

# 颜真卿《勤礼碑》技法解析

傅如明 博士

傅如明（又署汝明），博士，副教授，硕士研究生导师。  
中国书法家协会会员，中国民盟盟员。

编著：《中国书法经典百品丛书·碑刻书法百品》、《中国古代书论选读》、《荣宝斋书谱·王羲之小楷技法解析》、《**书法篆刻创作**》、《**行书概论与技法**》。

参编：《中国书法年鉴》、《中国美术百科全书》、《书法鉴赏》等。

出版：书法教学光盘《全国高等院校书法专业考前辅导·法书临摹》、《全国高等院校书法专业考前辅导·名帖精讲》、《全国高等院校书法专业考前辅导·书法创作》一套（北京电影学院出版社）。发表书法专业论文十余篇。书法创作以楷书、行书见长。

书法作品入展或获奖

- (1) 首届中国书法“兰亭奖”作品展(2002.9)。
- (2) 第二届中国书法“兰亭奖”作品展(2006.12)。
- (3) 第三届中国书法“兰亭奖”获奖提名(2009.11)
- (4) 全国第八届中青年书法篆刻家作品展(2000.12)。
- (5) 全国第七届书法篆刻展(1999.12)。
- (6) 第四届中国书坛新人展(1998.10)。
- (7) 庆祝建党85周年书法展(2006.7)。
- (8) 全国第九届书法篆刻展(2007.11)。
- (9) 全国首届册页展(2008.7)。
- (10) 全国第二届青年展(2009.9)
- (11) 全国第三届正书大展(2002.9)。
- (12) 全国第三届扇面展(2010.7)
- (13) 全国第十届书法篆刻展(2011.9)

电话：**18092148517**， Email:**furuming@126.com**。

# 教学内容

- 一、理论部分：
  - 1.颜真卿及其楷书代表作简介
  - 2.《勤礼碑》简介
  - 3.学习要点
- 二、技法部分
  - 1.《勤礼碑》笔法
  - 2.《勤礼碑》结体：独体字、合体字
- 三、颜字欣赏与创作
  - 1.名作欣赏
  - 2.创作：集字创作；独立创作

# 一、理论部分

## 颜真卿简介

颜真卿（**709-784**，一说**709-785**），字清臣，汉族，唐京兆万年（今陕西西安）人，祖籍唐琅琊临沂（今山东临沂），颜真卿开元二十二年（公元**734**年）中进士，登甲科，曾**4**次被任命为监察御史，迁殿中侍御史。因受到当时的权臣杨国忠排斥，被贬黜到平原（今属山东）任太守，人称“颜平原”。肃宗时至凤翔授宪部尚书，迁御史大夫。代宗时官至吏部尚书、太子太师，封鲁郡公，人称“颜鲁公”。建中四年（**783**），遭宰相卢杞陷害，被遣往叛将李希烈部晓谕，后为李缢杀。

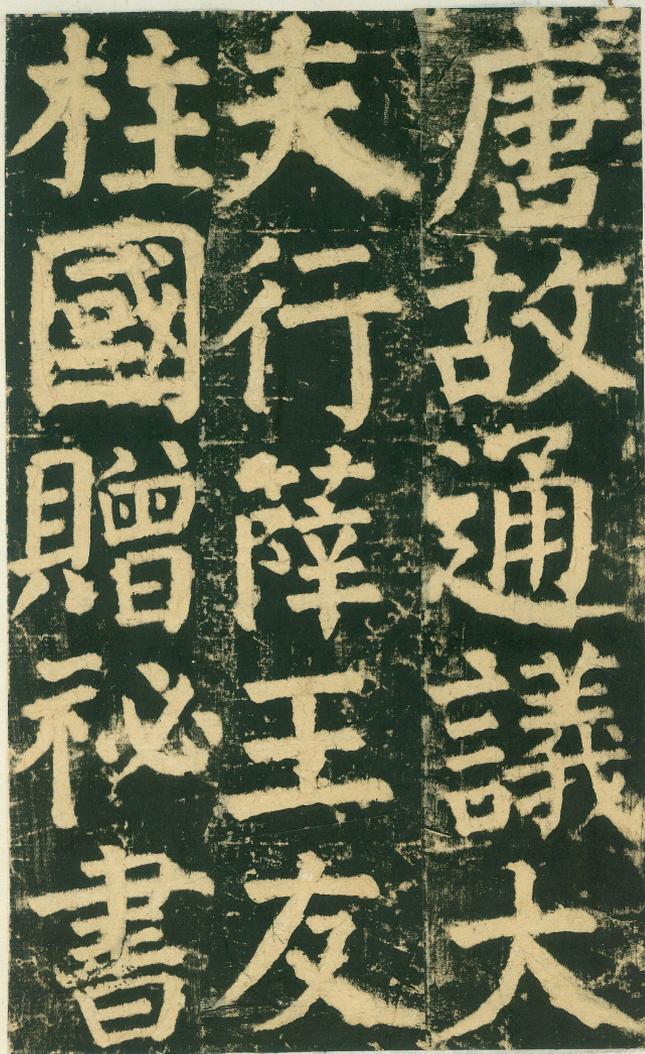
颜真卿的楷书可以分为三个时期：

早期还没有形成颜体风格，用笔严谨，结体平匀稳。代表作《多宝塔碑》。



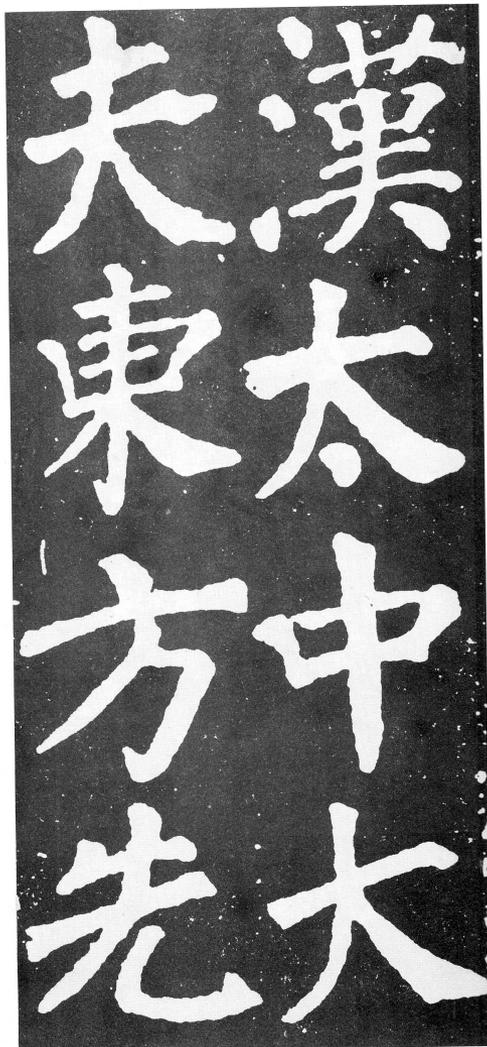
55岁以后属于中期，颜体风格初具规模，字形开始偏长，重心偏上，造型比较挺拔俊美，一反初唐书风，行以篆籀之笔，化瘦硬为丰腴雄浑，结体宽博而气势恢宏，骨力遒劲而气概凛然，这种风格也体现了大唐帝国繁盛的风度，并与他高尚的人格契合，是书法美与人格美完美结合的典例。代表作《郭氏家庙碑》、《东方朔画赞》。

《郭氏家庙碑》

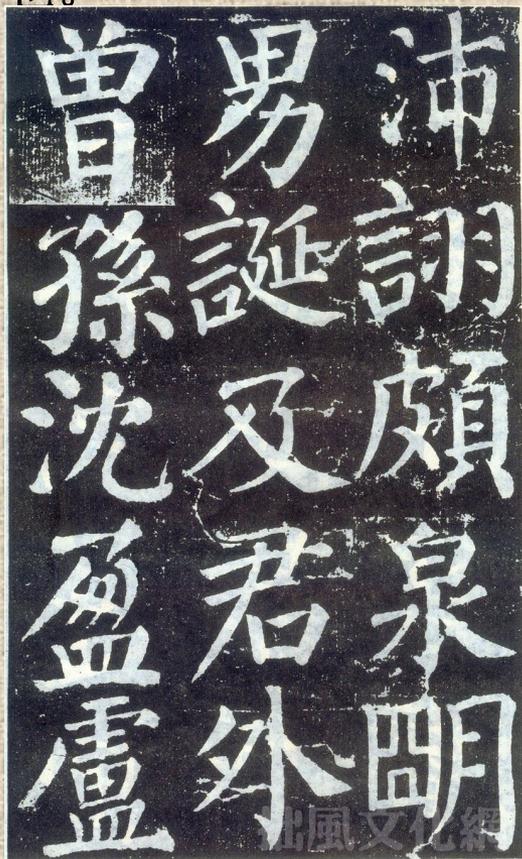


536

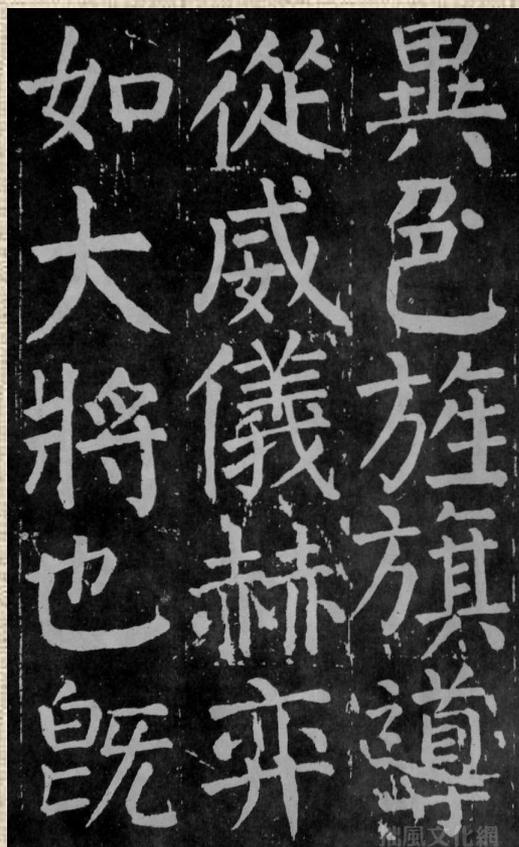
唐 顏真卿 東方朔先生畫贊（七五四年，局部）



70岁左右当时颜体楷书的成熟期，结字多为方形，重心居中，更多具有朴拙敦厚的形态，显示了颜真卿独特的风格。代表作《颜勤礼碑》、《麻姑仙坛记》、《大唐中兴颂》、《宋璟碑》、《元次山碑》、《八关斋会报德记》、《李玄靖碑》。欧阳修曾说：“颜公书如忠臣烈士，道德君子，其端严尊重，人初见而畏之，然愈久而愈可爱也。其见宝于世者有必多，然虽多而不厌也。”朱长文赞其书：“点如坠石，画如夏云，钩如屈金，戈如发弩，纵横有象，低昂有志，自羲、献以来，未有如公者也。”



《颜勤礼碑》



《麻姑仙坛记》



《李玄靖碑》

颜体书对后世书法艺术的发展产生了深远影响，唐以后很多名家，都从颜真卿变法成功中汲取经验。尤其是行草，唐以后一些名家在学习二王的基础之上再学习颜真卿而建树起自己的风格。

苏轼曾云：“诗至于杜子美，文至于韩退之，画至于吴道子，书至于颜鲁公，而古今之变，天下之能事尽矣。”（《东坡题跋》）

## 《勤礼碑》简介

《颜勤礼碑》唐刻石，全称《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。古人所谓墓前开道，建石柱以为标，谓之神道，即墓碑。碑文内容追述颜氏家庭祖辈功德，叙述后世子孙在唐王朝之业绩。除《集古录》、《金石录》著录外，他书无言及者。

《颜勤礼碑》四面刻字，碑阳19行，碑阴20行，每行38字，碑侧有5行，行37字，计1667字。左侧铭文在北宋时已被磨去，无立碑年月。

北宋欧阳修《六一题跋》卷七定为唐代宗李豫大历十四年（779年）书刻并立。石旧在陕西西安，宋元佑间石佚，下落不明。1992年10月在西安旧藩库堂后（今西安市社会路）出土，使得这一“颜体”的代表之作在沉睡地下一千余年之后得以重见天日。现藏于陕西省博物馆碑林，定为国家级重点保护文物。

# 怎样才能学好颜体

- 1.要深刻认识学习颜体的好处：包容性、可塑性，能够使学者深刻认识毛笔的笔性。
- 2.要深刻认识学习颜体的特点：笔法特点、结构特点及笔法与结构的相互关系，与别家多比较。
- 3.要弄清颜体来源（南北结合），追根求源，
- 4.勤练多思，多从颜体之外看颜体。

# 对笔的认识及常用的用笔方法

- 1.笔的构造：笔锋、笔肚、笔根、笔杆。
- 2.常用的用笔方法：逆、顺、拖、凿、切、按、提、停、顿、注、扭、绞、裹、转、摆等。
- 3. 在弄清了以上用笔方法后，用笔时心中一定要非常清楚每时每刻笔锋、笔肚的状态，用笔的着力点的变化，并能准确把握笔毫的弹性。

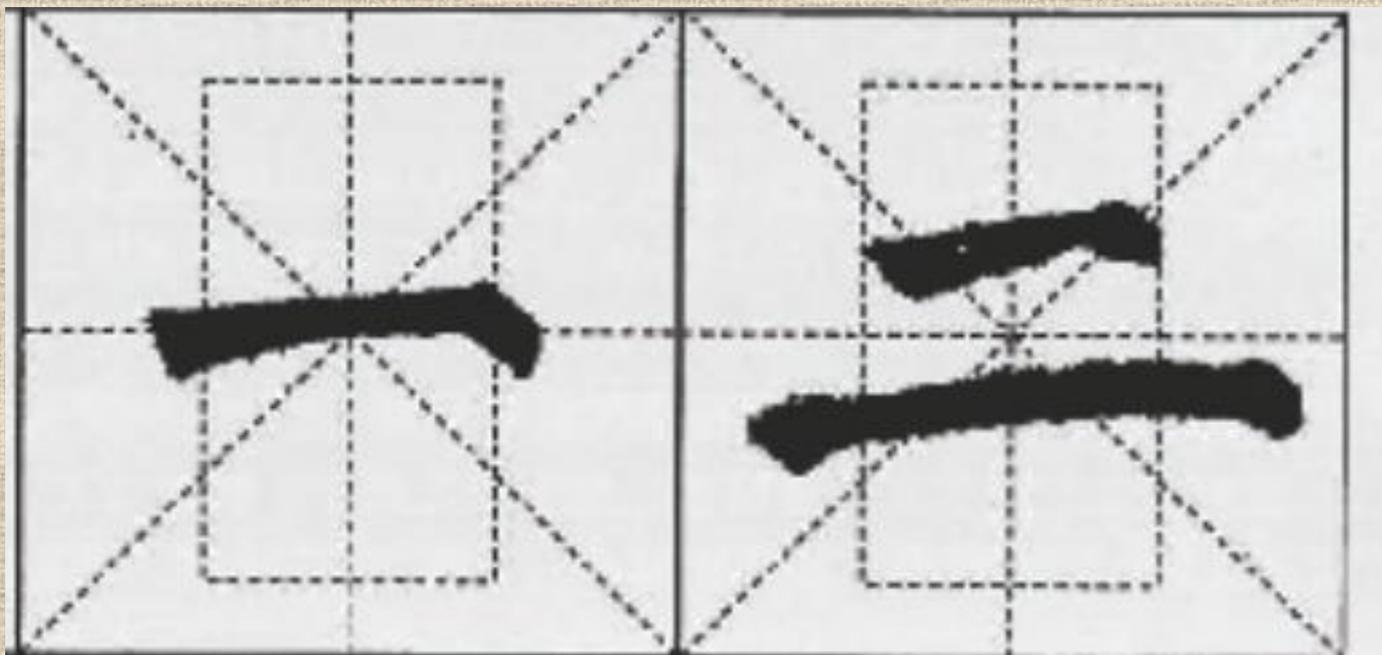
## 二、《勤礼碑》技法解析

## 《勤礼碑》技法解析

### 一、点画

注意要把颜字笔画的弹性、张力写出来。

1.横画：藏锋起笔，转笔行笔同时进行，边行笔边提笔，至收笔处又伤提接收笔。



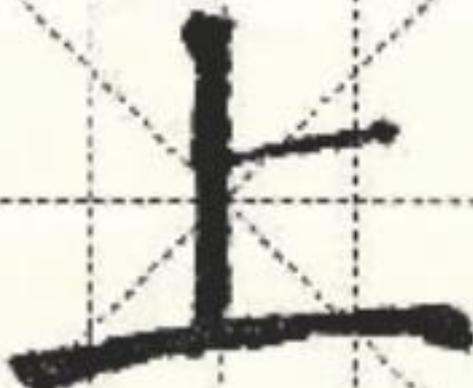
# 注意横的变化

横的变化：

(一) 平横



中间细，两头粗，往下弧（偃），形成覆舟。



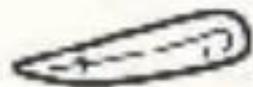
(二) 右尖横



逆锋起笔→折笔→中锋行笔（渐提）→提笔送出



(三) 左尖横



露锋落笔→提→按→收



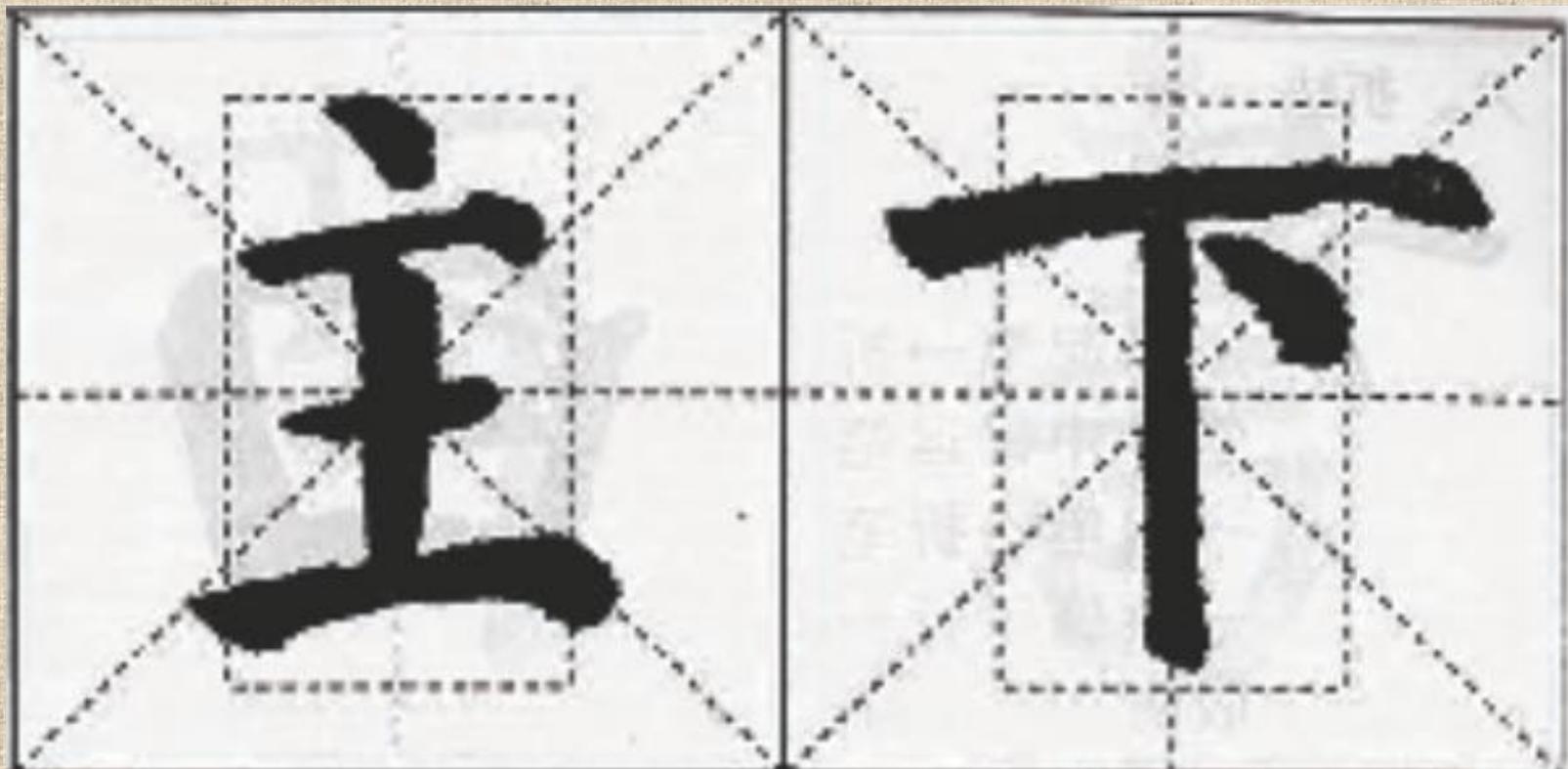
(四) 左右尖横



直接落笔→中间按重些  
→直接提笔



2.点：顺锋或藏锋入笔，下按，行笔走到位或走长一点，渐行渐按，向内回锋收笔。



# 注意点的变化：

点的变化：

(一) 长点



与反捺似，只是短些



(二) 撇点



与撇同，只是短些



(三) 挑点



与挑法同，只是短些

海

小

(四) 垂点



露锋落笔往右转收

富

窮

(五) 瓜子点



露锋落笔往左转收

太

崇

(六) 竖点



逆锋起笔→折笔  
→下行→向左收



露锋落笔→左下  
行→向右收

宗

悟

(七) 方点

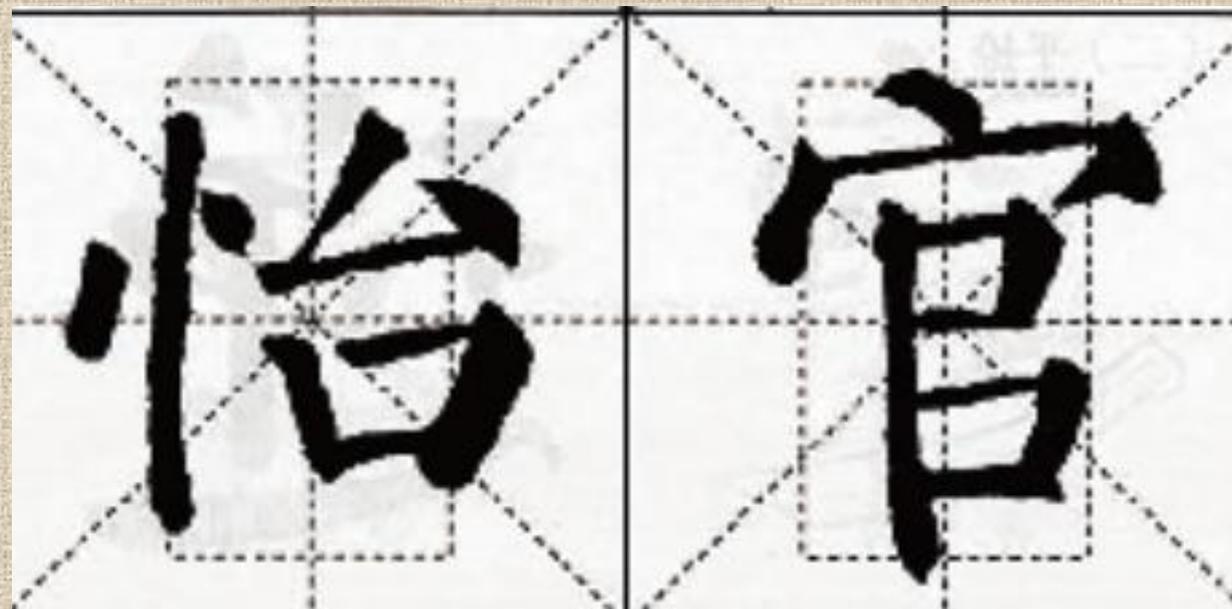
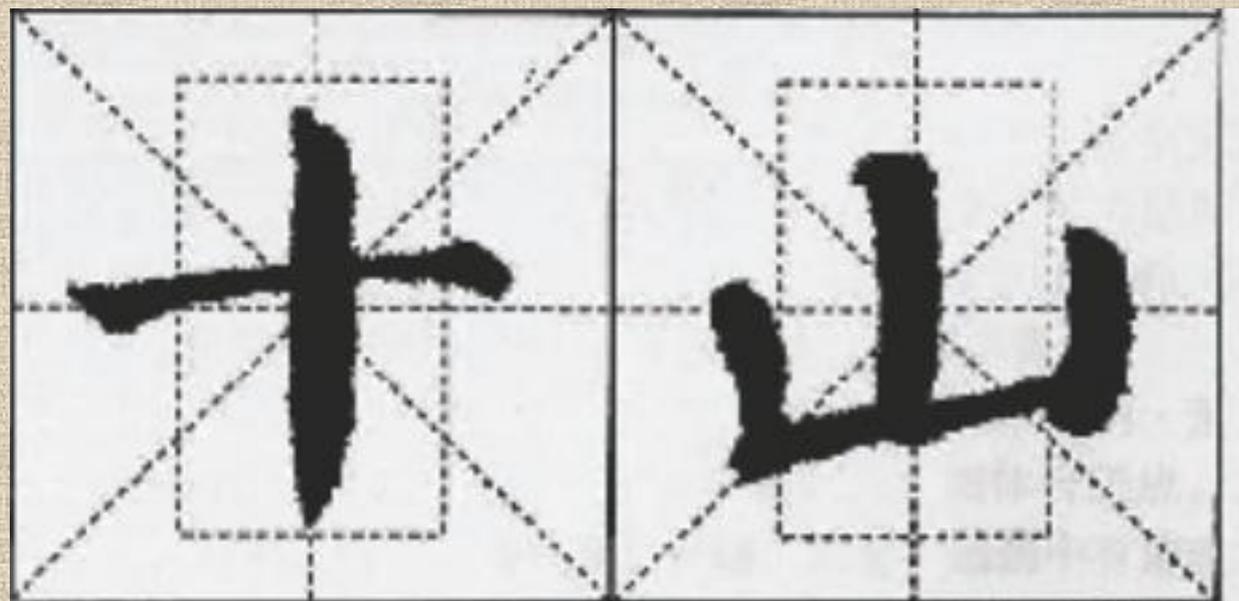


逆锋起笔→切笔→往右下  
行→向左收

玄

澄

3. 竖画：  
逆锋起笔，  
转笔下行，  
渐行渐提，  
形成悬针；  
渐行左提  
回锋收笔，  
形成垂露。



4.撇画：逆锋起笔，渐行渐提。



注意撇的变化

撇的变化：

(一) 短撇



(与撇法相同)

依

短

(二) 直撇



(与撇法相同)

者

君

(三) 竖撇

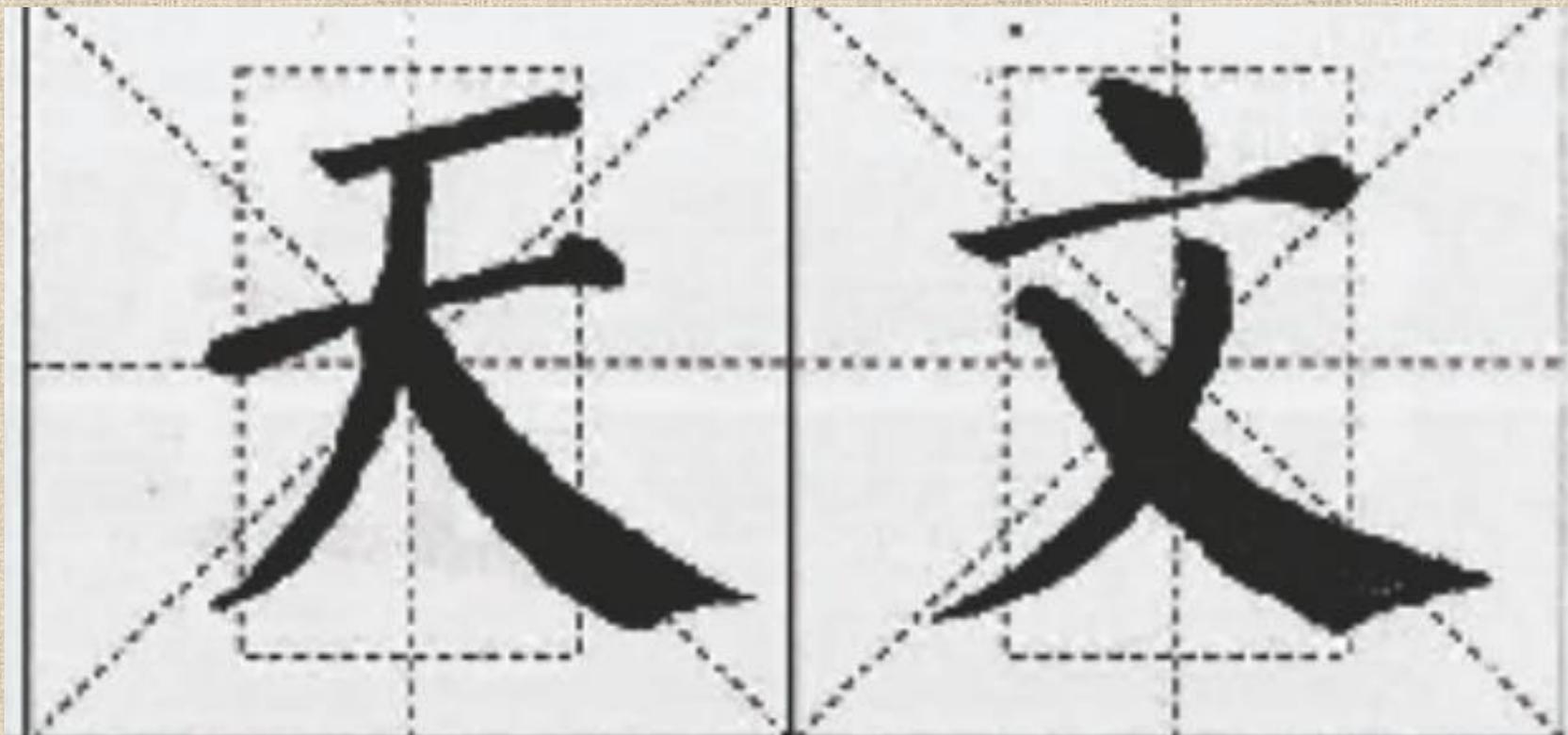


先竖→渐弧→  
撇出

使

卿

5.藏锋起笔，向右下方渐行渐按，至收笔处沿着上边缘提笔平着向右收锋，自然形成捺笔形态



注意捺笔的变化

捺的变化:

(一) 弧捺、短捺



弧捺稍弧，短捺稍直，写法与捺相同

没

没

外

外

(二) 平捺

一波三过笔



逆

述

(三) 反捺



露锋落笔→渐按重→转笔→收

安

楼

楼

6. 钩：前部分竖画写法，至收笔出钩处，蓄势回锋出钩，锋不要太长。



钩的变化:

(一) 弧弯钩



逆锋起笔→转  
往下弧行→收  
回蓄力→往左  
挑出

子

寧

(二) 横折钩



逆锋起笔→折  
笔→中锋行笔  
→提→按→中  
锋下行→收  
回、蓄力→挑  
出

張

强

(三) 左耳钩



逆锋起笔→折  
笔→从按到提  
→折笔→从按  
到提→使转从  
提到按→使转  
折向左→钩出

陳

陽

(四) 右耳钩



用笔与左耳  
钩同，只是  
下垂些，中  
间笔断意  
连。

郭

鄭

(五) 戈钩



逆锋起笔→折  
笔→中锋往下  
→边走边往右  
弧→收回、蓄  
力→往上挑

成

武

(六) 心钩



心钩也应三过笔，先往右下→往平→稍往上→收回、蓄力→挑出与中点呼应

心

德

(七) 竖弯钩

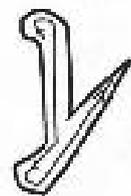
逆锋起笔→折笔→转  
往下→弯处边提笔边  
转向右→收回、蓄力  
→往上挑



永

光

(八) 右向钩



逆锋起笔→  
折笔→下行  
→往左拉→  
折笔→往右  
上挑出

萬

頃

(九) 单耳钩



与横折钩写法同

節

御

7.挑：藏锋下按，转锋向右上方行笔、提笔、收笔。注意力要送到位。



8.折笔：横画行至折处，笔锋垂直下按，转锋向下行笔。注意颜字折笔很丰富。



注意折的变化。

折的变化：

(一) 短折



与横折钩同，  
少个钩。

和

品

(二) 竖折

逆锋起笔→折笔→  
下行→往左拉→折  
笔→右行→提→按  
→收



関

世

(三) 高折



横与竖的组合

南

國

(四) 左折



拐弯处稍顿往左拉

四

陵

(五) 右角折



露锋起笔→折笔→往右上行、往下弧→提→按→往左下送出

丞

孫

(六) 斜角折



逆锋起笔→折笔、往左下行、边走边提→折笔→往右上送出（边走边提）

經

素

(七) 走之折



先短横→折→  
左下行→使转  
→往右按→往  
左下拉出与平  
捺呼应

追

道

(八) 长弧折



横与撇的组合

度

泉

(九) 横钩折

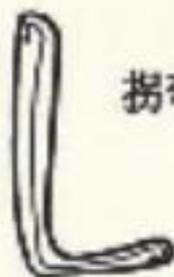


逆锋起笔→折笔→中锋  
行笔→提→按→轻收→  
往左下挑出

學

定

(十) 竖弯折



拐弯处稍提笔

北

處

处

(十一) 双撇折



横与撇的组合

延

庭

变化：

三：第一横仰，第二、三横偃。

诗：“言”第一横直，第二横仰，第三横偃。“寺”第一、二横直，第三横仰。

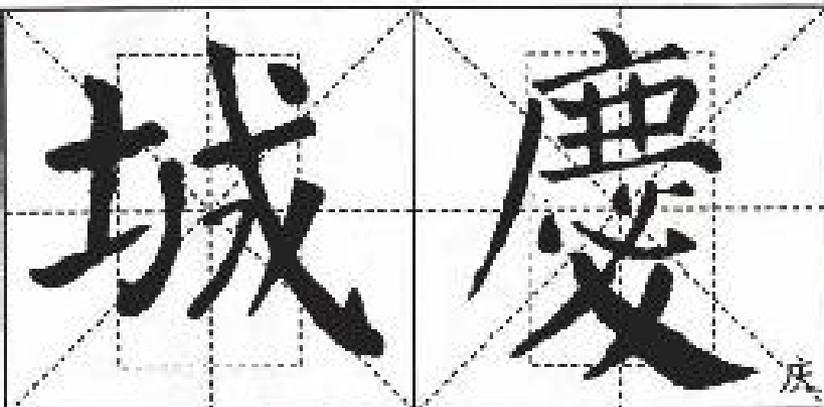
作：两竖相向。

扬：两短竖相背。

③撇的变化与和谐:

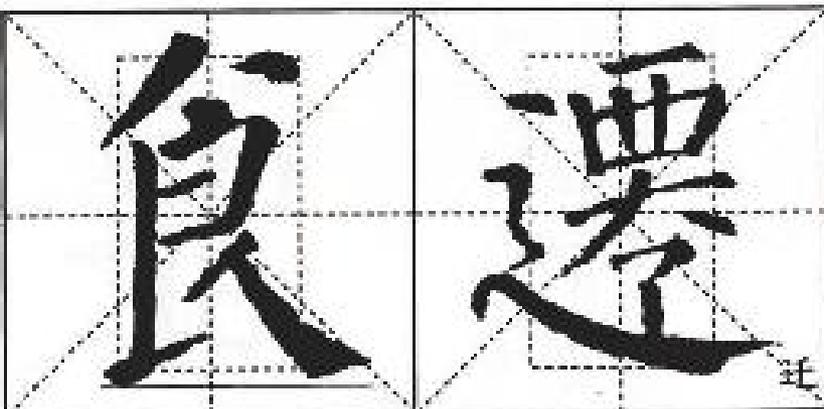
城: 有两撇, 第一长撇改为弯钩状, 避免雷同。

庆: 有四撇, 一长直撇, 一短而细撇, 一较粗斜撇, 一粗而短的斜撇, 四撇斜度不一样, 但又和谐统一, 长而潇洒, 短而有力, 撑得住上面。



④捺的变化与和谐:

“食”与“迁”皆有两捺, 第一捺变为长点, 避免雷同, 富于变化, 但又和谐。



⑤点的变化与和谐：

上下点：上下点应变化且呼应，顾盼生情。从于、清、诩、疾、率，可见其变化与呼应。

於

于

清

诩

诩

疾

率

横并列点：几个点并列，应走向各异，形态不同，大小不一，一般是一点比一点高，或四点呈弧形，但应呼应，融为一体。

曾

曾

位

④折的变化与和谐:

几个折在一起，应有方折、圆折、顺势折、另起折等变化。从书、馆、蜀、阁、卢可见折的变化与和谐。

書

书

館

馆

蜀

閣

阁

盧

卢

结体：

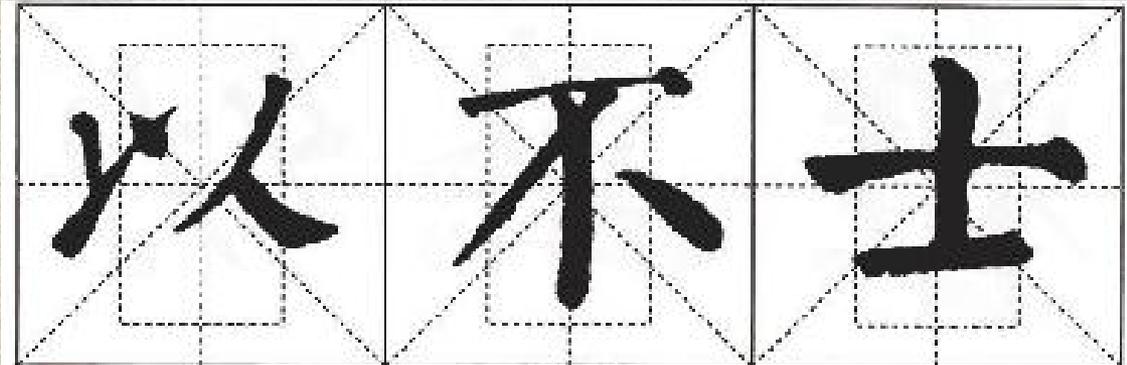
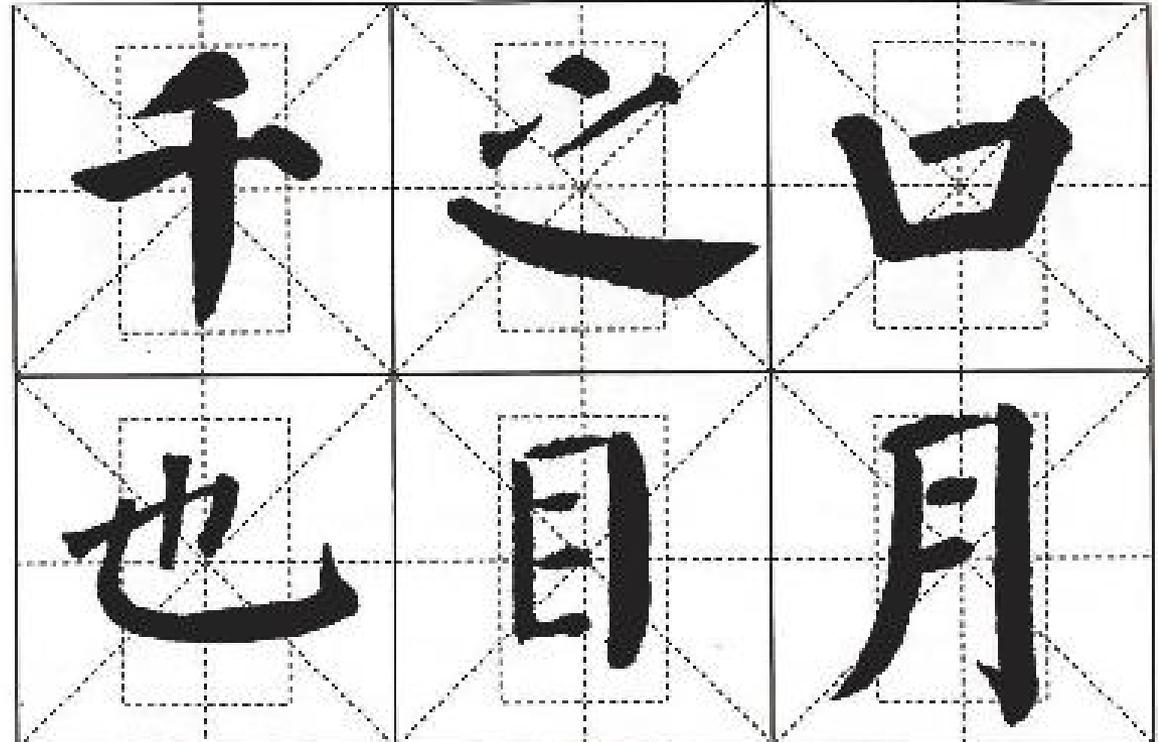
颜字的结体非常有张力，

呈现向外撑开的态势，

内松外紧

穿插变化

## 一、独体字



## 2. 结体

注意独体字  
笔画的轻重  
变化以及结  
体上的张力  
与弹性。

## 二、合体字

1、左右结构（包括左中右） 2、上下结构（包括上中下） 3、品字结构



合体字注意避让，变化。

颜字注意寓拙于巧。



“敏”、“好”方正“而”稍扁，“学”稍长，“事”稍长。稍长的字横画应细且紧凌些。

“人”为扁。

“多”、“尹”为斜。

敏

而

好

學

事

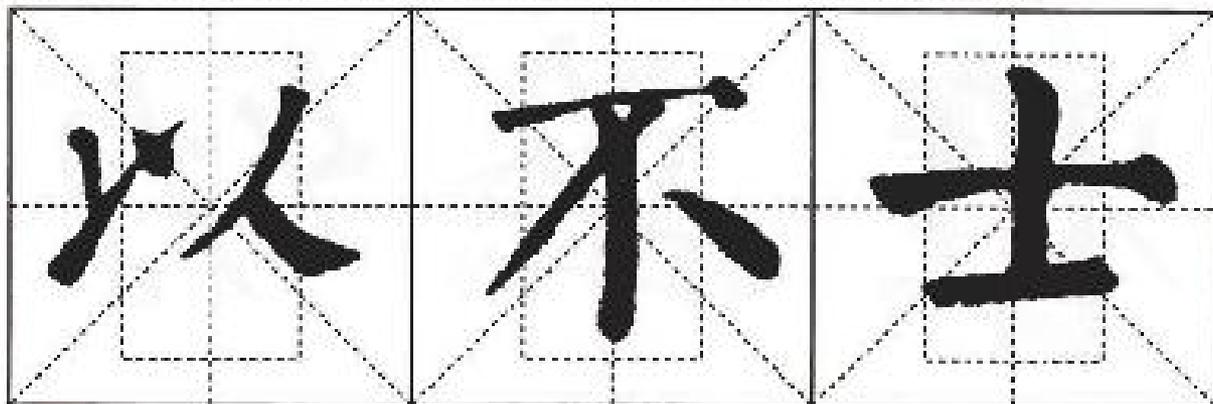
人

多

尹

### 3、疏密与松紧

清代书家邓石如说：“字画疏处可使走马，密处不使透风，常计白当黑，奇趣乃出。”“计白当黑”即把空白处与着墨处一样布置安排好，使二者相得益彰。疏，白的自然就多；密，白的自然就少。所以临习范字时，不仅要观察笔画的形态，还要观察空白的形状。





松紧，主要是指上下结构或左右结构的比例。一般来说，结构上紧下松、左紧右松较多。然疏密与松紧也应随形，根据偏旁部首笔画的多少及关系来处理。如“观”只能是左大右小。



#### 变化与协调

变化是艺术的生命力，协调是审美的基调。笔画组合在一起，变化固然重要，部件与部件的组合变化也很重要。但变化后应协调，否则就被破坏了美感。

孙过庭《书谱》云：“至若数画并施，其形各异；众点齐列，为体互乖。一点成一字之规，一字乃终篇之准。违而不犯，和而不同。”相同的笔画（如：横）在一起应变化而和谐，如：长、华；同样的偏旁部首在相邻的字中应随字而变化，但变化之后应和谐相处。同样的字，一幅作品中也应处理不一样，避免雷同。如“学”。



勤

勤

秘

秘

祿

學

學

學

學

學

學

### 5、顾盼与呼应

顾盼呼应，是指字的点画之间、偏旁部首之间要相互照应，即书写时要左顾右盼、上下呼应，使整个字血脉相连，气韵贯通，给人一种有情有意的感觉。即“笔断意连”。

更：撇与捺互相呼应。

羨：三点水的第三点与“欠”字第一撇一呼一应。

叔：左顾右盼，有情有意。

楚：上下呼应，顾盼生情。

閨 度 鳳

溫 泉 陸

# 颜体字的欣赏与创作

勝地喜  
來縹緲  
盡玲瓏  
高情還

江萬壘雲山  
石一園花竹

鷗三兄大人辱

和辛鷹撰句河館米書

光祿大夫  
行湖州刺史  
史魯郡公  
顏真卿敘

一、名作欣赏之一



名作欣赏之二

七賢祠東左右  
筠篁列植冬夏  
不變貞萋魏陳

畱阮籍讓國嵇  
康河內山濤琅  
邪王戎河內向

秀沛國劉伶阮  
咸等同居山陽  
結自得之遊時

人號之為竹林  
七賢也後人立  
祠於其處以居

閻立本職貢



圖

正觀之德表

危橫絕巖海

踰濤瀧珍禽

瑰產爭牽扛

萬邦浩如滄

名王解辯卻

海吞河江音

蓋幢粉本遺

容儉獐服奇

墨開明窗我

明月同行如故友

異書難得比高官

何紹基集字

## 二、创作

1、集字创作：  
全部采用帖上  
面的字进行创  
作，没有的字  
可以利用其他  
字的偏旁组合。

博學多思

博学多思

清風朗月

清风朗月

崇賢敬德

崇贤敬德

2、独立创作：  
先以某一种风格为主，在熟练的基础上，融汇贯通，再加入自己的想法。

逢師入山日道在石橋邊  
寺在半月雪添泉生有天然  
約知無却出緣  
寄石橋僧  
 仰山因久住天下仰  
 山名井邑身雖到林泉住本清野雲居處盡江月定中明  
 仿佛曾相識今來隔幾生  
贈仰大師  
 禪詩二首 辛卯仲秋傅明書

多放曠長伴白雲  
 一但坐圓月月上寒山

筆意作此書傳以明於原師



自樂平生道煙蘿石洞間  
 野情多放曠長伴白雲閑  
 有路不通世無心孰可  
 林拳石林孤一但坐圓月月上寒山

唐寒山詩自樂平生道  
 歲在壬辰年春月仿顏魯公筆意作此書傳以明於原師



**谢谢！**

**2012.8.13于娄底**