

无师自通·颜真卿

『祭侄稿』学习方案

念尔道残百身何贖

马启雄 著

元元年歲次戊戌九月庚
子朔言于中使以州銀青光祿
大夫使持節蒲州法軍中蒲州
刺史上柱國封丹楊縣開國
侯真卿以清酌庶羞祭于
贊善大夫季明之靈
生風標幼德宗廟
階庭蘭玉乃具精羞每慰
人心方期戢穀行圖逆賊聞
烟直稱兵犯順 尔父
山作郡余時受 命之在平
原 竟愛我恩得尔傳言尔既

海峽出版發行集團
福建美術出版社

无师自通·颜真卿

『祭侄稿』学习方案

念尔道残百身何赎

马启雄 著

祭侄稿
元元年歲次戊戌九月庚
子朔言于中使以州銀青之
使持節蒲州法軍中蒲州
刺史上柱國封丹楊縣開國
侯身死以中使弟
贊印蒲州
生中使弟
踏庭蘭玉
人心方期戩穀何圖逆賊聞
順直稱兵犯順
山作郡余時受
兄愛我恩厚
今在平

图书在版编目(CIP)数据

颜真卿《祭侄稿》学习方案 / 马启雄著. -- 福州:
福建美术出版社, 2012.9
(无师自通)
ISBN 978-7-5393-2770-9

I. ①颜… II. ①马… III. ①行书—书法 IV.
①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第224681号

无师自通
颜真卿《祭侄稿》学习方案

策 划:爱文字书艺馆
作 者:马启雄
责任编辑:卢为峰 陈 艳
特约编辑:江小波
封面设计:爱文字·揭冬梅
版式设计:林金燕
图版编辑:马启斌
出版发行:海峡出版发行集团
福建美术出版社
社 址:福州市东水路76号
邮 编:350001
服务热线:0591-87620820(发行部)
0591-87533718(总编办)
经 销:福建新华发行集团有限责任公司
印 刷:福建省金盾彩色印刷有限公司
开 本:889×1194mm 1/16
印 张:6
版 次:2013年4月第1版
印 次:2013年4月第1版第1次印刷
书 号:ISBN 978-7-5393-2770-9
定 价:30.00元

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换

目录

第一单元	用笔变化	5
第二单元	结构精神	10
第三单元	墨色变化	21
第四单元	行内、行间研究	24
第五单元	相同字表	35
第六单元	句读临摹	39
附 1	分行临习	
附 2	涂改字辨认	
第七单元	《祭侄文稿》临本欣赏	47
第八单元	颜真卿行书作品选	52
第九单元	颜真卿书风的纵向梳理	76
附录一	颜真卿书论(选)	
附录二	颜真卿书法历代集评(选)	

学习训练方案步骤图



1. 读帖: 注意字的用笔、结构、章法特点, 与其他帖对比其不同处。
2. 整临: 重点放在整体的风格和谐, 尽量临出大的特征。
3. 单、双行临: 相对整临应更细致, 用笔和结字应更准确到位。
4. 单字、词组临: 这是最细部的临习, 主要目标是把字尽可能从形体到精神写像。对于单、双行临摹中的难写的字, 更应该反复临写, 进行各个击破式的临习。通过这样的学习, 对帖中每个字的细节都能有一定的把握和理解。
5. 摹(可放大): 摹就是把透明的纸蒙在帖上写, 或双钩下来再写, 即描红。并不是每个人都需要这样做, 只有对形体感到很难把握的时候, 或可偶尔为之。
6. 完整句或整行临: 在单字准确和谐的情况下, 把握几个字的字群组合。注意轴线的变化。
7. 整临: 在字、行的准确把握下, 重点提升章法的变化与统一。
8. 集字练习: 在准确临写单字的基础上, 集字作相应的对联模拟创作练习。注意作品的协调把握, 格式完整。
9. 创作: 提取所临字帖的笔意或某一特征, 进行其他内容的书写, 写出完整的作品。
10. 读书、思考、对比、研究: 参照历代的有关评论, 对比风格相近、相反以及历代继承者, 借鉴优点, 回避不足, 全面深入学习和研究, 力求融会贯通。

无师自通·颜真卿

『祭侄稿』学习方案

念尔道残百身何赎

马启雄 著

元元年歲次戊戌九月庚
子朔言于中使以州銀青之
夫使持節蒲州法軍中蒲州
刺史上柱國初封丹楊縣開國
侯身死以去之在子孫子
贊贊
生國生山山德
踏庭蘭玉月身積
人心方期哉穀何圖逆賊聞
順直稱兵犯順
山作郡余時受命
兄愛我恩厚不棄不
原

序

胡锦涛总书记在清华大学百年校庆讲话中提出,人才培养、科学研究、服务社会、文化传承创新是现代大学的四大功能。高校是人才汇集的高地、智力交汇的场所,在这里,古今中外的思想、理论、学说相互撞击、相互交融,理论实践相互充实、相互升华,百花齐放、百家争鸣,并以其强大的导向功能辐射影响全社会,堪称社会新思想、新理论、新观念的发源地和集散中心。教师扮演着人类知识传承者和社会责任担当者的角色,更应践行“立德立功立言”人生三不朽。

当下许多教师,特别是青年教师尚未脱离从家门到校门、从校门再到校门的“三门学者”的路径依赖,致使教学内容单调、研究成果片面。要在教学上有所成绩、学术上有所建树、事业上有所成就,不仅要“出信息、出对策、出思想”的“三出学者”,更要从“历史自觉”的高度有效克服自身存在的“历史不足”,勇于探索出做一名“出门一笑大江横”、“出类拔萃显气度”、“出人头地见风骨”“三出学者”的路径。作为高职高专院校的教师,要培养学生成为“应用型”、“高端技能型”人才,更要亲密接触社会、基层获取实践经验,做到既博览群书又博采众长,既“书中学”更“做中学”,成为既有理论又有实践经验的复合型人才。

百年商专形成了“铸造做人之行,培育做事之品”的“品行教育”特色。学校在做强硬实力的同时,不遗余力致力于软实力建设。要求教师一要敢于接触社会,不能“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”,要广泛接触社会,了解社情民意,与企事业单位“亲密接触”;二要勇于深入基层,唯有对基层、对实际有深入的了解,才能做到“春江水暖鸭先知”,才能适时将这些知识与信息传播给学生;三要勤于实践锻炼。教师只有自觉增强实践能力,接受新信息、新知识、新概念,了解新理念,跟踪新技术,不断更新自身的知识体系和能力结构,才能更加适应外界环境变化和学生发展的需求。俗话说:“要给学生一杯水,自己就要有一桶水”,现在看来,教师拥有“一桶水”远远不够了,教师应该是“一条奔腾不息的河流”!教师要有“绝知此事要躬行”的手、要有“留心处处皆学问”的眼、要有“跳出庐山看庐山”的胆,在“悬思一苦索一顿悟”之后,以角色自信和历史自觉,厚积薄发,沉淀思想、观点、经验、体悟。

百年商专,在数代前贤和师生的共同努力下,取得了无数的荣誉,形成了自己的特色和性格,拥有了自己的尊严和声誉,奠定了自己的地位和影响,也创出了自己的品牌和名气。不同时代的商专人都应为丰富商专的内涵做出自己的贡献。当下的“商专人”更应以“商专人”为荣,靠精神、靠文化、靠人才、靠团结、靠拼搏,敬业精业、齐心协力、同舟共济,强基固础、争先创优,攻坚克难、奋发有为。在共同感受学生成长、丰富自己人生、铸就学校未来的同时,服务社会、奉献社会,为我国的高职教育做出自己一份贡献。

源于此,学校在长乐企业鼎力支持下建立“校本教材出版基金”,鼓励和支持有丰富教学与企业经验、较高学术水平与教材编写能力的教师和相关行业企业专家共同编写校本教材。本系列校本教材在编写过程中,力求实现体现“校企合作、工学结合”的基本内涵;符合高职教育专业建设和课程体系改革的基本要求,以“基于工作过程或以培养学生实际动手能力”为主线设计教材总体架构;符合实施素质教育和加强实践教学的要求;反映科学技术、社会经济发展和教育改革的要求;体现当前教学改革和学科发展的新知识、新理念、新模式。

斯言不尽,代以为序。

福建商业高等专科学校党委书记 林彬

编写说明

本书根据书法的教学规律,按照用笔、结字、章法的顺序安排教学步骤,并结合经典法帖的特点安排相应的学习细项,以便学习者对所选法帖从局部到整体进行研究性学习。

本书编写者毕业于中国美术学院书法专业,又是在教学一线积累了丰富实践经验的教师,对每个环节的学习重点、难点作了切实可行的归纳,具有很强的专业性和实践操作性。

本书适用于开设书法选修课的各类院校、各类书法培训学校及自学者。

注:1. 每单元的备课表中,“学习心得”和“备注”项由学书者根据自己的学习体会填写。

2. 每课的作业布置由教师根据学生掌握的情况安排。

目录

第一单元	用笔变化	5
第二单元	结构精神	10
第三单元	墨色变化	21
第四单元	行内、行间研究	24
第五单元	相同字表	35
第六单元	句读临摹	39
附 1	分行临习	
附 2	涂改字辨认	
第七单元	《祭侄文稿》临本欣赏	47
第八单元	颜真卿行书作品选	52
第九单元	颜真卿书风的纵向梳理	76
附录一	颜真卿书论(选)	
附录二	颜真卿书法历代集评(选)	

学习训练方案步骤图



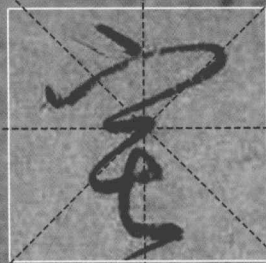
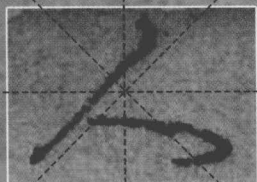
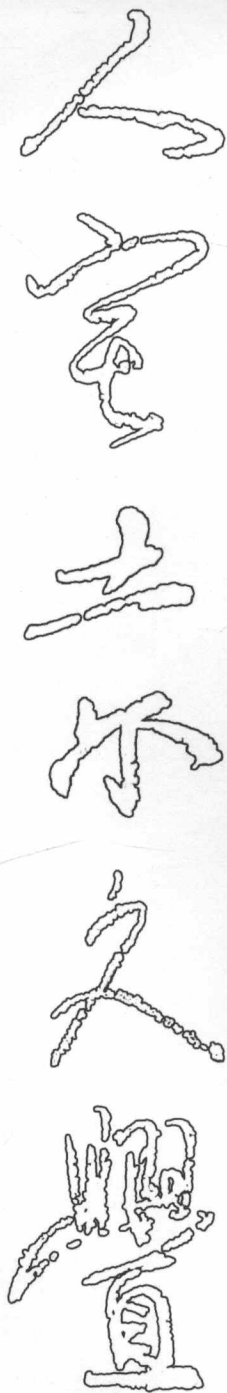
1. 读帖: 注意字的用笔、结构、章法特点, 与其他帖对比其不同处。
2. 整临: 重点放在整体的风格和谐, 尽量临出大的特征。
3. 单、双行临: 相对整临应更细致, 用笔和结字应更准确到位。
4. 单字、词组临: 这是最细部的临习, 主要目标是把字尽可能从形体到精神写像。对于单、双行临摹中的难写的字, 更应该反复临写, 进行各个击破式的临习。通过这样的学习, 对帖中每个字的细节都能有一定的把握和理解。
5. 摹(可放大): 摹就是把透明的纸蒙在帖上写, 或双钩下来再写, 即描红。并不是每个人都需要这样做, 只有对形体感到很难把握的时候, 或可偶尔为之。
6. 完整句或整行临: 在单字准确和谐的情况下, 把握几个字的字群组合。注意轴线的变化。
7. 整临: 在字、行的准确把握下, 重点提升章法的变化与统一。
8. 集字练习: 在准确临写单字的基础上, 集字作相应的对联模拟创作练习。注意作品的协调把握, 格式完整。
9. 创作: 提取所临字帖的笔意或某一特征, 进行其他内容的书写, 写出完整的作品。
10. 读书、思考、对比、研究: 参照历代的有关评论, 对比风格相近、相反以及历代继承者, 借鉴优点, 回避不足, 全面深入学术研究, 力求融会贯通。

第一单元 用笔变化

学习目的	通过对单字用笔的归纳和集中的训练,使学习者能较好地掌握相关的用笔技巧,加深对用笔方法的理解,并较准确地表现相应的用笔形态。
学习重点	1. 理解相应的用笔名称。 2. 掌握具体的用笔方法。 3. 以范字为目标,训练一定的模仿能力。
学习难点	1. 较深入地理解行书用笔的各种变化,并表现出相应的用笔、用锋要求。 2. 准确自然地临写出例字的用笔细节。
学习心得	
备 注	

一、轻

虽然是提笔，但线条要做到“细如丝发亦圆”的功夫，轻而不浮，坚持中锋用笔，这样笔画才能沉着而有弹性，细而不弱。



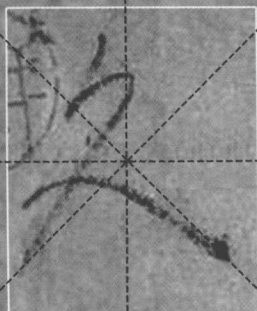
学习重点：①训练“提”的用笔技能，以笔锋书写为主

②中锋用笔

学习难点：①轻用笔中有提按的微妙变化

②笔画细而有力，有韧性

课时安排：2课时



二、重

把笔相对地重按。《祭侄文稿》所用的毛笔笔锋不长，所以许多字书写时按得很深，有些字按到笔肚甚至笔根。关键是笔画依然要保持弹性，不趴下。

成

十

父

水

郡

公

成

十

学习重点：①训练用较深的笔位写字，按的幅度较大

②体会书写中的墨色变化

学习难点：①重按书写中有提按的微妙变化

②笔画粗重而不含糊，有弹性

课时安排：2课时

父

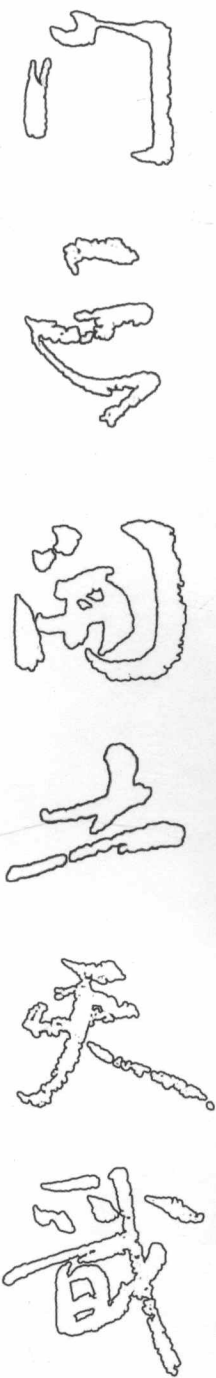
水

郡

公

三、露锋

毛笔直接进入纸面，使笔锋（尖）外露，形状往往较尖。



学习重点：①理解露锋用笔

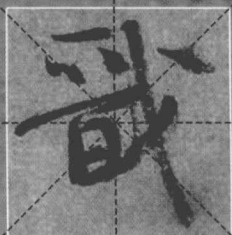
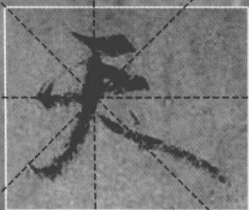
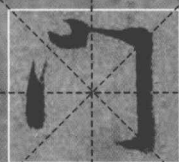
②掌握露锋用笔

③体会笔锋的顾盼之姿

学习难点：①熟练掌握从不同方向进入纸面的用笔技巧

②坚持中锋的露锋用笔，使露锋不尖刻

课时安排：2课时



四、藏锋

毛笔锋尖不直接外露,而是含在笔画之内,使起笔处外形较圆厚,不露尖。

作

藏

子

天

身

顏

作

藏

学习重点:①观察藏锋起笔的不同形态,理解用笔方法

②对比露锋起笔,体会其中的异同

学习难点:①掌握藏锋起笔的用笔方法

②表现线条的提按变化

课时安排:2课时

子

天

身

顏

第二单元 结构精神

学习目标	通过对单字结构的组合方式和外部形态进行归纳,锻炼对单字内空间组合的敏感性认识,提高对字形变化的主观表现。
学习重点	1. 分析单字中各笔画间的组合关系,体会其间的空间变化和对单字产生张力的作用。 2. 对单字在整体作品中的大小、欹正、长短等关系有综合而灵活的理解。 3. 留心《祭侄文稿》原帖中相关类型结构的字,并多加练习。
学习难点	1. 综合、灵活运用单字空间的安排原理,做到举一反三。 2. 较深入地研究《祭侄文稿》中的各种字形、结构的对比关系,理解其中的偶然和必然因素。
学习心得	
备 注	

一、外拓

指单字的空间向外膨胀,左竖多呈“(”形态,右竖多呈“)”形态,这是颜字的基本结字特征。

门

浦

刺

蘭

圖

稱

门

浦

学习重点:①理解“外拓”的含义

②掌握“外拓”的用笔技巧,临习《祭侄文稿》中“外拓”明显的字

③体会“外拓”的微妙之处

学习难点:①做到结构“外拓”而不圆滑,不机械

课时安排:2课时

刺

蘭

圖

稱

二、开

与“外拓”的结构特征相类似，“开”是指字的左右部分往往拉开，使字的中间比较宽阔，造成一种宽博的视觉效果。

开

期

期

期

期

期

开

期

学习重点：①理解颜真卿书法结构“外紧内松”的特点，结合左右结构或左中右结构的字形，观察、总结其中的处理方法

②研究单字中各部分的呼应关系

学习难点：①字形宽松而字的精神集中，深入研究其中的呼应关系

②注意各部分之间的变化

课时安排：2课时

期

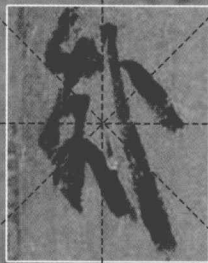
期

期

期

三、合

“合”的字一般是左右结构为主。颜字结构绝大部分都比较宽博，但其中也有合得较紧凑的。



学习重点：①研究左右结构或左中右结构的开合对比关系

②对原稿中字作不同开合处理的字，理解其不同的感性原因

学习难点：①在书写中，能够较轻松自然地书写出左右结构或左中右结构的紧合关系

②注意各部件之间的组合空间，不要拥塞

课时安排：2课时

