

楷书入门大字帖

颜真卿

《颜勤礼碑》

中国书法入门教程

武道湘 编著

新疆青少年出版社



图书在版编目(CIP)数据

中国书法入门教程 / 武道湘/路振平等编著. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2002.11
ISBN 7—5371—4347—1

I.中… II.武… III.汉字—毛笔字—书法—教材IV.J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 088302 号

版权所有

翻版必究

中国书法入门教程

颜真卿·楷书入门大字帖

武道湘 编著

新疆青少年出版社出版发行

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编 830001)

新华书店经销 随州华光印业有限公司印刷

开本: 880×1230 mm 大 1/16 印张: 30

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 00001—10000

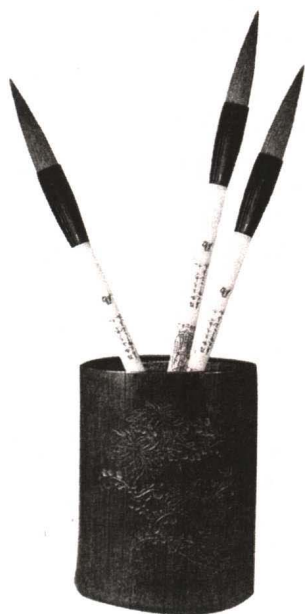
ISBN7-5371-4347-1/G·2120 (全套五册)定价: 49.00 元

(本书若有印装质量问题,请与承印厂联系调换)

中国书法入门教程

武道湘 编著

颜真卿·《颜勤礼碑》



新疆青少年出版社

中国书法入门教程

《颜勤礼碑》

楷书入门大字帖

前 言

《中国书法入门教程》是一套通俗、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。

学习的目的在于实际运用，学习书法也不例外。本书从实用性出发，按照循序渐进的原则编排，在注重基础学习的同时，鼓励创作。全书分楷书、行书、隶书三部分。楷书、隶书部分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，并配以红色的米字格，帮助读者深刻理解并且掌握字形的结构以及笔画定位。行书部分由书法界颇有建树的路振平先生执笔，编排结构与楷书部分相似，在作品创作方面，有更为详尽的理论指导和规范的示范作品，从而更容易掌握书法创作的方法。

为便于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详细的理论、创作指导。楷书、隶书部分的各章中附有的词语书写练习，是从柳公权《玄秘塔碑》、《神策军碑》；颜真卿《颜勤礼碑》；欧阳询《九成宫醴泉铭》以及《曹全碑》中选字集结而成，且这些碑帖历来都是中国书法初学者的首选范本。广大书法爱好者在临习名家碑帖的同时，其实也是在进行书法创作练习，为进一步进行书法创作奠定了基础。

相信通过使用本套丛书，在书法的理论和实践上你都会有不匪的收获！

新疆青少年出版社

二〇〇二年十二月

目 录

第一章 概述	5
第一节 颜真卿及其作品简介	5
第二节 书写姿势	6
第二章 笔画	7
第一节 基本笔画	7
第二节 变化笔画	12
第三节 笔画应用中的变化	20
附：词语书写练习（一）	23
第三章 部首	24
第一节 字头的写法	24
第二节 字底的写法	27
第三节 左偏旁的写法	30
第四节 右偏旁的写法	36
第五节 包围部首的写法	39
附：词语书写练习（二）	42
第四章 结构	44
第一节 独体字的结构方法	44
第二节 上下结构的结构方法	46
第三节 左右结构的结构方法	48
第四节 包围结构的结构方法	51
附：词语书写练习（三）	54
第五章 布势	56
（一）端正凝重	56
（二）形态各异	57
（三）呼应连贯	59
（四）同形求变	60
第六章 作品	63
第一节 作品的形式	63
第二节 作品的格式	65
第三节 布局的规律	65
第四节 作品的创作	66
附 1：集字作品范例	67
附 2：颜真卿作品欣赏	81
颜真卿《颜勤礼碑》（局部）	81
颜真卿《多宝塔碑》（局部）	83
颜真卿《东方朔画赞》（局部）	85
颜真卿《麻姑仙坛记》（局部）	86

作者简介

武道湘，1946年出生于湖南常德。现为湖南省书法家协会会员，湖南省书法专业委员会副理事长，长沙市书法教育研究会理事。

武道湘自幼爱好书画诗文，主张学书不拘一格，转师多益，在传统的基础上力求创新。早年从王羲之、赵孟頫行楷入门，用笔圆韵秀丽，并从此打下了扎实的传统书法功底。后上索求源，转学颜真卿、米芾及魏碑、篆隶。行、楷兼用颜、米，并参以魏碑笔意，转而形成笔力苍劲、雄浑、大起大落而不失秀美之风格。隶书将张迁、石门相结合，并融汇爨宝子及行书笔意，似隶似魏，笔画或连或断，流畅而劲健雄。善于章法布局，作品富于变化。多次参加全省及国内外大展，其作品或为海内外收藏，或镌刻上石，展现于碑林诗墙。

近二十年来，武道湘致力于书法教育事业，在培养下一代书法人才和对传统书法的继承与繁荣方面作出了一定的贡献。他的学生在全国及国际书法大赛中频频获奖，作品或参与文化部组织的对外文化交流活动，或被国家博物馆收藏，并且学生中已有多人加入省市级书法家协会。与此同时他还深入进行书法理论的探讨，在总结书法实践的基础上，去粗取精，出版了《楷书入门》（欧颜柳赵）、《书法创作入门》、《楷书作品创作指导》及《魏碑入门》等书籍。其中《楷书入门》（柳体）一书深得国内外广大读者好评，此书已成为我国书法类的畅销书。其曾数度主编湖南省中、小学书法教材，此教材被定为湖南省中、小学生的必修课本。

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,享年七十六岁。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溶入楷书,又极其贴合时代风格。

颜真卿的书法艺术可分三个阶段。第一阶段为五十岁之前,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》。五十至六十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》。六十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》是颜真卿六十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。此碑四十四行,每行三十八字。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

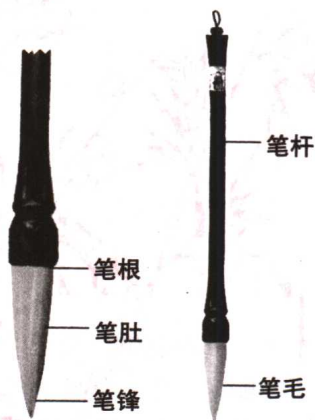
毛笔由笔杆和笔头组成。

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。

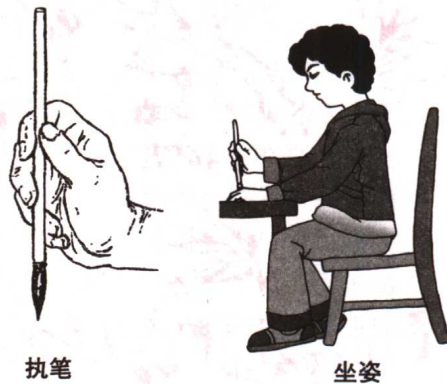
坐姿的要求：上身正直，胸不贴桌，背不靠椅，两肩要平，两脚分开平放于地，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

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

楷书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：

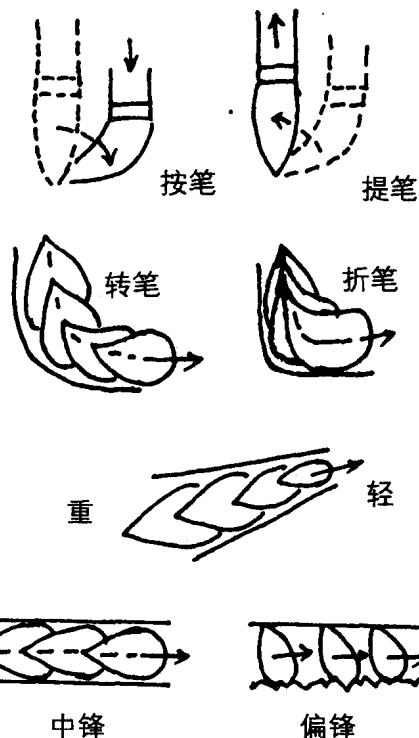
提笔与按笔——提、按为用笔的上下运动。引笔向上谓提，在行笔中笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全提起离纸。将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。提按是互相对立而又互相依存，借以改变笔画粗细形状，但在运笔中不可猛提死按而破坏运笔的规律。

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。



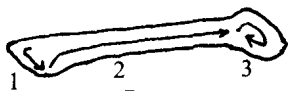
第一节 基本笔画

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



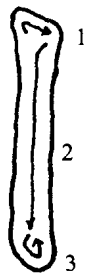
短横



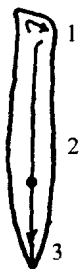
1. 起笔——向左轻落笔后折向右下重按。
2. 行笔——转向右，中锋行笔。
3. 收笔——长横收笔，斜按后转向左收，形似椭圆，短横收笔形可方可圆。

(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。

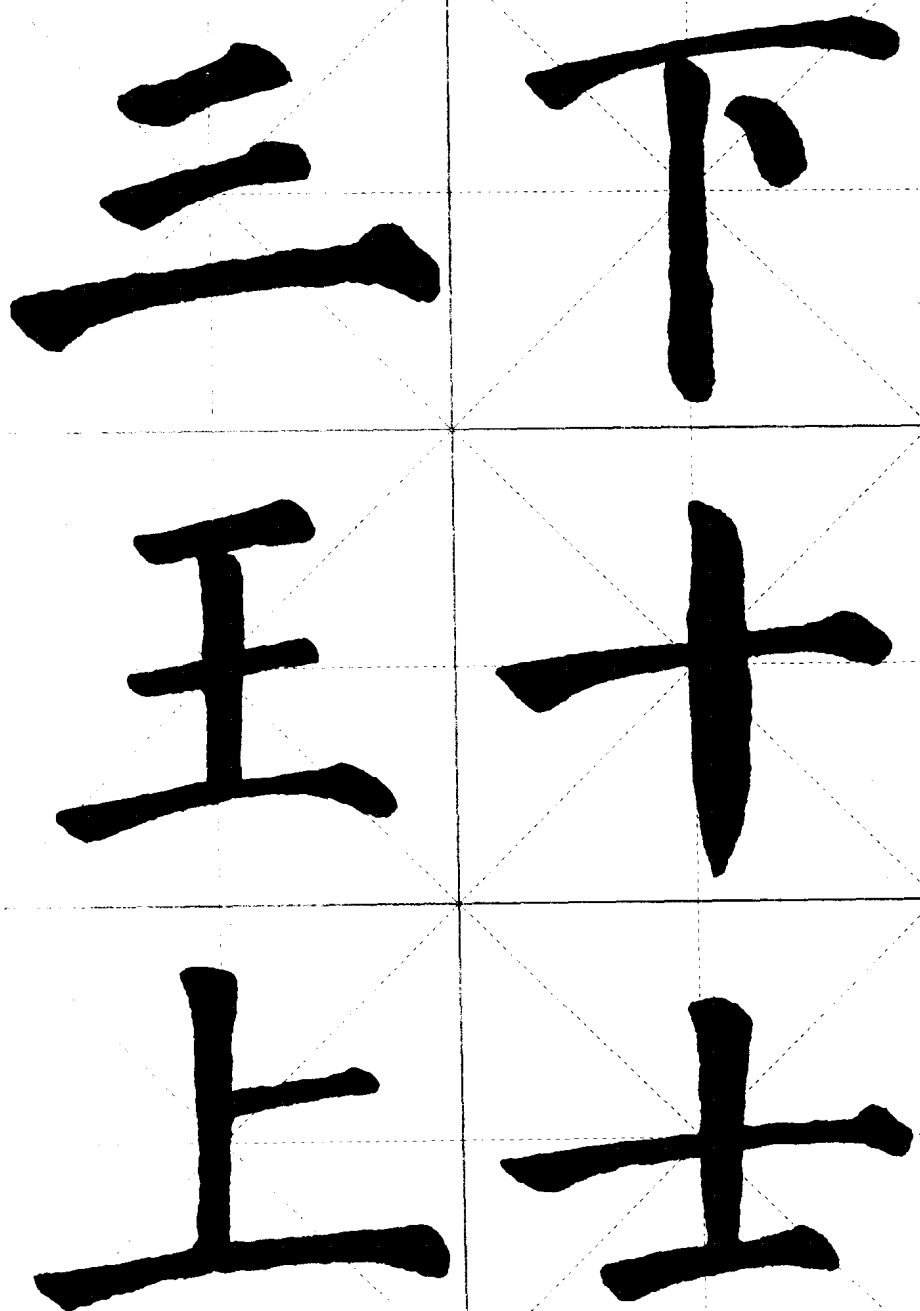
【书写提示】

“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。

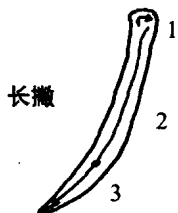


(3) 撇的写法

短撇



长撇

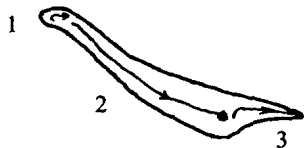


长撇写法与竖画相同，只是微向左弯，中段略细。

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

长捺



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。

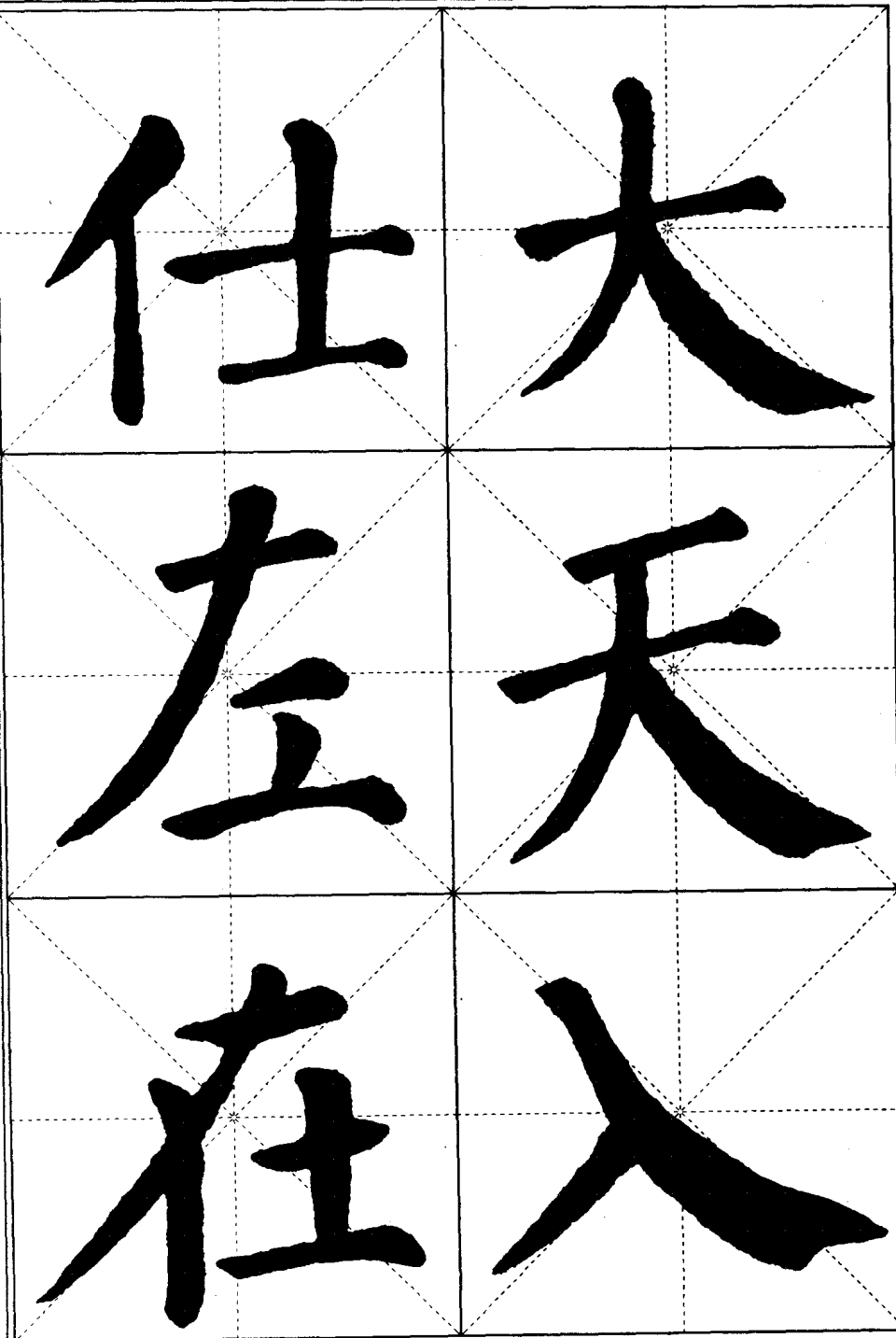
【书写提示】

“仕”字形方，笔画均匀。

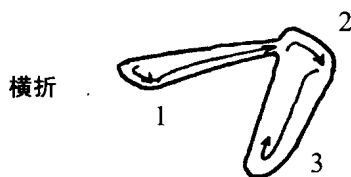
“左、在”字外形近似三角形，“工、土”略向右偏移，底横稍长且平。

“大、天”二字撇画略偏左，捺画粗壮有力，尽力向右伸展。

“人”字撇细、直、短，捺画为主，由左至右占满全格。

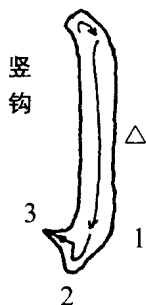


(5) 折的写法



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】

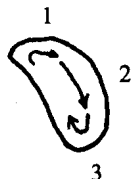
“中、里、聿、未”等字，中竖（竖钩）正直、劲挺，左右对称，“中”字折部宜方、“聿”折部略圆。

“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】

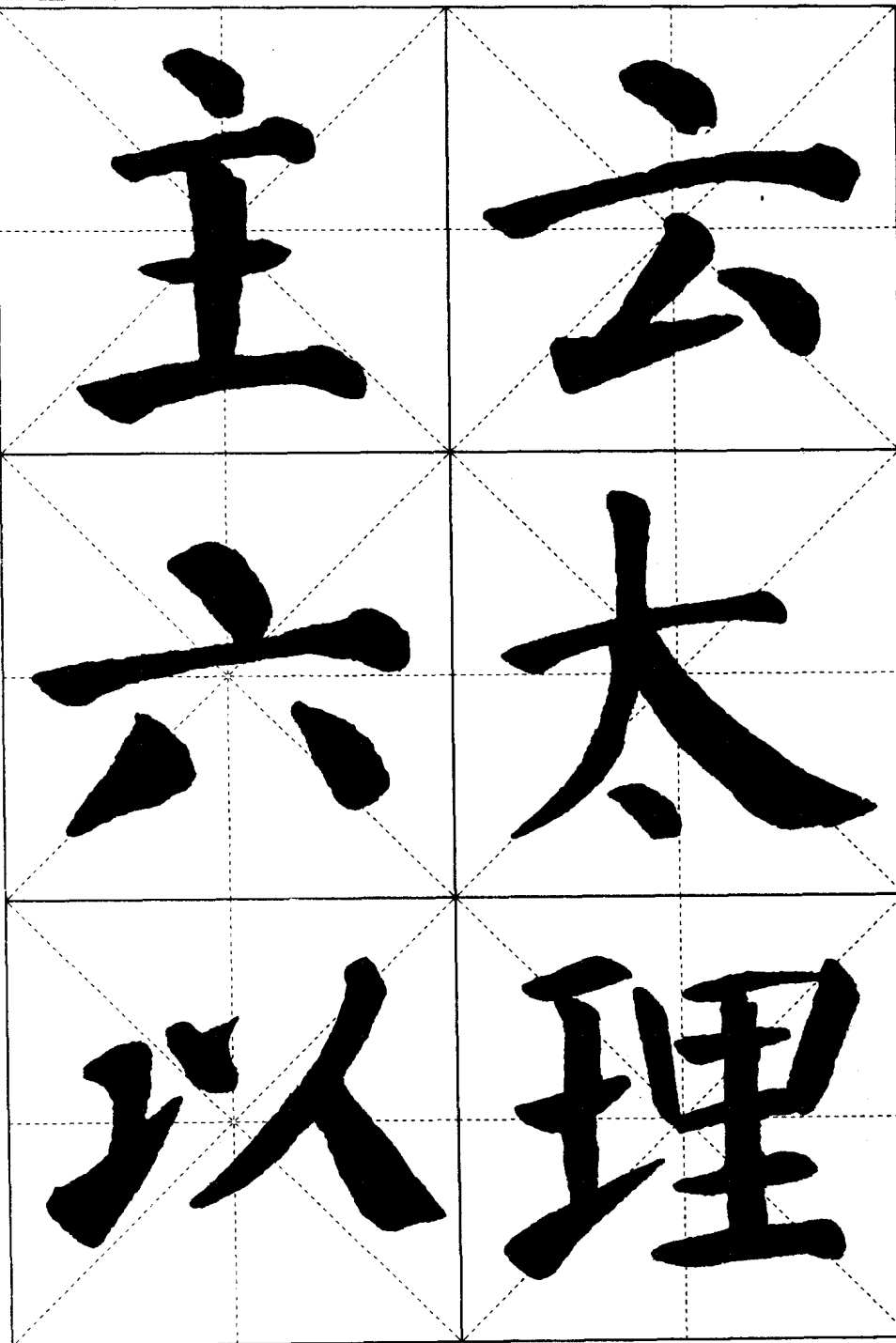
长挑起笔与长横相似，只是更粗壮，更圆而下垂。整体外形正好与短撇相反，直而粗壮厚重，行笔与收笔连成一气。

【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。

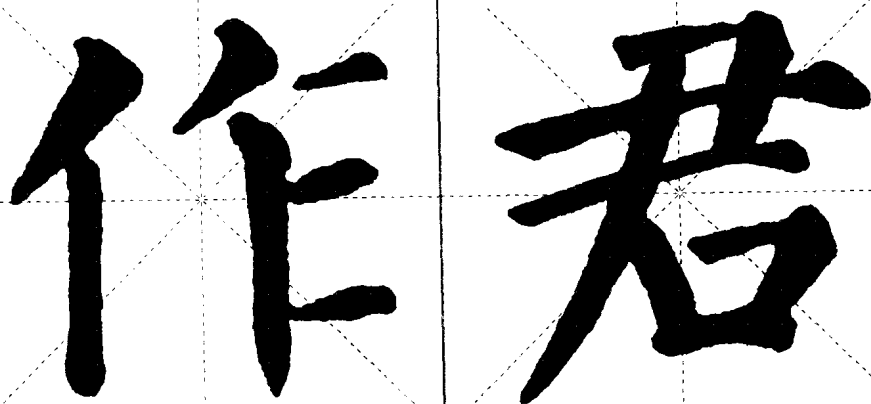
这些笔画不论怎样变化，笔画的基本写法是不变的。

(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。



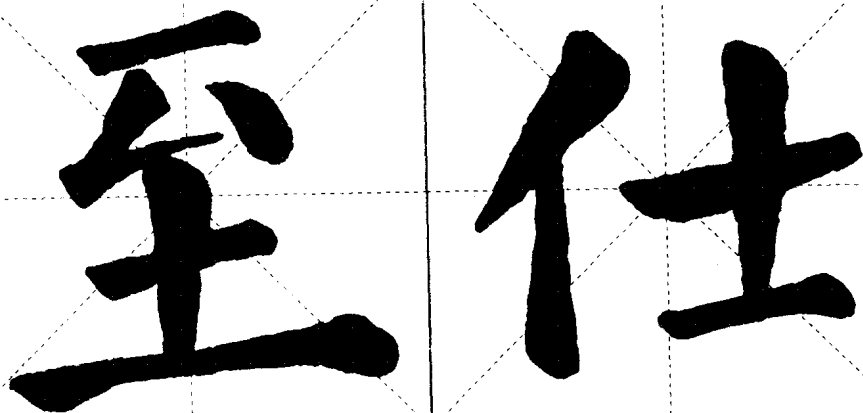
(2) 大、小头竖



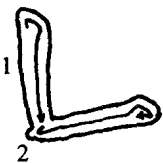
写法与竖画基本相同。

1. 大头竖。由粗到细，收笔要轻。

2. 小头竖。由细到粗，顺锋向下轻起。

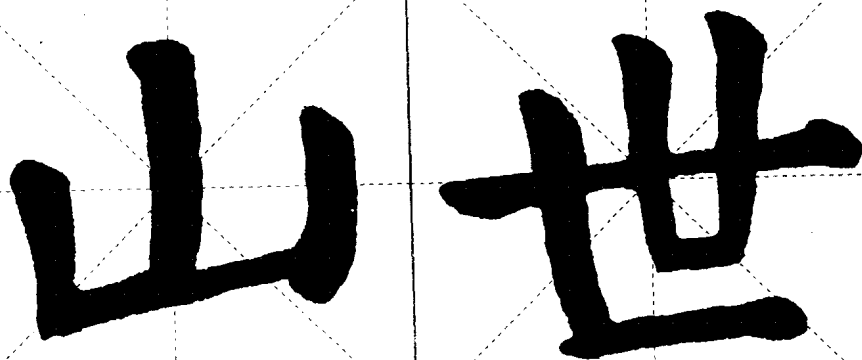


(3) 竖折



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。

各

友

(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。

及

延

(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。

女

安

(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。

宜

軍

(12) 竖提

- ① 竖的末端连挑。
- ② 竖画正直，由粗渐细。
- ③ 挑画出头，可另起笔，行笔斜向右上，劲直。



長 食

(13) 斜钩 (戈钩)

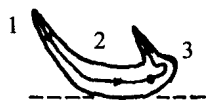
- ① 斜弯向右下。
- ② 中段或后段稍粗。
- ③ 出钩斜向上。



氏 代

(14) 横弯钩 (心钩)

1. 顺锋向右下轻起。
2. 行笔逐渐变粗，后段粗壮，要平衡。
3. 末端仰起，出钩向左上，指向字心。



心 忠

(15) 竖弯钩 (弯钩)

1. 竖部斜向左。
2. 中部圆转，较细；后段粗壮、平稳。
3. 出钩垂直向上。



兄 充