

弓超教你学书法

GONGCHAO JIAONI XUE SHUFA

经典魏碑楷书 教案

——《张猛龙碑》结构笔法解析

◆弓超 著

◎	◎	◎	◎
艺术还原	点注碑文	专家解析	量化分析

2.11



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

J292.11
28

弓超教你学书法

经典魏碑楷书教案

《张猛龙碑》结构笔法解析

◎ 弓超 著

● 量化分析 ● 专家解析 ● 点注碑文 ● 艺术还原



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书选取《张猛龙碑》经典魏碑字体,从结构、笔法、章法、点画、偏旁部首及怎样临写等诸多方面进行了研究分析,总结出了学习魏碑楷书一些基本方法,对领会和理解楷书结字规律、提高结字水平将会有很好的帮助。

本书适合于广大的书法爱好者学习使用,尤其对钟情于魏碑楷书者大有帮助。

图书在版编目 (CIP) 数据

经典魏碑楷书教案:《张猛龙碑》结构笔法解析/弓超著.—北京:中国水利水电出版社,2005
(弓超教你学书法)
ISBN 7-5084-2467-0

I. 经… II. 弓… III. 楷书—书法
IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 114805 号

书 名	弓超教你学书法 经典魏碑楷书教案 ——《张猛龙碑》结构笔法解析
作 者	弓超 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www. waterpub. com. cn E-mail: sales@waterpub. com. cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	东雪工作室
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	889mm×1194mm 16 开本 12.25 印张 290 千字
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—3100 册
定 价	22.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

作者简介



弓超，男，生于 1956 年 2 月。中国书法家协会会员、北京市书法家协会会员。北京市委党校成人教育学院艺术专业兼职教授。主工魏碑楷书、行草书，也临习金文、秦篆、隶书等。2000 年 1 月在北京国际艺苑美术馆举办书画展，同年 11 月在王府井“北京画店”举办个人书法作品展。曾出版《弓超书法集》、《魏碑楷书结构教程》、《魏碑楷书笔法与临写教程》、《魏碑楷书章法教程》等 10 余部专著。在文学、新闻、公文写作等方面发表过 20 余万字的作品。

写在前面的话

《张猛龙碑》全称《鲁郡太守张府君清颂碑》，北魏正光三年立（公元522年），楷书。此碑现在山东曲阜孔庙。《张猛龙碑》是北魏碑刻中的名品，用笔沉着健劲，结构险峻多姿。康有为在《广艺舟双楫》中评论此碑时说：“结构精绝，变化无端”，“为正体变态之宗”。杨守敬在《学书迺言》中评论说：“书法潇洒古淡，奇正相生，六代所以高出唐人者以此。”

本书从《张猛龙碑》的结构、偏旁部首写法、字的笔画在结构中的变化及基本笔法等方面，对《张猛龙碑》的字形、字法、笔法进行了详尽的分析，并采用电脑处理、定量分析的方法进行了细致的提示和解说。本书的出版对喜爱这个碑的书法爱好者将会有所裨益。

由于该碑中的某些字有残缺或磨损，有些字的线条不够清晰，书中谬误之处在所难免，敬请读者批评指正。

作者

2004年5月

于北京

目 录

作者简介

写在前面的话

第一章 《张猛龙碑》结构 40 法	(1)
第一法 纵向取势	(3)
第二法 突出主笔	(4)
第三法 放横收竖	(5)
第四法 收横放竖	(6)
第五法 字心左移	(7)
第六法 字心右移	(8)
第七法 展撇收捺	(9)
第八法 收撇放捺	(10)
第九法 上齐下错	(11)
第十法 上错下齐	(12)
第十一法 左高右低	(13)
第十二法 左低右高	(14)
第十三法 上斜下正	(15)
第十四法 上正下斜	(16)
第十五法 左斜右正	(17)
第十六法 左正右斜	(18)
第十七法 上窄下宽	(19)
第十八法 上宽下窄	(20)
第十九法 上收下放	(21)
第二十法 留让间距	(22)
第二十一法 上紧下松	(23)
第二十二法 抑左放右	(24)
第二十三法 省减笔画	(25)
第二十四法 造势设险	(26)
第二十五法 重竖右低	(27)
第二十六法 三部错让	(28)
第二十七法 粗细变化	(29)
第二十八法 大小变化	(30)
第二十九法 如老携幼	(31)
第三十法 左宽右窄	(32)
第三十一法 左窄右宽	(33)
第三十二法 收缩主笔	(34)

第三十三法	重字变化	(35)
第三十四法	撇捺底齐	(36)
第三十五法	中竖居中	(37)
第三十六法	两合横布	(38)
第三十七法	三叠取纵	(39)
第三十八法	字取斜势	(40)
第三十九法	左右对称	(41)
第四十法	左右穿插	(42)

第二章	《张猛龙碑》偏旁部首 70 例	(43)
-----	-----------------------	------

第三章	《张猛龙碑》笔画结构变化	(115)
-----	--------------------	-------

一、点 法	(117)
-------------	-------

1. 首点居中式	(117)
2. 首点右移式	(118)
3. 首点左移式	(119)
4. 左低右高式	(120)
5. 左高右低式	(121)
6. 左点变撇式	(122)
7. 左纵右横式	(123)
8. 点走弧线式	(124)
9. 笔断意连式	(125)
10. 下点底齐式	(126)

二、横 法	(127)
-------------	-------

1. 横平行式	(127)
2. 横等距式	(128)
3. 中横居中式	(129)
4. 中横上移式	(130)
5. 中横下移式	(131)
6. 5° 横	(132)
7. 10° 横	(133)
8. 15° 横	(134)
9. 20° 横	(135)
10. 25° 横	(136)
11. 30° 横	(137)

三、竖 法	(138)
-------------	-------

1. 中竖居中式	(138)
2. 中竖右移式	(139)
3. 中竖左移式	(140)
4. 上下竖对正式	(141)
5. 短竖变点式	(142)
四、撇 法	(143)
1. 主撇居中式	(143)
2. 主撇右移式	(144)
3. 主撇左移式	(145)
4. 带弧度撇	(146)
5. 直线形撇	(147)
6. 撇变点	(148)
五、捺 法	(149)
1. 伸展捺	(149)
2. 收敛捺	(150)
3. 捺变点	(151)
六、提 法	(152)
1. 方头尖尾提	(152)
2. 提变撇	(153)
第四章 《张猛龙碑》基本笔法解析	(155)
一、方 笔	(157)
1. 方起方收	(157)
2. 方起圆收	(158)
3. 方起尖收	(159)
4. 方起隶收	(160)
二、圆 笔	(161)
1. 圆起方收	(161)
2. 圆起圆收	(162)
3. 圆起尖收	(163)
4. 圆起隶收	(164)
三、尖 笔	(165)
1. 尖起方收	(165)
2. 尖起圆收	(166)
3. 尖起尖收	(167)
4. 尖起隶收	(168)

四、方 折	(169)
五、圆 折	(170)
六、钩 法	(171)
1. 长角钩	(171)
2. 短角钩	(172)
3. 右向钩	(173)
4. 圆角钩	(174)
七、点 法	(175)
1. 三角点	(175)
2. 瓜子点	(176)
3. 隶 点	(177)
第五章 楷书章法常识及运用	(179)
1. 横 幅	(181)
2. 条 幅	(182)
3. 条 屏	(183)
4. 对 联	(184)
5. 中 堂	(185)
6. 扇 面	(186)
7. 斗 方	(187)

第一章 《张猛龙碑》 结构40法

写楷书重在结构的安排与分布。《张猛龙碑》是学习魏碑楷书的最佳范本之一。这个碑上的字在结构上有许多新颖独到的地方，需要初学者在学习时加以注意。

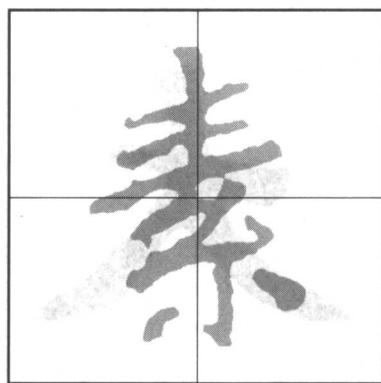
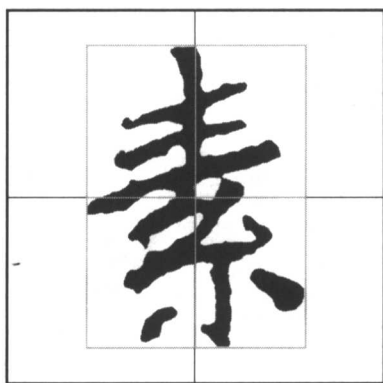
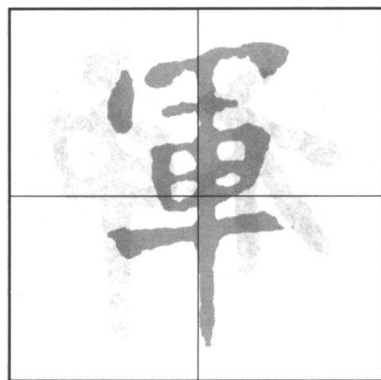
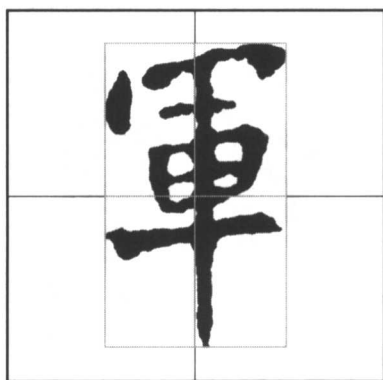
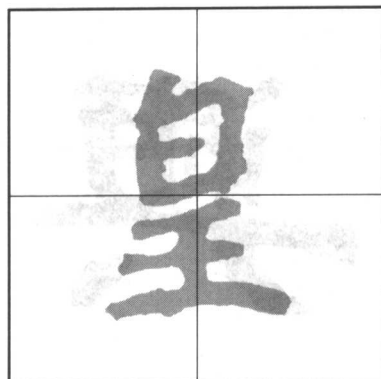
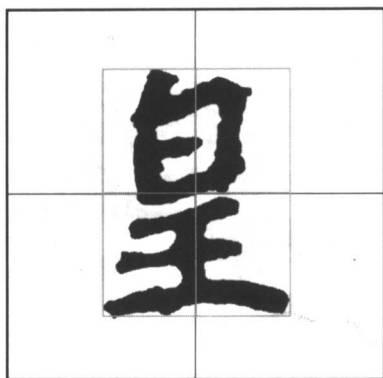
学楷书要改变自己的书写观念。大多数人在日常学习生活中由于受印刷体的影响，对楷书的结构往往只停留在“横平竖直，分布均匀，字形方正”的认识上。而在魏碑楷书中，结字的观念往往不是这样。魏楷书的结字，在总体端正的前提下，更多地强调欹正、收放关系。欹是倾斜的意思。欹与正的关系，是一种斜而不歪、斜而不倒的辩证关系。魏碑楷书还强调收放关系：在一个字中，突出了这一笔，就要淡化另一笔，不平均用力。从每个字的结构看，我们可以体会到中国汉字从自然生活中来，又反映自然生活中的许多对立统一关系。

写楷书重在结构的安排与分布。《张猛龙碑》是学习魏碑楷书的最佳范本之一。这个碑上的字在结构上有许多新颖独到的地方，需要初学者在学习时加以注意。

首先，学楷书要改变自己的书写观念。大多数人在日常学习生活中由于受印刷体的影响，对楷书的结构往往只是停留在“横平竖直，分布均匀，字形方正”的认识上。而在魏碑楷书中，结字的观念往往不是这样。魏楷书的结字，在总体端正的前提下，更多地强调欹正、收放关系。欹是倾斜的意思。欹与正的关系，是一种斜而不歪、斜而不倒的辩证关系。魏碑楷书还强调收放关系：在一个字中，突出了这一笔，就要淡化另一笔，不平均用力。从每个字的结构看，我们可以体会到中国汉字从自然生活中来，又反映自然生活中的许多对立统一关系。

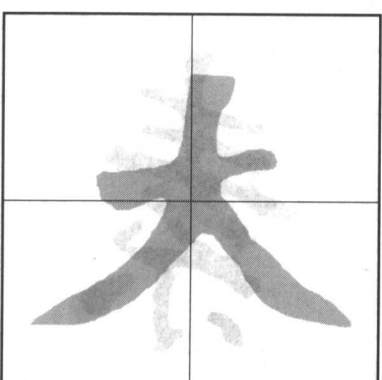
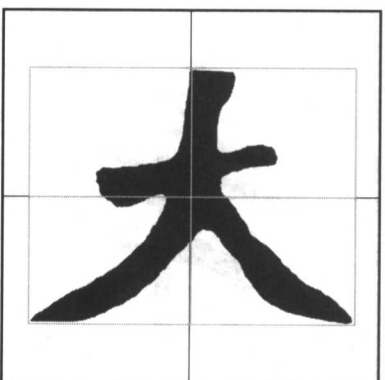
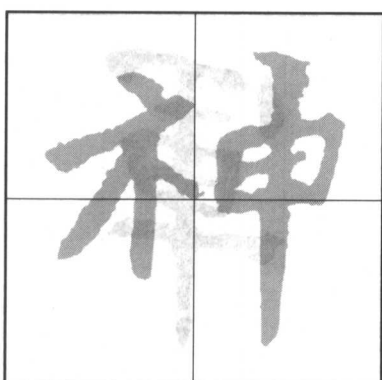
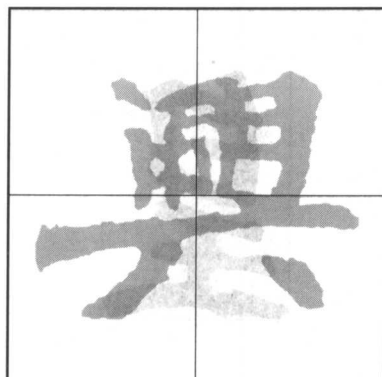
第二，本章中针对《张猛龙碑》的结构特点，概括出40种结构法则。这些法则有的反映字形上的特点，有的反映笔画关系的特点。认真地体会这些方法，会感到古代先人在结字上的许多智慧和妙想是非常值得后人学习继承的。

第三，这里提供的结构方法，并不是绝对的。关键是要运用这些总结出的字例学习古人的结字观念；学习字里行间蕴含的处理字的分布方法。学习书法的人，在临习一段时间的碑帖后，应该回过头来总结一下，分析碑帖上的字有哪些共同的特点。矛盾总是会有很多，抓住主要的即可。总结的过程。是一个理性思考的过程。总结得好，提高得就快。最忌讳的就是不加思考，常年“抄”写。因此要开动脑筋，既要写又要想。要在写的过程中，改变自己原有的那些不正确的书写习惯和观念。



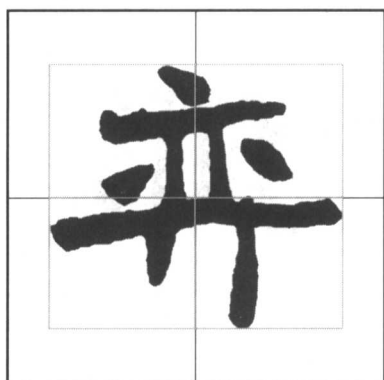
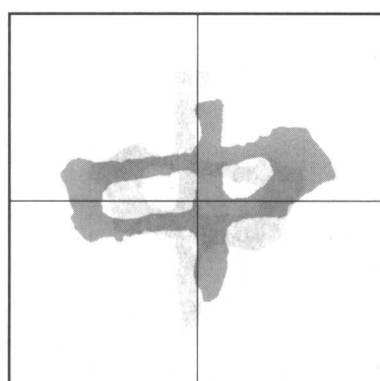
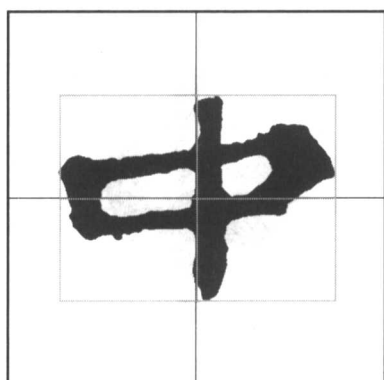
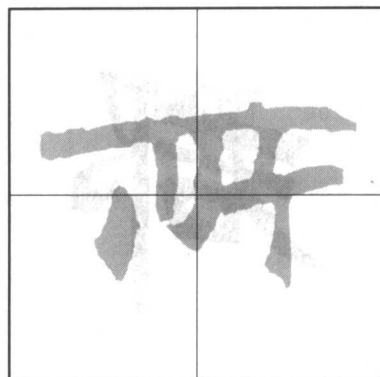
第一法 纵向取势

字中横笔多，或为上下结构，或有中竖笔。此类字宜取纵势，即字形为长方形。字中的中竖笔要大致写在中分线上。



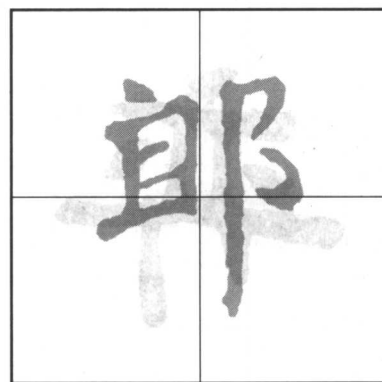
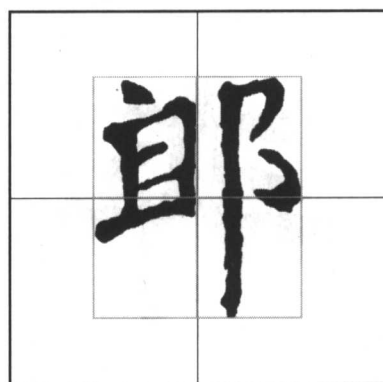
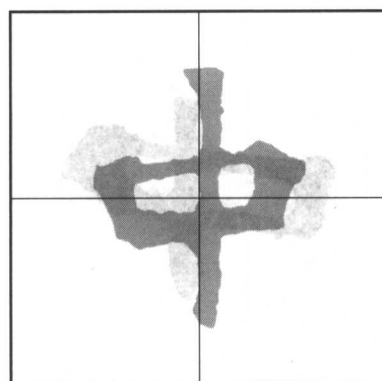
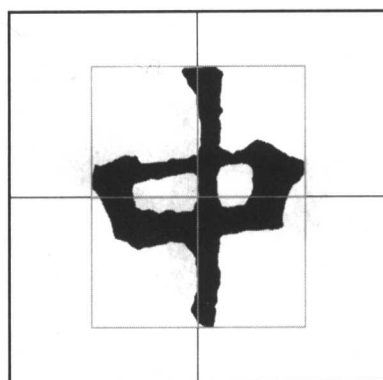
第二法 突出主笔

《张猛龙碑》突出强调主笔的作用。在字中，或夸张横笔，或夸张竖笔和撇捺笔。在临写时要抓住这一特点。



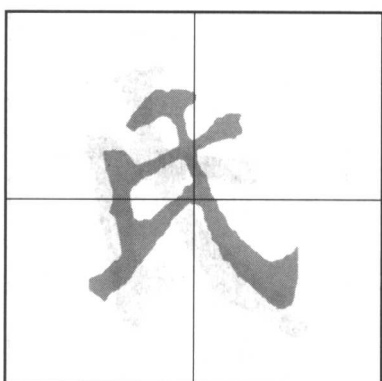
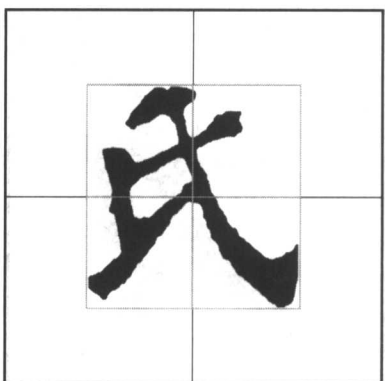
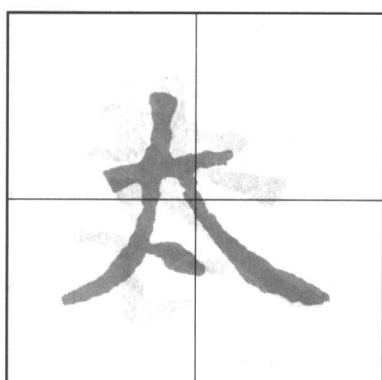
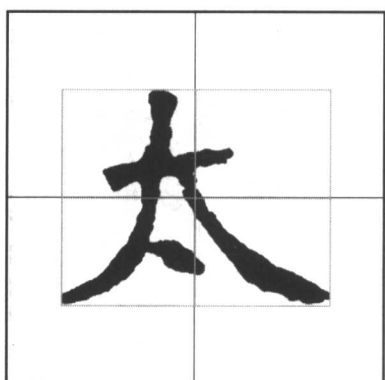
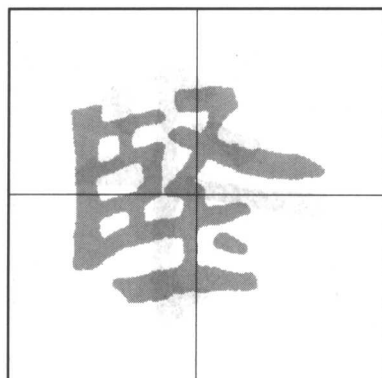
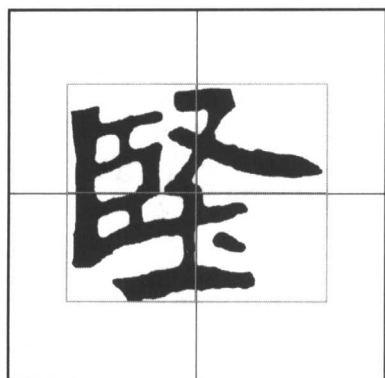
第三法 放横收竖

收放是一对矛盾。放横笔时，竖笔要收敛。如果横也伸展，竖也拉长，就没有收放关系了。放横收竖，是要把主横写长，主笔的竖要收缩。



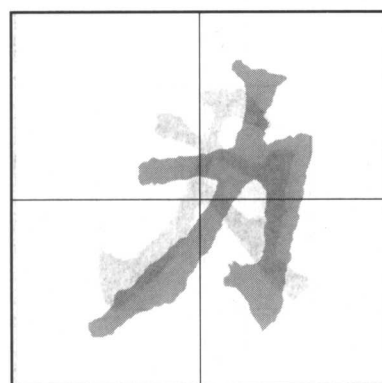
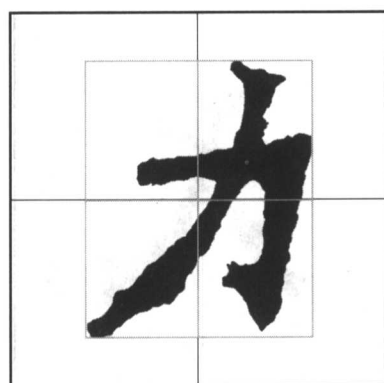
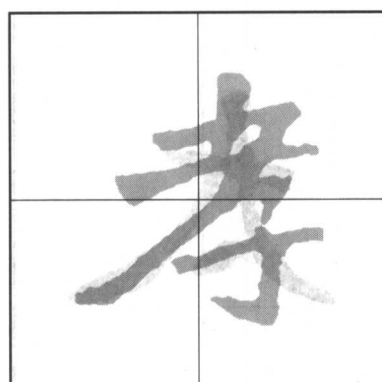
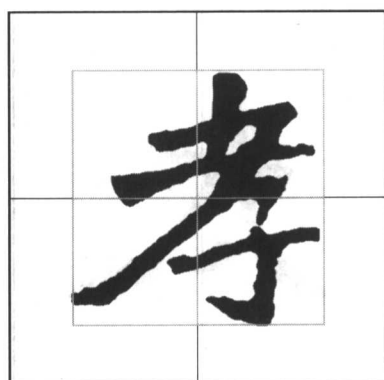
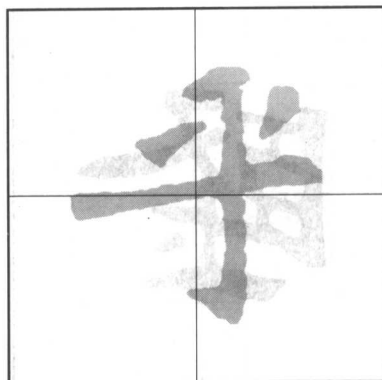
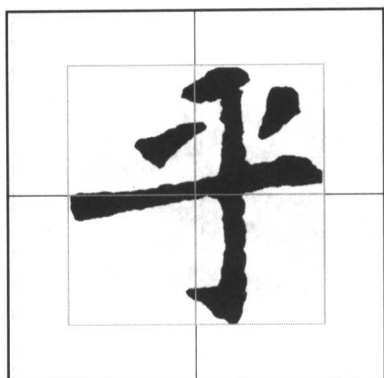
第四法 收横放竖

主竖笔写长，其他如横笔、撇笔就要收敛。放竖时，字心要稍向上移动，为竖的伸展留有余地。



第五法 字心左移

字心向左移动，主要原因是有捺笔、戈钩之类向右伸展的笔画要伸展。写这类字，首笔就要注意左移。



第六法 字心右移

字心右移，是因为字中有横笔和撇笔向左伸展，只有字心向右移动，才能为伸展的横与撇留足空间。