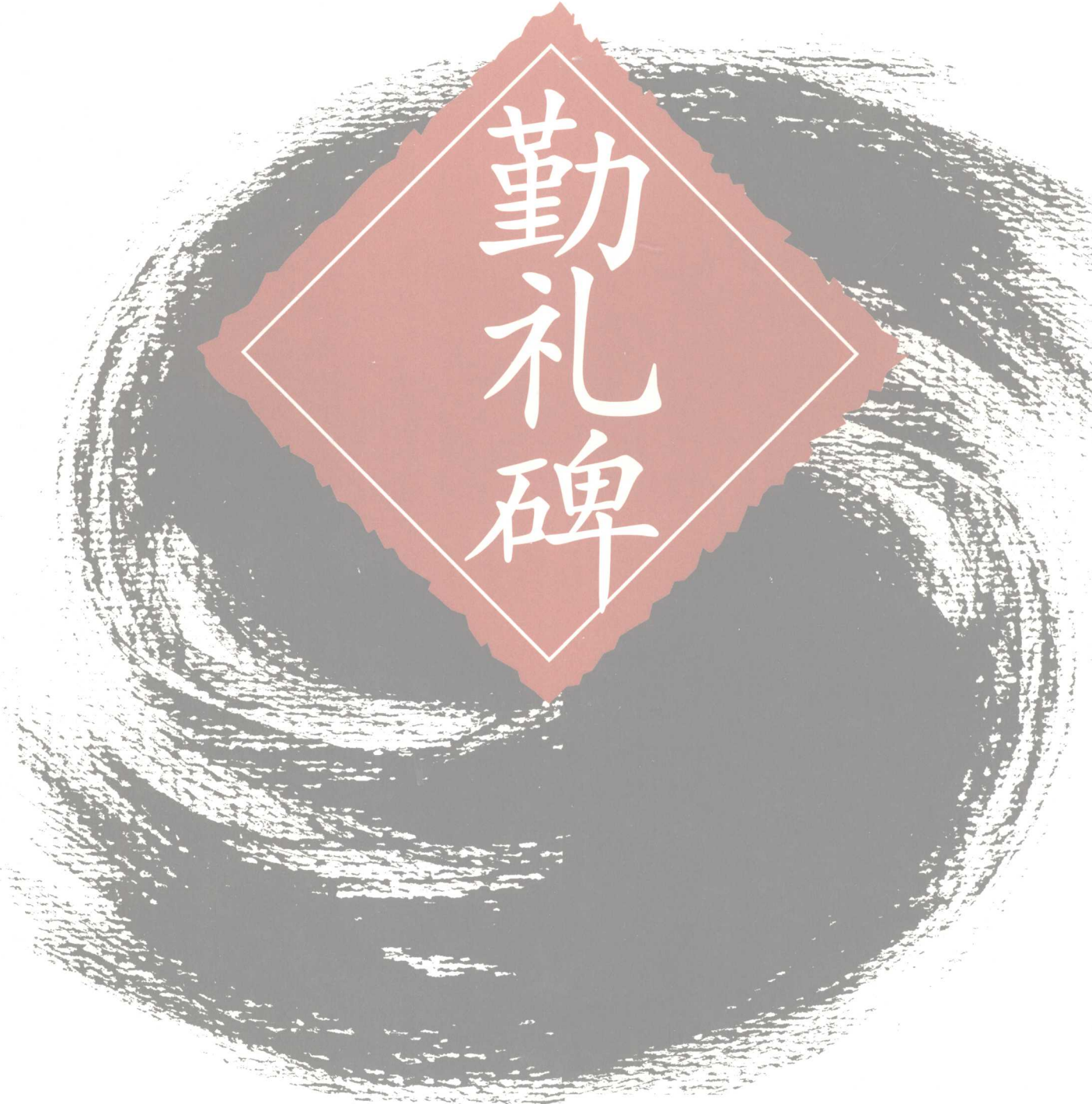


叩开书法艺术之门系列

颜真卿

张军编 湖南美术出版社



勤礼碑

叩开书法艺术之门系列

颜真卿

勤礼碑

主编：古铁 ○ 张军 编

江苏工业学院图书馆
藏书章



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

颜真卿勤礼碑/张军编. —长沙:湖南美术出版社,2008.7

(叩开书法艺术之门系列/古铁主编)

ISBN 978-7-5356-3009-4

I.颜... II.张... III.楷书-书法 IV.J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 108747 号

叩开书法艺术之门系列

颜真卿勤礼碑

主编:古铁 张军 编

责任编辑:胡紫桂 彭英

特约编辑:李正庚 封面设计:戈巴 版式设计:陈超

湖南美术出版社出版发行(长沙市东二环一段 622 号)

湖南省新华书店经销

长沙化勘印刷有限公司印刷

开本:889×1194 1/16 印张:5 印数:1-5000 册

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5356-3009-4

定价:15.00 元

[版权所有,请勿翻印、转载]

邮购联系:0731-4787105 邮编:410016 网址:<http://www.arts-press.com>

电子邮箱:market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题,请与印刷厂联系调换。

目录

颜真卿及其《颜勤礼碑》	1
第一部分 笔法	2
第一节 执笔	2
第二节 笔画	5
第三节 笔画的变化	18
第四节 偏旁部首	23
第五节 相同字的变化	38
第二部分 结构	43
第三部分 集字创作	55
第四部分 附录	70
农历、公历推算一览表	70
我国历史朝代与公元年对照简表	71
书学杂识	72
常用简繁字对照表	73
《颜勤礼碑》原碑拓本选页	76

颜真卿及其《颜勤礼碑》



颜真卿(700—785),字清臣,京兆万年(今陕西西安)人,祖籍琅邪临沂(今山东临沂),中唐杰出书法家,楷书四大家(欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫)之一,其书雄强朴茂,世称“颜体”。

颜真卿书法初学褚遂良,后师张旭,得其笔法。代表作有楷书《多宝塔碑》、《颜勤礼碑》、《自书告身帖》,行书《争座位帖》、《祭侄文稿》等。

《颜勤礼碑》全称《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史上护军颜君神道碑》,唐大历十四年(779)立。石旧在陕西西安,宋元祐年间石佚。1922年在长安旧藩邸库基中重出时,碑已中断,今存西安碑林。正书。四面刻,三面存14行,行38字以石久埋土中,未经椎拓、剔剜,故铤铄如新,神采奕奕,书法气势磅礴,雄迈清整,为颜氏晚年佳作,重出土石断处每行缺一二字。重出土初拓本末行“長老之口故”之“故”字正当断处边缘而笔画尚未损,未几即损,陕西人民出版社和广东人民出版社有影印本。有重刻本,字口光滑。

颜体书法的主要特点是:在笔法上,追根究源,即使转为主的笔法和篆籀,汉简、民间藁草有机糅合起来。在结体上,变古法结体左倾右扬的侧面形象为水平式的正面形象,一改中宫紧凑,布白于字外的辐射状结体为中宫舒宕,布白于字中的结体,为大字书法的创作开辟了道路。“宋四家”中的苏、黄、蔡都得力于颜字,清代中叶的钱沅、何绍基、翁同龢都在颜字上下过功夫,钱得严整,何得秀拔,翁得厚重。

第一部分 笔法

第一节 执笔

一、执笔法

(一) 指法

指法，就是指用手指执毛笔的方法。从古到今，书法的执笔姿势发生了很多的变化，有单苞（即两指执笔）法、拔镫法（五字执笔法）等等。根据人手指的生理特征，我们提倡“五字执笔法”。五字执笔法就是“擗、押、钩、格、抵”。实际上就是五指执笔法，具体就是五个手指各自都有分工。

擗：是指拇指的用法。用拇指第一节内侧紧贴笔管，由外向内用力。

押：是指食指的用法。食指第一节紧贴笔管，由外向内用力。

钩：是指中指的用法。中指第一节紧贴食指由外向内钩住笔杆。

格：是指无名指的用法。以无名指甲肉相连处由内向外抵住笔杆，与中指形成一个相对的力来平衡笔杆。

抵：是指小指的用法。小指紧贴无名指由内向外用力，对无名指起助力作用。

不管怎样用力或是用笔，执笔都应遵循以下两个原则：

1. 执笔宜松不宜紧。宋代米芾自述学书经验时说：“学书贵弄翰，谓把笔轻，自然手心虚，振迅天真，出于意外。”用力太大，使执笔过紧，必然造成手指的僵硬，直至影响着整个手腕的灵活性，所以执笔宜松不宜紧，要使整个手心虚空，不能抱成一团，使其能真正达到“指实掌虚”。

2. 笔杆宜竖（直）不宜斜。要保证行笔中的中锋效果，就要使笔杆在行笔中处于基本竖直状态，而不能随意倾斜。而要保证笔杆的竖直，首先就要使手腕“平”、手掌“竖”。掌不竖，腕不平，笔杆就不能保证直立，那样就会造成行笔中的侧锋行笔，影响中锋行笔的效果。

若能遵循以上两条原则，行笔中就能运转自如，随意挥洒。

(二) 腕法

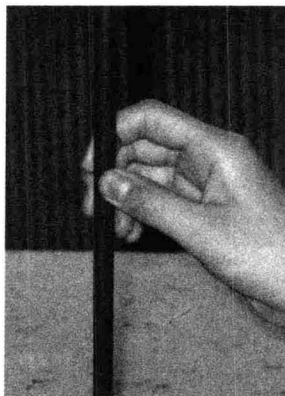
手指执笔，而运笔则要求手腕、肘等部位的运动。根据字的大小和书写习惯，书写姿势可以分为枕腕、悬腕和悬肘三种。



执笔法



执笔正面图



执笔侧面图

枕腕：就是将手腕平放在桌上书写，活动范围较小，适合写小楷或者小行书之类。

悬腕：就是将手腕抬起，这比枕腕的运笔范围大，适宜写中楷及稍大的字。

悬肘：就是将手臂抬起离开桌面，运笔范围不受限制适合写大字及节奏感较强的书体。



坐姿正面图



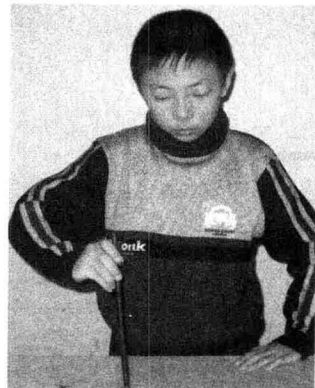
坐姿侧面图

(三) 身法

身法就是指写字时身体的姿势。写字的姿势有坐姿和立姿两种，正确的坐姿应该是：自然端坐，两足随腿自然平开，身体略微向前倾斜，身体与桌子不要紧贴在一起，要与桌子保持一个拳头的距离。正确的立姿应该是：两足平开，与肩同宽，左手轻按桌面，不能用力过大，身体稍微向前倾，使右手有较大的活动范围。



立姿侧面图



立姿正面图

二、用笔

执笔是为了用笔。用笔是指在书写过程中控制毛笔的具体方法和规则，其中最基本的就是古人讲的“中锋用笔”。只有保持中锋用笔，才能使笔画有立体感，有力度感。

笔画是由一个个“点”组成的，古人叫做“积点成画”，无论何种笔画都是由起笔、行笔、收笔这三个部分组成。

起笔：要逆入藏锋。也就是欲右先左，欲下先上，把笔锋藏起来，颜体楷书一般起笔都要逆入藏锋。

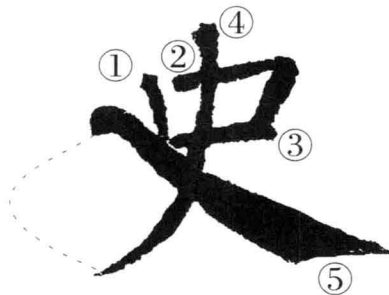
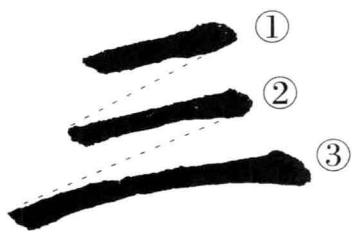
行笔：有了起笔，调整好笔锋后，就要向前“行笔”。在楷书中，要求是中锋行笔，“令笔心常在点画中行”。

收笔：收笔的方式很多，既有回锋收笔，也可根据笔势的需要中锋收笔。收笔的目的是使笔毫还原，即笔毫恢复到下笔前的中锋状态，不能扭绞、弯曲。

三、笔顺与笔势

汉字的书写顺序有一定的规律，书写时一般是先上后下（如“童”、“忠”等字），先左后右（如“作”、“卿”等字），先关门后进人的书写原则。

同时汉字的每个字的每一笔都不是独立的，所以掌握笔顺的同时还要讲究笔势的往来和呼应关系。注意笔在空中的运行路线，这样写出的字才有节奏感和呼应感，写楷书时能做到这一点，对以后行草书的学习也是很有帮助的。下面例举两个字供大家参考。用阿拉伯数字表示笔顺，虚线是笔在空中运行的路线。



四、米字格的运用

在学习书法的过程中，米字格能够帮助我们更好地看清楚每一个笔画和偏旁的所在位置，尤其是初学者，学会运用米字格将对单字结构的学习和理解起到不可低估的作用。如“东”字竖钩要写在正中，那么写在米字格中，就应该写在竖中线上；“大”字通过米字格我们就会看清楚，第一横写在中间略偏上，撇上半部略直，下半部略弯，上半部要与竖中线对应，下半部要与右斜线对应，捺与左斜线对应。有了单字学习的积累，才会有整体的飞跃，但是，这里还需要申明的是，随着学习的深入与书写水平的不断提高，要逐渐脱离米字格，最终掌握范字并走向创作。



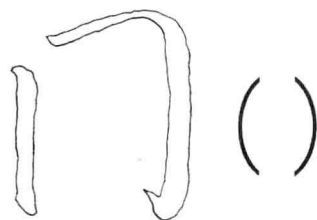
五、常见的笔法笔势：



相背



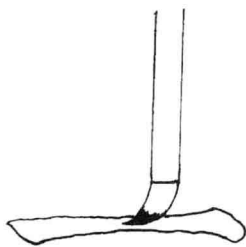
内擫



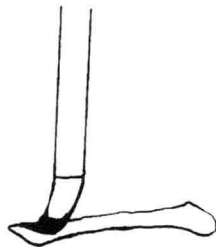
相向



外拓



中锋



侧锋

注：偏乃病笔，楷书忌用。

汉字基本笔画有八种:横、竖、撇、捺、钩、点、折、提,再由这八种笔画衍变出几十种笔画。《勤礼碑》的笔画变化很大,就是同一种笔画在不同的字中,写法也是不一样的。

一、横法

(1)藏锋,意思是把笔锋藏到笔画里面,这时的笔尖在右侧。这一动作如同踢球一样,先把脚收回,再踢出去才有力,所以不要忽视这个动作,尤其是初学者,这一动作做好了才能更好地进行下面的书写动作。(2)提笔下按。(3)边行笔边把笔调至中锋,然后再向右行笔,行笔时笔尖在笔画中间运行,并保持中锋。(4)行至收笔处时,将笔提至笔尖着纸,初学者可先停住笔后再提笔,这时会发现笔提起后笔尖的右侧还有墨迹,之后再向右上方提笔。初学者容易笔不停直接向右提,这样收笔完成后,收笔处容易出现一个空白,应该尽量避免。(5)向右下方按笔,这时笔尖基本原地不动,不要向下滑。(6)提笔将笔尖下移,向左回锋收笔。

横画从起笔到收笔,笔头始终是顶在纸上的,这种感觉就好像纸上有磁铁一样,这样写出的笔画才有弹性、有力量感。行笔的速度不宜太快,如果行笔过快则线条不厚实,好像浮在纸上,也容易丢掉很多细节,这一点会在以后的学习中体会到的。

教学提示:这几个步骤可分开练习,例如,先指导学生练习(1)藏锋,之后再练习(2)提笔下按,一步步地到(6)回锋收笔的练习。然后再将几个步骤组合在一起练习。这种分解组合的练习方法看起来很麻烦,但学生比较容易掌握。如果是小学一年级的学生,一般只需要一节课就基本能够掌握。



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)

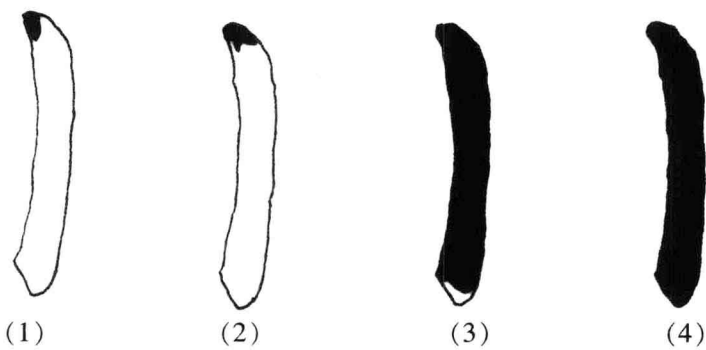


(6)



二、竖法

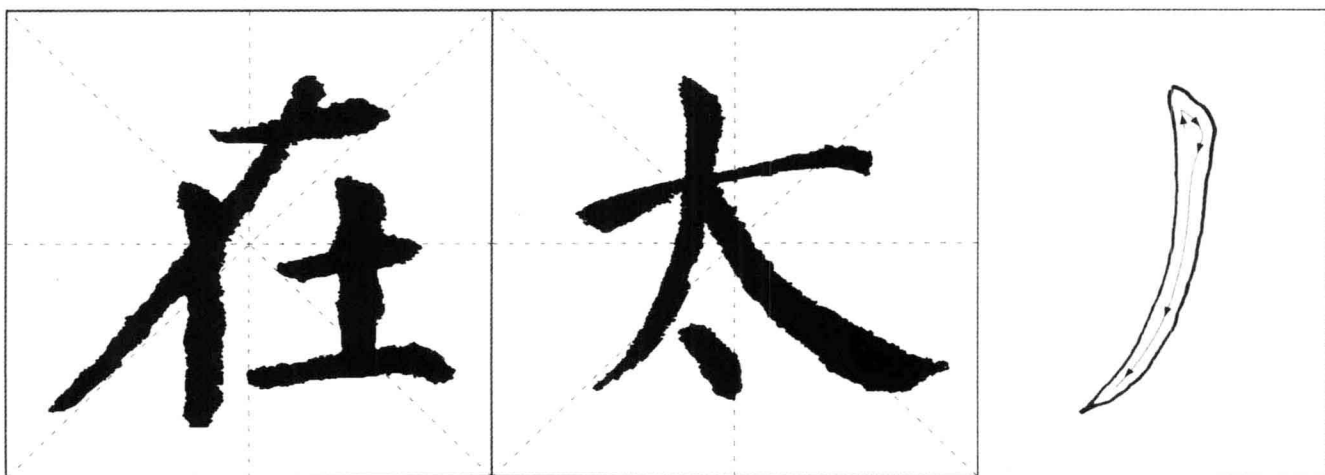
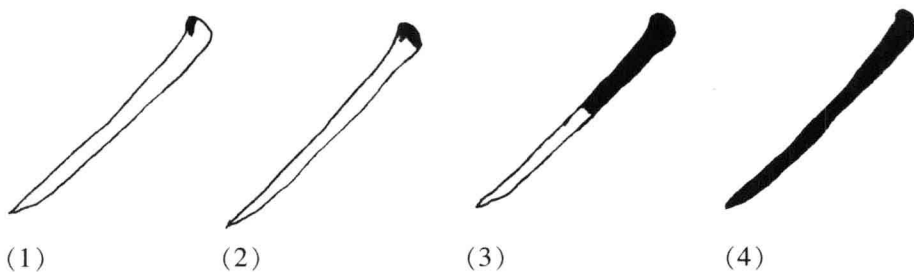
(1) 向左上逆锋起笔。(2) 向右下顿。(3) 调锋向下中锋行笔。(4) 提笔向左，向右下顿，提笔向上回锋收笔。





三、撇法：

(1) 逆锋向左上起笔。(2) 向右下顿。(3) 调锋向左下行笔，边行笔边提笔。(4) 缓缓提锋收笔，撇的收笔一定不要过快，要把力量送到。很多初学者写撇一甩了事，这样写出的点画是浮在纸面上的，没有力透纸背的效果。





直 撇



竖
撇



平 撇

这种撇难度较大，练习时要反复认真体会；向右下切入之后略向上提，向左翻。因为向右下切入时是笔锋的一侧在下，翻后是另一侧在下，所以叫“翻”。边行边提边收。



长直
撇

不

人

月

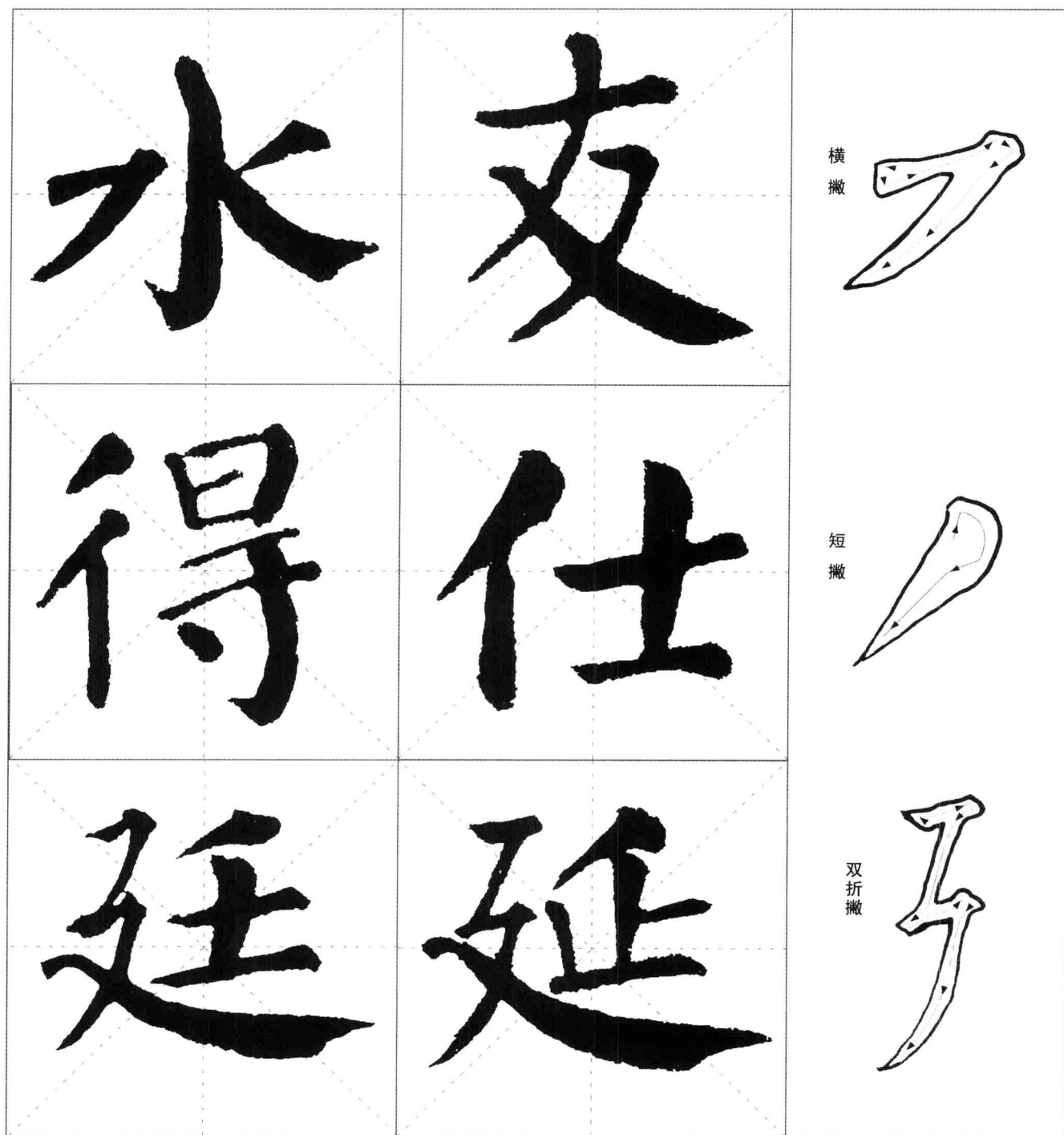
浙

季

千

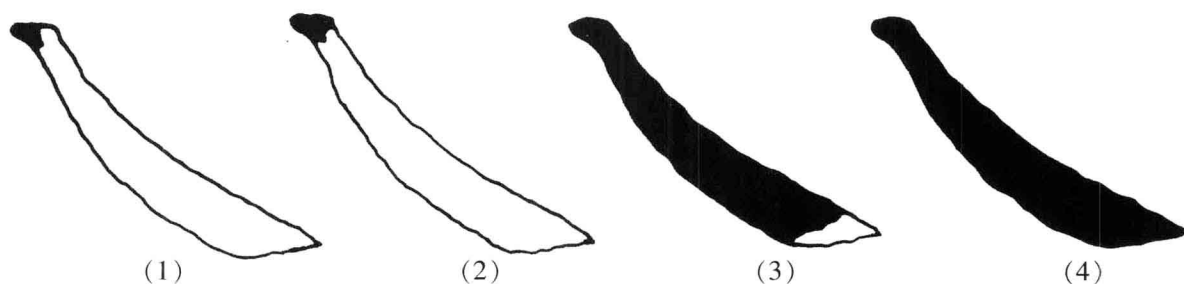
孝

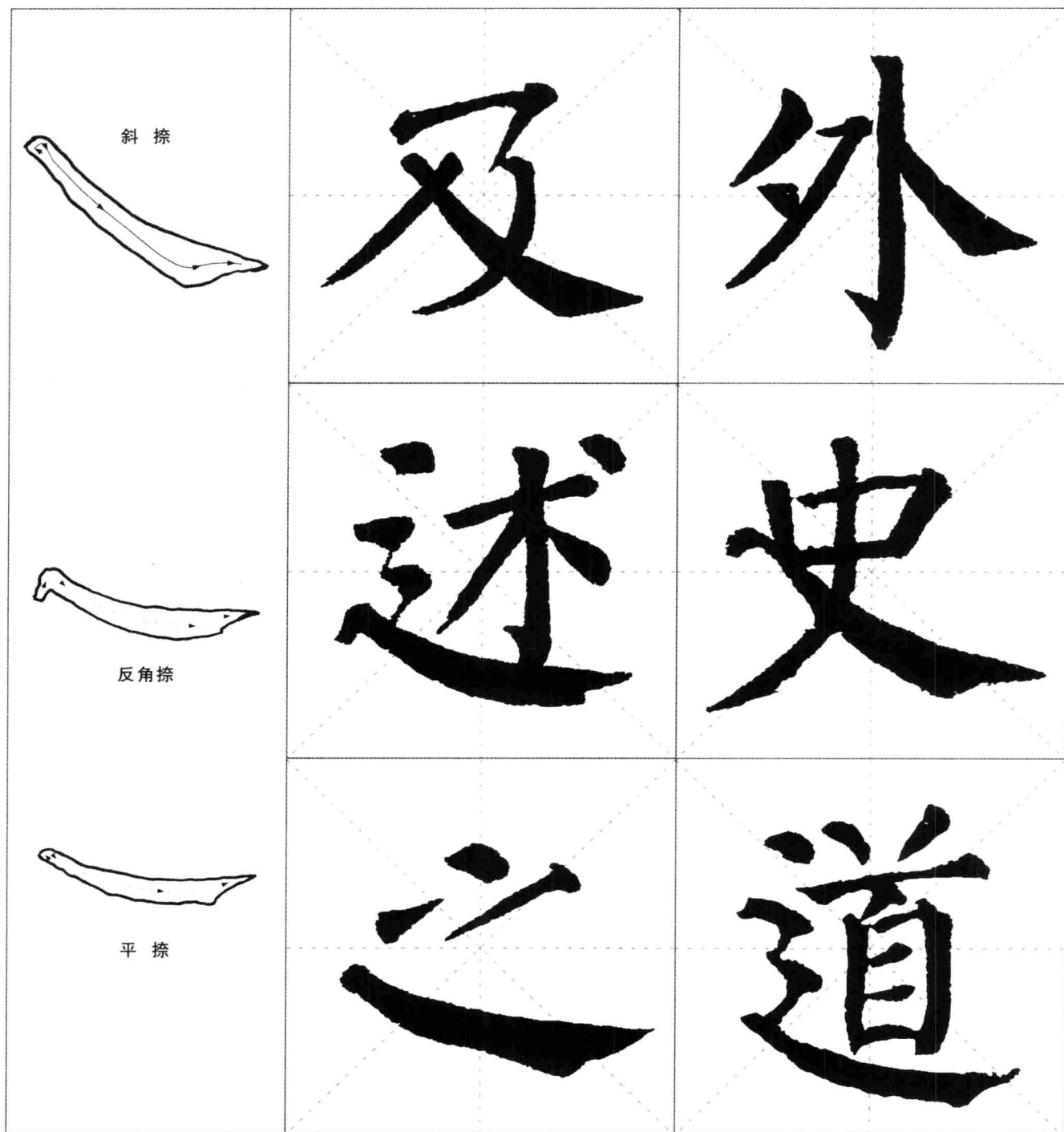
充



四、捺法

(1)向左逆锋起笔。(2)向右下顿。(3)边行边按笔。(4)提笔向右出锋收笔。收笔时提得过快则捺角短,提得过慢则捺角过粗,所以要适度。





五、点法

(1)逆锋起笔。(2)向右按笔。(3)向右下行笔。(4)提笔向下顿笔。(5)提笔回锋收笔。初学者容易一按了事,这样是不对的。再短小的笔画也有完整的起笔、行笔和收笔过程。



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



右点



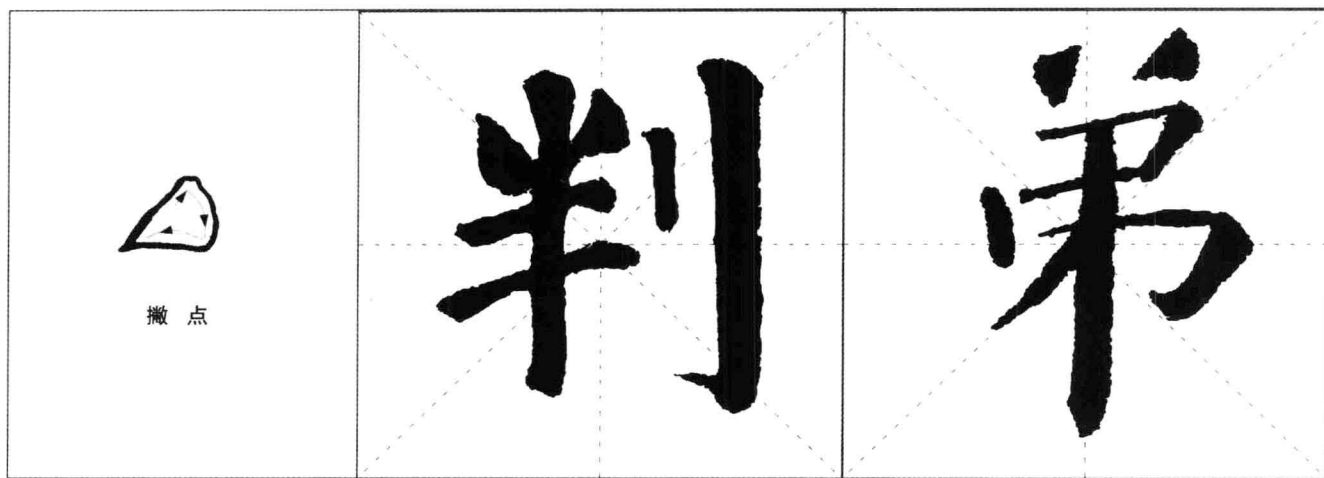
竖点



左点



挑点



六、钩法

(1) 同竖法。(2) 将笔提至笔尖着纸。(3) 向左下顿笔。(4) 蓄势向左出钩。最后的出钩动作可略快，实际钩是弹出去的。很多初学者说钩不好写，其实只要方法正确，钩法是比较容易掌握的，我们可以找这样的感觉：写钩就像用水瓢舀一瓢水之后，马上又向左泼出。



(1)



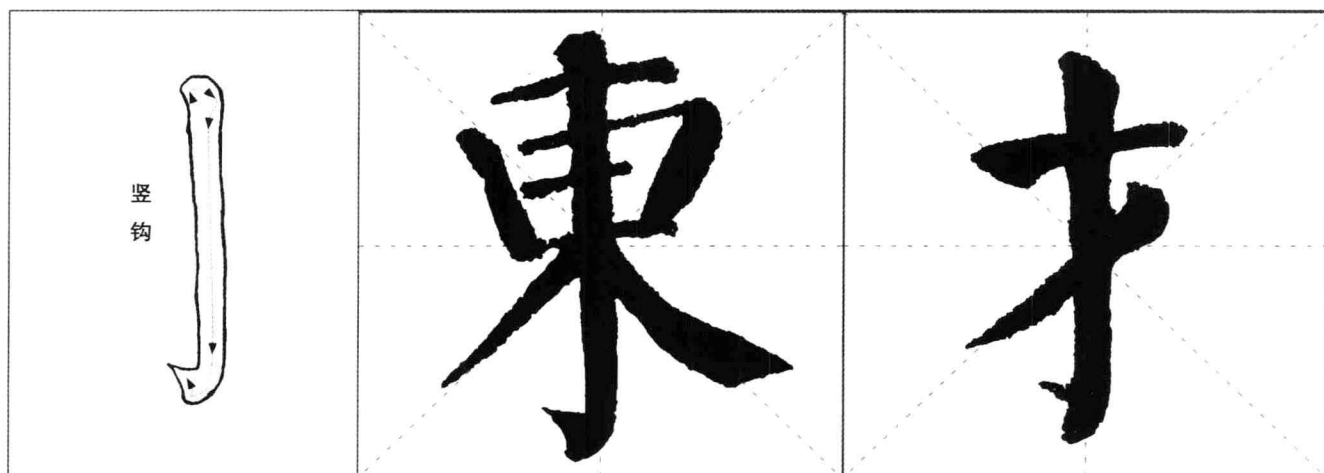
(2)



(3)



(4)



子

于

弯钩



武

成

戈钩



心

忠

卧钩



室

軍

横钩

