

周昭怡楷書帖



周昭怡楷書帖

趙樣初題



湖南少年儿童出版社

# 周昭怡楷书帖

出版者：湖南少年儿童出版社  
责任编辑：酆 渊

印刷者：湖南省新华印刷三厂  
发行者：湖南省新华书店

一九八六年三月第一版第一次印刷  
印数：一〇〇〇〇册 十二开 六印张

统一书号：R 8280·182 定价：1.40元

# 学习颜真卿书法的我见

唐人学习书法，喜欢东晋书法家飘逸秀

媚的风貌。颜真卿却不随流俗，在笔法上创

新突破，自成一体，开创了笔力雄强、气魄宏

大的新风格。颜真卿擅长多种字体，以楷

书最著名。他讲求形式，要求形式和内容

的严格结合，和统一，树立了后代人学习书法

的楷模。宋朝大书法家苏轼曾经说：书

至顏魯公止。認為顏真卿的書法是写得最完美的了。

我們學習顏真卿的字，必須知道顏體字的法則，主要有以下五個方面：

一是運腕：顏字用筆沉着，腕力雄健有力，氣勢開濶。握筆寫字時，要求手腕和臂肘都提起來。腕懸空中最有力。不論寫大字小字，手腕和臂肘都要懸起。這樣全身的力量

才能运送到笔尖上来。提、按、起、倒才没有阻碍；站着写擘窠大字，可收到视野广阔，气势磅礴的效果。

二是笔法：运用藏锋和中锋加强腕力。这就是说在写字用笔时，万毫齐力可以看到笔锋与纸面垂直。用藏锋容易写出涩笔。真正的藏锋是把含蓄蕴藏的精力运行在每一笔每一画的中间。送入涩行，紧收是用笔的重要方法。

用逆笔才能写出中锋，才得横平竖直。

1. 逆入：如写一横画，行笔向右，要先将笔管向左，就是先将笔锋逆推向左，绞过来，按笔立即提起，从左向右运行到末端一顿收笔。写一竖画，则笔锋在下，笔管先向上，从上左绞过来，一按立即提起，向下运行。笔锋不可离开纸面。撇与竖同，向左下运行，捺与横同，向右下运行。

2. 涩行：运笔时，觉得好像有物体阻滞，要用力，和它争，即有意增大使笔毫和纸面的摩擦和阻力，就是说运笔时要一毫米慢慢送到。

3. 紧收：写一横一竖停顿处要紧收。不可久停重按。写字要毫米按，毫米提起，笔处要按，止笔处要提。每点每画都要力送尽头，不可取飘势。



三是结构：“顏書貴端，骨露筋藏。”

顏字的优点是，用端正平穩的筆畫寫得左右對稱，字字的正面形象具有莊重正大的氣度。寫出的筆畫，骨力很強，好像筋肉里藏有很大的力。

四是布局：顏字的行與行之間，字與字之間比較緊密，大字小字都開濶，雄偉充實茂密，氣勢磅礴，字的形勢遒健如廟堂的金剛。

布白（间架）调和匀称，计白当黑。要把字中的空白部分，当做墨写的部分一样重要。

五是墨法：写字有墨气，用较浓的墨汁润泽，光洁，写出苍劲有力、道婉秀润的字。

六勤学苦练。颜真卿少年时家贫穷，缺乏纸墨，用黄土扫墙，勤改楷书，精湛妙绝。

我认为学书先学楷书，写字先写大字，练功先练骨力。

从中唐以后历代书法家学颜字的各自成家。如唐代怀素、柳公权，宋代苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄，清代钱沣、刘墉、何绍基、翁同龢诸大家，楷书尤以钱沣最为突出。可学习借鉴。学习颜真卿楷书法则可以练得笔法腕力遒劲，字形结构也自然学好了。

### 初学字的还要注意写字的五法

1. 腕法：枕腕写小字，提腕写中字，悬腕写大字。



2. 手法：要做到指賓掌虛管直心圓。

3. 指法：使五指齊力。拇指食指中指緊握  
筆管。无名指小指起導送作用。手掌要空虛。

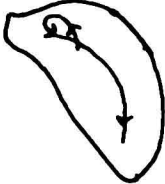
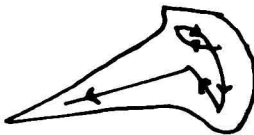
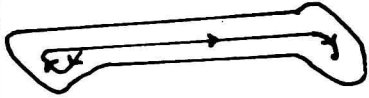
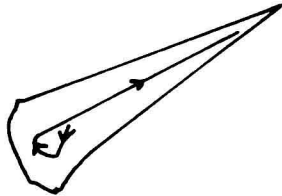
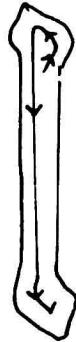
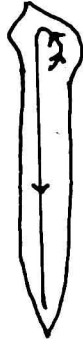
4. 身法：寫字時身體姿式要挺直坐得端正，  
兩腳平擺。胸部離開桌面坐勢舒展。

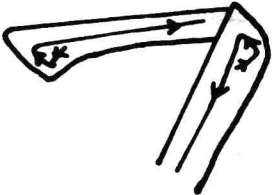
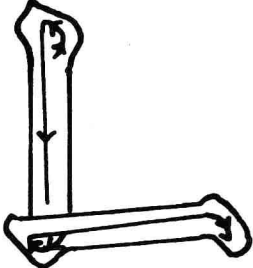
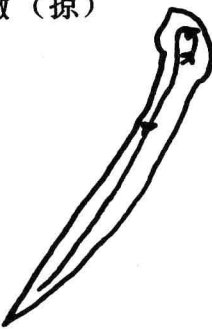
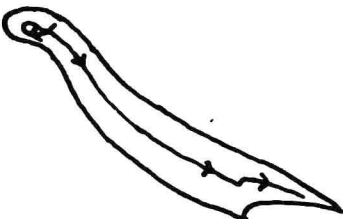
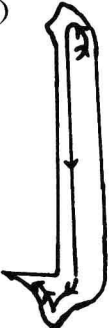
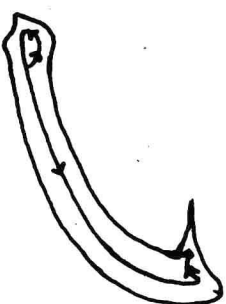
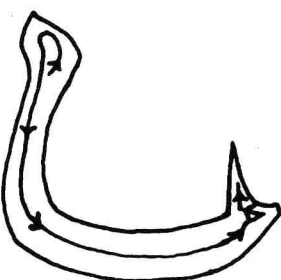
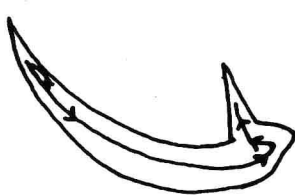
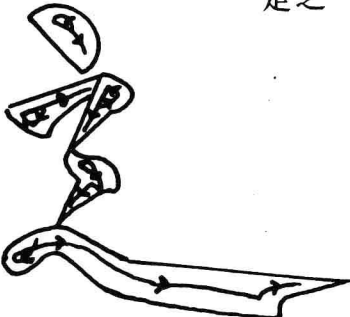
5. 眼法：多看法帖和范本。觀察毛勢及字形  
結構。布白調勻。用筆法則細心臨摩。

一九八〇年八月長沙周昭怡



# 颜体基本笔画示意图

|                                                                                                  |                                                                                                       |                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>点（侧）</p>     | <p>短撇（啄）</p>         | <p>横（勒）</p>          |
| <p>逆锋入纸，锋不离纸，绞锋（翻毫）按笔铺毫行笔至此画二分之一处，渐渐提笔收毫，有如高山坠石之势。</p>                                           | <p>此画是在点的基础上回锋向上，驻笔蓄势向左下方出锋，出锋时渐渐提笔走出，锋从中出，须力注锋尖，有如啄木鸟啄木之势。</p>                                       | <p>向左下逆锋入纸，锋不离纸，翻毫（绞锋）按笔铺毫行笔，边行边提笔至末端顿笔，有如勒弓之势。</p>                                                    |
| <p>仰横（策）</p>  | <p>竖（弩）一、（垂露）</p>  | <p>竖（弩）二、（悬针）</p>  |
| <p>起笔如同写横，翻毫后顿笔向右上方行笔，边行边提笔紧收，力送尽头，锋从中出，用力在发笔，得力在画末，有如策弓之势。</p>                                  | <p>向右上逆锋入纸翻毫，顿笔铺毫下行，边行边提，势足顿笔。</p>                                                                    | <p>此画前端与垂露同，不同之处是此画末端是出锋，而不是顿笔。出锋前笔稍停，蓄势提笔再出锋。</p>                                                     |

|                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>横折</p>       | <p>竖折</p>       | <p>撇 (掠)</p>  |
| <p>此画须做两笔完成，先写一横，然后另起一笔写斜竖，但须做到有机的衔接。</p>                                                        | <p>此画按横折类推。</p>                                                                                  | <p>起笔如同写竖，翻毫顿笔后向左下方行笔，边行边提笔，出锋前稍按，使笔画下端略肥，笔送尽头，锋从中出，有如掠发之势。</p>                                 |
| <p>捺 (磔)</p>  | <p>钩 (趯)</p>  | <p>纵戈</p>  |
| <p>起笔如同写横，不同的是不出现棱角，是圆笔翻毫后驻笔，向右下方行笔至尾端驻笔，蓄势出锋，有如裂性之势。</p>                                        | <p>此画上部与竖同，画末则驻笔蓄势，然后提笔下行，再回锋上行，再驻锋，提笔出锋，有如人之踢脚，力在脚尖。</p>                                        | <p>起笔如写竖，翻毫后顿笔蓄势向右下方尽力下行，笔画成曲势，画末顿笔，蓄势向上出锋，此画切忌力弱身弯。</p>                                        |
| <p>弯钩</p>     | <p>卧戈</p>     | <p>走之</p>   |
| <p>此画入笔如写竖，竖末按笔，笔锋向右行，笔势成圆弧，至画末笔锋稍向右上方行笔，然后驻笔，蓄势出锋。</p>                                          | <p>起笔逆锋入纸，向左上方行笔，再回锋向右下方按笔下行，出锋处同弯钩。</p>                                                         | <p>写此画初学者可分解来写，先写点，再写仰横、啄、横捺，横捺要做到一波三折，写熟后可连续进行。</p>                                            |

白日依山

盡黃昏



河入海  
流欲窮

更 千  
上 里  
一 目