

历代名家碑帖临习技法精解

中州古籍出版社

顏真卿

麻姑僊壇記
東方朔金贊

临习技法精解

韩胜辉 编著



撫之...
成丹沙方平
笑曰姑故李
少吾...不喜
復作此曹猛
猶變化也麻
姑手似鳥爪
蔡經心中余

历代名家碑帖临习技法精解

中州古籍出版社

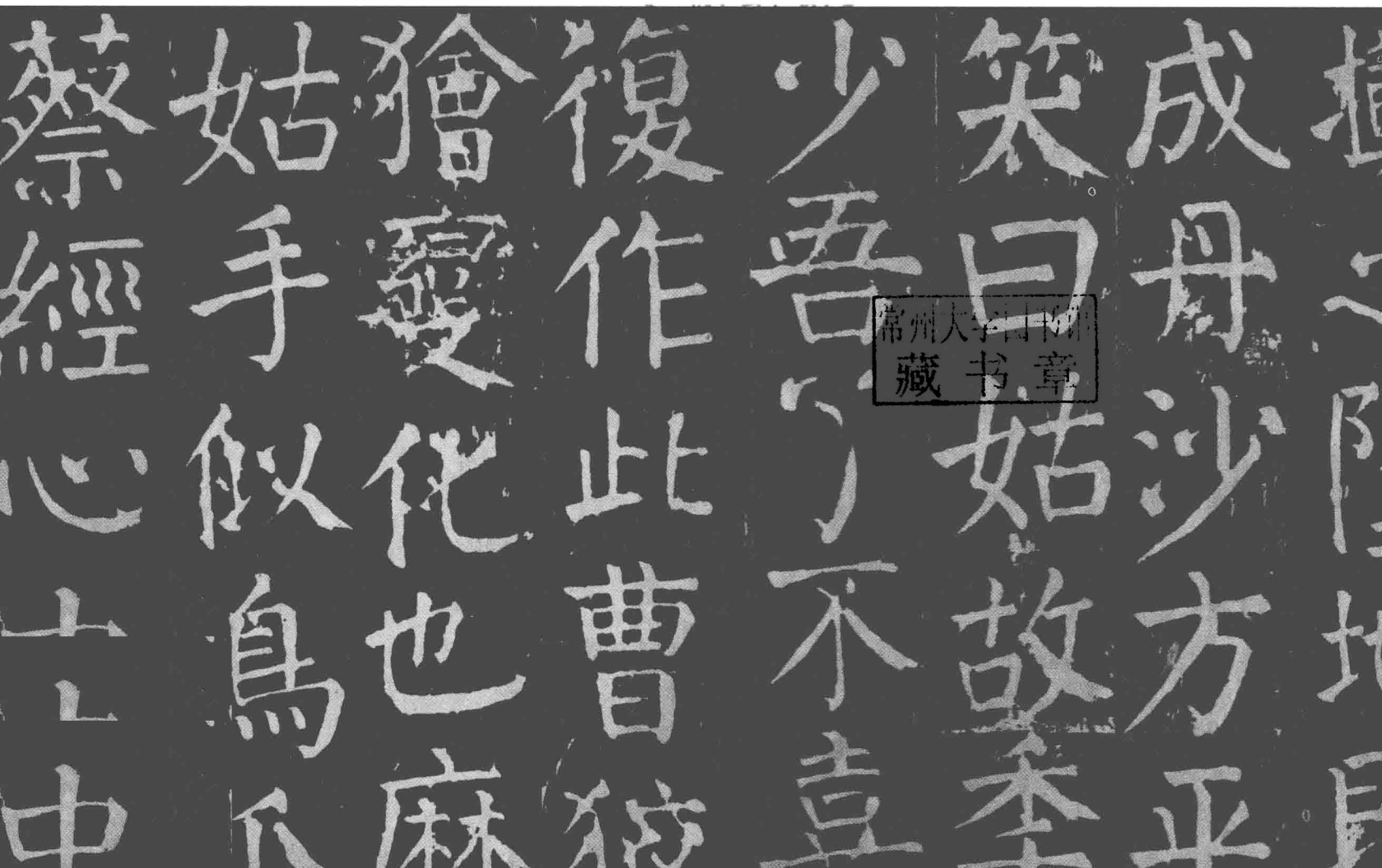


顏真卿

麻姑僊壇記
東方朔金鑒

临习技法精解

韩胜辉 编著



图书在版编目(CIP)数据

颜真卿麻姑仙坛记、东方朔画赞临习技法精解 / 韩
胜辉编著. — 郑州: 中州古籍出版社, 2016.5

(历代名家碑帖临习技法精解)

ISBN 978-7-5348-5911-3

I. ①颜… II. ①韩… III. ①楷书—书法
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第027385号

颜真卿麻姑仙坛记、东方朔画赞——临习技法精解

策 划 陈志坚
统 筹 张 佳
封扉设计 刘月辉
责任编辑 高林如
出版发行 中州古籍出版社
(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002)
发行单位 新华书店
印 刷 北京中印联印务有限公司
开 本 710毫米×1000毫米 1/8
印 张 12
版 次 2016年5月第1版
2016年5月第1次印刷
印 数 1-5000
标准书号 ISBN 978-7-5348-5911-3
定 价 31.00元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。

出版说明

书法是中国特有的一种传统艺术。狭义而言，书法是指用毛笔书写汉字的方法和规律，包括执笔、运笔、点画、结构、布局（分布、行次、章法）等内容。广义来讲，书法是指语言符号的书写法则。换言之，书法是指按照文字特点及其涵义，以其书体笔法、结构和章法写字，使之成为富有美感的艺术作品。书法的内涵主要包括以下几个方面的内容：第一，书法是借文房四宝为工具抒发情感的一门艺术。工具的特殊性是书法艺术特殊性的一个重要方面。借助文房四宝为工具，充分体现工具的性能，是书法技法的重要组成部分。离开文房四宝，书法艺术便无从谈起。第二，书法艺术以汉字为载体。汉字的特殊性是书法特殊性的另一个重要方面。中国书法离不开汉字，汉字点画的形态、偏旁的搭配都是书写者较为关注的内容。与其他拼音文字不同，汉字是形、音、义的结合体，形式意味很强。古人所谓的“六书”，就是指象形、指事、会意、形声、转注、假借六种有关汉字造字和用字的方法，它对汉字形体结构的分析极具指导意义。第三，书法艺术的背景是中国传统文化。书法植根于中国传统文化土壤，传统文化是书法赖以生存、发展的背景。与其他文艺理论一样，书法理论既包括书法本身的技法理论，又包含其美学理论，而在这些理论中又无不闪耀着中国古代文人的智慧光芒。第四，书法艺术本体包括笔法、字法、构法、章法、墨法、笔势等内容。书法笔法是其技法的核心内容。笔法也称“用笔”，指运笔用锋的方法。字法，也称“结字”“结构”，指字内点画的搭配、穿插、呼应、避就等关系。章法，也称“布白”，指一幅字的整体布局，包括字间关系、行间关系的处理。墨法，是用墨之法，指墨的浓、淡、干、枯、湿的处理。

汉代扬雄说“书乃心画”。的确，每一幅书法精品都是作者技法的妙用、才华的挥洒、智慧的奔涌、雅怀的抒发，是作者心智运行的美妙展现。欣赏书法从中可以得到审美的享受、哲思的启迪、心灵的净化、境界的提升。练习书法则能丰富自己的头脑，增强自己表现美的能力，提升自身整体素质修养，在修身养性中陶冶情操，在不倦挥写中延年益寿，于心于身都有无尽的益处。

正是因为练习书法具有这么多的好处，所以许多人都想练习书法，但是由于书法艺术博大精深，市面上的许多字帖又仅是原帖照录，缺乏技法分析，许多学书法者难窥门径，研习多年仍在书法的大门外徘徊。因此，为了给广大书法爱好者提供一针见血、高屋建瓴、深入浅出、言简意赅的技法分析字帖，我们特意邀请了对书法理论颇有研究的著名书法家周世闻先生带领其他几位书法家编写了这套《历代名家碑帖临习技法精解》丛书，分别是《张旭草书——临习技法精解》《王羲之草书——临习技法精解》《孙过庭草书——临习技法精解》《怀素草书——临习技法精解》《邓石如篆书——临习技法精解》《褚遂良楷书——临习技法精解》《祝允明草书——临习技法精解》《欧阳询行书——临习技法精解》《米芾行书——临习技法精解》《赵孟頫行书——临习技法精解》《王铎草书——临习技法精解》《颜真卿行书——临习技法精解》《文徵明书法——临习技法精解》《王献之行草——临习技法精解》《颜真卿多宝塔碑——临习技法精解》《苏轼行书——临习技法精解》《柳公权楷书——临习技法精解》《王羲之楷书——临习技法精解》《赵佶瘦金书——临习技法精解》《赵孟頫楷书——临习技法精解》《智永真草千字文——临习技法精解》《董其昌书法——临习技法精解》《欧阳询楷书——临习技法精解》《颜真卿麻姑仙坛记、东方朔画赞——临习技法精解》《傅山草书——临习技法精解》《黄庭坚草书——临习技法精解》《黄庭坚行书——临习技法精解》《唐寅行书——临习技法精解》《王羲之行书——临习技法精解》《虞世南楷书——临习技法精解》。

针对这套丛书有几个问题要特别说明如下：

一、本套丛书所选的书法家都是在书法史上有定评的名家，其书法水平都很高妙，而且全都是在博采众长的基础上形成了自己独到的风格，对书法的发展贡献甚大。本丛书所选例字楷、行、草、篆四种字体都

有，以楷、行、草居多，同时每本书上所选的作品都来源于这个书法家的代表作或名作，在每本书的前言里都对其进行了详细的介绍，包括该作品的尺寸、流传脉络、现存于何处、对其评价、书法的特点等，以便广大读者对其有一个较为清楚的认识。

二、本套丛书目的是给初学书法者以技法指导，重点在于对所选每个字的用笔、结构、用墨等方面的技法进行分析，对于通篇章法安排的分析没有涉及，因此所选的名家名作有些是节选，未必是全文照登。

三、本套丛书的编排体例几乎全采取每页都将单个字置于方框内，然后从每六个字中选一个例字，每页选三个例字来进行分析的形式。例字的选取原则是该字很有特点，或笔法精巧，或结构巧妙，或气韵生动，总之有助于体现该书法家的艺术特点，便于广大读者尽快掌握。

四、本套丛书中凡是选取狂草作品的，其编排体例则不同。因为狂草作品字形变化很大，字与字之间牵丝萦带之笔甚多，很难像楷书、行书、篆书那样将每个字截然分开，因此每页不列方格，在选取例字时也不拘泥于每六个选一个进行分析，而是根据该页的具体情况选取一个或相连的多个字进行分析。

五、本套丛书所选的许多书法家都是诸体兼善，因篇幅有限，我们不可能将其各体都选到，一般选的是他成就最高的书体，比如文徵明的小楷、行书、草书都达到了很高的水平，但综合来看还是行书取得的成就最大，因此我们在这套书里选取他的作品也是行书。

特此说明。

前言

颜真卿（709~784，一说709~785），字清臣，唐代中期政治家、杰出的书法家，琅琊临沂人，颜师古五世从孙。开元二十二年（734）中进士，登甲科，曾4次被任命为监察御史，迁殿中侍御史。因受到当时的权臣杨国忠排斥，被贬黜到平原郡任太守，人称“颜平原”。肃宗时至凤翔授宪部尚书，迁御史大夫。代宗时官至吏部尚书、太子太师，封鲁郡公，人称“颜鲁公”。兴元元年（784），遭宰相卢杞陷害，被遣往叛将李希烈部晓谕，凛然拒贼，终被缢杀。颜真卿创立了“颜体”楷书，与赵孟頫、柳公权、欧阳询并称为“楷书四大家”。

颜真卿书法在经历了严格的基本功训练创造出《多宝塔碑》这样中年时期的经典作品以后，多年的苦苦求索加上生活阅历的加深以及社会环境的影响终于使得颜真卿的书法插上了腾飞的双翼，达到了博大雄浑境界，为书法特别是楷书的发展做出了划时代的贡献，成为可以和王羲之一样并驾齐驱的双子星座。本书所选例字出自颜真卿如下作品：

《麻姑仙坛记》，全称《有唐抚州南城县麻姑山仙坛记》，是颜真卿楷书的代表作。该碑立于唐大历六年，碑旧在江西临川，明季毁于火。据传世剪裱本计901字。此碑历来为人所重。欧阳修《集古录》中说：“此碑遒峻紧结，尤为精悍，笔画巨细皆有法。”此碑拓本众多，本书所选用的是明藩益王朱祐滨重刻本，现藏于北京故宫博物院。

《东方朔画赞》，此碑存陵县文化馆内。碑高2.6米，宽1.03米，厚0.22米，造型高大宽硕，四面刻。正面和两侧正文为晋夏侯湛撰《汉大中大夫东方朔先生画赞》正文，背面为唐颜真卿撰《东方先生画赞碑阴记》。碑阴碑阳各15行，两侧各3行，每行30字，大字楷书。碑文内容是对东方朔的高度赞誉。

这两块碑上的字都体现出他已形成成熟的书法语言，即在楷书笔法上融入了篆书的笔法，逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔，每一个步骤都一丝不苟，每一个动作都神完气足，一改六朝书法方棱峻严的特点，而是将篆书笔法当中圆浑劲健的特点发挥到了极致。孙过庭《书谱》上说“篆尚婉而通”，颜真卿正是很好地吸收了篆书“婉通”的特点从而使得自己的书法呈现出雄强圆浑的风貌。从这个角度来说，颜真卿晚期的笔法特点与武术当中的太极拳有许多相通之处，就是圆浑博大、不露锋芒、不留破绽，以一股浩然之气贯穿始终——颜筋柳骨，颜体之“筋”就体现于此。笔法上借鉴了篆书笔法，但又不一味照搬篆书笔法，而是在融入多种技法以后，努力寻找自己笔画上的风格特点，以形成具有极强的视觉冲击力的书体面貌，这个过程是艰辛的，探索是漫长的，而成就也是巨大的。他创造出的钩画回锋出尖如梅花刺、捺画蚕头燕尾、横细竖粗、两竖并列左细右粗这些特点，一方面具有极强的美感，另一方面开创了楷书的崭新模式。笔画形态的创新带给人的是视觉上的陌生化美感，字形结构上的威武雄壮与雄浑博大体现出的盛唐强盛的国力与海纳百川的广阔胸怀，颜真卿将自己所处时代的特点妙化无痕地融入到自己书法的结构之中。画坛巨匠石涛曾有名言“笔墨当随时代”，此话虽是用于形容绘画，但将其运用到书法上同样适合，书法的风貌体现出所处时代的特色，而时代的特点又会催生孕育出书法风格，这一切都要由卓越的书法家来完成，而颜真卿就是这样的为时代代言者。他像一位勇猛的急先锋在

书法拓展的道路上一路披荆斩棘，踏平坎坷，逢山开路遇水搭桥，又像一位目光深邃的穿透时空隧道的智者清晰透彻地看出书法发展的方向，并且身体力行最后终成大道。这种思想家和实干家双重身份的组合终于使得颜真卿站在书法的巅峰上“挥剑决浮云，虎视何雄哉”，其横扫千军傲视同侪的气魄与能力令人“高山仰止，景行行止”。他的成功启示我们：在书法这块肥沃的土地上，每一个真正的耕耘者只要不畏艰险不惧劳苦，勤奋学习孜孜以求，既要用手又要用心，就一定会在自己的书法大树上结出丰硕的鲜果。

目 录

麻姑仙坛记.....	1
东方朔画赞.....	46
附：自书告身帖.....	72

唐

“唐”：“广”要用竖点并与下边中竖对正。书写时横平竖正，笔画排列均匀，字要方正，重心平稳。下边“口”要比“广”字头的撇还要长，以使字疏朗多姿。

真

“真”：属多横字，突出最后一横，形成下托上，长横上下对正同宽。底下两点细而有力。

南

“南”：字形方，略大，用笔稍重。书写时要注意粗细变化。字内右部留白较多以显疏朗。

記

记

縣

县

有

有

顏

颜

麻

麻

唐

唐

真

真

姑

姑

撫

抚

卿

卿

山

山

州

州

撰

撰

仙

仙

南

南

并

并

壇

坛

城

城

遠

川

書

字

神

麻

方

仙

姑

平

傳

者

欲

云

葛

東

王

稚

神

“神”：字形较大，书写时长竖要厚重。左边上点变短横，竖为垂露竖。右边用笔必须厚实，悬针竖故意写短以显厚重沉稳。

仙

“仙”：书写单人旁时要注意撇尾的长短变化；右边单体笔画少，“山”字中竖长于左右两竖，微有错落以显其态。

云

“云”：上竖点，长横右上斜，下边撇后连挑，最后一点回锋。

經

“经”：左右结构。绞丝旁书写时形窄长，分清上下的中心位置，下中点与首撇头对正。右边单体要求平正。右下的“工”字上横细，下横粗，稳固浑厚。

也

“也”：书写时注意左右笔画的伸缩，主体多向左边倾斜，以平衡左右。末笔竖折弯钩突出竖折弯，但不出钩，这样可以使全字显得锋芒内敛。

解

“解”：左边“角”的上部与下部“用”字不连接，横细撇粗，右边上部“刀”字钩、撇都很短小含蓄，下部“牛”字两横短，竖为悬针，全字中正朴拙。

如

如

經

经

括

括

虵

虵

家

家

蒼

苍

蟬

蝉

教

教

山

山

也

也

其

其

過

过

經

经

尸

尸

吳

吴

去

去

解

解

蔡

蔡



來

“来”：竖居中且带钩，撇捺伸展，拙中藏巧。

日

“日”：笔画较少，形可小，但不能太小。书写时注意左上留小口以透气，上宽下窄，呈瘦长型。简单的字形中透出大巧若拙的气息。

家

“家”：宝盖头，上下结构。首点居中，左点与右钩位置对称。下边三撇在长短粗细上应有变化，右边的捺是标准的蚕头燕尾。

從

“从”：书写时要注意变化。双人旁形宜窄，上撇短下撇长。竖画直中带弯，占整体三分之一。右边上部两个“人”宜写小，下部撇略长，捺画不出燕尾。

羽

“羽”：书写时应注意大小变化。左大右小，左边“习”内两点与右边“习”内两点两两相对，呈“米”字形排列，气韵贯通。

赫

“赫”：书写时应注意左大右小，左主右次。左边“赤”字右点与右边“赤”字左点相交，故意打破常规写法要避让的原则，别有情趣。

威

威

異

异

羽

羽

儀

仪

色

色

車

车

赫

赫

旌

旌

駕

驾

弈

弈

旗

旗

五

五

如

如

導

导

龍

龙

大

大

從

从

各

各

遣

遣

引

引

將

將

人

人

見

見

既

既

與

与

經

经

至

至

麻

麻

父

父

坐

坐

姑

姑

兄

兄

須

須

相

相

因

因

史

史

兄

“兄”：儿字底，上窄下宽。书写时左上留口且上宽下窄，下儿字底，撇直，竖弯钩为主笔，左斜右伸，后段厚重有力，以稳重心。

引

“引”：弓字旁。书弓时形宜窄，三个折部方圆不同注意区别，上紧下松，钩头居中。右边竖粗实且为悬针竖。

麻

“麻”：广字头。“广”字书写时首点居中为竖点，撇画弯度不大。“林”字左部捺缩为点，右部捺形正长伸分叉成燕尾。

姑

“姑”：左右结构。左边女字旁形窄，横画变提，且与右边单体呼应。右边“古”字下的“口”左上角不封口以透气。

聞

“闻”：门字框外形方正，略带长形，左大右小；“耳”字左下横写成挑，两竖外凸，里边单体居中。

不

“不”：书写时横轻竖重，竖画居中，撇捺交叉，撇轻捺重。捺画分叉呈燕尾状。

方

方

是

是

聞

闻

平

平

何

何

亦

亦

敬

敬

神

神

莫

莫

報

报

也

也

知

知

久

久

言

言

麻

麻

不

不

王

王

姑

姑



頃

“頃”：左小右大。“頁”略粗壮，并于稳中求險，橫畫多下斜勢；左邊部分居左上方，與右部形成錯落之勢。

今

“今”：人字頭的開合角度須以其下部分的筆畫多少靈活掌握。筆劃多應盡量張開，筆畫少則需少開。書寫時撇為直撇，捺粗壯，一波三折成燕尾，交叉居中。

有

“有”：書寫時先撇後橫，撇短橫長。下邊月字左豎短右豎鉤長，里边兩短橫靠上。

忽

“忽”：心字底书写时，横弯钩后段平，左点靠上，右点仰起，字形才能平稳。呈上窄下宽，所有钩都向心。上边的“勿”字三撇都有变化。

見

曰

語

忽

麻

不

所

“所”：斤字旁。左边首撇短，竖撇较直，右边“斤”字首撇较平，竖撇较第一个弯横画右伸，竖画悬针，下伸劲直，形长。呈左小右大。

已

姑

見

五

再

所

百

“百”：上横长平，盖住下边，短撇居中撇出连接下边“日”字。“日”字中横不伸满，整体上宽下窄。

百

拜

使

尊

不

人