

中国书法经典碑帖技法指南系列

# 《玄秘塔碑》楷书技法指南

柳公權

司惠国 张爱军 主编



蓝天出版社

中国书法经典碑帖技法指南系列

# 柳公权《玄秘塔碑》

# 楷书技法指南

司惠国 张爱军 主编



蓝天出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

柳公权《玄秘塔碑》楷书技法指南 / 司惠国, 张爱军主编. —北京: 蓝天出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5094-0617-5

I. ①柳… II. ①司… ②张… III. ①楷书—书法  
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2011 ) 第162086号

出版发行: 蓝天出版社

地 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

电 话: 010-66983763 (编辑) 66983715 (发行)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京华正印刷有限公司

开 本: 16开 (880×1230毫米)

字 数: 210千字

印 张: 9.25

印 数: 1-5000册

版 次: 2011年8月第1版

印 次: 2011年8月北京第1次印刷

定 价: 18.80元

# 中国历代书法经典碑帖编委会

司惠国 张爱军 主编

特邀主编

王玉孝 龚福军

特邀编委

慈 静 惠俊岐 刘志安 赵宝森

陈 波 杨 川 满福居 王小燕

# 编者的话

汉字书法是我国具有民族特点的传统艺术，它不仅有着悠久的历史，成为世界上最古老的文字之一，而且在其漫长的发展演变过程中，由萌芽初创到成熟完美，由图画象形符号到表意文字；书写的主要工具，由硬到软；汉字的书写体式亦由象形到篆、隶，再到楷、行、草诸体；不仅经过了汉字的发展演变过程，而且也在形体及书写体式上渐次递变，日趋完善、成熟。作为人们交流信息、记录语言的工具，成为人们日常生活、工作学习的重要手段。在汉字书写的实用过程中，通过对其笔画用笔、结体造型和章法布局的不断美化完善，不仅构成了汉字群体的形式美，而且书者又把丰富的情感融注于点画线条的流变之中，从而形成了自己的一套艺术规律，起于点画用笔，系于单字结体，成于整体布局，美于风神气韵。求工于一笔之内，寄情于点画之间，展美于流变之中。在我国甚至世界的艺术殿堂之中独树一帜，别具一格。成为一种既具有实用价值，又具有审美情趣的独特的造型艺术。

“学书须先楷法”，是历代书家学书的成规。学习楷书是毛笔书法入门的第一步。苏东坡在《书说》上说：“真生行，行生草。真如立，行如走，草如跑，未有不能立而能行，不能行而能走者也。”说明了行、草书要以楷书为基础及其相互的依赖关系。故楷书被历代书家定为学书之本。楷书在其长期的发展演变过程中，虽然风格流派众多，千姿百态，但其基本笔法、结体和章法却有众多共同的特点和规律。

楷书，即我们所说的正楷和真书。楷是“楷模”、“法度”、“样板”之意。由隶书简约演变而来。其笔画平正规整，点画分明，字形端正，结构严谨，繁简得宜。楷书在篆、隶、行、草诸书体中成熟最晚，但应用最广。楷书是针对“破体”而言，可作为垂范，堪称楷模，故称之为楷书。

楷书初创于汉，完备于魏晋南北朝，成熟于盛唐，历经六百余年。在其漫长的发展和成熟过程中，因时限、地域、用途及师承关系的不同，而形成了不同的形态和风格，给我们留下了极为丰富而千姿百态的楷书体式。楷书的形成和发展分为三个阶段，从而形成了三大类风格，即晋楷、魏楷和唐楷，分别标志着楷书的产生、成熟和鼎盛。魏晋南北朝是楷书的发育期，以钟繇、王羲之、王献之的楷书为代表。

唐代是我国书法史上楷书的鼎盛时期，书法尊崇“二王”，受其影响较大，崇尚法度，楷书发展到顶峰，成为楷书之冠。唐初四大家的欧阳

询、虞世南、褚遂良、薛稷继承“二王”平和、典雅、流畅的书风，尽脱隶痕，使楷书更加成熟。

字是由笔画结构组成的，孙过庭在《书谱》中说“积其点画乃成其字”。所以笔画的成形特点决定着字的风格特点。楷书笔画一点一画都十分讲究起笔、运笔和收笔，同时也十分注重结构与章法。无论是魏晋唐代楷书，还是其后的各种风格，尽管各有特色，姿态有别，然而作为楷书，却有着共同的特点，遵循着共同的笔法、结体和章法规律。其主要特点是：笔画规范统一，结体端正严谨，章法齐整肃穆。尤以唐楷最为规范，最具代表性。其中以欧阳询的《九成宫醴泉铭》，虞世南的《孔子庙堂碑》，褚遂良的《雁塔圣教序》，颜真卿的《多宝塔》、《麻姑仙坛记》、《勤礼碑》，柳公权的《玄秘塔碑》、《神策军碑》等最为著名，可谓是楷书的典范和精品，为历代书家所推崇，被视为毛笔书法的入门之帖，同样也是学习书法临习的理想范本。

《中国书法经典碑帖技法指南》系列丛书，内容全面系统，结构完整有条理，语言通俗易懂，实用借鉴性强。既曰“指南”，理当论述明确，指导性强，不仅对书家及碑帖作了较全面的分解，还将基础知识、基本技法等作了全面系统的介绍，而且附有相应的经典碑帖图录，供读者赏析和临习。

编者

# 目 录

---

---

|                     |    |
|---------------------|----|
| 柳公权《玄秘塔碑》简介 .....   | 1  |
| 一、基础技法 .....        | 2  |
| (一)基本姿势 .....       | 2  |
| (二)执笔方法 .....       | 2  |
| (三)用笔方法 .....       | 4  |
| (四)永字八法 .....       | 5  |
| 二、笔画技法 .....        | 7  |
| (一)点画的书写方法 .....    | 7  |
| (二)笔画的组合规律 .....    | 34 |
| 三、部首技法 .....        | 38 |
| (一)偏旁部首的成字类型 .....  | 38 |
| (二)偏旁部首在字中的位置 ..... | 38 |
| 四、结构技法 .....        | 65 |
| 五、临帖技法 .....        | 83 |
| (一)概述 .....         | 83 |
| (二)选帖 .....         | 83 |
| (三)临帖 .....         | 84 |
| 柳公权《玄秘塔碑》 .....     | 87 |



柳公权像



柳公权《玄秘塔碑》局部

柳公权(778—865)

字诚悬，京兆华原人。唐宪宗元和初进士，累拜侍书学士，历中书舍人、谏议大夫等职。柳公权为人刚正，肝胆照人，尝与穆宗论书法，有著名的“心正则笔正”之论。

柳公权的楷书最为知名，他初学王羲之，又师颜真卿、欧阳询，用笔遒健，结构劲秀，以骨力胜，对后世影响很大。与颜真卿并称“颜柳”。

《唐书》本传称：“公权初学王(羲之)书，遍阅近代笔法，体势劲媚，自成一家。”北宋朱长文《墨池编》评其书：“正书及行楷皆妙品之最，草不失能，盖其法出于颜，而加以遒劲丰润，自名一家。”

传世墨迹有《送梨帖题跋》等，碑刻甚多，主要有《神策军碑》、《玄秘塔碑》等。

### 《玄秘塔碑》简介

全称《唐故左街僧录内供奉三教谈论引驾大德安国寺上座赐紫金鱼袋大达法师玄秘塔碑铭并序》。篆额题《唐故左街僧录大达法师碑铭》。会昌元年(841)建于长安(今陕西西安)。

“柳体”特点为结字中心攒聚收紧，四边伸展舒张，用笔挺拔，筋骨刚健，有内变外棱之评，世有“颜筋柳骨”之誉，此碑最为典型。其结体紧劲，用笔果断，风格刚健，神韵清雄。书家谓惊鸿避弋，饥鹰下鞲。明宋濂称：“正书之擅名者，自魏钟繇而至于宋，仅得四十四人，而唐柳诚悬实铮铮科其间，则夫墨妙笔精，有不待赞矣。”王世贞说：“柳法遒媚劲健，与颜司徒媲美。”董其昌说：“凡人学书，以姿态取媚，鲜能解此。余于虞、褚、颜、欧，皆曾仿佛其十一，自学柳诚悬，方悟用笔古淡处，自今以往，不得舍柳法而趣右军也。”

## 一、基础技法

### (一) 基本姿势

初学写字，要掌握正确的书写姿势。写字不是单一的手动，而是整个身体的协调配合。身体的任何一部分姿势有问题，最后影响到手上，必然会影响到书写的效果。故一开始学习，就应养成良好的姿势习惯，使其学习向正确道路上发展。前人把正确的毛笔书写的坐姿归纳为八个字：“头正、身直、臂开、足安”。

**头正：**头部端正稍前倾，不能左右摇摆和前后晃动，视线保持端正、直视笔端。眼睛离桌面一尺左右为佳。有的习惯把头伏在手臂上或过分前倾或过分后仰，长期这样练字，必然会损伤视力，造成近视。

**身直：**写字时上身要直，两肩摆平，舒展，身体不能勾腰和挺腰，也不能侧身。应求一种自然的状态。不良的习惯有害于身体的健康成长。

**臂开：**左右手要自然摆放桌上，左手按纸右手执笔，两臂对称地撑开，千万不能把两手往左或往右移动，更不能把左手放在桌下，或不停地乱动，因右手书写时是同左手协调配合，左手乱动，势必影响右手的书写效果。此外耸肩挟背，时间长了会疲劳，而且运笔也不灵活。

**足安：**两脚间距与肩宽差不多，不能太宽或太收拢。太宽力不达意，太拢重心不稳。所谓“安”就是指“稳”，脚踏得“稳”身才稳，身稳则手稳。切忌“跷二郎腿”，或两脚乱动，否则也会影响书写效果。

此外，书写时心情应舒畅和轻松，不能过度紧张或过分用力。

总之，以上几点，对初学者来讲，必须严格遵守，时间一长，自然就习惯了。

### (二) 执笔方法

笔法是指用毛笔正确书写的方法，它包括执笔和用笔两部分内容。

**执笔：**正确的执笔方法很重要，故一开始就应严格要求。由于人的手形及身体结构有异，因而对于教科书上的方法应灵活把握。传统的执笔方法有：捻管法、拨镫法、撇管法、双钩法、单钩法和握管法。唐代陆希声发明了一种五字执笔法，即“**扨(按)、压、钩、格、抵**”。现在人们习字，基本上都采取此法，力求做到“五指齐力”。

**扨：**扨，就是按的动作；用大拇指的前端按着笔管的后左方，由内向外，适当用力。

**压：**压，就是用食指的第一指节处，压着笔管的前右方，由外向内，用一点力。至此，大拇指和食指就把笔管捏住了。

钩：钩，就是用中指的第一指节处，钩住笔管的前方，由外向内，适当用力。

格：格，就是顶的意思；用无名指的前端，即指甲和肌肉之间，顶住笔管的后方，由内向外，适当用力。至此，中指和无名指又将笔管夹住了。

抵：抵，就是辅助的意思；用小指紧紧托住无名指，它没有接触笔，只是起了助托的作用。

五指就是这样互相配合，把笔牢牢地控制在手中，在头脑的指挥下，又通过肘、腕的运动，灵活地运笔写字了。

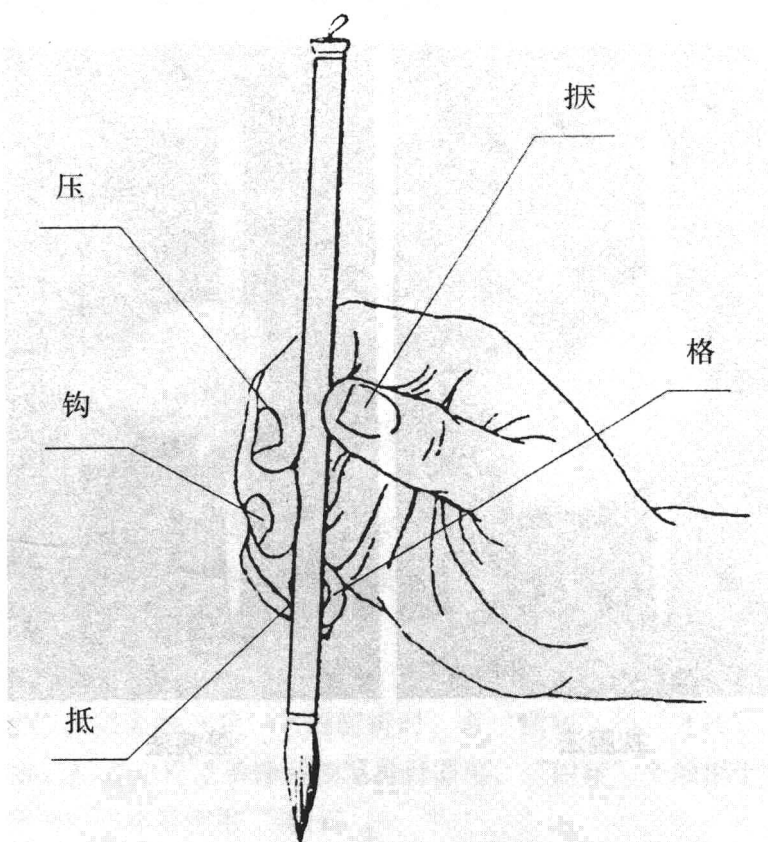
枕腕法：右手枕于桌面，左手背垫在右腕下。初学书法往往左手找不到地方放，加之右手一时稳定不住，此时用枕腕法，其运笔稳定度相对增加。

因此时书写过程是“运指”小范围。

悬腕法：手腕悬在空中、肘部枕于桌面。此法一般写五厘米大小的字较适宜。此时书写过程是“运腕”。

悬肘法：手腕与肘部都离开桌面，手臂空悬。一般较大的字或创作行草书作品，宜用此法。此时书写过程是“运肘”。

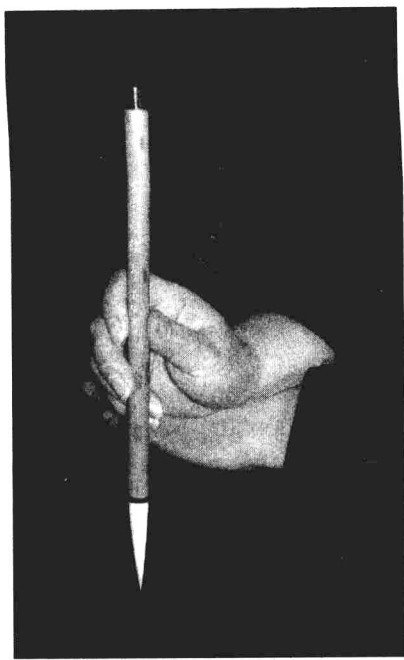
以上不管哪种执笔法，都应在“自然”中体现。关于执笔的松紧程度，我国古代有“捏破管”之说。到底该“紧”还是该“松”呢？包世臣主张“全身力到”，而米芾主张“把笔轻”。对此，我们不能走两个极端，而应在严格规范的同时又灵活掌握。过松过紧都不利书写，关键要“手随意运，笔与手会”，得法自然。



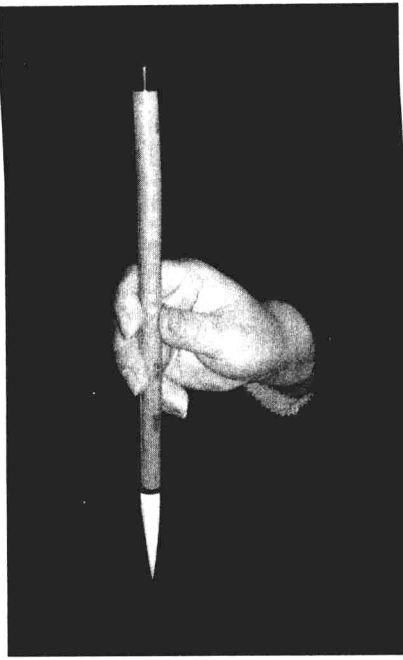
【图解】

大拇指上骨尖与食指第一骨节将笔管捏住；中指第一骨节钩笔，令笔向内；无名指抓肉相交处揭笔，令笔管外向上。用中指和无名指两相抵住笔管。小指附在无名指上。

要点：一定要五指着力、腕竖、指实、掌虚。



枕腕法



悬腕法



悬肘法

### (三) 用笔方法

学书法的人都知道“用笔第一”。用笔即是指使用毛笔的方法。古人云：“书法以用笔为上，而结字也须用功，盖结字因时相传，用笔千古不易。”其中“用笔千古不易”之观点，遭到历代许多书家的异议。随着人们对书法的不断认识，用笔一定不会一成不变。故此说法是不对的。用笔之法大体包括中、侧、藏、露、转折、提按、平移和翻绞。

1. 中锋行笔：指笔锋始终保持在行笔轨迹的中间运行，笔杆竖直向下。用中锋写出的线条饱满有力，有三维立体感。古人曰：“令笔心常在点画中行”，即指的中锋运笔。中锋行笔时用墨不能太枯，更不要一笔写到底，应根据需要随时“舔笔”使其保持“锥形”。此外，中锋运笔的效果还与书写速度的快慢有关，也与书写技巧生熟有关。故书法上对于中锋运笔效果有两种：一曰：“折钗股”；二曰：“屋漏痕”。两种特殊效果的线条都给人以美感，但其韵味截然不同，一个“秀媚”，一个“苍劲”。前者行笔较快，后者行笔较慢，当然，书写中有意的快或慢却不能达到目的。这还与书家功力深浅有关。

2. 侧锋行笔：指笔锋不在笔画中心运行。其特点是线条不够丰满。过度的偏侧(笔锋在笔画的一侧运行)，线条会出现锯齿状。古人云：“正锋居八，侧锋居二。”说明侧锋也可以使用，但要以中锋为主，侧锋为辅，适当地用侧锋能使线条的变化更大，韵味更深。古人作篆、隶、真、行、草、书皆适当使用侧锋行笔。特别是历代的行草书作品中，侧锋显得更重要，它可让作品灵动，字字飞扬。反之则只是一些硬邦邦的线条，作品显得呆板、无味。故应“中锋和

侧锋并作”。

3. 露锋：指下笔时，笔锋外露在点画外面的起笔方法。即下笔不逆行，一般是指起笔而言。露锋起笔往往以侧锋为主，这种起笔灵活而飘逸。写楷写行草皆可使用。行草书的起笔大都是采用“露锋”起笔。此外，收笔时，笔锋表露在外的叫“出锋”。它也属露锋，如悬针和燕尾等。

4. 藏锋：有两类，即藏锋起笔和藏锋收笔。藏锋起笔讲求“逆入”，即欲右先左、欲下先上等，起出笔处含蓄饱满，其效果有“方”、“圆”两种，一种是因方折、一种是因圆转而成。藏锋收笔是收笔时笔锋又回到点画内，然后再离开纸面。即锋芒不外露。如侧点不出锋写法、反捺不出锋的写法。古人称之为“无往不收，无垂不缩”。一般藏锋在篆书中用得最多，在楷隶书中次之，行草书中基本不使用。

关于藏锋古人还有一种解释，即不是表面上的“起”和“收”的藏，而是点画线条书写过程中边缘效果的特殊反映。

5. 平移：笔毫在纸上不作上下运动，只作平行于纸面的中锋移动。

6. 提按：指笔毫在纸上作上下运动。笔提线条细，笔按线条粗，行草书中的线可多次提按，让线无规则地进行粗细变化，以达线“拙美”的目的。此外，转笔之前应先“提笔”收毫，蓄藏笔力，为下一笔做准备，这样的转笔才写得成功。

7. 转折：运行方向在某一点处作方向上的改变。一般转折时，有“圆转”和“方转”之分。前者顺前面的笔势转折而下即成；后者先提笔换锋后按笔再行即可。“圆转”一般用于行草书，“方转”多用于楷书，当然楷书中同样要使用“圆转”。

#### (四) 永字八法

历代书家有“永字八法”之论，即为“侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔”八字。

永字八法是古人以“永”字为例，练习楷书八种笔画的基本方法。它起于何时，古人说法不一，据唐人张怀瓘《玉堂禁经》所说：“后汉崔子玉，历钟、王以下，传授八法，贲于万字。”这就是说，学习“永”字八法，从后汉的崔瑗，经过曹魏的钟繇、东晋的王羲之，代代相传，适用于一切字。

千百年来，利用“永”字，练习楷书的笔画，影响至大。《玉堂禁经》说：“大凡笔法，点画八体，备于永字。”这是“永”字八法的优点，它概括了楷书的基本笔画，把这八笔写好，其他笔画就迎刃而解了。

第一笔：“丶”

古时叫“侧”，“侧”不能写正，正则死板，“侧”则生动；现在叫“点”，点的变化很多，侧点是其中之一。

第二笔：“一”

古时叫“勒”，“勒”原是勒马用在马嘴中的横铁；现在叫“横”，属于短横或右尖横，是横的一种。

第三笔：“丨”

古时叫“努”，“努”是用力的意思；现在叫“竖”，这个竖不宜太直，太直就呆板而无

力，应该直中略有曲势。

第四笔：“亅”

古时叫“趯”(tì)，“趯”是踢的意思，踢时脚应用力；现在叫“钩”，写钩时应驻笔提锋，突然趯起，力集于笔端。

第五笔：“㇏”

古时叫“策”，“策”是马鞭，举鞭时要扬起仰收；现在叫“挑”或“提”。

第六笔：“㇚”

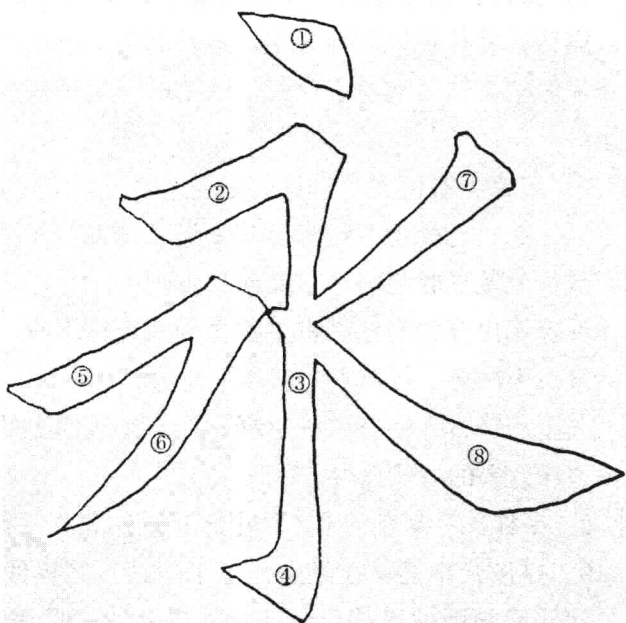
古时叫“掠”，如用篦子掠发，要用力到底；现在叫“撇”，属于长撇，尾部略肥而上扬。

第七笔：“㇚”

古时叫“啄”，如鸟啄食的样子；现在叫“撇”，属于短撇，向左下行笔，直而有力。

第八笔：“㇚”

古时叫“磔”(zhé)，原指祭祀时分裂牲畜，写“磔”时用力顿笔，笔毛分开；现在叫“捺”，属于斜捺，应有一波三折之势。



永字八法

①側 ②勒 ③努 ④趯 ⑤策 ⑥掠 ⑦啄 ⑧磔

## 二、笔画技法

### (一) 点画的书写方法

写法即是用笔的方法。虽然汉字笔画较多，但总的可归纳为八种基本笔画。这八种主要的基本笔画是写好字的根本，不仅要掌握其形态、特点，更重要的是要学会和掌握其写法，即运笔或用笔的方法。下面用九宫格结合柳公权《玄秘塔碑》帖的例字基本笔画的写法分述如下，以供书写笔画时参考和借鉴。

#### 点画

点一般在字的上部，是字的眉目，在字中起到画龙点睛的作用。点的写法因其所处的位置不同，形态各异，故写法亦变化较多。点一般可分为侧点、直点、垂点、挑点、撇点、长点及各种组合点等。



#### 侧点：

1. 露锋入笔，用笔呈方笔。
2. 适当用力，按笔向右下运行，速度稍慢。
3. 转锋收笔。



直点：

1. 逆锋起笔。
2. 横落笔，顿笔之后提笔向下。
3. 驻笔，转锋收笔。

垂点：

1. 露锋入笔，向下按笔运行。
2. 驻笔。
3. 提笔向上后转锋收笔。

源



挑点：

- 1.露锋入笔，向右下行笔。
- 2.驻笔后略加顿笔。
- 3.再提笔向上环绕，渐轻提笔向右上出锋。

滔

净

满

悉



撇点：

- 1.逆锋向上起笔。
- 2.向右下落笔，顿笔之后呈方形，挫笔向左下。
- 3.要中锋行笔，出锋快有力。

悉

并

尚



捺点：

1. 露锋入笔，行笔略慢并渐行向右下。
2. 渐行渐顿后，转锋向下。
3. 提笔转锋后，向左上收笔。



原



照



悲



长点：（捺点）

1. 露锋入笔，向右下渐行渐顿。
2. 出锋向下，略慢。
3. 出锋后向左下与下点连带。



異



真



契