

中国教育学会『十一五』科研规划立项课题

颜真卿麻姑仙坛记

编著 徐世平

经典碑帖导学教程楷

丛书主编 庆旭

苏州大学出版社

丛书主编 庆旭

苏州大学出版社

中国教育学会『十一五』科研规划立项课题

经典碑帖导学教程



楷

颜真卿麻姑仙坛记

编著 徐世平

图书在版编目(CIP)数据

经典碑帖导学教程. 楷. 颜真卿麻姑仙坛记 / 庆旭
主编; 徐世平编著. —苏州: 苏州大学出版社,
2012. 11
ISBN 978-7-5672-0292-4

I. ①经… II. ①庆… ②徐… III. ①楷书—书法—
教材 IV. ①J292. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 261828 号

楷

颜真卿麻姑仙坛记

丛书主编 庆旭
编著 徐世平
丛书策划 张建初
责任编辑 董炎 杨婷
装帧设计 吴钰
出版发行 苏州大学出版社
地 址 苏州市十梓街1号
邮 编 215006
电 话 0512-65225020 65222617(传真)
网 址 <http://www.sudapress.com>
印 刷 苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司
开 本 889 mm×1 194 mm 1/16 印张 7 字数 208 千
版 次 2012 年 11 月第 1 版
2012 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5672-0292-4
定 价 20.00 元
版权所有 侵权必究

中国教育学会“十一五”科研规划立项课题

书法教育教学的模式研究课题组

总顾问 连秀云

顾 问 江 吟 王伟林

学术委员会主任 王继安

学术委员会委员(按姓氏笔画排序)

马一超 朱建华 朱 敏 朱瑞雪 刘 学 刘 春
刘 淮 庆 旭 杜军勇 杨 薇 李建军 肖敦兵
吴旭春 张志英 陈海良 邵 勇 金 丹 周时君
单志泉 赵 锟 顾 琴 徐世平 郭良实 桑永生
曹万峰 薛龙春

编辑委员会(按姓氏笔画排序)

丁 勇 尤天虹 左 侗 李枝枢 吴耀华 张祥华
周 彬 欧阳志刚 徐 卫 蒋文亮 潘建中

课 题 组 组 长 孔宝刚

课题执行组长 庆 旭

序 一

教材的编写确是难事,不然各种教材就不会不断地审定,又不断地修改,以求达到最佳的教学效果。书法教材的编写也是如此。不过,由于书法学习的特殊性,编写过程中又有其特别的难处,其难大体有三。

其一,编写的目的性。即要清楚准备培养什么样的人,是实用型的写手,还是书法艺术家。以往的书法教材大都以培养写手为主要目的。历史上留下了众多的这类教材,也积累了不少理论和经验,而过去的艺术学习大都在艺术与实用的夹缝中生存。在计算机高度发展的今天,实用性的教育已经渐渐地退居于次要地位,而艺术教育的比重将会不断地增加,这也是历史的必然。从目前已出版的大量书法教材中,可明显地看出这种发展趋势。

其二,编写体例的科学性。受教学目的的影响,每本教材的体系都是在目的的直接支配下生成的。优秀书法教材的编写应符合艺术的接受规律,而不是实用性的简单训练。艺术训练的方式也应符合艺术的接受规律。教学内容的安排、教学流程的设计,更应该符合艺术的接受心理学和教育学的有关原则。

其三,编写的贴切性。所谓编写的贴切性,即编写者应是品尝过“梨子滋味”的创作能手。他们知道艺术学习和艺术创作的甘苦;知道书写中哪些是实用的因素,哪些是艺术的因素,如何联系,如何剥离;也能够在教学中一针见血地以最简洁的方式方法指出学习书法艺术最便捷的路径。

基于以上三点,学习者在选择教材时就不至于迷失方向了。

我想,这套教材充分印证了以上三个特点。首先,丛书的编者都是书法专业毕业的本科生或研究生,受过系统而严谨的艺术专业训练,有一定的书写和创作经验。其次,他们大都毕业于师范院校,对艺术教育心理学和心理学有一定的了解和认识,且毕业后大部分从事着基础的书法教学工作。多年来,他们在实践中积累了不少基础教学经验。

我认为,这套教材将会在书法专业教育不断兴盛的今天收到良好的社会效果。当然,任何教材的问世都要接受社会使用者的检验,使之不断地完善,这是教材编写的普遍规律。我们相信,这套教材将会像其他优秀的教材一样,逐步为广大的艺术学习者所认可,所接受。

王继安于金陵随园

(作者系南京师范大学美术学院书法系主任、教授)



序 二



中国书法的学习与成就,法门万千,而道理为一,即从临摹与研习历代碑帖经典入门,体会法理,进而登堂入室,一窥书法艺术“由技进道”的万千气象。不难看出,升阶登梯的凭依,就是诸家法帖,是那些已经过千百年审美的眼光检验了的名迹。

然而,近年来的书法热潮,多多少少有些淡化法度或颠覆经典的意味,不仅民间书家如此,而且一些学院的书法教学也推波助澜,搞起书法新潮来。实际上,书法艺术的根就在点画间架以至谋篇布局上,任何游离,都是舍本逐末的。当然,利用书写元素的艺术探索,是另一码事。

千层之台,起于垒土。基础永远是关键。许多看似炫目的书法巨制,一旦触及其基础部分,竟然是动摇而不坚实的。于是,我们开始怀疑时尚的欺妄。若干年前,我曾对已故书法大家启功先生的书法略行评点,认为它有“现代馆阁体”之嫌。一时间有种误会,以为我是反对规整谨严的馆阁体书法的。事实上,这种看法并不准确,也不全面。我的习书即从师于馆阁余绪的民间书家,我对书法的楷范规矩十分在意。只不过,我推重书者的性灵与才学要主导那些已经被无数次重复书写的点画而已。楷法、行法、隶法、草法,永远是不过时的,它们是书法之所以为书法的安身立命处。

庆旭先生多年来从事学院书法教育,以科班之学,为基础研究之学,心得殊多,经验甚丰,成果可观,令人刮目。他组织编辑出版的《书法技法导学教程》便影响日著,成为许多学院(校)书法教学的理想教材。近来,庆旭君又有此编将以付梓,其功德将彰显于未来,似为不待言喻之事。

是编尽精微、重实用,从基础编排求精求妙,乃不可多得的好教材。读者不可以其浅近而忽之,因为其中凝聚着作者们的智慧与经验,还有一种特殊的使命感。

梅墨生于北京

(作者系中国国家画院理论部副主任)

目 录

笔笔俱含篆籀意

——颜真卿及《麻姑仙坛记》	1
笔画篇	3
偏旁篇	27
结构篇	62
《麻姑仙坛记》原帖选录	74
临帖示范	99
创作示范	101
后记	103

笔笔俱含篆籀意

——颜真卿及《麻姑仙坛记》

作为书法史上楷书四大家的欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫对书法史的影响是巨大的。欧、赵二家虽自成家，但风气则未脱王氏规模，柳公权则出自颜。以此而论，“二王”以来，能成卓然大家的当首推颜鲁公，行书亦然。若以草书论之，智永、孙过庭、贺知章承“二王”余绪，尽得风流，但以创造性而言，则首推张旭。

颜真卿书初承家训，后从张旭得笔法。总体而言，颜真卿的书风改变了“二王”以来的审美标准，用笔外拓，结体宽博，与右军的清雅、大令的俊逸完全不同，清代周星莲认为“鲁公浑厚天成，精深博大，所以为有唐一代之冠”。

颜真卿的楷书作品极多，多以碑刻传世，蔚为大观。从早期的《多宝塔碑》到晚年的《颜家庙碑》，其间二十多年，颜鲁公书碑无数，但就我们所见，却各不相同。《多宝塔碑》为其可见最早的楷书作品，用笔精谨爽利，结构严密匀净，可谓极力工稳。批评者认为此碑“小远大雅”（王世贞《弇州山人四部稿》），也有人以为此碑“最窘束”（盛时泰《润苍轩碑跋》），此碑的个人风貌尚未形成。其后有《东方朔画赞》最为苏轼推重，认为它是鲁公楷书中“最为清雄”者。又认为此碑字都学王羲之，因为他是见过王羲之本的，虽然大小并不一样，但气韵却得到了，即所谓的“清远”者。其后的《麻姑仙坛记》《大唐中兴记》《李玄靖碑》《元次山碑》《宋璟碑》《颜勤礼碑》以及《颜氏家庙碑》都是各个时期著名的代表作。朱长文在《续书断》评诸帖说：“观《中兴颂》则闳伟发扬，状其功德之盛；观《家庙碑》则庄重笃实，见夫承家之谨；观《仙坛记》则秀颖超举，象其志气之妙；观《元次山铭》则淳涵深厚，见其业履之纯。”再结合鲁公在行草上的成就，朱长文将颜真卿书法列为神品也就在情理之中了。黄山谷也认为颜鲁公书“奇伟秀拔，奄有魏晋隋唐以来风流气骨，回视欧（阳询）、虞（世南）、褚（遂良）、薛（稷）、徐（浩）、沈（传师）辈，皆为法度所窘，岂如鲁公萧然于绳墨之外，而卒与之合哉！盖自二王后能臻书法之极者，惟张长史与鲁公二人。”苏东坡以“雄秀独出，一变古法”和“颜公变法出新意”来赞美实为的论。

在书法史上能留下这么多杰出楷书作品的书家恐很难找出第二人了。在其众多的楷书中，《有唐抚州南城县麻姑山仙坛记》（简称《麻姑仙坛记》）以其独特的艺术魅力广受历代书家推崇和摹习，被誉为“天下第一楷书”。

《麻姑仙坛记》全文有九百多字，为颜真卿62岁任抚州刺史时的大历六年（771）四月登游麻姑山仙坛时所作。文章记述了麻姑山仙女与仙人王方平在麻姑山蔡经家里相会的神话故事及麻姑山道人邓紫阳奏立麻姑庙的经过。刻成后，此碑存放在仙都观内，时人以能一睹为快。北宋时，更为珍重，不轻示人，思想家李觏在登游后所写《鲁公碑》中有“惟恐此碑坏，收藏于天府，自非大祭时，莫教凡眼觑”的诗句。原石不存，现有宋拓本传世。此碑有大、中、小三种拓本，都署有“大历六年夏四月撰书”样。这里讲的是大字本。据明《金薤琳琅》记载原碑已毁于火。原碑为石刻，所传仅残本，今所传善本当系宋代木刻本（见周春林《重刻颜真卿大字〈麻姑仙坛记〉记略》）。

关于《麻姑仙坛记》的艺术风格和特点，前代评论家多有卓见。朱长文以为“秀颖超举，象其志气之妙”，欧阳修《集古录》评其“遒峻紧结，尤为精悍，笔画巨细皆有法”，王澐在《虚舟题跋》中认为“盖已退笔，因其势而用之，转益劲健，进乎自然，此其所以神也”。翁方纲在分析“颜体”楷书风格时列《麻姑仙坛记》为“冲和”者，他说：“颜书之正楷，在今日最著于耳目者约三种，一种方整者，为中兴颂，东方像赞，家庙碑是也；一种遒劲者，干禄书是也；一种冲和者，此碑是也。”由此可见，此碑在颜鲁公诸碑中有其独特的价值。

首先是“冲和”，即有平淡自然的意思，与王羲之“不激不厉而风规自远”有异曲同工之妙，也合

轍于孙过庭《书谱》中说的“初学分布,但求平正;既知平正,勿追险绝;既能险绝,复归平淡”之旨。可知此碑为颜鲁公暮年由“绚烂之极”而反造平淡的杰作。其次,此碑的用笔历来认为“笔笔带有隶意”,也有认为具“篆籀笔意”,正与米芾论《争座位稿》所说“有篆籀气”相对应。在用笔上藏头护尾,但减少了以往顿挫分明,追求粗细变化的特征,线条中实一如篆籀之法。点画也没有像《勤礼碑》那样作横细竖粗、轻撇重捺之类的简单区分,横画往往以平正出之,显得尤为质朴,古意盎然。其三,在结构上用平画宽结的方法,字形大多呈方形,且撑得较满,而中间却十分空灵,这也是通常所说的“外紧内松”。需说明的是这里所说的“紧”绝不含拘谨、局促的意思,而是结构布白的一种手段,这种结构的外拓之法形成了颜体楷书独特的宽博与雄浑。而为了字形的方整,许多笔画均含而不发,从而体现出含蓄、拙朴的意趣,且非常自然,毫不做作,这在唐人楷书尚法的年代是独标高格的。这种大美的获得,恐怕如历代评家所言还得归结到鲁公高洁的人品与气质,远不是技法所能解决的。另外,结构上的古意还源自于对于篆籀结构的借鉴。

临习《麻姑仙坛记》要注意以下一些问题。

第一,先要熟悉颜体的总体风格,甚至还要同王羲之一路的书风做些比较,更可加深对颜字的认识,了解两者之间的渊源与异同。对于颜字的风格,可以借鉴苏东坡的界定,他认为颜字“雄秀”“清雄”,“雄”往往能一眼看出,因为颜字点画较粗,但一味雄强霸悍,易导致肥俗粗野,离颜就远了,所以“秀”和“清”才是颜字气质的另一面,颜字并不只是一介武夫,是位儒将才对。秀中有雄、雄中含清正是颜书的总体书风。王澐在《虚舟题跋》中指出:“临颜书者当得其澹古之韵,但以雄厚求之,皮相耳。”“澹古”二字与翁方纲所说“冲和”实英雄所见也。

第二,要对篆隶有一定的了解和学习。傅山说过:“楷书不知篆、隶之变,任写到妙境,终是俗格……觉古、籀、真、行、草、隶,本无差别。”于此可见,要写好楷书,不光要学篆、隶,对行、草也须有所借鉴。诚然,历代之楷书大家确实并不是只写楷书而成功的,“二王”不必说,草圣张旭的楷书《郎官石记》足以俯视唐代,但最出名的却是他的狂草。颜鲁公也是如此,他的楷书固已名满天下,垂范百代,但他的行书更是绝例。不必分清谁成就了谁,二者之间是相辅相成的。

第三,可借鉴历代学颜的成功经验。柳公权的楷书与颜并称“颜筋柳骨”,但柳公权是学鲁公变化而来的。五代杨凝式也是善于学颜真卿和王羲之的,故宋人多以他上窥王、颜。至宋代,学颜已成风气,李瑞清在《跋钱南园大楷册》中谈到:“自来学颜者,君谔(蔡襄)从《中兴颂》以窥笔法,欲以和婉变其面貌耳。坡公(苏轼)则全师《东方先生画像赞》。米老(米芾)则学《放生池碑》。”米芾在《自叙》中谈到自己学颜楷书是七八岁时,至于学颜行书只是稍晚而已。当宋之时,一代书家无不受到颜书风气的影响。其后,明李东阳,清刘墉、钱沅、伊秉绶、何绍基、翁同龢、郑孝胥都是学颜有得而成者。刘墉学颜参用北碑法,钱沅则旁涉褚遂良(颜亦学过褚),伊秉绶由李东阳上溯颜鲁公,何、翁二家均由钱沅上攀鲁公,何参以篆隶之法,翁则植入北碑法,郑则由座师翁同龢学颜悟入,后亦用北碑法。可见,要写好颜字楷书,可以借鉴学颜之成功经验,再由此上追,或可事半功倍。

最后,我们要放开眼界,博涉多家。颜字固然很好,但要写出自己的风格意趣并不容易。唐楷是高度成熟的楷书,一不当心就有可能为法所缚。颜书十分伟大,是珍贵的书法艺术遗产,但不等于说是完美无瑕的。从李后主的“叉手并脚田舍翁”到米芾的“笔头如燕饼,大丑恶,可厌”,再到明杨慎的“书法之坏自颜真卿始,自颜而下至晚唐,无晋韵矣”,都对他的楷书提出了严厉的批评。至于康有为的“卑唐”论全盘否定唐楷的做法有其政治寓意,并不可取。在宋代,鲁公书法风行的年代还有人提出鲁公在“殊少媚态”,又似“太露筋骨”,进而以“安得越虞、褚而偶羲、献耶”对颜鲁公提出质疑。朱长文就此在《续书断》中进行答疑:“公之媚非不能,耻而不为也。退之尝云‘羲之俗书趁姿媚’,盖以为病耳。求合流俗,非公志也。又其太露筋骨者,盖欲不踵前迹,自成一家,岂与前辈竞其妥帖妍媸哉!”并举例说明颜鲁公早年的《多宝塔碑》早已做到了柔媚圆熟,并“与欧、虞、徐、沈晚辈相上下”了。所以,鲁公晚年笔墨,拙多于巧,不求媚俗,正是鲁公胸次,自家块垒。

笔画篇

笔画是汉字的构成要件。唐人楷书的笔画具有严谨的法度,每个笔画都有相对稳定的形态,其起笔、行笔、收笔不容随便,一定要到位,笔笔交代清楚。更重要的,一是笔画之间不能简单的拼凑,二是要形成连贯流畅的书写。

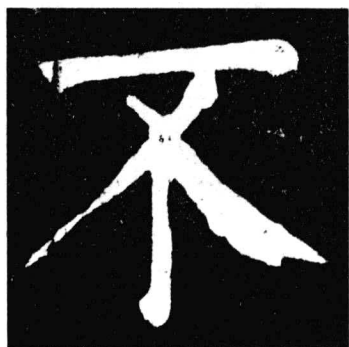
汉字基本笔画有横、竖、撇、捺、点、提、折、钩八种。这些笔画大都有变形,进而组合成相对复杂的笔画。下面就对这些笔画进行逐一训练。

一、横画

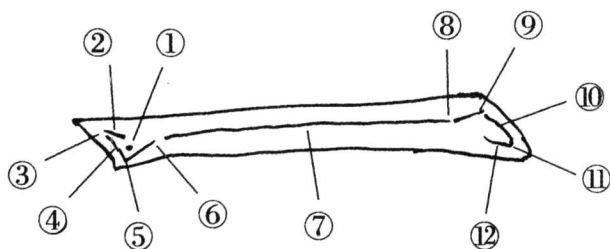
横画的写法在唐人楷书中大多从左向右上倾斜,这是右手书写时的正常现象,完全符合右手的自然生理。此帖的横画在唐人楷书中算是比较平正的,加上笔画平实,故显得既拙又厚,气息高古,在唐楷中殊为难得。

1. 基本形(长横)

横画是汉字中使用频率最高的笔画,也是楷书基本笔画训练中需要重点掌握的一个技巧,它几乎包容了其他笔画的各种笔法。这也是本套教程之所以先练横画的原因之一。



2. 运笔过程



- ① 定位(立笔位置)
- ② 逆锋左上起笔(用笔锋)
- ③ 翻转笔锋
- ④ 右下斜切
- ⑤ 稍停取势
- ⑥ 转锋向右(调锋过程)
- ⑦ 右斜上方中锋行笔(主体部分)
- ⑧ 收笔处稍停取势
- ⑨ 笔锋上提(至笔画上边缘)
- ⑩ 右下斜切
- ⑪ 稍停取势
- ⑫ 回锋收笔

3. 作用(审美效果)

势如横梁,稳重挺秀。运笔过程步骤分明,一丝不苟。

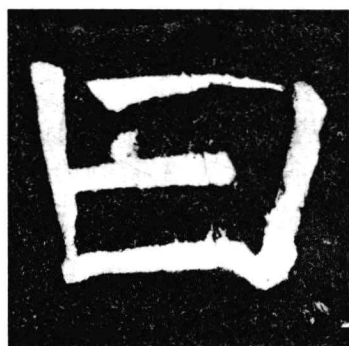
4. 形变

① 短横



写法:起笔大多呈方形,且有一斜角。中间厚实饱满。收笔顿驻有力,笔短而意长。

② 右尖横



写法:右尖的横法也不多,可参照其他的横折即可明白。这里的横折用断开的写法,但笔意完全是连贯的,毫不拘滞。

5. 病笔及其原因

粗头



① 粗头:落笔太重。

长喙



② 长喙:落笔随意。

柴担



③ 柴担:起收笔太重。

折木



④ 折木:缺少回锋收笔。

坠尾



⑤ 坠尾:收笔处顿的太多。

6. 练习题

“二”字是两个横之间的组合变化,以一短一长来表现。“三”字是三个横画之间的组合变化,则以二短一长来表现,体现出一个字中主笔只能有一笔的构形特点。



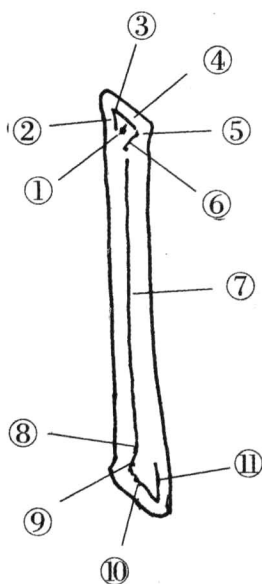
二、竖画

竖画是纵向笔画的主要形态,在汉字结构中起到了“顶梁柱”般的作用,有时一个字,甚至一幅字都少不了竖画的支撑。

1. 基本形(垂露竖)



2. 运笔过程



- ① 定位(立笔位置)
- ② 逆锋左上起笔
- ③ 翻转笔锋
- ④ 右下斜切
- ⑤ 稍停取势
- ⑥ 转锋左下
- ⑦ 直下中锋行笔
- ⑧ 收笔处稍停
- ⑨ 转锋左下
- ⑩ 右下行笔
- ⑪ 稍停取势,回锋收笔

3. 作用(审美效果)

势如支柱,劲健挺拔。

4. 形变

① 悬针竖



写法：上部写法与垂露大致相同，主要在下部即将收笔处提笔出锋，故字显得精神外放。

② 左弧竖



写法：与垂露竖相似，中断往左鼓出。

③ 右弧竖



写法：与左弧相对，右弧则向右带弧线行笔，即所谓“外拓”法，与“内擫”之法相对应。后世多以右军为“内擫”，大令为“外拓”。而鲁公楷书亦以“外拓”为主。

5. 病笔及其原因

钉头



尖头



折木



竹节



① 钉头：落笔太重。

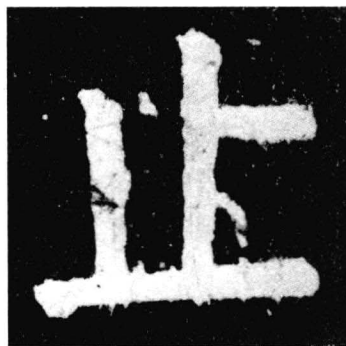
② 尖头：落笔随意，没有逆锋。

③ 折木：偏锋书写，收笔未能力送笔尖。

④ 竹节：首尾顿笔太重，中间太细。

6. 练习题

“十”字横细竖粗，“士”字三笔之间的粗细变化不大，但单个笔画却很有变化。“王”“止”“廿”三字笔画浑厚，粗细变化虽然较小，但不能写得呆板，“非”字左边变横作提的取势使雄强中透出了一份秀逸之气。



三、撇画

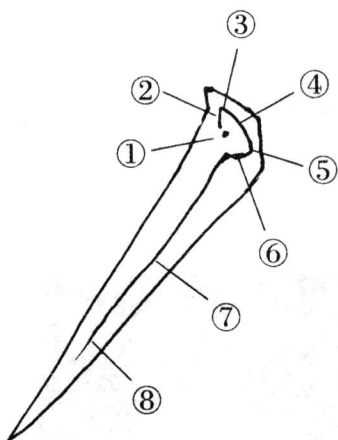
撇画逆入顿笔向左下撇出，力度送到笔尖，虚尖不生。顿笔后可略右转笔杆以使书写保持中锋状态，不致偏侧。

1. 基本形(直撇)

取直撇作基本形的目的是因为它与悬针竖的写法极为相似，于是从竖到撇就有了一个很自然的过渡。



2. 运笔过程



- ① 定位(立笔位置)
- ② 逆锋左上起笔
- ③ 翻转笔锋
- ④ 右下斜切
- ⑤ 稍停取势
- ⑥ 转锋左下,稍停取势
- ⑦ 左斜下方中锋行笔
- ⑧ 渐提出锋收笔

3. 作用(审美效果)

撇与捺在字中犹如两翼,左右呼应,两两相称。撇画要仪态舒展,弧度适中,力贯撇尖,既飘逸潇洒,又坚实有力。

4. 形变

① 短撇



写法:同直撇,形短。

② 平撇



写法:同短撇,势平。

③ 弧撇



写法:同直撇,中间行笔稍作弧势,出锋力送末端。

④ 竖撇



写法：同弧撇，竖势较足。

5. 病笔及其原因

钉头



垂尾



鼠尾



锯齿



① 钉头：落笔太重。

② 垂尾：落笔太重，收笔下垂无力。

③ 鼠尾：行笔过程未铺开笔毫，笔画细瘦，收尾笔锋未送末端。

④ 锯齿：行笔未中锋，笔毫没有居中均匀铺开运行，而是笔锋在上，笔肚在下。

6. 练习题

“川”字的三个纵向笔画个个有变化，左边是竖撇，中间是垂露竖，右边是悬针竖，过渡十分自然。“左”字的撇是主笔，长而略带弧形，“工”部的竖稍带斜度，使字有动感。“在”字也以长撇为主笔，其余则不宜过长。“井”字二横二竖均作了相应变化。要注意相同笔画在同一字中长短、粗细、斜正变化。





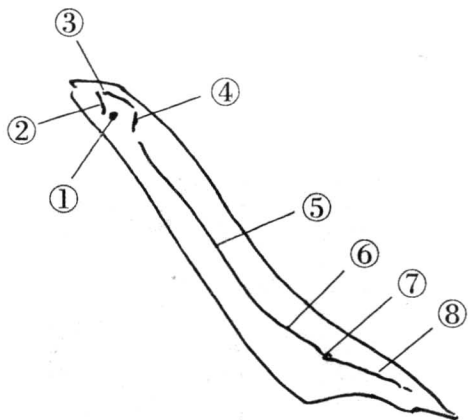
四、捺画

如果撇取直势,则顺势沿原路提起再写捺。要注意起笔、行笔、收笔三个部分都有弧度的变化,即所谓一波三折。另还须注意由细渐粗再到细的提—按—提三个过程的变化。

1. 基本形(弧捺)



2. 运笔过程



- ① 定位(立笔位置)
- ② 逆锋左上取势
- ③ 翻转笔锋
- ④ 调整笔锋, 右下下行
- ⑤ 右下作弧势力行
- ⑥ 出锋时稍停(笔锋全部停此)
- ⑦ 笔锋上提至笔画上边缘
- ⑧ 稍停取势, 笔锋沿笔画上边缘的弧度拉出去

3. 作用(审美效果)

捺画与撇平衡字势,要一波三折,意态安详。