

颜真卿

楷书基础入门

经典古诗毛笔字帖

王大有 编著

象欲與天公試比高須晴日
妖嬈如多嬌引無數
皇漢武略輸文采唐宗宋祖稍遜
驕成吉思汗只識彎弓射大雕俱往
人物還看今朝



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

颜真卿

王大有 编著

楷书基础入门

经典古诗毛笔字帖



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书由王大有教授精选颜真卿楷书范字，集成经典古诗 21 首，又新编入毛泽东诗词和名人对书法的经典论句，内容完美且富有新意，并保持颜体风格的统一性。全书分为三部分：颜真卿楷书基础入门、集颜体字古诗二十一首、书法创作的基本形式。本书特点是：笔法、结构、章法循序渐进，将学书、学诗、考级与健身融为一体。为学习者提供了一条从理论到实践，从书法临习到书法创作的捷径。

本书既可作为高等院校、高职高专、书法实训的辅导教材使用，也可供书法爱好者学习参考，尤其对青少年全面素质的提高，能起到多方位推进的作用和一举多得的效果。

图书在版编目（C I P）数据

经典古诗毛笔字帖：颜真卿楷书基础入门 / 王大有
编著. — 北京：中国水利水电出版社，2015.9
ISBN 978-7-5170-3425-4

I. ①经… II. ①王… III. ①毛笔字—楷书—书法
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第169713号

书 名	经典古诗毛笔字帖：颜真卿楷书基础入门
作 者	王大有 编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址：www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话：(010) 68367658 (发行部)
经 售	北京科水图书销售中心 (零售) 电话：(010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京博图彩色印刷有限公司
规 格	210mm×285mm 16 开本 9.25 印张 112 千字
版 次	2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
印 数	0001—3000 册
定 价	29.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

前言

颜真卿是唐代楷书大家之首，颜体字的用笔讲究藏头护尾，以拙为巧，笔意圆劲内涵，笔势开张舒展，字形宽博丰满，雍容大度，具有质朴敦厚、天真无饰的艺术真趣。

本教程精选颜真卿的《勤礼碑》《多宝塔碑》《东方朔画赞》《自书告身帖》中的范字，在内容的组织上遇到缺字的情况，则选用原范字的偏旁、部首，运用计算机设计技术，组合拼集了部分范字，另外在书法创作的基本形式中，又集颜字编入了毛泽东诗词和名人对书法的经典论句等新的内容，使得古诗与创作内容更加完美且富有新意，并保持颜体风格的统一感。本教程遵从循序渐进的原则，从颜体字的笔法特点、部首与结字规律和章法布局，以及临习与创作方法作了简明地指导。再针对不同形式的书法作品的章法布局、落款方法以及盖印的位置做了讲解并配以作品展示。本教程将学习颜真卿楷书与学习传统优秀诗词相结合，将书法创作和书法考级相结合，其最大特点是将学书、学诗、德育与健身融为一体，为书法学习者提供一条从理论到实践，从临习书法到书法创作的捷径。尤其对青少年全面素质的提高，能起到潜移默化的作用和一举多得的效果。

本教程具有科学性、适用性、普及性，适用于不同国籍、不同学历、不同年龄的人学习楷书。通过学习书法来培养人的毅力、认真精神、审美水平与造型能力。书写汉字是人体内气运行与人体外部运动相结合的过程，“悬肘中锋，以气运笔”有利于调和人体气血，达到延年益寿的作用。书写汉字对人的学习、工作与健康都有益。书法是全人类的宝贵财富，随着教育教学的改革和人的素质教育的不断深化，中国传统优秀书法的学习，已得到全人类的重视和更加广泛的普及。



2015年7月

目 录

前言

一、颜真卿楷书基础入门/1

- (一) “气运用笔”的作用与方法/2
- (二) 颜真卿楷书《勤礼碑》特点赏析/3
- (三) 颜真卿楷书基本笔法/5
- (四) 颜真卿楷书部首与结构规律/8
- (五) 书法作品的章法/15

二、集颜体字古诗二十一首/20

- 1. 登鹳雀楼 (唐·王之涣) /21
- 2. 鸟鸣涧 (唐·王维) /24
- 3. 寻隐者不遇 (唐·贾岛) /27
- 4. 望天门山 (唐·李白) /31
- 5. 黄鹤楼送孟浩然之广陵 (唐·李白) /35
- 6. 凉州词 (唐·王之涣) /40
- 7. 清明 (唐·杜牧) /45
- 8. 泊船瓜洲 (宋·王安石) /49
- 9. 题西林壁 (宋·苏轼) /54
- 10. 春日 (宋·朱熹) /59
- 11. 山居秋暝 (唐·王维) /63
- 12. 风 (唐·李峤) /70
- 13. 长干曲 (唐·崔颢) /73
- 14. 登乐游原 (唐·李商隐) /77
- 15. 夏日绝句 (宋·李清照) /80
- 16. 回乡偶书 (唐·贺知章) /83
- 17. 出塞 (唐·王昌龄) /88
- 18. 忆江南 (唐·白居易) /93
- 19. 杂诗 (清·龚自珍) /97
- 20. 渡荆门送别 (唐·李白) /102
- 21. 朝辞白帝城 (唐·李白) /108

三、书法创作的基本形式/114

- (一) 成语格言创作的基本形式/115
- (二) 名人诗句创作的基本形式/122
- (三) 行书创作的基本形式/137

附 1. 书法等级考核参考标准/142

附 2. 少儿书法等级考核参考标准/144

一、颜真卿楷书基础入门

（一）“气运用笔”的作用与方法

1. “气运用笔”的作用

①“悬肘”是“气运用笔”的基本要求，“悬肘”有利于人的臂、肘、腕、掌、指在自然状态下协调运动，有利于将人的精、气、神、情、凝聚，有利于提高线条的质感和造型的美感。体验“气运用笔”时轻重缓急、提按顿挫的运笔节奏；体验圆转方折、虚实粗细、笔断意连的审美趣味，从而提高笔墨语言对意象和情感的表现力。

②“意在笔先”是“气运用笔”的先决条件，书写前，意想所要表现物象的整体神韵气势，包括运笔位置等，当心、意、气充分沟通，即形神在胸，毅然落笔时，“气运用笔”所表现的情感的倾泻和形象的神韵，全都融注到笔端与纸素的接触上，笔笔生发，写出来的就自然是一个充满生动感、音乐感的完整形象。

③“连贯用笔”是“气运用笔”遵循的原则。“气运用笔”就是以一气贯穿心意与手迹，“连贯用笔”是“气运用笔”的特点，使书写的全过程达到意贯、气贯、笔贯，整幅作品“一气呵成”，达到意象天成之妙。

④“形松意紧”是“气运用笔”的状态。所谓“形松”，包括：“心松”“身松”“笔松”“行松”“迹松”。“形松”是书画时“一任自由”的状态；“形松意紧”，即意念紧紧地导引着内气的运行来用笔，有利于创造出具有审美情趣的书法作品来。

⑤“气运用笔”有利于人体健康。“气运用笔”能有效地发挥心、意、气、身、手等方面的功能，有利于导引用笔的气势和运笔的力量，使运笔更加舒适得力。“气运用笔”是以心意的“内静”，引导用笔的“外力”通过人体身心之间动与静的相生相发，交替锻炼，促进和调整人体的生理机能，起到平衡阴阳、调和气血、疏通经络、培养真气的作用，还能大大提高人的思维能力和技艺表现的能力。“气运用笔”的过程，是“动”“静”“乐”交融的过程，“动”“静”“乐”乃是养生三字诀。

2. “气运用笔”的执笔方法与书写姿势

①五指执笔法：大拇指、食指、中指捏笔，无名指以指背抵住笔杆，小拇指抵无名指不贴笔杆，五指捏管的距离不要上下分得太开。指尖捏笔，指尖部分比较敏感，便于使转笔杆，宜表达运笔的细腻变化。虎口张开成“马镫”形为佳。执笔松紧适度，指实掌虚，运转自然为佳（见图1）。

②书写姿势：头正、身略前倾、胸舒、臂开、足开与肩同宽、左手按纸，右手执笔，悬肘中锋书写，神态自然（见图2）。

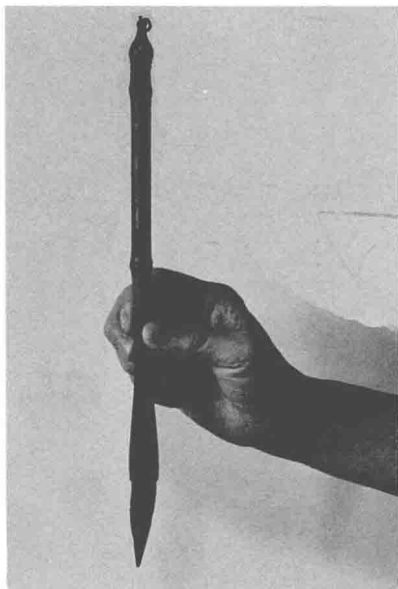


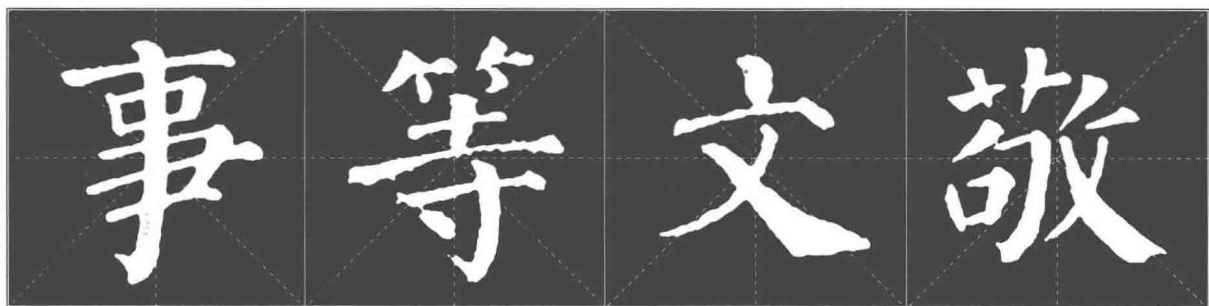
图1



图2

（二）颜真卿楷书《勤礼碑》特点赏析

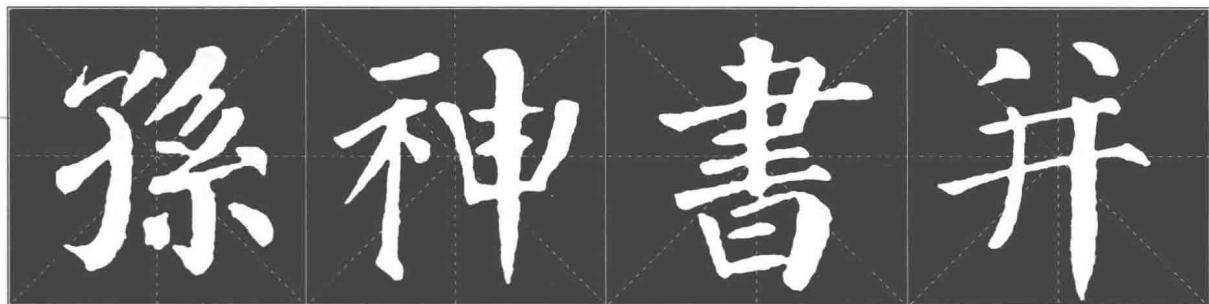
①正锋运笔，方圆兼得。起笔“藏头”，中锋行笔，收笔“护尾”，“用笔如锥画沙、折钗股、屋漏痕”，强调“中锋和圆劲有力”。笔画“化直为曲”，如“事、等、文、敬”。



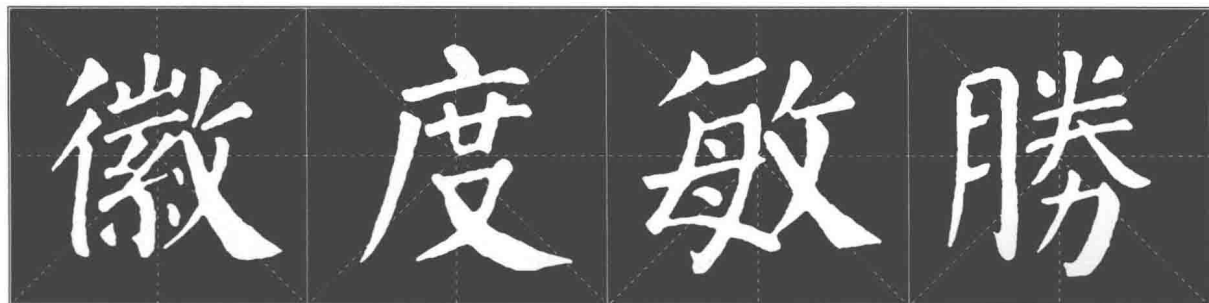
横画收笔重按，钩和捺画先收后放。折笔有时上耸出方，有时提笔暗转而呈圆肩，或内方外圆，如“太、子、司、之”。



②突出主笔，主次分明。主笔厚重，次笔陪衬，主次分明，如“孙、神、书、并”等字。



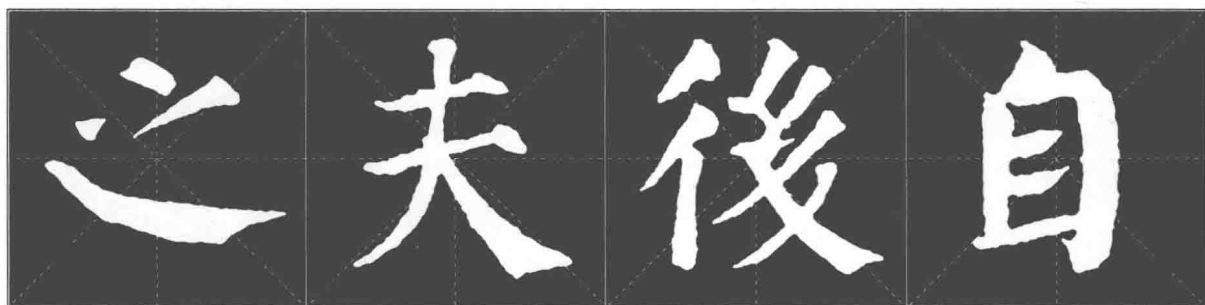
③横细竖粗、撇轻捺重、疏重密粗，即一字之中笔画间粗细轻重反差较大，“徽、度、敏、胜”等字，显得紧凑而劲健。



④以拙为巧，灵活多变。如“书、善、等、禄”等字，顿挫分明，结构宽博；若一字多横，起笔、运笔、收笔都不相同。就横竖画而言，其形态或方或圆，或尖或秃，走势或直或曲，有粗有细，有长有短，灵活多变。



⑤颜真卿楷书有隶书的笔意。“蚕头雁尾”能活用在捺画上，如“之、夫、后、自”等字。



⑥颜体字以“平衡”为结体原则，体相称，势开张，字撑格，重心稳，貌端正。如“文、通、具、作”等字。



⑦点，落笔“有藏有露”，转锋按笔铺毫，边行边提笔，回锋收笔。点的方向和形态基本上可分为上轻下重、上重下轻、横点和出锋点等多种，但能呼应和灵动，多如露珠欲滴，如“兆、簿、禄、无”。



(三) 颜真卿楷书基本笔法

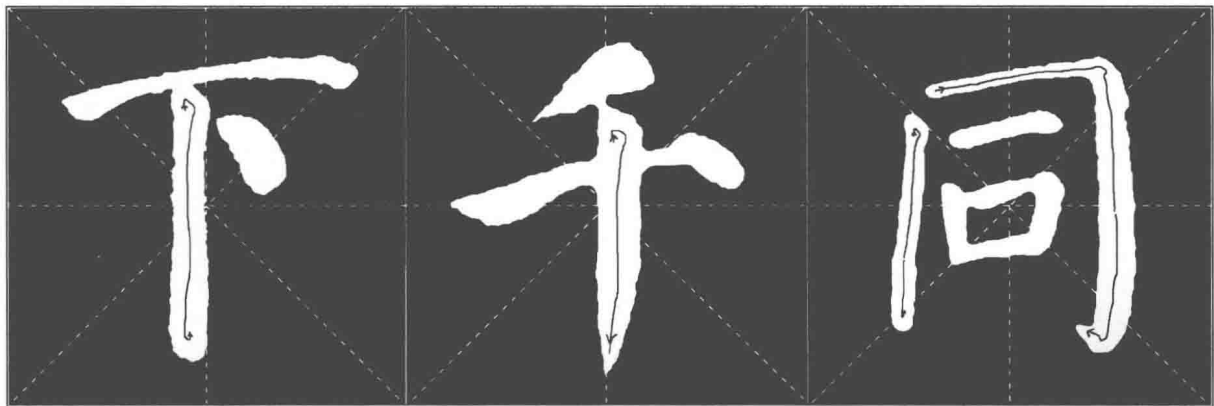
①点，落笔均用逆势，一是虚逆法，即笔锋悬空作逆入动作落笔；二是实逆法，锋尖逆入轻触纸面，转锋按笔铺毫，边行边提笔，回锋收笔。点的方向和形态基本上可分为上轻下重、上重下轻、横点和出锋点四种。点须呼应，如“京”字下部的左点与右点的呼应，“雨”字的四点都向中心聚合，“深”字的四个点，从上到下，由下而上都有呼应。



②横，有长横、短横、尖头横、燕尾横。书写时藏锋逆入，中锋行笔，提笔回收。横画纤细，有时意到笔不到，框内的短横靠左边竖画，离右边竖画，如“相”字。多横求变，主横要长，微上拱，要有弹力，如“上”字的底横和“童”字的第二横。次横应短，如“童”字中间一短横。写时如同篆书用笔，平势逆锋入笔，平势回锋收笔，详见“上、相、童”等字。



③竖，有垂露竖、悬针竖、上尖竖、短竖、斜短竖等。颜体字竖画弓曲而见力度。若双竖并列，左竖细，右竖粗，多取相向合抱之势，如“同”字。“垂露竖”的写法：逆锋向左上角起笔，向右下折锋作顿，转锋向下力行，至末处向左下宕笔、右下作顿，向上提锋回收，如“下”字的长竖。“悬针竖”的起笔与垂露竖同，收笔时力至尖部，如“千”的长竖。



④折，有两种：一是转折处提笔另起，右下顿笔出肩，肩头高出横线，成斜棱角，如“东”字；二是横画至尾转折处直接与竖画连写，出肩头不明显，呈内方外圆状，如“日、国”字。



⑤撇，主要有长撇、短撇、钩撇、平撇、斜撇、曲撇等，其写法基本相似，起笔藏锋，行笔均匀，出锋锐利，撇尾尖细。长撇写法较典型，如“在”字的长撇，逆锋向左上角起笔，折锋右下稍作顿，向左下行笔，边行边提，顺势撇出，力至撇尖，空枪回收。短撇趋直，运笔略快，如“重”的上撇。钩撇如竖，向右有弓势，弯尾左上钩，有隐有露，如“风”字左撇。



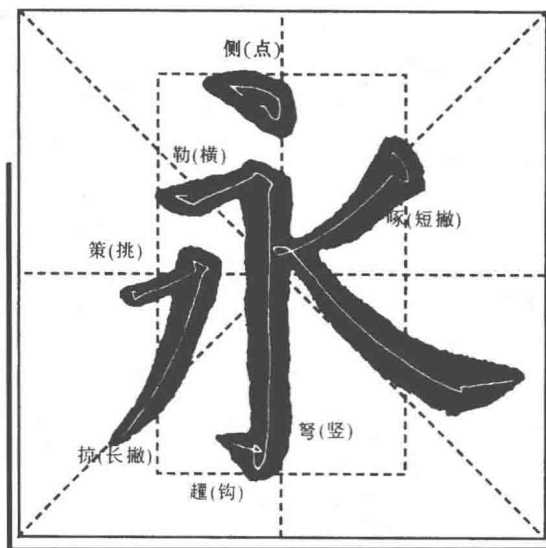
⑥捺，主要有斜捺、平捺，写捺时欲右先左，藏锋入笔，逐渐铺毫，行至捺脚时边顿边出波，似春蚕蠕动，有隶书的笔意，一波三折，折处要转变行笔的方向，如“人、楚、近”。



⑦钩，有横钩、竖钩、戈钩、浮鹅钩，其写法相似。钩如屈铁，出钩之前，要圆势回收，认准出钩的趋向，钩锋挺而有力，钩角不能小，约在 90° 左右。从钩的形状看，钩的外沿内陷，钩形为三角形，如“何、怨、光”等字。



⑧提，在字中有位置和取势的不同，有长短、粗细、平斜之别，“提”的起笔有方圆之别，起笔后向右上方渐行渐提，力送挑尖，不可钝软，如“昏、扬、去”，用力在发笔，得力在画末。



“永字八法”

点，应欹侧不平，沉着有力，如高山坠石。横，如勒马牵缰，要控制运笔节奏。竖不可太直，直则失势，要直中见曲，其形像弩，笔力饱满。钩，驻锋提笔，如抬足踢出，出锋要疾。挑，策马扬鞭，不用控制节奏，而是要快。长撇，如梳篦掠发，力送画末，不可失势。短撇，如鸟啄物，运笔疾速凌厉。捺，起笔、行笔、收笔清楚，一波三折，笔画涩而有蓄力，劲挺饱满。

(四) 颜真卿楷书部首与结构规律

垂露竖稳健， 悬针竖放纵。 垂露竖在先， 悬针竖在后。	
点悬“曲”忌断， 捺似蠕动“蚕”。 平捺应稍长，能 包住上方的部件。	
撇直捺须曲， 撇捺尾部齐。 人字头，左撇直， 右捺曲，撇捺收 笔处在一平线上。	
“单人”竖微裹， 繁高简则低。 单人竖直中见曲， 其高低，依右部 笔画繁简而定。	
“双人”撇短纵， 下撇对上胸。 双人旁的两个撇画 上短下长，两个起 笔宜在一垂直线上。	
三撇如相顺， 下撇承上中。 三个撇画相顺，上 两撇稍紧，下撇稍 长稍重，能承上。	

水流有弯曲，
点间不等距。
三点有呼应，
中点稍左出。

江 河 渡

四点如坠石，
点势须聚中。
“无”字的
下四点最佳。

無 烈 勳

横长撇就短，
横短撇就长。
下部有主横，上横则短；
下部无主横，上横必长。

有 左 右

宝盖有宽宏，
盖下定伸缩。
宝盖下有长横或有撇捺
的，宝盖则收缩写。反
之，宝盖则稍放宽写。

客 富 安

横点右上悬，
横抗竖右斜。
左部横点悬在横画的
右上部，横画左低右
高，竖画略向右斜。

神 祿 禮

首撇平，横上斜，
竖画挺，钩左偏。
禾部占地小，
右部占地大。

秋 稚 積

“纟”旁，两折的左面在一垂直线上，下部三点应左低右高。

終 絕 給

“提手旁”横画左低右高，竖画直中见微曲，提画过竖出锋短。

揚 授 攝

“忄”左点离竖，右点近竖，侧点高垂点，两点相呼应。竖画为“垂露”且腰间细。

惟 協 悟

“心”字左点“开放”卧钩不宜长，出钩向中上。三点有高低又有呼应。

心 忠 思

左耳旁，上折下圆，耳朵收敛写，竖画曲中见直，收笔垂露很稳健。

際 陰 降

右耳稍下偏，耳朵放宽写，悬针竖见潇洒。

鄉 郎 郭

“单耳”小而低，
悬针显爽利；
横画宜轻，折转厚重，
钩短不黏左竖，
竖画出锋忌尖薄。

柳 御 卿

“艹”头，左横上斜，
右横微平，两竖笔
势上开下合，四笔
都是外重内轻。

黄 第 莊

“竹”头，撇短
左宜重，横细点呼应。
下笔画插虚补空，
避免冲突和脱节。

簿 節 竿

“日”旁，形窄身
显长，下横可变提
画写，力避字的左
右分离。

晚 映 時

“曰”字底，左竖短
右竖长，首横喜左
让。内横靠左离右，
下横起笔可左探，
右端插入右竖中。

曾 魯 書

“皿”字底，
形扁不平行，
框呈倒梯形，
下横长而有拱势。

益 盈 鹽

“言”字旁，点重右上悬，三横有长短，下“口”上开下合，折处对上点。

詁 誦 辯

“女”旁，上撇短而直，下撇长而曲，下撇起笔靠左些，捺画厚重须稳住全字。

政 敦 徽

“页”字旁，上撇短而重，两竖左细右粗，框内短横靠左离右，“八”字底同水平。

穎 頌 頌

“春”字头，三横逐次长，撇捺开张尾齐平。

春 秦 奉

“老”字头，长横腰细两头重，撇画劲直力至尖。

老 孝 耆

“丿”旁，短竖稍中上，竖钩曲中置。出钩角度勿小。

劉 側 荆