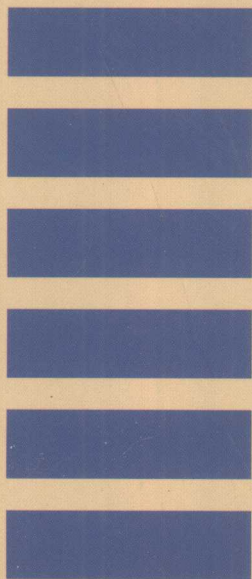


书法教学丛书

魏碑练习



上海书画出版社

书法教学丛书

魏碑练习

上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

魏碑练习/上海书画出版社编. —上海: 上海书画出版社, 2004.12

(书法教学丛书)

ISBN 7-80672-757-4

I. 魏... II. 上... III. 楷书-书法

IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第126322号

书法教学丛书编撰委员会

主任 张伟生

委员 (按姓氏笔画顺序排列)

王宜明 王学良 丛文俊

孙 敏 张伟生 张晓明

沈培方 沈晓英 杨嘉麟

唐 华 葛鸿桢 潘善助

本书撰稿 王宜明

责任编辑 张伟生

封面设计 范乐春

技术编辑 朱伟南

魏 碑 练 习

本社编

② 上海书画出版社 出版发行

地址: 上海市延安西路593号

邮编: 200050

网址: www.duoyunxuan-sh.com

E-mail: shcp@online.sh.cn

杭州临安康达印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/18

印张: 4.44 印数: 1-5,000

2004年12月第1版

2004年12月第1次印刷

ISBN 7-80672-757-4/J.674

定价: 12元

《书法教学丛书》是一套融理与法、教与学为一体的极具实用功能的书法教学参考书。本套丛书共分为两大系列：一是以教为主，本着“技进乎道”的宗旨，着重从理论上来阐释书法各书体衍化发展的规律、技法美学原理以及临摹、创作、鉴赏的理念和方法等；二是以学为主，强调从艺术的特殊规律出发，通过对同书体不同风格代表作的分析比较，寻找个性化练习的途径，进而感悟风格创作的真谛。

《书法教学丛书》目录

《篆隶书基础教程》

《篆书练习》

《隶书练习》

《楷书基础教程》

《魏碑练习》

《唐楷练习（一）》

《唐楷练习（二）》

《行草书基础教程》

《行书练习》

《今草练习》

《大草练习》

目 录

第一章 魏碑概述

- 一、魏碑是楷书发展的第一个高峰 1
- 二、魏碑的艺术特色 3
- 三、魏碑的四大类型 3

第二章 魏碑技法

- 一、《郑文公碑》、《张猛龙碑》、《张玄墓志》
简介 6
- 二、《郑文公碑》、《张猛龙碑》、《张玄墓志》
的用笔比较 7
- 三、《郑文公碑》、《张猛龙碑》、《张玄墓志》
的结构比较 22

第三章 魏碑临摹创作

- 一、《郑文公碑》、《张猛龙碑》、《张玄墓志》
名家临作举要 37
- 二、《郑文公碑》、《张猛龙碑》、《张玄墓志》
集字创作范例 47
- 三、历代名家魏碑创作提示 58

第一章 魏碑概述

一、魏碑是楷书发展的第一个高峰

魏碑又称北碑，是南北朝时期北朝(北魏、东魏、西魏、北齐、北周)书法艺术的总称。

南北朝时期的书法在中国书法史上占有特定的位置。

西晋八王之乱后，北中国处于五胡十六国的混战状态，386年，鲜卑族拓跋珪灭诸胡、统一北方建魏国，出现了民族大融会的格局，建都平城(今山西大同)，后孝文帝迁都洛阳，提倡汉化，实行改革，文化有较大发展，龙门石窟即产生于斯。北朝书法艺术的主要成就也表现在拓跋迁都洛阳后之百余年。北朝历北魏、北齐、北周，共203年历史。

南方刘裕受东晋之禅，建立宋，偏安江左，经宋、齐、梁、陈，共159年历史。

这段时期是中国政治上极端黑暗、痛苦、动荡的年代，而在精神文明史上却是极其自由的时期。南北朝是中国书法艺术史上的一个中介期，主要有以下几个特点：

(一) 北碑南帖

南朝禁碑，碑版罕见，缣素流传，简牍为多，继东晋二王、钟、卫之余绪，故南朝书法，多借帖以流传。

北朝重厚葬，加之佞佛造像，刻石为多，接东汉之



● 始平公造像记



● 孙秋生造像记



● 杨大眼造像记

传统，故北朝书法多托石以为寿(如龙门石窟，孝文帝从495年至522年动员八万人，造像数万尊，造像题记两千余块)。

(二) 北楷南行

从书体看，北朝以楷书称雄，南朝以行书流芳。北朝碑多，以方整为尚，故宜楷法；南朝帖多，以流美为能，故宜行草。北朝承袭曹魏，溯源钟卫，不出钟繇《宣示表》之矩，南朝承袭东晋，步武二王之规(如宋之羊欣、齐之王僧虔皆法献之，梁之萧子云、陈之智永，效法右军，二王意蕴一脉相传)。

“平心论之，南北书法，既因地理历史之异而不同，则原各有独到之处，固不可囿于唐宋主南之见，鄙北书为不足道，亦不可执南帖之伪者，遂诬此即南朝人书，以与北碑原石相较，而谓北高于南也。”(马宗霍《书林藻鉴》)

(三) 北民南士

从作者的成分看，南朝名家迭出，北朝则为庶民艺术。唐窦泉《述书赋》列举周至唐书家270人，其中南朝书家145人，北朝仅北齐赵文渊一人。又如邛洛墓志留名者仅朱义章、萧显庆两人，此两人史书中又无迹可查。

(四) 北雄南秀

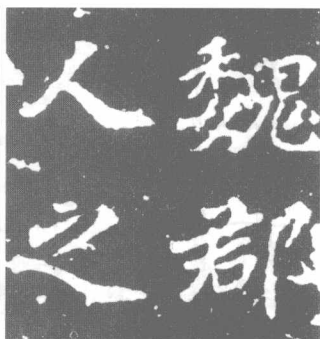
从艺术风格看，个人的艺术风格、时代的艺术特色、地域的艺术个性使南朝之书秀丽典雅，北朝之书雄强刚健，



● 魏灵藏造像记



● 崔敬邕墓志



● 刁遵墓志

这两大书法艺术风格至唐代汇合成恣肆恢宏的书法大潮。

二、魏碑的艺术特色

魏碑是书法史上的奇迹，是楷书艺术的第一高峰。其特点总体说，用笔上有方有圆，或方圆兼备；结体上有横有纵，或纵横相间，高低错落；就书风看初期矫健粗犷，后期渐趋浑厚、圆润、道美。

康有为总结魏碑有十美：“一曰魄力雄强，二曰气象浑穆，三曰笔法跳跃，四曰点画峻厚，五曰意态齐逸，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。”此论虽有凑“十样景”之嫌，但基本概括了魏碑的艺术特色。

他还认为：“魏碑书法，骨血峻宕，拙厚中皆有异态，构字紧密非常。”“凡魏碑，虽取一家，皆足成体，尽会诸家，则为具美。”

魏碑对后世的影响是十分巨大的。从某种意义上说，一个书法爱好者，如果没有从浩瀚的魏碑中汲取营养，那么他不可能成为真正意义上的书法家。

三、魏碑的四大类型

从形式上看，魏碑可以分为四大类型。

（一）造像题记

龙门造像题记在洛阳龙门山(古称伊阙)龙门石窟群。



● 张猛龙碑



● 中岳嵩高灵庙碑



● 爨龙颜碑

自北魏至北宋数百年开凿，形成我国最大的石窟群。现存洞窟1352，佛龕750，造像千万，题记2000余。自清黄易收龙门造像题记以来，相继有四品、十品、二十品、三十品、五十品、百品及千五百品问世，其中四品、十品、二十品、三十品皆是北魏造像题记。康有为评之为：“龙门造像自成一体，意象相近，皆雄俊伟茂，极意发宕，方笔之极轨。”

其中龙门四品为《始平公造像记》、《孙秋生造像记》、《杨大眼造像记》、《魏灵藏造像记》，被称为造像之最。

（二）墓志

“夫碑志者，记其德性，旌乎功业。”墓志是记有死者姓名、籍贯和生平，放在墓中的石刻。

南北朝皆有墓志，而以北朝为甚，洛阳邙山是帝王将相及名人雅士之乐土，素有“居于苏杭，死葬北邙”之说。故此地出土墓志达四千余块。较有名的有：《崔敬邕墓志》，其风格“入目初似丑拙，然不衫不履，意象开阔，唐人终莫能及，也未可概以北体少之也”（何义门语）。《刁遵墓志》，其风格茂密，“其取势排宕，结构庄和，一波一磔，一起一落，处处含蓄，耐人寻味，不曾此中问津者，不知也”（包世臣）。《张玄墓志》，方圆兼备，“化篆分入楷，遂尔无种不妙，无种不臻，然道厚精古，未有可比肩《黑女》者”（何绍基）。《元略墓志》，书法清丽从容，用笔圆秀，为北邙墓志中之佳品，倍受推崇。“用笔与二王息息相通，结构似不同，实则由质而妍。亦自然趋势。”（吴玉如）

（三）碑碣

方者谓之碑，圆者为之碣。自碑志盛行后，碣之刊制渐废，后世碑碣不分混用了。碑碣文字是南北朝书法的重要组成部分。较著名的有：

《中岳嵩高灵庙碑》 北魏太安二年(456)立。介于隶楷之间，虽放纵但风格浑雄，别具森严之妙趣。

《张猛龙碑》 北魏正光三年(522)刻立，石在山东曲阜孔庙，历为后人推崇。“如周公制礼，事事皆美善，

为正体变态之宗。”(康有为)“结构精绝，变化无端。”(同上)“书法潇洒古淡，奇正相生，六代所以高出唐人者以此。”(杨守敬《平碑记》)

《爨龙颜碑》 刻于刘宋大明二年(458)，现存云南陆良县贞元堡小学内。其书法雄强壮美，隶意浓厚，天趣盎然。阮元称之为“云南第一古石”，康有为评之为“神品”。它和《爨宝子碑》合称为“二爨”。

(四) 摩崖

《郑羲上下碑》 上碑在山东平度县天柱山，下碑在山东掖县云峰山之东寒洞山。后称《郑文公碑》，两碑文字雷同，然上碑石质劣，下碑石质好，故传世多以《郑文公下碑》，传郑道昭书。“笔势纵横而无乔野犷恶之习，下碑尤瘦健绝伦。”(欧阳辅《集古求真》)

《石门铭》 北魏永平二年(509)正月刻于陕西汉中石门东壁。王远书，武阿仁凿字。康有为评为：“飞逸奇浑，分行疏宕，翩翩欲仙，若瑶岛散仙，骖鸾跨鹤。”列为“神品”。

《瘞鹤铭》 原石刻丹徒焦山西麓摩崖，后因山崩，石坠江中，康熙五十二年(1713)陈鹏年凿取移山上，后砌入定慧寺壁间。杨守敬云：“山谷一生得力于此，然有其格无其韵。盖山谷腕弱，用力书之不能无血气之勇也。”



● 郑羲上下碑

● 爨宝子碑

● 瘞鹤铭

● 石门铭

第二章 魏碑技法

一、《郑文公碑》、《张猛龙碑》、《张玄墓志》简介

整个魏碑大家族品类繁盛，且一碑有一碑的味道，穷一生之力也不可能全部写遍，再说也无此必要。为此，我们特遴选出三种最具特色的作品，因为《张猛龙碑》是方笔的代表，结体呈长方形；《郑文公碑》是圆笔的代表，结体呈正方形；《张玄墓志》是方笔圆笔结合的代表，结体呈扁形。它们基本上涵盖了魏碑用笔乃至结构的主要特征。希望通过对它们的临习，对魏碑的主要风格特征有一个相对较深入的了解，在这个基础上再举一反三，触类旁通，继续深造。

下面对它们作一些简要的介绍：

《郑文公碑》

北魏摩崖石刻《郑羲上下碑》分上下两碑，传为郑道昭书。

上碑全称《魏故中书令秘书监郑文公之碑》，永平四年(511)立于山东平度天柱山，文凡二十行，满行五十字。下碑全称《魏故中书令秘书监使持节督兖州诸军事安东将军兖州刺史南阳文公郑君之碑》，亦称《郑文公碑》，立于山东掖县云峰山之东寒洞山。文凡五十一行，行二十九字，比上碑多三百余字，字也略大。

两碑文字基本相同，下碑有额，正书“荥阳郑文公之碑”，后刻宋政和三年(1113)秦峴等正书题名四行。有清光绪前所拓的“颂”字未损本影印行世。

此碑具有篆之气势、分隶之雅、草书之情理，被誉为北碑圆笔之宗。

《张猛龙碑》

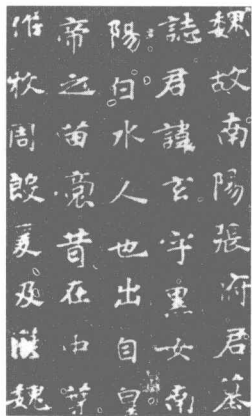
北魏正书碑刻。全称《鲁郡太守张府君清颂之碑》，有碑阴题名，无撰书人名。立于北魏正光三年(522)正月，



● 郑文公碑



● 张猛龙碑



● 张玄墓志

现在山东曲阜孔庙。

据《金石萃编》载，碑高八尺四寸，宽三尺七寸，文共二十六行，满行四十六字。

此碑是北碑中方笔茂密类的代表，清劲耸拔，顿宕激昂，开欧、虞之门户，被誉为“正体变态之宗”。

近人沈曾植评为：“此碑风力危峭，奄有钟繇、梁鹄胜境，而终幅不杂一分笔，与北碑他刻纵意抒写者不同。书人名氏虽湮，度其大笔之时，固自有斟酌古今意度。”

此碑以“冠盖魏晋”四字未泐者为明拓本。

《张玄墓志》

此碑为南阳太守张玄之墓志，因避清康熙讳，故以字行，称为《张黑女墓志》。全称为《魏故南阳太守张玄墓志》，北魏普泰元年(531)十月刻，出土地不详，据文意当在山西永济境内。原石久佚，传世仅存何绍基藏剪裱本，凡十二页，每页四行，满行八字。以纸墨考年代，当是明拓本。原拓本今藏上海博物馆。

书法峻利疏朗，何绍基评为：“化篆分入楷，遂尔无种不妙，无种不臻，然道厚精古，未有可比肩《黑女》者。”

沈曾植评谓：“笔意风气，略与《刘玉》、《皇甫骅》相近，溯其渊源，盖中岳、北岳二《灵庙碑》之苗裔。”

影印本甚多，以艺苑真赏社及有正书局珂画版为最佳。

二、《郑文公碑》、《张猛龙碑》、《张玄墓志》的用笔比较

要学会某一种字体乃至书体，首先要熟悉其笔画的特征，掌握其用笔方法。只有抓住了用笔这个环节，才能提纲挈领，迅速进入角色。

为此，我们将《郑文公碑》、《张猛龙碑》和《张玄墓志》三件风格各异的作品的基本笔画捏在一起，比较其表现方式的异同，分析其书写方法的要领，通过比较观照，加深对魏碑表现手法的理解，做到高屋建瓴，目无全牛，从而丰富自己书法创作的手段。

构成每一个字的基本要素是点画。就像建造一幢大

楼，一件完整的作品如同一幢已建成的大楼，每一个字就像楼中的房间，而点画则是砖瓦、水泥等建筑材料。从全面质量管理的角度看，设计、施工、材料等每一个环节都会影响到大楼的质量。如果使用的是劣质建材，那么，不管你设计多么完美，施工多么精心，这幢楼必倒无疑。

所以，要练好书法，首先要把好“材料”关，即将点画写好，这是不言而喻的道理。

为此，我们将《郑文公碑》、《张猛龙碑》和《张玄墓志》的基本点画对比分析，指出其异同，以期使学习者能在互相比较中加深对各碑点画特征的理解，从而起到举一反三的效果。

（一）点的比较

点是楷书点画中最基本的元素。古人有“积点成画”之说，可见其重要性。

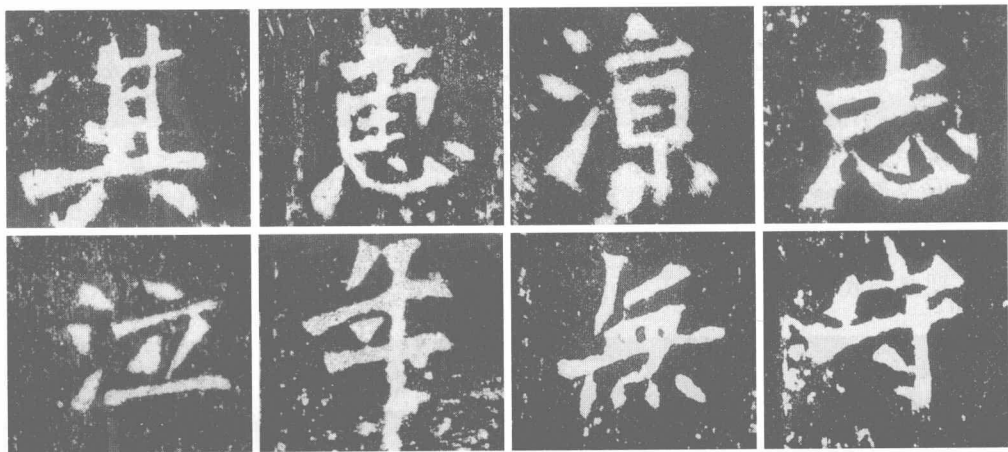
点的变化很多，如有垂点、横点、竖点、侧点、长点等几十种名目。写点时主要抓住几个原则，一是因势成形。姜夔《续书谱》说：“点者，字之眉目，全借顾盼精神，有向有背，随字异形。”二是在书写时要做到“为点必收，贵紧而重”（李世民《笔法诀》）。

1.《郑文公碑》的点，主要以圆为主，大多呈椭圆或不规则的圆形。写时藏头护尾，力沉势足。



●《郑文公碑》的点

2.《张猛龙碑》的点以方为主，棱角分明，形成大小、方向、长短各不相同的三角形。写时掌握切、翻、出笔的原则。



●《张猛龙碑》的点

3.《张玄墓志》的点，方圆兼备，其基本形状头尖尾圆已十分接近唐楷，尤其是点与点之间，点与其他笔画之间特别注意呼应和映照。



●《张玄墓志》的点

（二）横的比较

横是楷书的主要笔画之一，它和竖画一起撑起了一个字的骨骼。

横画的书写，要注意以下几点：

第一，“长短合宜，结束坚实”，如“列阵之排云”。

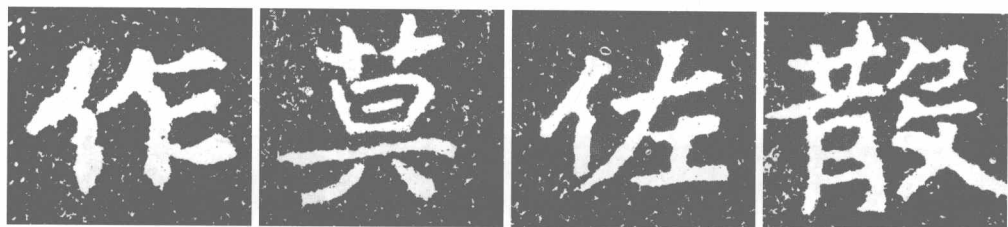
第二，书写时“贵涩而迟”，有“横鳞”之实。

1.《郑文公碑》的横画粗细比较均匀，圆润势足，用笔藏头护尾，以圆笔为主，隐含篆意。其表现形式有以下几种：

圆起圆收：



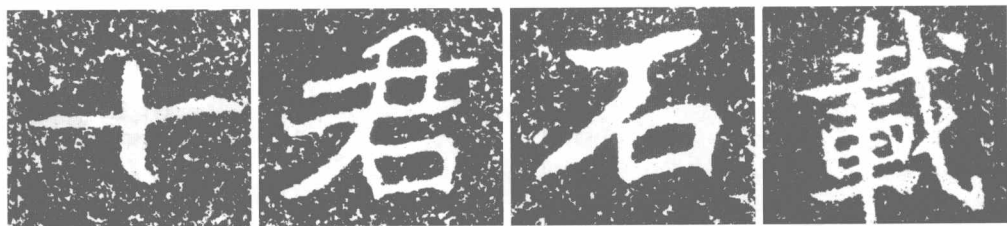
尖起圆收：



圆起尖收：

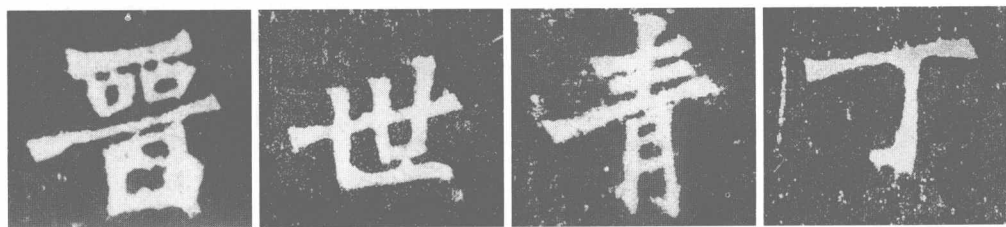


尖起尖收：

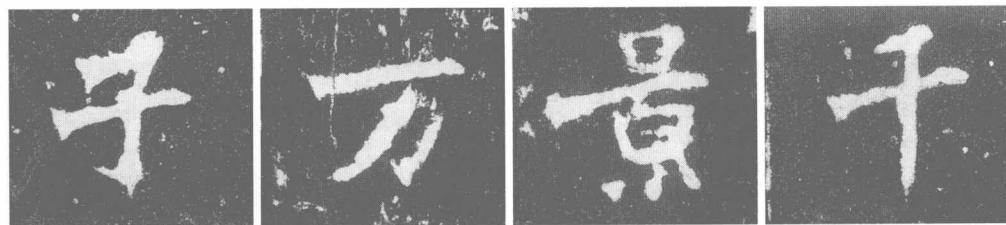


2.《张猛龙碑》的横画明显地呈左低右高之势，起笔方劲，收笔有方、圆、尖的分别，给人以挺拔劲峭之感。其表现形式有以下几种：

方起方收：



方起圆收：



方起尖收：

