

经典碑帖**笔法**临析大全

● 洪亮 主编 苏刚 著

宋 张即之 金刚经

● 从零学书法 一看就懂 一学就会 ●



故是諸衆生若心取相則
為著我人衆生壽者若取
法相即著我人衆生壽者

安徽美術出版社
全國百佳圖書出版單位

经典碑帖笔法临析大全

● 洪亮 主编
苏刚 著

宋 张即之 金刚经

宋张即之金刚经 / 苏刚著. — 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 978-7-5398-6183-8

I. ①宋… II. ①苏… III. ①行楷 - 法帖 - 中国 - 南宋 IV. ①J292.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第116490号

示范作品书家名单：（排序不分先后）

梁启超 启 功 洪 亮 苏 刚
郑和新 刘啸泉 陈荣全 吕为民
张振华 于嘉祥 阎丽琴 宿 悦
张 波 何昌廉 沈尹默 廖 科
罗 杨 章志高 溥 儒 曾国藩
杨 华 陈惠平 邓宝剑

经典碑帖笔法临析大全

宋 张即之 金刚经

JINGDIAN BEITIE BIFA LINXI DAQUAN

SONG ZHANG JIZHI JINGANGJING

洪亮 主编 苏刚 著

出 版 人：武忠平

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：19

版 次：2015年8月第1版

2015年8月第1次印刷

书 号：978-7-5398-6183-8

定 价：66.00 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、首师大客座教授、西泠印社社员、中国书法协会会员。2014年8月，洪亮工作室书法研究会在清华大学成立。2015年6月，北京洪亮书法艺术馆开馆。出版专业图书76种。

作者简介

苏刚，1973年7月生于辽宁凌源，现任大连海洋大学艺术与传媒学院副院长。首都师范大学美术学油画理论与创作博士，中国人民大学艺术设计学平面设计硕士。清华大学洪亮工作室研究型书家，从事书画理论与创作研究。出版《中国印鉴赏手册》《中国民间美术》等。论文在《中国书法》《美术观察》《艺术与设计》等杂志发表。

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

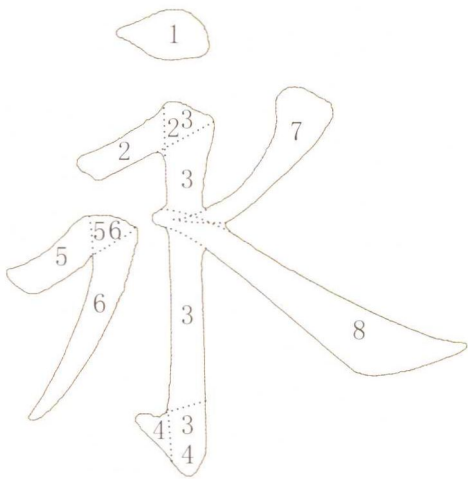
前 言	1	第四节 撇的形态与书写方法	58
第一章 笔法解析与摹临	1	一、斜弧撇	58
一、摹与摹写的几种方法	2	二、斜直撇	60
二、临与临写的几种方法	2	三、竖撇	62
第一节 点的形态与书写方法	3	四、短斜撇	65
一、侧点	3	五、有关撇的综合练习	68
二、竖点	6	第五节 捺的形态与书写方法	72
三、撇点	9	一、长斜捺	72
四、提点	12	二、短斜捺	75
五、长点	16	三、平捺	78
六、有关点的综合练习	18	四、反捺	80
第二节 横的形态与书写方法	24	五、有关捺的综合练习	81
一、长横	24	第六节 钩的形态与书写方法	84
二、细腰横	26	一、横钩	84
三、短横	30	二、竖钩	87
四、仰横	32	三、弯钩	90
五、小横	35	四、竖弯钩	92
六、有关横的综合练习	39	五、戈钩	95
第三节 竖的形态与书写方法	44	六、卧钩	97
一、垂露竖	44	七、横折钩	100
二、悬针竖	47	八、横折竖斜钩	103
三、短竖	49	九、有关钩的综合练习	105
四、小竖	52	第七节 挑的形态与书写方法	109
五、有关竖的综合练习	53	一、平挑	109
		二、竖挑	111
		三、有关挑的综合练习	114

第八节 折的形态与书写方法	116	五、对联	138
一、横折	116	六、扇面	139
二、竖折	119	七、条屏	141
三、撇折	121	八、手卷	142
四、横折撇	124	九、册页	142
五、横折折撇	128		
六、有关折的综合练习	130	附录：学习书法的必要准备及有关常识	143
		一、笔墨纸砚的选择	143
第二章 常用书法作品样式例举	132	二、字帖的选择	144
一、中堂	132	三、执笔方法	144
二、横幅	134	四、执笔书写	145
三、条幅	136	五、书写方法	146
四、斗方	137		

第一章 笔法解析与摹临

书法有“点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折”八种基本笔画。本章对《张即之金刚经》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。希望初学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

下面我们对八个基本笔画的书写方法逐一解析，每一种笔画作为一节。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画的字例进行单钩摹、双钩摹以及按笔画顺序摹写和临写字例，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。

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。



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。方法同上。

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。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。”^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

^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。

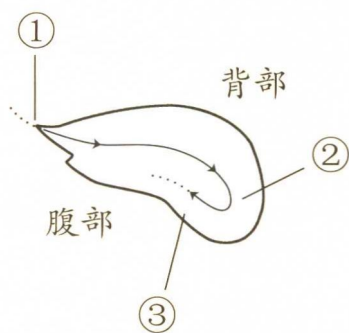


第一节 点的形态与书写方法

“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。卫夫人《笔阵图》称“丶（点）高峰之坠石，磕磕然实如崩也”。这说明点的笔法之峻，笔势之险。^①《张即之金刚经》点画多有峻峭的方向，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。

一、侧点

侧点可以称为点中之标准类型，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“施”字中的侧点放大解析之。



侧点



施

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比较平直，曲收指点的腹部有弧形状，圆收是指点的腹部较圆而饱满。

（一）侧点字摹写举例

为了初学者学习方便，我们选用带侧点的“施”字，解析单钩摹、双钩摹以及整个字的笔画顺序。

^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。

例 1：单钩摹



宣纸



宣纸蒙在字上单钩摹

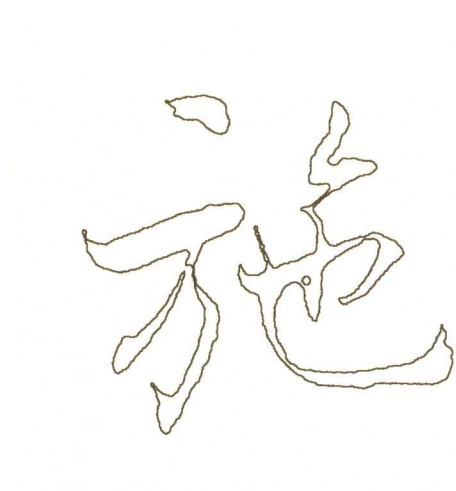


单钩摹效果

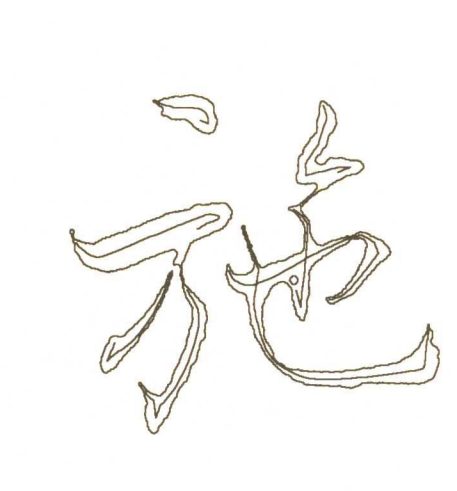
例 2：双钩摹



宣纸蒙在字上双钩摹

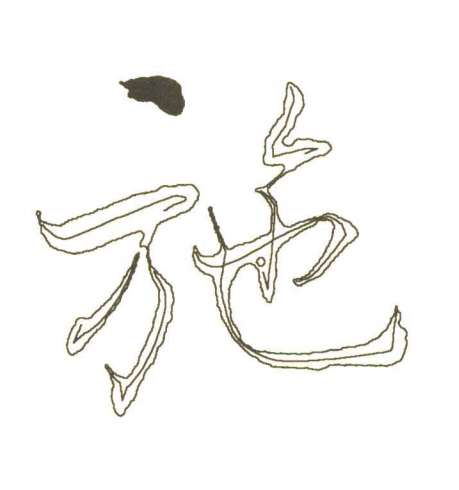


双钩摹效果

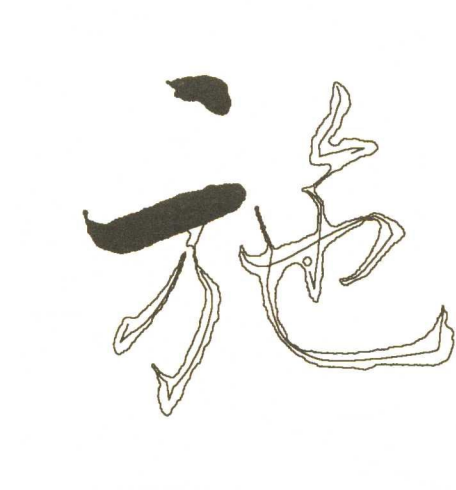


单钩摹、双钩摹效果

例 3：解析整个字的笔画顺序，八笔完成带侧点的“施”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

(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。



方



福



洹

满

满

言

言

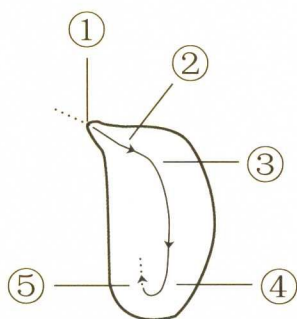
汝

汝

二、竖点

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

“说”字竖点的书写笔法要领：



竖点

说

说

- ①写竖点如写竖画，空逆入笔；
- ②横向笔锋入纸，自左向右铺毫，下按的角度要按照此字的要求而定；
- ③顺势转笔下行；
- ④轻提笔，折、顿、挫；
- ⑤折锋向上提回。

（一）竖点字摹写举例

为了初学者学习方便，我们选用带竖点的“说”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

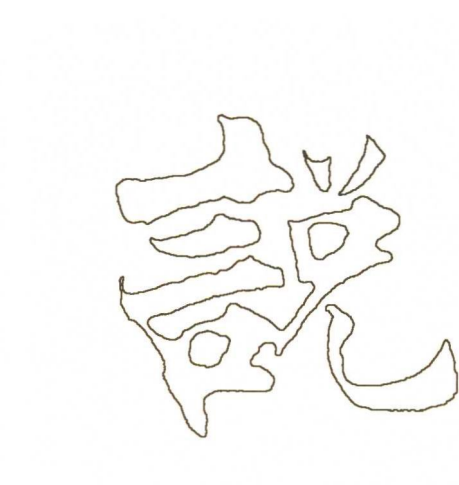


单钩摹效果

例 2：双钩摹



宣纸蒙在字上双钩摹

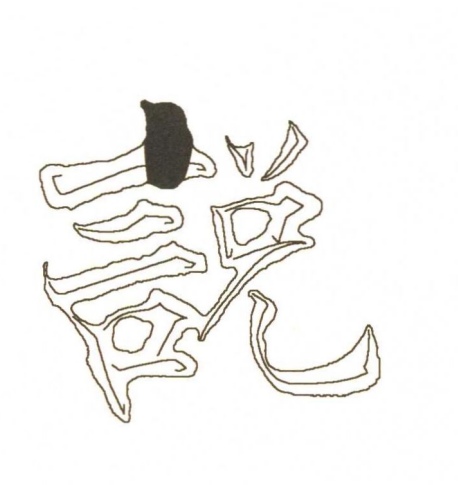


双钩摹效果

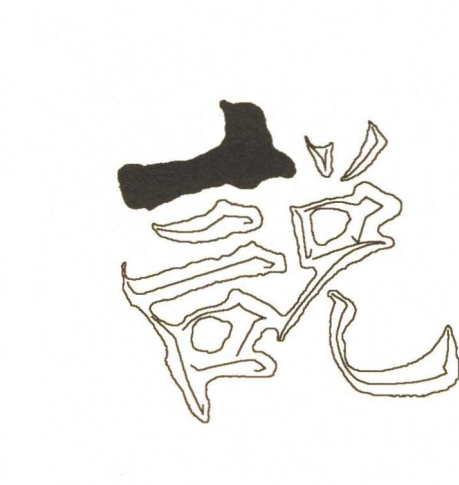


单钩摹、双钩摹效果

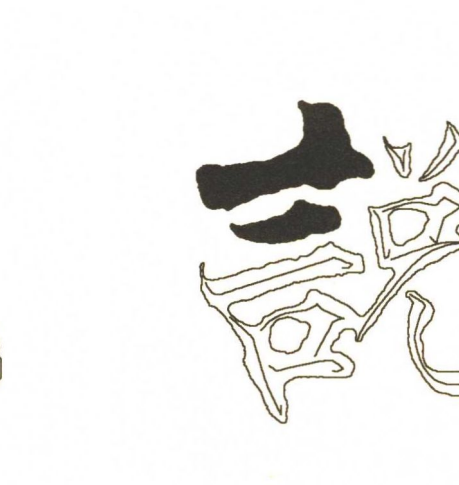
例 3：解析整个字的笔画顺序，十三笔完成带竖点的“说”字



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



第十二笔



第十三笔

(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。

诃

诃

說

说

言

言

諍

诤

諸

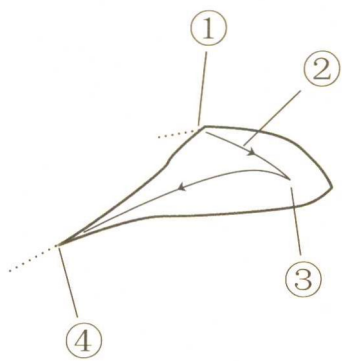
诸

意

意

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“我”字中的撇点，放大说明其笔法要领。



撇点

我

我

“我”字撇点的书写笔法要领：

- ①顺势空逆入笔；
- ②笔锋入纸，自左上向右下下按铺毫，下按的角度要按照此字的笔势要求而定；
- ③顿笔、转锋向左下撇出；
- ④在撇出的同时顺势提笔收锋到笔尖。

（一）撇点字摹写举例

为了初学者学习方便，我们将用带撇点的“我”字，解析单钩摹、双钩摹以及整个字的笔画顺序。

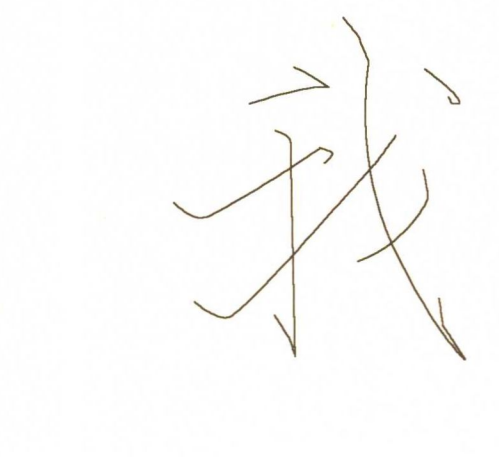
例 1：单钩摹



宣纸



宣纸蒙在字上单钩摹

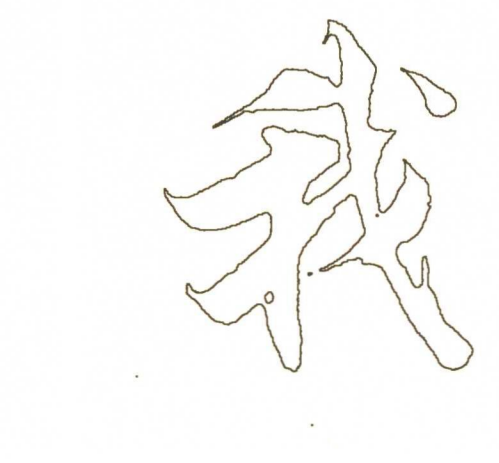


单钩摹效果

例 2：双钩摹



宣纸蒙在字上双钩摹

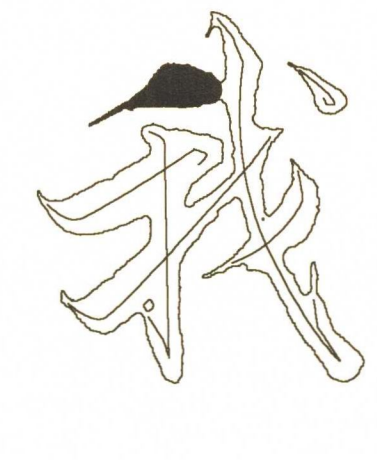


双钩摹效果

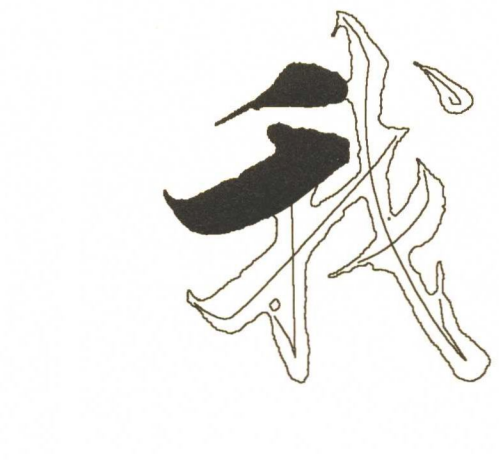


单钩摹、双钩摹效果

例 3：解析整个字的笔画顺序，七笔完成带撇点的“我”字



第一笔



第二笔



第三笔