

耿 昌

顏體楷書習字與解析

广西民族出版社

颜体楷书习字与解释

耿 昌 编著

☆

广西民族出版社出版

广西新华书店发行 南宁市红旗印刷厂印刷

开本787×1092 1/16 7印张

1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷

印数：1—11000册

ISBN 7-5363-0656-3 /J·116

定价：~~2.50~~元

3.20

楷書

楷書又叫「正書」，真書或正楷，是隸書章法演變而來。相傳由東漢王次仲改革隸書而為楷書。但當時的楷法並不成熟，到三國魏大臣鍾繇才被後世推崇為第一個楷書家。他的楷書仍帶隸意，直到東晉王羲之才最後完成楷書的書寫體系。鍾繇所為的「宣示表」，王羲之的「黃庭經」均為後世學楷之圭臬。

楷書盛行魏晉六朝，成熟於隋唐。隋《龍藏寺碑》、初唐《九成宮醴泉銘》、盛唐《聖教序》、褚遂良、薛稷的書法既有南方書法典雅流美，又有北方書法險勁莊重的特色，將南北兩

派书法的特点熔合于楷书法度之中，成为学楷之典范。唐朝是中国封建社会中繁盛的时代，书法是社会政治经济文化发展的反映，书法到唐朝处于中兴时期。在唐太宗李世民的提倡影响下，从宫廷到社会，都摹仿二王。楷书就成为当时全国书法的正宗。

唐朝是楷书的全盛时期，成熟的唐楷，风神各异，各自成家，但是，真正代表唐朝风格成就的应该是颜真卿。颜体破主体而立，庄重雄强，给后世有较大影响，苏轼说：‘书于颜鲁，文于昌龄，诗于子美。’这是对颜体的赞词。自唐通行至今，楷书并未有多大变化。

楷书的渊源和发展。书法精论。曾有比较精确的归纳。
曰：汉魏萌其芽，两晋树其干，六朝发其花，隋唐结其实。李
唐以后，真书遂不复变，故学真书必求之李唐以上。李唐以后，
只可观摩，不可供教法也。

从书体的演变来看，正书继承书之方正，八分之道逸，草
书之简捷，而自成一体。

一、楷书的特美

楷书，顾名思义，因其形体方正，笔画平直，为书法之楷
模。楷书是用笔合法的老实书，规矩书，是一千多年以来直
到今天汉字最通用的书体，是。正、行、草。书体的基础。学习

方法，从正楷书练习，可以了解汉字结体基本法则，掌握用笔基本技巧和方法。因此，初学者把楷书写好了，既符合应用要求，又为将来进一步学习钻研，提高书法艺术奠定良好的基础。

学好楷书，首先要掌握楷书的特点。古人论书说过：『字贵平正安稳。』横则正，竖则直，『作书的平正一路作基，则结体深稳，不致流于空滑。』

写好楷书有八点要求：横平竖直，点画呼应，结构紧凑，重心稳正，比例恰当，大小相仿，笔顺不错，笔力劲健。

二、怎样学习楷书

学好楷书有一个比较艰苦的实践过程，不要想立一时解决。主要方法是：临、摹、读、背、碑帖。要多写多看，要经过一个先与古人合，后与古人离的发展过程。首先要力求得象，经过模仿，做到形似，再从形似到神似。形指的是字体的笔画结构，神指的是作品所表现的精神面貌。两者是相互联系的，只有精于一家，博采众长，才能逾越古人藩篱，形成自己独特的风格，写就一手好字。

三、颜真卿及其作品

颜真卿，字清臣，唐代杰出的书法家，唐玄宗开元二十二年考中进士，曾任做平原太守，殿中侍御史，吏部尚书，太

子工师，后被擢国忠排斥，抵抗安禄山时曾被封为鲁郡公，故世称颜鲁公。书法初学褚遂良，后从张旭得笔法，参用篆书笔意写楷书，端庄雄伟，气势开张，古法一变，开创了二王以外的新风格，世称其字为“颜体”。

前期代表作：《多宝塔碑》、《东方朔画赞》

中期代表作：《麻姑仙坛记》、《颜勤礼碑》、《中兴颂》

晚年代表作：《颜家庙碑》、《自告身帖》

四、颜字特点

体态豁达端庄，雍容大方，遒劲豪宕，舒展开阔，疏密适当，结构匀称，外紧内松，字大掌格，善于雄浑

字口丰满，竖多相向正格号（）形状，字形大体为长方接近正方。

颜字笔力老健，顿挫分明，有颜筋柳骨之称。颜字的点，不以侧欹取媚，而是外密中疏，似拙反奇，于平正中求险劲，横细竖粗，捺重撇轻，加一笔画茂密严整，显得大气磅礴。颜字体形方正，形象正即相对。其用笔采用外拓办法，外拓偏圆圆则生外肋，形成外柔内刚。摘自方法初步。

颜字在用笔上易方为圆，更多地吸取了篆草提拔绵软的笔意，通和柔润，富于拙；转折处是提笔另起，不折顿，蓄势回锋趯钩，一筆任筆，圆劲雄重，锋

笔外露，朴拙老辣。

我们学习楷书选择颜真卿六十五岁时书写的《颜勤礼碑》，对他的这笔和结构特点作扼要的分析。

这笔特点主要表现在：方圆兼施，圆中带方，提按分明，雄健挺拔。横、竖画的落笔多用圆笔藏锋。行笔略取弯势，于曲见直。收笔时，多重顿后转笔回锋。笔画两端粗壮，圆融有力。悬针竖多垂行，至末端画五分之一四处，逐渐提笔并画四出锋，使锋尖含蓄厚重。如：

三、真、陆、州、弟、川、并等各字的横画和竖画。

捺画的落笔多逆锋取势，圆转裹锋形成蚕头状。

后铺毫行笔。行笔取弯势，一波三折。收笔时，稍顿，驻笔蓄势后向右提笔出锋，使捺脚呈燕尾状。如：文、之、两字中的捺画。

钩画的特美是在出钩前重顿，驻笔驻笔蓄势后着力踢出。钩处内方外圆，形如鸟嘴。竖钩略取向右的弯势呈弯钩、横弯钩多顺势圆转，使笔画横画部分上平下圆。如：行、光、忠、九等四字中的钩画。

折画的笔法有两种。一种是通过提按蓄势暗转，使折处内方外圆。如：见、有、两字的折画。一种是通过提笔另起，顿笔调锋下行，使折处棱角分明。如：累、角、两

字的折画。

结构特点主要表现在：疏密有致，宽博舒展，补茂端庄，雍容大方。颜字点画之间讲究呼应。上一笔的收笔与下一笔的落笔之间的气势极为连贯。如：平、小两字。点画富于变化，如求字中的两横，两点；如：山、早两字。竖画在字的中间部位的，写成形态粗壮的是针竖。如：牛、事两字。竖画在字的两侧的，多写成左细右粗。如：作、闻两字。上下结构的字多为上密下疏，就是密集上部，宽疏下部。如：食、學两字。左右结构的字多相向取环抱的围势。如：时、海两字。

顏字在點画配合上，相互迎让，变欹侧为端庄。如：尹的美画集中主上半部，加上左边的一撇画，右下部持别空。但由于首笔折画竖的部分粗壮，末笔的撇画采取较小的斜度，所以整个字重心平稳。長字的最后的捺画写得既粗壮又较长，在结构上起到了支撑的作用，使这个字显得十分稳重。

光

川

三

忠

并

真

九

文

陸

見

之

州

有

行

弟

尹

聞

山

累

長

食

早

魯

後

學

牛

平

時

聿

小

海

作

末

基本筆画

一、点法

(一) 点称之为“侧”，因笔锋顾左瞰右，审其势而侧之，故名侧。如果不明右顾左瞰之执，则神气丧失。宋姜夔说：“点者字之眉目，全藉顾盼精神，有向有背，随字异形。”

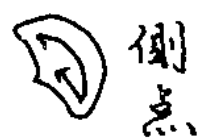
(二) 凡书下笔多起于一点，聚墨成点，引点为画，积点画以成字，积字成章，因此学习书法首先要学好矣。

(三) 古人对点的论述：“点如高峰坠石，磕磕然实

如朋也。上夫人筆陣圖。為点必收，貴緊而重。唐太宗筆法訣。

(四) 点的写法：側鋒落筆，落筆要快，力量要重，略頓之後，即回鋒收筆，要圓聚有力，其運筆過程為逆鋒向上，折鋒向右，轉筆向右下行，稍駐作頓，回鋒向左上方收筆。

五、各種点的写法



側点



长点



撇美



挑点



重点



瓜子点



竖美