

中国书法培训教程

颜真卿楷书教程

《勤礼碑》

◎ 武道湘 编著

长江出版传媒 崇文书局

書香蘭亭



最新修订版

顏真卿《勤礼碑》

楷书教程

长江出版社
崇文书局

第歷左補闕殿中侍御史為郎官國子
幼興敦雅有醞藉通班漢書在清道
缺以清白名聞七為憲官九為省官
昌四為御史充太尉郭子儀判官江陵少尹荆南
卿倜儻倫茲為武官玄孫紘通義尉沒于蠻泉
邛州司馬李嗣子幹沛訓願泉明男誕及君外曾
好屬文翹華正頤茲早犬頤好五著校書郎鄭王
顥鳳翔參軍頤通悟頤善繇書太子洗馬鄭王
顥綿州參軍頤豐尉頤仁和有政理蓬川長史
奉禮郎頤江陵參軍頤當陽主簿頤河中參軍
重雅未仕自黃門御正至君父叔兄弟泉子姪
柳芳續卓絕殷寅著姓略小監少保以德行詞翰
從光庭千里康成希莊日損隱朝匡朝昇庠恭敏
多以名德著述學業文翰交映儒林故當代謂之
卡喬錫美盛詩小子真卿事修是承襲後集泉不

图书在版编目(CIP)数据

颜真卿《勤礼碑》楷书教程 / 武道湘编著. — 武汉:
崇文书局, 2011.12 (2015.5 重印)
ISBN 978—7—5403—2127—7

I. ①颜… II. ①武… III. ①楷书—书法—教材
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 245002 号

敬告读者:

封面无防伪标识 均为盗版 请勿购买

请向当地“扫黄打非”部门举报并与我社联系

全国文化市场侵权盗版举报网站(www.12318.gov.cn)

版权所有,侵权必究

电子举报信箱:hbcwsj@163.com

法律顾问 湖北高驰律师事务所 邱启雄

颜真卿《勤礼碑》楷书教程

长江出版传媒
Changjiang Publishing & Media

崇文书局
Chongwen Publishing House

出版发行

邮编:430000

电话:(027)87679732

湖北新华美雅精装印务有限公司印刷 新华书店经销

开本:890×1200 mm 1/16 印张:5.5

版次:2011年12月第1版 2015年5月第6次印刷

书号:ISBN 978—7—5403—2127—7 定价:15.00元

图书服务热线:87679710 87679711 (0)13035117960 电子信箱:whbhcw@163.com
客服 QQ 热线:326919357 本书若有印装质量问题,请与当地经销商联系调换

以准正順 謹防盜版

顏真卿《勤礼碑》

楷书教程

长江出版社
崇文书局

第歷左補闕殿中侍御史為郎官國子
幼興敦雅有醞藉通班漢書在清道率府
缺以清白名聞七為憲官九為省官荐為
昌四為御史充太尉郭子儀判官江陵少
卿倜儻倫竝為武官玄孫紘通義尉沒
邛州司馬李嗣子幹市訓願泉明男誕及
好屬文翹華正頤竝早天頤好五君校書
顥鳳翔參軍頤通悟頤善譯書太子洗馬
觀綿州參軍靚豐尉頤仁和有政理蓬
奉禮郎頤江陵參軍頤當陽主簿頤河
童稚未仕自黃門御正至君父叔兄弟
柳芳績卓絕殷寅著姓略小監少保以
從光庭千里康成希莊日損隱朝匡朝
多以名德著述學業文翰交映儒林故
卡喬錫美盛詩小子真卿聿修是承

图书在版编目(CIP)数据

颜真卿《勤礼碑》楷书教程 / 武道湘编著. — 武汉:
崇文书局, 2011.12 (2015.5 重印)
ISBN 978—7—5403—2127—7

I. ①颜… II. ①武… III. ①楷书—书法—教材
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 245002 号

敬告读者:

封面无防伪标识 均为盗版 请勿购买

请向当地“扫黄打非”部门举报并与我社联系

全国文化市场侵权盗版举报网站(www.12318.gov.cn)

版权所有,侵权必究

电子举报信箱:hbcwsj@163.com

法律顾问 湖北高驰律师事务所 邱启雄

颜真卿《勤礼碑》楷书教程

长江出版传媒
Changjiang Publishing & Media

崇文书局
Chongwen Publishing House

出版发行

邮编:430000

电话:(027)87679732

湖北新华美雅精装印务有限公司印刷 新华书店经销

开本:890×1200 mm 1/16 印张:5.5

版次:2011年12月第1版 2015年5月第6次印刷

书号:ISBN 978—7—5403—2127—7 定价:15.00元

图书服务热线:87679710 87679711 (0)13035117960 电子信箱:whbhcw@163.com
客服QQ热线:326919357 本书若有印装质量问题,请与当地经销商联系调换



前言

2011年8月2日，教育部下发了《关于在中小学开展书法教育的意见》，要求全国各中小学开展书法教学，引发了各方关注。中小学校长、老师及家长和学生普遍认为此举有必要，都想重建人人能写一手好字的荣光；但是，学校书法教材的缺乏是当前的一大问题，课程开设也亟待指引，大家都担忧《意见》实施的效果不一定会尽人意。

当下，我国中小学专业书法教师严重不足，真正的书法教学还没有常态化、普及化，更没有形成成熟的可以推广应用的现成教学方法。一本好的书法教材在实际书法教学中显得尤为重要，应当是一本很好的教科书和参考书，即使是书法老师没有很好的专业基础，拿着它，也能按照其方法指引，指导学生写好字，达到事半功倍的教学效果。

《中国书法培训教程》系列丛书是由来自教学第一线的书法名家精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级丛书。它适合各中、小学及书法学校的教学使用，也是广大书法爱好者入门的向导。

学习书法的目的在于实际运用，本丛书从实用性出发，注重基础学习，鼓励创作。丛书对楷书、隶书、行书三种基本字体进行详细指导，以名家原拓本为蓝本，经过筛选、归类及特殊的技术处理后，翻制成墨迹，并配以米字格，帮助读者深刻理解并且掌握字形结构以及笔画定位。

为了配合书法培训教学和初学者自学，在编排结构上，遵从循序渐进的原则，先对各章节中范字的用笔特点、结字规律和书写宜忌作较为详细的临习指导，再针对不同形式的书法作品的结体规律、章法布局、落款方法及钤印位置等做了详细的理论、创作指导。楷书、隶书、行书部分的各章中所附有的词语书写练习，分别从柳公权《玄秘塔碑》、《神策军碑》；颜真卿《颜勤礼碑》、《多宝塔碑》；欧阳询《九成宫醴泉铭》；魏楷《张猛龙碑》；汉隶《曹全碑》以及王羲之《兰亭序》中选字集结而成，这些碑帖历来都是中国书法初学者的首选范本。

学习写字，主要是掌握方法，举一反三，触类旁通。按照本书讲解的用笔和结构技巧，熟练运用，刻苦临写，日积月累，一定会迈进书法之门。



目 录

第一章 概述	5	第二节 上下结构的结构方法 ...	47
第一节 颜真卿及其作品简介	5	第三节 左右结构的结构方法 ...	49
第二节 书写姿势	6	第四节 包围结构的结构方法 ...	52
第二章 笔画	7	附：词语书写练习（三）	55
第一节 基本笔画	7	第五章 布势	57
第二节 变化笔画	12	（一）端正凝重	57
第三节 笔画应用中的变化	20	（二）形态各异	58
附：词语书写练习（一）	23	（三）呼应连贯	60
第三章 部首	24	（四）同形求变	61
第一节 字头的写法	24	第六章 作品	64
第二节 字底的写法	28	第一节 作品的形式	64
第三节 左偏旁的写法	31	第二节 作品的格式	66
第四节 右偏旁的写法	36	第三节 布局的规律	66
第五节 包围部首的写法	40	第四节 作品的创作	67
附：词语书写练习（二）	43	附 1：集字作品范例	67
第四章 结构	45	附 2：颜真卿作品欣赏	82
第一节 独体字的结构方法	45	颜真卿《勤礼碑》（局部）	82

第一章 概述

第一节 颜真卿及其作品简介

颜真卿（公元709—785年），琅琊临沂（今山东省临沂市）人，唐代中期杰出的书法家。颜真卿的一生，是壮丽的一生。他出身贫困，开元中进士，由于秉性刚直，为奸相杨国忠所不容。安史之乱时，颜独守平原郡，他首举义旗，被推为十七郡盟主，抵抗叛军。平乱后，颜入京，官至吏部尚书，太子太师，封鲁郡开国公。后颜真卿奉旨到叛军李希烈行营进行安抚，正气凛然，劝其归顺，被叛军杀害，屈死贼手，享年76岁。一代名臣、巨星殒落，天动容，人皆悲。

颜真卿从小热爱书法艺术，青年时，两度辞官从师于草圣张旭，苦学书法，在深研“如锥画沙、如印印泥”的过程中逐渐形成自己的风格。同时在魏晋及初唐书法的基础上，融入篆、草用笔方法，变方为圆，结字开阔。在书法上开创一代新风，成为继王羲之之后的第二颗最亮的书法艺术之星，王以行书绝，颜以楷书盖世。唐代楷书登峰造极，大家辈出，颜真卿是其中的领头人。

颜真卿的楷书，不求小处的巧妙，字形宽绰丰满，拙笔中，内涵雄伟、秀丽，横画劲瘦，左右竖画略向内弯成环抱之势，撇捺粗壮，与横画形成鲜明的对比，波磔的起收有隶书的蚕头雁尾之势，布局茂密凝重，笔饱墨酣，完全突破了初唐楷书的规范，而暗合古法，形成独特的艺术风格，把唐楷推上艺术的顶峰。同时颜真卿把雄伟豪壮的气势融入楷书，又极其贴合时代风格。

颜真卿的书法艺术可分三个阶段。第一阶段为50岁之前，以继承传统为主，特点为清雄坚韧，代表作为《多宝塔碑》、《东方朔画赞》。50至60岁之间是颜书的成熟期，创立崭新的颜体，特点为开阔雄浑，代表作有《鲜于氏离堆记》、《颜勤礼碑》等。在这一时期的《祭侄稿》有“天下第二行书”的美誉，与王羲之的《兰亭序》齐名，其实《祭侄稿》无法之法，真率天然，远胜《兰亭序》。60岁以后是颜真卿书法艺术的臻妙绝顶的时期，《麻姑仙坛记》、《大唐中兴颂》以及《裴将军诗》就是其晚期的登峰之作。

《颜勤礼碑》是颜真卿60岁时为他的曾祖父颜勤礼撰写的神道碑，是颜书成熟期的代表力作。此碑44行，每行38字。其用笔之劲健、爽利，已到炉火纯青的地步。尤其是颜楷中最富特征的长撇、长捺、长竖，皆是蚕头雁尾之势，稳健天成。竖画直行直下，挺拔峻劲，横画收笔重按，出钩时必先收锋，捺画也在末端先收后放，转折多用暗转。颜字结体一反初唐的中间紧缩而笔势开张，挤满方格，内松外紧，边竖中部外凸成“（”），向内成抱势，因而显得宽舒圆满，雍容大度。

本书范字就是从《颜勤礼碑》中精选而来，并经过修整，既保持颜书原作的风貌，又便于初学者临习。

第二节 书写姿势

毛笔的认识

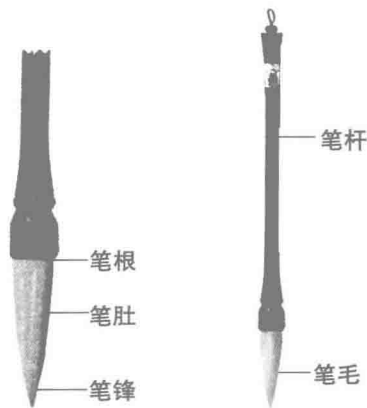
毛笔由笔杆和笔头组成。

笔杆多用竹管制作，要直，形圆，粗细适中，轻重适宜。笔毛多由动物的鬃毛制作，由于笔毛的种类不同，可分硬毫（狼毫）、软毫（羊毫），兼毫（狼、羊毫混合）三大类，按笔毛的长短可分为长锋、中锋、短锋。初学楷书以大楷长锋羊毫为宜。

好笔必须达到以下几点：笔杆要直，粗细适中，锋毫要尖，手压毫尖要锋齐，笔毫中部略鼓，成橄榄状，且有一定的弹性。

笔毛部分包括笔根、笔肚、笔锋三部分。笔根部分与笔杆部分相连，不可贮墨与书写；笔肚部分主要用来贮墨；笔锋部分用于书写。

毛笔的选择须遵循“大字用大笔、小字用小笔”的原则，宁可大笔写小字，不可小笔写大字。毛笔每次用过之后应顺着锋毫用清水洗净，恢复原状后再悬挂起来以备下次使用。



执笔

书写中执笔位置应在笔杆的中部，写大字可偏上，写小字可偏下，写3~5cm的字居中执笔。

正确的执笔应遵循以下原则：1. 笔杆垂直，以求锋正；2. 指实掌虚，运笔自如；3. 腕肘悬起；4. 执笔不可太紧。

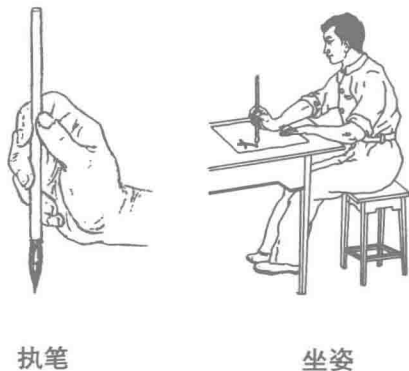
执笔方法有多种，现多采用五指执笔法。简单说就是：拇指按住笔管内侧，食指压住笔管的外侧，与拇指相对；中指勾住笔管的左侧；无名指顶住笔管的右侧，与中指上下相对；小指在无名指的下方，帮助无名指用力。

姿势

写字的姿势有坐姿与立姿两种，坐姿宜写中、小字或小幅作品，立姿用于书写大字或大幅作品。

坐姿的要求：上身正直，胸不贴桌，背不靠椅，两肩要平，两脚分开平放于地，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

立姿的要求与坐姿基本相同，只是身体可略向前倾，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。



说明

本书为颜体楷书的入门级教程，为适应广大读者学习书法的需要而编写。全书共分为概述、笔画、部首、结构、布势、作品等六大部分。以范字为主，加以简单的图示、说明，图文并重并遵循由浅入深、先易后难、循序渐进的原则，以便于教学与自学。

本书所选范字，从《颜勤礼碑》中选出，并翻制成墨迹而成。

第二章 笔画

笔画可分为基本笔画和由基本笔画变形或组合而成的笔画两大类。楷书中的每一个笔画,都包含起笔、行笔与收笔三个过程。这三个过程的具体要求是:

逆锋起笔 楷书笔画的起笔(即笔画的开始部分)多为逆锋折转起笔,形较方。即“欲右先左,欲下先上”。落笔方向与笔画走向相反。

中锋行笔 (行笔部分即笔画的中段,为主体部分)起笔后折笔调锋,转为中锋,书写至笔画的末端。

回锋收笔 (收笔部分即笔画的末端)行至末端,应将笔锋回转,藏锋于笔画内,将笔提起离纸,结束书写。收笔也有出锋的,出锋收笔要稳,要厚实,锋从中出。

关于楷书的基本用笔方法:

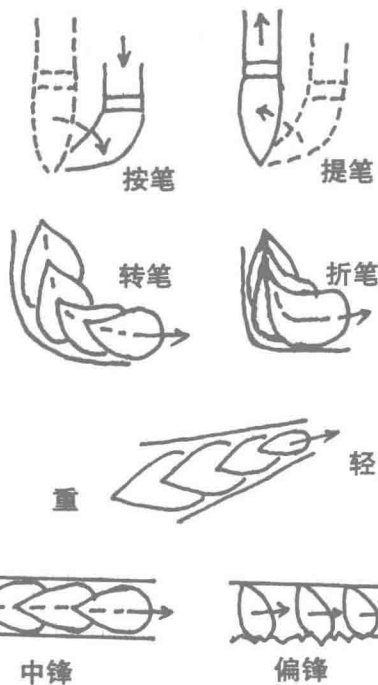
提笔与按笔——提、按为用笔的上下运动。引笔向上谓提,在行笔中笔画由粗变细;除收笔外,笔锋不可完全提起离纸。将笔下按谓按笔,在行笔中笔画由细变粗。提按是互相对立而又互相依存,借以改变笔画的粗细形状,但在运笔中不可猛提死按而破坏运笔的规律。

转笔与折笔——转、折是改变运笔方向的两种方法。在转折处,锋尖基本不动,笔锋部分折转而改变方向,外形显方而外突,谓折笔。锋尖随着整个笔锋部分回旋圆转,外形显圆的,谓转笔。

轻重——用力的大小,也是笔画粗细的内在表现。笔画粗即重,笔画细即轻。

涩行与疾笔——涩行指笔杆微向后倾,用力缓缓向前推行,多用于长画的行笔,有意增大笔与纸的磨擦阻力,便于运气使力,达到“力透纸背”的效果。疾笔多用于出锋收笔,速度快,出锋迅速,干净利落。

中锋与偏锋——行笔过程中,笔锋始终保持在笔画的中间部分,笔毫铺开,笔画两边如界,笔画圆润饱满,谓之中锋。反之,笔锋在笔画的一侧,笔画一侧光滑一侧毛糙的,谓之偏锋。



第一节 基本笔画

基本笔画一般有以下八种:横画、竖画、撇画、捺画、钩画、折画、挑画与点画。其中横、捺、挑等笔画从左至右书写,为横向笔画;竖、撇从上至下书写,为纵向笔画;折画由横与竖组合而成,为合成笔画;钩画的钩部皆附于其它笔画的末端,不能独立出现,为附属笔画;点画为横、竖内缩而无行笔,为浓缩笔画。

基本笔画在书写中,注意写好起、行、收三个过程,且三个过程要连贯,一气呵成,中途不可随意停顿。同时还要注意各种笔画的各自形状、轻重、长短、曲直以及方向的不同。

(1) 横的写法

长横



短横



1. 起笔——向左轻落笔后折向右下重按。
2. 行笔——转向右，中锋行笔。
3. 收笔——长横收笔，斜按后转向左收，形似椭圆，短横收笔形可方可圆。

(2) 竖的写法

垂露竖



悬针竖



1. 起笔——向上轻落笔后 折向右重按。
2. 行笔——转向下中锋行笔，垂露竖中段较细，悬针竖中段粗壮。
3. 收笔——垂露竖轻顿后 回锋向上，悬针竖顺势向下出锋。

【横画比较】

长横要平，两头粗重中间轻细；

短横即可将长横写短，两头重中间轻，也可用力均匀，起、行、收，三段大小相近。

【竖画比较】

竖画要写得端正。垂露竖两头重、中间轻，收笔要圆。

悬针竖两头轻中间粗，形似纺锤；收笔宜尖。

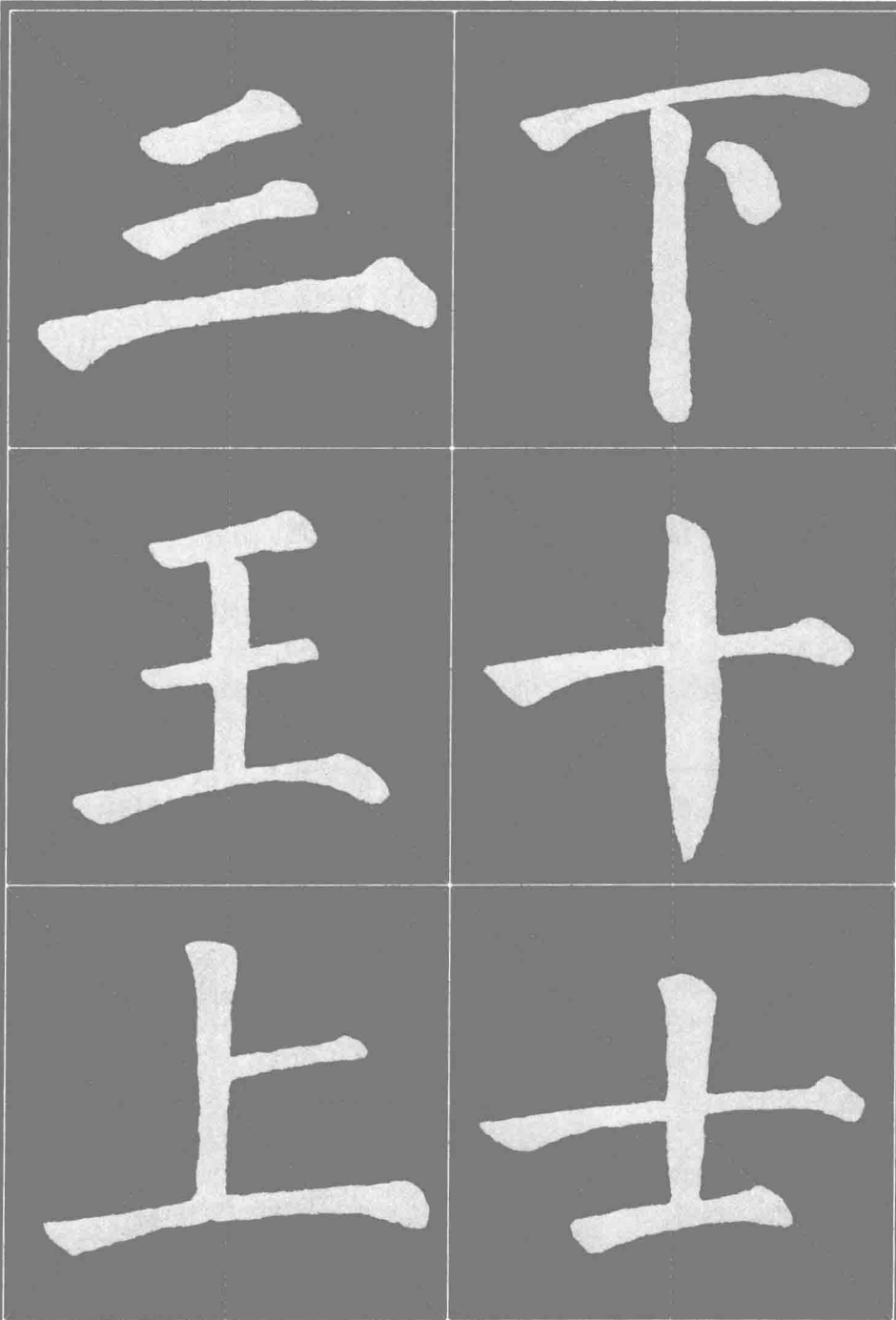
【书写提示】

“三”字，短横略斜，起收方圆用笔各不相同。

“下”字，竖画略偏左，点靠上。“上”字竖画也略偏左，短横较细。

“王、十、士”三个字竖画居中，左右对称，长横平正，首尾皆重。

“王”字中竖用垂露；“十”字中竖用悬针，中间粗壮；“士”字中竖头重，行笔由粗到细。

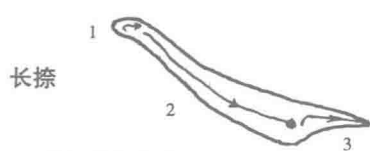


(3) 撇的写法



长撇写法与竖画相同，只是微向左弯，中段略细。
短撇起笔要重，收笔仍应保持中锋，形直，斜向左下，由重到轻，收笔要尖，用力撇出。

(4) 捺的写法



1. 起笔——顺时针方向圆轻轻起。
2. 行笔——向右下边行边按，逐渐加粗，形微弯。
3. 收笔——折向右后，平向右边提边收，收笔要尖，要平。

【撇画特点】

长撇长而细，行笔用力均匀，单用（如“左、在”字）时形斜而微弯；与捺相对（如“大、天”字）时上段宜正，后段弯度较大。

短撇起笔粗壮，多用圆笔，形较圆，这是颜体短撇的重要特征。

【捺画特点】

捺画一波三折，形如扫，收笔成雁尾状；出锋要平，切忌上翘。

【书写提示】

“仕”字形方，笔画均匀。

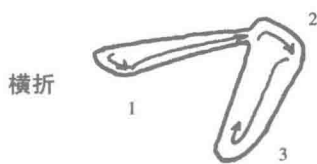
“左、在”字外形近似三角形，“工、土”略向右偏移，底横稍长且平。

“大、天”二字撇画略偏左，捺画粗壮有力，尽力向右伸展。

“入”字撇细、直、短，捺画为主，由左至右占满全格。

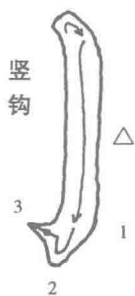


(5) 折的写法



1. 横部与横画的写法相同，不收笔。
2. 折部，写法与竖的起笔相同，形大，多为斜方形，或方中带圆。
3. 竖部与折部连写，即为竖，写法同竖。

(6) 钩的写法



- △ 竖部写法与竖画相同，不收笔。
钩部（也就是竖钩的收笔）
1. 向左下斜顿，要重。
 2. 回锋向上，稍停。
 3. 转向左上勾出，出钩方向可平向左，也可斜向左上，但决不可斜向左下。

【折画特点】

横折是横后连竖，由横、竖合成。书写时，也可先横，然后连写竖。折部大多高于横，向外突出；横、竖皆劲直有力，且横画较细，竖画粗壮有力。

【钩画特点】

竖钩的竖部可直（竖钩居中为主，左右对称，如“未”字），可微弯（竖钩居右，如“行”字）。

【书写提示】

“中、里、聿、未”等字，中竖（竖钩）正直、劲挺，左右对称，“中”字折部宜方、“聿”折部略圆。

“行、何”二字左右应向中靠拢，右横皆在左撇头下右方起笔，以免与撇画发生冲突，“口”部尽力向上靠拢，下面宜空，左竖宜短，左竖钩宜长、宜粗。



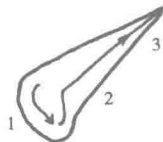
(7) 点的写法

右向点



1. 起笔——顺时针方向转向右下重按。
2. 紧接起笔，向右下移动位置后继续重按，加长点画。
3. 收笔——转向左上，圆转从点内提起。

长挑



(8) 挑的写法

1. 起笔——逆时针方向，向右下重按。
2. 行笔——转向右，向右上中锋行笔，边行边提，笔画由粗变细。
3. 收笔——紧接行笔，顺势出锋，宜尖。

【点画特点】

右向点形似“瓜籽”，全用圆笔，左边微向内凹，皆成圆（弯）势。范字“主、云、六、太”四个字中的点画都是右向圆点。此种弯形圆点也是颜体笔画的特征。

【挑画特点】

长挑起笔与长横相似，只是更粗壮，更圆而下垂。整体外形正好与短撇相反，直而粗壮厚重，行笔与收笔连成一气。

【书写提示】

“主、六、太、云”四字左右基本对称。

“主”字横画较短，形宜窄；“六、云”二字长横为主，要长而平，形宜短；“太”字，长捺为主，长撇略偏左。

“以”字左小右大，形扁，点画带挑尖，指向撇画起笔。“理”字左窄右宽，“里”端正。



第二节 变化笔画

颜体笔画，除八个基本笔画以外，其余都是由基本笔画变化而来。变化的方法有两大类：

一是基本笔画的形态变化：如“竖弯、弯钩”为竖、竖钩的弯曲变形；“左、右尖横，大、小头竖，角折”则是横、竖首尾的变化；而“斜钩、竖弯钩、直撇、竖撇、侧捺”等笔画，则是原基本笔画的曲直及倾斜程度的变化。

二是基本笔画的组合变化：如“横折钩，横折弯钩”等，是由两个或两个以上基本笔画的前后组合成新的笔画；“相对点、顺向点、横三点、两对点”等，则是多点组合。

这些笔画不论怎样变化，笔画的基本写法是不变的。

(1) 左、右尖横



1. 右尖横。起笔同横，行笔由粗到细，收笔要轻。

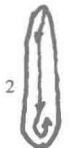
2. 左尖横。笔画由细变粗。

(2) 大、小头竖



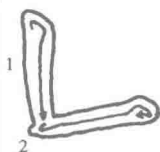
写法与竖画基本相同。

1. 大头尖。由粗到细，收笔要轻。



2. 小头尖。由细到粗，顺锋向下轻起。

(3) 竖折



1. 先竖后横，竖尾连横。竖画微弯，略向右斜。

2. 折部为横画起笔。



(4) 撇折



① 撇后连挑，写法分别与撇、挑相同。

② 撇画短则重而直(如“公”字)，撇画长则轻而微弯(如“玄”字)。

③ 折部即挑的起笔。

(5) 竖弯

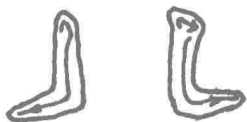
① 由竖画弯曲变形而来。



② 前段与竖相同，形较正，中段圆转，略轻。

③ 后段要平，收笔与横画相同，宜轻。

(6) 左右短折



① 外形及写法与竖弯相似。

② 中部折转，形较方。

③ 收笔宜轻，形略成尖形。

(7) 角折



1. 起笔形同圆点，顺锋向下重按后，圆转向右带长挑。

2. 收笔形同点撇，重按后，转向左下撇出。

公

玄

七

北

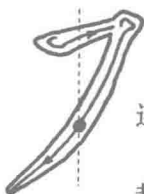
四

酒

子

丞

(8) 横撇



① 横后连撇。

② 横、撇都比较轻细。

③ 横较直，折部可方可圆微微突出；撇长略弯，后段稍粗。

(9) 横折、折撇



① 两个横撇上下连写。

② 上撇短而直，下撇长而弯。

③ 折部。上折方而大，下折多圆转，略轻。

(10) 斜折（撇点）



① 撇后连长形点。

② 撇短、直、粗壮；长点微弯，圆收笔，长撇相交点与短撇首对正。

(11) 横钩



① 长横末端带钩，写法与长横基本相同。

② 钩部重按，形大而圆，回锋后向左下勾出。

各

友

及

延

女

安

宜

軍