



硬

笔

临

经

典

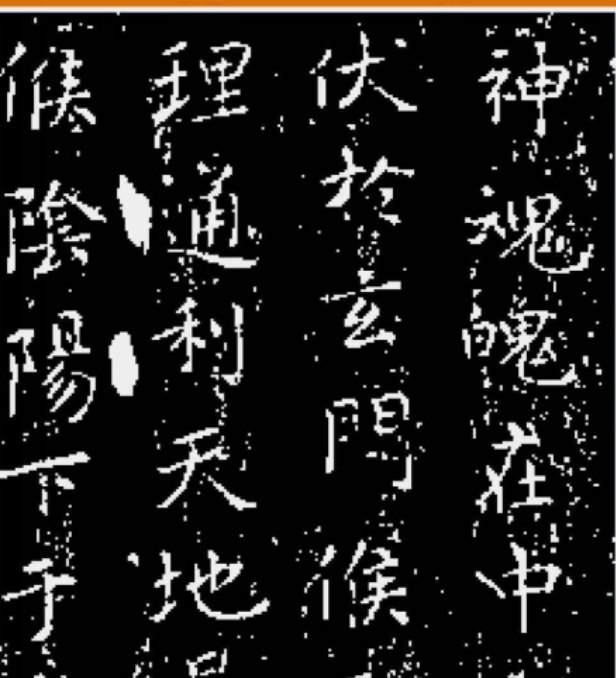
碑

帖

黄庭经

实用技法与练习

◎ 姜浩 编著





硬

笔

临

经

典

碑

帖

黄庭经

实用技法与练习

◎ 臧磊 编著

神魂魄魄在中央随鼻上下知肥香
立於懸崖通神明伏於老門候天
道近在身還自守精神上下開
分理通利天地長生草七孔已通
不知老還坐陰陽天門候陰陽下
子寵喉通神明

主编：刘洪霞

编委：（按姓氏笔画排名）

陈晓勇 宋炳坤 姜浩 唐国生 黄文泉 臧磊

图书在版编目（CIP）数据

黄庭经实用技法与练习 / 臧磊著. — 南昌：江西
美术出版社，2016.4

（硬笔临经典碑帖）

ISBN 978-7-5480-4289-1

I. ①黄… II. ①臧… III. ①楷书—硬笔书法 IV.
①J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第069204号

策 划◎朱丽平

责任编辑◎朱丽平

责任印制◎谭勋

书籍设计◎邹婷

硬笔临经典碑帖

HUANGTINGJING SHIYONG JIFA YU LIANXI

《黄庭经》实用技法与练习

编 著：臧磊

出 版：江西美术出版社

社 址：南昌市子安路66号 邮编：330025

电 话：0791-86565506

网 址：www.jxfinearts.com

经 销：全国新华书店

印 刷：江西印刷股份有限公司

版 次：2016年4月第1版

印 次：2016年4月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16

印 张：4

ISBN 978-7-5480-4289-1

定 价：12.00元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

本书法律顾问：江西豫章律师事务所 晏辉律师

版权所有，侵权必究

赣版权登记字-06-2016-177

前 言

书写工具介绍 书法因书写工具的不同分为硬笔书法和毛笔书法，它们都是中华民族传统文化瑰宝，深受人们的喜爱。硬笔书法的书写工具繁多，有铅笔、钢笔、圆珠笔、中性笔等等。人们从小就开始使用铅笔、钢笔，在日常工作、学习和生活中也经常接触硬笔，对硬笔的书写习性比较了解，因此，有志练好硬笔书法的大有人在。硬笔书法不同于毛笔书法需要文房四宝和执笔、运笔等方面的过多讲究，练习起来相对容易一些，且硬笔工具能够随身携带，可以做到随时随地练习。练习收到成效后，又能够增强练好书法的信心。因此，练习书法应当从硬笔书法开始。练好硬笔书法后，再转向毛笔书法的练习，可以收到事半功倍的效果。

临帖方法介绍 “无规矩不成方圆”，练习硬笔书法是要讲究方法的，临摹传统优秀书法碑帖是练习硬笔书法的被无数书法大家证明了的一条捷径，不临帖是不可能练好硬笔书法的。

临帖有四种方法：描红、对临、背临和意临。“描红”就是将透明纸覆在字帖上照着书写，或者用笔直接描字帖上的字；“对临”就是对照着字帖上的字书写，可以看一笔写一笔，也可以看一个字写一个字；“背临”是在描红或对临熟练之后，不用看字帖而是凭着记忆将字帖上的字书写下来；“意临”就是按照自己对字帖上字的理解书写，神似形不似，这是最高层次的临摹。初学硬笔书法应以描红和对临为主。

由于传统书法碑帖多为毛笔书写而成，笔画有粗有细，而普通硬笔笔尖较

细弹性不大或没有弹性，临写起来难以表现个中变化，因此应采取对临的方式进行。这就要求我们在临帖之前，要学会读帖。所谓“读帖”，就是看字帖上的字一笔一画、一字一行是怎么书写的。然后按照写字的笔顺逐笔逐画地揣摩、研究，想象字中笔画的骨线，从起笔到运笔，再到收笔，整个过程都要观察到位，牢记在心，做到心中有数、胸有成竹，这时动笔临写才有把握。“察之者尚精，拟之者贵似”。如果能把字帖中的内容搞准、弄明白，在读帖时一边阅读文章，一边欣赏书法，对临帖是有很大帮助的。

临帖要点 在临帖时，首先要求字形临得越像越好，笔画像、结构像，每个字的提按、开合、牵连等尽量都表现出来，达到“一字一笔须从古帖中来”的要求。不能对着字帖写自己的字，那不是临帖而是抄字，这样的临帖是没有任何效果的。即使开始临得不像也不要紧，要慢慢来，时间久了就像模像样了。临帖要在形似的基础上再追求神似，最终达到形神兼备的目的。

临帖分为通临、节临和选临三种情况。“通临”就是对照字帖，从头到尾通篇进行临写；“节临”就是选取字帖的某一段落、某一部分进行反复临写，从而举一反三；“选临”就是从字帖中挑选出个别字进行临写，由易到难、由简到繁。至于应采取何种方式临帖，可根据自己的兴趣来定，怎么顺手怎么来，也可穿插进行。

临帖要从一种书体开始练，在熟练掌握一家一法后，再去临摹其他书体或字体，博采众长，融会贯通。千万不要朝三暮四，见异思迁，今练欧体，明学柳体，一会儿写楷书，一会儿临草书。临帖时，还要做到平心静气、心无旁骛、专心致志，不可三心二意、草率行事。

临帖是一个痛苦的过程，需要彻底抛弃以往的书写习惯，也就是“去我”，“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香”，痛苦过后一定是有收获的。

“字无百日功”。临帖不能急于求成，也不可“三日打鱼，两日晒网”。需要坚持不懈、持之以恒，要有“咬定青山不放松”、不达目的誓不罢休的精神，大家要经常动笔练字，哪怕每天集中一个小时、半个小时的时间练习，只要坚持下去，就一定会有所得。

宋炳坤

《黄庭经》书法艺术简介

《黄庭经》是魏晋时期颇为流行的道家养生修炼之书，是中国道教的经典著作，相传为老子所写，内容是以七言歌诀，讲述道教养生修炼的道理。《黄庭经》字数不多，却内容深奥，语意深远，是道家必修的经典。

欧阳修《集古录》记载其曾亲见记有永和十二年（356年）的《黄庭经》石本。此帖在南朝梁时，已引起君臣名流的注目，陶弘景《论书启》称《黄庭》《劝进》《像赞》《洛神》为“逸少有名之迹”。唐褚遂良在《右军书目》中，将《乐毅论》《黄庭经》《东方朔画赞》，单独分别列为第一卷、第二卷、第三卷。在《黄庭经》下注明“六十行，与山阴道士”。今传世刻本正是六十行，末行题有“永和十二年五月廿四日五山阴县写”。《黄庭经》书迹流传有序，然真迹早已不存，传世的有摹本、临本和刻本。

清梁巘《承晋斋积闻录》称：“《黄庭经》字圆厚古茂，多似钟繇，而又偏侧取势以见丰姿，而且极紧。”又：“结构之稳适，撇捺之敛放，至《黄庭》已登绝境，任后之穷书能事者，皆未能过。然极浑圆苍劲，又极潇洒生动”。清人包世臣《艺舟双楫》称：“《黄庭》笔力惊绝，能使点画荡漾空际，回互成趣。又称小字如大字，必也《黄庭》，旷荡处直任万马奔腾而藩篱完固，有率然之势”。

王羲之用小楷纵行写成的《黄庭经》，共计60行，1200余字，运笔流畅，结构完美。字体有大有小，笔画有粗有细，在保持整体和谐的前提下，增强了字与字之间的形态变化，具有动态美；在结字上，笔画欹侧倾斜，左轻右重，错落有致，使字更

具有轻灵飘逸感；在用笔上，笔势流畅，起止舒展，被后人奉为书法楷模。

关于《黄庭经》，在民间还流传着羲之以白鹅换帖的故事，中国唐代大诗人李白就写有“山阴道士如相见，应写黄经换白鹅”的诗句。因此，后人都习惯把王羲之书写的《黄庭经》叫作《换鹅经》。



局部(4)

局部(3)

局部(2)

局部(1)

目 录

前言

《黄庭经》书法艺术简介

第一单元 笔画解析·····	1
第二单元 偏旁解析·····	17
第三单元 结构解析·····	37
第四单元 实临《黄庭经》·····	47
第五单元 作品欣赏·····	54

第一单元

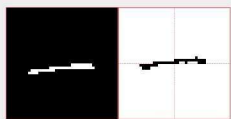


笔画解析

汉字都是由笔画组成的，要想写好汉字，首先必须写好笔画。

笔画是指汉字书写时不间断地一次连续写成的一个线条，它是汉字的最小构成单位。汉字笔画如同机器设备的零部件，只有零部件质量过关，机器设备才能安全可靠，达到合格。笔画也是如此，写好笔画是写好汉字的最起码要求，也是非常关键的一个环节。汉字的笔画有数十种之多，有的简单，有的复杂，写好点、横、竖、撇、捺、钩、提、折 8 种基本笔画以及常用的复合笔画尤为重要。

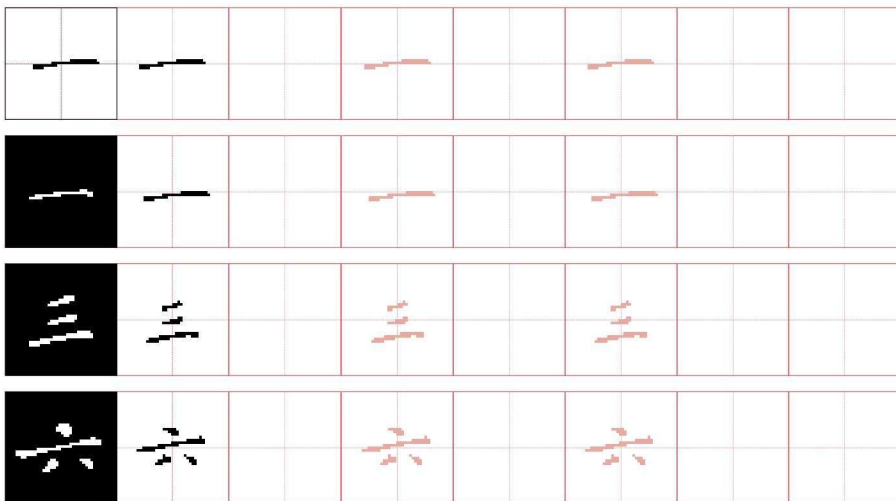
笔画虽然是一个简单的线条，但书写起来不可以随便，无论是起笔、运笔还是收笔，都要做到一丝不苟、笔笔到位。写好笔画是写好汉字的基础，有志于练好硬笔书法的朋友，要认真练好每一个笔画。



重点字“一”的写法：

1. 起笔处略低，右端略高；
2. 起笔宜轻，右比左略重，长短、轻重合适；
3. 略呈上弧形，轻重变化细微。

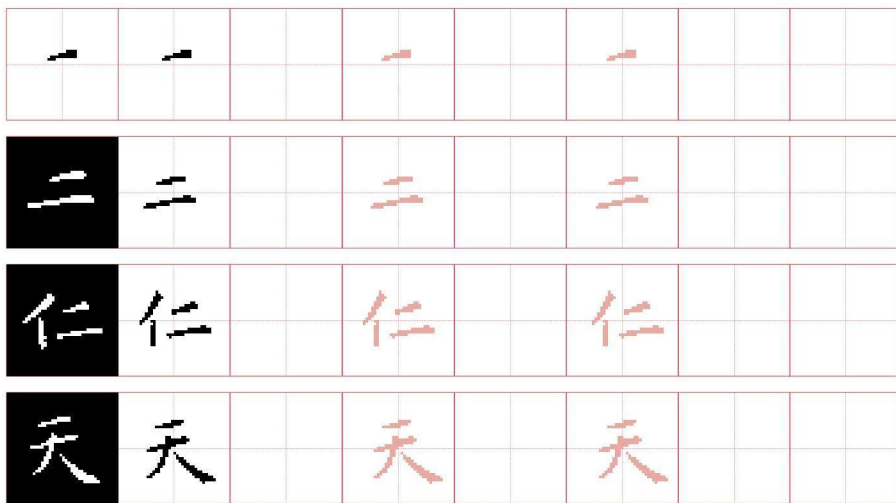
长横：起笔向右下轻顿，转笔向右行笔，至末端顿后收笔。



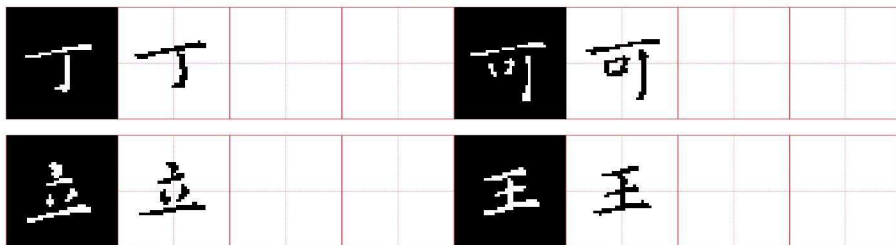
重点字“二”的写法：

1. 短横左轻右重，左低右高，呈斜上之势；
2. 上下两横对比呈上仰下俯之势，下横稍长；
3. 两横距离不宜分得太开。

短横：入锋起笔，由轻到重向右行笔，至末端略顿收笔。



拓展 练习



创作练习

请根据临习创作下列单字：十、万（萬）、上、土、下、工、主、言、不、元。

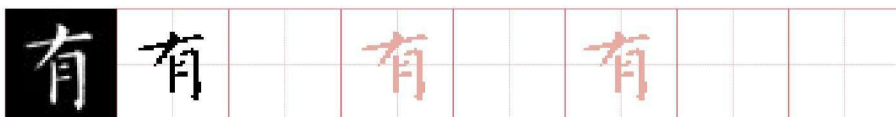
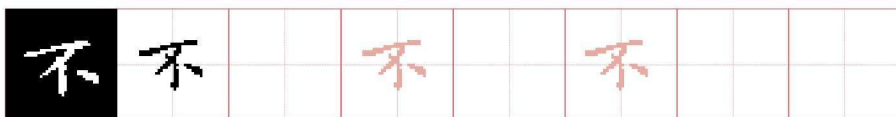




重点字“不”的写法：

1. 长横取上斜之势；
2. 撇在横末端起笔，直且短；
3. 垂露竖对准横的中部起笔。

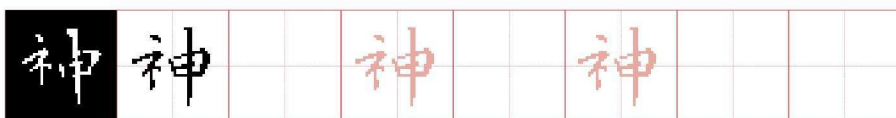
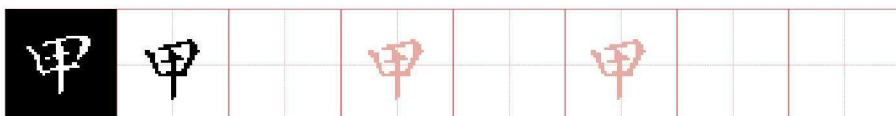
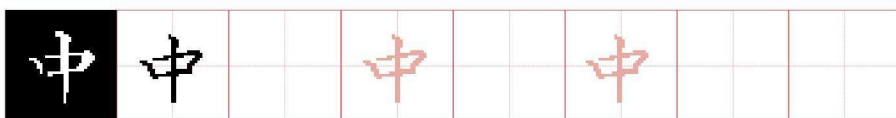
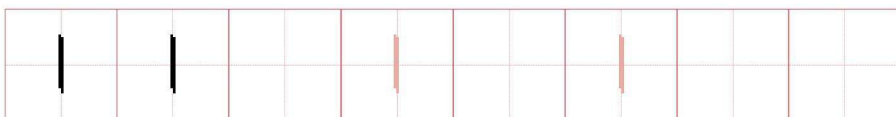
垂露竖：起笔向右下轻顿，转笔垂直向下行笔，至末端顿后收笔。



重点字“中”的写法：

1. 口部扁长，折短而有力；
2. 悬针竖在“口”中后段起笔，贯穿而下，短而劲利。

悬针竖：入锋起笔作斜点，由重到轻垂直向下行笔，末端出尖。



拓展
练习



创作练习

请根据临习创作下列单字：行、状、清、门（門）、真、平、升、降、华（華）、辟（闢）。

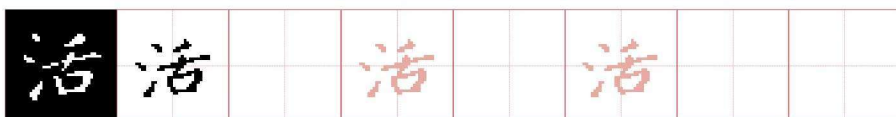
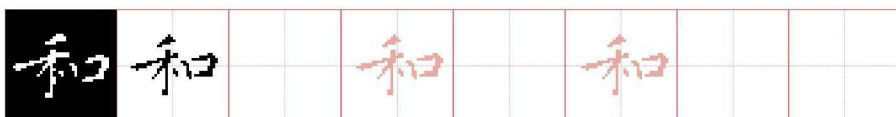
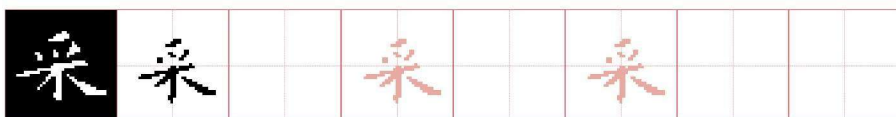




重点字“采”的写法：

1. 爪字头笔画短而紧凑；
2. 木字底横长竖短，撇短捺长。

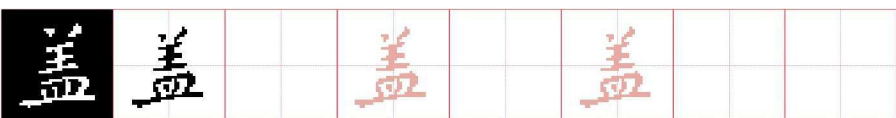
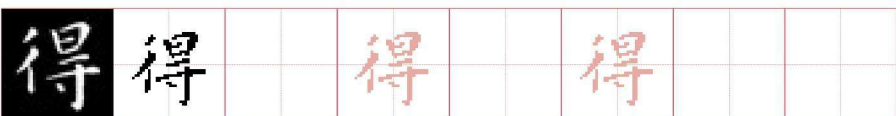
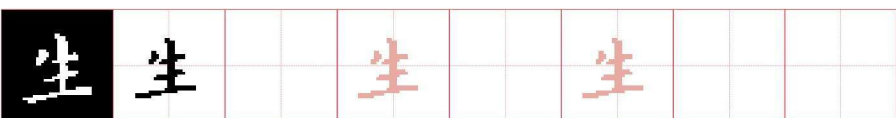
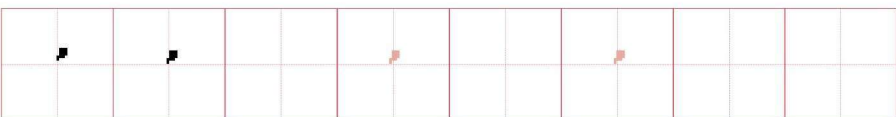
平撇：起笔重顿，顿后向左迅速出锋。



重点字“生”的写法：

1. 首横起笔对准短撇中部；
2. 竖垂直居中；
3. 三横间距均匀，底横略长。

短撇：写法同平撇，出锋向左下。



拓展
练习



创作练习

请根据临习创作下列单字：千、禾、仁、作、行、形、自、朱、向、稍。

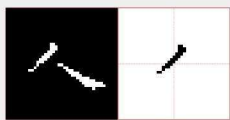
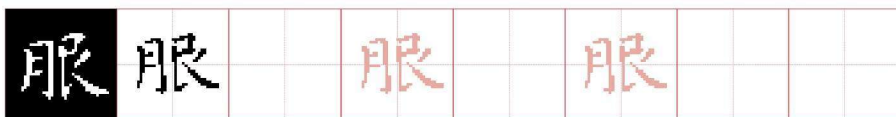
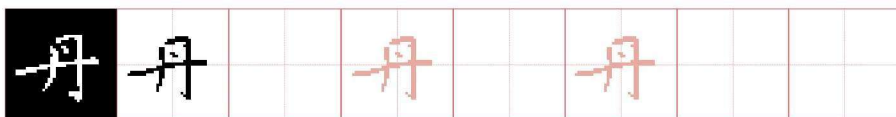




重点字“丹”的写法：

1. 前三笔组成字形为长方形，横短折长；
2. 长横左伸取势，穿过折钩中上部。

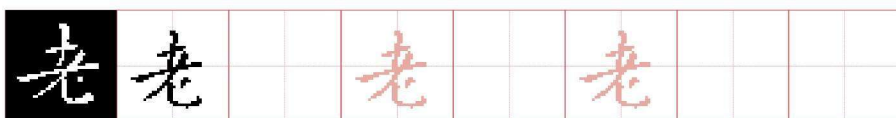
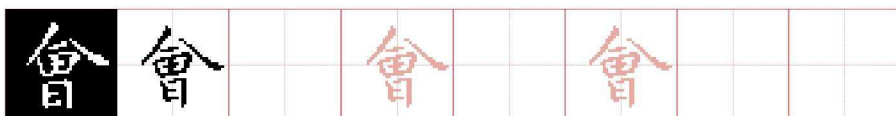
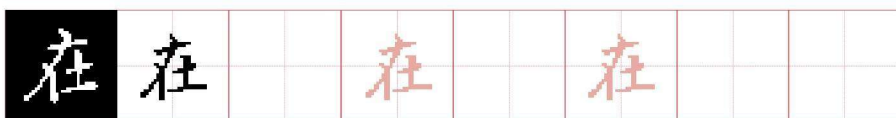
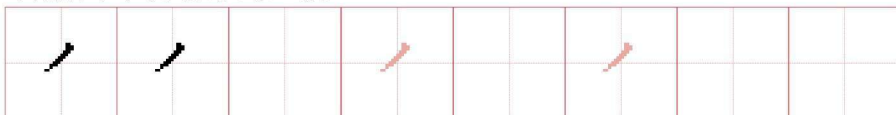
竖撇：起笔顿后，转笔垂直向下行笔，至中下部时，顺势出撇，末端出锋自然有力。



重点字“在”的写法：

1. 主笔为撇，撇收笔处略带钩上挑；
2. “土”字不宜太大。

斜撇：起笔顿后，转笔向左下弧线行笔，弧度不宜过大，至末端自然出锋或略带钩上挑。



拓展
练习



创作练习

请根据临习创作下列单字：月、用、开（開）、肿（腫）、周、州、舟、明、肱（肱）、拥（擁）。

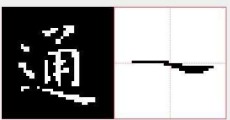
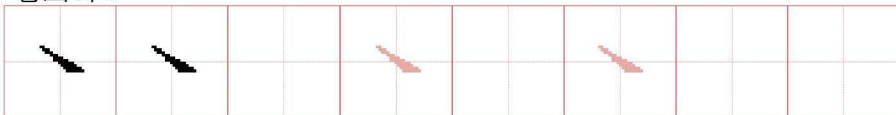




重点字“大”的写法：

1. 首横不宜太长，略上斜；
2. 撇为弯撇，与横相交，上部较直；
3. 捺在横、撇相交处右下空白处起笔，右下伸展。

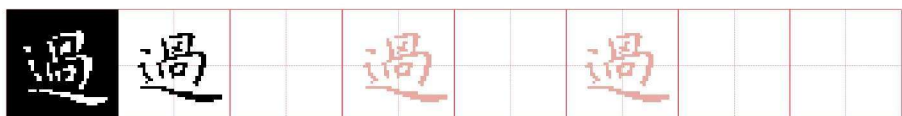
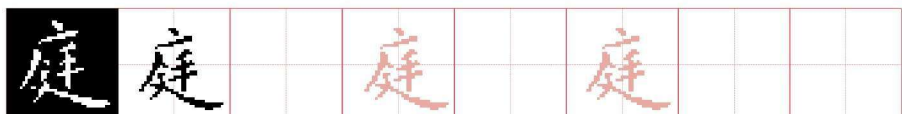
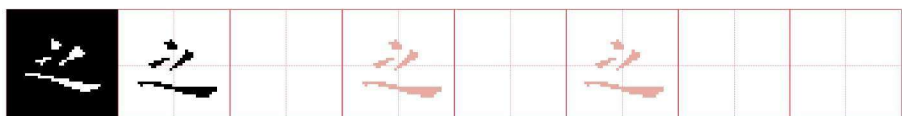
斜捺：从左上至右下，由轻而重行笔，至末端顿笔后向右缓缓提笔出锋。



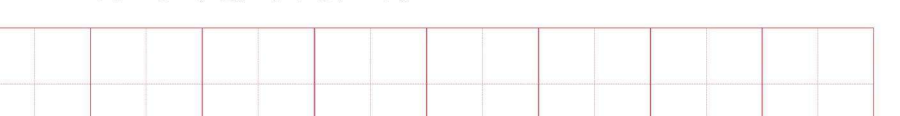
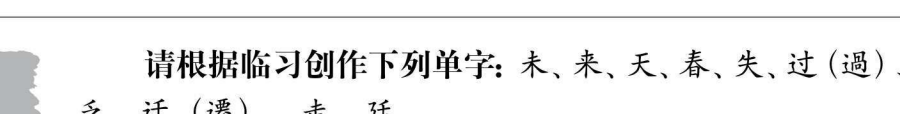
重点字“之”的写法：

1. 点、提、撇笔画短而紧凑，笔断意连；
2. 平捺略带弧度，右下伸展；

平捺：入锋起笔稍顿，略带弧度向右下行笔，至末端向上出锋收笔，方向较平。



拓展 练习



创作练习

请根据临习创作下列单字：未、来、天、春、失、过（過）、乏、迁（遷）、走、廷。

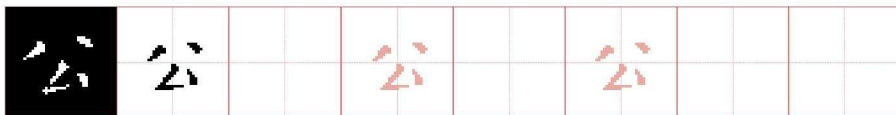
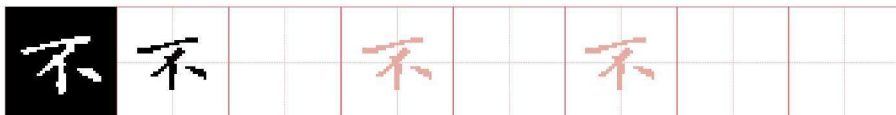
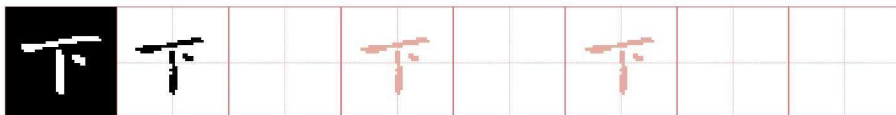
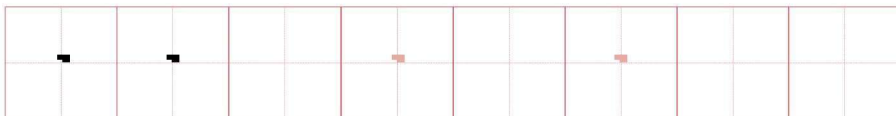




重点字“下”的写法：

1. 字形呈倒三角形；
2. 垂露竖在横中部偏左一点处起笔，不与横连；
3. 右点短，厚重有力。

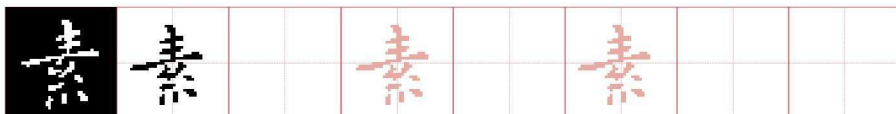
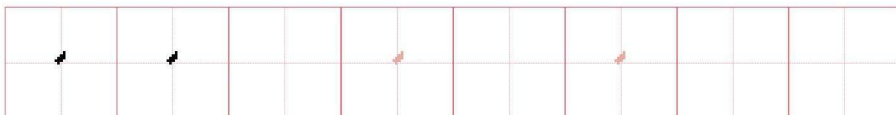
右点：入锋起笔，由轻而重向右下行笔，顿后收笔。



重点字“思”的写法：

1. 田字方扁，上宽下窄；
2. 卧钩在斜竖与横交点下方起笔；
3. 三个点画向右上取势，渐高。

左点：入锋起笔，由轻而重向左下行笔，顿后收笔。



拓展
练习



创作练习

请根据临习创作下列单字：少、玉、主、良、伏、庶、安、兴（興）、应（應）、照。

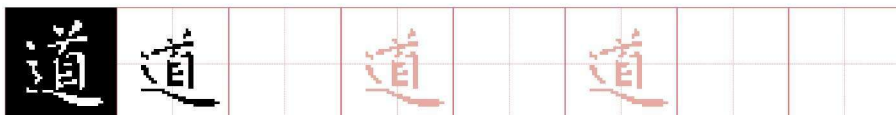
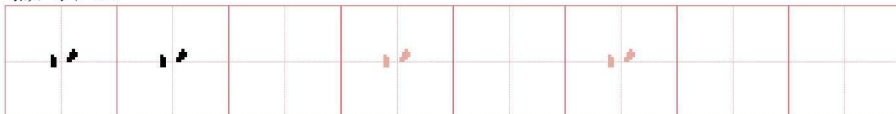




重点字“火”的写法：

1. 两点呼应，撇收捺放；
2. 上紧下松，四画相离，笔意连贯。

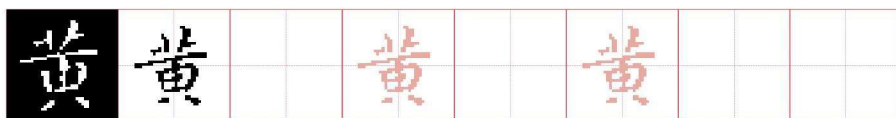
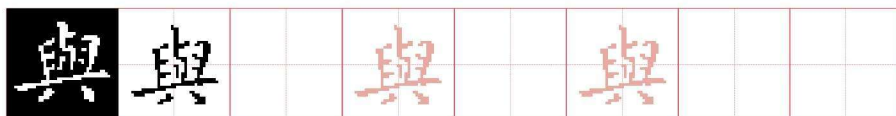
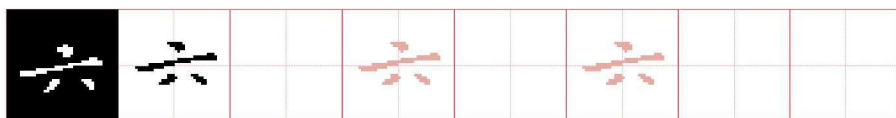
相向点：由左点与短撇组成，呈相向状。左点向右上挑出，与短撇呼应。



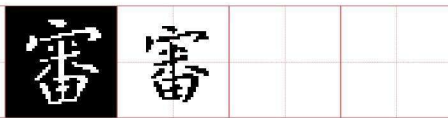
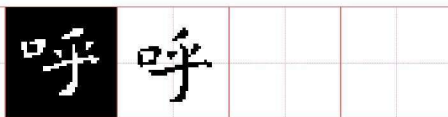
重点字“六”的写法：

1. 四画相离，首点有出锋笔意，横伸展；
2. 三点呈正三角状。

相背点：由短撇与右点组成，呈相背状。



拓展
练习



创作练习

请根据临习创作下列单字：金、小、杂(雜)、首、当(當)、
眯、果、其、米、具。

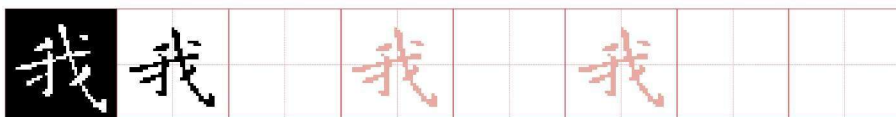
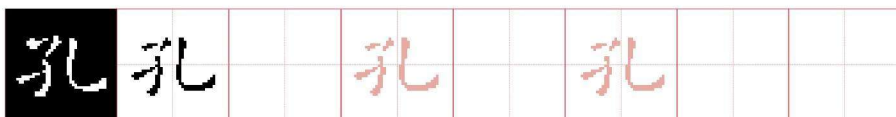
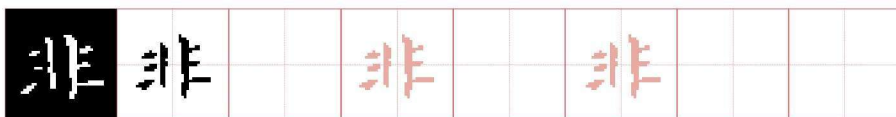
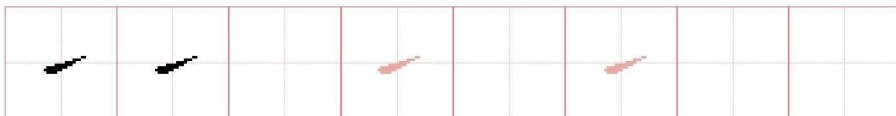




重点字“非”的写法：

1. 左部三笔与竖相离，下短横变提；
2. 右部三横与竖相连；
3. 右竖略长。

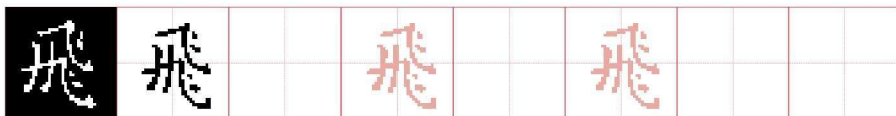
提：起笔顿后，转笔向右上迅速出锋。



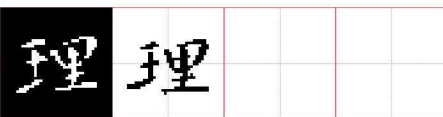
重点字“气”的写法：

1. 主笔为横斜钩，注意斜钩弧度；
2. “气”字四笔笔断意连，较为疏朗，“米”字宜小。

横斜钩：右上取势写横，转笔处稍顿向右下行笔，略带弧度，收笔处稍顿向上钩出。



拓展 练习



创作练习

请根据临习创作下列单字：耳、冰、河、址、球、如、红（紅）、班、习（習）、经（經）。

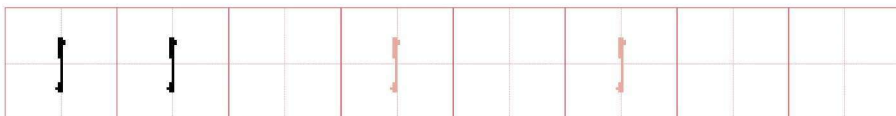


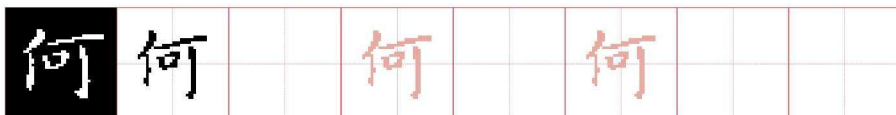
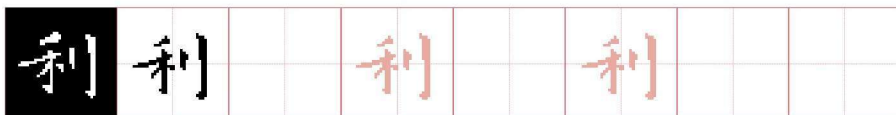


重点字“木”的写法：

1. 横短竖长，横略上斜；
2. 撇短捺长，捺不与其他笔画相连，右下伸展。

竖钩：起笔顿后，垂直向下行笔，末端往左下略停顿后向左上迅速出钩。

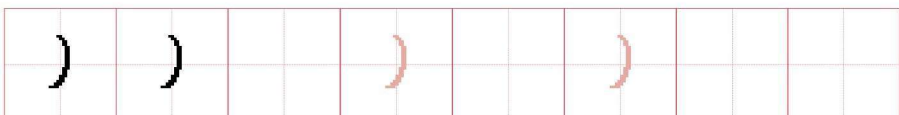
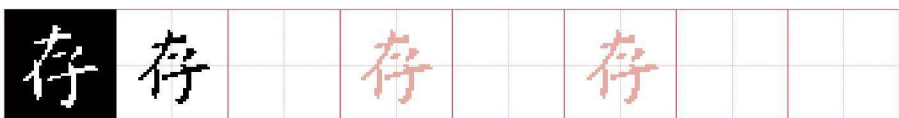
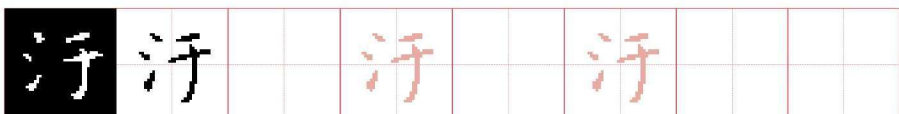
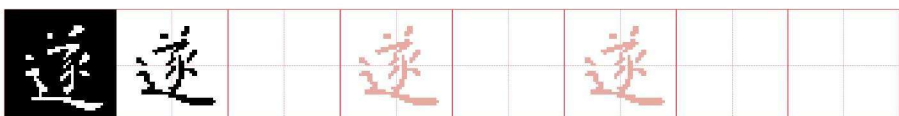



重点字“存”的写法：

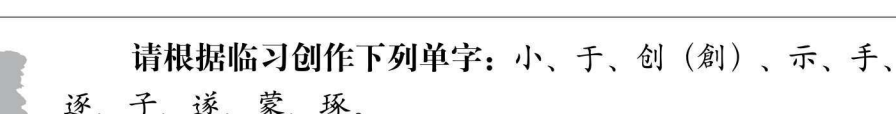
1. 首笔横上斜且短；
2. 撇稍直，收笔含蓄，不出锋；
3. 弯钩收笔略低于左竖。

弯钩：由轻而重向下呈弧线行笔，至末端往左下略停后向左上迅速出钩。

拓展
练习






创作练习

请根据临习创作下列单字：小、于、创（創）、示、手、逐、子、遂、蒙、琢。

