

笔阵图笔法丛书

周鸿图 著

浙江人民美术出版社

周鴻圖
顏真卿自書告身行書三槩

图书在版编目(CIP)数据

周鸿图临颜真卿自书告身行书三稿 / 周鸿图著. —
杭州: 浙江人民美术出版社, 2017.5
(笔阵图笔法丛书)
ISBN 978-7-5340-5754-0

I. ①周… II. ①周… III. ①行书—书法 IV.
①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第054145号

责任编辑 杨海平
装帧设计 龚旭萍
责任校对 黄 静
责任印制 陈柏荣

统 筹 鲍苗苗
应宇恒
黄琳娜

笔阵图笔法丛书

周鸿图临颜真卿自书告身帖行书三稿 周鸿图 著

出版发行 浙江人民美术出版社
(杭州市体育场路347号 <http://mss.zjcb.com>)

经 销 全国各地新华书店

制版印刷 浙江海虹彩色印务有限公司

版 次 2017年5月第1版·第1次印刷

开 本 889mm×1194mm 1/12

印 张 7.333

印 数 0,001-2,000

书 号 ISBN 978-7-5340-5754-0

定 价 66.00元

如有印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

笔阵图笔法丛书

周鴻圖
顏真卿自書告身行書三槩

周鴻圖 著

浙江人民美術出版社

周鸿图临颜真卿《自书告身帖》行书三稿

周鸿图

学书指要

颜真卿（七〇九—七八五），字清臣，山东临沂人。唐代承先启后的书法大家。颜真卿的书法艺术一变东晋以来的『二王』书风，开创了雄伟博大的书法新面目，影响深远，在书法史上占有重要地位，世称『颜体』。

存世颜氏书法作品较多，尤其楷书碑刻有《颜勤礼碑》《麻姑仙坛记》《颜家庙碑》《东方朔画赞》等，行书有南宋编辑的《忠义堂帖》，其中有《争座位帖》《蔡明远帖》《送刘太冲序》，草书有《裴将军诗》等。存世可靠的墨迹有《自书告身帖》《祭侄文稿》《刘中使帖》等。

颜真卿初师王右军一脉的褚遂良，后又孕育众长，其中既可以看到篆籀汉碑的影子，也能看到其学王献之行草恣肆纵横的踪迹。又曾师法张旭，对笔法理趣悟解甚深。

颜真卿与徐浩为同时期人，书法面目虽别，而雄浑厚重却相同，盖当时时尚如此，上行下效。徐浩存世墨迹有《朱巨川告身》，与颜氏《自书告身帖》相较，笔踪有极相似之处，均藏锋深，无圭角耀锋，中锋迟涩，用笔皆一致。

颜真卿《自书告身帖》笔法之精，少有人知其妙，有学者认其为伪作，曾撰文证讹，以现存颜真卿楷书碑中相同字作比较，所云不过字形之别，

对用笔所出之笔墨特别肌理全无所觉察，此囿于识见有限，无非臆想揣测，纸上谈兵。书法一门，若实践不到，眼睛就是看不到，既使家拥真迹也是枉然。会笔法者不仅看字形结字法，因为明白用笔生字形再生章法，用笔是根本。我们可以看颜真卿的《祭侄文稿》，下笔既是厚的又是透的（笔道里有微细颗粒状空隙，显得笔很渴，因此徐浩书被称『怒貌抉石，渴骥奔泉』），既是直下又是藏着锋的（因为下笔是弹下去的，振迅入纸，全在指腕力，笔不能乱、不能脏），并非如今人以为那是干笔秃笔而成，而是有锋颖又蘸足墨水的，之所以形成看上去是枯的，即是书家用笔逆势造成的，并非局外人所想象的样子。人们读帖临习之时，多用己意揣测原帖用笔之法，久之不觉为非，只在字形大小、方圆、粗细、长短上下功夫，一点一画皆求像字帖，正如虞永兴所诃。世人皆知学书学笔法，问题是笔法已中绝，只有遵循前人（特别是唐人书论）执用法则，仔细体察古人真迹，或可望恢复前人书艺，真正能做到学有所得，不愧学书一场。至于什么继承创新，大多属空话大话，多不切实际。

因此，笔者最诚恳的建议即是：早学唐人楷书，深学用笔法则，始能向上研习晋唐行草书。楷书之法最重要的即是『永字八法』，此为学书入手之根本，通一切书！

今人学习书法，应重视学习前人书家的学书经验，不要轻易受当代流行观点的影响，因其水准有限多不自知，或惑于功利，所云似是而非，并非真知灼见。读前人论书，懂则懂，不懂则搁置，不要强作解人。因为书学实践，因功力深浅则体会不一，以初学之见解久学之困，不亦谬哉！因此前人术语诸如《锥画沙》《印印泥》《屋漏痕》等等，均为彼功成之感悟，今人以为至理诀窍，而未必切于实际。

临帖是学习书法的惟一途径，因此学书应长期浸淫其中，不断地从法帖中吸取营养。一流的经典法帖，都是经过历史检验的、确定取法无误的经典。守住一本帖，必深学、久学、困学，浅习者以掌握一般用笔手法为目标，深学者以还原前人、作者用笔手法，悉知其用笔奥妙为目的！何以知其本领？必以书迹验之！

学书须具识见，识好恶。常观读历代一流经典法帖，眼界自高。临习则由一帖入手，须持之以恒，不能急躁。法书深奥，久学必困，学晋唐人书，如学正人君子觚棱难近，而又不可降格。学久了方知眼界随时间及功力进而改移，昔日所肯，今日则未必，今日所肯又不知来日作何解！因此万不可武断，以为必如何如何。如此谨之慎之，不断求证。书学识见，实践功力不到而云如何如何者，多为揣测臆想。

识见高便知入帖难！何为入帖？非描眉画眼毕肖之谓，以得所学法帖用笔手法及体势方为入帖。入帖是领悟其手法，还原其用笔的本领。入帖即为能工，能工即是书家。

学书宜专不宜博，先专一家楷书三五年，以日课方式，筋骨已成，结字安稳，方可始学行书或他体。否则笔下无根，博杂习染，事倍功半。余学之初，受所谓专业影响，遍学五体，后方知此为大谬，痛改前非，又要很多年！此即不具识见，不识次第所致。历代书家如《宋四家》，基本以行书著名，唐人大家最多两种书体，只有《二王》精通三体。学书一体为主，最多二体，不要贪多，以其精力有限。

学书最难得前人笔法，因为用笔之法是个动态的书写过程，字迹已经是完成后的成果，如果只知临摹形迹，不去理解其生成之原由，知其然不知其所以然，如同刻舟求剑，自运时难免生搬硬套。前人学书鲜有得其笔法的，何况今人已远离毛笔书写的实用时代，更是难上加难。好在今日科技进步，可以使孤本真迹精印复制，化身千万，远胜以往任何时期，这是今人学书条件上的便利。

学书的基础阶段，师承相当重要，找对老师自会事半功倍。所谓好的师资，指的是精通八法，研习《二王》为代表的真、行、草三体之其一，对执用法则有切实认知及一定实践能力的书家，当然研习篆隶有功力者亦属此例。应知书法真、行、草三体实是传统书法主流，篆隶则属支流，存主流不废支流。而以《二王》为代表的真、行、草三体，实为书法艺术的核心所在。师承之重要，远胜于其他方面，令人遗憾的是当下整体书法水准不高，好的师资有限。

笔法与结字的关系，是一非二，一点为一字之规，一字乃终篇之始。

以势生形，进而至谋篇布局，完全是生发之始然的关系。

笔法：即执用之法。首在执笔，其二点画用笔法，其三用腕法（指腕肘法），其四笔势法（笔势笔意）。可参阅余编著的《笔阵图笔法丛书》《褚遂良阴符经笔法解读》一书。

临习楷书，先按执笔法端严指腕，从一勒法开始，按每一点法四个步骤如法练习，继而一努法，如此类推，应对每一点画起止手法谙熟于心。运腕作点画，手腕酸累，是正常的，手腕如法练习，才能练出腕法，腕力渐渐具备。而世人所谓练腕，既粗又浅陋，一味画蚊香圈，岂能得腕法！沈尹默先生说腕力适时字始工，工即是初级入门，这是严格意义上的法书入门，并非一般流行所说的入门。点画合乎法书典型，是很了不起的事！

学习书法，不要一上来即颠预抄书式临写，有些人学了几十年书法，却从未仔细体察过每一点画的写法，也不知『永字八法』说的是什么，应属不善学、不会学。必须从点画入手，待点画略有起色，始可整字临帖，点画之间，务求笔势与笔意。

所谓楷书行法、行书楷法，是指写楷书有行书法，行书有楷书法。《阴符经》《雁塔圣教序》即楷书行法，《兰亭集序》《文赋》即行书楷法，晋唐书法基本如此。但一经刻石就体现不出了，因此学书法，欲求前人妙笔，只有看真本墨迹方识个中意趣，刻石惟存字形轮廓耳。

书法用笔，务求中锋逆势行笔

中锋：应了解中锋与侧锋的辩证关系，诸如对法帖中指认此为中锋，此为侧锋，如此则不解中锋，又有误解篆书中的线条为中锋者。篆书的中锋不是真、行、草的中锋，真、行、草的中锋是一笔之中提按、使转、起倒之间，中侧锋互易转换，侧少中多，辩证中形成的『中锋』。其中不乏『侧笔取妍』，却是向着中锋聚拢，至于收束提笔，一定居中用力收起（如同骑自行车的原理，始终是U形左右调整着使之平衡）。平衡即是辩证中锋。

逆势行笔：晋唐人书法逆势用笔，前人有云：笔贵饶左，书贵迟涩。饶左即藏锋，迟涩指逆势用笔，逆势而出的点画质感即能迟涩，《阴符经》及颜鲁公《自书告身帖》、徐浩《朱巨川告身》、颜真卿《祭侄文稿》行书都是逆势迟涩用笔。赵松雪书法多顺势行笔，笔致多流动，与晋唐人法书不合。逆势行笔使点画沉着，又要使其流动，辩证运用，即沉着痛快。

用笔贵用锋，用锋贵调锋。若要使笔锋常在中锋状态，必须善于提按顿挫调锋。提按顿挫要用指腕控制，尤其用手腕，因此要练习腕的力量与灵敏度，手指应善用中指与无名指振动调锋。用腕调锋如同鸡啄米的动作，手腕振动迅捷细微，亦须常年积累。调锋的作用有如下要点：使笔锋常保持中正，避免偃笔与螺旋状；收笔顿挫使锋归正，因此此一

笔开始在上一笔结束处，调正笔锋方能便于发力运笔。

如何临像

学一本帖，首先是学什么问题，学写得像字帖吗？那怎样才是像呢？

像帖非指一模一样，虞世南云：『夫未解书意者，一点一画皆求像本，乃转自取拙，岂成书耶！』即知像是指笔法、笔势、笔意及结字规律之像，方是真像。若形模相似，而笔理不合，为依样画葫芦。

若只一味求像，一味在字形结构上模拟，从根本上说难以入书法之门。只学字形结构之像，属假像而非真像。今人学书多被字形之优美奇宕所惑，正如孙过庭所云：『图见成功之美，不悟所致之由。』不知此表象全由用笔取势所出！因此，不勤苦端严执笔，指、腕、臂无功力，不理解以势生形，即无由得前人笔法，更无由得前人字法之真『像』。

每一点画之形状，皆由用笔所生，要理解所学法帖之用笔取势，参悟前人挥运之动势，又要知其用笔原理。比如写一横勒用笔法，首先迅速弹笔藏锋入纸，又迅捷振笔铺毫，再以中锋运笔，收笔则顿挫归正，应于一瞬间完成。此为作任何点画之基本法则，任何点画都包含这四个步骤，均以指、腕、臂运用而出。（指腕臂法，先练腕法，次练臂法，再练指法。练腕时腕酸，练臂时臂提，必经长年方可功成，非一蹴而就。）此勒，取逆势如刮鱼鳞，骨势峻拔，如此用笔所出之勒，方合『八法』，

才会真『像』。

真像并非追求一模一样，而其骨力神情能与法帖相合。『合』者纵然他长汝短，他粗汝细，也是『合』，不『合』者纵一模一样也不『合』。合即是得其手法，合即是真像。这方是前人书法高妙所在，颜鲁公书学『二王』而不以表象似，是真得王法者。

学习书法，志求笔法与结字章法规律，得其根本，才能得其真像，才能继承。

余编此『笔阵图笔法丛书』系列，非为博取名利，实为深感时下书法主流，空喊继承传统，而早已偏离传统正道而不知。所谓当代名家，多有名无实，多未有『八法』用笔，更遑论下笔之妙。字无古意，何谈精彩！所书多信笔，却以此为自然抒情，自为尚可，却广为传播贻误后学！

书法虽属文艺之一种，却是最能代表华夏文明之精粹，其本体之学即博大精深，历史上几百年未必出一大书家，其难可知。此道衰落已久，虽然当下学书者众，多不知正道，而以名望论高下，一入歧途，万难出矣！而学人多不自知，反以为喜，实在是无知可怜，也是时代使然！所谓主流书法都是在走所谓捷径，以期速成，展事比赛，完全以评委好恶界定优劣，流风所至竞相追逐，均在表面形式上做文章，利益所趋使，遂使学书风气大坏。

书法学习是长期艰辛困学的过程，也是人格修养不断完善的过程，怎么可能速成呢！所谓速成其实就是更漫长的弯路！

书法这门艺术，过去都是靠口传手授的，尤其在初学阶段，碰到一个精通『八法』的老师，就会把你引到良性的书写习惯上，能使你的见识眼界升华一大阶，反之亦然。如果让我谈谈临习书法的心得，实话实说本篇的《学书指要》即是最恳切的心得。我学书法三十余年，除了前十余年的弯路，就是认准了学习用笔之法这一条道，除此无他。无论楷书、行书都是学其笔法，在一本帖上下功夫，因为前人笔法，看似这家那家，其实都是一家，都是以『二王』为代表的精良书法为旨归，只是不同的人各自演绎出不同的面目，如同穿衣服，今天这件明天那件，都是一个人，不能因衣服不同就不认识了。掌握基本的笔法原理，结合个人不同的感悟，积以时日，即能各出面目，即所谓风格！这就是顺其自然，水到渠成。至于气质、格韵等等，更是人格修养的反射，不是作出来的！历史上的大书家，即便是二流的人物，也是今人所望尘莫及的，都是人格修为毕生勤学苦练而来，那个水平也是今人难以企及的，所以万不可矫揉作意，只有功力修为到了，格韵自然流淌而出。

我所临帖远不及范本万一，在用笔法度上尽力同前人相合，近年所书渐识理趣，不为表象所转，以腕使笔而已。此系列书中所临各帖，未必都是我长年专攻之帖，以用笔之道相同，故虽异犹同。书虽小道，根深如此，惟以不漫不越之心，浸淫其中，不断修正认知，已期不断有所进步，至于学到哪里，才不去管他！

关于下笔、行笔、收笔的要法及结构规律，前人多有阐述，学人可参阅余著《褚遂良阴符经笔法解读》《褚遂良雁塔圣教序笔法解读》《唐人临兰亭序三种笔法解读》《唐怀仁集王圣教序笔法解读》等书。

二〇一七年二月于杭州

周鴻圖臨顏真卿自書告身帖

敕 國儲為天下之本 師導乃元良之教 將以本固 必由教先 非求忠賢 何以申諭 光祿大

勅國儲為天下之本
師導乃元良之教
將以本固必由教先
非求忠賢何以申諭
光祿大

夫行吏部尚書充禮
儀使上柱國魯郡開
國公顏真卿立德
踐行當四科之首懿

文碩學 為百氏之宗 忠說罄于臣節 貞規存乎士範 述職中外 服勞稷 靜專由

文碩學為百氏之宗
忠謹罄于臣節
貞規存乎士範
述職中外
服勞稷
靜專由

其直方動用謂之懸
解山公啓事清彼品
流矧孫制禮光我王
度惟是一有寔貞萬

國力乃稽古 則思其人 况太后崇徽 外家聯屬 顧先勛旧 方睦亲賢 俾其

國力乃稽古則思其
人况太后崇徽
外家聯屬顧先勲
舊方睦親賢俾其

調護以全羽翼一王之
制咨尔兼之可太子
少師依前充禮儀使
散官勲封如故

調護
以全羽翼
一王之制
咨尔兼之
可太子少師
依前充禮儀使
散官勲封如故

建中元年八月廿五日 奉敕如右 牒到奉行 建中元年八月廿六日

建中元年八月廿五日

奉勅如右牒到奉行

建中元年八月廿六日



南阳师院 217086463

告光祿大夫太子少師
充禮儀使上柱國
魯郡開國公顏真卿奉
勅如右符到奉行



告光祿大夫 太子少師 充禮儀使 上柱國 魯郡開國公顏真卿 奉敕如右 符到奉行