

“双名”书法视听课堂

杨再春 主编

颜真卿

体楷
书

笔法与临写

YANTIKAISHUBIFAYULINXIE

贾诚隽◎主讲



12.4

讲座光盘
解析图书 (书+碟)

北京体育大学出版社
北京体育大学音像电子出版社

杨再春 主编

“双名”书法视听课堂

(名帖解析图书 名家讲座光盘)

颜体楷书

颜勤礼碑

笔法与临写

贾诚隽 编著

“双名”书法视听课堂编委会

主任 青山
编委 (姓氏笔画序)

弓超
田英章
苏门
李志平
杨再春
青山
贾诚隽
董英全

北京体育大学出版社
北京体育大学音像电子出版社

策划编辑 董英双
责任编辑 青 山
审稿编辑 杨再春
责任校对 董英全
排版制作 东雪工作室

“名帖解析图书”与“名家讲座光盘”相结合,以“视”、“听”的强烈冲击力营造现场气氛,将名师轻松请回家。

“名帖解析图书”——从《玄秘塔碑》、《颜勤礼碑》、《九成宫》、《胆巴碑》、《张猛龙碑》、《曹全碑》、《千字文》等各种书体的代表作品入手,为系统地研习中国书法奠定坚实的基础。

☐ 师法古人,将名帖(碑)用电脑写真再现,从笔法和结构两方面详加解析——铺设书法学习的捷径。

☐ 书法鉴赏,将名家作品和书法知识在书中穿插编排——享受轻松的阅读方式。

☐ 集腋成裘,将书法知识排放在每页正文之下,轻松走进“书法大世界”——得到洋洋万言的“书法百科”。

“名家讲座光盘”——由中央电视台书法讲座名家杨再春、张书范、田英章、张永明等领衔主讲。与《名帖解析图书》互为补充,各显其长。

☐ 现场再现,既可观摩名家挥毫风范,又可领悟书法宜于意会的妙境——如同名家亲临指导,达到事半功倍的学习效果。

颜体楷书笔法与临写

贾诚隽 编著

出 版 北京体育大学出版社
北京体育大学音像电子出版社
地 址 北京市海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京兵工印刷厂
开 本 880mm×1230mm 1/16
印 张 4.25 (VCD 单碟)
服务热线 (010) 62989572

定 价 20.00 元

(本书因印装质量不合格本社发行部负责调换)

“双名”书法视听课堂

序

中国书法艺术博大精深，源远流长。纵观漫长的书法发展史，中国书法已从汉字的书写技巧发展成为一门独立的视觉艺术，它积聚了中国几千年的文化底蕴，是中国传统文化艺术宝库中的瑰宝。

书法作为中国传统文化的重要组成部分，具有很强的实用性，它促使人们不断地对汉字进行简约和改进，逐渐形成了篆、隶、楷、行、草等不同的书体和书写法则，古往今来，书法练习都是文化学习的必修课。

汉字从其诞生之时，就广泛用于装饰，这从金文中就可看出。它的装饰性使得人们特别注重汉字的形体美和整体美，从而使其符合审美的要求，因此，形成了书法这一独特艺术形式，随之受人尊崇的书法人才辈出，名家的作品引得人们争相购藏。许许多多的人为此进行着不懈地攀登和探索，这也正是书法艺术永葆青春活力得以传承的一个重要原因。

书法艺术同文学、绘画等中国传统文化有着千丝万缕的联系。观摩一幅名作，临写一张名帖，沉浸其中，对于增长知识、陶冶情操、提高审美能力均大有裨益。

书法艺术还具有修身养性、延年益寿的功能。书法临习讲究凝神静气，摒弃杂念，这与中国传统养生之道顺应相合，因此学习书法也是一种身心锻炼。

随着社会进步，经济迅猛发展，科技日新月异，今天电脑虽可替人写出各种各样的字体，但是醉心于书法艺术的特殊作用和魅力，千千万万的人仍然执着地投入了书法园地。我每年收到许多书法爱好者的来信，有学生为写好字而求教的；有年轻人怀揣着成名成家的愿望而请求指点迷津的；有心仪书法艺术而索字的；也有中老年人为了颐神养生来探讨书法之道的。对这些殷切的要求我虽然不能一一如愿，但始终在为满足大家的要求探寻着答案，我以为最好的答案应是对书法教学的改进和发展，出版一些更新更好的教材。

“‘双名’书法视听课堂”的推出，正是顺应时代之发展，满足社会上不同年龄和层次的书法爱好者的要求应运而生的。这套教材由“名家讲座光盘”（VCD）和“名帖解析图书”两部分组成（“双名”一词亦由此而出）。

名家讲座光盘（VCD）的内容，系由当代书法名家张永明、张书范、田英章、弓超、贾诚隽、李志平等主讲。这些书法家有的曾与笔者一起，在中央电视台举办的书法讲座栏目担任过主讲，有的在楷、隶、篆等书体上有较深的造

诣。他们书法艺术功底深厚，笔法娴熟。在VCD教学光盘中对篆、隶、楷、行、草等书体讲解详尽，浅显易懂，技法示范精准，便于领悟。人们借助影像如同亲临现场，可直接观摩到书法家们的用笔技法、间架结构安排以及作品的章法布局，便于直观地领悟那些只可意会而难以言传的书法技巧——这也正是视听教材优势之所在。

“名帖解析图书”与“名家讲座光盘”（VCD）二者互为补充，又各呈其长。

这套图书以流传千古的名家名帖为范本，分篆、隶、楷、行、草等几种不同书体，运用现代书法教学手段编撰而成。每种书体又分《笔法与临写》和《结构与章法》两套。

《笔法与临写》一书所采用的范字格式有新创意，其将所集范字放入“界格”之内，将要解析的笔画做成双钩镂空。这种在字和界格中解析基本笔画的用笔方法，更能使学书者明了点画在字中所处位置及形态变化，迅速而准确地掌握基本笔画的技法，从而达到事半功倍的效用——这正是现代电脑技术与传统书法教育相结合在本套教材中的展示。

每课之后的“临写练习”，旨在增加书写练习强度，巩固所学成果。

在《结构与章法》中，不但对字的间架结构进行了讲解，而且还对偏旁和每种书体代表书家的个性特点进行了示例解析，使学书者更快、更好地掌握各种书体的间架结构法则，为进行书法创作奠定坚实的基础。章法布局部分文字表述精炼、到位，图片示例也筛选得当。对不同书体的作品分别进行示例讲解，使学书者对各种书体的章法布局能够了然于胸，在书法创作中运用自如。

这套教程之图书，每页均附有“书法小百科”栏目，其内容涉及书法基础知识、基本理论、古今著名书家趣闻轶事、格言、名句等。他能让您在闻着墨香捧读时，顺手撷拾书法知识，倘佯在博大精深的书法艺术之中。若将整套教程集齐，便可获得洋洋几十万言的书法百科知识——这也是这套教程向多功能方向拓展的创新之举。

笔者从事书法创作与教学及出版工作多年，也曾编写过一些书法教材，主讲过中央电视台举办的书法讲座，但这套“‘双名’书法视听课堂”将图书与VCD光盘配套出版，有新意，有时代感，也很实用，不失为一套学书者入门导学的好教材，适合于不同年龄和层次的人使用。也相信，它会受到大家的欢迎。

杨再春

太子中舍人蕭鈞
 弟不宜相與上乃命書中書舍人蕭鈞
 行成蘭室鶴輪駝駘龍樓要巔當代
 明慶六年加上護軍君安時處順恬
 季將寧安卿之鳳輿登先大人陳取

上設事顏君神道碑 曾孫魯郡開國公真卿撰并書
述齊神史中丞梁武帝受禪不食數日一慟而絕事見梁齊
史齊書傳錄之推北齊給事黃門侍郎隋東宮學士齊書有
之魯博學善屬文尤工詁訓仕隋司經局校書東宮學士長
庶馬齊書黃門傳云集序君自作後加踰岷將軍
授同娶御正中大夫殷英童女英童集呼顏郎是也史唱和
大雅俱仕東宮弟慙楚與彥博同直內史省慙楚弟遊秦與
初之選少時學業顏氏為優其後職位溫氏為盛事具唐史
記訓秘閣司經史稿多所刊定義寧元年十一月從
書省校書郎蓋德中授右領左右府鎧曹參軍九年十一
月兼行雍州參軍事六年七月授著作佐郎七年六月授
左庶子補蔣王文學弘文館學士永徽元年三月
王為學士如故遷曹王兼無何拜秘書省著作郎君與兄
同為崇賢弘文館學士禮部為天冊府學士弟太子通
依仁服義懷文守一使道自居下帷終日德音素里
以後夫今兄中書令初與親畧長與相鄰督府蓋史
不幸遇疾頓逝于府之官舍既而旋定于京城東南並
果柳夫人同合祔焉禮也士子瞻瞻晉王曹王侍讀昭華

大郎中事具劉子玄碑道碑殆底無碑非少連務茲皆
 舉進士考功員外劉奇特標榜之名動海內徒調以書判
 玄宗監國專掌令畫陰沂慕三州刺史贈丞相監惟貞頻
 薛王友贈國子祭酒太子少保德業具陸據會宗
 潤僑儉涪城尉曾孫春卿工詞翰有風義顯世於華屋甫

颜真卿《颜勤礼碑》(拓片)

目次

“双名”书法视听课堂序	杨再春
走进名家书法课堂	1
第1课 点 法	5
临写练习	12
第2课 横 法	15
临写练习	20
第3课 竖 法	23
临写练习	27
第4课 撇 法	29
临写练习	34
第5课 捺 法	37
临写练习	41
第6课 挑 法	43
临写练习	46
第7课 钩 法	49
临写练习	55
第8课 折 法	57
临写练习	61
书法基础知识与图示 iv 6 14 16 22 24 30 36 38 44 48 50 58 书法小百科	

走进名家书法课堂

中国书法艺术博大精深、源远流长，是我国传统艺术的一朵奇葩。它在漫漫的历史长河中不断地演变，逐渐成为一门独立的艺术形式，并以其独特的艺术魅力吸引着人们向往走进这座艺术殿堂。那么，人们怎样才能拾级而上，叩开大门，走进这座艺术殿堂呢……带着诸多的问题，我们请出了书法名家，动用现代技术手段，拍成电视讲座，编撰了名帖临习教程，隆重推出《“双名”书法视听课堂》。如果说通往书法殿堂的道路有很多条，《“双名”书法视听课堂》则是一条没有荆棘的坦途，请随我们一同前往，您将会得到兴味昂然的交谈，乐趣无穷的练习，还有等着您的收获。

主持人：人们常说，学习书法要从楷书入手，为什么？

老师：学习书法从楷书入手，原因有三：第一，楷书是现在通用的书体，具有广泛的实用性和普遍性，学练容易理解和掌握；第二，楷书点画分明，诸法俱备，学练好楷书，可为进一步学习篆、隶、行、草书奠定基础；第三，楷书的基本结体原则是平正安稳、均匀对称，以楷书为基础学练其他书体，虽变化万千而不失规矩。

因此，我也主张学习书法最好先从楷书入手，练好基本功，夯实书法基础。

主持人：学习楷书如何选择碑帖？颜真卿的楷书适宜初学吗？

老师：由于每个人的个性、爱好、审美观等不同，选择书体的风格流派也就不同，但我认为，学习书法从唐楷入手较好。楷书发展到唐代已成定型，法度森严。从唐楷入手，有法可依，能把笔画写得方中矩，圆中规，直中绳，长短合度、轻重适宜，结构稳健，从而奠定坚实的基础。如果喜欢点画瘦硬、结构险峻风格，可学欧阳询《九成宫》；喜欢点画清劲、结体谨严风格，可学柳公权《玄秘塔》；喜欢点画丰满、结体宽博风格，可学颜真卿《颜勤礼碑》。总之，要根据自己的兴趣、爱好选择适合自身特点的碑帖。

颜真卿的楷书点画提按、轻重、顿挫分明，结体平稳端庄，稚拙而雄健，气度磅礴，适宜初学者学练。

主持人：颜真卿是我国唐代著名书法家，请老师简单介绍一下颜真卿的生平及其书法成就？

老师：颜真卿（709~785年），字清臣，祖籍琅邪（现山东省临沂市）。五世祖颜之推时迁居京兆万年县（今陕西省西安市），为颜师古五世从孙，曾官平原太守，历任刑部尚书、太子太师、赠司徒，封鲁郡开国公，故世称颜平原、颜鲁公。

颜真卿为官清正，刚直不阿，不畏权贵，指斥奸佞。“安史之乱”爆发，他与兄颜杲卿高举义旗，组织军民平定叛乱。杲卿及子颜季明均为维护祖国的统一而罹难。颜真卿满怀激愤写下了气壮山河、传颂千古的《祭侄稿》。德宗时淮宁节度使李希烈叛乱，宰相卢杞怀恨颜真卿，命其前往劝阻，被李希烈拘留羁押。叛臣软硬兼施，威逼利诱，颜真卿大义凛然，威武不屈，被叛军缢死于狱中，终年77岁。

颜真卿家学渊博，又得到唐代书法名家张旭的指导，他善于学习传统，更敢于创新。颜真卿是唐代书坛上最具创新精神的改革者，是新书体的开创者。在楷书领域无论点画、结构、章法、墨法

上，颜真卿都有突破建树。在点画上，前人细骨微肉，颜出以壮骨丰肌；在结构上，前人修长姿媚，颜出以方正刚健；在章法上，前人疏朗空旷，颜出以茂密充盈；在墨法上，前人清秀润泽，颜出以苍劲老辣。《唐人书评》称其书“如荆卿按剑，樊哙拥盾，金刚瞋目，力士挥拳。”可谓形象生动至极。

颜真卿传世书迹有很多，著名的有《多宝塔碑》、《东方画赞碑》、《祭侄稿》、《争座位帖》、《郭家庙碑》、《颜勤礼碑》、《麻姑仙坛记》、《颜家庙碑》等。均为历代楷书临写至宝。

主持人：颜真卿的书法负有盛名，请老师谈一谈他的书法在当时及对后世的影响。

老师：颜真卿的书法在唐代书家中影响最大，在书法史上王羲之享有同等盛誉。他曾得到唐代名家张旭的指导，又学习二王、褚遂良、徐浩的书法，还广泛吸取民间书法的长处，再加上他无以伦比的推陈出新的胆量和气魄，使他成为唐代对书法艺术贡献最大、对后世影响最为深远的书法家。颜真卿的书法一扫江左姿媚书风，以雄强朴茂、雍容大度、摧枯拉朽、气壮山河的风貌振聋发聩。颜真卿开创了一代书风，自他以后，书法艺术从典雅清秀转而追求雄浑伟岸、气势开张的风格。宋代欧阳修《集古录》云：“斯人忠义出于天性，故其字画刚劲独立，不袭前迹，挺然奇伟，有似其为人。”宋黄庭坚《山谷题跋》曰：“奇伟秀拔，奄有魏晋隋唐以来气骨，回视欧、虞、褚、薛辈，皆为法度所窘，岂如鲁公萧然出于绳墨之外，而卒与之合哉？”

颜真卿的书法具有强列的个性，故范文澜在《中国通史简编》中说：“盛唐的颜真卿，才是唐代新书体的创造者。”他的书法特点是雄强茂密，浑厚刚劲，精于用笔，能把篆隶笔法融进楷书中去，世称其书法为“颜体”。

主持人：请老师简单介绍我们所选用的“颜体”法帖《颜勤礼碑》？

老师：《颜勤礼碑》立于唐大历十四年（779年），是颜真卿晚年代表作之一，现存西安碑林。

此碑于宋元祐年间埋入土中，1922年重新出土，因久埋地下，未经风蚀椎拓，故其铎铎如新，神采未损。其书笔力粗壮雄强，挺健遒劲而富于变化，结体端庄宽博，雍容大度，极具舒展开张的气势，最能体现颜书的精神面貌。

我们学练《颜勤礼碑》书法，应注意其笔法的运用，要避免臃肿肥钝。

主持人：怎样才能学好颜体楷书《颜勤礼碑》的笔法？

老师：通过前面的介绍，大家对颜真卿及其楷书的笔法特点有了大概的了解，下一步就请准备好笔、墨、纸、砚等学习书法的用具，进行实际练习。可先看讲座VCD光盘，对颜体楷书有一个直观而全面的认识，然后对颜体楷书的基本笔画及从《颜勤礼碑》中所集范字的笔画进行分析临写。

临写前，要先读帖，对我们选用的《颜勤礼碑》要精研细读，反复揣摩，熟悉字形，掌握运笔特点，便于在临摹过程中吸收和消化其用笔技法。临摹可用先摹后临，又摹又临的方法。摹，即依照字的形体钩描出字形，或直接在字样上覆盖薄纸描写。摹帖可达到准确、形似的目的，能够对范字做到了然于胸，还可以纠正原来不良的写字习惯。然后对照法帖进行临写，即临帖。临帖中的不足，在摹帖中改正提高，逐渐达到背临的程度。即不看法帖凭记忆也能够写出法帖上的范字，并力求与原帖相像，这样就可领悟到颜体楷书用笔的精妙。

学习书法不可急于求成，要勤学苦练，持之以恒。只有掌握好基本笔法，练好基本功才能学好颜体楷书，逐步提高书法水平。

点 法

点是楷书基本笔画中最小、最初始的笔画。点在“永字八法”中又称为“侧”。“侧”有险峻斜侧之意，即写点不宜正，正则显呆板，要取斜势，写出力度和动态来。它的形态变化可以使其成为另一种笔画；反之，别的笔画变形缩小亦可成为点。

点虽小，但起笔、行笔、收笔这三个环节缺一不可，须一丝不苟地按步骤完成。点是学好其它笔画的基础，点在字中占有举足轻重的地位。唐孙过庭《书谱》中说“一点成一字之规。”正确、灵活地写好点，可以使一个字乃至一幅作品更显生动和富有神韵。

《颜勤礼碑》的点方圆兼用，富于变化。下面对《颜勤礼碑》中点及其形态变化和组合的用笔方法逐一进行讲解。课后所附临写指导，旨在加大临写练习强度，帮助大家尽快领悟其点法的灵动和精妙，达到事半功倍的效用。

永字八法



“永字八法”是古人总结出来的研习字的方法。永字的八种笔画基本概括了楷书的基本笔画。

“永字八法”与楷书基本笔画的对应关系是：

侧——点，勒——横，努——竖，趯——钩，策——挑，掠——长撇，啄——短撇，磔——捺。

“永字八法”形象、生动地描述了楷书基本笔画及笔势，在学练过程中应多加体会揣摩。

圆斜点



左上逆锋起笔，折笔转锋向右顿笔，再向右下行，使点的右侧圆润，然后捻管转锋，再向左上回锋收笔。



方斜点



向上逆锋起笔，折笔向右下顿笔出方，然后转锋向右下行，行至末端，向左下稍顿后，再转锋向左上回锋收笔。



平点



左上顺锋起笔，取左低右高之势，向右上行笔至末端，提笔向右下作顿，再向左回锋平收。



◆ ◆ 书法小百科 ◆ ◆

法书：

传世著名书法作品之可为楷模者。泛指有较高书法艺术成就的作品为“法书”，亦用于对别人书法作品之敬称。

中竖点



向上逆锋起笔，折笔向右上行，再转锋向右下作顿，调整笔锋向下行笔，然后向上回锋收笔。



官



當



常

左竖点



向上逆锋起笔，折笔向下行，然后向右下稍顿，再回锋向上收笔。



富



軍



掌

撇点



逆锋起笔，折笔向右下行，然后稍顿微驻，蓄势向左偏下撇出。



兵



當



耿

◆ ◆ 书法小百科 ◆ ◆

执使转用：“执”指执笔，“使”指运笔，“转”指行笔转折呼应，“用”指点画结构安排。唐孙过庭《书谱》云：“今撰执、使、转、用之由，以祛未悟。执，谓深浅长短之类是也；使，谓纵横牵掣之类是也；转，谓钩环盘纤之类是也；用，谓点画向背之类是也。”

挑点



顺锋起笔，折笔略向下偏左弧形行笔，稍顿后提笔向上，在点的中部微顿，调整笔锋向右上蓄势出锋。



长点



又叫作“点捺”。顺锋起笔，向右下行笔，且行且按，再向下稍顿，然后，向左上回锋收笔。



内合点



一般在字的顶部。两点多相向，左点取斜势或藏或露，与右撇点呼应对称。



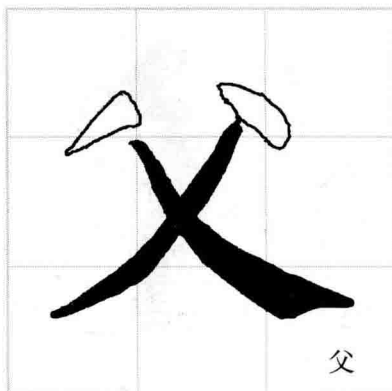
◆ ◆ 书法小百科 ◆ ◆

用锋：指使用笔锋，这是书法的关键技法。笔锋使用方法不一样，书写出的笔画也有各种不同的效果。宋米芾曾说：“作字需善用锋，笔锋有法，则欹斜仓卒亦自成妍，不然即端庄着意，终是死形。”

外分点



左点为撇点，右点多沉实。



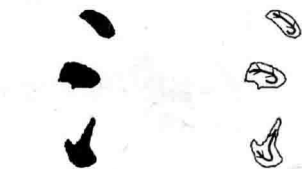
呼应点



为两个相对出锋的挑点，两点间顾盼生情，彼此呼应对称，笔断意连。



水旁点



由两个纵向重叠的点和一个挑点组成，上面两点距离较近，首点取纵势，次点略斜平，且以中腹对首点起笔，第三点在第二点的1/4处起笔向右上挑出。三点错落有致地处于同一圆弧上。



• • 书法小百科 • •

生熟：“生”指生疏、不成熟，又指创新、有新意；“熟”指熟练。学习书法的过程一般由生疏到熟练，再从熟练到创新。亦即生——熟——生。如果只停留于“熟”则易俗气。故先人有“先生后熟，既熟而生”和“由生而熟易，由熟得生难”之说。