

一品堂书法系列

楷书临习字谱

颜体

编著 张穗先
广西美术出版社

志

與

珀石

楷书临习字谱

忽

吳

磬石

图书在版编目(CIP)数据

颜体楷书临习字谱/张穗先编.—南宁:广西美术出版社,2004.4

ISBN7-80674-524-6

I.颜... II.张... III.楷书-书法 IV.J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 030811 号

颜 体 楷 书 临 习 字 谱

编著/张穗先

责任编辑/于 光

出版发行/广西美术出版社

(南宁市望园路9号 邮编 530022)

印刷/广西教育考试印刷厂

开本/889mm×1194mm 1/16

印张/6.25

版次/2004年5月第1版第1次印刷

印次/2006年6月第3次印刷

书号/ISBN 7-80674-524-6/J·384

定价:18.00 元

版权所有 翻印必究

本书如果出现印装质量问题本社包退换

目 录

一、谈谈颜体楷书·····	1
二、颜楷基本笔画·····	5
三、永字八法及执笔图·····	7
四、《麻姑仙坛记》笔画运用·····	9
五、《麻姑仙坛记》偏旁部首 举例·····	17
六、《麻姑仙坛记》结构举例·····	27

七、《麻姑仙坛记》中繁简字 对照写法·····	39
八、《麻姑仙坛记》中异体字的 规范写法·····	56
九、可作简化偏旁用的简化字 及简化偏旁·····	66
十、寸楷《兰亭集序》·····	72

一、 谈谈颜体楷书

中国汉字是世界上最古老的文字之一，它既实用，又具有审美价值。中国的书法艺术从商代甲骨文至今已有五千余年的历史，共产生了五种书体：篆书、隶书、楷书、草书和行书。从古至今，成千上万的书法爱好者都在临写着这五种书体，其中有出类拔萃者在长期的练习中形成了自己的风格，并被公认为楷模。唐朝的颜真卿就是这样一位出类拔萃的书法大师。

颜真卿（公元709—785年），字清臣，祖籍山东临沂。唐代中期杰出的书法家。唐玄宗开元二十二年考中进士，曾任平原太守、殿中侍御史、吏部尚书、太子太师。一生刚直不阿，但受奸臣杨国忠排斥被贬到河北平原郡做太守，后平安禄山叛乱，为国立功，返回京城任职。德宗时（公元784年）为平定李希烈叛乱，被叛军羁留，颜忠贞不屈，于公元七

八五年被害，时年七十七岁。颜真卿的书法，犹如他的为人，精深广博，气势雄迈，虎虎生威，有势不可挡的大将风度。特别是颜真卿的楷书，一扫历代妍媚书风，变飘逸为端庄，改秀丽为雄强，至今无人匹敌。在中国书法史上与欧阳询、柳公权、赵孟頫并称为楷书『四大家』。

颜体楷书的确立，是楷书发展的新的里程碑。楷书的出现最早可追溯到公元500年前的魏体字，代表作有《爨龙颜碑》和《爨宝子碑》，俗称『两爨』。此两碑是隶书向楷书嬗变的过渡书体，仍有较多的隶意。唐代以后的楷书没有太大的发展。颜真卿楷书风格的形成也有一个渐变的过程。颜真卿的书法初学褚遂良，后求教于张旭得笔法，为他开创一代书风起到了重要的作用。颜真卿早期的楷书代表作《多宝塔碑》，是其四十岁时所写，结体工

整俊秀，用笔结字初见『颜体』风貌，但仍存留有初唐楷书意味。五十岁写《东方朔画赞》，结体开始宽博。颜氏楷书发展到中期，是他楷书的辉煌成熟时期，代表作有六十二岁时写的《麻姑仙坛记》，七十岁时写的《颜勤礼碑》。此时结体外拓，用笔顿挫，字体雄强，特别是《麻姑仙坛记》，把颜体的风格表现得淋漓尽致。到了颜氏楷书的晚期，就如他的年龄一样，沉稳有余而雄强不足，代表作有七十六岁时写的《颜家庙碑》。

颜真卿在早、中、晚期都写出了著名的楷书作品，可作为初学者临习的有《多宝塔碑》、《颜勤礼碑》、《麻姑仙坛记》、《颜家庙碑》。笔者认为颜氏的《麻姑仙坛记》是颜楷最具代表性的作品，要想学到颜楷的精髓，最好从此碑入手。《麻姑仙坛记》是颜真卿在唐大历六年

（公元七七一年）四月写，全称为《有唐抚州南城县麻姑山仙坛记》。原刻石在江西临川，明朝毁于雷火。现传世的拓本较少，且几经翻刻而失真。现有宋拓本较好。此书选取的范字均为宋拓本。历代文人墨客对《麻姑仙坛记》的评价很高，如宋代欧阳修在《集古录》中评价说：『此记道峻紧结，尤为精悍，笔画巨细皆有法，愈看愈佳。』清代康有为《广艺舟双楫》中说：『《麻姑坛》握拳透爪，乃是鲁公得意之笔，所谓『字外出力中藏棱』，鲁公诸碑，当以为第一也。』古人又曰：『诗至子美，书至鲁公，足叹观止。』由此可见，『颜体』书法在中国书法史上的地位之高，而『颜体』是指颜真卿的楷书，颜楷又首推《麻姑仙坛记》。此碑气势博大，厚重雄强，而又拙中见巧，平中见奇；特点显著，捺画的『蚕头燕尾』，雄强刚劲，折画先转后道，筋

力外拓；一画之内，画与画之间粗细变化自然，起伏不大。颜体的结构也与众不同，字字独立，四平八稳，横平竖直，外密中疏，体现出一种拙不显笨、巧不见纤、雄而不肥的大将军之相，成为千年传承的书法妙品。

那么怎样才能学好颜体楷书，怎样写好《麻姑仙坛记》呢？笔者认为要把握好颜体的特点，从三个方面着手，一从用笔，二从结体，三从神态。用笔包括基本笔画的练习，顿、挫、衄、转用笔技法的掌握，这是写好字的基础。结体就是如何用笔画把字装配好，要把握笔画的长短、斜正，正确地去搭配组合，这是写字的基本功。神态是意念的东西，它是从阅历和

临习的经验中来，主要是用所掌握的技法去表现出此碑雍容大度的气势，以达到神似，这是学习书法的最终目的。此书的意图就是从达到这一最终目的出发，把《麻姑仙坛记》从各个方面进行剖析，找出规律，掌握要领，再加上反复练习，持之以恒，定能收到成效。但此书是以分列赏析为主，试图举一反三，其中许多奥秘还需练习者自己去体玩。因《麻姑仙坛记》字数有限，本书中有个别字例取自颜真卿其他字帖。由于笔者水平有限，也借这本书与各家切磋，使中国传统的书法艺术发扬光大，长久不衰。

张穗先 二〇〇四年春节于南宁

二、颜楷基本笔画



右点



左点



撇点



竖点



长点



长横



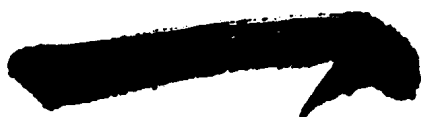
圆挑点



悬针竖



垂露竖



横钩

斜撇



斜捺



斜钩



竖钩



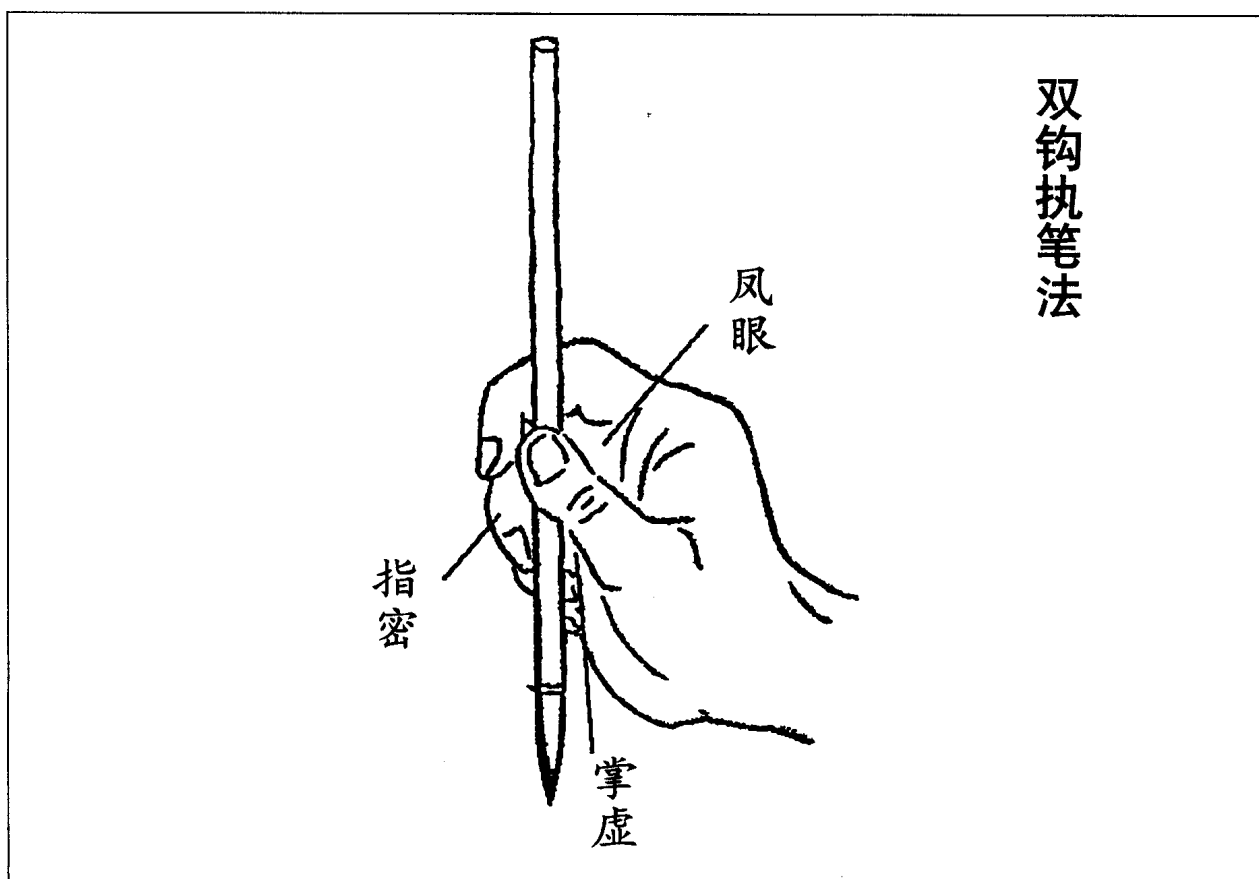
卧钩



横折



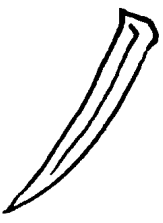
三、永字八法及执笔图

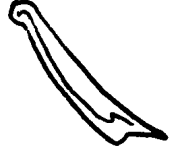


四、
《麻姑仙坛记》笔画运用

之	方	右点：顺入笔，顿圆收。八法谓之「侧」。 
字	當	左点：轻起左下行，右顿回锋。 
其	父	撇点：起笔重顿，出锋短而劲。 
家	麻	竖点：顿笔宜平，行笔要短。 
池	羽	圆挑点：顿笔重而圆，起笔右下顿，回锋至上挑出锋。 

今	神	横点：侧入笔，短平收。形似横，点为用。 
女	知	长点：行笔渐重，背圆内收。 
三	百	长横：逆入反收，平直稳重。 
言	王	短横：逆入反收，沉实峻拔，八法谓之「勒」。 
中	十	悬针竖：起笔顿圆，行笔厚重圆实，似悬吊之针。忌鼠尾之病。 

本	作	垂露竖：行笔劲直有力，收笔顿圆有如露珠。 
万	人	斜撇：顿后向左下劲直撇出，舒展劲力。 
月	州	竖撇：先直下行后左撇出，要自然俊挺。 
爪	季	平撇：势平力重，由重渐轻。 
先	行	短撇：势沉力强，八法谓之「啄」。 

威	成	 回锋撇：竖撇相融，圆劲有力。
友	又	 横撇：横势强，撇劲爽，八法谓之「策」、「掠」。
八	入	 斜捺：蚕头燕尾，势求强壮。八法谓之「磔」。
迎	之	 平捺：势与斜捺同，形较平。
於	以	 短捺：斜而短，无曲转。

求	亦	短挑：比挑点出锋略长。 
功	北	长挑：上仰出锋力贯全画。 
可	水	竖钩：竖外拓，钩平直。八法谓之「努」、「趯」。 
虚	宗	横钩：横宜平，钩出锋短而劲。 
志	心	卧钩：行笔曲而畅，出锋向字心。 