



顏真卿

楷书速成



九十九天



浙江古籍出版社



颜真卿

楷书速成九十天

江苏工业学院图书馆
藏书章

浙江古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

名家书法九十九天系列. 颜真卿 / 王义骅编. — 杭州:
浙江古籍出版社, 2003.7

ISBN 7-80518-787-8

I . 名... II . 王... III . 楷书—书法
IV . J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 012724 号

颜真卿楷书速成九十九天

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 魏加翔

经 销 浙江省新华书店

印 刷 杭州大众美术印刷厂

印 次 2003 年 7 月第 1 版
2003 年 7 月第 1 次印刷

印 张 6.75

开 本 787 × 1092 1/16

印 数 00001-10100

书 号 ISBN 7-80518-787-8/J · 77

定 价 10.20 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、书写姿势

第三天：颜真卿及其楷书作品

第四天：颜真卿的楷书艺术

第五天：露锋、藏锋

第六天：中锋、侧锋

第七天：出锋、回锋

第八天：逆锋、顺锋

第九天：长横、左尖横、右尖横

第十天：短竖、悬针竖、垂露竖

第十一天：弧竖、短竖、弧捺、

第十二天：平捺、直捺、反捺

第十三天：短撇、直撇、弧撇

第十四天：竖撇、斜点、挑点

第十五天：竖点、撇点、竖钩

第十六天：斜钩、横钩、弯钩

- 第十七天：竖弯钩、卧钩、提
- 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：“丿”旁、“乚”旁
- 第二十四天：“子”旁、“力”旁
- 第二十五天：右“ㄟ”旁、“ㄣ”旁
- 第二十六天：“土”旁、“彡”旁
- 第二十七天：“扌”旁、左“ㄟ”旁
- 第二十八天：“口”旁、“讠”旁
- 第二十九天：“弓”旁、“彳”旁
- 第三十天：“牛”旁、“讠”旁
- 第三十一天：“方”旁、“攴”旁
- 第三十二天：“女”旁、“月”旁
- 第三十三天：“斤”旁、“戈”旁
- 第三十四天：“木”旁、“衤”旁
- 第三十五天：“日”旁、“王”旁

第三十六天：“禾”旁、“纟”旁

第三十七天：“衤”旁、“车”旁

第三十八天：“耳”旁、“石”旁

第三十九天：“米”旁、“牙”旁

第四十天：“钅”旁、“讠”旁

第四十一天：“见”旁、“殳”旁

第四十二天：“人”头、“冫”旁

第四十三天：“冫”头、“木”头

第四十四天：“小”底、“目”底

第四十五天：“一”头、“禾”头

第四十六天：“木”底、“艹”头

第四十七天：“巾”底、“艹”头

第四十八天：“山”头、“灬”底

第四十九天：“心”底、“日”底

第五十天：“艹”头、“竹”头

第五十一天：“皿”底、“夬”头

第五十二天：“糸”底、“厂”头

第五十三天：“廴”底、“辶”底

第五十四天：“匚”框、“门”框

第五十五天：“尸”头、“几”框

第五十六天：“疒”头、“广”头

第五十七天：“虍”头、“口”框

第五十八天：“美好”“博学”要点、作品

第五十九天：“福”“龙”要点、作品

第六十天：“春、光”“祖国颂”要点、作品

第六十一天：“天下为公”“集思广益”要点、作品

第六十二天：“风华正茂”“业精于勤”要点、作品

第六十三天：“大论能倾海、奇、才、会、补”要点、作品

第六十四天：“古、人、学、无、遗、力、少、壮、功、夫”要点

第六十五天：“老、始、成”要点、作品

第六十六天：“书、所、不、读、凡、物、皆”要点

第六十七天：“有、可、观”要点、作品

第六十八天：“早、民、富、强、得、意”要点

第六十九天：“丽日舒怀”要点、作品

第七十天：“百、世、岁、月、当、代、万、里、江”要点

第七十一天：“山、今、朝、新”要点、作品

第七十二天：“清、更、明、是、鹤、家、乡”要点

第七十三天：作品

第七十四天：“开、辟、词、马、远、修、行、品”要点

第七十五天：“醴、泉”要点

第七十六天：“以、文、友、士、见、贤、奇”要点

第七十七天：“四、心”要点、作品

第七十八天：“君、属、秋、夜、散、步、咏、凉”要点

第七十九天：“空、山、子、落、幽、应、未、眠”要点

第八十天：作品

第八十一天：“破、河、在、城、木、深”要点

第八十二天：“感、时、花、溅、泪、恨、别、鸟、惊”要点

第八十三天：“烽、火、连、三、抵、金”要点

第八十四天：“白、头、搔、短、浑、欲、胜、簪”要点

第八十五天：作品

第八十六天：“临、九、水、来、去、侧”要点

第八十七天：“同、长、干、生、小、相、识”要点

第八十八天：作品

第八十九天：“秦、汉、时、光”要点

第九十天：“征、未、还、但、使、飞”要点

第九十一天：“将、较、胡、度、阴”要点

第九十二天：作品

第九十三天：“依、尽、黄、入、流”要点

第九十四天：“穷、千、目、上、一、层、楼”要点

第九十五天：作品

第九十六天：“处、寒、食、东”要点

第九十七天：“风、御、斜、暮、宫、传”要点

第九十八天：“蜡、烛、轻、烟、五、侯”要点

第九十九天：作品

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，是为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笔头，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。宣纸则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。

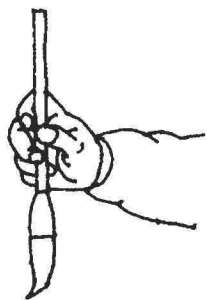
第二天

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，写出端正漂亮的字。

1. 擗，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。

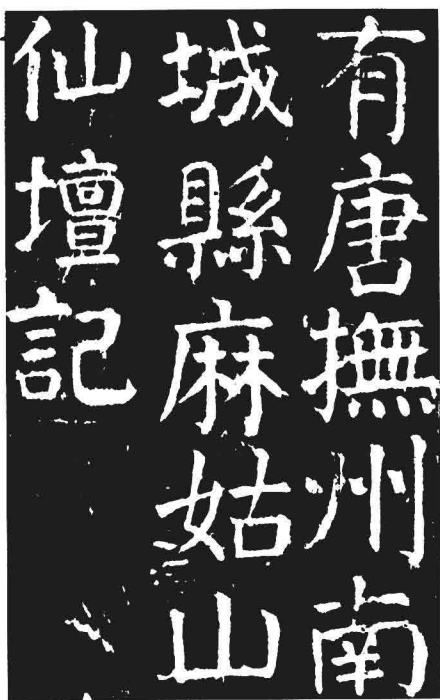
三、站姿

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：颜真卿及其楷书作品。



颜真卿 《麻姑仙坛记》



颜真卿 《勤礼碑》

唐代是中国书法史上楷书蓬勃发展的时期，书家辈出，灿若繁星。颜真卿便是唐代中期杰出的书法家。他字清臣，琅琊临沂(今属山东)人，生于唐景龙三年(709)，卒于唐贞元元年(785)。曾经任过平原太守的官职，死后被封为鲁郡开国公，因此后人习惯地称他为“颜平原”或是“颜鲁郡”。

颜真卿的传世作品很多，其楷书作品主要有《自书告身》、《中兴颂》、《东方朔画赞碑》、《颜家庙碑》、《麻姑仙坛记》、《勤礼碑》、《八关斋会记》等。

作业要求：到书店找到本课内容所介绍的两种颜体字帖，观察颜体的风格特点，为学习颜体楷书做好准备工作。

第四天

课程内容：颜真卿的楷书艺术。

颜真卿出生在官宦之家，书香门第，从小喜爱书法，初学王羲之、褚遂良，后来又得张旭笔法真传，并吸收了南北朝以来民间书家的营养，推陈出新，开创了唐代的新书风，字体端庄雄伟，气势开张，世称“颜体”，与柳公权的楷书并称“颜筋柳骨”，为后人所推重。

颜真卿的楷书主要可分为四个时期：第一时期用笔严谨、结构缜密，字风秀丽多姿；第二时期用笔起落顿挫分明，横细而直，竖较粗且带弧度，结构注重疏密开阖的变化，显示出笔势雄浑、体势宽博的特点；第三时期横、竖粗细变化不大，形成了质朴、敦厚、大气磅礴的风格；第四时期是颜真卿晚年时期，其楷书内疏外密、点画苍劲有力，已达到炉火纯青的境界。

因此，我们在学习颜真卿的楷书时必须注意以下几点：

①在字形方面，体态豁达端庄，雍容大方，遒劲豪迈，舒展开阔，疏密适当，整个外形大体接近长方或正方。

②在点画方面，行笔雄健有力，落笔多藏锋，收笔多回锋，起笔方少圆多，点画间讲究呼应，横笔多有“蚕头燕尾”之态，钩法多成鹅头状。

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

第五天

课程内容：学习掌握露锋与藏锋的书写要领，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。颜体经常用在横和撇中。

三

所

三

所

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。

口

光

口

光

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在颜真卿的字帖中找出其他用露锋与藏锋的字，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。

吏

木

吏

木

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。

彦

人

彦

人

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在颜真卿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点。

第七天

课程内容：学习掌握出锋与回锋的要领，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。

多

火

多

火

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。

千

不

千

不

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在颜真卿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。

第八天

课程内容：学习掌握逆锋与顺锋的要领，书写范字。

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。

土

心

土

心

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。要注意必须在书写时借助笔锋自然的弹性，千万不可平拖，会显得单薄无力。

父

小

父

小

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在颜真卿字帖中找出其他有逆锋与顺锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。