

名家书法

百日通

系列丛书



颜真卿楷书

主編 季琳

名家书法

百日通

系列丛书



颜真卿楷书

主編 季琳

吉林出版集团 / 吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

颜真卿楷书 / 季琳主编. — 长春: 吉林文史出版社, 2011.12
(名家书法百日通系列丛书)
ISBN 978-7-5472-0654-6

I. ①颜… II. ①季… III. ①楷书—书法 IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第092173号

名家书法百日通

颜真卿楷书

YANZHENQINGKAISHU

主编/季琳

撰写/杨少锋 叶定莲 魏加翔 钱昊田

责任编辑/周海英 于涉

责任校对/李洁华

封面设计/李岩冰

出版发行/吉林出版集团 吉林文史出版社

地址/长春市人民大街4646号 邮编/130021

电话/0431—86037507

网址/www.jlws.com.cn

印刷/长春市第十一印刷厂

开本/880mm×1230mm 1/16

印张/7

字数/150千字

版次/2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5472-0654-6

定价/18.00元

前言

中国书法源远流长,书法作品浩如烟海。而适合书法初学者训练的典型范本则要有典型性、代表性,同时又必须具备丰富的技法含量和学习价值,为满足广大书法初学者和爱好者的需求,我们编辑了这套《名家书法百日通》系列丛书。本丛书包括王羲之行书、欧阳询楷书、颜真卿楷书、柳公权楷书、米芾行书、赵孟頫楷书、智永楷书、褚遂良楷书、王铎行书、石门颂隶书、礼器碑隶书、张迁碑隶书、曹全碑隶书、乙瑛碑隶书,共14分册。所选作品皆为历代书法家名作,这些作品最能代表书法家风格,是后人择帖的首选。

“书法百日通”,按天分类,由简入繁,循序渐进,旨在习书者通过一百天的学习,能初步掌握书法用笔、结体的规律,为今后的深入学习打下良好的基础。书中附有“书法知识小百科”栏目,内容涉及书法名家简介,笔、墨、纸、砚的基础知识,书法形式、落款、钤印等书法常识;“书家墨场必备”部分则选取了书家临场作书时常用的最脍炙人口的对联、古诗、词、曲、文等。若将整套书集齐,便可获得千余条书法知识百科及书家经典诗文,这也是本丛书向多功能方向的一个拓展。希望这套既经典又实用的入门图书,能为您提升临帖、书写和鉴赏水平给予帮助。

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	颜真卿及其楷书作品
第四天	颜真卿的楷书艺术
第五天	露锋与藏锋
第六天	中锋与侧锋
第七天	出锋与回锋
第八天	逆锋与顺锋
第九天	长横、左尖横、右尖横
第十天	短横、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	左右平衡、左让右、右让左
第十九天	上下平衡、上让下、下让上
第二十天	半包围
第二十一天	半包围、独体字
第二十二天	左中右、上中下、全包围
第二十三天	“亅”旁与“亻”旁
第二十四天	“子”旁与“力”旁
第二十五天	“卩”旁与“讠”旁
第二十六天	“土”旁与“彡”旁
第二十七天	“扌”旁与“卩”旁
第二十八天	“口”旁与“讠”旁
第二十九天	“弓”旁与“彳”旁
第三十天	“牛”旁与“讠”旁
第三十一天	“方”旁与“攴”旁
第三十二天	“女”旁与“月”旁

第三十三天	“斤”旁与“戈”旁
第三十四天	“木”旁与“禾”旁
第三十五天	“日”旁与“王”旁
第三十六天	“禾”旁与“乡”旁
第三十七天	“禾”旁与“车”旁
第三十八天	“耳”旁与“石”旁
第三十九天	“米”旁与“牙”旁
第四十天	“彳”旁与“彳”旁
第四十一天	“见”旁与“爻”旁
第四十二天	“人”头与“亠”头
第四十三天	“宀”头与“木”头
第四十四天	“小”底与“目”底
第四十五天	“四”头与“禾”头
第四十六天	“木”底与“艸”头
第四十七天	“巾”底与“艸”头
第四十八天	“山”头与“艸”底
第四十九天	“心”底与“日”底

第五十天	“𣎵”头与“竹”头
第五十一天	“皿”底与“𠂔”头
第五十二天	“糸”底与“厂”头
第五十三天	“又”底与“辶”底
第五十四天	“匚”框与“门”框
第五十五天	“尸”头与“几”框
第五十六天	“疒”头与“广”头
第五十七天	“𠂔”头与“口”框
第五十八天	美、好、博、学
第五十九天	福、龙
第六十天	春、光、祖、国、颂
第六十一天	天、下、为、公、集、思、广、益
第六十二天	风、华、正、茂、业、精、于、勤
第六十三天	大、论、能、倾、海、奇、才、会、补
第六十四天	古、人、学、无、遗、力、少、壮、功、夫
第六十五天	老、始、成
第六十六天	书、所、不、读、凡、物、皆

第六十七天	有、可、观
第六十八天	早、民、富、强、得、意
第六十九天	丽、日、舒、怀
第七十天	百、世、岁、月、当、代、万、里、江
第七十一天	山、今、朝、新
第七十二天	清、更、明、是、鹤、家、乡
第七十三天	按照章法书写作品
第七十四天	开、辟、词、马、远、修、行、品
第七十五天	醴、泉
第七十六天	以、文、友、士、见、贤、齐
第七十七天	四、心
第七十八天	君、属、秋、夜、散、步、咏、凉
第七十九天	空、松、子、落、幽、应、未、眠
第八十天	按照章法书写作品
第八十一天	破、河、在、城、木、深
第八十二天	感、时、花、溅、泪、恨、别、鸟、惊
第八十三天	烽、火、连、三、抵、金

第八十四天	白、头、搔、短、浑、欲、胜、簪
第八十五天	按照章法书写作品
第八十六天	临、九、水、来、去、侧
第八十七天	同、长、干、生、小、相、识
第八十八天	按照章法书写作品
第八十九天	秦、汉、时、关
第九十天	征、未、还、但、使、飞
第九十一天	将、教、胡、度、阴
第九十二天	按照章法书写作品
第九十三天	依、尽、黄、入、流
第九十四天	穷、千、目、上、一、层、楼
第九十五天	按照章法书写作品
第九十六天	处、寒、食、东
第九十七天	风、御、斜、暮、宫、传
第九十八天	蜡、烛、轻、烟、五、侯
第九十九天	按照章法书写作品
第一百天	颜真卿楷书欣赏

第一天 文房四宝的选择和使用

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚,是中国传统的四种重要的写字工具,学书首先要学会选择和使用笔、墨、纸、砚。

1. 笔

毛笔笔头是用动物毛做成的,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;“齐”指笔毫用水化开后,笔锋顶端的毛排列整齐;“健”指毛笔弹性好。在使用毛笔时要注意保养,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。用墨汁时必须注意随用随取,一次用完,以免墨汁沉淀、发出臭味。

3. 纸

练习书法一般使用颜色发黄的元书纸,而在书写某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。

书法知识小百科

颜真卿:

①颜真卿(709-785年),字清臣,京兆万年(今陕西西安)人。他出身名门,是著名学者颜师古的五世孙。唐中期杰出书法家。字清臣,其曾祖、祖父、父亲都工篆隶,母亲殷氏亦擅长书法。他创立的“颜体”楷书与赵孟頫、柳公权、欧阳询并称“楷书四大家”。与柳公权并称“颜筋柳骨”。

第二天 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均匀受力,从而写出端正漂亮的字。

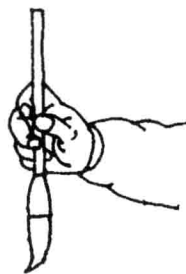
1. 擗,用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆,用力的方向是从内向外。

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。



坐姿

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。

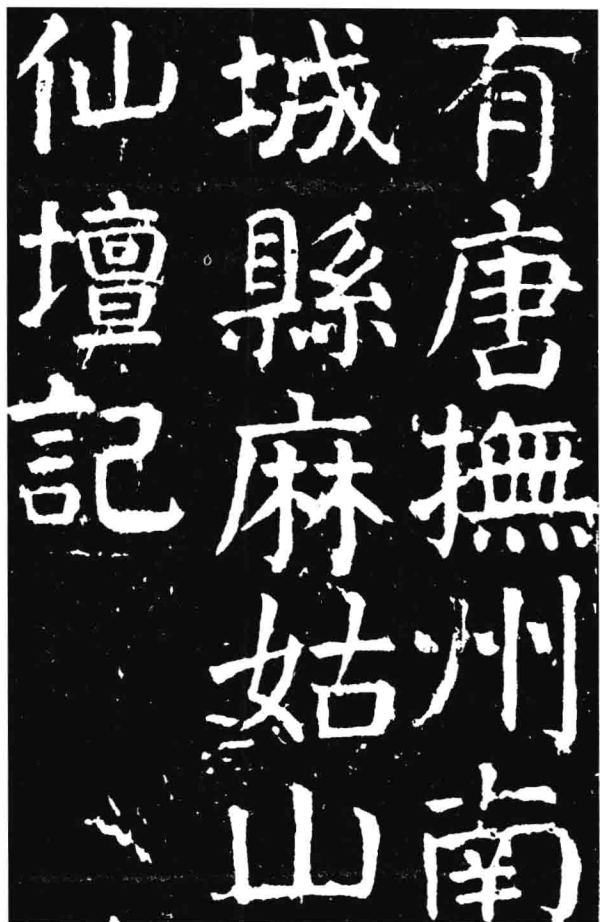
3. 腰是轴心,腰以上部位可以转动,字越大上身转动幅度就越大。

4. 左手支撑在桌面上。

书法知识小百科

②颜真卿的学书经历:颜真卿少时家贫没有纸和笔,用笔蘸黄土水在墙上练字。初学褚遂良,后师从张旭,又汲取初唐四家的特点,兼收篆隶和北魏笔意,自成一格,一反初唐书风,化瘦硬为丰腴雄浑,结体宽博,气势恢弘,骨力遒劲而气概凛然,人称“颜体”。颜体奠定了他在楷书千百年来不朽的地位,颜真卿是中国书史上富影响力的书法大师之一。

第三天 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。

书法知识小百科

③颜真卿的传世墨迹:颜真卿的墨迹作品,据说有138种。楷书有《多宝塔碑》、《麻姑仙坛记》等,是极具个性的书体。行草书有《祭侄文稿》、《争座位帖》、《裴将军帖》、《自书告身》等,其中《祭侄文稿》是在极其悲愤的心情下进入的最高艺术境界,被称为“天下第二行书”。

第四天 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:

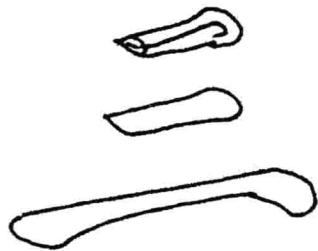
①在字形方面,体态豁达端庄,雍容大方,遒劲豪迈,舒展开阔,疏密适当,整个外形大体接近长方或正方。

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。

第五天 露锋与藏锋

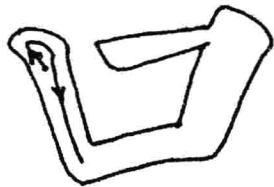
露锋

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。



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。

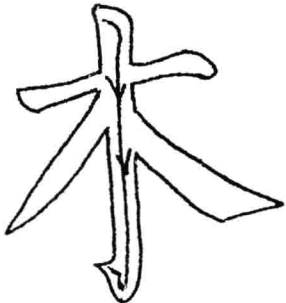
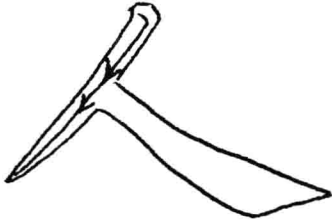


书法知识小百科

论用笔十法(明 张怀瓘):

尺寸规度 谓不可长有余而短不足,须引笔至尽处,则字有凝重之态(注:笔画的结构规则应当恰到好处,该长的不可过长,该短的也不可过短)。

第六天 中锋与侧锋

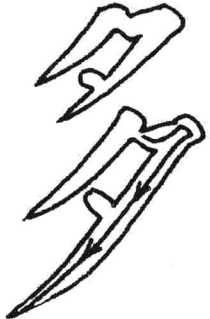
中锋 中锋指笔杆垂直,使笔锋在笔画的中心线行走的方法。用中锋写出来的笔画,两边比较光洁,线条显得圆浑、饱满、有力。		
		
侧锋 侧锋的写法是把笔锋偏向上方书写。写横画时直落笔,写竖画时横落笔,写钩时有一种刮擦感。写出来的笔画显得刚劲、果断。		
		

◆ 书法知识小百科 ◆

论用笔十法(明 张怀瓘):

随字变转 谓如《兰亭序》“歲”字一笔,作垂露;其上“年”字则变悬针,又其间一十八个“之”字,个别有体(每个字的处理都要有所变化,不可以完全相同)。

第七天 出锋与回锋

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。		
		
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。		
		

永字八法:

◆ 书法知识小百科 ◆

楷书用笔概括起来讲有八个基本点画,而永字正好概括了这一笔法,所以称为“永”字八法。它比较具体扼要地说明了楷书点画用笔和组织方法。因此,历来受到书法家们的重视,成为一种传统的教学方法。永字共有侧、勒、弩、趯、策、掠、啄、磔。