



LAONIANDAXUE

年

老年大学书法教程

颜真卿《颜勤礼碑》



技法与创作图解

● 主编：谐园 编著：张传旭

● 安徽美术出版社

老

大

学



张传旭 1967年出生于山东莒南。1996年考入首都师范大学中国书法文化研究所,师从王世征教授,1999年获硕士学位。同年考至欧阳中石先生门下,继续攻读书法博士学位。经过系统的学习与培养,有扎实的书法功底和较高的理论修养,在《书法研究》等杂志、报刊发表过论文与作品多篇,曾先后在首都师大美术系、成人教育学院,北京市各老年大学和文化宫等处兼任书法课,有较丰富的书法教学经验。

图书在版编目(CIP)数据

颜勤礼碑技法与创作图解 / 潜园主编. —合肥: 安徽美术出版社, 2001
老年大学书法教程
ISBN 7-5398-0877-2

I. 颜... II. 潜... III. 楷书—书法—老年大学—教材 IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 049431 号

老年大学书法教程—颜勤礼碑 张传旭 编著

安徽美术出版社出版
(合肥市金寨路 381 号 邮编: 230063)
全国新华书店总经销
合肥义兴印刷厂印刷
开本: 787×1092 1/8 印张: 5
2001 年 7 月第 1 版 2002 年 8 月第 2 次印刷
印数: 5001-8000

ISBN 7-5398-0877-2/J·877 定价: 14.00 元
若发现印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

随着老龄化社会的临近,人们越来越关注它所带来的社会问题。二十年的改革开放政策,使社会生产力得到极大增长,人民的物质生活水平迅速提高。人们不再为温饱而奔忙,逐渐步入了小康生活。在这种背景下,人们从单纯追求物质生活的羁绊中解脱出来,更重视追求精神生活的充实和满足。就这一点而言,老年朋友显得尤为突出。他们把一生中的大部分时间和精力投入到社会工作和子女的养育中,许多心喜的爱好因此被搁置下来。现在他们事业有成,或是从工作岗位上退了下来,该是捡起早年的爱好,步入精神生活乐园的时候了。

但是,现在专为老年朋友准备的精神文化产品却远远不能满足他们对精神生活的需求。他们热切地走进老年大学的课堂,而手中捧读的却不是专为他们设计的课本;他们满怀期待地步入书店,琳琅满目的书架上却很难找到专为他们出版的读物。这种现象已经引起有识之士的高度关注,于是,“夕阳红”工程也越来越受到人们的重视。正是在这种背景下,安徽美术出版社新近策划出版了“老年大学教程”系列图书,《老年大学书法教程》便是其中的一种。

书法是中国传统的艺术,也是中国传统文化的象征之一。老年朋友大多有较为深厚的传统文化底蕴,有相对成熟的审美观念,对书法艺术更是情有独钟。书法是动静结合的艺术,书写时要求书者凝神静思,去除杂念,心平气和,这符合老年朋友的生理和心理的特点。书法还能使书者延年益寿,在书史上,很多书家高寿,明代的文征明就活了 89 岁,而现代书家苏局仙更逾百岁高龄。

这套老年大学书法教程专为老年朋友设计,共分十册,每册选取一位不同历史时期的代表性书家的代表作品一册,作为分析研究的对象。这套书法教程以楷书和行书为主,兼顾篆书、隶书和草书。每册共分六章,涵盖了书法技法、创作、欣赏等各个方面,并附放大图版,以作字帖之用。这套书法教程内容全面,结构合理,特征鲜明,符合老年朋友学习书法的特点。它突出老年朋友在书法实践过程中最易遇到困难的技法和创作,使用绝大部分篇幅重点图解了笔法、结构法和章法,并以中堂、条幅等书法幅式为线索,按每册所选书家的书法笔意提供创作模式,配以简洁明了的说解文字,重点介绍各种书法幅式的特点、创作要求和适用场合等内容。全书语言准确、精练、优美,图文并茂。它既可以作为老年大学书法教材使用,同时也适合于广大老年书法爱好者自学之用。

这套老年大学书法教程的编著者都是有丰富创作经验的书法家,都有较长时间从事老年书法教育的经历。在他们中间,有的是我国首批书法艺术教育博士,是欧阳中石先生的高足,对书法及书法教育有深入的研究;有的曾被邀请到中央电视台“夕阳红”栏目组,录制老年书法教育专题片,深受老年朋友的欢迎。为编写这套书法教程,他们付出了艰辛的劳动。这套老年大学书法教程的编写,还充分考虑到老年朋友的生理特征和阅读习惯,采用了 8 开本,以使图版大而清晰,便于老年朋友临摹学习。

希望这套书法教程能得到广大老年朋友们的喜欢。

目 录

第一章 忠义贯日月 翰墨写春秋	
——颜真卿及其《颜勤礼碑》	1
第二章 《颜勤礼碑》笔法图解	4
第三章 《颜勤礼碑》结构法图解	12
第四章 《颜勤礼碑》章法与创作图解	18
一、《颜勤礼碑》章法析解	18
二、颜体楷书创作示范	19
第五章 颜真卿书法名作欣赏	28
第六章 《颜勤礼碑》原拓放大选刊	31

第一章 忠义贯日月 翰墨写春秋

——颜真卿及其《颜勤礼碑》

颜真卿是中国书史上继王羲之之后的又一巨擘，是唐代书法家的杰出代表，他的书法与杜甫诗、韩愈文、吴道子画并称“四绝”，是唐代文化繁荣昌盛的标志。

颜真卿（709—785年），字清臣，京兆万年（今陕西西安）人。祖籍琅琊临沂（今山东临沂）。十三世祖颜含随琅琊王司马睿南迁建康上元（今江苏江宁），历七世，为江左望族。五世祖颜之推由北齐随周武帝入雍州万年，传四代至颜真卿。

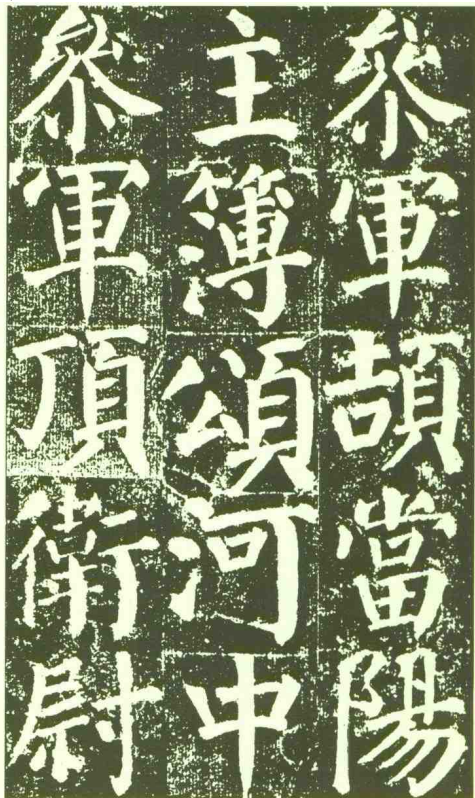
颜氏家族从西晋至唐，为当时名门望族，家学渊源，名重当世，尤其以小学、书法见长。如五世祖颜之推，著有《颜氏家训》，世代为士林所重，儒林子弟，几乎人手一册，奉为明训。颜真卿的曾伯祖颜师古，奉唐太宗之命考订《五经》，当时硕儒，莫不叹服，由唐至宋数百年间，作为科举取士的标准。颜师古还有《匡记正俗》、《颜氏字样》等小学著作传世。颜真卿幼年丧父，随母氏寄居舅家。舅家陈郡殷氏也是名门望族，颜、殷两大家族五世联姻，世代交好，家学深厚，家风严整。颜真卿在双方长辈的悉心呵护与严格教育下，学业精勤，诗、文俱佳，精通小学，工于书法，接受了良好的家庭教育。25岁参加科举，及进士第，28岁通过吏部铨选，擢拔萃科，授朝散郎、秘书省著作局校书郎，步入仕途。

颜真卿生活的时代，正值大唐帝国由盛转衰之际。天宝十四载（755年）十一月，安禄山、史思明起兵反唐，“安史之乱”爆发。叛军势如破竹，十二月即攻陷东都洛阳，第二年便掠取京城长安。其时，颜真卿任平原太守，他早已觉察到安禄山的野心，加固城池，积极布防，并机智地骗过了安禄山的耳目。在“安史之乱”乍起、河北诸郡纷纷陷落的情况下，他独举义旗抵抗叛军，被附近各郡推为盟主。颜真卿率部大败叛军，取得“安史之乱”以来唐军的第一次胜利，极大地鼓舞了军民抗击叛军的信心。颜真卿率部的积极抵抗，牵制了叛军西进的速度，但由于朝廷的腐败，致使唐军坐失战机，唐玄宗不得已出逃成都。颜真卿孤守平原，在弹尽粮绝的情况下，被迫弃城。在此次战斗中，颜真卿也有多位亲人为国捐躯。

至德二年（757年），肃宗命颜真卿兼任御史大夫之职，“掌持邦国刑宪典章，以肃正朝廷”。他不畏权臣，不分亲疏，恪尽职守，满朝文武为之震慑。同时，他刚正、耿介的性格，也不见容于当时的奸臣小人，数次遭排挤打击，被贬外任。永泰二年（766年）由刑部尚书被贬为吉州别驾，自正三品降至从五品下阶。无论是身居庙堂之上，还是贬谪江湖之远，颜真卿均不忘为君守政，为民解忧，忠君爱民之心不改。所到之处，政绩斐然，无不受百姓的爱戴。

建中三年（782年），淮宁节度使李希烈与淄青节度使李纳勾结，在许州自立为王。第二年正月夺取汝州，包围郑州，威胁洛阳。奸相卢杞公报私仇，挑唆德宗派年已75岁的颜真卿赴李希烈部劝谕。颜真卿明

图 1-1



知此行凶多吉少,还是大义凛然,前往许州。颜真卿痛斥李希烈背叛朝廷的不忠不义、大逆不道。李希烈始以宰相一职劝诱,颜真卿不为所动,李希烈又以活埋、火焚相威胁,颜真卿坚贞不屈,最后以身殉国,享年77岁。颜真卿在近五十年的仕宦生涯里,恪守儒家忠孝之道,历仕玄宗、肃宗、代宗、德宗四朝,为官勤谨,忠贞刚烈,以身殉国,名垂千古!

颜真卿秉承家学,自幼研习文字、训古、音韵,曾编纂《韵海镜源》,成书三百六十卷。颜真卿早年即有诗名,尤其五言古诗蕴藉深刻、古雅端整,历来为论诗者所重,只因书名太盛而掩盖了文名。他的诗文先后被辑成《庐陵集》、《临川集》、《吴兴集》各十卷,均亡佚,后人集遗而成《颜鲁公文集》。

至于书法,颜氏家族世代相传,颜真卿自称“自南朝以来,上祖多以草隶篆籀为当代所称”,九世祖颜腾之,以草书见长,得到梁武帝的嘉许;八世祖颜炳之,六世祖颜协,曾祖颜勤礼,祖父颜昭甫,皆擅长书法。其母氏家族,也是书法世家,其中殷仲容最著名,对颜氏一家影响最大。颜真卿的父亲颜惟贞和颜真卿的伯父颜元孙,少时曾一起得殷仲容亲授笔法,传其衣钵。颜元孙传殷仲容笔法,可以乱真,为殷代笔,世人莫辨。颜真卿自幼习书,得其父辈多人的传授,其中伯父颜元孙给予的教益特多,颜真卿在颜元孙的《神道碑》中说:“真卿越自婴孩,特蒙奖异,且兼师父之训,岂独犹子之恩。”而且,颜真卿幼年失怙,寄养于舅父家,得殷氏的笔法,不言自明。及长,又拜当时的书法大家张旭为师,学习书法。张旭,吴中名士,善楷书,以草书名垂书史。颜真卿得张旭亲授笔法,在颜的文章中对此多有提及,念念不忘。在后来的岁月里,颜真卿学书不止,广泛涉猎秦篆汉隶,北朝碑版与“二王”、初唐诸大家的书法,特别是北方北齐、北周的摩崖刻石等民间书法和褚遂良的书法给了他很大的影响,奠定了他深厚的艺术功底。颜真卿凭借其对文字法度的深究明鉴,对书法艺术的深刻领悟,上追秦汉,承绪魏晋,汲取民间书法的营养而自成一格,创立“颜体”。

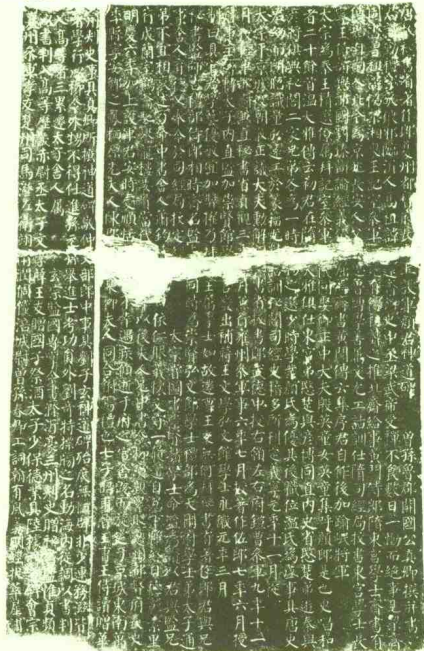
古代的书家一致认为颜真卿的出现是继王羲之以后的第二个高峰,他是整个唐代书法的代表人物。颜真卿以自己的如椽大笔,为中国书法树立了又一座巍巍丰碑。《颜家庙碑》、《郭家庙碑》、《颜勤礼碑》、《大字麻姑仙坛记》、《东方朔画像赞》、《大唐中兴颂》、《元次山碑》……无一不是名垂千古、奉为后世典范的丰碑式作品,并且作品本身也都是刻石的大碑。其更深一层的涵义,是指颜真卿的书法风格,和王羲之一样,成为中国书法史上的最高典范。颜真卿的书法是盛唐气象的典型代表,它所表现出的惊世拔俗、磅礴伟岸与雄强博大的风格气度,既是他光明磊落人格的写照,也是大唐帝国国力强盛、文化繁荣的象征。尽管在当时,安史之乱已把唐朝的泱泱大国的威势几乎扫除殆尽,但整个文化的根基并未动摇。颜真卿本人又贵为太师显胄,他的血管里流出的都是盛唐文化的血液。后世无不深深地为颜真卿雄浑博大的书法艺术和严如烈

的忠贞品质所震撼,正如宋苏轼《东坡题跋》所说:“故诗至于杜子美,文至于韩退之,书至于颜鲁公,画至于吴道子,而古今之变天下之能事毕矣。”清代王文治《论书绝句》如是说:“曾闻碧海掣鲸鱼,神力苍龙运太虚。间气中兴三鼎足,杜诗韩笔与颜书。”

《颜勤礼碑》(见图1-1)笔法精湛,血肉丰满,气象博大,是颜真卿书法成熟时期的作品,是他的代表作之一。立于大历十四年(779年),碑高一米七五,宽九十厘米,厚二十二厘米,四面环刻,现存书三面。碑阳(见图1-2)十九行,碑阴(见图1-3)二十行,行三十八字。左侧五行,行三十七字。右侧上半宋人刻“忽惊列岫晓来逼,朔雪洗尽烟岚昏”十四字(见图1-3),下刻民国宋伯鲁题跋。现存西安碑林,北京故宫博物院藏初拓本。

此碑全称《秘书省著作郎夔州都督府长史上

图1-2



护军颜公神道碑》。颜勤礼乃颜真卿曾祖父，颜真卿撰并刊立此碑时，年71岁，碑在欧阳修《集古录》中曾有记载，但清王昶《金石萃编》等书却未著录，可见此碑在北宋时尚不为人知。元、明时被埋入土中，至民国年间才重新发现。据宋伯鲁1932年的题跋称：此碑1922年10月曾由何梦庚得之于西安旧藩麻库堂后土中，时碑虽已中断，但上下都完好，惟其文并立石年月，因宋时作基址而磨灭。初出土拓本，“长老之口故”之“故”字，当断处有断线文，但不损笔画。其后“故”字下泐，首行“碑”字右竖笔未损。

此碑是颜真卿书法进入完全成熟时期的作品。后世所谓“颜筋柳骨”之“颜筋”，在此碑中得到了充分地体现：面貌丰腴，血肉丰满，骨力强健。用笔多用中锋，辅以篆法，涩而不滑，如屋漏痕，自然含蓄，圆劲而立立体感极强。另一方面用笔很讲究提按顿挫的起伏与律动，在楷书的整饬中融入了明显的运动意识，借鉴了初唐褚遂良笔法，而出之以自家的面目，线条丰满而极富弹性。从结构上看，结构宽，意态浑成，改变了“二王”以来右肩微耸的敬侧结体，而借鉴篆书的体式，“平画宽结”，用较为平正的笔画，左右基本对称，正面对人。有规矩而又不为法度所囿，因字设体，随类赋形，根据字的不同结构作巧妙处理。而且，四外撑足，外密中疏的结体，在空间上造成一种扩张感，特别是在与《张猛龙》、《龙门二十品》之类的紧缩型空间相比，张力感尤为明显。《颜勤礼碑》在章法上也显示出“颜体”的气势美，整篇如排兵布阵，戟戈森森，纵横成列，整齐大度，浑然一体。正如米芾所说，颜真卿书法如“项羽挂甲，樊哙排突，硬弩欲张，铁柱将立，昂然有不可犯之色”。总之，此碑充分体现了颜体楷书端庄雍容、方正庄严、道劲豪宕而俊逸秀雅的风格特点，创造出一种完全不同于“二王”书风的新的风格和境界，无论从笔法技巧还是精神风貌，都堪称是学习取法的经典之作。

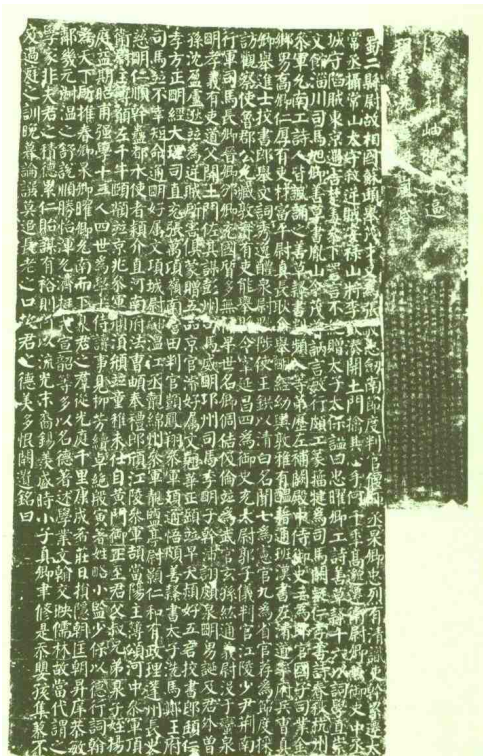


图1-3

第二章 《颜勤礼碑》笔法图解

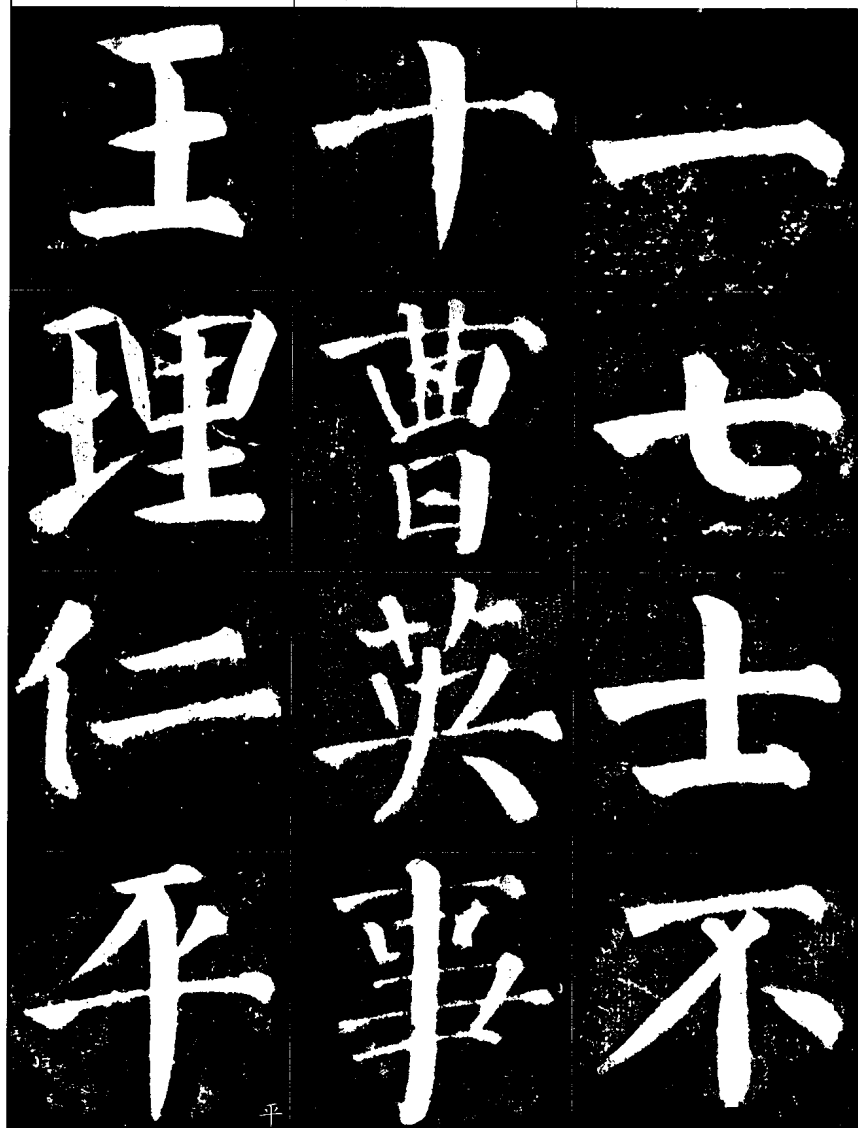
圆点 颜字的点多为圆点。顺势中锋入笔，铺毫，收笔回锋。入笔含蓄，不可尖细。“京”的点秀美，“富”的点含蓄圆劲。	长点 是短捺的变体，又称反捺，比圆点细长，状如瓜子。顺势入笔，运笔铺毫，驻笔回锋。颜体中的长点往往用来代替捺画，使之产生变化之美。	挑点 下笔衄锋，逆锋收笔，如鸟啄虫，迅速果断。笔断意连，气脉贯通，并与下一笔相呼应。该点出锋锐利，使整个字精神外露。
---	---	--



露锋横 露锋入笔，铺毫行笔，收笔回锋，由轻到重，回锋时不要顿笔。多横并列时首横多为露锋横。以下例字中露锋横方切顿挫，厚重刚劲。

细腰横 起笔或藏或切，提笔运行，中间最细，收笔重顿。用笔提按幅度较大，注意中截要细而不弱，虽细犹圆。例字中“事”字的上横虽断而犹连，给人以平中取险的印象。

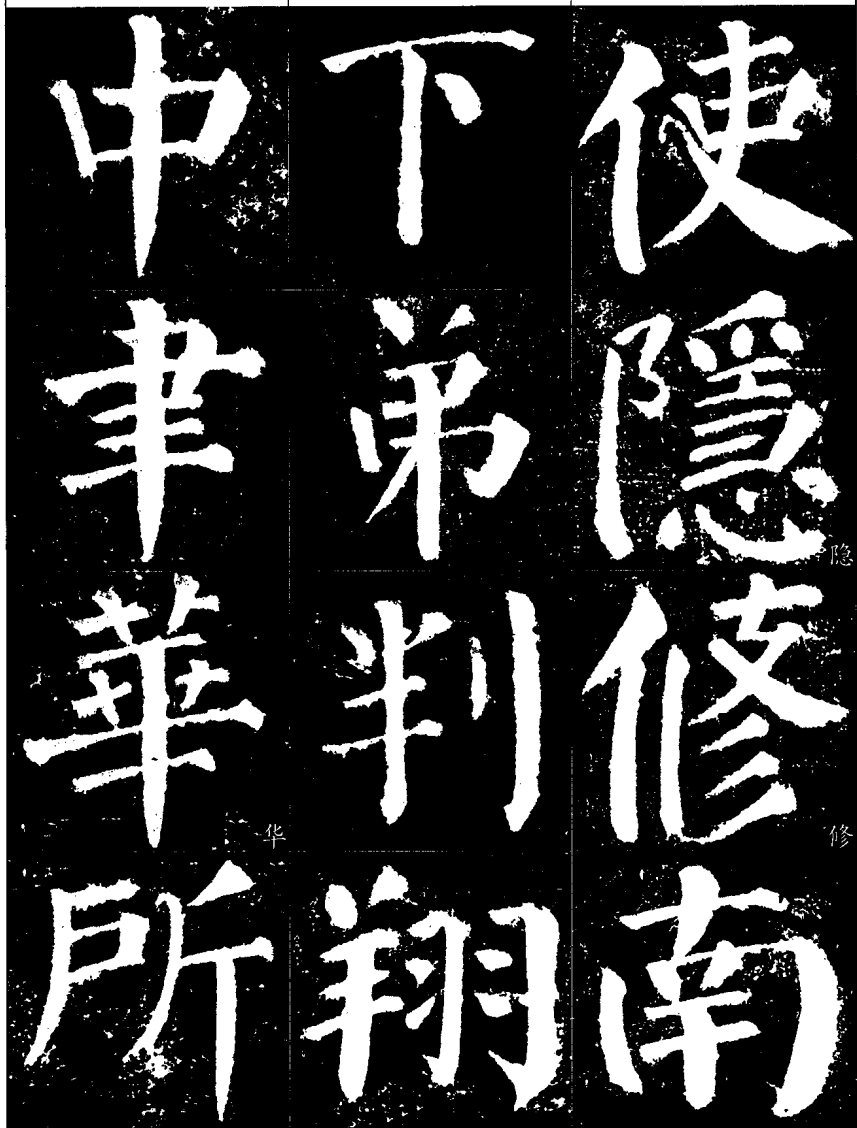
重横 在字中多为独立的一横，切锋入笔，中锋行笔，顿笔回锋，重起重按，如长枪大戟。例字中的长横都厚重挺劲，富有弹性。



悬针竖 藏锋起笔，中间稍提，收笔回锋，若悬针状，“针尖”上部非常饱满。注意出锋勿弱，要挺拔有力。如“聿”、“华”的悬针处极其饱满，充满了张力。

垂露竖 起笔同悬针竖，稍驻下行，收笔轻按回锋，圆润饱满，状如垂露。如“翔”字的左竖短而粗，和“羽”字的竖钩形成呼应。

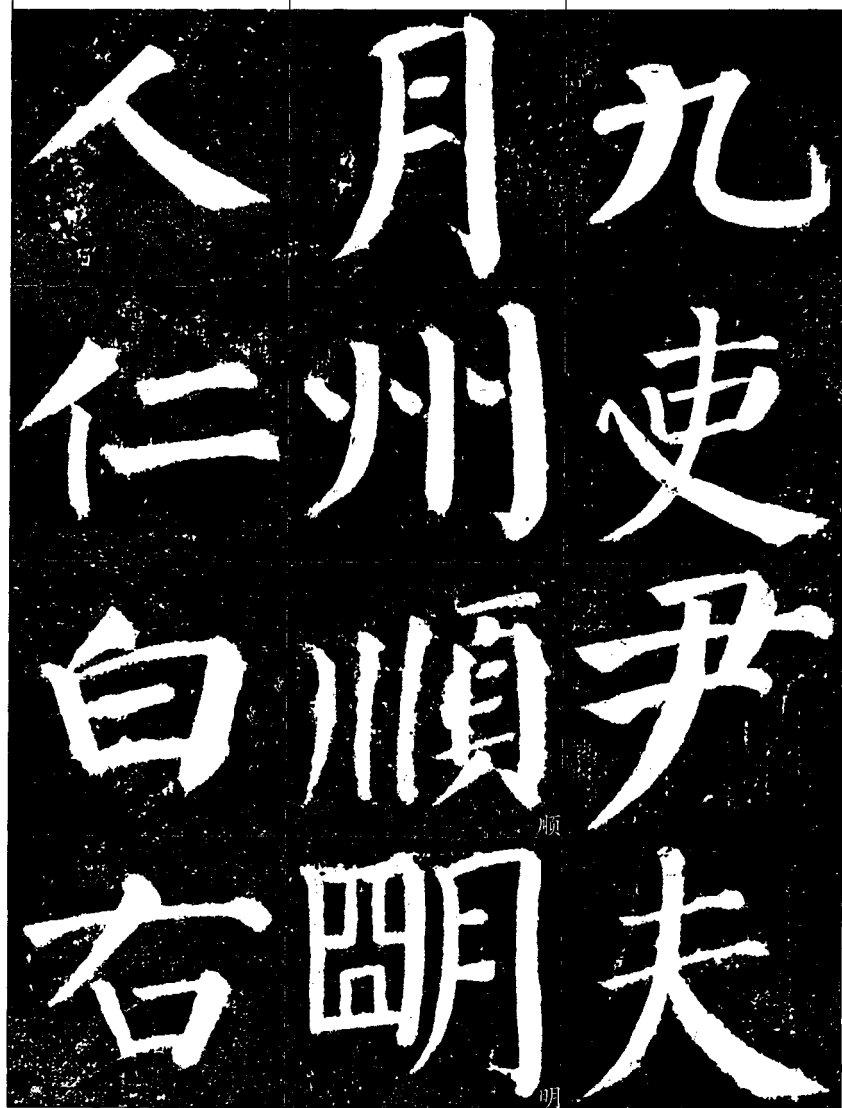
左弧竖 顺势入笔，或藏或露，中间向右包裹，向左突起，右下驻笔回收，如强弓始张，虽曲犹直。如“隐”字的左弧竖尖起重收，由轻到重，视觉感极强。



短撇 入笔单刀直入，或按或切，向左下迅捷出锋，曲度较平，笔画简短有力。颜体中短撇的书写最忌弯而弱，宜直而健。

竖撇 起笔同长撇，起笔后下行，形同一竖，至底部提笔稍向左出锋。颜体中的竖撇往往伴随竖画出现，如“月”、“州”等字。

长撇 起笔或藏或切，右下行笔，中间曲度较大，腹部丰满，顺势出锋。长而曲，挺拔壮美。例字中“九”的长撇和竖弯钩呼应，弧度较大，但粗壮厚重。



曲捺 多从左下向右上起笔，右下行笔，中间腹部向左下突出，曲度较大，至捺脚处按笔，然后提笔出锋，不要有习气。颜体曲捺的捺脚很有特色，如“又”的捺脚短促健劲。

平捺 从左下向右上藏锋起笔，成一小钩状，然后自左向右，平缓行笔，收笔处稍按，提笔出锋，笔画平展，如“之”、“延”等字的捺脚，而“通”的捺脚则略有弧度。

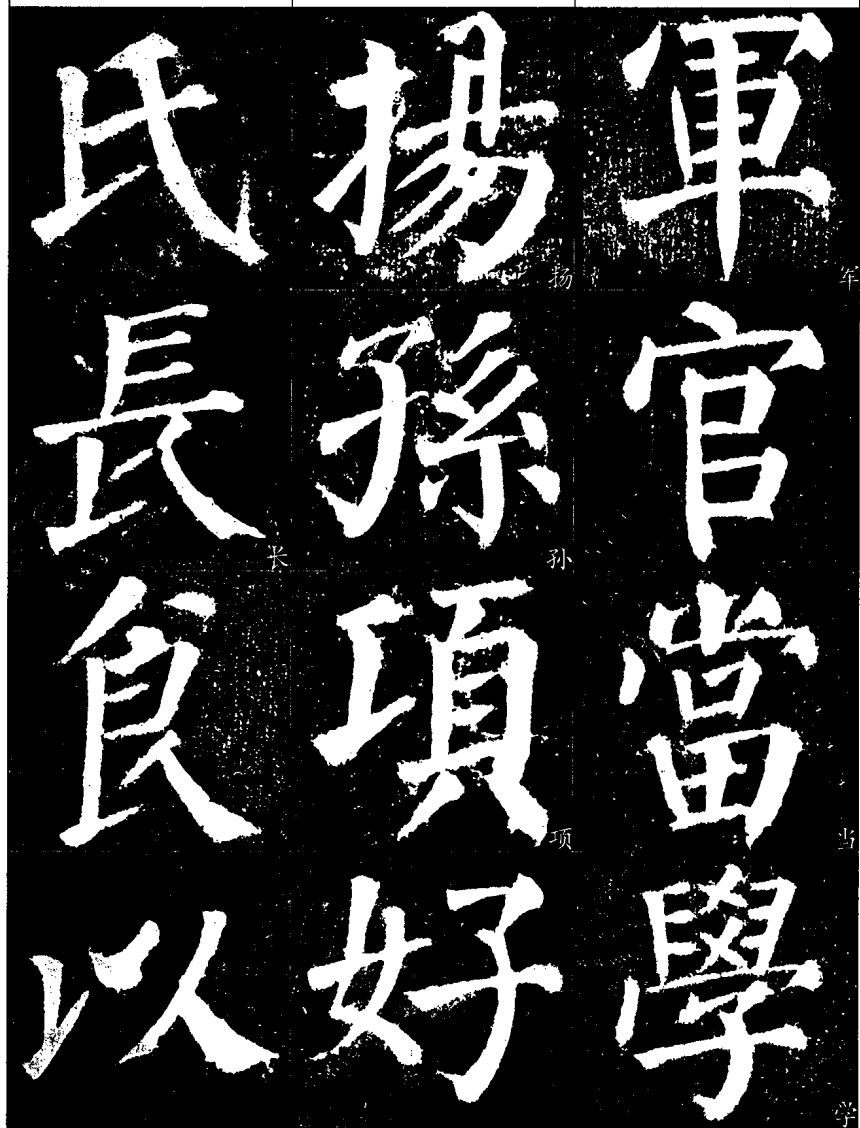
侧捺 顺势藏锋入笔，右下稍侧行笔，或顺势出锋，或重按提笔，出锋含蓄有力，笔画较短促。例字中“从”的捺厚重有力，形成该字的主笔。



竖提 先竖后提，竖写至底部，不收笔，另起笔，切锋后右上提笔，行笔要迅捷，出锋要有力，如猛踢一脚。以下例字的提画劲利果敢，尤以“氏”，“长”二字为最。

挑 或曰提，多为左旁最后一笔，切锋后右上提笔，行笔迅捷，与右部遥相呼应。颜体中的提往往由重到轻，出锋锐利。

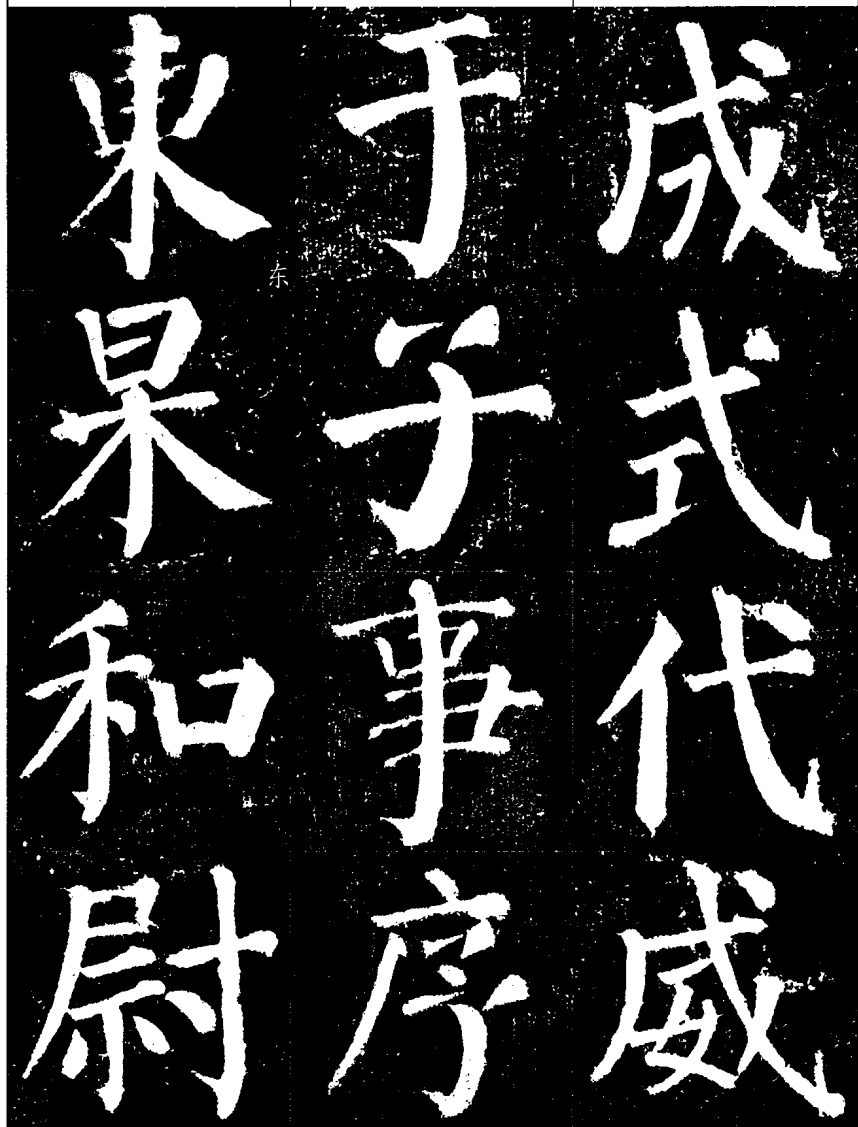
横钩 先写横，至横的最后，不收笔，另起笔，右下重顿，然后向左下迅速提笔出锋，写钩要做到狠、准、稳。部分字的钩出现露肩，如“军”、“当”等字，书写时注意不要夸张这种特点。



竖钩 上部用笔同竖画，至钩笔处稍驻左转，然后迅速提笔勾出。注意用笔提按的微妙变化。颜体的竖钩和横钩不同，横钩粗壮，而竖钩细劲。

弯钩 起笔后先右下再左下行笔，至钩处顿笔，迅速向左上钩出。“于”、“子”的弯钩的腹部粗壮有力，“事”的较直，“序”的较曲。

戈钩 藏锋稍按，右下行笔，中间如弓形左下突出，至底部驻笔，迅速折笔向上勾出。整个笔画一气呵成，中间不可力怯。



竖弯钩 起笔藏锋，左下行笔写竖，转笔右行写横，驻笔向上勾出，转弯处要圆转有力。“也”字的钩出锋丰满，“沈”字的钩则细长挺拔。

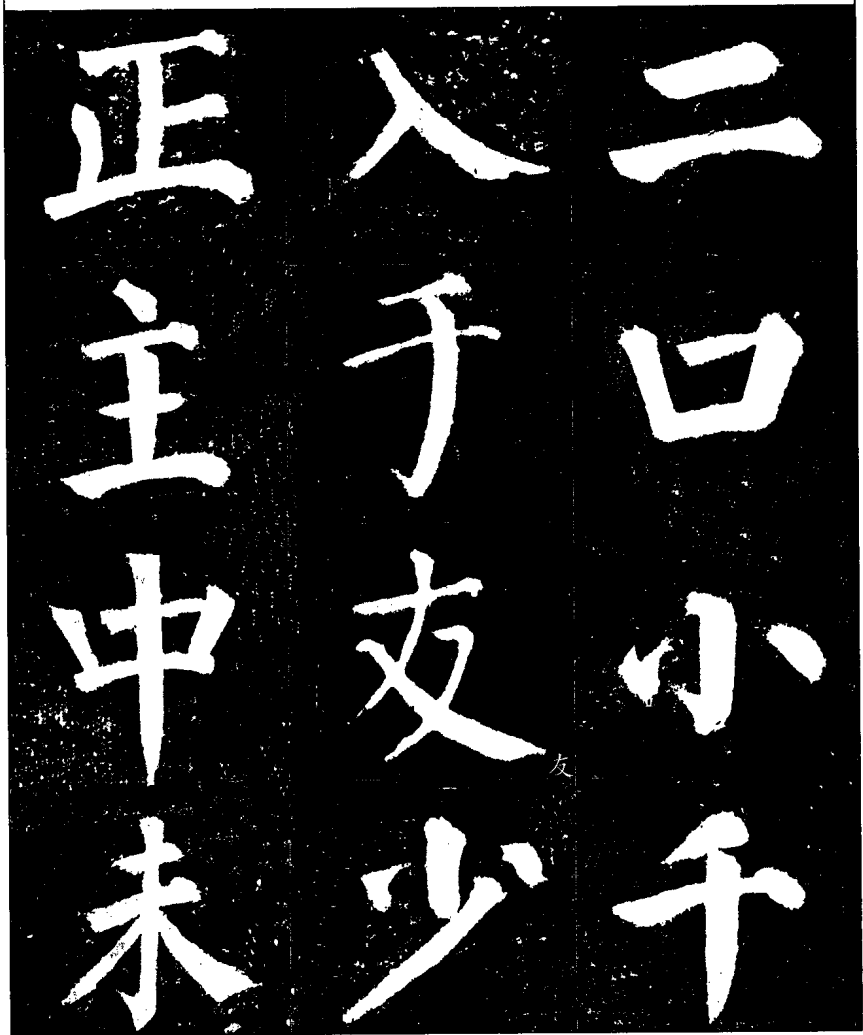
圆转 入笔右行，至转折处提笔暗过，稍按，不露锋芒，圆转下行。圆转要遒劲有力，忌浮滑。颜体以圆转为其主要特色，其圆转处如屈钢筋，富有弹力。

方折 入笔右行，至转折处，或另起笔，切锋左下写竖；或挫锋折笔，引笔下行，方折要锋芒毕露，方显精神。例字中的“四”、“里”的方折都提笔再起，刚断劲挺。



第三章 《颜勤礼碑》结构法图解

独体字 “正”、“主”、“中”、“未”四字，突出中间一竖，使整个字端庄稳重；“人”、“于”、“友”、“少”四字，皆有斜笔画，体式倾斜，富于动感；“二”、“口”、“小”、“千”，皆二三笔，笔画加粗，增其厚重。独体字一般笔画较少，不要使其孤单，注意斜中取正，正中有变。



左右结构 “县”、“殷”、“颢”、“林”四字，左右均衡；“伦、礼、时、德”四字，左小右大，左边突出主笔，笔画加重；“觐”、“观”、“彭”、“尉”四字，左大右小。左右结构的字，要注意感觉上的左右平衡，处理好疏密关系。

