从零学书法 一看就懂 一学就会

经典碑帖笔法临析大全

北齐 泰山经石峪金刚经

洪亮 主编
何昌廉 著

安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

经典碑帖笔法临析大全

北齐 泰山经石峪 金刚经

洪亮 主编 何昌廉 著

安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

示范作品书家名单：（排序不分先后）

张海若　曾　熙　李刚田　洪　亮

兰干武　叶里青　冯燕平　李　钢

刘洪彪　于嘉祥　何昌廉　郑和新

袁长新　刘德举　洪　震　张东青

刘啸泉　郭少峰　章志高　傅先锋

陈惠平　周俊傺　吕为民

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

何昌廉，浙江省书法家协会会员，浙江省青年书法家协会理事，台州市书法家协会副秘书长，台州市青年书法家协会副主席，椒江区书法家协会副主席，东山艺院院长，清华大学美术学院洪亮工作室中国书法高研班研究生，现供职于椒江区文广新局。作品曾荣获全国一、二届党政书法大赛优秀奖，全省第二届视觉艺术创作群体优秀作品展金奖，入展第六届全浙展，第四、五届全省中、青展，万山红遍？浙江书法大展，台州市名家精品展等。作品曾发表于《大学书法教材》《书法报》《国学周刊》等专业书刊。

前　言

《经典碑帖笔法临析大全》是《大学书法教材系列》配套普及本书法教材。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的呢？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的方法。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。

在《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@16 ③ com

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

前　言 …… 1

第一章　笔法解析与摹临 …… 1

一、摹与摹写的几种方法 …… 2
二、临与临写的几种方法 …… 2

第一节　点的形态与书写方法 …… 3
一、侧点 …… 3
二、竖点 …… 6
三、提点 …… 9
四、有关点的综合练习 …… 12

第二节　横的形态与书写方法 …… 14
一、长横 …… 14
二、短横 …… 16
三、仰横 …… 19
四、有关横的综合练习 …… 21

第三节　竖的形态与书写方法 …… 23
一、垂露竖 …… 23
二、悬针竖 …… 26
三、短竖 …… 29
四、小竖 …… 31
五、有关竖的综合练习 …… 32

第四节　撇的形态与书写方法 …… 34
一、斜弧撇 …… 34
二、斜直撇 …… 37
三、竖撇 …… 40
四、平撇 …… 42
五、有关撇的综合练习 …… 45

第五节　捺的形态与书写方法 …… 47
一、长斜捺 …… 47
二、平捺 …… 51
三、反捺 …… 53
四、有关捺的综合练习 …… 53

第六节　钩的形态与书写方法 …… 55
一、横钩 …… 55
二、竖钩 …… 58
三、竖弯钩 …… 61
四、戈钩 …… 63
五、卧钩 …… 66
六、横折钩 …… 69
七、有关钩的综合练习 …… 69

第七节　挑的形态与书写方法 …… 71
一、挑 …… 71
二、有关挑的综合练习 …… 74

第八节　折的形态与书写方法 …… 75
一、横折 …… 75
二、竖折 …… 78
三、撇折 …… 80
四、横折撇 …… 82
五、有关折的综合练习 …… 85

第二章　常用书法作品样式例举 …… 87
一、中堂 …… 87
二、条幅 …… 89
三、斗方 …… 90
四、横幅 …… 92
五、对联 …… 94
六、扇面 …… 95
七、条屏 …… 96
八、手卷 …… 97
九、册页 …… 97

附录：学习书法的必要准备及有关常识 98

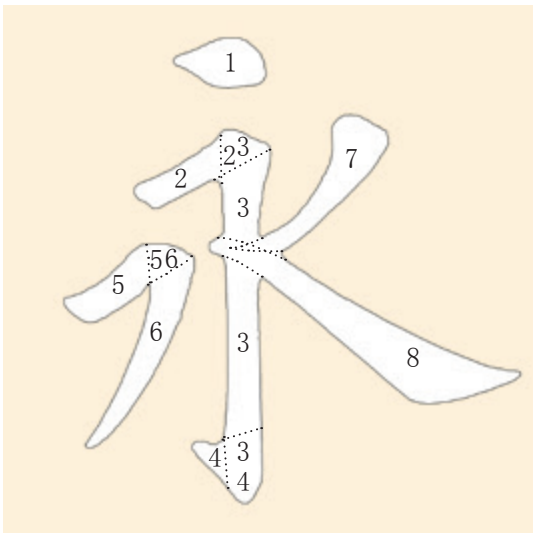
一、笔墨纸砚的选择 …… 98
二、字帖的选择 …… 99
三、执笔方法 …… 99
四、执笔书写 …… 100
五、书写方法 …… 101

第一章　笔法解析与摹临

《泰山经石峪金刚经》位于山东省泰安市泰山南麓一处花岗岩溪床之上，系六朝著名摩崖刻石，也是目前我国最大的佛经石刻。经文内容为《金刚般若波罗蜜经》（部分）。因年代久远，加之溪水冲刷，沙石磨损，现仅存一千余字。刻石未署书人姓名，学界颇多争议，迄今无定论。刻经字径逾 50 厘米，字大如斗，被誉为“大字鼻祖”“榜书之宗”。书体在楷隶之间，偶有草情篆意。体态舒展安详，遒劲古拙，凛然有佛之威严与大度。历代书家对其评价甚高。清包世臣在《艺舟双楫》中称其“有云鹤海鸥之态”，认为其大字，“与焦山《瘗鹤铭》相近，而渊穆时或过之。”

书法有：“点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折”等八种基本笔法。本章对《泰山经石峪金刚经》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。希望同学们学习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竖为弩（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

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。

考证。但这些都说明，“永字八法”起源之早，流传之广。

下面我们对八个基本笔法逐一解析，每一种笔法作为一节。首先认识笔法的基本形状，再解析笔法的书写方法。并通过列举每一种笔法的字例进行单钩摹、双钩摹和按笔画顺序摹写和临写字例，加强练习，加深理解。然后，选择相应字例练习加以巩固。每一节后提供综合练习的字例。

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。

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学习研究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，我们将在第三章节中专题讨论之。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。临帖还有其他方法，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。

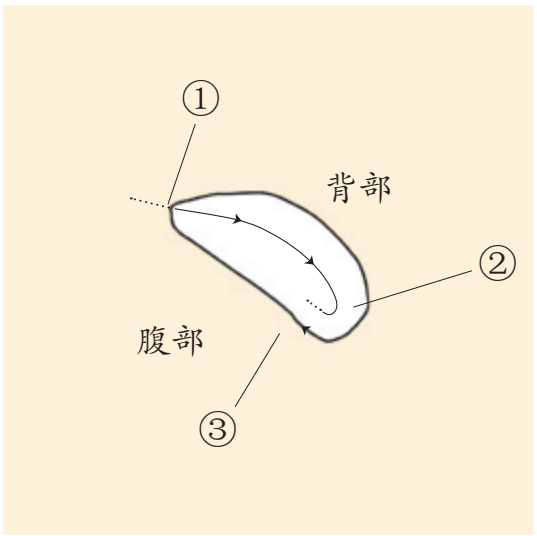
临帖时要注意的问题：一是要用熟宣或者半生半熟的宣纸来作为临帖用纸；二是所临的字距、行距要与原帖相近，否则也会影响原帖的布白效果，与原帖产生的意境大不相同。[②]

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。卫夫人《笔阵图》称“丶（点）如高峰坠石，磕磕然实如崩也。”这说明点的笔法之峻，笔势之险。点之形态千变万化，下面我们略作归类来解析点的书写规则和具体书写方法。[③]

一、侧点

侧点可称为点中之标准型，无论是“永字八法”，还是卫夫人《笔阵图》，或是欧阳询《八诀》中所谈之点皆为侧点。我们取“须”字中的侧点放大解析之。



侧点

须

“须”字侧点的书写笔法要领：

①笔锋入纸后向右下渐加重力下按，根据所写点的方向、大小用力，并铺毫；

②笔毫铺至适中位置时即转，并略顿（挫）用笔；

③在顿挫用笔的同时，提笔折锋回收锋。向左上角收锋时，需要平收、曲收还是圆收则要根据所写点的要求变化，回笔藏锋即可。所谓平收是指点的腹部收笔较平直，曲收指点的腹部有弧形状，圆收是指腹部较圆而饱满。

---

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。

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 9 页。

（一）侧点字摹写举例

为了初学者学习方便，我们选一个带侧点的“须”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，十二笔完成带侧点的“须”字

第一笔

第二笔

第三笔

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

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

第十二笔

（二）侧点单元练习

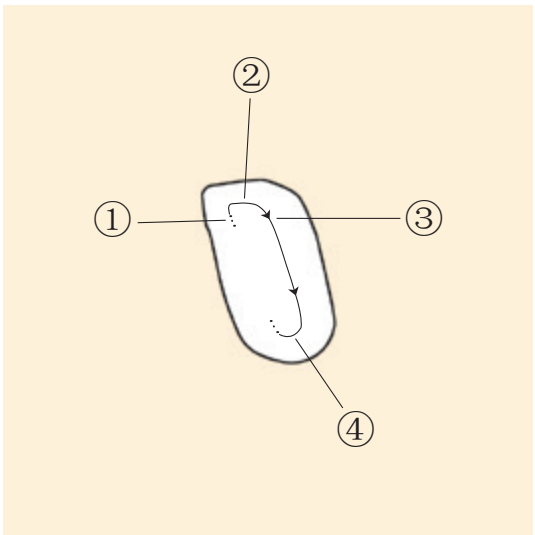
将下列带侧点的字进行单钩摹、双钩摹，并在此基础上临写，注意每个侧点的笔法和形态变化。

波　　刚　　俱

其　　是　　與

二、竖点

竖点近似短竖，然而它却是一个点的形态。我们取“言”字中的竖点加以放大，说明其笔法要领。



竖点

言

“言”字竖点的书写笔法要领：

①写竖点如写竖画，逆锋入笔；

②自左向右下按铺毫，下按的角度、大小幅度要按照此字的字势要求而定；

③折笔、顿挫、捻管中锋下行；

④略顿，顺势回锋收笔。

（一）竖点字摹写举例

为了初学者学习方便，我们选一个带竖点的“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，七笔完成带竖点的“言”字

第一笔

第二笔

第三笔

第四笔

第五笔

第六笔

第七笔

（二）竖点单元练习

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

谛

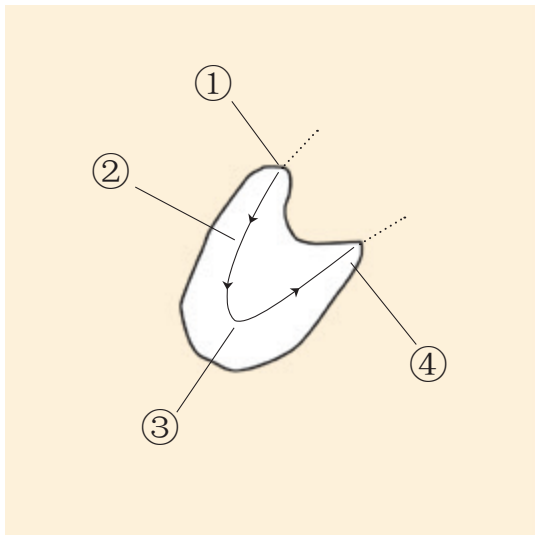
定

菩

言　　应　　谓

三、提点

提点也称“挑点”。我们选择“金”“法”字中的提点，放大说明其笔法要领。



提点

金

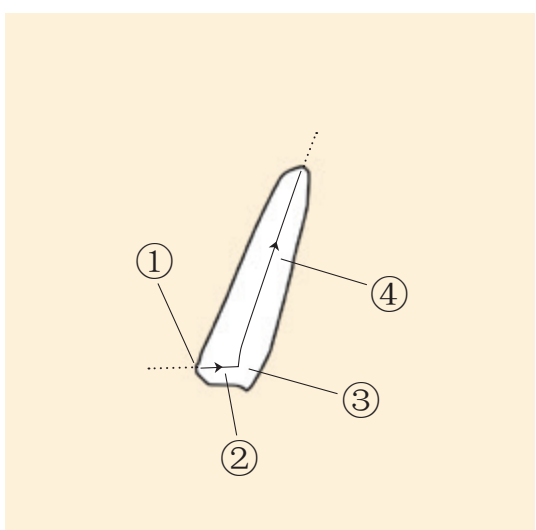
“金”字提点时书写笔法要领：

①顺势入笔；

②笔锋入纸，自右上向左下铺毫；

③略顿挫，随即折锋向右上提笔；

④上提同时收锋到笔尖，顺势写下一笔。



提点

法

“法”字提点的书写笔法要领：

①顺上笔顺势入笔；

②笔锋入纸，自左向右下切锋铺毫；

③略顿，折笔向右上行笔；

④提笔收锋到笔尖，顺势写下一笔。

（一）提点字摹写举例

为了初学者学习方便，我们选一个带提点的“法”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

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com