

楷
书
字
范

顏真卿
顏勤禮
碑



主編 況瑞峰
胡雪瑋

书字范



书字范

天津古籍出版社

楷书字范

况瑞峰 胡雪琤 主编

顏真卿顏勤禮碑

天津古籍出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

〔津〕新登字007号

楷书字范

颜真卿颜勤礼碑

编著 况瑞峰 胡雪琤

出版 天津古籍出版社
(张自忠路 189 号)

责任编辑 胡韵之

装帧设计 张燕云

印刷 天津美华印刷厂

发行 新华书店发行所

开本 787×1092 1/10 印张 7

印数 30,000—40,000

1994 年 4 月第一版

1997 年 9 月第三次印刷

书号 ISBN7-80504-336-1

J·37

定价:16.80 元

目 录

前 言

一、基础知识

- (一)工具
- (二)入「静」的妙用
- (三)执笔
- (四)运腕
- (五)用笔

- 中锋和侧锋
- 方笔与圆笔
- 藏锋与露锋
- 提笔与按笔
- 转笔与折笔
- 战笔和峻笔
- 行笔的速度
- 三分笔法

二、颜真卿《颜勤礼碑》(见第九页)

- 颜真卿《颜勤礼碑》点画释例
- (一)右点 (二)左点
- (三)挑点 (四)长点和顶点
- (五)散水 (六)火底点

摹写部分

一、摹写指南

二、摹写范字(见压膜插页 共四页)

临写部分

一、临写指南

- (一)重心的分析
- (二)结构骨架的分析
- (三)边缘线的分析
- (四)虚实、疏密的分析

二、结构原则及临写范字

- (一)方正饱满 (二)外紧内松
- (三)上敛下展 (四)化直为曲
- (五)对比明显 (六)支撑安稳
- (七)垂曳有度 (八)偏侧稳实
- (九)穿插虚宽 (十)向背之势
- (十一)避就处理 (十二)错落有致
- (十三)迎让相关 (十四)朝揖之姿
- (十五)疏密停匀 (十六)覆盖合宜
- (十七)顶戴覆承 (十八)以大成小
- (十九)散点贴零 (二十)笔势往来

附集成语警句

读帖部分

一、读帖指南

- (一)风格的分析
- (二)气韵意境的分析
- (三)章法的分析
- (四)结构的分析
- (五)用笔的分析

二、《颜勤礼碑》原帖节选

前言

张之洞《书目答问略例》云：「读书不知要领，劳而无功，知某书宜读而不得精校精注本，事倍功半。」就学习书法而言，也应作如是观。中国书法艺术渊源流长，其间，成功者固然很多，但是，如果和学而未成者比较，恐怕又嫌太少了。静下来总结一下，未成功者失败的原因除去禀赋、学识等因素以外，很重要的一条就是没有能够正确地把握途径和缺乏科学的方法，有鉴于此，我们特为书法爱好者编写了这套《字范》丛帖。

整套丛帖，有《楷书字范》、《行书字范》、《草书字范》、《隶书字范》和《篆书字范》。丛帖中的范字皆是选自各个时代，各位书法名家的代表之作。丛帖所涉及的范围，上起商周，下迄清代，脉络连贯。每本《字范》又各自独立，自成体系，既可供初学者选择学习，也可供书法教学和书法研究者参考。其中：

楷书字范

《欧阳询九成宫醴泉铭》

《颜真卿颜勤礼碑》

《柳公权玄秘塔碑》

《张猛龙碑》

《张玄墓志铭》

行书字范

《王羲之兰亭序》

《颜真卿祭侄文稿》

草书字范

《智永千字文》

《孙过庭书谱》

楷书字范·颜真卿颜勤礼碑·前言

隶书字范

《礼器碑》

《张迁碑》

《曹全碑》

篆书字范

《散氏盘铭》

《石鼓文》

《杨沂孙诗经》

本丛帖依据循序渐进的学习规律，安排了以下几个部分。

一、笔法：简明扼要，切实可行地讲解执笔、运腕，运笔以及笔、墨、纸、砚等基础知识。

二、笔画：从施力方式，笔锋走向，行笔节奏和点画形式的特点等方面分析点画，每种点画又列举了范字，并标明每个点画在字中的位置。范字力求笔画简单并和摹写部分一一对应，由浅入深。

三、摹写：在学书者掌握了点画书写的基础上，首先对摹写的方法、目的、效果等提出指导性意见，并精选部分原帖上比较复杂的字，按点画顺序排列，压膜插页，书写者可作为仿影摹写。这一部分是对笔画部分的深化，也是为进一步讨论结构奠定基础。

四、临写：以书体结构为线索，首先对临写方法提出建议。重点在于讲解结构的方法，并提出结字原则，逐一讲解。列举范字，供学书者揣摩体会。最后附集字而成的名言警句，以便参考。

五、读帖：读帖往往是学书者最容易忽略的一个环节，在这一部分，首先讲述读帖的重要性和方法。并节选了部分原帖，不加任何处理，学书者可以目睹原碑帖风貌，更好地体会、理解原作品的神韵意趣。

六、范字下简化字释文，可以用来练习钢笔字。

本丛帖将突出以下三个特点：

一、按照学习书法的进程，科学地组织体例，本着由简入繁，由浅至深的原则，先讲述笔法（一般性规则），再讲述笔势（点画的具体写法），最后讲述结构规律。并把以上讲述的内容和摹写、临写、读帖有机地结合起来，相辅相成。即在学书者了解了笔法、笔势之后摹写，摹写有了一定基础后，开始临写，临写的同时学习结构规律。最后的读帖部分，可以帮助学书者从整体上把握碑帖的风貌，加深对所临摹的碑帖的理解。

二、摆脱就字论字，照着葫芦画瓢的旧有学书方式。多讲方法，使学书者逐渐掌握书法中用笔、结构的一般规律。培养他们对比、分析、总结、提炼的自学能力。

三、在讲述中不论是摹写、临写、读帖等环节，还是用笔、结构等技巧都力求从艺术和审美的角度进行阐释，使学书者从境界上得以升华。

书法是我国民族文化中的一朵奇葩，有着广泛的社会内涵。尤其，经过八十年代以来的十年热潮的洗礼，人们对于书法艺术的认识也进入到一个更深层次的思索，在这种形势下，不论是书法创作或理论研究都取得了长足的进步。值此，为了使学书者掌握正确的学书途径和科学的方法，少走弯路，早见成效，我们把这套丛帖奉献给读者，并希望它能对广大的书法爱好者有所裨益。

衷心希望四海同好提出宝贵意见。

一、基础知识

(一)工具

书法是一门实践性很强的艺术,它所需用的工具和材料,通常被人们誉为「文房四宝」,即笔、墨、纸、砚。

一 毛笔

毛笔就笔锋弹性的强弱程度而言,大体可分为三类:

硬毫——硬毫笔的特点是弹性较强,锐利劲健,其中以狼毫(黄鼠狼尾巴上的毛)和紫毫(山兔毛)为佳。

柔毫——柔毫笔的弹性弱于硬毫,但容易濡墨,柔中有刚,其中以羊毫(山羊毛)为主。

兼毫——兼毫笔弹性适中,具有刚柔相济的特点。兼毫笔是以柔毫和硬毫按比例配制而成,如「七紫三羊」、「九紫一羊」等。

以上三类毛笔以外,尚有羊须、鼠须、鹿毛、猪毛、鸡毛等,这些笔使用不很普遍,但运用神奇,也会取得一些奇异的效果。

若从笔头的长短区分,有长锋和短锋的区别,短锋笔具有提按便利,铺毫、收锋容易掌握等特点,但失之于短硬。长锋笔则贮墨较多,利用变化,对于初学者,也有助于锻炼「提笔摄墨」的功夫。

一支好毛笔应同时具备尖、齐、(笔头阔开捏扁后)、圆、健四种优点。新笔用时,必须用冷水或温水全部浸开(七紫三羊等兼毫笔不能全开),书写后,必须洗净,以延保毛笔的使用寿命。

二 墨

墨锭按原料可区分为油烟、松烟、松油烟三大类。其中油烟墨既黑又有光泽为上,松油烟次之,松烟墨色浓重,却少光泽,又次之。使用的墨一般要求浓淡适中(除有特定要

求),墨过浓则滞笔,过淡则有伤神彩。平日习字为了节省时间,可用墨汁代替,如时间允许最好研墨。

三 纸

书写用纸就吸水程度而言,可区分为三类:

生宣——生宣纸吸水性强,漫散度大,墨韵层次清晰,最能表现浓、淡、燥、润等各种效果。

熟宣——熟宣纸是在生宣纸的基础上经过胶矾处理而成,熟宣纸不吸水。

中性宣(半生半熟)——性能在熟宣和生宣之间,如「煮锤宣」、「书画笺」等。平时习字,可以用「原书纸」、「毛边纸」等,不吸水的洋纸不宜练字。

四 砚

砚是研墨和贮墨的工具,练习书法不必苛求上等佳砚,只要有一方能贮墨,石质匀细并能下墨的普通砚就可以了。

笔、墨、纸、砚是书法实践中必不可少的工具和材料,现已形成品种繁多,性能齐全的书画工具系统。而对性能不同的笔、墨、纸,书写者应进行有目的的选择和配合,以期达到相互生发的效果。具体地讲,羊毫笔书写篆书、隶书比较合宜,而书写行草最好使用长锋笔,至于楷书,使用硬毫笔,柔毫笔均可,应视所书写的风格而定,例如,临写唐虞世南《孔子庙堂碑》,羊毫笔用起来比较上手,而书写宋徽宗的《瘦金体》自然是硬毫笔比较得力。书写的字大小不同,对毛笔也应有所选择,一般说来,写大字宜用羊毫笔而小字应用硬毫笔或兼毫笔。从纸笔相发的角度看,熟纸质坚,应以硬毫笔书写,生宣纸湿易湮,行笔时须提笔摄墨,虽然硬毫笔书写比较省力,但是,书写稍大的字尤其是行草书还是长锋羊毫笔更为如意。从纸墨相发的角度看,熟宣纸上用墨应浓,生宣纸则应稍淡,薄生宣纸上用墨可稍浓,厚生宣纸宜稍淡,这是由纸的吸水程度决定的。关于墨色的浓、淡、燥、润的处

理,是个见仁见智的问题。有人喜欢以「珠圆玉润」的笔触表现优美的格调,也有人喜欢以「骨老血浓」的点画表现古拙的气质,千人千面。但是,我们认为关键的一点在于情深调合,也就是把墨色的处理和书写的的内容统一起来。和字的风格统一起来,和书法家的情性统一起来。

(二)入「静」的妙用

练习书法,学者应有一种入「静」的心态,当入「静」以后,大脑皮层高度休息,血液流动和缓,气息吐纳当然也就随之匀细缓长,只有这样练习书法才能做到极虑专精,心无浮躁。

练习入「静」不是十分容易的事,要持之以恒才能做到。书写时,应把心头、身侧的事尽量排除,做到心中只有字,手中有笔,细心体会范本中的用笔、用墨、结构、章法等,此谓之浅入「静」。达到这种境界以后,再逐渐练习,才可做到脑海里空空如也,达到释家所说的「无耳、鼻、舌、身、口、意」的高深境界。这种高深境界在书法创作中表现为忘却笔墨。此时人即是笔,性情即是字,直觉和潜意识发挥着巨大作用,创作的灵感不期然而然,不求自至。在这种心境下创作出的作品才是古人所说的「得于意外」、「得自然之妙」的上乘之作。

入静和运气、运气和施力都有着极为密切的关系。书写中所需要的力,是一种十分含蓄、敏感的巧劲,只有在入静的前提下才能得到。入入静后,气沉丹田,力蓄腰间,当书写者大脑发出指令后,气催力行,功在笔上。坚持用这种方法练习书法,逐渐可以做到「虽一点一画全身力到」。

(三)执笔

中国书法执笔的特点是笔管直立,五个手指如捏物一

样，以四指指端围拢笔管，小指帮助无名指起辅助作用，不直接接触笔。五个手指的功用实际上构成了两对对抗的力，一是大拇指和食指，一是中指和无名指、小指，笔在两对力的抗衡中稳定下来，并能灵活运转。执笔方法看似简单，但要达到转动从心的程度，还须注意以下几点：

实指——实指的意思是五个手指的指端实实在在地握住笔管，无一虚设，实和紧不是一个意思，执笔过紧，运转便不灵活，力在传输中也会受阻。

虚掌——执笔时掌心一定要空虚，掌心空虚，笔使起来才会圆活，如果各指内敛，曲至掌心，则掌实而指死。

苏轼云：「执笔无定法，要使虚而宽」这里所说的虚是掌心空虚，宽是执笔松缓合蓄，苏氏虽云无法，但这两个字却是法的根本所在。

(四)运腕

腕关节是作书的最关键部位，若只知用指而不懂用腕，写出的字难免浮滑柔俗。只有根据字的大小，用指、腕、肘、臂以至全身之力书写，才能写出沉雄劲拔的字来。

枕腕——枕腕是腕部和案面直接和间接接触的一种书写方式，一般只适宜写小字。

悬腕——悬腕是腕部离开案面，以肘着案的一种书写方式，一般适宜写中楷。

悬肘——悬肘是把整个臂膀都离开案面的一种书写方式。悬肘作书活动的幅度大，气力的传输不受任何阻碍，适宜写大字。

(五)用笔

书谱云：「翰不虚动，下必有由」指的即用笔，学会「用笔」是度墨铺锋的关键，其中包括：

楷书字范·颜真卿颜勤礼碑·概述

中锋和侧锋——中锋是运笔的主要方式，中锋运笔，笔尖在笔画中路运行，笔锋铺开，万毫齐发，侧锋是运笔的辅助方式，侧锋运笔，笔尖侧有笔画一边，故笔画一边光滑，一边毛糙。使用中锋写出的笔画凝重朴质，而侧锋则扁薄妍美。

方笔与圆笔——方笔和圆笔是指笔画的起止和转折处不同的形状。方笔在这些部位锋棱外突，有一种斩钉截铁的气势，圆笔则呈圆转的弧形，圆劲而不露痕迹，清秀俊美。

藏锋与露锋——藏锋是指起笔和收笔时，把笔锋藏于笔画之中的写法。起笔时，欲右先左，欲下先上，收笔时，无往不回，无垂不缩。露锋是指起笔和收笔时简捷真率，直出直入的用笔方法。起笔时，欲横先竖，欲竖先横，收笔则是提笔尖收。

提笔和按笔——提笔和按笔是相互对立的，但又相互依存，没有提笔就无所谓按笔，没有按笔也谈不上提笔。提笔是按笔基础上的提，按笔是提笔基础上的按，提和按的动作都不能尽势。这种施力方式很象手按弹簧，按不能按到底，提也不能提到极限。提笔和按笔是书写时纵向的两个主要活动，它导致了笔画的粗细变化，笔画中的力度和弹性很大程度是通过这种变化显现出来的。所以，提笔和按笔虽似简单，却须学者细心领悟，得出「一画之间起伏於峰杪」的道理。

转笔和折笔——转笔和折笔是笔锋在改变运行方向时的用笔方法，转笔用于圆笔字，折笔用于方笔字。转笔的方法是潜笔暗度转换笔锋，转换时，要心静手稳，以指、腕把笔锋调顺，保持笔锋在中路运行。折笔则是提按之际转换笔锋，在提按的过程中要变换腕力，调顺笔锋。转笔和折笔在运用中是应该相互补充的，而不应片面地追求。如果只追求方折刚劲，不注意圆润，写出字往往失于抛筋露骨，如果只

追求转笔圆润，不注意刚劲，又往往失于浮滑。宋代书法家姜夔对于转折运用的说明，极为贴切：「转折笔，方圆之法，真多用折，草多用转。折欲少驻，驻则有力，转不欲滞，滞则不道。然而真以转而后道，草以折而后劲，不可不知也。」

战笔和峻笔——战笔取迟涩的走势，多用于长笔画。书写时，为了使笔画的筋骨雄强，有意识地增大笔和纸的摩擦，运气使力，审慎推行，好象遇到阻力，行笔略带抖擻，有人把它形容为「如撑上水船」。峻笔取疾涩走势，书写时，逆锋涩势，快笔疾行，使神采溢于点画之外。但初学书法，不要强效峻行笔，因为初学者功力不及，笔不能杀纸。

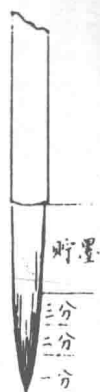
运笔的方向——运笔的方向是指运笔时的施力方式而不是笔顺方向。笔锋入纸以后，笔管微向左后偃（横画，其它笔画以此类推）以保证逆入，行笔时，腕平掌竖推笔而进，笔管的指向与笔画运行的方向相反，以保证平出笔锋，万毫齐发。

行笔的速度——行笔的速度首先取决于字体，同时也和书写者的功底有关。一般说来，书写以「样而静」为主要特点的「楷书」、「隶书」、「篆书」行笔应较缓慢，把字中的「静气」托出，而书写以「简而动」为主要特点的「行书」、「草书」行笔则宜稍快，用以表现流动的气势。至于初学者，行笔应慢，只有慢行笔才能体会出笔画中提按转折的变化，也只有慢行笔，逆使锋才能练成力透纸背的笔力。

三分笔法——三分笔法是用笔深浅的一种分析方法，即首先把笔头规定一个量度，然后，再以此为标准分析各类碑帖的用笔深浅程度。具体的方法是：首先把笔头自二分之一处分开，上半部分不用来书写，只用来贮墨。下二分之一，自下而上称为一分笔、二分笔、三分笔，临习碑帖时，以此来衡量用笔的深浅。例如，王羲之、王献之的书法一般只用一分笔，欧阳询、虞世南、文征明、祝允明等人的书法一般

用到一分半笔，苏轼、黄庭坚、米芾等人的书法最多用到二分笔，颜真卿等人的书法用至三分笔。

用笔的深浅因人而异，因体而异。对于初学者，我们认为应首先锻炼浅笔重力的用笔方法，这种方法虽然较难把握，但由此入手，学习书法的道路才会越走越开阔。



《颜勤礼碑》

唐故秘书省著作郎、夔州都督府长史、上护军颜君神道

碑。

曾孙鲁郡开国公真卿撰并书。

君讳勤礼字敬，琅琊临沂人。高祖讳见远，齐御史中丞，梁武帝受禅，不食数日，一恸而绝，事见《梁、齐、周书》。曾祖讳协，梁湘东王记室参军，《文苑》有传。祖讳之推，北齐给事黄门侍郎，隋东宫学士，《齐书》有传。始自南入北，今为京兆长安人。父讳思鲁，博学善属文，尤工诂训。仕隋司经局校书、东宫学士、长宁王侍读，与沛国刘臻辩论经义，臻屈焉。《齐书·黄门传》云：《集序》君自作，后加逾岷将军。太宗为秦王，精选僚属，拜记事参军。□仪同娶御正中大夫殷英童女，《英童集》呼颜郎是也，更唱和者二十余首。《温大雅传》云：初，君在隋□大雅俱仕东宫，弟愔楚与彦博同直内史省，愔楚弟游秦与彦将俱典秘阁，二家兄弟各为一时□物之选。少时学业颜氏为优，其后职位温氏为盛。事具《唐史》。

君幼而朗晤，识量弘远，工于篆籀，尤精诂训，秘阁司经史籍多所刊定。义宁元年十一月从太宗平京城，授朝散正议

大夫勋，解褐秘书省校书郎。武德中，授右领左右府铠曹参军。九年十一月，授轻车都尉兼直秘书省。贞观三年□月，兼行雍州参军事。六年七月，授著作佐郎。七年六月，授詹事主簿，转太子内直监加崇贤馆学士。官废，出补蒋王文学弘文馆学士。永徽元年三月，制曰：具官，君学艺优敏，宜加奖擢，乃拜□王属学士如故，迁曹王□。无何，拜秘书省著作郎。君与兄秘书监师古、礼部侍郎相时齐名。监、上护军同时为崇贤弘文馆学士。礼部为天册府学士。弟太子通事舍人育德，又奉命于司经局校定经□。太宗尝图画崇贤诸学士，命监为赞，以君与监兄弟不宜相褒述，乃命舍人肖钧□□□曰：依仁服义，怀文守一，履道自居，下帷终日，德彰素里，行成三室，鹤喻驰誉，龙楼委质，当代□□□□。以后夫人兄中书令柳奭亲累，贬夔州都督府长史，明庆六年加上护军。君安时处顺，恬□□。不幸遇疾，倾逝于府之官舍，既而旋窆于京城东南万年县宁安乡之凤栖原，先夫人陈郡殷氏及柳夫人同合祔焉，礼也。

七子。昭甫，晋王、曹王侍读，赠华州刺史，事具真卿所撰神道碑。敬仲，吏部郎中，事具刘子玄神道碑。殆庶、无恤、辟非、少连、务滋皆著学行，以柳令外甥不得仕进。孙元孙，举进士，考功员外刘奇特标榜之，名动海内。从调以书判入高等者三，累迁太子舍人，属玄宗监国，专掌令画谿、沂、豪三州刺史，赠秘书监。惟贞，频以书判入高等，历畿赤尉、丞，太子文学，薛王友。赠国子祭酒、太子少保。德业具陆据神道碑。会宗，襄州参军。孝友，楚州司马。澄，左卫翊卫。润，倜傥，涪城尉。曾孙春卿，工词翰，有风义，明经拔萃，犀浦、蜀二县尉。故相国苏颋举茂才，又为张敬忠剑南节度判官，偃师丞。杲卿，忠烈，有清识吏干，累迁太常丞，摄常山太守。杀逆贼安禄山将李钦凑，开土门，擒其心手何千年、高邈，迁卫尉卿兼御史中丞。城守陷贼，东京遇害，楚毒参下，晋言不绝。赠太子太保，谥曰忠。曜卿，工诗，善草隶，十六以词学

直崇文馆，淄川司马。旭卿，善草书，胤山令。茂曾，訥言敏行，颇工篆籀，键为司马。闕疑，仁孝，善《诗》、《春秋》，杭州参军。允南，工诗，人皆讽诵之，善草隶书判，频入等第，历左补阙，殿中侍御史，三为郎官，国子司业，金乡男。乔卿，仁厚有吏材，富平尉。真长，耿介，举明经。幼舆，敦雅有酝藉，通班《汉书》，左清道率府兵曹。真卿，举进士校书郎，举文词秀逸，醴泉尉，黜陟使王拱以清白名闻，七为宪官，九为省官，荐为节度采访观察使，鲁郡公。允臧，敦实有吏能，举县令，宰延昌，四为御史，充太尉郭子仪判官，江陵少尹，荆南行军司马。长卿，晋卿，卿卿充国质，多无禄，早世。名卿、倜傥、叔伦并为武官。玄孙紘，通义尉，没于蛮。泉明，孝义有吏道，父开土门，佐其谋，彭州司马。威明，邛州司马。季明子干、沛、诩，颇泉明男诞及君外曾孙沈盈、卢逊，并为逆贼所害，俱蒙赠五品京官。潜，好属文。翹华，正颀并早夭。頔，好五言，校书郎。頔，仁孝方正，明经，大理司直，充张万顷岭南官田判官。颢，凤翔参军。颢，通悟颇善隶书，太子洗马、郑王府司马，并不幸短命。通明，好属文，项城尉。颢，温江丞。颢，绵州参军。颢，盐亭尉。颢，仁和有政理，蓬州长史。慈明，仁顺干蛊，都水使者。颢，介直，河南府法曹。颢，奉礼郎。颢，江陵参军。颢，当阳主簿。颢，河中参军。顶，卫尉主簿。愿，左千牛。颢，颢，并京兆参军。颢、颢，并童稚未仕。自黄门，御正至君父叔兄弟及子侄扬庭、益期、昭甫、强学，十三人，四世为学士、侍读。事见柳芳《续卓绝》，殷寅《著姓略》。小监，少保以德行词翰为天下所推。春卿、杲卿、曜卿、允南而下，及君之群从，光庭千里。康成、希庄，日损隐朝，匡朝升庠，恭敏邻几。元淑、温之，舒说顺胜。怡浑、允济、挺式、宣韶等多以名德著述，学业文翰交映儒林，故当代谓之学家。非夫君之积德累仁，貽谋有裕，则何以流光末裔，锡美盛时？小子真卿事修是忝，婴孩集蓼，不及过庭之训，晚暮论撰，莫追长老之口。故君之德美，多恨阙遗。铭曰：

颜真卿《颜勤礼碑》

点画释例

一、右点

《颜勤礼碑》中的右点有长短方圆的细微差别，长短的差别依字势而定，至于方圆，则是以圆为主。书写时，藏锋起笔，转锋铺毫，边按笔边向下微动，右边轮廓丰满后，提笔回锋，补满凹腹。

二、左点

《颜勤礼碑》中的

左点有向背藏露的变化，向势是点的左边缘外凸，背势是点的左边缘内凹。至于起笔，以藏锋为主。具体写法是藏锋起笔，外转铺毫，边按笔边向左下运动，待左边缘丰满后，提笔回锋，补满右边缘。

三、挑点

写挑点意在以静

制动。起笔处或藏或露，收笔处或缩而出挑尖或顺势而出。其中，以藏锋起笔，缩而出挑者为佳。具体写法是藏锋起笔，外转铺毫，待外部轮廓丰满后，缩锋至点中向上或向下挑出。

四、长点和顶点

长点又称作“点捺”，起笔和收笔都与

右点无大差别，只是中部有一个边按笔边行笔的过程，长点微微弯曲，呈向右上弧形。顶点多用右点，偶见直立者，具体写法是藏锋起笔，或转或折自右边按笔铺毫，收笔轻提，不必回锋。

五、散水

散水由两个点

挑笔组成，第一点和第二点距离较近，第二点和第三点距离较远。第二点收笔处与第一点中间对齐，第三笔挑尖与第一点收笔处对齐，以让出右边空间。挑的写法请参照后面挑笔。

六、火底点

《颜勤礼碑》中的

火底点，有的左右两点稍大，中间两点稍小，有的左边点小，逐渐加大，有的左点大而右点小，应视其在字中的具体位置而定。一般四点都取向势，作右点顺势点出，自然朴茂。

太

悟

少

公

沈

烈

并

宗

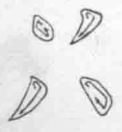
以

富

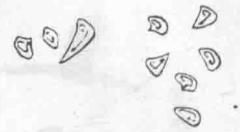
温

无

无温富以宗并烈沈公少悟太



七、曾头点，其脚点上，左右多取向势。左点或藏或露斜出和右啄撇呼应对称，一般比较轻巧。右啄撇圆浑沉实，抱拢左点。其脚点在字的下部，左点作点撇处理比较轻巧，右点沉实凝重，压住字的右下角。



八、两对点，合三点，上下点。以上三组点组合的关键在于它们之间的呼应和联系。初看，每个字好象各自独立，但一定要注意笔断意连，顾盼生情的妙用。



九、长横。《颜勤礼碑》中的横画变化丰富，通体或轻或重，俯势或大或小，起笔或藏或露。横画中最细的部位或在中间，或在右边。收笔或重按或轻按。一般写法是藏锋起笔，按笔后调顺笔锋，一边行笔，一边提笔，迟涩推行，成向上微微倾斜的曲线，至收笔处提笔重按，然后提笔回锋。



十、短横。《颜勤礼碑》中的短横，或取俯势，或取仰势，或左尖虚起，或右尖虚收，因势而生。一般左尖横多取仰势，用于横画叠出时，意在避免笔画姿态雷同。右尖横多用于左右结构，左部偏旁有短横时，右尖横起笔如长横，收笔不用按笔回锋，轻轻提起即可。



十一、垂露竖。垂露竖，顾名思义，垂还缩的方法回锋书写。其写法是，藏锋起笔，转笔铺毫，且行且提，再行且按，取向势，至竖画收笔，笔锋微微左挫，然后右转，待收笔处圆满后，提笔回锋。



十二、悬针竖。悬针竖凝重厚实，气力贯注，如钢针倒悬。悬针竖中直竖挺，收笔时引伸出锋，空抢收笔，即将笔尖带劲抽离纸面，似有反弹之势。

曾

鄰

君

仁

下

聿

六

授

年

損

倫

訓

曾 鄰 君 仁 下 聿 六 授 年 損 倫 訓

十三、向势竖

竖画分向背，即

并立的两个竖画向内

者是向势，向外者是背势。《颜勤礼碑》多取向势，亦有平行直立如铁柱者。故颜楷书有一种宽厚端庄，凝重雄劲的气势。

十四、短竖

《颜勤礼碑》中的

短竖，有的取向势，有的取背势，有的上重

下轻，有的上轻下重，有的粗壮厚实，有的轻巧灵秀。书写者应察之尚精，拟之尚似，不可千篇一律。

十五、竖钩

《颜勤礼碑》的竖

钩，有的直立中挺，有的曲劲如铁。挑钩用

缩笔之法。即竖画终了，微微按笔左挫，待下部边缘丰满后，上缩退笔，得势急出。挑钩的关键还在于钩尖不能飘浮。

十六、弧弯钩

弧弯钩实际上也

是藉弩而下的竖钩，只是竖画弯曲的程度

较大而已。具体写法是藏锋起笔，一边行笔，一边按笔，然后一边行笔，一边提笔，通体中间稍重，挑钩的方法如竖钩。

十七、戈字钩

书写戈字钩，腕

子的回旋幅度较大。从左上向右下斜作弧

弯，有如弓形，不可生硬。行笔时，上稍轻，下略重。至钩处，且行且提，向右下挫动，待势足，缩笔退锋，得势后向右上方挑出。要求气力贯注，雄强有力。

十八、包字钩，心

包字钩书写的难

点在于竖画变横画要

转锋暗渡，圆劲有力，出钩时，少驻蓄力，然后缩笔挑出。书写心字钩，需要露锋起笔，且行且按，把弧弯写好，出钩的方法和戈字钩的写法基本相同。

同

世

刊

于

式

允

闕

喬

校

子

氏

慙

慙氏乎校喬缺允式于刊世同



十九、横钩，右向
钩

书写横钩时，需在横画终了后，提笔上挫，继而向右斜下按出。然后缩笔蓄力，得势急出。右向钩又称为「钩挑」写法是，起笔同竖，或向或背，至钩处先向左一宕，腕向右下翻转按笔，然后，且行且提，逆势挑出。



二十、挑
起笔或藏或露，

起笔后以笔背着纸（毛笔执定后，右面即是笔背）腕微微向下翻转，轻提而进，取逆势，力贯锋端。正所谓：「施力在策本，着力在策末。」



二十一、长撇
长撇实际是悬针

竖下引左行，而展笔为撇。（颜勤礼碑）中的长撇有的稍曲，有的略直，有的粗重而短，有轻巧而长。一般的写法是藏锋起笔，然后在运动中把笔锋调到笔画中路，不徐不疾，逆势力行，至出锋处仍须气力贯注，使不虚滑。



二十二、悬戈撇
悬戈撇其形如利

刃倒悬，通体强劲，锋芒锐利，具体的写法是，藏锋起笔，转锋铺毫，微微曲头，通体上稍直下曲出，用笔比较轻。



二十三、短撇
短撇的书写很象

鸟吃食的动作，要求锐而且速，乍开而急敛。起笔藏锋，然后转锋在运动中把笔尖调到笔画中路，迅捷出锋。短撇有平撇和斜撇之分，应视字势而定。



二十四、金刀捺
颜真卿楷书中捺

的弯曲弧度很大，即所谓：「一波当三过笔」。起笔先有一小弧向上凸起，随之笔势下沉，且行且按，成第二个较大的弧弯，曲势向下的弧成时，笔锋已尽力开散，然后停笔，笔锋顺捺的上线提笔出磔脚。注意磔脚平缓而出，不可向上翘起。

恨

官

理

姪

所

春

史

月

德

彦

文

天

文德史所理恨天彦月春姪官

二十五、平捺
平捺有托上的作用，笔意流动，起伏跌宕。具体的写法是藏锋起笔，逆而横出，起笔后即向上成一小弧。继而笔势大幅度下沉，并且行笔且按笔，至出磔脚处，停笔待下边缘丰满后，顺捺的上边缘提笔出磔脚。

二十六、折
横折竖时，提笔上挫，转锋铺毫，把折肩写丰满后，再把笔尖调到竖画中路，逆而下行。竖折横时，提笔左宕，笔尖和纸若即若离，然后腕向左翻转，进而把笔锋调到横画位置。

颜真卿《颜勤礼碑》简介

颜真卿（七〇九——七八五）字清臣，琅琊临沂（今山东省临沂县）人。他曾经做过平原太守，官至太子少师赠太师，封鲁郡开国公，后世习称「颜平原」或「颜鲁公」。

颜真卿家学渊博，又从褚遂良、张旭得笔法，其正楷端庄雄伟，笔力沉着劲健，气度丰腴开朗，古法为之一变，自成风格，世称「颜体」。

颜真卿一生书写碑刻、墨迹甚多，楷书中著名者如《多宝塔碑》、《东方朔画赞》、《郭家庙碑》、《大字麻姑山仙坛记》、《中兴颂》、《八关斋报德记》、《颜家庙碑》，还有我们选字的《颜勤礼碑》等。

《颜勤礼碑》是颜真卿为其曾祖父颜勤礼所书的神道碑。四面刻字，现存两面及一侧，碑阳十九行，碑阴二十行，每行各三十八字。一九二二年十月在西安旧藩库堂后（今西安市社会路）出土，后移置西安碑林。此碑系颜真卿晚年所书，其书法艺术已进入炉火纯青的自由境界。通篇气势磅礴，意态自如，笔力劲健，浑然天成，是颜楷书的代表作。又因出土较晚，未经后人剔剥，残蚀亦不十分严重。所以我们选定《颜勤礼碑》为楷书字范。以飨读者。

摹写指南

康有为《广艺舟双楫》云：「学书必须摹仿，不得古人形质，无自得性情也。」摹仿古人法书碑帖，不外乎摹写和临写两种手段。二者之中，摹写更直接，更具体，可以说摹写是入帖最有效的方法。

摹写就是把范字放在下面，上面覆盖书写的纸，一点一画认真拓写。摹写的目的有两个。其一，加深初学者对笔画的熟悉程度，使之了解点画的组合规律，以及各种点画在字中不同部位的变化情况。其二，摹写的目的还在于了解古人结字的间架位置，为进一步研究结构的规律奠定基础。

摹写应注意以下四点

一、先看后摹，即落笔以前反复审视字中的点画、结构，在对一个字有了总体印象以后，方可下笔拓写。

二、摹写也是写，不允许一个笔画反复钩描，书写时，应意念连贯，每个字都一气呵成。

三、摹写应细致入微，范字的曲折婉转应尽量无误的拓写出来，避免马虎从事。

四、摹写过程中，学者不必贪多，先选若干字，在一段时间里，反复摹写，直至把每一字的点画写法以及整个字的间架安排熟记为止。

现今，书店常有仿影出售，这种做法，虽意在为初学者提供方便，但有的书写不佳，且无文字说明，恐对学者不利。再有以水写纸双钩的仿影，恐更不妥。毛笔濡墨在吸水的纸上书写和在水写纸上手感不同，最终还是无济于事。

有鉴于此，我们在每本《字范》中都精选了六十四个有代表性的范字，按点画的顺序排列，和点画的讲解一一对应。每字都放大至最适宜初学者摹写的尺寸，然后，采用覆

膜处理，插入帖中，初学者摹写时，可随时抽出反复使用，脏了也可用清水擦净。

这种安排，尚属首创，完全是从学者便于入帖的角度出发，我们认为对广大书法爱好者肯定有所裨益。

（摹写范字见压膜插图）

临帖指南

临习碑帖是学习书法必不可少的途径，临习可分为对临，默临，创作性临习三种形式。对临，是面对碑帖，照着书写，默临即背着碑帖，默写其中范字，创作性临习，则是把碑帖中的用笔特点，结构格局，乃至章法分布有意识地用于成幅创作之中，也有人称之为「意临」。一般说来，初学者应从对临开始，待对一本碑帖熟悉以后，再逐渐默临和创作性临习。

临习碑帖，应掌握大处着眼，小处着手，先读后写，反复印证的原则。具体地讲，初学者对所要临习的碑帖，首先从神韵、气势上反复揣摩，寻找感觉。然后，分析间架结构的特点，把握结构的规律。最后，认真观察用笔的细微变化。待下笔时已胸有成竹，下笔后则平心静气，极虑专精，由大及小，心摹手追，一气呵成。每写完一字，须和范字印证，找出差距，再写第二遍，第三遍，直至满意为止。

临帖是学者功力积累的过程，须持之以恒，才有成效。在这方面，一些卓有成就的书法家仍然日复一日，年复一年地坚持「日课」，实为学者之楷模。

为了配合学者临习的需要，我们精选了字帖中部分范字，放大后以结构为序排列，意在使初学者在临习的过程中，逐渐把握结构的机窍。

关于结构，古人、今人论著很多，并且有越来越细，越来越

越具体的趋势。我们认为说死了某种字必须是某种结构，从艺术的角度来说，不仅无此必要，毋宁说是有害的。所以，我们只针对不同碑帖，提出一系列结构原则，并在阐释原则的基础上列举范字。至于对范字的分析，我们采用了以下四种方法。

一、重心的分析

重心是一个字的精神挽结之处，上下左右基本对称的字形结构是重心最稳定的结构方式。但是，多数书法家不喜欢这种比较平板的格局，而是善于利用重心的位移变化字的结构形态。

二、结构骨架的分析

结构骨架是分析字的平、侧、偃、仰的有力工具。有的字中，结构骨架即是其主干笔画。也有的字中，结构骨架表现为几个点的连线，对结构骨架的分析，有利于学者对字的整体把握。

三、边缘线的分析

边缘线即每个字上下左右边缘的连线，通过边缘线的分析，有助于学者瞻前顾后，建立起参照意识。

四、虚实、疏密的分析

实处就法，虚处藏神，计白当黑的处理可以获得书法艺术中最需要的对比效应，对虚实、疏密的分析，可以帮助学者建立空间分布与空间控制意识。

孙过庭《书谱》云：「初学分布，但求平正，既知平正，务追险绝，既能险绝，复归平正。初谓未及，中则过之，后乃通会，通会之际，人书俱老。」确为甘苦之谈。学习书法的人，都是从书写匀正入手，历经多年临习磨练，才能达到从心所欲的自由境界，其中并无捷径可通。

颜真卿《颜勤礼碑》字形结构

一、方正饱满

《颜勤礼碑》字形方正饱满，浑厚雄伟，多数字呈长方形，初看似平淡无奇，实则其结字的巧妙之处正在于正面视人，端庄凝重，朴厚沉实之中隐隐有一股忠烈之气。书写时应注意：

- 一、汉字一般有四角，《颜勤礼碑》中凡有此类字，四角皆充实饱满。
- 二、处理四个角的轻重关系，一般右下角最重，上两角次之，而左下角最轻，符合人们的视觉经验。
- 三、凡一字之中有长捺，戈字钩，包字钩，长点者，更应沉实厚重。

颜

一、「颜」字，左右两部分所占空间基本相等。

- 二、「彦」中六个点或大或小朝向各异，尤其，上点宜大，中间两点的左点宜小，右点宜大，下三点的中点宜小。两个横画轻出且微微向上倾斜。撇轻巧力贯，左下角丰满，但用笔不宜重出。
- 三、「頁」中的五个短横轻出且微微向上倾斜。左竖轻略取背势，右竖重略取向势。左啄撇轻出，右点厚重沉实，压住右角。

府

一、以点为界，左右空间基本相等。

- 二、「府」中两个横画轻出且微微向上倾斜。「尸」点重撇轻。
- 三、「付」的「亻」轻巧，竖画短出，避免喧宾夺主。「寸」的竖画厚重长出，钩沉而势生。

侍

一、「侍」左右结构，左窄而右宽，是让右之字。

- 二、「亻」的撇稍重，占住左上角，竖轻出取向势。左角空灵。
- 三、「寺」三个横画轻巧且微微向上倾斜。
- 四、「寺」的竖画曲劲有力，钩沉实，右下角丰满。

贤

一、「贤」字由三部分组成，其中「臣」长，「又」短「贝」上托，成上覆下承之势。

- 二、「臣」横画上斜而轻出，竖画取向势。
- 三、「又」撇短捺长，撇轻捺重。
- 四、「貝」上托，左竖轻，右竖重，取背势，下撇轻巧短出，点沉实厚重，右角丰满。

颜 府 侍 贤

贤 侍 府 颜

二、外紧内松

《颜勤礼碑》结字外紧内松，字势疏阔，点画之间空白较大，字的重心位置也不似欧、褚密结紧凑。特点在于形散而神不散，字的四周边缘亦无长出之笔，虽整齐而不板刻。书写时应注意：

一、颜楷书结体宽博，和欧阳询楷书伞形的结构格局成鲜明对比，故而纵向的笔画之间空白稍大。

二、颜楷书字中，不论笔画多少，一般都是均匀排布。

三、《颜勤礼碑》中的横画基本上都向上微微倾斜，给人以灵动之感。

四、《颜勤礼碑》中平行的竖画多取向势，亦有平行而出者，坚实有力，形如铁柱。

餘

一、「餘」左右两部分所占的空间基本相等。

二、「食」撇重而短出，上点轻巧，有迎让之势，下「良」布白均匀。下面挑笔起笔处与撇尖在一个纵轴上，下点内缩，为右面留出空间。

三、「余」撇轻短，捺沉实短出。横轻微微向上倾斜，竖厚重取向势。

四、下面两点，左轻出以和左「食」。右稍重压住右角，外边缘和上捺在同一纵轴上。

監

一、「監」是上下结构的字，上下两部分所占空间基本相等。

等。

二、「監」结构宽博，左「臣」稍长，右「尪」略短，和下「皿」上斜的横画相和。笔画之间空白较大，自然流畅。

三、「皿」两横画微微向上倾斜，上轻下重。两竖画左轻右重取向势。

保

一、「保」左右结构，左窄右宽，两部分之间空白较大，通过趋势上的呼应，构成和谐。

二、「亻」撇前探，控制「呆」左上角空间，竖画上轻下重取背势，作势以趋先。

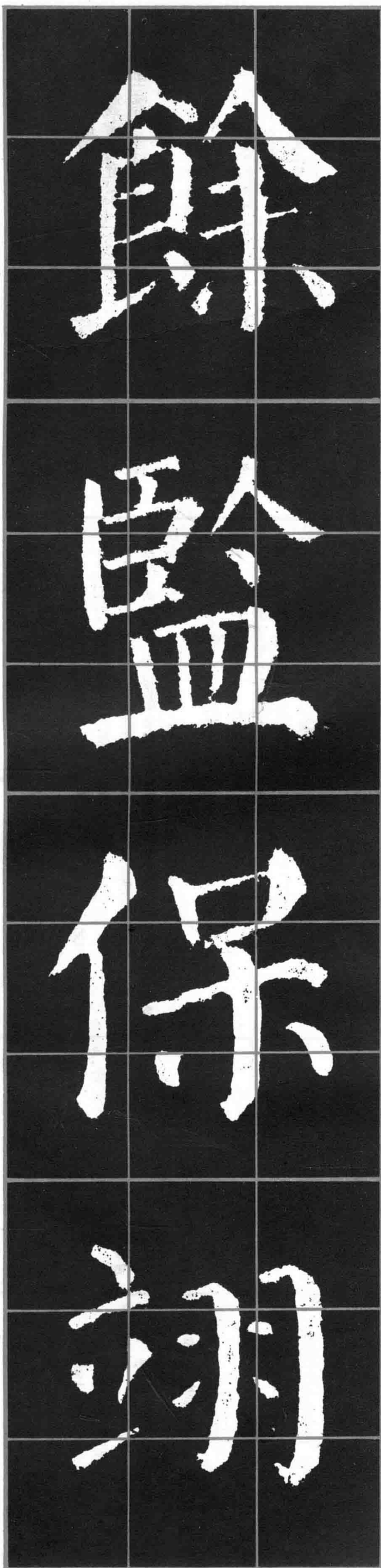
三、「呆」中三个横画都微微向上倾斜，竖画曲劲取向势，左点稍小较低，右点较大略高。「呆」的结构骨架有弧弯回抱之势。

翊

一、「翊」由三个部分组成，三个部分组合疏阔，松动自然。

「立」上点长出，点下笔画均匀排布，横画起笔，左点起笔，挑笔起笔在同一轴线上。

三、「羽」左稍小，右略大，尤其，右竖钩曲劲沉实。其中，四个点两两组合，形状不同。



翊 保 監 餘

三、上敛下展

汉文字的结构十分灵活，「好异尚奇之士玩体势之多方」，「莫不随其性欲」。所以，自古以来，成功的书法家往往都具有独特的结构手法。我们仅从重心在字中的位置讨论。有的重心偏上，呈上敛下展之势，也有的重心偏下，呈上展下敛之势，有的重心居中，正势端庄，也有的重心偏置，侧势俏丽。《颜勤礼碑》的结构特点大约属于前者，重心校正，且微微上提，故字势开阔，上敛下展。



- 一、「土」两横距高较近，竖画短出，下横长出，流畅自然。
- 二、撇露锋起笔，劲拔长出。
- 三、「日」宽大，两个竖画取向势。
- 四、「者」上敛下展，意态雍容。



- 一、「二」点曲长，横画瘦劲。
- 二、中间部分笔画轻巧，尤其一撇一捺婉转有姿。
- 三、下面的宽大疏朗，右边的竖画厚重沉实，取向势且微微向外倾斜，压住右角。



- 一、两横距离较小，上横略取仰势，下横取俯势。
- 二、撇露锋起笔，曲劲长掠。
- 三、捺厚重沉实，施力右顾。
- 四、「夫」上敛下展，洒脱自然。



- 一、「虍」紧缩，上竖短，「卜」小，撇亦短出，其中「匕」结体小巧。
- 二、「几」的两撇轻秀弯曲，捺露锋起笔，凝重下沉，和撇呈明显对比。「几」上提，控制右边空间。
- 三、《颜勤礼碑》中此字结体奇巧，上敛下展，字势雄阔。

者

齐

夫

处

处 夫 齐 者