

经典碑帖笔法临析大全

● 洪亮 主编 刘品成 著

隋 智永 草书千字文



● 从零学书法 一看就懂 一学就会 ●

交友投分切磨箴規仁慈
反发投分切磨箴規仁慈
隱惻造次弗離節義廉退

安徽美切出版社
全国百佳图书出版单位

经典碑帖笔法临析大全

● 洪亮 主编 刘品成 著

隋 智永 草书千字文

隋智永草书千字文 / 刘品成著. — 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 978-7-5398-6195-1

I. ①隋… II. ①刘… III. ①草书-碑帖-中国-隋代 IV. ①J292.24

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第120831号

示范作品书家名单: (排序不分先后)

林 岫 孙晓云 洪 亮 刘洪彪 刘鸿田
于嘉祥 张明君 刘品成 郑和新 何后得
李双阳 姜秀伦 赵成建 邓宝剑 龙开胜
释悟才 阎丽琴 陈荣全 邱世鸿 刘啸泉
李 钢 陈惠平 杨 剑 赵山亭 董才宝

经典碑帖笔法临析大全

隋 智永 草书千字文

JINGDIAN BEITIE BIFA LINXI DAQUAN

SUI ZHIYONG CAOSHU QIANZIWEN

洪亮 主编 刘品成 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: 15

版 次: 2015年8月第1版

2015年8月第1次印刷

书 号: 978-7-5398-6195-1

定 价: 52.00 元

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

刘品成, 浙江安吉人, 海军某部原政治委员。作品多次入展全军、海军书法大赛并获奖; 多幅作品入编《大学书法教材》; 多篇文艺理论文章发表在专业报刊。清华大学洪亮工作室研究型书家, 从事书法创作与理论研究。



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

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
-----------	---

第一章 笔法解析与摹临	1
-------------------	---

一、摹与摹写的几种方法	1
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、提点	6
三、撇点	8
四、横点	10
五、竖点	12
六、长点	14
七、点的组合	16
八、有关点的综合练习	18

第二节 横的形态与书写方法	23
一、长横	23
二、短横	25
三、连横	27
四、叠横	28
五、有关横的综合练习	29

第三节 竖的形态与书写方法	35
一、垂露竖	35
二、悬针竖	38
三、连竖	40
四、有关竖的综合练习	41

第四节 撇的形态与书写方法	46
一、长撇	46
二、短撇	48
三、连撇	50
四、有关撇的综合练习	50

第五节 捺的形态与书写方法	56
一、正捺	56
二、反捺	58
三、有关捺的综合练习	59

第六节 提的形态与书写方法	62
一、折提	62
二、转提	63
三、有关提的综合练习	64

第七节 钩的形态与书写方法	67
一、点钩	67
二、横钩	67
三、竖钩	68
四、撇钩	68
五、捺钩	68
六、戈钩	69
七、弧折钩	69
八、斜提折钩	69
九、有关钩的综合练习	69

第八节 转折的基本形态	72
一、折	72
二、转	75

三、折转	78
四、转折	80
五、多重转折	82

第二章 常用书法作品样式例举 85

一、中堂	85
二、横幅	87
三、斗方	89
四、条幅	91
五、对联	91
六、扇面	93
七、条屏	95

八、手卷	96
九、册页	97

附录一：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

附录二：明代韩道亨书《草诀百韵歌》 102



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）。草书是从篆书和隶书发展而来的，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。

草书是一门相对独立的字体符号系统。草书不是俗称的潦草字，而是有其严格草法规范。由于草体字不像篆体字、隶体字、楷体字、行体字那样有明显可以对应的演化脉络，所以，学习草书就像是学另一门文字体系。这就给学习草书者增加了相当的难度，同时也是给书法爱好者提供了一个极大的机遇。一般来讲，初学楷书、行书难以提高学习兴趣，无法坚持，主要原因是楷书、行书这种文字符号系统人人皆知，所以写楷书和行书稍有不到位处人人也皆知，反复练习还不能到位，久而久之，浓厚的学习兴趣就会逐渐减弱。相反，草书字体系统，常人不识，即是学书者写不到位，但已有了书写中提按顿挫产生的节奏的韵律美感。这种纯艺术的书写性快感，会使学书者对书法产生更加浓厚兴趣。兴趣是最好的老师，有了兴趣什么困难都化为动力，书法入门也就不难了。

学习草书，从今草入门为好。《王羲之十七帖》《智永草书千字文》《怀素草书千字文》《孙过庭书谱》以及王羲之手札等都是今草之典范，也是草书入门的好范本。《书谱》中说：“真以点画为形质，使转为形质；草以点画为情性，使转为形质。草乖使转，不能成字；真亏点画，犹可记文。”本书以《智永草书千字文》为草书入门的范例，解析其笔法。

智永，为王羲之七世孙，人称“永禅师”。闭门习书三十年，写真草《千字文》八百本，分送浙东各寺。《智永真草千字文》有“天下法书第一”之誉。此帖真草两体各字分立，草书连带自如、圆劲流畅而又不失规范，运笔精熟，飘逸之中古意犹存，从形神间传出右军之风采。我们由此上窥“二王”书法，可称是一条学书捷径。

对此帖的笔法解析是根据草书的笔法特点分点画基本形态和转折基本形态两大部分。当然，始终是运用摹与临的方法进行的。

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，依影摹写出这个字来。

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，用硬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、字法作深入细致地了解与把握，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，与原帖产生的意境会大不相同。^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

草书中的基本点画，与楷书中的基本点画有相同的部分，但也有不相同的部分。如“云”字，楷书中第一笔是横，而草书中第一笔为点；又如“服”字，草书中出现了四个撇画。所以，我们重点讲一下草书的基本点画形态。



云

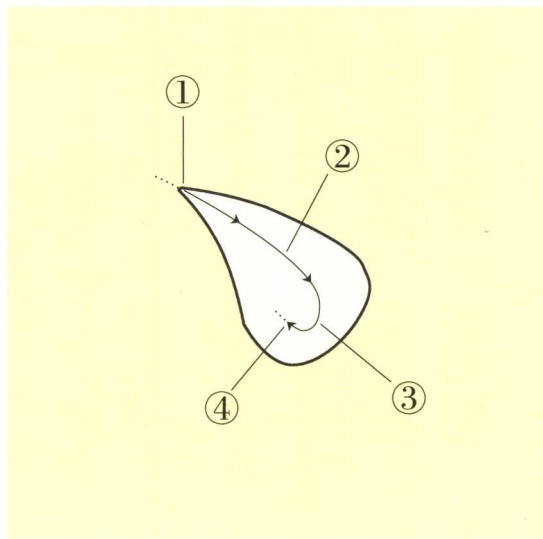


服

在草书中，点可以起到活泼字形、增强节奏和调节气氛的作用。《智永草书千字文》中点的笔法十分丰富，有安详、险峻、跳跃，等等，真可谓千姿百态。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《智永草书千字文》中常见的点，有其自身的险峻，然而，与动感较强烈的点相比，显得较为安详。下面我们以“信”字侧点为例解析之。



侧点



信

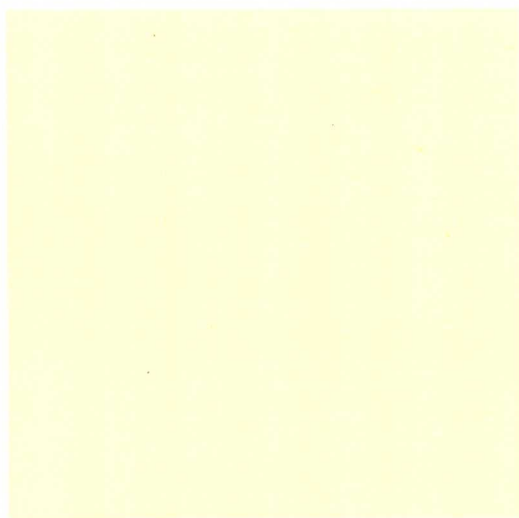
侧点的书写笔法要领：

- ①承上一笔顺势入锋；
- ②按，注意自左上向右下行笔的弧度；
- ③略顿挫，驻锋；
- ④提笔回锋收笔。

（一）侧点字摹写举例

为了初学者学习方便，我们将选一个带侧点的“信”字，解析单钩摹、双钩摹以及整个字的笔画顺序。

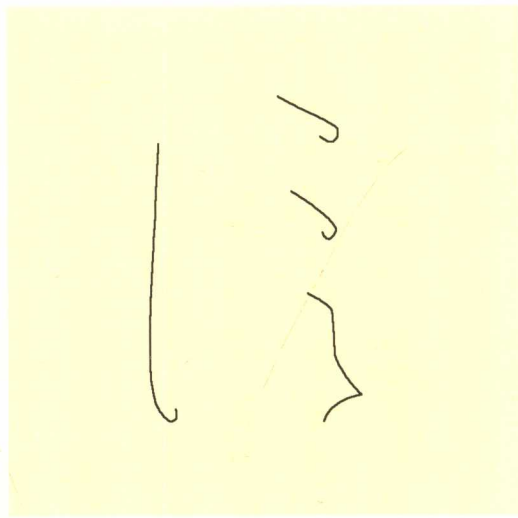
例 1：单钩摹



宣纸

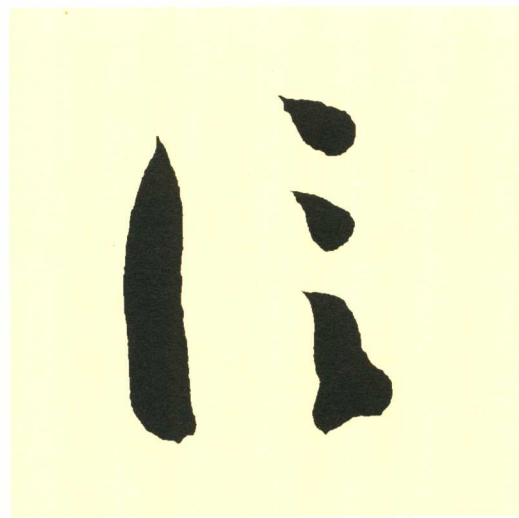


宣纸蒙在字上单钩摹

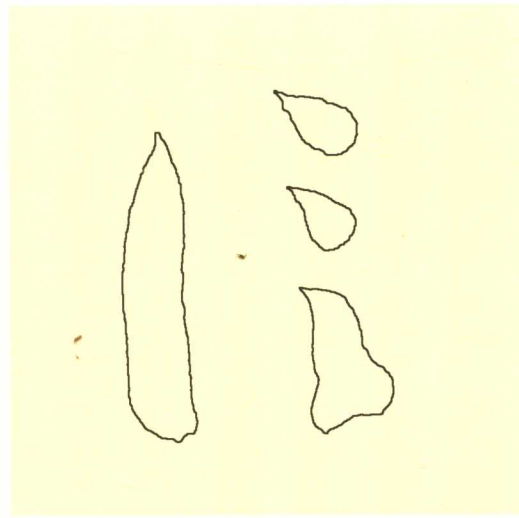


单钩摹效果

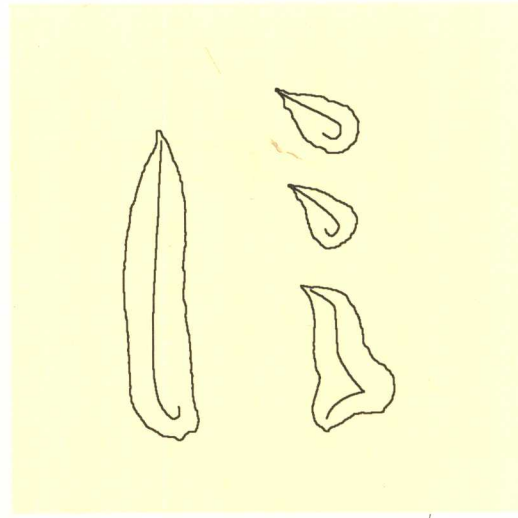
例 2：双钩摹



宣纸蒙在字上双钩摹

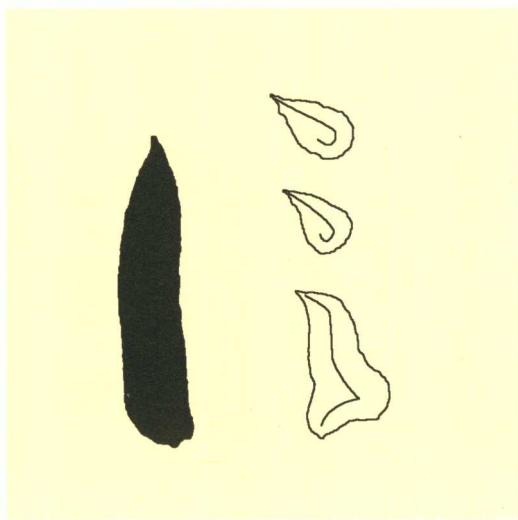


双钩摹效果



单钩摹、双钩摹效果

例 3：解析整个字的笔画顺序，四笔完成带侧点的“信”字



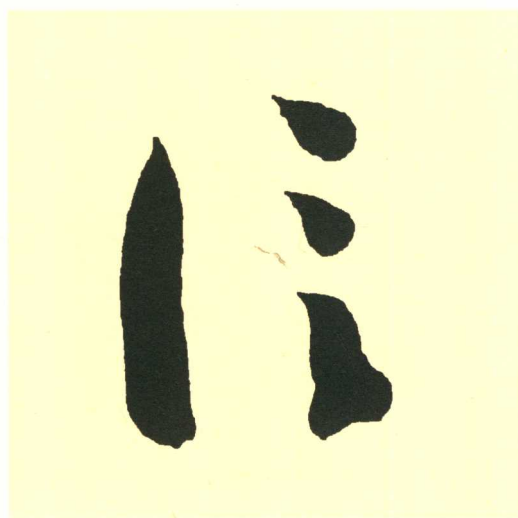
第一笔



第二笔



第三笔



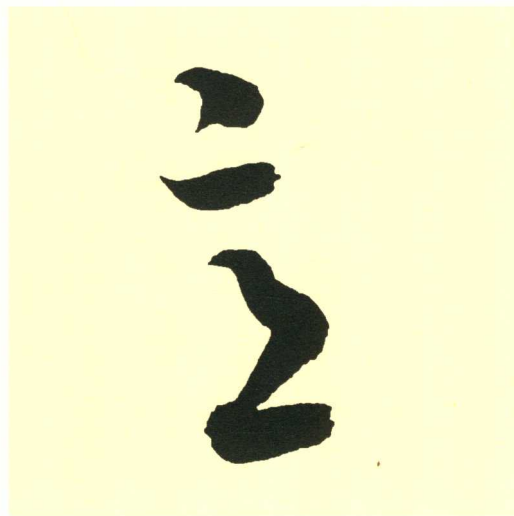
第四笔

(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。



等



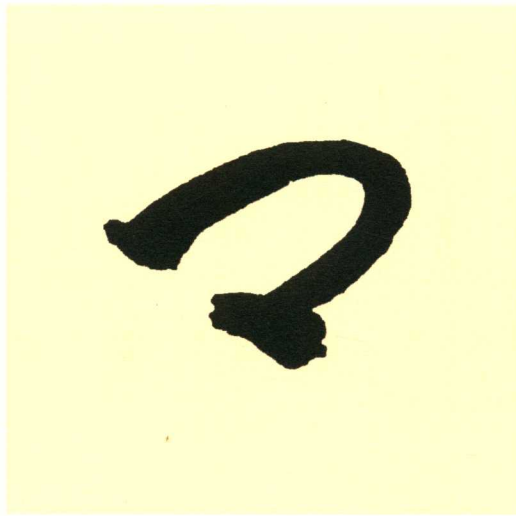
意



之



困



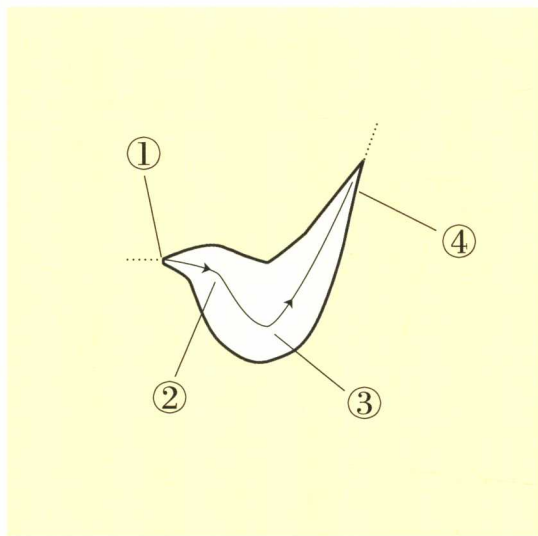
卿



流

二、提点

提点也称挑点。草书中的提点，有跳跃性，动感较强；一般与上一笔和下一笔多有呼应关系。提点往往与撇点连用。我们取“衣”字提点解析之。



提点



衣

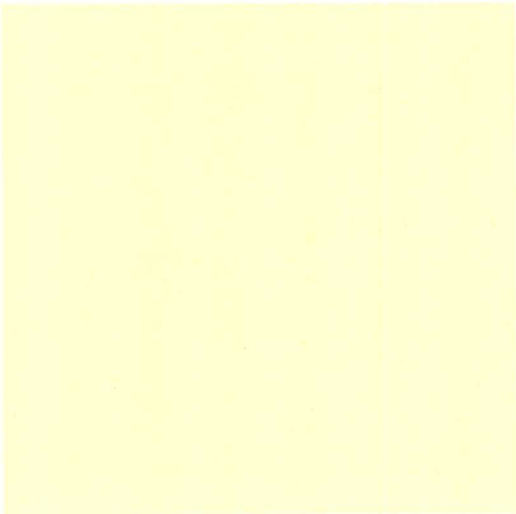
提点书写的笔法要领：

- ①承上一笔顺势自上而下入锋；
- ②按，注意铺毫；
- ③略驻锋，上提；
- ④出锋，顺势写下一笔。

（一）提点字摹写举例

为了初学者学习方便，我们将选一个带提点的“衣”字，解析单钩摹、双钩摹以及整个字的笔画顺序。

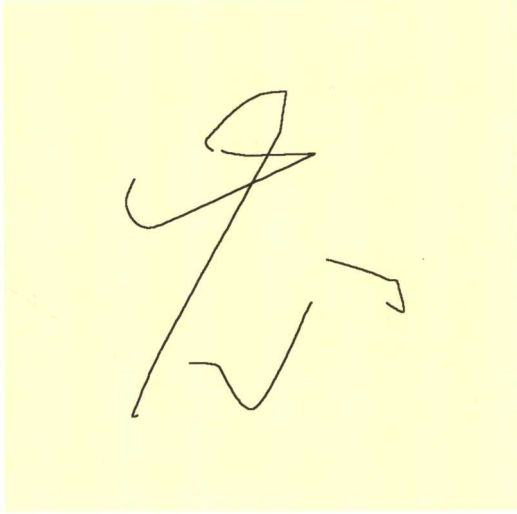
例 1：单钩摹



宣纸



宣纸蒙在字上单钩摹

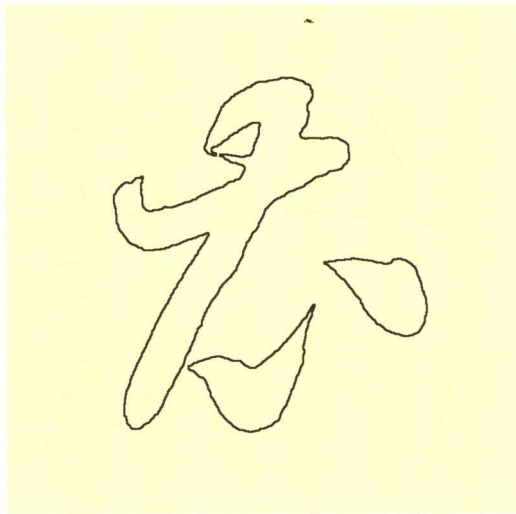


单钩摹效果

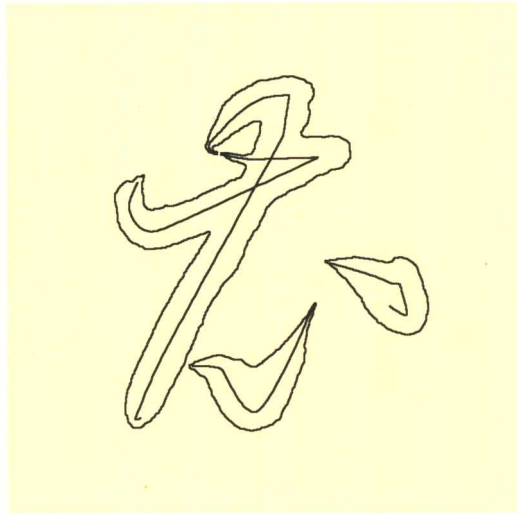
例 2：双钩摹



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，三笔完成带提点的“衣”字



第一笔



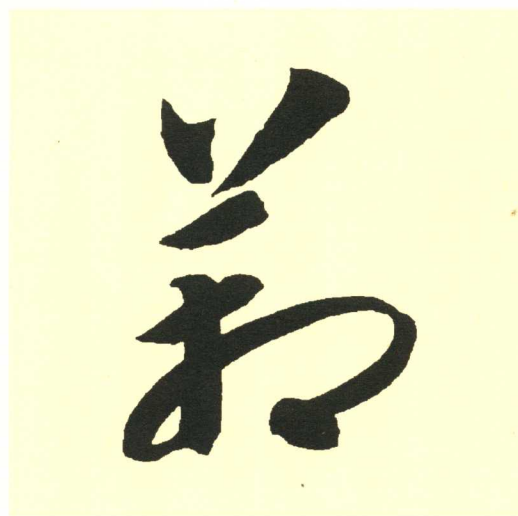
第二笔



第三笔

（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。



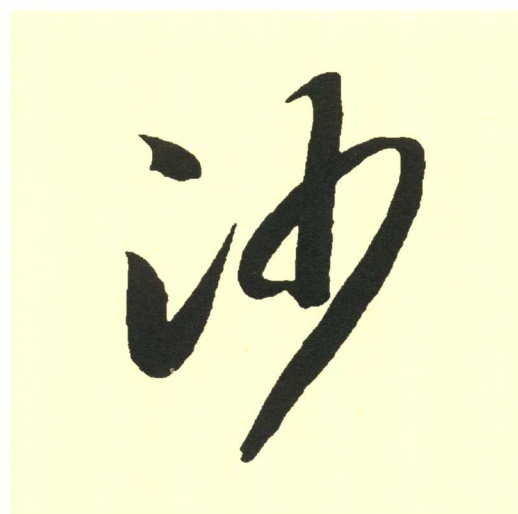
箱



吹



谷



沙



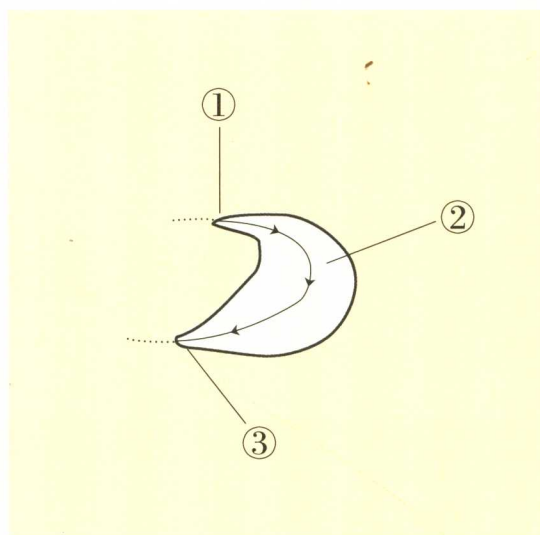
下



以

三、撇点

草书中的撇点，是一种短撇或短撇缩为点状的形态，并非完全是行楷书点画概念。草书中这种撇点形态应用较广泛。如“服”字中出现了四个撇点形态。下面我们取“心”字撇点解析。



撇点



心

撇点书写的笔法要领：

- ①承上一笔自左上至右下笔顺势入锋，按，注意铺毫；
- ②略顿挫，折锋，向左下撇；

③出锋，顺势写下一笔。

(一) 撇点字摹写举例

为了初学者学习方便，我们将选一个带撇点的“心”字，解析单钩摹、双钩摹以及整个字的笔画顺序。

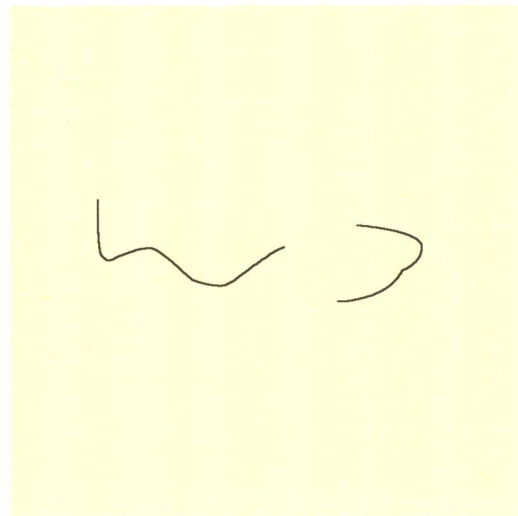
例 1：单钩摹



宣纸



宣纸蒙在字上单钩摹

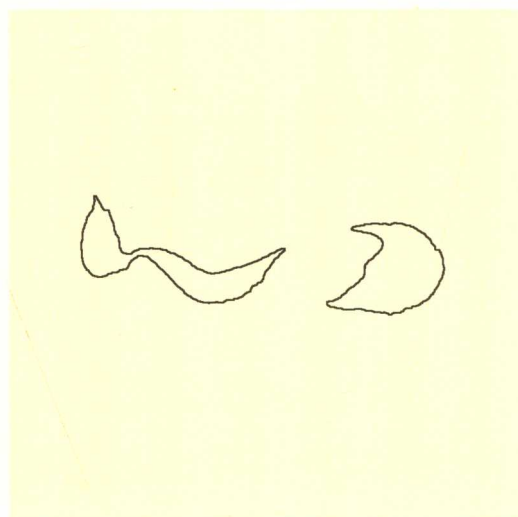


单钩摹效果

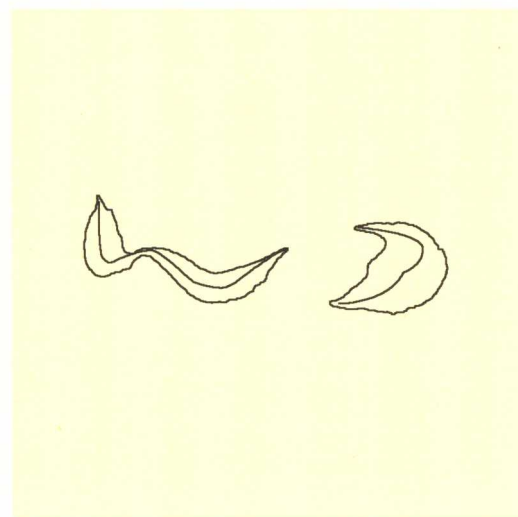
例 2：双钩摹



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，两笔完成带撇点的“心”字



第一笔



第二笔

（二）撇点单元练习

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



器



昆



居



所



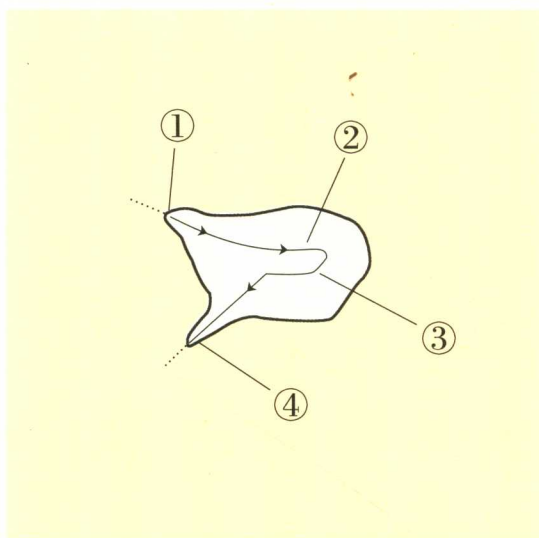
不



吉

四、横点

草书中的横点，是横向点的形态。它与楷书中的横点没有完全一一对应关系，有些横点是将楷书的横画缩写成点的形态。我们取“其”字中的横点解析之。



横点



其

横点书写的笔法要领：

- ①顺势自左向右入锋，注意铺毫；
- ②折按；