

魏故侍中太
保領司徒公

经典碑帖原帖全彩精放本

主编 洪亮

北魏元懷墓誌

经典碑帖原帖全彩精放本

主编 洪亮

北魏元怀墓志

图书在版编目（C I P）数据

北魏元怀墓志 / 洪亮主编. -- 重庆 : 重庆出版社, 2016.6
(经典碑帖原帖全彩精放本)
ISBN 978-7-229-11209-7

I . ①北… II . ①洪… III . ①楷书—碑帖—中国—北魏 IV . ①J292.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 107158 号

经典碑帖原帖全彩精放本

北魏元怀墓志

BEIWEI YUANHUAI MUZHI

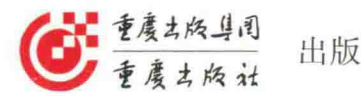
洪 亮 主编

选题策划：北京艺美联艺术文化有限公司

封面题字：洪 亮

责任编辑：郭玉洁 李云伟

责任校对：夏 宇



重庆市南岸区南滨路 162 号 1 幢 邮政编码：400061 <http://www.cqph.com>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL:fxchu@cqph.com 邮购电话：023-61520646

全国新华书店经销

开本：889mm×1194mm 1/8 印张：4

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN：978-7-229-11209-7

定价：28.00 元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-61520678

版权所有 侵权必究

前言

洪 亮

《经典碑帖原帖全彩精放本》是《大学书法教材系列》和《经典碑帖笔法临析大全》的配套临摹范本。本套书从历代数千种碑帖中精选出 50 余种最佳版本，每种碑帖皆用原帖精放全彩印独立成册，个别书家同类书体两种合为一册。前言是介绍如何选用和临摹经典碑帖的综合性指导文章，希望对读者学习书法有所帮助。

当代中国经济高速发展，物质生活水平日益提高，人们开始注重自己精神文化生活品质的提升。国学热持续升温，说明了人们不约而同地希望从本民族的传统文化中寻觅精神的慰藉与归依，这势必带来书法热的持续升温。因为，中华文化的传承是以汉字为基础的，汉字是中华文化最基本的文化基因，千百年来汉字的书写，培养了国人基本的审美观念和价值判断。

国家教育部规定书法作为课程进入全国中小学课堂，进一步推动了书法热的升温。许多家长为了辅导孩子，也开始了解书法，学习书法。

学习书法的途经就是选择经典碑帖认真临摹。那么，如何选择经典碑帖？怎样临摹才是正确学习书法的方法？临摹经典碑帖过程中有哪些学书的基本要领必须掌握？下面简述之。

一、如何选用经典碑帖作为学习书法的临摹范本

目前书市上书法字帖琳琅满目，大部分字帖和学习书法的辅导书都带有米字格。这和传统的以写字教学为基础的书法学习方法有关。用米字格练字的目的是为了给练字者提供参照，方便其将所练字的笔画和结构写到位，但久而久之，练字者的注意力就放在了米字格与所练字笔画和结构的关系上，而没有直接针对所练的字。这种学习方法反而会造成练字过程中的观察依赖和思维惰性，甚至会造成思维禁锢。我们认为初学书法，只要用经典碑帖的原帖放大本，并将练习纸折叠成适当大小的格子来练即可。直接用原帖放大，在空白的格子里练字，是培养自己观察能力和把控能力有效的方法，也是培养自己想象力和反思习惯最有效的方法。因为临摹经典碑帖是一个不断观察、不断把握、不断想象和反思的练习过程。

为什么要选择经典碑帖原帖放大本呢？以往的字帖以 16 开本居多，我们在实际的书法专业教学过程中，往往要将字帖放在复印机里放大来临摹。因为，放大的字帖在临摹过程中更容易对其中字的笔法与字法进行观察、理解与把握。但是，对于初学者来说，如果没有书法专业老师的指导就不知道该放大多少才适合临摹之需要。再说用复印机放大字帖既费事，又不能与原帖神形毕肖。为了解决这个问题，我们编辑出版了这套《经典碑帖原帖全彩精放本》供书法爱好者选用。

对于书法爱好者来说，如何选择一本适合自己学习的经典碑帖作为临摹范本是一件重要的事情。从楷书入手学习书法是人们因实用书写的传统习惯思维所形成的观念。如今，实用书写已渐渐被电脑键盘所代替，人们提起毛笔练字，目标就是指向书法艺术。书法有正草隶篆行等多种字体和书体，书法界早有从篆隶入手学书法的主张。根据我们的教学实践来看，从任何一种书体入手都是可以的（这里不展开论述）。对于初学者来说，培养学习兴趣是头等大事。选择一本自己喜欢的《经典碑帖原帖全彩精放本》是初学书法者培养书法兴趣的开始。

二、书法“本体语言一体化”和“临创一体化”教学法

选好了一本自己喜欢的《经典碑帖原帖全彩精放本》之后，如何来临摹学习呢？正确的学习方法可以起到事半功倍的好效果。我在长期的书法教学实践过程中探索总结出书法“本体语言一体化”和“临创一体化”教学法。书法“本体语言一体化”教学法就是要将笔法放在字法中学，字法放在章法中学。在书法艺术中，笔法是灵魂，字法是基础，章法是形式。当然，还有墨法，这里不作展开。

在临摹经典碑帖过程中，必须掌握书法本体语言中的笔法、字法、章法的一些要领，学习书法的效率就会得到提高。需要说明的是，正草隶篆行等字体和书体有其自身特定的笔法、字法和章法上的要求，但它们的基本原理是一致的。下面我们简要介绍书法基本原理的同时，重点介绍各种书体的本体语言要领。

（一）临摹经典碑帖要掌握的基本笔法要领

书法笔法的基本原理是：欲右先左，欲上先下。无往不复，无垂不缩。逆入平收，中锋行笔。提按顿挫，顺势贯气。特别要注意的是许多逆入的笔法动作是在空中完成的。

下面举例说明正草隶篆行各体基本笔画中点和横画的一种笔法，读者通过比较可以辨析出不同字体笔法艺术表现之异同，同一种字体的不同书体笔法艺术表现变化之大。

楷书，以颜真卿《颜勤礼碑》（图1）和欧阳询《九成宫醴泉铭》（图2）为例。

取颜真卿《颜勤礼碑》“马”字中的侧点

书写笔法要领：

1. 笔锋入纸后向右下渐加重力下按，根据所写点的方向用力，并铺毫。
2. 笔毫铺至适中位置时即转，并略顿（挫）用笔。
3. 顿挫至适当位置，向左上角提笔平收。所谓平收是指点的腹部收笔较平直，曲收是指点的腹部有弧形状，圆收是指腹部较圆而饱满。

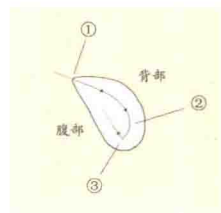


图 1

取欧阳询《九成宫醴泉铭》“上”字中的长横

书写笔法要领：

1. 逆锋入纸。
2. 按（或称切锋）。
3. 略驻锋略捻管行笔。
4. 中锋行笔，先渐行渐提，然后渐行渐按；长横之中有重轻重的变化，有弹性，有内力，所以不可平滑。
5. 轻提。
6. 轻按略顿挫。
7. 平收。

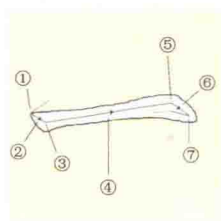


图 2

行书，以王羲之《兰亭序》（图3）和赵孟頫《前后赤壁赋》（图4）为例。

取王羲之《兰亭序》“诞”字中的侧点

书写笔法要领：

1. 笔锋自左上向右下入纸并顺势铺毫。
2. 加大铺毫。
3. 略顿（挫）回转。
4. 略提笔。
5. 折并向右下按。
6. 顺势收锋。
7. 略出锋并空中驻锋。

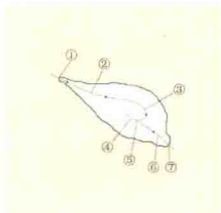


图 3

取赵孟頫《前后赤壁赋》“去”字中的横画

书写笔法要领：

1. 承上笔顺势入锋。
2. 转笔。
3. 调正锋向右上行笔仰起。
4. 驻锋。
5. 向左上角提起。
6. 收锋。

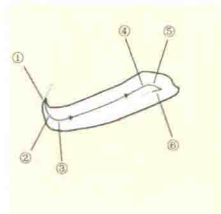


图 4

草书以王羲之《十七帖》（图5）和宋克《急就章》（图6）为例。

王羲之《十七帖》“不”字中的点和“所”字中的横与宋克《急就章》“不”字中的点和“所”字中的横笔法变化就很大。

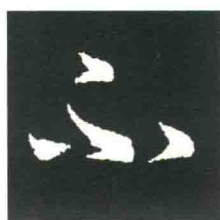


图 5



图 6

隶书以汉《张迁碑》（图7）（图9）和《曹全碑》（图8）（图10）为例。

取汉《张迁碑》“宣”字中的竖点

书写笔法要领：

1. 写竖横起笔。横切锋入笔，至适当宽度。
2. 略驻锋。
3. 下拉行笔，渐行渐提。
4. 略驻锋或略挫锋向上收笔，顺势写下一笔。

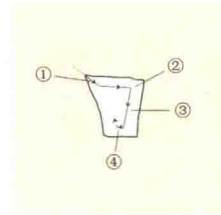


图 7

取汉《曹全碑》“六”字中的竖点

书写笔法要领：

1. 欲下先上，逆锋入笔。
2. 翻转笔锋，向右下略按。
3. 转笔向下行笔，渐行渐提。
4. 向上回锋收笔，顺势写下一笔。

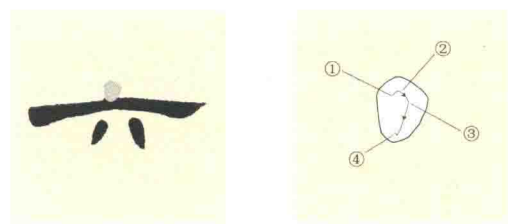


图 8

取汉《张迁碑》“京”字中的方起雁尾长横

书写笔法要领：

1. 逆锋切入。
2. 略驻锋，向右拉行笔，并调正中锋行笔。
3. 注意中锋行笔中的提按。（略提者为细腰方起雁尾长横；略按者为粗腰方起雁尾长横。可在读帖时辨析之。）
4. 略驻锋，并略顿挫向右上掠去。
5. 顺势出锋，写下一笔。

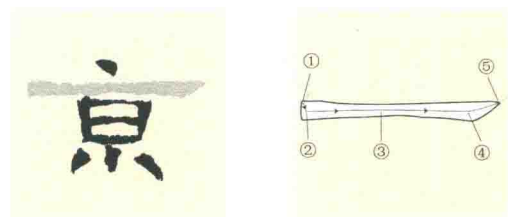


图 9

取汉《曹全碑》“存”字中的圆起曲头雁尾长横

书写笔法要领：

1. 逆锋，向左下入笔。
2. 略驻锋，翻转笔锋，向右上回笔。
3. 略驻，调锋，向右中锋行笔。
4. 行笔注意提按变化。
5. 向右下渐行渐按。
6. 略驻。
7. 向右上渐行渐提，收笔。

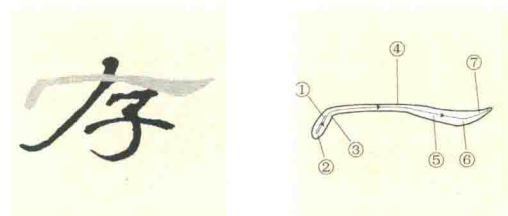


图 10

篆书以秦《峄山碑》（图 11）（传）与清吴让之《吴均与朱元思书帖》（图 12）为例。

取秦《峄山碑》“土”字中的长横

书写笔法要领：

1. 欲右先左，逆锋藏锋起笔。
2. 翻转笔锋按。注意：按的力度要轻，幅度适中，如果一次下按未达到所写横画的粗度，可以重复下按，直至达到所要写的横画粗细一致。
3. 向右中锋行笔。
4. 保持稳定，中锋行笔。
5. 轻提。
6. 向右轻按，藏锋。
7. 平收。

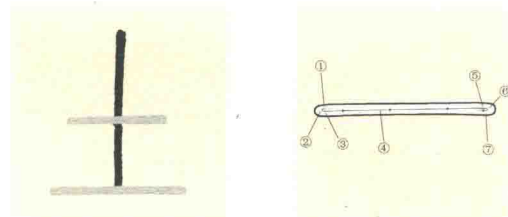


图 11

吴让之《吴均与朱元思书帖》“甚”字中的竖横侧弧形笔画

书写笔法要领：

1. 欲下先上，逆锋藏锋起笔。
2. 翻转笔锋按。注意：下按的力度要轻，幅度适中，如果一次下按未达到所写 S 形画的粗度，可以重复下按，直至达到与所写的 S 形画粗细一致。
3. 向下中锋行笔。
4. 向右弧，先转后略带折，转中锋向右行笔。
5. 向下弧，转笔保持稳定，中锋行笔。
6. 略驻锋，顺势向下提笔。

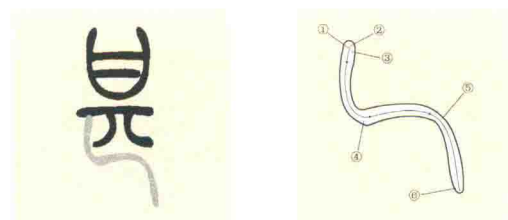


图 12

书法的基本笔画有点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折等八种，每一种基本笔画中又有多种形态。如：“点”中有侧点、竖点、撇点、捺点、提点等。“横”中有长横、短横、仰横、小横等。我们以上只是例举了“点”和“横”等笔画中的一种笔画形态，在我主编的《经典碑帖笔法临析大全》的碑帖中，各种笔画形态均有详细的图文说明，有兴趣的读者可以查阅之。

（二）临摹经典碑帖要掌握的基本字法要领

我们在借鉴古人结字法的基础上，运用视觉艺术形式美构成原理，以及“知白守黑”的字法理念，对字法从斜势统一、均匀、对称、对比、呼应、参差、穿插等十一个方面来分析与掌握其字法特征的要领。下面举例如下：

1. 横向斜（平）势统一之美

写横画、横折竖等横向笔画时，从起笔到收笔是自左向右的行笔过程，这个过程往往会出现左低右高的形态。这是由于我们的手在书写时顺势发力所形成的。我们手的写字过程不是一个平移——画的过程，而是在书写的提、按、顿、挫中自然发力的过程，这个过程是需要一个发力支点。写小字与写大字的发力支点是不同的。如：写小楷，发力支点在

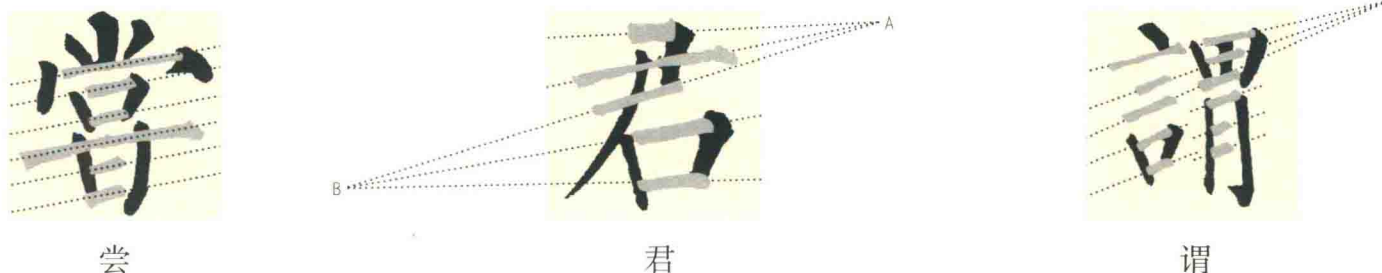
指与腕之间；写中楷，发力支点以腕为主；写大楷，发力支点在腕与肘之间，也有肩的因素；写榜书，发力支点在腕、肘、肩、腰之间。总之，写的字越大，发力支点就越往后移。

书写的过程是人的指、腕、肘、肩以及腰等各个部位协调运动的过程。在这个协调运动的书写过程中，书写横画会顺势自然出现斜势，一个字中有数笔横画时，这数笔横画有可能是一组平行的斜势，也可能产生一组放射形的斜势，或两组甚至多组平行或放射形的斜势。以柳公权《玄秘塔》中“尝”、“君”、“谓”三字为例分析如下：

（1）一组平行的斜势，如“尝（尝）”字中的六笔横画就是给人以平行的斜势统一之美。

（2）两组不同方向的放射形斜势，如“君”字中有两组放射形的斜势关系。一组是“尹”部的三横画，即是放射形的，我们如果将“尹”字的三横延长，会出现一个放射点（A点）；另一组是“君”字中“尹”部的第三横与“口”部的两横构成一组放射形的斜势关系，我们延长这三横同样能产生一个放射点（B点）。

（3）三组斜势，如“谓（谓）”字中“言”部、“田”部、“月”部这三组斜势的有序组合，同样会给我们带来既有平行又有放射形的斜势统一之美。



通过以上分析，我们在以下楷书欧阳询《九成宫醴泉铭》“持”字，篆书《峯山碑》“义”字，隶书《曹全碑》“长”字，行书《集王圣教序》“乘”字，草书《十七帖》“佳”字中都能看到横向斜（平）势统一之美。



2. 均匀之美

均匀之美是指字法中横向、纵向等成组笔画之间的距离保持基本一致，以达到基本均匀，使人产生形式美感。均匀是构成形式美的基本法则之一。

我们对比下楷书颜真卿《勤礼碑》“宫”字，篆书《峯山碑》“降”字，隶书《曹全碑》“朝”字，行书《集王圣教序》“润”字，草书《十七帖》“摹”字中都能看到横向均匀之美。



3. 呼应之美

呼应是视觉艺术形式美的法则之一。呼应之美在书法的字法中随处可见，我们略作分析。字法中左右笔画、上下笔画、左右结构、上下结构之间的各种呼应。在具体的书写时会出现笔画之间以及结构之间的顺势呼应、向相呼应、向背呼应、同向呼应、对称呼应以及多重呼应等。下面举例之。

楷书柳公权《玄秘塔》中，向相呼应，如“欲”中“谷”部的两点为左右笔画的向相呼应。同向呼应，如“益”上的两点是同向呼应。我们在以下篆书《峰山碑》“万”字，隶书《曹全碑》“美”字，行书《集王圣教序》“录”字，草书《十七帖》“从”字中都能看到呼应之美。



欲



益



万



美



录



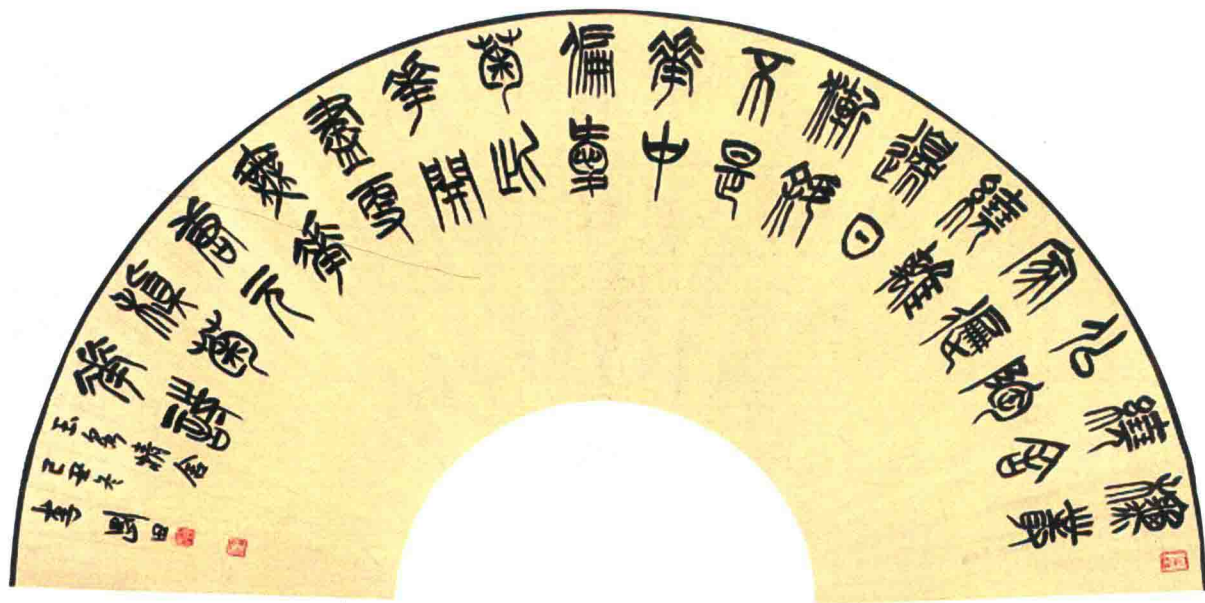
从

其他如对称、对比、参差、穿插、谦让等，这里不一一列举。在我写的《大学书法教材系列》个案篇每一本中都有详细的解析，有兴趣了解的读者可阅读之。

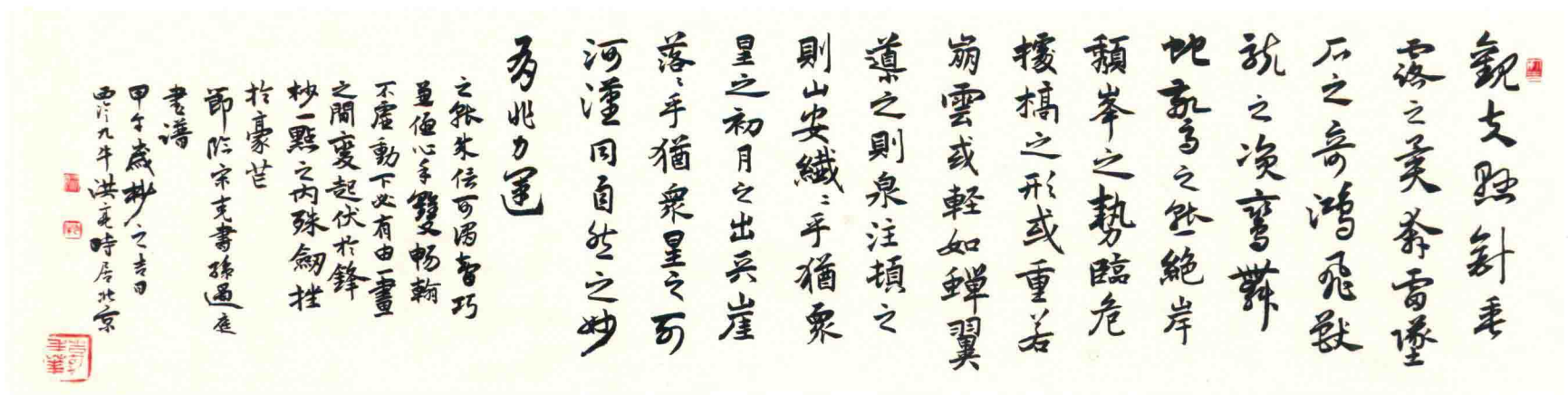
（三）临摹经典碑帖要掌握的基本章法要领

我们提倡的书法“本体语言一体化”和“临创一体化”教学法，要求临摹经典碑帖之前，先要读懂原碑帖文辞内容。初学者临摹经典碑帖可以通临，也可以选字、选词、选句和选段临摹。关键是临摹练习要有作品意识，也就是提起毛笔练字就要练成作品。

书法作品由三个基本要素构成。一是作品主体，也就是我们常说的写什么内容。二是落款，即创作时间和作者姓名等。三是盖印。常用的书法作品样式有中堂、条幅、斗方、横幅、对联、扇面、条屏、手卷、册页等。下面例举数种样式供读者学习参考。

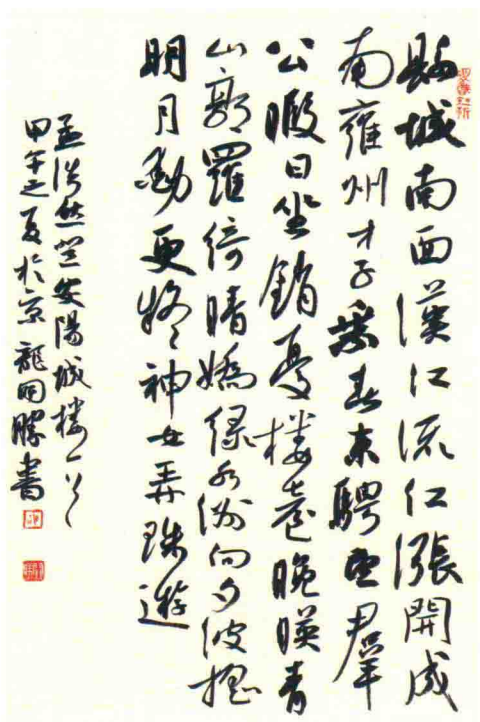


李刚田 篆书 元稹《菊花》诗 扇面



洪亮 草书 临宋克《书谱》 横幅

龙开胜行书 孟浩然《登安阳城楼》 中堂



洪亮楷书节临《阴符经》句条幅



冯宝麟隶书 林间石上七言联



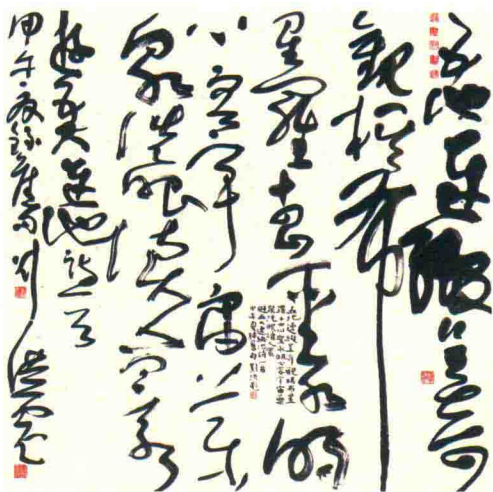
洪亮行书临《集王圣教序》句条幅



洪亮 楷书 临《九成宫醴泉铭》句 横幅



刘洪彪 草书 自作诗 斗方



书法“临创一体化”，是书法“本体语言一体化”教学法的具体体现和延伸。就是将临摹与创作结合起来学习。当然，这需要有一个循序渐进的过程。这个过程就是：对初学者来说，只要将经典碑帖通临成作品，或者摘句摘段临摹成作品就行。对于有一定书法基础的爱好者来说，要求在临摹经典碑帖时具有作品创作意识。对于书法家来说，临摹经典碑帖时不仅要有作品意识，还要有自我审美追求，创造性地去临摹成作品。

2016年4月于北京大雅堂

作者简介

洪亮，又名传亮，号九牛，安徽绩溪人，1961年4月生于浙江安吉。历任北京大学访问学者、《中国书法》执行编辑。2005年至今在国内外大学讲学。九三学社中央文化委员、中央书画院副秘书长，中国艺术研究院篆刻院研究员、清华大学书画高研班导师、美国费佛尔大学孔子学院名誉教授，首师大客座教授，西泠印社社员，中国书协会员。2014年8月，洪亮工作室书学研究会清华大学成立。2015年6月，北京洪亮书画艺术馆开馆。出版专业编著96种。

魏故侍中太

保領司徒公

廣平王姓元

諱懷字宣義

河南洛陽乘

軒里人顯祖

獻文皇帝之

孫高祖孝文

皇帝之第四

子世宗宣武

皇帝之母弟

皇上之叔

父

也

體

乾

坤

之

叡

性

承

日

月

之

貞

暉

比

德

兰

玉

操

邁

松

竹

延

愛

二

皇

寵

結

三

世
姿
文
挺
武

苞
仁
韞
哲
量

高
山
岳
道
協

風

雲

周

之

魯

衛

在

漢

閒

平

未

足

稱

美

於