

弓超 杨再春 著

魏碑楷书笔法与临写教程

北京体育大学出版社



魏碑楷书笔法与 临写教程

弓 超 杨再春 著

北京体育大学出版社

策划编辑:杨再春 青 山
审稿编辑:刘 祺 杨 木
责任印制:青 山 陈 莎

责任编辑:董英全
责任校对:建 林

图书在版编目(CIP)数据

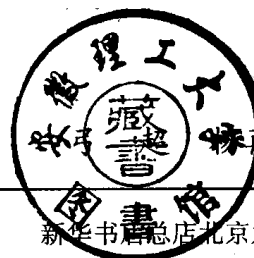
魏碑楷书笔法与临写教程/弓超,杨再春著. - 北京:北京体育大学出版社,
2003.1
ISBN 7-81051-891-7

I. 魏… II. ①弓…②杨… III. 楷书-书法-教材 IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 104181 号

魏碑楷书笔法与临写教程

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编:100084)



新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:8.75

定价:18.00 元

2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-891-7/J·121

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



弓超，男，生于1956年2月，研究生班毕业。中国书法家协会会员、北京市书法家协会会员。自幼喜爱书法艺术，楷书主工魏碑《郑文公碑》、《刁遵墓志》、《崔敬邕墓志》、《张猛龙碑》等；行书临习王羲之、黄庭坚、米芾、王铎等；草书临习怀素、孙过庭、黄庭坚、祝允明等，也临习金文、秦篆、隶书等。作品多次入选国内外重要书画展并获奖。2000年1月在北京国际艺苑美术馆举办六人书画展。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》。《人民政协报》、《中国文化报》、《中国消费者报》、《北京日报》、《北京晨报》、《北京晚报》、《京郊日报》等媒体曾多次介绍其书法和艺术事迹。中国文联的《中国宝网》（www.chinabao.com）辟专栏介绍其书法艺术。还在文学、新闻、公文写作等方面发表过二十余万字作品。

作者简介



杨再春，字墨人，1943年8月8日生，河北省唐山市人。现为中国书法家协会会员、北京书法家协会理事、中央电视台书法系列讲座主讲、中国书画函授大学教授、北京体育大学出版社社长兼总编。曾在日本、韩国、新加坡、香港、美国、瑞士等国和地区多次举办个人书法展览和讲座。出版专著30余种。

弓超、杨再春同志所著的“魏碑楷书系列教程”即将出版，邀我为该书作序。我习字几十年，临写的碑帖不算少，现在看来，于魏碑上受益还是最多。因此对魏碑内心里总有一种特殊的钟爱之情，看到这样一套能够比较系统地讲述分析魏碑楷书写法的书，感到有些话要对喜好书法的读者说一说。

首先，学习书法从魏碑入手是一条好的途径。魏碑是人们对我国历史上南北朝时期北朝碑版尤其是北魏文字刻石的总称。北魏迁都洛阳的几十年间，出现了大量水平较高的刻石碑版，后人把以北魏为代表的刻石碑版统称为北碑或魏碑。魏碑是由隶书向楷书转变时期的书体，其意态奇逸，结构天成，既有汉隶余韵，又开唐楷之先，有很高的艺术价值。自清至近、现代以来的书家，均推重于魏碑。因此，学习楷书可先从魏碑入手，打好基础。

其次，学习魏碑要选择经典的临本，北碑品种众多，数以千万计，当然，艺术水平也是良莠不齐的。大家公认的精品有《郑文公》、《刁遵墓志》、《张猛龙》、《崔敬邕》等，都是学好魏碑的极好范本。《刁遵墓志》是魏碑书法中秀丽端正一路的代表，艺术与实用价值都很高。学习楷书“从平正一路作基础，结体深稳，不致流于空滑”。作者写的这套书，以《刁遵墓志》为范本，对结构、笔法、章法等均进行了深入细致的分析讲解，对于致力学习魏楷书的爱好者，将会是有所裨益的。

第三，临帖要准确精细。对于有一定书法基础

或爱好书法的人来说，学习一个好的碑本，在临写上要务求准确，要想对帖的特点把握住，就要认真地读帖、写帖甚至背帖。读、写帖历来有粗与细之分，粗读是泛泛浏览，古人说：“不必字字趋步，泛览一周，觉有得失，便可握掌拟作。”这样讲是对有较深书法修养的人来说的。细读则不然，要求对帖的整体位置及笔画细节也要分析透彻。古人说：“先定位置，次玩承接，细心体认，笔不妄下。”“夫临摹之际，毫发失真，则神情顿异。”从古人的论述中可以体会出，对临帖的要求要精确细致。作者对《刁遵墓志》的分析是细致的，书中对结字和笔法规律的概括总结，也是比较准确和有许多新意的。比如，他对结字二十五法的总结，对方圆尖笔的分析，都有很多独到的见解。作者对魏碑楷书细节的处理与分析，也是比较精彩的，尤其是在“百字临解”中，不仅对范字临写方法加以阐述，讲解了笔画结构之间的关系，而且能对碑中写得不算成功的字也加以甄别，指出其中失笔失位的不足，这一点在学习古代碑帖时，也是应当加以注意的。学习传统文化，有一个去粗取精，去伪存真的问题。要锻炼自己的眼力和修养，比如刻石上的许多东西，一波一折、一点一画都有许多讲究，其中既有书家的刻意追求，又有石匠的刀法刀工，这在学习刻石书法时需要留心，要培养自己在学习碑帖时多观察、多领悟的方法。只有开动脑筋，不盲目崇拜，有继承有发展，才能把字写好。

许林邨 

2002年10月

前言

为了帮助广大书法爱好者学习魏碑楷书，根据刘炳森先生选编的《刁遵墓志》字帖，并参考过去出版的几种此碑帖，作者进行了分析整理，著述了这套魏碑楷书标准教程。本书对《刁遵墓志》中的魏楷书从结构、笔法、章法、点画、偏旁部首及怎样临写诸多方面进行了研究分析，总结出一系列方法，相信会对书法爱好者的学习有一定帮助。

北魏《刁遵墓志》，全称为《魏故使持节都督洛州诸军事龙骧将军洛州刺史刁公之墓志铭》。志文楷书，共二十八行，每行三十三字。原石刻于北魏熙平二年（公元五一七年），清雍正年间在今河北省南皮县出土。

所谓墓志，是指埋于墓中的刻石。墓志在南北朝时期尤其是在北魏阶段最为盛行。北魏的墓志书法是魏碑楷书艺术的主要代表。

《刁遵墓志》的书法，结体茂密温厚，楷法端庄古秀。康有为评其曰：“为虚和圆静之字。”又称其：“如西湖之水，以秀美名寰中。”近人对此碑也多有赞誉，称其为“北朝墓志，《刁惠公》第一”。这些评价并不过誉，此碑的确是学习魏碑书法的极好范本，它极善经营，又天然成趣，峻逸精丽，是秀丽风格的魏楷书代表。

在众多的魏碑书法中，从用笔方法来看，主要分为三类派系，一为方笔；二为圆笔；三为方圆结

合。《刁遵墓志》碑是属方圆结合一类。其艺术的总体特点，可以用清代崇碑大师康有为的总结来概括，即“一曰魄力雄强；二曰气象浑穆；三曰笔法跳越；四曰点画峻厚；五曰意态奇逸；六曰精神飞动；七曰兴趣酣足；八曰骨法洞达；九曰结构天成；十曰血肉丰美。”

本书在分析这个碑本时采用了两个方法：一是用“定量分析法”，利用尺子和角度仪对字的结构进行了量化分析，寻找出其中许多结字规律，并力求概括出这些特点；二是用打“字格”的方法，对此碑书法的结构、点画、部首的分布进行研究。魏碑是刻石书法，由于年代久远，碑有残损，字口多不清晰。今人为方便学习，对碑中字体选精祛劣，进行了放大整理。所选范字被放在页面的方格中，一般初学书法的爱好者常常会误以为那个方格就是写字的格。其实这样理解是不够准确的。这次把所选范字沿字的笔画外围打了方格，认定这个方格既是字的“字格”。在这个基础上来研究字的结构、笔法、笔意，寻找出许多规律性的东西。相信这样的学习方法对初学写字的人能有一定帮助，而对有一定书法学习基础的人也会有启发。

由于笔者知识水平有限，书中不免有谬误和不足，在此书出版之际，敬请书家和书法爱好者指教。

作者
2002年6月

目 录

序

前 言

第一部分 魏碑楷书笔法 (1)

一、方 笔 (3)

1.方起方收 (3)

2.方起圆收 (4)

3.方起尖收 (5)

二、方 折 (6)

1.方起方折 (6)

2.方起圆折 (7)

三、圆 笔 (8)

1.圆起圆收 (8)

2.圆起方收 (9)

3.圆起尖收 (10)

四、圆 折 (11)

1.圆起圆折 (11)

2.圆起方折 (12)

五、尖 笔 (13)

1.尖起方收 (13)

2.尖起圆收 (14)

3.尖起尖收 (15)

4.尖起圆折	(16)
5.尖起方折	(17)
六、断 折	(18)
七、钩 法	(19)
1.方 钩	(19)
2.外拓钩	(20)
3.内向钩	(21)
4.圆 钩	(22)
5.短脚钩	(23)
6.长脚钩	(24)
7.右向钩	(25)
八、点 法	(26)
1.三角点	(26)
2.竖 点	(27)
3.横 点	(28)
4.方 点	(29)
5.撇 点	(30)
6.捺 点	(31)
 第二部分 百字临解	 (33)
 第三部分 北魏《刁遵墓志》	 (69)

第一部分 魏碑楷书笔法

魏楷书是隶书向楷书过渡过程中的一种楷书字体，其笔法既有篆书遗韵，又有隶书笔意。魏碑的这种有继承又有发展的笔法特点，是中国书法艺术逐步走向成熟的标志。

在本章中，我们结合《刁遵墓志》碑中的范字，分析了魏楷书书写时的笔法特点。

在本章中，我们结合《刁遵墓志》碑中的范字，分析了魏楷书书写时的笔法特点。

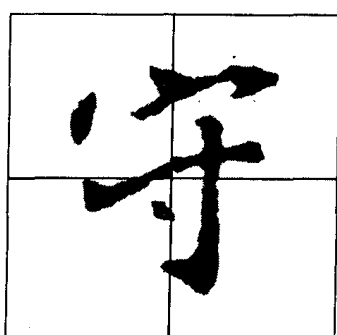
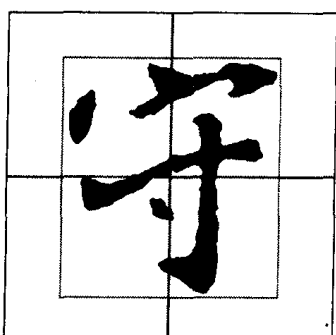
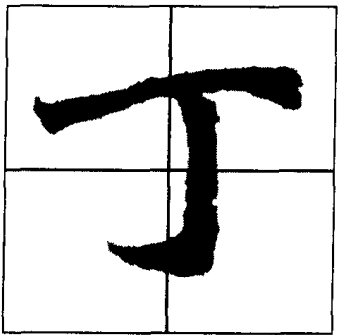
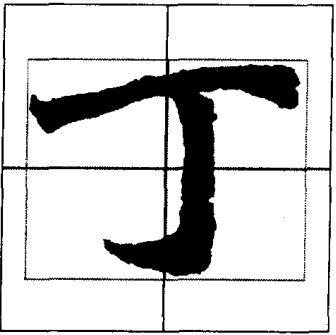
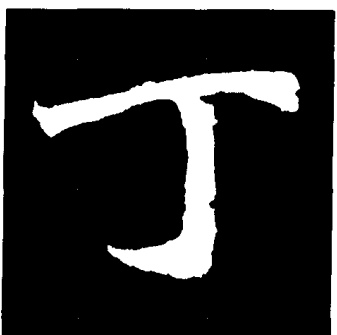
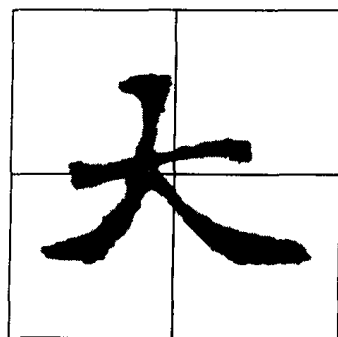
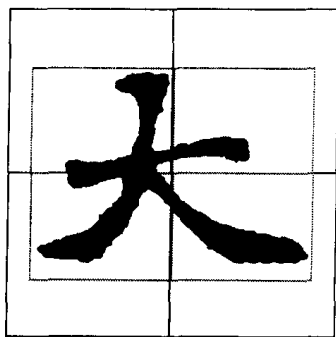
魏楷书是隶书向楷书过渡过程中的一种楷书字体，其笔法既有篆书遗韵，又有隶书笔意。魏碑的这种有继承又有发展的笔法特点，是中国书法艺术逐步走向成熟的标志。

这一章介绍的魏碑笔法，侧重于对用笔方法的分析。用笔方法在魏楷书中多种多样，有的是基本方法，有的是特殊方法。比如断折的笔法，就属特殊方法，如不细致读帖，恐怕难以发现这种笔法的用意。有些笔法的使用，又同结构有着密切的关系，反映出笔画、笔法在结字中的作用与功能。

学会魏楷书的笔法，对于学习书法至关重要。首先，可以了解魏楷书对先前书体的继承关系，如圆转是篆书的特点，方折在隶书中也大量使用，这些都在魏楷书中得到继承和运用。这说明，魏楷书的笔法不是独创的，而是有出处的，是在吸收了先前书体的科学用笔方法之后形成的。其次，对于抓住魏楷书的书写风格和特点有重要意义。魏楷书毕竟是一种区别于其他书体的楷书，其中有许多显著的用笔特点，如钩笔、捺笔的棱角和写法。掌握住这些用笔特点，对于写好魏碑楷书十分有益。第三，魏楷书笔法十分丰富，体现着变化与创新，对魏楷书笔法进行细致分析和研究，在实践中加强练习，有助于理解书法艺术的奥妙，对于学习其他书体也会有帮助和启示作用。

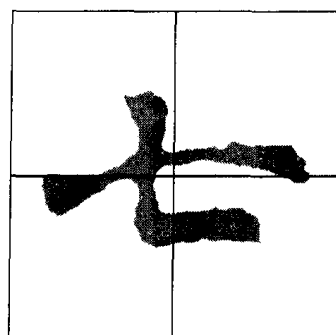
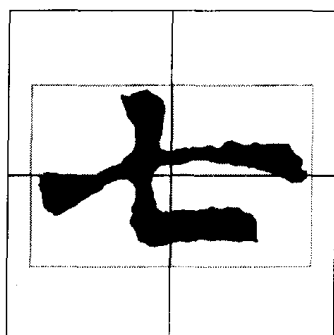
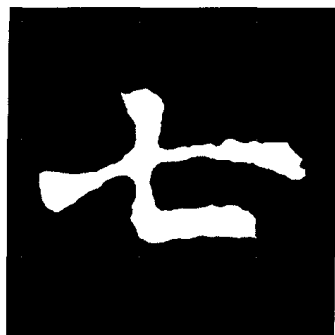
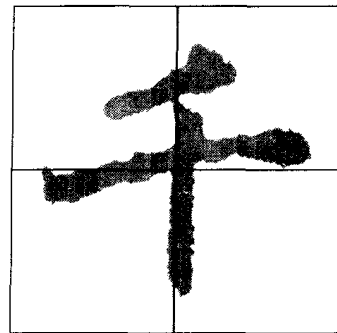
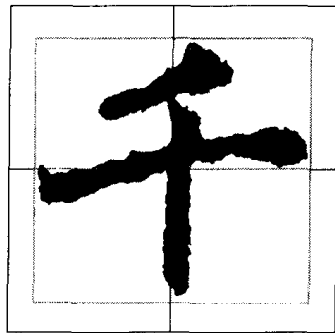
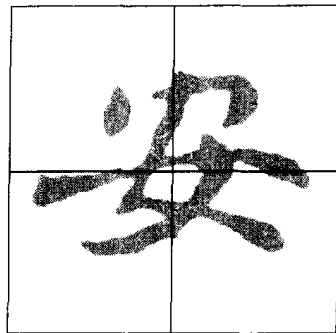
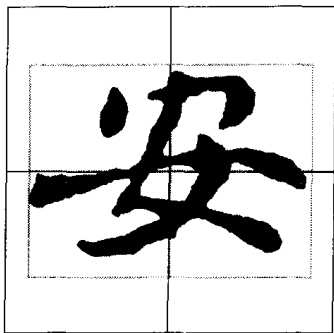
一、方 笔

方笔是魏楷书的主要用笔特点，也是魏楷书的重要笔法之一，方笔棱角分明，内含用笔之法。所谓方笔是指在起笔时通过藏锋、转折、铺毫运笔，在笔画的起始处或收尾处出现见方的棱角。魏碑楷书的方笔笔法，是吸收了隶书的笔法经过改进形成的。方笔这一笔法在横、竖、撇、捺、折、钩等笔画中均有广泛运用。



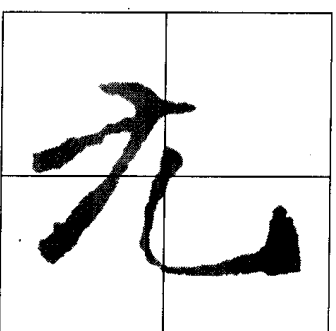
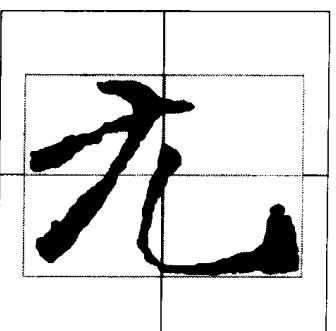
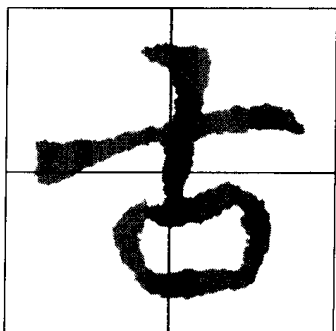
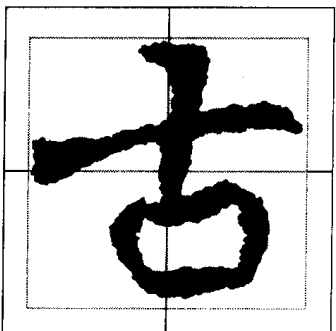
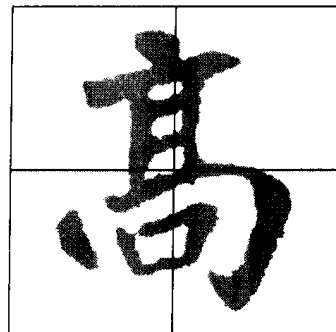
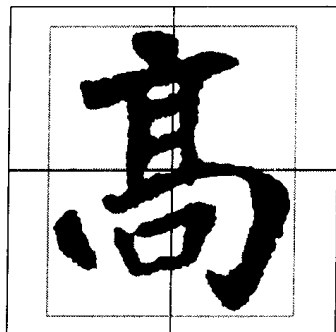
1. 方起方收

方起方收，是指在书写笔画时，起笔和收笔均出方形棱角。如“大”、“丁”字的主横笔，起笔先藏锋，然后向下轻微运笔，接着笔锋转折，铺毫向右运笔，笔画写够长度后，略微提笔向下写出方头，再藏锋收笔。



2. 方起圆收

方起圆收，是指在书写笔画时，起笔出方形，收笔出圆形。魏楷书经常出现方圆互用，这也反映出魏碑的笔法注重变化的特点。如“安”、“千”等字的主横笔，起笔出方后运行至收尾处，不做方收笔的上提动作，而是顺势略向下回锋，回锋时笔毫轻提，以舒缓的动作把笔锋藏住，使收尾出现圆尾的形状。

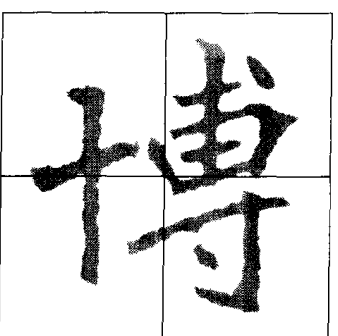
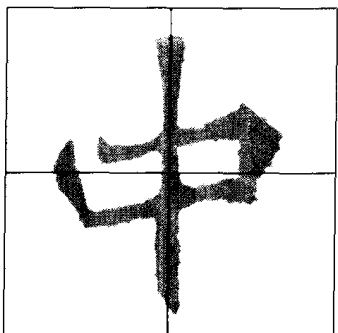
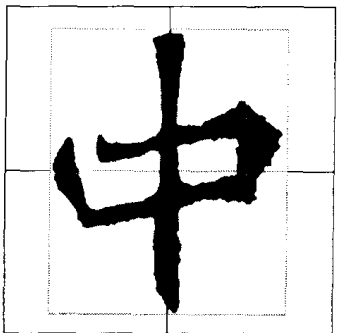
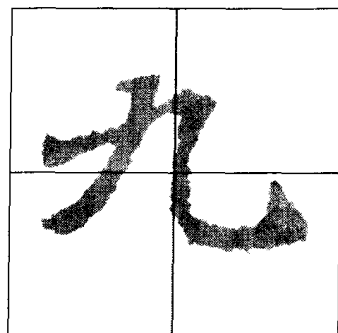
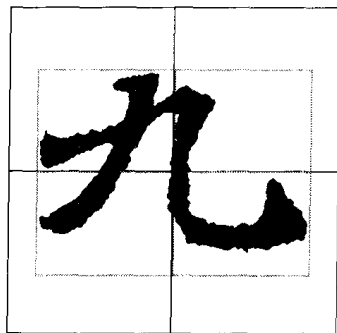


3.方起尖收

方起尖收，是指笔画方笔起笔，收尾处出现尖角。如“高”、“古”字的上横。运笔的特点是起笔出方后，铺笔右行，在收尾处略提笔锋向下，出尖角后轻轻回锋。书写笔画时，交替运用方起方收、方起圆收、方起尖收，丰富了楷书笔法，改变了笔画形态，避免了笔画的雷同。

二、方折

方折是魏楷书在处理横折笔时采用的一种运笔方法。方折的特点有两种：1.在转折处轻抬下按，使转角处出现棱角。如“中”字的第二笔转折；2.横与折笔断开写。如“九”字，第一个横笔向右上拉出后即可轻做一个细小的回藏收笔，然后再另行藏锋起笔，向右下轻按，使横折接合部出现棱角形。



1. 方起方折

方起方折是指横折的横笔在起笔时采用方笔，在转折处采用方折。