

历代名碑帖比较临摹范本

颜真卿 颜勤礼碑

柳公权 玄秘塔碑

临习速成

编著 张浩

上海人民美術出版社

历代名碑帖比较临摹范本

颜真卿·颜勤礼碑 柳公权·玄秘塔碑 临习速成

颜真卿·自书告身 欧阳询·九成宫醴泉铭 临习速成

曹全碑 张迁碑 临习速成

智永·千字文 王羲之·兰亭序 临习速成



张浩 祖籍浙江宁波人，1965年10月生于上海。专职从事书法

教学工作，现为上海市教育学会书法教育专业委员会办公室副主

任、上海市普陀区书协理事、上海市书法家协会会员。书法以虞

世南楷书、王羲之行书为宗，书风清劲、典雅。

书法作品曾在：1999年入展『上海市书法展』；2001年入

展『新世纪首届上海市书法篆刻展』；2003年入展『走向当代

——上海市书法篆刻大展』；2003年获『忧乐杯』全国书法大赛

三等奖；2005年入展『借古开今——上海市书法篆刻大展』；

2006年获『第十届上海市教师书画赛』书法类银奖；2007年

入展『上海市书法篆刻大展』。

历代名家创作必备丛书

欧体创作必备 米芾行书创作必备

颜体创作必备 王铎行书创作必备

柳体创作必备 王羲之行书创作必备

隶体创作必备 黄庭坚行书创作必备

责任编辑：黄 淳
技术编辑：陆尧春

ISBN 978-7-5322-5945-8



9 787532 259458 >
定价：18.00 元

历代名碑帖比较临摹范本

颜真卿 颜勤礼碑

柳公权 玄秘塔碑

临习速成

编著 张浩

上海人民美術出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

颜真卿《颜勤礼碑》柳公权《玄秘塔碑》临习速成 / 张浩编著. — 上海: 上海人民美术出版社, 2008.11

(历代名碑帖比较临摹范本)

ISBN 978-7-5322-5945-8

I. 颜. . . II. 张. . . III. 楷书 - 碑帖 - 中国 - 唐代
IV. J292.24

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 162639 号

历代名碑帖比较临摹范本

颜真卿《颜勤礼碑》柳公权《玄秘塔碑》临习速成

编 著: 张 浩

责任编辑: 黄 淳

技术编辑: 陆尧春

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路 672 弄 33 号)

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16 6 印张

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次

印 数: 0001-5250

书 号: ISBN 978-7-5322-5945-8

定 价: 18.00 元

序

在锻造民族素质的当代，传统文化回归被越来越多人认同。对华夏民族文化最精彩的一笔——书法——关注人群的扩容，已成为社会一道亮丽的风景。

周围有一些愿和书法结缘、共涉传统文化大河的人，常常会问笔者：“我写得出吗？”这是“我有写字的天赋吗？我能取得成就吗？”潜意识的委婉表达，反映了求学者缺乏自我评估的信心和游移的学习动机。

面对如此的疑惑，笔者往往反问：“你是中国人吗？”回答是一阵惊愕与尴尬！

于是，笔者就介入引导：书法是中华民族的国粹，是每个中国人的骄傲。每个人都有对母语文字——汉字热爱的潜在资质以及写好汉字的基因，应该也能写一手好的汉字。如果学得不够理想，那只能说，中国人固有的书写汉字的智慧未被开发，缺乏良好的书写方法的训练。能写汉字的中国人存在着与生俱来的学好中国字的动机和天赋。教育部门有“写字无差生”的倡议，书法指导者也应该有社会责任的担当：写书法也不该有差生！求学者天然的动机在信任、安全、支持的环境中将迅速被激活。

古训有“冬练三九，夏练三伏”。书圣王羲之有把洗笔的池水染得墨黑的记载；智永和尚流传着30年不下楼，写坏的笔头装满了好几瓮，被埋于地下的佳话；文徵明在烛火伴陪下，每天不临完十本《千字文》不睡觉……总之，勤学必须苦练，成为学书法的秘诀。笔者也经历过每天3000字的小楷，连续几年不间断地训练。然而，生活在21世纪，时间已成了最奢侈的消费。现代人无法效仿古人的“苦学”。要传承又要和现代生活节律合拍，不找一些点子，不能两全其美。立足“勤”字，以“巧”切入，也许就找到了一条成功的捷径。

徜徉在浩如烟海的书法宝库，亲近名家名作的气息，会感受到薪火是在时空切换、纵横交叉的诸多冲突和融合中传续着。在相比较次的触摸中，可能会梳理出相同或不同层面的共性以及个体所凸现的风情。譬如《曹全碑》和《张迁碑》同是成熟汉隶，却见圆见方个性迥异；《九成宫醴泉铭》与《自书告身》为大唐楷书两个重要发展阶段的典范，各自的瘦硬与雄健又显见；《颜勤礼碑》与《玄秘塔碑》从经脉相承上共同打造了楷书的经典模式，但时代还赋予了各自的阶段性的整饬；至于《千字文》与《兰亭序》，尽管智永亦步亦趋着祖先，但他的心理设防和书圣的潇洒飘逸不能同日而语……从方法论来说，观照对比，不失为快速解读内质，快速体验差异的一种好的学习法；从拓展层面看，深广度在短期内的全面探索，也许就开启了另一扇窗，启迪于另类的风景。

初学本系列丛书，可以分碑临习，一个个解开环节；如有兴趣，不妨体认比较临习的乐趣与效果。

希望本系列丛书能给书法爱好者带来学习的快乐，以有限的时间取得最好的成绩，进而有益于心智开拓的超越。

蔡喜颖

目 录

习书指引 / 1

点画轨迹 / 5

结构细说 / 38

章法梳理 / 71

习书指引

一、书写工具

书写工具以笔、墨、纸、砚为主，亦称“文房四宝”。

“笔”：毛笔大致分硬性、软性、中性三类。硬性的笔，有狼毫、兔毫等；软性的笔，有羊毫，鸡毫等；中性的笔称兼毫，有羊紫兼、羊狼兼等。书写颜字，以羊毫为佳，如写柳字，可用兼毫。

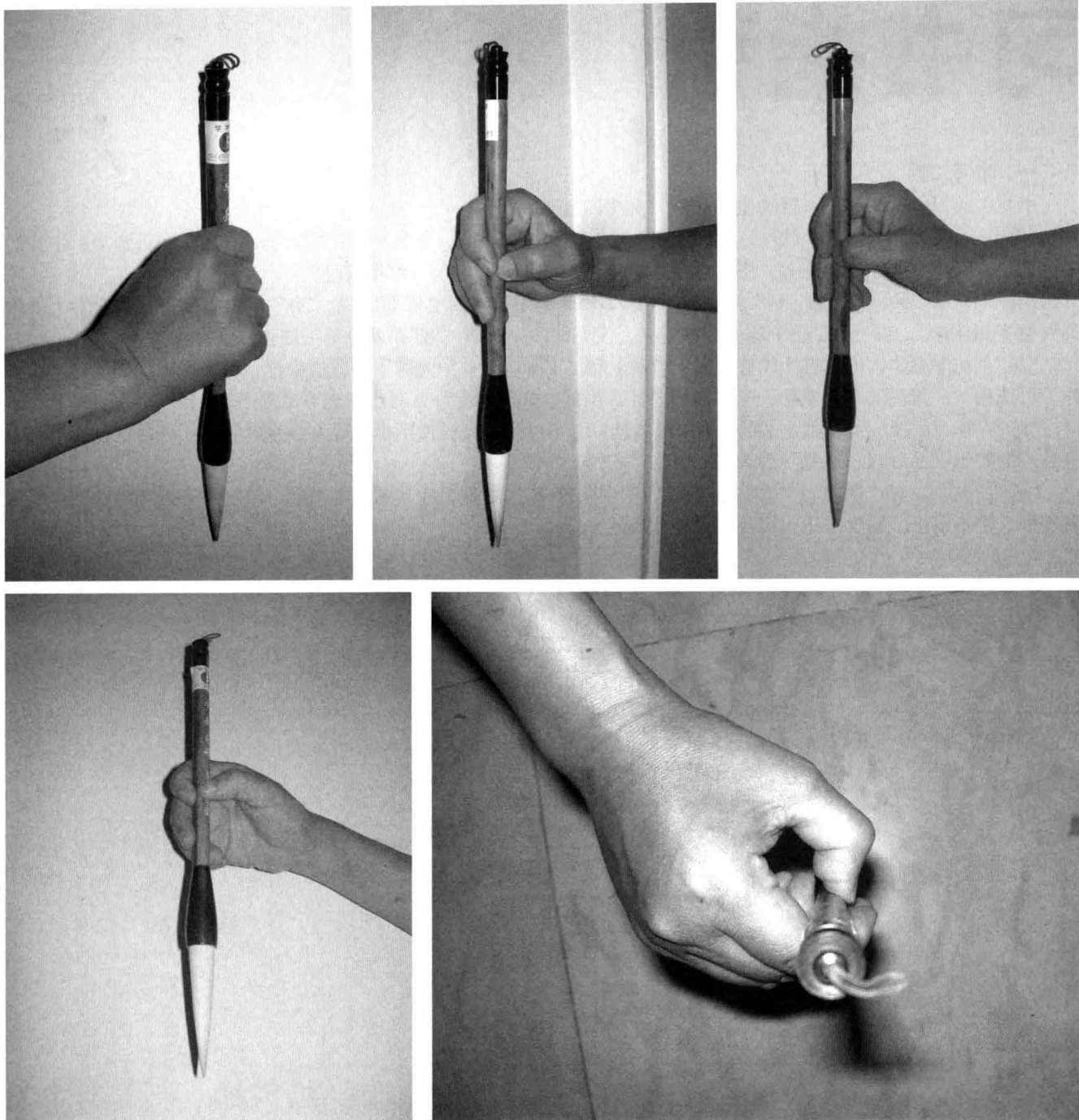
选择笔，以“尖、齐、圆、健”为标准。“尖”，就是笔毛聚拢时笔锋要尖锐。“齐”就是把笔毛捺扁时看上去内外要整齐如梳子。“圆”就是整个笔头圆浑饱满，没有凹凸。所谓“健”，就是笔毛的弹性强。

“墨”：初学书法，可用墨汁代替磨墨，市面上有“工字牌”、“沪光牌”等普通墨汁，价格便宜。如进行书法创作，可选用“一得阁”、“曹素功”等中高档墨汁。当然，如时间允许，写小字也可磨墨书写。

“纸”：临习用纸，一般用元书纸，毛边纸为佳，万不可图便宜而使用报纸等不吸水的纸张。进行创作当用安徽宣城产的宣纸，品牌以“红星”牌为佳。

“砚”：砚主要有“端砚”、“歙砚”两类。“端砚”价高，“歙砚”较普通。如用砚，最好买有盖子的砚池，砚池蓄墨多，墨不易干。初学书法也可用碗碟替代砚。





二、执笔姿势

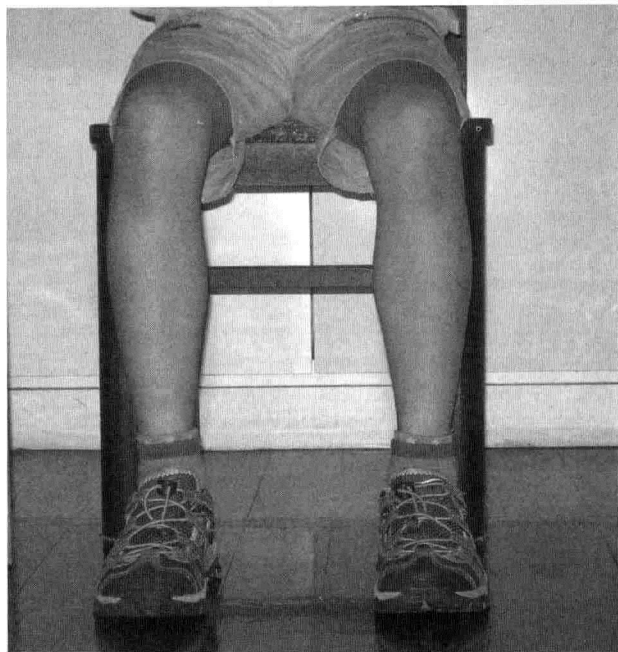
执笔姿势以“指实掌虚”为原则。前人传下了许多执笔法，现一般采用“五指执笔法”。执笔的高低，要看笔管长短与所写字的大小，及书写者自己的体验去测定合适的尺度，不宜做硬性规定。原则上是字越小，笔执得越低，反之，笔执得越高。

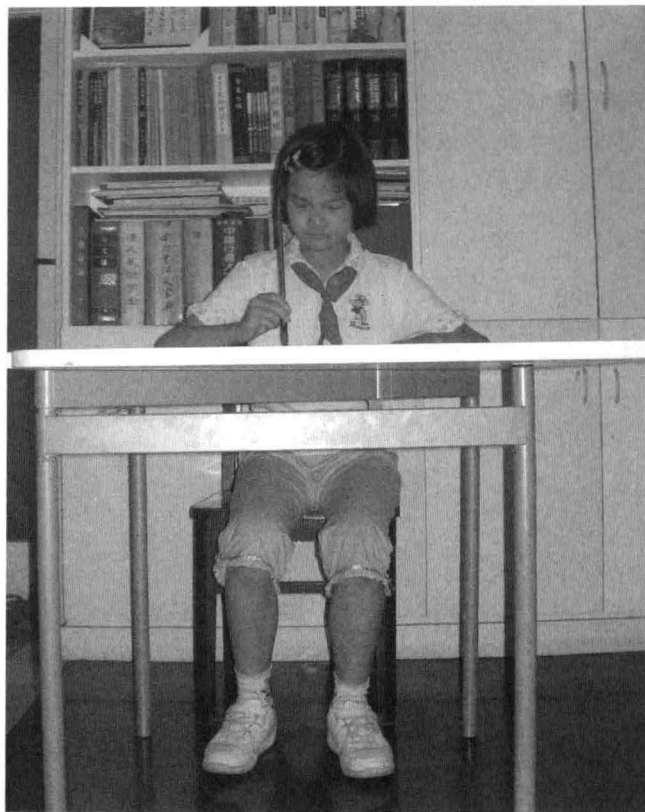
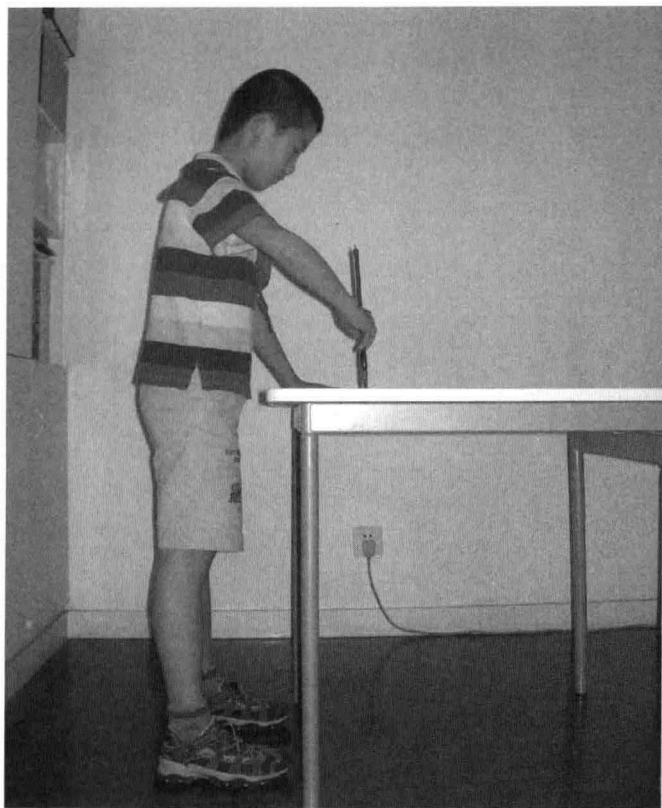
执笔的松紧，相传王羲之看到他儿子在写字，在他背后出其不意地拔他的笔，竟未能拔动。而夸其子将来必有成就。由于这段故事，后人便误以为笔要执得紧，其实执笔太松或太紧均会妨碍书写，以恰到好处，不松不紧为宜。

历代名碑帖比较临摹范本

三、书写姿势

书写姿势有坐姿、站姿两种：一般写10厘米以上的字，以站姿为佳，小于10厘米的可用坐姿。书写时，身体略向前倾斜，且与书桌保持一定距离。双肘尽量向左右撑开，手腕须平覆，掌宜竖起，肘与腕平（或高于腕）。写大字时，腕与肘必须悬起，写小字可将肘或腕搁在桌上。双足与肩齐，平放在地上。若用站姿，两脚可一前一后站立，使重心可前后自由移动。



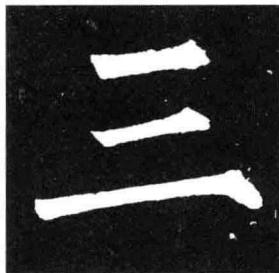


点画轨迹

字的基本构成单位是点画，楷书有八笔：横、竖、折、点、撇、捺、提、钩。唐代是楷书发展的高峰期，名碑纷呈，颜真卿的《颜勤礼碑》、柳公权的《玄秘塔碑》分别是圆、方笔楷书的佼佼者。

横

横形态上呈左低右高状，首尾粗，中间细，笔画有起伏、不平拖。



竖

收笔的圆、尖不同，竖可分为垂露竖和悬针竖。垂露竖除垂直外，还有左右弩的写法。悬针竖的起笔、行笔同垂露竖，出锋收笔，因竖尾处似针尖而得名。



折

横折是由横竖组合而成的，横细竖粗，竖有斜直之分；竖横在左下方连写时称竖折，竖画结束后往左起笔写横画，两碑起笔方圆各异，横竖间的夹角近 90° 。



点

点虽小，在字结构中却起到了画龙点睛的作用，角度有平、斜、直之分；起收笔有尖起圆收、圆起圆收、方起圆收等。



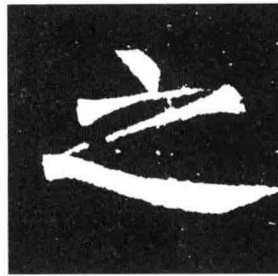
撇

撇起收笔同悬针竖，点画呈弧势。以点画的斜度分，有斜撇、竖撇、平撇等。



捺

在字中，捺往往起支撑与承载的作用，书写时要一波三折，避免平拖而给人以软弱无力感。从斜度上分，捺有斜捺和平捺两种。



提

提的起笔同短横，出锋收笔时要迅捷且力送到笔尖，提的平斜与下一笔的位置有关。

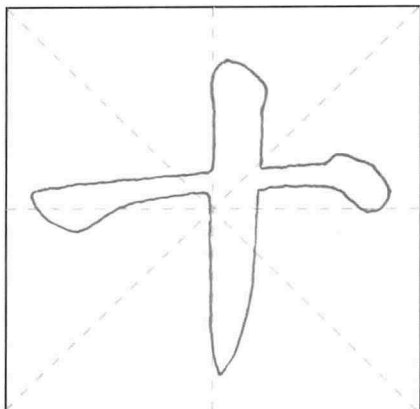
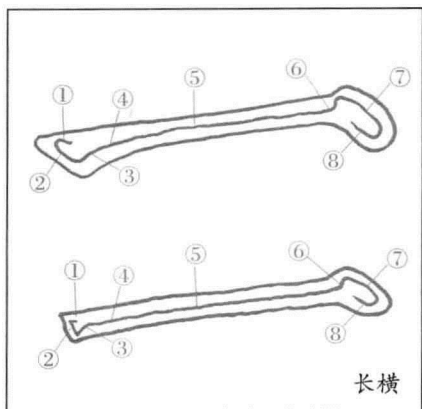


钩

钩分竖钩、横钩、斜钩等。在“永”字八法中，钩是最难学的一个笔画，关键是出钩线路明确，出钩时要果断、迅捷，不涂描。



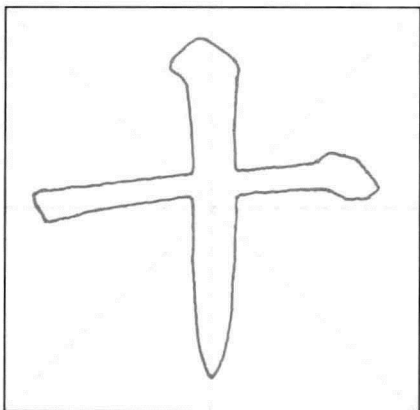
历代名碑帖比较临摹范本



颜 临习要点

《颜勤礼碑》(以下简称《勤》)是圆笔的典范,裹锋圆起圆收。其长横的运笔示意图如下:

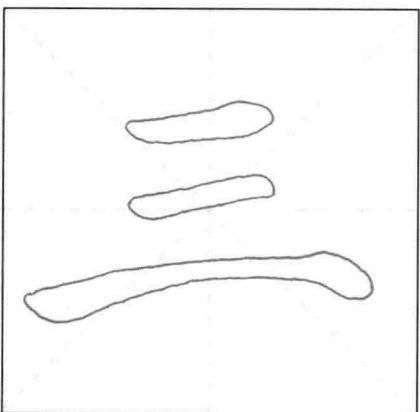
- ① 笔尖向左上运行。
- ② 笔尖向右下以弧线运行。
- ③ 自下向上将笔锋提至点画中间。
- ④ 铺毫。
- ⑤ 中锋运笔(笔尖在点画中间往右运行),略呈覆势。
- ⑥ 笔尖向左上轻提。
- ⑦ 往右下按笔作弧线,至末端提笔。
- ⑧ 向左上回锋收笔。



柳 临习要点

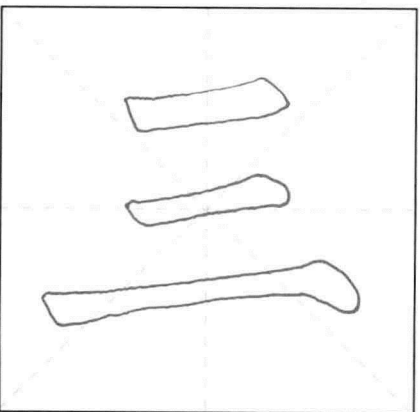
《玄秘塔碑》(以下简称《玄》)方圆兼备,其长横的运笔示意图如下:

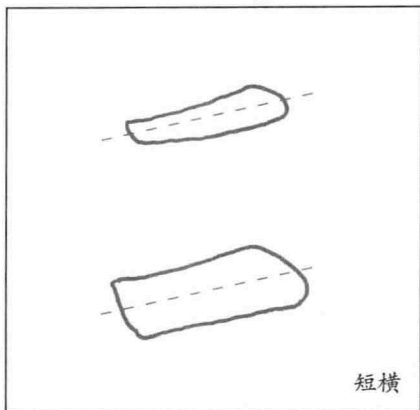
- ① 笔尖向左上运行。
- ② 笔尖向右下以直线(或弧线)落下。
- ③ 将笔锋提至点画中间。
- ④ 铺毫。
- ⑤ 中锋向右上略有起伏运笔。
- ⑥、⑦、⑧同《勤》。



颜 柳 点画特征比较

两碑长横均首尾粗,中间细,《玄》的粗细对比不如《勤》明显。《勤》长横呈拱势,《玄》则较平直。

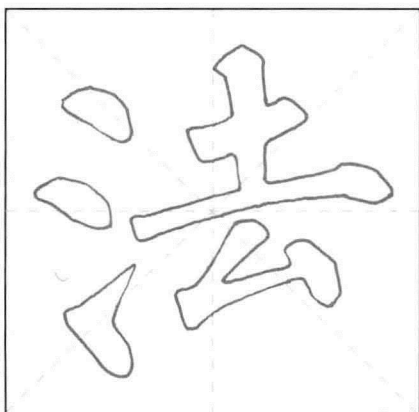
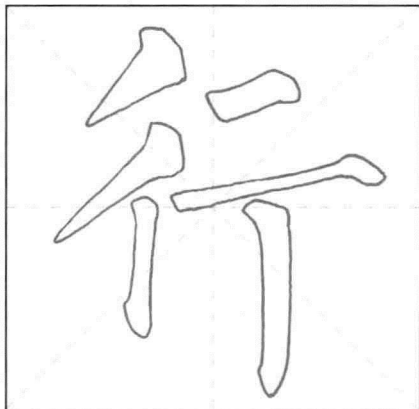
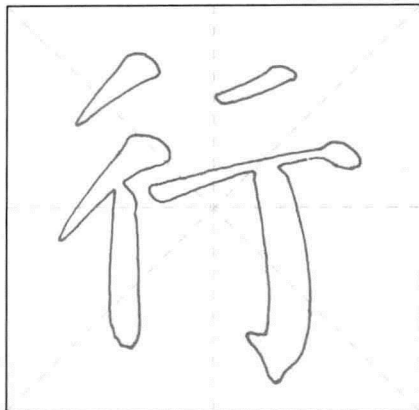




短横：短横是长横的缩短写法，除个别较平直外，仰势写法较多见。

颜 柳 点画特征比较

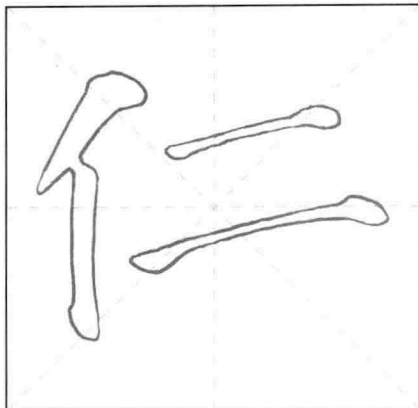
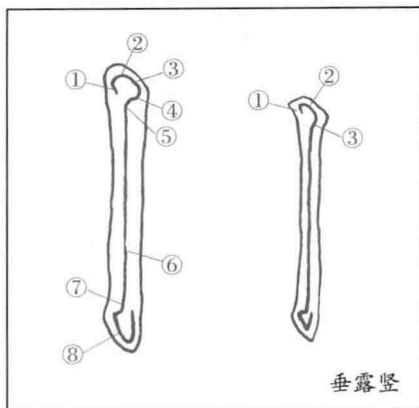
《勤》短横逆锋起笔后，往右上由轻到重行笔，倾斜度略大于长横，起收笔不如长横外露；《玄》短横形态与长横相似，呈仰势的较多见，如“行”、“法”右部的首横。《勤》起笔轻且圆，《玄》起笔较方且重；笔画的粗细变化，《勤》比《玄》更明显。



碑林看花

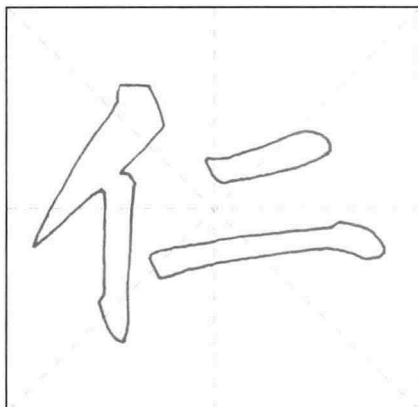
《颜勤礼碑》，是颜真卿为其曾祖父颜勤礼所立的墓碑，其全称是《唐故秘书省著作郎夔州都督府长史上护军颜君神道碑》，由颜真卿撰文并书写。此碑原石四面刻字，现存两面及一侧，为颜真卿在大历十四年（779年）书写，时年60岁，为成熟的颜体楷书。此碑现藏西安碑林。

历代名碑帖比较临摹范本



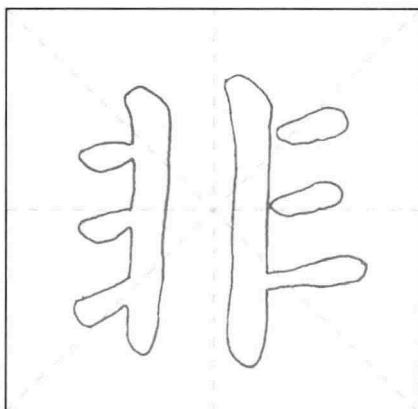
顏 临习要点

- ①、②、③、④笔尖依次向左上、右上、右下、左下运行。
- ⑤提笔后铺毫。
- ⑥向下以直线(或左弩、右弩)运行。
- ⑦提笔向左上。
- ⑧以逆时针方向将笔锋收入笔画中。



柳 临习要点

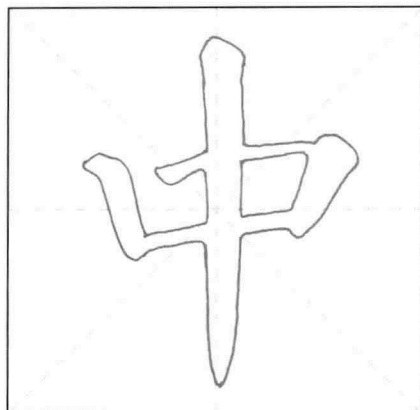
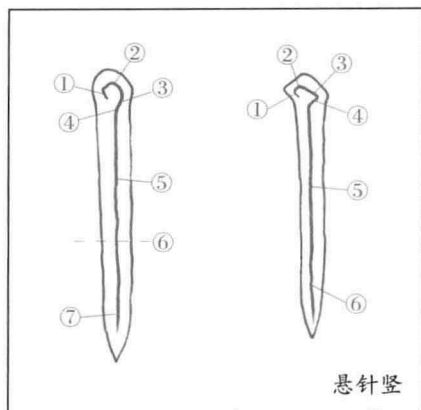
- ① 逆入。
 - ② 依次向右上、右下折锋行笔。
 - ③ 提笔后铺毫。
- 行笔、收笔大致同《勤》。



顏 柳 点画特征比较

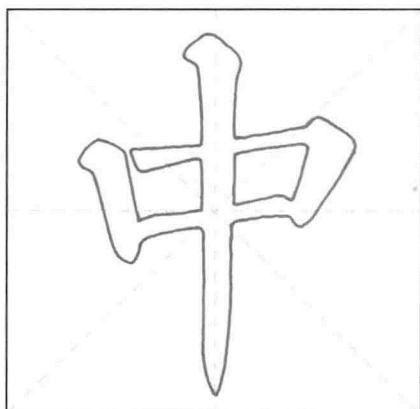
《勤》起收笔均为圆笔,《玄》方圆兼有;《玄》起笔较《勤》外露且强调了逆折之势。





颜 临习要点

- ①、②、③裹锋走笔。
- ④ 提笔后铺毫。
- ⑤ 向下运行至⑥后，渐行渐提。
- ⑦ 笔尖提离纸面，不着纸凌空收笔。



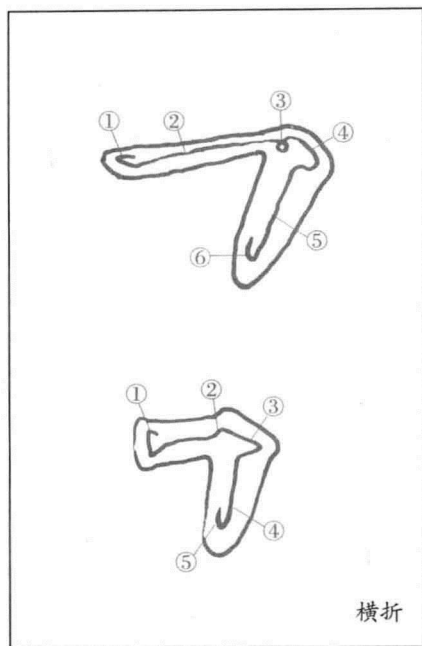
柳 临习要点

- ①、②、③逆入折锋起笔。
- ④ 提笔后铺毫。
- ⑤⑥行、收笔同《勤》。

颜 柳 点画特征比较

两碑起笔，《勤》圆《玄》方；收笔相似，但不能因尾尖而削弱收笔之力，要万毫齐力，将收笔时要渐行渐提，力送至尖端。悬针竖不可用在字的左旁。





顏 临习要点

- ① 起笔如短横。
- ② 略向右上由重到轻行笔，完成横画。
- ③ 引笔向右上稍提。
- ④ 完成竖起笔。
- ⑤ 向左下（或下）以弩势运笔。
- ⑥ 回锋收笔。

柳 临习要点

- ① 逆入折锋起笔后完成短横。
- ② 引笔向右上稍提。
- ③ 完成竖起笔。
- ④ 向下（或左下）以弩势运行。
- ⑤ 回锋收笔。

顏 柳 点画特征比较

横折中，横竖粗细对比，《勤》较《玄》更明显；《勤》的竖多为右弩势，《玄》则兼有左右弩势；横竖的连接，《勤》为相搭，《玄》以相连为主。

