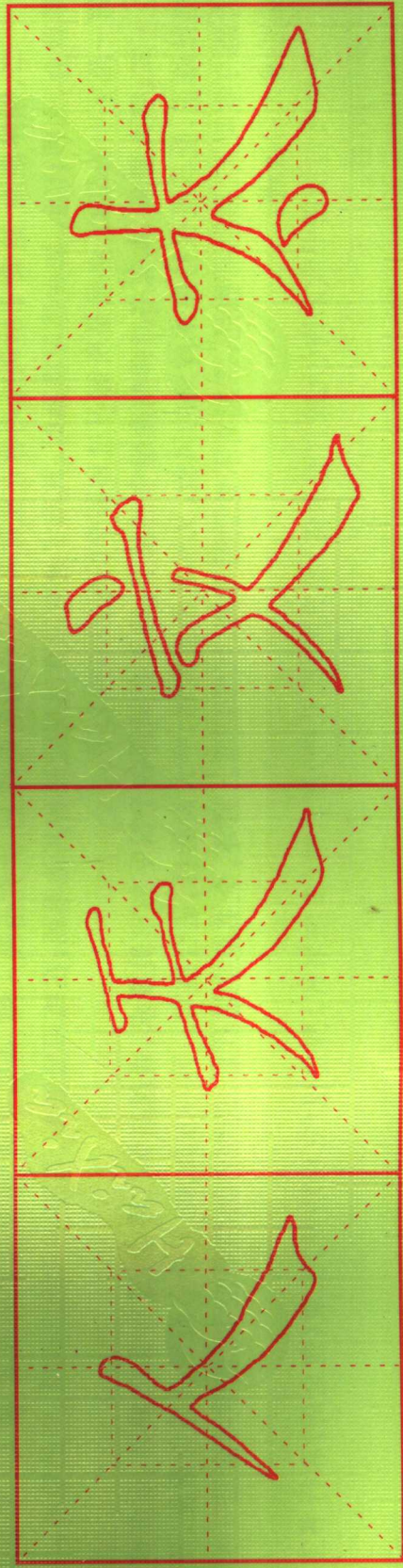


历代名家碑帖描红

顏真卿

《勤礼碑》描红

万应均 编著



宁夏人民出版社

责任编辑 曹巴特
装帧设计 红 莲

图书在版编目(CIP)数据

颜真卿《颜勤礼碑》/万应均编著. -银川:宁夏人民出版社, 2007.6

(历代名家碑帖描红)

ISBN978-7-227-03529-9

I. 颜... II. 万... III. 楷书-碑帖-中国-唐代IV. J292.24
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 098329 号

历代名家碑帖描红

颜真卿《颜勤礼碑》

宁夏人民出版社 出版发行

出版人 高伟

地址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网址 www.nxcbn.com

电子信箱 nxcbmail@126.com

购书电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 湖南日报社第二印刷厂

开 本 880×1230 1/16

印 张 4

印 数 3000 册

版 次 2007 年 6 月第 1 版

印 次 2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN978-7-227-03529-9

定 价 39.00 元(1-6 册)

版权所有翻印必究

前言

汉字是语言的记录符号,是社会交际工具;汉字是书法艺术的载体,用以表现书者的情感意象。因而它既有实用价值,又具欣赏价值。它体现了中华民族特有的民族精神和文化神韵。

无论从实用价值还是欣赏价值而言,作为一个中国人,必须继承和发扬祖国的书法传统。学习书法可以修养人品,完善人格,磨练意志,陶冶情性,获得美的享受。

学习书法首先要从传统入门,要在继承传统的基础上努力创新。学习书法必须从小孩抓起,书法入门必须从描红临摹着手,这是入门的必经之路,也是继承传统的最佳捷径。

我们编著这套描红字帖,其用意就在于帮助初学书法者,为大家提供一种描红的实用教材。描红有利于初学者尽快领悟运笔方法及练字之理。历史证明,它是一种既省力又省时的实用方法。这套书具有以下几个特点:

一、编著系统化 这套书主要对汉字的笔画、偏旁和结构的基础知识和书写技法进行了扼要说明,并配以大量的范字进行练习。另外,对书写姿势、执笔方法、运笔方法和相应碑帖进行了简要阐述,以便初学者在入门时,就能掌握一定的书法理论和书法实践,不致于书写时无章可循,胡写乱画。

二、循序渐近 这套书的训练内容在整体和单元结构的编排上,讲究由浅入深、由易到难、由简到繁的原则,使人一看就懂,一学就会,无师自通。如在练习横画时,其范字绝对没有出现竖画和其他笔画;在练习竖画时,其范字只能出现横、竖的笔画。总之,每一范字中的笔画,必须是所练习过和即学的笔画结构之字。

三、字大量多 本套书对碑帖原版中的范字,编著者根据各个汉字的审美要求,通过高科技手段,进行黑白翻转、适度放大和局部修正,使其既保持原来碑刻的风貌,又具有墨迹美感,字大而醒目,适合描写。另一方面,范字量多而尽量避免重复,使初学者练习空间大,描红有依托,练起来不觉空洞单调,兴味倍增。另外,全书范字描红后,还可作为临摹范本,使学习者进一步向书法艺术大门迈进。

全套书包括楷书书欧阳询《九成宫醴泉铭》颜真卿《勤礼碑》颜真卿《多宝塔碑》柳公权《玄秘塔碑》汉隶《曹全碑》和行书王羲之《兰亭序》六种。

编著者

2007年3月10日

颜真卿及其楷书《勤礼碑》简介

颜真卿(公元709年~公元785年),字清臣,陕西西安人。他出身于一个重视文化和书法艺术的士大夫家庭。北齐著名学者颜之推是他的世祖,他的父亲颜惟复在书法上很有造诣。颜真卿从小勤奋博学,精于诗词文章,悟性极高。唐开元年间中进士。曾任平原太守,吏部尚书、太子太师,封鲁郡开国公,所以后世称他为“颜平原”、“颜鲁公”。安禄山叛乱时,他率兵抵抗,得到附近各郡响应。后来他的兄弟颜杲卿、侄子季明被安禄山杀害,颜真卿在愤激中写下了著名的行书《祭侄文稿》。他为官清廉刚正、直言谏净,不畏权奸,仕途上屡遭排斥打击。后来李希烈有叛乱迹象,奸臣奏本让皇帝命令他去抚慰。这明明是在借刀杀人,可是,颜真卿为了国家的安定,大义凛然,视死如归,最终被李希烈杀害,终年76年。他忠烈耿直、刚正爱国的形象,成为千百年来人们学习的楷模。

颜真卿书法源自家学,从学于褚遂良和张旭,最后会通变法,自成一格。楷书作品很多,主要有《多宝塔碑》《东方朔画像赞》《颜勤礼碑》《麻姑仙坛记》《颜家庙碑》和《自书告身》等。综览颜真卿所有传世楷书碑帖,可以发现一大特点,即每一时期书法作品的面目都不同,每一碑帖的特点都不一样,完整地勾勒出颜真卿在书法上继承和创新的全部过程,体现了大家风度,是典型书坛革新领袖。

《颜勤礼碑》立于公元779年,系颜真卿为其曾祖父颜勤礼所写的神道碑。此碑埋入土中近千年,直到1922年才被重新发现。现藏西安碑林,颜真卿书写此碑时,年已70,颜体风格完全成熟,是颜体书法的代表作。由于碑久埋于土中,碑文完整,字迹清晰。古时书法家由于没看到这块碑,所以,对此碑未曾论及。实际上,该碑是学习颜真卿书体的最好范本。

《颜勤礼碑》写得气势磅礴,雄浑苍劲,结字外拓,字口丰满,遒劲豪宕,雍容大方,通篇横细竖粗,字形长方,舒展开阔。用笔提按顿挫十分强烈,点画起迄分明,在中锋原理不变的前提下,将横画竖落笔,竖画横落笔的用笔方法,改成裹锋落笔,逆入平出。所以,笔画方圆兼施,力求笔画饱满。粗的笔画笔毫充分铺开,但粗而不肿。运笔涩行,而不拖锋顺滑,好像有什么东西在抗挡着,使力量饱满。因为用笔重,转折换向时为了笔锋垂直,不得不回顶,于是转折处出现“鹤脚”,捺画出现缺角等特征。书写颜体楷书时,宜使用羊毫笔。



第一章 书写姿势与执笔方法

一、书写姿势

书写姿势正确,仪态端庄美观,无论对写好字还是对身心健康都有益处。如果在写字时随随便便,身体歪扭、头低、背弯,这不但写不好字,时间长了,还会损害身体,尤其伤视力。

书写姿势有“坐势”和“立势”两种。

坐势要求身正、胸舒、臂开、足安。身正:身体坐正,臀部坐在凳子上,两肩齐平,胸挺起,不能弯成虾状,也不能直立与凳面成直角形。头部略向前倾,目注纸上,两眼距纸一市尺左右。胸舒:胸口与桌案保持一拳左右的距离,留有活动余地。臂开:两只手自然分开,右手执笔略偏右,左臂伸开,左手自然按纸,两臂成均衡之势。足安:两脚自然分开,与肩基本同宽,脚掌踏地,使下半身可以得力。

立势要求头俯、身躬、臂悬、足开。头俯:头微低,眼睛看着写字的地方。身躬:上身稍稍弯曲。臂悬:两臂空悬,左手按纸,右手执笔悬肘书写。足开:两脚打开站稳,右脚可稍向前跨几公分。

坐姿宜于写小字和中字。立姿多用于写大字。

二、执笔方法

执笔要领是:“指实、掌虚、腕平、掌竖”。“指实”就是手指执笔要实在,五指齐力。“掌虚”就是手掌心要虚空。拳虚掌心空,手指就灵活。“腕平”就是写字时手腕与桌面要基本平行,腕平便于左右运腕。“掌竖”就是执笔写字手掌要基本竖起来。掌竖则笔管直而锋正,锋正则两面势全,运转自如。

执笔方法历来有多种说法和主张。其中以五指执笔法最普遍,最适宜。五指执笔法是在书写时五个指头同时发挥作用的执笔方法。五个指头的分工和作用分别是,按、压、钩、顶、抵。

按——大拇指指肚贴住笔管左侧,与食指相对用力。

压——食指指端压住笔管外方,由上向下用力。

钩——中指弯曲,指尖下倾,指肚触管,钩住笔管向掌心方向用力。

顶——无名指指甲根部紧顶笔管,由内向外用力。

抵——小指自然靠拢无名指。用力方向与无名指相同。

运腕方法有四种,即着腕、枕腕、提腕和悬腕。

着腕——又叫平腕。即用手腕平放在桌面上,依靠指力,辅以腕力运笔,因臂力不能充分发挥,只宜写小字。

枕腕——就是用左手或书本垫在右手腕下面,这样写字不甚吃力,以写中小楷为宜。

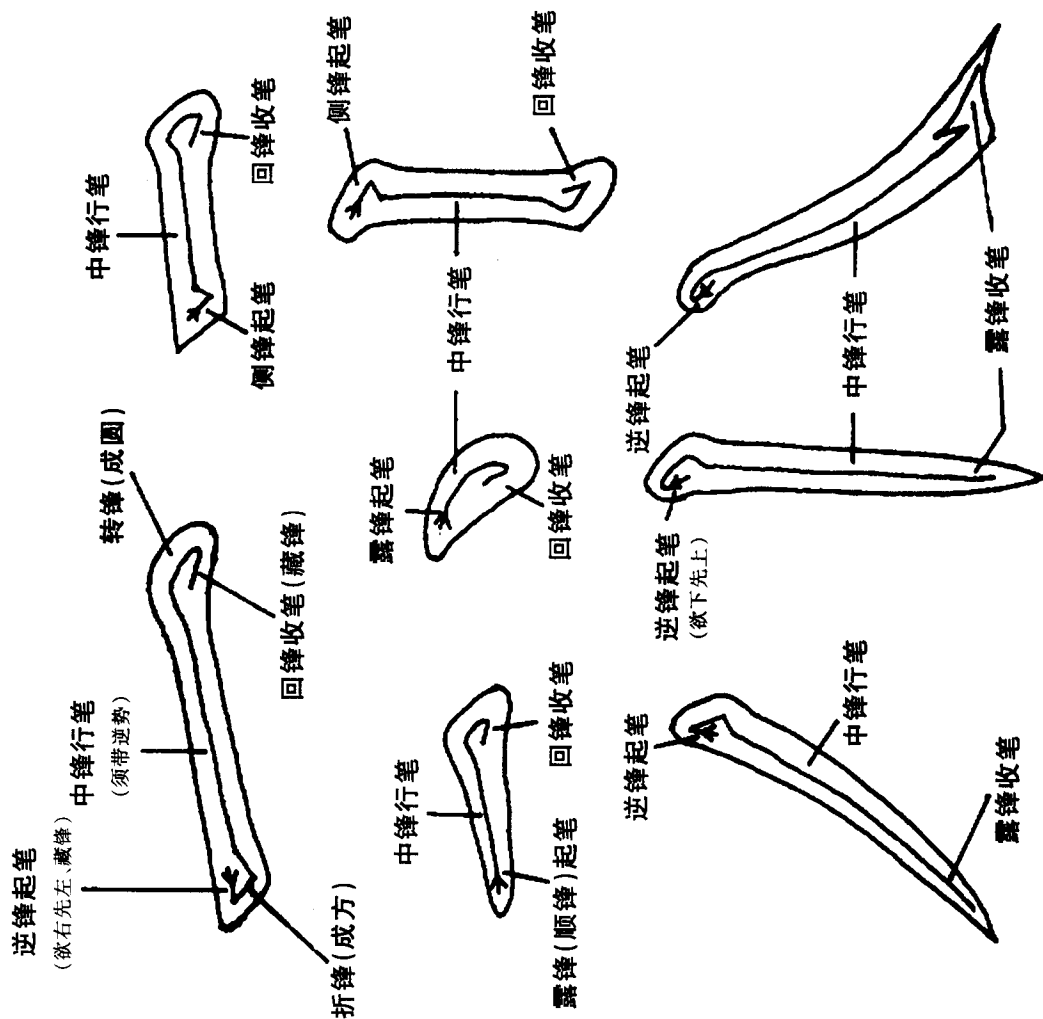
提腕——是肘着桌面,将腕提起,提腕比前两种运腕法灵活便利一些,但仍受一定的限制,不能任情挥洒。

悬腕——也叫悬肘法。它是把腕肘凭空悬起,将腕持平,向前伸开,以肩关节、肘关节为运动枢纽,这样可用全身之力,挥洒自如。因此,练习写字最好采用悬腕法。

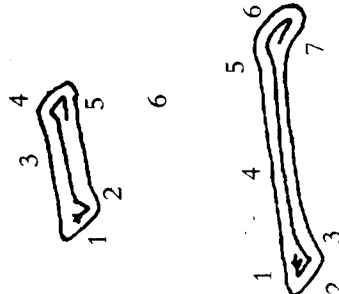
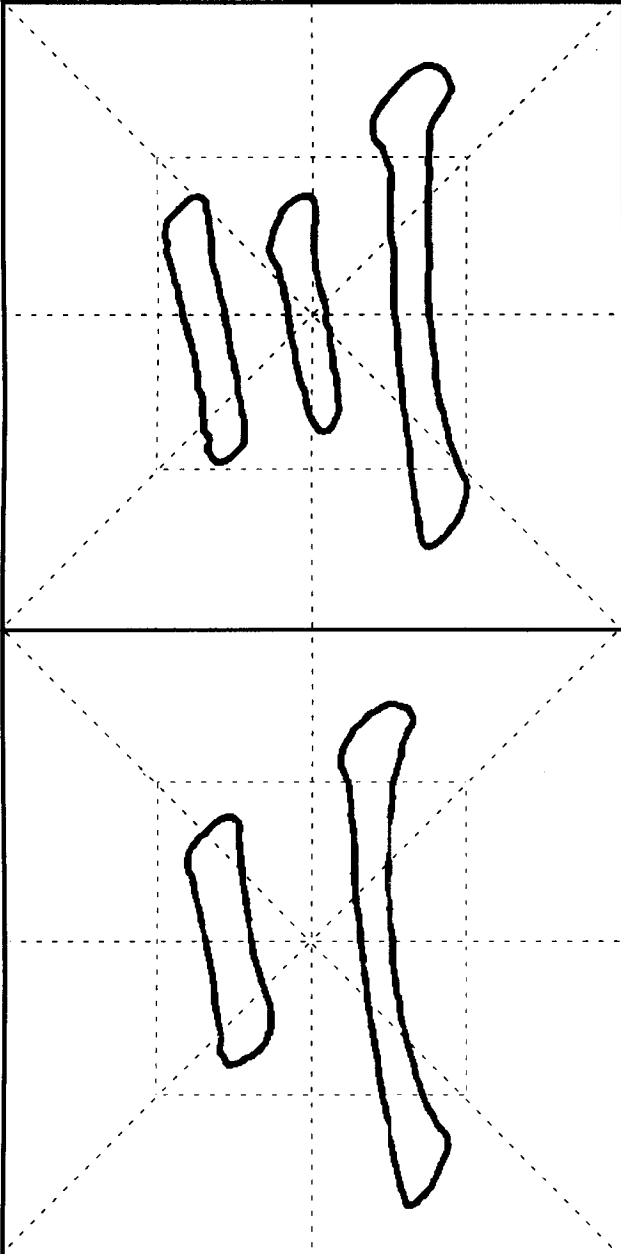
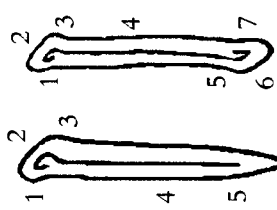
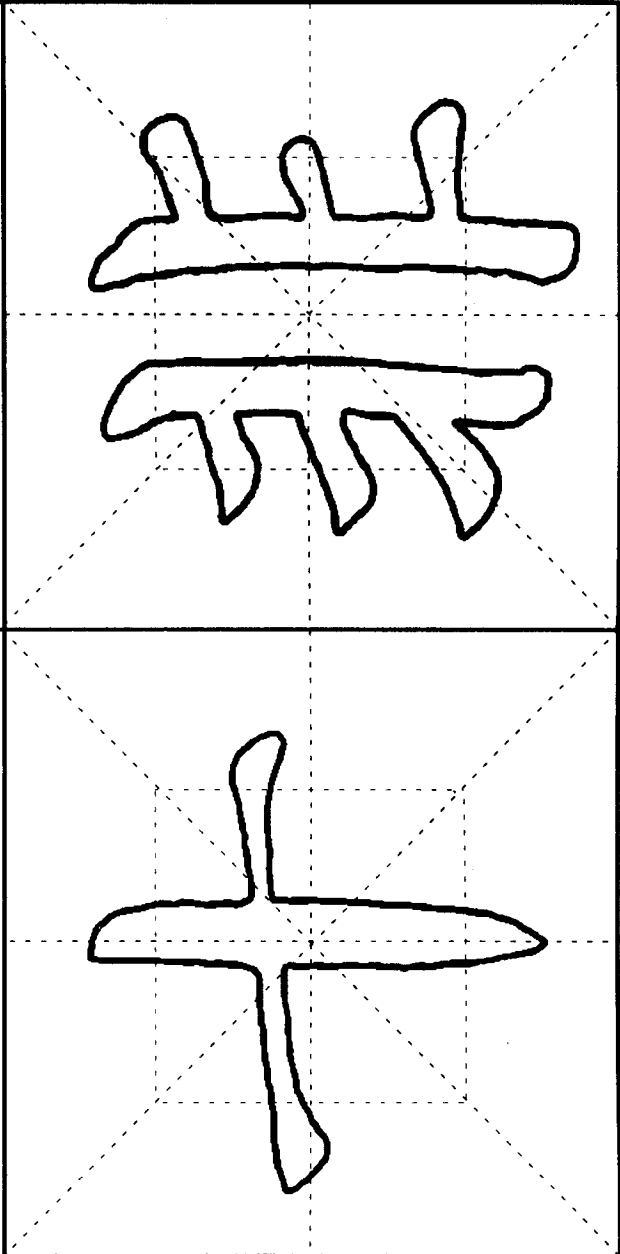
第二章 运笔方法及笔法名称

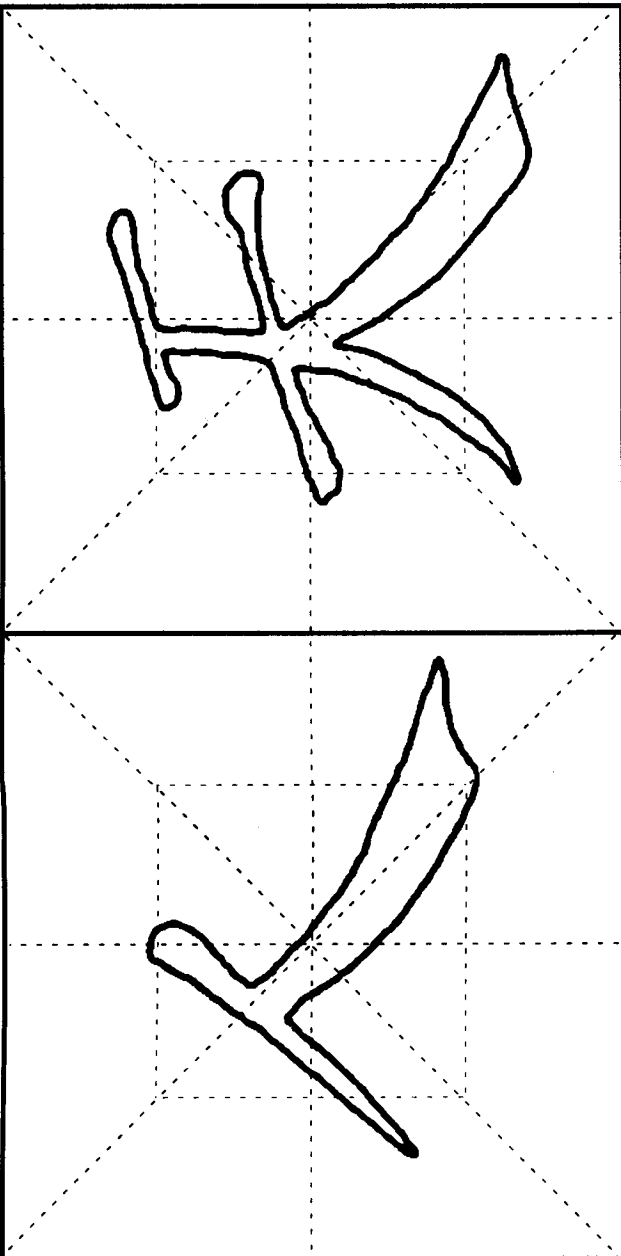
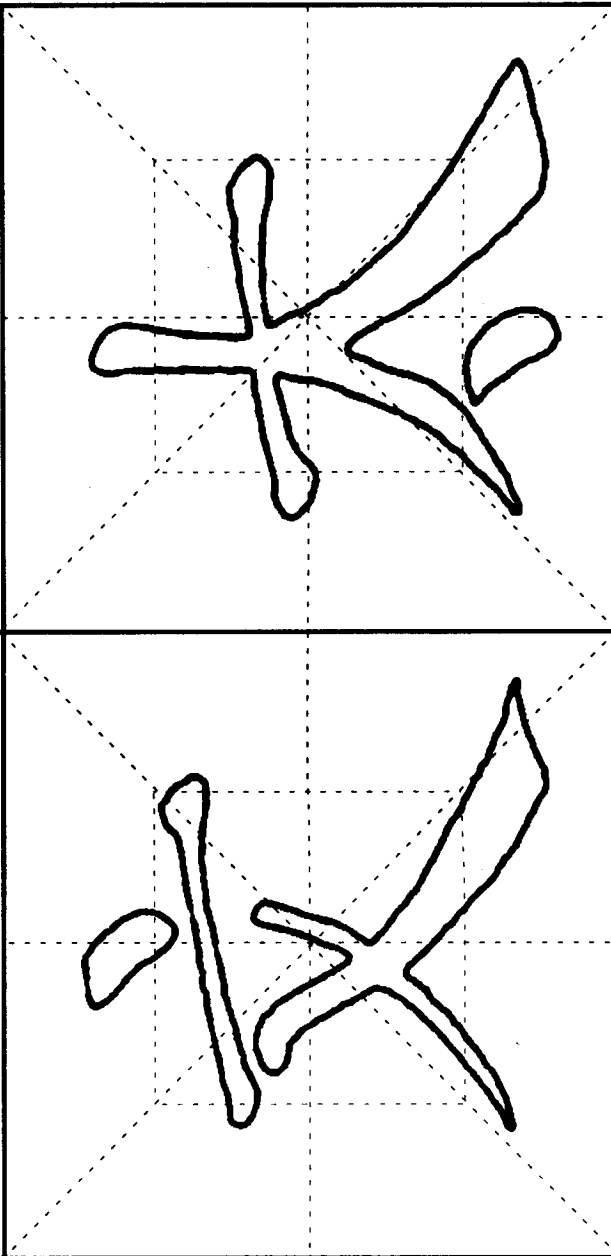
二、笔法名称

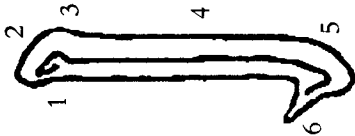
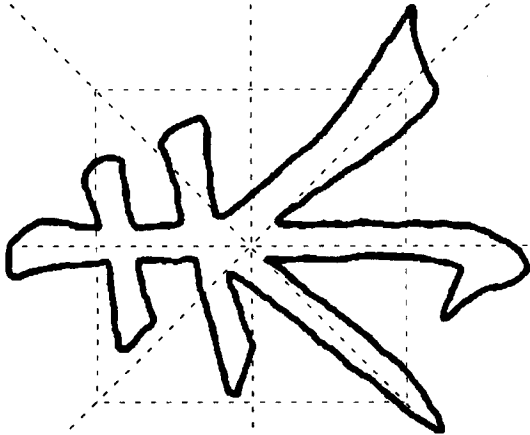
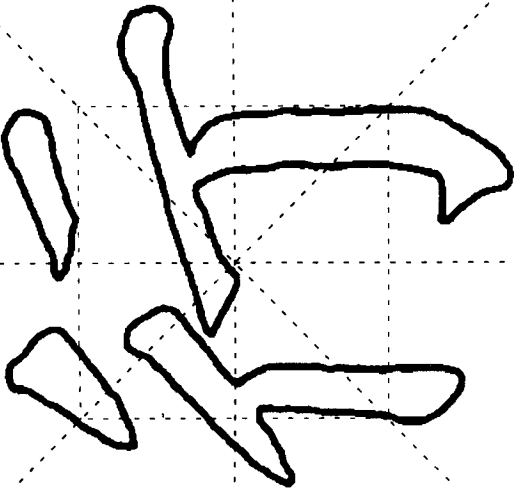
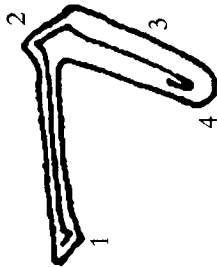
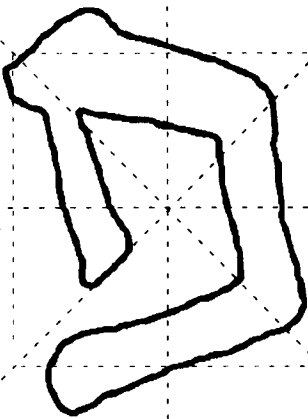
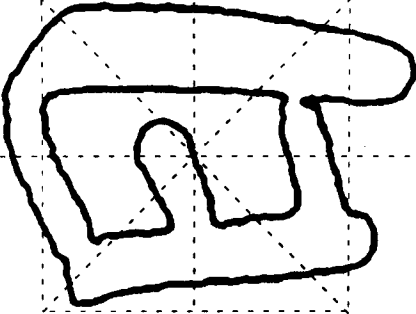
一、运笔方法图解

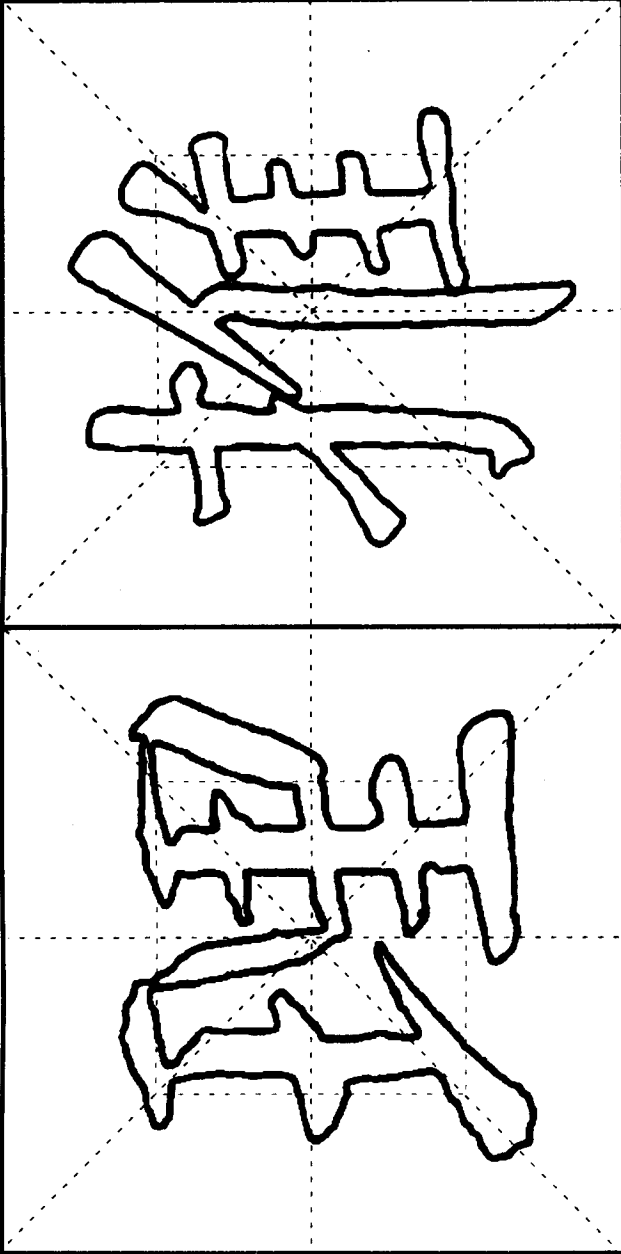
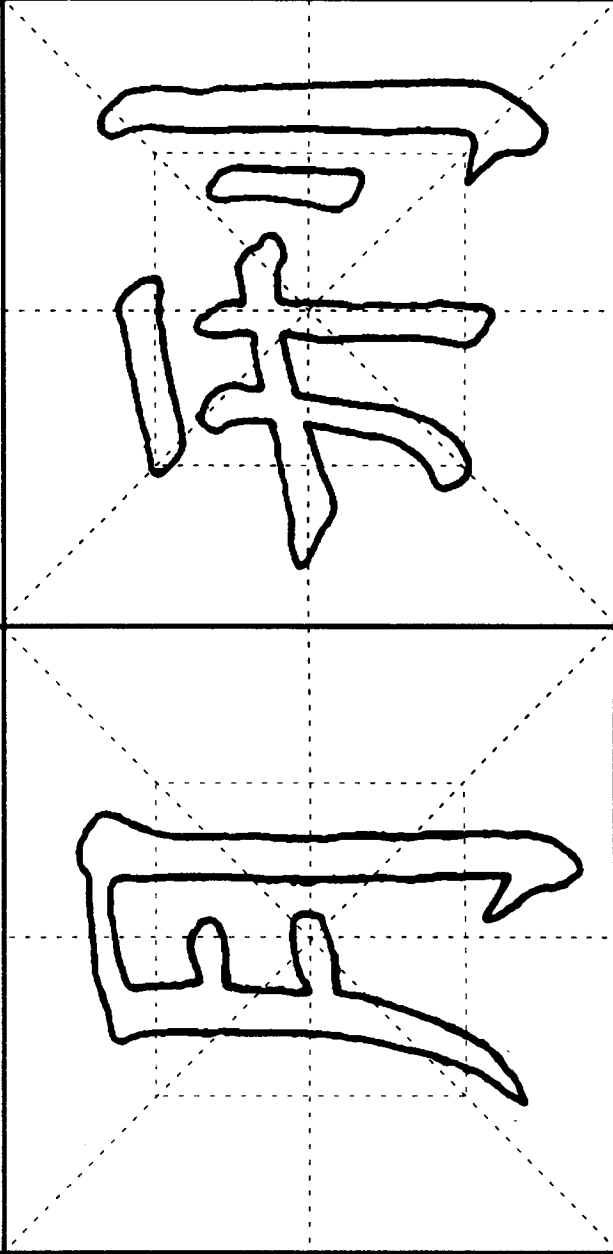


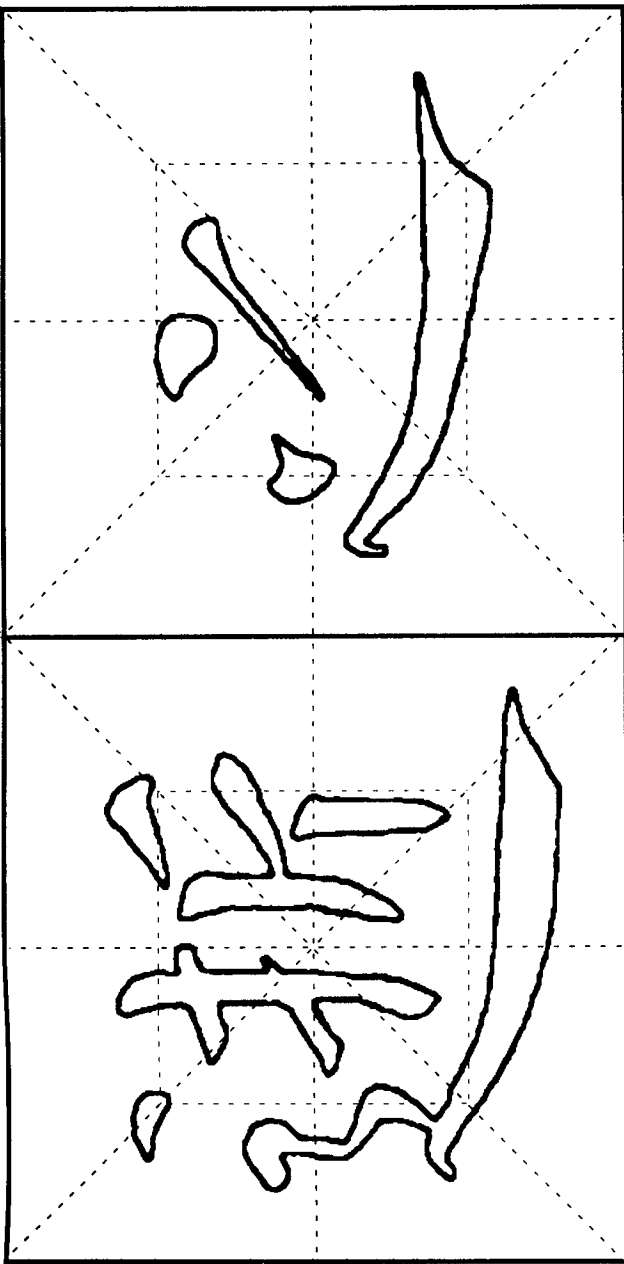
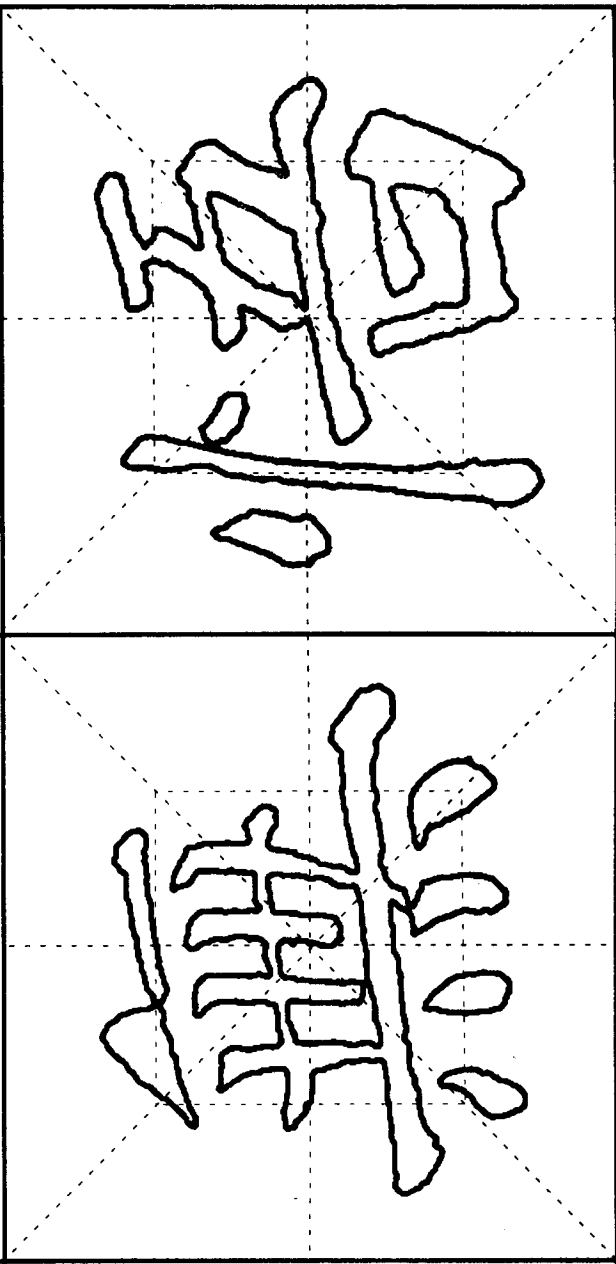
1. **逆锋** 朝行笔方向相反的方向落笔入锋,即欲右先左,欲下先上。逆锋入笔是为了使点画生势有力,厚重饱满。
2. **中锋** 也叫正锋,是指笔毫的主锋始终在笔画的中心线上运行。中锋用笔两边如界,墨色在笔画中均匀渗开,因此,写出的笔画圆浑有力,饱满厚重。
3. **侧锋** 指入笔与行笔时笔锋稍偏向某一侧面,而在运行中通过调锋,铺毫后再使笔锋归于画中。
4. **露锋** 笔画的锋芒露出,点画之外叫露锋。撇、捺、挑、钩的收笔均是露锋,它给人一种精神显露之感。
5. **藏锋** 将笔锋藏在笔画中间运动而不出圭角叫藏锋。逆锋起笔,中锋行笔,回锋收笔,都是藏锋,它给人含蓄、厚重、有力之感。
6. **折锋** 折锋是笔锋在纸面上直行地变换方向,以写出方的点画的笔法。故有“折以成方”的说法。
7. **转锋** 转锋是笔锋在纸面上弧行地变换方向,以写出圆的点画的笔法。故有“转以成圆”的说法。
8. **提笔** 将笔锋提起叫提笔。提时要按住笔锋来提,否则,点画就飘浮轻软。
9. **按笔** 按笔也叫顿笔,即将笔锋向下按。按笔须提着笔锋来按,否则容易死板。
10. **涩笔** 逆锋推行即涩笔,意即行笔不像拖地板一样轻率地一滑而过,而以逆势缓进。

1、短横、长横	如：二、三  短横要写得粗短厚重。其写法是：1.侧锋起笔；2.笔锋铺中；3.中锋行笔；4.稍驻上昂；5.向右下轻顿；6.回锋收笔。 长横是字的主笔，要写得平稳得势。其写法是：1.逆锋向左；2.折锋斜下；3.笔锋铺中；4.中锋行笔；5.稍驻上昂；6.向右下顿笔；7.回锋收笔。所有横画左低右高，向右上约耸5至8度。	
2、悬针竖、垂露竖	如：十、非  竖是字的支柱，要写得挺拔劲健，浑厚有力。悬针竖的写法是：1.逆锋起笔；2.折笔向左下；3.铺毫蓄势调锋；4.中锋行笔；5.边行边提出锋收笔。 尾似露珠形，故曰垂露竖。其写法是：1.逆锋起笔；2.折笔向右下；3.铺毫蓄势；4.中锋行笔；5.提笔左宕；6.往下斜顿；7.回锋收笔。书写速度宜缓不宜急。	

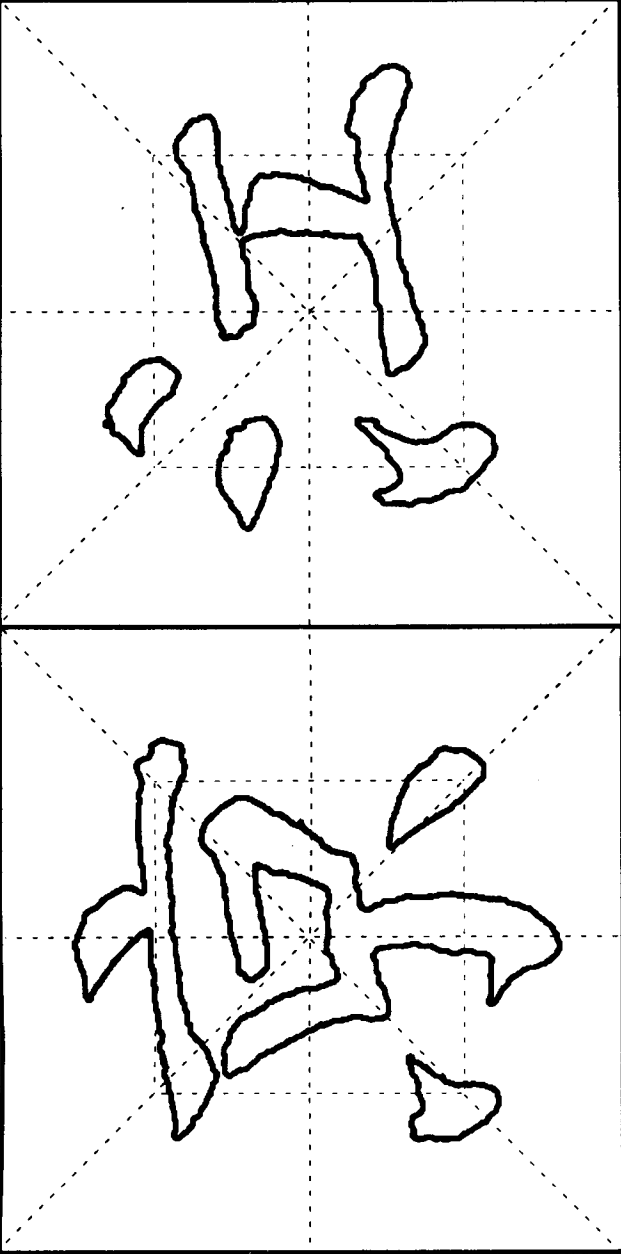
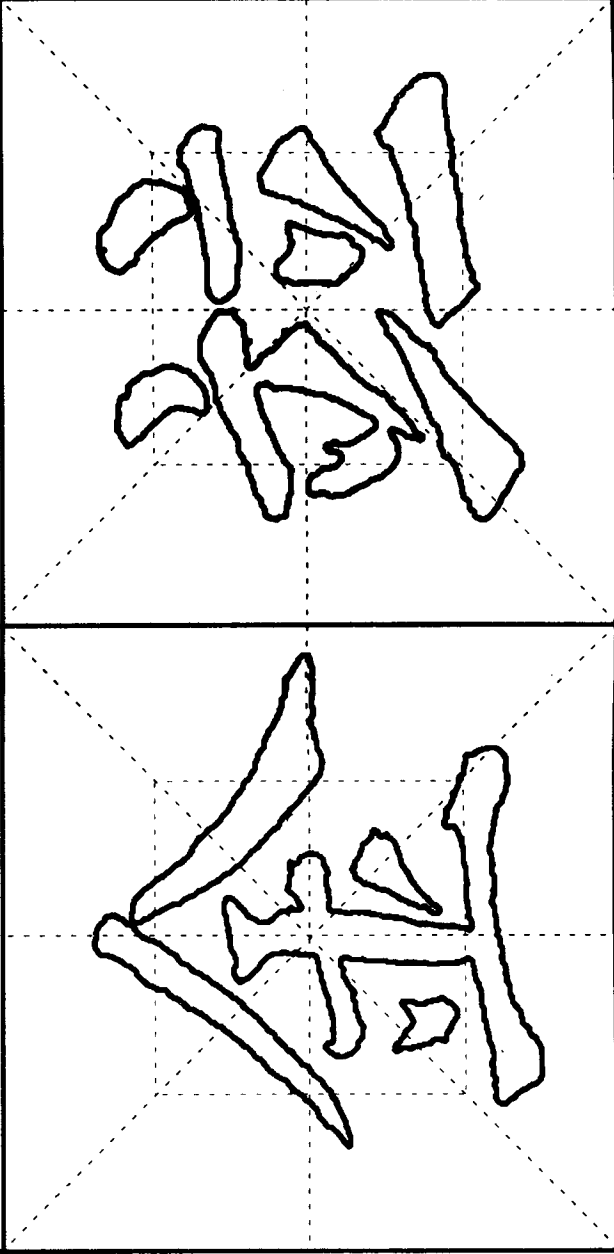
3、斜撇、斜捺	如：人、天 撇要写得稳健舒展。其写法是：1.逆锋起笔。2.折笔向右下；3.铺毫蓄势调锋；4.中锋行笔；5.渐提出锋。 捺又称波，要一波三折。其写法是：1.逆锋轻起（如捺头插入其他笔画之中，则从其他笔画插入处轻起）2.轻转向右下；3.中锋向右下徐行，由轻渐重；4.至捺脚处稍驻；5.提笔收锋向右下顺势收笔；注意捺尾不上翘。	
4、侧点	如：文、太 腹平背圆侧向而生，平背圆侧点，也叫半圆点。其写法是：1.逆锋轻起；2.折笔向右下（也可直接顺锋落笔）；3.中锋向右下行笔；4.顿笔回收。	

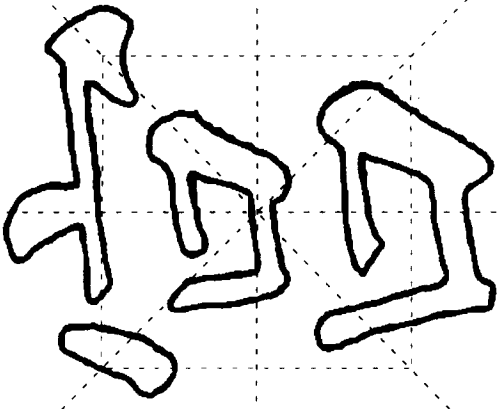
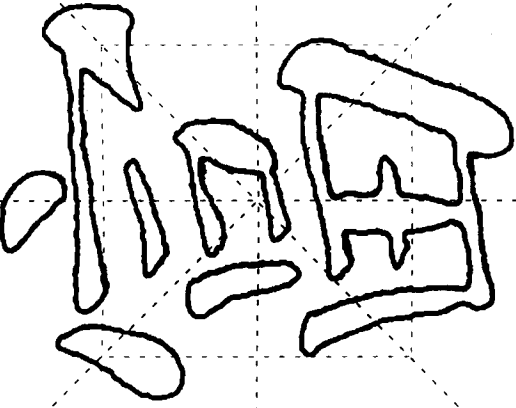
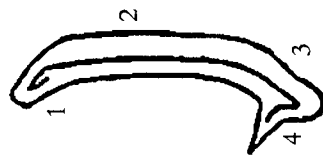
5、竖钩 	如：未、行 钩是字的步履，要写得沉着有力。其写法是：1.逆锋起笔；2.折笔向右下；3.铺毫蓄势；4.中锋行笔；5.行笔至钩脚处略驻，转锋向左下提笔，蓄势，调锋；6.向左上提笔钩出。书写时宜停驻得势，踢出，速度先缓后急。	 
6、横折 	如：口、日 折是笔画之间相连处的转角，要写得连贯自然，劲健有力。其写法是：1. 开始写横画；2.至折处提笔（或微上昂）继而下顿；3.调整笔锋向下或斜或直；4.中锋行笔；5.回锋收笔。折处书写速度宜快。短折斜下，长折直下。	 

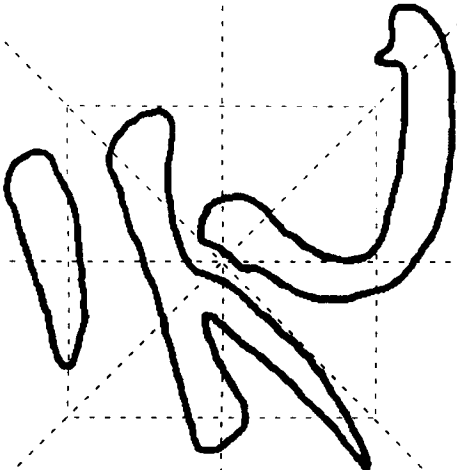
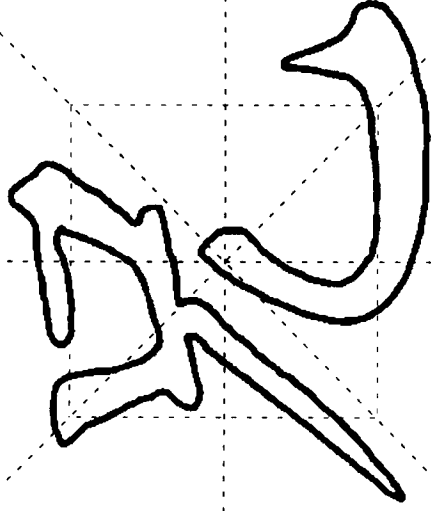
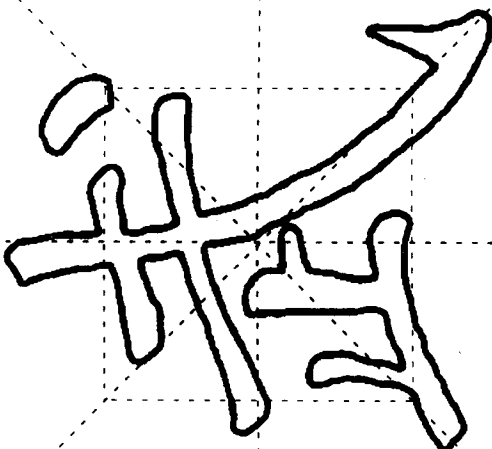
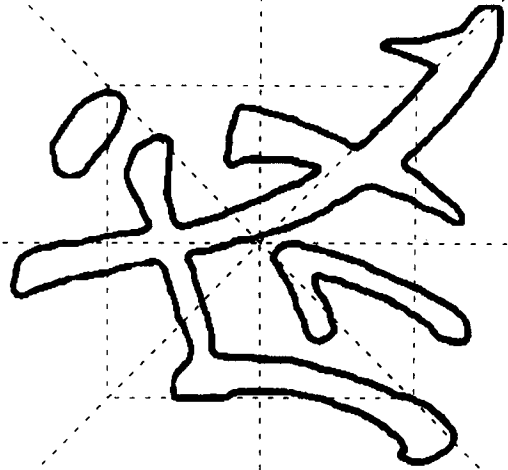
7、提画	如：理、推 提画：俗称“挑”提画要有仰势，要轻快有力。提的形态：方头，尖尾，腰渐细。其写法是： 1.逆锋起笔； 2.折笔向右下作顿； 3.铺毫蓄势； 4.中锋行笔，边行边提； 5.出锋收笔，锋从中出。 书写速度由慢渐快。	
8、竖撇、回锋撇	如：月、刑 长撇竖直而下叫竖撇。其写法是：起笔同竖画，行笔到适当处再略向左下撇出，以竖画为主体，斜度不宜太大，通常与横折竖钩搭配。	

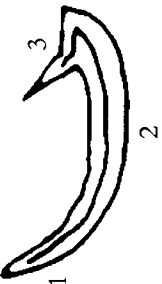
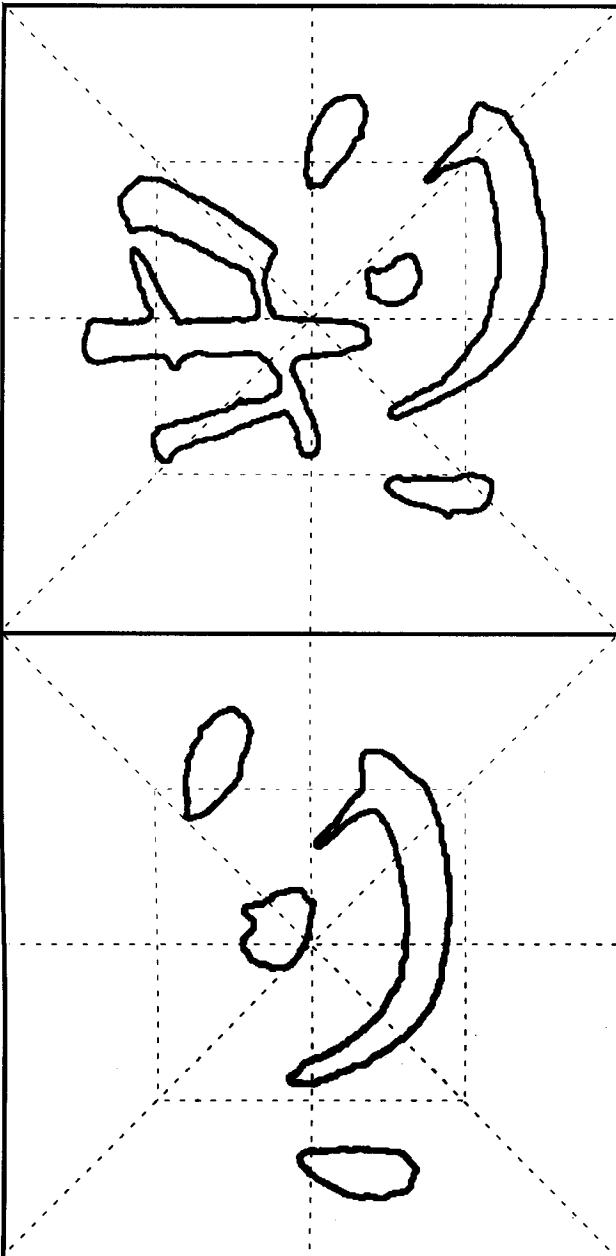
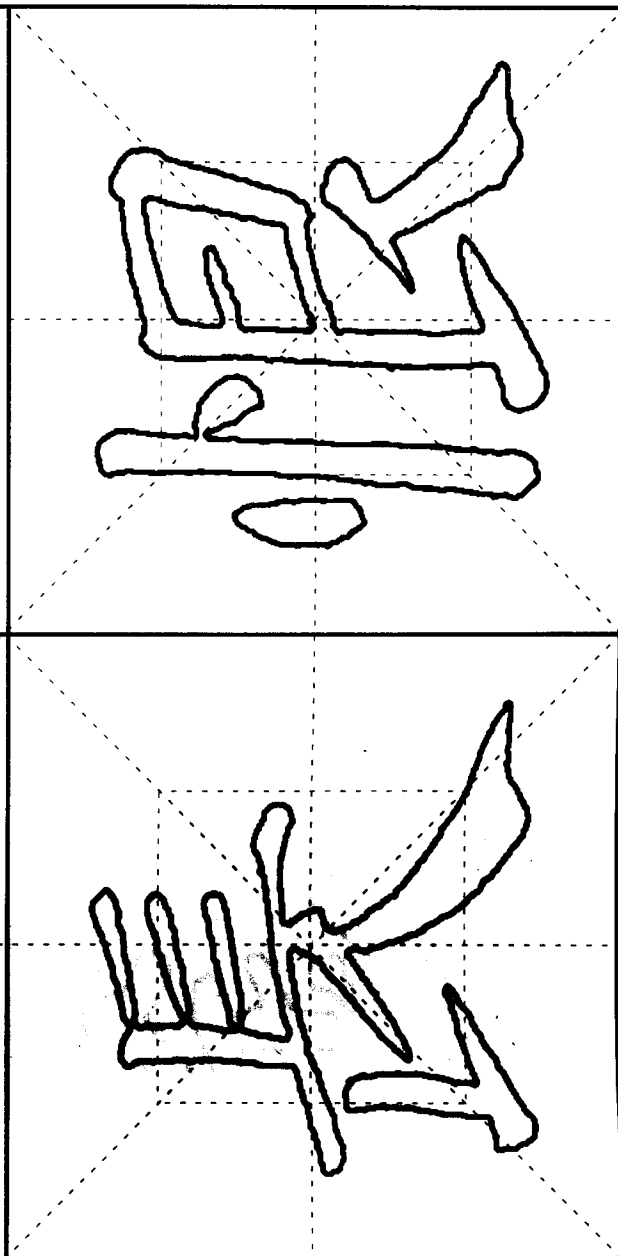
9、平撇	如：逝、之 平捺是在一个字的下部，呈平势。其写法与前面所讲的斜捺大体相同，同样要写出一波三折，只是向右平出。比斜捺笔势要平一些，头更弯曲，捺身、捺脚更长大一些。	
10、垂点	如：无、悟 上尖下圆往左下斜垂的点叫垂点，形似杏仁，一般用在字的左侧。其写法是：顺锋起笔，加重笔画向左斜行，向右下转笔稍顿，回锋收笔。	

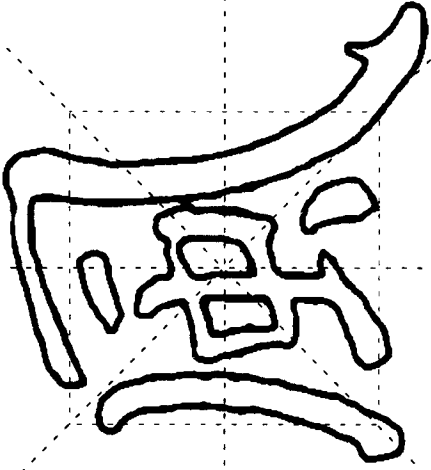
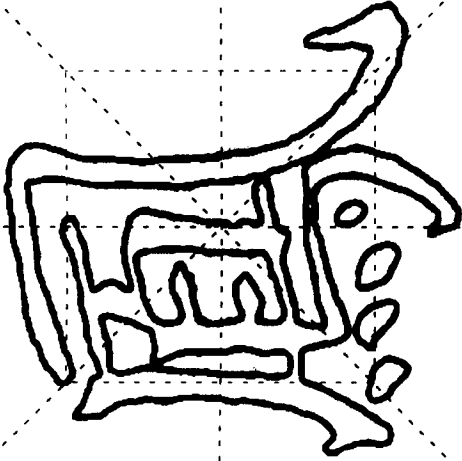
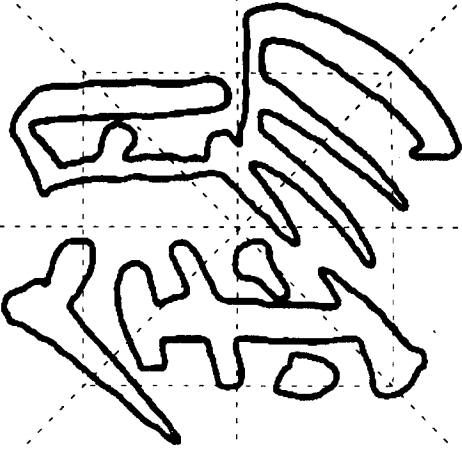
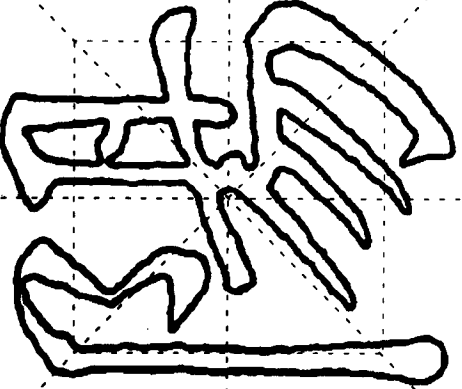


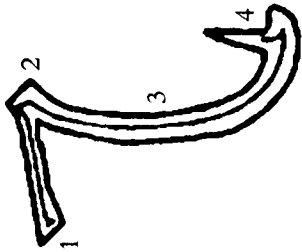
11、提点	如：京、金 提点又称挑点，画身主体或圆成方，附形自然。其写法是：顺锋起笔，向右上行笔稍顿，回锋向上后，迅速向右上挑出。 	
12、撇点	如：金、并 形似短撇，一般用于字的右侧。其写法是：逆锋起笔，折笔向右上稍顿，然后用力迅速撇出。 	

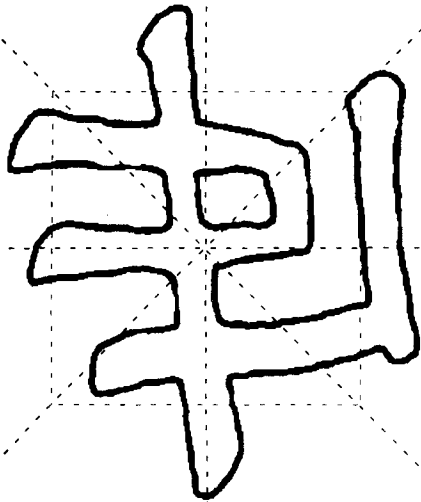
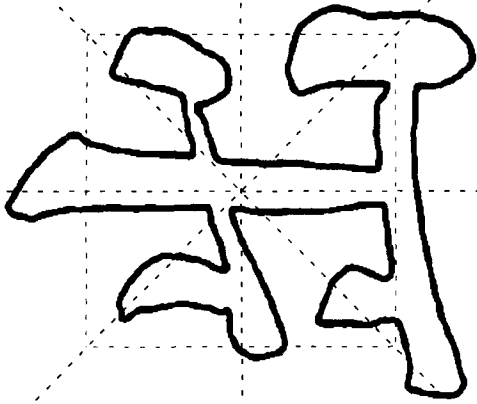
13、横钩	如：富、宫 先按横法写横画，至钩处提笔上扬，再用笔力往右下斜顿，稍向左上回锋，然后向左下提锋钩出。	
		14、弧弯钩 如：于、子 运笔如写竖钩，惟上下向左带弧。 

18、竖弯钩	如：元、兄 起笔同竖法，竖部分向左右稍弯斜，至右拐弯处稍缓行笔，一路圆转，平行后，继而圆转向左，然后向左稍回锋，略顿朝上钩出。		
16、斜钩	如：武、成 斜钩又叫戈钩。其写法是：逆锋起笔，折笔向右作顿，调正锋后，自上而右下行笔，稍顿，回锋向上，蓄势后用力向右上钩出。		

17、卧钩	如：心、忠 顺锋轻起，中锋向右下弧行，由轻渐重，一路作横弯势，稍顿后向左略回，然后朝字心钩出。 	
18、竖提	如：长、恨 按竖画写法先写竖，至竖末提笔向左下，顿笔后向右上提出。 	

19、横折斜弯钩	如：风、凤 由横画加斜钩组合。其写法是：先按横法写横画，接着折笔写斜钩。		
20、横折斜钩	如：锡、阳 先作横折，顿笔后朝左下方微微弯曲斜下写钩，注意其斜度与弯曲度。		



21、竖折	如：世、出 逆锋起笔写竖画，至折处提笔向左，折锋向下，再调锋向右写横画。		
22、斜折	女、安 由撇与反捺组成。其写法是：先写撇画，撇尾写完后续起笔另写反捺。撇尾与捺首连接处要轻而自然。	