

楷书入门80天 颜真卿

■ 王义骅 编

■ 西泠印社出版社

楷书入门 80 天

颜
真
卿

王义骅 编

西泠印社 出版社

出版说明

楷书也叫“真书”、“正书”、“正楷”，产生于汉末，发展于南北朝，盛于唐朝，欧阳询、虞世南、褚遂良、薛稷、颜真卿、柳公权等名家辈出，各具风貌，沿革至今。楷书点画清晰分明，用笔平直工整，开体方正平稳，法度严谨规范，被认为是书体的“楷模”，古人认为“楷为立，行为走，草为跑”，因此楷书是学好其他字体的基础。

传世楷书家中，广为大家所取法的是唐代的欧阳询、颜真卿、柳公权和元代的赵孟頫这“楷书四大家”。

欧阳询（557-641）字信本，祖籍潭州临湘（今属湖南），曾任太子率更令，故世称欧阳率更，又因封爵为“勃海县男”，人称“渤海”、“欧阳渤海”。欧阳询出身世家望族，自幼敏悟过人，博贯经史。作为书家，欧阳询孜孜求学，博采众家之长，且不拘泥于先人，他以破胆夺气的个性，创出自己险峻道劲、法度严谨的独特风格，当时书名远播海内外，连高丽（今朝鲜半岛）王也曾遣使者来求书。欧体“戈戟森然”之笔势，与虞（世南）体之圆滑、褚（遂良）体之流动、薛（稷）体之瘦硬而被世人称之为“初唐四家”。

颜真卿（709-785），字清臣，祖籍琅琊临沂（今属山东）。曾任吏部尚书、太子太师，封鲁郡开国公，世称颜鲁公。在书法史上，他是继“二王”之后成就最高、影响最大的书法家。其书初学张旭、“初唐四家”，后广收博取，一反初唐书风，化瘦硬为丰腴雄浑，结体宽博，气势恢宏，骨力道劲而气概凛然，自成一种方严正大、朴拙雄浑、大气磅礴的“颜体”。

柳公权（778-865），唐朝最后一位大书家，京兆华原（今陕西耀县）人。官至太子少师，故世称“柳少师”。他书法初学王羲之，以后遍阅近代书法，学习颜真卿，融会自己新意，然后自成一家，自创独树一帜的“柳体”，为后世百代楷模。他的字取匀称瘦硬，追魏碑斩钉截铁之势，点画爽利挺秀，骨力道劲，结体严紧。他的楷书，较之颜体，则稍均匀瘦硬，故有“颜筋柳骨”之称。

赵孟頫（1254-1322），元代书画家、文学家。字子昂，号松雪道人、水精宫道人，湖州（今属浙江）人。曾任兵部郎中、翰林学士承旨，封魏国公，谥文敏。据说他日写万字，异常勤奋，他倡导复古“二王”书风，其书法无论是楷书还是行书，都很工整，四平八稳，温和、典雅是他书法的主要特色。他对晋人书法下过很深的工夫，将晋人笔法的精微之处大大加以简化，在中国书法史中占有重要地位。

本丛书针对初学者入门的需要，选取了上述四大家的范字，编写了“入门准备”、“笔画”、“结构”、“部首”、“创作”等章节，设计了每天的练习内容，共分80天，帮助读者循序渐进地学习书体。在讲解范字时，把一些初学者容易出错的笔画一一排列，便于自我纠正。

不足之处，敬请阅者指正。

西泠印社出版社

2007年4月

执笔方法：

古代执笔方法很多，我们最常用的是“五指执笔法”。“五指执笔法”是指用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆，用食指第一指节钩住笔杆，将中指紧靠在食指下面，用第一指节钩住笔杆，无名指的指甲部位斜着向上，挡住笔杆，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。这样五个手指一齐用力，使笔管四面受力均匀，写出漂亮的字。

坐姿与站姿：

坐着写字要注意三点：一、手腕悬空，最好肘关节也悬空；二、头部稍低，肩平，胸离开桌子，双脚平放；三、左手的肘和手掌平放在桌上，与右手保持基本对称。

站着写字也要注意三点：一、肩和臂的移动要协调配合；二、双脚微微分开，可以平行或一前一后，但腿不能随便摆动；三、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。

文房四宝：

笔、墨、纸、砚是中国传统的四样重要写字工具。笔指毛笔，是用动物毛做成笔头，柔软而富有弹性，主要分狼毫与羊毫两大类。选择毛笔应注意“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。墨指墨锭，而现在一般都用墨汁写字。墨锭主要分油烟墨、松烟墨、漆烟墨三种。纸指宣纸，我们平常练习可以用元书纸，而在写作品时则应用比较高档的宣纸。宣纸根据渗墨的程度分为“生宣”与“熟宣”两种。砚是古时候用来磨墨的，现在一般用来贮存墨汁。中国最名贵的砚台分别是广东的“端砚”、安徽的“歙砚”、甘肃的“洮砚”以及山东的“鲁砚”。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药酒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>