平原郡太守、刑部尚书兼御史大夫、同州（今陕西大荔）刺史、蒲州（今山西永济）刺史、户部侍郎、刑部尚书、散官光禄大夫，勋爵上柱国、鲁郡开国公，阶属二品，执掌吏部，权威并重。

建中三年（公元782年），淄青节度使李纳称齐王，朝廷派李希烈带领3万人马平叛。不料李希烈一到许州（今河南许昌），反而与叛军互相勾结，夺汴州（今河南开封），陷汝州（今河南临汝），取尉氏（今属河南），围郑州，逼洛阳，自称大楚皇帝。权臣卢杞欲借刀杀人，提出派颜真卿到李希烈军前劝降。德宗听从了卢杞的建议，诏颜真卿以淮西宣慰使的身分前往许州宣慰李希烈。颜真卿义无反顾，慨然从

命，见到李希烈即凛然相劝，终被缢杀，卒年 77 岁。德宗诏赠“司徒”，谥曰“文忠”。宋人仰慕颜真卿品节，曾建忠义堂祭祀鲁公。

颜真卿早年学习过王羲之、褚遂良的书法，后来师从张旭。在广泛涉猎钟鼎篆隶、南帖北碑的基础上，吸收民间书法的精华，纳古法于新意之中，生新法于古意之外，陶铸万象，隐括众长，终于形成了大气磅礴、雄强豪放的艺术风格。诚如苏轼所说：“颜鲁公书雄秀独出，一变古法，如杜子美诗，格力天纵，奄有汉、魏、晋、宋以来风流。后之作者，殆难复措手。”

颜真卿的楷书在结体上，端庄安详，伟岸宽博，寓欹于正，寓巧于拙，不以左低右高取姿，而在外密中疏处求险，寓变化于平淡之中，逞遒美于点画之外，且略带弧形的左右竖画也使整个结构更加浑厚而富有内在的张力。在用笔上，以篆籀浑厚古朴的圆笔为主，转折时不露锋棱，杂以斩钉截铁的方笔，钩如屈金，戈如发弩，纵横有象，低昂有态，雄强劲挺，遒美矫健。在布局上，行间茂密，气势充沛，起伏跌宕，掩映顾盼，神机幻化，一气呵成。以他那宽厚大气、气宇轩昂、纵笔豪放、一泻千里的壮美气概，打破了从唐初以来王体书法一统天下的局面，从而受到众口一词的高度赞美。正因为颜体楷书大气磅礴，魄力雄伟，因而影响了一代又一代的书家。唐代晚期的柳公权，五代的杨凝式，宋代的四大书家苏轼、黄庭坚、米芾和蔡襄都受到颜的孳乳。元、明、清各代的书家，如王铎、刘墉、何绍基等书家的楷书作品里也不难寻觅到颜书的痕迹。

总之，颜真卿在楷书艺术上成就之大、影响之广，几乎无人能与之比肩。他一生书写了大量的楷书作品，由于大多书于碑刻，所以大部分流传下来了。目前存世中较有名的楷书碑刻有《多宝塔碑》、《勤礼碑》、《麻姑仙坛记》、《颜氏家庙碑》、《大唐中兴颂》、《李玄靖碑》、《东方朔画像赞》、《元结碑》等，楷书墨迹有《自书告身帖》。其中尤以早年所书的《多宝塔碑》最利于初学。

《多宝塔碑》又称《千福寺碑》，全称《大唐西京千福寺多宝塔感应碑》，唐岑勋撰，徐浩题额，天宝十一年（公元 752 年）立于长安（今陕西西安）。全碑计 34 行，每行 66 字。《多宝塔碑》为颜真卿 44 岁时的作品，也是他以楷书书写的最早的一块碑，其中还留着魏碑的胎记，集中体现了颜真卿早期的风貌。与后期成熟的颜体相比，方笔多于圆笔，竖画粗而横画细，粗细的对比比较强烈；且起笔时用露锋，转折多用顿笔，因而显得严密匀整，秀劲丰腴，体态匀称，锋芒外耀。

为了使读者对颜真卿的楷书有比较深刻的认识，本书从用笔、结体、章法、创作等方面，按照由浅入深、循序渐进的原则，对颜体楷书进行了全方位、多角度的剖析与说明。为了方便读者临摹，我们尽可能地选用原帖中清晰、美观、易认的字，同时将原帖中的黑底白字还原为墨迹，并将其放大。

为了把本帖尽量编写得完美一些，我们曾数年构思，几度易稿，但由于水平有限，难免存在这样或那样的不足之处，我们恳切地希望读者能直截了当地提出来，以便重版时改正。

路振平

2008 年 3 月于长沙

第一章 用 笔

运用毛笔在纸上书写点画的方法称用笔法，简称用笔。每一笔画都有起笔、行笔与收笔三个步骤。三个步骤运用得好，才能妙笔生花。

第一节 行笔法

行笔是起笔至收笔阶段的运笔过程，又称运笔、走笔。行笔时，必须注意行笔的顺序、速度、走向与提按。

一、顺序

中国字大都在两画以上，因而就存在先后顺序的问题。一个字先写哪一笔，后写哪一笔，都是约定俗成的。这种笔画书写的先后次序称为笔序，又称笔顺。笔顺错了，不仅影响书写的速度和结字的美观，还会贻笑大方。古人在长期的书写实践中，总结出了7条原则：（1）先上后下。一个字中有两条或两条以上横画者，先写上面的，后写下面的，如“三”、“二”等字。（2）先左后右。一个字中有两条或两条以上竖画者，先写左边的，后写右边的，如“川”、“山”等字。（3）先横后竖。一个字中有横有竖者，先写横画，后写竖画，如“十”、“土”等字。（4）先撇后捺。一个字中有撇有捺者，先写撇画，后写捺画。如“人”、“夫”等字。（5）先中间，后两边。一个字中有左中右三部分，先写中间，后写两边，如“小”、“承”等字。（6）先外后内。由外框与内部笔画构成的字，先写外框，后写内部，如“风”、“问”等字。（7）先进后关。由围框与内部笔画构成的字，先写围框，再写内部，最后写围框下的横，如“回”、“国”等字。当然，以上仅是笔顺的一般规律，此外有些特殊的字必须特殊处理。如“有”字旁的字，有横有撇，有些字要先写撇，再写横，如“有”、“右”等字；有些字则要先写横，后写撇，如“在”、“左”等字。又如“义”字，有些人先写一点，再写撇捺；有的人先写撇捺，后写一点，这都是可以的。但绝大多数字的笔顺都是有规律可循的，对于初学者来说，只有循规蹈矩，才能把字写好。

二、速度

运笔的速度既不宜太快，也不宜太慢。太快则留不住笔，笔不入纸；太慢则无势，线条无神采。运笔时一定要要有节奏感。唱歌时声音有高低快慢的变化，才能悦耳动听；运笔时也要有快慢疾徐的动作，才能使字有节奏感。不同的笔画要有不同的速度，以横、竖、撇、捺、点、折、钩而言，横须慢，竖应快；捺应慢，撇须快；折应慢，钩须快。单以竖而言，悬针竖宜慢，垂露竖宜快。而且，一画之间也有快有慢，如写一捺，起笔须慢，然后由慢而快，至捺脚又由快而慢，至捺尖又由慢而快。音乐没有快慢的节奏就会索然无味，书法也必须有快慢的节奏感，才会丰富多彩。

三、走向

所谓行笔“走向”，即在运笔过程中笔尖的方向。楷书运笔时笔锋（尖）一般保持在点画的中线上运

动，书家叫中锋，也称为正锋。由于中锋行笔的笔锋在点画中间，笔锋含墨较多；辅毫在点画两边，辅毫含墨较少，这样就使笔画中间墨色深，越到两边墨色越浅。这样的点画，不但沉着圆润，而且富有立体感。据说南唐书法家徐铉写的字，映着日光看，笔画的中心隐隐可见一条浓墨聚成的黑线，这就是中锋行笔的效果。如果行笔时笔锋偏于笔画的一边，而笔肚势必会屈折于笔画的另一边，会形成参差不齐的锯齿形，这就是偏锋。所以初学者用笔一定要保持笔笔中锋。需要注意的是，中锋行笔时，为了使笔锋处于点画的正中，起笔写横画时锋尖必定向左，写竖画时锋尖必定向上，起笔处就会形成枣核状，收笔时同样会产生枣核状，所以起笔与收笔时必须通过笔的提按转折来调整笔锋，起笔要逆锋，收笔要回锋。同时，由于中锋行笔笔锋在笔运行方向的后方，转折时如不调整笔锋，转折后的笔锋就会偏于笔画的一边，所以转折时必须提笔转锋或折锋调整笔锋，笔锋才能在转折后仍处于笔画的中间，否则，是难以做到笔笔中锋的。

四、提按

将笔从纸面上微微提起，笔锋着纸较少，称为提笔。将笔从纸面上微微按下，笔锋着纸较多，称为按笔。笔画的粗细变化是在提按动作中完成的，如果在行笔中渐渐提笔，笔锋着纸由多到少，笔画就由粗变细；反之，在行笔中逐渐按笔，笔锋着纸由少到多，笔画则由细变粗。即使笔画没有粗细的变化，从起笔、行笔到收笔的全过程，也是在不断的提按中进行的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋、保持中锋的关键作用。因此，掌握好提按，对于写好点画是至关重要的。需要强调的是，提按一定要适度，因为提得过高，写出的点画就轻飘；按得过低，写出的点画就死板；提按太突然，则会出现“蜂腰”的毛病。

第二节 起笔法与收笔法

起笔又称入笔、落笔，是书写点画的开始。收笔又称结笔、终笔，是书写点画的结束。不管是起笔也好，收笔也好，都有一个藏与露、方与圆、转与折的问题。

一、藏与露

藏锋，就是起笔用逆势，收笔用回锋。所谓起笔用逆势，即写横画时“欲右先左”；写竖画时“欲下先上”。所谓收笔用回锋，即写横画时笔行于右边时又回锋于左；写竖画时笔行于下又回锋于上。也就是运用反方向的落笔或收笔动作，把锋尖藏于笔画之内，使之含蓄浑融。露锋，就是起笔用顺锋，收笔用出锋。也就是说，不论起笔与收笔，笔锋的方向都是与行笔的方向相同，这样写出的点画，锋尖都露在笔画之外，显得锋芒毕露，神采焕发。所以前人说：“无锋（藏锋）以含其气味，有锋（露锋）以耀其精神。”但是一味深藏圭角，就会缺乏神采；而露锋太多，又显得不够持重。所以，优秀书法家的字，往往有藏有露，变化十分丰富，甚至一画之间，也有藏露的不同变化。

二、方与圆

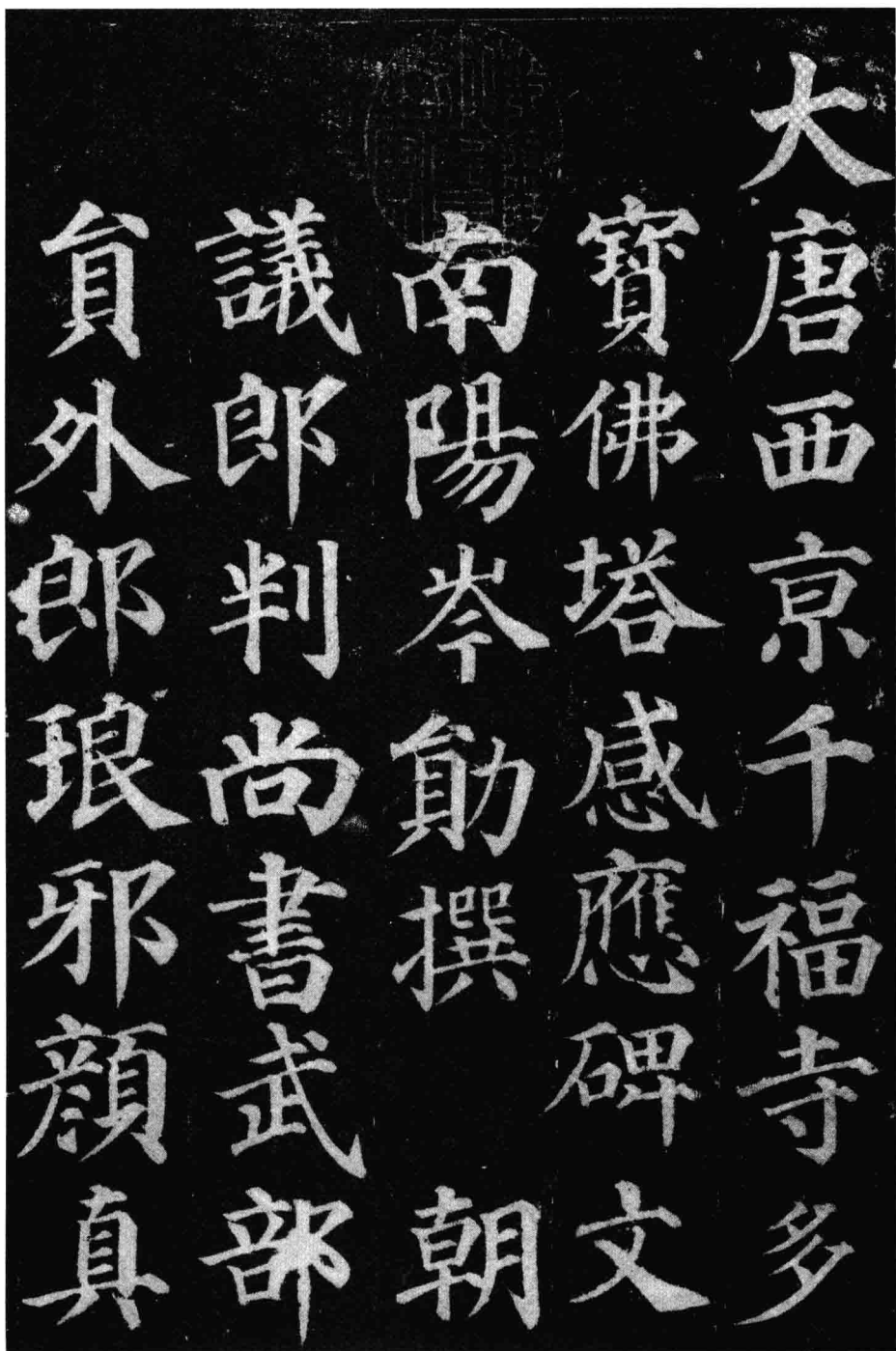
方笔，是指提笔、收笔或转折处笔画带有方形的棱角。圆笔，是指起笔、收笔或转折处笔画呈现浑圆略带弧形的形状。古人说：“转以成圆，折以成方。”就是说，圆笔是由转笔运笔的结果，方笔则是折

笔运笔的结果。圆笔给人以含蓄内敛的感觉，方笔给人以劲挺险峻的印象。但过方过圆、纯方纯圆，都是一种弊病，因此，优秀的书法家用笔往往是方圆兼备的。如颜真卿《勤礼碑》以圆笔为主，圆中有方；柳公权《玄秘塔碑》以方笔为主，方中兼圆；欧阳询《九成宫碑》笔形虽方，用笔实圆，具体说就是起笔收笔处多方，而笔画的中段多圆。诚如翁方纲所说：“欧书以圆浑之笔为性情，而以方整之笔为形貌。”

三、转与折

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，方笔与圆笔是点画的形状。转笔在运笔时，笔锋因势转而线条不断，因而转的过程一般不停顿；折笔起笔写横画时笔锋先由右向左，然后折而右行，在转折时，要提笔后重新落笔，或略提后再按，都有一个较明显的停顿。此外，转锋时提按不明显，折锋时则有较明显的提按。

最后，必须强调的是，在运笔时，必须把藏与露、方与圆、中与侧、疾与涩、顺与逆、刚与柔等这些互相矛盾的因素巧妙地结合起来，和谐地统一起来，才能形成千姿百态的笔画。



颜真卿《多宝塔碑》

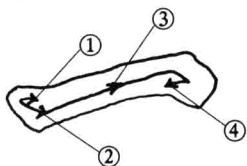
第三节 基本笔画

基本笔画一般有横画、竖画、撇画、捺画、点画、钩画、挑画与折画八种。据说后汉崔瑗、张芝发明了“永字八法”，就是专讲基本笔画的，只不过“永字八法”中的名称与现在的叫法不同而已。永字八法称横为“勒”，称竖为“努”，称撇为“掠”，称捺为“磔”，称钩为“趯”，称挑为“策”，称点为“侧”，称短撇为“啄”。但这都不重要，不过是古今术语不同罢了。最重要的是在书写基本笔画时，必须中锋行笔，在起笔时，要弄清是逆锋还是顺锋，在收笔时要弄清是回锋还是出锋，在转折时用转笔还是折笔。此外运笔过程中的提按也十分关键。把这些至关重要的知识掌握了，其他问题就可以迎刃而解了。

一、横画

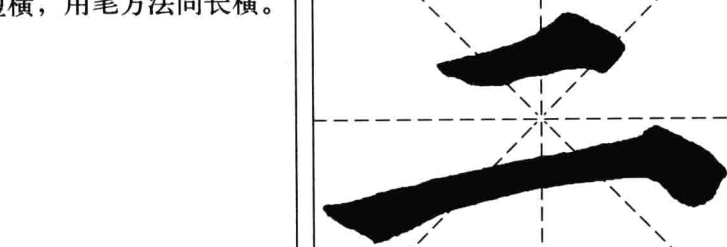
1. 长横

①逆锋起笔；②转笔下行；③中锋右行；④至尽处提笔向右下顿笔后向左上收笔。



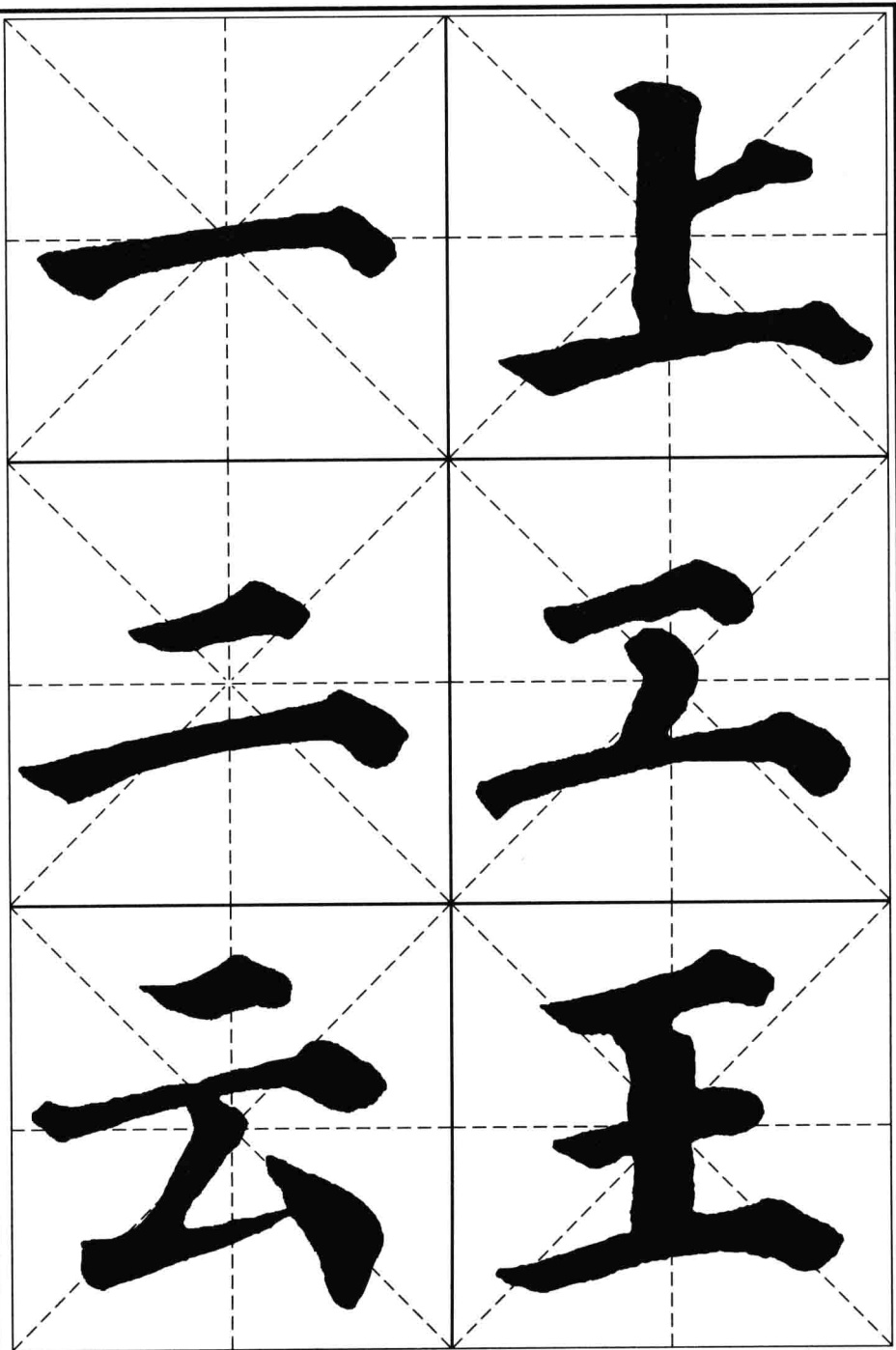
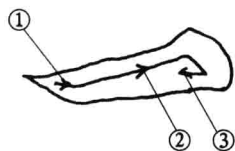
2. 短横

“二”字及“工”字上横为短横，用笔方法同长横。



3. 尖横

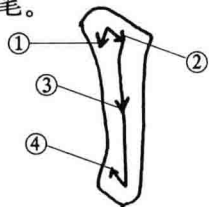
①顺锋起笔；②轻按中向右中锋行笔；③至尽处提笔后右下顿笔，再向左上回锋收笔。



二、竖画

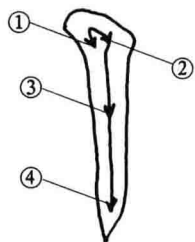
1. 垂露竖

①逆锋起笔；②折笔右下；③顿笔后向下中锋行笔；④至尽处提笔向左上回锋收笔。



2. 悬针竖

①逆锋起笔；②折笔右下；③顿笔后向下中锋行笔；④边行边提，出锋收笔。



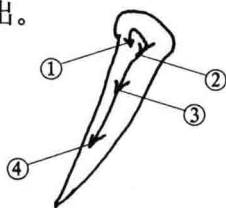
3. 短中竖

短中竖的起笔及行笔方法同垂露竖。收笔时既不需回锋，也不需出锋，提笔离纸即可，但离纸的速度须快。

三、撇画

1. 斜撇

①逆锋起笔；②折笔右下；③顿笔后向下中锋行笔；④边行边提，至尽处渐渐撇出。



2. 竖撇

用笔基本同斜撇，不过行笔方向是先向下，至中段再向左下。

3. 短斜撇

用笔基本同斜撇，不过行笔的过程非常短暂。如“色”、“名”等字的上撇，起笔要藏锋，收笔要斩钉截铁。

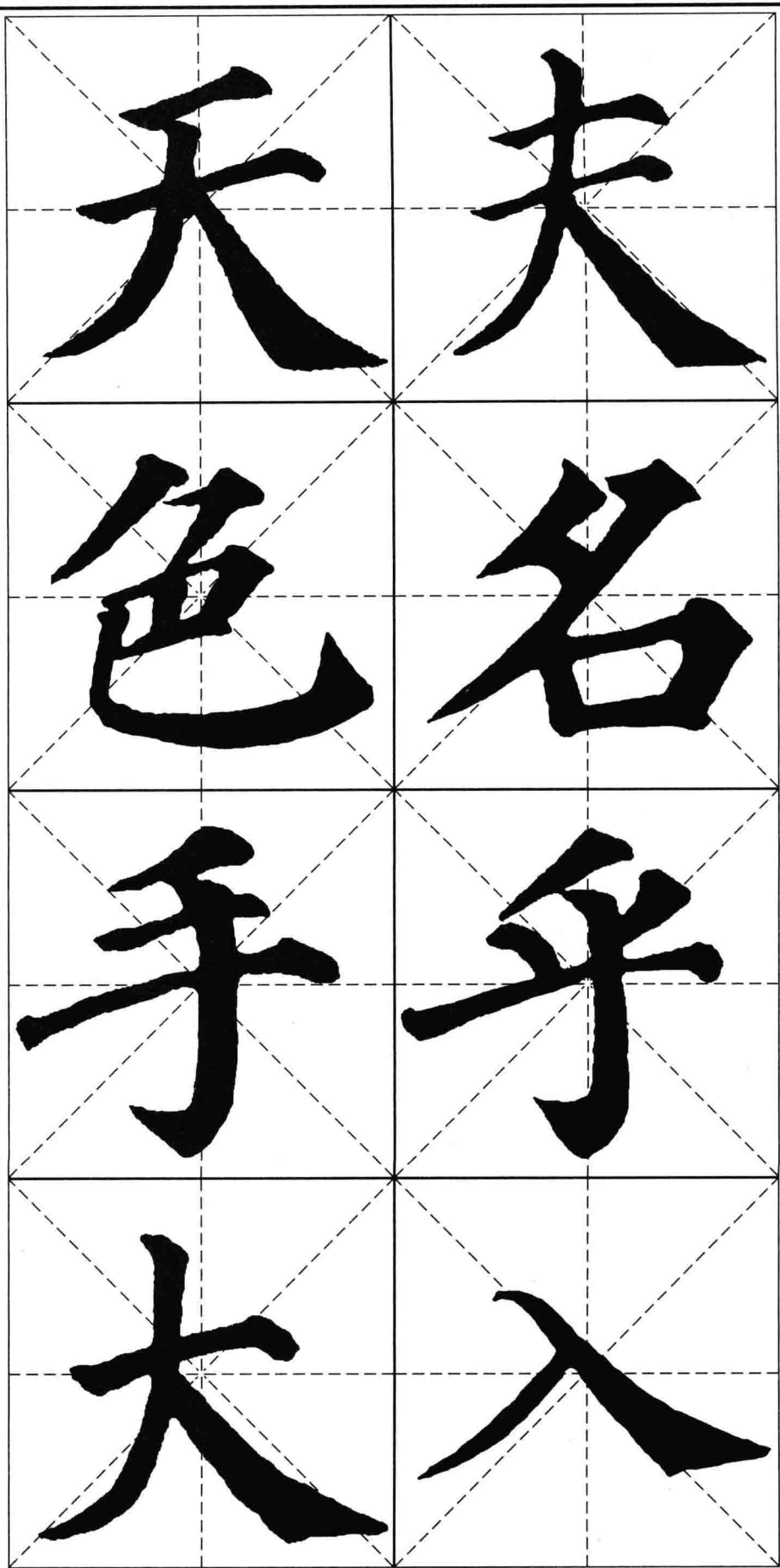
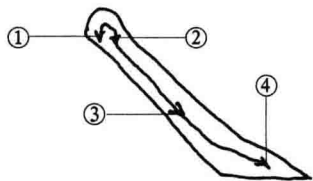
4. 短平撇

用笔基本同斜撇，不过应注意方平撇（如“乎”）起笔后调整笔锋时用折笔，圆平撇（如“手”）调整笔锋时用转笔。

四、捺画

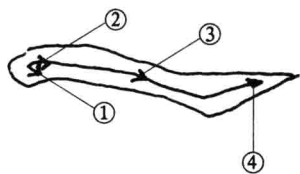
1. 斜捺

①逆锋起笔；②折笔向上；③再转而右下；④稍顿后边提边收。



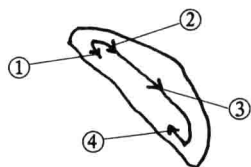
2. 平捺

①逆锋起笔；②折笔向上；③再转而向右上行；④顿笔后边提边收。



3. 反捺

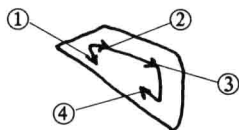
①逆锋起笔；②折笔向上；③转笔向右上行；④至尽处向左上收笔。



五、点画

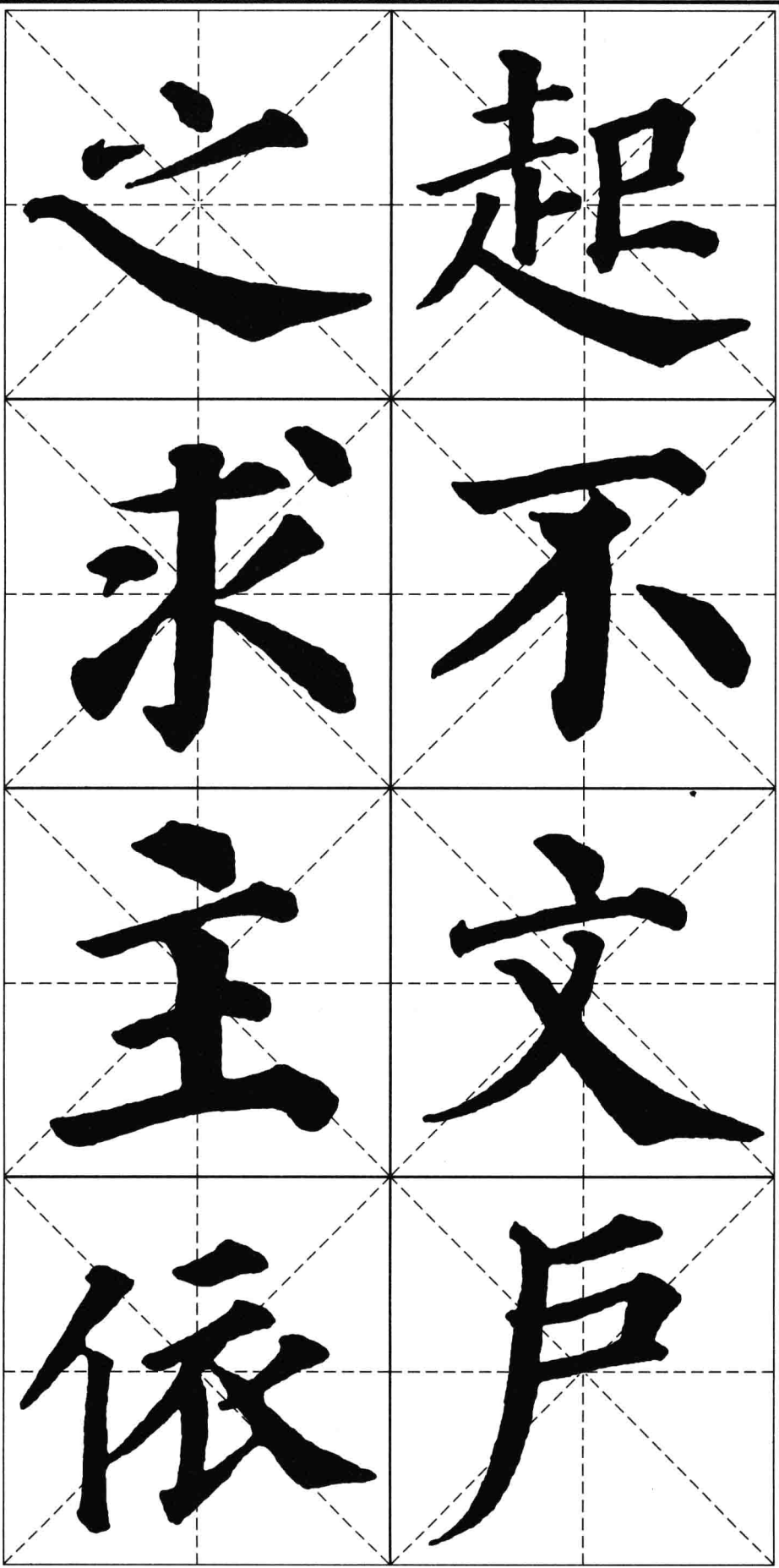
1. 斜点

①逆锋起笔；②折笔向右作顿；③稍行又顿；④逐渐提笔向左上回锋收笔。



2. 横点

用笔方法同短横，只是行笔的过程比较短暂。且横点也有长有短，如“依”字横点较短，“户”字横点较长。



3. 竖点

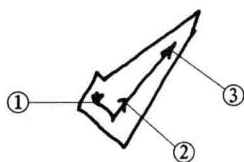
用笔方法同垂露竖，只是行笔的过程比较短暂。须注意竖点有斜有正，如“定”字竖点较正，“京”字竖点稍斜。

4. 撇点

“乎”、“光”字右上点为撇点。用笔方法同斜撇。

5. 挑点

“冲”、“法”二字左下点为挑点。①露锋起笔，乘势下按；②转笔稍驻蓄势；③用力向右挑出。



6. 曾头点

左点用笔方法同斜点，右点用笔方法同斜撇。两点之间要互相呼应。



7. 左右点

“尔”、“小”二字之点为左右点，左点露锋起笔收笔向右，右点回锋向左，两点之间互相呼应。

8. 上下点

两点写法同斜点，上点收笔时向下，下点起笔时接上，两点之间互相呼应。

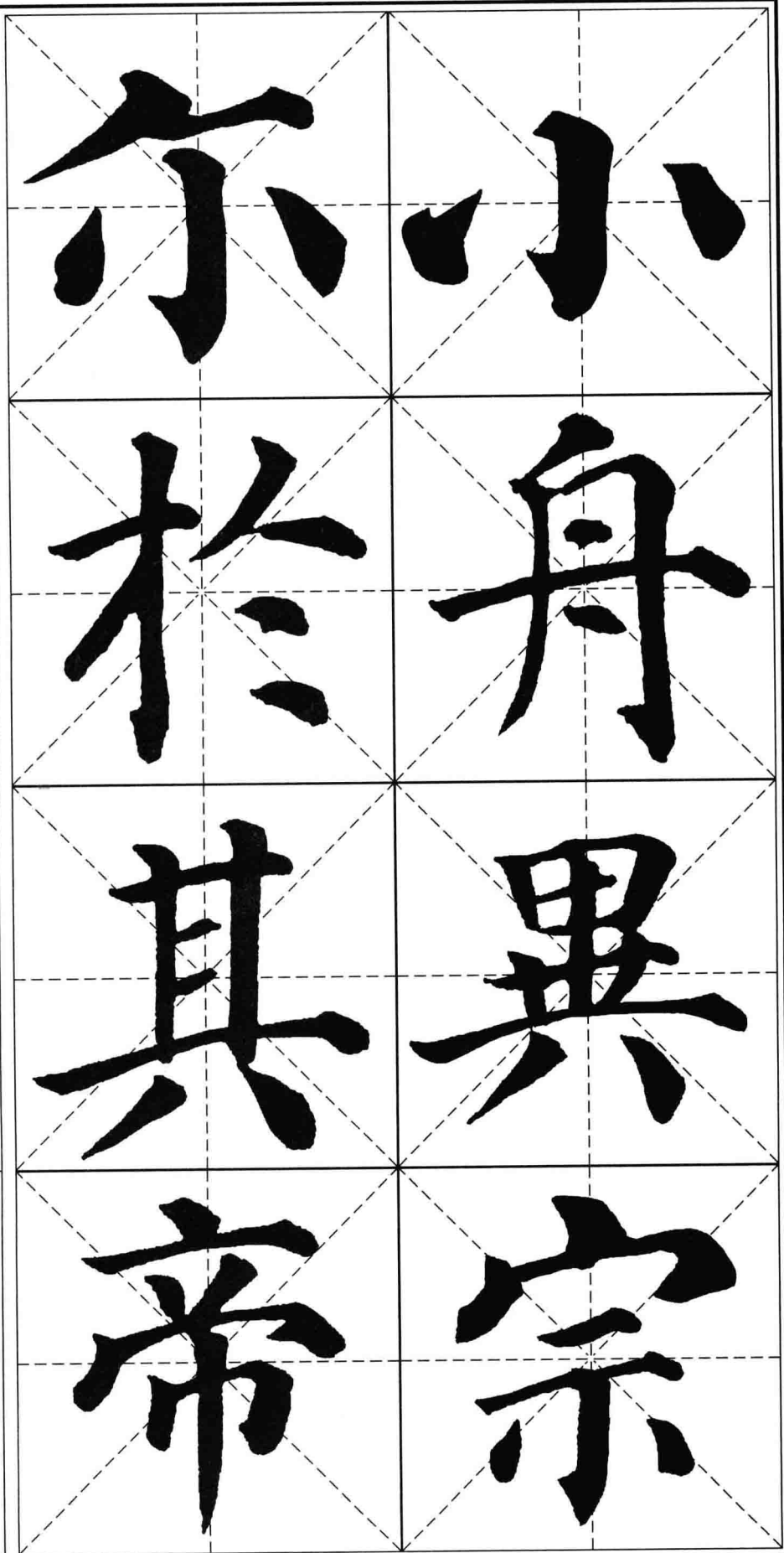
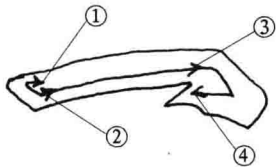
9. 相背点

左点用笔方法同斜撇，右点用笔方法同斜点。笔势虽相背，笔形仍互相呼应。

六、钩画

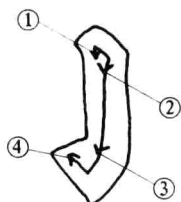
1. 横钩

①逆锋起笔，折笔向下；②提笔中锋右行；③至钩处转笔向右下顿笔；④驻笔蓄势，用力向左下勾出。



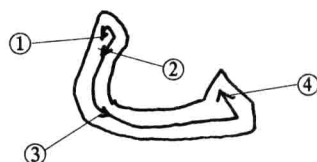
2. 竖钩

①逆锋起笔；②转笔下行；③至钩处转笔向上；④稍驻蓄势，用力向左勾出。



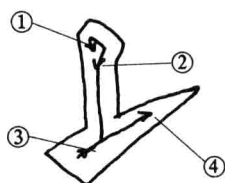
3. 弯钩

①逆锋起笔；②转笔下行；③至弯处稍缓，圆转右行；④至钩处稍驻，向上用力勾出。



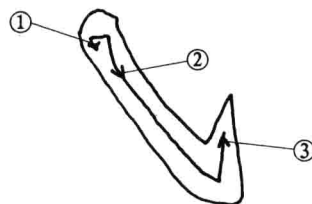
4. 挑钩

①逆锋起笔；②转笔下行；③至钩处另逆锋起笔；④转笔向右上，用力挑出。



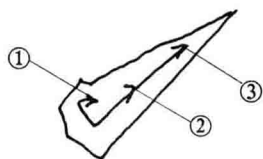
5. 戈钩

①逆锋起笔，折笔向右下顿笔；②转笔右下行；③顿至钩处稍驻蓄势，用力向右上勾出。



七、挑画

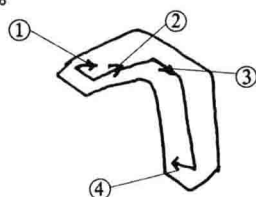
①逆锋起笔，乘势下按；②转笔稍驻蓄势；③用力向右上挑出。



八、折画

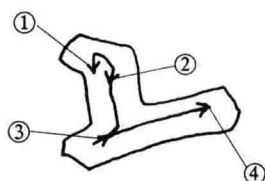
1. 横折

①逆锋起笔；②折笔右行；③至折处，提笔下行；④至尽处转笔向左上回锋收笔。



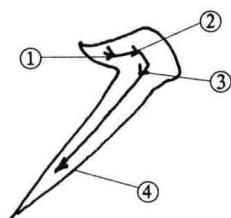
2. 竖折

①逆锋起笔；②转笔下行；③至折处逆锋起笔；④转笔中锋右行。



3. 横折撇

①顺锋起笔；②中锋右行；③至折处提笔后再向右下顿笔；④转笔向左下，边行边提锋收笔。



地以

自目

山牙

名外