

徒司空府王寅詔書為孔
禮為宗所題者平邛頭邛

施志伟

编著

历代名碑名帖书法基础教程

上海科学技术文献出版社

乙瑛碑技法与临创

汉隶精要精练

永興元年六月甲辰朔十八
司徒司空府王寅詔書為孔
之禮為宗所疑者平即頭即

ISBN 978-7-5439-3642-3



9 787543 936423 >

定价：15.00元

施志伟

编著

历代名碑名帖书法基础教程

上海科学技术文献出版社

颜勤礼碑技法与临创

颜真卿楷书精要精练

图书在版编目 (CIP) 数据

乙瑛碑技法与临创/施志伟编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008.9

(历代名碑名帖书法基础教程丛书)

ISBN 978-7-5439-3642-3

I. 乙… II. 施… III. 隶书-书法-教材 IV. J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 117277 号

责任编辑: 应丽春

封面设计: 诸黎敏

乙瑛碑技法与临创

施志伟 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 787 × 1092 1/12 印张 6.33

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3642-3

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

出版者的话

书法是我国优秀的传统艺术，几千年来留下了数不胜数的书法遗产。其中许多优秀的碑帖墨迹，被后人所推崇，广为习书者仿效和临摹。

为使广大中小学生和书法爱好者能尽快掌握和提高书写技法。本丛书的范字选自大书法家欧阳询的《九成宫醴泉铭》，颜真卿的《多宝塔碑》、《勤礼碑》，柳公权的《玄秘塔碑》，赵孟頫的《胆巴碑》、《妙严寺记》，王羲之的《兰亭序》、《圣教序》，米芾的《蜀素帖》，以及汉隶《史晨碑》、《曹全碑》、《乙瑛碑》、《张迁碑》。这些经典的作品最能代表书家、书体的风格，因此它们也是后人择帖的首选。

《颜勤礼碑技法与临创》，以颜真卿《颜勤礼碑》为临习范本。

《颜勤礼碑》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。

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白细线勾画笔法走势，增加了图文的可读性，结构要领的直观性，文字精解的易懂性，并加以归类编排。使学书者更容易领悟大师书体的特点，引导学习者举一反三，加以变化运用，以提高书法基础训练的效果。同时对章法款式以全方位多角度的图示和精解，对于自学、教学、欣赏颜体的艺术风格，为进一步书法创作奠定良好的基础。

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，在此为他们所付出的辛勤劳动深表感谢。

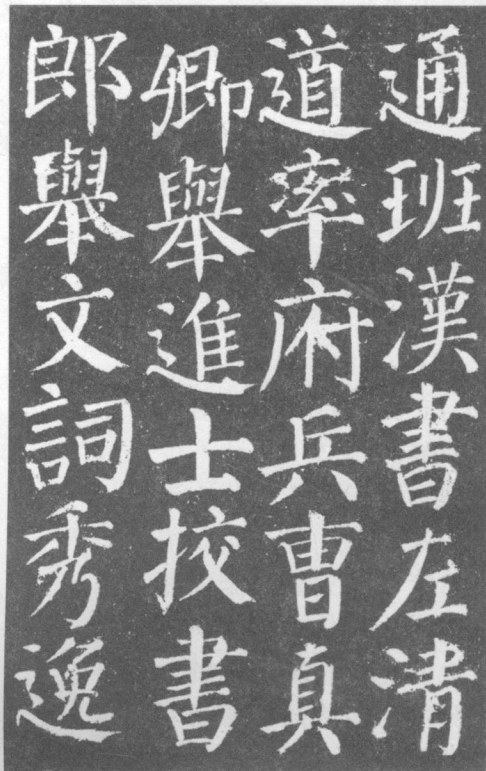
目 录

一 概述	1
颜真卿《颜勤礼碑》简介	1
《颜勤礼碑》技法精要	1
毛笔、书写姿势和运笔方式	2
二 点画技法	3
永字八法	3
点画变化	7
点画组合	11
三 部首技法	14
四 结构技法	29
五 集字创作	40
中堂	41
山行（唐）杜牧	41
对联	44
善书不择纸笔，妙在心手，不在物也	44
读书破万卷，下笔如有神	46
条幅	48
枫桥夜泊（唐）张继	48
黄鹤楼送孟浩然之广陵（唐）李白	51
斗方、团扇	54
自胜为强《韩非子》、春晓（唐）孟浩然	54
宿建德江（唐）孟浩然、笔精墨妙（唐）鲁收	56
折扇	58
独坐敬亭山（唐）李白	58
早发白帝城（唐）李白	60
横幅	63
山居秋暝（唐）王维	63
附：颜真卿《颜勤礼碑》（节选）	66

（一）颜真卿《颜勤礼碑》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，出任平原太守。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，较其前书确实到了炉火纯青的地步。在其继承传统的基础上，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。



（二）《颜勤礼碑》技法精要

《颜勤礼碑》能给人一种雄强厚重，气势磅礴之感。颜真卿书法，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。临习《颜勤礼碑》首先要注意观其特征，找其规律，并通过不断地实践领悟颜真卿用笔与结体的妙处，才能得以事半功倍的成效。技法学习要从运笔、点画、部首、结构、布势等方面入手。

1、观其运笔 即起收一方圆、藏露、提按等特点。运笔应做到笔到力到，宜送勿拖，表现出的点画线条应圆润饱满、力透纸背、有立体感。圆笔多于方笔，起收宜藏勿露，露锋过多，难免结体单薄，点画乏力。

2、察其笔势 即长短、曲直、巧拙、和峻之别。取法外拓，体势开张，宽绰疏朗，却不离散。即使在结构紧凑的前提下，也应内紧外松，把颜体字疏朗宽博的风格表现出来。

3、看其结字 即正侧、向背、疏密、大小。结体要肥不臃肿、疏密有致，点画宜展勿缩，字形宜大勿小。用外拓法向两侧略显弧形拱出。而运用古篆汉隶的笔意和技法更是《颜勤礼碑》的特征。临习时应注意领悟并掌握。

4、悟其重心平稳，静中寓动之妙 重心平稳是楷书结构布势的基本法则。《颜勤礼碑》的结体布势之妙在于奇中见平，险中求稳，静中寓动，生生有姿。

总之，学习书法，是一个观察、临习、再观察、再临习，逐步深入，循序渐进的过程，切莫“一曝十寒”，字内字外勤为本，古往今来的书家，无一例外。只有勤学苦练，才能提高自身的书写能力和艺术欣赏水平。

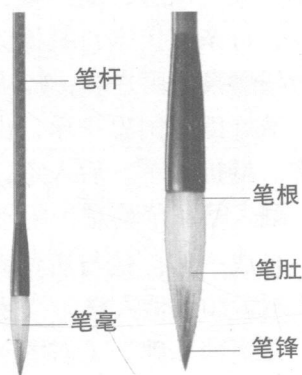
(二) 毛笔、书写姿势和运笔方式

(一) 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)和兼毫(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。

好的毛笔其笔竿要直,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。

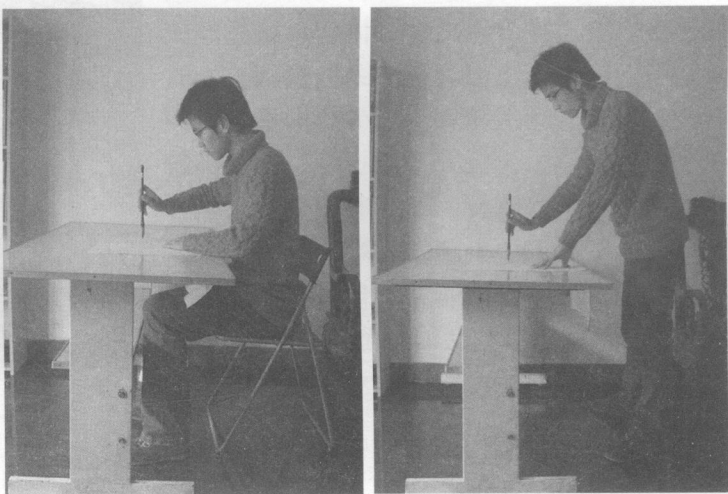


(二) 书写姿势

正确掌握笔法,首先要端正写字的姿势。一般来说,不管是坐着书写还是站着书写,一定要做到头正、身正、手正。

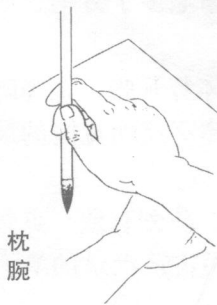
坐姿的要求:凡写不是太大的字,一般可以坐着书写,身体要端正,头要正,两肩要平,胸不贴桌,背不靠椅,两脚分开平放于地,不可悬空(因为写字须用全身之力送出,脚不着地,则写字无力),双肘外拓,左手压纸,右手执笔,笔杆要正,且与右眼对正。

立姿的要求:写较大的字时,坐书会受到不少限制,身体的活动范围较小,视野不开阔,所以需要站着写。立姿与坐姿基本相同,只是书写时两脚自然分开,右脚稍向前,上身可略向前倾,腰部不要挺得太直,全身略为放松,且左手压纸,但不能用力过大以支撑身体,右手腕肘悬起,运气挥毫。

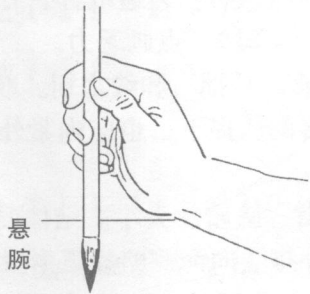


(三) 运笔方式

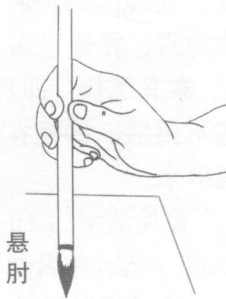
运笔即用手腕运转毛笔,要学会运笔,就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及其相互关系。一般来说,指的作用主要在于执笔,腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时,点画、间距较小,动作细微,就用五指协调行笔。如书写拳头般大小的字,由于运笔范围扩大,而以用腕为主,指则辅之。再大些的字,仅用腕也无济于事,就必须用臂来配合腕共同完成书写。



枕腕



悬腕



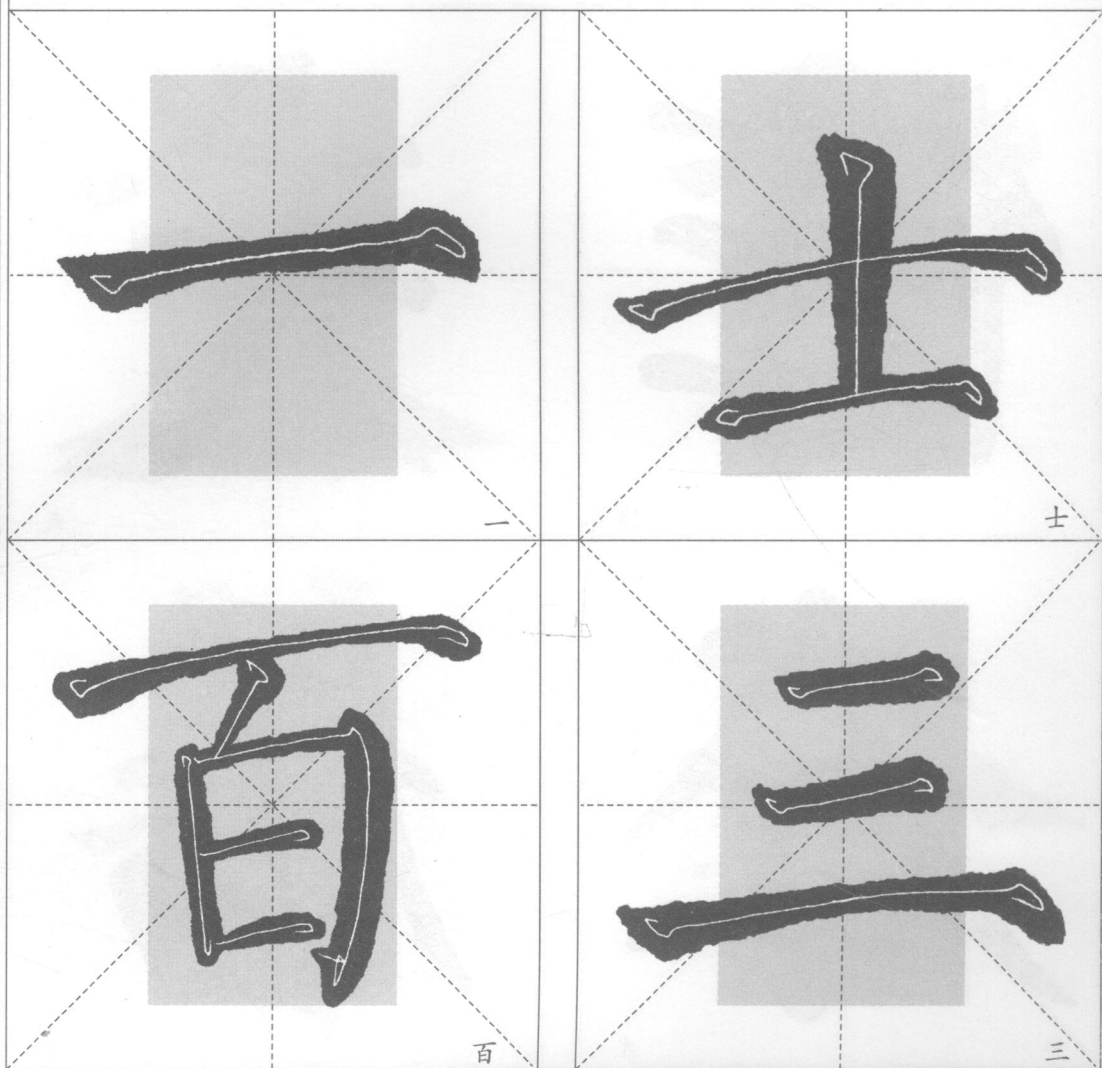
悬肘

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,而不适宜书写大字。

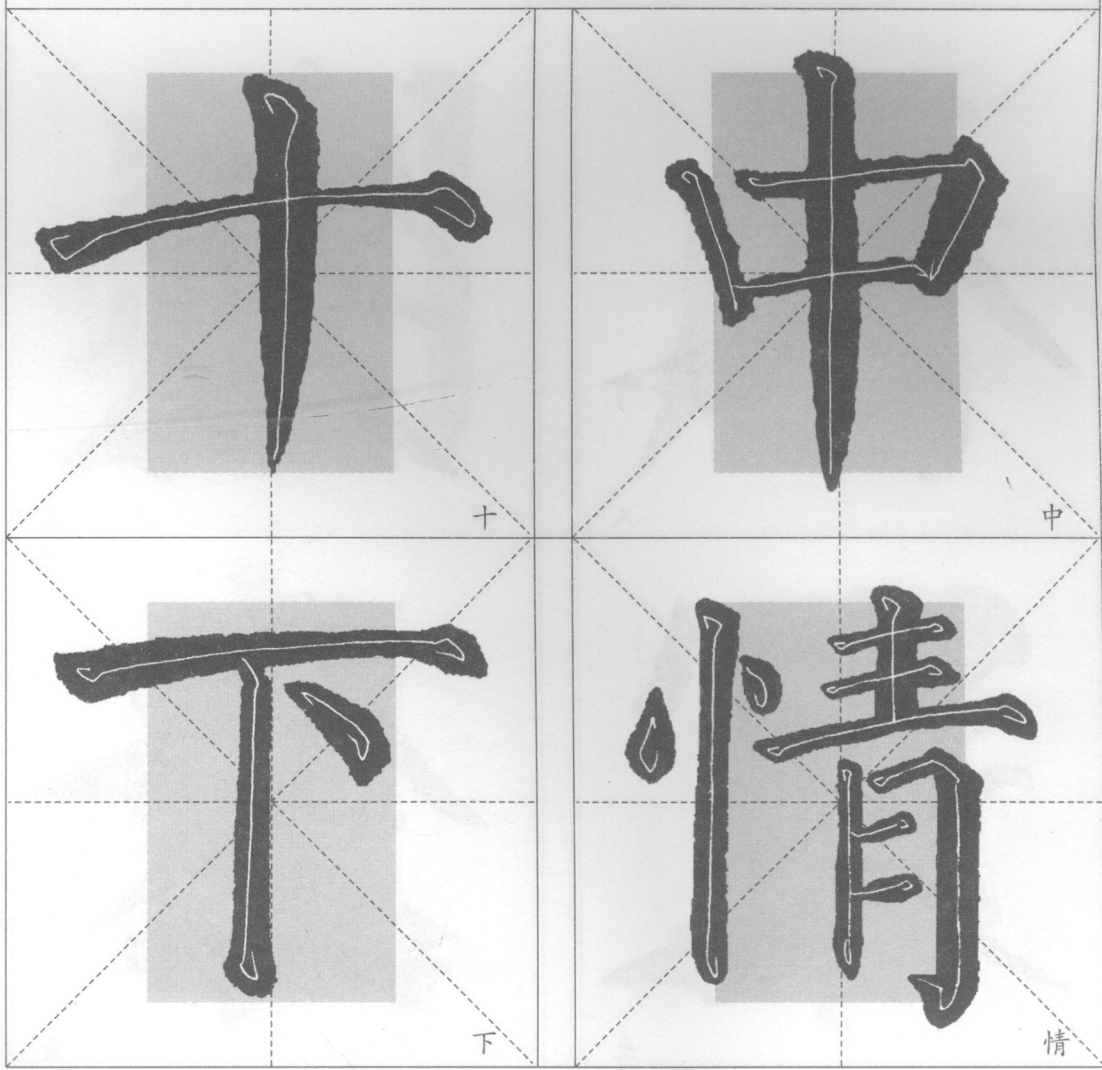
悬腕 悬腕比枕腕扩大了运笔范围,能较轻松地运动手腕,所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大,需经过训练才能得心应手。

悬肘 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。

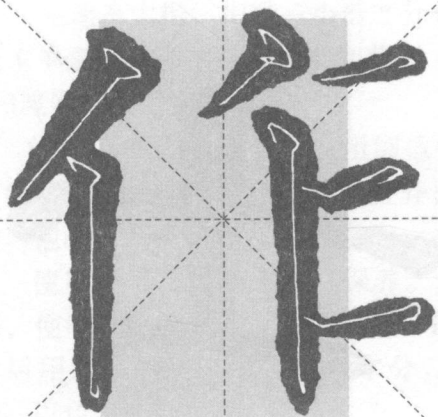
横：“永字八法”中称横为“勒”，就是勒马牵缰，意思是说写横画不可很快地平拖过去，要迟涩地前进，使笔锋与纸之间产生一种摩擦力，要控制运笔节奏。



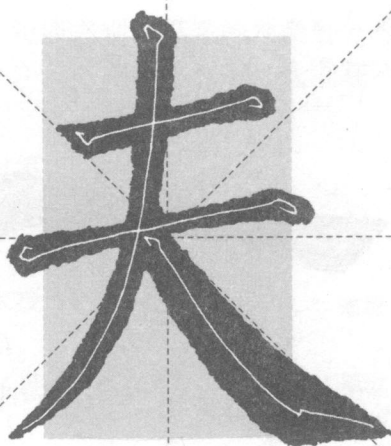
竖：“永字八法”中称竖为“弩”，也称直画，但是除了“中”、“年”、“午”等居中的竖画外，却不能写得过直。弩的本意是指机括发箭的弓，用它代表竖的笔画，意思是写竖时不可太直，直则失势，要直中见曲，其形像弩，笔力饱满。



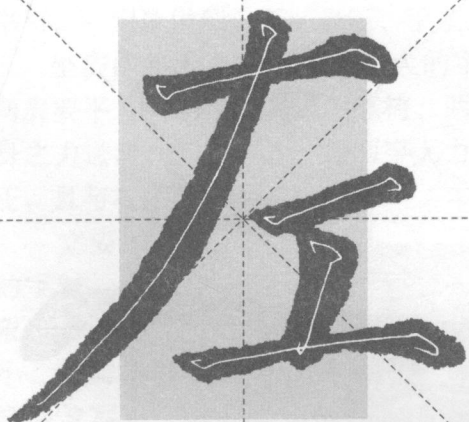
撇：“永字八法”中称长撇为“掠”，短撇被称为“啄”。写长撇要像用梳子梳长发那样，快而涩，如梳篦掠发，力送画末，不可失势。如随便甩出，就会失于轻浮。“啄”指鸟用嘴取食物，意思是说写短撇像鸟啄食一样，运笔疾速凌厉，写出气势。



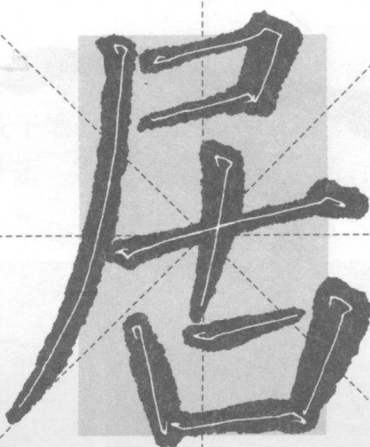
作



夫

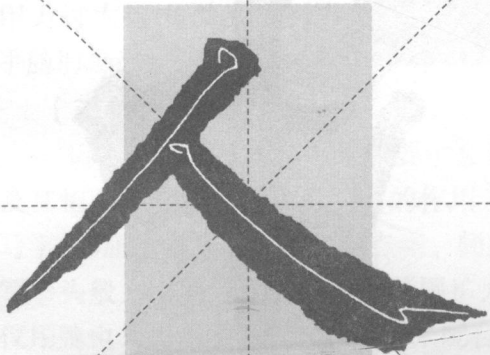


左

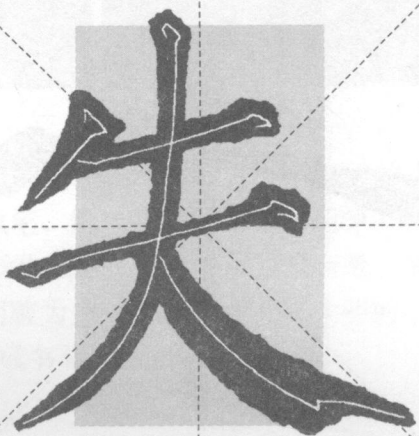


居

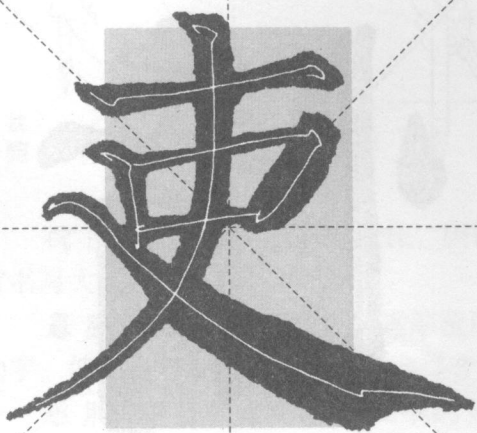
捺：“永字八法”中称捺为“磔”，有开张的意思。写捺笔要起笔、行笔、收笔清楚，笔画涩而有力、含蓄，劲挺饱满，表现出抑扬顿挫的节奏感。其直捺须与撇配合呼应；平捺则如水波之起伏，须一波三折；斜捺介于直捺与平捺之间；如一字中有两捺时，通常其一用反捺。



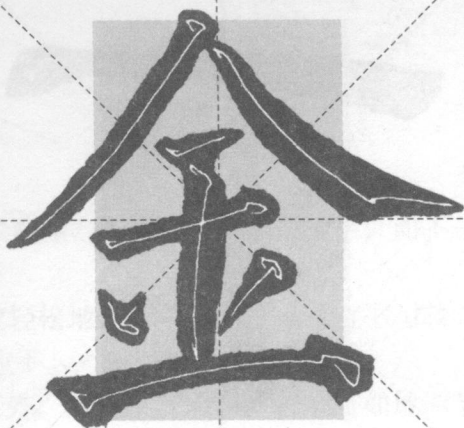
人



失

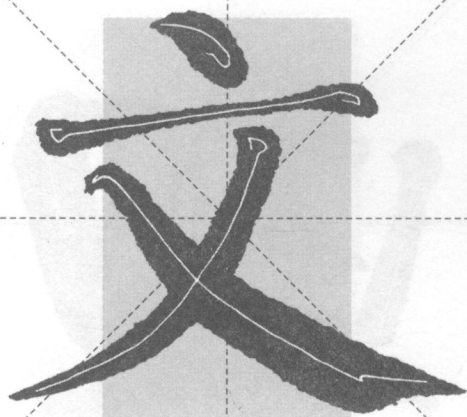


吏

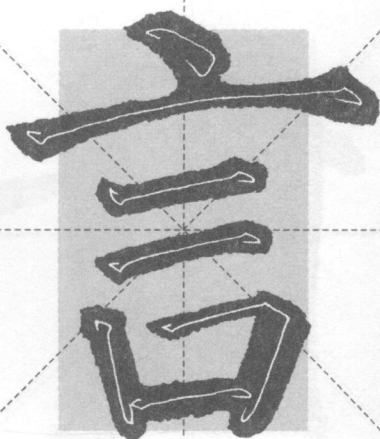


金

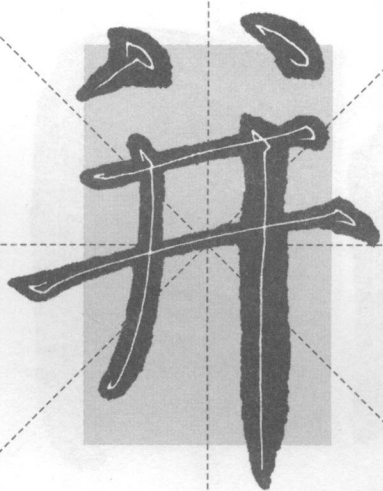
点：“永字八法”中称点为“侧”。点只是告诉人们一个笼统的形状，“侧”指明了写点时应左顾右盼，欹侧不平，有向有背。点被称为字的眉目，随字而异，方能得神。下笔时当顺势落笔，收笔时须收锋在内，或审其势险而为之，露锋处切忌虚尖怯露而宜尖锐饱满、干净利落。



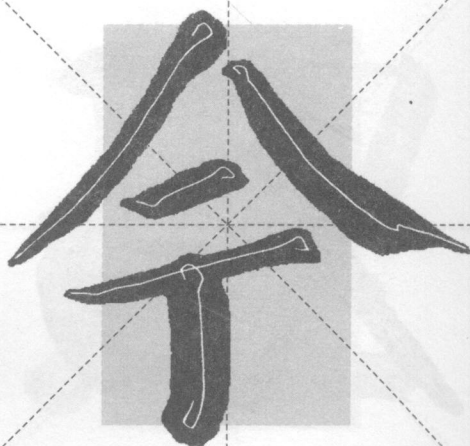
文



言

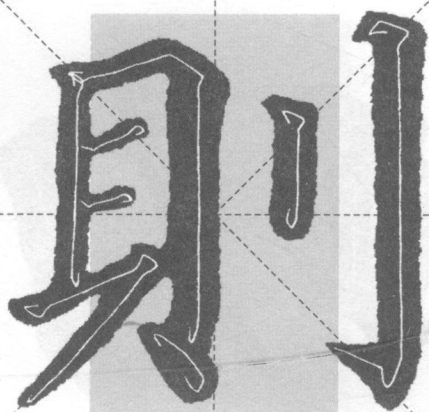


并

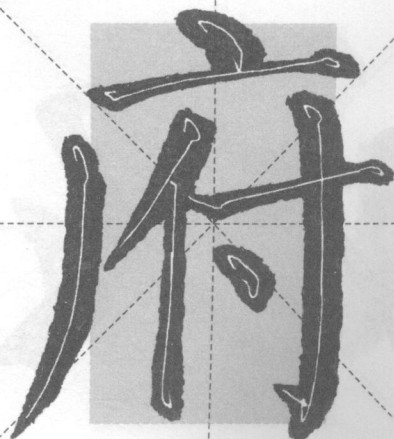


令

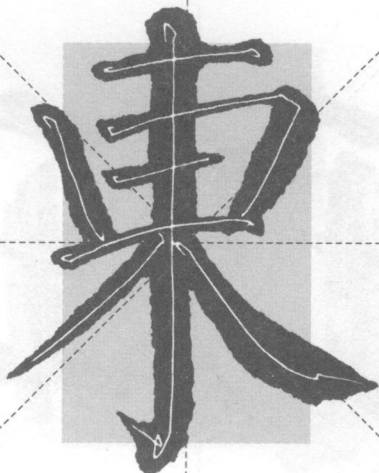
钩：“永字八法”中称钩为“趯”，意为写钩时，驻锋提笔，迅速趯起，如抬足踢出，其力集中在笔的中锋，锋如锥，锐利有力，出笔要疾，切忌虚尖浮露，力量速度要恰到好处。



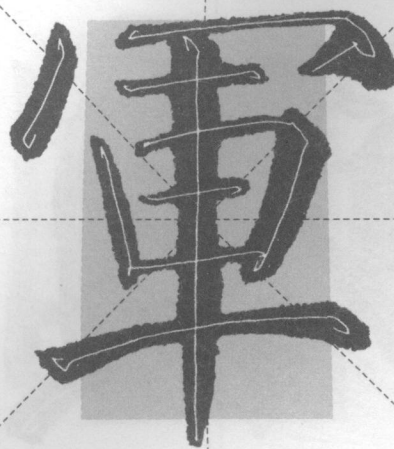
则



府

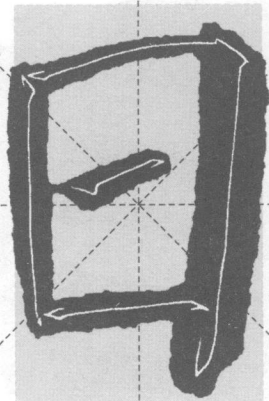


东

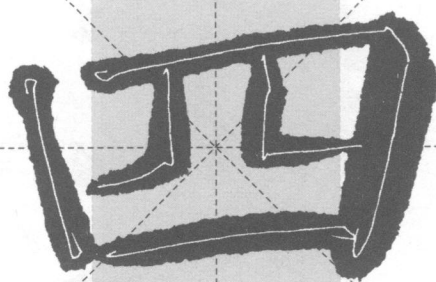


军

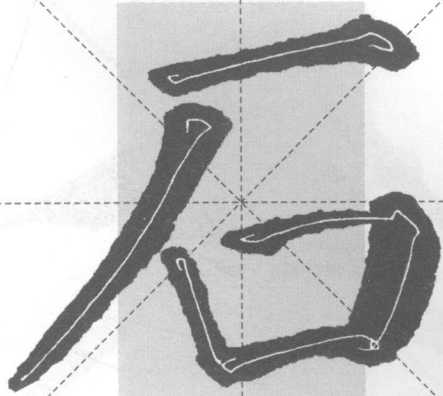
折：“永字八法”中虽然没有折法，其实它是学书过程中极为关键的点画。《颜勤礼碑》折法，其用笔横细竖粗，纵横相连，把横写到转折处提锋向斜上，再向斜下方顿笔，然后调锋下行，横、竖吻合紧密，转角自然。



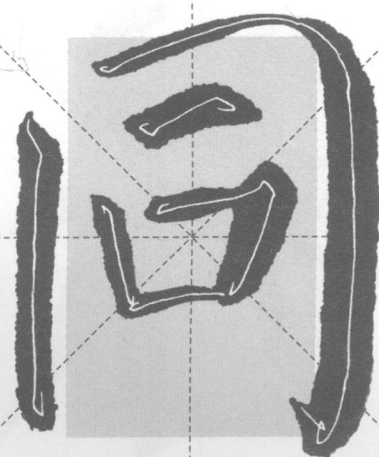
日



四

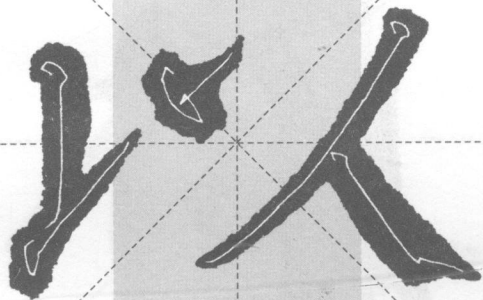


石

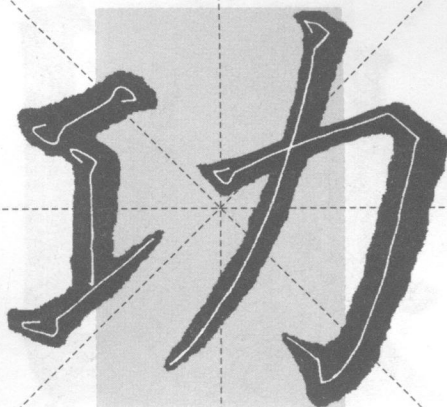


同

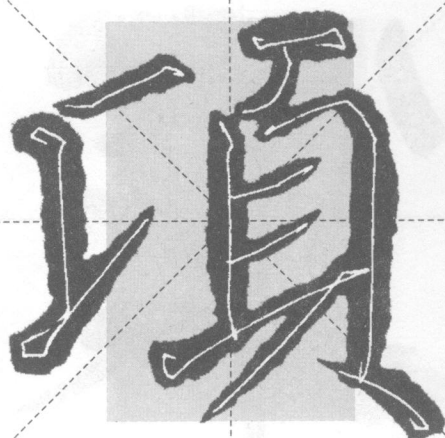
挑：“永字八法”中称挑为“策”，是指向右上挑，写时如策马扬鞭，不用像写横一样控制节奏，而是要快。下笔宜直，折笔调锋后借势发力，向右上挑，出峰时在空中作收势。挑画常与下笔意连，有呼应之势。



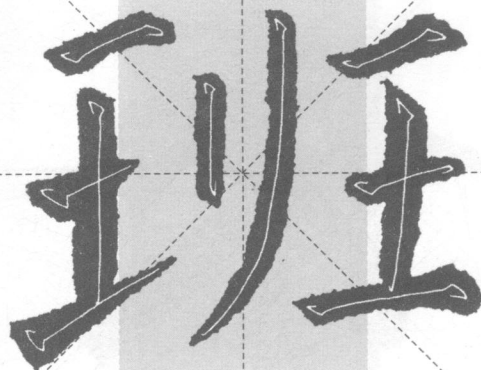
以



功



顷



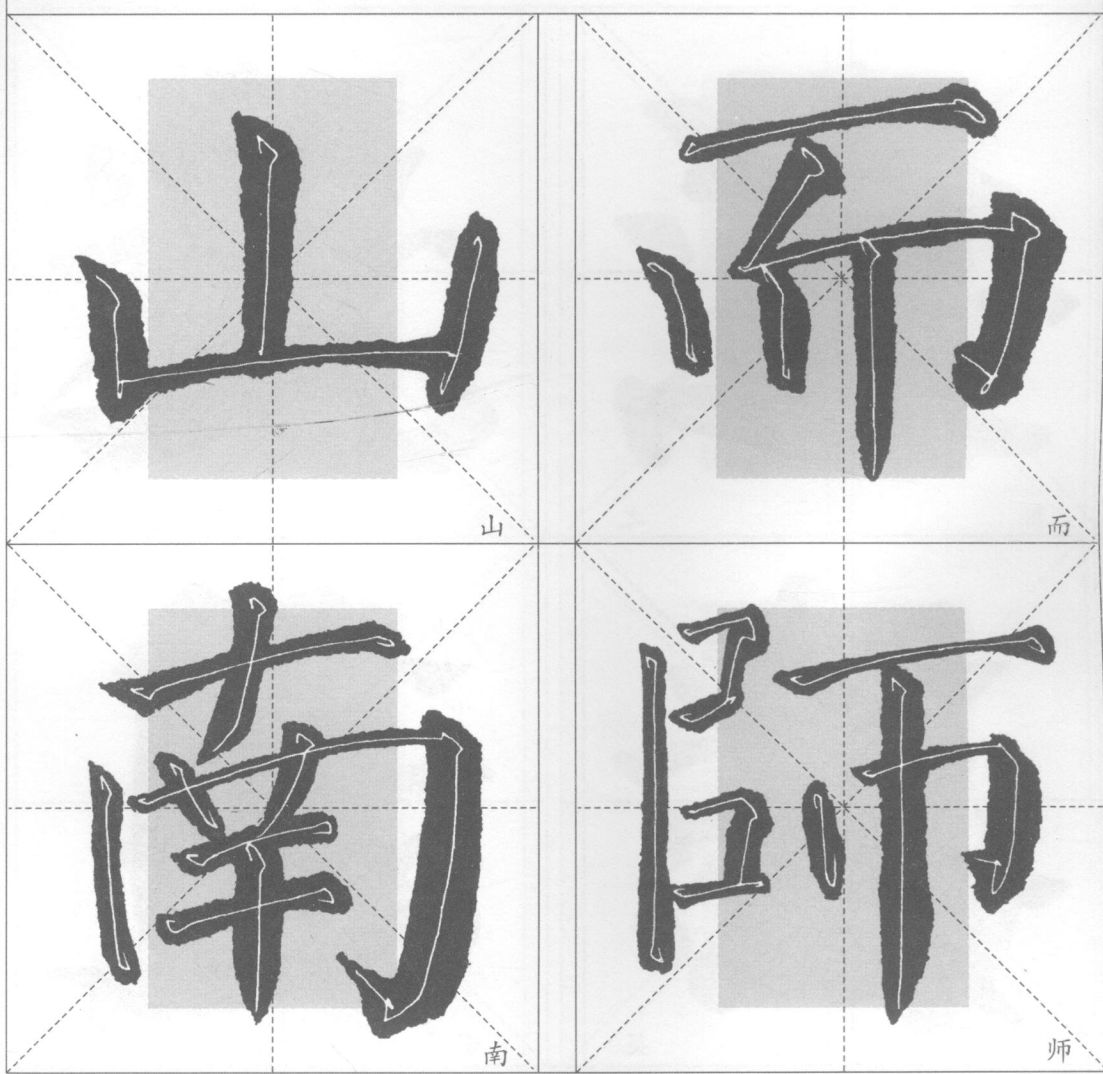
班

汉字笔画，除八个基本笔画以外，其余都是由基本笔画变化而来。

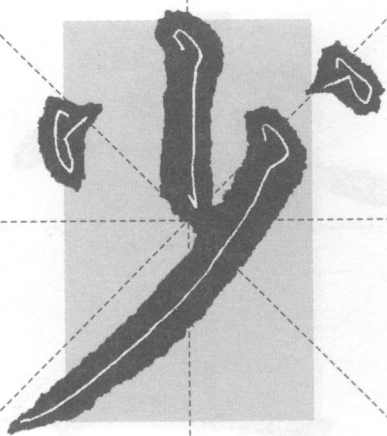
横的形态变化： 通常有平横、仰横、覆横、左尖横等，在原基本笔画的粗细、曲直、倾斜程度等方面产生变化。



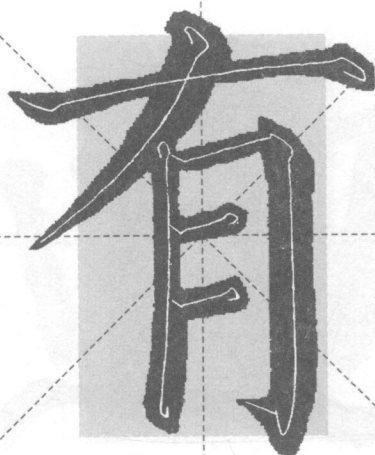
竖的形态变化： 通常有相向、相背、垂露、悬针等，在原基本笔画的粗细、长短、曲直程度等方面产生变化。两竖画组合可以相向或相背，三个竖画以上时，中间多为垂露竖，左右则通过字形结构的需要来调整，可相向或相背。



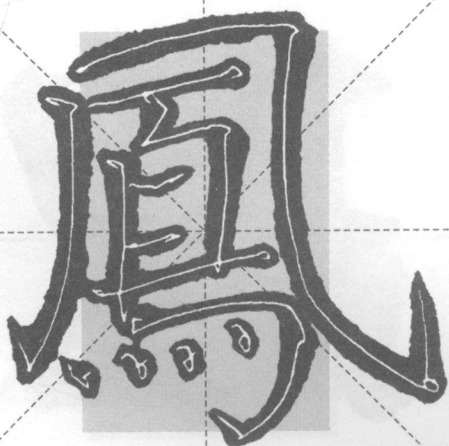
撇的形态变化（一）：通常有长撇、断撇、平撇、兰叶撇、回锋撇等，变化在于其长短、粗细、方向、起收笔等方面。



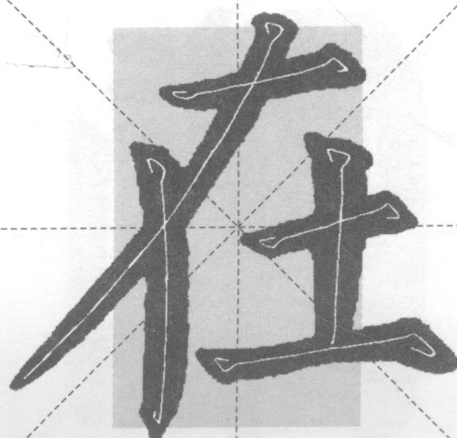
少



有

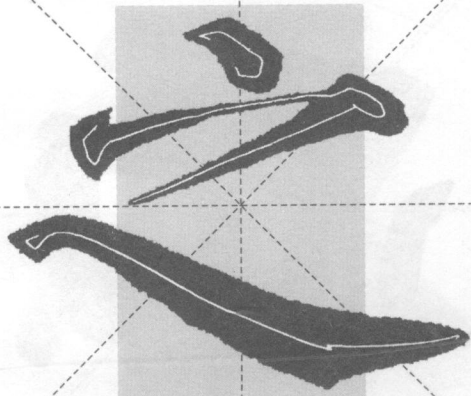


凤

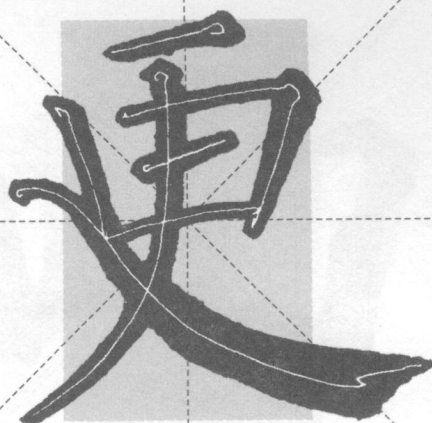


在

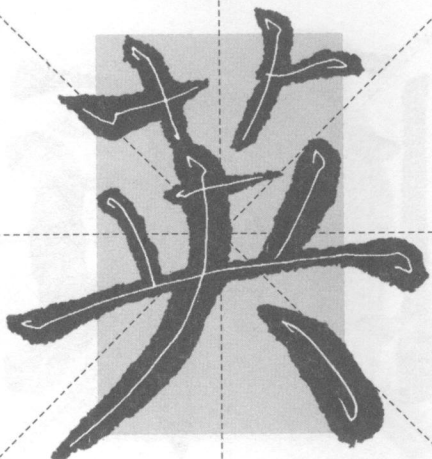
撇的形态变化（二）：单字中若遇多个撇画，须有参差变化，避免雷同。



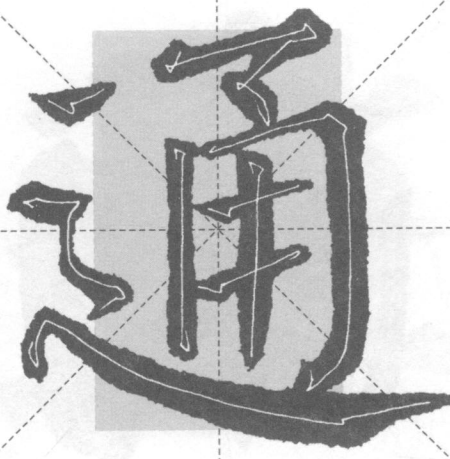
之



更

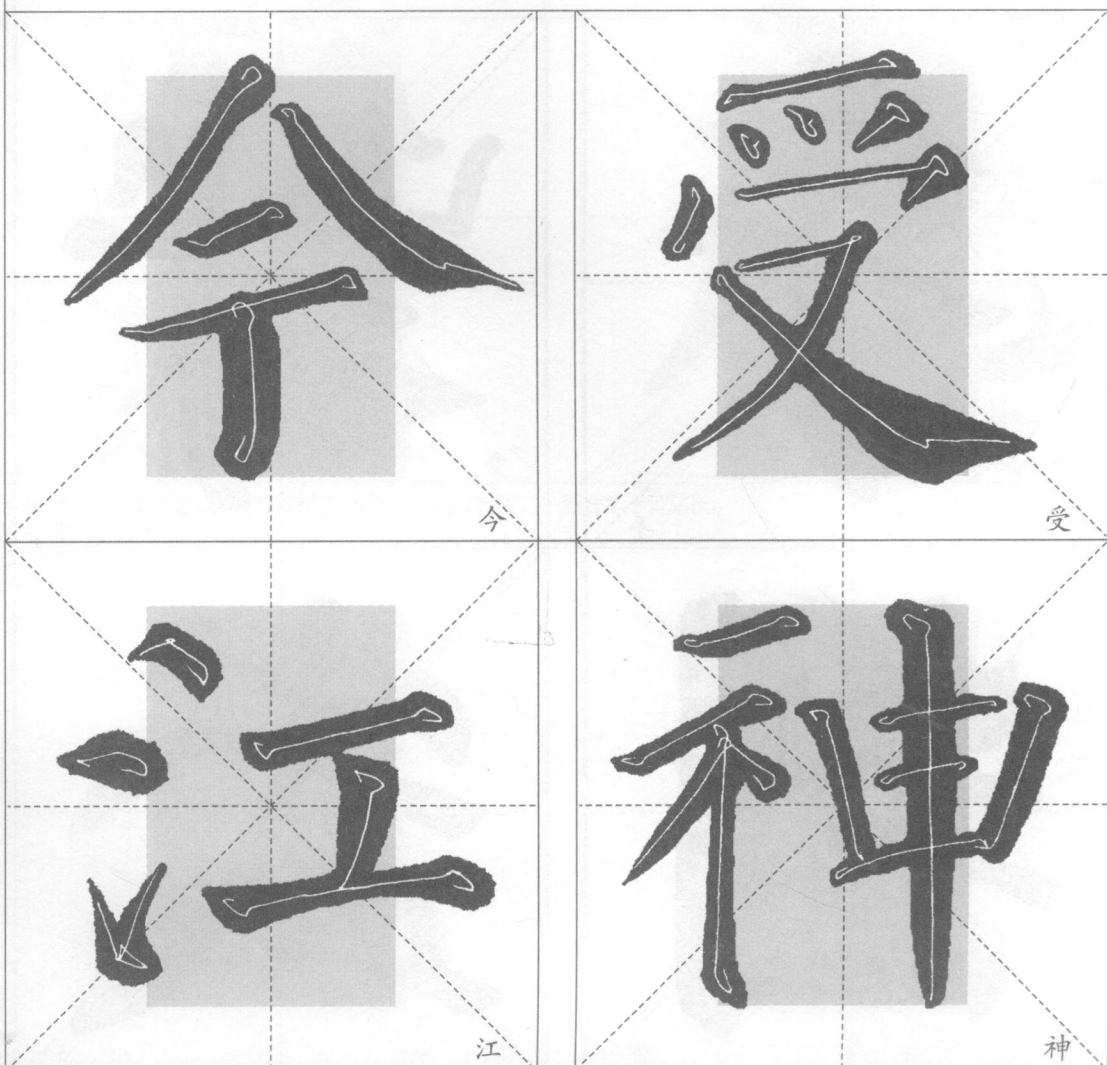


英

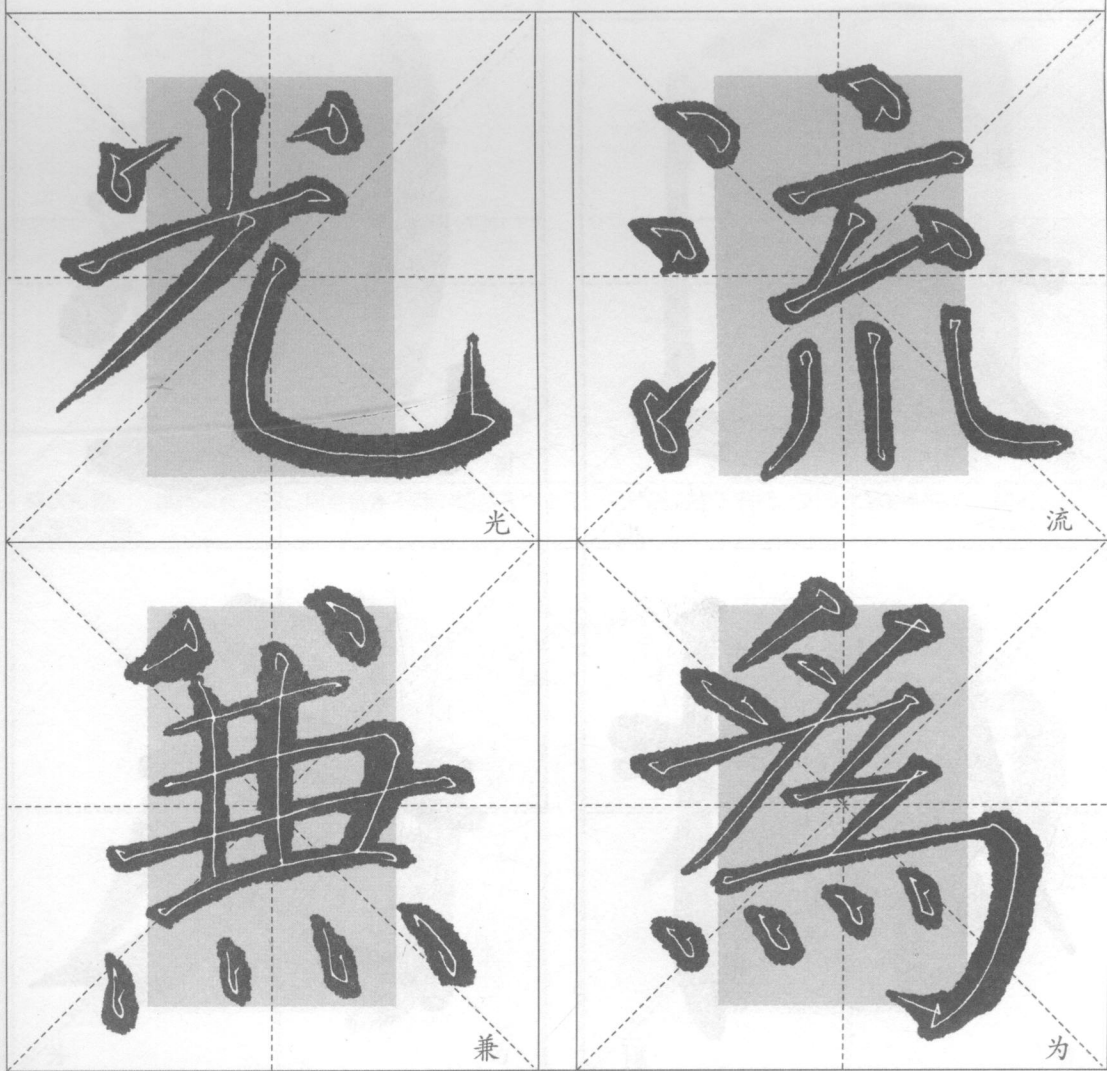


通

点的形态变化（一）： 作点之法贵在变通，通常有俯有仰、起收或露或藏、随字异形、呼应有致。其形态的变化须服从于字的结构和笔势的需要。



点的形态变化（二）： 点单独用时较少，其组合出现在字中却非常丰富，如曾头点、其脚点、上下点、散点水、横三点、横四点。



钩的形态变化（一）：通常有横钩、竖钩、竖弧钩、斜钩、卧钩、背抛钩、竖弯钩等，其变化在于角度位置、行笔长短、曲直弧度、出钩方向等方面。

手

手

呼

呼

判

判

武

武

钩的形态变化（二）：无论何种变化，都应根据字不同的结体要求和笔势来定。出钩角度，都须与下一点画有呼应关系，并兼顾到笔画间的穿插避让。

元

元

思

思

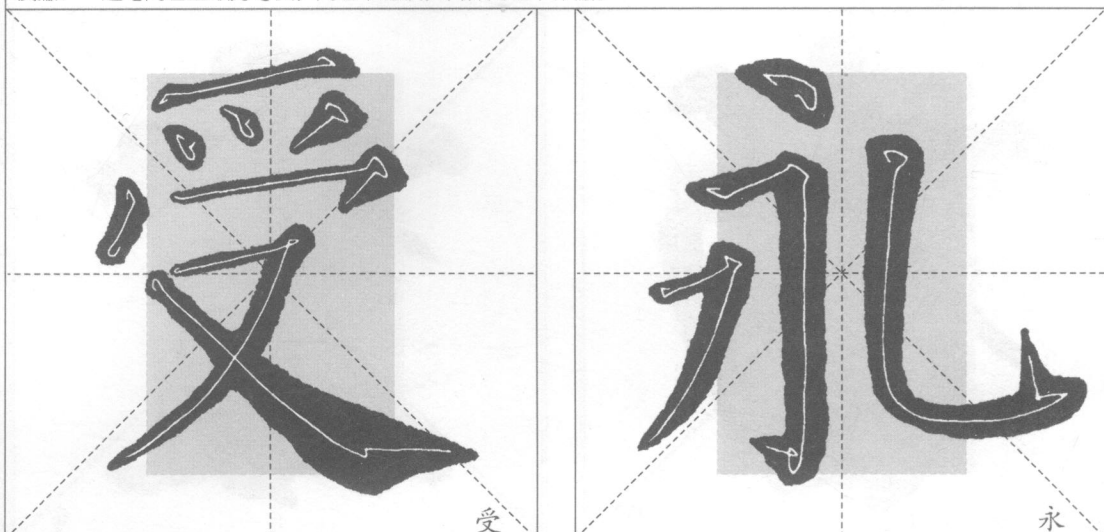
尉

尉

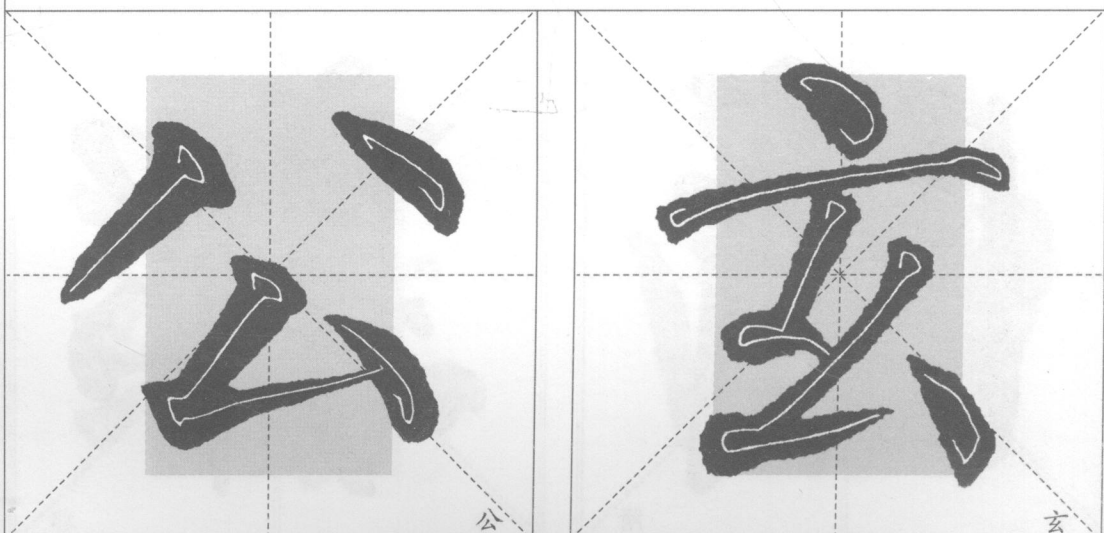
长

长

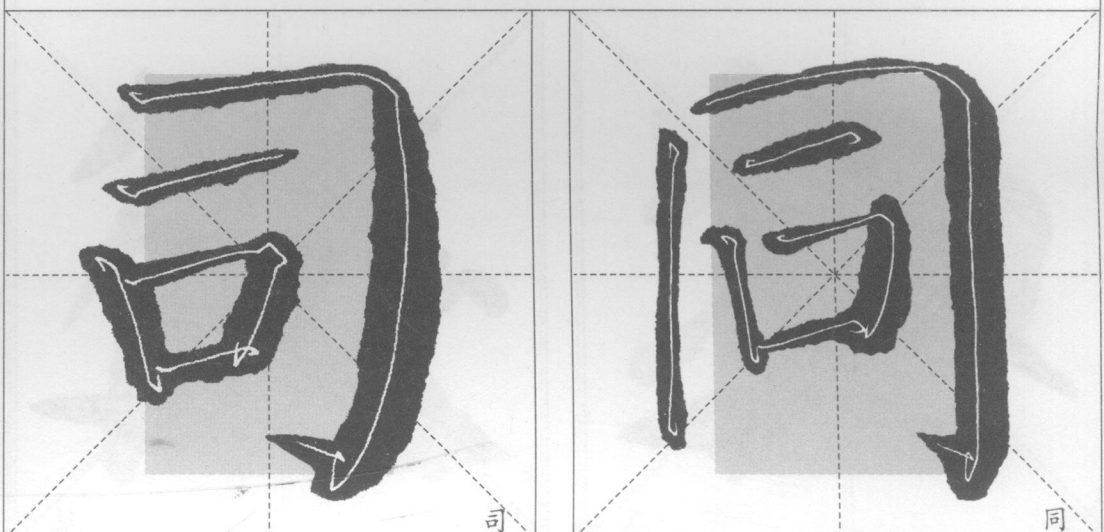
由两个或两个以上的基本点画复合而成，书写时应当作为一个点画一次性完成，以使点画的流畅与完整。
横撇：起笔向右上取势写横，向右下略顿，转锋向左下作撇。



撇提：先作断撇状，顺势向左稍微宕出，再作提画，一般提笔不宜写长。



横折竖钩：横画上仰，竖画要正直，钩尖上翘，呈左包之势。



横折斜钩：横画或长或短，应根据字不同的结体要求来定，折笔后向左下斜行，或直劲或略带曲势，钩尖上翘，呈左包之势。

