

颜真卿《颜勤礼碑》学习
柳公权《玄秘塔碑》《神策军碑》学习
欧阳询《九成宫醴泉铭》学习

楷书与学习

指南

黄鸿琮 编著

海峡文艺出版社

颜真卿《颜勤礼碑》学习

柳公权《玄秘塔碑》《神策军碑》学习

欧阳询《九成宫醴泉铭》学习

楷书学习

黄鸿琼 编著

指南

海峡文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

楷书学习指南/黄鸿琼编著. —福州:海峡文艺出版社, 2001. 10
ISBN 7—80640—602—6

I. 楷… II. 黄… III. 楷书—书法 IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 071216 号

楷书学习指南

黄鸿琼 编著

*

海峡文艺出版社出版发行

(福州东水路 76 号 邮编: 350001)

福建省新华书店经销

泉州晚报印刷厂印刷

(泉州市新华路 29 号 邮编: 362000)

开本 787×1092 毫米 1/16 12.5 印张 180 千字

2001 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

2003 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

ISBN 7—80640—602—6

J·024 定价: 22.00 元

如发现印装质量问题, 请寄承印厂调换

海峡文艺出版社

目 录

书法学习导论	1
一、如何学好书法	1
二、初学书法的步骤	1
三、临摹学习的具体方法	1
上篇 颜真卿《颜勤礼碑》学习	
第一章 颜真卿及其书作、书论	5
一、颜真卿生平	5
二、颜真卿书法艺术活动	5
第二章 颜真卿《颜勤礼碑》学习	8
第一节 用笔	8
一、基本笔画的书写方法	8
二、基本笔画的形态变化及其写法	10
三、用笔特征	18
第二节 结构原则	24
一、独体字	25
二、合体字	25
三、结构原则	26
第三节 神韵	30
第四节 临写范字综合分析	31
第五节 章法布局与仿造创作	34
一、章法格式	35
二、章法幅式	35
三、仿造创作	35
颜真卿《颜勤礼碑》集词、成语、对联	43
第六节 原帖欣赏	55
中篇 柳公权《神策军碑》《玄秘塔碑》学习	
第一章 柳公权及其书作	71
一、柳公权生平	71
二、柳公权书风的形成	71
第二章 柳公权《神策军碑》《玄秘塔碑》学习	73
第一节 用笔	73

一、基本笔画的书写方法	73
二、基本笔画的形态变化及其写法	75
三、用笔特征	82
第二节 结构原则	90
一、独体字	90
二、合体字	91
三、结构原则	91
第三节 神韵	95
第四节 临写范字综合分析	97
第五节 章法布局与仿造创作	99
一、章法格式	99
二、章法幅式	99
三、仿造创作	99
柳公权《神策军碑》《玄秘塔碑》集词、成语、对联	107
第六节 原帖欣赏	119
下篇 欧阳询《九成宫醴泉铭》学习	
第一章 欧阳询及其书作、书论	133
一、欧阳询生平	133
二、欧阳询书法艺术活动	133
第二章 欧阳询《九成宫醴泉铭》学习	135
第一节 用笔	135
一、基本笔画的书写方法	135
二、基本笔画的形态变化及其写法	137
三、用笔特征	146
第二节 结构原则	154
一、独体字	154
二、合体字	154
三、结构原则	155
第三节 神韵	159
第四节 临写范字综合分析	161
第五节 章法布局与仿造创作	163
一、章法格式	163
二、章法幅式	163
三、仿造创作	163
欧阳询《九成宫醴泉铭》集词、成语、对联	171
第六节 原帖欣赏	183

书法学习导论

一、如何学好书法

恒心和毅力是学好书法的条件，勤奋是学好书法的关键。

勤奋可以从两个方面着手：一是鉴赏领悟。它包括读帖、校帖、背帖、思考、对比（不同字帖之间的对比），看些理论文章。二是勤练功夫。勤练应从临摹开始。先入后出，有点有面，既专又博。先入后出，就是先临摹后创作。有点有面，既专又博，即专心学一帖，至能仿造创作后，基本功扎实了，以后博采众长，自成一家。

二、初学书法的步骤

历代成功书家实践证明，学习书法必先经历临摹古代名碑名帖，先入帖后出帖，博采众长，加进自己的个性特点，最后自成一家。

初学者的第一个步骤是选择字体。字体有：甲骨文、金文、大篆、小篆、隶书、楷书、草书和行书八种各具特色的形体。书界一般认为从楷书入手。楷书的高峰期是唐楷，所以一般从唐楷入手。第二个步骤是选择书体。楷书在唐朝较为出色者有：初唐四家（欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷），中唐颜真卿，晚唐柳公权。而在这六大书家中，人们常选择欧体、颜体、柳体这三家之一为入门之书体（当然这三种书体你还得选择其中一种较符合自己个性的书体作为入门之帖，不可以三家同时学）。第三个步骤是选择字帖。一个书家传世碑帖或许有好几种。各个时期的书作风格会有所不同。如：颜真卿传世作品有《多宝塔碑》、《勤礼碑》、《麻姑仙坛记》、《颜家庙碑》、《自书告身》等等。一般初学者选择《勤礼碑》较好。因为《勤礼碑》为颜真卿书风形成之后的作品。且此碑用笔变化较为丰富。（详见后面“（一）‘颜体’书风形成及书作简介”）

字帖选好，下个步骤就是开始行动——学习。学习之前对所学书家书体心中要先有个总体的了解及有循序渐进的学习计划。

大凡临习书法先从笔画练起，然后结构，而后章法。但单练笔画枯燥乏味，往往使学生见不到快速的进步而不耐烦。所以我认为可以在字中练笔画。况且字中的笔画变化丰富多样，可以学得更多。当然，同样是练字，重点难点不同。起初的重点在于笔画学习，难点在于用笔。第二阶段的重点在于结构，难点在于结构原则。第三阶段重点是神韵，难点是风格。第四阶段的重点是章法，难点是仿造创作。而伴随着这四个阶段的一个共同的重点，也是难点，那就是：观察能力，摹仿能力，欣赏能力，领悟能力的培养。（详见黄鸿琼编著《书法教程》第十二章）

三、临摹学习的具体方法

学习书法应先入帖，而后出帖。入帖可以通过读帖、临摹、校帖、背帖、用帖来实现。出帖指的是吸收各家之长，加入自己的理解，及个性特点等自成一家。

（一）读帖：从广义上来说，是了解书家、书作（包括用笔特征，结构特征，章法特征，风格个性等）总结其书体的特点、规律，并与其他书家的书作作比较，研究分析它的继承和与众不同之处，从而全方位地掌握所学的字帖。从狭义上说，是研究字中笔画的提按、使转、偃仰、向背、方圆、藏露、徐疾、顿驻、中锋、逆势、变化和谐等，结构的平正、险绝、伸缩、随形、

疏密、松紧、变化、协调等，字的神态，章法的特色等等。

(二) 临摹：临与摹是两个概念。摹是指钩出空心字填写或用薄纸蒙在字帖上隔纸描写，临指的是根据字帖来写。

临有两种方法。

1、实临：形神兼似的临习。初学者宜用这种方法。

(1) 对格临写：指对着米字回宫格看着笔画的位置、动态来写。在读帖、临写时，格子起到帮助你对比笔画的相对位置及结构处理的作用。

(2) 去格临写：指不看格子临习，或临习原帖练习字与字之间的气贯、呼应、章法等。

(3) 背临：离开字帖也可以写出与字帖相似的字来。
先对格临写，一段时间后去格临写，摆脱对格子的依赖，背临是临习的每个阶段、每个字都需要。

2、意临：指神韵相似，形可以不完全到位。可以渗入个人的理解和手法，是带有再创造的临习方法。如果说对格临写、去格临写、背临是“入帖”，是“无我”阶段，那么意临则是“出帖”，是“有我”的起步，是临帖的最高阶段。初学者不可采取此法。

临与摹可以结合使用。但应以临为主，以摹为辅。因为“临书易失古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意。临书易进，摹书易忘，则经意不经意之别也”。

(《历代书法论文选》上海书画出版社出版，1998年4月版，朱和羹《临池心解》篇第734页)

初学者临习时先按原大临习，练习一段时间，再训练放大和缩小。放大可以练肘力，缩小可以加强腕力。

(三) 校帖：指的是把自己临写的字与字帖对比，发现优点，找出差距，分析原因，发扬优点，修正缺点。直至临得像为止。

校帖与读帖一样，是临习中不可或缺的重要步骤，但在临习中又常常容易被忽视。只有反复地读帖、临摹、校帖，进步才会快。才能避免盲目的临习，达到省时、高效的效果。

(四) 背帖：指的是默记点画写法，结构特色，体会其精神气韵。虽然我们学习书法的最终目的不在于学得很像，但背帖可以帮助我们积累知识，检验自己临摹效果，进而帮助我们分析掌握所学书体的特征规律等。

(五) 用帖：指的是根据所学书体的笔画、偏旁、结构特征、神韵、风格特征等，仿造出字帖内没有的字来。字帖的字很有限，若要练习用所学书体集字写一对联或一首诗等，诗中的某些字，字帖内没有，这时就要灵活地学习，采用用帖的方法，构造出与所学书体风格一致的新字来，采用集字、用帖写出来的作品，我们称之为仿造创作。它不是真正的创作，因为它毕竟是古书家的书体，但这是初学者练习章法布局的好方法，是衡量学者能否学以致用、融汇贯通的好方法，也是临摹的继续与提高。它能使初学者对字帖的认识和理解进一步的深化，并逐步缩小临摹与创作之间的距离，是临摹与创作的过渡阶段。以上是入帖的具体方法。而入帖与出帖之间还有一个问题，那就是换帖的问题。换帖的目的在于博学，以便吸收各家之长，为出帖做好准备。

(六) 换帖有两种：一是在同一字体内换书体。二是换不同的字体。但应注意基本功不够扎实时不可随意换帖。初学者若一本字帖还未掌握好便换书体，最终什么也学不好。而楷书学得不够扎实，便进入行书（或别的字体）也不好。所以换帖要把握好时机，大约在不看所学字帖，也能够仿造创作时，换帖为宜。

上 篇

颜真卿《颜勤礼碑》学习



无何与身



山歟信知親和故山有



颜真卿书法欣赏（局部）



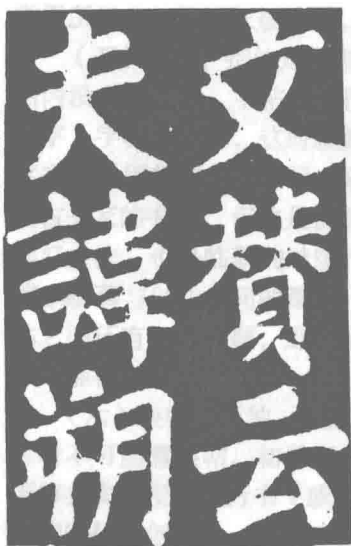
麻姑仙坛记



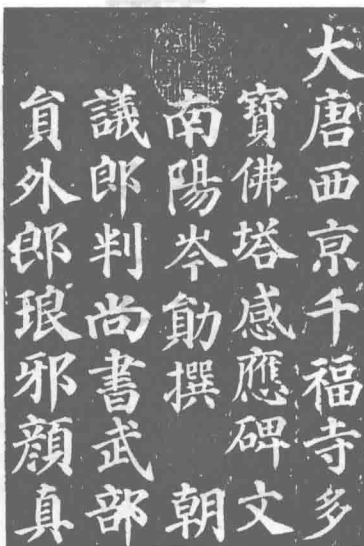
顏真卿自書告身



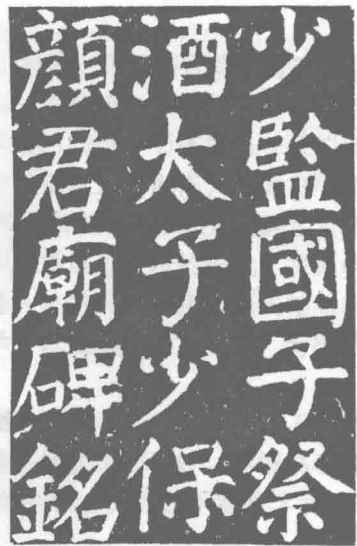
鮮于氏離堆記



東方朔畫贊碑



多宝塔碑



顏家廟碑

上篇 颜真卿《颜勤礼碑》学习

第一章 颜真卿及其书作、书论

一、颜真卿生平

颜真卿(709~785),字清臣,京兆万年(今陕西西安)人。自署琅琊临沂(今山东临沂)人。唐代中期杰出书法家,中国书法史上一位极富创造精神的革新家。其书被称为“国字”,体现了盛唐之音,反映了唐代的审美品味——壮美风格。

公元709年,颜真卿出生于破落的仕官家庭里,是北齐颜之推后裔,颜师古五世从孙。颜自幼好书法,唐书载:“少孤贫,乏纸笔,以黄土扫墙习学书字。”伯父颜元孙将之教养成人。唐开元时中进士,官至殿中侍御史,为人秉性刚直,为奸相杨国忠所不容。出为平原太守,人称“颜平原”,时值安禄山叛乱,“河朔尽陷,独平原城守具备”(《新唐书》卷一五三),颜真卿联络其从兄颜杲卿,合兵二十万,平息安史之乱,后入京,官吏部尚书、太子太师,封鲁郡开国公。世称“颜鲁公”,不久,因李希烈谋反,颜前去劝阻归顺,被拘禁,77岁被害。

二、颜真卿书法艺术活动

(一)“颜体”书风形成及书作简介:

颜书传世碑刻、拓本、真迹约七十余种,成了历史上书界的一道景观。颜书法度严谨,雍容大方,端庄豁达,丰伟朴质,筋骨显然,雄强浑厚,气势磅礴,达到了登峰造极的艺术境界,对后世书家柳公权、怀素、杨凝式、宋四家(苏、黄、米、蔡)以及明清以后的书家影响很大。其书风的逐步形成依金开诚之说,可分为三个时期(以楷书为例):五十岁以前为第一期;五十岁至六十岁为第二期;六十岁以后为第三期。

第一时期:五十岁以前。为继承传统期。

颜真卿“书法初学褚遂良,后从张旭得笔法,参用篆书笔意写楷书,端壮雄伟,气势开张,古法为之一变,行书亦刚劲多姿,开创了二王以外的新风格,世称其字为‘颜体’”。(《历代书法论文选》上海书画出版社1998年版第277页),苏轼亦云:“颜鲁公平生写碑,唯《东方朔画赞》为清雄,字间栉比,而不失清远,其后见逸少本,乃知鲁公字字临此书。虽大小相悬而气韵良是”。可见颜初期书法以王羲之、褚遂良、张旭为师,与初唐书风相距不大。如:44岁时所书《多宝塔碑》、46岁时所立的《东方朔画赞碑》。

《多宝塔碑》:全称《大唐西京千福寺多宝佛塔感应碑文》,天宝十一年(752)岑勋撰文,颜真卿书丹,徐浩题额,34行,行66字,现藏西安碑林。此碑内容与佛教有关,唐为佛教鼎盛时期,佛学融入中国文化的核心部分,许多儒家也信奉佛教,于是书写此碑,恭敬虔诚,方整严谨,力足锋中,有经书风格,笔画横细竖粗,用笔以方为主,成了颜书第一时期的代表作。

另一代表作是:《东方朔画赞碑》,全称《汉太中大夫东方先生画赞并序》,天宝十三年立(754),晋夏侯湛撰文,颜真卿书。此碑刻于德州(今山东东陵县)。此碑如苏轼所评,风格“清雄”。又如清梁献《承晋斋积闻录》云:“结体展促方正,大小合一,满格而止,……全

讲用力，较胜多宝塔”，结体、章法茂密的颜体特征初现，但用笔还以方折居多。

第二时期：五十岁至六十岁。是颜体书风的成熟时期。其间书法上一方面吸收了民间抄书手的营养。另一方面体现了他的审美观的成熟与对前人审美观的叛逆与创新。生活上仕途悲烈，于是古法为之一变，出现了崭新的面貌。一改二王清秀优雅书风为雄强浑厚书风，一改魏晋洒脱俊逸为端庄凝重；一改唐以前的“书贵瘦硬方通神”、灵秀的审美观念为粗拙、筋肉饱满。体现了壮美的盛唐之音。此期书法用笔圆润极富弹性，立体感强，结构宽博，意态浑成。提按、顿驻、节奏感强。代表作有760年（52岁）书，762年刻的《鲜于氏离堆记》，60岁作的《颜勤礼碑》。

《鲜于氏离堆记》是760年颜真卿被奸相所害被贬为蓬州（四川遂宁县）长史，途经新政县为正在离堆山开凿石堂的鲜于氏所书的一篇文章。文中记述了鲜于氏家族的业迹和开凿石堂的始末。762年鲜于氏请名匠将颜书离堆记刻于摩崖上。此刻石笔力沉雄，结构丰伟，风格雄健清劲，高古浑穆，既有《东方朔画赞》之风，又已具《颜勤礼碑》的雏形。只是用笔偏浑圆，笔画粗细变化不似《颜勤礼碑》明显。

《颜勤礼碑》全称《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史上护军颜君神道》，是颜真卿六十岁时为曾祖父颜勤礼所写的神道碑。所谓“神道”即“墓前开道，建石柱以为标”。此碑四面刻，存三面正书，44行，行38字。779年立，现藏陕西西安碑林。欧阳修《集古录》、赵明诚《金石录》均有著录。此碑“端庄伟岸，雍容雄秀，高古苍劲，气势逼人”（《中国书法鉴赏大辞典》），是颜体书风达到炉火纯青的境界的代表作。因此初学常以此碑入手。此碑用笔方圆藏露，变化丰富，转折处内方外圆居多，笔势开张。撇、捺、竖较长，显得挺劲、洒脱。捺法常“蚕头燕尾”。笔意圆劲内涵，被称为“筋书”。结构上也独具特色，上紧下松，内松外紧，显得雍容大度，每字占满方格，使得章法雄强茂密。

从《多宝塔碑》的清秀，到《东方朔画赞》的清劲，到《鲜于氏离堆记》的浑穆，再到《颜勤礼碑》的雄秀，颜体书风一步步走向成熟，走向高峰。

不过这一时期，因政事多变，人生坎坷，所以静心书写楷书不多。但行书写了不少，如《刘中使帖》、《争座位帖》，并写下“天下第二行书”《祭侄季明文稿》。

第三时期：六十岁以后，这是颜体书风达到臻妙的时期。颜真卿60岁以后，因洞明世事而寄托于山水和书法，因此这个时期书作较多。如《大唐中兴颂》、《大字麻姑仙坛记》、《颜家庙碑》、《自书告身帖》、《裴将军诗》等。

《麻姑仙坛记》全称《有唐抚州南城县麻姑山仙坛记》，62岁时立，原石在江西建昌府南城县。明毁于火。北京故宫博物院，上海博物馆藏有宋拓本。此记共901字。此碑一反颜体常态，横竖粗细变化不大。结构随机应变，意趣天成，朴拙天真，令人回味。

《大唐中兴颂》元结撰文，颜真卿63岁书石。刻于湖南祁阳浯溪崖壁上，为摩崖擘窠大字，21行，行20字，碑高1.25丈，宽1.27丈。此碑“字画方正平稳，不露筋骨”（明·王世贞语），字形和气势显得舒展、开张、横细竖粗，蚕头燕尾已淡化。有篆隶笔意，字形方正。气度恢宏，有厚重感。

《颜家庙碑》唐建中元年（780）立，现藏陕西西安碑林。明·王世贞《弇州山人续稿》曰：“余尝评颜鲁公《家庙碑》以为今隶中之有玉筋体者。风华骨格，庄密挺秀，真书家至宝。”清王澐《虚舟题跋》曰：“此《家庙碑》乃公用力深至之作。……年高笔老，风力遒厚，又为家庙立碑，挟泰山岩岩气象，加以俎豆肃穆之意，故其为书庄严端慤，如商、周彝鼎，不可逼视。”此碑朴拙老辣，端庄厚重，大气磅礴，用笔有篆意。深沉韵胜，内涵丰富。

《自书告身帖》墨迹本。与《颜家庙碑》同年书。明清曾刻入石，原迹现在日本。明·董其昌评此帖“奇古豪宕”。明詹景凤评帖：“书法高古苍劲，一笔有千钧之力，而体合天成。其使转真如北人用马，南人用舟，虽一笔内，时寓三转。”清乾隆皇帝题：此卷“遒劲中有萧疏之

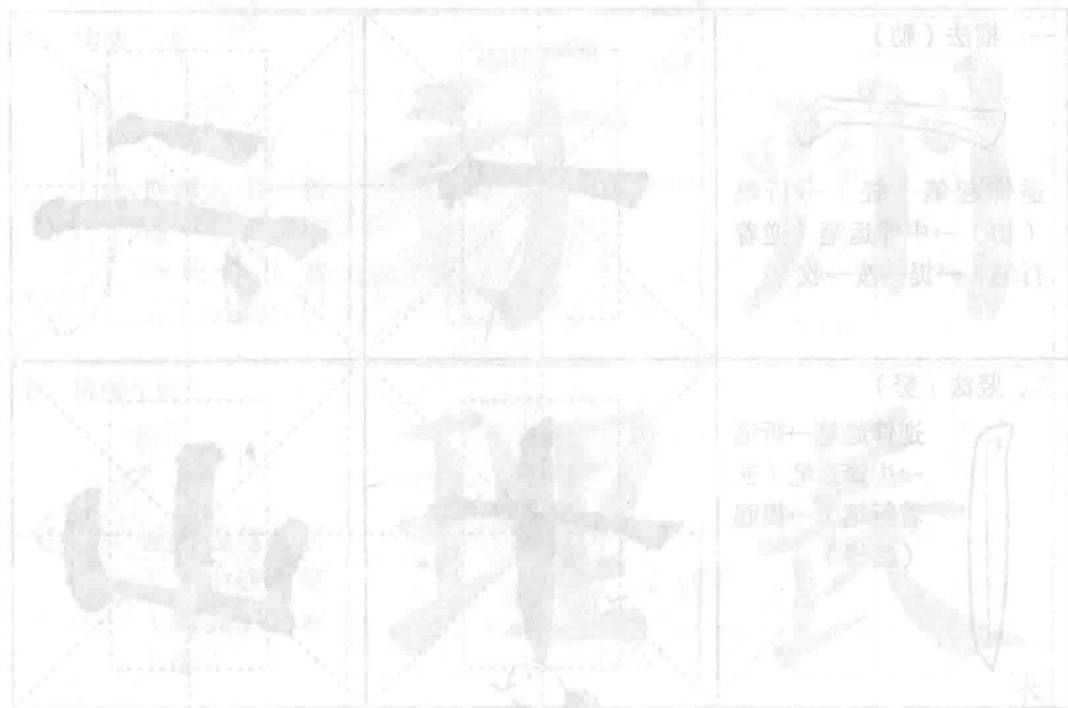
致”。

《裴将军诗》，尽情地体现了颜体的“锥画沙”、“屋漏痕”的美学特征。明人张应文评：此作品“兼正行分篆体，倏肥倏瘦，倏巧倏拙，或动若钢铁，或绰若美女，或如冠冕大夫鸣金佩玉于庙堂之上，或如龙跳天门，虎卧凤阙，或如金刚怒目，夜叉挺臂，或如飘风骤雨，落花飞雪，信手万变，逸态横生”。（《清闷斋》）。清刘墉亦跋曰：“纵横豪宕，独辟异境。”

从以上的叙述，我们从中可见颜书风格形成之脉络。

（二）颜真卿书论：

《历代书法论文选》录有颜真卿书论《述张长史笔法十二意》，此文于《墨池编》卷一，《书苑菁华》卷十九，《佩文斋书画谱》卷三及《全唐文》卷三三七，皆有刊载。此文记录了颜请教张长史笔法的内容及经过。文中先述请教过程，次述张长史以问答式传授笔法，终述古今书法异同，张长史传授笔法十二意乃由梁武帝《观钟繇书法十二意》而来，但更清晰。文中述说了“筋骨”、“雄媚”的美学观点。正是这种观点指导着颜一生的创作审美观，因此此文很有意义。



第二章 颜真卿《颜勤礼碑》学习

临习古代碑帖是在追寻作者的写字过程。学习时应从四个方面进行观察和临习：1、用笔，2、结构，3、章法，4、风格。

《颜勤礼碑》用笔方、圆、藏、露变化丰富，中锋行笔，笔划立体感强，提按使转明显，横画往右上方倾斜。横细竖粗、长横常往下偃，两竖多相向。转折处常内方外圆，显得雍容，笔势开张，撇、捺、竖较长，显得挺劲、洒脱。捺法有“蚕头燕尾”、“一波三折”之美。笔意圆劲、内涵，被称为“筋书”。

结构上多数上紧下松，若用比例来说大约上占2.3/5，下占2.7/5，因用笔外拓显得开阔大方，闪避穿插得体，部件和部件之间顾盼呼应，“口”常上宽下窄。

章法（见原帖）因字距、行距小而显得茂密。

风格：端庄伟岸、雍容雄秀。

临习时应注意，不可夸张颜体的雍容与丰筋，否则便成“墨猪”。

第一节 用笔

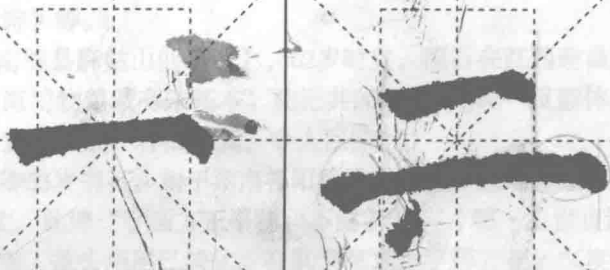
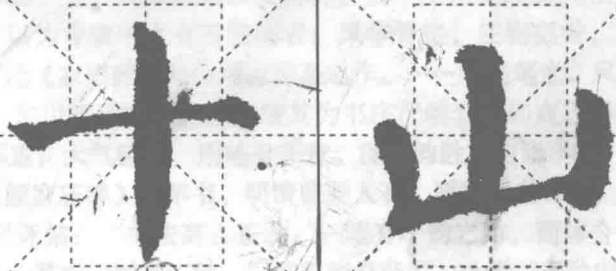
学习目的：掌握用笔方法。

学习重点：基本笔画及其形态变化的用笔方法。

学习难点：观察字中的各种笔画的用笔方法，在字中练笔画。

用笔也称运笔或笔法。元·赵孟頫曰：“书法以用笔为上”。用笔是初学时，学习的重点，也是书家最终要研究的问题。楷书的笔法莫过于智永禅师的永字“八法”：侧（点），勒（横）努（竖），趯（钩），策（挑），掠（长撇），啄（短撇），磔（捺）。长撇短撇这里归为一类，增加折法。其余笔法基本由这八法派生而出。

一、基本笔画的书写方法

一、横法（勒）  逆锋起笔（轻）→折笔（切）→中锋运笔（逆着行笔）→提→按→收	
二、竖法（努）  逆锋起笔→折笔→中锋运笔（逆着行笔）→提起（露锋）	

三、点法（侧）

露锋落笔→越按
越重→转锋→收
笔

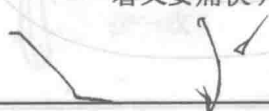


主

下

四、撇法（啄）

逆锋起笔→折笔
→使转中锋运笔
→渐提笔送出
（送出时既要沉
着又要痛快）



仁

平

五、捺法（磔）

逆锋起笔→转笔→
往右下中锋运笔至
中央暗转→将锋往
上挪（使转往上）
拉出燕尾



天

文

六、钩法（趯）

逆锋起笔→折
笔→中锋运笔
→收回（蓄
力）→踢出



于

州

七、挑法（策）

逆锋起笔→折
笔→中锋运笔
（渐提）往右
上送出



理

長

长

八、折法



逆锋起笔→折笔→中锋运笔→提笔→折笔→中锋下行→收回

白

黄

二、基本笔画的形态变化及其写法

同一个字里或相邻的字，若出现相同的笔画应有不同的形态变化使其活泼、生动，增强艺术性。而这些变化了的笔画是由八种基本笔画派生而来的。

横的变化：

(一) 平横

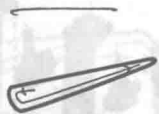


中间细，两头粗，往下弧（偃），形成覆舟。

上

河

(二) 右尖横



逆锋起笔→折笔→中锋行笔（渐提）→提笔送出

好

旱

(三) 左尖横



露锋落笔→提→按→收

王

在

(四) 左右尖横



直接落笔→中间按重些
→直接提笔

酉

書

书

竖的变化：
垂露竖



逆锋起笔→折
笔(方)→中
锋运笔→提→
按→收

怡

官

撇的变化：

(一) 短撇



(与撇法相同)

依

短

(二) 直撇



(与撇法相同)

者

君

(三) 竖撇



先竖→渐弧→
撇出

使

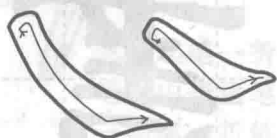
使

卿

卿

捺的变化:

(一) 弧捺、短捺



弧捺稍弧，短捺稍直，写法与捺相同

没

没

外

外

(二) 平捺

一波三过笔



逆

述

(三) 反捺



露锋落笔→渐加重→转笔→收

安

楼

楼

点的变化:

(一) 长点



与反捺似，只是短些

不

令

令

(二) 撇点



与撇同，只是短些

欲

層

层