

颜真卿《颜勤礼碑》临习指要

贾诚隽 著

颜

北京体育大学出版社

颜真卿《颜勤礼碑》临习指要

贾诚隽 著

北京体育大学出版社

策划编辑:张清垣

责任编辑:张清垣

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:长 春

责任印制:青 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

颜真卿《颜勤礼碑》临习指要/贾诚隽著. - 北京:北京体育大学出版社,
2003.1

ISBN 7-81051-878-X

I. 颜… II. 贾… III. ①毛笔字-楷书-书法②楷书-碑帖-中国-唐代 IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 105070 号

颜真卿《颜勤礼碑》临习指要

贾诚隽 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:7.75

定价:15.00 元

2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:6000 册

ISBN 7-81051-878-X/J·114

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

誠彥先生致力中國書法教
學多年。其間刻苦治學、尊崇民
族優秀傳統文化藝術，堅持并
弘揚正統書風，以其自身的超
逸書藝，在書法教學中做出很
好的貢獻。中國書法事業的健康
正確地發展，最需要像賈誠
彥先生這樣的教師。

劉炳森識

1998.4.7.

劉炳森先生題辭

誦席日、作生涯
文自就、氣自華
更羨臨池驚の座
顏筋柳骨楷書家
詩贈誠齋先生
志斌



梁志斌先生題辭

講習廿載口碑佳

又采書藝茂凡集

涉獵多門臨他苦

類懷柳濤自成家

誠為方家兩正

劉鐵寶

目 录

一、颜真卿及《颜勤礼碑》	(1)
二、习字概说	(2)
(一) 立志学书 持之以恒	(2)
(二) 尊重传统 力避狂怪	(2)
(三) 广观博览 字外求之	(2)
三、习字步骤与方法	(4)
(一) 执 笔	(4)
(二) 运 腕	(5)
(三) 运 笔	(5)
(四) 中锋与侧锋	(7)
(五) 藏锋与露锋	(8)
(六) 临 摹	(8)
四、《颜勤礼碑》点画的写法	(10)
五、《颜勤礼碑》点画特征	(30)
(一) 点 类	(30)
(二) 横 类	(32)
(三) 竖 类	(34)
(四) 撇与捺类	(36)
(五) 钩 类	(38)
六、间架结构原则	(41)
(一) 平正安稳	(41)
(二) 疏密匀称	(46)

(三) 比例适当	(48)
(四) 呼应连贯	(53)
(五) 向背得宜	(53)
(六) 参差错落	(55)
七、《颜勤礼碑》间架结构特征	(59)
(一) 字无常形	(59)
(二) 结构严谨	(61)
(三) 外密中疏	(62)
(四) 端庄稳健	(64)
(五) 稳中求险	(64)
(六) 古朴稚拙	(65)
(七) 颜真卿的书写习惯	(66)
八、章 法	(72)
(一) 因字定纸	(72)
(二) 格式适当	(72)
(三) 首字管领	(74)
(四) 字字意别	(74)
(五) 行气贯通	(74)
(六) 款识适宜	(74)
(七) 钤印适度	(76)
九、《颜勤礼碑》选字	(77)
十、唐代楷书名家名帖介绍	(97)
附：作者书作	(116)

一、颜真卿及《颜勤礼碑》

颜真卿（709~785年），字清臣，祖籍琅邪（现山东省临沂市）。五世祖颜之推时迁居京兆万年县（今陕西省西安市），为颜师古五世从孙，曾官平原太守，历任刑部尚书、太子太师、赠司徒，封鲁郡开国公，故世称颜平原、颜鲁公。

颜真卿为官清正，刚直不阿，不畏权贵，指斥奸佞。“安史之乱”爆发，他与兄颜杲卿高举义旗，组织军民平定叛乱。杲卿及子颜季明均为维护祖国的统一而罹难。颜真卿满怀激愤写下了气壮山河、传颂千古的《祭姪稿》。德宗时淮宁节度使李希烈叛乱，宰相卢杞怀恨颜真卿，命其前往劝阻，被李希烈拘留羁押。叛臣软硬兼施，威逼利诱，颜真卿大义凛然，威武不屈，被叛军缢死于狱中，终年77岁。

从颜真卿的高祖至父辈均精通诸子百家，兼工篆、隶、草书，颜真卿家学渊博，又得到唐氏书法名家张旭的指导，他善于学习传统，更敢于创新。颜真卿是唐代书坛上最具创新精神的改革者，是新书体的开创者。在楷书领域无论点画、结构、章法、墨法上，颜真卿都有突破建树。在点画上，前人细骨微肉，颜书以壮骨丰肌；在结构上，前人修长姿媚，颜书以方正刚健；在章法上，前人疏朗空旷，颜书以茂密充盈；在墨法上，前人清秀润泽，颜书以苍劲老辣。书法领域的突破和改革至艰至难。五代杨凝式的《韭花帖》，只是开创了字距行距特大的先例，便特立独行于古代名作之林而彪炳玉史，由此可见颜真卿的丰功伟绩。颜真卿当之无愧是对唐代书法艺术贡献最为巨大，对后世影响最为深远的书法巨匠。

《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通碑》，亦称《夔州都督府长史颜勤礼碑》。颜真卿撰文并书。该碑无立碑年月，史传为大历三年（公元768年）立，颜真卿时年60岁；一说为大历十四年（公元779年）立，真卿时年71岁。作者从前说。此碑1922年在西安旧藩库堂后（今西安市社会路）出土，1948年移置西安碑林。碑高175厘米，宽89厘米，四面刻字，现存两面及一侧，文至“铭曰”止。碑阳19行，碑阴20行，行各38字。碑侧5行，行37字，楷书。《颜勤礼碑》为颜真卿晚年所书，用笔方圆兼备，富于变化。结体一改前人中密外疏的特点，独创外密中疏的全新格局，表现了圆满宽博、雍容大度的风范。《颜勤礼碑》不失为入手学习颜体楷书的重要范本，习之可医点画呆滞，字形羸弱之弊。

二、习字概说

(一) 立志学书 持之以恒

我国的书法艺术是自立于世界民族之林的独特艺术，其历史悠久，源远流长，历代书家苦苦探索，不懈追求，费尽心力，为我们留下了浩如烟海的书学论著、碑帖法书，这是弥足珍贵不可复得的宝贵的文化遗产。浩浩十余亿人，从事三百六十行，不可能都对书法饶有兴趣，但作为炎黄子孙，对祖国的书法艺术略知一二，能把字写得规范美观，尽量减少因文字书写造成的麻烦，应不算过高的要求。电脑发展的速度何止一日千里，简直是瞬息万变，电脑打字，方便快捷，清晰明了，但我认为它不会在一切领域代替我们手中的笔，铅笔、钢笔、圆珠笔、毛笔不会就此退出历史舞台，精深博大的书法艺术更不会泯灭消亡。作为炎黄子孙，有志继承祖国的书法艺术，使这门古老的艺术得以延续和发扬，并且书家辈出，代不乏人，更是义不容辞的责任。

有志学书者要持之以恒，水滴石穿。其功有二：一是目标如一，二是持之以恒。目标不定，今日滴此，明日滴彼，石不会穿；目标虽准，不能坚持，也难奏效。求教师友，知晓法则，日日临池，劳作不息，定能进入艺术殿堂。反之，朝行暮草，一曝十寒，浅尝辄止，半途而废，则始终在艺术之门外徘徊。

(二) 尊重传统 力避狂怪

远古时期，我们的祖先由于交流思想通达感情的需要，创造了语言。语言为时间和空间所限，不能传之久远，文字应运而生。文字产生之初，不过是象形记事的符号，在漫长的历史进程中，文字不断充实完善，“六书”形成。祖先在书写文字过程中，逐渐发现其中美的因素并使之发扬光大，几千年来，经过若干代人的探索、挖掘、弘扬，逐步形成我国独有的书法艺术。学习书法，只有从用笔、点画、结构、章法、墨法等方面师承传统，亦即学习古人的碑帖法书，才能窥其门径，进而登堂入室。而有些人将我国精深博大的书法艺术看得过于简单，不知法度，莫睹门径，聚墨成形，信笔作字，自以为已入书法之门；也有人楷书功底尚未深厚，不明草法，就奔龙走蛇，无端牵连，任意缭绕，故作新奇，时出怪笔，自诩为“破体创新”、“时代气息”；更有人走回头路，回到远古时期“依类象形”的阶段，画一些非字非画的东西，标榜为“书画同源”、“古为今用”，一些新闻媒介不加分辨，加以鼓吹，致使初学者迷途失路。初学者一旦染此追狂逐怪恶疾，便难以治愈，有志学书者不可不警惕。

(三) 广观博览 字外求之

宋代诗人陆游在介绍自己作诗的经验时说“工夫在诗外”，意思是说学作诗不要只在技法上寻词觅句，更要注重诗外功夫的修养。学习写字也可以说“工夫在字外”，即

字外求之。

学书者具备些历史知识、文学知识，便于阅读古代书法理论著述，了解书法艺术发展的历史，这对于学习书法大有裨益。宋代苏轼诗云“退笔如山未足珍，读书万卷始通神”；清人杨守敬在论述学书应具备的条件时也十分强调“学富”，他说“胸罗万有，书卷之气自然溢于行间，古之大家，莫不备此，断未有胸无点墨而能超轶等伦者也。”这话很有见地。

学习书法，具备一定的鉴别、欣赏能力十分重要。鉴别、欣赏能力高，就能趋优避劣，趋美避丑，字越写越高雅；鉴别、欣赏能力低，良莠不分，出手即俗，甚至会出现以丑为美，扬丑弃美，致使丑怪丛生的现象。因此，学书者需读些美学书籍，以提高美学修养，增强艺术鉴赏力。

一切艺术都有相通之处。学习书法还应该注意从姊妹艺术中汲取营养。如篆刻艺术，以刀代笔，以石代纸，运巧思于方寸之地，变化万端，奇妙无穷。懂点篆刻知识，操刀刻一刻，对于汲取“金石气”，对于章法布局都有益处。其它如绘画、雕塑、摄影、音乐、舞蹈、戏曲等艺术形式，也能充实书法艺术。传说唐朝书法家怀素见夏云多奇峰而悟笔法意，张旭观看舞蹈家公孙大娘剑器舞而得其神，都说明书法艺术与其它门类艺术能互相影响、互相渗透。

三、习字步骤与方法

(一) 执 笔

执笔本不复杂深奥，与使用筷子道理相近。使用筷子是为了把饭菜夹到嘴里，执笔是为了得心应手地写字。一桌人围坐在一起吃饭，“执筷”的方法不尽相同，但都夹得顺当利落，自古以来也未见关于“执筷”的专著，而论“执笔”却连篇累牍，众说纷纭，令初学者扑朔迷离，莫衷一是。实际上执笔并不玄奥。

人们拿东西一般都先用手指指肚部分，执笔也是用这个部分。用拇指、食指、中指的指肚部分捏着笔管，用无名指指甲和肉相接之际顶住笔管，小指自然地附着在无名指下，这就是最通用的“五指执笔法”。

执笔的要领可以用“指实、掌虚、腕平、掌竖、身正、足安”来概括。

指 实：指执笔要松紧适度，过紧会僵硬、抖动且容易疲劳，过松写出的点画又可能软弱无力。

掌 虚：指手指与手掌之间、拇指与食指之间（即“虎口”处）要有空隙。

初学书法大都执笔过紧，这一方面可能是由于不习惯，一时不能灵活驾驭笔的缘故，就好像初学骑自行车，握把紧而且浑身僵持一样；另一方面可能是听信了荒谬的传说所致。有个故事说，王献之七、八岁时有一次在专心致志地写字，他父亲王羲之冷不防从后面掣他的笔，竟然没掣出来，王羲之大喜说“此儿今后必有大名”。献之后来果然书名显赫。这则不知何人编造的故事千百年来不知贻误了多少学书者。早在宋代苏轼就对这个故事进行了批驳，他说：“仆以为知书不在于笔牢，浩然听笔之所之，而不失法度，乃为得之”，“不然，则是天下有力者，莫不能书也”。关于执笔，有一句话说得十分中肯——“执笔无定法”，清代周星莲说此语出自欧阳修，康有为说出自苏轼，苏轼《说书》说“执笔无定法，要使虚而宽”。首出谁人之口，并非其要，重要的是此话道出了执笔的原则和真谛。在“虚而宽”的原则下，只要执笔舒适、自然、灵活、便利，而不拘挛、生硬、板滞、僵死就好。

至于执笔之高低，一般说来没有严格的界限。写篆、隶、楷书，因其规矩持重，可以执笔低些；写行、草书，因其张扬放纵，可以执笔高些。若用大提笔或掣笔（俗称抓笔）写大字，为求沉稳厚重，执笔要更低，可靠近笔的根部。

执笔是为了写字。字写得好坏与执笔有一定的关系，但绝不是像元代郑杓所说“善执笔则八体具，不善执笔则八体废”。执笔对于字的优劣不起决定性作用，起决定作用的是天资的高低，人品的优劣，学问的深浅，见识的广狭，用功的勤奋。古今名家执笔方法不同，却都达到了高深的造诣，不就是很好的证明吗！

腕 平：指腕上部两个骨节之间的平面与桌面大致平行，并且要腕低于掌，这样掌也就竖起来了。腕平，指的是执笔时要接近平，但运笔时却不能总这样。执笔在于手，

运笔在于腕，执笔要实，运腕要活。运笔时手腕左右两个骨节是在不停地上下转换运动着，否则写字时就成了胳膊机械地平行移动了。

身正：指写字时坐姿端正，胸部自然挺起并与桌面保持一拳之隔的距离。右手写字，左手按住纸，以求力的均衡。写字时如果低头屈背，不但字写不好，日久天长视力和脊柱都将受影响。

足安：指写字时两腿微开，两脚距离与肩同宽，平放地上，以保持身体安稳。

（二）运腕

执笔在指间，指连于腕，腕连于肘，要想运笔灵活，指、腕、肘必须相互配合，而关键在于腕的运动。运腕就是靠手腕的上下提按和前后左右起伏往返而操纵笔锋，写出合乎要求的点画。书写时因手腕与桌面的距离不同而有几种不同的方法。

着腕：即手腕贴在桌面上写字。着腕法因腕与桌面接触，妨碍笔的运动，写小楷时可用，写稍大的字就不适宜了。

枕腕：即以左手垫在右手腕下写字。这种方法与着腕法区别不大，腕的活动仍然受阻，同样不适宜写稍大的字。

提腕：即肘部放在桌面上而把手腕提起来，这是坐着写中字最常用的腕法。

悬腕：写字时自腕至肘都不放在桌面上叫悬腕。写大字必须悬腕，只有悬腕，才能力从肩背出而达于纸上。而且，由于手臂活动不受桌面的阻碍，可纵横左右、上下提顿随心所欲，所以是最自由灵活的方法。

有一种说法，主张无论写蝇头小楷还是写盈尺大字都应悬腕，我意此说欠妥。蝇头小楷点画轻细短小，字也小巧，只需运指就足以应付，何必要悬起手臂，而且楷书在点画、结构等方面要求极严，书写时小心翼翼，斤斤计较，手臂全悬既不稳定，又不可能持久，不是自讨苦吃吗？如此写字，莫说使用毛笔，即使使用铅笔、钢笔之类的“硬笔”，也不可能写好字。大字笔画粗重长大，手臂如不离开桌面，挥运就不灵活自如。以写长横为例，假如以肘着案，如同以肘为圆心以小臂为半径循规作圆，写出的长横必然不能平直，如此写字，岂能写好？另外从字体方面看，篆、隶、楷书在点画、结构等方面，比起行、草书来用笔较为规矩，腕与桌面的距离就要近些；行、草书则比较放纵飞动，腕与桌面的距离就要远些。总之，腕与肘离开桌面与否、距离桌面的远近，要根据字的大小和字体而定，不可一概而论。

（三）运笔

学会了执笔和运腕，就可以进一步学习运笔。学习运笔，就是学习如何通过合理地运用毛笔写出合乎要求的点画。

起笔：笔最初接触纸面叫起笔，也叫落笔。起笔是运笔的开始。

顿笔：把笔往下按叫顿笔。顿笔不可过重，过重点画太肥。

提笔：把笔往上提叫提笔，一般在顿笔之后都要提笔。

行笔：笔锋从一端到另一端叫行笔，也叫走笔、过笔。

折笔：笔在运行过程中断然改变方向，有意显露棱角叫折笔。如写横画时，先向左上方落笔，然后往右下方向行笔，写出方棱，即为折笔（图1）。

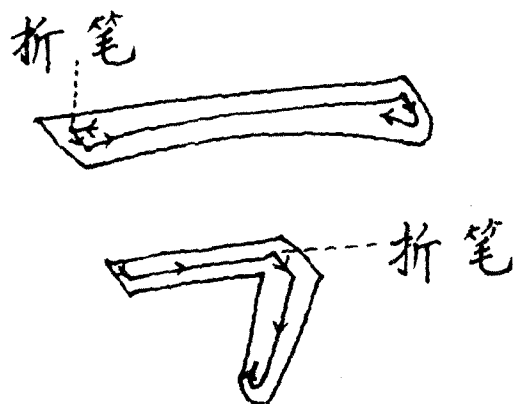


图 1

转 笔：笔锋随笔画旋转叫转笔。转笔是为了写出不带棱角的笔画，如同循规作圆（图 2）。

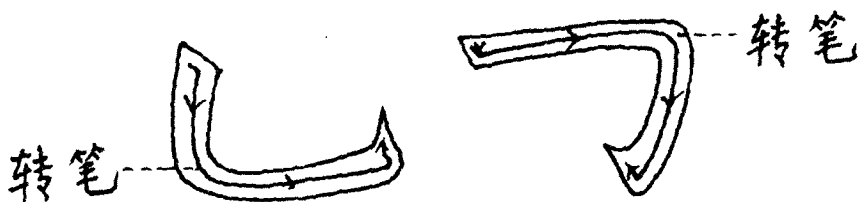


图 2

回 笔：笔停后返回来的方向叫回笔（图 3）。回笔是为了“护尾”以避免病笔“折木”（图 4）。

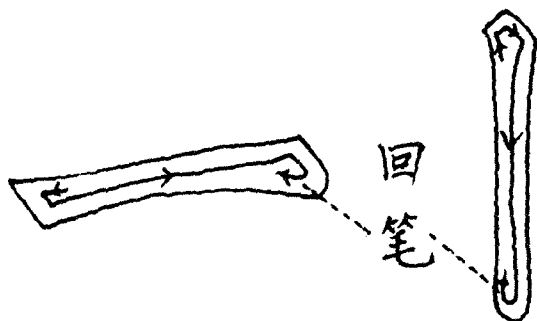


图 3

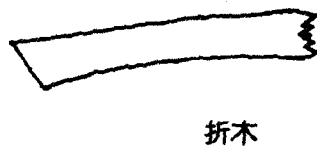


图 4

纵 笔：笔边行边提去而不返叫纵笔。如写撇时，用笔由重到轻，最后出锋就是纵笔。

驻 笔：笔不提不顿，不折不转，不行不回不纵，而是停在纸上叫驻笔。驻笔是为

了“取势”，即取得某种势态。

古代讲运笔的论述很多，运笔名称也不统一，有的讲得深涩，有的讲得玄虚，有的又相互重复。以上讲的是几种常用的运笔方法，初学者在写字实践中，只要细心揣摩，是会掌握更多的运笔方法的。

（四）中锋与侧锋

书法重用笔，用笔重用锋，历代书法家在讲用笔时都强调“中锋行笔”，什么叫“中锋行笔”呢？

毛笔笔头的尖端部分叫笔锋，也叫笔心，四周较短的毛叫副毫。中锋行笔就是写字时笔锋经常在点画当中运行。这样顺着使用毛笔，笔毛平铺在纸上，写出的点画看起来浑厚圆润，有立体感（图5）。

侧锋即偏锋，侧锋行笔就是在写字时，笔锋不在点画中间运行，而是偏在点画一侧（写横常偏在上边，写竖常偏在左边）。侧锋行笔，起笔处易见棱角；但点画往往缺乏立体感，而且由于没有顺着笔毛的方向用笔而是横“刷”，容易出现一面光另一面毛的现象，即所谓“锯齿”（图6）。

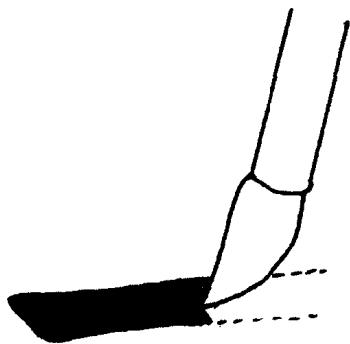


图5

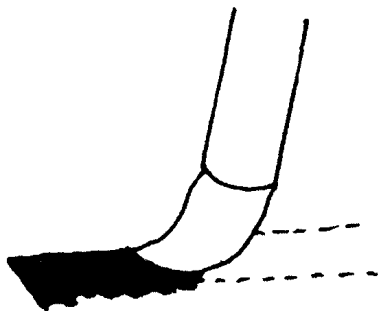


图6

中锋、侧锋是既对立又统一的两种用笔方法，只用中锋或只用侧锋都显得单调乏味，中以取劲，侧以取妍，中锋为主，侧锋为辅，方能燕瘦环肥，各尽其美。明代丰坊说：“古人作篆、分、真、行、草书，用笔无二，必以正锋（即中锋）为主，间用侧锋取妍。分书以下，正锋居八，侧锋居二，篆则一毫不可侧也。”

怎样才能写出中锋？自古至今都有人说，只要保持毛笔笔身的端正，写出的就是中锋，否则就是侧锋。此说不确切。

前面已经说过，顺着笔毛写出的点画就是中锋行笔，那么假如写横画，既可以笔管向左倾斜推着笔毛向右行笔（即古人所说“逆势”），也可以笔管向右倾斜拖着笔毛向右行笔（即“拖笔”）。这两种写法笔管都不正，但笔心在点画当中运行，仍是中锋。正如清代包世臣在《艺舟双楫》中所说：“石工镌字，画右行者，其鐔（duì 古代矛戟柄末的金属箍，这里指下文的刻石工具“钻”）必向左，验而类之，则纸犹石也，笔犹钻也，指犹锤也……锋既着纸，即宜转换：于画下行者，管转向上；画上行者，管转向下；画左行者，管转向右。是以指得势而锋得力。”所以说，中锋是否与笔管的中正还是倾侧

关系不大，主要是看笔头是顺着使用还是横着侧刷。

历史上书家都强调运腕的作用。虞世南说：“用笔须手腕轻灵。”康有为说：“左腕挺开贴案，则气势停匀，右腕益虚活，如此则八面完全，险劲雄深，篆真行草，无不得势矣。”腕要“轻灵”、“虚活”，笔管就不可能始终端正，否则腕将何等僵死！笔管中正的时刻是短暂的，而上下左右倾斜则是经常的。

（五）藏锋与露锋

藏 锋：书写点画起笔时欲左先右，欲右先左，欲下先上，落笔的痕迹藏于点画中，称为藏锋。

露 锋：书写时欲左则左，欲右则右，欲下则下，直来直去，落笔的痕迹露于点画之上，称为露锋。

或问藏锋好，露锋好？答曰：运用得法都好，否则都不好，不存在孰优孰劣问题。

（六）临 摹

明代项穆说：“第世之学者，不得其门，从何入手？必然临摹，方有定趋。”清周星莲说：“初学不外临摹。”临摹是学书的必由之路。

摹 帖：即用薄而不洩的纸蒙在字帖上照影写，所以又叫“写仿影”。

临 帖：即看着碑帖法书上的字照着写。

摹帖和临帖各有利弊。宋代姜夔《续书谱》说：“临书易失古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意。临书易进，摹书易忘，经意与不经意也。”意思是说，临帖往往临不像原碑帖的间架结构，而较容易领悟其笔意；摹帖容易把握原字的间架结构写像，而常常忽略其笔意。临帖进步快，摹帖却容易忘却。原因是临书时仔细观察然后动笔，所以记得牢固；而摹帖常“依样画葫芦”，没有经心，所以记忆浅。初学者往往忽略摹帖这一过程，认为太“小儿科”，其实很多耄耋之年的卓有成就的书法家仍在摹帖。有时候对某字总写不像，摹一遍再写，即刻就像了。还有时觉得临某字临得很相像，但一摹发现还有一些差距。临摹，临摹，还是应该既临又摹，这样既能得其笔意，又能得其位置。

据笔者的体会，抄书式的临摹效果不好，而逐字先摹后临往往事半功倍。比如我们要学《颜勤礼碑》“少时学业，颜氏为优；其后职位，温式为盛”这16个字，不要逐个字从头至尾摹一遍再临一遍。应该先摹“少”，然后临“少”，写像了，再摹“时”，然后临“时”，摹临像了再往下进行，这样“各个击破”，进步更快些。

临帖前先要仔细观察碑帖上字的点画结构特征，领悟其笔意、气韵等，做到“意在笔前，笔居心后”，这就是所谓“读帖”。如果临写前不注意观察就茫然下笔，效果就不会好。孙过庭说：“察之者尚精，拟之者贵似。”意思就是观察要精微，摹拟要相像。

当不但把帖上的字临得很相似，而且连帖上没有的字也能写出原帖的风格来的时候，就“入帖”了。这时才可以换另一本帖临摹，如果今日临欧，明日临颜，后日又临柳，则不利于吃透一体一家。学习书法“始也专宗一家，次则博研众体，融天机于自得，会群妙于一心，斯于书也，集大成矣。”（项穆《书法雅言》）博取众长，融会贯通，与碑帖法书貌离神合，介乎似与不似之间，就渐入妙境，逐渐形成了自己的风格，这就

是“出帖”了。“今人不闻古法，不见古帖，妄以小慧，杜撰为书，或体势俗恶，或锋劲侧戾，邪气洋溢，流俗慕其时名，更相效习，转成画虎，此古法之所以盖泯也。”明代丰坊所抨击的这种现象至今仍然存在，这不是“出帖”而是“无帖”，初学者不可不以此为鉴。