



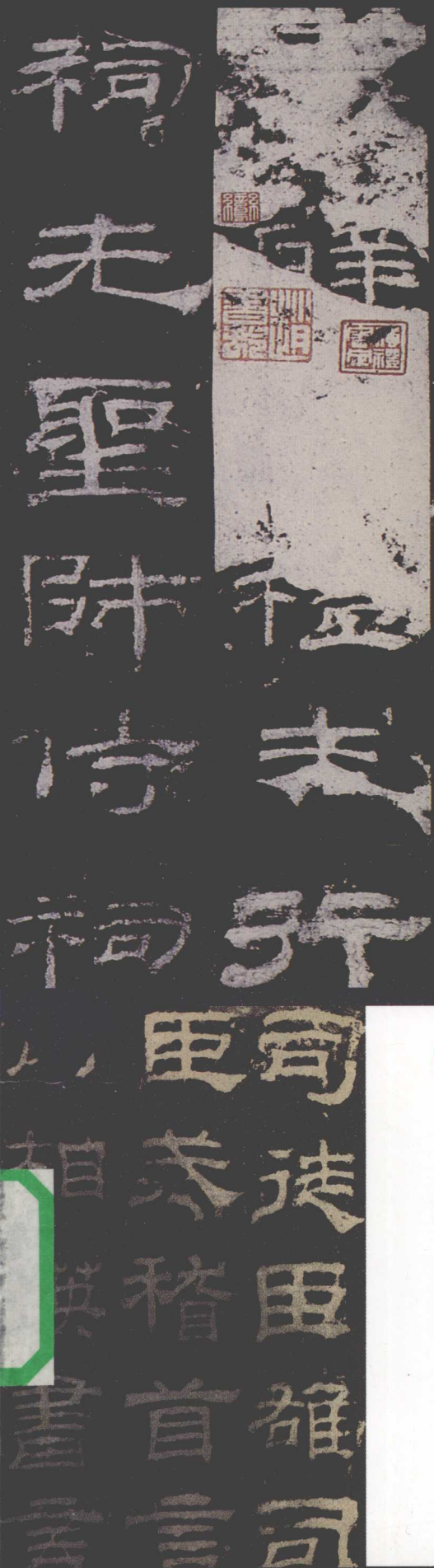
褚遂良

史楷書速成

九十九天



浙江古籍出版社



褚遂良

楷书速成九十天

浙江古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

褚遂良楷书速成九十九天 / 沈乐平编著. —杭州: 浙江古籍出版社, 2004.1

ISBN 7-80518-934-X

I. 褚… II. 沈… III. 楷书—法帖—中国—唐代
IV. J292.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 125976 号

褚遂良楷书速成九十九天

出版发行 浙江古籍出版社

(杭州体育场路 347 号)

责任编辑 朱艳萍

特约编辑 叶蓉蓉

编写 王义骅 沈乐平 叶定莲 季琳

经销 浙江省新华书店

印刷 富阳美术印刷有限公司

版次 2004 年 1 月第 1 版

印次 2004 年 1 月第 1 次印刷

印张 6.75

开本 787 × 1092 1 / 16

印数 0001—6100

书号 ISBN 7-80518-934-X/J · 105

定价 10.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换

目 录

第一天：文房四宝的选择和使用

第二天：执笔方法与书写姿势

第三天：褚遂良及其楷书作品

第四天：褚遂良的楷书艺术

第五天：出锋、回锋

第六天：顺锋、逆锋

第七天：中锋、侧锋

第八天：露锋、藏锋

第九天：长横、直横、短横

第十天：垂露竖、短竖、悬针竖

第十一天：斜捺、平捺、反捺

第十二天：弧撇、竖撇、直撇

第十三天：短撇、斜点、挑点

第十四天：竖点、撇点、斜钩

第十五天：竖钩、卧钩、横钩

第十六天：竖弯钩、横折钩、横折斜钩

第十七天：横折、提、撇折

第十八天：左右结构

第十九天：上下结构

第二十天：半包围结构

第二十天：半包围、独体结构

第二十二天：左中右、上中下、全包围结构

第二十三天：“人”头、“乚”旁

第二十四天：“ナ”部、“八”部

第二十五天：“厂”头、“力”旁

第二十六天：“亻”旁、“土”旁

第二十七天：“彡”旁、“扌”旁

第二十八天：“忄”旁、“彳”旁

第二十九天：“宀”头、“女”旁

第三十天：“彳”旁、“广”头

第三十一天：左“阝”旁、右“阝”旁

第三十二天：“辶”底、“口”框

第三十三天：“弓”旁、“犭”旁

第三十四天：“口”旁、“尸”头

第三十五天：“冂”旁、“山”头

第三十六天：“木”底、“彡”旁
 第三十七天：“欠”旁、“火”旁
 第三十八天：“牛”旁、“子”旁
 第三十九天：“灬”底、“攴”旁
 第四十天：“心”底、“艹”头
 第四十一天：“月”旁、“日”旁
 第四十二天：“木”旁、“戈”旁
 第四十三天：“衤”头、“矢”旁
 第四十四天：“皿”底、“衤”旁
 第四十五天：“石”旁、“夬”头
 第四十六天：“目”旁、“禾”旁
 第四十七天：“虎”头、“宀”头
 第四十八天：“竹”头、“羽”部
 第四十九天：“隹”旁、“米”旁
 第五十天：“艹”头、“见”旁
 第五十一天：“足”旁、“钅”旁
 第五十二天：“贝”底、“车”旁
 第五十三天：“走”底、“彡”旁
 第五十四天：“雨”头、“页”旁

第五十五天：“门”框、“讠”旁

第五十六天：“马”旁、“钅”旁

第五十七天：“千里之行，始于足下”要点、作品

第五十八天：“三、思、而、后”要点、作品

第五十九天：“人、必、有、我、师”要点、作品

第六十天：“言、无、实、罪、也”要点、作品

第六十一天：“勿、以、善、小、不、为、恶”要点

第六十二天：作品

第六十三天：“天、己、任”要点、作品

第六十四天：“精、诚、所、至、金、石、开”要点、作品

第六十五天：“志、在、年、高”要点、作品

第六十六天：“岁、花、相、似”要点

第六十七天：“同”要点、作品

第六十八天：“与、贤、者、游、信、足、乐、集、古”要点

第六十九天：“文、亦、大、观”要点、作品

第七十天：“竹、雨、松、风、琴、韵、茶、烟、梧”要点

第七十一天：“月、书、声”要点、作品

第七十二天：“明、清、际、只”要点

第七十三天：“山、流、水、间”要点、作品

第七十四天：“到、用、时、方、恨、少、非、经、过”要点

第七十五天：“知、难”要点、作品

第七十六天：“问、童、子、采、药、去”要点

第七十七天：“此、中、云、深、处”要点

第七十八天：作品

第七十九天：“落、日、五、湖、波、愁”要点

第八十天：“浮、沉、谁、东”要点

第八十一天：作品

第八十二天：“日、莲、洲、长、多、暮”要点

第八十三天：“归、弄、篙、莫、溅、畏、湿、红”要点

第八十四天：“衣”要点、作品

第八十五天：“渭、城、朝、浥、轻、尘、客、舍”要点

第八十六天：“青、柳、色、新、劝、君、更、尽”要点

第八十七天：“一、杯、酒、西、出、阳、关、故”要点

第八十八天：作品

第八十九天：“原、春、旧、来、迟、二”要点

第九十天：“垂、杨、未、挂、丝、即、今、河、畔”要点

第九十一天：“冰、正、是、安”要点

第九十二天：作品

第九十三天：“毕、竟、六、光”要点、用、腰”，天四十八酸

第九十四天：“四、接、叶”要点、点要“数、咬”，天五十八酸

第九十五天：“穷、碧、映、荷、别、样”要点”，天六十八酸

第九十六天：作品、点要“仗、紫、云、中、曲”，天七十八酸

第九十七天：“街、润、如、酥、草、遥、看、近”要点、点酸

第九十八天：“却、最、好、绝、胜”要点、要”，天八十八酸

第九十九天：“满、皇、都”要点、作品、点、要”，天九十八酸

品升：天一十八酸

点要“暮、冬、才、帐、惹、日”，天二十八酸

点要“致、显、男、锦、莫、蒿、弄、日”，天三十八酸

品升：点要“亦”，天四十八酸

点要“舍、害、坐、登、影、膝、数、靴”，天五十八酸

点要“多、更、香、依、淡、香、嚼、青”，天六十八酸

点要“站、关、因、出、西、酥、林、一”，天七十八酸

品升：天八十八酸

点要“二、改、来、日、春、煎”，天九十八酸

点要“鞠、回、令、明、丝、封、未、醉、垂”，天十十八酸

点要“安、虽、五、水”，天一十八酸

品升：天二十十八酸

第一天

课程内容：文房四宝的选择和使用。

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚，是中国传统的四样重要的写字工具。下面我们分别介绍笔、墨、纸、砚的选择和使用方法。

1. 笔

毛笔是用动物毛做成的，柔软而富有弹性，主要分为狼毫笔与羊毫笔两大类。选择毛笔时应注意“尖、圆、齐、健”四点：“尖”指笔锋尖锐；“圆”指笔头形状圆润、饱满；“健”指毛笔弹性好；“齐”指笔毫用水化开后，笔锋顶端的毛排列整齐。在使用毛笔时要注意保护它，新笔须用冷水或温水泡开，使用后必须清洗，然后平放在桌上或笔尖朝下悬挂起来。

2. 墨

古人用墨锭研墨写字，而我们现在一般都用墨汁写字。墨锭主要分为油烟墨、松烟墨、漆烟墨三种；墨汁则有“一得阁”、“中华”、“曹素功”等品牌。用墨汁时必须注意每天使用新倒的，以免墨汁沉淀并且发出臭味。

3. 纸

我们一般练习使用的纸是颜色发黄的元书纸，而在书写一些作品时则会使用比较高档的宣纸。宣纸根据渗墨与不渗墨分为“生宣”与“熟宣”两种。

4. 砚

古时候砚台用来磨墨，现在砚台一般用来贮存墨汁。中国四种最名贵的砚台分别是指广东的“端砚”、安徽的“歙砚”、甘肃的“洮砚”以及山东的“鲁砚”。平常使用的砚台最好每天清洗，以延长砚台的使用寿命。

作业要求：根据本课所讲的“文房四宝”的选择方法，去书画商店购买笔、墨、纸、砚，化开毛笔，做好学习书法的准备。

第二天

课程内容：执笔方法与书写姿势。

一、五指执笔法

古代的执笔方法有很多种，在这里我们介绍一种最常用、最科学的“五指执笔法”。“五指执笔法”是动用一只手的五个手指，一齐用力，使笔管前后左右四面受力均匀，以写出端正漂亮的字。

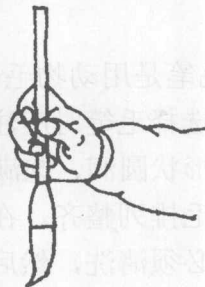
1. 撮，用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆，用力的方向是从内向外。

2. 押，用食指的第一指节钩住笔杆，用力方向是从外向内。

3. 钩，中指紧靠在食指下面，用第一指节钩住笔杆，用力方向是从外向内。

4. 格，无名指的指甲部位斜着向上，挡住笔杆，用力方向是从内向外。

5. 抵，让小指自然地跟在无名指的后面，帮助无名指用力向外顶，使笔杆保持垂直。



五指执笔法

二、坐姿

1. 手腕要悬空，最好肘关节也离开桌面。

2. 头部稍低，肩平，胸离开桌子，双脚平放。

3. 左手的肘和手掌平放在桌上，要撑开，并与右手保持基本对称。

三、站姿

1. 肩和臂的移动要协调配合，不能僵硬。

2. 双脚微微分开，可以平行或一前一后，但腿不要随便摆动。

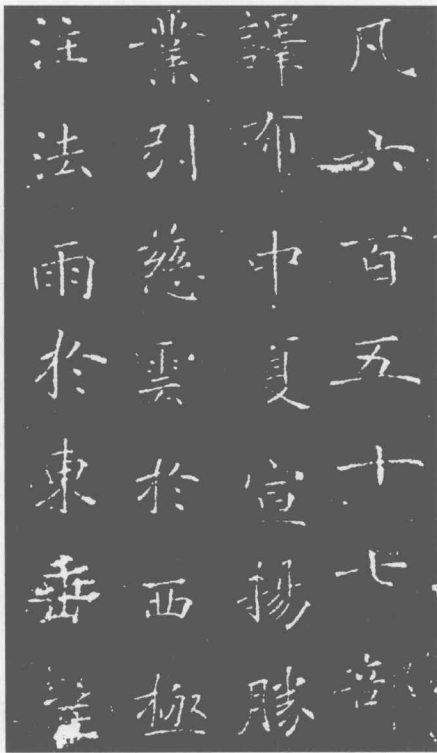
3. 腰是轴心，腰以上部位可以转动，字越大上身转动幅度就越大。

4. 左手支撑在桌面上。

作业要求：按照课程内容中所讲的原则，进行五指执笔法、坐姿、站姿训练，对照镜子或让别人观看，检查姿势正确与否。

第三天

课程内容：褚遂良及其楷书作品。



褚遂良 《雁塔圣教序》



褚遂良 《阴符经》

褚遂良(596—659)，字登善，唐代政治家、著名书法家。祖籍阳翟(今河南禹县)，晋时已移居钱塘(今浙江杭州)。褚遂良广涉文史，博学通识。在唐高宗时封河南郡公，世称“褚河南”。

他的传世作品主要有：《雁塔圣教序》、《倪宽赞》、《阴符经》、《孟法师碑》以及行楷作品《枯树赋》等。

作业要求：到书店找到本课内容所介绍的两种褚遂良字帖，观察褚遂良楷书的风格特点，为学习褚体楷书做好准备工作。

第四天

课程内容：褚遂良的楷书艺术。

褚遂良擅长隶楷，初学于史陵、欧阳询，继而师从虞世南，后又取法二王，融会魏晋隶书和隋唐正楷。他的书法疏瘦劲炼，遒逸婉媚，韵致畅达，变化多姿，自成一家，为初唐楷书大家之一。据说，虞世南逝世后，李世民叹惜无人可与论书，丞相魏徵举荐褚遂良入侍太宗，当时内宫经常收集到王羲之的墨迹，无人能辨其真伪，而褚遂良细看详察，鉴别无一错误。

褚遂良的书法特点是“疏瘦劲炼，丰艳畅达”。与欧阳询相比，少险绝之势；与虞世南对照，欠浑穆之质。但清虚高简、闲雅隽秀的韵致，无疑是他所独有的。正如沈尹默先生评褚遂良所说，“能推陈出新，树立唐代新规范”，“典雅宽舒，刚劲锋利的继承了虞、欧之风，并承接二王，传接真卿”，确是丰富了笔画形态，起到唐楷中承上启下的作用。褚遂良不愧为书法史中“初唐四大楷书名家”之一。

下面介绍褚氏几种代表作的书法特点：

一、《阴符经》：点画起讫清楚，用笔方圆兼备且含行书笔意，书写流利迅捷，线条轻重粗细对比强烈；结体宽博洞达，自然多姿。

二、《倪宽赞》：笔法瘦劲挺拔，正书之中略见行书笔意，结体神气内敛，章法疏朗，气息高古。

三、《雁塔圣教序》：字形有不同变化，线条瘦劲、挺健、爽利，但也兼具圆润，毫无纤弱之感。

作业要求：按照本课所讲的褚体楷书特色，对照褚体字帖仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第五天

课程内容：学习掌握出锋与回锋的书写要领，书写范字。

出锋

出锋的笔法常用在撇、捺和悬针竖上。它的写法比较简单，只要把笔锋在收笔时自然提起来就可以了。应注意收笔部分必须饱满有力。

人

行

人

行

回锋

回锋指的是当一个笔画即将写完时，把笔锋往反方向回过去，使笔锋包含在笔画内部。这样写出来的笔画，末尾收笔的地方显得含蓄有力。

辛

山

辛

山

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在褚遂良的字帖中找出其他用出锋与回锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第六天

课程内容：学习掌握顺锋与逆锋的要领，书写范字。

顺锋

顺锋是指书写时借用笔锋的弹性顺着写过去。用顺锋写的笔画会流畅通顺。应注意必须在书写时借助笔锋自然的弹性，千万不可平拖，否则会显得单薄无力。

志

寸

志

寸

逆锋

逆锋是指行笔过程中让笔锋有反方向的弹性。正确书写时会感到纸面有一股不让笔锋顺写过去的阻力，有时还可以听到笔锋与纸面的摩擦声。

也

己

也

己

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

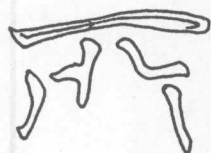
2、在褚遂良的字帖中找出其他用顺锋与逆锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第七天

课程内容：学习掌握中锋与侧锋的要领，书写范字。

中锋

中锋指笔杆垂直，使笔锋在笔画的中心线行走的方法。用中锋写出来的笔画，两边比较光洁，线条显得圆浑、饱满、有力。



侧锋

侧锋的写法是把笔锋偏向上方书写。写横画时直落笔，写竖画时横落笔，写钩时有一种刮擦感。写出来的笔画显得刚劲、果断。



作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在褚遂良的字帖中找出其他用中锋与侧锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要领。

第八天

课程内容：学习掌握露锋与藏锋的要领，书写范字。

露锋

露锋指的是笔锋外露的用笔，一般用于笔画的起笔处。用露锋写出来的笔画常是尖笔或方笔，显得锋芒毕露，神采飞扬。

首

水

首

水

藏锋

藏锋的写法是让笔锋从笔画内部起笔，把笔锋藏起来。如果写横，先往左写；如果写竖，先往上写。用藏锋写出来的笔画显得浑厚。

金

之

金

之

- 作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。
- 2、在褚遂良字帖中找出其他有露锋与藏锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。