

中国书法百字过关 学习方法系列丛书

● 冷望高 著



郑文公碑

二十一世纪出版社
21st Century Publishing House

百字过关

◎ 汉字太多，练字太难，如果只要练一百个字就不难了。
◎ 我们告诉你：只要写好了一百个字，就能写好所有字！



中国书法 百字过关 学习方法系列丛书

百字过关

郑文公碑

◎ 冷望高 著

二十一世纪出版社
21st Century Publishing House



图书在版编目(CIP)数据

郑文公碑 / 冷望高著. —南昌: 二十一世纪出版社, 2007. 1

(中国书法百字过关学习方法系列丛书)

ISBN 978-7-5391-3625-7

I. 郑... II. 冷... III. 楷书—书法 IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第159587号

中国书法百字过关学习方法系列丛书 郑文公碑 / 冷望高 著

责任编辑 章春怡 危晓雯 杨文敏 周士达

装帧设计 揭同元 章 雷

出版发行 二十一世纪出版社(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 全国新华书店

印 刷 江西青年报社印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 3

版 次 2007年1月第1版

印 次 2007年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5391-3625-7

定 价 6.80元

(如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换。服务热线: 0791-6524997)

前 言

中国书法艺术是伴随着汉文字的产生和发展而逐渐形成并走向繁荣的。它有着悠久的历史 and 辉煌的历程，已经成为我们这个伟大民族灿烂文明的重要组成部分。与书法艺术有关的技法、思维、文化等等方面，也直接或间接地影响着中华民族传统文化艺术的其他很多领域。

汉字是构成汉语语言的基本元素，语言是完成学习、交流、传达、创作、记载等等功用的基本工具。汉字书写伴随着人的一生。但是汉字太多，练字太难，这是许多想练字的人们所共有的顾虑。

其实练字并不难，关键在于怎样确立和采用科学的练习方法。本着这一宗旨，我们总结出了一套能够降低入门台阶，缩短练习时间，达到速成目的的习字办法——“百字过关”书法教学法。

汉字虽多达数千，但全部都是由 20 多种基本笔画组合而成，由基本笔画组成偏旁部首，再以十多种结构类型组成所有汉字。如果把基本笔画练好了，汉字就写好了一半。若从所有汉字或某一种古代经典碑帖中选取 100 个字，就能涵盖所有汉字或某一碑帖中的所有字的笔画、偏旁部首和间架结构类型。对这 100 个字进行逐一“过关”练习，便可以基本上掌握构成汉字的所有部件和结构。

写好 100 个字并不难，也不需要花费太多的时间。当这 100 个字“过关”了，便能举一反三，触类旁通，运用已掌握的笔画、偏旁部首和间架结构，自如地组合 100 个以外的字，或某种碑帖中没有出现的字，从而达到把字写好的目的。所以说，只要真正写好了这 100 个字，就能写好所有的字。

写字以及书法学习的最为重要的手段，就是临习古代书法家留下的经典作品。本套丛书从众多的古代碑帖中，涵盖楷书、隶书、行书、魏碑等最常用的书体，精选出 10 种最具代表性的、为历代学书者所公认的作品来进行“百字过关”的详尽讲解。无论一种碑帖的字数多少，只要真正写好了这种碑帖中的 100 个字，就能掌握该碑帖的笔法、结体特点，从而写好这一碑帖中的所有字。在此基础上进行书法创作，也可以达到事半功倍的学习效果。

诚然，写字与书法是两个完全不同的概念。进行书法艺术的探索要尽可能多地研习古代法书碑帖和书学著作，了解书法历史，熟悉当代书法领域的发展状况，才有可能创作出符合艺术发展规律，具有一定个性风格的作品。我们不可能要求所有人都成为书法家，但我们可以鼓励人人都把字写好。

通过“百字过关”书法速成教学法，人人都把字写好的目标是可以达到的。

魏碑概述

魏碑是出现在南北朝时期大量碑刻中独具风格的书体，属于楷书的范畴。

南北朝是我国历史上一个战乱频繁、国家分裂，人民颠沛流离的时代，同时也是民族大融合、文化大交汇的重要历史时期。北魏王朝的建立，使遭到战乱严重破坏的北方经济得以开始恢复和发展，随之也逐步出现了文化的繁荣。北魏的书法艺术就是在这样的历史背景下得到巨大发展的。

这个时期，一方面因为笃信佛教，出现了大量造像刻石，一方面为记颂战事和贵族、功臣生平事迹而立碑之风盛行。北魏孝文帝迁都洛阳后不久，即开凿龙门石窟，雕佛像、刻题记，开创了龙门石窟这一文化胜景。这一时期的碑刻不只是具有碑碣形式的石刻，还包括墓志、塔铭、摩崖、刻经等各种石刻，不但数量多，而且非常精美。北魏这种特有的政治、经济、文化背景，对魏碑书体特点的形成有着直接的影响，故将这一时期所盛行的、具有独特审美意义的书体称作魏碑，或称北魏、北碑。

魏碑书体基本上是沿袭汉碑隶书而来笔法方峻，笔势飞动，点画浑厚，结体自然，气势开张，给人以朴茂生动、拙中寓巧、粗犷率真的美感。是整个楷书发展过程中的勃兴时期，为后来唐楷走向鼎盛奠定了坚实的基础。

魏碑大多不留下书写者的姓名，可见当时民间书法虽然盛行，但书写者不一定具有很高的社会地位，还有许多碑刻出自石工之手，或石工在凿刻时对书写原形在一定程度上做了随意改动，并不完全忠实于原作，损失了笔意却增加了刀痕，于有意无意中创造出了毛笔书写所不具有的独特点画形态。所以不少作品属于书写和石刻二者相结合的共同产物。魏碑以方笔为主，其后经历了一段时期的演变，尤其受到南朝楷书的影响，掺杂了圆笔，于方峻中兼具圆秀，因此，一般将魏碑分为以方笔为主和以圆笔为主的两大类，前者以《龙门二十品》为代表，后者以《郑文公碑》为代表。随着时间的推移逐渐发展到隋唐楷书成熟和完备的顶峰。

《郑文公碑》简介

《郑文公碑》又称“荥阳郑文公之碑”或“魏兖州刺史郑羲碑”。有上碑与下碑之别，后人学习多为下碑。正书摩崖石刻，北魏宣武帝永平四年（公元511年）刻于山东莱州云峰山，计1240余字。石面平整，书刻精致，是魏碑书法艺术的重要代表作品，书写者是郑羲的儿子，时任光州刺史的郑道昭。碑文记述了其父兖州刺史南阳公郑羲的生平事迹和著述。因郑羲的谥号为文公，故此碑称为《郑文公碑》。

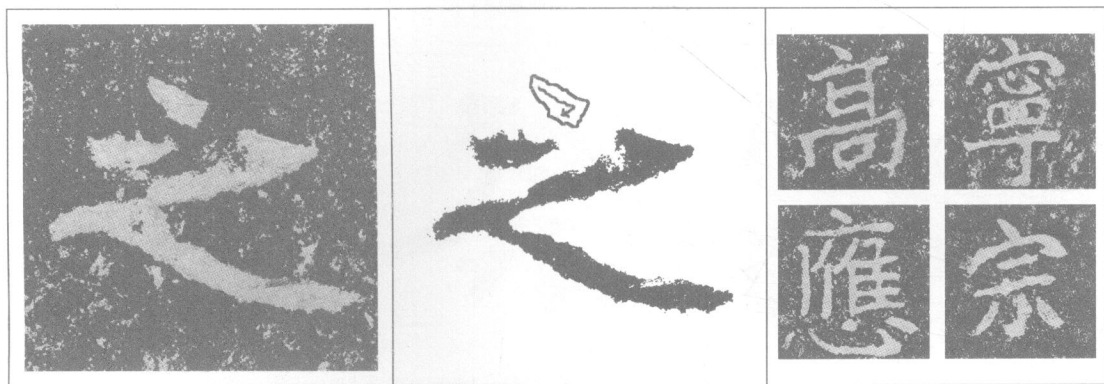
《郑文公碑》集众体之长，有篆书的笔意，隶书的体势，行书的逸趣，楷书的端庄。其用笔，既有篆法圆转形成的圆笔印象，又有隶法方折形成的方笔感觉。是以方笔为主的北魏书体中应用圆笔最多的一种，故方圆兼备，雍容大雅，融刚健、柔美于一炉，为后世所重，堪称不朽之杰作。历代学者给予了极高的评价，是书法学习者最常选用的范本之一。

一、基本笔画练习

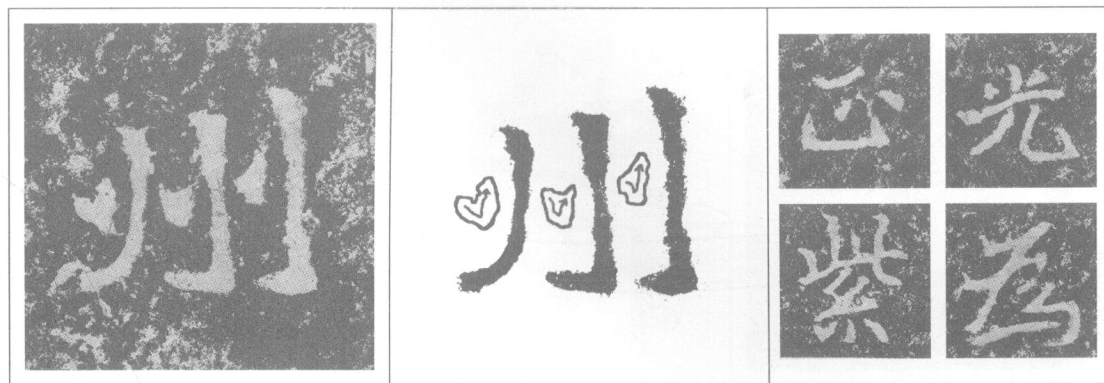
本书是按照现代汉字基本笔画名称进行讲解的，有的笔画名称在古代碑帖中不能找到，笔画形态更是与现代汉字有较多的差别，这就需要指导老师和学习者理解和灵活掌握。

因为魏碑书法所产生的时代离我们较为久远，笔法也与使用时期较长的规范楷书多有不同。为了更好地理解魏碑的用笔，在练习《郑文公碑》之前，如能在唐楷（如颜体楷书）上下一定的工夫，则会获得更快的进步。

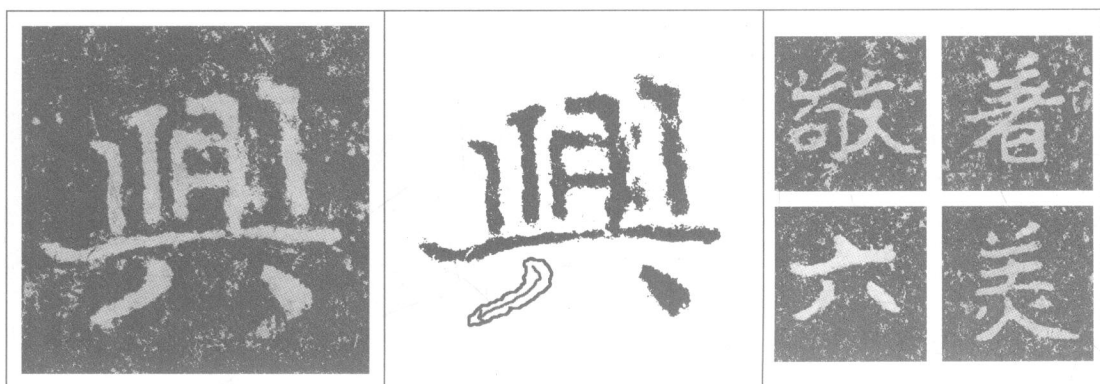
按照讲解进行基本笔画练习的同时，应注意偏旁部首和字形结构的练习，这样会更容易向下一步练习过渡。反复练习并使每个基本笔画逐一“过关”，然后运用已掌握的基本笔画组合没有练习过的新字，从而扩大学习成果。



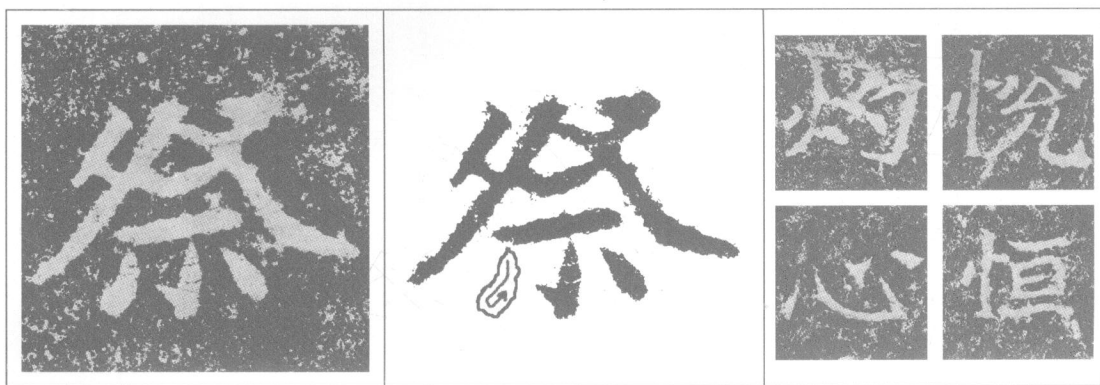
斜点多出现在字之上部，下笔轻，行程短，渐渐加重。运笔要有方折感，收笔时笔锋折向左下但不出锋。



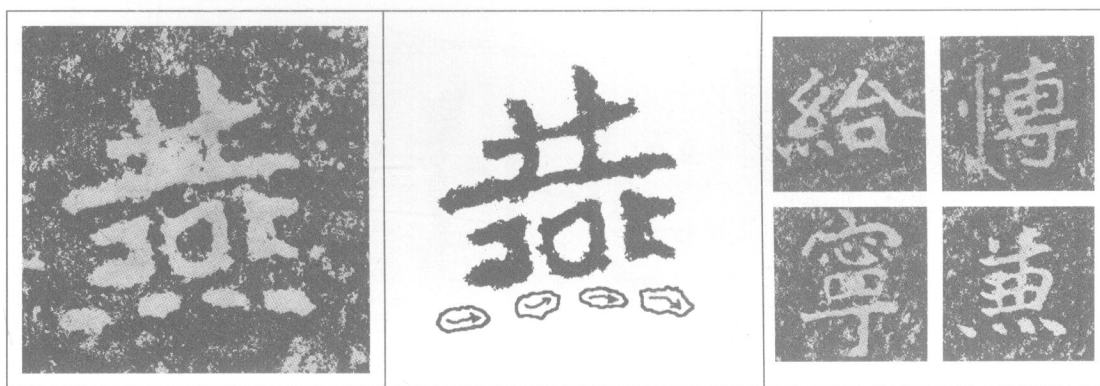
挑点在魏碑中应用较多，呈三角形。斜向下笔，稍顿笔后即折向右上方短促出锋，锋尖指向下一笔画的起笔。



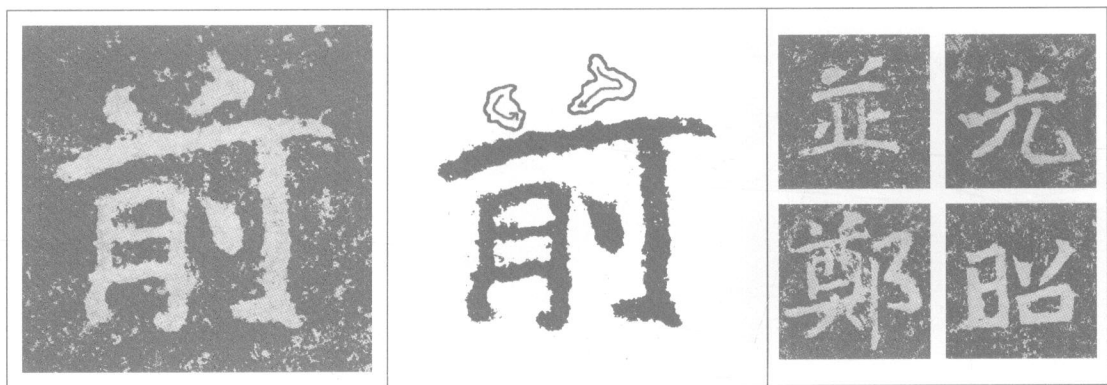
撇状点类似短撇，是《郑文公碑》中较有特点的笔画形态。下笔稍顿增粗，多形成较明显的弯头，接着转向左下撇出，长短不一。



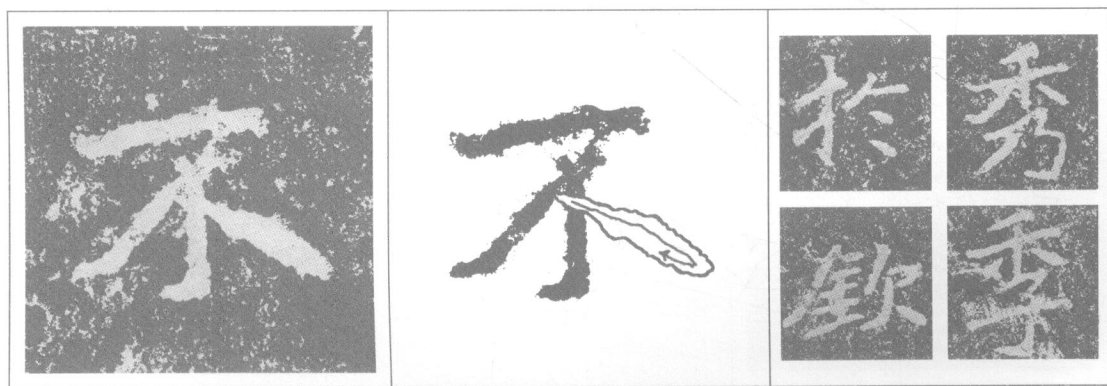
这是左斜点，起笔轻，笔尖着纸后向左下行并渐加重，再轻顿笔向右上回锋，这种形态的点多出现在字的左下方。



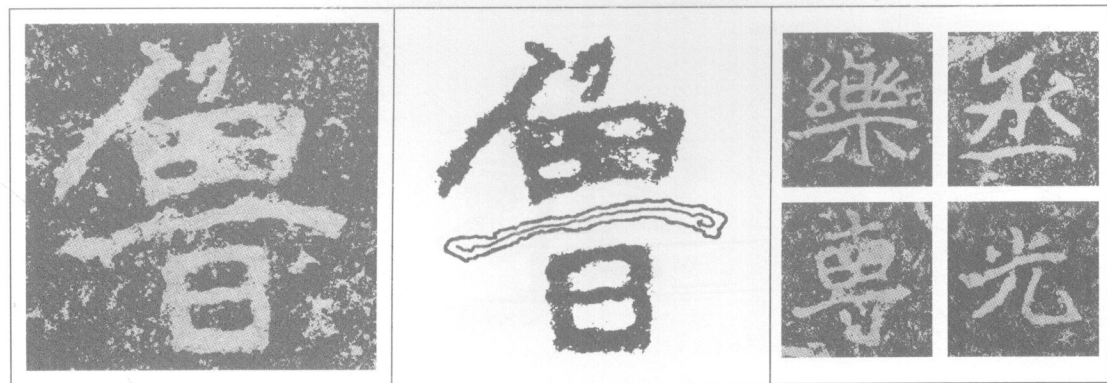
这是较短小的点，或呈斜向、或呈水平、或稍呈挑状。起笔后接着即是收笔，不拖沓，虽行程极短，但也应有笔锋的内部运动才能塑造成点的应有形态。



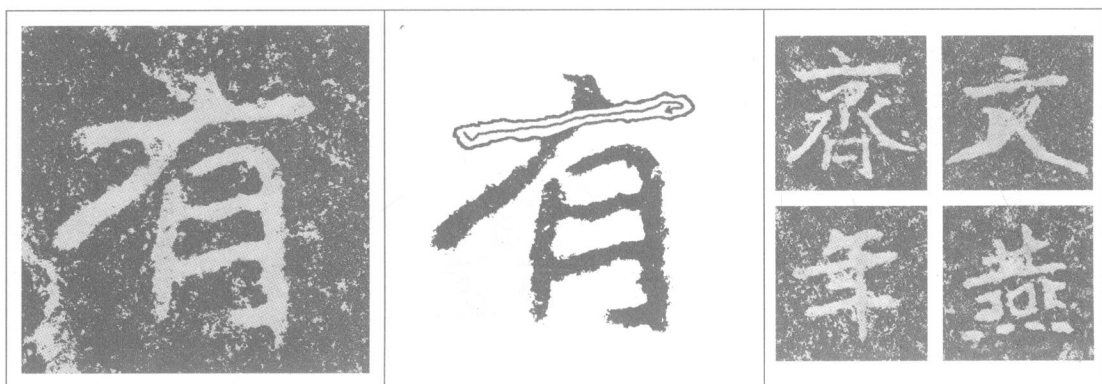
这是左右两两相对的点，左点略小，或斜或挑，收笔倾向于右点起笔。右点为撇状，或长或短，两相呼应。



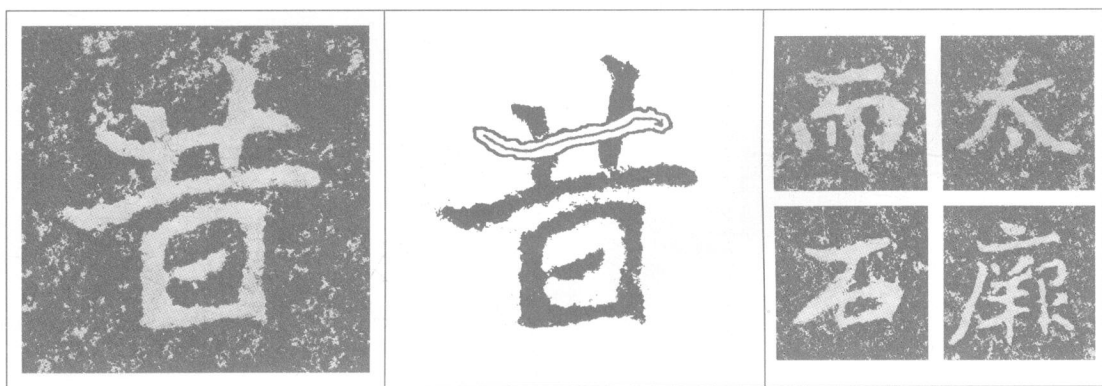
长点又称反捺，在现代汉字中写为短捺。起笔轻，向右下或向右横向行笔，至尾端稍顿笔回锋。



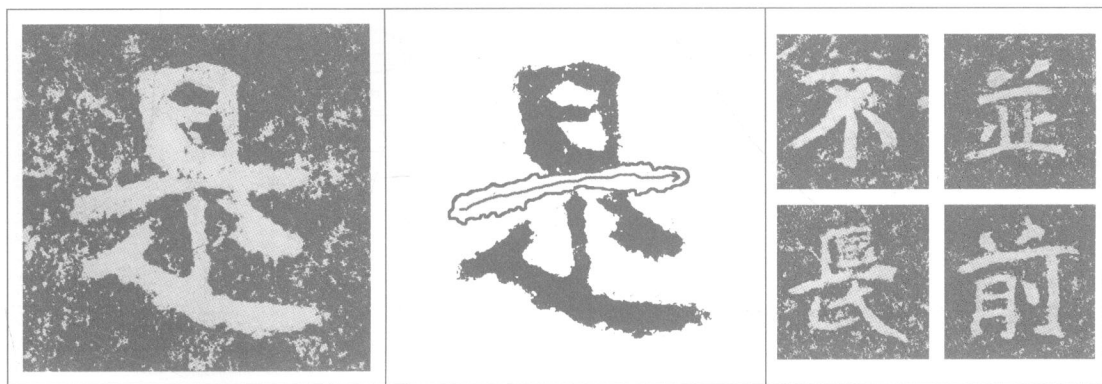
这是有波折的长横，是《郑文公碑》中具有特点的笔画形态。起笔稍顿形成含蓄的弯头，右端下沉，回锋收笔。线条较匀称，有平缓而柔和的弯曲。



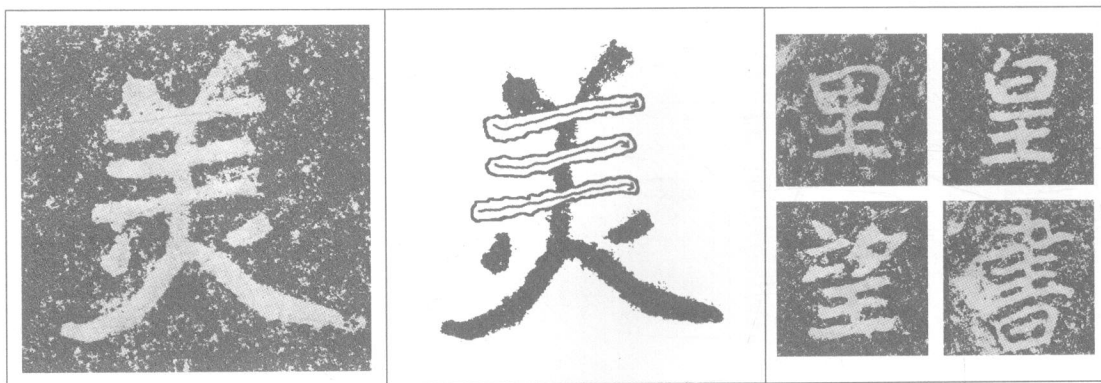
这是平直的横画，起笔轻顿笔但不形成明显弯曲。收笔轻顿回锋也不明显增粗，整个线条厚重挺拔，仍应平直，并有细微的内部变化，避免僵硬。



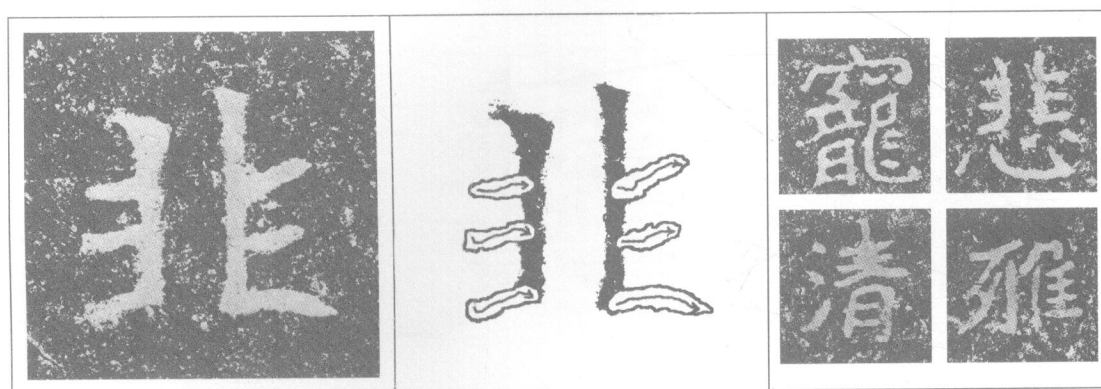
这种横弯向上方，多出现在较短的横画。起笔即向下沉，接着转向横行，至右端稍向上斜后轻顿收笔。



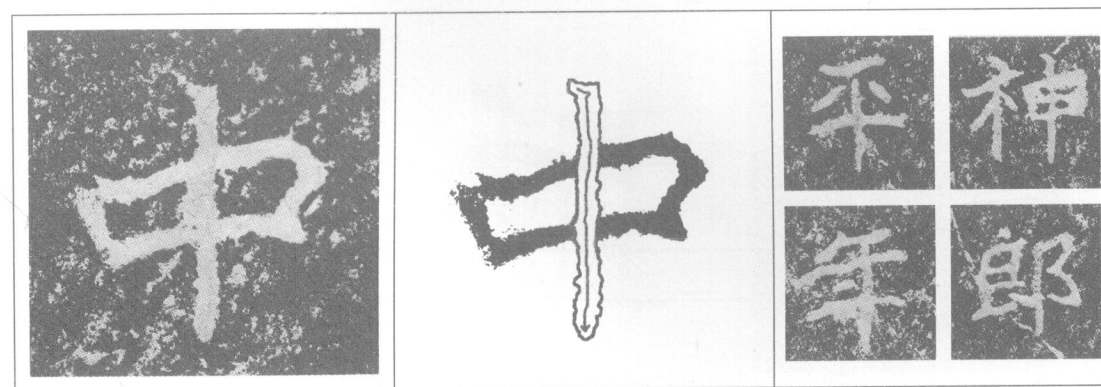
这是弯向下方的横画，起笔轻顿接着右行，至中部渐向下微弯，轻顿回锋收笔，两端均圆浑含蓄。



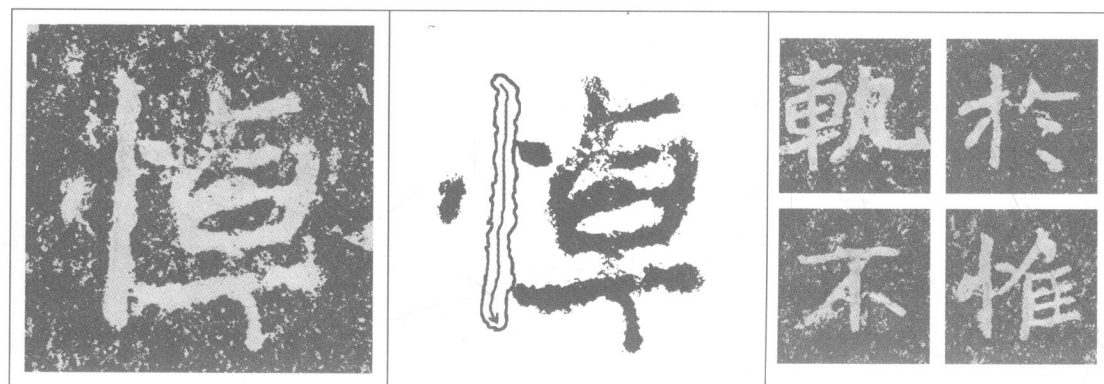
短横有较平直的也有微弯曲的，有上仰的也有下俯的。起笔藏锋，收笔回锋，皆含蓄内敛，也属于“圆笔”一类，然于柔美之中蕴含着劲健。



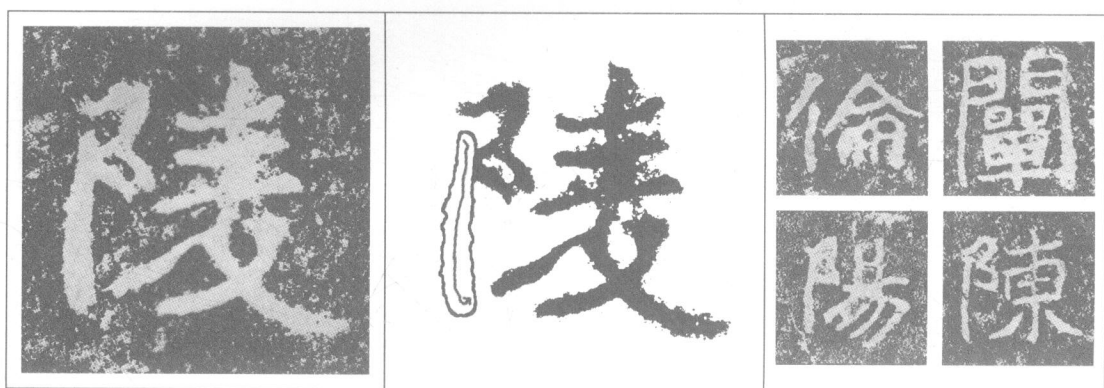
更短的或各种形态的横画变化较多。有起笔和收笔的变化，有倾斜度的变化，有长短的变化，有的甚至与点的形态难以区分。



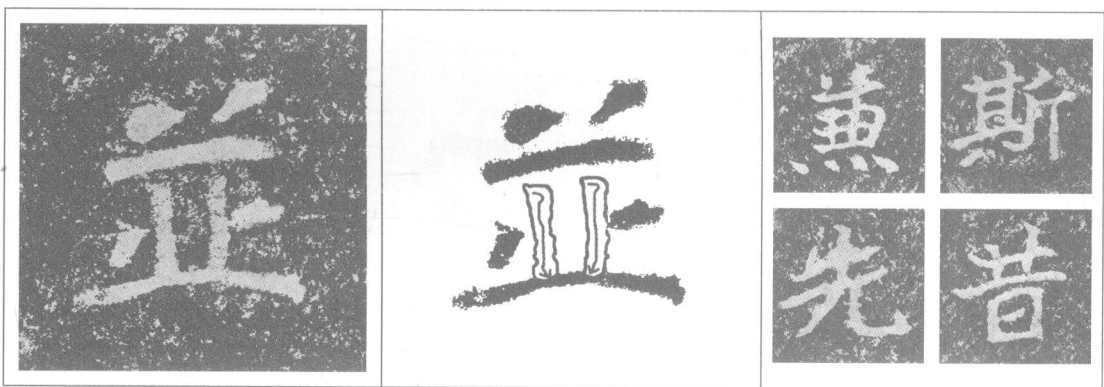
这是向下出锋的长竖，多应用在字的正中。笔尖斜入纸稍顿笔，多形成方峻的上端，接着向下行笔，保持笔力稳健，至下端提笔出锋，末端仍应饱满。



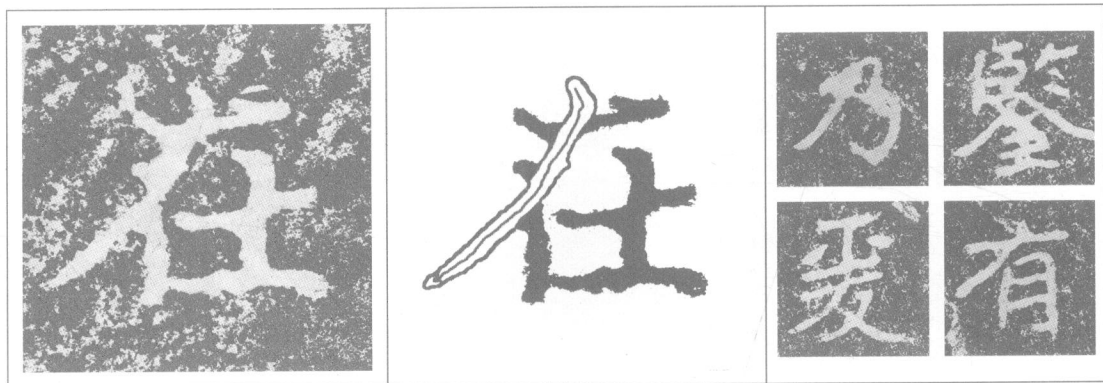
这是下端收笔不出锋的长竖。起笔和上中段的写法与上一种长竖相近。至下端仍保持笔力并稍顿笔回锋向上，使下端饱满而圆钝。



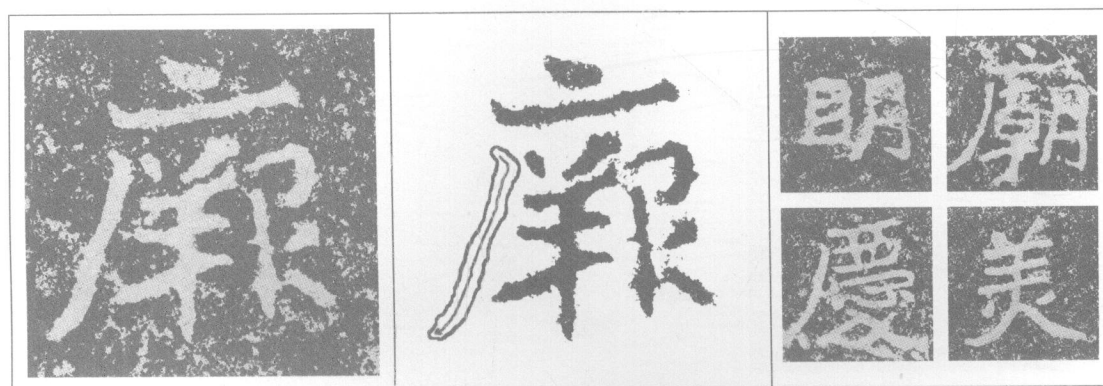
这种长竖稍向左凸而呈一定的弯曲，出现在字之左侧。起笔较轻，逐渐加重并稍向外倾斜，至中段再稍向内，至下端轻顿笔回锋。



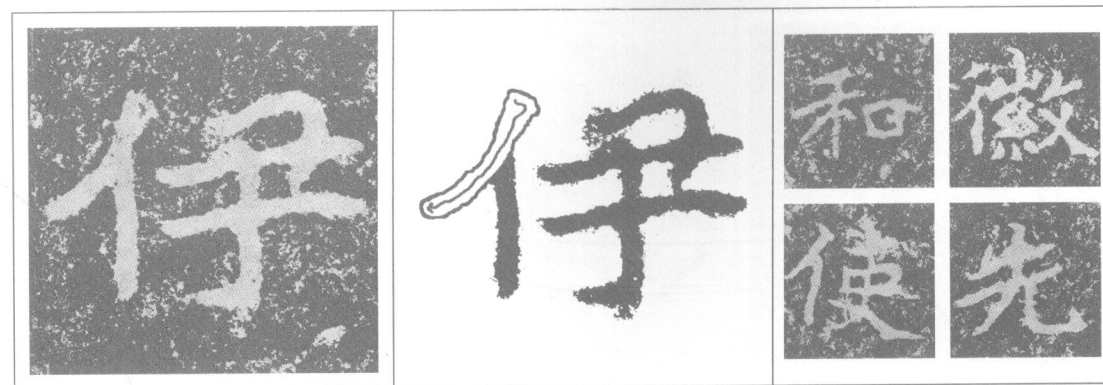
短竖的起笔与长竖相同。多顿笔呈方峻笔端，常因所在部位的不同而有一定的倾斜，下端多与其他笔画相接而隐于其中。



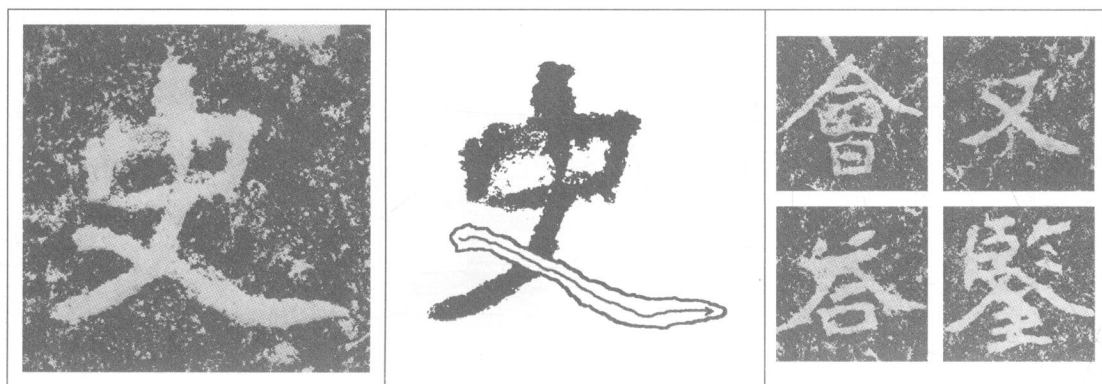
斜长撇起笔轻顿，形成稍弯的画端，接着转向左下行笔，至左下端缓慢提笔出锋，尖端饱满。有的还驻笔成圆浑的末端，中部稍弯而有力。



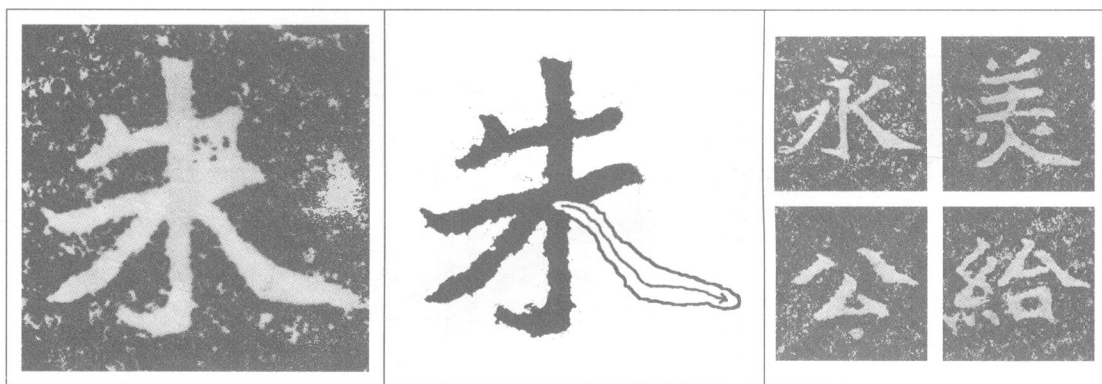
直长撇与斜长撇的写法类似，较为纵向。中部有的较直，有的弯度较大，起笔多顿笔成弯头，收笔也应饱满充实。



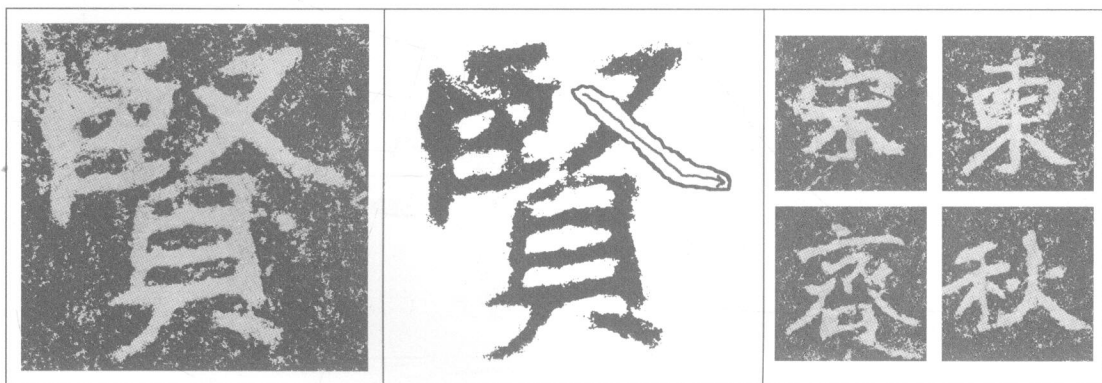
短撇变化较多，长短差别较大。有的短成与撇状点难以区分，起笔和收笔与长撇类似，极短的短撇呈三角形，出锋较尖细。



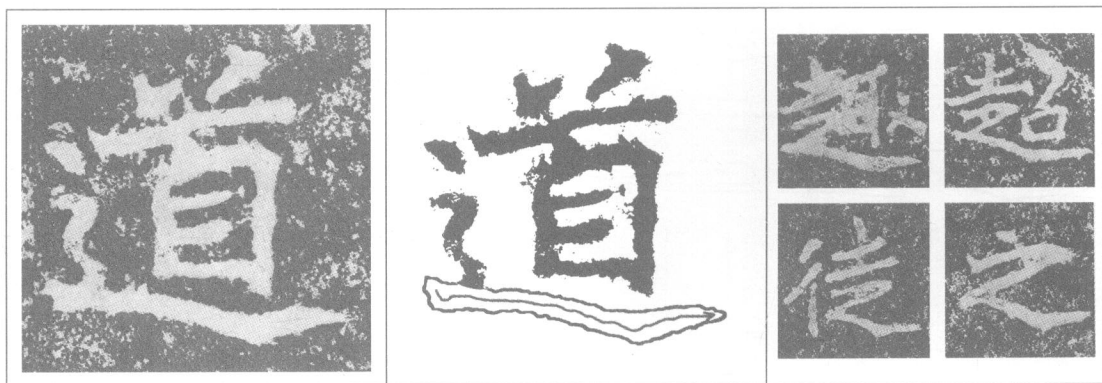
长斜捺有明显波折，这是属于平缓婉转的一类，是“圆笔”的体现。起笔轻顿而形成小圆头，平缓而微弯地向右下行进，至右段稍用力下沉后，向右伸出锋。



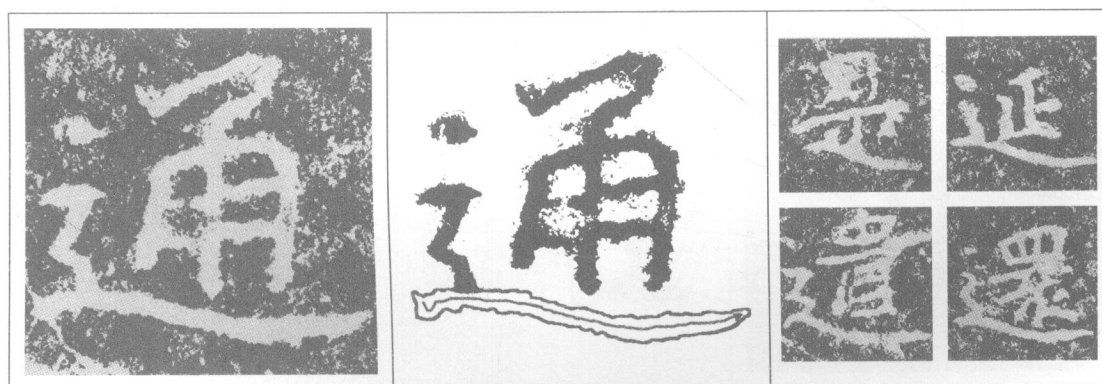
这是较方折的长捺，起笔轻，向右下行进中渐渐加重并形成一明显方折的折角后，再渐渐提笔向右出锋，是方笔的应用。



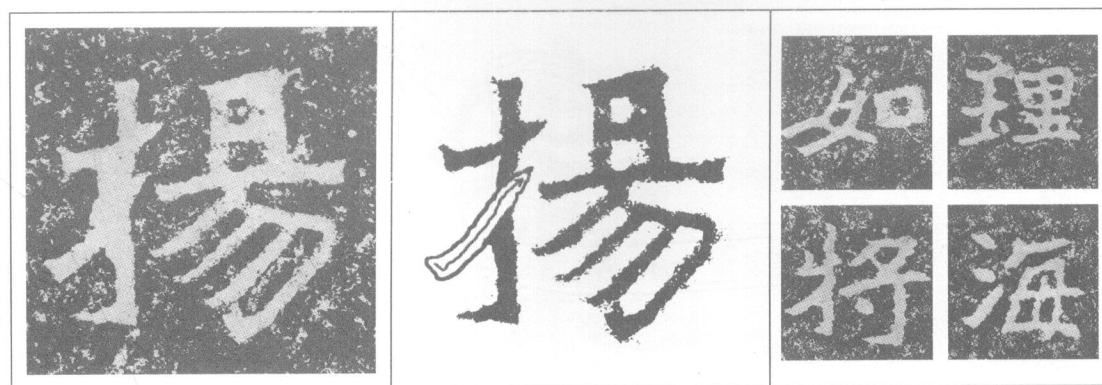
短捺较为简约，行程短，弯曲与波折不甚明显。起笔自然而少顿，收笔出锋处也宜含蓄而充实。



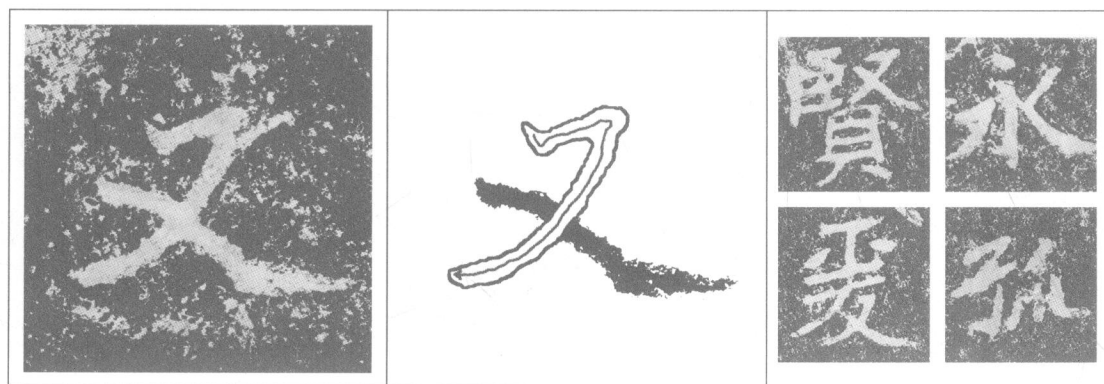
这是方峻的平捺，起笔顿笔呈方头。接着向右并稍向下劲挺行笔，至近于右端处顿笔，形成明显折角后再向右渐渐提笔，尽量伸展出锋。



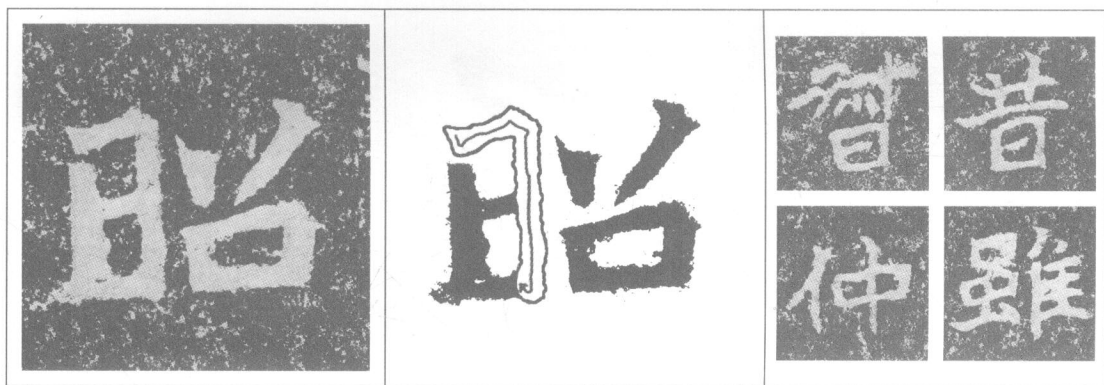
这是较圆转的平捺，起笔轻顿呈圆浑的画端后接着右行，并稍向下沉。至中段变为水平后向右极力伸展出锋，弯曲平缓而自然，不形成折角。



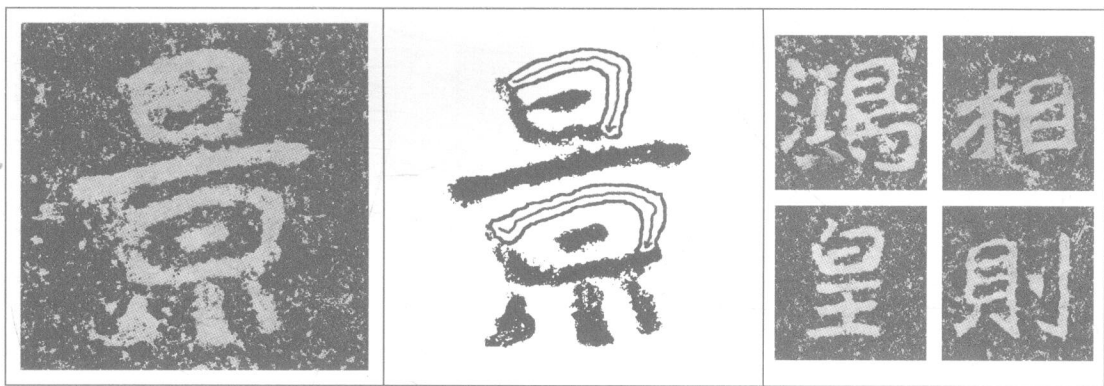
提的长短和倾斜度因所在部位不同而有较大差别。起笔多顿笔形成方折的画端，接着向右上出锋，有的较平而与横画相近。



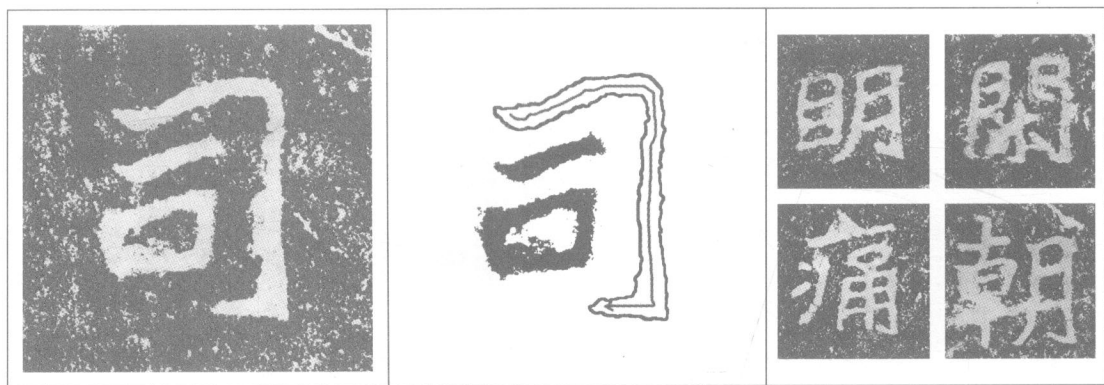
横撇为短横与撇的组合，短横较长的，起笔处顿笔形成方折的弯头，横线极短的，则起笔处不顿笔。折角方中有圆，用笔提按和棱角不明显。



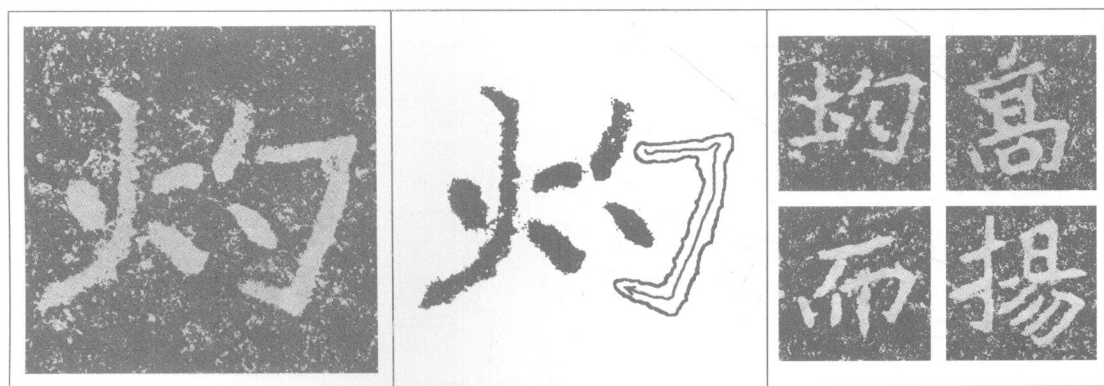
这是方笔横折，起笔处顿笔成方头，折角也为棱角突出的方折状。两线段均厚重踏实，没有粗细差别。



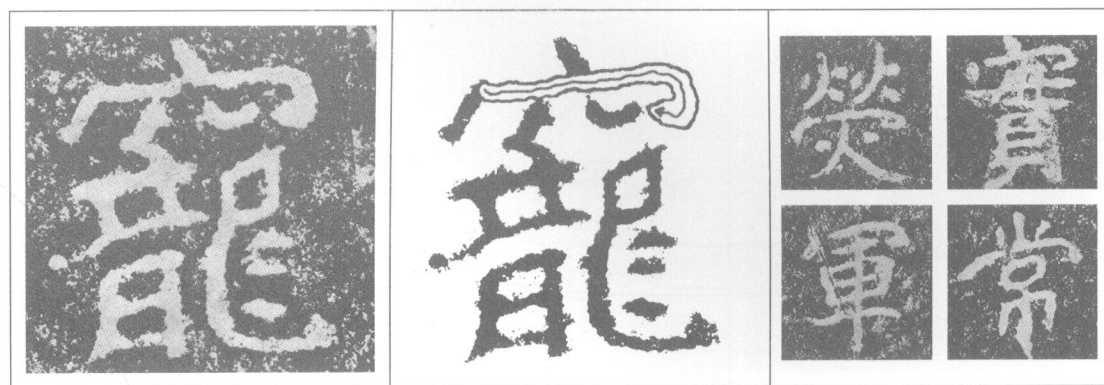
这是圆笔横折，起笔轻顿，画端或圆浑或隐于其他笔画之中。线条圆转，两线相接处转而不折，不形成明显的棱角。



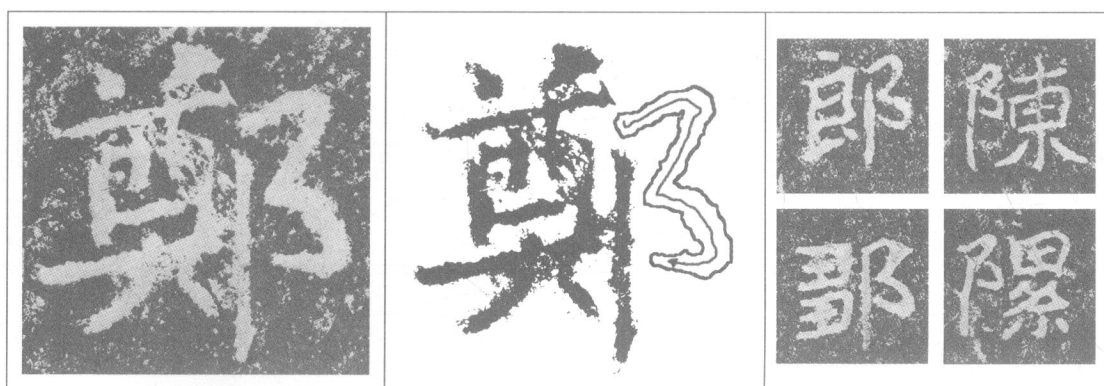
这是近于直角的横折钩，即折后纵向线向下垂直。横线段或呈一定的波折状，或平直，或短而向上微凸，折角方中有圆，下端钩处形成方角后向左较平钩出。



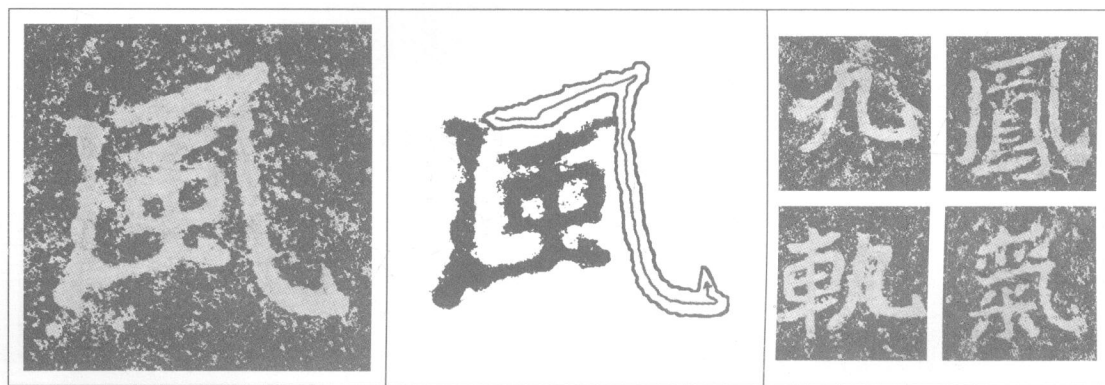
这是近于锐角的横折钩，即折后纵向线向内倾斜。横线段有的短而倾斜，折角有方有圆，或方圆兼备，下端也多形成方角后向内上钩起。



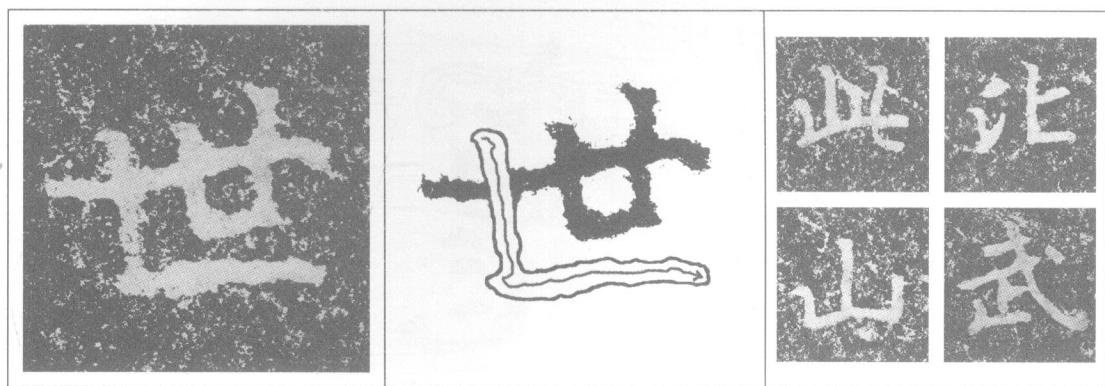
横钩的写法很独特。横线长且呈一定的弯曲，至右端弯向外下再向内或内上钩起，转而不折，与其他碑帖中的横钩明显不同。



横撇弯钩是左右耳旁中的笔画，在左耳旁中跨度较短，在右耳旁中跨度较长。短横线向上斜，接着连续转折，线条较匀称，转折感明显但折角不甚突出。



横折弯钩跨度大，横线段向右上明显倾斜，折角多为方折并呈锐角。折后纵向线边下行边弯向右，再顿笔形成棱角后向上钩起，线条遒劲挺拔，方中寓圆。



竖折两线的长短和倾斜因所在字的部位不同而差别较大。竖线写到折角处多将笔锋向左摆再顿笔写横向线，形成明显突出的折角，有的折角也较平缓。