

萧华书法大教室精品教材系列

北魏张猛龙碑入门十六讲

萧华著

清华大学出版社·北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

北魏张猛龙碑入门十六讲 / 萧华著. — 北京：清华大学出版社，2018

（萧华书法大教室精品教材系列）

ISBN 978-7-302-48891-0

I . ①北… II . ①萧… III . ①楷书－书法－教材

IV . ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 287714 号

责任编辑：宋丹青

封面设计：傅瑞学

责任校对：王荣静

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：http://www.tup.com.cn，http://www.wqbook.com

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：博海升

经 销：全国新华书店

开 本：260mm × 370mm

印 张：4.5

版 次：2018 年 1 月第 1 版

印 次：2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价：38.00 元

产品编号：076863-01

目 录

我的教学体会（代序）	002
张猛龙碑	005
第一讲 书 法 常 识	006
第二讲 横竖撇捺行笔图	008
第三讲 点 行 笔 图	010
第四讲 折钩行笔图	012
第五讲 横竖入字练习	015
第六讲 撇捺入字练习	016
第七讲 点入字练习	017
第八讲 折入字练习	018
第九讲 钩入字练习	019
第十讲 结构之疏密关系（一）	020
第十一讲 结构之疏密关系（二）	021
第十二讲 结构之平衡关系	022
第十三讲 结构之对称关系	023
第十四讲 结构之收放关系	024
第十五讲 临 帖	025
第十六讲 创 作	027
学生临写示范	028

我的教学体会

（代序）

书法，关键是“法”，即掌握学习书法的正确方法，也是学习古人的笔法。没有规矩，难成方圆。得法者，方可由技入道，登堂入室；不得法者，仅止于自娱自乐而已。

我从小喜爱书法，从事书法工作三十多年，是当代书法大家李铎先生的入室弟子，曾在专业的书法媒体领域工作过十年。由于报社经常要参加一些全国性书法比赛、展览、夏令营方面的书法活动，因而有机会接触到全国各地的书法老师和他们的学生，由于老师书法水平的差别，所带出来的学生的巨大反差在那时给我留下了特别深刻的印象。感觉很多书法老师是闻疑称疑，得末行末，在误导学生，甚至有些老师传授错误的书写方法和思想，有的会让学生一辈子受害，使学生在日复一日、年复一年的学习中重复错误。从那时起，我就动了念想，自己开班授课，把我所理解的正确的书法学习方法教给那些想学习书法的朋友们。2004年，我来到北京大学读北大首届书法研究生班，有幸留在北大书法研究所王岳川所长身边，一直从事书法教学工作，并于二十年前在北京如愿以偿地开办了一个我自己的书法工作室，开始传道、授业、解惑。

我所理解的正确的书法修习方法应该是首先要有一个正确的姿势，包括坐姿、站姿、拿笔的姿势。有些人以为写字讲姿势是多此一举，写好就行了，至于歪着、拧着、驼着写都无所谓。我认为那样很不雅、不美，缺少气象。因为写字写的是一个人的精、气、神，正确的姿势应该是很优雅的，气定神闲、从容不迫。另外，要先写大字，再写小字；先写毛笔字，再写钢笔字。为何要先写大字再写小字呢，因为你先写小字，习惯了，将来要想把字再写大，就很不容易了。就好像你是一个村支书，管三五百人可以，但要你管一个省，管几千万人，你就不知所措，无能为力了。而先写大字，再写小字，你就像会驾驶公交车的司机去开小汽车，就很简单了。那为何不先练钢笔字再练毛笔字呢？因为根据以往的经验，练好了钢笔字的人90%不一定会写毛笔字，而会一手优美的毛笔字的人100%会写好钢笔字。我就是先练的钢笔字，1987年在中国美术馆举办的全国首届硬笔书法大展就入展了，但那时要我拿起毛笔来写字，就连一个横画都很难写好，所以深有体会。因此，同样是学写字，花同样的时间、精力和费用，当然是选择学毛笔字更合算了。

此外，要练好书法，却不懂笔法，也不钻研笔法，那练一辈子也是入不了书法的门的。唐代书法大理论家孙过庭在《书谱》中对运笔有这样的阐述：“乍显乍晦，若行若藏”，“留不常迟，遣不恒疾”，“带燥方润，将浓遂枯”，“一画之间，变起伏于锋杪”，“穷变态于毫端”。元代书法大家赵孟頫则指出：“书法以用笔为上，而结字亦须用工。”这些经典论述都说明了笔法的极端重要。我在长期的书法教学和创作实践中，也切身体会到借助手指调锋对于中锋运笔的重要作用，起笔后调锋，收笔前聚锋，收完笔后点画有形，写完一个笔画后，笔毛恢复成圆锥形，这是我三十年来学习中所理解的“一画”，在本书中有所详叙，在此不再赘述。

临帖是学习书法的不二法门，孙过庭在《书谱》中指出：“察之者尚精，拟之者贵似。况拟不能似，察不能精”，“心昏拟效之方，手迷挥运之理，求其妍妙，不亦谬哉！”练书法先是练眼，贵在细微处。所以，我把临帖总结为看、比、改三部曲。“看”是仔细观察，研究分析；“比”是思考、校正，发现问题；“改”是修正错误，尽量接近碑帖的原形。如果学员严格按照临帖三部曲的方法进行学习，我们学书法就会事半功倍。反之，如果学员不去按照看、比、改的方法学习，那最有可能的情况就是写自由体，终生只能徘徊

在书法艺术之门外了。

初学书法怎么选帖呢？我在近三十年的教学实践中，主张楷书从魏碑《张猛龙碑》入手，这个碑尽管斑驳石花较多，模糊了一点，但格调高古，备尽楷法，又被誉为楷书中行书第一，清代康有为评为魏碑精品上。在临习中，我感觉到《张猛龙碑》收敛一点就可过渡到唐楷，放纵一点则可过渡到行书，是学习书法理想的楷书入门范本。尤其在校的中小学生练《张猛龙碑》，对于帮助他们写作业，把字写工整、美观，是练习颜、柳、欧体所无法替代的。练《张猛龙碑》有一定基础之后，学员也可以快速进入颜体和欧体的练习。

颜字结体宽博、雄强大气，与《张猛龙碑》殊途同归。颜真卿是书法历史长河中的集大成者，他的篆籀用笔法对于学习篆书和增补《张猛龙碑》的温蕴是很有裨益的。颜真卿在书法上的杰出贡献不仅是他把前代的楷书变扁为方，变内敛为外拓，他的行书《祭侄文稿》被誉为“天下第二行书”，学书者研究唐代以后书法也绕不过颜真卿。欧字是从魏碑而来，学好了《张猛龙碑》再去写欧体，就得心应手了。写完颜体后可以写写小楷。练魏碑、颜字，可致其广大，也可增强学员对结构的把握、精神气象的培养，这是宏观的。学员写大字有一定基础后，也可以练习一下小楷，练习小楷主要是培养学员对点画精细处的准确把握。对楷书有了一定把握能力后，学员也可练习隶书，隶书则可首选《张迁碑》，《张迁碑》是汉隶的代表，学习它能感受古人所谓的金石味，增强书法的古意、活泼和烂漫。最后是学《兰亭序》或《怀仁集王羲之圣教序》。书法最后所要表达的还是在“散”也，抒散怀抱，达其性情，形其哀乐。当然行书是我们最好的选择了，因为草书难辨，而行书既流畅又易识。王羲之的《兰亭序》被后世誉为“天下第一行书”，被唐太宗李世民视为至宝，历代书法大家无不学习、研究它，得益于它而成为一代书法大家的代不乏人。另外，从学习传统来说，《怀仁集王羲之圣教序》里的字是真迹，是唐代人选王字的代表，对学习并了解王羲之书法的真迹面目是最好的范本。而学好《圣教序》，对于临习其他行书帮助也会很大。因为王羲之是源流，是宗，是“书圣”。

学习书法首先要入帖，很多人学了一辈子都没入帖，在写自由体，没入其门。但入帖并不是一件容易的事，一定要有老师指点。我认为要多观察老师临帖，初学书法可以把老师临的帖当成范本，但是这个老师必须是个名师，而不是个庸师，否则只会误人子弟。对照老师临的范本临习，容易上路，就像一个婴儿喝母亲的母乳，然后学会走路一样。但学会走路后一定要断奶，这样孩子才能长得更健壮。书法也一样，即丢掉老师的临本直接去学古人的法帖，就能快速进步了。总之，学员只有不断从传统中吸收营养，书艺才会不断精进。因为古人与经典才是源头活水，才是取之不尽、用之不竭的宝贵源泉。

虽然入帖不容易，出帖更不易。但是，如果学习方法正确，两三年写出一手美观的字是完全可能的，没有想象的那么难。出帖是水到渠成的事，要靠学员的功力、智慧和思想。也不要轻易说出帖、什么个人风格、什么创新，因为在书法这一浩瀚的历史长河里，有丁点儿进步，就很伟大了。弱水三千，只取一瓢饮足矣。只有心不厌精，手不忘熟，笔如庖丁解牛，达到“背羲献而无失，违钟张而尚工”时，我们离出帖就不远了。

子曰：思无邪。孟子曰：吾善养浩然之气。书法家写书法不仅是练眼，更是练心，心正则笔正。用书法弘扬美德，在书法里写出中华民族伟大复兴的正大气象来，才不负历史与时代之使命，我们的书法也才有可能被历史所传承。

常言道：授人以鱼不如授人以渔。以上所谈只是自己多年来所学书法的一点体会，抛砖引玉、以手指月罢了。希望学员们看到的不是我的手，而是手所指向远方月亮中的“二王”、颜柳欧赵、苏黄米蔡等历代大家，终生向经典与先贤学习。

是为序。

萧 华

二〇一五年八月于南岳广济禅寺

二〇一七年清明改定于北京

... 南陽白水也其氏族不與源流所出故已備言世金不復具載
... 中興是賴晉大夫張先春秋嘉其聲績漢初趙景王張可浮沉秦漢之間終跨
... 史西平公七世祖素軌之第三子晉明帝太子中郎裴都尉平西將軍西海
... 祠部郎林氏祖興宗偶演都督護軍武成太守中郎裴都尉平西將軍西海
... 青衿之志日方隆若無河岳神資焉秀特身蘭儀豈可露以懷芳
... 新衡之省春於焉之出水入孝出第非間有名非黃金未應與郭武
... 遺父憂後食禮泣西情深假使曾公更世其德既傾乾寶唯
... 慈年世丁女報約不八俗魂七朝若力盡而德之生元脫時當
... 天紫以述中出身除奉朝請優遊文才多儻其非尚朝通以君
... 莫不禮謙化以無如傷之無忘於瓜青若子不其於心目是使
... 歌復詠於沫京北五守其以勉如河南二尹裁可若若石位未
... 子寧獨無德力辭金退玉之真歌挾紫玉織之信我若人
... 東風吹盡地無遺深泣慕是以刊石題詠以於茲萬刀軒冕
... 氏煥天文體承無遺深泣慕是以刊石題詠以於茲萬刀軒冕
... 其微高山仙二從始歸明是臨唯仁是依栖遲不違若雪
... 水華烟月妙前山沈澤此群雲雲塞天淨千里開明學達禮
... 之恒小大以可將軍省郡承平年
... 義王本郡二
... 造明四年元
...

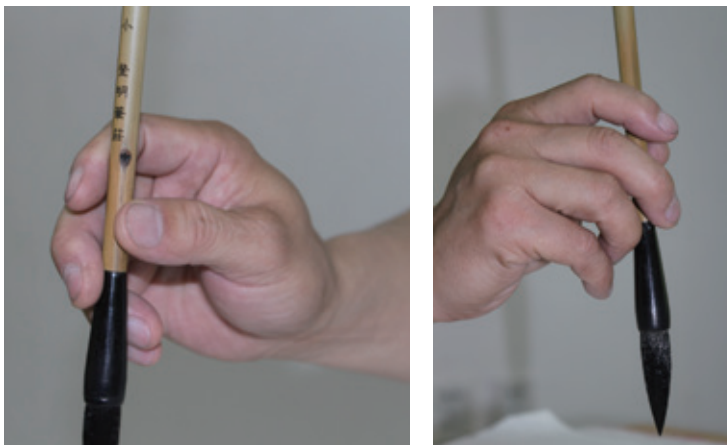
张猛龙碑

《张猛龙碑》全称《魏鲁郡太守张府君清颂之碑》。北魏正光三年（522年）正月立，无书写者姓名，碑阳二十四行，行四十六字。碑阴刻立碑官吏名计十列。额正书“魏鲁郡太守张府君清颂之碑”三行十二字。后被世人誉为“魏碑第一”。

《张猛龙碑》碑文记载了张猛龙兴办教育的事迹，碑石现藏在山东曲阜孔庙。书法劲健雄俊。书法以方笔为主，兼施圆笔，结字中宫紧收，四面开张呈放射状。线条变化多端似无规律可寻，书写“从心所欲”但绝“不逾矩”。历代名家对此碑可谓推崇备至，清杨守敬评其：“书法潇洒古淡，奇正相生，六代所以高出唐人者以此。”沈曾植评：“此碑风力危峭，奄有钟梁胜境，而终幅不杂一分笔，与北碑他刻纵意抒写者不同。”康有为谓：“结构精绝，变化无端”“为正体变态之宗”。

第一讲 书法常识

五指执笔图



五指执笔法图：擗、押、钩、格、抵，此为唐代陆希声所传，后世采用最多。

坐姿图



坐着写字，手腕翘起的角度略大；站着写字，手腕只需微微翘起。手指把笔拿稳即可，不必太用力。

站姿图

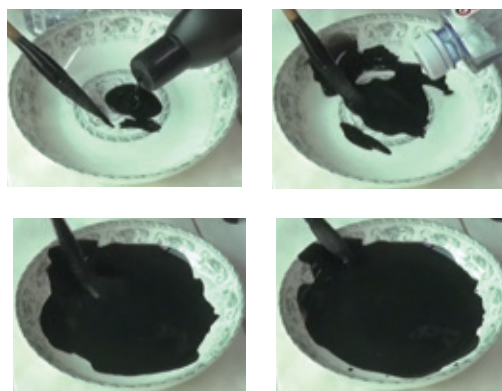


调墨

我们现在用的是现成的墨汁，浓且里面有胶，不加水调匀，笔毛散不开，书写不流畅。所以，写字前要学会调墨。

调墨一般做三次完成，每次少量倒墨，少量加水，边调边加水，用笔毛顺锋在盘里调和，感觉调匀即可。如果写楷书，只需两份墨一份水，写行书可按墨与水的比例 1：1 调匀。要逐渐做到用多少墨，调多少墨，一次用完，不浪费。

砚：练习时可用我们平时盛菜的小盘子，既实用又方便。



手指调锋法

书法运笔一般要中锋行笔，怎样让笔毛均匀铺开，做到中锋行笔，对于学好书法帮助很大。笔锋入纸后，大拇指在食指帮助下微微将笔管往外或往里拧，使笔毛均匀铺开达到中锋再运行的一个小动作。一般横、提逆时针书写的笔画，大拇指往里拧笔管，竖、撇顺时针方向书写的则大拇指往外拧笔管。凡是笔画运行在中途或收笔处发生方向变化的，笔毛要在手指帮助下顺势调顺笔锋，使笔毛不拧着走，切记。

临习成功的三部曲

一、看，仔细观察。如点画的位置关系、主笔、留白、点画的倾斜度、细微的弧度，把范字结构背下来。

二、比，比较。跟写的范字一画一画比对，找出有偏差的地方。

三、改，改错。修正，重写，把有偏差的地方改正过来。

严格按照这三步执行，一能培养我们的观察能力，二可避免写自由体，三不会重复错误，防止把一个错误重复上千遍，重复几十年变成一个更大的错误。

帖摆放的最佳位置

放在你要下笔写字位置的左边，范字离书写位置越近越好。



初学书法用米字格

开始写字借助米字格还是有作用的，借助它可以把点画起收的位置、笔画交错的关系明晰出来。还可以借助双钩或单钩，了解字的结构关系。但不赞成描红填墨，如果不是有老师亲自指导描红，日久会养成日后描字、填补的习气。

欣赏书法的方法

评一幅字的好坏首先从字的结构入手，看笔画是否匀称、结构是否平稳。就像评一个人的美与丑，五官协调是基础。其次笔画是否有力，点画是否圆润，转折处是否自然。再次看作品脉络继承，比方说从哪里来的，师父是谁。看作品有没有文气。书法有火气、燥气、霸气、匠气、俗气。而文气是灵魂，有了灵魂才富有活力，才会神采飞扬。有没有自己的书法语言即个性，继承而能出新。有了自己的书法语言即能融会贯通，左右逢源，随意挥洒。最后就是作品的意境格调。章法是否整篇和谐统一、浑然一体。总之书法家法正宗，继承经典，正大气象才是正道。书者，如也，如其学，如其才，如其志，如其人也。

择师

俗话说得好：名师出高徒。学书法选老师尤其重要，一个好的老师能够因材施教，有能力不断发现、挖掘学生的潜能。如何选老师提几点意见供参考：一、货比三家，多比较视听一下，不怕不识货，就怕货比货。二、把要拜的老师写的字发给懂行的朋友让他们给你建议，所谓术业有专攻。三、口碑很重要，所以朋友间的推荐可以试试。四、看老师的理念是做市场的还是做教育的，就书法培训而言，一年开了十家连锁店，那就不是搞教育而是搞融资了。

如何选择宣纸

纸分生宣、熟宣两种，熟宣与生宣比较就是熟宣多了一道加矾的程序，一般生宣写字，熟宣画画。生宣分一般的书画练习纸和创作用的宣纸，它们的区别在原材料配置上，创作用的宣纸檀皮纤维在 70% 左右，稻草纤维在 30% 左右，练习用的书画宣稻草纤维、竹料纤维多，檀皮很少。

宣纸的主要产地在安徽泾县，这跟那里独有的用来做原材料的檀皮、稻草、水质有关，其次四川、浙江等地也产宣纸，但以安徽泾县的宣纸最著名。宣纸有“纸寿千年”之称。宣纸保存时间越长越好写，宣纸保存应避光、避风，如储存环境湿度适宜则更好。宣纸有化墨洇的功能。

初学书法可先选用较便宜的书画宣练习，这样对日后用好的宣纸来创作作品也更习惯和适应，很多在报纸上、水写纸上或地上写得还不错的人，会遇到一个奇怪的现象，他们一旦到好的宣纸上去写字就不知所措，驾驭不了。因为中国书法讲文房四宝，笔墨纸砚，笔是软的，墨是跑的，纸是洇的，砚是研调墨的。书法家借用文房四宝奇异地让柔软的笔毫万毫齐力，入木三分，让流淌的墨在洇的宣纸上幻化成干湿浓淡，五彩纷呈。而在报纸上、地上、水写纸上是光滑的平面，就容易些，到宣纸上难度太多了。所以建议读者开始学习书法就在练习用的书画宣纸上练习，而不要在水写纸上写。

练习用的书画宣纸也有优劣之分，通常可以通过在纸上写字加以鉴别：笔画写在纸上发懵的、死板的、很涩的、洇墨很厉害又不均匀的，证明纸的原材料中稻草较少，加漂白化学物质较多，很劣。如果字写在纸上，不死板、不洇、不懵，线条有笔力说明稻草成分还可以，纸有拉力，较好用。

以上介绍的选纸方法是最简单、最初级的，有兴趣的读者可以专门去安徽泾县制作宣纸的厂里参观、感受、请教。

如何选择毛笔

笔有四德。一、尖，笔毛聚拢时要尖。笔尖使笔毛在书写过程中提按顿挫起伏表现得更细微，点画写得更圆润。二、齐，笔毛打开后笔尖部分笔毛要齐，便于铺毫均匀使笔毫发力。三、圆，笔毫饱满，一是笔毫均匀发力，二是毛笔在使转时能更好地发挥笔毛与纸受力的作用。四、键，笔毛的弹力。弹力好的笔适合写楷书和行书，能更好地帮助提按聚拢。

笔分羊毫、狼毫、软毫、兼毫。羊毫弹力不够，狼毫硬，聚墨能力弱；羊毫适宜写隶书，狼毫适合写行书、楷书，兼毫在两者之间，使用较多。初学书法兼毫较适宜，毫长在 4 厘米左右，价格 50 元上下，就可以了。写字之前，把笔泡在清水中 4 至 5 分钟后顺笔毛捋干再蘸墨书写。写完后要及时把笔洗干净，洗笔时笔毛要顺水流方向，洗静捋干悬挂起来，起到保护笔毛的作用。制笔的程序一百多道，读者有机会可去制笔厂参观、学习。

第二讲 横竖撇捺行笔图



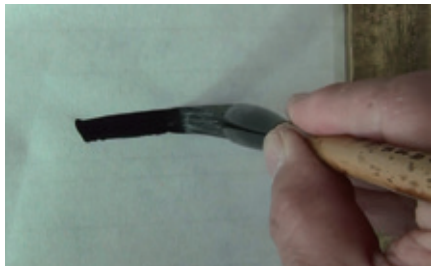
横



横画竖起笔



调锋



行笔



提笔聚锋



提笔往斜下方带



笔尖回锋



垂露竖



竖画横起笔



调锋



中间行笔



聚锋



笔尖回锋收笔



悬针竖



竖画横起笔



调锋



行笔



聚锋



出锋



横撇



切笔起笔



调锋



收笔



斜撇



切笔起笔



调锋



行笔



顶着纸出锋



竖撇



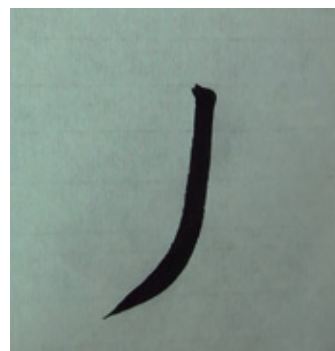
竖画横起笔



调锋



行笔



笔尖顶着纸出锋



斜捺



顺锋起笔



行笔



略微向右拉



微微拧笔



顶着纸出锋

第三讲 点行笔图



右点



顺锋起笔



向右上压笔



聚笔



收笔前向斜下方聚锋



笔尖回锋



完成



左点



顺锋起笔



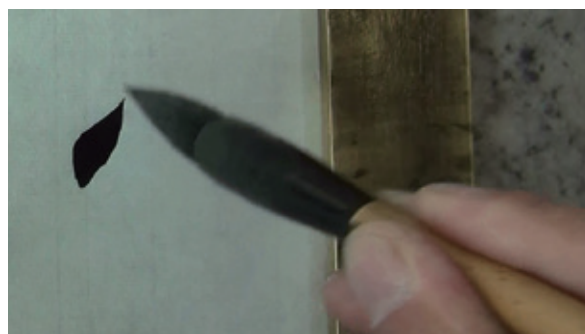
左上方压笔



提笔聚锋



笔尖回锋



完成



提点



切笔起笔



调锋



行笔出锋收笔



竖点



横起笔



调锋



行笔



提笔聚锋



笔尖回锋



撇点



逆锋起笔切笔



调笔



出锋

第四讲 折钩行笔图



撇折



起笔



调锋



行笔



提笔



折后调笔锋



慢慢提笔



横折



起笔



调笔锋



聚锋



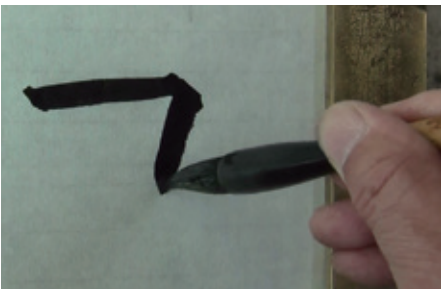
切笔



调锋



慢慢聚锋



收笔



竖折



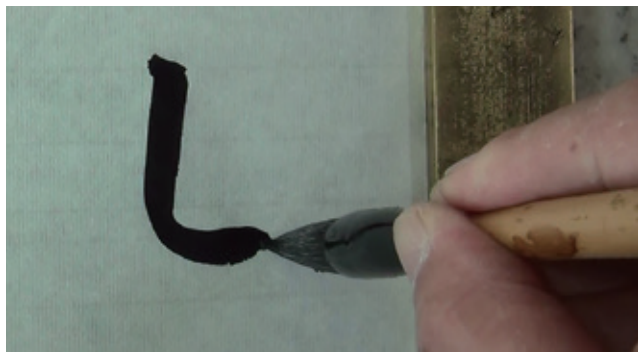
起笔



调笔锋



转折调锋



聚笔



收笔



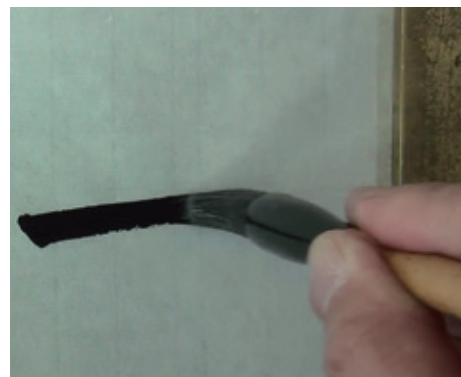
横钩



起笔



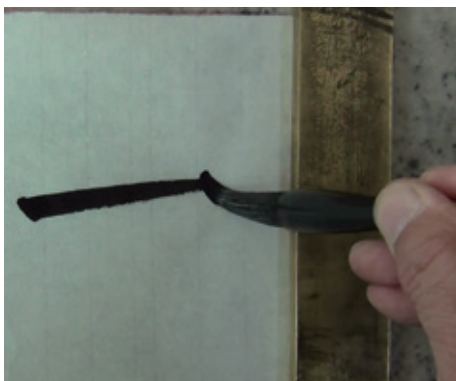
调锋



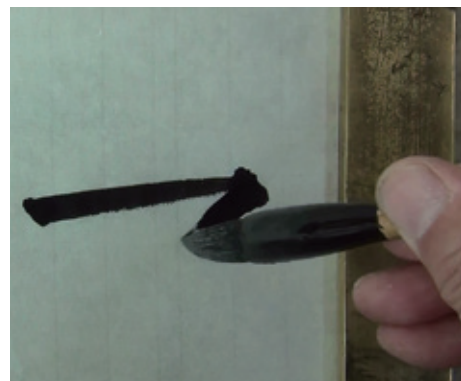
行笔



提笔聚锋



切笔



出钩



竖钩



起笔



调锋



行笔



聚锋



出钩