

颜勤礼碑

施志伟编著

颜真卿楷书习字帖

图示解析·易懂易学·事半功倍

中国书法基础教程



上海科学技术文献出版社

0306718

中国书法基础教程

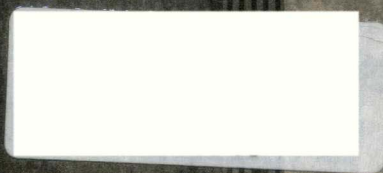
颜真卿楷书习字帖

图示解析·易懂易学·事半功倍

颜勤礼碑

施志伟编著

上海科学技术文献出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

颜真卿楷书习字帖·颜勤礼碑 / 施志伟编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2013.1

(名家名碑习字帖)

ISBN 978-7-5439-5698-8

I . ①颜… II . ①施… III . ①楷书—碑帖—中国—唐代
IV . ① J292.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 310139 号

责任编辑: 应丽春

封面设计: 晋唐翰墨工作室

颜真卿楷书习字帖·颜勤礼碑

施志伟 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

上海社科院印刷厂印刷

*

开本 890×1240 1/16 印张 4.5

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5698-8

定价: 12.00 元

<http://www.sstlp.com>

作者的话

《中国书法基础教程》丛书是为广大书法初学者和中小學生精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级书法用书。它从内容和形式上都很适合于中小學生、书法教师作书法基础学习辅导的教学参考。

书法基础的学习一般都要经过两个阶段。第一阶段是字的基本笔画和偏旁部首的练习，第二阶段是字的间架结构与技法的练习。本书在编排结构上，遵从循序渐进的原则，分别对各名家书体的基本笔画、偏旁部首、结字规律，通过大量的例字作了较为详细的临习辅导，同时对临创作品的章法布局、落款方法及钤印位置做了简明的指导。

临摹是每一个学书者的主要学习方法。初学书法必始于临摹古人碑帖，历代书法大家都有代表作，这些经典的作品最能代表书法家的风格，因此它们也是后人择帖的首选。本书以颜真卿《勤礼碑》为编写范本。此碑能给人一种雄强厚重，气势磅礴之感。其笔势开张，四满方正，宽绰疏朗，却不松散。取法外拓，内含富丽，拙中见美。这些都是该碑帖的神韵所在，也充分展示了颜体的风范。故为后世学颜书者不二选择。

为了配合教学，本帖将所有的范字还原成墨迹，使其更接近书法大师的真迹，同时适度放大和在笔画中用细白线勾勒出运笔方法，使学书者更容易领悟大师书体的风格特点，以提高书法基础训练的效果。

《中国书法基础教程》丛书分为《九成宫碑·欧阳询楷书习字帖》、《多宝塔碑·颜真卿楷书习字帖》、《颜勤礼碑·颜真卿楷书习字帖》、《玄秘塔碑·柳公权楷书习字帖》、《胆巴碑·赵孟頫行楷习字帖》、《曹全碑·隶书习字帖》、《史晨碑·隶书习字帖》、《兰亭序·王羲之行书习字帖》、《圣教序·王羲之行书习字帖》、《蜀素帖·米芾行书习字帖》十册

本书在编写过程中得到了施俊烈、池劳荣、施芸卿、施佐腾很大的帮助，值此新书付梓之际对他们所付出的辛勤劳动表示诚挚的感谢。

目 录

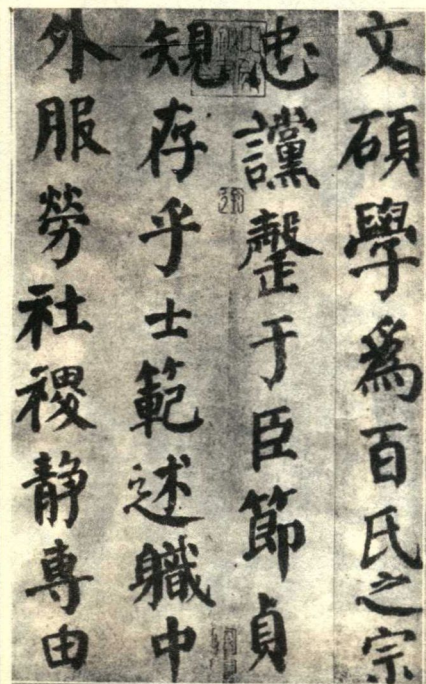
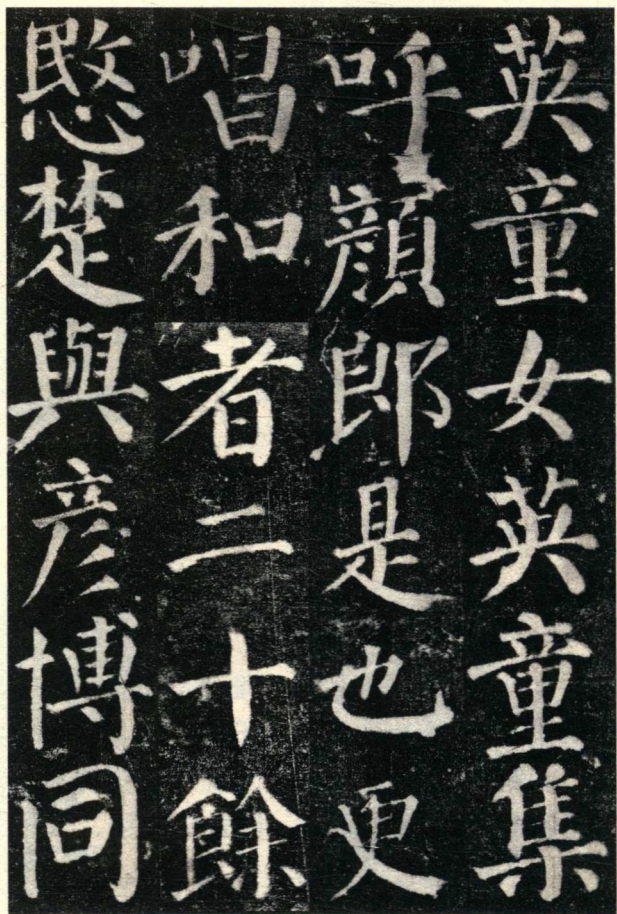
一、颜真卿及其作品简介·····	1	相向、左右穿插、左右等高·····	34
二、毛笔、执笔与运笔·····	2	左长右短、左短右长、左窄右宽·····	35
三、基本笔画与技法·····	3	左宽右窄、上覆盖下、上窄下宽·····	36
长横、短横、垂露竖·····	3	上下相等、承上盖下、上短下长·····	37
悬针竖、短撇、长撇·····	4	上长下短、上分下合、上合下分·····	38
竖撇、斜捺、平捺·····	5	左中右宽窄、中短者上置、半包围·····	39
反捺、斜点、平点·····	6	三面包围、四面包围、小、大·····	40
撇点、挑点、组合点·····	7	疏、密、长、短、欹、侧·····	41
挑、横钩、竖钩·····	8	六、集名言佳句成语·····	42
斜钩、卧钩、竖弯钩·····	9	室雅兰香、书画延年、·····	43
横折竖钩、横折斜钩、横折弯钩·····	10	文若春华、道济天下、风调雨顺·····	44
横折、竖折、斜折点·····	11	青山不老、碧水长流、笔墨生香·····	45
四、基本部首与技法·····	12	博通天下、雅集古今、虚心处世·····	46
亠部、人部、宀部·····	12	以兰作室、因竹为亭、秦风流韵·····	47
广部、尸部、山部·····	13	友天下士、读古今书、为善与人·····	48
艹部、小部、爪部·····	14	开卷有益、敏而好学、博古通今·····	49
禾部、立部、春部·····	15	文章颂世、道德传家、艺境无边·····	50
竹部、扌部、雨部·····	16	清生雅逸、尽得风流、落花飞雪·····	51
八部、日部、月部·····	17	凤鸣盛世、龙游传人、艺苑奇观·····	52
示部、辶部、女部·····	18	温故知新、厚积薄发、流水行云·····	53
灬部、心部、木部·····	19	能者为师、敬业修德、神游墨海·····	54
皿部、糸部、贝部·····	20	书道千秋、从善如流、诗情画意·····	55
亻部、左卩部、彳部·····	21	事理通达、心平气和、柳岸春风·····	56
亼部、彳部、口部·····	22	老当益壮、龙马精神、师颜宗柳·····	57
扌部、弓部、女部·····	23	七、书法作品常用形制·····	58
子部、王部、木部·····	24	八、原碑帖欣赏《颜勤礼碑》·····	60
日部、火部、礻部·····	25		
禾部、贝部、彡部·····	26		
言部、朝部、金部·····	27		
卩部、力部、卩部·····	28		
右卩部、彡部、斤部·····	29		
寸部、攴部、月部·····	30		
见部、页部、隹部·····	31		
五、基本结构与技法·····	32		
横平、竖正、弯正·····	32		
重心上移、偏中求正、相背·····	33		

一、颜真卿及其作品简介

颜真卿（公元709~785年），字清臣，祖籍京兆万年（今陕西西安），是唐代一位承前启后、创新成就杰出的大书法家。他出生于几代讲究文字学和书法艺术的封建士大夫家庭，幼年丧父，家境较贫，从小依靠外祖父生活。外祖父一家的学问极好，母亲殷氏亲自教他读书，他自己也非常用功，26岁时考中进士。34岁时，辞去所任醴泉县尉之职，师从大书法家张旭学书。公元747年，任监察御史，因秉性刚直，遭奸臣杨国忠排斥，出为平原太守。安禄山反叛，他首举义旗，被推为十七郡盟主，抵抗叛军。后入京，官至太子太师，封鲁郡开国公。他的书法在魏晋的基础上，融入篆、草笔意，用笔变方为圆，结构开阔，自成一体。他与唐代欧阳询、柳公权和元代赵孟頫被世人誉为“楷书四大家”。

颜真卿有大量的书法珍品传世，碑刻有《多宝塔碑》、《颜勤礼碑》、《颜家庙碑》及《麻姑仙坛碑》等；墨迹有《自书告身》、《祭侄文稿》。

《颜勤礼碑》（右图）是颜真卿晚年为他的祖父颜勤礼立的墓碑，系颜真卿撰文并书，全称《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史上护军颜君神道》，刻于唐大历十四年（公元779年），44行，每行38字，1922年出土，现藏陕西西安碑林。此碑是颜真卿中晚期的代表作品之一，较其前书确实已到炉火纯青的地步。颜真卿在继承传统的基础上，大胆改变古法，自出新意，颜体的风格已经成熟。在用笔上，由方为圆，劲健爽利，左右两侧的长竖，已从相背形变为相向形，横细竖粗愈加明显，转折处不用折笔，而是提行另起，蓄藏笔势暗转，结构看似散淡，然开张舒展得宜，奇中生巧妙，险中见平稳，其转折处多提笔另起，而见筋骨，完全形成苍劲浑朴、气势磅礴的颜楷风范。此碑历代为学习书法的范本。



颜真卿《自书告身帖》（左图），是颜真卿于唐德宗建中元年（公元780年）被委任为太子少保时自书之告身。告身是古代授官的文凭，相当于

后世的委任状（任命书），颜真卿写这篇告身时已是72岁高龄。此时，他的书法苍劲老辣，点画圆挺，提按转折交待分明，线条对比强烈，结体雄伟宽博，因势生形，自然多姿，已达到炉火纯青的境界。《自书告身帖》为楷书，结体宽舒伟岸，外密中疏；用笔丰肥古劲，寓巧于拙。字多藏锋下笔，点画偏于圆，除横细竖粗的特点之外，有些竖笔，中间微微向外弯曲，因此显得骨肉亭宏，沉雄博大，尤能反映出颜书的丰采。真迹原藏清内府，今在日本，藏于中村不折氏书道博物馆。

这一年他还书写了《颜氏家庙碑》，同是他晚年的力作，历来为世所珍重。

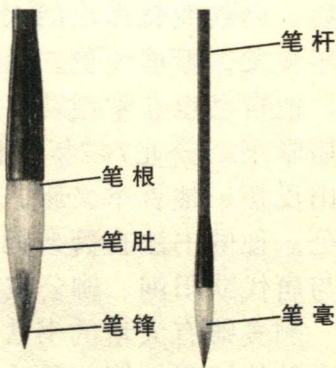
二、毛笔、执笔与运笔

1、毛 笔

毛笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别，笔毛的种类可分为软毫（羊毫）、硬毫（狼毫）、兼毫（狼、羊混合）三大类。初学书法可选笔毫不短于3厘米的羊毫长锋大楷。

好的毛笔其笔杆要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。使用前要用清水浸润，使笔毫全部发开，除去散毛。用后要清洗干净，然后用手顺笔根至笔锋排出水分。放置毛笔最好悬挂，以免笔锋受损。

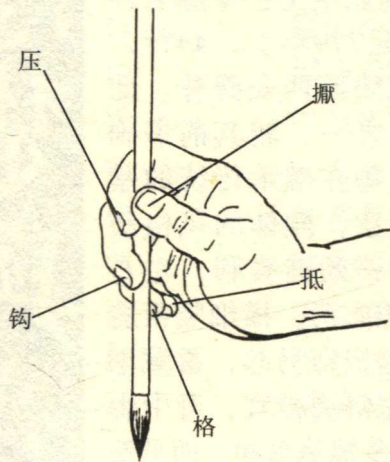


2、执 笔

“压”，是说明示指的作用。用示指第一节斜而俯地出力，贴住笔管外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔杆约束住。

“钩”，是说明中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔杆的外方，以加强食指的力量。

“格”，是说明环指的作用。就是用环指（第四指）背甲肉相连处



从内向外顶住笔杆。

“擗”，是说明拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴杆管，力由内向外。

“抵”，是说明小指的作用。小指要紧贴环指，助一把劲，顶住中指向上的压力，但小指不要碰着笔杆和掌心。

3、运 笔

即用手腕运转毛笔，要学会运笔，就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及相互关系。一般说来，指的作用主要在于执笔，腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时，点画、间距较小，动作细微，就用五指协调行笔。如书写拳头般大小的字，由于运笔范围扩大，而以用腕为主，指则辅之。再大些的字，仅用腕也无济于事，就必须用臂来配合腕共同完成书写。

(1) 枕 腕

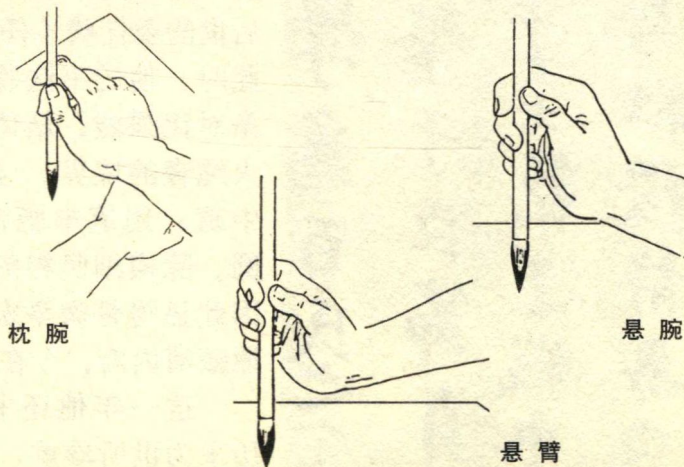
枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定。枕腕较适宜书写小字，而不适用书写大字。

(2) 悬 腕

悬腕比枕腕扩大了运笔范围，能较轻松地运动手腕，所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大，经过训练才能得心应手。

(3) 悬 臂

悬臂能全方位顾及字的点画和笔势，能使指、腕、臂各部自如地调节摆动，因此多数书法家喜用此法。



三、基本笔画与技法

《颜勤礼碑》气势雄浑苍劲，雍容大方。用笔清劲健硕，笔法精熟又富有变化，字形端庄方正，结体匀称，疏密适当，重心稳定，最具颜体特色，是他的代表作之一。

《颜勤礼碑》用笔以圆笔为主，方圆结合，落笔多藏锋，行笔雄健苍劲，收笔多回锋。横细竖粗，横平竖正，结体相向，气势磅礴。在字中突出主笔，如中竖、长竖、长捺、长钩等，多充分伸展，且写得厚重有力。转笔略提轻按，呈内方外圆之形；横折则或断或连，或提笔另起，分为两笔。捺画“蚕头雁尾”，钩头厚重圆浑，出钩短而尖锐。

垂露竖

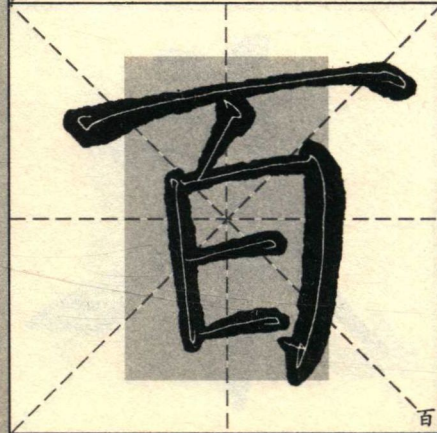
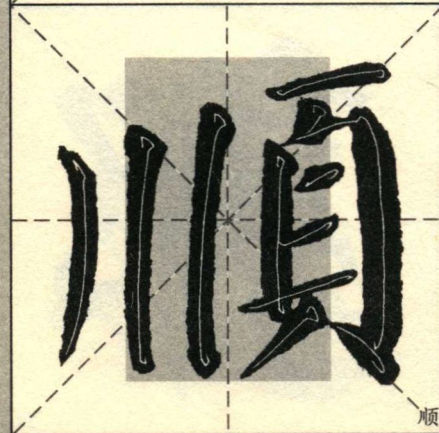
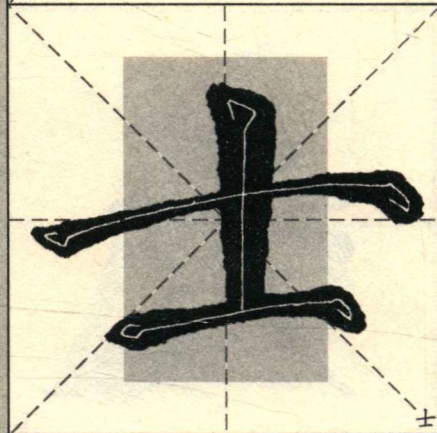
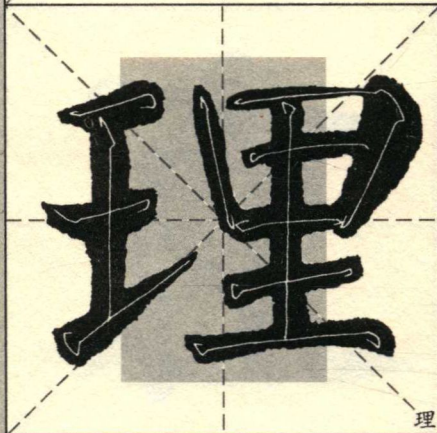
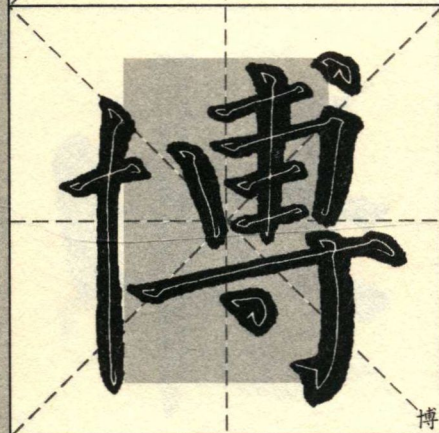
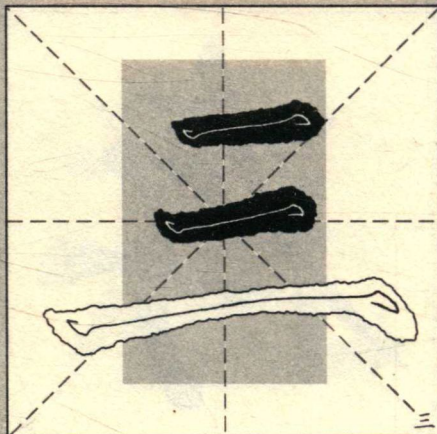
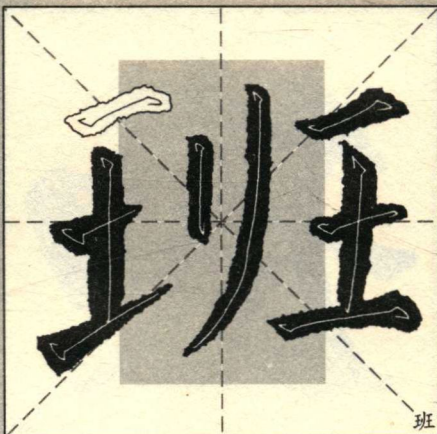
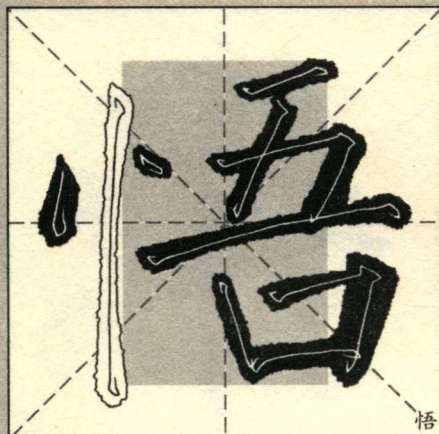
轻锋向上逆入，把笔锋提到左上角，折笔向右下按，将笔锋调中后引笔下行，至竖画末端稍驻再向下作顿笔，向左上(或右上)回锋收笔。

短横

尖锋或逆锋起笔，折笔向右下按，提笔转中锋向右稍行即转锋上昂，折笔向下作顿笔，向左回锋收笔。

长横

藏锋起笔，折向右下顿笔按，提转中锋向右行笔，至末端转锋上昂稍驻向下作顿笔，向左上回锋再提锋收笔。



长 撇

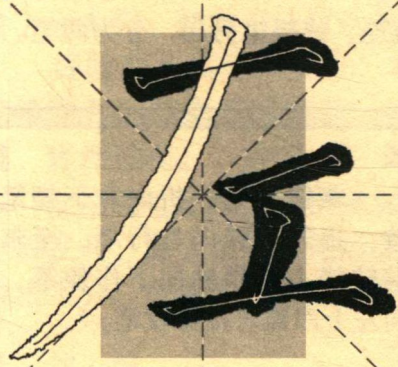
藏锋起笔或尖锋落笔，顺势向右下稍顿，转锋向左下行笔时微弯，边行边提快笔撇出，撇画长，笔锋送到撇尾。

短 撇

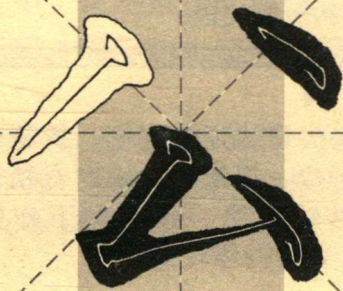
逆锋起笔，撇头较大 折笔向右下稍驻；转锋向左下行边提锋撇出，撇锋短劲。

悬针竖

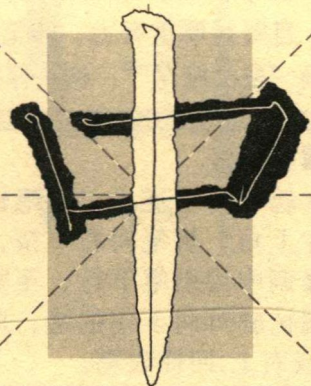
轻锋向上逆入，把笔锋提到左上角，折笔向右下按，略挫动笔锋，将笔锋调中后引笔下行，边行边提，出锋收笔。



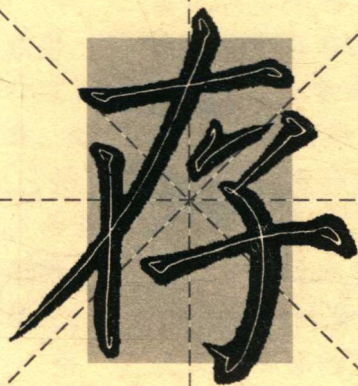
左



公



中



存



知



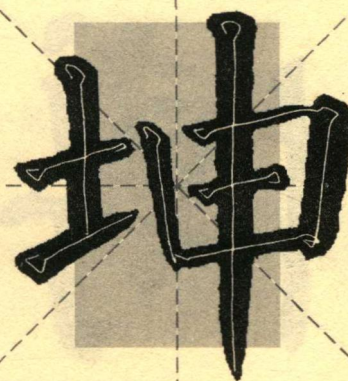
平



夫



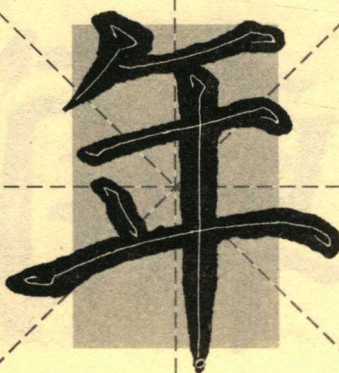
有



坤



奉



年



郭

平 捺

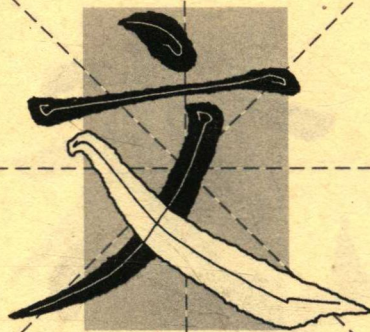
逆锋起笔，折笔向右下稍顿，转锋提笔向右下徐徐行笔，取势平坦，至捺脚稍驻蓄势，提笔向右捺出，捺脚较大。



涕

斜 捺

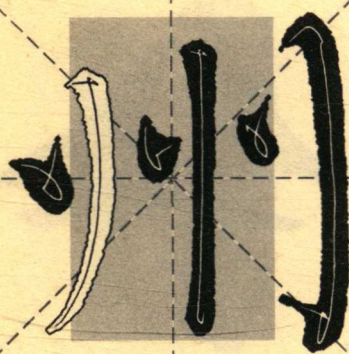
逆锋或顺锋轻落起笔，翻锋向右下边行边按，或直或微弯，将至尽处稍顿蓄势，提笔向右捺出，捺脚较大。



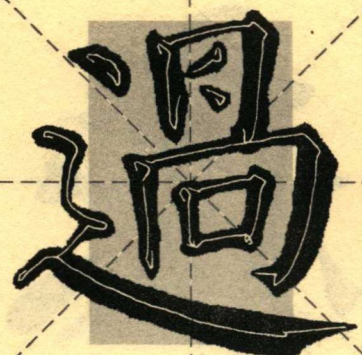
文

竖 撇

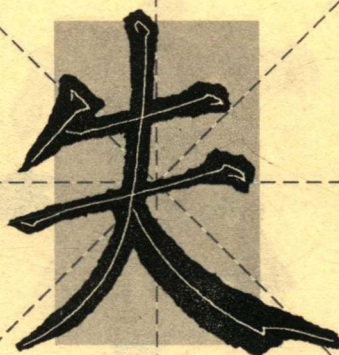
逆锋起笔，折笔向右下顿稍驻，转锋向下行笔时微向左弯，边行边提快笔撇出，撇画长，笔锋送到撇尾。



州



过



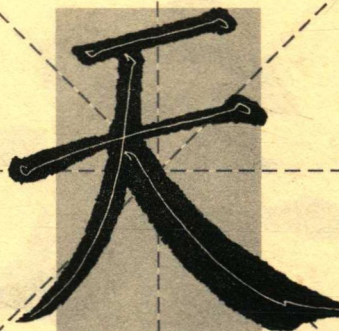
失



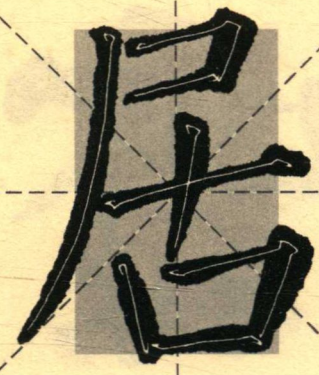
兆



迁



天



居



还



更



胤

平 点

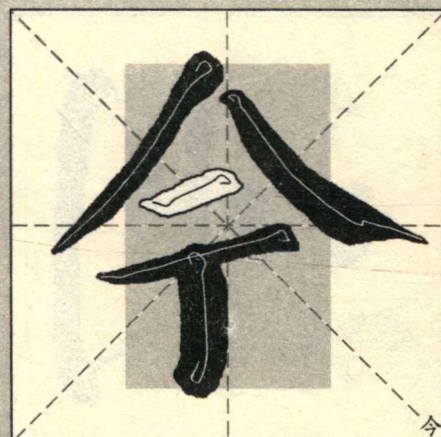
轻锋落入起笔，折笔向右稍行随即回锋收笔；取势略上扬，形体稍长时似短横。

斜 点

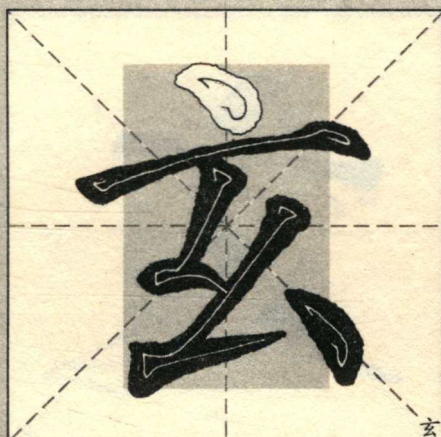
轻锋逆入起笔，折笔向右下铺毫运笔，轻提笔锋向左上回锋收笔。

反 捺

顺锋或逆锋起笔；顺势向右下行笔，边行边按顿，转锋向左上回锋收笔，捺脚呈圆形。



令



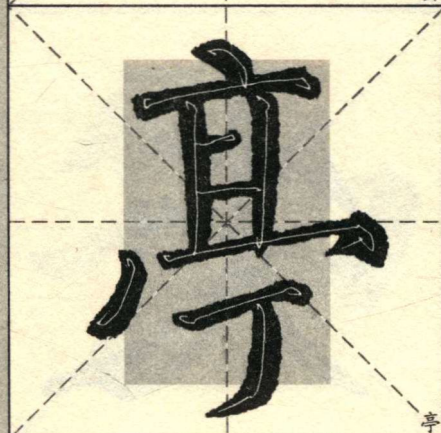
玄



食



神



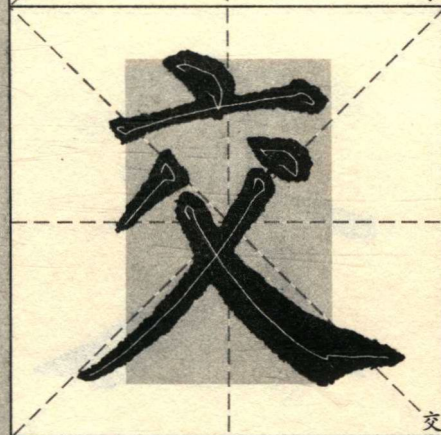
亭



疾



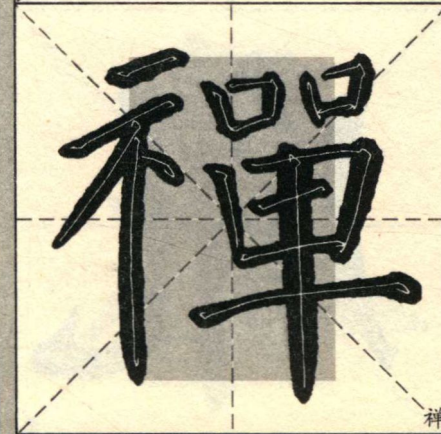
雪



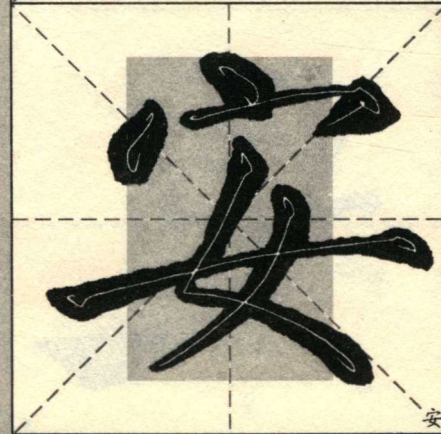
交



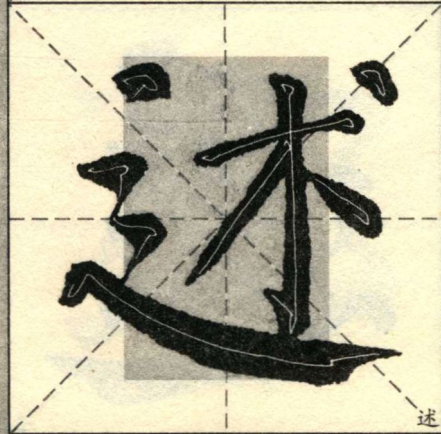
英



禪



安



述

组合点

点画形状要有变化，各点之间笔断意连，互相呼应。

挑点

轻锋落笔，顺势向右下作一斜直落点，回锋向左上蓄势。收笔时边走边提，挑锋不宜长。

撇点

轻锋向右上方逆入，折笔向右下稍按，折锋向左下提锋撇出，撇锋短劲。

於

於

光

光

并

并

受

受

宗

宗

首

首

為

为

江

江

金

金

無

无

察

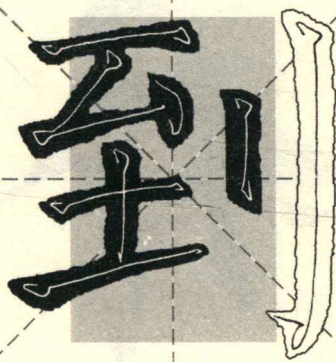
察

集

集

竖 钩

藏锋向左上方起笔，折笔转锋向右按，提笔转中锋向下直行，至竖画末端稍驻顿，向上回锋蓄势，向左上钩出。



到

横 钩

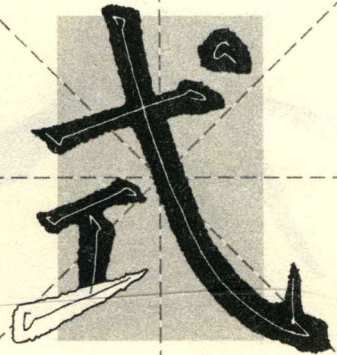
轻锋向右下落笔，折笔提转中锋向右行笔，至钩处提笔微昂向右下顿，折笔回锋蓄势，向左下钩出。



军

挑

藏锋或折锋起笔，转中锋蓄势，挑头或方或圆，提笔向右上角挑出。



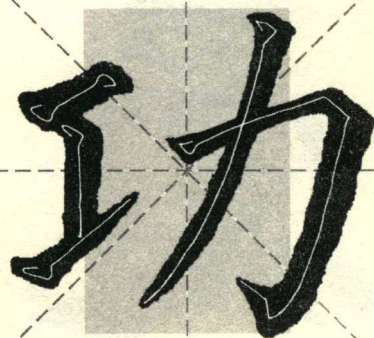
式



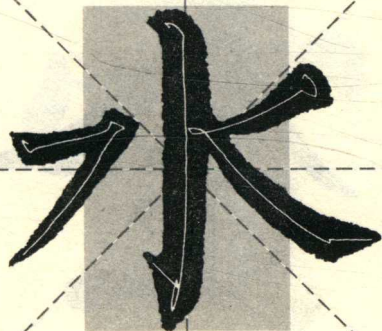
东



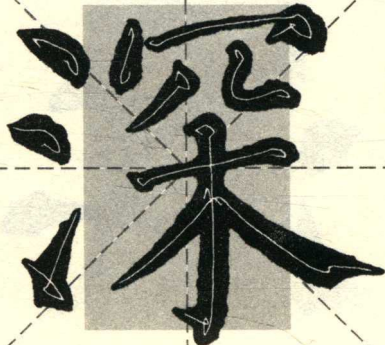
当



功



水



深



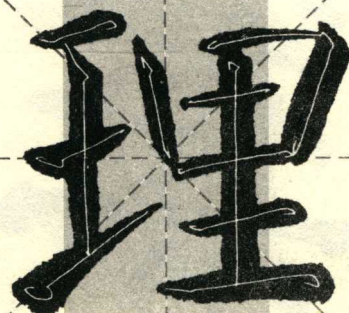
孩



对



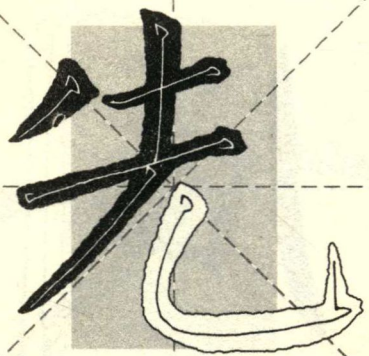
常



理

竖弯钩

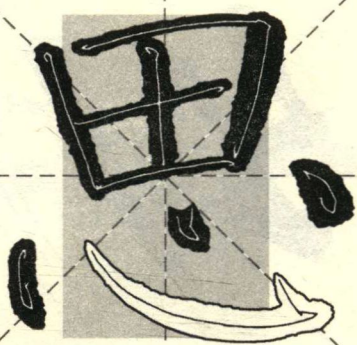
逆锋起笔，折笔转锋向下中锋行笔，至弯处向右圆折，边行边按向右行笔，至钩处驻笔蓄势，向上略偏左钩出，钩锋稍大。



先

卧钩

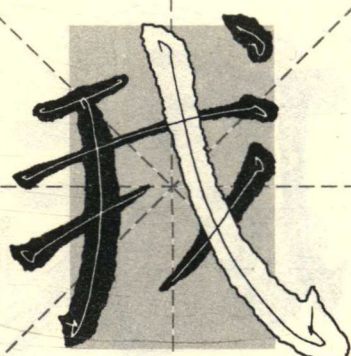
尖锋轻落起笔，顺势向右下边行边按作横弯势行笔，至钩处轻顿，向左回锋，稍驻蓄势，用力钩出。



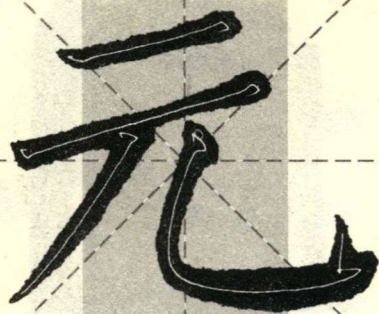
思

斜钩

逆锋轻落笔，折笔向右略按，转锋向右下作微弯行笔，至钩处轻顿，回锋稍驻蓄势，用力向右上钩出，钩锋或长或短。



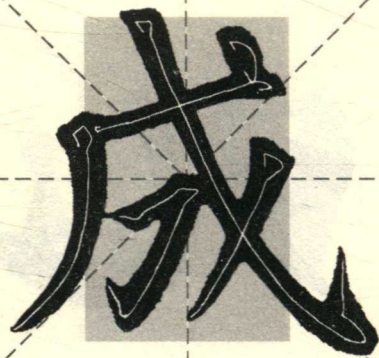
我



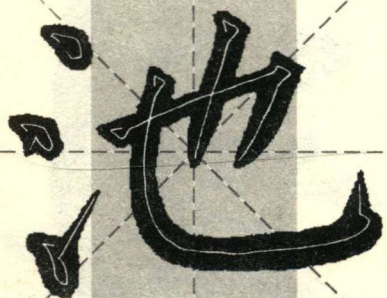
元



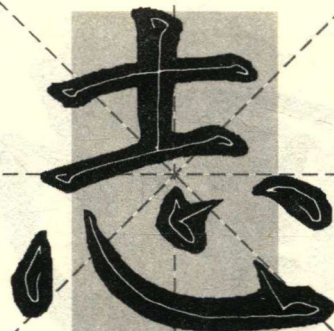
愁



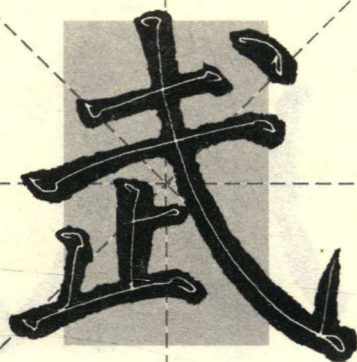
成



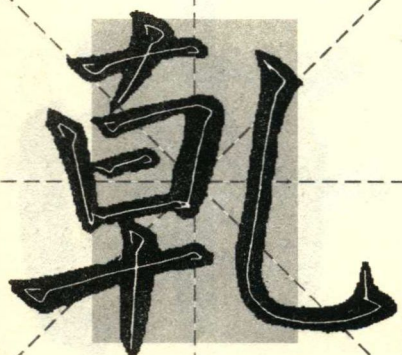
池



志



武



乾



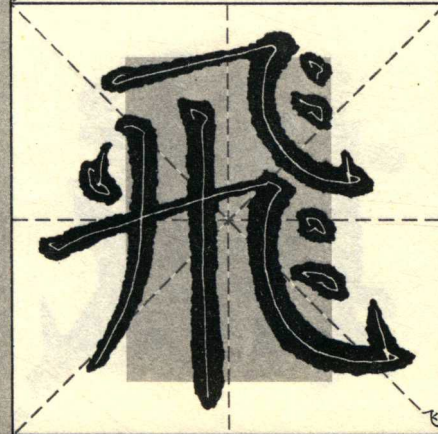
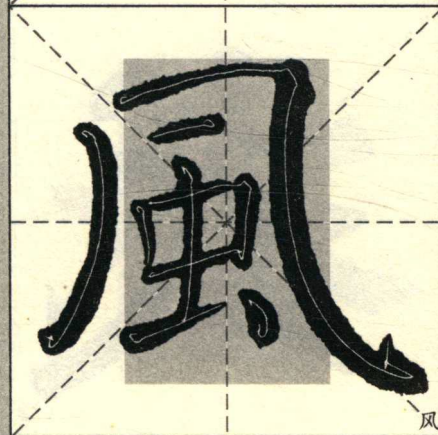
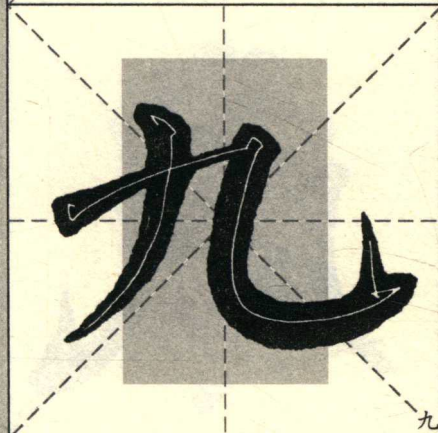
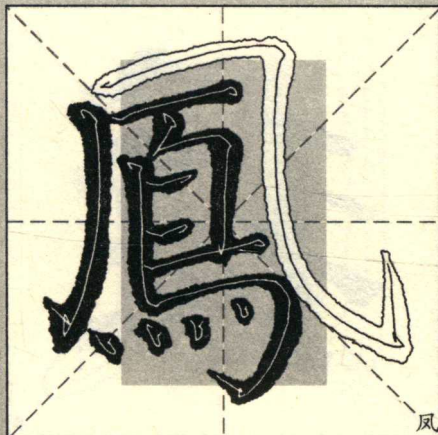
意



賊

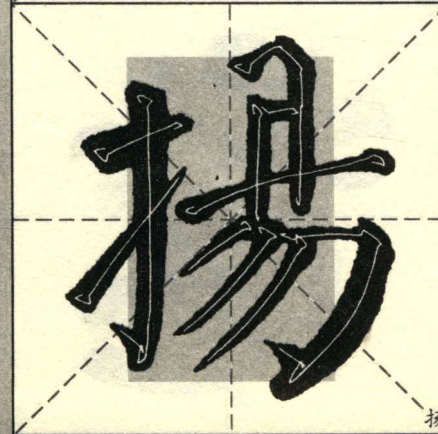
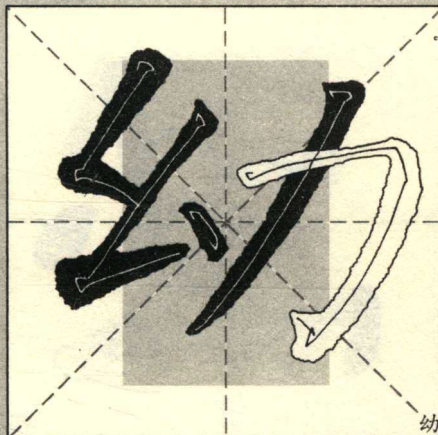
横折弯钩

藏锋起笔，折按提转中锋右行笔到末端，提笔上昂再顿笔转锋向下作弯势行笔，要写得粗重些；驻笔回锋蓄势，向左上钩出。



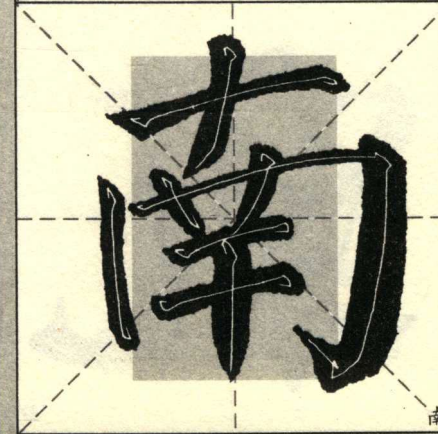
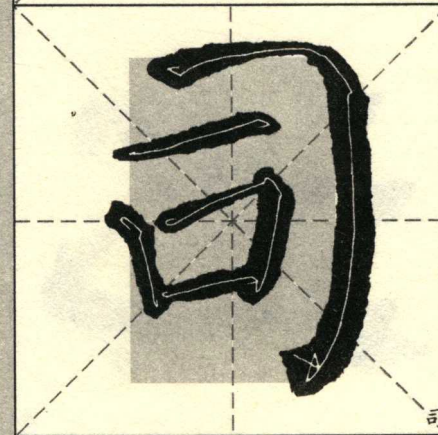
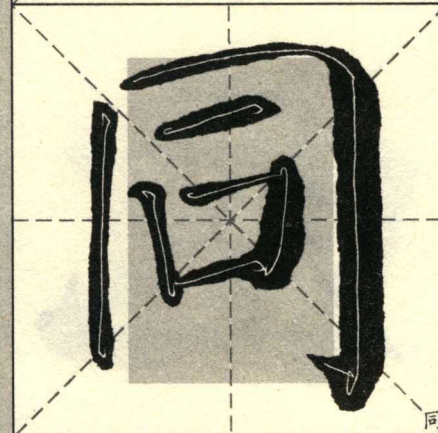
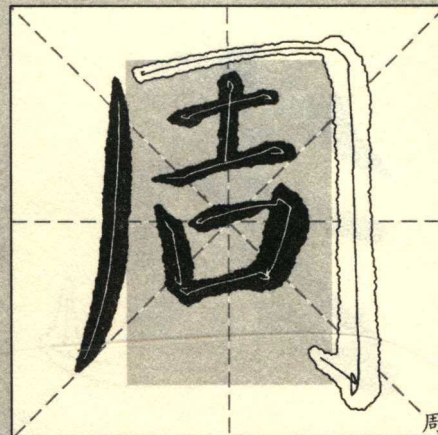
横折斜钩

藏锋起笔，提转中锋向右上行笔至折处，按顿转锋向左下斜行，要写得粗重些；驻笔回锋蓄势，向左上钩出。



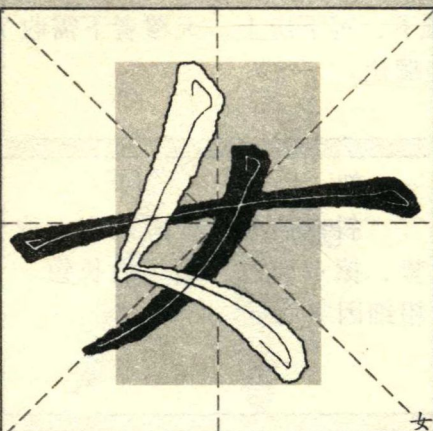
横折竖钩

顺锋起笔，顺势向右上行笔，至折处提笔微昂向右下顿，转锋向下直行，折笔要写得粗重，按笔作围，回锋蓄势，向左上钩出。



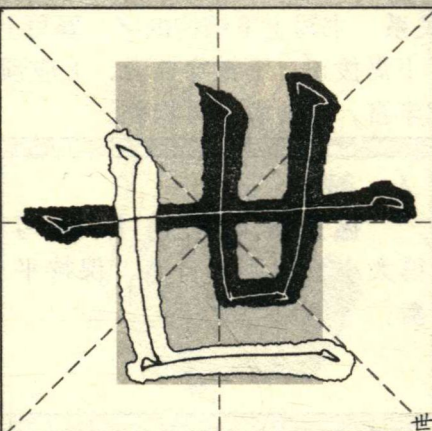
斜折点

逆锋或顺锋起笔，折笔向右下稍按，转锋向左下行笔，边行边提，至折处转笔向右下行，边行边按，至尽处稍顿回锋收笔。



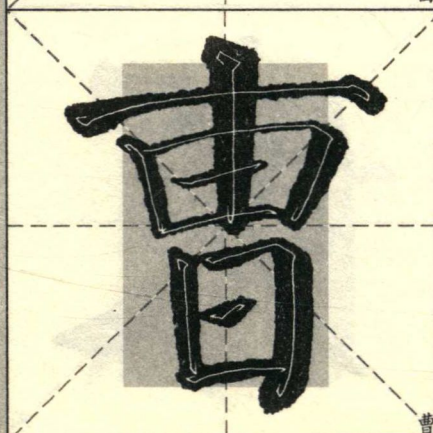
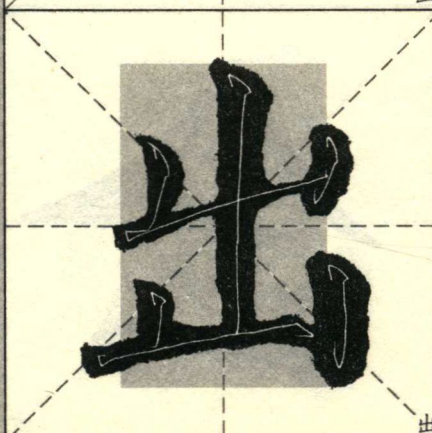
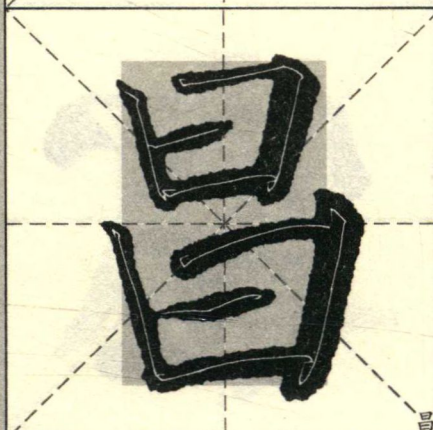
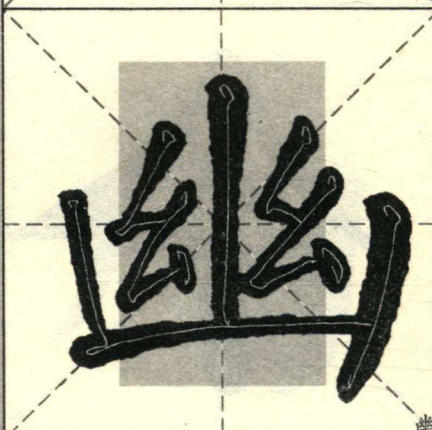
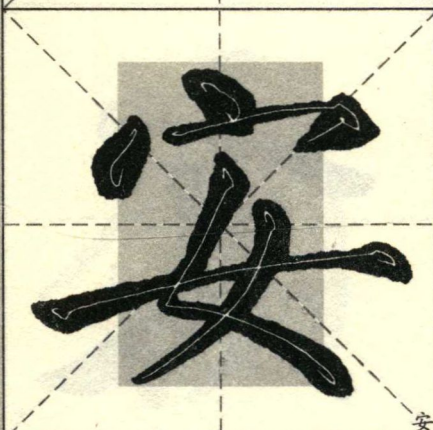
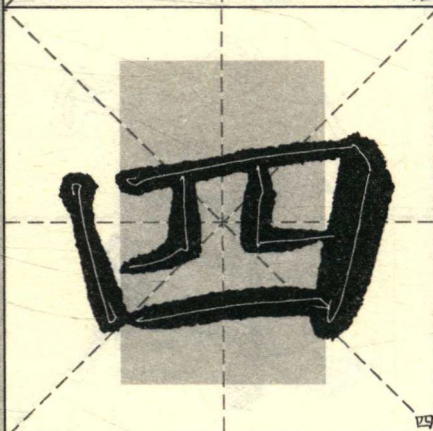
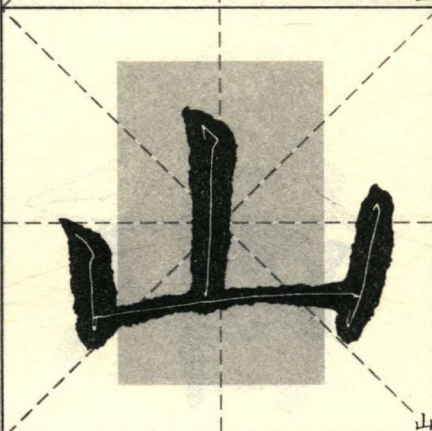
竖折

藏锋起笔，折笔向右按，转锋向下中锋行笔，转锋向右行笔或提笔向左微折，再转锋向右行笔，至末端回锋收笔。



横折

逆锋起笔或折锋轻落，顺势向右上行笔，至折处向右下顿，转锋向下直行，折笔要写得粗重，驻笔回锋收笔或略向左露锋。



四、基本部首与技法

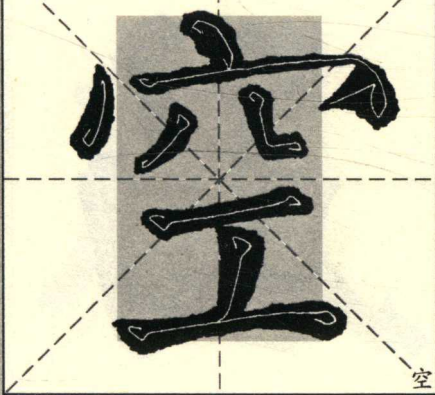
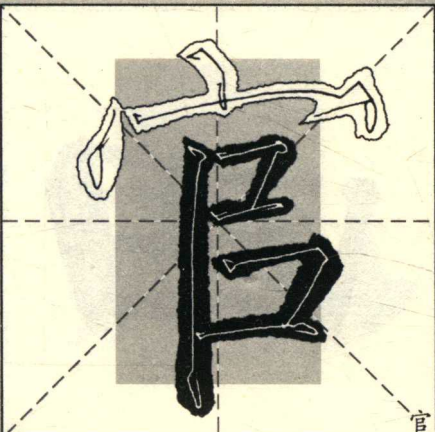
汉字除独体字外，其余都是合体字。汉字的偏旁部首又是合体字的主要组成部分，熟悉不同偏旁的结构用笔，进行反复地练习，可以熟练地加以变化运用。所以练习汉字结构，先从部首开始，是比较容易入门的。

书写左右结构的字，要写左顾右，写右应左，既要考虑统一，又要有变化，处理好正欹、挪让、穿插、错落、开合、疏密等关系。书写上下结构的字，要写上顾下，写下应上。天覆者下需收束，地载者上宜聚敛；上常设险，下需拨正；下欲穿插者，上应预先挪让。

在实际书写中，字的态势变化丰富，学习者不可拘泥。

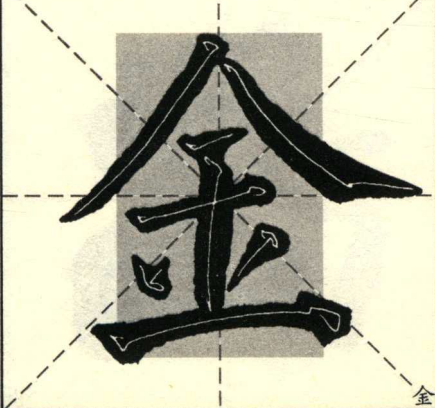
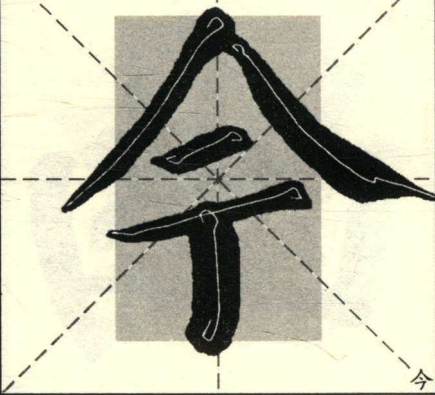
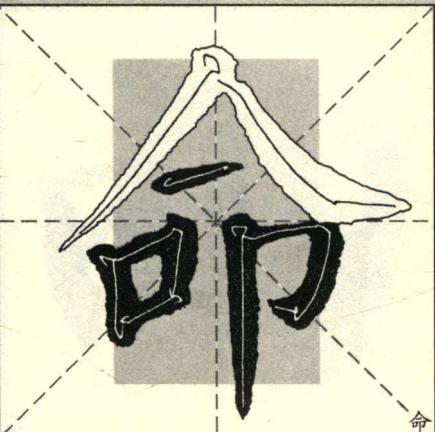
宀 部

一般要写得较宽。上点逆锋落笔再向下顿按，左点略向里弯。横钩右伸呈覆盖之势。



人 部

撇捺角度较斜，不能写得太小，要协调自然，保持平衡。



亠 部

斜点居中，横画向右上取势，擦点而过，横画的长短、粗细因字而异。

