



颜真卿

《勤礼碑》

技法
精讲

主编 / 张海

副主编 / 谢昭然

《中国名家书法教程》精选历代名家名帖，

突显深入浅出、循序渐进、事半功倍原则，

对各种碑帖的笔画、偏旁部首、结构、笔法笔意等技法作了精要讲解；

对书法爱好者深刻理解碑帖的用笔特点和结构搭配极具启迪和帮助，

大大增强了临习名帖名碑的效果。



744359



颜真卿 《勤礼碑》

主编 / 张海

副主编 / 谢昭然

巴蜀书社

图书在版编目(CIP)数据

颜真卿《勤礼碑》/张海主编,谢昭然副主编.—1版
—成都:巴蜀书社,2015.6
中国名家书法教程
ISBN 978-7-5531-0535-2
I.①颜… II.①张…②谢… III.①楷书—书法—
教材 IV.①J292.113.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 112277 号

颜真卿《勤礼碑》

张 海主编 谢昭然副主编

责任编辑	施 维
出 版	巴蜀书社 成都市槐树街 2 号 邮编 610031 总编室电话:(028)86259397
网 址	www.bsbook.com
发 行	巴蜀书社 发行科电话:(028)86259422 86259423
经 销	新华书店
内文排版	泽雨
印 刷	四川省南方印务有限公司
版 次	2015 年 6 月第 1 版
印 次	2015 年 6 月第 1 次印刷
成品尺寸	240mm×340mm
印 张	10
字 数	180 千
书 号	ISBN 978-7-5531-0535-2
定 价	28.00 元

本书若有印装质量问题,请与本社发行科联系调换

前言

中国书法历史悠久、博大精深,距今约有三千多年的历史,凝聚了炎黄子孙无穷的才智。在漫长的历史长河中,书法一直因其特殊的艺术性和广泛的实用性得以蓬勃发展,即使在网络阅读和电脑输入十分普及的今天,书法艺术仍然有着独特的魅力。在中国和在受中国传统文化影响较深的日本、韩国、新加坡等国家,能不能写一手好字,仍然是衡量一个人文化修养是否全面的标准之一。

所谓书法,既是用圆锥状毛笔书写各种书体汉字的法则,也是一种讲究执笔、点画、运笔、结构、章法、墨法、风格的传统造型艺术。执笔要求指实掌虚,五指齐力,腕部松平,悬空发力;点画须中锋铺毫,笔笔送到;结构要求笔画间和谐呼应;章法行次要错落有致,气息贯通,表现出书者的审美情趣和个性风格。书法是一种构成性和表现性艺术,书家的笔是其手指的延伸,笔的徐缓、飞动、顿挫,都受主观的驱使以表情达意。总之,书法是一门综合性很强的艺术,是一种倾向于表现主观精神的艺术,集精、气、神于运笔流转顿挫之中,黑白相间,胸臆淋漓;字字有根,笔笔有源,或古拙,或秀媚,或端雅。方与圆、收与放、疏与密、刚与柔、实与虚、奇与正,其意境无限,美妙无比。

为了给书法爱好者提供更为优质、实用、高效的学习范本,我们精心编著了这套《中国名家书法教程》。

《中国名家书法教程》精选我国历代名家名帖,在编排结构上遵循深入浅出、循序渐进的原则,对不同名家名帖的用笔和结构都作了详细讲解,并对各家书体的笔画、偏旁部首、结构、用笔等特点作了图解,非常适合自学者临摹。为了帮助读者朋友深刻理解碑帖的用笔特点和字形结构的搭配,我们特将筛选的范字在原帖的基础上经过一定的处理,翻制成墨迹并配以米字格以增强临习的效果。

编者

2015年2月

目 录

第一章 颜真卿楷书和他的《勤礼碑》	1
第一节 颜真卿小传	1
第二节 颜真卿楷书风格特征	1
第三节 《勤礼碑》简介	2
第二章 《勤礼碑》基本笔画	3
第三章 偏旁部首	19
第四章 汉字字形及结构的搭配比例	29
第五章 《勤礼碑》选字临习	43
附 颜真卿《勤礼碑》原帖	62
《勤礼碑》释文、注释	75

第一章 颜真卿楷书和他的《勤礼碑》

第一节 颜真卿小传

颜真卿(709—784),字清臣,别号应方。京兆万年(今陕西西安)人,祖籍琅琊临沂(今山东临沂),唐书法家。曾做过平原太守,官至太子少师,封鲁郡公,世称“颜平原”或“颜鲁公”。颜真卿经历四朝,在宦海沉浮中屡遭排挤仍然忠贞不贰,晚年遭奸臣陷害,被叛自缢死。

颜真卿家学深厚,其世祖为北齐著名学者颜之推。他从小刻苦习字,初学褚遂良,后师从张旭而得笔法,汲取了“初唐四家”的特点,兼收篆隶和北魏笔意,行以篆籀之笔,化瘦硬为丰腴雄浑,结体宽博而气势恢宏,骨力遒劲而气概凛然,被后人称为“颜体”,与柳公权有“颜筋柳骨”之誉。

颜真卿的传世作品极多,早期的有《多宝塔碑》《东方朔画像赞》等,五十岁后颜真卿刚劲雄浑、大气磅礴的书风已完全成熟,这一时期的代表作有《勤礼碑》《麻姑仙坛记》《颜家庙碑》等。

颜真卿身逢安史之乱,以匡扶社稷为己任,以忠烈之名闻于天下,令世人称道的不仅仅是颜真卿的书法造诣,还有他高尚的人格与凛然的正气。



颜真卿像

第二节 颜真卿楷书风格特征

一、用笔特征

颜体楷书雄绝高古,笔画劲健,横轻竖重,行以篆籀之笔,具蚕头燕尾的特点。竖画有时弯如满月,捺画丰满厚重,转折犹如折钗股,钩画自然古拙,长撇稍细。

二、结构特征

颜体楷书在结体上主要表现为外松内紧,古拙自然,阳刚端庄,大气磅礴。

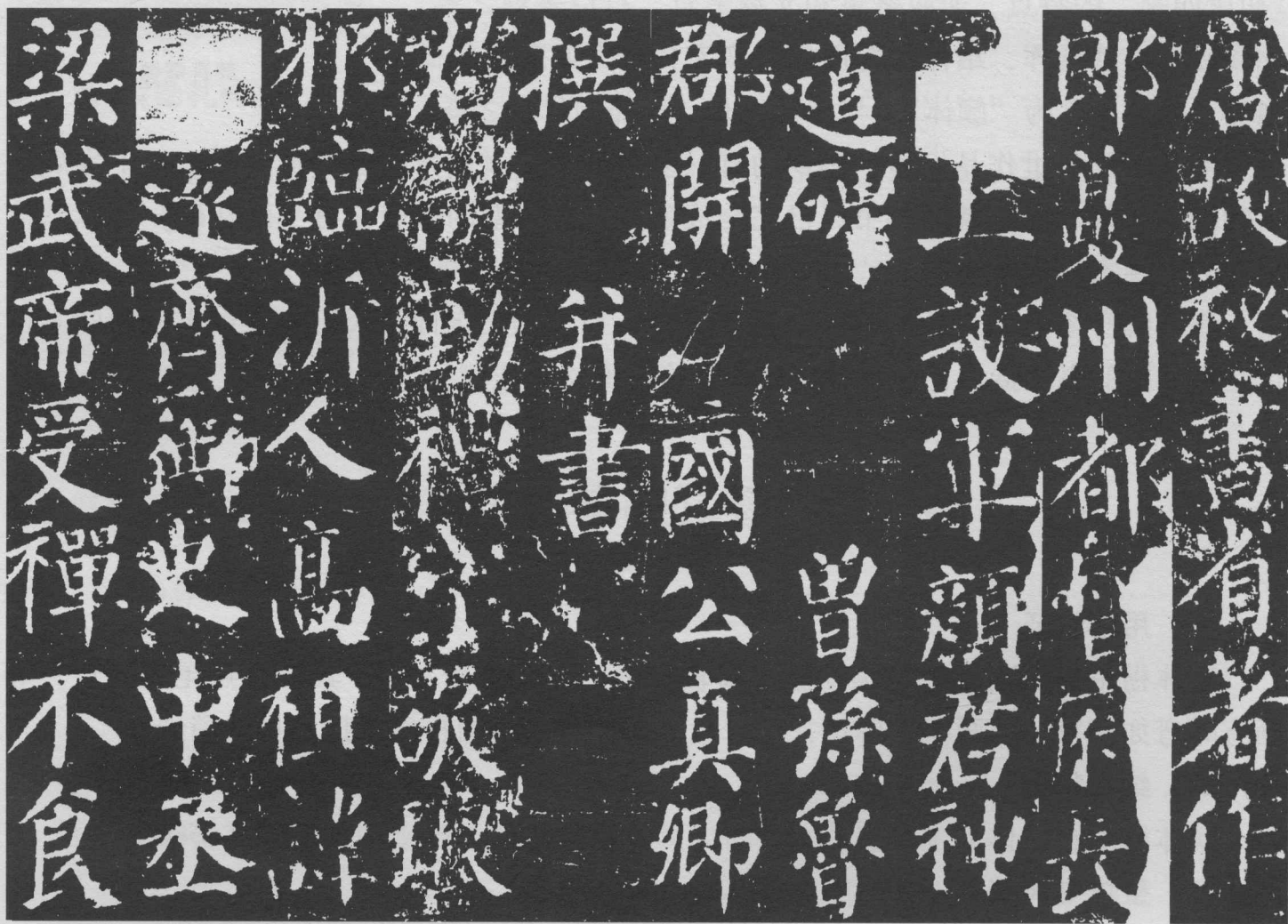
三、整体书风特征

颜真卿楷书一反初唐书风,化瘦硬为丰腴雄浑,结体宽博,气势恢宏,骨力遒劲而气概凛然,正如他堂堂正正的君子之风。这种典型的颜体风格,也体现了大唐繁盛的风度,是书法美与人格美完美结合的典范,对后世影响巨大。

第三节 《勤礼碑》简介

颜真卿《勤礼碑》全称为《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史护军颜君神道碑》，是颜真卿 71 岁时为其曾祖父颜勤礼撰文并书的神道碑。碑文追述颜氏祖辈功德，叙述后世子孙在唐王朝的业绩。《勤礼碑》四面刻字，现存三面，碑阳 19 行，碑阴 20 行，每行 38 字，碑侧有 5 行，行 37 字。此碑湮没近千年，1922 年 10 月在西安出土，现存于西安碑林。因其出土较晚，保存较好，是临习颜字的极好范本。

《勤礼碑》作为颜真卿最为成熟的代表作之一，其结构具有端庄豁达、舒展开朗、动静结合、巧拙相生、雍容大方的特点。其用笔横细竖粗，藏头护尾，方圆并用，雄健有力。竖画取“相向”之势，捺画粗壮且燕尾分叉，钩如鸟嘴，点画间气势连贯。碑中的字同样的点画有不同的变化，生动多姿，节奏感强。总体而言，此碑重法度，重规矩，极具大唐盛世气象。



《勤礼碑》原帖（局部）

第二章 《勤礼碑》基本笔画

练习颜体楷书，首先要掌握好颜体楷书的基本笔画，这是练好《勤礼碑》的基础。颜真卿楷书的基本笔画，可分为点、横、竖、撇、捺、提、折、钩八种，其每种笔画里面又包含了几种相似笔画及变形笔画。练习时不仅要掌握其形态、特点，还要领会其运笔和用笔的方法。

颜真卿《勤礼碑》基本笔画一览表									
侧点	竖点	撇点	挑点	长横	短横	悬针竖	垂露竖	长撇	短撇
斜捺	平捺	提	横折	竖折	撇折	竖钩	横钩	戈钩	卧钩
竖弯钩	横折钩	横折右弯钩	横折撇	撇折点	竖提	横撇弯钩	上下点	相背点	相向点

侧点

①起笔

②顿笔

③收笔

练习指导：

①逆锋向左上轻入。

②折笔向右下重按。

③再转向左上提笔回锋收笔。

六

其

太

頽

- 3 -

竖点



练习指导:

- ①逆锋向上轻入。
- ②折笔向左下重按。
- ③再转向右上回锋收笔。

軍

客

守

宗

撇点



练习指导:

- ①逆锋向上轻入。
- ②折笔向右下重按。
- ③再转向左下快速撇出。撇尖短而有力。

兼

兩

交

常

挑 点



练习指导:

- ① 逆锋向左上轻入。
- ② 转笔向右下重按。
- ③ 再转向右上提笔快速出锋。

業

以

當

光

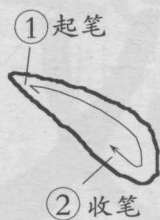
不

映

具

與

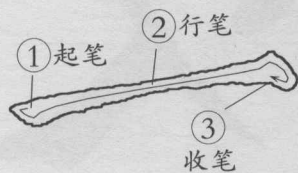
长 点



练习指导:

- ① 逆锋向左上轻入后再转笔向右下边按边行笔。
- ② 末端顿笔回锋收笔。整个笔画比斜点要长。

长 横



练习指导:

- ①逆锋向左轻入后向右下轻顿。
- ②折笔向右中锋行笔，并微向右上倾斜。
- ③向右下重顿后提笔回锋收笔。

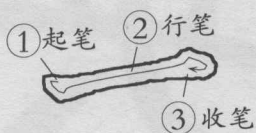
士

玄

善

梁

短 横



练习指导:

- ①逆锋向左上轻入后向右下重顿。
- ②转笔向右中锋缓行，且微向右上倾斜。
- ③末端向右下顿笔后回锋向左收笔。

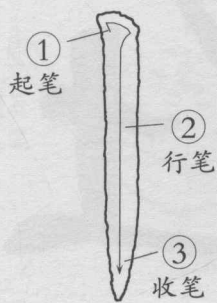
真

故

言

天

悬针竖



练习指导:

- ① 逆锋向左上轻入后向右下重顿。
- ② 中锋向下行笔。
- ③ 再顺势向下提笔缓缓出锋。末端呈针状。

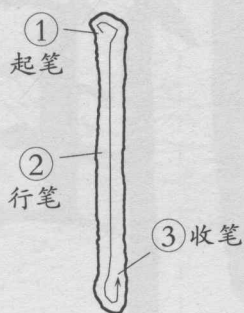
中

平

聿

半

垂露竖



练习指导:

- ① 逆锋向左上轻入后向右下轻顿。
- ② 中锋向下行笔。
- ③ 再转笔向上提笔回锋。末端呈垂露状。

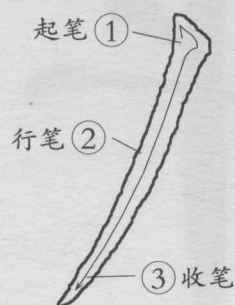
判

非

陽

第

长撇



练习指导:

- ①逆锋向左上轻入后向右下顿笔。
- ②中锋向左下缓缓行笔。
- ③顺势向左下提笔出锋。

君

在

著

春

短撇



练习指导:

- ①逆锋向左上轻入后向右下重顿。
- ②中锋向左下快速行笔。
- ③再提笔出锋。此撇要短而有力。

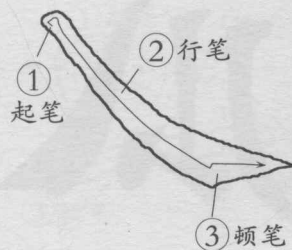
和

雅

後

彩

斜 捺



练习指导:

- ① 逆锋向左上轻入后转笔向右轻顿。
- ② 中锋向右下由轻到重缓缓行笔。
- ③ 重顿后向右提笔出锋。

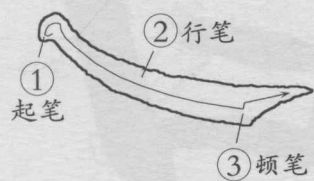
入

及

敬

仅

平 捺



练习指导:

- ① 逆锋向左轻入后转笔向右重顿。
- ② 中锋向右下由轻到重缓缓行笔。
- ③ 重顿后向右提笔出锋。

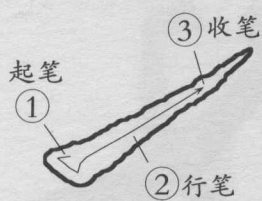
之

通

道

述

提



练习指导:

- ① 逆锋向左轻入后向右下重顿。
- ② 折笔中锋向右上快速行笔。
- ③ 再顺势提笔出锋。

郭

孤

孫

拔

横 折



练习指导:

- ① 逆锋向左上轻入后向右下轻顿。
- ② 横末转笔向右下重顿。
- ③ 转笔中锋向下行笔。
- ④ 竖末再回锋收笔。

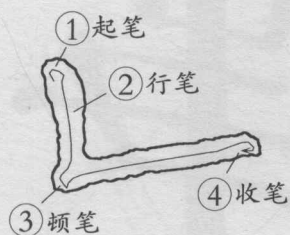
口

白

日

品

竖 折



练习指导:

- ①左上轻入后向右下顿笔。
- ②中锋下行。
- ③再转向右下顿笔。
- ④中锋右行至末端顿笔再回锋收笔。

山

老

頤

世

撇 折



练习指导:

- ①逆锋向上轻入后向右下轻顿。
- ②中锋向左下撇出。
- ③撇画末端向下重顿后折笔向右上提笔出锋。

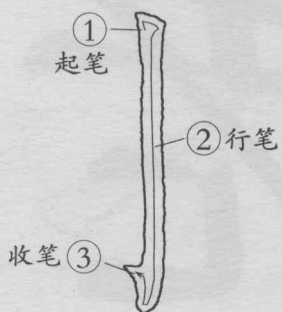
弘

雲

叅

頤

竖 钩



练习指导:

- ① 逆锋向左上轻入后向右下顿笔。
- ② 中锋向下行笔。
- ③ 末端顿笔后再转笔向左上快速钩出。钩锋要短而凝重。

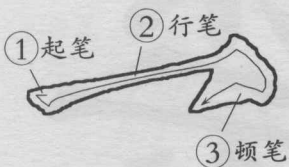
東

事

呼

水

横 钩



练习指导:

- ① 逆锋向左轻入后转笔轻顿。
- ② 中锋向右行笔。
- ③ 末端向右下重顿后提笔向左下快速钩出。钩锋要凝重。

宮

官

學

守