

中国经典碑帖临习教程（内附水写字帖）

唐·颜真卿楷法

倪旭前 编著

辽宁美术出版社

中国经典碑帖临习教程（内附水写字帖）

唐·颜真卿楷法

倪旭前 编著

辽宁美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

唐·颜真卿楷书 / 倪旭前编著. — 沈阳 : 辽宁美术出版社, 2016.11

中国经典碑帖临习教程

ISBN 978-7-5314-7542-2

I. ①唐… II. ①倪… III. ①楷书-书法-教材
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第290769号

出版者: 辽宁美术出版社

地址: 沈阳市和平区民族北街29号 邮编: 110001

发行者: 辽宁美术出版社

印刷者: 鞍山新民进电脑印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/8

印张: 8.5

字数: 20千字

出版时间: 2017年1月第1版

印刷时间: 2017年1月第1次印刷

责任编辑: 彭伟哲 宋健

装帧设计: 宋健

责任校对: 吕佳元

ISBN 978-7-5314-7542-2

定价: 22.00元

邮购部电话: 024-83833008

E-mail: lnmscbs@163.com

http: //www.lnmscbs.com

图书如有印装质量问题请与出版部联系调换

出版部电话: 024-23835227



目 录

一、颜真卿楷书笔法图解…………… 七

点画：上点 下点 左点 右点 平点 长点 撇点 出锋点
横画：平横 左尖横 右尖横 凹横 凸横 腰粗横 腰细横
竖画：悬针竖 垂露竖 左弧竖 右弧竖 腰粗竖 腰细竖 上尖竖 短竖
撇画：直撇 斜撇 平撇 弧撇 弯头撇 短撇
捺画：平捺 斜捺 弧捺 侧捺 短捺 反捺
挑画：长挑 短挑
折画：横折 竖折 撇折 曲折
钩画：横钩 竖钩 弯钩 伸钩 斜钩 卧钩 背钩 反犬钩 耳钩 横折斜钩

二、颜真卿楷书结体述要…………… 四〇

天覆 地载 长短 大小 排叠 穿插 疏密 收放
偏侧 相让 向背 均衡 撑拄 宽窄 覆冒 垂曳
补宝 增减 贴零 意连 附丽 避就 回抱 包围

三、颜真卿楷书范字赏析…………… 五二

四、水写字帖典例练习…………… 六一

中国经典碑帖临习教程（内附水写字帖）

唐·颜真卿楷书

倪旭前 编著

辽宁美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

唐·颜真卿楷书 / 倪旭前编著. — 沈阳 : 辽宁美术出版社, 2016.11

中国经典碑帖临习教程

ISBN 978-7-5314-7542-2

I. ①唐… II. ①倪… III. ①楷书—书法—教材
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第290769号

出 版 者: 辽宁美术出版社

地 址: 沈阳市和平区民族北街29号 邮编: 110001

发 行 者: 辽宁美术出版社

印 刷 者: 鞍山新民进电脑印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/8

印 张: 8.5

字 数: 20千字

出版时间: 2017年1月第1版

印刷时间: 2017年1月第1次印刷

责任编辑: 彭伟哲 宋 健

装帧设计: 宋 健

责任校对: 吕佳元

ISBN 978-7-5314-7542-2

定 价: 22.00元

邮购部电话: 024-83833008

E-mail: lnmscbs@163.com

http: //www.lnmscbs.com

图书如有印装质量问题请与出版部联系调换

出版部电话: 024-23835227

颜真卿及其楷书

盛唐时期，国势强盛，思想开放，文艺空前繁荣，中国书法也进入了全盛时期，可谓诸体皆备，名家云集。颜真卿在这种背景下步入书坛，并站在了书坛全盛时期的巅峰，成为划时代的杰出书法家。

颜真卿（709—785），字清臣，自署琅邪郡（今山东省东南）人，一说京兆万年（今陕西西安）人。开元进士，累官至殿中侍御史。因遭杨国忠排挤，出为平原太守，人称“颜平原”。安史之乱中，与从兄颜杲卿起兵平反，周围十七郡响应，被推为河北盟主。入京以后，历官工部、吏部尚书，太子太师，封鲁郡公，故世称“颜鲁公”。鲁公为人性格刚强正直，不畏权势，为官时期表现出卓越的政治才能和忠君爱民、刚正不阿的优良品格。德宗时李希烈反叛，鲁公奉命前往劝谕，大义凛然，秉节不屈，终为一叛军缢死，以身殉国。

颜真卿出身于书香门第，家学渊源，先祖颜之推、颜师古皆以道德、文字擅名，其父颜惟贞以能书闻名于时。可惜的是，颜真卿幼年失父，门庭渐衰，曾因缺纸笔而以黄土扫墙习字。颜真卿少小时便勤奋好学，擅长辞令，又秉承家学，自幼嗜书；精通诗文，博学多才。其书初学褚遂良，后拜学张旭门下，得其笔法（现存《述张长史笔法十二意》详有记载），潜心苦学数年，对蔡邕、“二王”、褚遂良、北碑等均用功研习，然后“纳古法于新意之中，生新法于古意之外，陶铸万象，隐括众长”，创造出风格独特的“颜体”。其书参用篆、隶笔意作楷书，点画饱满厚重，转折顿挫多变，结体宽博端正，章法茂密疏朗，整体风格端庄雄伟，豪迈开阔，方严正大，气势磅礴，一反“二王”以来妍媚飘逸的书风，被誉为“自羲、献以来，未有如公者也”，对唐代及后世书坛影响极为深远。

颜真卿楷书早期代表作有《多宝塔碑》《东方朔画赞》等，这是他向古人和民间书法学习阶段的代表作，书作笔法规范，结体精巧，风格秀丽清雅，保留褚法较多，尚未形成雄强粗拙的颜体风格。但《多宝塔碑》“外圆内方”的字态是其独创，也是他忠义刚直的

品格之表现，备受后人的推崇。《东方朔画赞》以楷书独有的爽朗别致的笔姿和用笔方法，庄严而具风致，雄厚而有气度，充分显示了一个忠义刚烈之士的坦荡心胸。颜书中期楷书有《鲜于氏离堆记》和《赠太保郭敬之庙碑》等，以篆入楷，逐渐形成了刚健浑厚、大气磅礴的书风；到了晚年，其楷书创作可谓炉火纯青，人书俱老，名作如《麻姑仙坛记》《颜惟贞家庙碑》《大唐中兴颂》《颜勤礼碑》《自书告身帖》等，用笔圆润，结字宽博，气势恢宏，形成了以“筋”为特色的“颜体”风貌，与柳体并称“颜筋柳骨”，为唐楷之典范，也是盛唐气象在书法上的表现。《中兴颂》清雄奇伟、宏博开张，气魄之大，势与山岳争衡，寄托了颜真卿对遭受第一次惨重打击的唐王朝再度复兴的由衷期待；《勤礼碑》高古苍劲，端庄雄伟，别具磅礴之势；《自书告身帖》则奇古豪宕，圆健雍容，是其传世之珍品。这些书作以不加雕饰的真诚和坦率，大刀阔斧，直起直落，遒劲纯朴，自始至终表现了作者刚正忠义的个性修养。

要学习颜书，可以从笔法、结体两个方面入手，细心研临，做到形神兼备，以求“入帖”。颜字用笔，以篆入楷，中锋用笔极为普遍；行笔雄健有力，落笔多藏锋，收笔多回锋，以圆笔为主，兼用方笔，横轻竖重，《颜勤礼碑》中横细竖粗的对比尤其强烈。几个竖画并立时，左竖细，右竖粗，中竖竖粗壮有力，并多相向、对拱，正面立体，以见宽绰，增其气势。横竖起笔多藏锋而成蚕头状。捺笔结束时则轻挑呈燕尾状，固有“蚕头燕尾”之称。其转笔常用提笔法，以转代折，易方为圆，圆转直下，呈现出外圆内方的特点。康有为《广艺舟双辑》曾云：“所谓‘字外出力中藏棱’，鲁公诸碑，当为第一也。”颜字点画讲究呼应，笔断意连，气脉畅通，相同笔画，力求变化，生动多姿。练习过程中，对于其粗壮雄强的点画特征，要力求挺拔遒劲，防止写得肥钝臃肿。

颜书在结体方面，亦有自己的特色。其结体一般外密中疏，实可谓“密不透风，疏可走马”，显现出开阔的气势，雄强的姿态，给人以高山仰止的印象，有“泰山岩岩之气象，加以俎豆肃穆之意”，“故其为书庄严端恣，如商、周彝鼎，不可逼视”。颜字字形呈长方，接近正方，疏密停匀，撑满圆足，拙中见丽，自然大方，气韵生动，“奇伟秀拔，淹有魏、晋、隋、唐以来风流气骨，回视欧、虞、褚、薛诸辈，皆为法态所窘，岂如鲁公萧然出于绳墨之外”。颜书中，《颜勤礼碑》是最能体现颜体风格的范本。

为方便学者，编者以《颜勤礼碑》为范例，将颜书基本用笔法归纳为“点、横、竖、撇、捺、挑、折、钩”8种，以《颜勤礼碑》中范字说明其运笔过程和特点，并将结体分为24种，也以该碑中范字做分析说明。学习者宜仔细研习，认真临写，循序渐进。囿于编者水平，此书中不妥之处在所难免，诚望识者不吝指正，若能稍有益于楷书初学者临习，则甚感欣慰矣！

倪旭前

2016年5月于杭州

目 录

一、颜真卿楷书笔法图解…………… 七

点画：上点 下点 左点 右点 平点 长点 撇点 出锋点

横画：平横 左尖横 右尖横 凹横 凸横 腰粗横 腰细横

竖画：悬针竖 垂露竖 左弧竖 右弧竖 腰粗竖 腰细竖 上尖竖 短竖

撇画：直撇 斜撇 平撇 弧撇 弯头撇 短撇

捺画：平捺 斜捺 弧捺 侧捺 短捺 反捺

挑画：长挑 短挑

折画：横折 竖折 撇折 曲折

钩画：横钩 竖钩 弯钩 伸钩 斜钩 卧钩 背钩 反犬钩 耳钩 横折斜钩

二、颜真卿楷书结体述要…………… 四〇

天覆 地载 长短 大小 排叠 穿插 疏密 收放

偏侧 相让 向背 均衡 撑拄 宽窄 覆冒 垂曳

补宝 增减 贴零 意连 附丽 避就 回抱 包围

三、颜真卿楷书范字赏析…………… 五二

四、水写字帖典例练习…………… 六一

一、颜真卿楷书笔法图解

上点



“官、害(害)、宗、宫”。藏锋起笔下行，向右略顿，向左上回锋，轻轻收笔。宝盖头的上点一般位于中间偏左位置，要有力道，“点如高山坠石”，饱满厚重。



下点



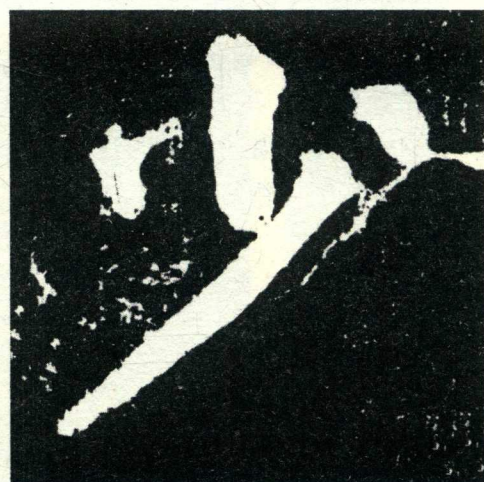
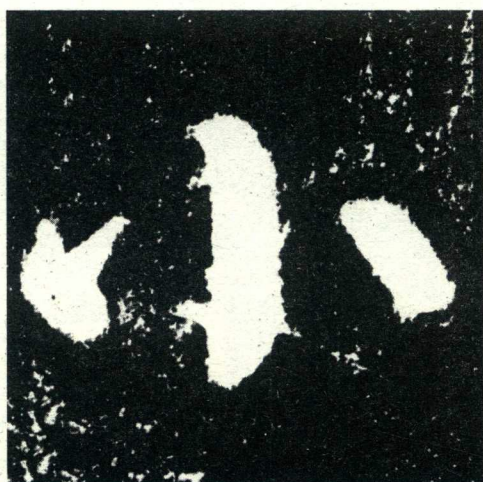
“學(学)、亭、當(当)、常”。也称竖点，写法有异于上点，藏锋起笔，下行由轻至重，向左扭笔后向上回锋，收起。下点应避免写得过斜。



左点



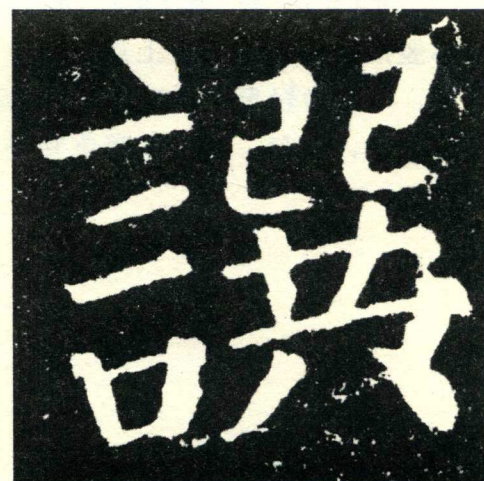
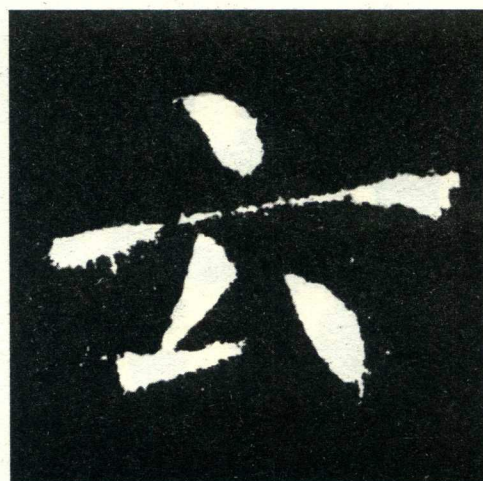
“省、集、小、少”。藏锋由左边落笔，下行略顿笔，然后向右上方轻挑，收笔时出锋。颜字极讲究点画之间的呼应，左点的出锋方向要对准下一笔的起笔处。



右点



“损（损）、撰、云、譔（譔）”。藏锋起笔，右下行笔，由轻至重，略顿，提笔向左上回锋收起。写时要注意其形态的圆润、大小的合宜。



平点



“禄、禮（礼）、禪（禅）、神”。
逆锋起笔，横向运笔，较短，略顿，
回锋收起。平点似短横，只是没有
铺毫的过程。



长点



“不、映、真、與（与）”。
藏锋起笔，由轻渐重，顿笔，向左
上回锋收起。长点的写法，应根据
不同字形结构，作长短、倾斜度的
相应变化。



撇点



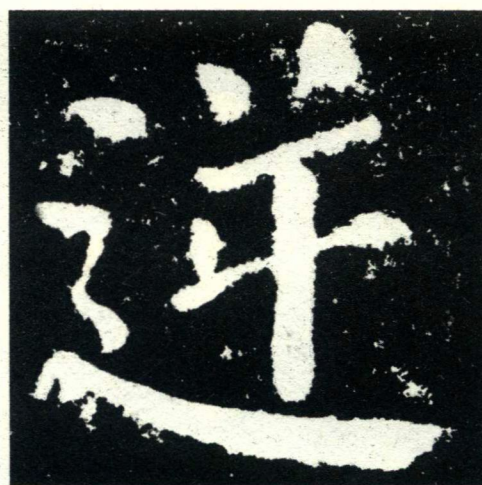
“判、勝（胜）、并、公”。
藏锋起笔，向右略顿左下，渐轻收起，
做到含蓄而有力。



出锋点

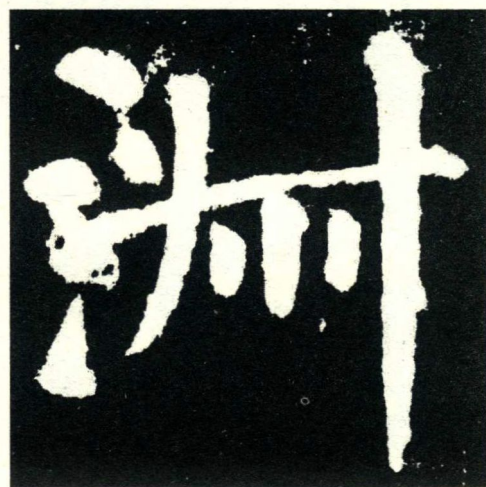
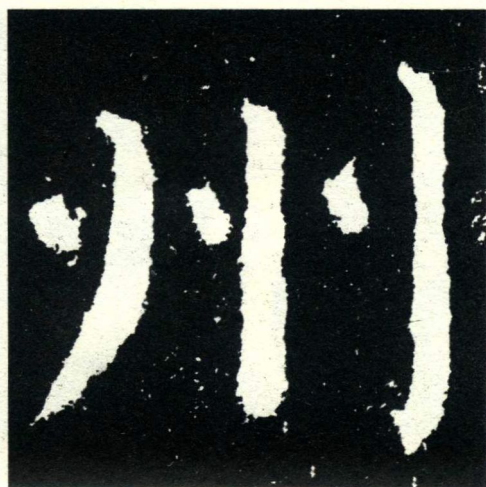


“逆、類（類）、贈（贈）、進（进）”。
写法近右点，但收笔时向左下角出
锋，注意收笔应与下一笔相呼应，
以求达到笔断意连的效果。



点法小结

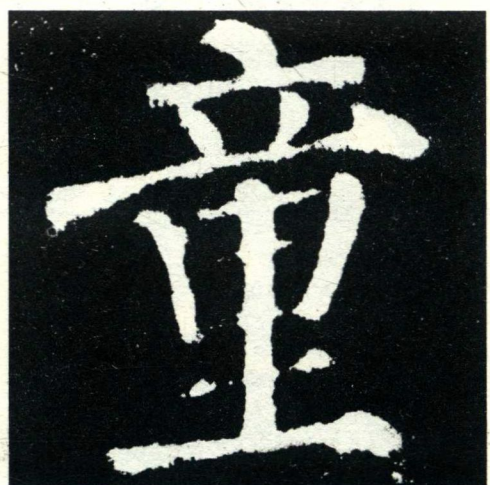
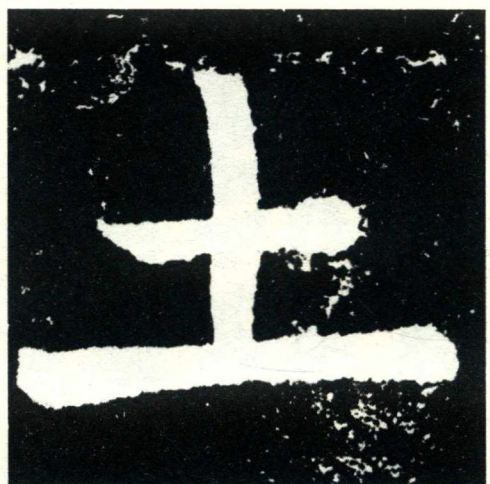
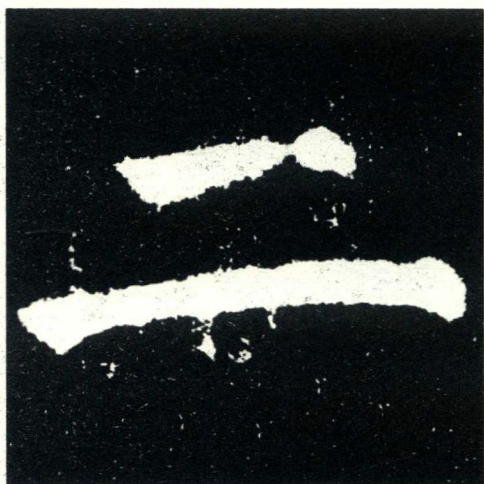
点是极富变化的一种笔画，其组合方法一定要掌握。要把握点在不同的组合中的细微变化，如不同的长短，大小，粗细，藏露等，力求写得彼此呼应、形态各异、活泼自然。比如“魯（鲁）”字中间四点，首尾两点较粗长，中间两点较细，并稍往上拱，第一点呈左向状，与其他不同。



平横



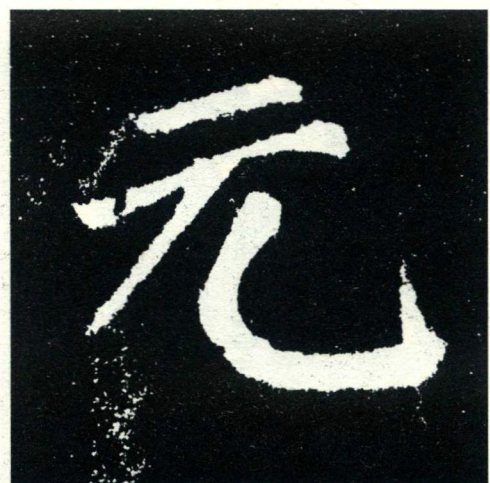
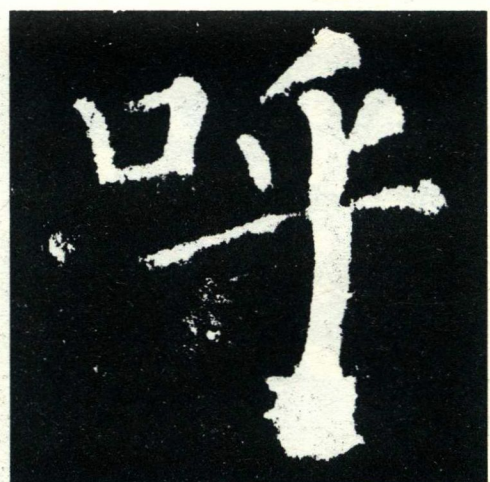
“二、土、世、童”。逆锋起笔，略顿，中锋向右铺毫，中间略轻，顿笔后回锋起笔。其横画起笔多斜角，做到“欲横先竖，无往不收”。



左尖横



“行、呼、丞、元”。露锋起笔，向右平出，由轻至重，较短，略顿后回锋收笔。



右尖横



“謂（谓）、逆、揚（扬）、直”。
写法与左尖横相反，由重至轻，较短，
收笔时要有回势。笔画虽斜，但感
觉上仍然平稳。



凹横



“左、江、元、仁”。较短，
中锋行笔，略成凹形，顿笔回锋收起。

