

杨再春 主编
双名：书法视听讲堂

魏

张猛龙碑

碑楷书

结构与章法

弓超◎主讲



名帖解析图书
名家讲座光盘 (书+碟)
免墨水写折页

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”书法视听课堂

(名帖解析图书 名家讲座光盘)

魏碑楷书

張猛龍碑

结构与章法

弓超 编著

“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
北京体育大学音像电子出版社

策划编辑 董英双
责任编辑 董英双
审稿编辑 李 飞
责任校对 董英全
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

魏碑楷书《张猛龙碑》结构与章法/弓超编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2012. 10
ISBN 978 - 7 - 5644 - 1178 - 7

I. ①魏… II. ①弓… III. ①楷书 - 书法
IV. ①J292. 113. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 255413 号

魏碑楷书《张猛龙碑》结构与章法

弓超 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www. bsup. cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/16
印 张 6. 75
插 页 免墨水写练习折页
光 盘 名家讲座 VCD 教程

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 22. 00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

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。

每册书后附8开免墨水写练习折页，并精心设计了九宫格与米字格相结合的界格，这种界格可为读者在临写时对字的笔画和结构安排提供参照，对初学和提高书法临写水平有较大帮助。免墨水写纸（布）具有宣纸的书写效果，可重复临写，既能节省临写费用，还能提高人们学练书法的兴趣。

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 偏旁结构 162 讲	5
第2课 独体字结构 21 法	25
第3课 合体字结构 42 法	35
第4课 特殊写法 81 例	51
第5课 临写解析 102 字	63
第6课 魏楷书章法 37 例	83
《张猛龙碑》书法鉴赏	iv 6 26 34 36 52 62 64 82 84
书法小百科	
免墨水写练习折页	

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，您将会得到趣味昂然的交谈，乐趣无穷的练习，还有等着您的收获。

主持人：老师，魏碑是一种有什么样特点的书体？

老 师：魏碑是指我国历史上南北朝时期北朝的碑版，尤其是指北魏的文字刻石。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。

魏碑是汉代隶书向楷书转变时期的书体，其意态奇逸，结构天成，既有汉隶之余韵，又开唐楷之先河，有很高的艺术价值。自清至近、现代以来的书家，均十分推重魏碑。

主持人：刚才您说了，魏碑主要是指北魏时期的文字刻石。那在众多的北魏刻石中，哪些碑刻最为著名，或者说学习魏碑，具体选择哪个碑为最好。

老师：魏碑的种类众多，数以千计。当然，艺术水平也是良莠不齐的。但大家公认的精品之作当有《张猛龙碑》、《郑文公碑》、《刁遵墓志》、《崔敬邕墓志》、《张黑女墓志》、《石门铭》、《龙门二十品》中的《始平公》、《孙秋生》、《杨大眼》、《魏灵藏》四品，以及元氏墓志等等。《张猛龙碑》以方笔为主，《郑文公碑》以圆笔为主。这两个有代表性的碑刻，应当是学魏碑的必写之碑。

主持人：您刚才例举的碑版中，提到一些墓志，墓志是怎么回事？

老师：墓志简单讲是指埋在墓穴里的刻石。墓志本是汉族人的民俗，但在南北朝时，因为南朝禁碑，而北朝无此禁令，所以北朝墓志最多。墓志由于长期掩埋于地下，受人工损坏及自然剥蚀少，故而保存较好。墓志在魏碑碑版中占有重要地位，出现了许多杰出的作品，刚才提到的几种墓志算是上乘之作。顺便还提一下，北朝碑刻中，还包括摩崖石刻，比如上面提到过的《郑文公碑》、《石门铭》就属这一种。摩崖石刻是书者选择质地好的山崖石壁，在上面镌刻的书法字迹。相比之下，摩崖石刻作品字形较大，气势磅礴，但受到自然风化的侵蚀比较严重，有些地方已看不出字迹。选碑刻学习书法，也要选择那些字迹、字口清晰的来学。

主持人：魏碑楷书在笔法上有哪些特点？

老 师：在魏碑楷书碑刻中，我以为主要有四种基本的笔法：一是方笔。方笔是指笔画见棱见角的用笔，以《张猛龙碑》最明显。二是圆笔。圆笔是指笔画头尾出现圆形笔迹，这种笔法以《郑文公碑》为典型。三是方圆结合型。即笔画方圆笔交替使用。这类碑刻以《刁遵墓志》为代表。第四种是指一部分碑刻，尤其是在墓志书法中，常见以尖笔做起收笔，尖笔笔法在一些字形小的石刻中常有，但写大字不宜使用。

主持人：魏碑书体是怎样反映对隶书、篆书的继承关系的？

老 师：刚才谈到笔法，讲了四种基本的笔法。应该说，魏碑对篆书、隶书的笔法继承了很多。比如方笔是隶书书写的笔法，魏碑继承了。圆笔是篆书的笔法，魏碑也常使用。此外，在一些具体的点画形态和结字方式上，魏碑楷书也对隶篆加以吸收，如果你仔细地加以观察，就会发现这方面的因素。

主持人：老师，在临习碑刻时，我们初学者要注意哪些问题？

老 师：一是要力求临准，临写的准确。二是只写一种不行，要多写几种碑本，“临百碑自成一体”。学习书法不象学习其他门类的艺术，很快就能学会，而书法需要长期的努力，其中还有知识学问、传统文化的修养。即使从写字层面，从技术层面上说，也要多年苦练才能掌握。因为字的书写千变万化，汉字数量多，写法也多，书体也多，全面

地掌握关于书写汉字的学问，涉及的学问面很广。我们学习书法，要树立长久学习的恒心，才能学好。

在初学时，要尽可能将碑上的字记住，逐渐达到背临。同时，在写上一段时间后，可以用碑字风格进行创作，先写几个字，几行，再写几十字，上百字，乃至书写些篇幅长一些的优秀古文。

主持人：《张猛龙碑》有些什么特点？

老师：《张猛龙碑》用笔以方为主。这个碑是十分精彩的。

我们现在使用的印刷体魏碑，就是在《张猛龙碑》等几种魏碑石刻的基础上改进而来的。如果说概括特点，我觉得有这样几方面：从字型上看，纵势、横势的特点突出。也就是说，字型或长或扁，大起大落。不象有些唐楷书，总体都是长型、方型。从笔画关系上看，突出强调主笔的作用，大横大竖明显。另外，要注意魏碑楷书中，横一般都有右扬的角度，竖笔在直中有曲，因此在书写时，要注意打破传统的“横平竖直”的概念。从结构上看，《张猛龙碑》的笔画搭配关系经常出现欹正关系，这就是魏碑的特点。

为了使书法爱好者进一步了解魏碑的艺术风格，这里我把清代崇碑大师康有为对魏碑的概括送给大家：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。

偏旁结构 162 讲

偏旁部首是中国汉字的重要结构单位。在学习书法时，掌握好偏旁部首的写法十分重要。在练习时，要注意这样几个问题：1. 要善于掌握和了解偏旁部首的基本写法。基本写法也叫规范写法，这一点笔者以为要依照《新华字典》的写法为好。2. 要学会多种处理方法，也就是说，同样的偏旁部首，在不同字的组合中，要写出不同特点，使之不雷同。3. 碑帖中，有些异体写法和省减笔画的写法，要通过学习逐步掌握。

这一课中，根据偏旁部首的写法和结构特点，初步排队做了同类对比。在练习偏旁部首写法时，要注意在写“字”中练习，不可孤立去写某个偏旁部首。相信大家在学习中，不断开动脑筋，举一反三，定会有所收获。



魏碑楷书（拓片）

言字旁

“言”上点要斜，首横要长，“口”左窄右宽。

双人旁

“彳”首撇短，次撇长，竖画靠内。

单人旁

“亻”撇要厚重夸张，竖从撇的腰部起，要细。

詳

像

備

尸字框

“尸”起笔要向右移。长撇要有弧度。

广字框

“广”首点右移，横约 10°，撇变竖钩。

病字框

“疒”首点右移，横右扬 10°，撇似竖笔，两点分开。

屋

府

痛

宝盖头

“宀”首点右移，横右扬角度要小，横钩先提后按。

平宝盖

“冫”横要平，横折笔要抬肩。

穴宝盖

“穴”夸张点，首点正，左点斜，横钩方。

守

軍

窮

◆ ◆ 书法小百科 ◆ ◆

《论书剩语》（节选）（清·王澐）：

用 墨：墨须浓，笔须健。以健笔用浓墨，斯作字有力，而气韵浮动。（注：作字要重视墨法。墨淡伤神，墨浓迟涩。要适中为好。）

草字头

“艹”两短横大致在一条线上。两竖间距分开，左低右高。



草

竹字头

“竹”笔画不宜重，两横画大致在一条线上。



篇

六字头

“亠”首点要斜，横右扬角度稍大并粗重。



玄

三点水

“氵”要写出轻重主次。



温

水字边

“水”左撇收敛，右捺伸展。



咏咏

竖心旁

“忄”左点重右点轻，竖高抬并写短。



恃

人字头

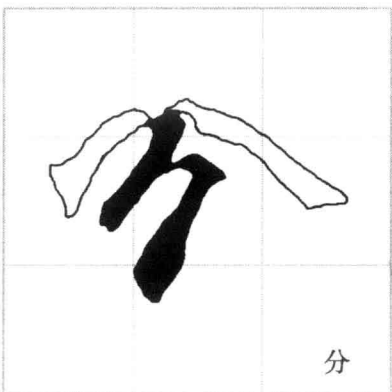
“人”撇捺可接笔亦可分开，夹角90°，撇低捺高。



金

八字头

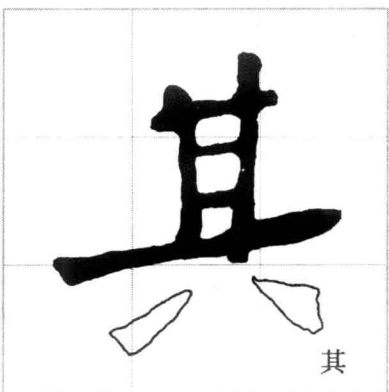
“八”收撇放捺，要写得宽展。



分

八字底

“八”左点低、右点高，点尖对上竖尾。



其

◆ ◆ 书法小百科 ◆ ◆

临 古：

“自运在服古，临古须有我。”两者合之则双美，离之则两伤。（注：学书须依古法，临古须自有体会。要处理好学古人和加以融汇的关系。）

木字旁

“木”横右扬15°，竖从横右部下。撇与右点对头。

松

木字底

“木”在底横宜平，点左低右高。

葉叶

羽字底

“羽”左小右大，点与竖连与不连有所区别。

翦

禾木旁

“禾”横右扬角度大，竖右斜。撇直。

秋

禾字头

“禾”首撇宜平，横右扬，撇捺变点。

秀

长字边

“长”中横长，上竖对下竖，捺伸展。

張张

绞丝旁

“纟”撇折平行，下三点呈放射状。

終終

绞丝底

“糸”撇平行，竖稍长，两点写厚。

素

皿字底

“皿”横折右扬，底横宜平，内中两竖要细。

盡尽

临古：

临古须是无我，一有我只是己意，必不能与古人相消息。（注：临古有我和无我是两种境界。初学要无我，有一定基础后需逐步有我。）

日字旁

“日”与右部组合宜靠上，两竖不可长。



曜

日字头

“日”上宽下窄，横粗细变化。



是

日字底

“日”在下要写小写稳，笔画不宜粗重。



春

月字旁

“月”要写窄，横均匀分布。



腾

月字边

“月”左竖撇稍直，横折右扬角度大。横与竖连与不连。



明

肖字底

“肖”与雨点借用。“月”不宜写宽。



霄

双耳旁

“卩”与右部组合上部宜取平，第一折长，第二折曲。



陽阳

双耳边

“卩”在右宜低于左部。第一折长，第二折曲。



都

单耳边

“卩”宜靠右下，横折右扬角度大，竖长。



節节

◆ ◆ 书法小百科 ◆ ◆

临 古：习古人书，必先专精一家，至于信手触笔，无所不似；然后可兼收并蓄，淹贯众有。然非淹贯众有，亦决不能自成一家。若专此一家，到得似来，只为此家所盖，枉费一生气力。