

经典碑帖笔法临析大全

● 洪亮 主编 陈荣全 著

# 唐李邕李思训碑

● 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

# 经典碑帖

洪亮◎主编 陈荣全◎著

## 笔法临析大全

# 李思训碑

安徽美术出版社

从零学书法 一看就懂 一学就会

示范作品书家名单：（排序不分先后）

洪 亮 刘啸泉 何昌廉 唐永平 徐怀德 陈荣全 徐曼娜 姜秀伦  
罗炳生 陈迪炎 羌泽兴 梁炳伦 于嘉祥 闻 娜 陈根凤 李 钢  
李小如 王钦文 章志刚 梁炳伦 李小如 罗国平 唐永平 阚 萌  
傅先锋

## 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，是从历代数千种碑帖中精选出 50 余种经典碑帖。每种碑帖独立一本，每本皆为三章，第一章为学习书法的必要准备及有关常识；第二章针对每一种碑帖笔法进行深入细致的解析，单钩摹，双钩摹、临写训练和综合练习；第三章是书法作品创作样式例举。

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。”

当代科技的高速发展，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。也就是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，即通过基本点划、偏旁部首、间架结构的教学将字写好为标准。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，就象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。

书法的书意包涵在笔法、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，点划的基本笔法与基本形态及其变化原理，点划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“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》其中之“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。本教材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，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，及时提出意见，并敬请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  | 二、竖撇 .....          | 38 |
| 第一章 笔法解析与摹临 .....   | 1  | 三、平撇 .....          | 40 |
| 一、摹与摹写的几种方法 .....   | 2  | 四、撇的笔法组合单元 .....    | 43 |
| 二、临与临写的几种方法 .....   | 3  | 五、有关撇的综合练习 .....    | 44 |
| 第一节 点的形态与书写方法 ..... | 4  | 第五节 捺的形态与书写方法 ..... | 46 |
| 一、侧点 .....          | 4  | 一、平捺 .....          | 46 |
| 二、横点 .....          | 6  | 二、反捺 .....          | 49 |
| 三、撇点 .....          | 9  | 三、捺的笔法组合单元 .....    | 51 |
| 四、提点 .....          | 12 | 四、有关捺的综合练习 .....    | 52 |
| 五、长点 .....          | 15 | 第六节 钩的形态与书写方法 ..... | 54 |
| 六、点的笔法组合单元 .....    | 18 | 一、横钩 .....          | 54 |
| 七、有关点的综合练习 .....    | 18 | 二、竖钩 .....          | 57 |
| 第二节 横的形态与书写方法 ..... | 20 | 三、蟹爪钩 .....         | 60 |
| 一、长横 .....          | 20 | 四、竖弯钩 .....         | 62 |
| 二、短横 .....          | 23 | 五、戈钩 .....          | 65 |
| 三、横的笔法组合单元 .....    | 26 | 六、卧钩 .....          | 68 |
| 四、有关横的综合练习 .....    | 26 | 七、横折钩 .....         | 71 |
| 第三节 竖的形态与书写方法 ..... | 28 | 八、横折斜钩 .....        | 71 |
| 一、垂露竖 .....         | 28 | 九、钩的笔法组合单元 .....    | 71 |
| 二、悬针竖 .....         | 30 | 十、有关钩的综合练习 .....    | 72 |
| 三、竖的笔法组合单元 .....    | 33 | 第七节 挑的形态与书写方法 ..... | 74 |
| 四、有关竖的综合练习 .....    | 33 | 一、挑 .....           | 74 |
| 第四节 撇的形态与书写方法 ..... | 35 | 二、挑的笔法组合单元 .....    | 76 |
| 一、斜撇 .....          | 35 | 三、有关挑的综合练习: .....   | 76 |
|                     |    | 第八节 折的形态与书写方法 ..... | 78 |
|                     |    | 一、横折 .....          | 78 |



二、竖折 ..... 81

三、有关折的综合练习 ..... 83

第二章 常用书法作品样式例举 ..... 85

一、中堂 ..... 85

二、横幅 ..... 86

三、条幅 ..... 87

四、斗方 ..... 87

五、对联 ..... 89

六、扇面 ..... 90

七、屏条 ..... 91

八、手卷 ..... 92

九、册页 ..... 93

附录 必要准备及有关常识 ..... 94

一、笔墨纸砚的选择 ..... 94

二、字帖的选择 ..... 95

三、执笔方法 ..... 95

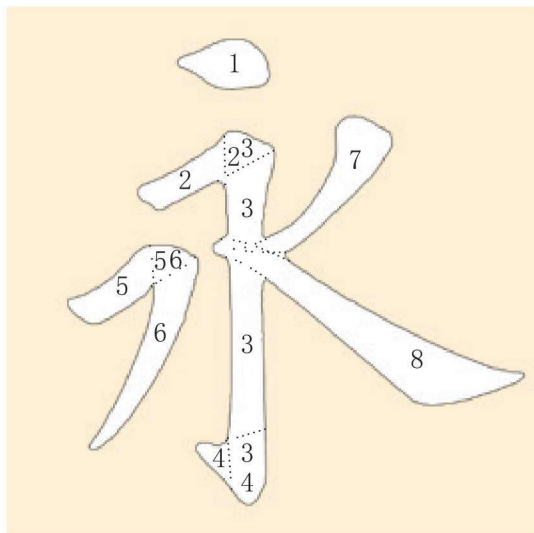
四、执笔书写 ..... 96

五、书写方法 ..... 97

## 第一章 笔法解析与摹临

书法有：“点、横、竖、撇、捺、勾、挑、折”等八种基本笔法。本章对《颜勤礼碑》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。希望同学们学习的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（如用篲之掠发）；
- (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。”<sup>①</sup>“大凡笔法，点画八体，备于‘永’字。”<sup>②</sup>（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。<sup>③</sup>

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。并通过例举每一种笔法的字例进行单钩摹、双钩摹和按笔划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。

《李思训碑》全称“唐故云麾将军右武卫大将军赠秦州都督彭国公谥曰昭公李府君神道碑并序”，亦称“云麾将军碑”。墓碑通高四点一米，宽一点五二米，位于陕西蒲城县西北十五里三合乡北刘村

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。



东，为唐睿宗李旦桥陵陪葬墓群神道碑之一。李邕撰文并书，行书，三十三行，行七十字，篆额“唐故右武卫大将军李府君碑”十二字。

唐李邕（六七八一—七四七）所书，唐广陵江都（今江苏扬州）人，因玄宗时任汲郡和北海太守，故称李北海，工文善书，撰制铭颂，闻名天下，书法初学王羲之父子，后有所创造，自具面貌，变右军行法，顿挫起伏，既得其妙。笔力一新。李阳冰谓之“书中仙手”。擅以行楷书碑，笔势雄健，为后世效法。

传世李邕所书诸碑，“刻手最精者，推李思训碑”；李思训（约六五一—级七一六）唐宗室，字建，高宗时，官江都令，武周时，弃官潜匿，神龙初出任宗正卿，历益州都督府长史，开元初，进左羽林区将军，封彭国公。寻转右武卫大将军，卒陪葬桥陵善丹青，书画称一时之绝。

《李思训碑》笔法瘦劲，凛然有势，在闲雅。妍丽之中寓有雄强之气，甚为识者所重而称美于世。然碑下截漫灭已久，各种史书亦未能全文收录，上截亦泐缺，不可卒读，实为可惜。

虽然羲之行书字字可称“尽善尽美”，但入碑后字略显靡弱散漫，顿失原有风采。李邕则有质的飞跃。他将魏碑楷法融入行书，以楷书为体，行书为势，创立了“行书大字”书体，并以“左低右高，上舒下敛”，字形多倚侧，改选了婀娜多姿的王体，字势俏丽，笔力雄健，浓厚宏伟。杜甫赞为“声华当健笔，洒落富清制。”启功先生对此也给予高度评价：“李泰和出，行书书碑，始称登峰造极。盖碑版铭石，书贵在庄重，而行押佻举，两不相侔。李书则以蝉联映带之笔，作泉注山安之势。倚侧之中，具方严之道。书丹之道，至此顿开天地”。

《李思训碑》系李邕典型行楷之作，笔书劲练，顿挫起伏，结体拗峭，奕奕动人，气势雄健，神情流放。其间用笔、结体、佈局谋篇皆有独到之处。

其笔法既有王体行书的清圆流美，又具有北碑楷书的方整端庄。软中有硬，美中显刚。魏碑楷法，致为明显，行笔快速，线条瘦硬。结体左低右高，倚侧取势，上舒下敛，重心降低。佈局谋篇则更显境界，体势险峻，中紧外从，行楷结合，气脉贯通，气势开张，虚实分明。

楷书转习行书，易遇两难。其一，刚入手时，因惯于楷书规规矩矩的缓慢节奏动作，而对行书范本快速流动的笔法感到眼花缭乱，尽管全力摹仿，还是写得僵直破碎，顾此失彼。其二，研习一段时间行书后，圆转疾行、牵丝萦带、省变笔画、放纵体势的技巧逐渐熟练，不再受楷法所束缚，却又容易出现行笔油滑、线条纤弱、缺乏顿挫、结构散漫的毛病。对初学行书者来说，《李思训碑》这种兼行楷特色书体没有应接不暇，手脑不致的感觉；有理解、适应、消化的余地。当临摹趋于成熟之后，可寓奇变于规矩之中。

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，就是用透明不渗透水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，我们在第二节中将专题讨论之。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。这就促使对临时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。”<sup>①</sup>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。<sup>②</sup>

<sup>①</sup> 《历代书法论文选》，上海书画出版社 1979 年版，第 390 页。

<sup>②</sup> 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。



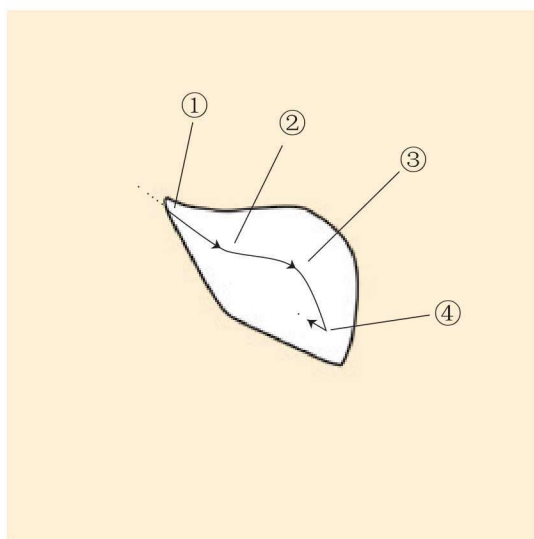
## 第一节 点的形态与书写方法

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“丶如高峰之坠石。”这些说明，点的笔法和笔势颇为险峻。

李邕《李思训碑》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，还有与点相关的笔法单元等。下面我们逐一解析它们的基本形态和具体书写方法。<sup>①</sup>

### 一、侧点

行书的侧点也称为斜点，简称为点。侧点是《李思训碑》中常用的点法之一。我们取“亢”字右上点放大说明正侧点的书写笔法要点。



写侧点时：

- 1、顺势入笔。
- 2、加大铺毫。
- 3、向右下按。
- 4、回锋收笔，并空中驻锋。

以上则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。同学们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，有按的提，有顿有挫，有转有折，使点的形态上有头有尾，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。写侧点是可以按这一法则进行。

<sup>①</sup>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。

### 1. 侧点字摹写举例

我们选一个带侧点的“亢”字，解析单钩摹、双钩摹并整个字的笔划顺序。

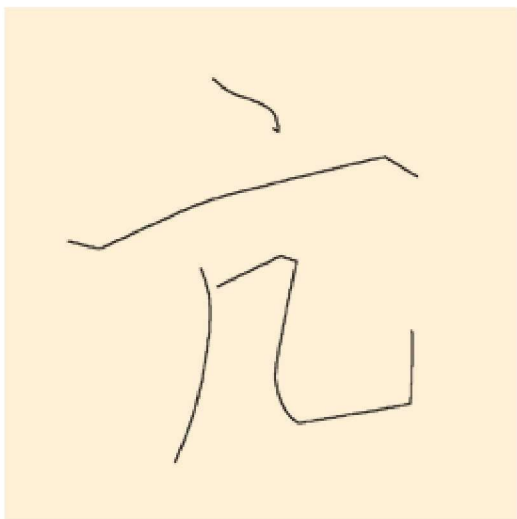
例 1：单钩摹



宣纸



宣纸蒙在字上单钩摹

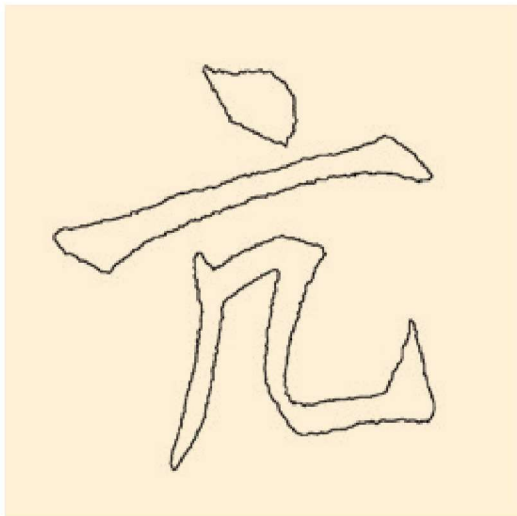


单钩摹效果

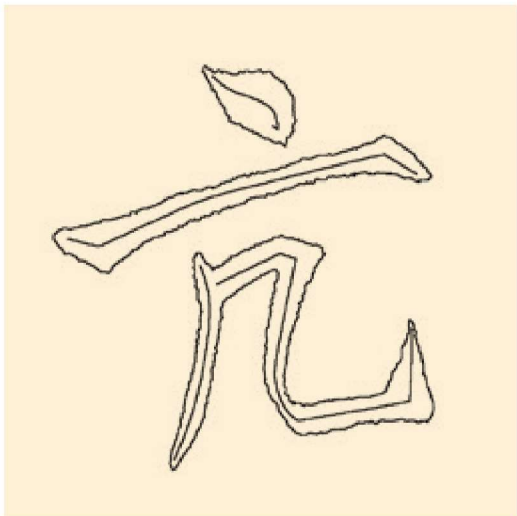
例 2：双钩摹



宣纸蒙在字上双钩摹



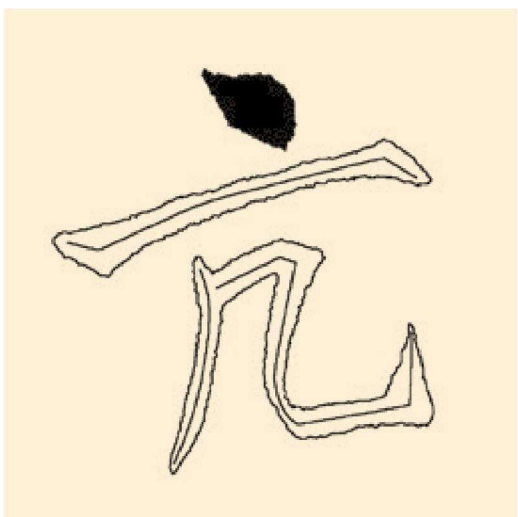
双钩摹效果



单钩摹双钩摹效果

例 3：解析整个字的笔划顺序

四笔完成带侧点的“亢”字：



第一笔



第二笔



第三笔



第四笔

## 2. 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。



府



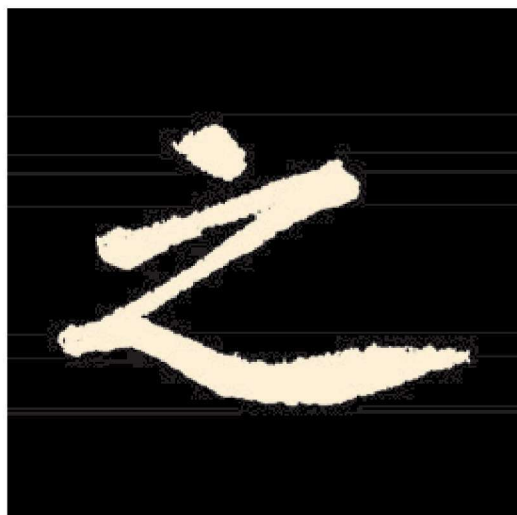
麾



变



謚



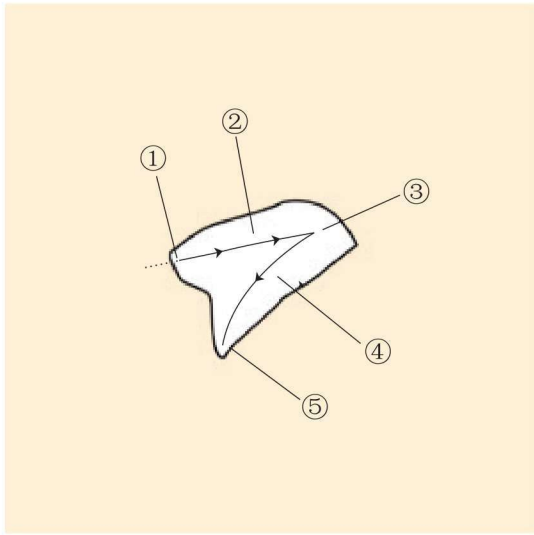
之



族

## 二、横点

横点在《李思训碑》中使用比较多，这些点一般在字的上方，与下一笔有明显的连带关系。我们取“冰”上点，说明书写笔法要点。



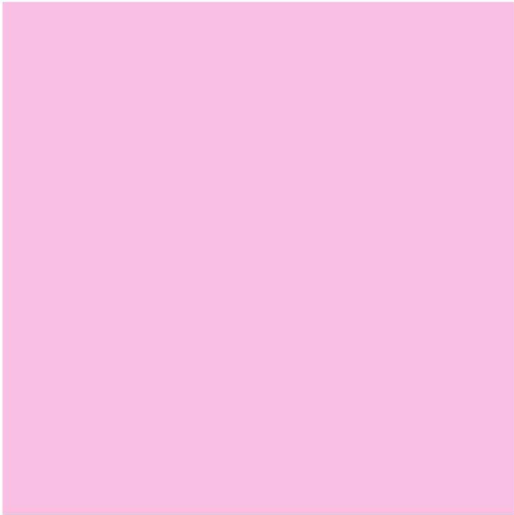
写横点时：

- 1、笔锋上至下入纸。
- 2、顺势下按。
- 3、略注锋即向上渐行。
- 4、驻锋往回渐行渐提。
- 5、出锋。

### 1. 横点字摹写举例

我们选一个带横点的“冰”字，解析单钩摹、双钩摹并整个字的笔划顺序。

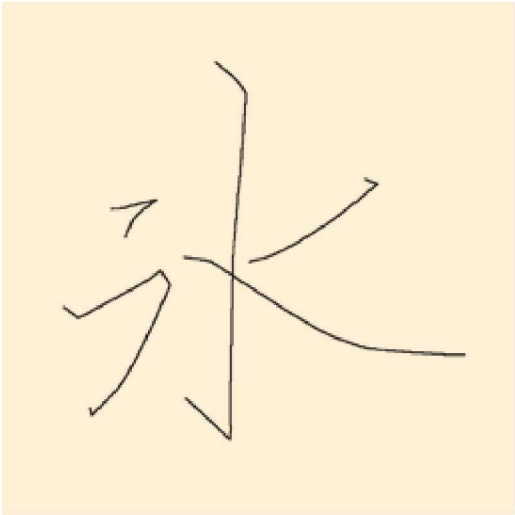
例 1：单钩摹



宣纸



宣纸蒙在字上单钩摹

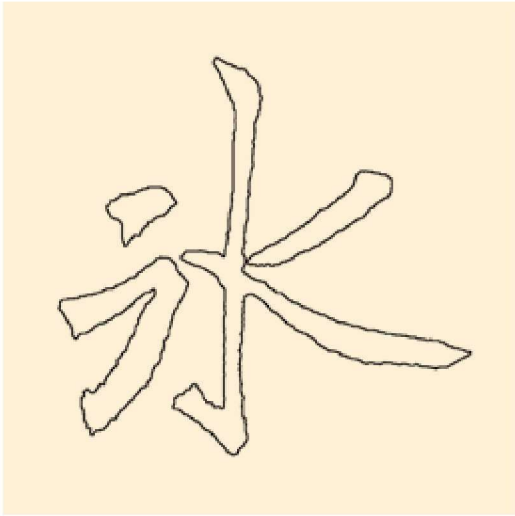


单钩摹效果

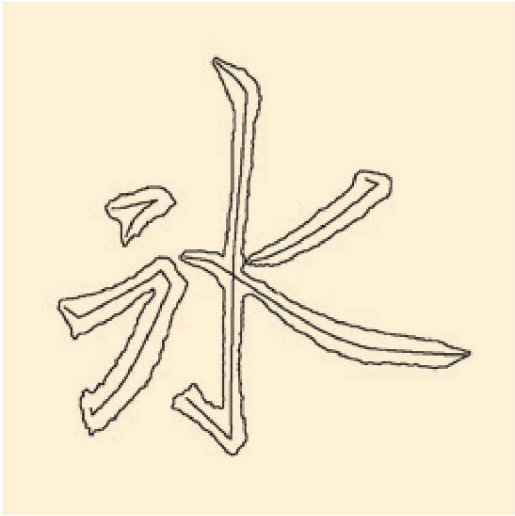
例 2：双钩摹



宣纸蒙在字上双钩摹



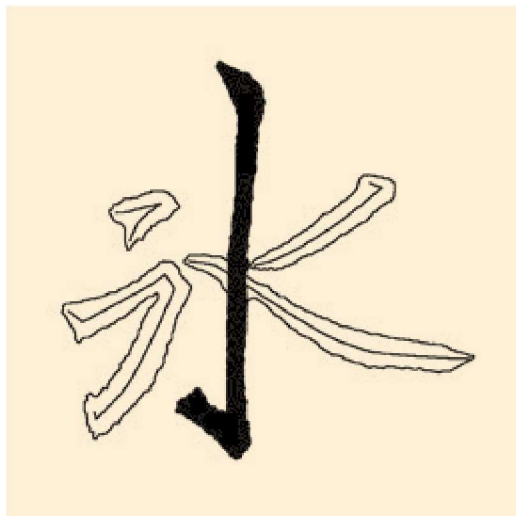
双钩摹效果



单钩摹双钩摹效果



例 3：解析整个字的笔划顺序  
五笔完成带横点的“冰”字：



第一笔



第二笔



第三笔



第四笔



第五笔

## 2. 横点单元练习

将下列带横点的字进行：单钩摹、双钩摹，并在此基础上临写，注意每个横点的笔法和形态变化。



补



福



还



戟



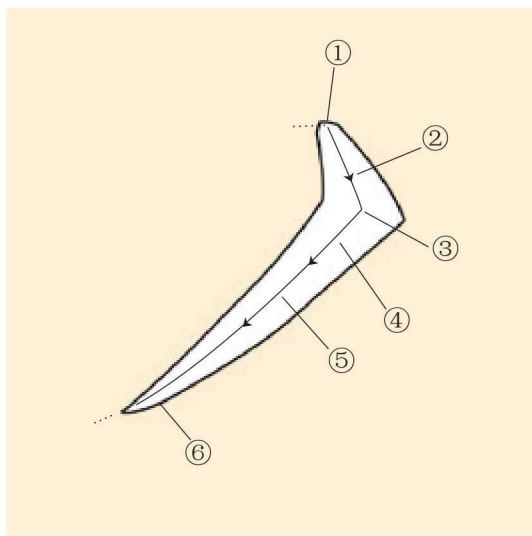
討



神

### 三、撇点

撇点近似短撇，它在字的点部位，用撇的笔法写成。我们取“简”字撇点放大。



写撇点时：

- 1、承上笔顺势入锋。
- 2、向右下按。
- 3、略驻笔。
- 4、向左下撇。
- 5、渐提渐撇。
- 6、顺势出锋。

#### 1. 撇点字摹写举例

我们选一个带撇点的“简”字，解析单钩摹、双钩摹并整个字的笔划顺序。



例 1：单钩摹



宣纸



宣纸蒙在字上单钩摹

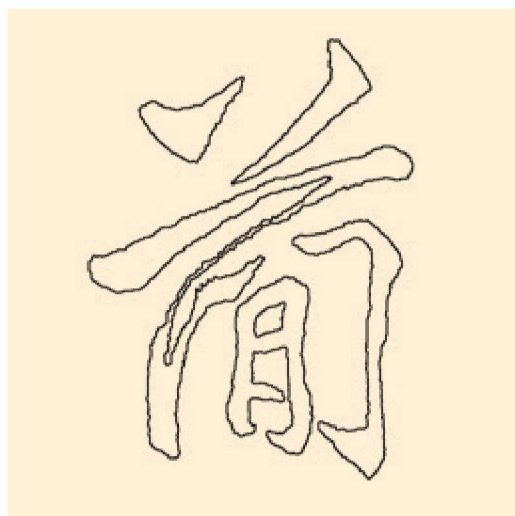


单钩摹效果

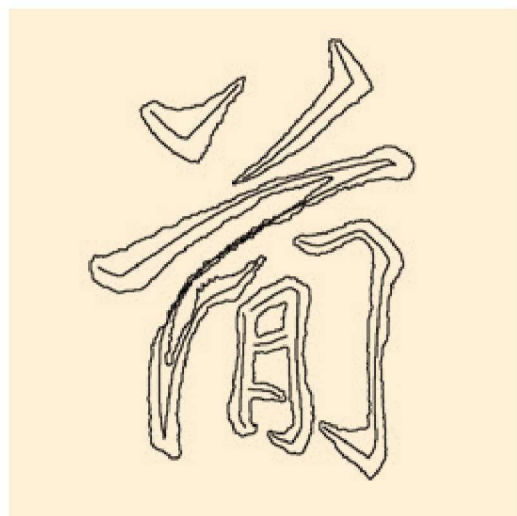
例 2：双钩摹



宣纸蒙在字上双钩摹



双钩摹效果



单钩摹双钩摹效果

例 3：解析整个字的笔划顺序  
八笔完成带撇点的“简”字：



第一笔



第二笔



第三笔