

书法技法讲座

唐——颜真卿

争坐位稿

行书

〔日本〕二玄社·山崎大抱编·肖志 黄璐 译



湖南美术
出版社

争坐位稿

颜真卿因其数量众多的楷书作品而得名，但他的行书三稿也是不应该被忘记的。所谓三稿是指争座位、祭侄、祭伯父这三篇文稿。特别是《争座位稿》，就连曾将颜真卿贬低为『丑怪恶书之祖』的宋代书法家米芾也赞道：『颜书第一』，清朝碑学派的阮元甚至将之推崇为『行书极致』。总之，是立足于正统书法的基础上，又体现出独特的、经过千锤百炼的、高超的技巧的一大杰作。本书系统地提出了从基本笔法到形态变化的诸要素，同时，试着对过去概念中的『颜体』通过行书进行了再分析。如果能与已经出版的《颜勤礼碑》对照学习的话，效果将会更好。

书法技法讲座 凡例

一、《书法技巧讲座》是为了学习各种字体、各种风格的基本用笔、结构法而从历代名家中选取被认为适合的笔迹编辑而成的字贴。

二、各册只限定一种笔迹，字数较多的笔迹为了避免学习的繁琐及归纳其技巧，系统地选出了这种字体中具有典型性完好字及部分进行了排列，排除了其他部分。

三、名家字帖为了使读者能生动易懂地理解其技巧和易于练习，将各种笔迹进行了适当的扩大，另外还登载了原来尺寸的笔迹以便进行对照。

四、技法解说以入门阶段的自学者为对象。

五、《书法技巧讲座》各册是作为各种字体、风格的入门书籍，并不规定学习的顺序。

关于本书的编辑

一、本卷属于《书法技法讲座》中的一册，是依照本系列丛书的凡例编辑而成的。

二、登载的笔迹，是从唐代书法家颜真卿的《争座位稿》中节选典型文字264字，依照本卷的主旨排列而成的。

三、每个文字，都是将原来拓本中的字黑白颠倒过来，放大大约四倍，以每半张纸六个字的形式构成的。

四、字帖的构成如下：

(1) 基本用笔。选出学习《争座位稿》过程中最重要的笔画和字形，并添加附骨法和照片加以说明。

(2) 主要偏旁的写法。根据偏旁将文字有系统的搭配，以各自的运笔法为中心进行说明。

(3) 连绵。

(4) 原帖的登载。

五、考虑到初学者的情况，用红线把每个格子分成九等份。

六、关于用笔，为了让大能够更加具体地掌握笔锋的功用，准备了运笔的连续照片。

七、关于《争座位稿》，具体请参照本社出版的《中国书法选41祭侄文稿·祭伯文稿·争座位文稿》、《中国书法指南41祭侄文稿·祭伯文稿·争座位文稿》。

写给学习《争座位稿》的人

山崎大抱

颜真卿的书法

颜真卿是继王羲之之后书法界的又一大台柱，两人在书法史上合称为双璧。而褚遂良则在此期间出现。

王羲之的书法被称为是集百家之长，极尽众家之妙，形神并貌，浑然天成，确为旷古烁今的作品。他的书法风流，自然，字里行间蕴涵万种风情。而褚遂良的书法则从烟菲露结当中，清楚地表现出笔意。并且把笔意当作心画表现的第一要义，追求通过刻意计划，将自己的感情渗透到字里字外。他的书法被称为是「意前笔后」就是这个原因。从笔意的角度来说，褚遂良的书法是最好的。而王羲之变化多端的用笔，颜真卿胸襟宽广的性情，与其解释为笔意，不如说是与生俱来的。书即为心画。既不是产生于内心，在外也不表现为笔意，能给人的心灵带来什么样的震撼呢……书如其人。贯穿于他的书法中的高洁，忠诚的人品，体现了他不屈的信念。让人随处都能感受到他清静无垢的节操。甚至可以说，蕴藏于他的书法中的是一片铮铮铁骨。（摘自手岛右卿著《褚遂良》）

褚遂良和颜真卿都是在坚持正义之中悲愤死去。这种相似的铁骨铮铮的胸膛里，即使相隔于不同时代，也必定会引起强烈的共鸣。

通过这种对褚遂良的研究，既可了解王羲之，又能够理解到颜真卿的笔意。而要想真正的了解颜真卿，则远要追溯到王羲之，更远处要借鉴到殷周时的篆书，近处则必须彻底研究褚遂良。

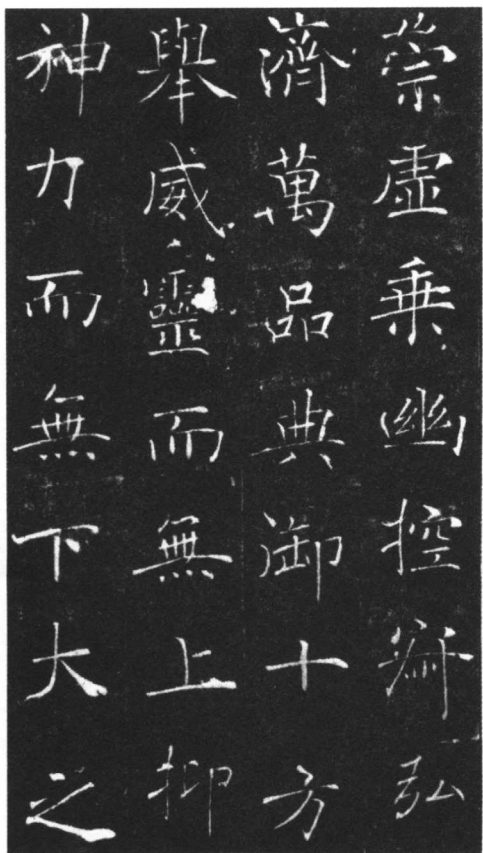
颜真卿的运笔（颜体）之中，更是到处都有王羲之、褚遂良、篆书的笔法的痕迹。另外，他的行书和草书是用古法写成的，越发能显现出这一点。颜真卿的书法是学习了褚遂良的书法后才形成的。我想如果完全不去学习褚遂良的书法，必然不能真正了解颜真卿的书法。

颜真卿书法产生的必然道路

唐太宗和其父亲唐高祖一起，灭隋而统一天下，立国号为唐。为了打破战国割据时的风气，早日实现天下太平，就必须实施「文治」。「太宗好学问，奖励佛教、文学、懂艺术，格外优待长于诗文、书法的学士、有志之士争相前来，出现了空前的黄金时代。有观点认为唐朝文化的精髓就集中在佛教、文学、书法之中。而唐太宗在书法上的功绩格外伟大，他在科举考试中将书法添加为必须科目，还从府库中拿出金帛从全国各地搜集王羲之的作品，甚至是断简零墨。并将其临摹下来让弘文馆的学生学习。如有擅长书法者，则多迅速提拔做官，进行奖励。唐太宗也亲自拜虞世南为师，颇有造诣。」因此，下面的人纷纷投其所好，以属于王羲之流派的欧阳询、虞世南、褚遂良为首，瘦长、潇洒、笔法清秀的书法流行起来。但是，这种流畅、精雕细琢的风格，经过数



太宗·温泉铭



褚遂良·雁塔圣教序

十年，近百年的岁月，逐渐被人们厌倦起来。

到了唐玄宗时代，正如玄宗喜爱杨贵妃的丰满一样，世人逐渐脱离初唐时期瘦长形的书法，开始喜欢起饱满形的书法了。这时颜真卿出现了，他通过学习王羲之、初唐三大家（虞、欧阳、褚），甚至是周朝的篆书，终于形成了自己的书法风格。初唐时期瘦长、精雕细琢的风格，过于狭隘，要想在书法中体现刚毅、气宇轩昂、重节义的大忠臣的本性，就必须创造属于自己的风格。颜真卿感到只有胸怀宽广、饱含诚实感的刚劲的书法才能表现自己的精神。于是，他排除侧笔，依据篆书以直笔为主，采取向势，产生出饱含强大精神力的规格宏大、浑厚、诚实的书法。而且对王羲之、褚遂良等的运笔进行夸张，大气磅礴，形成了在当时看来甚至是怪异的一种雄毅的书风。世人对此风格表示欢迎，纷纷效仿，遂流传于宇内。

说到颜真卿的楷书，横画略细，显得明朗、宽广；竖画略粗，透出厚重、威严。对比错综，内含雄伟、刚毅、质朴。最初世人皆用奇怪的眼光看待，后逐渐被人接受、流行开来，后世追随者只崇颜体，从此，颜体在世间广为流传。

颜真卿的笔法

颜真卿的笔法究竟是怎样的呢。

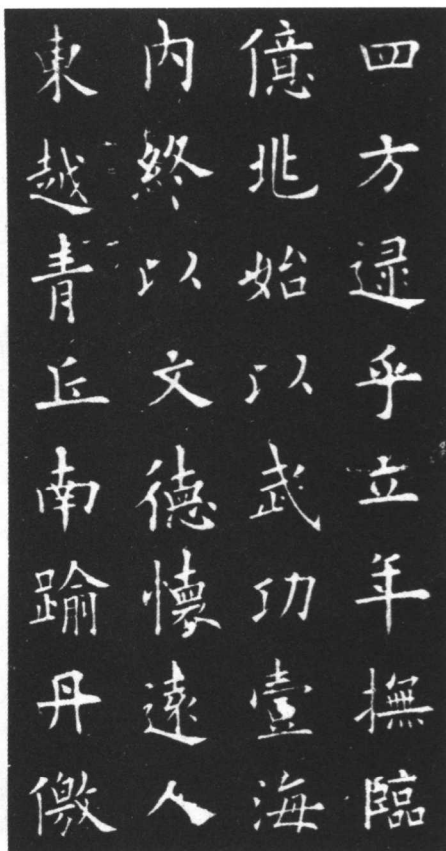
据传张旭曾教过颜真卿书法。但颜真卿对此并不满足，于是又去研究初唐三大家以及王羲之的书法，乃至周代的篆书。

他对王羲之、褚遂良等运笔的某些地方进行夸张，并运用篆书的笔法，创造了前无古人的风格。这种新的书风也被称为「颜体」。

运笔时古法主要采用侧笔（将笔倾斜），而颜真卿则主要采用直笔（将笔立起）的方式。为了使运笔不至于过于单调，直笔进入后，用侧笔行笔，然后再返回到直笔。

颜真卿在充分研究古法的基础上，吸收篆书笔法，依靠直笔，创造出浑稳、刚毅、大气磅礴的书法。

颜真卿的书法是一种新体，且是在充分研习古法之后创造的新体，深沉、素雅且力道足，动人心弦。与之最接近的柳公权等的书法，仅仅只是运笔的法则（颜体）相近，从外形上来看，终显冷淡。



欧阳询·九成宫醴泉铭



虞世南·孔子庙堂碑

世间对颜真卿的运笔，有屋漏痕、锥画沙、印泥等说法，我想那是对颜体的某一部分的比喻吧。

颜真卿的运笔主要采用直笔，使用侧笔时，将笔倾斜，逆锋行笔。这种场合，笔尖多从线的右侧通过。

另外，颜真卿的碑刻被称为「一碑一貌」。颜真卿书法的碑刻有将近上百个，但是现存的已经很少了。每块石碑手法迥异，味道、情感表达也各不相同，技艺高超。

《争座位稿》的笔法

颜真卿的楷书是用新体写成。但《争坐位稿》却是用古法写成的。自然吸收了篆书的笔法。下面讲述一下关于生书和熟书。

比田井天来通过深入研究之后，把书法划分为属于熟书系统的书法和属于生书系统的书法。颜真卿的书法属于生书系统，而王羲之的作品，除了《姨母帖》以外，很少属于生书系统。据此推测，其余大家的作品也应基本如此。在这一点上，颜真卿被认为是地位最为显赫的。

另外，有这样的说法。『按理说书法是越写越美，但是更多的场合却是越写越差。那是因为光是学习属于自己流派或同一流派的书法，导致过于纯熟，达到了烂熟的境界。我之所以不喜欢李北海、赵子昂、苏东坡等人的书法，就是由于其过于纯熟。而这种弊病也被称为习气。要消除这种习气，就有必要学习不同系统的别人的书法。颜真卿的书法，只有《多宝塔碑》没能避免，多少有点习气，其他的作品均为生书。学习这类书法作品的人，可避免染上轻佻浮华的弊病。如果学习颜真卿的书法也染上了弊病，那倒真是令人恐惧的事情。』

此外，也有这样的论断。『颜真卿因楷书而著名，但实际上他的技法更多的在行书和草书上，由此更可见其伟大。看了《争坐位稿》、尺牍的草书等作品，就能发现在气势雄伟的字里行间的，确继承了汉人的本性。且每个字都有变化，笔力呈力拔千均之势，而无千篇一律之嫌。从这一点来评论的话，即使称其为王右军（王羲之）之外的第一人也不为过。当然，就作品而论，也有不及虞、欧、褚三大家之处，但要把两方面的优点都集于一身确实很困难。』

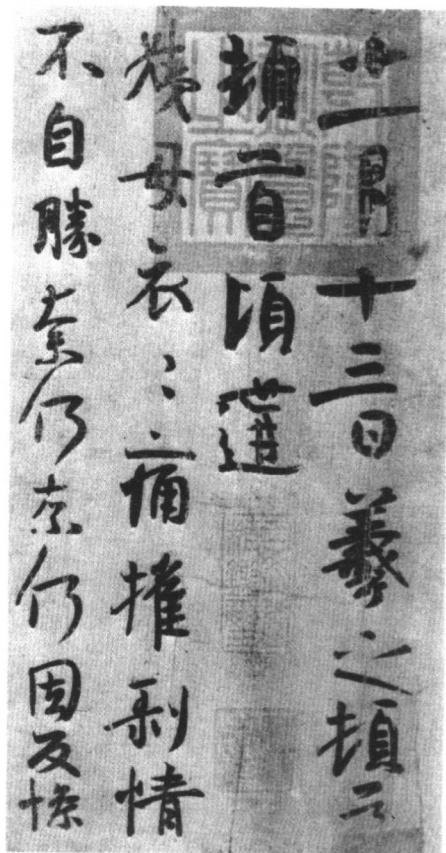
《争坐位稿》中表现的宽广的胸怀令人惊愕。如果在临摹时不考虑这一点，那就会相距颇远。另外，强劲、力透纸底的一笔一画也是其精髓。

字体结构方中见圆具有向心力，横竖对比错综，英气飒爽，动人心弦。广受好评。归根结底，诚实、藏拙、质朴、苍劲、大气的风格是本稿的特点。

颜真卿其余的行书作品如《祭侄稿》、《告伯父文稿》与《争坐位稿》合称为颜氏三稿，均为精妙名作，具有很高的学习价值。

《兰亭序》与《雁塔圣教序》

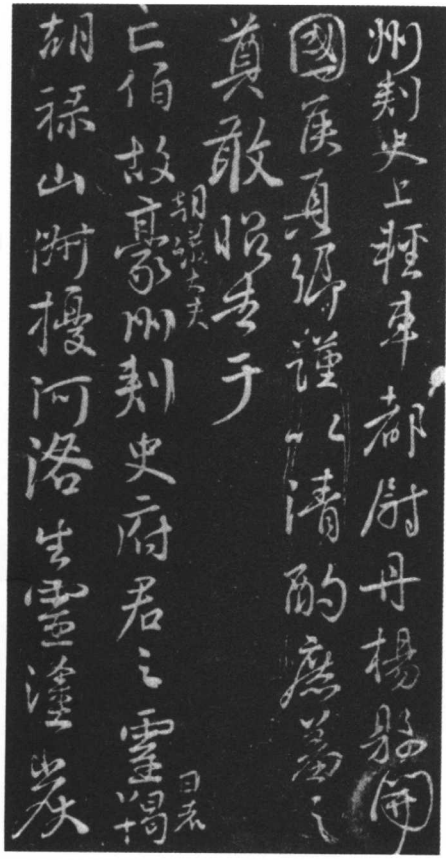
一直以来，《争坐位稿》与《兰亭序》被并称为行草书『双璧』。《兰亭序》是王羲之的一篇草稿，于永和九年兰亭曲水之宴，乘兴信笔疾书而成。当日，天高气爽，心情如沐轻风，心笔合



王羲之·姨母帖



颜真卿·祭侄稿



颜真卿·告伯父文稿

一，一发而不可收。回到家里，打算重新誊写，却怎么也写不出草稿中的神韵，遂弃而投笔，疑为天神保佑。于是将此草稿作为传家之宝交给后世子孙保管。

而颜真卿的《争座位稿》也是篇草稿，系颜真卿因不满权奸骄横跋扈而奋笔直书的作品。通篇刚烈之气跃然纸上，本不着意于笔墨，不期却成为旷世佳作。

正是如此，气势的高涨是不可或缺的元素。而稿中蕴藏的作者的精神，又使其成为一篇有格调的书法名作。

说到这里，就不得不提褚遂良的《雁塔圣教序》。该作品运用古法，显示了高超的、千变万化的运笔绝技。成为八面出锋的快作。此碑是直接写于石碑之上，再逐字雕刻而成。由于是奉皇命书写的作品，所以在正式书写之前必定经过多次练习，再在石碑上一气呵成。如此自信与高超的技艺，真是令人惊叹，不愧为是一代名家。

对后世的影响

宋代四大家蔡君谟、苏东坡、黄山谷、米元章都是颜真卿的追随者，而明代各大家也均被颜真卿倾倒。及至现代，说到台湾的楷书，大多是指颜体。也就是说，颜体风靡了当代。其间仅仅只有清朝的刘石庵固守古法。而且，考虑到今日活字也是使用颜体，可见其影响力是无限的。

而在日本，空海巧妙地运用颜体，书写出充满弹性、刚劲、大气凛然的作品。《灌顶记》就是其代表作。而贯名崧的《东方朔画赞》也是依据颜体书写而成，宛如用硫磺熏制的银子一样素雅。

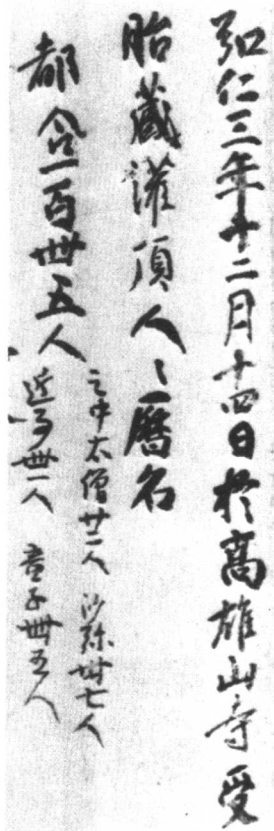
颜书的功过

颜真卿如果只是学习初唐三大家和王羲之的书法，那么必定不能创作出超过王羲之的作品。但是他又去研习篆书，取其精髓，运用到笔法当中。于是成为了能与王羲之抗衡的一大巨匠。

有些人认为颜真卿是篡改古法的背叛者。那是因为他们忘记了书体变迁的原则和历史发展的规律。当然，他更新楷书的变体，排除历经多年自然发展下来的、具有很高的审美价值的书



王羲之·兰亭序



空海·灌顶记

写体，创造出从来没人写过的新的字形，成为当今字典体的前身，从实用文字的角度来说，肯定带来了很大的毒害。但是，排除这一点来看，在书法艺术上，他仍然是一代大家。历来是这么认为的。

颜真卿学德盖世，忠勇义烈的精神，无人能比。明知将陷于死地，却大义凛然，不屈不挠，从容就义。

因此，要学习颜真卿的书法，如果不是重气节、连死亡都不恐惧的人，是不可能学到它的真谛的。

而当今世上，充满了一些轻薄之人。为了利益变节求荣的无耻之徒四处横行。

书法拥有改变人的性格的强大力量。希望各位学习者通过学习颜真卿的伟大作品中蕴藏于点画之中的博大气象、真趣烂然的情怀，勇往直前的精神、宽广无边的胸襟、清浊并吞的气量，成为重气节、有骨气的有为人材。

[illegible]

求

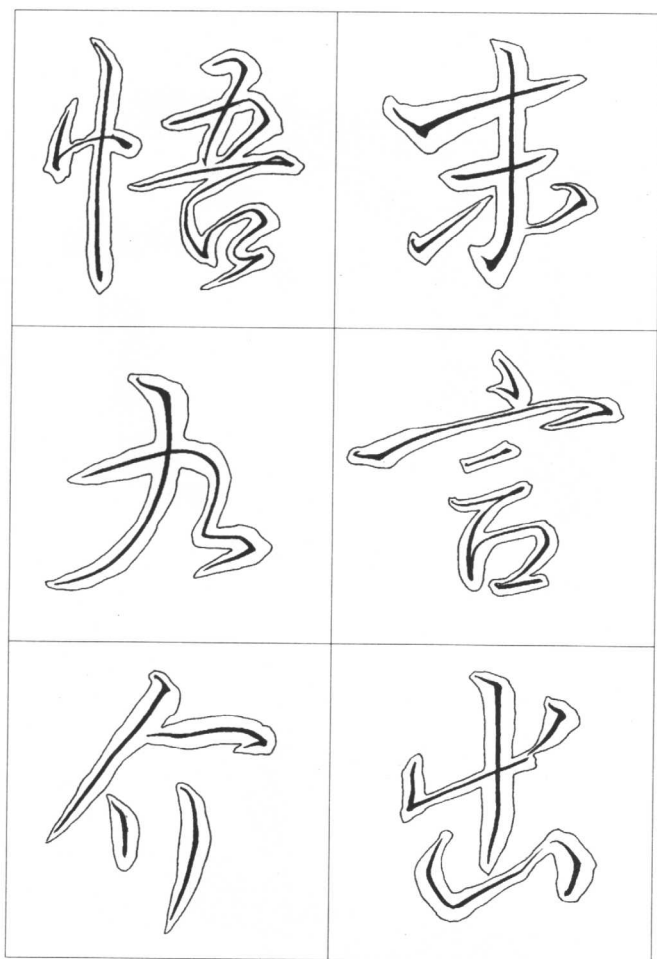
悟

言

力

出

介



起笔(将笔压后再行笔)

「末」长横画大胆写入后，飞快提起写下下面一短横，使两者互相呼应。竖画深而厚，线的躯干强烈伸展，两点相向，屏住呼吸，运笔从容。

「言」点由高处往下打入，再跃至远端左侧，缓缓地、有节奏地向右运笔。以点为界，右侧略短。下部利用笔尖，运笔缓慢。

「出」既可先写竖画，又可先写「口」部。气息贯通是最重要的。上部左侧要留出较大的空白部分，竖画与下部不相连，要留出缝隙。

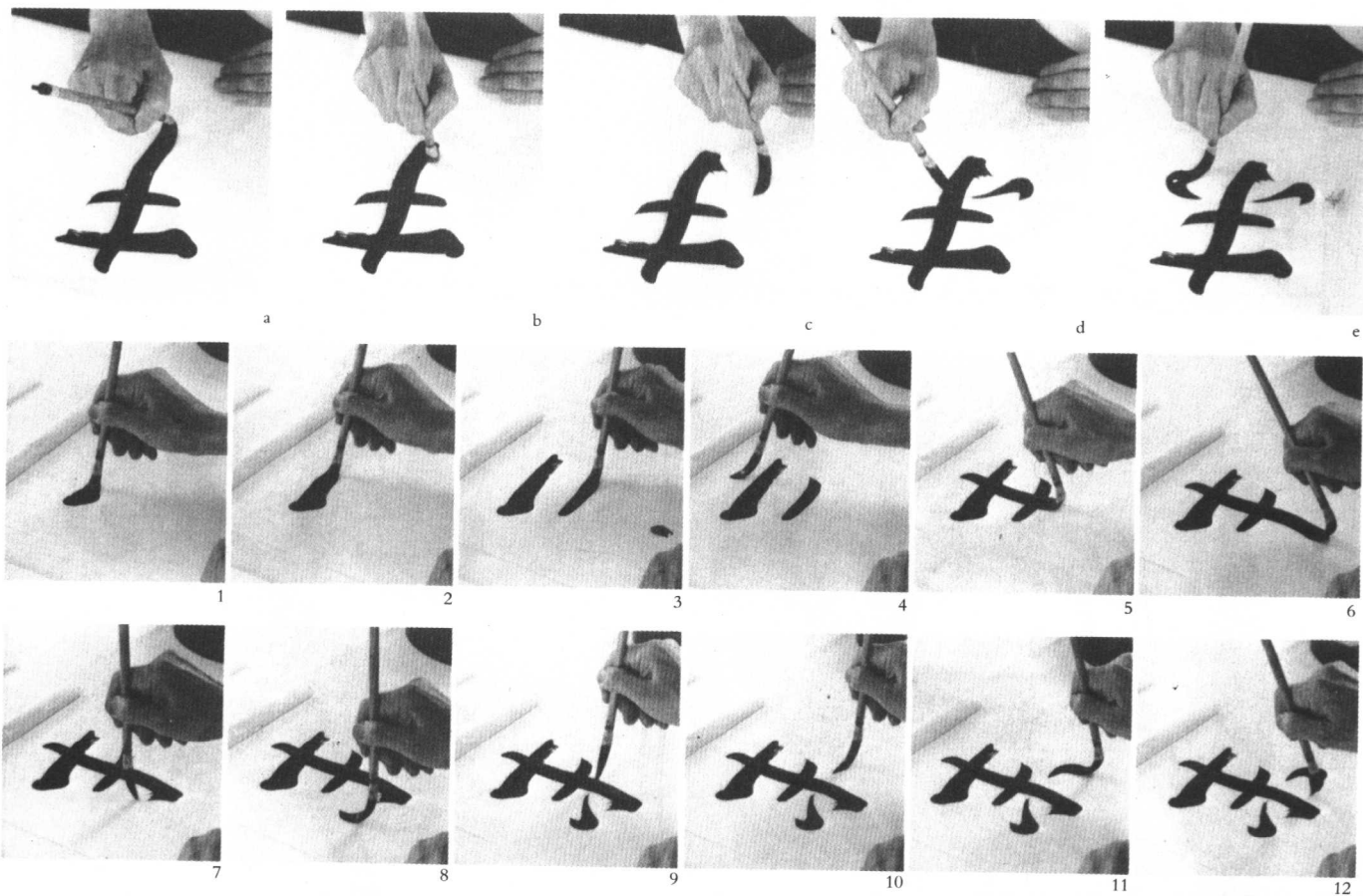
「悟」第一点写得深，提笔后与第二点相连。竖画从中稳稳延伸。右部利用笔尖，行笔缓慢、流畅。

「九」起笔从容打入，划出大的弧形。整个线条厚实。在左侧留有很大空间，转入第二画。折笔后竖起笔尖右行，然后转锋向左收笔。

「介」这种笔画分散的字，气脉贯通特别重要。第一画稍微立起，第二画横向往运笔，与第一画遥相呼应，下部运笔沉着。

运笔图解「末」

如图1、2所示，入笔有力，运笔时将笔下压。图5、a将笔管向前倒。从图6、b至7，向左转笔，提笔跃起成图8、c所示之点，如图9、d所示运笔完成右点，如图12、e所示，向左提笔收笔。



合

所

连

大

时

笑

起笔（入笔轻柔）

「所」横画写得纤细，从下部第二竖开始将笔轴向前倒，运笔时向下拉，再挑起至远端，与右部相连。最后一画从前面一画跃起，从右上方起笔，向左下运笔，顺势收笔。

「大」落笔沉着，推笔向右行笔。第二画逐渐向下压行笔，收笔时提锋上挑，再在空中划出大弧线打点。点朝向侧面，笔断意连。

「半」两点间隔宽，相互呼应。两横运笔要轻，再用力向上提笔，竖画呈半圆形延伸，顺势收笔。上半部稍长，下半部略短。

「合」第一、二画充分伸展，第一画从右上方入笔，运笔时逐渐提笔，线条清爽。下部较小，宛如被一把大伞遮住。

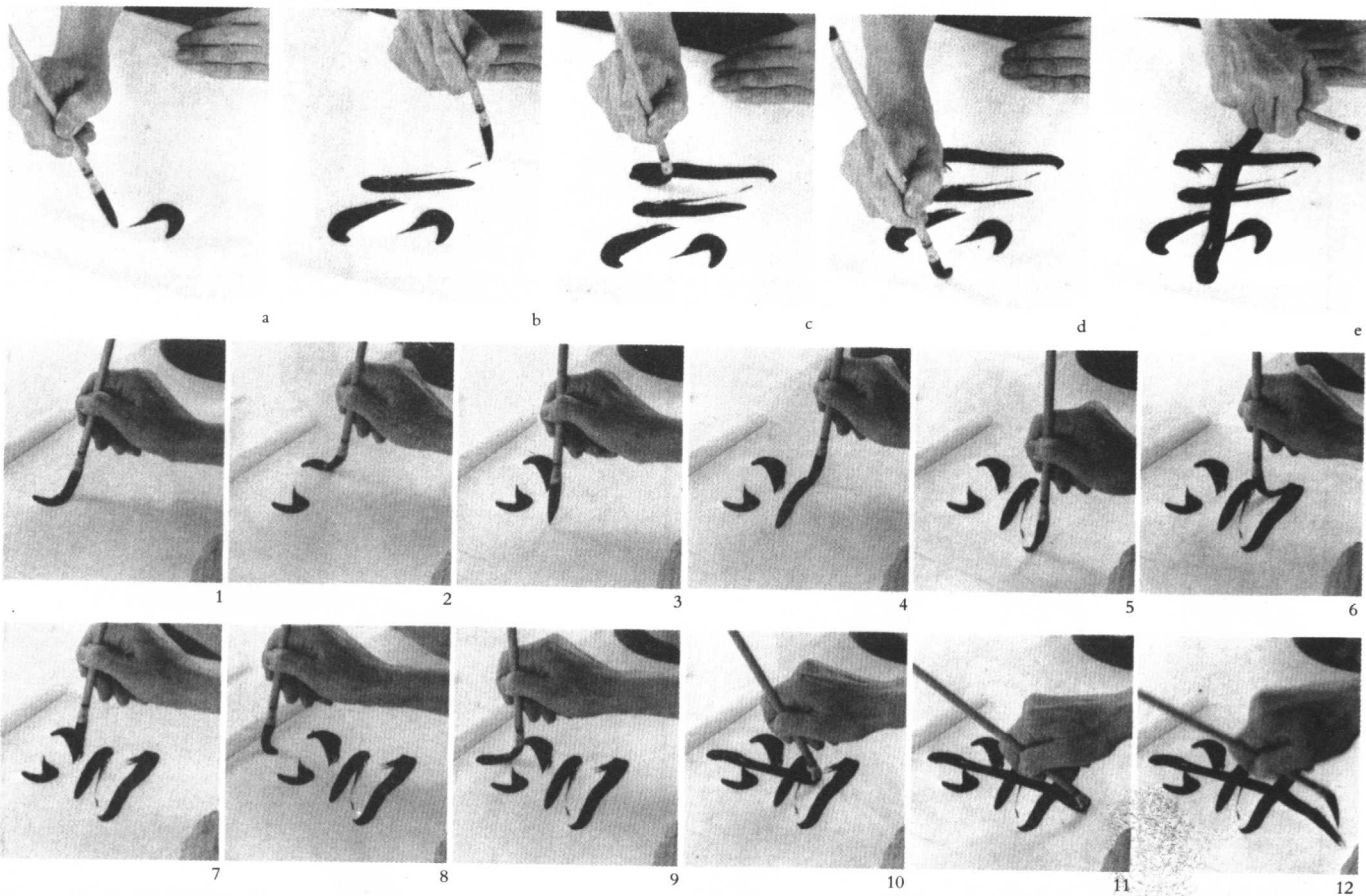
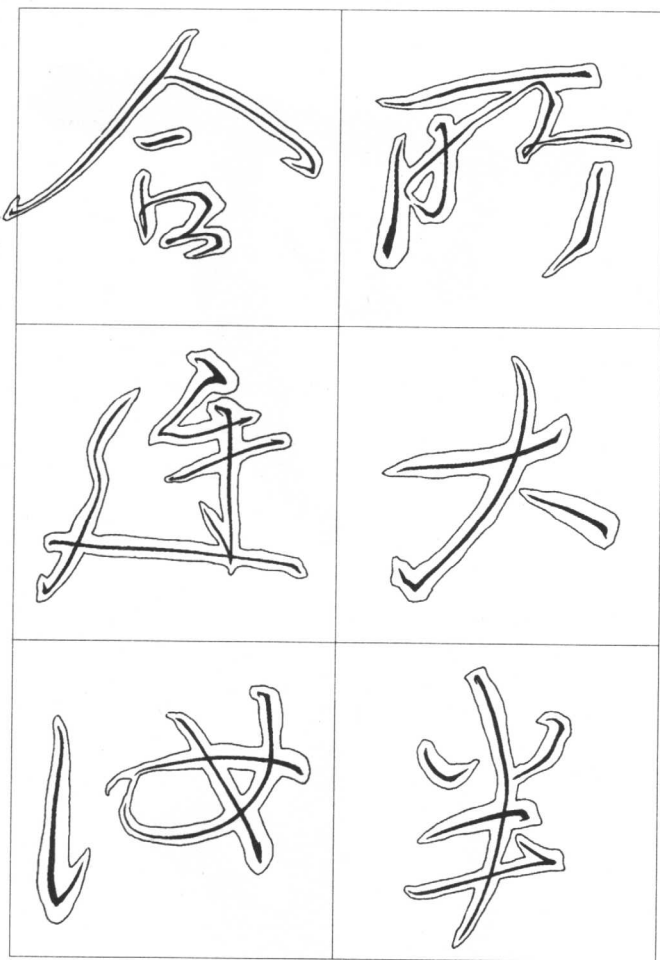
「廷」书写体。力压成点，顺势连接横画。

竖画上挑时用力扭动笔锋，陡然立起，与「乚」部呼应。再如波浪般快速向左下方运笔，连接横画。横宛如木棒，使血脉相连。

「汝」左部入笔轻，逐渐压笔上提，与右部呼应。右边第一画斜向成直线，第二画将笔高高挥起再抖然落下，先笔直向下运笔，再直顺势向右行笔。

运笔图解「半」

如图 a、2、3 所示运笔，至图 5、b。图 6、c：用力上挑。如图 8、d 所示入笔，图 9、10、11：运笔时将笔尖压开，此时笔管处于明显前倾状态。图 12、e：顺势收笔离纸。强烈的跳跃感令人回味无穷。



可

今

中

地

乎

诚

送笔(加压)

「可」横画长,再折回到该画中起笔连接「口」字。然后上挑,将笔锋用力下压,运笔完成最后一画。运笔流畅、痛快。

「中」第一画落笔迅速,转入下一画。竖画很长,运笔时笔管直立,逐渐加压力行,霍然挺立。布局合理。

「乎」利用笔尖,行笔干脆;横画长,下笔迅速。感觉心情舒畅、气势很足。

「今」第一、二画充分伸展,立得稳。下部小而紧缩。左撇丰满,运笔流畅;右捺略有起伏,用力弹出收笔。

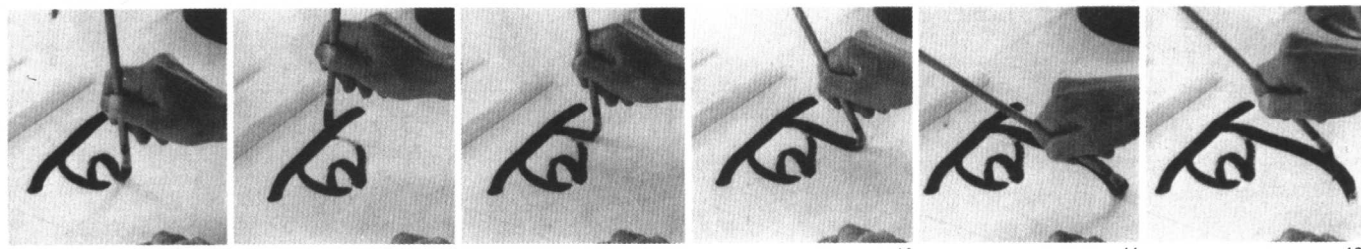
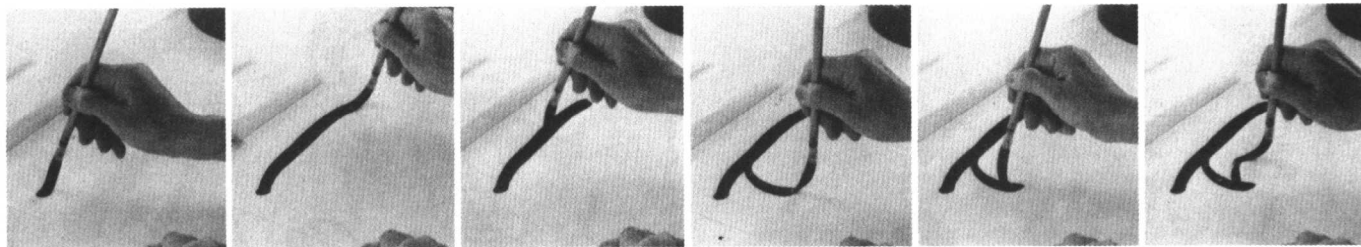
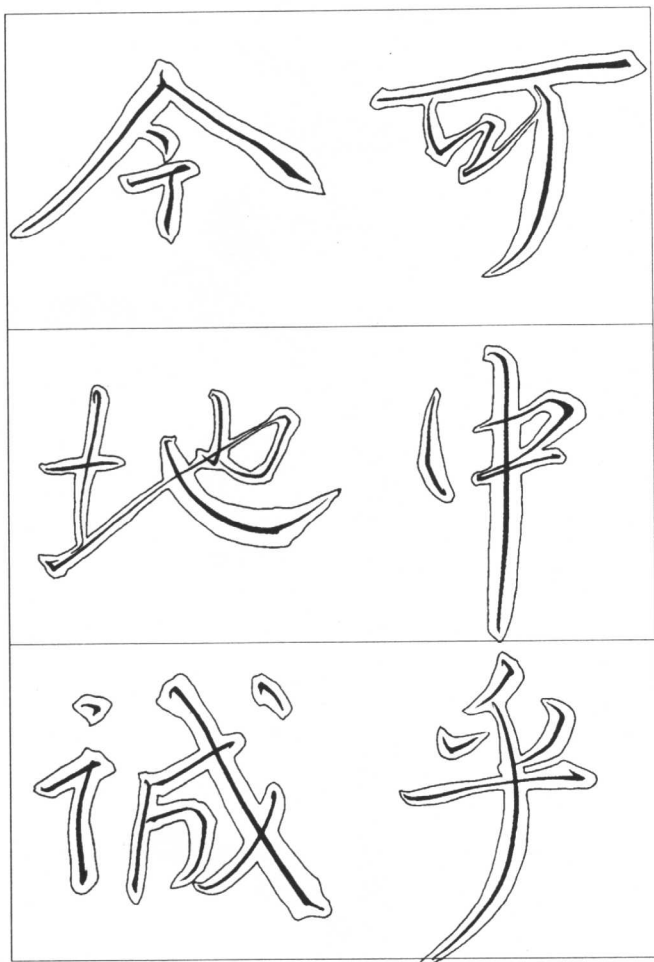
「地」笔尖立起,力行运笔,最后一画从右侧入笔,再推笔出去,力大势足。左部和右

部由一条向右上延伸的直线连接,运笔时逐渐将笔提起。

「诚」「讠」旁,用力写点,剩下部分用直线写成,运笔有力,右边的「戈」钩,先斜向下力行,再返回到中间写撇,最后高高跃起,由上往下打点。

运笔图解「可」

先沾满墨水,尽力伸展划出横画。再返回至横中如图3、4、a所示运笔。图5、b、7:连笔成「口」部,上挑,如图8、c所示落笔,图d、9、10、e压笔力行,图11、12:弹起收笔。此时笔管呈相当前倾的状态。希望能尽情体会到其中宽广、豁达的胸襟。



喜

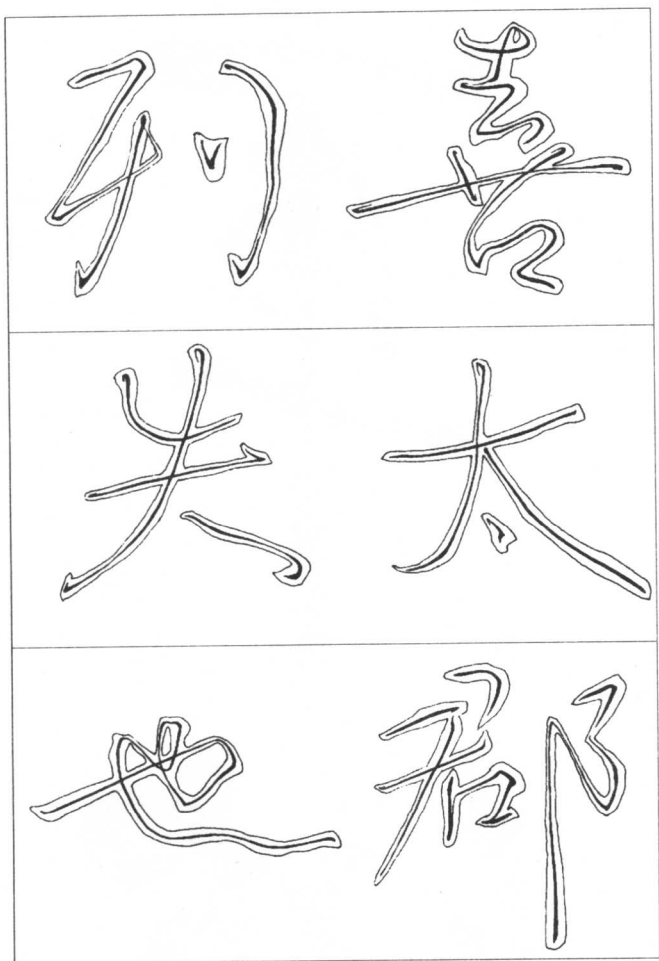
列

太

失

郡

也



送笔(不加以、顺畅运笔)

「喜」将笔尖悬起，运笔蜿蜒起伏。长横画写得舒展，再转移到下面两点。第一点较长，第二点和下面「口」部相连，一笔写成。运笔时屏住呼吸。

「太」将笔悬起，切出一个很大的空间。

捺虽细却如铁丝般有力，凛然立起。最后一点从高处飞快打入，回味无穷。

「郡」字体沉稳，显示出明快、凛然的气势。「阝」部的竖画从右下方入笔，运笔时屏住呼吸。此时笔尖从线条的右侧通过。

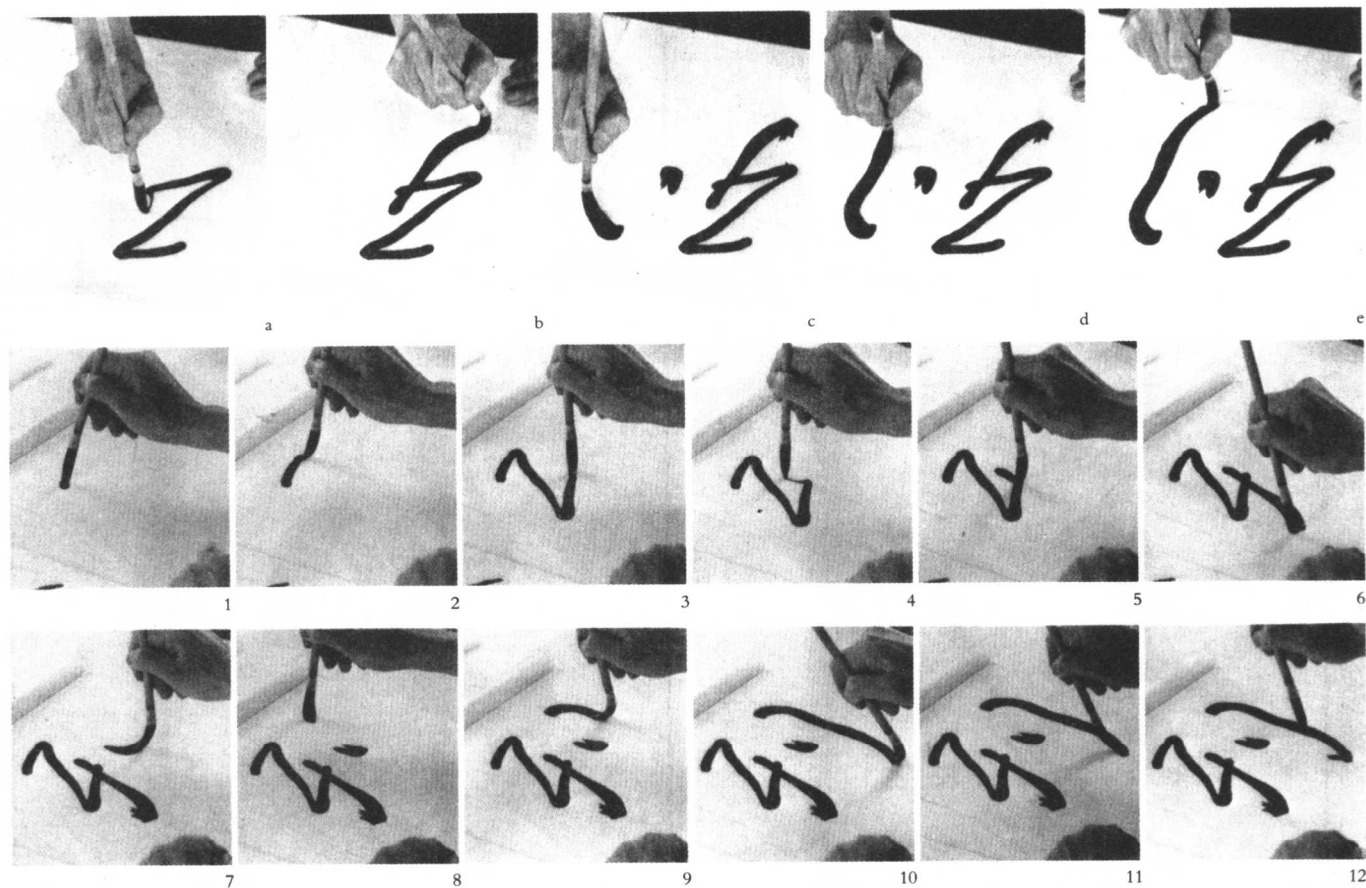
「列」把笔提起，运笔轻快。立刀旁的点打得有力，与之相对，第二画运用戳、拖的运笔方式，因而兼具古藤缠绕的强劲和妖艳。

「失」运笔干脆，线条柔和，富有弹性。最后一画自然返回，形成附钩，非常显眼。

「也」并不用力，运笔流畅。大胆地从远处起笔，立锋最大限度地行笔。最后部分自然起伏，线条极有弹性，回味无穷。运笔时气息不断。

运笔图解说「列」

如图4、a所示入笔，图5、6、b：戳笔向下力行。图7：跃起写「刂」的第一画，然后如图8、c所示入笔，向外扩势，同时如图9、d所示按笔下行，图11、e、12，向里返回再上挑收笔。运笔时气息不断的重要性是不言而喻的。



軍

僂

披

也

剝

剗