

经典碑帖笔法临析大全

●

洪亮 主编

郑和新 著

三国 皇象 急就章

● 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

第一急就章
諸物名姓字分別部居不雜

经典碑帖笔法临析大全

● 洪亮 主编 郑和新 著

三国皇象急就章

安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目（C I P）数据

三国皇象急就章 / 郑和新著. — 合肥 : 安徽美术出版社, 2017.3
(经典碑帖笔法临析大全 / 洪亮主编)
ISBN 978-7-5398-7449-4

I. ①三… II. ①郑… III. ①章草-碑帖-中国-三国时代 IV. ①J292.23

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第315904号

示范作品书家名单：（排序不分先后）

洪 亮 刘洪彪 高庆春 戴 文
陈心昌 刘小龙 庆 旭 童正权
楼子海 周始照 吕海民 释悟才
林来顺 吴振宇 郑和新 何昌廉
严朝晖 余德泉 苏 刚 张 波
张永彬 陈荣全 王阳君 刘德举
刘灿铭 阎丽琴

经典碑帖笔法临析大全

三国 皇象 急就章

JINGDIAN BEITIE BIFA LINXI DAQUAN

SANGUO HUANGXIANG JIJIUZHANG

洪亮 主编 郑和新 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 陈芳芳

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：13.5

版 次：2017 年 3 月第 1 版

2017 年 3 月第 1 次印刷

书 号：978-7-5398-7449-4

定 价：54.00 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

郑和新，号东白山人，1960 年 7 月生。中国书法家协会会员，浙江省书法研究会理事，浙江省书法教育委员会委员，东阳市书协副主席，东阳市书画院院长、研究馆员。清华大学美术学院名家工作室洪亮助理导师。有《论书法时风》等 20 余篇文章散见于《书法》《书法报》《书画艺术》《国学周刊》等。先后在山东、杭州、北京多地举办个人书法展，2014 年 9 月受中国国际广播电台邀请出访日本。中国艺术研究院王文章先生评其作品：“放在当今大师行列，一点也不逊色”。书法作品在国内外大展中获奖五十余次，被国内外诸多收藏家珍藏。曾在中央电视台、南京电视台、浙江电视台作专题专访。出版有《郑和新书法集》等 7 本著作。

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@163.com

目 录

前 言	1	第三节 竖的形态与书写方法	37
第一章 笔法解析与摹临	1	一、垂露竖	37
一、以正寓欹，拙中见巧，匠心独运	1	二、带钩竖	40
二、用笔厚重，不激不厉，风规自远	2	三、短竖	43
三、隶书遗韵，波磔分明，古趣盎然	2	四、悬针竖	45
四、用心控墨，浓淡适度，饱满华滋	2	五、有关竖的综合练习	47
五、摹与摹写的几种方法	3	第四节 撇的基本形态与书写方法	49
六、临与临写的几种方法	3	一、长撇（带钩撇）	49
第一节 点的形态与书写方法	5	二、直撇	51
一、侧点	5	三、短撇	53
二、提点	8	四、连撇	55
三、撇点	10	五、有关撇的综合练习	55
四、横点	13	第五节 捺的形态与书写方法	57
五、竖点	15	一、正捺	57
六、捺点	17	二、反捺	59
七、点的组合	19	三、有关捺的综合练习	61
八、有关点的综合练习	20	第六节 提的形态与书写方法	63
第二节 横的形态与书写方法	22	一、提	63
一、长横（一）	22	二、竖提	65
二、长横（二）	24	三、转提	68
三、短横	26	四、有关提的综合练习	70
四、左重横	29	第七节 钩的基本形态	72
五、连横	32	一、点钩	72
六、叠横	34	二、横钩	72
七、有关横的综合练习	35	三、竖钩	73

四、竖弯钩	73	二、条幅	89
五、戈钩	73	三、斗方	89
六、弯钩	74	四、横幅	90
七、横折钩	74	五、对联	93
八、带捺钩	74	六、扇面	94
九、横折弯钩	75	七、条屏	95
十、有关钩的综合练习	75	八、手卷	96
		九、册页	96
第八节 转折的基本形态	77		
一、折	77	附录：学习书法的必要准备及有关常识	97
二、转	80	一、笔墨纸砚的选择	97
三、折转	83	二、字帖的选择	98
四、多重转折	85	三、执笔方法	98
		四、执笔书写	99
第二章 常用书法作品样式例举	87	五、书写方法	100
一、中堂	87		

第一章 笔法解析与摹临

草书是最能抒发人们情感的书体。草书分章草、今草（小草）、狂草（大草）。草书是从篆隶书发展而来，早期的草书有较多的篆书用笔，带有隶书的波磔笔法，变隶书的方折为转折，称为“章草”。章草是篆书和隶书的快写融合而成，波挑鲜明，字字独立，字形扁方，保留了汉隶的横势。章草盛行于汉魏时期。汉末，今草出现，今草也称为小草，是在章草的基础上脱去隶书的波磔笔法，变横势为纵势，上下字之间笔势牵连贯通，偏旁部首简化。唐代，今草写得更加放纵，笔势连绵环绕，字形千变万化，称为“狂草”，亦称大草。

《急就章》原名《急就篇》，是两汉元帝（公元前48—前33年）时黄门令史游为儿童编的识字课本。因篇首有“急就”二字得名。世传本共三十二章，每章六十三字。《急就篇》书名据宋王应麟解释是：“急就谓字之难知者，缓急可就而求焉”。历代章草《急就章》写本，以传为三国时皇象所书最古。

皇象，字休明，三国时吴国广陵江都人。官至侍中青州刺史。善八分、小篆，尤善章草。其章草妙入神品，时有“书圣”之称。前人对皇象书法评价甚高，“似龙螭螭启，伸盘复行”（唐窦泉《述书赋》），“如歌声绕梁，琴人舍徽”（南朝梁袁昂《古今书评》）。皇象书法质朴古情，沉着痛快，文而不华，质而不野。唐张怀瓘曰：“右军隶书，以一形而众相，万字皆别；休明章草，相众而形一，万字皆同，各造其极。”南朝宋羊欣云：“吴人皇象能草，世称沉着痛快”；清包世臣甚至说：“草书唯皇象，索靖笔鼓荡而势峻密，殆右军所不及”。

流传至今的章草刻本以明代吉水（今属江西省）杨政据宋人叶梦得颖昌本摹刻的最为著名。因刻于松江，故名松江本。

此本章草字形规范，笔力刚健，寓变化于统一，结字略扁。各字间均不牵连，点画简约、凝重、含蓄。笔意多隶，横、捺、点画多作波磔。整篇气息古朴浑厚，沉着痛快，纵横自然。^①

为了更好的临习《急就章》，首先要掌握《急就章》的艺术特点和艺术风格。

一、以正寓欹，拙中见巧，匠心独运

从其实用的角度来分析，《急就章》本是一本识字教材，或是章草的正确写法，所以，一行草书边上就有一行楷书的译文，是为了教学或垂范之用，写得笔笔不拘，字字独立。这里书家个性和追求是通过每个字来反映的，基本上是一种长期训练后的积累或自然流露。既然是教学或垂范之用，就必须得中规中矩，所以笔笔到位，字字精美，既无大小悬殊之别，也无跌荡起伏之姿。但结体上依然有欹侧，虽

^①杨汉卿编《松江本皇象急就章》，以及百度《皇象〈急就章〉的欣赏》。

宽绰大气而灵动天成。

在布局上讲究横成行竖成列。因为具有规范性、可读性、教育性，虽说互相间并无连带关系，但这也与章草保留了隶书笔意有关，如大多的字形收笔往右上出锋，具有雁尾状磔笔，所有字与字之间的笔意连贯也自然没有了。

《急就章》字体结构，拙中见巧，平稳肃穆。点画间穿插避让，收放自如，字形体势以方扁为主，笔短意长，并根据字形间有长方、正方、三角或不规则等形态，临摹时应注意协调变化，呼应连贯。

二、用笔厚重，不激不厉，风规自远

《急就章》用笔含蓄而厚重，有方有圆，方圆结合，从拓片上看，线条直而棱角分明，既有斩钉截铁之果断，也有绵里藏针之柔媚，很少有纵逸之笔，放荡之姿。看似非常浑厚的笔画，有时动作却只在一瞬间表达完成了。如收笔，看似要提按回三个动作，但只轻轻一顿就达到效果了。但这轻轻一顿却要把提按回这三个动作都包容在一瞬间里面了。表达在线条形态上，对书法基本功没有长期训练是达不到这一境界的。这很像武功，大师一发功，一棵大树已经倒了，而我们却看不出大师有什么大的动作。这里就需要把距离的长短、力量的大小、时间的节点以及在纸上要达到的垂直力度和横向力度的大小，都能运用得恰到好处，完美统一组合，做到增之一分则太多，减之一分则太少，达到妙到毫巅方为高手。

三、隶书遗韵，波磔分明，古趣盎然

《急就章》的结体和笔画都有其示范性，所以有“万字皆同”之评判。它虽然在一定程度上打破了篆、隶严整规范、统一的间架结构，但仍保持了平正稳定的态势，显得浑穆古朴、生意盎然。

对于临习，唐孙过庭曰：“察之者尚精，拟之者贵似。”

临摹字帖要达到的基本目标，既要形似，也要神似。形神是相辅相成、相得益彰的。形是显见的，写起来比较好把握；神则是内在的，包括骨、气、韵、意等，属于精神层面。临帖之最终目的，是通过“画”和“形”的研究，探索用笔的艺术规律。因此，在临帖中，要十分注意练其笔，悟其心，得古人心手双双融于笔墨的诀窍。^①

四、用心控墨，浓淡适度，饱满华滋

这里还有墨的枯湿浓淡程度的控制问题。毛笔在纸上所产生的拉力大小，黏度强弱，笔毫被控制的用力程度，墨在纸上的停留时间长短，等等，都需要临习者用心把握。毛笔在纸上停留时长则淹，时短则浮，需要平和心态，静而细精，躁而张怒。

应注意初蘸墨时笔饱，运笔宜快，继笔渴时宜慢，让墨有个流注的过程，与运笔速度相适应。心手合一，眼到手到，最不可急迫也不可迟缓。深厚大气，筋骨内含，丰筋注神，精气充盈。要避免软弱、臃肿。

临帖宜在半生半熟的宣纸上发挥。这样墨既可渗入纸背，产生厚度，使线条具立体感，也避免洇化太过，导致笔路不清，或枯骨如柴，墨不入纸。

皇象《急就章》宜用狼毫小笔，软硬适度，每次饱蘸浓墨后舔笔再书，如此方能吐墨均匀，线条浑厚中含挺拔，婉约处有筋骨，不经意处显精神。

^①杨汉卿编《松江本皇象急就章》，以及百度《皇象〈急就章〉的欣赏》。



《急就章》整体以转笔为主。体现一种圆融、饱满、浑厚的审美情趣。运笔提按自如，以按为主，以提为辅。转折处虽提亦按，无使提笔直过，务求扎实而圆润，体现的是一个“圆”字，以圆融含蓄为美，笔以圆浑饱满为准。而宋克在其临作中悟到是一个“方”字，以夸张、外露为求，所以不同的人有不同的感悟。

皇象《急就章》虽然以规范性书写为主体，让人易认易读易记，但书法中的大小、高低、松紧、收放、呼应、轻重、长短、提按、欹侧、向背、俯仰、斜正、疏密等元素，以及一切矛盾的设计与协调、对比、统一也都具备。除了线条的律动、节奏主旋律略觉平淡外，整体还是给人以内敛、古雅、静谧、浑厚、雅致、高远的感觉，学者宜用心体会，务求形神兼备。

五、摹与摹写的几种方法

摹，就是用透明不渗透水的纸蒙在要摹写的字上，依影印上来的字形写出这个字来。

摹写的几种方法：

1. 蒙纸摹写。方法同上。
2. 单钩摹写。即用不渗透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。即用不渗透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 Learning 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、字法作深入细致地了解与把握，从而解决笔法与字法中的基本问题。

六、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默写出来，要求像对临一样准确无误。这就促使在对临时应对所临字的笔法特征、字法特征有深入地观察与研究，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。意临分二种，一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，二是根据临写者个性发挥的需求对字帖进行改变性书写，或舍形取神，或夸张笔法、字法以达到书写者意想效果。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临帖要想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，有临不像的字时，就马上再摹一遍，这样反复多次，就会不断发现自己在临帖过程中哪些部位的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

①《历代书法论文选》，上海书画出版社1979年版，第390页。

②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

章草中的基本点画与后来形成的楷书中的基本点画有相同的部分，但也有不相同的部分^①。如“黄”字，楷书中是“由”字，而章草中变为横折钩；又如“章”字，章草中出现了连笔。所以，我们称章草的基本点画为基本点画形态。



黄



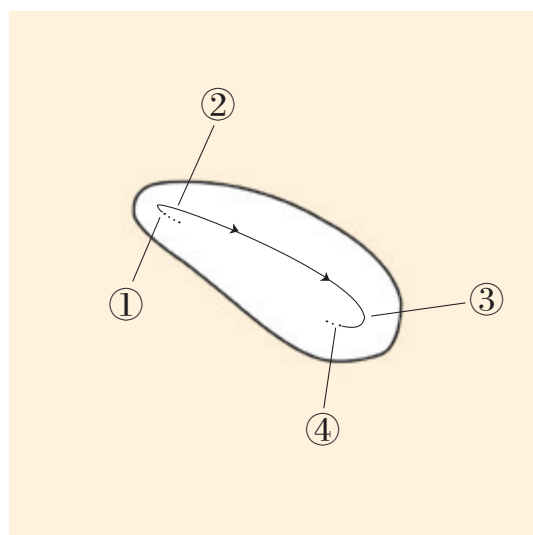
章

在章草中，点可以起到活泼字形、增强节奏和调节气氛的作用。《急就章》中点的笔法比较丰富，我们将其归纳为侧点、提点、撇点、横点、竖点、长点和点的组合来解析。

一、侧点

侧点是皇象《急就章》中常见的点，有其自身的浑厚、圆润、含蓄之美，显得较为安详。

下面我们以“厠”字侧点为例进行解析。



侧点



厠

^①楷书形成比章草要晚，但普及远比章草要广，为了便于学习，所以我们把章草的点画与楷书进行比较研究。

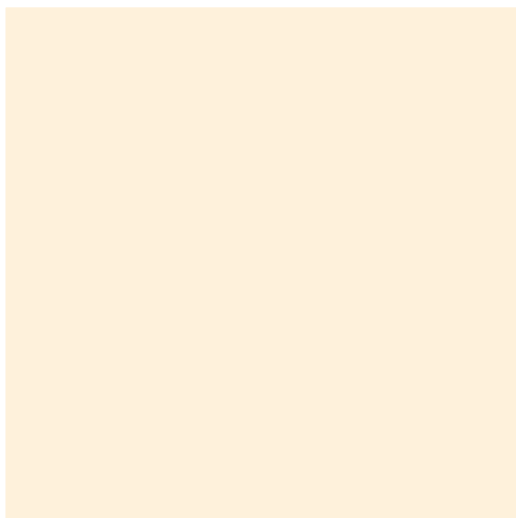
“厠”字侧点的书写笔法要领：

- ①逆锋起笔；
- ②往右轻按；
- ③向右下行；
- ④回锋收笔。

（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“厠”字，解析单钩摹、双钩摹以及整个字的笔画顺序。

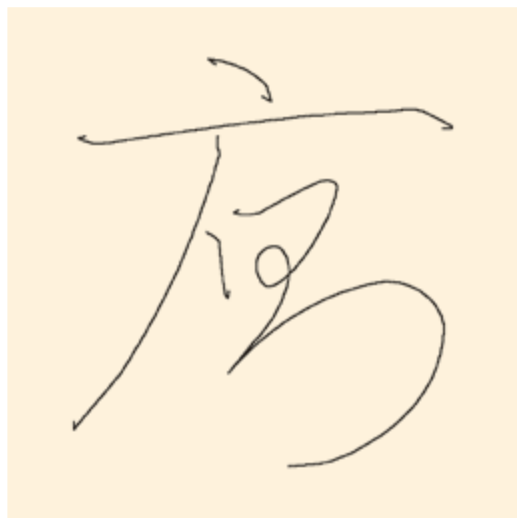
例 1：单钩摹



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，五笔完成带侧点的“厠”字



第一笔



第二笔



第三笔



第四笔



第五笔

（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。侧点会随着是否逆锋起笔、按笔的轻重、回锋收笔还是出锋顺带下一笔而产生路线变化、长短变化、粗细变化，临写时应细加分析。



奇



众



字



章



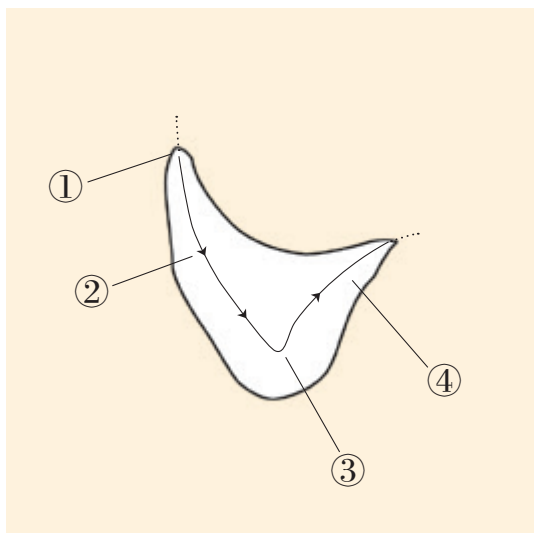
宋



高

二、提点

提点也称“挑点”。章草中的提点，动感较强，具有跳跃性；一般与上一笔和下一笔有呼应关系。提点往往与撇点连用。我们取“万”字提点进行解析。



提点



万

“万”字提点的书写笔法要领：

- ①露锋往下落笔；
- ②往左下按；
- ③调整笔腹；
- ④向右上出锋。

（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“万”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，五笔完成带提点的“万”字



第一笔



第二笔



第三笔



第四笔



第五笔

（二）提点单元练习

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



第



急



罗



不



必



益

三、撇点

章草中的撇点，是一种短撇或短撇缩为点状的形态，并非完全是行楷书中的点画概念。章草中这种撇点会随着下按力度的不同、出锋时的长短不一及出锋方向的改变而产生变化，下面我们取“第”字的撇点进行解析。