

经典碑帖笔法临析大全

● 洪亮 主编 洪亮 著

东晋 王羲之 兰亭序

● 从零学书法 一看就懂 一学就会 ●

安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地

经典碑帖笔法临析大全

● 洪亮 主编 洪亮 著

东晋 王羲之 兰亭序

图书在版编目（CIP）数据

东晋王羲之兰亭序 / 洪亮著. — 合肥 : 安徽美术出版社, 2015.8
(经典碑帖笔法临析大全 / 洪亮主编)
ISBN 978-7-5398-6191-3

I. ①东… II. ①洪… III. ①行书 - 碑帖 - 中国 - 东晋时代 IV. ①J292.23

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第121519号

示范作品书家名单：（排序不分先后）

李刚田 洪 亮 龙开胜 郑和新 戴 瑞
项长春 李洪智 刘啸泉 陈惠平 汤方伟
谢少承 林来顺 何昌廉 张明君 于嘉祥
兰干武 李文霞 陈月阳 严朝晖 吕为民
杨 剑 魏金国 洪 震 邓宝剑 许启树
李 钢 相西钧 曾祥彪 张其凤 邹方程
成联方 宋德桢 阚 萌 赵国华 李纯博
陈 浩 廖 科 谭邦恒 闵文新 宿 悦
顾 工 阎丽琴 刘广迎 唐永平

经典碑帖笔法临析大全

东晋 王羲之 兰亭序

JINGDIAN BEITIE BIFA LINXI DAQUAN

DONGJIN WANG XIZHI LANTINGXU

洪亮 主编 洪亮 著

出 版 人：陈龙银
选题策划：曹彦伟 谢育智
责任编辑：朱阜燕 毛春林 刘 园 丁 馨
责任校对：司开江 林晓晓
封面设计：谢育智 丁 馨
版式设计：北京艺美联艺术文化有限公司
责任印制：徐海燕
出版发行：时代出版传媒股份有限公司
安徽美术出版社（<http://www.ahmscbs.com>）
地 址：合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版
传媒广场14F 邮编：230071
营 销 部：0551-63533604（省内） 0551-63533607（省外）
编辑出版热线：0551-63533611 13965059340
印 制：北京市雅迪彩色印刷有限公司
开 本：787mm×1092mm 1/8 印 张：22
版 次：2015年8月第1版
2015年8月第1次印刷
书 号：978-7-5398-6191-3
定 价：77.00 元

如发现印装质量问题，请与我社营销部联系调换。
版权所有·侵权必究
本社法律顾问：安徽承义律师事务所 孙卫东律师

主编简介

洪亮，又名传亮，号九牛，祖籍安徽绩溪，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、首都师范大学客座教授、西泠印社社员、中国书法家协会会员。2014年8月，洪亮工作室书学研究会在清华大学成立。2015年6月，北京洪亮书画艺术馆开馆。出版专业图书76种。

作者简介（同上）

前言

《经典碑帖笔法临析大全》是《大学书法教材系列》配套普及书法教材。本套书从历代数千种碑帖中精选出 50 余种，每种碑帖独立成册，每册皆为两章及附录：第一章针对每一种碑帖笔法进行深入细致的解析，包括单钩摹、双钩摹、临写训练和综合练习；第二章为书法作品创作样式例举；附录为学习书法的必要准备及有关常识。

编撰《经典碑帖笔法临析大全》的目的是让想学书法的人们“从零学书法，一看就懂，一学就会”。

当代科技高速发展，电脑键盘输入替代了笔写汉字。由此，书写汉字从实用走向了艺用，为实用而书写汉字的时代渐行渐远，人们提起笔写字主要是为了书法艺术。每一位中国人与汉字都有着与生俱来的文化血缘。练字可以静心，书法艺术是中国人用来自我修养身心的最佳方式方法。于是，学书法者越来越多。

随着国家教育部规定在全国中小学开设书法必修课，众多家长为辅导孩子学书法，也开始了解书法，学习书法。然而，中国书法教学千百年来是以写字教学为基础的，即通过基本点画、偏旁部首、间架结构的教学将字写好。写字是书法的基础，书法是使用汉字书写的艺术，必定有其自身独立的艺术语言体系，就像文学是使用汉字写作的艺术一样。

文学是通过对汉字的遣词造句构成艺术语言，塑造艺术形象来打动人心。那么书法是通过什么来打动人心呢？书法是通过笔法、字法、章法等构成的艺术语言，塑造艺术形象来打动人心的。文学和书法都是使用汉字进行创作的，文学是使用汉字文意创作的艺术，书法是使用汉字书意创作的艺术。

书法的书意包含在笔法、字法、章法艺术语言之中。其中，笔法是书法艺术之灵魂。书法艺术语言的最基本要素是笔法中的提、按、顿、挫，顺势贯气，通过这些要素来构成书法笔法中的生命律动，同时将书写者的内心世界呈现出来。所谓“书如其人”也。所以古人说：书法之难，难在笔法。

2005 年，我开始编写《大学书法教材系列》就一直在思考书法的一些最基本的问题。诸如执笔法，点画的基本笔法与基本形态及其变化原理，点画之间的构成原理，等等。这些问题在 2011 年陆续出版的《大学书法教材系列》中讲述与解析达到了一定的深度，得到业内好评。2013 年我的工作室与清华大学合作开办了第一期书法高级研修班，以培养研究型书家为目标，招收了全国各地的 26 位书法家共同研究书法笔法、字法、章法等艺术语言。学员们按教学要求研究书法本体语言，临摹经典碑帖，撰写研究性文章近百篇，发表在书法专业报刊上，还在《书法报·书画天地》开设了《说临谈创》专栏。2014 年我的工作室第二期开班，目标就是培养研究型书家团队。

我有一个愿望，就是让我们这批研究型书家参与编写一套浅显直白的与《大学书法教材系列》配套的普及本书法教材。这个想法得到了北京艺美联艺术文化有限公司董事长曹彦伟先生的大力支持。我们共同研究并策划了这套《经典碑帖笔法临析大全》。

《经典碑帖笔法临析大全》中之“临析”就是“临摹分析”。现代汉语大多是双音节词，“临摹”一词在现代语中指“模仿（书画），临摹碑帖”。书法中的“临摹”概念是从古代汉语中来的，古代汉语主要是单音节词，“临摹”在古代汉语中是两个概念，即“临”与“摹”。临是临写，摹是摹写。摹是临的基础，是一种很有效的学习书法方法。在对经典碑帖笔法进行深入细致分析的基础上，通过大量单钩摹、双钩摹和临写训练，达到对书法笔法的真正理解与把握。

《经典碑帖笔法临析大全》的写作过程中，得到了西泠印社执行社长、中国美院教授刘江先生，西泠印社副社长、中国书协理事李刚田先生，中国艺术研究院中国篆刻院院长、中国书协理事骆芃芃女士的热情指导和帮助，深表感谢！胡惠芳女士和美编高扬先生付出了大量劳动，一并表示感谢！

由于水平有限，书中难免有不当和错漏之处，同行和读者们如有发现，敬请及时提出意见，并通过电子邮件告知我，以便及时修正。谨表谢意！

洪 亮

2015年1月于北京寓舍

Email:cl-hong@163.com

目 录

前 言	1	五、竖的笔法组合单元	55
第一章 笔法解析与摹临	1	六、有关竖的综合练习	57
一、摹与摹写的几种方法	2	第四节 撇的形态与书写方法	62
二、临与临写的几种方法	2	一、曲头斜撇	62
第一节 点的形态与书写方法	3	二、竖撇	65
一、侧点	3	三、平撇	67
二、曲头点	6	四、兰叶撇	71
三、竖点	9	五、撇的笔法组合单元	73
四、撇点	12	六、有关撇的综合练习	76
五、提点	15	第五节 捺的形态与书写方法	80
六、长点	17	一、斜捺	80
七、点的笔法组合单元	19	二、正平捺	83
八、有关点的综合练习	22	三、反平捺	85
第二节 横的形态与书写方法	26	四、反捺	88
一、长横	26	五、点捺	90
二、短横	29	六、捺的笔法组合单元	92
三、仰横	32	七、有关捺的综合练习	95
四、小横	34	第六节 钩的形态与书写方法	99
五、横的笔法组合单元	37	一、横钩	99
六、有关横的综合练习	40	二、竖钩	102
第三节 竖的形态与书写方法	44	三、弯钩	105
一、垂露竖	44	四、竖弯钩	107
二、悬针竖	47	五、戈钩	110
三、短竖	50	六、卧钩	112
四、小竖	53	七、横折钩	115
		八、横折斜钩	117
		九、钩的笔法组合单元	119

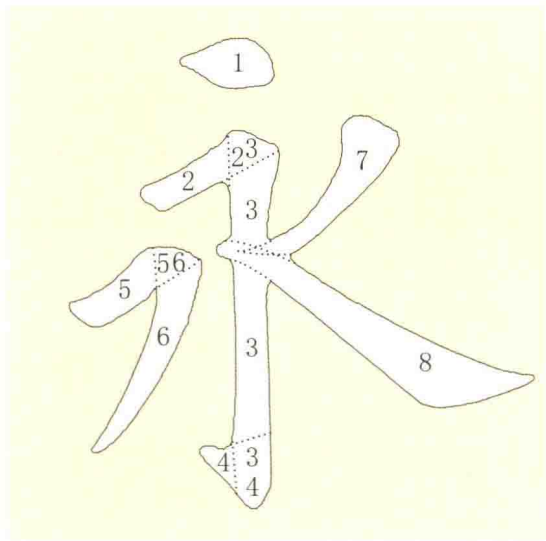
十、有关钩的综合练习	122	一、中堂	151
第七节 挑的形态与书写方法	126	二、横幅	153
一、平挑	126	三、条幅	156
二、竖挑	128	四、斗方	157
三、挑的笔法组合单元	130	五、对联	159
四、有关挑的综合练习	133	六、扇面	160
第八节 折的形态与书写方法	135	七、条屏	163
一、横折	135	八、手卷	164
二、竖折	138	九、册页	164
三、撇折	140	附录：学习书法的必要准备及有关常识	165
四、横折折撇	143	一、笔墨纸砚的选择	165
五、折的笔法组合单元	146	二、字帖的选择	166
六、有关折的综合练习	148	三、执笔方法	166
第二章 常用书法作品样式例举	151	四、执笔书写	167
		五、书写方法	168



第一章 笔法解析与摹临

书法有“点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折”等八种基本笔法。本章对《兰亭序》笔法解析，采用传统经典的“永字八法”和欧阳询《八诀》结合作者书写实践进行。希望初学者学习书法时注意笔法和形态的变化，更好地理解与掌握书法艺术的笔法规律。

首先，了解一下“永字八法”。“永字八法”是古代书法家用于练习楷书的用笔技法，将“永”字分解为八笔，如下图并按编号说明。



1. 点为侧（如鸟之翻然侧下）；
2. 横为勒（如勒马之用缰）；
3. 竖为努（也作“努”，用力也）；
4. 钩为趯（趯 tì，如跳跃）；
5. 提为策（如策马之用鞭）；
6. 撇为掠（如用篦之掠发）；
7. 短撇为啄（如鸟之啄物）；
8. 捺为磔（磔 zhé，裂牲为磔，笔锋开张也）。

有关“永字八法”起源，有多种说法。唐张怀瓘《玉堂禁经》道：“八法起于隶字之始，后汉崔子玉历钟、王以下，传授所用八体该于万字。”^①“大凡笔法，点画八体，备于‘永’字。”^②（唐代称楷书为“隶书”，这里的“隶”，指楷书。东晋时王羲之也如是称。现在我们说的隶书，那时称“八分”。）而元释溥光《雪庵八法·八法解》称其是王羲之所创，宋朱长文《墨池篇》称张旭（宋陈思《书苑菁华》称智永）取王羲之《兰亭序》“永”字潜心研究归纳而成，等等。众说不一，我们这里不作考证。但这些都说明，“永字八法”起源之早，流传之广。^③

学习书法需要从传统的书法经典作品中吸收营养。那么，如何从传统经典书法作品中吸收营养呢？方法就是临摹。

现代汉语大多是双音节词，临摹一词在现代语中指“模仿（书画），临摹碑帖”。书法中的临摹概念是从古代汉语中来，古代汉语主要是单音节词，临摹在古代汉语中是两个概念，即临与摹。临是临写，摹是摹写。下面简析之。

① 《历代书法论文选》，上海书画出版社 1979 年版，第 219 页。

② 同上，第 218 页。

③ 参见洪亮著《大学书法教材系列·楷书篇个案·颜勤礼碑》，中国书店 2013 年 4 月第 1 版，第 8 页。



一、摹与摹写的几种方法

摹，就是用透明不渗水的纸蒙在要摹写的字上，依影印出来的字形写出这个字来。

摹写的几种方法：

1. 蒙纸摹写。

2. 单钩摹写。即用不渗水的纸蒙在要摹写的字上，用笔按字的中心线单钩出来，这就叫单钩摹写。

单钩摹写出来的单钩字，还可以用毛笔在单钩的基础上临写一遍。

3. 双钩摹写。即用不渗水的纸蒙在要摹写的字上，用笔按字的轮廓双钩出来，这就叫双钩摹写。双钩摹写出来的双钩字，还可以用毛笔在双钩的基础上临写一遍。

摹是一种很好的学习书法的方法，不仅仅是初学者要用摹的方法来学，其实许多学有所成的书法家在研究学习古代经典碑帖时也用摹的方法。摹这种方法，有利于对字的笔法、字法作深入细致的了解与把握，从而解决笔法与字法中的基本问题。

二、临与临写的几种方法

临，就是看着字帖临写，无论是形态还是神态都尽可能写得接近原帖上的字。临写的几种方法：

1. 对临。对临也称实临，是对字帖上的字一笔一笔地临写，一个字一个字地临写。对临一般要通临全帖，从头到尾将字帖临一遍。当然，有些碑帖中的字模糊不清了，初学者不必去临。除了通临，还可以选字、选词、选句、选段来临写。对临了一段时间后，为了了解自己对所临字帖的掌握情况，可以用背临的方法自查。

2. 背临。背临就是不看字帖，根据记忆将字帖中的字形背写出来，要求像对临一样准确无误。这就要求对所临字的笔法特征、字法特征有深入的观察与研究，并加深记忆。否则，离开字帖，就无法背临，也就没有达到临帖之目的。

3. 意临。意临是将字帖中没有的字，根据自己临帖所掌握的笔法和字法规律，将这些字写出来。意临出来的字要在形态与神态上与原帖中的字一样，这样就达到意临的目的，临摹也就起到了作用。

临帖还有其它方法，这里不作介绍。宋代姜夔《续书谱》中专门谈到临摹：“临书易失古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意。临书易进，摹书易忘，经意与不经意也。夫临摹之际，毫发失真，则神情顿异，所贵详谨。”^①临帖要起到事半功倍的效果，方法是临与摹的结合。也就是在临帖的过程中，有些临不像的字，就马上摹一遍，这样反复多次，就会不断发现自己临帖过程中哪些部位笔法与字法存在问题。这样做，临帖进步速度就会快起来。这就是我们平时所说的学习书法首先要入帖的第一个阶段。

临帖时要注意的问题：一是要用熟宣或者半生半熟的宣纸来作为临帖用纸；二是所临的字距、行距要与原帖相近，否则也会影响原帖的布白效果，与原帖产生的意境大不相同。^②

下面我们对八个基本笔法逐一解析，每一种笔法作为一节。首先认识笔画的基本形状，再解析笔画的书写方法，并通过例举每一种笔法的字例进行单钩摹、双钩摹以及按笔画顺序摹写和临写字例来加强练习，加深理解。然后，每一节后提供综合练习的字例再加以巩固。

^① 《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年版，第390页。

^② 参见洪亮著《大学书法教材系列·楷书篇个案·颜勤礼碑》，中国书店2013年4月第1版，第135页。

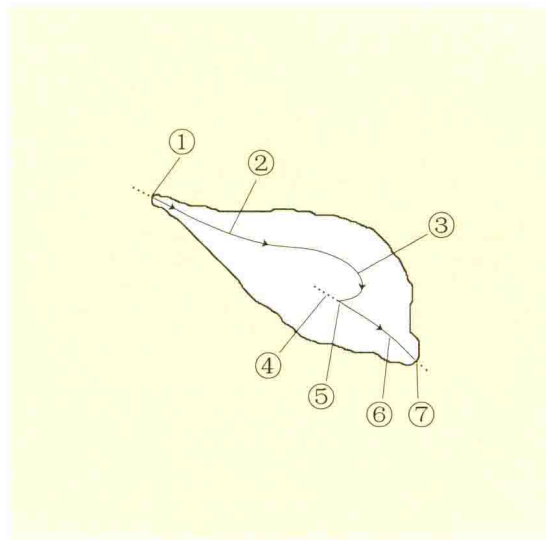
第一节 点的形态与书写方法

永字八法中称“点为侧，如鸟之翻然侧下。”侧是倾斜之意，因此写“点”应取倾斜之势，如巨石侧立，险劲而雄踞。欧阳询《八诀》称“丶（点）如高峰之坠石。”也说明点的笔法和笔势颇为险峻。

王羲之《兰亭序》中点的形态有其自身特点以及丰富变化，归纳起来有侧点、竖点、撇点、提点、长点等，还有与点相关的笔法组合等。下面我们逐一解析它们的基本形态和具体书写方法。^①

一、侧点

行书的侧点也称为斜点，简称为点。侧点是《兰亭序》中常用的点法之一。我们取“诞”字左上点放大说明侧点的书写笔法要点。



侧点



诞

侧点的书写笔法要领：

- 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。

以上是侧点的一种形态及其书写方法。侧点的形态与写法极其丰富与多变。在临写时必须通过单钩摹和双钩摹加以分析并掌握它们的笔法特征与形态变化，以达到对侧点笔法的正确书写。

侧点的形态随字而变，但其书写的基本笔法规则不会改变。点不论在哪个字、哪个结构或哪个部位之中，笔法上都必须取侧势，而且要有起有收，有按有提，有顿有挫，有转有折，使点的形态有头有

^①参见洪亮著《大学书法教材系列·楷书篇个案·颜勤礼碑》，中国书店2013年4月第1版，第9页。

尾，有腹有背，做到起止分明而完整。为此，点的笔法可以归纳为“入（起）、转、顿、挫、折、回（收）”之法则。写侧点是可以按这一法则进行。

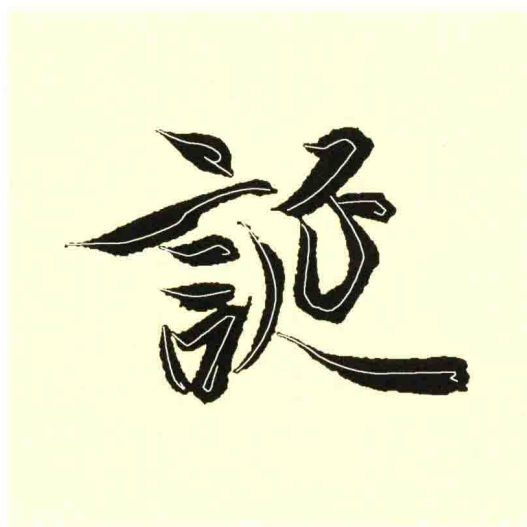
（一）侧点字摹写举例

为了初学者学习方便，我们将选一个带侧点的“诞”字，解析单钩摹、双钩摹以及整个字的笔画顺序。

例 1：单钩摹



宣纸



宣纸蒙在字上单钩摹

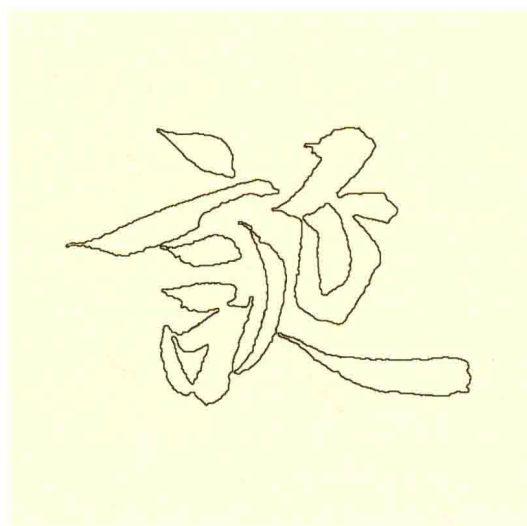


单钩摹效果

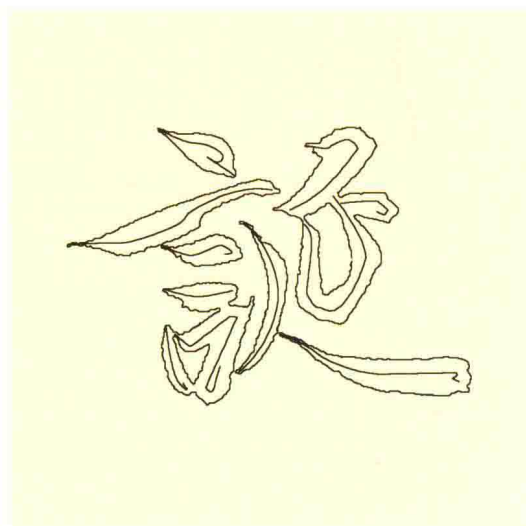
例 2：双钩摹



宣纸蒙在字上双钩摹

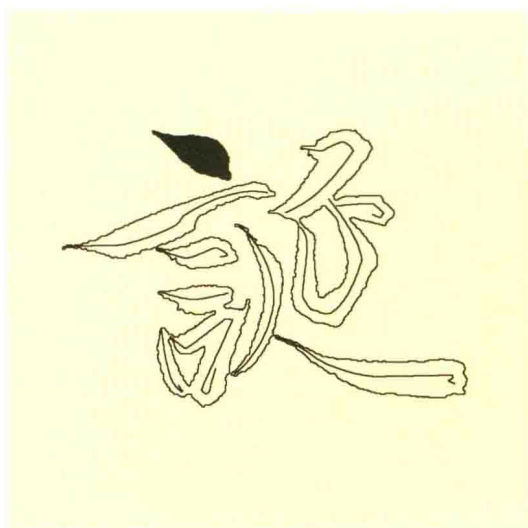


双钩摹效果

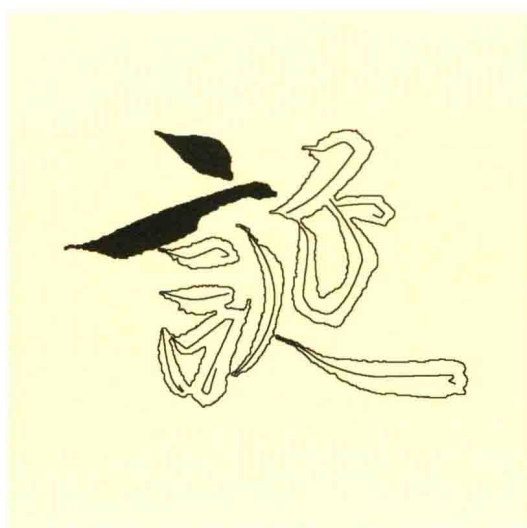


单钩摹、双钩摹效果

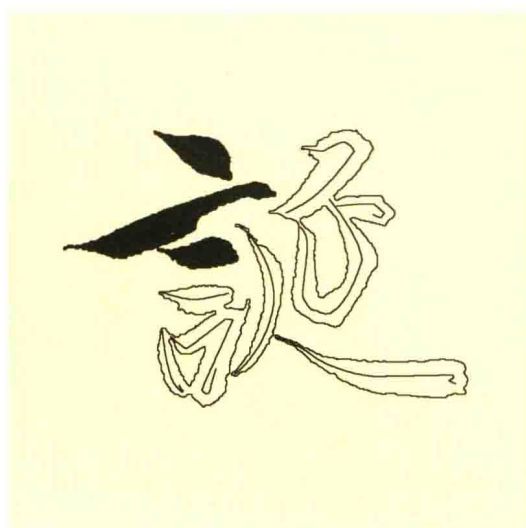
例 3：解析整个字的笔画顺序，十一笔完成带侧点的“诞”字



第一笔



第二笔



第三笔



第四笔



第五笔



第六笔



第七笔



第八笔



第九笔



第十笔



第十一笔

（二）侧点单元练习

将下列带侧点的字进行单钩摹、双钩摹，并在此基础上临写，注意每个侧点的笔法和形态变化。



俯



述



朗



云



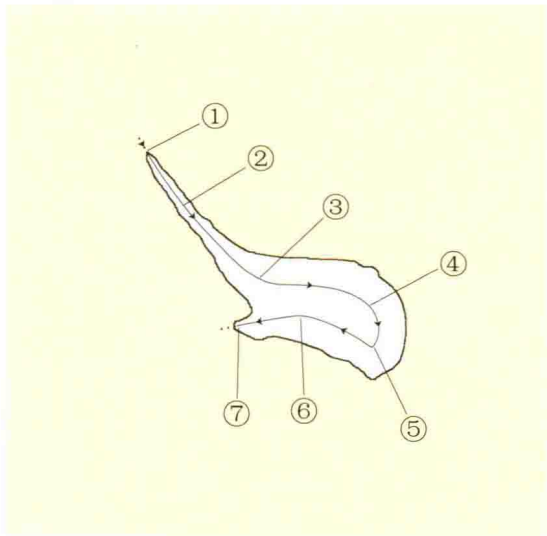
弦



咸

二、曲头点

曲头点因起笔带曲头而得名，是《兰亭序》中的典型笔法。这个典型笔法我们在本章其他节中还会讲到，如曲头竖、曲头撇等笔法。我们取“言”字上点放大说明曲头点的书写笔法要点。



曲头点



言

曲头点的书写笔法要领：

- ①承上笔自左上至右下牵丝入锋；
- ②顺势下按；

- ③略向右上转；
- ④向右下略顿挫；
- ⑤向左上回折；
- ⑥略向左下转；
- ⑦顺势收笔略出锋。

(一) 曲头点字摹写举例

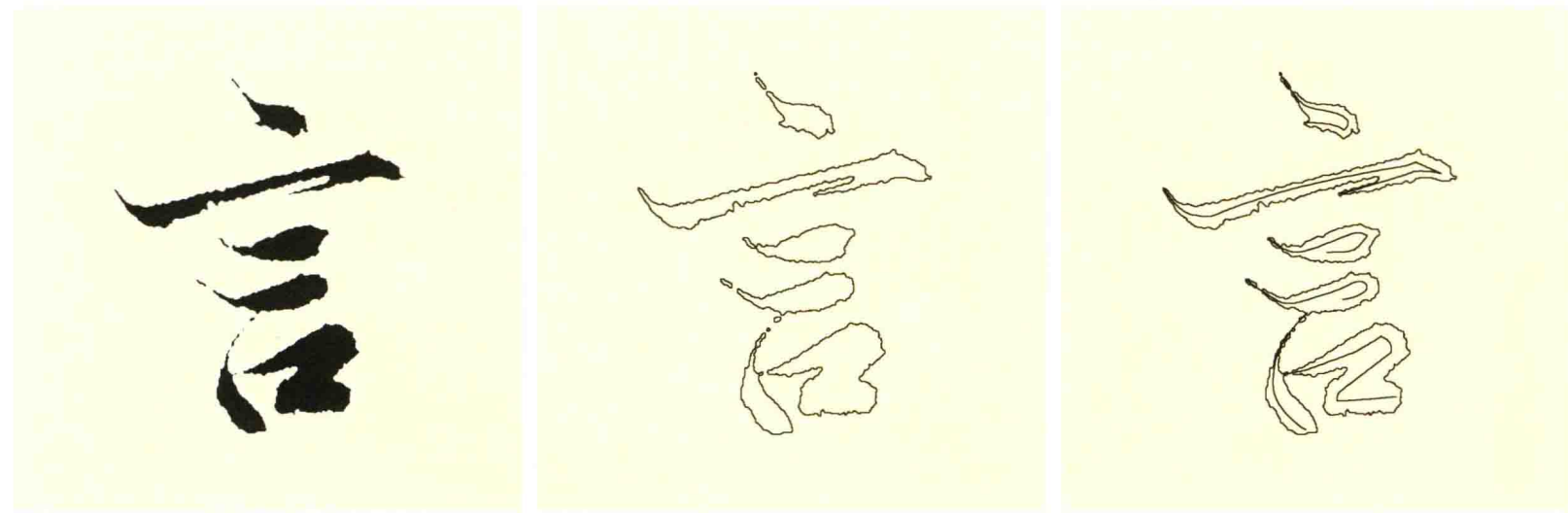
为了初学者学习方便，我们将选一个带曲头点的“言”字，解析单钩摹、双钩摹以及整个字的笔画顺序。

例 1：单钩摹



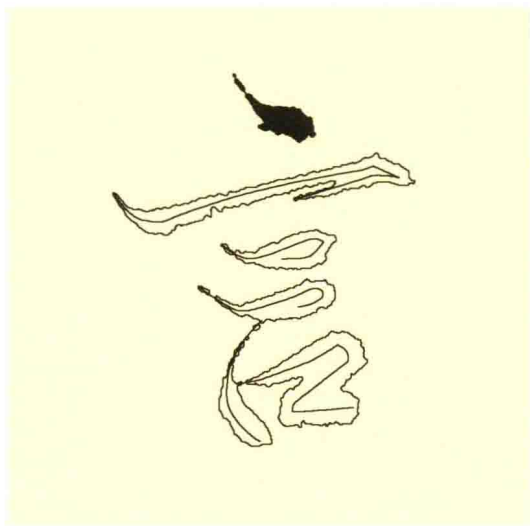
宣纸 宣纸蒙在字上单钩摹 单钩摹效果

例 2：双钩摹



宣纸蒙在字上双钩摹 双钩摹效果 单钩摹、双钩摹效果

例 3：解析整个字的笔画顺序，六笔完成带曲头点的“言”字



第一笔



第二笔



第三笔



第四笔



第五笔



第六笔

(二) 曲头点单元练习

将下列带曲头点的字进行单钩摹、双钩摹，并在此基础上临写，注意每个曲头点的笔法和形态变化。



次



信



亭



齐



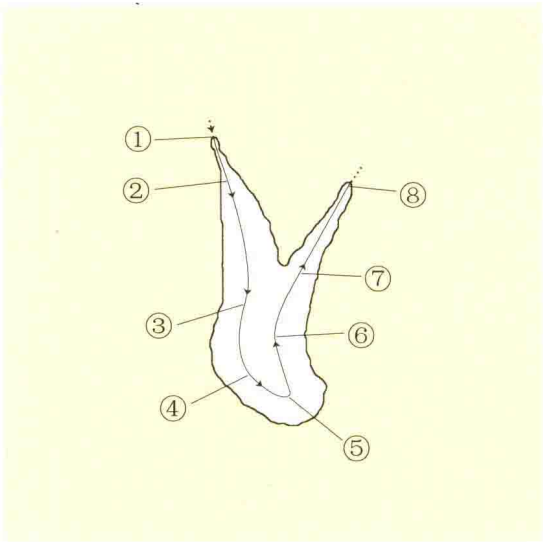
之



言

三、竖点

竖点近似短竖，然而它却是一个点的形态。我们取“悟”字左侧的点加以放大说明其笔法要领。



竖点



悟

竖点的书写笔法要领：

- ①自左上向下偏右入锋向下行笔；
- ②铺毫下行笔；
- ③略提向左；
- ④向右下顿（挫）；
- ⑤向左上提；
- ⑥略驻笔向右上提；
- ⑦渐提渐收；
- ⑧出锋顺势写下一笔。

（一）竖点字摹写举例

为了初学者学习方便，我们将选一个带竖点的“悟”字，解析单钩摹、双钩摹以及整个字的笔画顺序。

例 1：单钩摹



宣纸



宣纸蒙在字上单钩摹



单钩摹效果

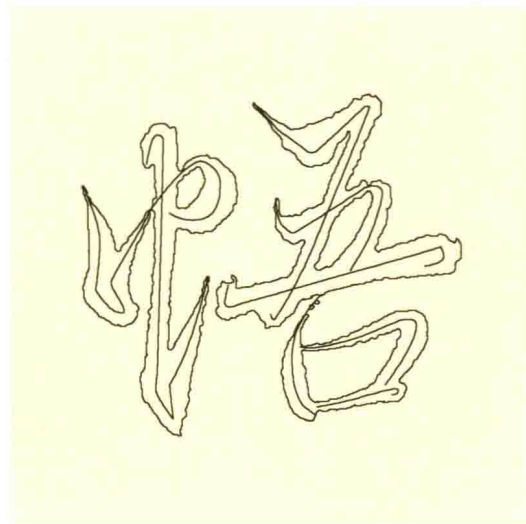
例 2：双钩摹



宣纸蒙在字上双钩摹



双钩摹效果



单钩摹、双钩摹效果

例 3：解析整个字的笔画顺序，八笔完成带竖点的“悟”字



第一笔



第二笔



第三笔