

“双

杨

课堂

编

魏

碑楷
书

笔法与临写

WEIBEIKAISHUBIFAYULINXIE

弓超◎主讲



名家讲座光盘 (书+碟)
名帖解析图书

北京体育大学出版社
北京体育大学音像电子出版社

杨再春 主编

“双名”

(名帖解)

果堂

盘)

魏碑楷书

張猛龍碑

笔法与临写

弓超 著

“双名”书法视听课堂编委会

主 任 青 山
编 委 (姓氏笔画序)

弓 超

田 英 章

苏 门

李 志 平

杨 再 春

青 山

贾 诚 隽

董 英 全

北京体育大学出版社
北京体育大学音像出版社

策划编辑 董英双
责任编辑 青 山
审稿编辑 杨再春
责任校对 董英全
排版制作 东雪工作室

“名帖解析图书”与“名家讲座光盘”相结合,以“视”、“听”的强烈冲击力营造现场气氛,将名师轻松请回家。

“名帖解析图书”——从《玄秘塔碑》、《颜勤礼碑》、《九成宫》、《胆巴碑》、《张猛龙碑》、《曹全碑》、《千字文》等各种书体的代表作品入手,为系统地研习中国书法奠定坚实的基础。

☐ 师法古人,将名帖(碑)用电脑写真再现,从笔法和结构两方面详加解析——铺设书法学习的捷径。

☐ 书法鉴赏,将名家作品和书法知识在书中穿插编排——享受轻松的阅读方式。

☐ 集腋成裘,将书法知识排放在每页正文之下,轻松走进“书法大世界”——得意洋洋万言的“书法百科”。

☐ 精品收藏,将帖(碑)本和名家作品制作成“折页小全张”奉送——获得珍贵的书法佳品。

“名家讲座光盘”——由中央电视台书法讲座名家杨再春、张书范、田英章、张永明等领衔主讲。与《名帖解析图书》互为补充,各显其长。

☐ 现场再现,既可观摩名家挥毫风范,又可领悟书法宜于意会的妙境——如同名家亲临指导,达到事半功倍的学习效果。

魏碑楷书笔法与临写

弓 超 著

出 版 北京体育大学出版社
北京体育大学音像出版社
地 址 北京市海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京金鼎彩色印刷有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/16
印 张 4 (VCD 单碟)
插 页 《张猛龙碑》折页小全张
服务热线 (010) 62989571 62989572

ISBN 7-88722-154-4

定 价 20.00 元

(本书因印装质量不合格本社发行部负责调换)

“双名”书法视听课堂

序

中国书法艺术博大精深，源远流长。纵观漫长的书法发展史，中国书法已从汉字的书写技巧发展成为一门独立的视觉艺术，它积聚了中国几千年的文化底蕴，是中国传统文化艺术宝库中的瑰宝。

书法作为中国传统文化的重要组成部分，具有很强的实用性，它促使人们不断地对汉字进行简约和改进，逐渐形成了篆、隶、楷、行、草等不同的书体和书写法则，古往今来，书法练习都是文化学习的必修课。

汉字从其诞生之时，就广泛用于装饰，这从金文中就可看出。它的装饰性使得人们特别注重汉字的形体美和整体美，从而使其符合审美的要求，因此，形成了书法这一独特艺术形式，随之受人尊崇的书法人才辈出，名家的作品引得人们争相购藏。许许多多的人为此进行着不懈地攀登和探索，这也正是书法艺术永葆青春活力得以传承的一个重要原因。

书法艺术同文学、绘画等中国传统文化有着千丝万缕的联系。观摩一幅名作，临写一张名帖，沉浸其中，对于增长知识、陶冶情操、提高审美能力均大有裨益。

书法艺术还具有修身养性、延年益寿的功能。书法临习讲究凝神静气，摒弃杂念，这与中国传统养生之道顺应相合，因此学习书法也是一种身心锻炼。

随着社会进步，经济迅猛发展，科技日新月异，今天电脑虽可替人写出各种各样的字体，但是醉心于书法艺术的特殊作用和魅力，千千万万的人仍然执着地投入了书法园地。我每年收到许多书法爱好者的来信，有学生为写好字而求教的；有年轻人怀揣着成名成家的愿望而请求指点迷津的；有心仪书法艺术而索字的；也有中老年人为了颐神养生来探讨书法之道的。对这些殷切的要求我虽然不能一一如愿，但始终在为满足大家的要求探寻着答案，我以为最好的答案应是对书法教学的改进和发展，出版一些更新更好的教材。

“‘双名’书法视听课堂”的推出，正是顺应时代之发展，满足社会上不同年龄和层次的书法爱好者的要求应运而生的。这套教材由“名家讲座光盘”（VCD）和“名帖解析图书”两部分组成（“双名”一词亦由此而出）。

名家讲座光盘（VCD）的内容，系由当代书法名家张永明、张书范、田英章、弓超、贾诚隽、李志平等主讲。这些书法家有的曾与笔者一起，在中央电视台举办的书法讲座栏目担任过主讲，有的在楷、隶、篆等书体上有较深造

诣。他们书法艺术功底深厚，笔法娴熟。在VCD教学光盘中对篆、隶、楷、行、草等书体讲解详尽，浅显易懂，技法示范精准，便于领悟。人们借助影像如同亲临现场，可直接观摩到书法家们的用笔技法、间架结构安排以及作品的章法布局，便于直观地领悟那些只可意会而难以言传的书法技巧——这也正是视听教材优势之所在。

“名帖解析图书”与“名家讲座光盘”（VCD）二者互为补充，又各呈其长。

这套图书以流传千古的名家名帖为范本，分篆、隶、楷、行、草等几种不同书体，运用现代书法教学手段编撰而成。每种书体又分《笔法与临写》和《结构与章法》两套。

《笔法与临写》一书所采用的范字格式有新创意，其将所集范字放入“界格”之内，将要解析的笔画做成双钩镂空。这种在字和界格中解析基本笔画的用笔方法，更能使学书者明了点画在字中所处位置及形态变化，迅速而准确地掌握基本笔画的技法，从而达到事半功倍的效用——这正是现代电脑技术与传统书法教育相结合在本套教材中的展示。

每课之后的“临写练习”，旨在增加书写练习强度，巩固所学成果。

书后所附古代名家名帖，经精心设计，采用现代电子出版印刷技术，制作成“折页小全张”式样。此乃难得之精品，其既可为临写之范本，又可装框作饰物——这也是本套丛书独特之处。

在《结构与章法》中，不但对字的间架结构进行了讲解，而且还对偏旁和每种书体代表书家的个性特点进行了示例解析，使学书者更快、更好地掌握各种书体的间架结构法则，为进行书法创作奠定坚实的基础。章法布局部分文字表述精炼、到位，图片示例也筛选得当。对不同书体的作品分别进行示例讲解，使学书者对各种书体的章法布局能够了然于胸，在书法创作中运用自如。

这套教程之图书，每页均附有“书法小百科”栏目，其内容涉及书法基础知识、基本理论、古今著名书家趣闻轶事、格言、名句等。他能让您在闻着墨香捧读时，顺手撷拾书法知识，倘佯在博大精深的书法艺术之中。若将整套教程集齐，便可获得洋洋几十万言的书法百科知识——这也是这套教程向多功能方向拓展的创新之举。

笔者从事书法创作与教学及出版工作多年，也曾编写过一些书法教材，主讲过中央电视台举办的书法讲座，但这套“‘双名’书法视听课堂”将图书与VCD光盘配套出版，有新意，有时代感，也很实用，不失为一套学书者入门导学的好教材，适合于不同年龄和层次的人使用。也相信，它会受到大家的欢迎。

杨再春



魏碑楷书（拓片）

目次

“双名”书法视听课堂序	杨再春
走进名家书法课堂	1
第1课 点 法	5
临写练习	10
第2课 横 法	13
临写练习	18
第3课 竖 法	21
临写练习	26
第4课 撇 法	29
临写练习	33
第5课 捺 法	35
临写练习	39
第6课 挑 法	41
临写练习	44
第7课 钩 法	45
临写练习	50
第8课 折 法	53
临写练习	57
书法基础知识与图示	iv 6 14 22 30 36 42 46 54
书法小百科	
《张猛龙碑》（折页小全张）	

走进名家书法课堂

中国书法艺术博大精深、源远流长，是我国传统艺术的一朵奇葩。它在漫漫的历史长河中不断地演变，逐渐成为一门独立的艺术形式，并以其独特的艺术魅力吸引着人们向往走进这座艺术殿堂。那么，人们怎样才能拾级而上，叩开大门，走进这座艺术殿堂呢……带着诸多的问题，我们请出了书法名家，动用现代技术手段，拍成电视讲座，编撰了名帖临习教程，隆重推出《“双名”书法视听课堂》。如果说通往书法殿堂的道路有很多条，《“双名”书法视听课堂》则是一条没有荆棘的坦途，请随我们一同前往，您将会得到兴味昂然的交谈，乐趣无穷的练习，还有等着您的收获。

主持人：我们在翻看书法方面的书籍时，经常会看到“碑帖”这样的提法，碑与帖有什么区别？学碑好还是学帖好？

老 师：碑帖是中国古代书法艺术得以流传的两种主要形式。所谓碑，是指那些将墨迹刻在石版上的文字，包括碑、碣、墓志、摩崖。如汉代的隶书刻石，北魏时期的刻石等都统称为碑。碑上的书法文字不是一次性创作完成的，而是经书家写完后，再由石匠刻在石面上的。

“帖”是指写在素帛或纸上的文字。如尺牍、书札、便函等，这类书法文字也称为“帖书”。帖是一次性完成的书写创作，是第一手的创作，最能够反映书家用笔用墨的情况。在读碑时，我们有必要排除碑字的自然残损及石匠在其中镌刻的刀斧痕迹。

至于说书法爱好者是学碑好还是习帖好，那要看他自己的喜好和志向。

碑的文字更古朴些，数量多，如秦篆刻石、汉代的隶书碑刻、南北朝的石刻、隋碑、唐碑等。大量的书迹都是通过石刻流传下来的。书法家几乎没有不写碑的。帖书相比之下流传下来的要少，唐宋以后的帖书多一些。帛书、纸书不易保存，散失的多。但帖书是真迹，用毛笔和素帛书写的文字在趣味上与碑文会大不一样。

碑和帖各有所长，如果时间和条件允许的话，两者都可以选择好的版本进行学习。

主持人：根据您的体会，学习书法要分那几步来学？

老师：学习书法有一条必经之路，就是要临帖。儿童要描红，初、高中学生可以临帖。临帖就是把碑帖放在面前，对着写。临帖要注意几个问题：一个要力求临准。要注意在相对长一点的时间内，专心临一种，先吃透一家。临的过程中，要注意读帖。有的人临帖时，想起来就临一篇，平时不大读帖，这不行。读帖，是要求用脑子来读，用心来领会。对字的大布局、小细节，用笔的一招一式都要看透，闭上眼，心里要有这个字才行。临帖、读帖结合起来，效率更高，效果更好。

在写过一家之后，还要多写几家，不能写汉隶就不写

魏碑，写魏碑就不写唐楷，要兼收并蓄。有的学书者多年只写一家，这家碑本上有的字他会写，没有的字他就写不好。这说明阅历不够，写得不够，多写几种就会好一些。

如果有条件，隶书、魏碑、唐楷，甚至隋碑、清碑也可以写写。写多了，自然就有能力融会贯通，产生自己在结字上的想法，这时离开碑帖也能进行创作了。

主持人：学习魏碑楷书，掌握笔法有什么窍门吗？

老 师：魏碑楷书的笔法是丰富的。说它丰富，是因为魏碑是由隶书向后来定型的非常严谨的唐代楷书过渡时期的书体。有人总结说是继承篆隶余韵，开唐楷先河。正因为这样，魏碑中有许多隶书、篆书的笔法。现在总结起来，在用笔上大致分为方笔和圆笔。在结构上也有继承发展。尤其是《郑文公碑》，在继承篆隶用笔上更明显。这个碑书法爱好者也可以临学。

主持人：为什么有的书法家临写的古代碑帖同原碑帖在字型字貌上会有很大区别呢？

老 师：临碑帖有两种临法，一种是我前面讲的，要力求临准，这是对初学的人而言的。临碑帖临得准确，这是功力的表现，是学到了东西的答卷。另一种临帖方法是意临，在书法上有了相当高水平后，抓住原碑帖中的思想精髓加以临写，尽管临写出来的字型与原碑帖有差异，但“意与古会”，反映的是精神思想层面上的学习与体会。这也是一种学习方法。

主持人：怎样欣赏书法美？

老师：对书法的审美感受是个复杂的问题，每个欣赏者由于知识文化、性格经历及兴趣爱好等的不同，对书法的审美感受会有所不同。但是一般说也有标准。一是看书家对古代碑帖的学习继承水平。说通俗一些就是学过哪一家哪几家的，学的怎样。我们经常看一些书法家的展览，书家展出的作品中，总会有一部分作品是专门临习古人法帖的，把这部分临学之作展现给读者观众，就是要向读者和同道有个交待，请大家来检验，看看学的怎样。临习古人碑帖的作品，反映的是书法家在继承上的功力。有的书法家在临学古人碑帖方面下过苦功，临的能乱真，功夫让人佩服。

但是光能临古人的还不行，有位名家说过“要用最大的勇气打进去，还要用最大的勇气打出来”。打进去了，走的还是别人的路，能够打出来，才有可能走自己的路。因此第二点是要把字写出自己的情性来，有自己的情性，是说要有自己对书法艺术的理解，在结构上、用笔上有自己的面貌。做到了这一点，功夫就不仅在写字上，往往取决于每个人的知识文化和修养上。文化修养上不去，字很难写出自己的面貌。

学习书法，是一项艰苦的劳动。有个书法家说：“十年的字上不了墙。”意思是说，写字写了很多年，但是把作品挂在墙上看时，总会发现有一些毛病。学习书法，对传统文化知识的学习也要求很高，诗词联句之类，要求书法家自己能写能编，这是个基本的素质。希望书法爱好者不仅在写字上下功夫，在对传统文化的学习上也要下点苦功。

第 1 课

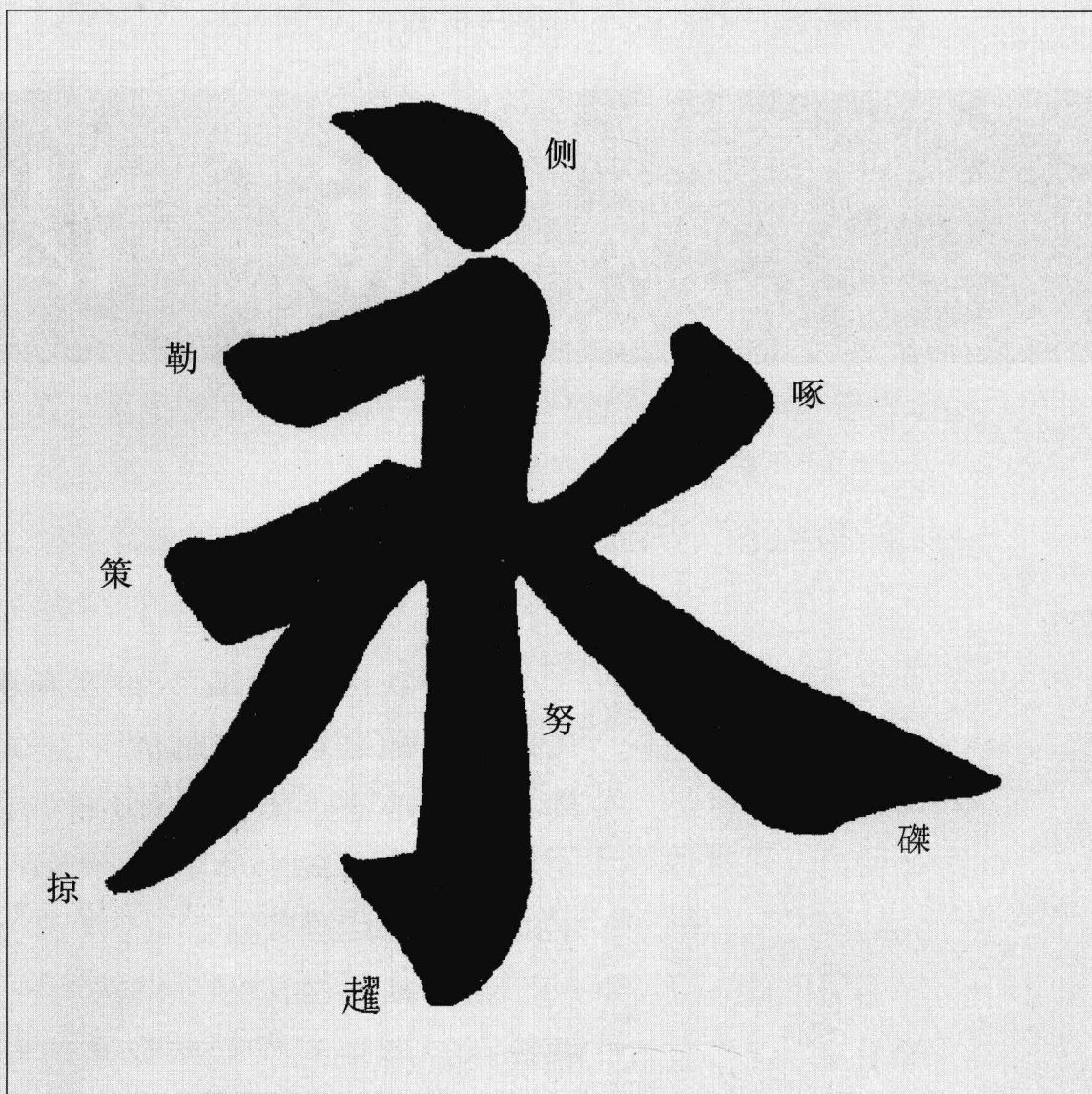
点 法

点是魏楷书中最小的笔画单位。凡是笔画都是从点写起的。点在字中具有多种形态。点同字的结构有着密切的关系。不同形体的字，点的形态不同。

点的基本笔法可分两类：一类是藏锋点，即指起收笔需藏锋；另一类是露锋点，即起收笔均不藏锋，直接入纸而下。

《张猛龙碑》在魏碑体中属方笔类型为主的楷书。因此《张碑》的笔画方笔居多，点画多有峻峭的方角。当点在字中位置不同，在结构中所起的作用不同时，点的形态及笔法会有很大差异，有的稳重，有的欹侧，有的轻盈，有的含蓄。写好点，是写好笔画的开始。

永字八法



“永字八法”是古人总结出来的研习字的方法。永字的八种笔画基本概括了楷书的基本笔画，只是多了一撇，少了一折。

“永字八法”与楷书基本笔画的对应关系是：

侧——点，勒——横，努——竖，趯——钩，策——挑，掠——长撇，啄——短撇，磔——捺。

“永字八法”形象、生动地描述了楷书基本笔画及笔势。在学练过程中应多加体会揣摩，能给人以启示。

瓜子点



从左侧轻微藏锋入纸，在顶部出尖后向右下运笔。



守



氏



興

方点



从左下逆锋入笔，出方后右行再出方，然后向右下行笔，与左侧入笔轨迹相合。



宣



帝

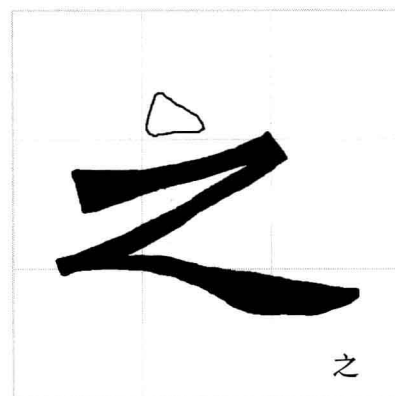


宣

三角点



从右上逆锋入笔，出角后向左下运行，见方后向右行。



之



壑



葉

◆ ◆ 书法小百科 ◆ ◆

论用笔十法（明·张怀瓘）：

偃仰向背 谓两字并为一字，须求点画上下偃仰离合之势。（注：字由笔画、部首偏旁组合时，相互之间存在依存关系，概括起来说，就是俯仰向背。）

提点



左下逆锋入笔，折笔转锋向左下，出方角后顺势向右上提出锋。



景



漢汉



惠

撇点



在左上逆锋入笔，向右转出方角后再向左下出锋。



羌



趙赵

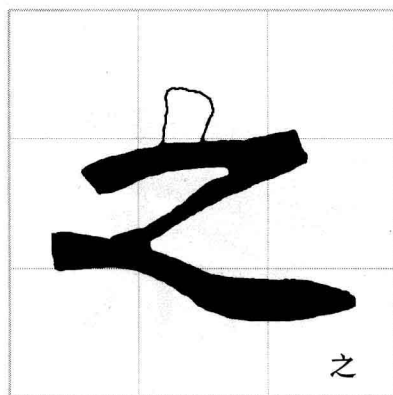


遂

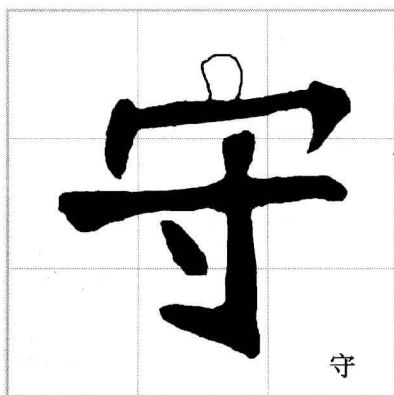
竖点



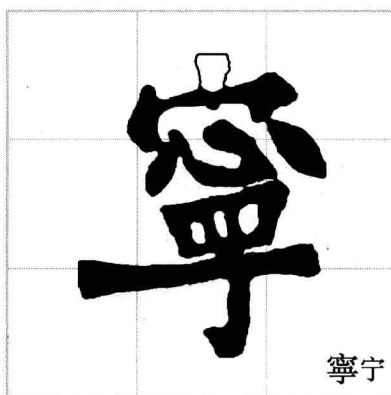
在左上逆锋入笔，向右运笔并出方角，再向右下运行，与左侧入笔相合。



之



守



寧宁

◆ ◆ 书法小百科 ◆ ◆

论用笔十法（明·张怀瓘）：

阴阳相应 谓阴为内，阳为外，敛心为阴，展笔为阳，须左右相应。（注：内与外、长与短、收与放，表现出阴阳相应的辩证关系。）

横点



从右侧逆锋入笔，轻转后向右行或出方或出圆后回锋。



倾



每



岳

圆点



从左下逆锋入笔，再向右转向下，使点呈圆形。



帝



源

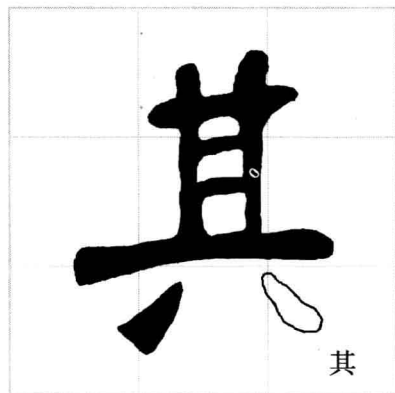


音

隶点



从左侧逆锋入笔，到顶部向右下转并轻按出现小捺角。



其



載載

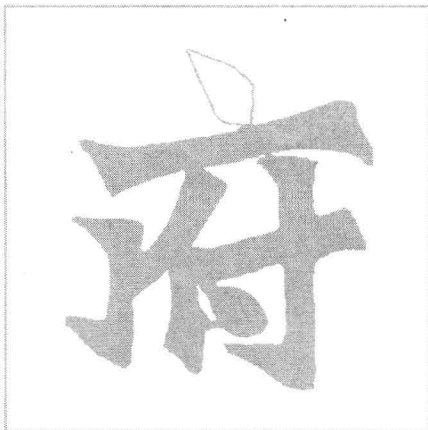
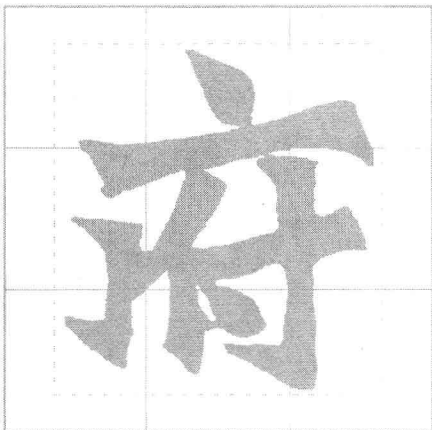


玄

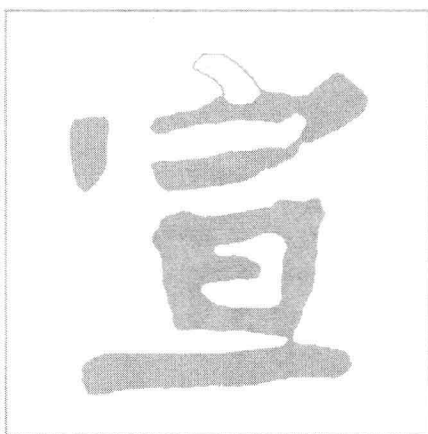
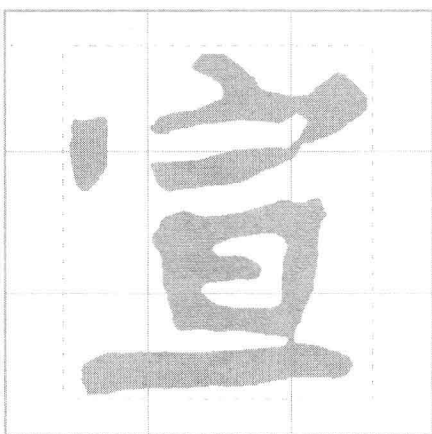
论用笔十法 (明·张怀瓘):

鳞羽参差 谓点画编次无使齐平，如鳞羽参差之状。(注：笔画的分布忌平板，务求参差错落，形式多样，才能丰富表现力。)

临写练习



“首点”大致居中。但也要考虑字间左右方向笔画的收放关系。左侧笔画伸展时，首点要点在偏右位置上。



“斜点”是首点的另一种姿态。一般入笔藏锋，顶部呈方形。《张猛龙碑》中的字取势欹侧，常常是左放右收，故首点要安放在偏右位置。



“上左点”一般呈三角形，比右侧点略低。起笔一般从左侧逆入再向右上转，再从右下出尖形。

◆ ◆ 书法小百科 ◆ ◆

论用笔十法（明·张怀瓘）：

峰峦起伏 谓起笔蹇衄，如峰峦之状，杀笔亦须存结。（注：字的结构要有起伏错落之状，分布要有高低远近之分。）