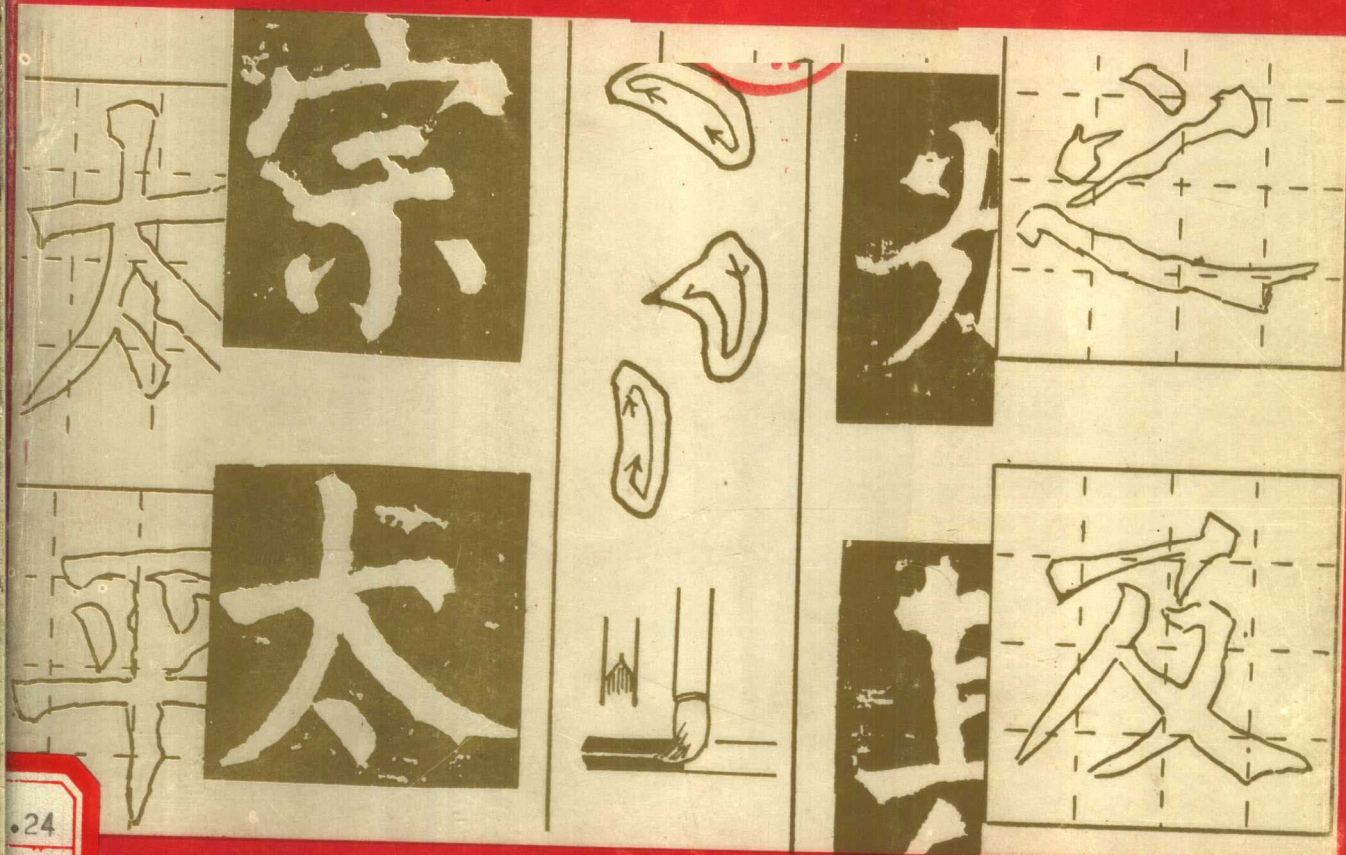


青少年书法自学丛书

颜楷书法入门

赵子谦编著



书目文献出版社

颜楷书法入门

赵子谦编著

书目文献出版社

一九九三年四月

(京)新登字 189 号

责任编辑 孙 彦

颜楷书法入门

赵子谦 编著

*

书目文献出版社出版

(北京文津街七号)

新华书店北京发行所发行

北京时事印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 16 开本 6.5 印张

1993 年 7 月北京第 1 版 1993 年 7 月北京第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN 7-5013-1041-6/I·140

定价: 9.5 元

出版前言

中国书法具有悠久的历史,灿烂而独特的艺术魅力,被越来越多的学习者所喜爱。为提高青少年的书写水平,促进书法事业的繁荣发展,满足广大青少年朋友的需要,我们编辑这套青少年书法自学丛书。

本丛书由赵海明、董光和、石光明主编,将陆续出版《颜楷书法入门》、《柳楷书法入门》、《隶书入门》等五个分册。由赵子谦编著的这本《颜楷书法入门》,以图解的形式,系统地展示了初学颜楷书法的途径与方法。它区别于以往文字叠列的叙述方法,使初学者迅速掌握颜楷书法的基本点画与结构的书写方法,指导青少年朋友成功地登上艺术之殿堂。同时为配合初学者临摹和了解颜楷书法艺术的发展概况,此书还精选了颜楷各时期有代表性的作品,并全篇刊出颜真卿晚年的得意之作《颜勤礼碑》。可谓集学习临摹与赏析之大成,是自学书法艺术的良师益友。希望青少年朋友喜欢他,批评他。

一九九三年六月

目 录

颜楷概述·····	1
〈一〉颜楷的历史地位·····	1
〈二〉主要代表作品·····	2
学习步骤·····	3
〈一〉执笔法·····	3
〈二〉基础练习·····	4
〈三〉读帖析字·····	4
〈四〉临帖·····	5
〈五〉创作·····	5
笔法与结构·····	7
〈一〉笔法特点·····	7
〈二〉基本笔法·····	8
〈三〉结构特点·····	16
〈四〉基本结构·····	18
〈五〉字形分析·····	28
作品图版·····	33
《多宝塔碑》(部分)·····	33
《东方朔画赞碑》(部分)·····	40
《麻姑仙坛记》(部分)·····	48
《颜家庙碑》(部分)·····	56
《颜勤礼碑》(全部)·····	66

颜楷概述

“雄秀独出，一变古法，如杜子美诗，格力天纵，奄有汉、魏、晋、宋以来风流，后之作者，殆难复措乎”。

——苏轼《东坡题跋》

颜真卿，字清臣，生于唐景龙三年，卒于贞观元年(709-785)，陕西西安人。少承家学，后从师褚遂良、张旭学习书法。一生为官，曾任殿中侍御史，后出任平原太守，世称颜平原。安史之乱，因抗贼有功，入京都历任吏部尚书，太子太师。封鲁郡开国公，人称颜鲁公。其为人作事，忠直不屈，品行高尚，政绩显著，但终为奸臣李希烈所害，时年七十七岁。唐代是我国书法艺术发展的兴盛时期，尤其楷书，名家辈出，创作了有异于前代楷书经典作品，世称唐楷。颜真卿作为唐代著名书法大家，在中国书法史上有着相当重要的地位。其所创作的楷书承古法于新意之中，铸雄浑磅礴于筋骨之外，与柳公权楷书有“颜筋柳骨”之誉，世称“颜楷”。

〈一〉颜楷的历史地位

楷书始于魏而盛于晋唐。著名书家有钟繇、卫瓘、王羲之、王献之等。它分为两大体系，一为魏碑，一为唐楷。初唐随着政治、经济逐步稳定和发展，封建统治者“赏帖怡兴”，尤其是唐太宗李世民，酷爱二王法书。同时，唐代仍沿习晋置书学博士，并设有专门机构培养书学人才，并规定必须“楷法遒美”。这些无疑促进了楷体书法的发展。纵观初唐书法，主承隋代余绪，多取法魏晋而追迹钟、王。造就了显赫一时的欧、虞、褚、薛“初唐四家”。然而，就创新超越前代形成有唐一代典型书风，仍没有得到应有的进展和面目。正如马宗霍

《书林藻鉴》中所云：“唐初脱胎晋为息，终属寄人篱下，未能自立。逮颜鲁公出，纳古法于新意之中，生新法于古意之外，陶铸万象，隐括众长，……于是卓然成为唐代之书。”颜楷的确立，经历了盛唐迄中唐。其书法初学二王，功力渐深，欲变二王法度，然又苦无二王法外之法，从师褚遂良、张旭得之笔法，同时，广收钟鼎、篆、隶、南帖北碑中的精华，以及民间书法的稚朴与率意之风。可以说具备了良好的内在因素。影响颜楷书法的变革，除其本身所具有广博的书法知识与功力外。同时与其长期处在激烈的政治旋涡中，及对盛唐和其以后的巨大变化深深的感受分不开。从现有的作品中是可以寻找其书法变革的轨迹的。早期作品以继承二王和初唐前辈书家为主，用笔时出方峻，起收仍带有蚕头燕尾，结体秀媚，还未有形成“颜楷”风格。中期一变方笔，而主方圆并施，用笔横细竖粗，转笔时有不折而转，初步形成清瘦健劲中有雄厚庄重之书风。晚期笔画横竖粗细并不太明显，折笔处多为内方外圆，不加顿挫，或另起以方笔书之。起笔以圆笔为主，雄重中寓苍浑，结体平稳舒展。已形成浑圆、力重、质朴、神严、韵厚的颜楷书法艺术风格。

颜楷书法的出现，对唐以来书法的影响颇深，宋代四大家蔡襄、苏轼、黄庭坚、米芾无不是出入颜体而自立风范。米芾虽贬颜，也未逃脱对颜书反复认真地临摹，可见其功用之大。以至明、清书家从颜书中吸取精华养料也不乏其人，其风流艺绪沿袭今日而不衰。崇尚颜楷这是因为它有着深厚的传统功力，扎实而遒劲的用笔，严紧而舒展的结构，浑厚而古朴的气韵。由此注入唐楷书法以新的生命力。综上所述，颜楷不仅能为学习书法走向成功打下坚实的基础，同时也是初学书法者最佳的起点。

〈二〉主要代表作品

颜真卿一生书法创作宏富,风格随渐日臻成熟,现就其各时期有代表性的楷书作品简介于后。

1.《多宝塔碑》

全称《大唐西京千福寺多宝佛塔感应碑》。刻于唐天宝十一年(752)。岑勋撰,徐浩篆额。三十四行,每行六十六字。现藏陕西西安碑林。是颜氏早期的代表作品之一。

此碑是他四十四岁时所书,从笔法、结构上都较明显地带有隋至初唐的书风。其用笔拘窘,且生动不足,还不能作为颜楷的成熟作品。然而,对于了解其楷书发展的轨迹,此碑是非常重要的。历来对此碑评价甚多,宋朱长文《续书断》云:“遒劲婉熟,已与欧、虞、徐、沈晚辈相上下。”明王世贞《弇州山人稿》曰:“此帖结法尤整密,但贵在藏锋,小远大雅,不无佑史之恨耳。”明何良俊《四友斋书论》:“多宝塔正所谓最下最传者,盖鲁公书妙在险劲,而此书太整齐,失之板耳。”明赵崧《石墨鐫华》:“鲁公正书惟此碑最著,以其字比诸碑稍小,便于展玩耳。”等等说法不一。前人有颜楷应以此碑学起之说,为免失之片面。

2.《东方朔画赞碑》

全称《汉太中大夫东方先生画赞并序》。刻于唐天宝十三年十二月(754)。晋夏侯湛撰。碑阳赞十八行,阴记十七行,每行皆三十字。是颜氏早期的代表作品之一。

此碑结体时显开张生硬,笔画过于臃肿。但作为师法王羲之,博采众长而变汇通融的实践,不能不说是后世书家学习的典范。以至宋代苏轼对此碑奉为圭臬。其曰:“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。其后是逸少,非自得于书,未易论也。”(《东坡集》)如果将苏字与之相比较。此书对其影响是不可估量的,也许正是利用这种夸张的手法,造就了苏轼成为一代书家。

3.《郭家庙碑》

全称《有唐故中书使持节寿州诸军事寿州刺史上柱国赠太保郭公庙碑铭并序》。刻于唐广德二年十一月(764)。(德宗)李适篆额。三十行,每行五十八字。现在陕西西安碑林。是颜氏中期的代表作品之一。

此碑是他五十六岁时所书。用笔与前多有变化,笔力雄强,融篆法于其中,具有横细竖粗且对称竖多成环抱之势的特点,笔画丰润饱满,结体舒展平稳。虽师法褚、张,但已脱其窠臼,树立了独特的颜楷风格。

4.《麻姑仙坛记》

全称《有唐抚州南城县麻姑仙坛记》。刻于唐大历六年四月(771)。明代毁于火,是颜氏晚期的代表作品之一。

宋欧阳修《集古录》云:“此记遒峻紧结,尤为精悍,笔画巨细皆有法,愈看愈佳。”清周星莲《临池管见》:“《麻姑坛》握拳透瓜,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”。想必周氏未曾见到鲁公《颜勤礼碑》,视之又当如何定论呢。然而此碑确实是颜楷脱净俗态,一变古法日渐成熟的佳作。

5.《颜勤礼碑》

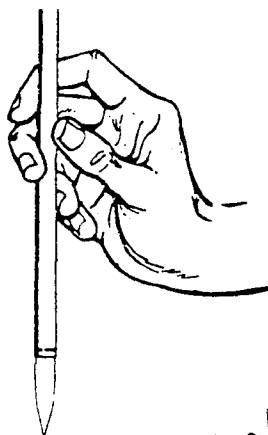
全称《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史上护军颜君神道》。刻于唐大历十四年(779)。分刻四面,存三面正书,四十四行,每行三十八字。宋元祐间石佚,一九二二年出土,现藏陕西西安碑林。是颜氏晚期的代表作品之一。

此碑是他七十岁所书,较其前书确实到了炉火纯青的地步,用笔劲健爽利,结构看似散淡,然开张舒展得宜,奇中生巧妙,险中见平稳。其转折处多提笔另起,而见筋骨。完全形成苍劲浑朴、气势磅礴的颜楷风范。由于此碑出土较晚,前多无论及。对于学习颜楷书法此碑当为入门之范本。

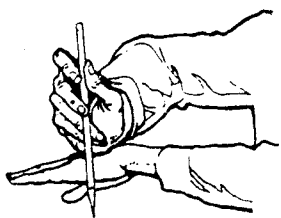
6.《颜家庙碑》

全称《唐故通议大夫行薛王友柱国赠秘书少监国子祭酒太子少保颜君庙碑铭并序》。刻于唐建中元年七月(780)。李阳冰篆额。四面刻,阳阴各二十四行,每行四十七字,两侧各六行,每行五十二字。现藏陕西西安碑林。是颜氏晚期的代表作品之一。

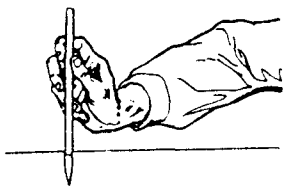
清王澐《虚舟题跋》云:“此家庙碑乃公用力深至之作,年高笔老,风力道厚,又为家庙立碑,挟泰山岩岩气象,加以俎豆肃穆之意,故其为书庄严端恣,如商、周彝鼎,不可逼视”。由此可见颜楷已到人书俱老的境地。其艺术特点勿庸再述了。初学者在临习《颜勤礼碑》的同时,可参考此碑。



五指执笔法



枕腕法



悬腕法

学习步骤

〈一〉执笔法

学习书法首先遇到的是怎样执笔,通常执笔法包括身法、指法、腕法三个方面。

身法,学习楷书主要采用坐式书写,如书写大字可站着写。坐着写字,身体要端正,肩平腰直,两腿分开,双脚平放。左手扶纸,右手执笔,头略前倾,但不可过低。写字时全身放松,心静神怡,方可入境。

执笔,通常是五指执笔,(见图)即五个手指分别具有擗、押、钩、格、抵五个作用,故名“五指执笔法”。它历来为学者所重。

擗,是母指的功用。即母指指肚紧按住笔管。在食指与中指对面的中间。

押,是食指的功用。以食指钩住笔管外侧,与母指相对且稍向上。

钩,是中指的功用。以中指钩住笔管外侧,与母指相对且稍向下。

格,是无名指的功用。即将其由内向外阻顶笔管,与中指配合,起用力平衡的作用。

抵,是小指的功用。以其紧贴在无名指下边,起辅助无名指的作用。

执笔要求指实掌虚,腕平掌竖,手捻笔能弦。

腕法,可分着腕、枕腕、悬腕三种方法。(见图)写字是指力、腕力、臂力三者的运动,所以学习书法,应以悬腕法为主攻方向。

着腕,即以腕着在桌面,以指力运动为主,适合书写小楷。

枕腕,通常以左手枕于右手之下,写中楷多用此法。

悬腕,即要求手腕悬于桌面,其功用是将臂力溶于书写之中,用指、腕、臂三者之力,大大加强用笔的力度,若想于书法有所成就,非

下苦功不可。有志者，终会成功的。

法是有所裨益的。

〈二〉基础练习

基础练习对初学书法者是很重要的。试想一个从没有涉足此道者，初次执笔写字是什么样子，只有通过横竖线条、笔法、结构三方面的强化训练，才能得以了解手、笔、纸、墨之间的关系，掌握驾驭线条的粗细变化，以及中锋、侧锋、转、顿、按、捻笔等要领的能力，初步理解、熟记文字间架结构的特点，为临帖打下良好的基础。

横竖线条的练习，方法很简单。练习时需悬腕，以求适应范围广泛。前期，可先在报纸上左右或上下两端画上点，然后将两点连接，要求中锋用笔线直、准确，粗细得宜，运用自如为基本标准。后期，要求在宣纸上进行反复实践，再加入圆圈的练习。

笔法与结构，可参考笔法结构图解部分和所要临写的碑帖进行学习。在笔法练习中用笔要正确，一丝不苟，严格遵循笔画的自然规律与法则。初学结构可用硬笔单勾的方法进行练习，即简单又方便（不用毛笔、墨汁、宣纸），方法是按照笔画藏锋起笔，回锋收笔这一基本原则，着重勾画出颜楷书法的结构特点（见图）。如一时难以掌握，可用薄而透的纸覆在帖上进行摹钩。

〈三〉读帖析字

读帖同样是临帖前的准备阶段。它与临帖是一个循环往复的过程，即从读帖——临帖——读帖，通过多次往复，以达到对所临学碑帖的笔法、笔意、结构，以及全篇章法、体态、神韵等方面的醒悟和把握。初次读帖析字，可重点放在文字结构和笔画关系上，细致地剖析它们之间关系特点，（可参看文字分析图解），强化对颜楷书法的理解与记忆。同时，应配合阅读一些作者生平艺术传记，和与其有关的碑帖资料，以全面了解其艺术发展过程，并可借鉴前辈书家学习颜楷的经验。这些无疑是临帖前所不可缺少的，对学习颜楷书

時

奉

為

单勾法

〈四〉临帖

清包世臣《完白山人传》云：“临池之法，不外结体、用笔。结构之功在学力；而用笔之妙关灵性。”初次临帖仍然是用笔与结构的学习。临帖可分为临写、背临、临意三个阶段。临写在上述基础练习、读帖析字的准备后就是一个组合、实践的过程。当然它与上述准备是需要循环往复和不断深化的。初次临写可按结构种类，亦可按部首进行临写。注意相同字的不同写法和形态变化。用笔不要重，重则板滞。背临是对临写的强化与熟练的过程。通过背临检验其用笔与结构的把握，纠正错误或不准确笔法与结构。刚开始背临也可先临写一个字，然后背临出相同结构的其它字，如子字，可背临出孙、孤、好等字。此外，背临还可培养增强灵活运用笔画和偏旁，自由处理结字的能力，达到熟能生巧的艺术境界。临意是以意写字，即只师法其意，而不囿于其迹，着重刻画文字的神韵。初看无其形，细读则韵味无穷。临意可以说是书者对颜楷书法的醒悟与自我意识表现的最初阶段。对今后楷书创作具有促进作用。

〈五〉创作

书法创作包含多方面的因素。首先是对传统的学习醒悟与精华的提炼，就前已言及的宋代四家，无不是学习借鉴颜体书法艺术的，它们从中吸收提炼，创作出有异于前辈的书法作品，形成了个人风格。由此为学习楷书，创作优秀作品指明了一条走向成功的道路。二是人品气质与学识修养的因素，历来有：“书如其人”的讲法，加之个人所涉足知识范围的宽窄，以及个人修养的培练，一旦与书法艺术有机地结合，融汇贯通，就会在书法艺术中焕发出格调高逸、内涵典雅的艺术境界，创作出独特的书法作品。三是创作作品时的情感因素。它与作品的内容、书写时的心情分不开。作品内容是可以激发书者的情感，同样

感情迸发可以写下各异的文词。如王羲之《兰亭序》，颜真卿《祭侄稿》，他们都是在不同的心境中写下的心手交畅文词内容和情感以及书艺的发挥到高度统一、和谐完美的传世佳作。

此外，初学楷书创作，形式要有变化，注重全篇章的谐调与统一。如写条幅和斗方，可画上线格，文字均匀排列，也可以行与行之间分清，以文字大小随意参差错落排列。如颜真卿《自书告身帖》（见图）。对联排列要对称，文字大小可有变化。落款最好用小于正文的楷书，亦可以行、草书署款，文字大小适宜。最后值得提及的是学习颜楷宜从大楷着手，毛笔最好使用兼毫，若大白云等。用墨要稍浓，行笔需慢宜实。当然，根据某些需要是可以变化的，初学者要多加实践，举一反三，终可掌握。

忠謹聲于臣節貞
規存乎士範述職中
外服勞社稷靜專由
其直方動用謂之懸

笔法与结构

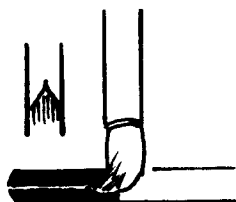
<一>笔法特点

书法是线的艺术。通常是以一种方法来表现点画的基本形质，经过长时期不断发展而逐步完善，形成不同风格的表现手法，我们将它称之为笔法。颜楷基本笔画的用笔方法，我们留在下面详述。现就其藏锋起笔、中锋行笔以及回锋送收三个基本笔法特点，简述己见，以便初学者掌握。

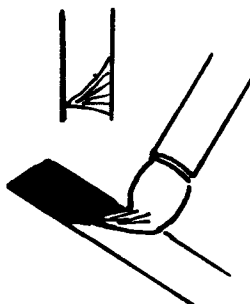
藏锋即逆锋起笔以藏笔锋。与它相对者称为露锋。蔡邕《九势》中云：“藏头护尾，力在字中。下笔用力，肌肤之丽。藏锋点画出入之迹，欲左先右，至回左亦尔。”由此可见藏锋的运用，是表现笔画的力度。它在颜楷书法中使用很多，但因为笔画的变化，其形质的表现亦不相同。此外，需要说明的是在颜楷中，露锋或空逆起笔的方法也是有的，在临写中是要注意的。

中锋行笔即笔毫始终在线条的中间，而不偏侧。以表现笔画的圆劲。加之行笔中的轻重、缓急、顿挫来表现线条形质。也就是说，行笔着实有力，力透纸背，而不流滑，即中锋用笔方法。涩笔即行笔涩的感觉，一般行笔要慢且实。它在

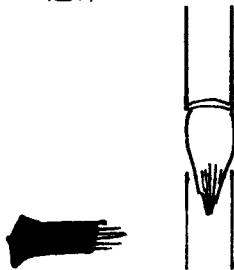
中锋



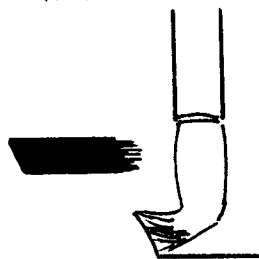
侧锋



逆锋



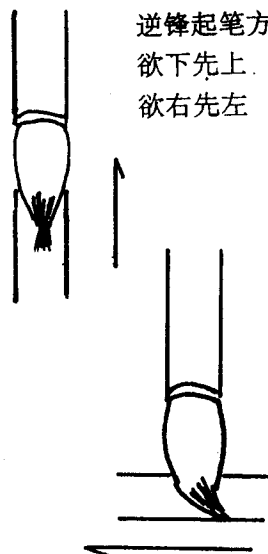
露锋



颜楷中也是有的，其法有促进表现线条的高古、苍浑和金石之气。在学习时要注意中锋与侧锋的区别，通过不断实践以掌握它的基本方法。不可呆板流于俗弊，违背“师法自然”这个艺术审美原则。

送收是收笔的基本原则，即“无垂不缩，无往不收。”颜楷收笔有两种基本形式，一是回锋收，一是空收。但强调的是要将笔送到位，不可过快。此外，悬针竖或一些短横，看似好象与“无垂不缩，无往不收”无缘，其实不然。回锋收笔是实收，悬针竖等则为空收。即在笔锋似离似还未离之际回收，速度要快些。

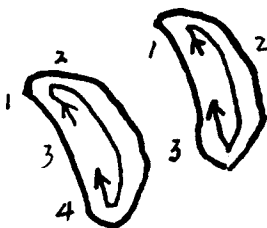
逆锋起笔方向
欲下先上
欲右先左





<二>基本笔法

点

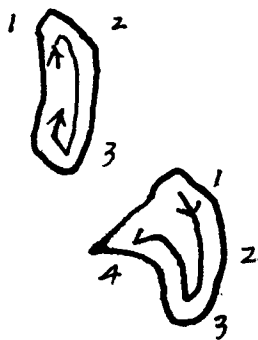


长点

①逆下②按转③回锋
上收

斜点

①逆上②转锋③顿下
④回锋上收



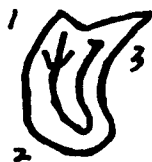
垂点

①逆锋向右提笔②按
笔下行③稍顿向左上
收

向下点

①露锋起笔②从左向
右下轻顿③回锋向上
④稍顿向左提笔



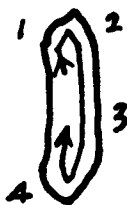


向上点(A)

- ①露锋弧形向右下②顿笔回锋向上提笔③至右上轻提收笔

向上点(B)

- ①露锋向下②顿笔回锋向上③至起笔处向右上提笔



竖点

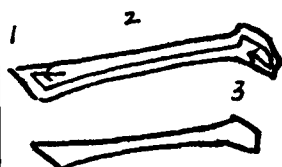
- ①逆锋起笔②折笔向右顿③稍提向下行④稍顿回锋收笔

三点水等多点之笔画要注意点的呼应与贯气, 以及位置的变化。





横(横折)

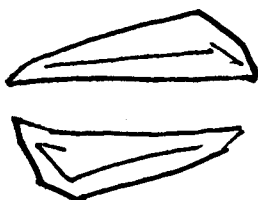


平横

①逆锋起笔稍顿②转锋行笔③略提向右下顿回锋向左上收笔

细腰横

①同上②转锋行笔稍提③同上



左尖横

①露锋行笔②稍顿回锋收笔

右尖横

①逆锋稍顿②转锋行笔顺收



先转后折

△转笔顺势按下, 成“外圆内方”之笔

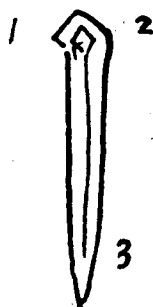
先折后转

△转折提笔逆上稍顿回锋行笔





竖



悬针竖

①逆锋落笔②转笔稍斜顿, 提笔下行③空收



垂露竖

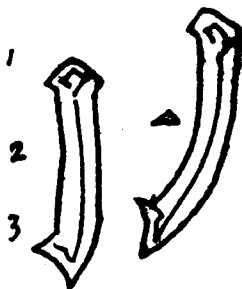
①②同上③稍顿回锋收笔

注意: 左右竖多成“环抱之势”如门、明等。





钩



竖钩

①同竖起笔②斜顿③稍提出锋成钩

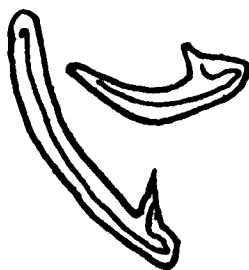
弯钩

△与竖钩同行笔成弯形



竖弯钩

①逆锋落笔②中锋弯行③稍驻转笔出锋成钩



纵戈、横戈

纵戈、横戈与竖弯钩同，可逆锋亦可露锋起笔，注意弯行的弧度。

