

颜真卿『勤礼碑』

楷书技法入门

施志伟 编著

□ 北京体育大学出版社

名碑名帖书法基础教程

名碑名帖书法基础教程

楷书技法入门

颜真卿

《勤礼碑》

施志伟 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 正
责任编辑 张清垣
审稿编辑 杨 木
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

楷书技法入门. 颜真卿《勤礼碑》/施志伟编著. - 北京:北京体育大学出版社,2009.5
ISBN 978-7-5644-0140-5

I. 楷… II. 施… III. 楷书-书法 IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 032865 号

楷书技法入门. 颜真卿《勤礼碑》

施志伟 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880×1230 毫米 1/16
印 张 5

2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者的话

“名碑名帖书法基础教程”丛书是一套切合书法基础教学和初学者自学的实用性很强的字帖。

“颜真卿《勤礼碑》楷书技法入门”以颜真卿《勤礼碑》为编写范本。此碑能给人一种雄强厚重，气势磅礴之感。其笔势开张，四满方正，宽绰疏朗，却不松散。取法外拓，内含富丽，拙中见美。这些都是该碑帖的神韵所在，也充分展示了颜体的风范。故为后世学颜书者不二选择。

本册在讲解传统书法技法，如点画、偏旁部首、间架结构和章法的同时，在范字中配画了毛笔运笔走势的轨迹，运用笔势图解的方法，使书法教学更为直观实用。从而使学书过程不再感到理解困难。是一本学校书法教学和初学者自学的实用教材。

为了配合教学，还选用原范字的偏旁、部首，运用计算机设计组合拼集了大量的范字，集字汇成常用成语、古诗等，引导学习者举一反三，加以变化运用，以达到事半功倍之效果。

本书在编写过程中得到了施俊烈、池劳荣、施芸卿、施佐腾很大的帮助，值此新书付梓之际对他们所付出的辛勤劳动表示诚挚的感谢。

目 录

一 概述.....	1
颜真卿《勤礼碑》简介.....	1
《勤礼碑》技法特点.....	1
毛笔使用方法.....	1
执笔方法、书写姿势、运笔方式.....	2
运笔方法.....	3
二 《勤礼碑》点画技法.....	4
三 《勤礼碑》部首技法.....	11
四 《勤礼碑》结构技法.....	26
五 书法临习方法.....	34
六 书法常用形制与临创训练.....	35
山居秋暝（唐）王维.....	37
春晓（唐）孟浩然.....	40
枫桥夜泊（唐）张继.....	42
登鹳雀楼（唐）王之涣.....	44
望天门山（唐）李白.....	46
独坐敬亭山（唐）李白.....	48
山行（唐）杜牧.....	50
宿建德江（唐）孟浩然.....	52
黄鹤楼送孟浩然之广陵（唐）李白.....	54
寻隐者不遇（唐）贾岛.....	56
早发白帝城（唐）李白.....	57
鸟鸣涧（唐）王维.....	60
赠花卿（唐）杜甫.....	62
附：名碑名帖欣赏.....	64
颜真卿《勤礼碑》局部.....	64

一、概述

◆ 颜真卿《勤礼碑》简介

颜真卿（公元709—785年），字清臣，祖籍京兆万年（今陕西西安），是唐代一位承前启后、创新成就杰出的大书法家。他出生于几代讲究文字学和书法艺术的封建士大夫家庭，幼年丧父，家境较贫，从小依靠外祖父生活。外祖父一家的学问极好，母亲殷氏亲自教他读书，他自己也非常用功，26岁时考中进士。34岁时，辞去所任醴泉县尉之职，师从大书法家张旭学书。公元747年，任监察御史，因秉性刚直，遭奸臣杨国忠排斥，出任平原太守。安禄山反叛，他首举义旗，被推为十七郡盟主，抵抗叛军。后入京，官至太子太师，封鲁郡开国公。他的书法在魏晋的基础上，融入篆、草笔意，用笔变方为圆，结构开阔，自成一体。他与唐代欧阳询、柳公权和元代赵孟頫被世人誉为“楷书四大家”。

《勤礼碑》是颜真卿晚年为他的祖父颜勤礼立的墓碑，系颜真卿撰文并书。全称《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史上护军颜君神道》。刻于唐大历十四年（公元779年），44行，每行38字，1922年出土，现藏陕西西安碑林。此碑是颜真卿中晚期的代表作品之一，较其前书确实到了炉火纯青的地步。在其继承传统的基础上，大胆改变古法，自出新意，颜体的风格已经成熟。在用笔上，由方为圆，劲健爽利，左右两侧的长竖，已从相背形变为相向形，横细竖粗愈加明显，转折处不用折笔，而是提行另起，蓄藏笔势暗转，结构看似散淡，然开张舒展得宜，奇中生巧妙，险中见平稳。其转折处多提笔另起，而见筋骨。完全形成苍劲浑朴、气势磅礴的颜楷风范。

◆ 《勤礼碑》技法特点

《勤礼碑》能给人一种雄强厚重，气势磅礴之感。颜真卿书法，笔势开张，四满方正，宽绰疏朗，却不松散。取法外拓，内含富丽，拙中见美，这些都是该碑帖的神韵所在。观其运笔 即起收、方圆、藏露、提按等特点。做到笔到力到，宜送勿拖，表现出的点画线条应圆润饱满、力透纸背、有立体感。圆笔多于方笔，起收宜藏勿露，露锋过多，难免结体单薄，点画乏力。察其笔势 即长短、曲直、巧拙、和峻之别。体势开张，宽绰疏朗，分而不离。即使在结构紧凑的前提下，也应内紧外松，把颜体字疏朗宽博的风格表现出来。看其结字 即正侧、向背、疏密、大小。结体要肥不臃肿、疏密有致，点画宜展勿缩，字形宜大勿小。用外拓法向两侧略显弧形拱出。而运用古篆汉隶的笔意和技法更是《颜勤礼碑》的特征。临习时应注意领悟并掌握。重心平稳是楷书结构布势的基本法则。《勤礼碑》的结体布势之妙在于奇中见平，险中求稳，静中寓动，生生有姿。

总之，临习《勤礼碑》首先要注意观其特征，找其规律，并通过不断地实践领悟其用笔与结体的妙处，才能得以事半功倍的效果。是一个观察、临习、再观察、再临习，逐步积累深入，循序渐进的过程，只有勤学苦练，才能提高自身的书写能力和艺术欣赏水平。

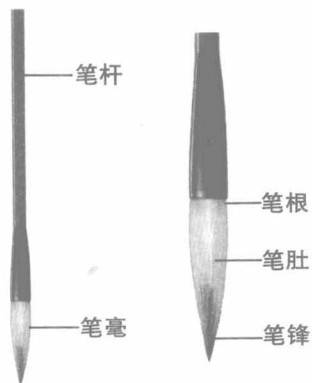
◆ 毛笔使用方法

毛笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别。笔毛的种类可分为软毫（羊毫）、硬毫（狼毫）和兼毫（狼、羊混合）三大类。初学书法可选笔毫不短于3厘米的羊毫长锋大楷。

好的毛笔其笔竿要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。新笔启用前，须先垂直置于冷水中，使笔锋自然泡开，且浸水时间不可太久，笔锋散开即可。写字前先以清水将笔毫浸湿，再吸去过多的水分，然后去蘸墨。蘸墨量适中，墨少则过干，不能运转自如，墨多则腰涨无力，皆不佳。若不经润笔即书，毫毛经顿挫重按，会变得脆而易断，弹性不佳。

书写之后应立即洗笔，否则笔毫干后必与墨、胶坚固黏合，再用时不易化开，且极易折损笔毫。洗净毛笔且理顺笔毛后，应悬挂于通风的阴凉处自然晾干，以保持笔毫原形及特性，不可曝于阳光下。



◆执笔方法

“压”，是指食指的作用。用食指第一节斜贴住笔管外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔管约束住。

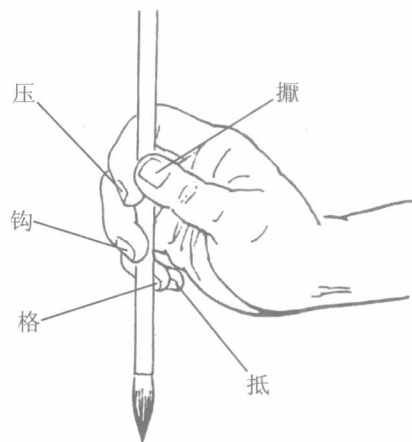
“钩”，是指中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指的力量。

“格”，是指无名指的作用。就是用无名指（第四指）背甲肉相连处从内向外顶住笔管。

“擗”，是指拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，力由内向外。

“抵”，是指小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指指向内的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

书写中执笔位置的高低，其实没有绝对的尺度，通常而言，写一般的毛笔字，即3~4厘米的字，执笔大约掌握在“上七下三”的部位。写小字，执笔可略低些，写大字执笔可稍高些。写隶书、楷书，执笔低些，写行书、草书执笔宜高些。



◆书写姿势

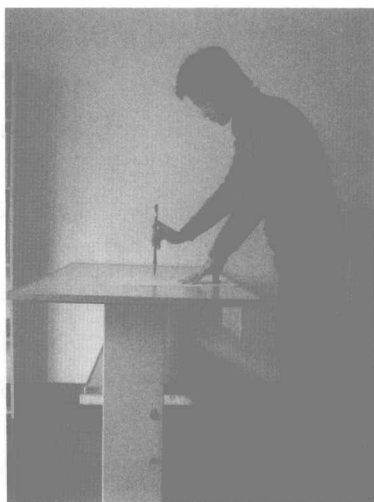
正确掌握笔法，首先要端正写字的姿势。一般来说，不管是坐着书写还是站着书写，一定要做到头正、身正、手正。

坐姿的要求：凡写不是太大的字，一般可以坐着书写，身体要端正，头要正，两肩要平，胸不贴桌，背不靠椅，两脚分开平放于地，不可悬空（因为写字须用全身之力送出，脚不着地，则写字无力），双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。



坐姿

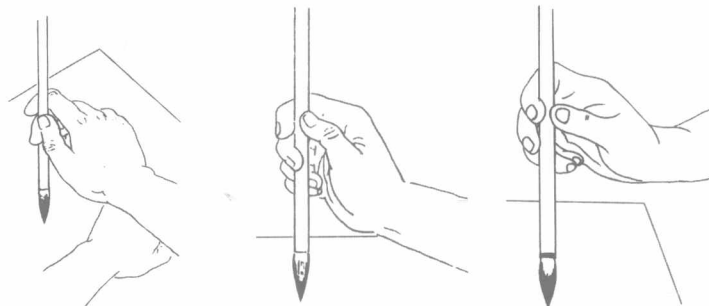
立姿的要求：写较大的字时，坐书会受到不少限制，身体的活动范围较小，视野不开阔，所以需要站着写。立姿与坐姿基本相同，只是书写时两脚自然分开，右脚稍向前，上身可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略微放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体，右手腕肘悬起，运气挥毫。



站姿

◆运笔方式

运笔即用手腕运转毛笔，要学会运笔，就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及其相互关系。一般来说，指的作用主要在于执笔，腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时，点画、间距较小，动作细微，就用五指协调行笔。如书写拳头般大小的字，由于运笔范围扩大，而以用腕为主，指则辅之。再大些的字，仅用腕也无济于事，就必须用臂来配合腕共同完成书写。



枕腕

悬腕

悬肘

枕腕 枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定。枕腕较适宜书写小字，而不适宜书写大字。

悬腕 悬腕比枕腕扩大了运笔范围，能较轻松地运动手腕，所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大，需经过训练才能得心应手。

悬肘 悬肘能全方位顾及字的点画和笔势，能使指、腕、臂各部自如地调节摆动，因此多数书法家喜用此法。

◆运笔方法

1. 藏锋与露锋

藏锋，指在起笔时取一个和笔画前进方向相反的逆势，即写横画时“欲左先右”；写竖画时“欲下先上”。收笔用回锋，即在笔画行至末端，应将笔锋回转，将锋尖藏于笔画之中，收笔回锋可使笔画交待清楚，使之含蓄浑融，饱满有力。

露锋，指起笔用顺锋，收笔用出锋。也就是说，笔锋的方向与行笔的方向始终相同，锋尖都露在笔画之外，显得锋芒毕露，神采焕发。

2. 方笔与圆笔

“方笔”和“圆笔”是根据不同字体或笔画形状采用的两种不同的表现手法。从字体上讲，篆、隶以圆笔为主，方笔为辅，楷书则反之。一般以无棱角者为“圆笔”，笔画的起、收笔或转弯呈弧线形，多用提笔，含蓄而内敛；有棱角者为“方笔”，笔画起、收笔或折处棱角分明，多用按笔，锋芒毕露。在书法中“方笔”和“圆笔”须结合使用。

3. 中锋与偏锋

中锋又称正锋，是指书写笔锋始终在点画中运行，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满。它是书法的根本笔法。由于笔锋在点画中间，因此在向下一笔画过渡时，能够做到“八面出锋”，使点画之间的气脉贯通，顾盼有姿。

偏锋，指运笔时将笔锋尖偏在点画一边。写出的点画往往有轻重不匀，一边光滑一边毛糙等弊病。一般书家以偏锋为败笔。

4. 提笔与按笔

提、按为用笔的上下运动。引笔向上为提，在行笔中笔锋着纸较少，笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全离纸。将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。

书法的点画，线条的粗细、浓淡、节奏等变化就是在提与按的运笔动作中完成的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋，保持中锋的关键作用。它是创造书法艺术形象的重要手段。

5. 一波三折与运笔速度

一波三折是指写捺画时，起笔要束得紧，颈部要铺得满，拓得开，所谓一笔之中有三折笔势。

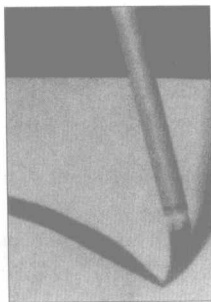
运笔速度不宜太快，也不可过慢。运笔太快，势必浮而不实；运笔过慢，必然呆滞无神。不同的笔画要有不同的速度，横须慢，竖要快；捺应慢，撇要快；折应慢，钩须快。一笔之中也应有快慢，如写一捺，起笔要慢，然后由慢而快，至捺脚又由快而慢，最后捺尖又由慢而快。只有快、慢结合，写出笔画才能既爽利又厚重。

6. 转笔与折笔

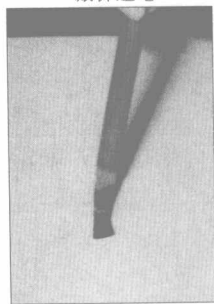
笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出带棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的方法。转笔在运笔时，笔锋应势转而线条不断，因而转的过程中一般不停顿；折笔起笔写横画时先向左逆势落笔，然后折向右行笔，在转折时，要略提锋后再按笔，提按在改变运笔方向的同时，又在按的基础上加了一个顿驻动作，以求得转角方整。



藏锋起笔



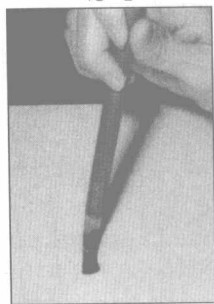
露锋收笔



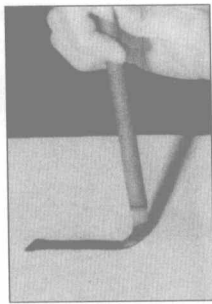
方笔



圆笔



中锋写横



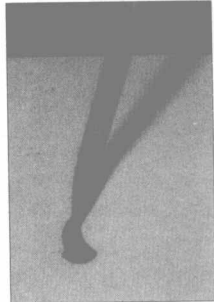
中锋写竖



按笔



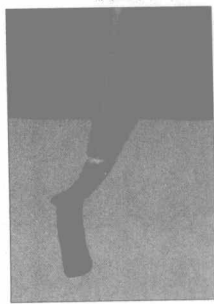
提笔



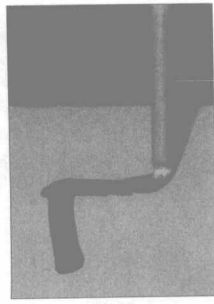
一波三折



一波三折



折笔



折笔

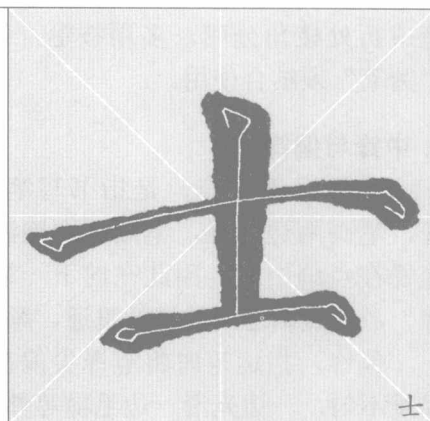
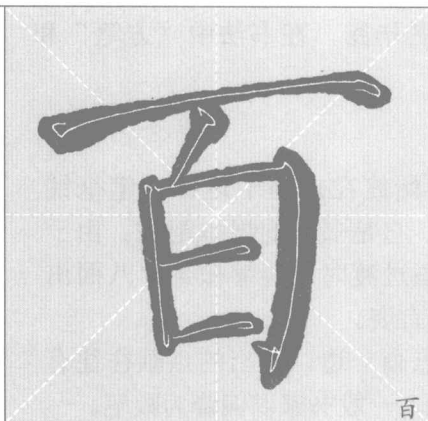
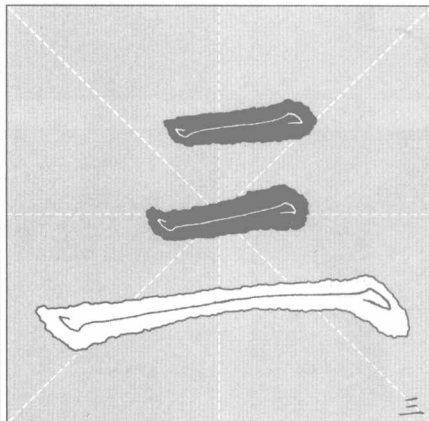
二、《勤礼碑》点画技法

《勤礼碑》气势雄浑苍劲，雍容大方。用笔清劲健硕，笔法精熟又富有变化，字形端庄方正，结体匀称，疏密适当，重心稳定，最具颜体特色，是他的代表作之一。

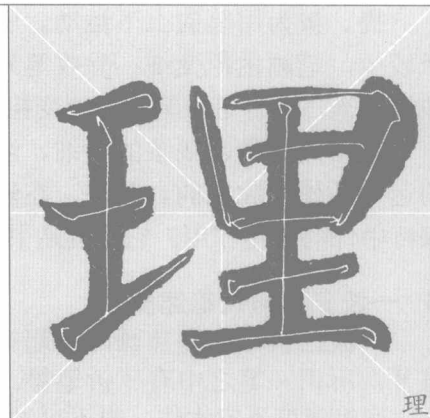
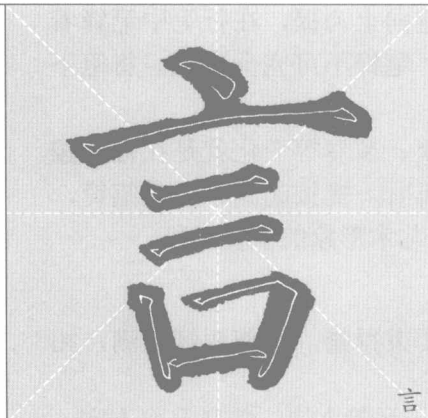
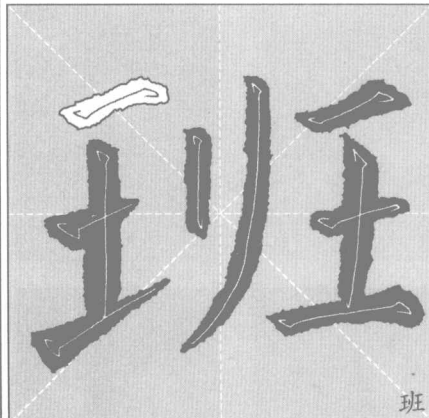


《勤礼碑》用笔以圆笔为主，方圆结合，落笔多藏锋，行笔雄健苍劲，收笔多回锋。横细竖粗，横平竖正，结体相向，气势磅礴。在字中突出主笔，如中竖、长竖、长捺、长钩等，多充分伸展，且写得厚重有力。转笔略提轻按，呈内方外圆之形；横折则或断或连，或提笔另起，分为两笔。捺画“蚕头燕尾”，钩头厚重圆浑，出钩短而尖锐。

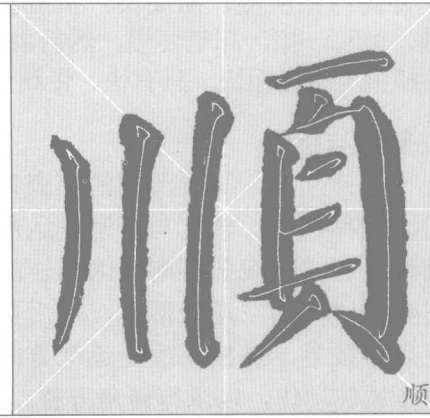
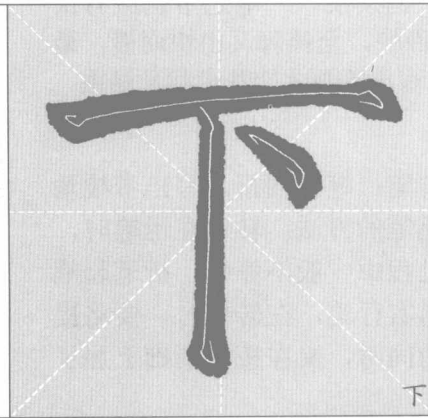
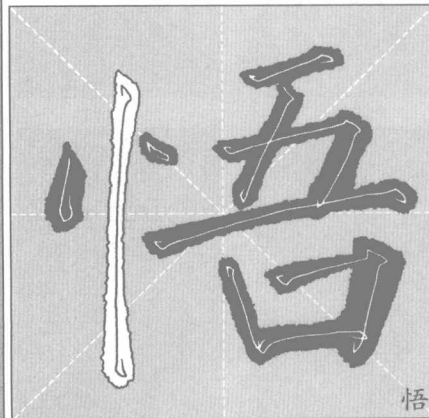
长横 藏锋起笔，折向右下顿笔按，提转中锋向右行笔，至末端转锋上昂稍驻向下作顿笔，向左上回锋再提锋收笔。



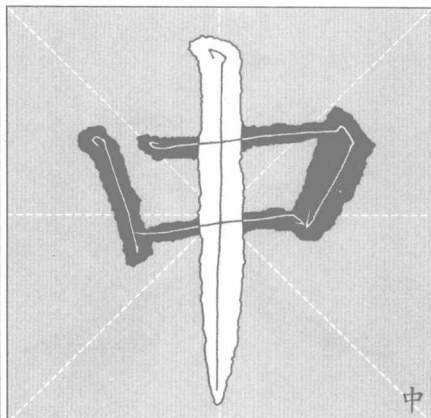
短横 尖锋或逆锋起笔，折笔向右下按，提笔转中锋向右稍行即转锋上昂，折笔向下作顿笔，向左回锋收笔。



垂露竖 轻锋向上逆入，把笔锋提到左上角，折笔向右下按，略挫动笔锋，将笔锋调中后引笔下行，至竖画末端稍驻再向下作顿笔，向左上(或右上)回锋收笔。



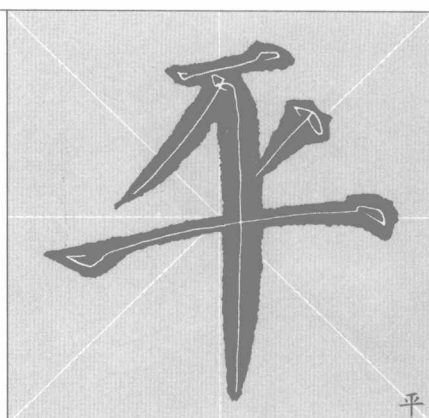
悬针竖 轻锋向上逆入，把笔锋提到左上角，折笔向右下按，略挫动笔锋，将笔锋调中后引笔下行，边行边提，最后出锋收笔。



中

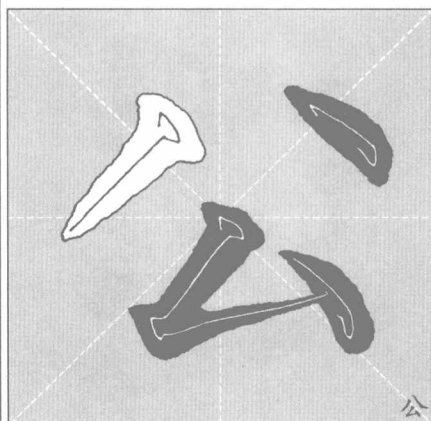


郭



平

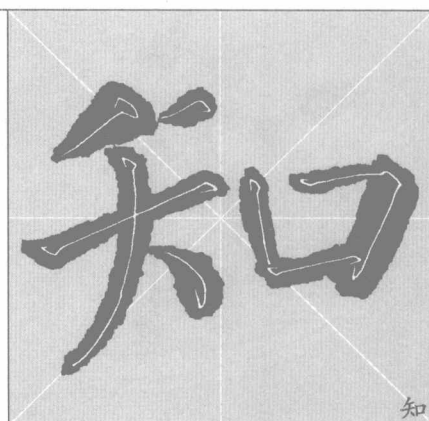
短撇 逆锋起笔，撇头较大 折笔向右下稍驻；转锋向左下边行边提锋撇出，撇锋短劲。



公

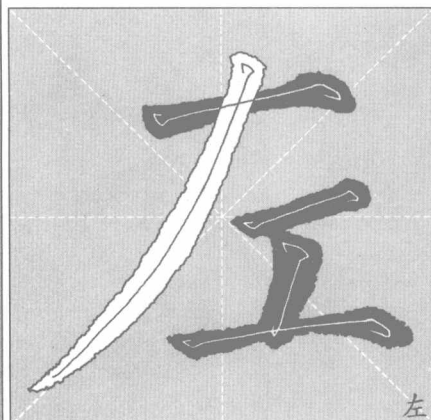


有

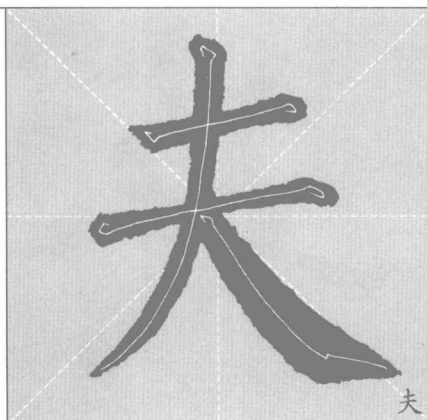


知

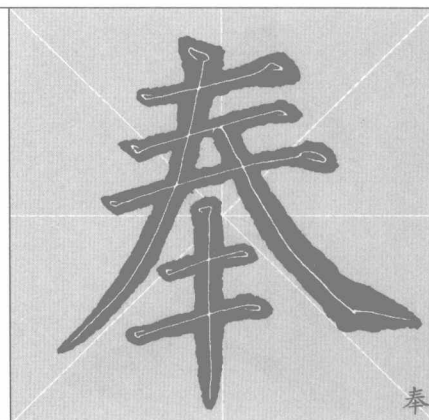
长撇 藏锋起笔或尖锋落笔，顺势向右下稍顿，转锋向左下行笔时微弯，边行边提快笔撇出，撇画长，笔锋送到撇尾。



左

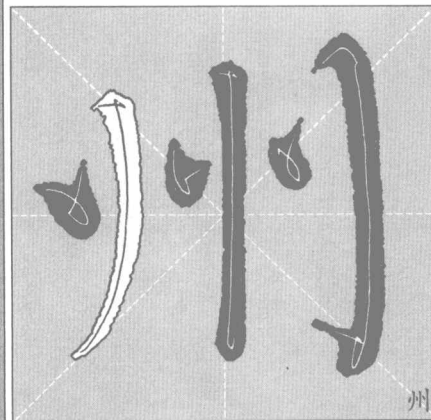


夫

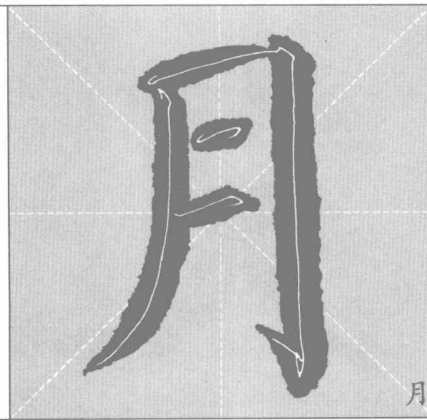


奉

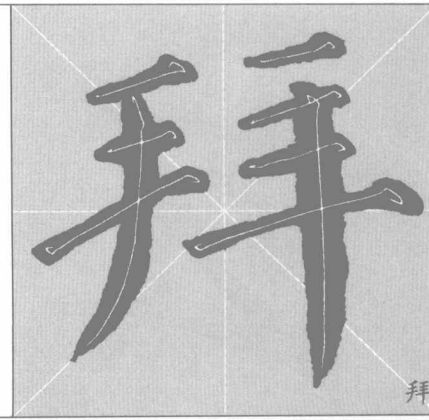
竖撇 逆锋起笔，折笔向右下顿稍驻，转锋向下行笔时微向左弯，边行边提快笔撇出，撇画长，笔锋送到撇尾。



州

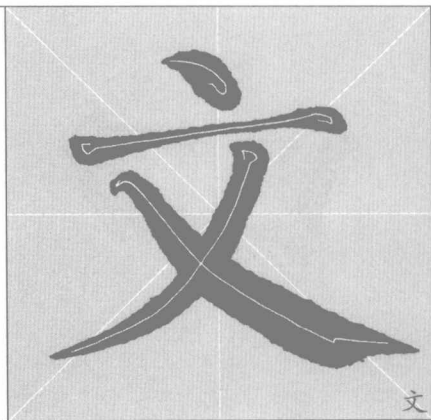
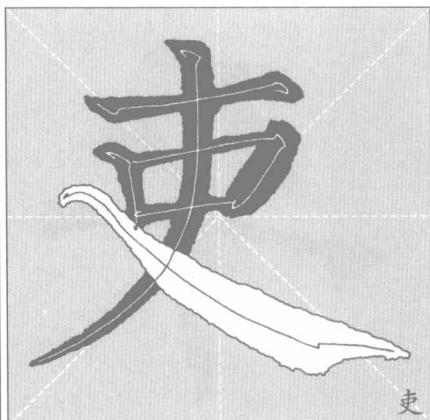


月

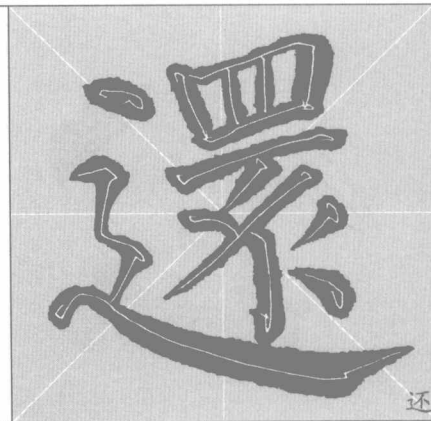
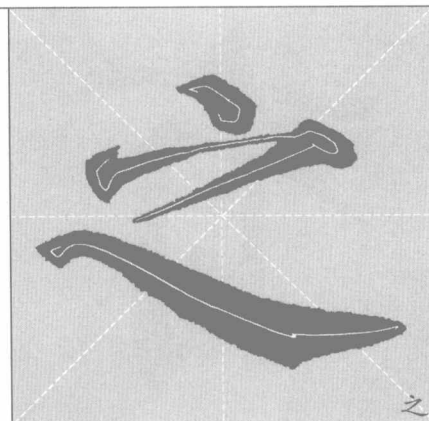


拜

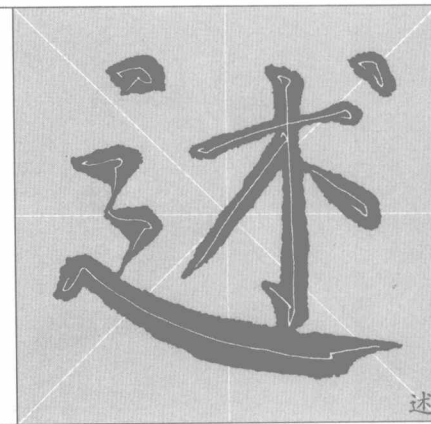
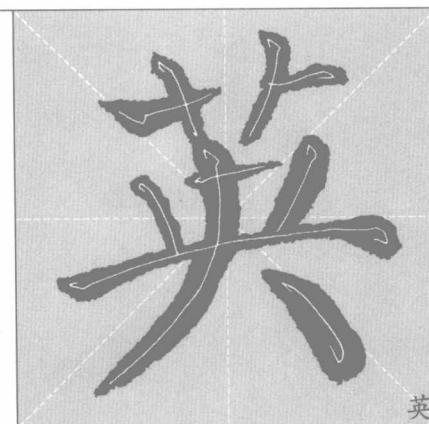
斜捺 逆锋或顺锋轻落起笔，翻锋向右下边行边按，或直或微弯，将至尽处稍顿蓄势，提笔向右捺出，捺脚较大。



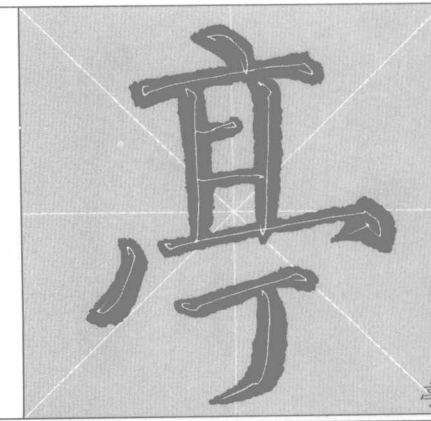
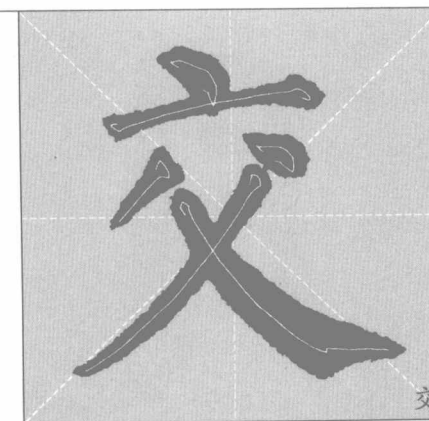
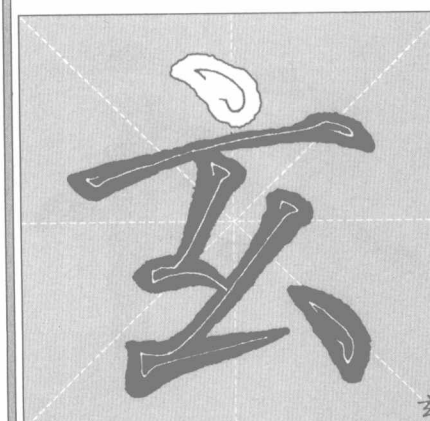
平捺 逆锋起笔，折笔向右下稍顿，转锋提笔向右下徐徐行笔，取势平坦，至捺脚稍驻蓄势，提笔向右捺出，捺脚较大。



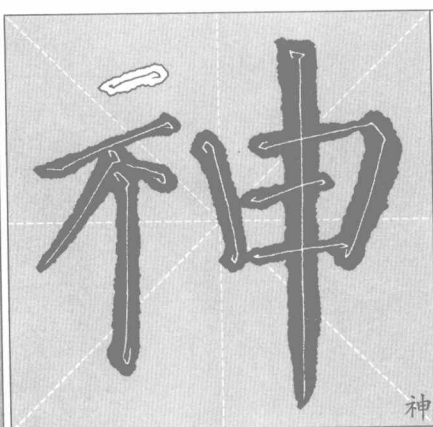
反捺 顺锋或逆锋起笔；顺势向右下行笔，边行边按顿，转锋向左上回锋收笔，捺脚呈圆形。



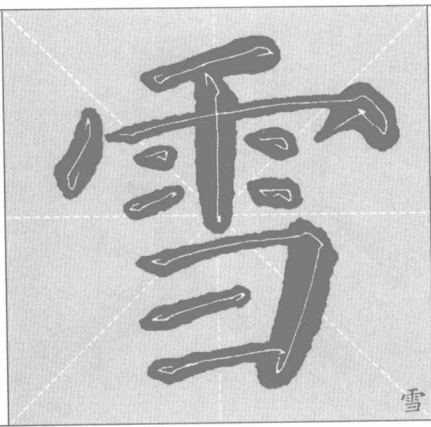
斜点 轻锋逆入起笔，折笔向右下铺毫运笔，轻提笔锋向左上回锋收笔。



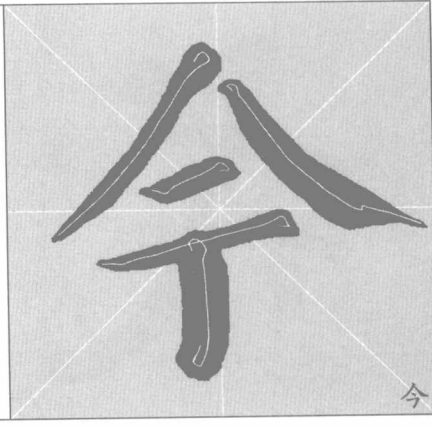
平点 轻锋落入起笔，折笔向右稍行随即回锋收笔；取势略上扬，形体稍长时似短横。



神

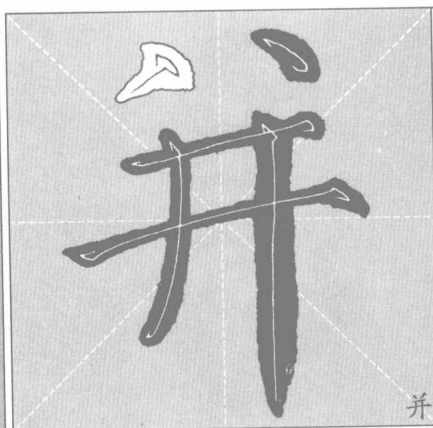


雪

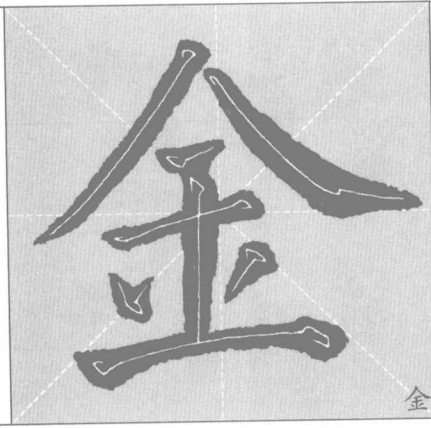


今

撇点 轻锋向右上方逆入，折笔向右下稍按，折锋向左下提锋撇出，撇锋短劲。



并

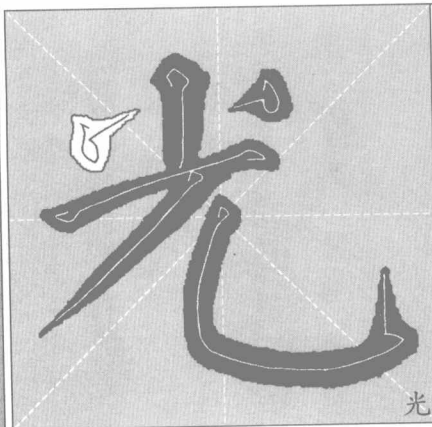


金



集

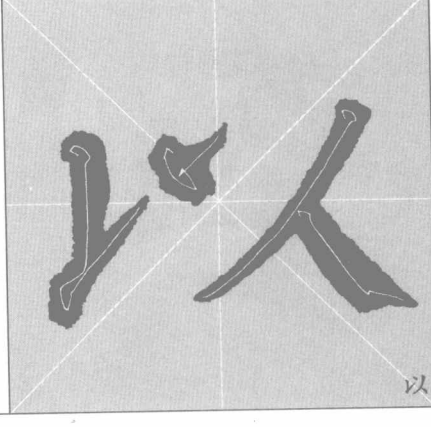
挑点 轻锋落笔，顺势向右下作一斜直落点，回锋向左上蓄势。收笔时边走边提，挑锋不宜长。



光

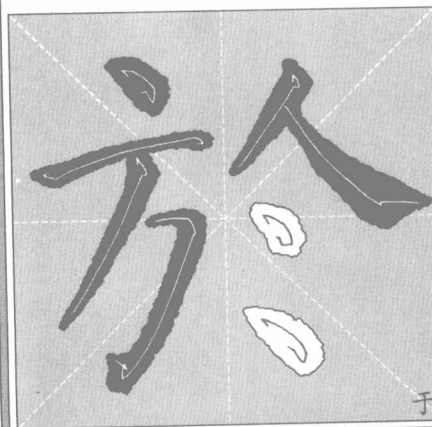


宗

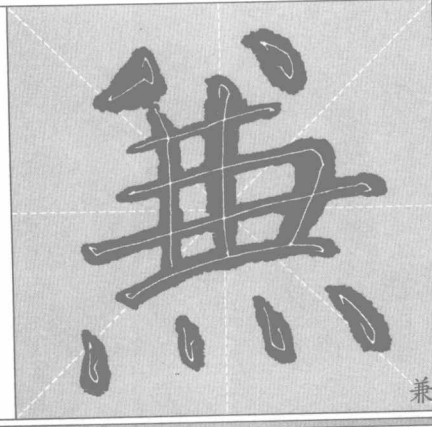


以

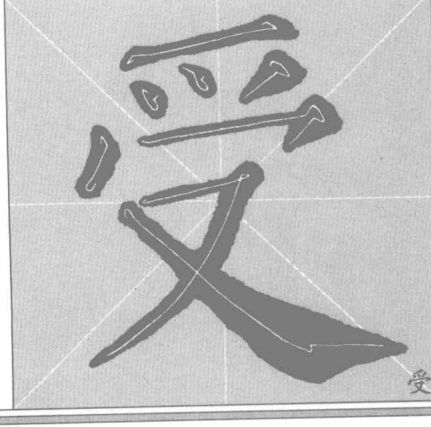
组合点 点画形状要有变化，各点之间笔断意连，互相呼应。



于

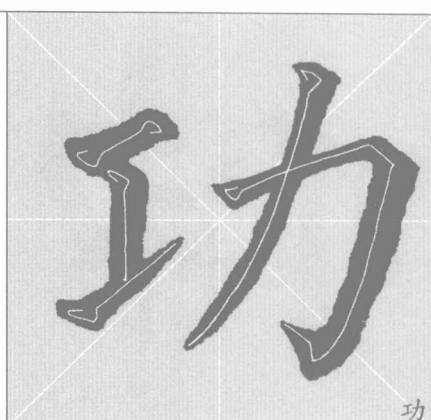
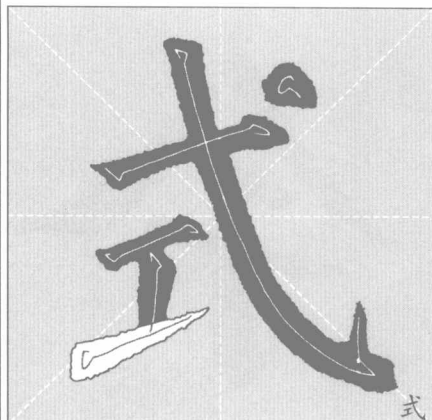


兼

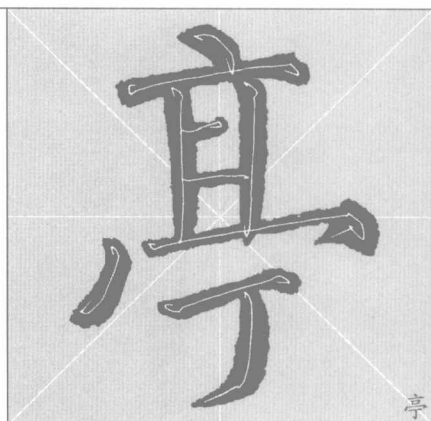
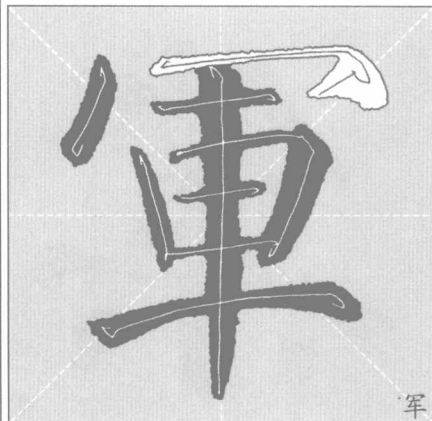


受

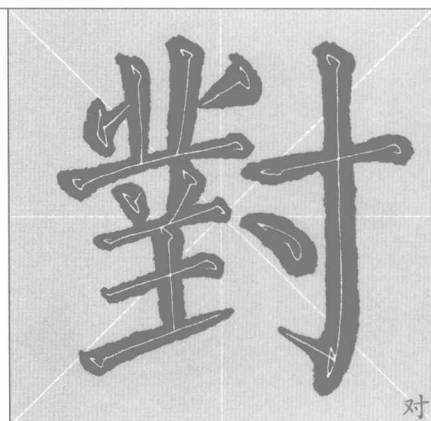
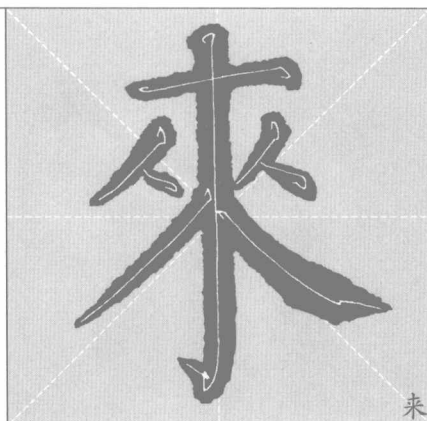
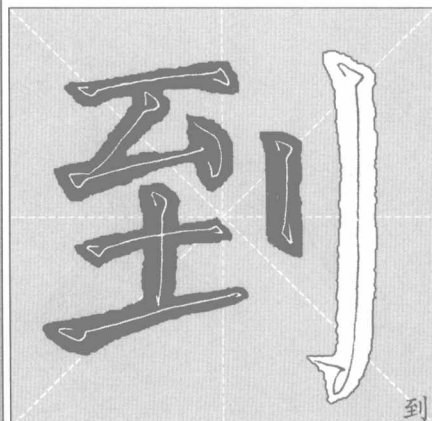
挑 藏锋或折锋起笔，转中锋蓄势，挑头或方或圆，提笔向右上角挑出。



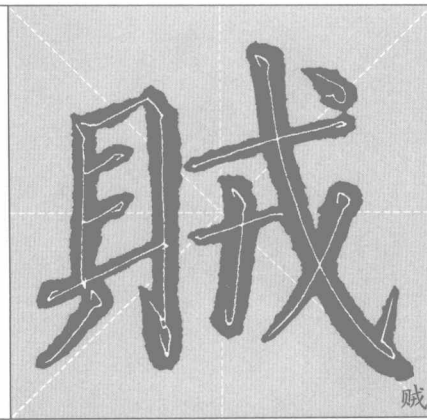
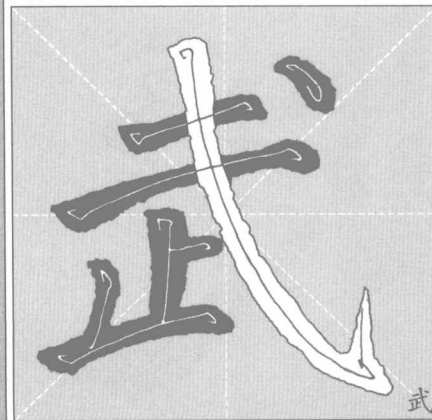
横钩 轻锋向右下落笔，折笔提转中锋向右行笔，至钩处提笔微昂向右下顿，折笔回锋蓄势，向左下钩出。



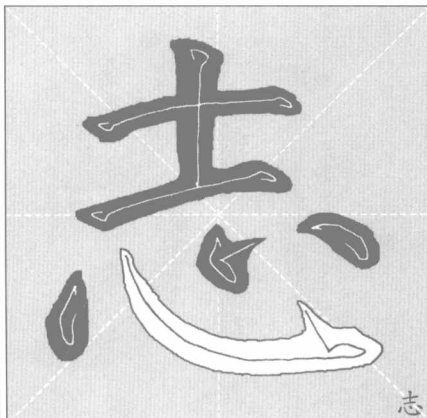
竖钩 藏锋向左上方起笔，折笔转锋向右按，提笔转中锋向下直行，至竖画末端稍驻顿，向上回锋蓄势，向左上钩出。



斜钩 逆锋轻落笔，折笔向右略按，转锋向右下作微弯行笔，至钩处轻顿，回锋稍驻蓄势，用力向右上钩出，钩锋或长或短。



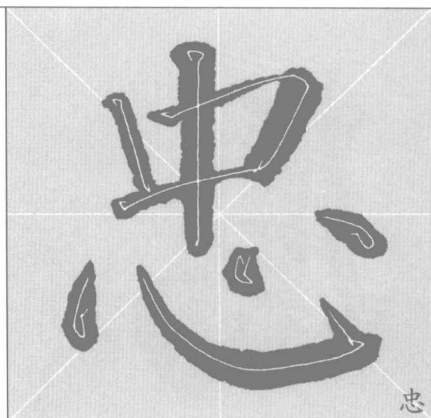
卧钩 尖锋轻落起笔，顺势向右下边行边按作横弯势行笔，至钩处轻顿，向左回锋，稍驻蓄势，用力钩出。



志

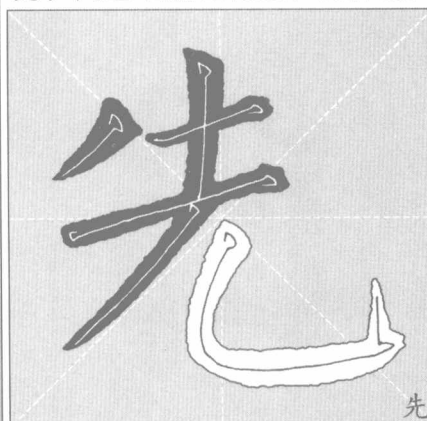


思

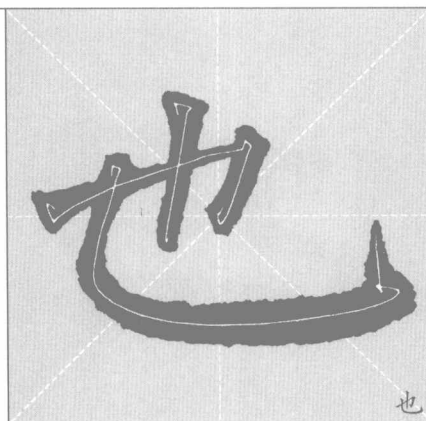


忠

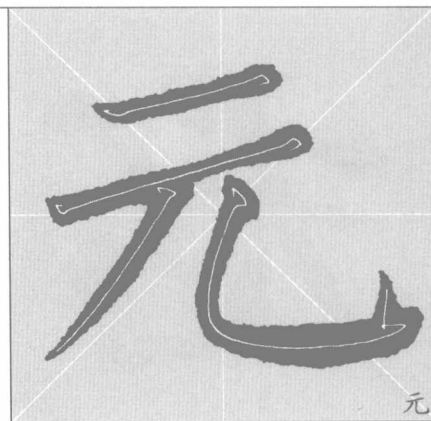
竖弯钩 逆锋起笔，折笔转锋向下中锋行笔，至弯处向右圆折，边行边按向右行笔，至钩处驻笔蓄势，向上略偏左钩出，钩锋稍大。



先

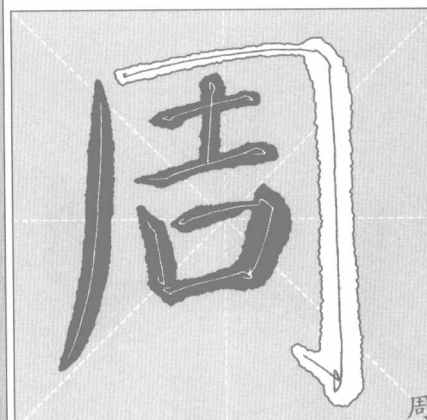


也

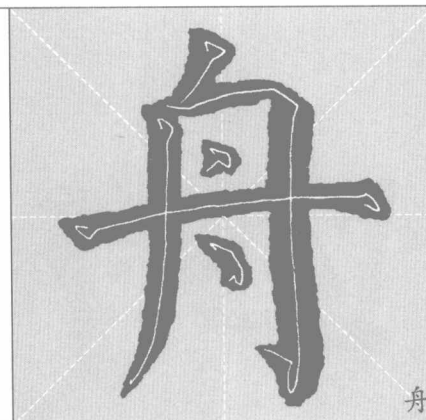


元

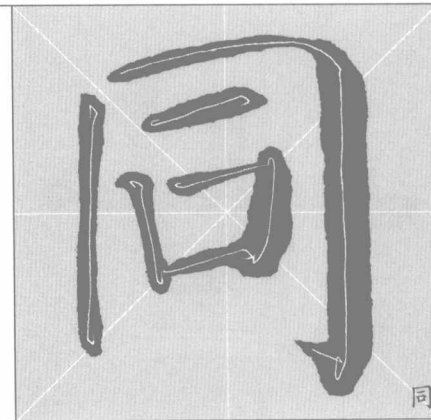
横折竖钩 顺锋起笔，顺势向右上行笔，至折处提笔微昂向右下顿，转锋向下直行，折笔要写得粗重，按笔作围，回锋蓄势，向左上钩出。



周

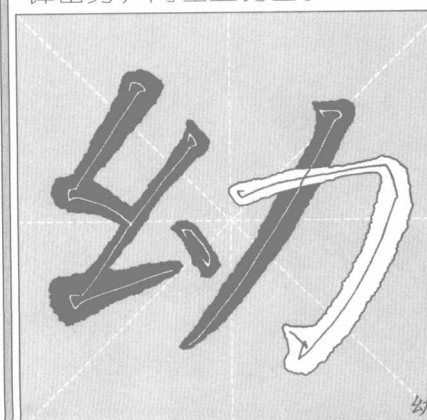


舟



同

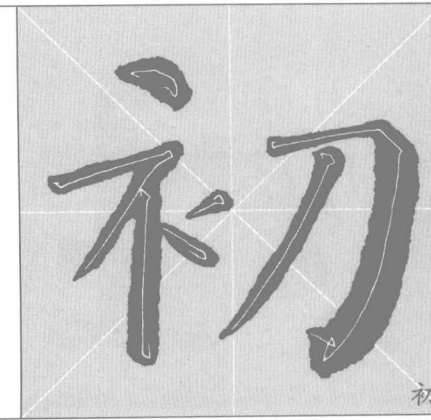
横折斜钩 藏锋起笔，提转中锋向右上行笔至折处，按顿转锋向左下斜行，要写得粗重些；驻笔回锋蓄势，向左上钩出。



幼



扬

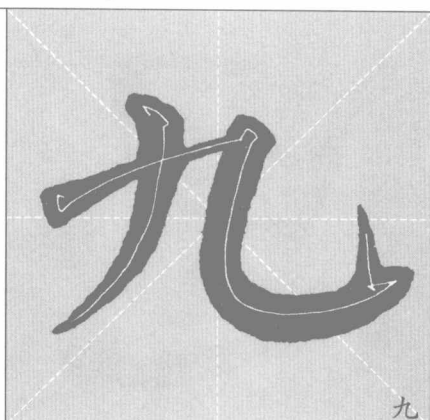


初

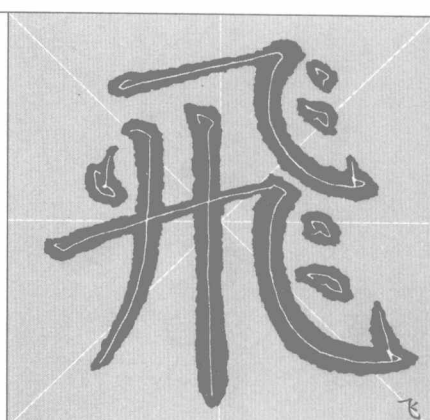
横折抛钩 藏锋起笔，折按提转中锋右行到末端，提笔上昂再顿笔转锋向下作弯势行笔，要写得粗重些；驻笔回锋蓄势，向左上钩出。



凤

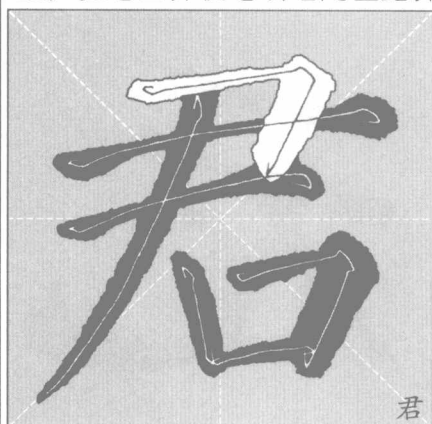


九

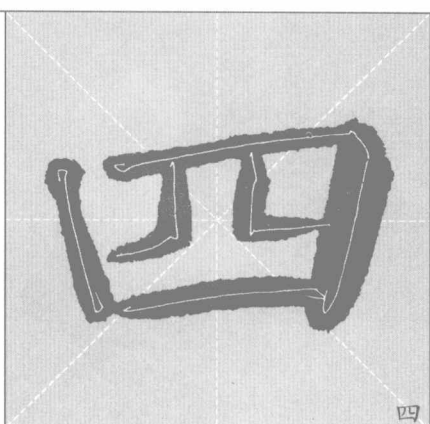


飞

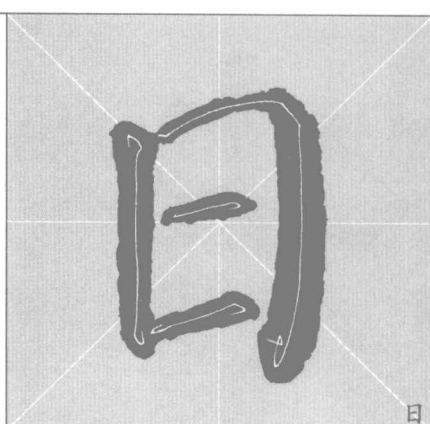
横折 逆锋起笔或折锋轻落，顺势向右上行笔，至折处向右下顿，转锋向下直行，折笔要写得粗重，驻笔回锋收笔或略向左露锋。



君

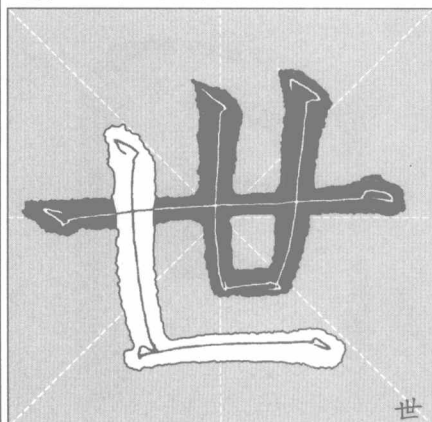


四



日

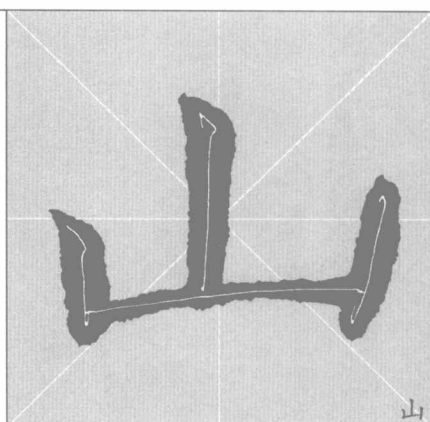
竖折 藏锋起笔，折笔向右按，转锋向下中锋行笔，转锋向右行笔或提笔向左微折，再转锋向右行笔，至末端回锋收笔。



世

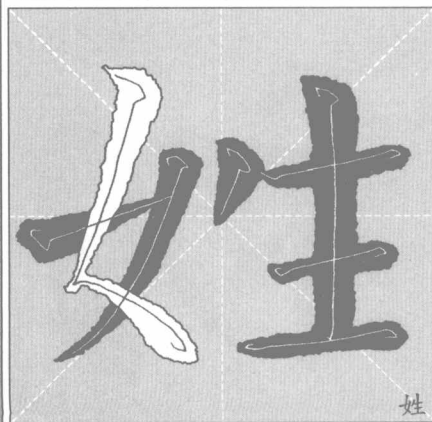


幽

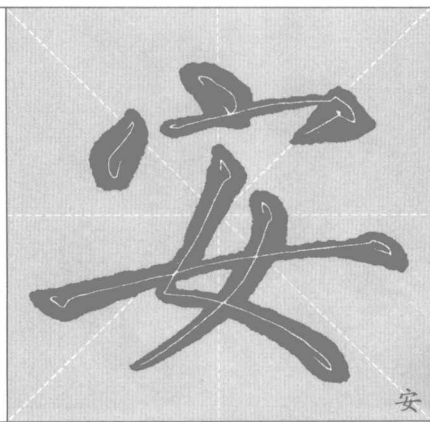


山

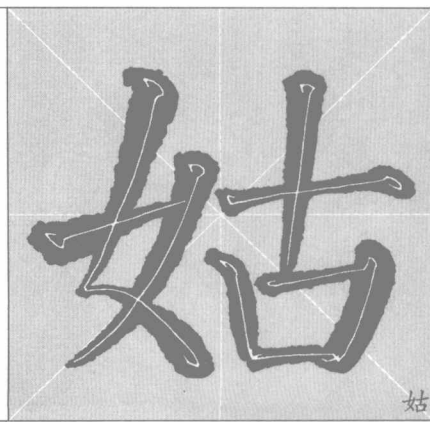
斜折点 逆锋或顺锋起笔，折笔向右下稍按，转锋向左下行笔，边行边提，至折处转笔向右下行，边行边按，至尽处稍顿回锋收笔。



姓



安



姑

三、《勤礼碑》部首技法

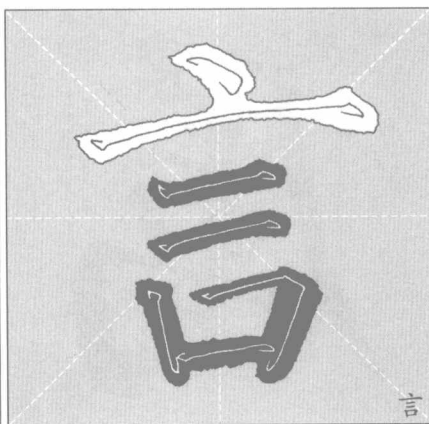
学习碑帖书法，既要练习书写笔画的基本功，还要加强对基本范式，尤其对常见偏旁写法的训练。汉字除独体字外，其余都是合体字。汉字的偏旁部首，又是合体字的主要组成部分，一个常用部首可以组合成很多字。所以写好部首也是学习任何碑帖必须掌握的基本功。



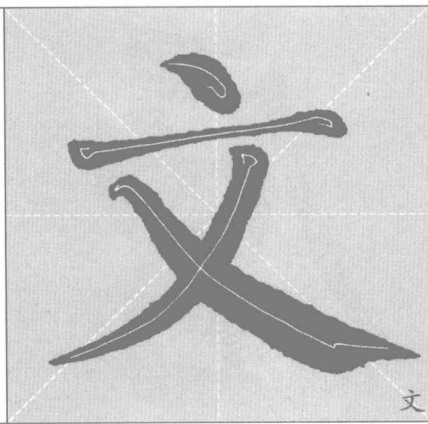
书写上下结构的字，要写上顾下，写下应上。天覆者下须收束，地载者上宜聚敛；上常设险，下须拨正；下欲穿插者，上应预先挪让。

书写左右结构的字，要写左顾右，写右应左。既要考虑统一，又要有变化。要处理好正欹、挪让、穿插、错落、开合、疏密等关系。在实际书写中，字的态势变化丰富，学习者不可拘泥。

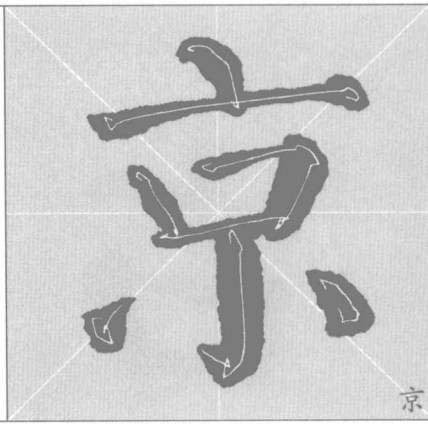
一 部 斜点居中，横画向右上取势，擦点而过，横画的长短、粗细因字而异。



言

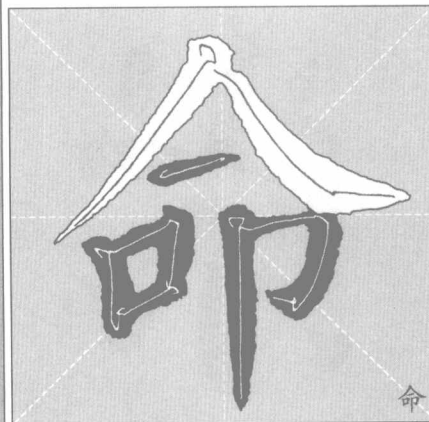


文

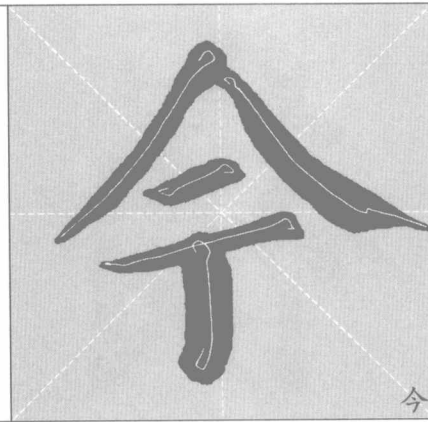


京

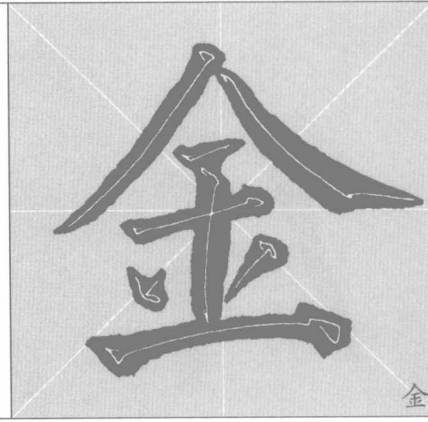
人 部 撇捺角度较斜，不能写得太小，要协调自然，保持平衡。



命

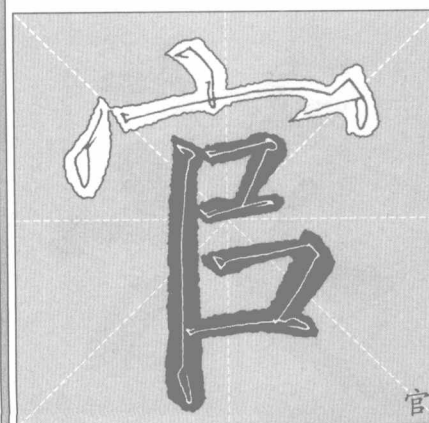


今

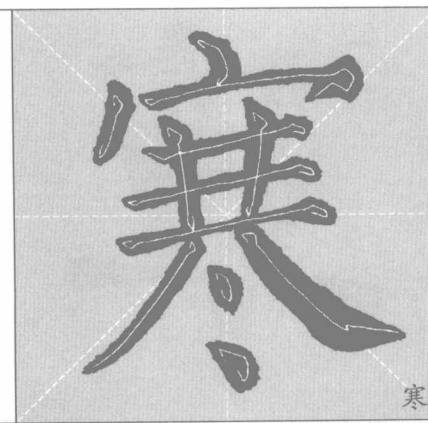


金

宀 部 一般要写得较宽。上点逆锋落笔再向下顿按，左点略向里弯。横钩右伸呈覆盖之势。



官

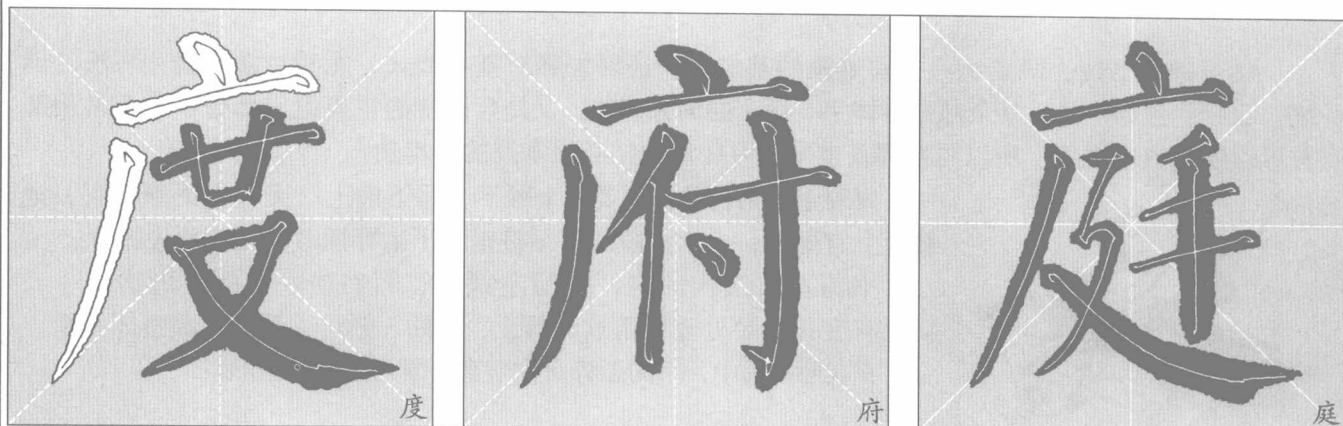


寒



察

广部 点取斜势居中，横不宜过长。撇画细长而劲挺，略带弧势。



尸部 横长折短，折笔粗重略向里斜。下横画略短。撇画要长，写得沉稳而劲挺，略带弧势。



山部 先写中竖，三竖要有变化，竖折与右竖要注意呼应；位居上部时，字形要稍扁且不宜太宽。



艹部 繁体写成四笔，笔顺依次是竖、横、横、竖。左竖回锋，右竖作撇，意连下部笔画。

