

書法入門叢書·魏楷

臺灣文林堂編

北魏墓誌銘

福建美術出版社

书法入门丛书

台湾文林堂编

魏楷

元羽·孟敬训·司马昞·司马显姿·张黑女

北魏墓志铭

附小楷

老子道德经（六）

福建美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

魏楷/文林堂著. --- 福州: 福建美术出版社,
2002. 6

(书法入门丛书)

ISBN 7—5393—1147—9/J·1124

I. 魏... II. 文... III. 楷书—法帖—中国—古代

IV. J292.33

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第035788号

北魏墓誌銘

元羽·孟敬訓·司馬暉·司馬昱姿·張黑女

书法入门丛书·魏楷

北魏墓誌銘

台湾文林堂 编

福建美术出版社出版发行

(福州东水路76号)

福州市荣利达印刷厂印刷

787×1092mm 1/16 5印张

2002年6月第1版第1次印刷

印数:0001-3000

ISBN 7—5393—1147—9/J·1124

定价: 全套(共六册) 90.00
本册: 15.00

编辑的方针

一、魏碑系列，特选出代表之作品，《张猛龙碑》、《高贞碑》、《孟法师碑》、《郑羲下碑》、《龙门造像记》、《六朝墓志铭》、等六本。

二、各丛书系列为了使初学者，容易入门，乃将原字迹放大，并设入九宫格（8×8公分），方便初学者更能掌握字体运用。

三、内文以作者生平、基本笔法、偏旁部首、造形等结构之用笔法，详细解说，是目前最实用之入门范本。

四、系列丛书

楷书 《九成宫醴泉铭》 《玄秘塔碑》 《颜勤礼碑》

《雁塔圣教序》 《孔子庙堂碑》 《智永千字文》

行书 《兰亭序》 《胆巴碑》 《蜀素贴》 《法华寺碑》

《枯树赋》 《陆机文赋》

隶书 《礼器碑》 《曹全碑》 《乙瑛碑》 《石门颂》

《衡方碑》 《史晨前后碑》

篆书 《石鼓文》 《清人篆书三种》 《泰山琅琊台刻石》

草书 《孙过庭书谱》 《怀素千金帖》 《智永千字文》

林兴邦 识于台北

目录

关于《北魏墓志铭》的简介

2

一、《元羽墓志铭》 二、《孟敬训墓志铭》

三、《司马昞墓志铭》 四、《司马显姿墓志铭》

五、《张黑女墓志铭》

基本笔法《元羽墓志铭》

一点……5 二·横、横折……7 三·竖、竖右钩……9

四·竖横、竖斜钩……11 五·左撇右捺……13

基本笔法《司马昞志铭》

一点……15 二·横、横折……17 三·竖、竖左钩……19

四·竖横、竖斜钩……21 五·左撇右捺……23

元羽结构法 26 孟敬训结构法 35

司马昞结构法 44 司马显姿结构法 53

张黑女结构法 63

各家偏旁（部首） 71

老子道德经（六） 78

1

关于北魏墓志铭的简介

一、元羽墓志铭

《元羽墓志铭》北魏（公元501）王室元氏一族的墓志铭为数相当多而且尽是一些碑很美的，其中元羽墓志铭就如同前面所述那样被认为是最能把北魏书法的特色传下来的。

「北方人勤俭重农、喜好旧藏、朴实、保守、坚忍、力行、崇尚武勇。仰望巍巍的高山，骑马奔驰於飚狂的北风中」这是历史上所记载的北魏民族的特色。这种时代之下产生的书风，在龙门造像记中就可以看到许多了，这里所讲的元羽墓志铭的风趣也和这种北景极其吻合。它遗留着强健、豪气万千的北书真髓。

这种强韧的线，不是锐利且薄薄的刀，它有厚厚的矛或斧头般的重量感。侧笔的用笔法，并没有表现出线的粗以及力感和魄。直下的笔豪不踌躇地拉开来的气势以及加上了笔压之后，把线的厚度表现出来，才是写线的重点。这种线的写法，若不多加练习的话，是绝对没有办法体会得到的。

结体大概都是扁平形的，重心放低可以说是最基本的。若又注意到横划、斜划都很长，竖划稍微短一些时，那么就容易把握住其特点。整个形体都是统一的，也就是楷书特有的右肩提高形。但是，如果提得过高时，字的腹地就会变得狭窄，这么一来就无法看出雄伟的感觉。所以这一点一定要好好的研究。

清朝的赵之谦（公元一八二九——一八八一）是把六朝造像记之风气的楷书统一起来，然后确立自己书风的作家，不过，虽然说是自己的书风，其实在他书法的底流还是少不了北魏书的样式美。限于篇幅无法掲載插图。学者们一定很关心这一点的，所以，若可能的话，最好是把他的书风和此书一并来研究。至于配合研究的书有文林堂刊书足迹名品丛刊《清·赵之谦·沆腾之书》、《复刻二金蝶堂遗墨》、《书法艺术·邓石如·何绍基·赵之谦》、《复刻悲庵胜墨》等。

书法特色如下

- 1、线有强且重、厚的感觉、生动、活泼。
- 2、结体大概都是扁平的，腹地取得很大，结构雄伟。
- 3、整个感觉很明朗，有舒畅的气氛。

二、孟敬训墓志铭

《孟敬训墓志铭》延昌三年（公元五一四）之作，清朝乾隆二十年（公元一七五五）和司马绍墓志铭、司马升墓志铭以及前面的司马晒墓志铭同时出土而被称为《司马氏四墓志》。和司马晒墓志铭舒畅的书风对照之下此志就爽快多了。而且线条像是活生生的，好像能传达字划相互之间的韵律似的。它独特风格是隋唐的楷书中看不到的。

为了放大这书也是相当辛苦，但是克服各种困难，使此书风能够作为范本，给大家有学习的机会，就是为什么要

选择此墓誌銘了。

此書風在線質上有北魏特有的強韌度，和元羽墓誌銘有共通點，不過此書又加上了險峻。如果說把元羽比喻為斧或矛的話，那麼孟敬訓就可以說有劍的銳利。結體上也有更緊湊的感覺，和元羽的雄偉比較起來，此書的右肩聳立，腹地稍緊縮，其形是險絕的。再說，形的取法也是長短交互，貴速度感，這也可以說是此書的大特色。

書法特色如下

- 1、線加上強韌度，感覺上很好。
 - 2、結體上是腹地緊縮，右肩聳起，很順暢的結構，有迫力。
 - 3、全體充滿緊張感，一字一字的姿態瀟灑有魅力。
- 雖然此二墓誌銘的風趣是兼備北魏特有的氣氛，可是個個都有不相同的獨特個性。這裡可以找到六朝書法魅力的源泉。

三、司馬晒墓誌銘

《司馬晒墓誌銘》正光一年（公元五二〇）是繼承南朝書風的代表作品。

學習此書以前，首先要注意到的是：這些不滿兩公分大的文字要把它擴大成每張六格的練習紙，兩行共六字的大小，此種大小的字是本書作為標準範本的书例。好好比較原尺寸的拓本和這個被擴大的书例。細細品味觀察原拓的風趣是着手練習之前值得花一點時間去做的。

司馬晒墓誌銘的書風，猛一看，不是所謂堅硬有力的楷書，总觉得是用暢快，柔軟的線所寫成的楷書。學習此線要是太緊張、太快速都不恰當。一定要有不慌不忙的心理準備加上柔軟的手腕狀態才可以，然後就是線和線接合時氣脈的連絡，也就是學會表現於表面上的歇律，並寫出活生生的字，這樣才能學習到优美且柔軟的線質。

接着讓我們來觀察結體和形的組織，概括而言字形是扁平形的。看一下集中在九宮格里的上下左右之狀態，你就可以清楚地知道。腹地很大，重心比較低，可以保持縱、橫、斜的平衡，安定之中有適當的變化。又，依筆劃的多少而決定字形大小的方法也是不可遺漏的一點，因為這樣才可以蘊釀出調和之美。這一點希望大家觀察卷末的原形。

書法特色如下

- 1、把線的柔軟度和歇律感作為重點來練習。
- 2、抓住扁平形的特長。
- 3、把字的腹地擴大，显现出寬敞、舒暢的感覺。

四、司馬显姿墓誌銘

《司馬显姿墓誌銘》正光二年（公元五二一）比司馬晒墓誌銘晚一年的誌，可是比起司馬晒的書風來其洗練度缺乏，不過却進了北派的強有力之特點。柔軟的運筆和緊湊的結體充分地結合。

此書比司馬晒墓誌銘稍微使勁一點，所以字多少有些緊

张的感觉。可以观察得出优美度淡薄却坚实而率直，虽说没有像司马昞墓誌铭那样高的格调，但是因为加上了笔力，所以被认为是很适当的字帖。腹地紧缩成为稍稍纵长形的取法也相当巧妙，石面也很美，全文四四三个字几乎都留下鲜明的字，这一点也可以说是很适合作为字帖的。

此书的练习是把一些较快学得要领作为第一优先的一个目标。刚开始学时当然不是那么容易就会，但是，顺序地用心学是很重要的。当然，若过份慎重的话，就无法写出书的生命和色彩，反而有拘泥於学习字形的忧虑。最好是抱着一点失败的心情再加上笔力和速度的练习较好。

书法特色如下

- 1、笔的使用和司马昞墓誌铭相似，不过加上速度和力量。
 - 2、因字之不同而有长短之差别。
 - 3、腹地紧缩，表现出紧张感。
- 充分理解此三书的特长后再学习，不过很重要的是体会此书上的魅力并对此魅力抱着热情。希望大家先有了这种心里准备之后再彻底地学习。

五、张玄墓誌铭

《张玄墓誌铭》此墓誌铭的石头很早就遗失，唯一的拓本由清朝何绍基（公元一七七九——一八七三）妥善地收藏着。普泰元年（公元五三一）接近北魏的末期而正值南朝梁的中期。此书最令人瞩目的是完全没有石刻文字那般坚硬的感觉。

这当然不能只靠刻法的技术，而是线质的问题吧！墓誌铭中，使人感觉到像这种字位笔触的作品这是独一无二的。这并不是单单从线来的感觉，也许是巧妙的结构。因为造形的花样而产生梦幻迷惑吧！六朝的书，此墓誌铭应该说是魅力的顶点之作。

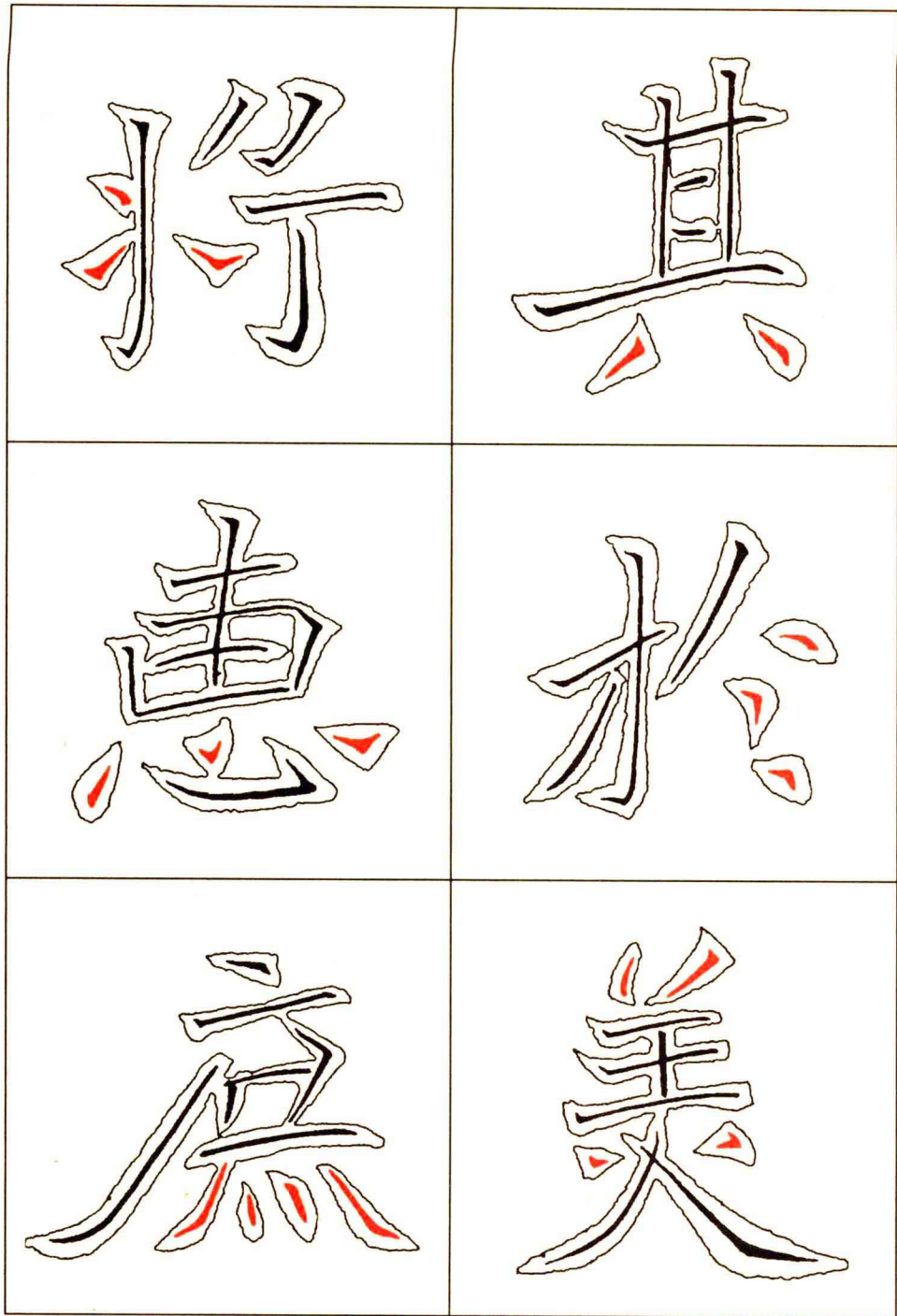
此书的扩大相当困难，为了使原尺寸上的每一个字所拥有的自然气氛毫无损伤地扩大，编辑的各位书法老师在技术上费了很大的苦心。总之就是为了使保有原来味道的字能够不变。因此，不能疏忽了原尺寸的字形，与其比较，观察然后再着手练习。

此书非常难写，首先一定要先决定如何建立学习的基准方法才可以。这一点和司马昞墓誌铭有多处相通的地方。若能好好习得司马昞的柔软线质就能够接近此书的笔法，结体扁平这一点也相同，但，仔细观察的话，你会发现此书除了大胆地用笔之外，在空间的应用上有点混乱，但其巧妙的造型上富有变化。比较一下书法范例中同时有的「悟」字看看，司马昞的结体几乎没有变化，和端正的趣味比较起来，张玄的「悟」字线的粗细，空间的混乱变成一种美的效果，表现出不同凡响的味道来。这一点千万不要看漏了，注意比较也是极重要的。

书法特色如下

- 1、线质和结体和司马昞类似。
- 2、线的粗细是极端的。
- 3、空隔有一些混乱，结体上有变化。

其於美
將惠庶



其:左边一点的起笔角度要清楚,左、右边一点则起笔后向右边,两点离开纸时都很干净、利落。

于:第二点不要向着正下方,稍微向右,这样有调整平衡的作用。

美:上面的两点与下面的两点虽然有距离的差,但是性质类似。

将:斗的两点运笔不要断了上下的气脉。彳的点有支配空间的任务。

惠:这里的[心]呈扁平,点的分配很广。

庶:这里的四点两旁边两点稍微长一些,中间的两点短一些。

二

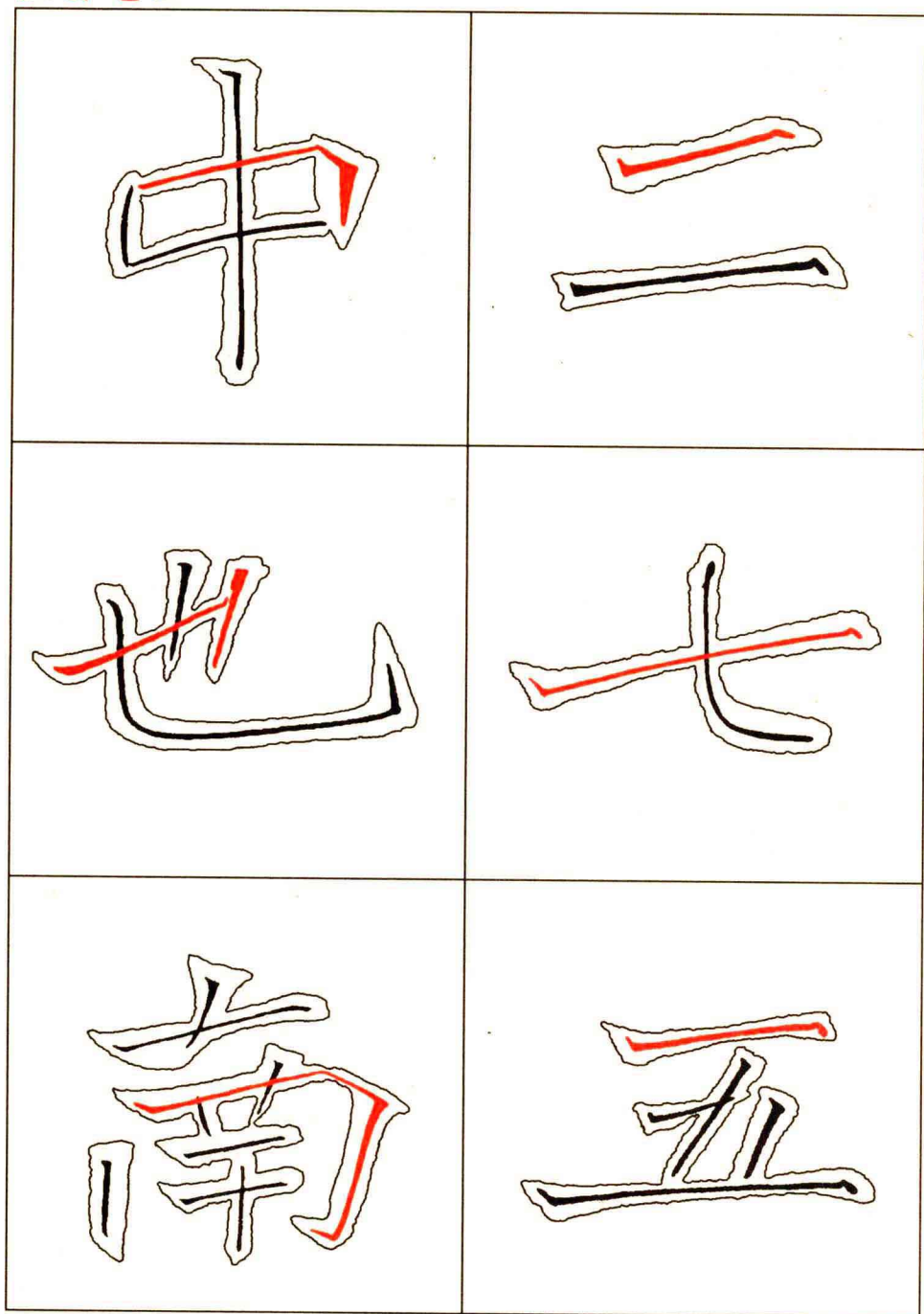
中

七

也

五

南



二:起笔要从中锋下笔用力地运笔。下面的横画有降低的味道。

五:笔尖稍微扭转了一下以加强起笔的印象。

也:比横画高出很多的地方开始下笔，锐角地把笔切入。

七:运笔几乎是水平拉开的，一点松弛的感觉也没有。

中:像横画似地，加强笔压，笔纵线前进。

南:好像要碰到横画的下边似地转折，使字的本体就变宽有丰富的感觉。

年

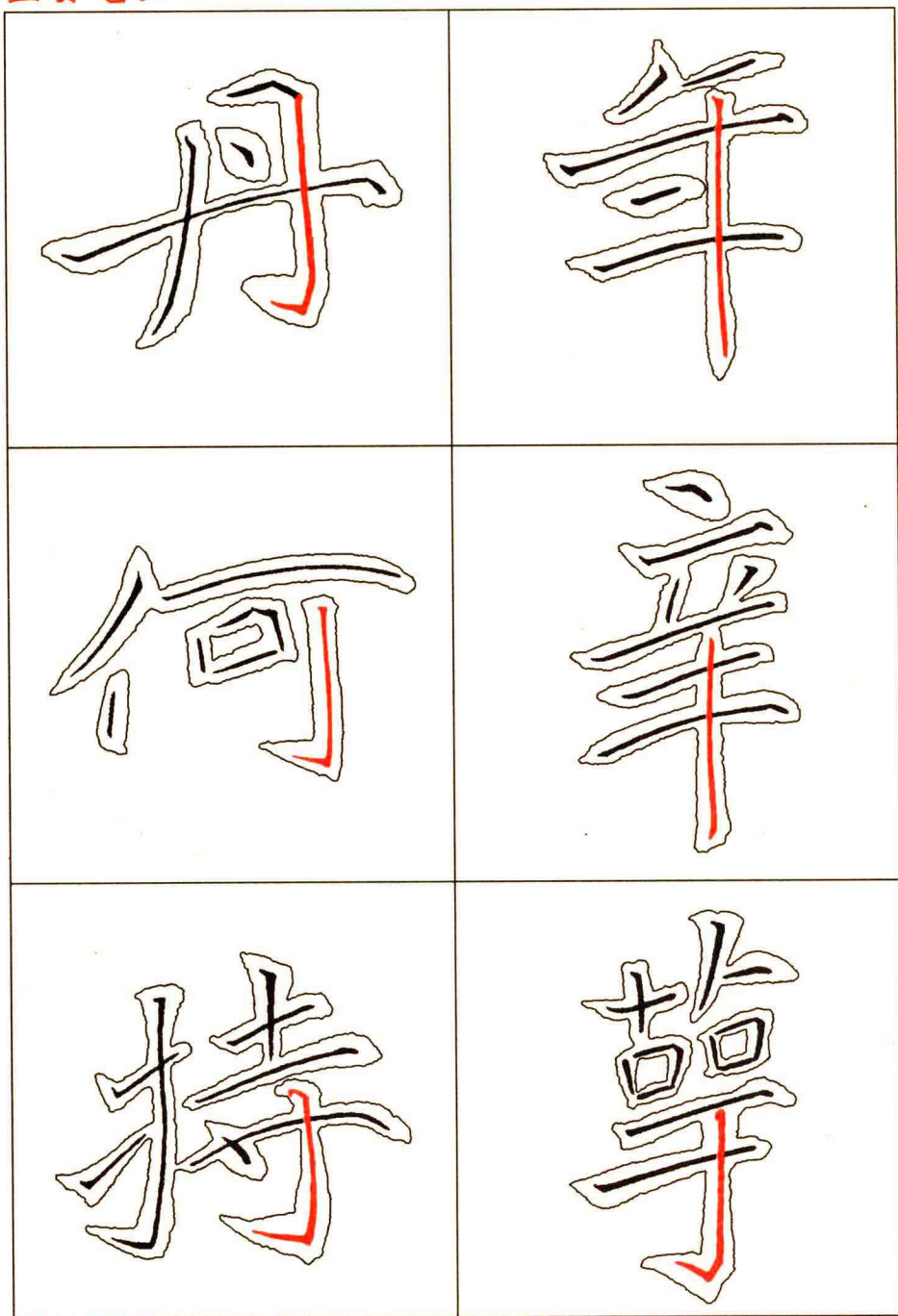
辛

萼

丹

何

持



年:此字的竖画稍有一点扭转，呈背势地拉下来。

萼:竖画的运笔停住一下，下部稍微挪到左边之后再钩起来，就变成这种形。

何:为了活用左边空间的宽敞，尽量靠右。

辛:起笔时笔尖要稍微卷起来然后马上运笔，保持有力量地停住。

丹:在比第一画稍上的一位置上钩。要把重压感表现出来，使字更加精彩。

持:从稍微写成圆形般的竖划开始，长长地钩出舒畅的感觉。

底

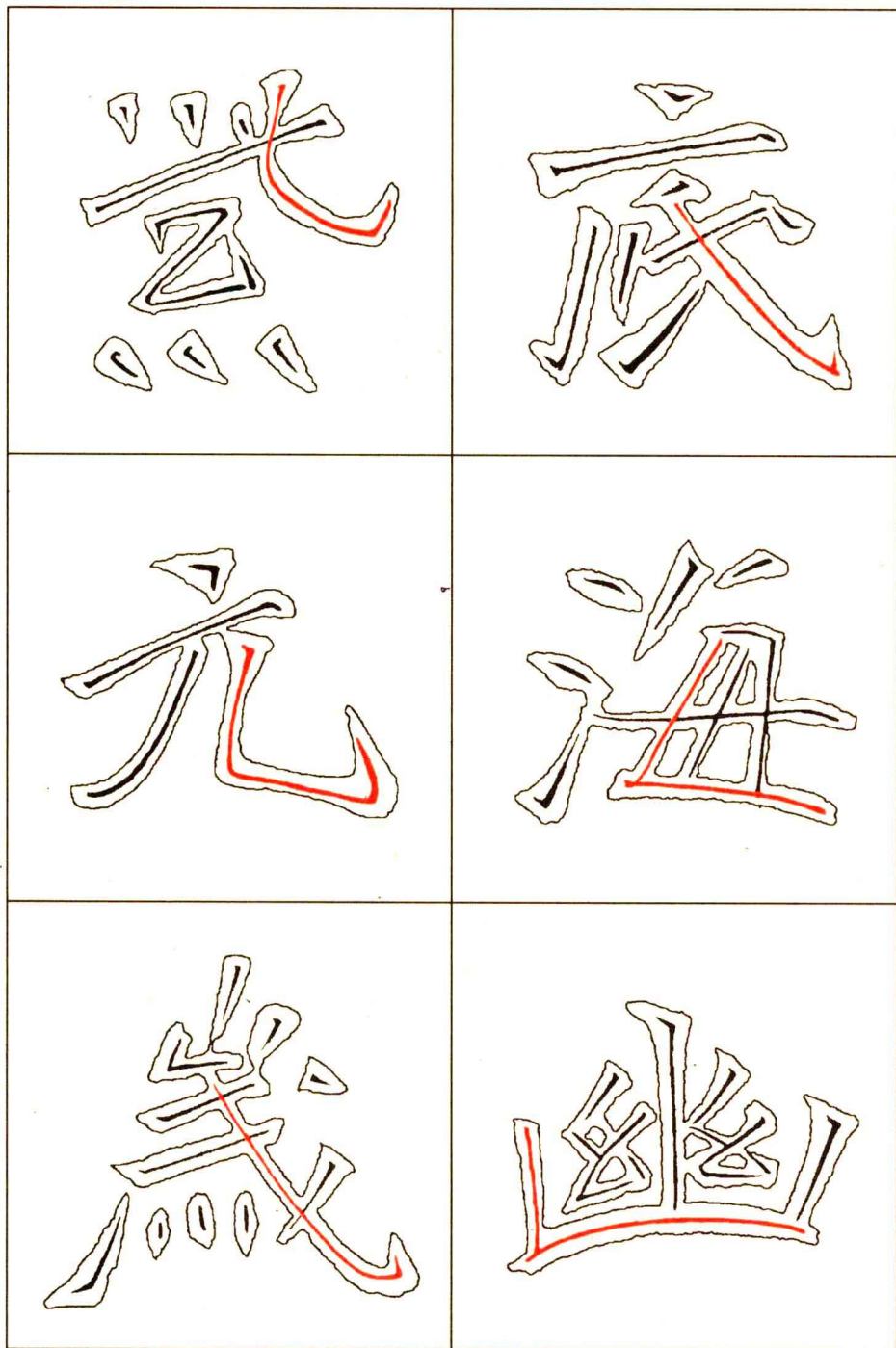
海

幽

紫

元

歲



底: 竖画和横画之间略停一下，再往右上进行。

幽: 从竖画开始停笔，把直角表现出来，然后横地前进。

元: 为了要把下半部取大一些，运笔要尽量弯曲。

海: 写这个字时，从竖和横的交差点开始就稍微斜到右下角。

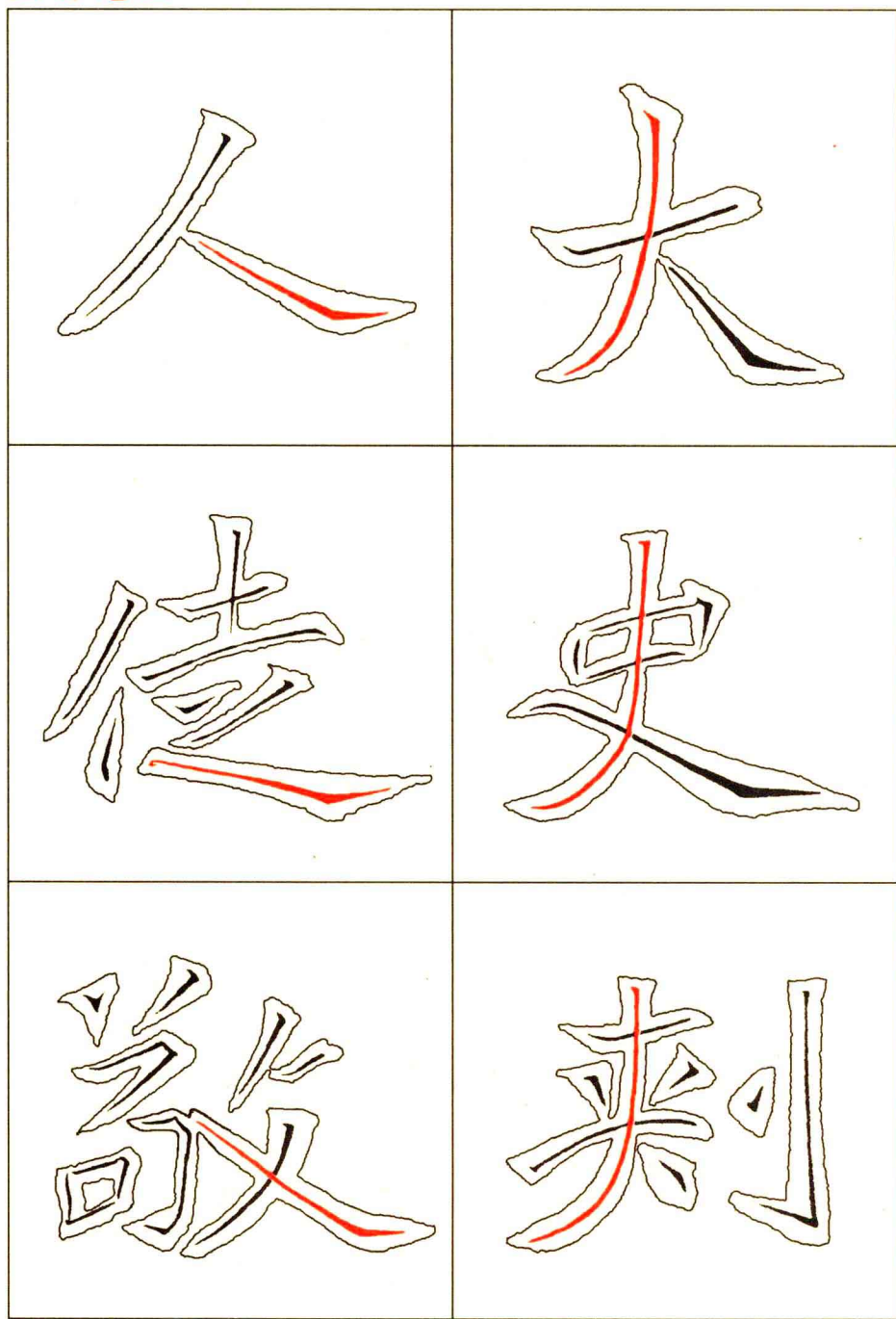
紫: 从 [L] 弯曲的位置开始向右下行笔，所以和本体的距离就远了。

岁: 斜斜的钩很松弛，整个字是三角形的，下部很大。

大 人

史 德

刺 敬



大:撇的字画里，都要极端地抑制笔的跳跃。

刺:从起笔开始一段有垂直的线。若这种垂直部份过长，就会缺少安定感。

徒:捺的用笔法与[人]字是相同的。

史:这里的撇随着进行的程度而加笔压，粗而且健壮。

人:接近水平，缓和地运笔，捺是自然地用笔，不加力量，也不生硬。

敬:这里的捺比上面两字的运笔更轻快、利落。