

历代碑帖放大临摹范本

颜真卿

颜勤礼碑

赵珊珊书法工作室 编著

上海人民美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

颜真卿颜勤礼碑 / 赵珊珊书法工作室编著. —上海:
上海人民美术出版社, 2009.6

(历代碑帖放大临摹范本)

ISBN 978-7-5322-6308-0

I. 颜... II. 赵... III. 楷书—书法 IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第092227号

历代碑帖放大临摹范本

颜真卿颜勤礼碑

编 著: 赵珊珊书法工作室

责任编辑: 黄 淳

技术编辑: 陆尧春

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号)

网 址: www.shrmms.com

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 889×1194 1/16 6印张

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次

印 数: 0001-4300

书 号: ISBN 978-7-5322-6308-0

定 价: 15.00元

上海人民美術出版社

历代碑帖放大临摹范本

颜真卿

颜勤礼碑

赵珊珊书法工作室 编著

录

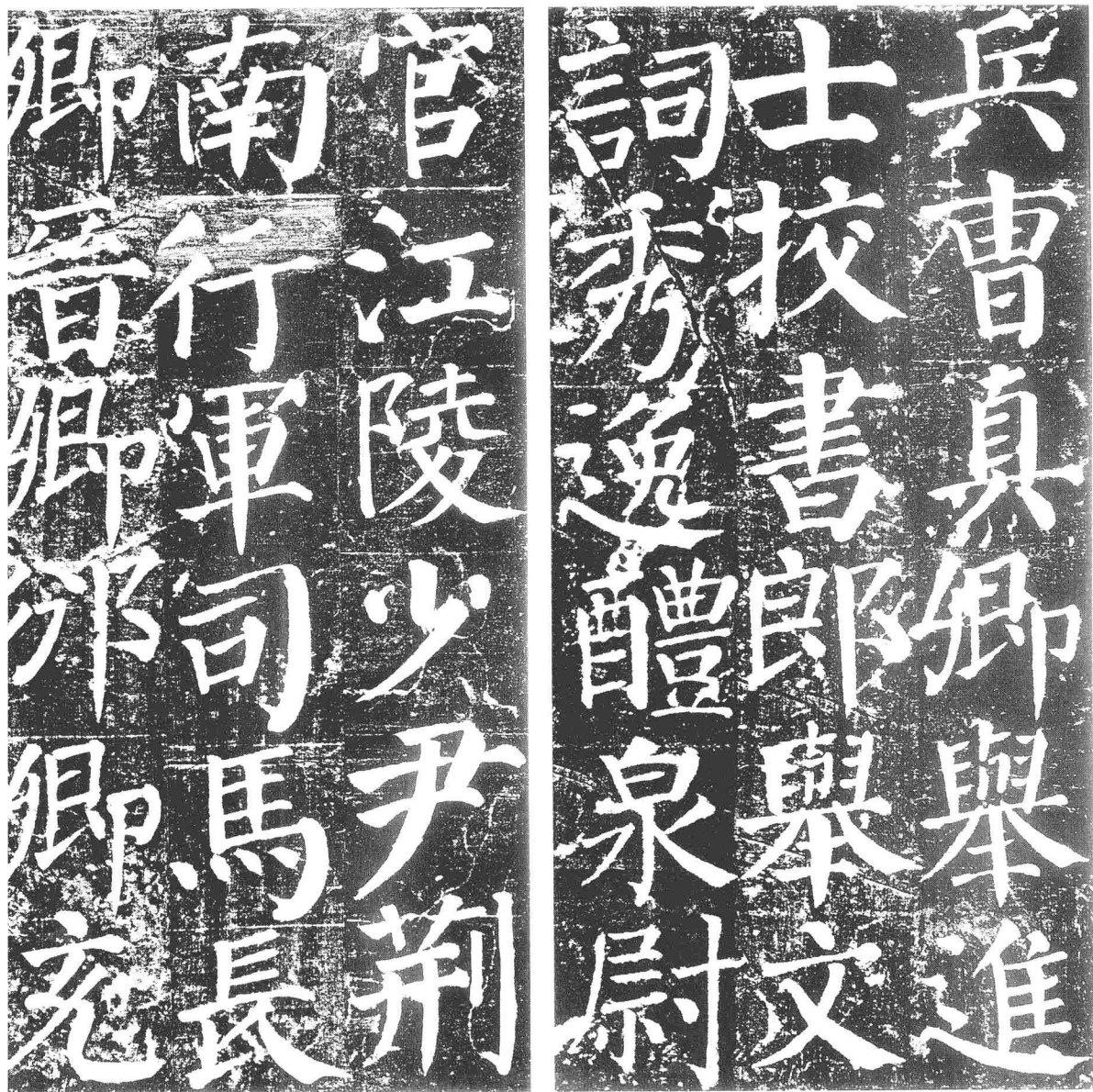
	4	
本字	8	
1. 适当变化 / 8	2. 平衡稳健 / 11	3. 双架协调 / 14
4. 匀称适宜 / 17	5. 重心平稳 / 18	
本字——上下结构	19	
1. 字头得宜 / 19	2. 字底沉稳 / 27	3. 上展下收（天覆） / 30
4. 上收下展（地载） / 32	5. 上斜下正 / 34	6. 多部重叠 / 36
本字——左右结构	39	
1. 对等平分 / 39	2. 疏密相映 / 42	3. 同部异变 / 47
4. 三部呼应 / 66	5. 高低错落 / 69	
本字——包围结构	71	
品欣赏	79	
碑欣赏	91	

简介

颜真卿（公元709—785年），字清臣，京兆万年人，祖籍唐琅琊临沂（今山东临沂），是中唐杰出的书法家，曾做过平原太守，官至太子少师，封鲁郡公，故世称“颜平原”或“颜鲁公”。德宗时，李希烈叛乱，稷为重，亲赴敌营，晓以大义，终为李希烈缢杀。

颜真卿博学多才，精通词文，其书体开张雄伟，一变初唐崇尚的“二王”柔美之风，形成“雄筋”的风貌，对后世影响极大。

《颜勤礼碑》全称《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史上护军颜君神道碑》，是颜真卿为其曾祖父颜勤礼所立神道碑。1922年在西安社会路出土，由颜真卿亲自撰文，书法创作风格趋于成熟。笔画特点以圆为主，藏锋，横细竖粗，起落笔分明。结构特点外紧内松，上紧下松，雍容大度。犹如他的为人，正直、忠烈、凛然不侵犯，朴实倔强、刚胜于柔、内美外溢。



文房四宝

一、笔的选择和保养

毛笔是用兽类的毛加工做成笔头，再配上笔杆，用来写字。毛笔从它的性能分为三种：硬毫、软毫和兼毫。硬毫笔性刚，弹性较强。常见的狼毫笔属硬毫。软毫笔性柔，弹性较差。常用的羊毫笔属软毫。兼毫笔，性柔在硬毫和软毫之间。毛笔从书写的字体大小来分，有小楷、中楷、大楷。

欧阳询的字宜写小字，初学者可选用兼毫小楷。待有基础后，再选用狼毫为佳。

毛笔用后要洗净（不可用肥皂洗），否则残留余墨结成微小颗粒，影响使用。

二、墨的使用

墨有油烟墨、松烟墨两种。

为书写方便一般用墨汁。普通墨汁不宜裱托，只宜作练习用；高级墨汁（如：北京“一得阁”墨汁、上海“曹素功”油烟墨汁）方可用于创作。书写时如墨汁浓而胶重，可加适量普通墨汁或水。用剩的墨汁千万不能回瓶中，否则整瓶墨汁很快就会变质发臭。另外，墨汁易沉淀，用时摇动几下，以便均匀。

三、纸的使用

写字一般用毛边纸、元书纸和宣纸三种。



书写练习用毛边纸、元书纸即可，创作需用好的宣纸。宣纸有生宣、熟宣、半熟宣之分。生宣质地较软吸熟宣质地硬，不易化水；半熟宣比熟宣吸水，不像生宣化水。

四、砚的使用

砚即“砚台”，是写字时装墨汁的器皿。墨一般是在砚台里磨出来的。砚台最好有盖，不用时盖上，以防干涸。砚台选凹深点的，可蓄放较多的墨汁。

砚台中“端砚”和“歙砚”十分著名。“端砚”的产地在广州肇庆端溪。质地坚硬细滑。颜色为紫色。发墨又不易干掉。“歙砚”产于安徽歙县歙溪。质地较“端砚”嫩，颜色青灰，优点同端砚，但稍逊。

方法

正确的执笔可以为书写创造良好的条件。行之有效的执笔方法是五指（字）执笔法，即可以用“擗（按）、压、钩、格（顶）、抵”五个字来概括。

擗（按）：用拇指紧贴笔管的内方，向外用力。

压：食指第一节横纹处贴住笔管的外方，向内用力，并和拇指内外配合把笔管约束住。

钩：用中指第一节弯曲钩住笔管的外侧，力向右内拉。

格（顶）：用无名指指甲根部紧贴笔管右侧，力从右向左外推。

抵：用小指紧托无名指加力。

掌握“五指执笔法”后还需掌握五项执笔要领，即“指实、掌虚、掌竖、腕平、肘腕悬起”。

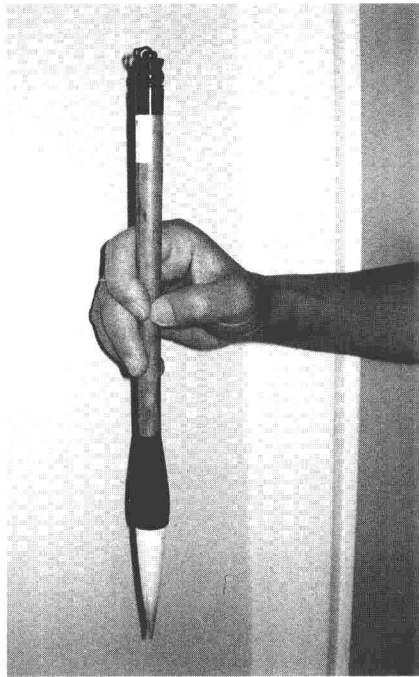
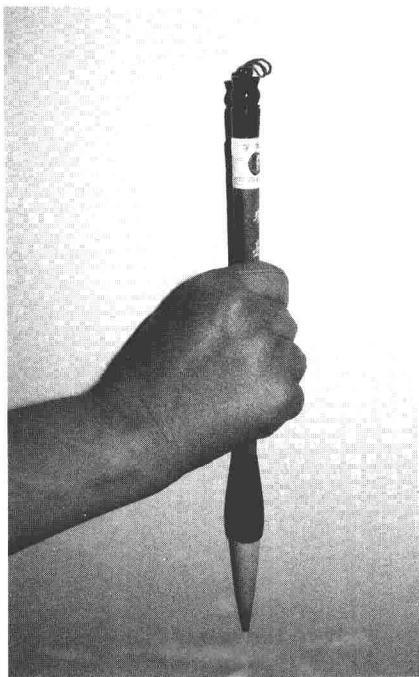
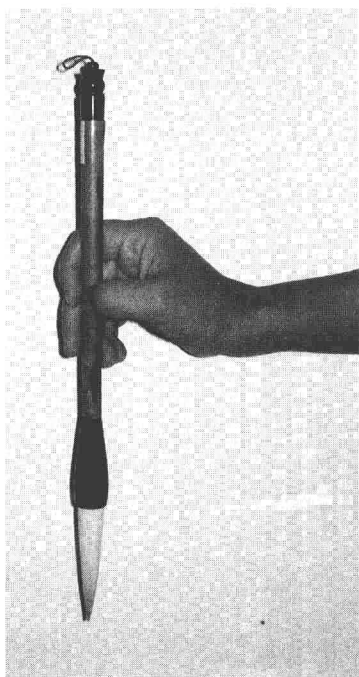
指实：要求“五指齐力”把笔管牢固地控制在手里，这样写出的笔画才显得有力。

掌虚：执笔时掌心要虚，无名指和小指不要碰到掌心，呈握蛋状。

掌竖：手掌竖起来，笔锋直正，四面运转自如。

腕平：要求手腕平，便于运腕。掌竖和腕平是相互关联的。掌竖了腕就容易平。

肘腕悬起：要求腕和肘及右臂悬空。腕低于肘，肘低于肩。初学书法肘悬是难关，我们一定要努力攻克这一定取得好成绩。



书写姿势

书写姿势正确才能写好字。书写姿势有两种，即坐姿和立姿。一般字径在三四寸以下可采用坐姿，反之字大、篇幅大，则必须立姿。

一、正确的坐姿

正确的坐姿书写要领为“足安、身直、头正、臂开”八个字。

足安：要求两腿自然分开，与肩膀差不多宽。

身直：则要身子坐得正直，两臂齐开，腰部挺起，胸部应离开桌子一拳。

头正：头部端正，不歪斜，但要稍微向前俯一点。

臂开：两臂要自然撑开，右手执笔，左手按纸，成均匀平衡的姿势。

如果坐姿书写中楷则需悬臂，肘、腕不靠在桌子上，才能书写流畅。书写小楷，两臂自然放在桌子上，但执笔右手的肘可少许提起，以使笔可顶势自然书写。

二、正确的立姿

正确的立姿书写有两种，纸平铺于桌面可立姿俯写；纸竖贴于墙上可立姿题壁。立姿俯写的要求是：“头俯、身躬、臂悬、足开”八个字。

头俯：头朝正前方俯向桌子，但与纸面得保持一定的距离，这样视线正，视野宽，准确下笔，把握全局。

身躬：身子略向前弯少许，腰部不能挺直，身子不要紧张，低头自然。书写舒服。

臂悬：执笔的右手要悬空，手肘和手腕不能靠在桌子上。这样利于书写时通篇流畅。

足开：两脚左右分开，和肩膀差不多宽或稍宽些，身体稳定，利于挥毫书写。

立姿题壁：（在墙上、黑板报上）书写要求是“头平、身正、臂曲、足稳”。



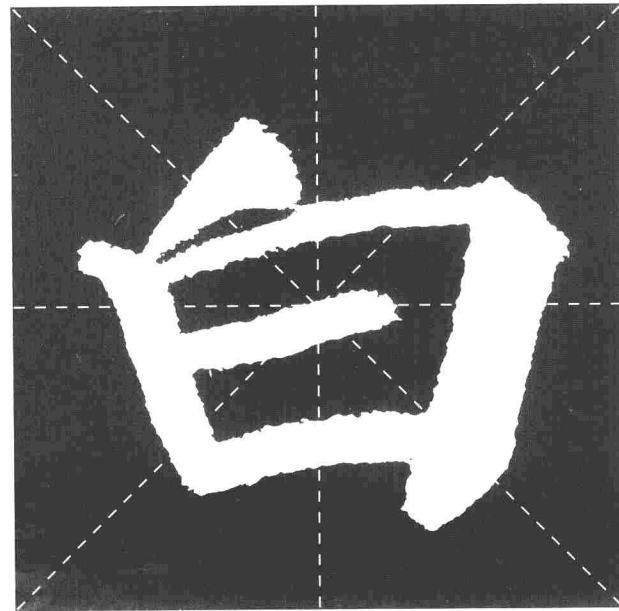
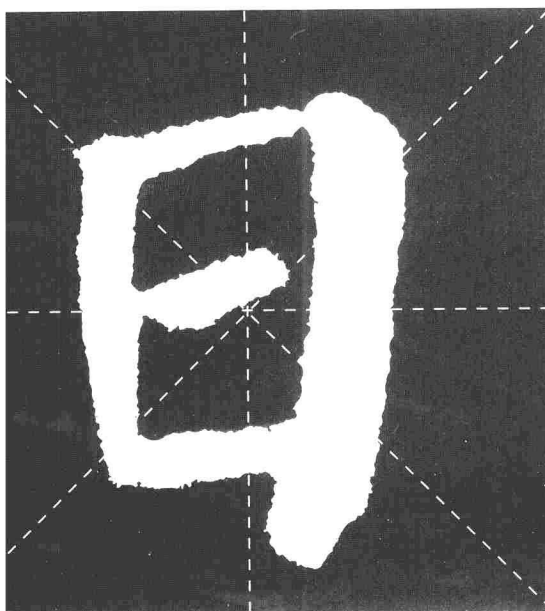
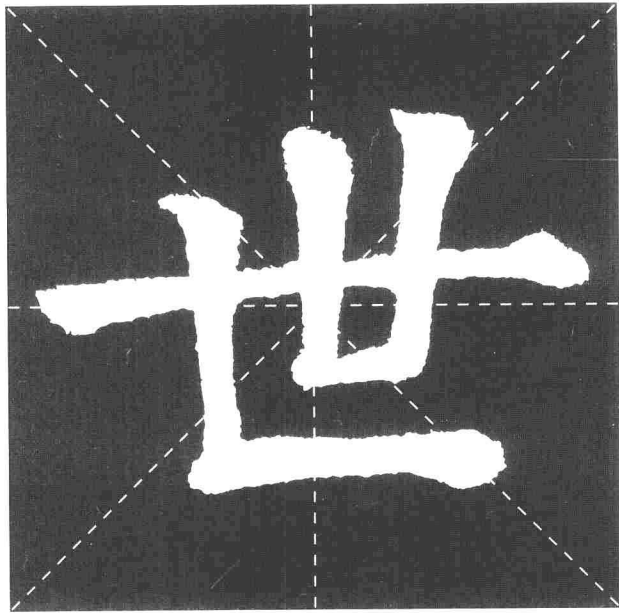
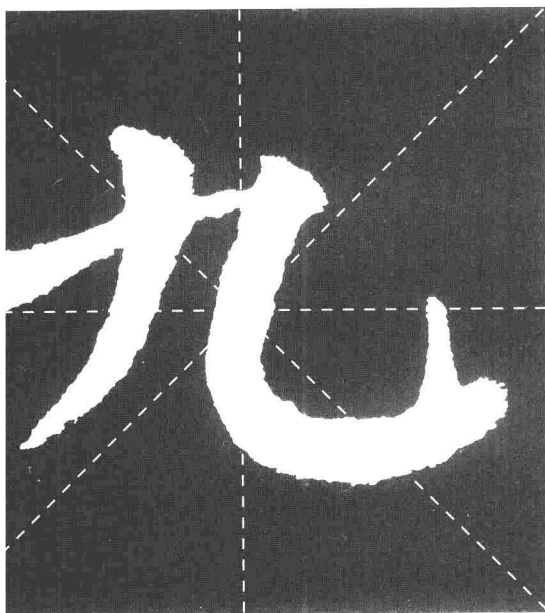
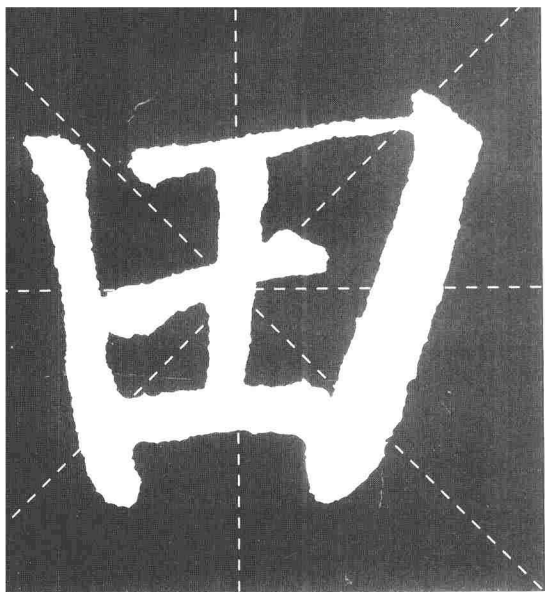
独体字

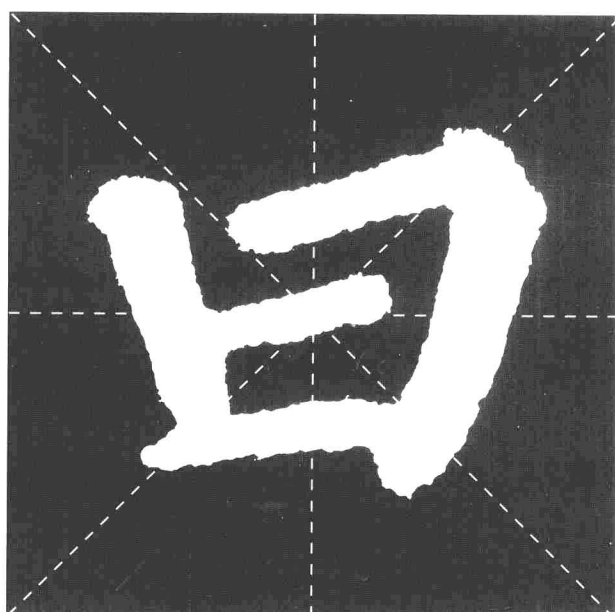
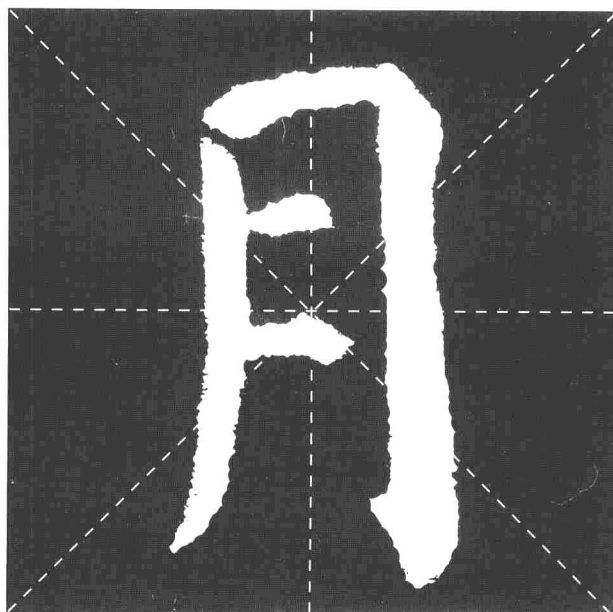
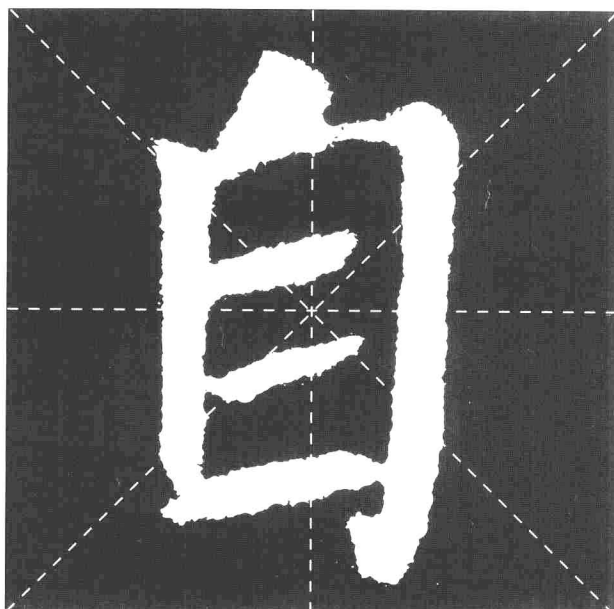
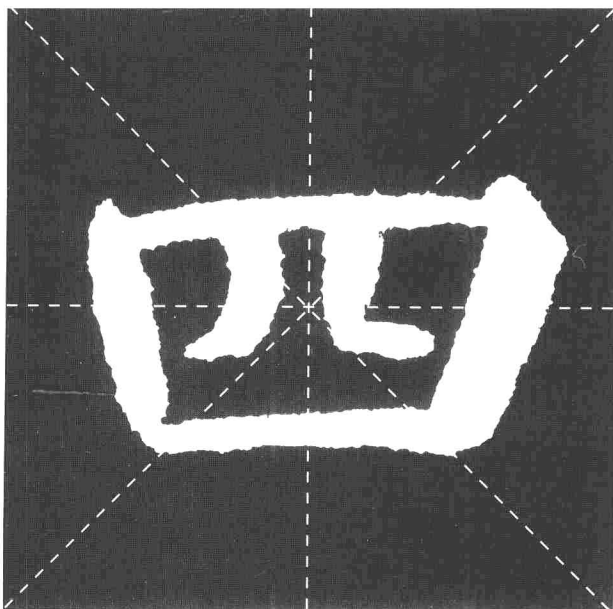
中国汉字大致分独体字和合体字两大类。独体字是由基本笔画构成，合体字由偏旁部首和其他的结构共同组成，占全部汉字的90%。便于学习，拟分为独体字和合体字两大类讲解。

独体字书写时从字的外形入手，掌握外形特点。如字的正方、长方、扁方、三角形、菱形、斜形，还有特殊结构等。

1. 适当变化

字的正方、长方、扁方，决定字形的美观、比例适当，姿态各异，更显灵动。如“田”呈正方形，书家在书写时将其做了上宽下窄的处理，使其更有灵动之感。

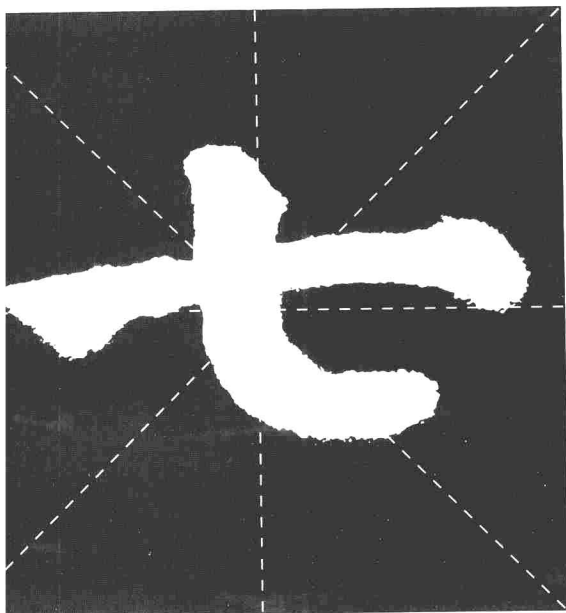
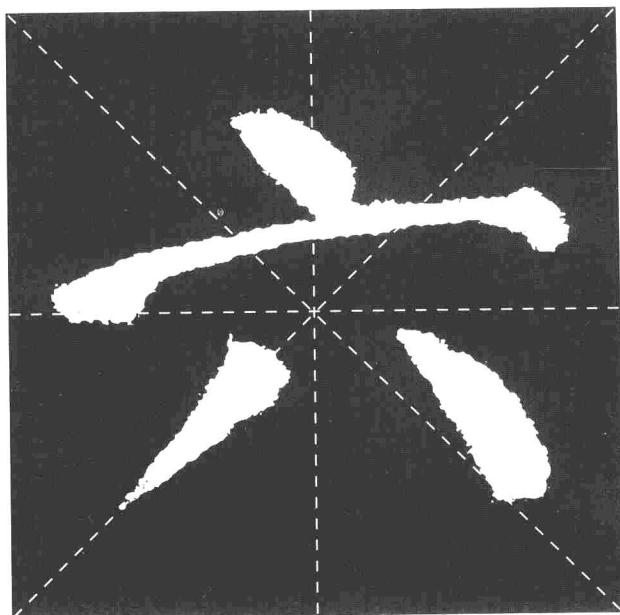
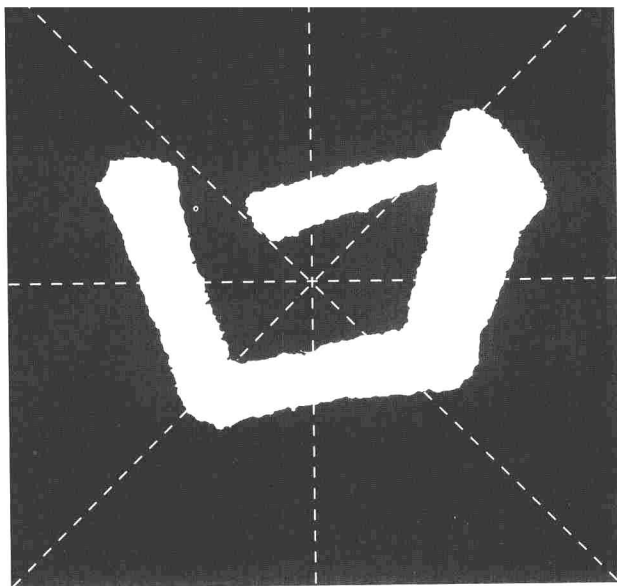
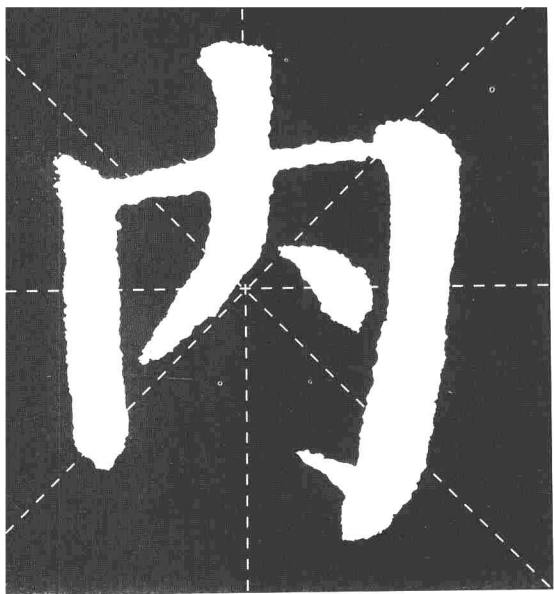


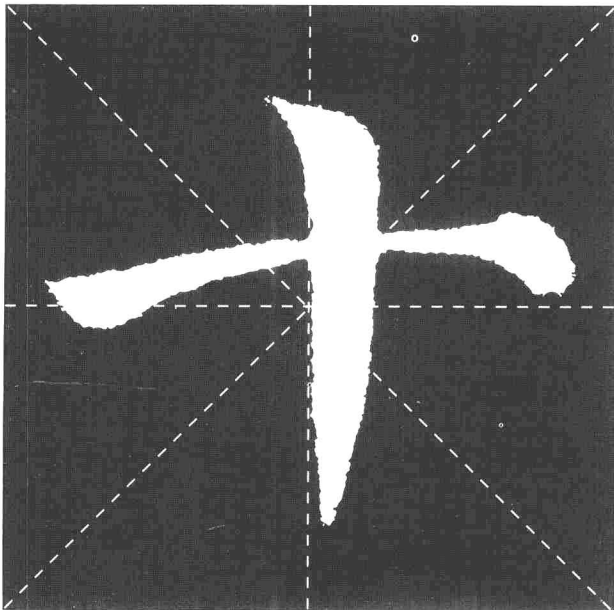


代碑帖放大临摹范本

颜真卿

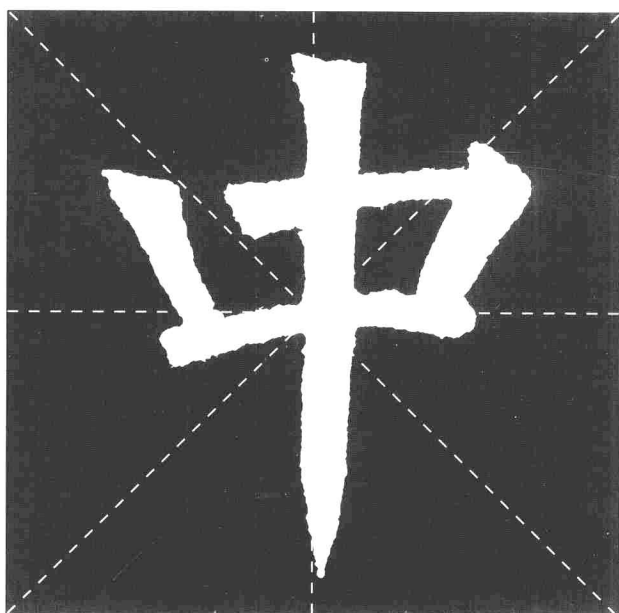
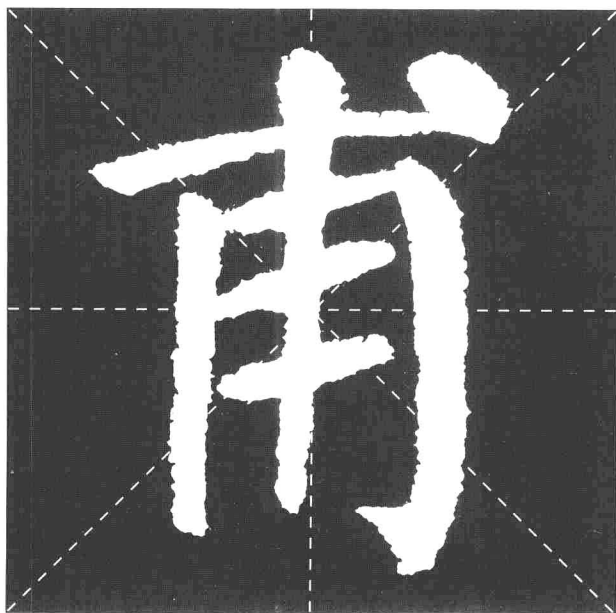
颜勤礼碑





2. 平衡稳健

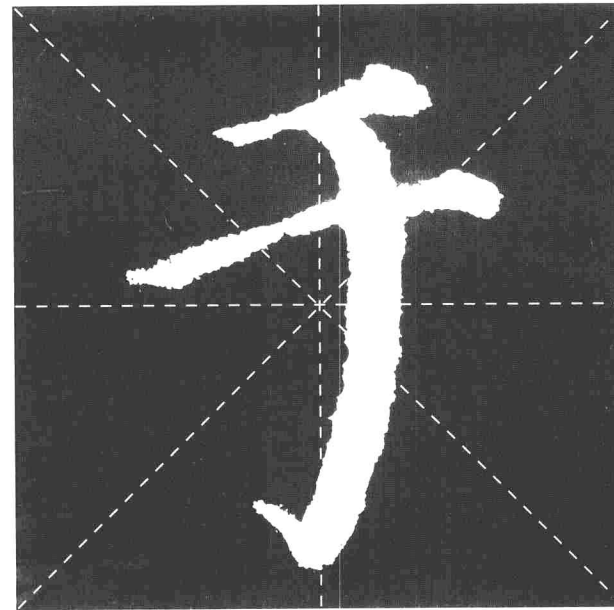
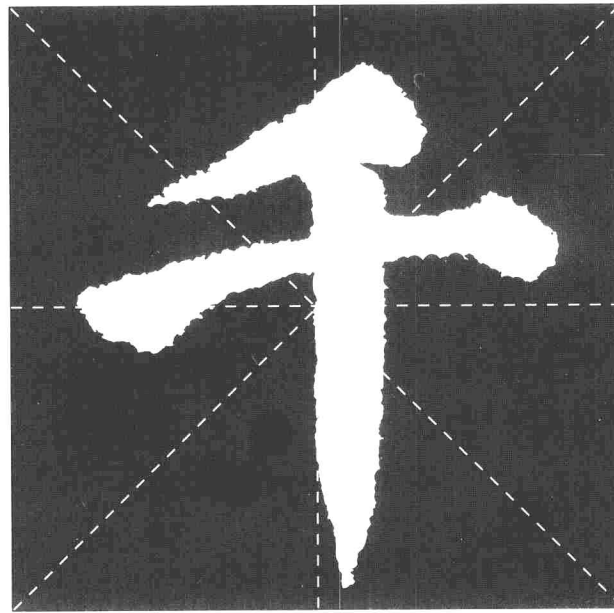
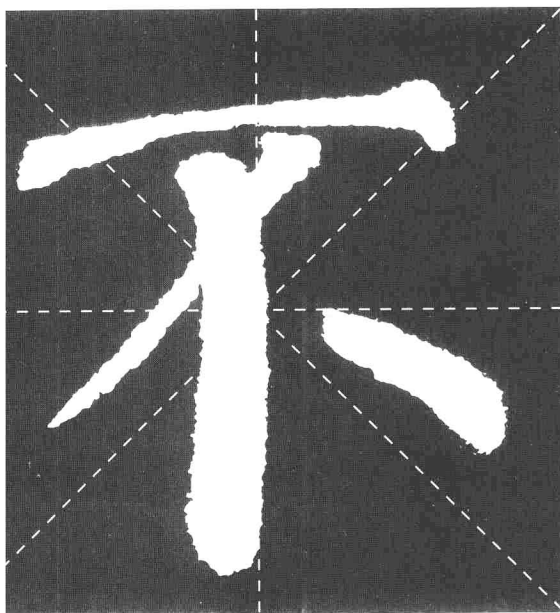
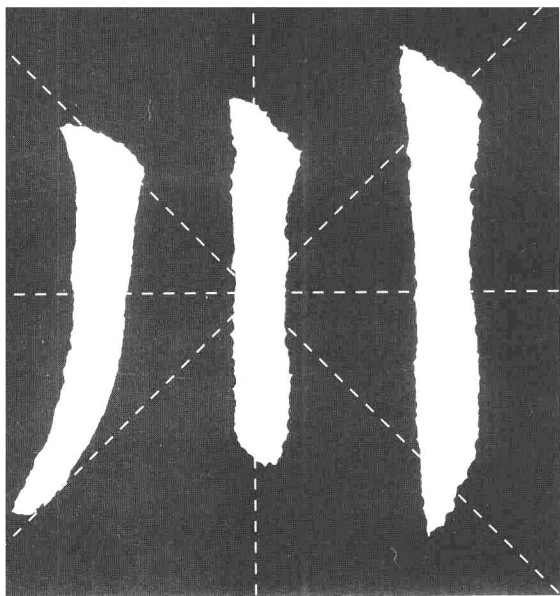
平衡即像小鸟的翅膀起飞时左右伸展，调节平衡稳健如同房屋的柱子，有力地支撑房梁，起着顶梁柱的作用，厚实坚挺。如“十”虽只有两笔，但一横一纵恰好起到了保持平衡的作用。

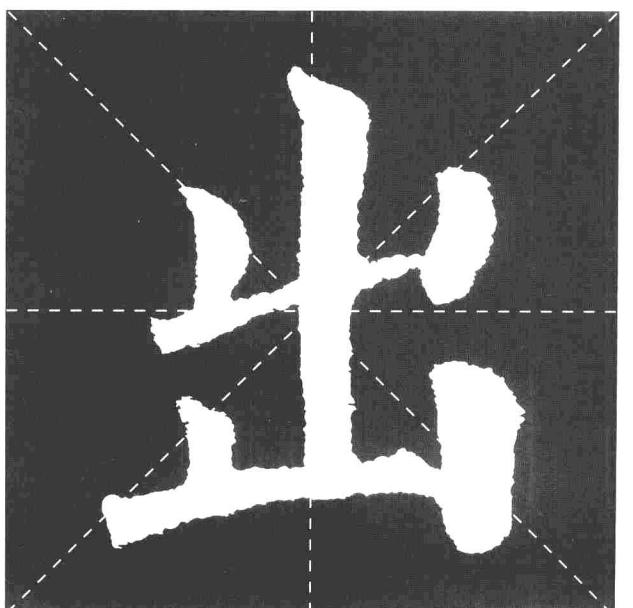
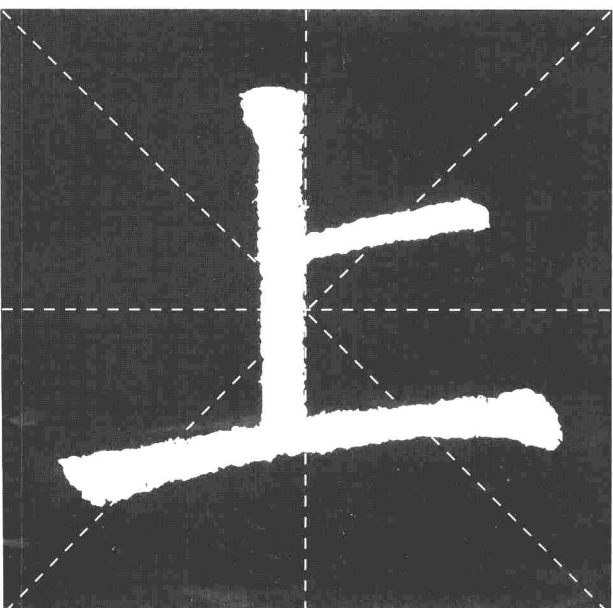
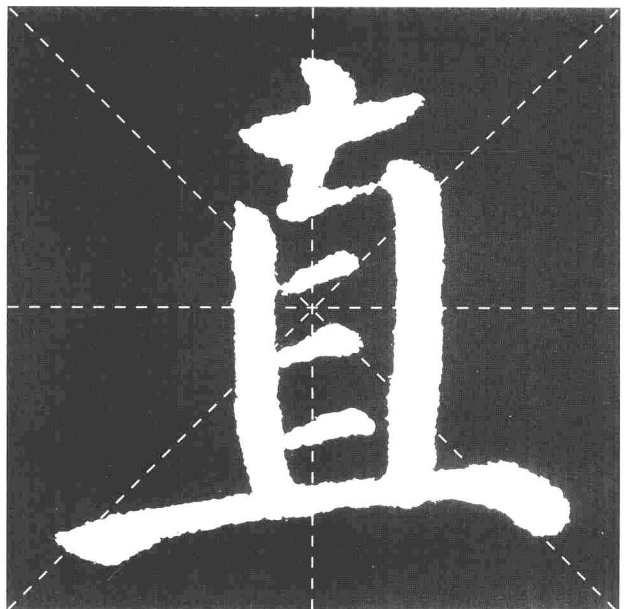
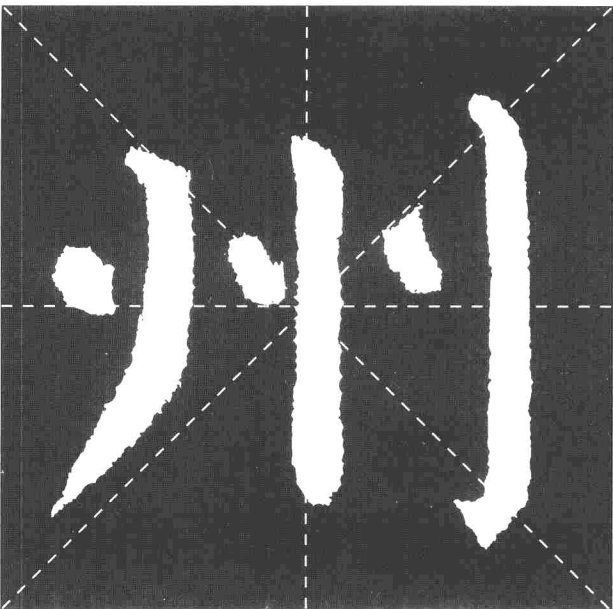
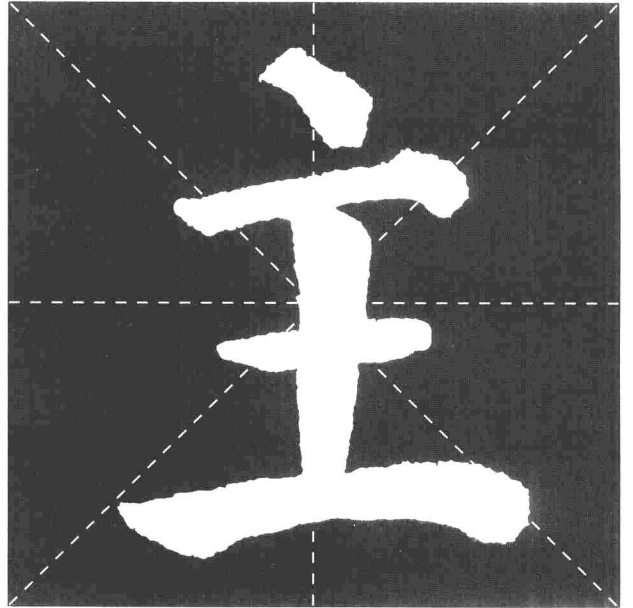
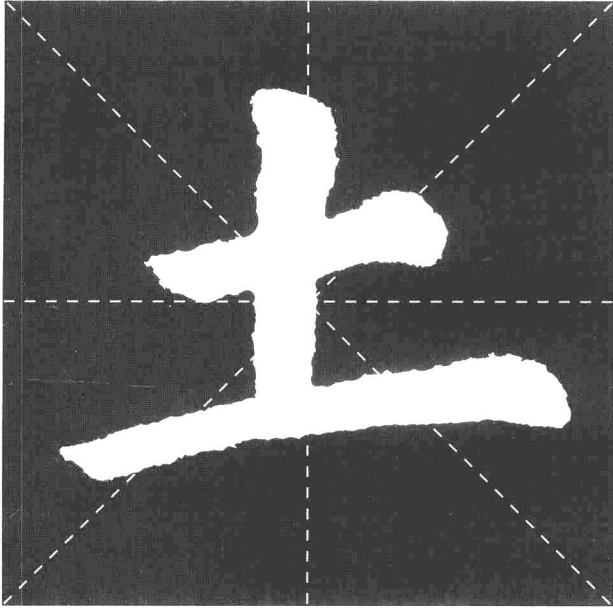


历代碑帖放大临摹范本

颜真卿

颜勤礼碑





3. 双架协调

撇和捺组合的字好比人的两脚走路时的姿势。撇捺舒展，左右支撑，搭配合理，主次分明，参差有致，方能美观。如“叉”撇和捺自然向左右伸展，且略宽于上方，以求得平稳之势。

