

毛笔书法入门教程

颜体楷诀百韵歌

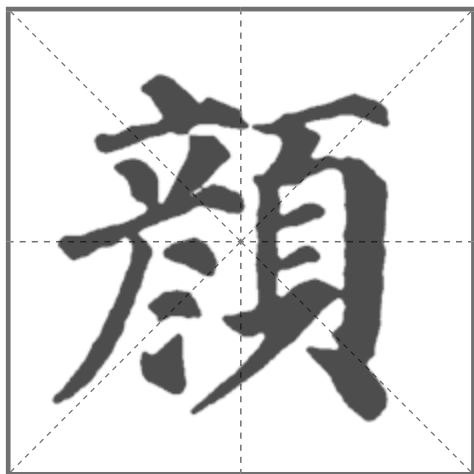
YANTI KAIJUE BAIYUNGE



《多宝塔碑》范字

袁红战 编著

安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位



毛笔书法入门教程

袁红战 编著

颜体楷诀百韵歌

YANTI KAIJUE BAIYUNGE

安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

颜体楷诀百韵歌 / 袁红战编著. — 合肥 : 安徽美术出版社, 2014.1
毛笔书法入门教程
ISBN 978-7-5398-3652-2

I. ①颜… II. ①袁… III. ①毛笔字—楷书—书法—教材 IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第125844号

毛笔书法入门教程

颜体楷诀百韵歌

YANTI KAIJUE BAIYUNGE

袁红战 ◎ 编著

出版人: 武忠平 选题策划: 毛春林
责任编辑: 毛春林 责任校对: 司开江
装帧设计: 徽韵书坊

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

安徽美术出版社 (<http://www.ahmscbs.com>)

地址: 合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场14层

邮编: 230071

营销部: 0551-63533604 (省内) 0551-63533607 (省外)

印制: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 6.5

版次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5398-3652-2

定价: 19.80元

如发现印装质量问题, 请与我社营销部联系调换。

版权所有 · 侵权必究

本社法律顾问: 安徽承义律师事务所孙卫东律师

说 明

《毛笔书法入门教程——颜体楷诀百韵歌》歌诀共316句1580字，是目前国内难得一见的全面系统地用歌诀形式归纳楷书书写规律的书法技法类图书，其特点主要体现在以下几方面：

1. 本书采用歌诀形式，提纲挈领，阐述楷书最基本的运笔、结构、章法上的规律，通俗有趣，易懂易记。歌诀不空谈现象，但求揭示本质；不求高雅，但求通俗；不说废话，但求具体、实用，能从总体上提示要点、难点。正文是对歌诀的细化解读和补充延伸，突出了实用性、完整性和指导性。

2. 本书在形式和结构安排上进行了一些探索，从“稳”与“活”的全新视角去解读楷书，把繁杂的书写规律具体化、条理化，消除了书法给人的繁琐性、神秘性和深奥感，方便了理解，提高了书写规律的指导性和可操作性。

3. 本书规律列举详尽，注重从源头上去解读规律，使抽象的理论形象化，并渗透了欣赏、审美的基本方法，可逐步提升习字者的理解、感悟、想象、审美等能力。

4. 本书归纳列举的主要是一些通则性的基本规律，学习中要注意结合不同书体的风格流派灵活变化，求“大同”，辨“小异”，辨证理解，活学活用。

5. 本书范字均选自唐楷“尚法”的代表碑刻之一的颜真卿《多宝塔碑》，该碑规范、严整、劲健、圆秀，是留传下来的颜书中最早的楷书作品，已初具颜体沉雄浑厚的风格，是步入颜楷之门的极佳范本。

6. 本书并没有对所举范字进行分析，一是为了避免扩大本书容量，二是为读者留出领悟的空间。您可以在对范字结构的思考中，加深对结

字规律的理解。

7. 本书精选互不重复的范字达462字（对个别相同的字也选用了同字异形写法），范字容量大，针对性强，具代表性。

8. 本书所列举的规律同样适用于硬笔楷书的学习。

9. 本套丛书一共四本，范字分别选自欧阳询书《九成宫醴泉铭》，颜真卿书《多宝塔碑》，柳公权书《玄秘塔碑》，赵孟頫书《寿春堂记》。

10. 本书另配有同步教学课件，需要可联系作者邮箱。

一部精品图书需要反复地打磨，本书的首印权当是一个征求意见稿吧，错误或不当之处恳请广大方家同仁批评指正，及时地反馈意见和建议，以使本书更加充实，更趋完善。在此，也对所有关心此书的朋友们以及为本书提出修改建议的鹤壁方圆格书法室石朴先生、安阳代剑冰先生、安鸿杰先生表示感谢！

袁红战 电子邮箱: ayyhz@163.com

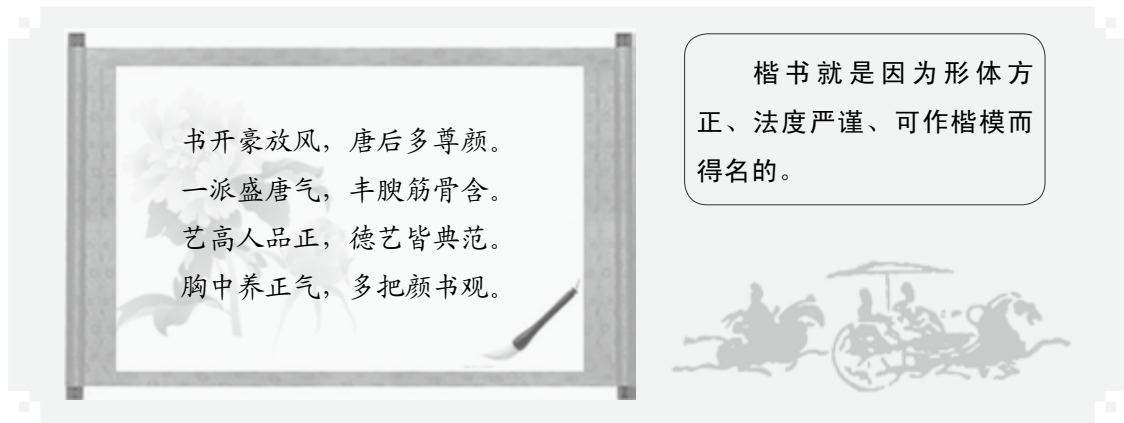
2013年金秋记于中华文字的故乡河南安阳

目 录

第一章 引 言	1
第二章 运 笔	2
第一节 基本运笔方法	2
(一) 讲究节奏 追求变化	2
(二) 藏露结合 善用折笔	4
第二节 基本笔画运笔方法	6
(一) 点	7
(二) 横	10
(三) 竖	11
(四) 撇	12
(五) 捺	14
(六) 钩	15
(七) 折	16
(八) 提	18
第三章 间架结构	19
第一节 结构总规律	19
(一) 重心平稳 稳中求活	19
(二) 布白均匀 匀中有变	24
(三) 穿插争让 连贯照应	28
(四) 突出主笔 主次分明	33
(五) 参差变化 活泼多姿	36

第二节 不同字形的结构规律	42
(一) 独体结构	42
(二) 上下、上中下结构	48
(三) 左右、左中右结构	58
(四) 包围结构	70
 第四章 章法布局	 76
第一节 谋 篇	76
(一) 审势谋篇 因材施教	76
(二) 预留天地 匀整布局	79
第二节 正 文	80
(一) 格式规范 入矩中规	80
(二) 气韵生动 格调统一	80
第三节 落 款	82
(一) 古字今款 格式规范	82
(二) 长短穷富 灵活变通	83
第四节 用 印	85
(一) 书印协调 宁少勿滥	85
(二) 避同求变 选位得当	86
 第五章 结 语	 88
 《多宝塔碑》的用笔及结构特点	 90
 格斜字正的斜田格习字格	 94

第一章 引言



颜真卿是我国书法史上唯一可以与“书圣”王羲之相提并论的书法大家。东晋至初唐的数百年间，可以说是“二王”柔媚书风的统治时代，包括“初唐四大家”欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷，其笔法结构，都未能突破“二王”以来所创造的楷书的樊篱。是颜真卿开创了我国书法的豪放壮美之风，使“颜体”书法成为“一千年来影响华人生活最广大普遍的视觉艺术”。

颜真卿的楷书，结体方正茂密，笔画横轻竖重，笔力雄强圆厚，气势庄严雄浑，被人们称为“颜体”。又因颜体书法，宽博厚重，韧若筋带，故又有“颜筋”之称。颜体楷书变侧媚为刚正，改灵秀为端庄，化瘦硬为丰腴，结体宽博而气势恢宏，骨力遒劲而气概凛然，呈现出一派庄重博大的气象，反映出一种气宇轩昂的盛世风貌。颜真卿的书法和独步天下的唐诗、雍容华贵的牡丹、丰满肥美的人物、重彩富丽的绘画一样，成为“盛唐气象”的重要体现。

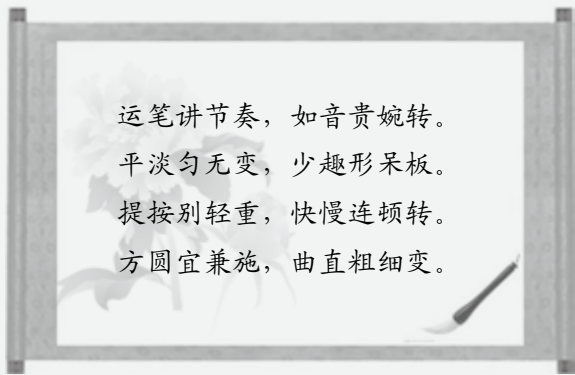
颜真卿同时也是一位爱国的忠义之士，人品高尚、刚正、忠义，昭若日月；他的书法同样大气、宽阔、厚重，正气凛然，达到了人品与书品的高度统一。欣赏他的书法，就如同看见其人品，使人肃然起敬，心中陡然升起一种景仰。

《多宝塔碑》是颜真卿中年所书，结体严密，字体匀称，笔画丰腴，粗细变化不大，已初步具备了颜书大气雄浑的艺术特点。此碑书法讲求法度，所以历来被书家所推崇，学颜书者也多从此碑下手，步入学习颜体楷书之门。

第二章 运 笔

第一节 基本运笔方法

（一）讲究节奏 追求变化



运笔讲节奏，如音贵婉转。
平淡匀无变，少趣形呆板。
提按别轻重，快慢连顿转。
方圆宜兼施，曲直粗细变。



注意可不要匀速行笔、
均匀用力、直来直去哟！

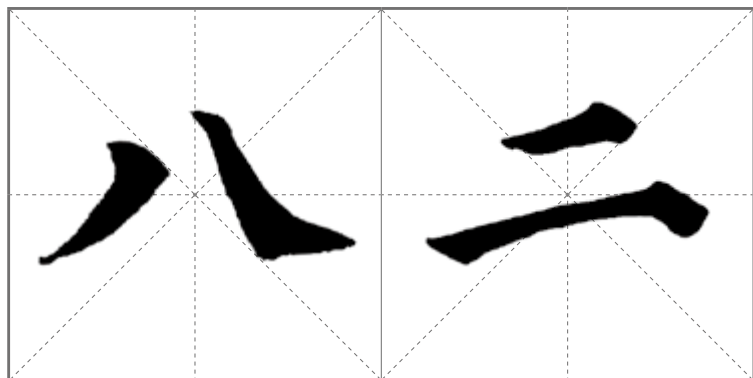
运笔、结构是书法字法的两大要素。其中，结构更多体现的是字体的“形”、是字体的“筋骨”；而运笔则是字之“神”、字体的“血肉”。从运笔的轻重、快慢、提按、顿转等变化中，才能更多地传达出字体的神韵。“楷书四大家”之一的元代赵孟頫曾说“书法以用笔为上，然结体亦须用功”，要使书法达到“形神兼备”，就不能偏废运笔、结构中的任何一方，而要使其完美结合。

音贵婉转，婉转而生韵；文贵曲折，曲折方动人。节奏和韵律成就了艺术的音韵之美，书法作为艺术的一种，追求的同样是一种节奏、韵律的美感。韵律美的追求，使得在运笔中最忌的就是均匀无变、单调乏味。因此，运笔中应该避免匀速行笔、均匀用力、直来直去。因为“匀”和“直”的结果是平淡无变，平淡则显得无奇，无变则导致呆板，这样怎能给人以美感，又何来打动人、感染人呢？

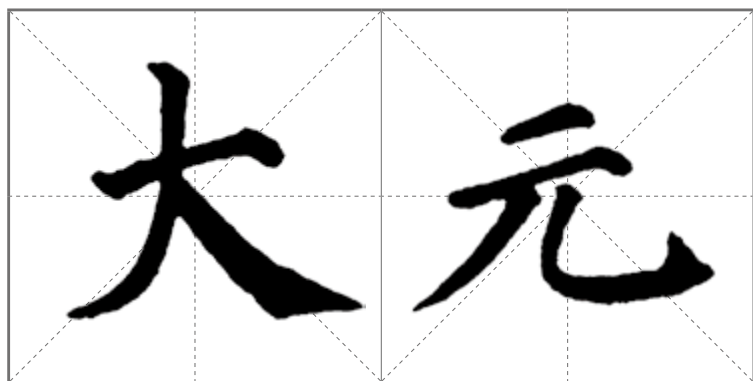
1. 提按分明，粗细有变：

和做平面运动的快慢相比，提按则是一种上下立体的运动。由于毛笔本身的软笔特性，使提按成为最基本的运笔技法。

提和按在运笔中是交替的，按后必提，提后再按，呈现一种“跳跃式”的而非



“拖拉式”的行笔状态。提按赋予了点画更多的粗细对比变化和形态之美，生成了书法线条的节奏和韵律。如“八、二”。



运笔中，提按和轻重、快慢、行笔和顿笔、转折等都是相互关联的。按笔多用于笔画的顿笔和折笔，用力稍重，行笔略慢；提笔多用于笔画的行笔和转弯，用力稍轻，行笔略快。

颜体用笔提按明显，

粗细对比强烈，横细竖粗、撇轻捺重的特点尤为突出。

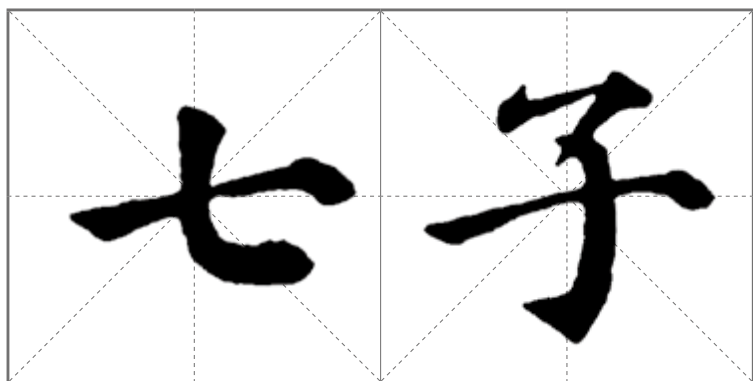
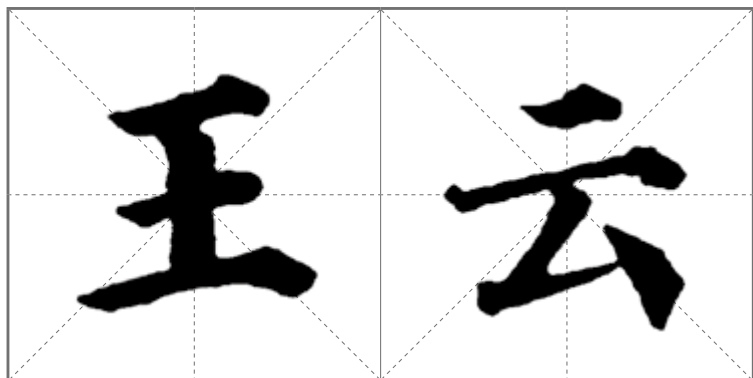
2. 快慢交替，行顿结合：

行笔的快慢是产生节奏感的主要因素之一。楷书行笔既讲究笔势轻快，畅达通顺，又讲究用力沉稳，“涩行”取劲，还需要顿笔“歇脚”积蓄力量。行笔时要注意快慢交替，行笔顿笔结合，收放富有韵致，顺畅而不轻滑。如“大、元”。

颜楷笔画中的顿笔、回锋均比较明显，运笔中，尤其要把握好顿笔，不能只知道行走却不知道顿笔休息，使字显得漂浮圆滑。顿有停和按双重含义，顿笔处形如骨节，可以增强字的骨力、增加笔画的变化。一般横、垂露竖的起收，悬针竖、撇、平捺、提的起笔，点的收笔，钩、捺出锋前，转折处等，都需要顿笔蓄势。笔画起笔的顿笔多向右下，然后再向不同方向运行。如“王、云”。

3. 方圆曲直，刚柔相济：

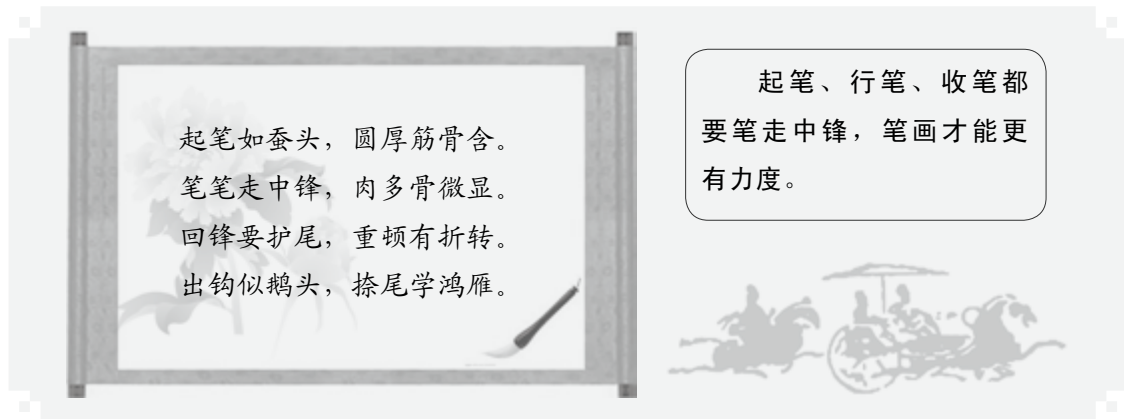
顿笔折锋可以产生方笔，提笔转弯可以生成圆笔。方笔显得峻拔劲健、力量外露，圆笔感觉浑厚秀雅、骨力隐含；直笔显得挺劲有力，曲笔感觉妩媚活泼。运笔贵在有方有圆、有直有曲，才可以刚柔并济，达到力美共存、形神兼备。如“七、



子”。

晋卫夫人《笔阵图》云：“善力者多骨，不善力者多肉；多骨微肉者谓之筋书，多肉微骨者谓之墨猪。”颜书用笔多方起圆结，顿挫转折，有骨有筋，刚中含润，学习中要注意方圆融和，切忌偏袒一面，走入太方生硬、缺少韵味，太圆无骨、柔弱无力的极端。

（二）藏露结合 善用折笔

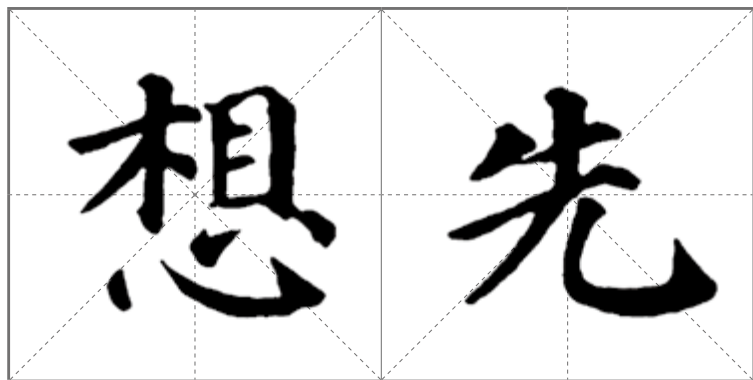


1. 藏锋求厚，露锋取妍：

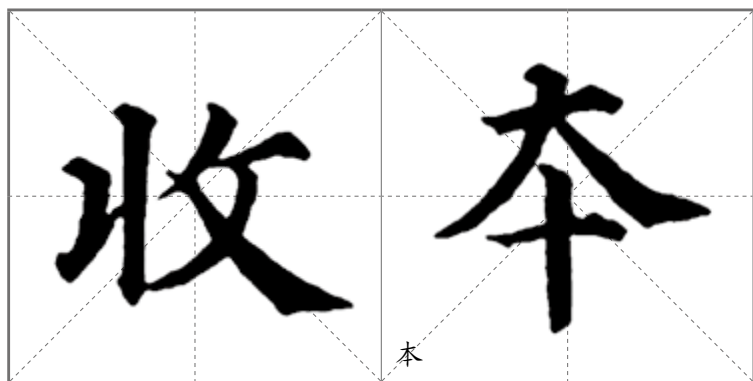
颜体的字多以藏锋起笔，偶尔也用露锋，中锋行笔，回锋收笔，转折处也很少有明显的棱角，因此颜字显得比较圆厚含蓄，雄健稳重。

（1）起笔多用藏锋：

藏锋又称逆锋，起笔方向和笔画行进方向相反，如横竖起笔的“欲右先左、欲下先上”。须先逆行入笔，然后顿笔回锋，行笔路线好像转了一个圈，使落笔的虚



尖藏到笔画中，抹去锋芒，俗称“藏头”。颜体中横、竖、平捺的起笔，常用藏锋的方法，顿转成“蚕头”的形状。笔画藏锋起笔中的顿笔大多指向右下方，然后再按不同笔画的走势向不同方向运行。如“本”。



露锋起笔又称顺锋，多依笔势右下斜按入纸。如飞机斜降，笔锋微露，可使点画爽健峻拔，轻盈秀美。颜楷常于左尖横、

斜点、反捺等笔画的起笔掺以露锋，长横起笔有时也稍出斜尖，头如斜三角，显得清健爽利。如“想”。

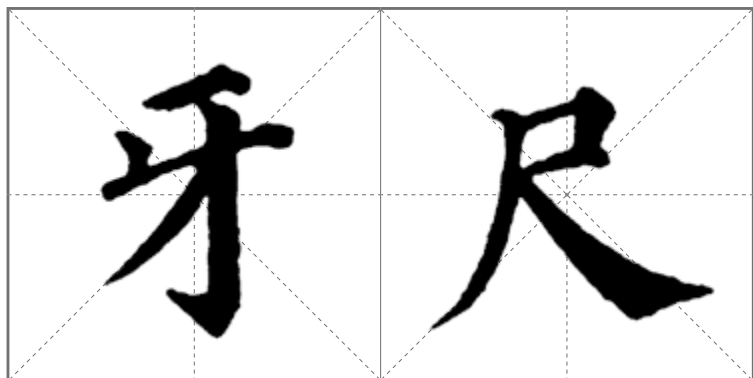
（2）收笔可藏可露：

楷书收笔也多用藏露之法。收笔顿笔后轻轻提笔向一侧略行，再把笔锋回转藏入笔画中，称为“护尾”。可使笔画蓄势饱满，并回带下笔。颜书收笔、顿笔较重，尤其横画末端多有明显的“大垂尾”。如“先”。

露锋收笔时笔锋依笔势渐提略快出锋，锋利劲健。颜体中的钩出锋前要顿笔回锋成鹅头状，捺脚也如大雁的尾巴，这些都是颜体很有特色的笔画。但要注意如悬针竖、撇、捺等出锋较长的笔画，出锋时不能长提长拖，笔锋虚长，形成“鼠尾”。而要在将要出锋时笔管微向后倾，使笔锋显出弹力，有凌空回提之势，叫做“空抢收笔”，可有效避免笔画虚弱。如“收”。

2. 中锋取劲，侧锋生姿：

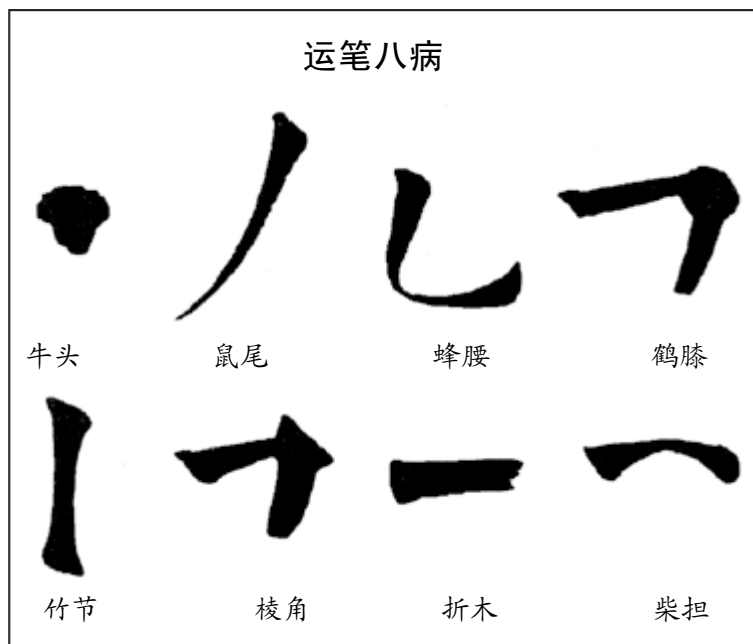
中锋行笔是毛笔运笔的关键，行笔时笔管直立，锋行画中，可使笔画饱满，骨力内含，浑厚雄劲。颜书用笔多用中锋，笔画圆厚遒劲，很有张力。如“牙”。



侧锋用笔指行笔时笔锋行走在笔画的一侧，笔画稍显涩意。侧锋运笔好像味精一样，偶尔用一下，可丰富线条变化，但不能用太多。

3. 贵在适度，过犹不及：

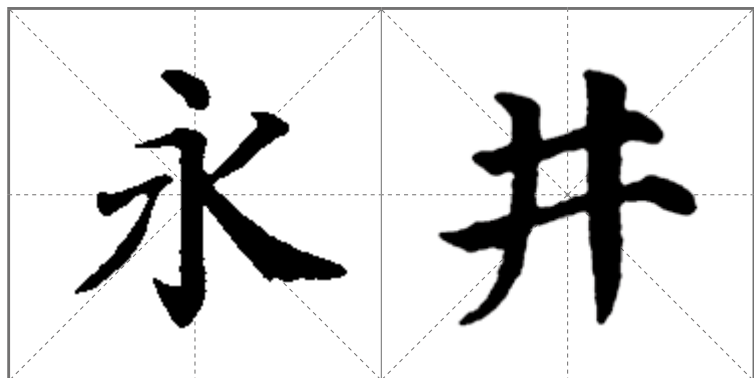
运笔过程中的起笔、行笔、收笔是一个连续完整的过程，必须一气呵成，不能迟疑。其中的藏与露、提与按、轻与重、快与慢、方与圆、曲与直等各种变化都是微妙的，要掂量分寸，贵在“适度”，不能一惊一乍，顿如墨猪，露锋如刺。学



习中常见的“运笔八病”——“牛头、鼠尾、蜂腰、鹤膝、竹节、棱角、折木、柴担”，多半是由夸张“失度”导致的。要做到笔笔有力，节奏稳健。如“尺”。

第二节 基本笔画运笔方法

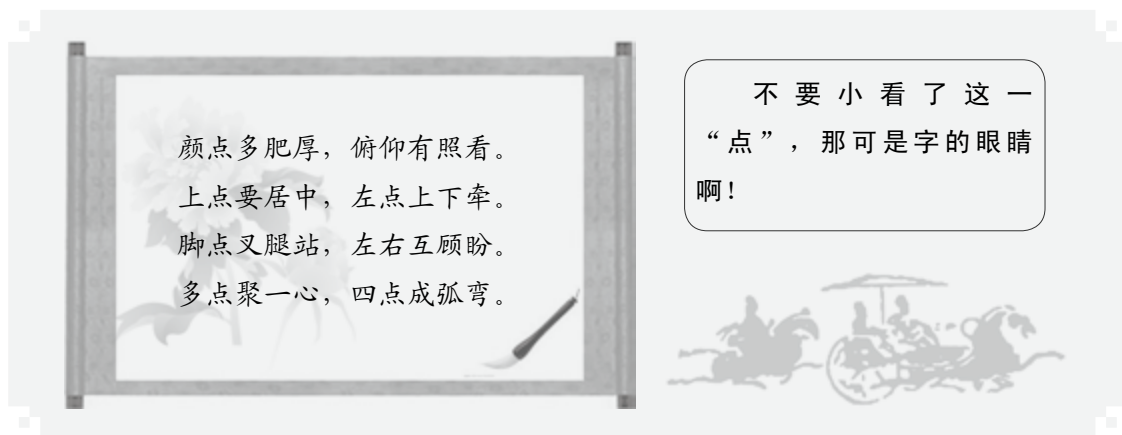
汉字笔画彰显着汉字的精神气质，也直接影响着字的结构安排。人们一般把汉字笔画按大类归纳为“八种基本笔画”——点、横、竖、撇、捺、折、钩、提，并由此演化出诸多不同的笔画来，它们除组合成字以外，还赋予了汉字更多的美感。颜体用笔宽厚，筋骨内含，前人就曾用“点如坠石，画如夏云，钩如屈金，戈如发弩，纵横有象，低昂有态”来形容颜体的笔画之美。如“永、井”。



笔画功用

横竖立骨架，
撇捺展神韵。
折出阳刚气，
钩提现精神。
点活如眼睛，
顾盼灵气存。

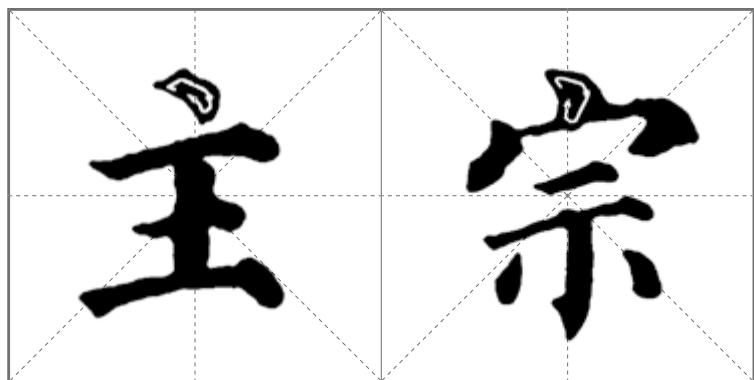
(一) 点



点是字的“眼睛”，顾盼灵动，俯仰多姿。点运用得好，可使字形灵活，增添情趣。“麻雀虽小，五脏俱全”，点画虽小，却也要起、行、收分明，把握好提按、藏露、快慢、方向等变化，不能含混不清，状如牛头。要避免凹腹、缺角、臃肿、枯干、粗糙等病笔，而写得厚重、含蓄、灵动，各具神态。

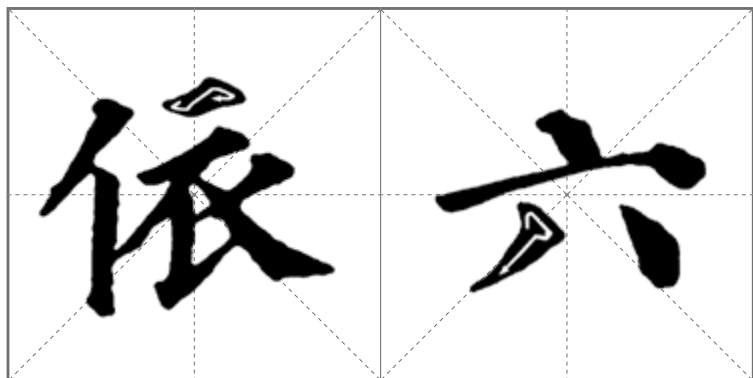
点形态多样，常见的主要有以下几种：

1. 斜点：分方、圆两大类。方点力强，左上逆锋或顺锋入笔，依次向右、向右



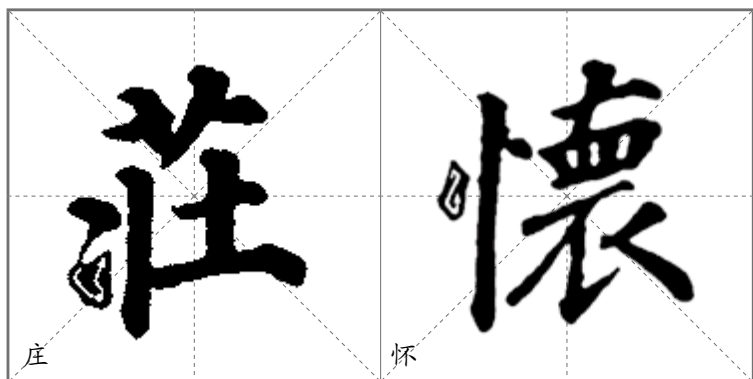
下折出方角，稍顿后转锋左上回收。圆点多肥厚，可顺势右下渐按行笔，稍顿后回收。斜点也可回锋后左下出锋带下，出锋稍短小而锋利。如“主”。

2. 竖点：饱满、厚



重，像山上坠石，多见于宝盖顶部点。左上逆锋起笔，折笔向右下，转锋左下稍顿后回锋向上回收。如“宗”。

3. 平点：形似左尖横，意在求变。顺锋起笔，向右稍行即顿，转锋向左回收。如“依”。



4. 撇点：形似短撇，短劲锋利。藏锋起笔，折笔右下顿笔，左上稍回锋后向左下渐提由慢渐快撇出，短劲锋利。如“六”。

5. 挑点：运笔如提画，短促锋利。左上起笔藏锋，折笔右下顿笔，左上稍长回锋后蓄势右上挑出，锋尖而粗短，略显内敛。如“庄”。

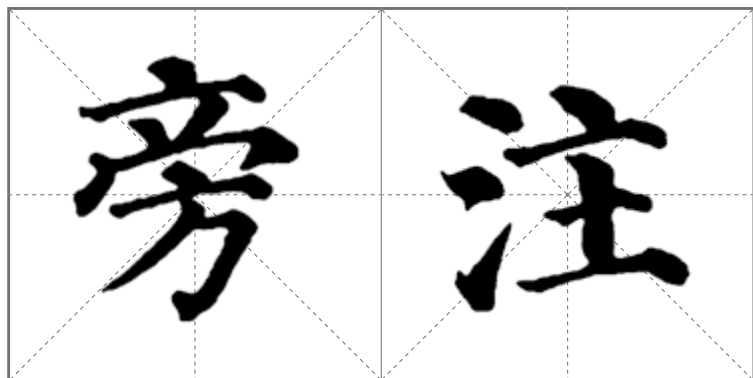
6. 左点：多居字的左边（如宝盖头、四点底、竖心旁等偏旁的左部点），体势左下微斜，顾盼右部。向上藏锋或露锋起笔，折笔左下行，转锋右下顿笔后向上回提。

宝盖左点有时也形似短竖，起笔左上稍出尖，体势宜略向右弯曲，收笔向左稍顿后右上回收。如“怀”。

点的常见变化：

多数情况下，点是以组合形式出现的，各点或行笔引带，或位置照应，互有顾盼，形成一体。同时，点又如杆秤的小秤砣，点的位置直接关系到字体结构的平稳，因此，书写中还要依据汉字结构规律准确确定点的位置，把握字体重心。

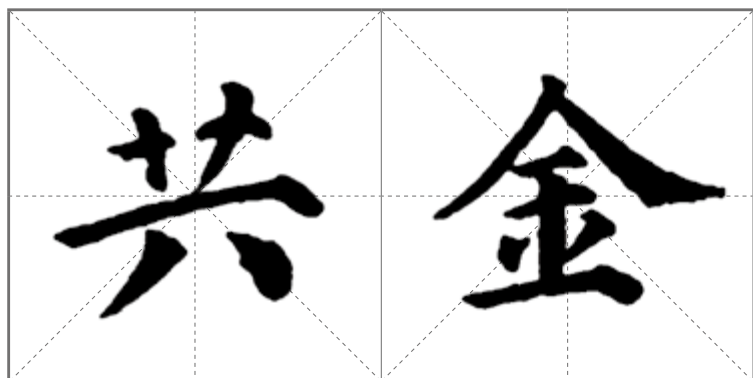
1. 单个点：上部单个点好像字的头部，一般应落在字体（独体、上下、上中下结构）或所在部分（左右、左中右结构）的中间，使头正身直，以稳定字的重心；其他位置的单个点也多依据呼应、补白、平衡字形等因素来安排，具体可依布白、



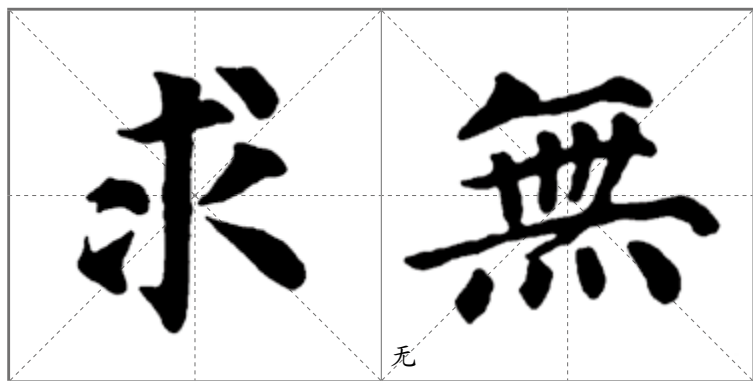
平衡等规律帮助定位。

如“旁”。

2. 左旁点：像两点水、三点水这一类点，应首尾呼应，上下引带，排列宜略取向左弧势。如“注”。



3. 八字脚：脚点如脚，支撑字形，两点或向或背，都应开张取势，且沿字中线左右照应，忌两点太近，否则如大胖子小脚，难以站稳。如“共”。



4. 左右点：左右点要从左右笔势的顾盼、沿中线的照应、分割空白的均匀等方面去分析把握，使其遥相呼应，不能孤立地去写。如“金”。

5. 多点组合：点多容易显得分散，就需要找一个中心来牵制各点，使各点绕中心呈放射状分布，使分散的各点产生联系，形成整体。如“求”。

6. 四点底：有脚点的支撑之意，又有多点的相聚之态。形体稍宽，略成放射状，多向上略凸起呈弧势，中两点稍小略高，四点间距均匀，连贯照应。如“无”。

（二）横

横画稍细挺，斜中生动感。
身直尾巴重，回锋方带圆。
短仰壮有力，长俯收重按。
辅横宜灵活，左尖或右尖。

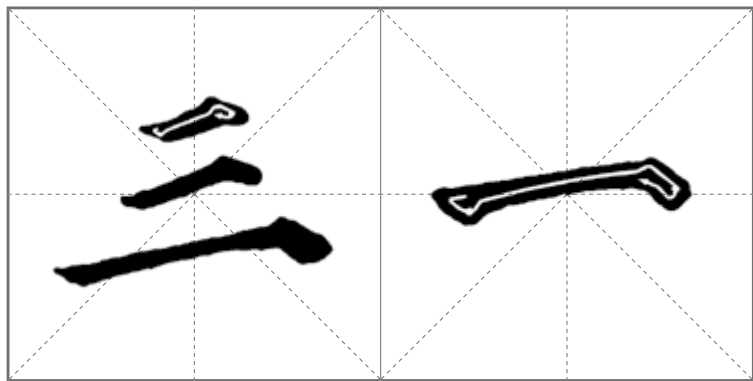
“横平竖直”，名不副实。千万别把横画写得太平坦了。

楷书结构中常讲“横平竖直”，“平”其实指平稳之意，并非说横要处于水平状态。楷书横画多取向右上的斜势，而末笔顿笔又能压住阵脚，与上行的斜势达到整体的平稳。如踩钢丝演员手中的横杆，横画在结构中也有平衡字形的作用。

横画运笔须忌没有提按、僵直无变、起收草率、形同光杆折木；也忌没有分寸、尖嘴垂尾、形如哑铃、弯似柴担。

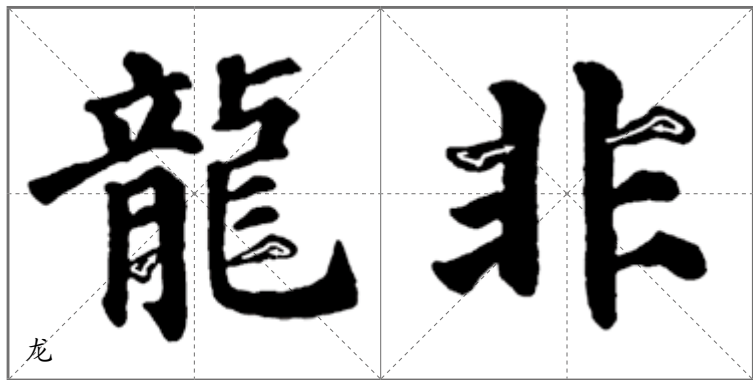
横的形态变化：

颜楷横画较细挺，起笔后渐行渐细，劲健畅达，收笔时宜略提出肩再折锋右下



重顿成大的垂尾，方中带圆，刚柔并济，形成颇有特色的“颜体横画”。

1. 短横：起笔略斜，或藏或露，折锋中锋行笔，斜势一般较长横稍大，中段稍凹，末尾顿笔较欧、柳书体明显。如“三”。



2. 长横：起笔以藏锋为主，也可按变化需要，采用露锋稍顿按成斜三角。宜比短横稍细挺，中段略直宜用提笔，收笔多取俯势，略提后重顿回