

《中国历代碑帖精萃》

唐颜真卿自书告身帖

加
释
解
析
放
大
法
书
选
集

天津人民美术出版社
(全国优秀出版社)

加释解析放大法书选集

唐颜真卿自书告身帖

天津人民美術出版社

出 版 人：刘建平
策 划：刘建平
编 著：窦宝铁
责任编辑：李正平 刘玉华
设 计：李正平
技术编辑：杨跃泉

图书在版编目 (C I P) 数据

唐颜真卿《自书告身》帖 / (唐) 颜真卿书. —天津:
天津人民美术出版社, 2002
(中国历代碑帖精萃)
ISBN 7-5305-2041-5

I. 唐... II. 颜... III. 楷书—法帖—中国—唐代
IV. J292.24

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第095243号

天津 人民美术出版社 出版发行

天津市和平区马场道150号

邮编: 300050 电话: (022) 23283867

出版人: 刘建平

天津市津人美图文设计制作中心制版 青岛海尔丰彩印刷有限公司印制

2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷

开本: 889×1194毫米 1/16 印张: 6

印数: 1—3000

版权所有, 侵权必究

定价: 22元

前言

近年来，书法字帖类图书已被天津人民美术出版社列入重要的出版项目。这套从帖就是由刘建平社长亲自策划，积极组织作者编修整理，及时出版发行的。

书法字帖类图书在当前竞争激烈的市场中，仍具有潜在空间的原因大略有二：一、旧印版本。经套色翻印，俨然下真迹一等，无论收藏、临习，读者需要印制清晰的原版碑帖；二、电脑图文处理手段渗入传统碑帖的修复工作，重新编印的碑帖为初学者提供了更直观、更便利的途径；三、编辑含量的增加，从碑帖本身到文字注释，从技法讲解到版本考证，从整拓复原到修残补遗，书法从艺术本体也逐渐向文学、史学，乃至文献学、考古学蔓延。书法的文化特征就此凸现出来，因而必将成为中国传统文化的一个亮点。

基于上述三点，这套丛帖大都依原本碑帖进行了放大，修补了残损缺失之处。在对碑帖简要介绍的同时，还讲解了相关的临习技法，并附以通篇释文。此次印行的十种碑帖涵盖了隶、楷、行、草诸体，皆为初学入门的经典之作。此套丛书在临习指南、论述讲解之中难免一己之见，所谓仁者见仁、智者见智，不足之处，敬请方家指正。

孟威 于二〇〇二年十月

颜真卿（七〇八—七八四）字清臣，祖籍琅琊临沂人，因被敕封为鲁郡开国公，故世称『颜鲁公』。其书法集二王及先贤之精华，积极地汲取民间书法的朴文与天真，兼古今，容南北，推陈出新，开宗立派，被后世尊为具有划时代意义的书法艺术大师。其雍容豁达、丰腴刚健的艺术境界为后世所推崇。

《白书告身帖》纸本墨迹，为颜真卿书法中的乘兴之作，可谓晚年所书之经典，达到『人书俱老』、『炉火纯青』的艺术境界。通篇文字自然天成，结字稳中求险，巧里藏拙，朴实谦和之美溢于字外，雍容舒畅，别具一格。线条凝重、浑厚，起笔圆润，笔笔中锋而行，收笔含蓄。

《白书告身帖》全帖三十一行，共计二百五十一字。宏观感觉错落有致，一气呵成，其自由跌宕而又豪迈自然。全篇浑然一体，气脉相通。观之，更使人感到雄强磅礴，神完气足，极具审美价值。

今天将此帖放大修整，以便于广大书法爱好者从用笔到结字，更好地去把握。从《白书告身帖》帖中得到书法的真髓。取法乎上，从本帖临习中尽享大师风范。

窦宝铁

二〇〇二年八月于微山白房子书屋

自书告身帖

敕国储为天下之本，师导乃元良之教，将以本固必由教先，非求忠贤，何以审谕。光禄大夫、行吏部尚书、充礼仪使、上柱国、鲁郡开国公颜真卿，立德践行，当四科之首，懿文硕学，为百氏之宗。忠谔罄于臣节，贞规存乎士范。述职中外，服劳社稷，静专由其直方，动用谓之悬解。山公启事，清彼品流，叔孙制礼，光我王度，惟是一有，实贞万国，力乃稽古，则思其人。况，太后崇徽，外家联属，顾先勋旧方睦亲贤，俾其调护以全羽翼。一王之制，咨尔兼之，可太子少师，依前充礼仪使散官，勋封如故。

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

告光禄大夫、太子少师、充礼仪使、上柱国、鲁郡开国公颜真卿 奉敕如右 符到奉行

建中元年八月廿八日下

点



在《自书告身帖》帖中『点』的形状各异并恣肆婀娜，多用篆隶笔法，以厚重见其质，以饱满展其形。笔锋多藏，含蕴而高迈。

点的运笔说明：提笔裹锋向左上，然后下顿作围圆转回锋而形成点状。本帖中的『点』不计其形而得其意，用墨饱满而求其神。

横



《自书告身帖》帖中『横』多运用篆书笔法以圆见方，方圆并重。『玉案』之形跃然纸上，起收用笔较重，行笔轻盈而平稳。对比强烈而观之自然，清晰分明，富于张力。

横的运笔说明：藏锋逆入，向左起笔接着下按右下斜稍顿，至此完成横的起笔，然后提笔而行，至收笔处提、顿、回收三个过程依次完成。

竖



作竖画，最忌板滞僵直，而

《白书告身帖》中所作竖画粗则

雄壮浑厚，细则轻灵秀美，自然

形态藏于字中 竖分为两种：一

种叫“垂露”，另一种称做“悬

针”

竖的运笔说明：《白书告身

帖》帖中的竖浑圆挺拔，起笔藏

锋逆入，上挺随即有挫而下行，

至末笔处向左回锋收笔，完成

“垂露”竖 如下行而纵笔渐渐

提起，则完成“悬针”竖法

撇



撇为一个字左部的支

撑笔画，《白书告身帖》

帖中撇法多借隶意，充满

无限张力，其短撇粗壮爽

利，长撇柔中带刚，平撇

干净利落，轻重均匀

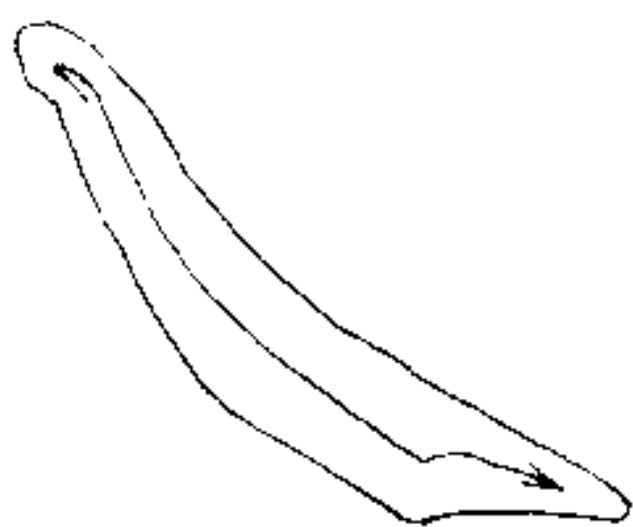
撇的运笔说明：用笔

裹锋，先向右上逆行，稍

顿，而向左下运行，由重

到轻，然后出锋收笔

捺



《自书告身帖》帖中，捺笔运用较多，其中有平捺、长捺、短捺、反捺等不同的表现形式，但统一特征为略带圆弧，给人以圆浑、遒劲之感。由于长、短以及运用于不同字的位置，捺的收笔有着明显差异。

捺的运笔说明：逆锋向左上起笔，提笔圆转向下徐行，然后中锋右下渐渐重按，稍提，向右上出至捺角，完成整个笔画书写过程。

钩



「钩」是附属在其它笔画上的末端收笔部分，呈不同的「二角状」。由于形态不同用笔方式稍有变化，如隐钩、横钩、竖钩、弯钩、心底钩等，收放、擒纵均有动人之处。

钩的运笔说明：横钩要先参照横的写法，竖钩要先参照竖的写法，其它钩以此类推。任何笔画至钩处笔稍顿住，然后蓄力向指定方向勾出，呈外圆内方的「二角状」。

折



《自书告身帖》帖中，折笔独具风格，细观用笔显现出篆隶笔法的含蕴圆浑，充满无限的张力。横折笔，时断时连，笔连则力强质重，笔断则寓意相连。「折」作为一个传承连接之笔有横折、竖折、斜折、长弧折等。

折的运笔说明：横折先作横法，竖折先作竖法。如横折中锋右行至与竖相交处，提笔圆转换锋，中锋下行。横与竖连接要巧妙，表现出横细竖粗立体变化，方中见圆。

提



「挑」由于走势从左下向右上出锋，比右尖横稍斜，所以亦称「提」。

《自书告身帖》帖中提的运笔变化无限，精彩纷呈。起笔逆入用力，由于笔画较短，所以必须做到笔到力到。

提的运笔说明：逆锋向左下起笔，折锋向右下稍顿，渐渐将笔提起，迅速向右上出锋，干净利落。

勅

國

儲

篇

天

下

之

本

師

道可元

國

之

教

將

以

本

固

必

由

固必由