

中国书法百字过关学习方法系列丛书

● 冷望高 著

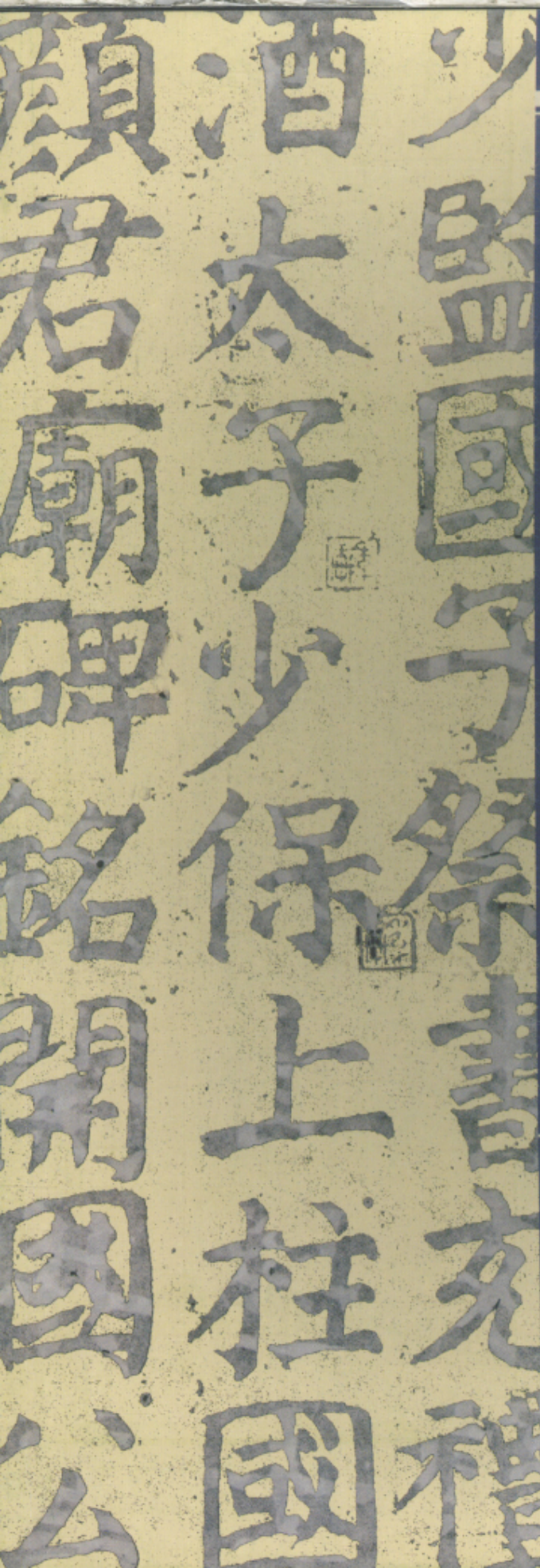


颜家庙碑

二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

百字过关

◎ 汉字太多，练字太难，如果只要练一百个字就不难了。
◎ 我们告诉你：只要写好了一百个字，就能写好所有字！





精选历代名家碑帖(10册)

- ◎ 九成宫碑
- ◎ 玄秘塔碑
- ◎ 圣教序
- ◎ 胆巴碑
- ◎ 颜勤礼碑
- ◎ 兰亭序
- ◎ 西岳华山庙碑
- ◎ 郑文公碑
- ◎ 蜀素帖
- ◎ 颜家庙碑

ISBN 978-7-5391-3628-8



9 787539 136288 >

定价:6.80元

中国书法 百字过关 学习方法系列丛书

百字过关

颜家庙碑

◎ 冷望高 著

二十一世纪出版社
21st Century Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

颜家庙碑 / 冷望高著. —南昌: 二十一世纪出版社, 2007. 1

(中国书法百字过关学习方法系列丛书)

ISBN 978-7-5391-3628-8

I. 颜... II. 冷... III. 楷书—书法 IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第159589号

中国书法百字过关学习方法系列丛书 颜家庙碑 / 冷望高 著

责任编辑 章春怡 危晓雯 杨文敏 周士达

装帧设计 揭同元 章 雷

出版发行 二十一世纪出版社(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出版人 张秋林

经 销 全国新华书店

印 刷 江西青年报社印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 3

版 次 2007年1月第1版

印 次 2007年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5391-3628-8

定 价 6.80元

(如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换。服务热线: 0791-6524997)

前言

中国书法艺术是伴随着汉文字的产生和发展而逐渐形成并走向繁荣的。它有着悠久的历史 and 辉煌的历程，已经成为我们这个伟大民族灿烂文明的重要组成部分。与书法艺术有关的技法、思维、文化等等方面，也直接或间接地影响着中华民族传统文化艺术的其他很多领域。

汉字是构成汉语语言的基本元素，语言是完成学习、交流、传达、创作、记载等等功用的基本工具。汉字书写伴随着人的一生。但是汉字太多，练字太难，这是许多想练字的人们所共有的顾虑。

其实练字并不难，关键在于怎样确立和采用科学的练习方法。本着这一宗旨，我们总结出了一套能够降低入门台阶，缩短练习时间，达到速成目的的习字办法——“百字过关”书法教学法。

汉字虽多达数千，但全部都是由 20 多种基本笔画组合而成，由基本笔画组成偏旁部首，再以十多种结构类型组成所有汉字。如果把基本笔画练好了，汉字就写好了一半。若从所有汉字或某一种古代经典碑帖中选取 100 个字，就能涵盖所有汉字或某一碑帖中的所有字的笔画、偏旁部首和间架结构类型。对这 100 个字进行逐一“过关”练习，便可以基本上掌握构成汉字的所有部件和结构。

写好 100 个字并不难，也不需要花费太多的时间。当这 100 个字“过关”了，便能举一反三，触类旁通，运用已掌握的笔画、偏旁部首和间架结构，自如地组合 100 个以外的字，或某种碑帖中没有出现的字，从而达到把字写好的目的。所以说，只要真正写好了这 100 个字，就能写好所有的字。

写字以及书法学习的最为重要的手段，就是临习古代书法家留下的经典作品。本套丛书从众多的古代碑帖中，涵盖楷书、隶书、行书、魏碑等最常用的书体，精选出 10 种最具代表性的、为历代学书者所公认的作品来进行“百字过关”的详尽讲解。无论一种碑帖的字数多少，只要真正写好了这种碑帖中的 100 个字，就能掌握该碑帖的笔法、结体特点，从而写好这一碑帖中的所有字。在此基础上进行书法创作，也可以达到事半功倍的学习效果。

诚然，写字与书法是两个完全不同的概念。进行书法艺术的探索要尽可能多地研习古代法书碑帖和书学著作，了解书法历史，熟悉当代书法领域的发展状况，才有可能创作出符合艺术发展规律，具有一定个性风格的作品。我们不可能要求所有人都成为书法家，但我们可以鼓励人人都把字写好。

通过“百字过关”书法速成教学法，人人都把字写好的目标是可以达到的。

楷书概述

楷书又称真书，是正书（笔画各自独立的历代通用字体，除楷书之外还有篆书和隶书）的一种，为汉字书法中通用时期最长的书体。由于这种书体端庄方正、法度严谨，可以作为“楷模”，故称之为楷书。楷书从产生、成熟，至今近两千年都是汉字书写最常用的通用标准字体。

一般认为楷书由古隶演变而成，自秦汉之际产生笔画至三国楷书成型，两晋南北朝是楷书发展的成熟与勃兴时期，钟繇、王羲之父子等为魏晋时期的代表性书法家。南北朝摩崖石刻、碑碣、和墓志书法的盛行是楷书兴旺的标志，书史上称这一具有独特风貌时期的楷书为“魏碑”，或称“魏楷”、“北魏”、“北碑”。北方的质朴雄浑和南方的秀丽典雅，共同形成一个时代突出的艺术风格。楷书的鼎盛期在盛唐，书家辈出，风格多样，蔚为大观，书史称为“唐楷”。尤以中唐颜真卿成就最高，形成继王羲之之后个人树立的又一高峰。五代、宋、元、明、清的楷书只是在不同时期形成了一定的风格，而没有在体势上得到进一步发展，未能突破晋唐楷书已经形成的格局。

学习书法历来主张从楷书入门。尤其是唐代楷书，雍容大度，典雅端庄，笔画形态趋于完美，笔法臻于完备，最有利于基本功的锤炼。虽然在实际应用当中多以行草书，尤其是行书为主要书写形式，但其高品质的书写，所有笔法无一不是来源于楷书。诚然，练习楷书主要是作为一种学习手段，通过对这种丰富而完美的笔法的严格训练，使自己获得书法基本功的正规技能的掌握。有了这种技能，再去学习其他碑帖就比较容易了。

《颜家庙碑》简介

《颜家庙碑》又名《颜惟真家庙碑》，唐德宗建中元年（公元780年）刻，楷书2800余字，颜真卿撰文并书，为其父颜惟真镌而立于家庙。书刻此碑时颜真卿已72岁。碑石现藏西安碑林。

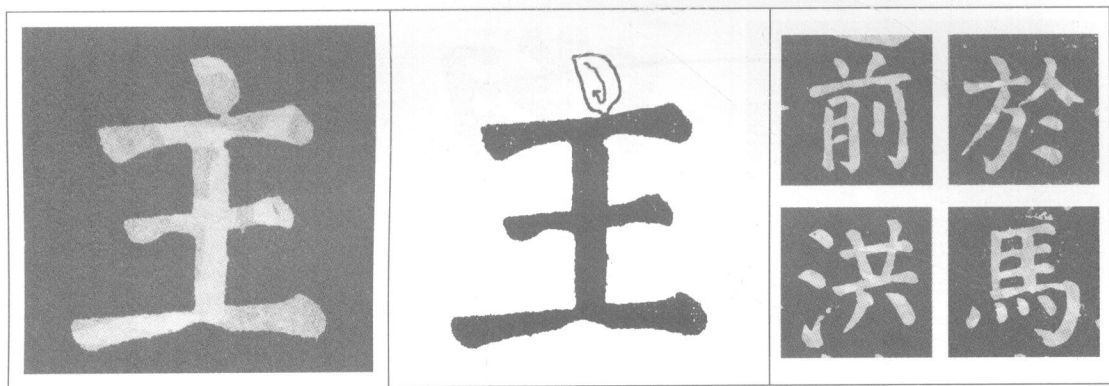
颜真卿（公元709~785年），字清臣，京兆万年（今陕西西安）人，是中唐时期书法革新的代表人物，在中国书法史上占有特殊地位。其楷书端庄雄浑，气势开张。行书遒劲舒和，神采飞动。他的书法，既有以往书风中的气韵法度，又不为古法所束缚，突破了初唐以沿袭魏晋书风为主的面貌而自成一体，世称“颜体”。颜真卿的传世作品较多，对后世影响极大。最为后人所重视并奉为必学范本的楷书代表作有《多宝塔》、《东方朔画赞碑》、《麻姑仙坛记》、《颜勤礼碑》、《颜家庙碑》等，其中《颜家庙碑》为颜真卿晚年独特风格最为成熟的力作。此碑用笔强调中锋，沉着苍劲。不刻意横竖笔画的粗细差别，点画浑厚饱满。结体庄重笃实，整篇布局茂密雄健，临习此碑对书法基本功的锤炼有非常重要的作用。

一、基本笔画练习

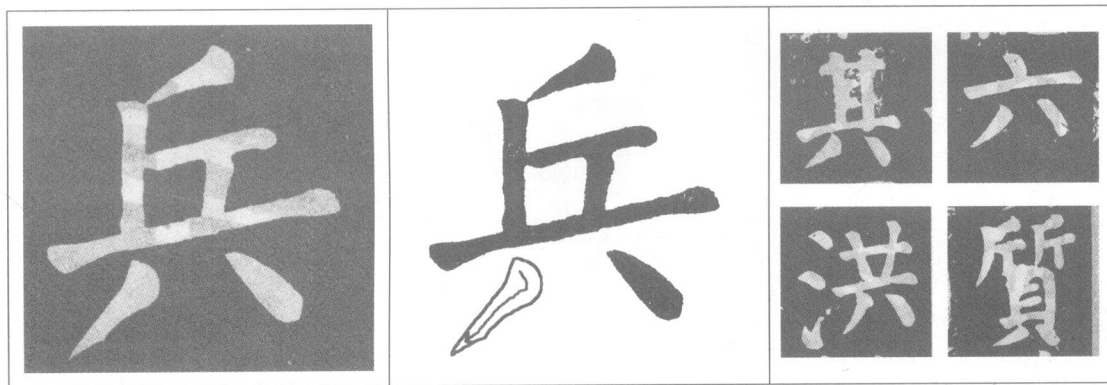
本书是按照现代汉字基本笔画名称进行讲解的。有的笔画名称在古代碑帖中也许不能相应找到，笔画形态更是与现代汉字，尤其是印刷字有较大差别，这就需要指导老师和学习者理解和灵活掌握。

楷书是通用时期最长的一种书体，也是公认书法入门学习的首选书体，其笔画形态已高度规范，笔法应用臻于完备，所以掌握楷书基本笔画对学习书法十分重要。能在楷书上打下一个良好的基础，对其他书体的学习也会有很大的帮助。

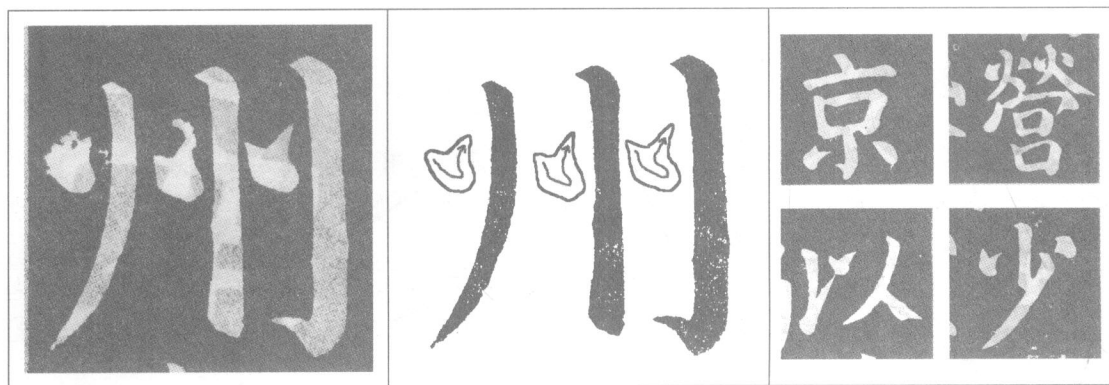
在进行基本笔画练习的同时，应注意偏旁部首和字形结构的练习，这样会更容易向下一步练习过渡。反复练习并使每个基本笔画逐一“过关”，然后运用已掌握的基本笔画组合没有练习过的新字，从而扩大学习成果。



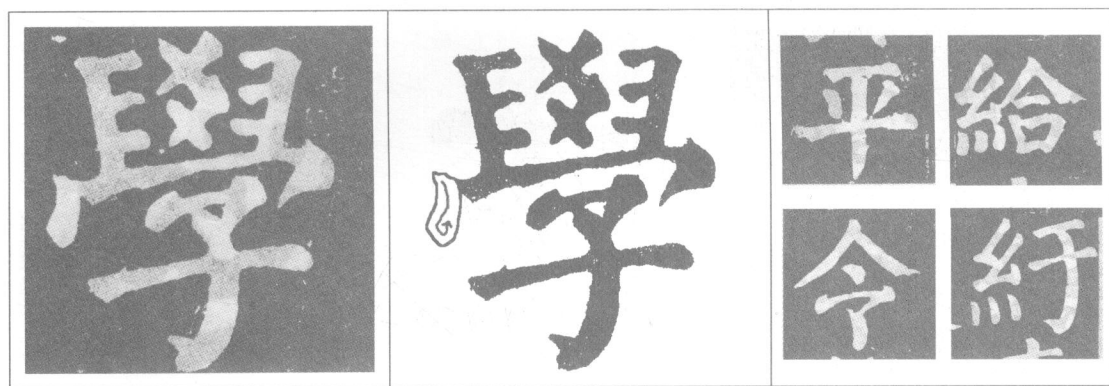
斜点厚重浑圆，下笔后略带弧形顿笔至下端即向左上回锋收笔，外廓线右上突出而左下平直。



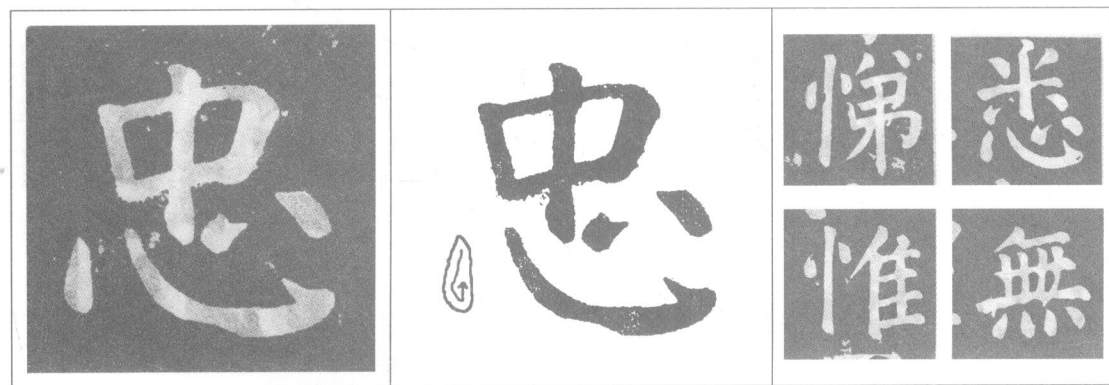
撇状点与短撇形态无异，多出现在相对两点的左侧，下笔稍顿后转向左下撇出，出锋处虽尖细但仍踏实，不可飘忽轻薄。



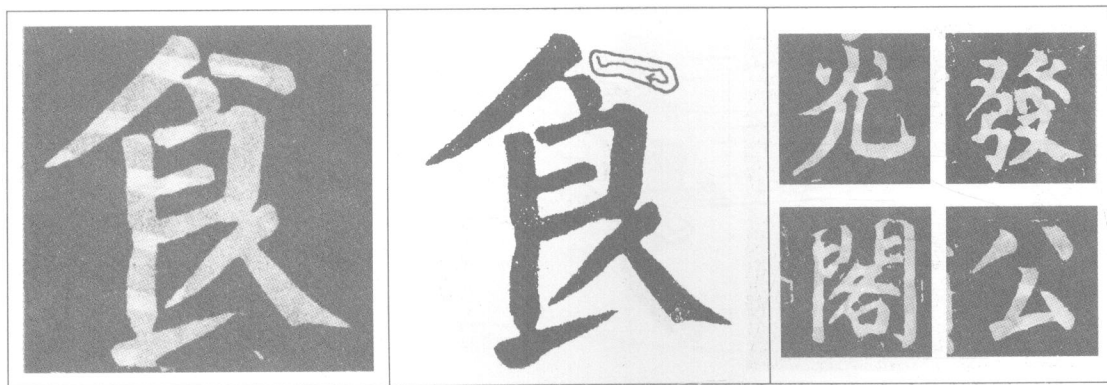
挑状点下笔稍呈弧形顿笔后回到点的中部再向右上短促挑出，倾向于下一笔画的书写，起笔和收笔两处均有锋尖，其左下浑圆饱满。



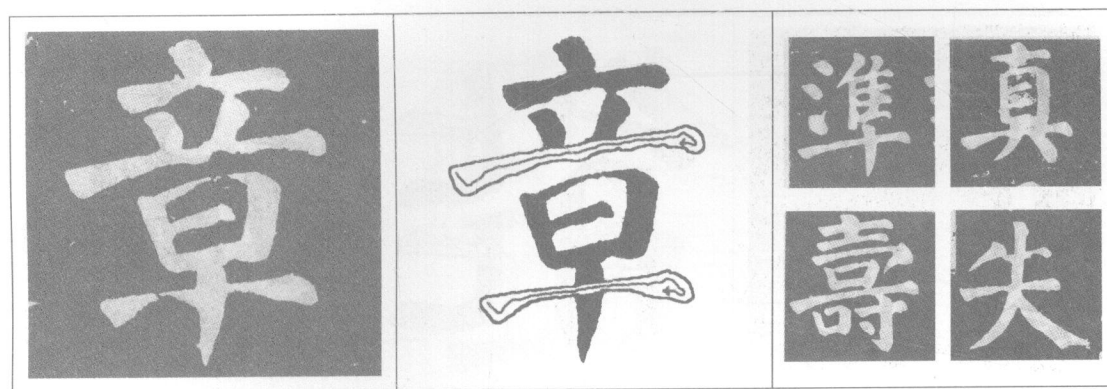
垂点下笔向下并向外撇，至下端顿笔回锋向右上收笔，上尖下圆，体势较长，多有左凹右凸的微妙弯曲。



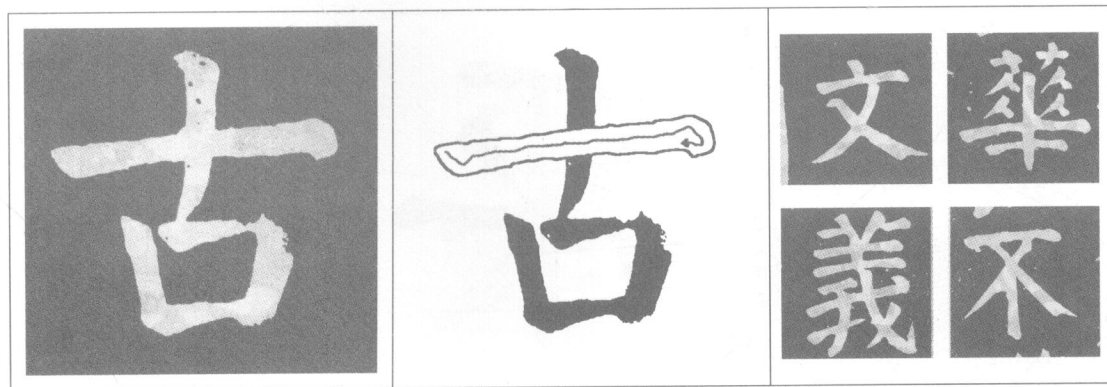
这是常常出现在左侧的点的形态，下笔稍呈弧形顿笔至下端后回锋向上，也是上尖下圆，外廓线为左侧弧形右侧平直。



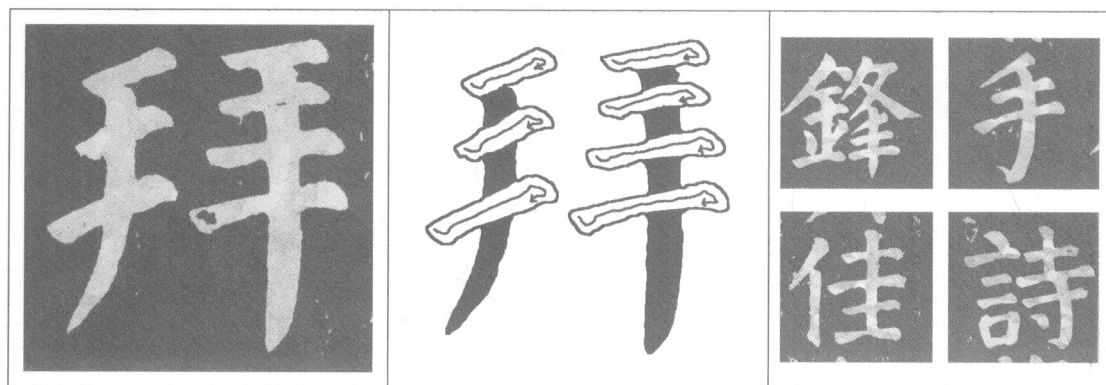
长点多为现代汉字短捺的部位，下笔稍顿后向右下斜行，至末端回转向左上收笔，略呈弧形。或两端均圆钝，或起笔端尖而收笔端圆。



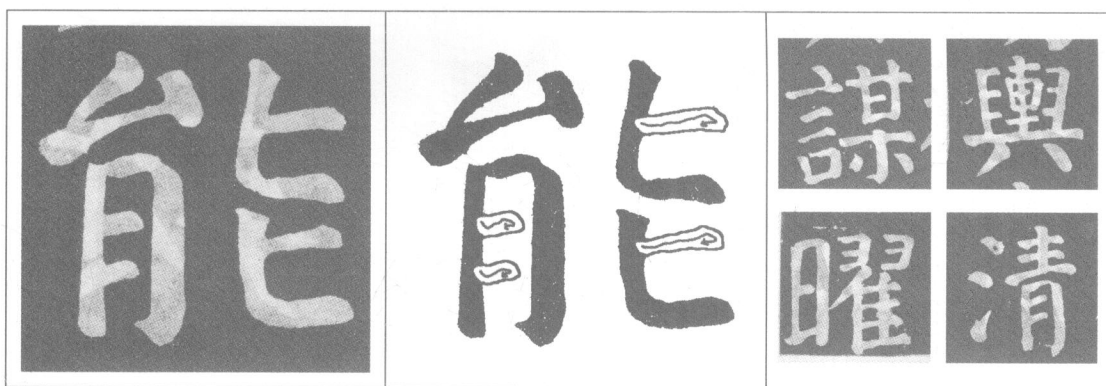
这种长横有较明显的粗细变化，即起笔和收笔处顿笔较重而中部稍细，起笔虽笔锋直入但不露锋尖，右端圆润或有含蓄的棱角，整体稍向右上倾斜。



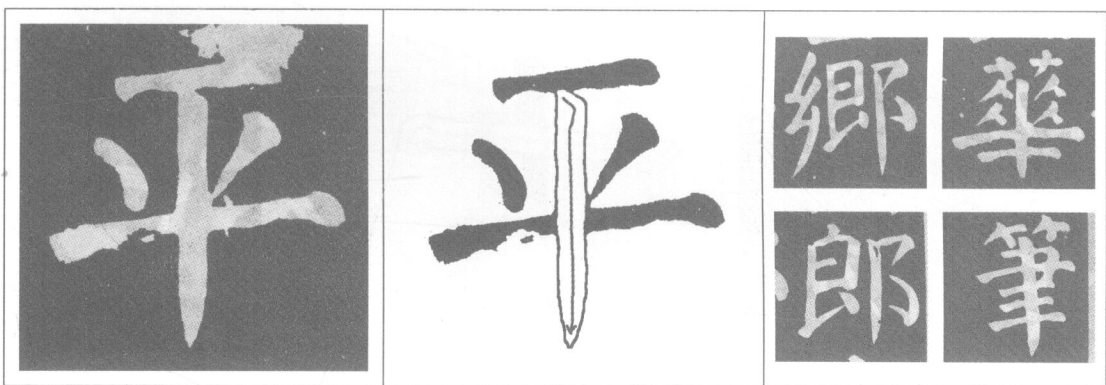
这种长横丰满沉雄，下笔稍顿笔后转向右行，始终保持笔力直至右端回锋收笔，是《颜家庙碑》中典型的中锋厚重笔法。



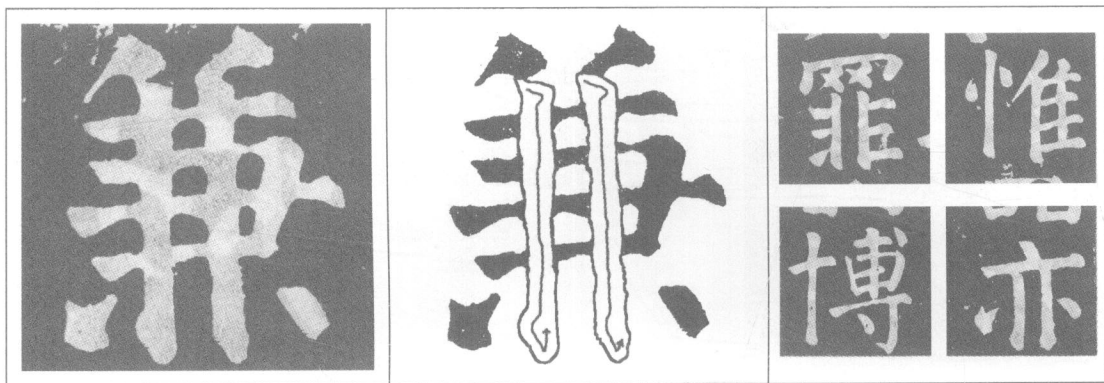
短横厚重踏实，两端均有顿笔和回锋，但因中部并不变细故不显两端增粗，因所在部位的不同而略有长短和倾斜的差别。



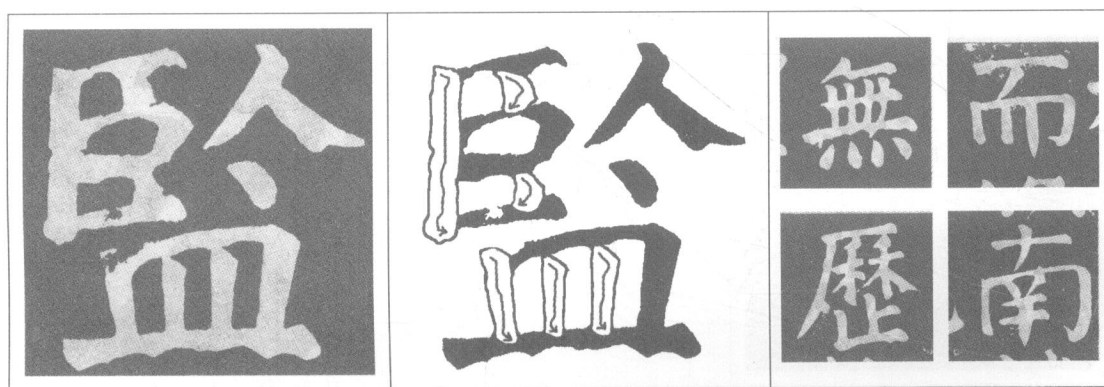
各种形态不同的横画难以用几种类型完全概括。有的短至点状，有的两端或中部略有粗细变化，掌握了上述基本形态的横画，便能适应各种不同形态的变化。



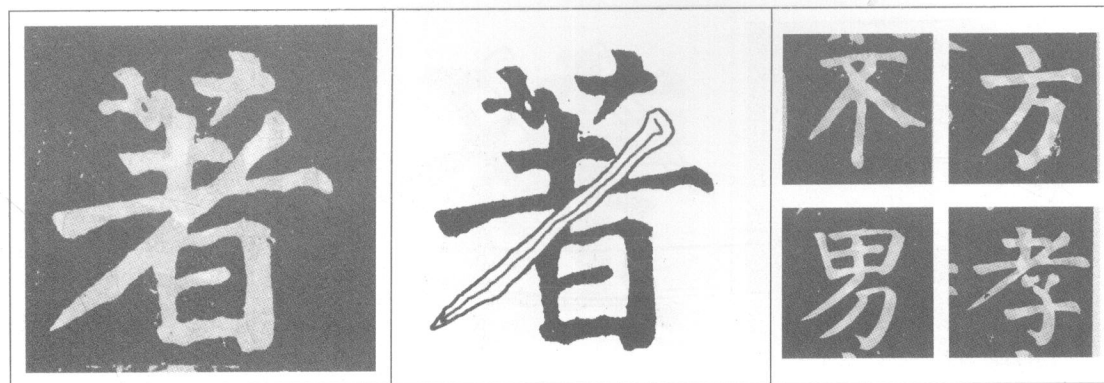
这是向下垂直出锋的“悬针”长竖，下笔轻顿但不形成增粗的画端，接着转向下垂直中锋沉着行笔，至下端缓慢提笔出锋，锋尖也保持饱满丰腴。



这是下端不出锋而是顿笔回锋的“垂露”长竖，上中段与“悬针”长竖相同，厚重沉稳，至下端笔锋稍向左摆再顿笔回锋向上，形成圆钝或略呈杵状的下端。



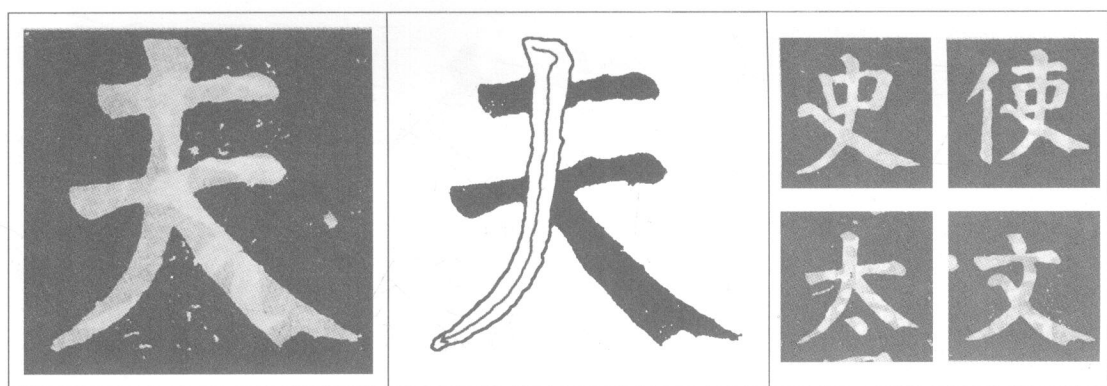
短竖因所在部位不同而形态各异，有的短至点状，起笔和收笔处多有顿笔和回锋，虽多较细也感厚重沉着。



斜长撇起笔轻顿，转向左下径直沉稳行笔直至末端缓慢提笔出锋，劲挺而少弯。有的更向左上微凸，显得丰满沉着，出锋处虽尖细也饱满。



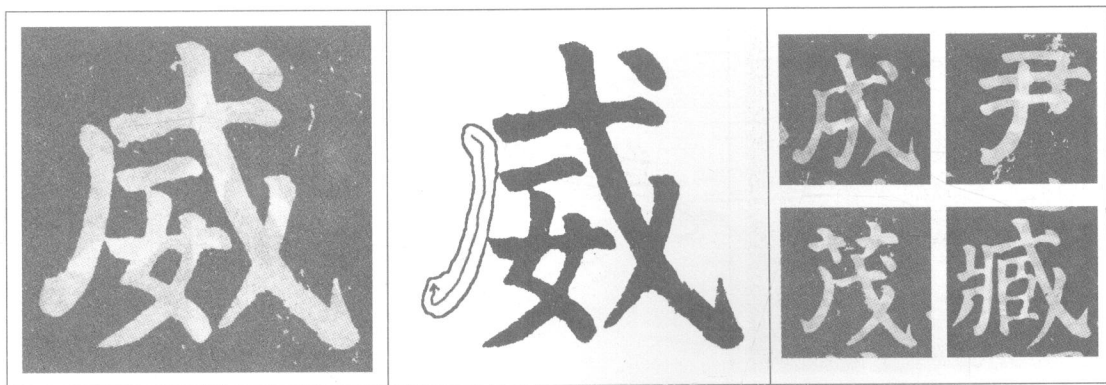
直长撇下笔轻顿，向下行笔近于垂直，至中或下段始向左偏并渐渐提笔出锋，也始终保持笔力，使整个笔画饱满厚重。



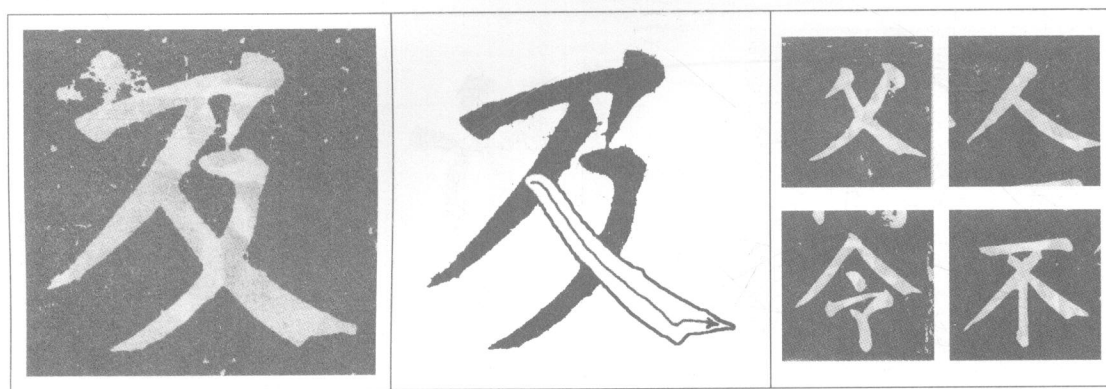
这种长撇上段较直，至中段始向左弯，下段倾斜与斜撇相近，较长而弯，也是中锋行笔，于厚重中略显秀逸灵动。



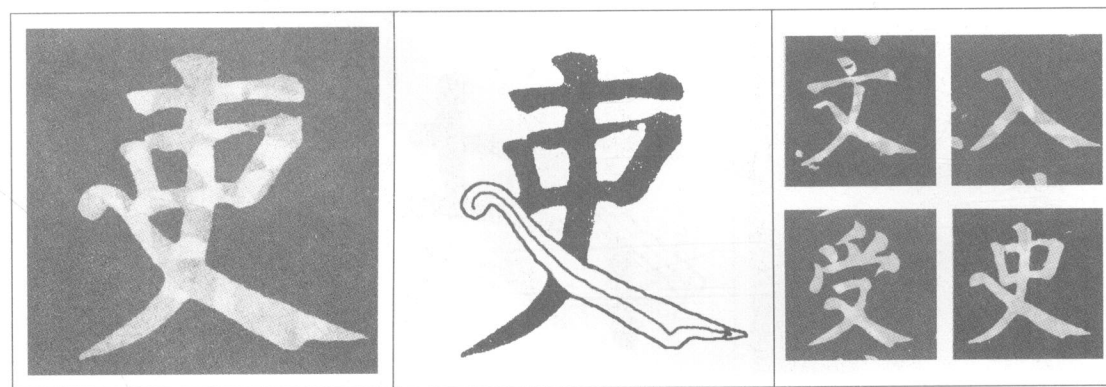
短撇相对短促而径直，起笔轻顿形成稍粗而含蓄的棱角或斜形画端，因所在部位的不同也有长短、倾斜等较多差别。



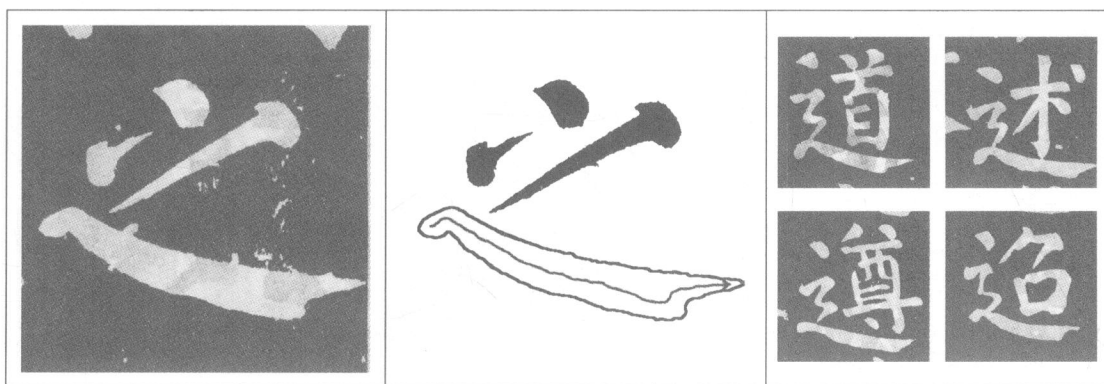
这种撇近似直撇，但左下端不出锋而是加重笔力转向左上轻轻钩起，中部较弯，整个笔画更显厚重遒劲。



斜捺起笔轻，渐渐加重向右下顺势而行，至近于末端处最粗。此时运笔速度变慢或稍停顿，接着慢慢提笔向右下出锋，外廓线右上平直，左下为折线。



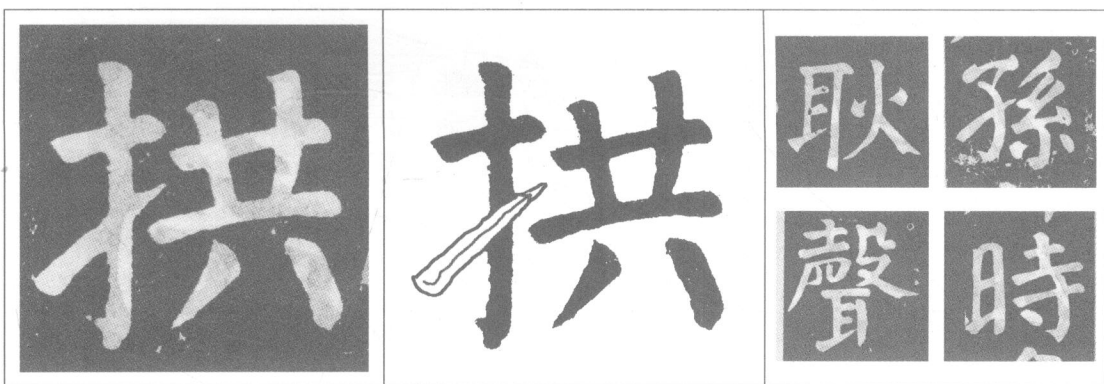
这种长捺起笔先稍逆向上行，形成明显的啄头，接着再向右下行笔，中部有一定的波折和弯曲，向右下充分伸展。



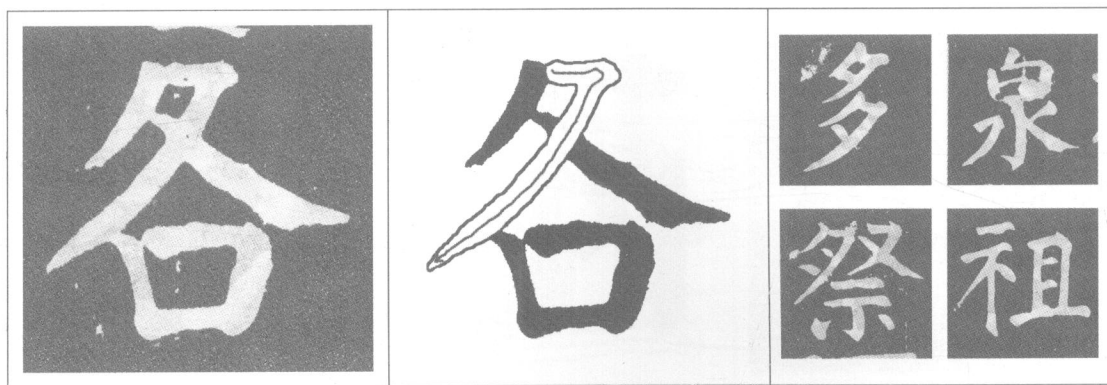
平捺的写法也如上述斜捺，多先逆向右上形成啄头。接着向右下较近于水平行笔，渐渐加重笔力直至右端渐渐提笔向右水平出锋，中间向下微凹。



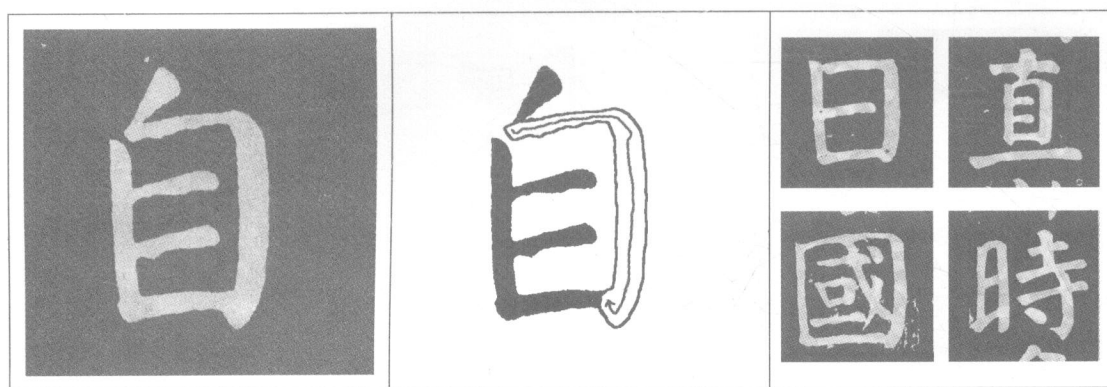
短捺写法与上述各种形态的捺相似，只是运笔行程短促。有的有微妙的弯曲，有的径直，外廓线均右上平直而左下为折线。



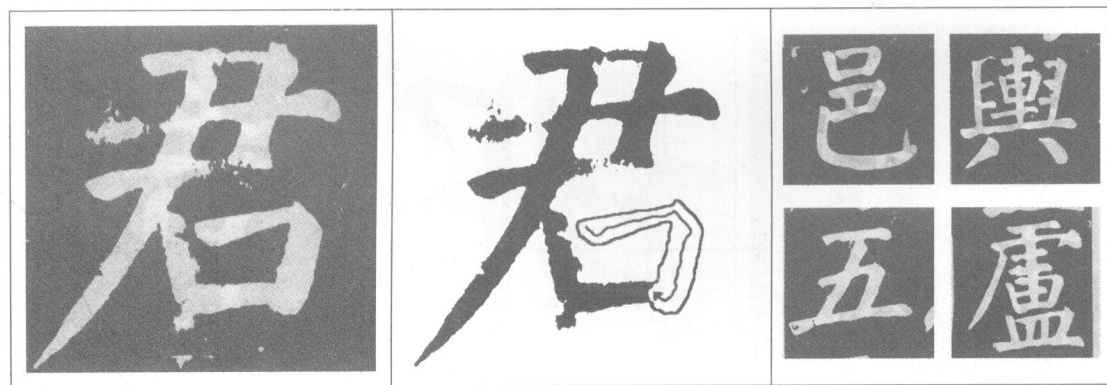
提的起笔处顿笔较轻，转而向右上行笔并渐渐提起出锋，整个笔画较为轻巧，也因所在部位的不同而有长短和粗细的变化。



横撇的横线极短促，折角多较明显而突出，折后的斜线与撇的写法相同，两线没有明显的粗细差别，均较厚重沉着。



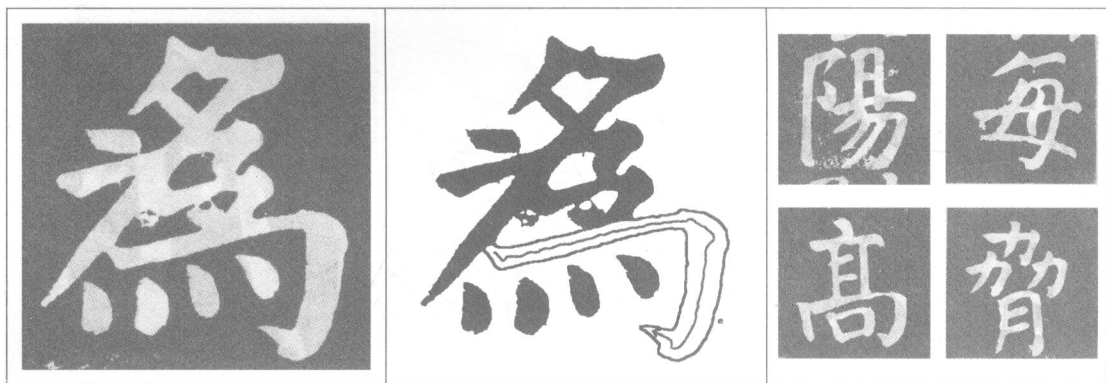
横折的横线平直，行笔至折角处稍提笔、再顿笔转为向下垂直行笔。纵向线稍显厚重，但与横线无显著粗细差别，并多向外微凸而更显结体的宽博饱满。



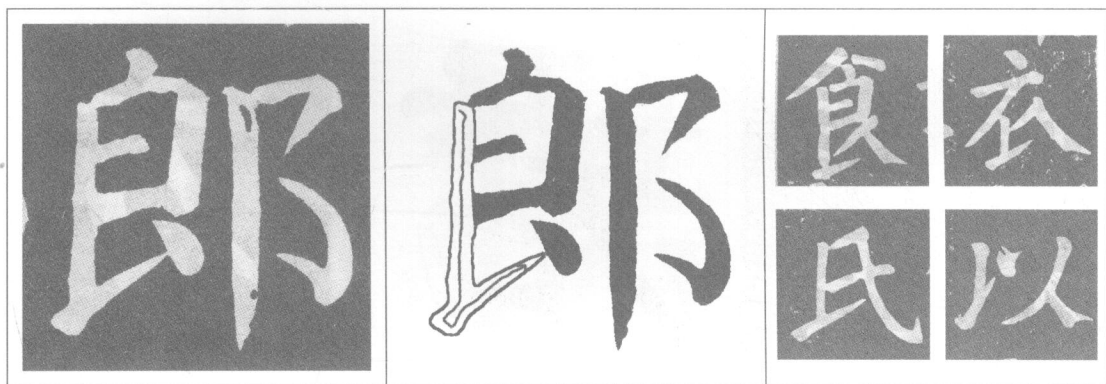
这种横折为折后线向内倾斜的“锐角折”。横线较细，至折角处尤其提笔变细，接着加重顿笔折向下向内行笔，折角棱角明显，纵线较短而倾斜。



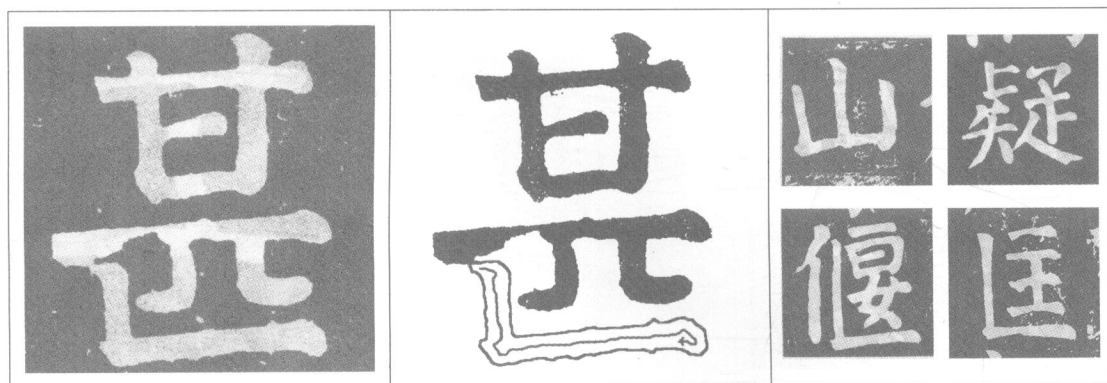
横折钩与横折相似，不同的是行笔至下端笔锋向内微弯驻笔稍停，再稍向上回转后短促钩出，钩处形态较为特别，于左下方形成一凹面。



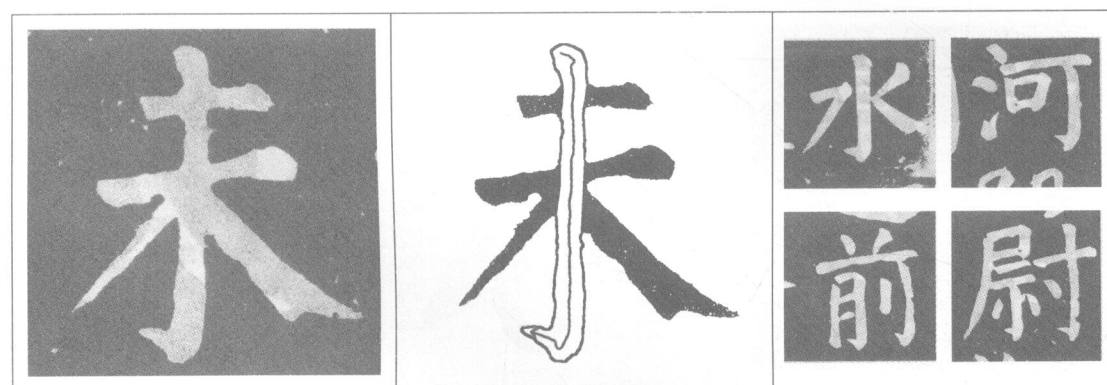
这是折后线向内倾斜的横折钩，横线有的稍向右上或右下倾斜，纵向线多较短，其他写法与上述横折钩相似。



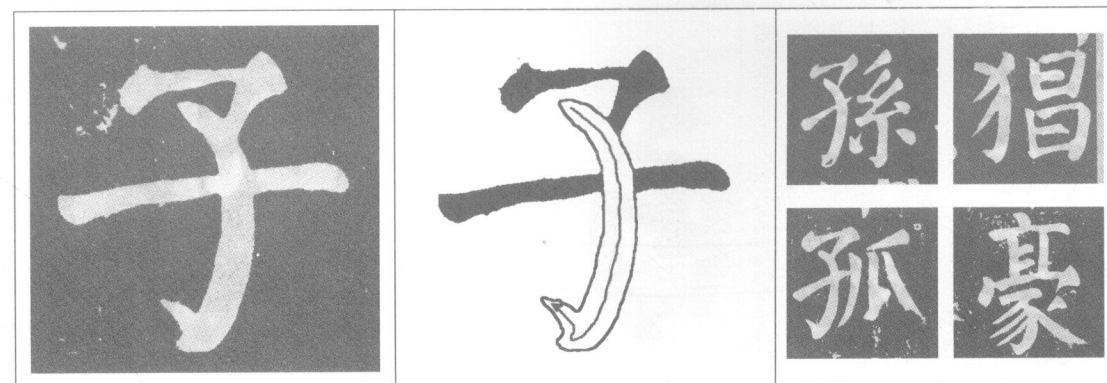
竖提的竖线径直，因所在字的不同而有长有短，行笔至下端有提笔向左重新起笔写提之势，因而折角特别突出。



竖折的竖线和横线都很厚重，没有明显粗细差别。在折角处也有轻提笔，重新顿笔写横线的动作，但所形成的棱角较为含蓄而不甚突出。



竖钩起笔顿笔形成一较圆浑而微弯的上端，纵向线厚重挺拔，在右侧的竖钩微向右凸，至下端驻笔增粗并稍回转向上再短促钩出。



弯钩起笔较轻，渐渐加重笔力下行，先向右偏，至中段和下段中渐渐摆正和向左微弯过渡，至下端也驻笔加粗并稍回转向上后短促钩起。