

全国中小学教材审定委员会审查通过

修订本

中学生字帖

叶圣陶题



库

希

颜体

述

颜真卿《颜勤礼碑》楷书习字教范

小
钢

楷
笔

字
字

君

范
范

上海书画出版社

封面题签

叶圣陶

编写者

苍舒

钢笔字书写者

顾家麟

封面设计

周萍

责任编辑

吴惠霖

周卫

中学生字帖 颜体

本社编



上海书画出版社出版发行 上海钦州南路81号
邮政编码:200233

上海市印刷十厂印刷 新华书店上海发行所经销

开本: 787×1092 1/16 印张: 4

1995年6月第2版 2001年6月第8次印刷

ISBN 7-80512-558-9/G·96 定价:4.00元

《颜勤礼碑》楷书习字教范

颜真卿简介及《勤礼碑》临习要领

颜真卿(公元七〇九——七八五)字清臣,唐代杰出书法家。自署琅琊郡(今山东省东南部)人。代宗时曾被封为鲁郡公,故世称“颜鲁公”。

他的书法初学褚遂良,三十五岁后从张旭得笔法。正楷端庄雄伟,气势开张;行书遒劲郁勃,天真自然。用笔易方为圆,弃隶法而取篆草笔意,古法为之一变,开创了新风格。颜书在书法上的成就和影响极大,千百年来盛行不衰。颜真卿以后的各代著名书法家,大多取法于颜。他的碑刻有《多宝塔碑》、《麻姑仙坛记》、《李元靖碑》、《颜勤礼碑》、《颜家庙碑》等。行书有《争座位帖》,书迹有《自书告身》及《祭侄文稿》。这些众多的颜字资料,为后人学习颜书提供了方便。

这部楷书习字教范是采用颜体书的代表作品《颜勤礼碑》编辑成的。《颜勤礼碑》系颜真卿六十岁时所书,此碑的点画,有其独特的写法,将在本书第一章中作具体的分析。这里先简要介绍《颜勤礼碑》的字形和点画的特征以及习写此碑的运笔要领,以方便初学者的临习。

(一)

一、字形特点:

体态豁达端庄,雍容大方,遒劲豪宕,舒展开阔,疏密适当,结构停匀,善于避让,字口丰满,竖多相向,字形大体上为长方接近正方。

二、点画特征:

(1) 行笔雄健有力,落笔多藏锋,收笔多回锋。起笔处方笔少,圆笔多,横画起笔多斜角。

(2) 点画讲究呼应、贯气。就是说上一笔的收笔和下一笔的起笔之间气势连贯。

(3) 同一字中同样的点画,两笔以上便各有变化;同样的部首相遇,也见不同,显得生动多姿。

(4) 横画轻、竖画重,但两竖并存时,左竖常和横画一样粗细;中竖都极粗壮有力;悬针竖常多写到该笔画五分之四处方逐渐提收。左右竖画多相向,如:“门”“具”等。

(5) 长横多上拱且微向右上角运行,笔画渐细,以顿法收笔。笔画虽斜,但感觉上却是平的。

(6) 捺笔有“蚕头燕尾”之态(“蚕头”指笔画的起端象蚕的圆头;“燕尾”指捺笔末端呈分叉状,似燕子的尾巴);长捺常成瓢样的弧形,起笔较轻,出尾处较粗壮,尾端大多较长。

(7) 转笔常用提法,圆转直下,而不取折笔。转折之笔多呈内方外圆。这样笔画不能写成弯曲的形状。

(8) “口”字写成上宽下窄状,两面基本对称。

(9) 钩法多成鸟嘴状。“竖弯钩”的底部圆转,上部平正,出钩处内方外圆,内直外斜。

(10) “火字点”的四点,有些都作从左向右的同向斜点,也有些是第一点左向,余三点右向。一般中间两点稍细,左右两点较粗。

(二)

临习要领。

《颜勤礼碑》中每个字的每一笔，无不挺拔劲健，可谓笔笔力到。临写时，必须使腕部和肘部都悬离桌面。腕肘离桌可高可低，坐着临写，肘部离开桌面一、二公分即可。肘部离开了桌面，腕部自然悬离。但应注意身体不能倾侧，肩膀不能上耸。总之，以坐得自然，书写舒适、便利为准。

腕肘悬离桌面，是为了在运笔时不受阻碍，使力自然运用到笔尖上来。初学的人，悬腕肘习字，手会发抖，落笔不能控制，行笔不会如意；但只要坚持一段时间，就会习惯。这是要写好字的基本功，不能放松。

《颜勤礼碑》的点画，起笔多用圆笔。圆笔要用藏锋起笔：笔锋着纸先向点画的逆方向运笔，再回锋顺着点画的走向力行。即欲下先上，欲右先左。收笔时，顺原路将笔锋送回点画内，即回锋收笔。

《颜勤礼碑》的“撇”有多种，有“竖撇”（如“月”、“用”的撇）、“斜撇”（如“大”、“人”的撇）、“平撇”（如“重”、“千”的撇），都要求靠腕力用力把笔锋送到撇端，做到笔到力到。

《颜勤礼碑》的点画，从按到提，从提到按，过渡非常自然，几乎没有骤起骤落的写法，连“折”的写法也都用“暗过”的方法。

要练好点画，还应注意要笔笔留得住。要免于用笔单薄轻浮，就得注意多练回锋收笔。即使是“撇”、“捺”、“提”等出锋笔画，只要不需呼应下一笔，就都要做到空中回锋。千万不能一“飘”而出，不可收拾。

颜字点画雄强粗壮、挺健道劲。如只强调其粗壮的一面，写得肥钝臃肿，那就有损于颜字的特点了。

为使学用方便，本帖毛笔字部分的选字，系从碑刻原版翻制成墨迹。特此说明。

编 者 的 话

我社编辑的这套《中学生字帖》共四种。第一种是柳体(选自柳公权《玄秘塔碑》、《神策军碑》),第二种为颜体(选自颜真卿《勤礼碑》),第三种系赵体(选自赵孟頫《三门记》、《胆巴碑》),第四种乃欧体(选自欧阳询《九成宫醴泉铭》)。每种字帖均根据《中学语文教学大纲》的要求,编有毛笔大楷、小楷字帖和钢笔字帖以及书法欣赏四个部分,称为“四用字帖”。为便于教学及初学者自学,我们遵照循序渐进的原则,毛笔字部分按“笔画”、“部首”、“结构”等章节编排。每个章节都有文字说明,指出临习的重点、必须掌握的要领及具体的书写方法,通俗易懂。教师可根据自己的擅长及教学需要选择本套字帖中的任何一种,供初中一、二年级使用。同时,本套教材也适合于师范院校学生及广大书法爱好者选用。

在这套《中学生字帖》编写前,我们曾广泛听取了书法家和在书法教学第一线的教师们的意见,经过集体讨论,方由从事书法教学工作多年的同志分头执笔编写的。由于我们的经验尚不足,这项工作只能是一个尝试,故希望广大读者在使用过程中提出宝贵意见及建议,以利改进。

在这套字帖的编辑过程中,曾得到中央教育部有关部门的指导,北京等书法团体和上海中学、上海卢湾中学、上海市成都第二中学等,蔡慧苹、赵崇岫等同志也给了我们不少支持和帮助,在此顺致深切的谢意。

本套字帖问世以来,深受使用单位欢迎,印数已达数千万。

本次重订,我们根据全国中小学教材审定委员会的审查意见,对本套字帖作了较大的修订,尽可能把异体字和繁体字掉换成简化字。实在无法换的,姑从旧。然而,希望读者特别是广大学生在实际使用时,仍应以简化字为准。

一九九〇年十二月

争座位帖

狀請寶故得身畫凌煙之閣名
藏太室之廷時之器也其威矣然而終
之艱難故曰滿而不溢所以長守富
貴而不危所以長守貴也可未儆懼乎

祭姪文稿

元元年歲次戊戌九月庚
 子言子中得州銀青光祿
 大夫持節蒲州汝軍平蒲州
 刺史上柱國封丹楊縣開國
 侯食邑一千三百戶庶幾子

多宝塔碑

於四依有禪師法号楚金
姓程廣平人也祖父並信
著釋門慶歸法胤母高氏
久而無姪夜夢諸佛覺而
有娠是生龍象之徵無取

小字麻姑仙坛记

有唐撫州南城縣仙姑山仙壇記
顏直卿撰并書
麻姑者葛稚川神仙傳云姓王字平欲東之於海
山過吳蔡經家教其辟穀地壇也經去十餘年
還誘客言七月七日王君當來過到期日子平
車駕五龍各異色絳綃衣威儀赫奕如大將也
至生須臾引見經父兄遣人與麻姑相聞亦莫知
麻姑是何神也言王方平敬報久不待民間今來在
此想麻姑能變來有信信還但聞其語不見所使人
曰麻姑再拜不見忽已五百餘年尊卑有序修敬無
階思念久煩信承在彼登山顛倒而先被記當於行

郭家庙碑

聽孝思孔昭
立居歆焉
高碑盛美
既微猷

鲜于氏离堆记

寢與食
薦無何

颜家庙碑

少監國子祭
酒太子少保
顏君廟碑銘

自书告身

儀使上柱國魯郡開國公顏真卿立德踐行當四科之首懿文碩學爲百氏之宗

宋璟碑

史郡開國公顏真卿

目 次

第一章 笔画

- 第一单元 基本笔画运笔练习 (1)
- 第二单元 基本笔画形态变化 (3)
- 第三单元 笔画组合变化 (11)

第二章 部首

第一节 字头练习

- 第一单元 对准直中线书写的字头 (15)
- 第二单元 对准直中线左右分开的字头 (16)
- 第三单元 对准直中线左右不分开的字头 (16)

第二节 边旁字练习

- 第一单元 左旁字的书写练习 (17)
- 第二单元 右旁字的书写练习 (21)

第三节 框廓形的边旁字练习

- 第一单元 左覆披边旁字的书写练习 (23)
- 第二单元 框廓字的书写练习 (24)

第四节 部首在字底(附其他部首)的练习

- 第一单元 部首在字底的书写练习 (25)
- 第二单元 附: 其他部首的书写练习 (26)

第三章 间架结构

第一节 结构形式

- 第一单元 独体字的书写练习 (27)
- 第二单元 左右结构的书写练习 (28)
- 第三单元 上下结构的书写练习 (29)
- 第四单元 内外结构的书写练习 (30)

第二节 结构比例

- 第一单元 左右结构比例(一) (31)
- 第二单元 左右结构比例(二) (33)
- 第三单元 左右结构比例(三) (35)
- 第四单元 左右结构比例(四) (36)
- 第五单元 上下结构比例(一) (37)
- 第六单元 上下结构比例(二) (39)

第七单元	上下结构比例(三)	(41)
第八单元	包围、覆披结构比例	(42)
第三节	结构布势	
第一单元	重心平稳	(44)
第二单元	点画、部位的呼应	(46)
第三单元	疏、密、大、小字形的布势	(48)
第四单元	长、短、偏、斜字形的布势	(49)
第五单元	堆、插、重、并字形的布势	(50)
第六单元	向、背、孤、单字形的布势	(51)

小楷字范

辑录唐人写经	(52)
--------	------

钢笔字范

正楷

诸葛亮：出师表	(55)
---------	------

行书

杨朔：荔枝蜜	(57)
--------	------

颜真卿书法欣赏

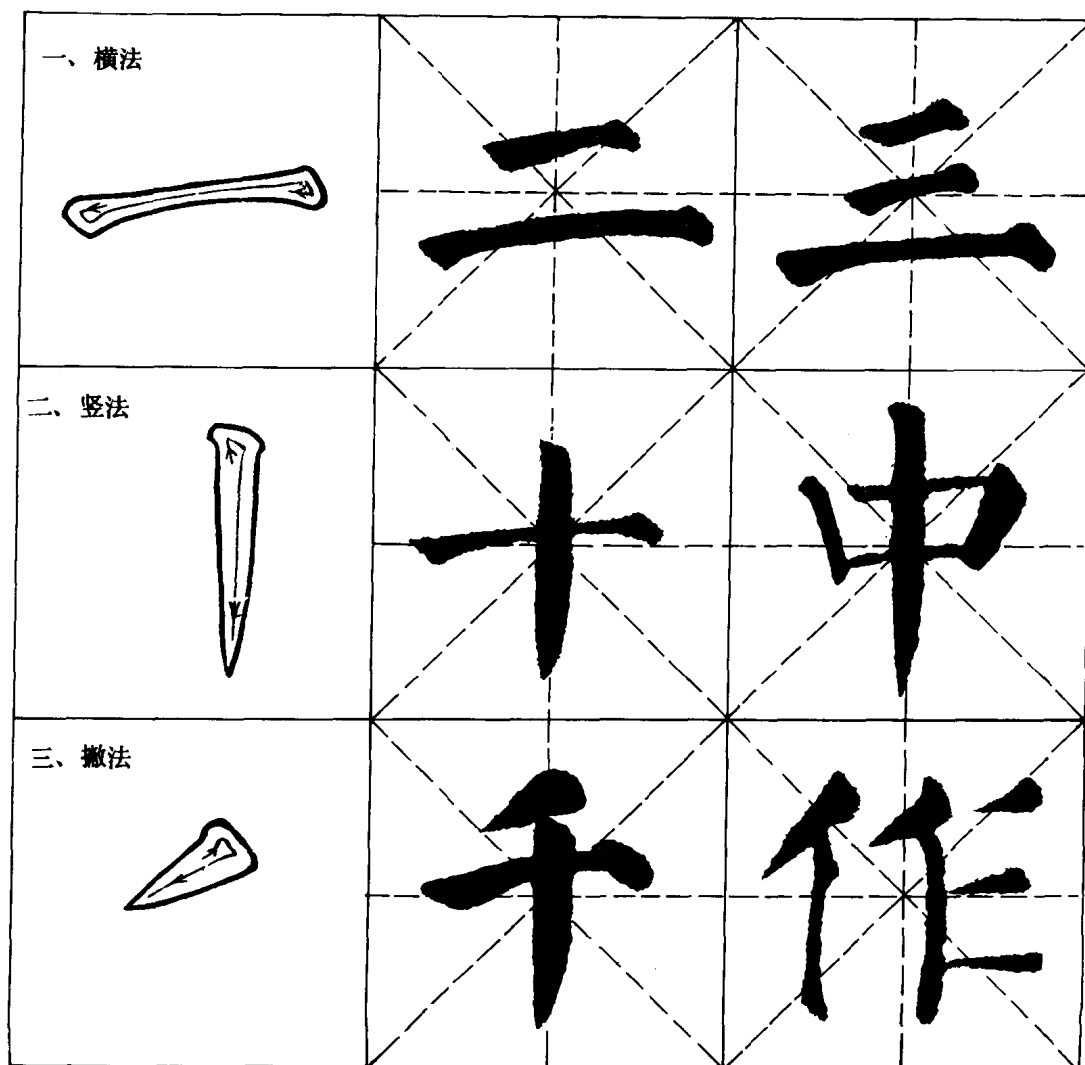
第一章 笔 画

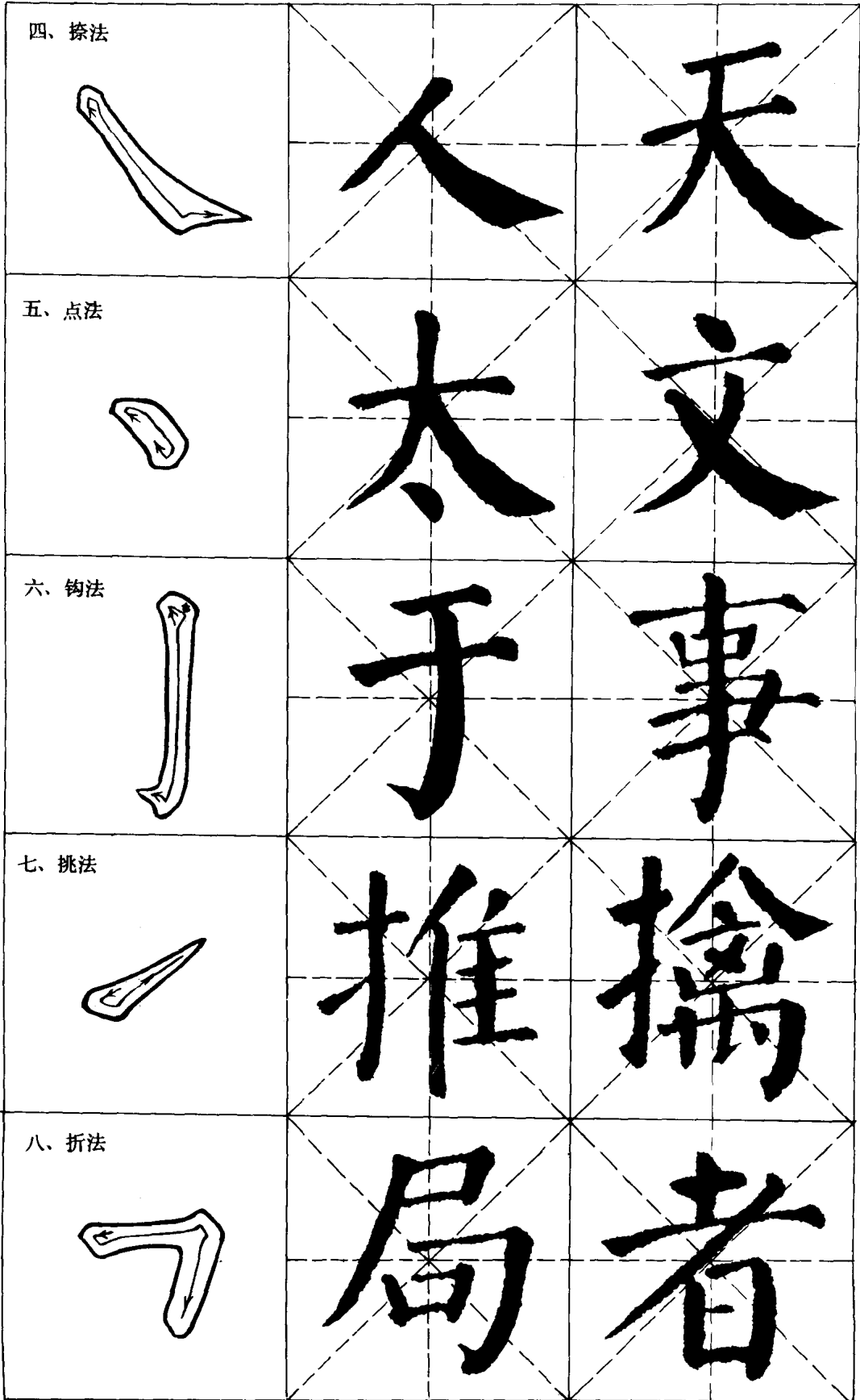
构成汉字的基本笔画是横、竖、撇、捺、点、钩、挑、折八种，由这八种衍变而成的约有五十种左右。

要学好毛笔字，首先要将这八种笔画写象；而要写象各种笔画，便应学会每种笔画是如何落笔、行笔和收笔的。在书写时，应注意到每个笔画的形态及其走向、长短、肥瘦及细微的变化。提按的过渡要自然、匀称，不能骤起骤落。

这一章共分三个单元。练习时，必须循序渐进。

第一单元 基本笔画运笔练习

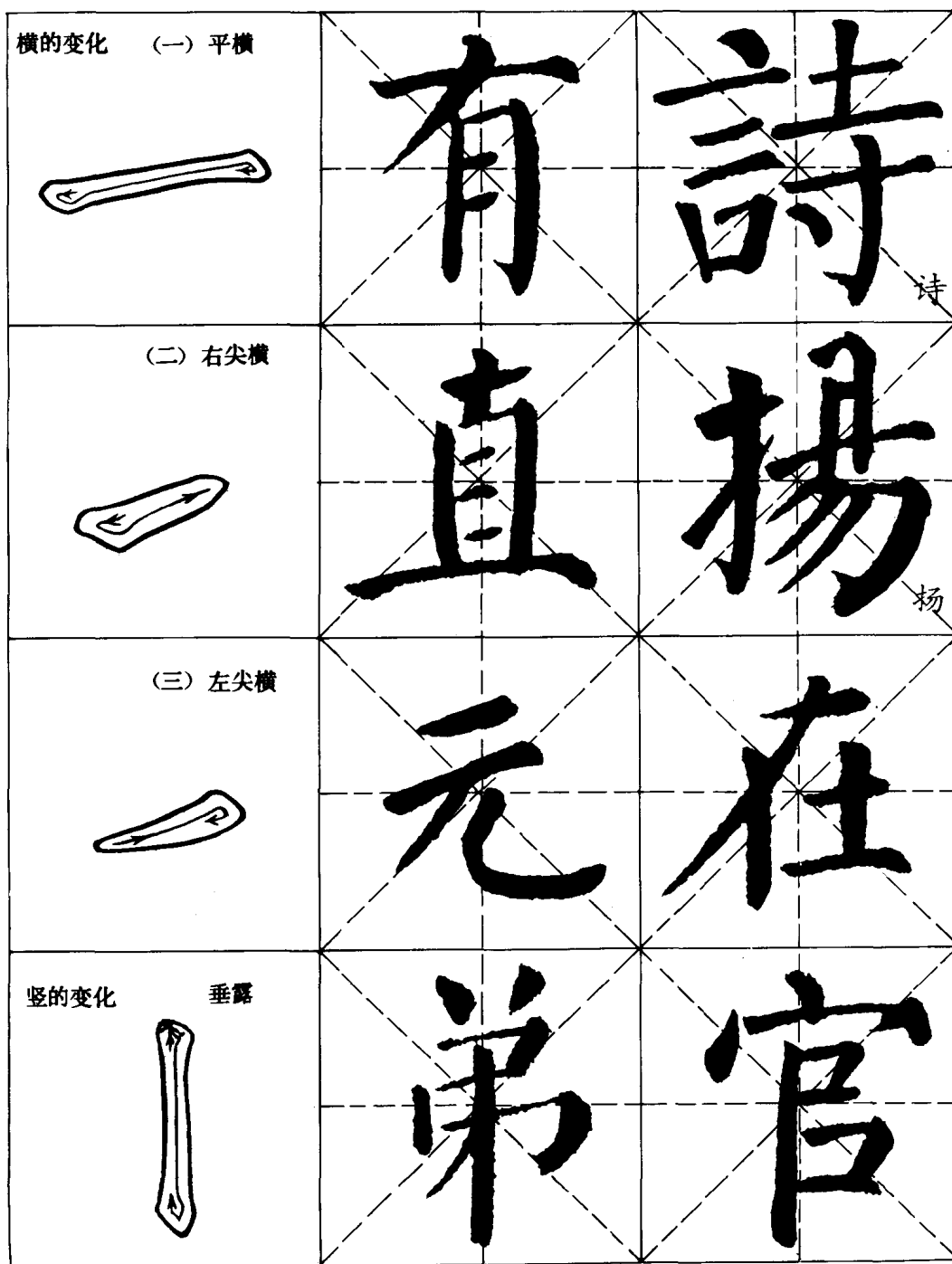




第二单元 基本笔画形态的变化

众多的笔画形态都是从前述的八种基本笔画演化出来的。要求在书写时，认真注意点画的走向以及提、按、顿、转等的复杂变化。

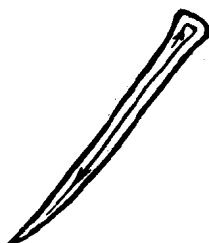
一、变化了的笔画形态的写法



撇的变化 (一) 短撇



(二) 直撇



(三) 竖撇



捺的变化 (一) 弧捺、短捺



(二) 平捺



仁 行

老 孝

左 吏

以 台

之 逝

(三) 反捺



点的变化 (一) 长点



(二) 撇点



(三) 挑点



(四) 垂点



女	安
下	不
判	寅
京	洗
宮	宗

(五) 瓜子点



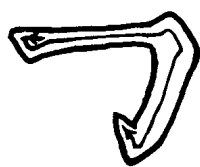
(六) 竖点



钩的变化 (一) 弧弯钩



(二) 横折钩



(三) 刀钩



主 沂

恨 悟

子 孫 孙

而 司

加 初

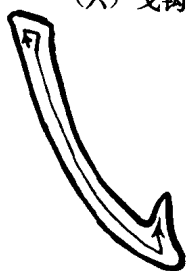
(四) 左耳钩



(五) 右耳钩



(六) 戈钩



(七) 心钩



(八) 竖弯钩



陳陽

陈

阳

邠郡

成武

心忠

元兄

(九) 右向钩



(十) 单耳钩



折的变化 (一) 短折



(二) 竖折



(三) 高折



長

长

萬

万

命

節

节

言

官

世

開

开

直

首

(四) 右短折 		
(五) 左短折 		
(六) 右角折 		
(七) 斜角折 		
(八) 走之折 		