

書法
臨習
指導

孫伯翔 陳次園 吳鴻清 編

中央廣播電視大學出版社

馬氏家範

書法臨習本

書法 法 臨 習 指 導

始平公造像記
顏氏家廟碑

孫伯翔 陳次園 吳鴻清 編

中央廣播電視大學出版社

目 录

怎样临习『始平公造像记』	孙伯翔	(1)
『始平公造像记』点线举例		(2)
一 点		(2)
二 横		(2)
三 竖		(3)
四 横折竖		(3)
五 钩		(3)
六 撇		(5)
七 捺		(5)
『始平公造像记』的结体分析		(6)
一 由方趋扁		(6)
二 抑左扬右		(6)
三 变方为纵		(7)
四 端正居方		(8)
临写『始平公造像记』应该注意的几个问题		(8)
『始平公造像记』拓本		(11)
『始平公造像记』临本	孙伯翔	(27)
『颜氏家庙碑』点画结构分析举例	陈次园	(45)
一 笔顺		(45)
二 笔法和结体特点分析		(46)
『颜氏家庙碑』临习释例	吴鸿清	(67)
一 基本笔画写法		(69)
二 结体要求		(81)

怎样临习《始平公造像记》

《始平公造像记》是比丘慧成为亡父洛州刺史始平公造像的题记，由孟达撰文，朱义章书丹，刻于北魏太和二十二年（498）九月。《始平公造像记》在河南洛阳龙门山古阳洞北壁，正书十行，每行二十字。可贵的是题记用棋子界格，阳文凸起镌刻，这一形式在历代碑刻中亦属罕见。

《始平公》的艺术灿光在清代中叶方显现于世。倡碑的书法大家康有为在《广艺舟双楫》中说：“遍临诸品，终之《始平公》，极意峻宕，骨格成，体形定，得其势雄力厚，一身无靡弱之病。”《始平公》是魏碑方笔正体之源。它外貌博大雄强，内涵灵秀，严正之中多变化，方朴之中多飘逸，缜密之中见空灵，细腻之中有雄气。

《始平公》的用笔是一大创新。它运用了棱角分明的方笔，变汉代分书的藏锋出笔为明显的露锋出笔。外拓的方笔有着内在中实之力，强调丰实，强调丰而不怯，实而不空，起笔的大胆侧切，转折的果断翻折构成了《始平公》线条雄奇角出、外方里圆的特征。

《始平公》方峻斫折的棱角，显示出它魄力雄强的用笔特点。从客观上分析，这种雄强的起笔是刀、笔合臻的。《始平公》棱角分明离不开刀的斫凿之功，但又不纯是刀的作用。中实、丰厚而产生的雄强，是书家的灵性所开创的新的书风，点线中内含的神髓，刻工是刻不出来的（在无名小造像中，有的是直接用刀刻的，但风貌与《始平公》不同）。

康有为出于尊碑的思想，主张学字应从方笔开始，因为写方笔一定要铺毫，不用力就不能成书。这是有道理的。写方笔，一可锻炼腕力；二可增强胆量；三可培养气质。至于说学字是否应从方笔开始，这并不是绝对的。但如果写魏碑字，求古拙美，必须要写方笔。魏碑体总的特征是丰厚、雄强、浑凝、拙健，没有以《始平公》为首的《龙门二十品》方笔的坚实功底，就很难掌握《云峰山石刻》的圆笔柔刚以及《张猛龙碑》、《张黑女墓志》等名碑、名墓志的方圆笔隼拔的深邃。

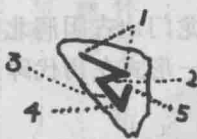
《始平公》重骨力，重法度，重气势，重厚实，重茂密。临习《始平公》，运笔要四指争力，万毫齐发，唯如此，才能魄力雄强，点画峻厚。丁文隽在《书法精论》中指出：“作方笔书，须顿笔下按，使群毫由聚而散，墨液亦随毫外拓，势如以刀削木，其迹自成棱角，故曰‘方用顿笔’，又曰‘方笔外拓’，……外拓者，墨精聚于点画之边界，如简之有壁，其势外现，外现则雄骏而多血。”

临习《始平公》，字不要写得过小，以用长锋中楷或羊毫大楷为宜，须将笔毫全部泡开。书写时要悬腕悬肘，最好站着写。

《始平公造像记》点线举例

一、点

1. 右侧点



右侧点



左侧点



正竖点



仰式点

① 落笔方切；② 捻管内旋至③ 向右下着力；④ 回锋向上，至⑤ 完成全点。

2. 左侧点

① 着力向左下落笔；② 提笔含力向右下有内旋之势，至③ 处驻笔；④ 回锋向右上，力送笔尽。

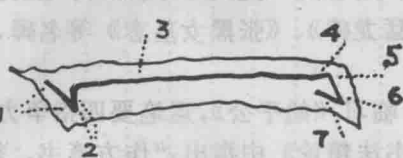
3. 正竖点

① 横切起笔至② 处，内旋，至③ 处着力向下有左旋之意，至④ 处驻笔；至⑤ 处收笔向上而意在逆回。

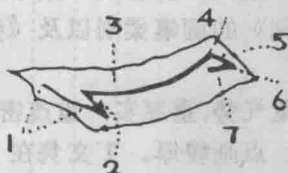
4. 仰式点

仰式点与左侧点，在用笔上有相通之处，只是趋向用处不同。① 露锋落笔有外拓之象；至② 处内旋有横仰之姿；至③ 处略驻上行；至④ 处稳健出锋。《始平公》的“答”、“来”“光”字等皆用此点。

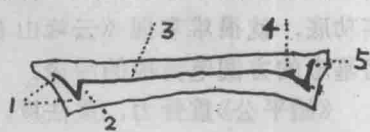
二、横



俯式横



仰式横



隶法横

横的起笔多露锋，行笔中实，它与唐楷的写法迥异。唐楷行笔中虚，注重两端。

1. 俯式横

① 落笔以横笔竖下，以备沉雄之力，露锋竖切有侧势；至② 处随即捻管外旋，笔毫由侧转中，不可死侧平拖；至③ 处过笔铺毫，外拓而有内力，墨迹中实方厚，铺而有绞意；至④ 处略驻，勿耸肩，笔势下垂，如钢条力挽；至⑤ 处力送右下，提、顿相间；至⑥ 处驻笔；至⑦ 处回锋力收。《始平公》“一”、“下”、“丘”、“上”等字皆出此笔。

2. 仰式横

横分俯仰，仰式横与俯式横同出一理，其象迥异。《始平公》的“于”、“功”、“石”、“东”字皆出此笔。

3. 隶法横

《始平公》中“十”、“万”的横是隶法横。写隶法横不用蚕头，仍是：①露锋起笔；至②处捻管外旋，笔锋由侧转中；至③处铺毫过笔，外拓而有内力，墨迹中实方厚；至④处稍驻，略顿向右上挑出；⑤是挑角，不要过大，笔势向上，笔尽力收，露锋收笔。

三、竖

1. 斜锐竖

以《始平公》为首的《龙门二十品》的笔画是方峻的，和其他书体一样，无垂不缩，但和唐楷的垂露笔法又有所不同。由于它是石刻，笔画方峻，线条多力而中实，收笔斜锐锋利，故曰“斜锐竖”。其写法：①露锋起笔；至②转笔内旋；至③处过笔，提顿相间，铺毫涩行成弩势；至④处驻笔；至⑤处顿笔转右下成斜锐之势；至⑥处衄笔收锋。“下”、“形”、“有”等皆此法。

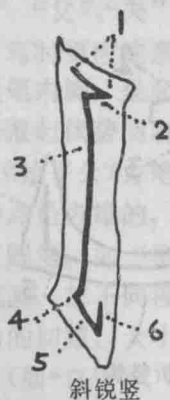
2. 悬针竖

《始平公》的悬针竖与唐楷不太一样。唐楷悬针秀润妍巧，而《始平公》的悬针有钢钎之重，示人以力锥顽石之感。其写法 ①逆藏入笔（起笔可藏可露）；②转笔向上；③右下顿笔；④笔锋内旋；⑤涩笔下行；⑥出锋而意回。《始平公》的“率”、“平”、“神”等字均用此法。

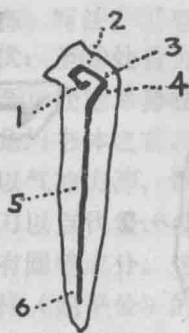
四、横折竖

魏碑横折竖，方笔的叫“方折”，圆笔的叫“圆绞”。就其笔势而言，横换为竖，竖换为横，横线和竖线的行笔主慢，求凝重，求方厚。横至①处驻笔，做上仰翻折的准备；至②处翻笔方折，果断勿疑，折处既不要耸肩，也不要溜肩，外拓方折以见气势；至③处转内旋，横勒涩行向下。《始平公》的“真”、“恩”、“四”、“同”、“日”等字皆用此法。

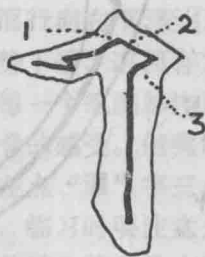
五、钩



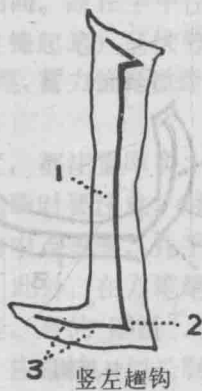
斜锐竖



悬针竖



横折竖



竖左趯钩

钩有多种，但都不能单独成画，而是依附于其他笔画。依附于竖画，左挑的叫“左趯”，右挑的叫“搭钩”；依附于横画，下挑的叫“宝盖”，上挑的叫“龙尾”；依附于竖弧线，右挑的叫“直戈”，横而向上挑的叫“横戈”。《始平公》方笔的钩，要用翻折笔写出，所以叫“方折”。

1. 竖左趯钩

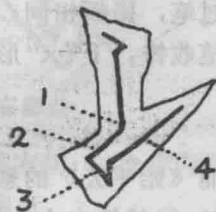
起笔同竖，横擎入画后涩笔用力下行，至①处其竖线有外倾之象，如健将欲起脚先后撤足，其力很大；至②处顿笔蓄力；至③处翻管，指、腕齐力挑出。要写出方雄的气势来，这气势似武士之躯，健将之足。《始平公》的“则”、“于”、“州”、“和”等字皆用此钩。左趯钩运笔同此，其势左倾。

2. 竖搭钩

起笔至①处驻笔；至②处抽笔逆左至③处方切右下成雄峻之势；至④处捻管向右上方涩行挑出。《始平公》的“以”、“比”、“震”等字皆用此法。

3. 宝盖钩

写宝盖的横勒，笔力求于慢，有起伏涩行之气。至①处驻笔，引向右上；行至②处翻笔右下，有逆转之势，如鹰隼折翅转飞，有力而又果断、准确，不拖泥带水；行至③处指、腕



竖搭钩

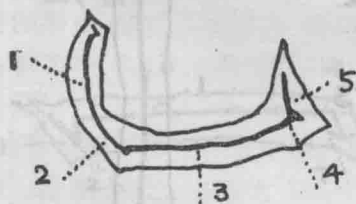


宝盖钩

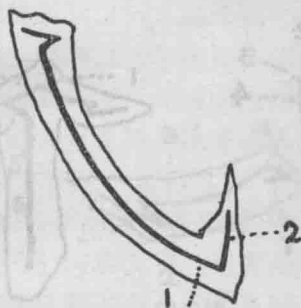
齐力，逆挫挑出。《始平公》的“窟”、“崇”、“雲(云)”等勒线俯仰各异，而翻折挑法相同。

4. 竖折钩

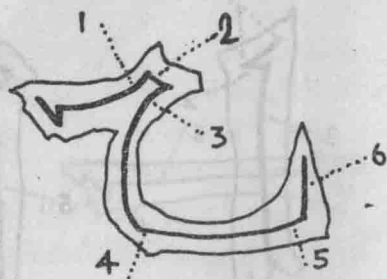
行笔至①处笔势左偃，起雄强之气；至②处略驻笔，有节奏感；至③处屏气着力，笔势右行，由纵变横，横线行笔宜慢不宜快，使墨线有方雄浑厚之感；至④处驻笔；至⑤处翻毫衄上，衄锋的翻钩力量在于腕、指，转动略快，要果断。《始平公》的“光”、“元”等字皆出此笔。



竖折钩



直戈钩



横折竖钩

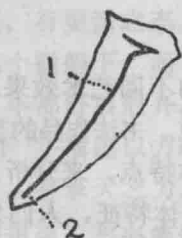
5. 直戈钩

写直戈钩与写垂露竖取线相同，其势向下倾斜，行笔方厚有力，笔至长短恰当处——①处驻笔，至②处翻管拓偃，腕、指齐力，转毫向上呈衄势。《始平公》的“咸”、“代”等字皆出此法。

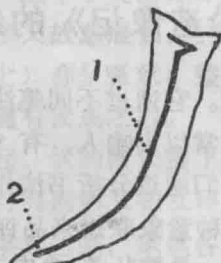
6. 横折竖钩

这类钩法往往是上(横面)下(竖面)翻转的。起笔同横，至①处驻笔；至②处转笔用力翻折；至③处竖向内转下行；至④处转笔且横向内环；至⑤处驻笔；至⑥处翻管方折取衄势。《始平公》的“飞”、“九”等字皆出此法。

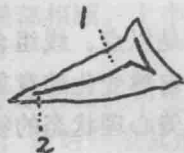
六、撇



方笔短撇



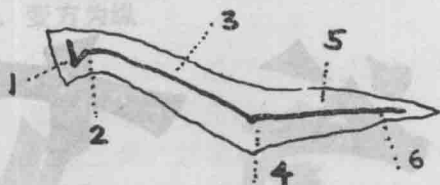
方笔长撇



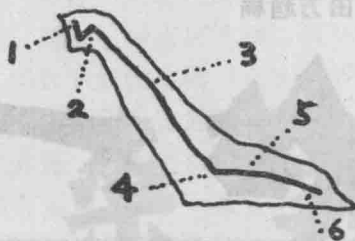
方笔横撇

《始平公》的方笔撇，无论是长撇、短撇，还是横短撇，皆以横侧入笔，起笔铺毫着力慢行，至①处，转向左下，笔势稍快，但要涩行，切勿轻滑；至②处衄笔潜回，其势上仰。要有凝重沉雄之感。

七、捺



方笔平捺



方笔波捺

捺分平捺与波捺。《始平公》的“遗”、“道”、“运”、“逢”、“达”等属平捺；“像”、“大”、“太”、“父”、“夫”等属于波捺。这两种不同用途的捺，笔法大致相同。捺在字中往往是主笔，写时更应注意方雄之态。写法：①竖切露锋起笔（有的也用藏逆锋起笔）呈伏势；至②处提笔内旋，呈起势而转伏；至③处着力过笔涩行向右下，至④处驻笔，蓄力铺毫欲捺出；至⑤处微起伏势向右出锋；至⑥处笔尽势收，其势下垂，逆回有力。

《始平公》方笔堪称是龙门书体之首，它的每一个笔画都注重力度，都注重厚实，所以它的特点是方雄的，常给人以气冲力沛，钢筋铁骨的感受。但我们在临摹时要注意，《始平公》也有圆笔，如“则”字立刀以点代竖，“公”字左点、“濯”字三点水的中点等等，几乎每个字的笔画，都不同程度地带有圆笔成分。这一点，临习时要注意分析。此外，在方笔笔画中，棱角的切露、大小也不一样。《始平公》的方笔使转，特别是由横变竖，有的“刚折”，有的“柔转”（如“乌”字、“为”字）。“刚折”要果断，如鹰隼折翅转飞；“柔转”应稳健，似长舸转向驶行。刚折与柔转皆须笔实力送。

則公烏為

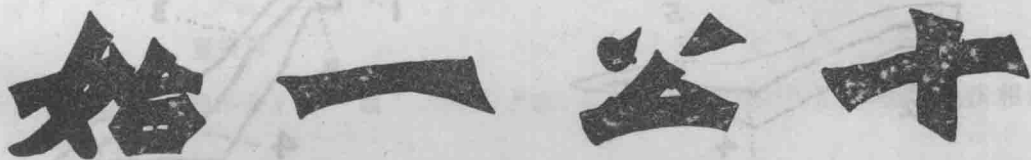
《始平公造像记》的结体分析

书法是以点、线组合文字的艺术。它通过不同笔法和结体所产生的不同艺术效果，来反映生活和自然变化的意象美。前人常常以书喻人，有“书如其人”之说。书法作品的艺术美，是书家审美心理状态的物质显现。人们通过分析书法作品的笔法与结体特点，来分析书家所独具的人格、气质及其情趣。运用这种意象联想来品评《始平公》的结体特征，人们发现它确有丈夫之气，武士之姿，身躯宽博，骨骼壮美，血肉丰实，观之使人精神振奋。

《始平公》结体，在魏碑中属于平正类型。魏碑体的平正，是重法度而出于自在，是平中生奇，稳中寓险的。《始平公》的点画峻厚，多力丰筋，笔与笔的关系既相对立，又相统一，使它较为平正的结体丰实缜密，既空灵，亦凝重，字字有异态。其结体大致有以下几种类型：

1. 由方趋扁；2. 抑左扬右；3. 变方为纵；4. 端正居方。

一、由方趋扁



“始”字结体本为方型，但书家朱义章巧妙地使“女”字旁体长、笔重而倾斜，有欺抱“台”部之势。“台”部压扁而紧凑，“口”反常大于“厶”，使全字趋于扁而呈右上飞动之势。由于笔画丰实厚峻，结体虽扁却有飘逸凝重之感。

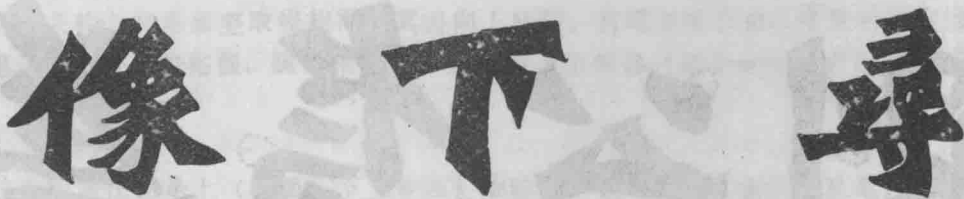
“一”字也是难以摹仿的，一是难在气，二是难在形，有气无形神不似，有形无气无神采。在一笔之中，左低右高而收式下垂，不失重心，线条笔力中实，两端有丰厚棱角，险中求稳，有流动之象，气贯神完如锈钢之重。

“公”字上左点以圆笔见浑穆，上右点以方笔见方雄，形成和谐的呼应关系。下部的“厶”，以刚劲的拱形地载之笔完成全结体，这种呼应、顾盼的有机结合给人以遐想。

“十”字横画和竖画用笔皆有铁石之重。横画长，先伏后起，收笔再伏，似有千斤横擎之力；而竖画故作短安排，起笔横切露锋，先左偃后右旋，斩钉截铁。全字故作扁态，更显方雄。其笔画虽少，然结体缜密，正所谓平中造险，稳中求奇。

其他如“则”、“九”、“孟”、“丘”、“玄”、“区”等字，都为由方趋扁的范例。

二、抑左扬右



方正之中最易见奇险之效的结体方式，是抑左扬右，《始平公》额头“像一区”的“像”字

是这类结体的第一个范例。细品起来，这个字美感无尽，也是最难临摹的。左边的“亻”故意压短，有里弧之态，而右部“象”字又故意展长，也呈里弧之状。整体呈弧状，而局部（上部的几个撇俯下，而下部的几个撇仰上）亦呈弧状；整体环绕，而局部相顾。上半部合拢紧凑，下半部舒展散开，呈“人”状。确有成天成之妙。

“下”字横画以方雄之笔，呈伏、起、伏的横天覆下之状，其势左低右昂。中竖偏左而笔势顾右，有擎天之力。横画与竖画各自有向而又相互环顾，均呈弧形。最后一点其形向右下，其神向里弧，与竖笔恰成呼应。“下”字共三笔，笔笔各自有向，整体和谐。“下”字有情有势，方而见厚，简而寓繁，疏而见密，变化极奇，美不胜收。

“寻”字的结体，更使人有多方面的联想，给人以意象美的享受。如以人体喻之，“ヨ”部有意于右，如武士之头，昂首远视；“工”部和“口”部平结而又错落；“寸”字横为主笔，极尽挺胸之态，竖有意粗短，而竖钩夸大伸长，如人之粗腿大足。书家有意构成武士健将之躯，正表现出《始平公》的方雄朴拙美。

三、变方为纵

烏 焉 薨 崇 秀

临习者应该潜心揣摩这种灵活的结体，以推陈出新，为我所用。“乌”字一般写成方形，或稍扁一些，而《始平公》却别具匠心，变方为长。第一笔“丿”不是“横侧”，而是“竖斜”，从概念上来认识则是变横为竖，与第二笔相吻合；第三、第四笔的横与竖紧紧靠拢；第五笔主笔由横转竖，横短而竖长，钩势向上，转处由折变绞；四点延伸大胆，错落有致。整体结构上，长中见密，趋势向右倾上，厚重中有流动之感。

“焉”字结体与“乌”同出一理，皆为横画重叠结构，其势趋于右上，笔画更为密结。“丿”本为主笔，更为立纵；其余各个笔画的安排确有密不透风之效，然又密中见疏；最后四点，由点变横，大胆开张，于左下起笔，转笔向上，反客为主，起到地载的作用。

《始平公》的“薨”和“崇”笔画繁多，结体缜密，其身修长。这两个字本应方整，形体宽博，其修长身态是书家朱义章有意为之。“崇”是第一列的十六字，“薨”是第五列的十二字，这种缜密纵势的安排与左邻右舍形成了和谐而强烈的对比。“薨”字上部较平，下部趋于右上，使全字密处见空灵，紧而不死板。“崇”字“宀”小；而“示”主横加大，竖笔加重；“山”部有意倾斜，使人们联想崇山之高，峻岭之险。整体分析，下半部较平，而上半部趋于右上。

魏碑字用以保持均衡的方法与唐楷不同。唐楷的均衡往往靠横、竖、捺等主笔来支撑，而魏碑字的均衡则根据对字的动态部位的处理来保持，以动取胜，变化多姿，字字不呆滞。“秀”字的第一、二、三、四、六笔抑左扬右，而第一笔导因；第二笔由横变策，大胆开张；三、四、六笔依附主体；第五笔环顾；第七笔稳重定势。书贵势险，复归平夷，既使人能从

结体中得到美的回味，又悟出奇的妙理。

四、端正居方

靈 遺 暨 不 上

《始平公》端正居方的字占多数，所以把《始平公》的结体称之为“平画宽结”。“平画宽结”的关键，是认真悟化，细心观察方正之中的变化。《始平公》的“靈”字势少险，其体主方，上部“雨”字头略取侧势；中间三个“口”并肩伫立，峙重有象；“巫”字两横几乎相等，起到了浑凝地载的作用；两旁“卧人”有脊骨之雄，虽点画繁多，然笔力峻厚，丰肌强骨，茂中见疏，给人以方峻、端重、浑雄之感。

“遺”结字方正，而它的处理方法又给后学者很多的启迪。“贵”部“口”处理得极小极扁，而一横又极舒展，贯注着全字之神，“贝”字居中，“辶”连接长横的上下，主笔波磔，稳固地起地载的作用。全字结体方正，贵在穿插，笔力峻厚有力，给人以沉雄气满之感。

“暨”字端正方雄，更给人以铁石般的壮美之感。上部“既”大于下部的“旦”，笔力丰实，似有千斤之力；下部“日”字左右留有疏朗的空间；最后的主笔起地载之势又略有趋上，颇有精神飞动的美感。

“不”字和“上”字均属于笔简而体正，初看它们同是横画丰满、竖画中正，但细品每画皆是线中有曲，多曲成线的入微变化。方笔中实，方中有圆；圆笔浑凝，圆中寓方。由于结体的方正，方正之中又有环顾的呼应，笔力的丰实，点线皆有立体的方厚感，所以笔画虽简，整体效果却疏而似茂，浑然统一。

临写《始平公造像记》应该注意的几个问题

初习《始平公》常常会出现以下毛病：

(1)不能充分表现方笔的雄强，写得很妍巧；(2)点线写得很轻浮，没有沉实之力；(3)长时间临习后仍写得死板、呆滞，象美术字。因此，在临习时应该注意：

第一，首先应该认识到，楷书（魏碑亦属于楷书）之美有拙美和妍美之别，魏碑体属于拙美的一类，而以《始平公》为代表的《龙门二十品》则又是魄力雄强的方笔典型，临习《始平公》时必须做到笔画宽实丰厚，切不可轻巧妍媚。

第二，临习《始平公》首先要求其形似。在追求形似时，一定要细心观察，刻苦临摹，深入理解其特点，不可不求深奥之解便任意发挥，须知“遗貌取神”是建立在“尽其形似”的基础上的。

第三，在追求《始平公》的形似时，开始乃至较长一段时间内，在点线和结体上出现板、滞、薄的现象，是正常的，并不可怕。但要注意克服，务使笔画中实方峻，追求力感效果。在整个魏碑体系中，《始平公》的结体属于方正的典型，然方正之中又有细微的奇险变化，这

就是“魏碑字有定法而出之自在”的妙理。

第四，临习《始平公》，为了达到笔画丰实，一定要铺毫，以求笔画丰实之效。康有为讲“万毫齐发”是很有道理的。在临写时，执笔的高低，笔毫的软硬，笔锋的长短，并没有绝对的规定，但姿势应该讲求，最好悬腕、悬肘，站起来练习，这种要求是根据魏碑《始平公》方笔拙美的特征提出的。这样临习，一可强行锻炼腕力，二可提高临书胆量，三可培养灵性与气质。

始平公造像記拓本

始平公造像記拓本

陸平公詩集跋本

三 比丘慧成为亡父始平公造像题记

字形大小如星象天體勢願盼如魚戲水

咸亨元年己未三月廿三日始平公造像

此碑乃石上刻之造像記也。其文曰：始平公造像記。此碑乃石上刻之造像記也。其文曰：始平公造像記。



咸亨元年己未三月廿三日始平公造像

此碑乃石上刻之造像記也。其文曰：始平公造像記。

此碑乃石上刻之造像記也。其文曰：始平公造像記。