

周慧珺



名家书法辅导系列

上海人民美術出版社

魏碑

内附
名家书法
教学演示

VCD

图书在版编目 (CIP) 数据

周慧珺教魏碑/周慧珺著.-上海:上海人民美术出版社, 2004.1

(名家书法辅导系列)

ISBN 7-5322-3707-9

I.周... II.周... III.①汉字-碑帖-中国-魏晋南北朝时代②楷书-书法 IV.①J292.23 ②J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第092278号

名家书法辅导系列

周慧珺教魏碑(附VCD)

著 者 周慧珺

责任编辑 哈思阳

封面设计 张 璎

版式设计 陈 劼

配 音 温 阳

中国标准音像制品编码

ISRC CN-X90-03-0002-0/V·G4

上海人民美术出版社出版发行

(上海市长乐路672路33号)

经销: 全国新华书店

印刷: 上海场南印刷厂

开本: 889 × 1094 1/16 印张: 2

印次: 2004年1月第1版 2004年1月第1次

印数: 0001-6000

书号: ISBN 7-5322-3707-9/J·3440

定价: 15.00元

周慧珺教魏碑



周慧珺

周慧珺，女，浙江镇海人，1939年生于上海。

1975年进上海中国画院从事书法研究、创作。出版过《鲁迅诗歌选》、《古代爱国诗词》行书字帖、《千字文》楷书字帖和《周慧珺书法作品集》。

现任中国书法家协会副主席和上海市文联副主席、上海市书法家协会主席、上海中国画院一级画师。

序

在世界文明史里，以文字作为表现对象的独特艺术，只有中国的书法源远流长，绚丽多姿。那一串串闪光的艺术精品，至今还激励着我们的时代精神。在古代，“书”字兼有文字和书法两层含义：文字书写得清楚、正确，用于实用交流；书法则满足人们的审美需求。

象形是汉字的构造基础，可随着历史的进化演变，汉字变得越来越抽象化和符号化。有趣的是汉字形体结构的丰富和线条的多变，却给书法艺术创造了一个广为驰骋的天地。据郭沫若先生研究，“有意识地把文字作为艺术品，或者使文字本身艺术化和装饰化，是春秋时代末期开始的”。今天，书法艺术仍旧受到尊崇和喜爱，成为人民大众的艺术，也和书法艺术从文字的实用逐渐过渡而来是分不开的。了解了这个背景，人们就会理解，学习书法和练一手好字成为中国人从小到老的终身学习课程，当然这也是我们出版人一直要为广大书法爱好者不断策划编辑出版书法教学图书的原因。

书法学习有若干阶段。在入门学习时，准确地掌握书写技能的知识至关重要。在以往的传统教学中，像执笔、运笔的方法，书写时，指、腕、肘、肩的作用和关系，多是用文字来表述，即使有部分图解，也很难描述出书写运动中的准确定位。又比如，各种书体的临写，传统的辅导方法，最多也就是用“双钩”、“描红”的方式进行学习，更多地只能靠自我体会。古人说：“书法以用笔为上。”传统的学习模式，自学者往往费了过多的精力去琢磨、摸索书写方法却不得其理，不少人因此失去了学习的兴趣；也有人不能准确把握用笔要领，长期习书形成了痼疾而丧气灰心。

今天，上海人民美术出版社策划出版的《名家书法辅导系列》，就是应广大书法爱好者的要求，把书法学习与现代教育的先进手段结合起来，把书本内容和声像教学串连起来，书法自学者坐在家中，就犹同在课堂里的效果。出版社专门请来知名书法家为大家辅导，他们不仅用深入浅出的书艺知识帮助大家学习，更重要的是他们用身体力行的临写，把书写的过程和要领直观地展示在眼前。大家可以调动自己的眼、手、耳一起学习，也可以反复观摩，循序渐进，举一反三，真正起到良好的学习效果。我们希望这套丛书的创意能够得到读者的欢迎，帮助大家尽快把握书法入门阶段的要点、难点，少走弯路，提高书写能力，更加喜爱书法艺术。

李 新

周慧珺教魏碑

目录

第一章 碑版概说	5
第一节 两汉魏晋碑版	5
第二节 魏晋南北朝碑刻的发展	6
第三节 碑学的形成	12
第二章 怎样临碑	13
第一节 执笔法	14
第二节 用笔	14
第三节 点画	14
第四节 结构	16
第三章 碑版介绍	17
第四章 周慧珺书法作品欣赏	24

第一章 碑版概说

什么叫碑？从书法的角度来说，碑是石刻的总称。细加区别，直立中央四周无依傍者谓之碑，在门上者谓之阙，埋于圻中者谓之墓志，在土中或出土甚低者谓之碣，利用山壁者谓之摩崖，所有这些在石上刻的书法作品统称为碑。

第一节 两汉魏晋碑版

两汉魏晋碑版，具体可分以下几种：

1. 摩崖刻石。这是一种用途极其广泛因而被普遍采用的铭记文字方式。中国书法史上不少汉隶名碑即是这种摩崖刻石。如《石门颂》、《开通褒斜道刻石》等。



《石门颂》



《开通褒斜道刻石》

2. 墓葬题记。主要包括汉代石阙题记、画像石题记、买地券及一般墓壁题记。



王稚子双阙题记



沈府君左阙题记



苍山画像石题记



朱曼妻薛买地券

3. 警示性刻石。在古代社会中，统治者为了提醒他人遵守一定的规则，经常在砖石上刻写一些警告性语言。如《禳盗刻石》。



《禳盗刻石》

第二节 魏晋南北朝碑刻的发展

魏晋南北朝碑刻是中国书法史上规模空前的民间书法的汪洋大海，样式繁多，各不相同。造成这种现象的原因首先是因为这一时期是国家分裂、灾祸频繁的时期，各族统治者为了巩固统治，有意识大力提倡宗教，于是佛教盛行，佛寺遍布各地。西行求经的人很多，大量的佛经被翻译过来，并刊刻在名山大川之巅、峭壁悬崖之上，在山崖石壁上刻字，一是认为金石难灭，托以高山，永留不绝。崇拜大山是一种原始信仰的形式。古人认为它是通往上天的路，是幻想中神灵的住所，把佛经刻在山石上，让其与宇宙自然一起得到永恒，并籍此表达自己征服自然的力量。二是就地刻石记事，省伐山采石之劳。山东泰山金刚经及北周冈山摩崖刻经题石即是这一时期最具代表性的刻经作品。摩崖书法的特点很明显：线条刻划在粗砺的石壁上，高低不平深浅不一，显得粗犷而又浑厚；历经风吹雨打，斑驳苍茫，富有金石味；在宽广的山石上奋笔运刀，心胸开张，气势宏伟壮观。摩崖刻经书法以其独特的表现形式、天趣



北周冈山摩崖《如是我闻》



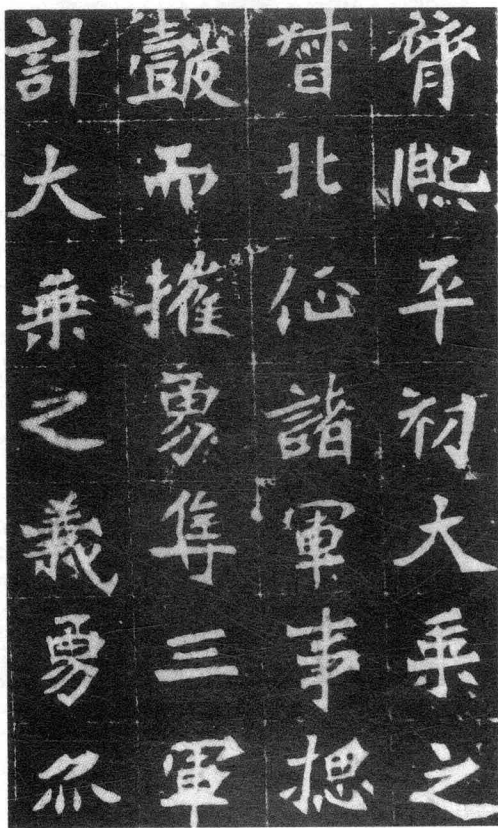
北周冈山摩崖《刻经题石》



北周冈山摩崖《耀金山》

自然的表現風格賦予斑駁陸離的山石以永恒的生命。信奉老莊思想的魏晉人認為，置身于原始本能的状态便是無為自然，魏晉書法典型的文化意義是走向自然，摩崖刻經書法正是使這種理想通過佛經書法的形式，把自然這一概念具體化了，使其成為魏晉書法中一個獨特的文化類型。

墓志的產生也有其原因：按照中國人的傳統習慣，人死人葬後須立墓碑，古人志墓的目的是“欲後人有所聞知”，其人若無殊才異德者，但記姓名、歷官、祖父、姻媾而已。若有德業則為銘文。其中出現了幾度禁碑：東漢末年，曹操手握大權，他是宦官之後，出身低賤，對樹碑立傳夸耀門弟十分反感，遂以“天下凋敝、勞民傷財”為因由而禁碑。後來晉武帝也以“碑表私美，興長虛偽，莫大於此，一禁斷之”而禁碑，面對統治者的禁碑政策，老百姓雖無奈卻也有變通的方法，於是將豎立在墓前的碑搬到地下，稍作改易，變為墓志。加上當時戰亂頻繁，中原士人南渡或北遷，這些遠離故土的流民，盼望死後最終骸骨能歸葬祖塋，在圻中設一墓志，以待子孫後代遷墓時辨認，一遂生前心願。墓志由此風行一時，並在短短的二百多年間得到了很大的發展。兩晉南北朝為墓志演變的關鍵時期，葬俗差異總與地域、民俗、歷史相關，墓志在形制上也顯示出不同的風格：西晉墓志受禁碑影響多作碑式，如《成晃碑》、《魏錐樞銘》等，放置時也是直立于墓室中的。東晉多半用磚石，設志初衷是以待子孫遷葬祖塋，而非好名彰顯，故墓志多不講究。高昌國墓志，幾乎都用土磚制成，有的甚至只是一塊土坯，異常簡陋粗糙。高昌磚自名“墓表”，砌入墓道牆壁中，磚面先塗黑或上白粉，用朱或墨寫，也有划方格刻字填朱的。墓表內容極簡，僅姓名、年齡、生時官職、葬時年月日而已。魏晉南北朝墓志代表作很多，其中凌厲角出、氣象雄峻帶有濃重刀刻意的有《元遙墓志》、《元彬墓志》，敬側俊利的有《孟敬訓墓志》，華美秀逸

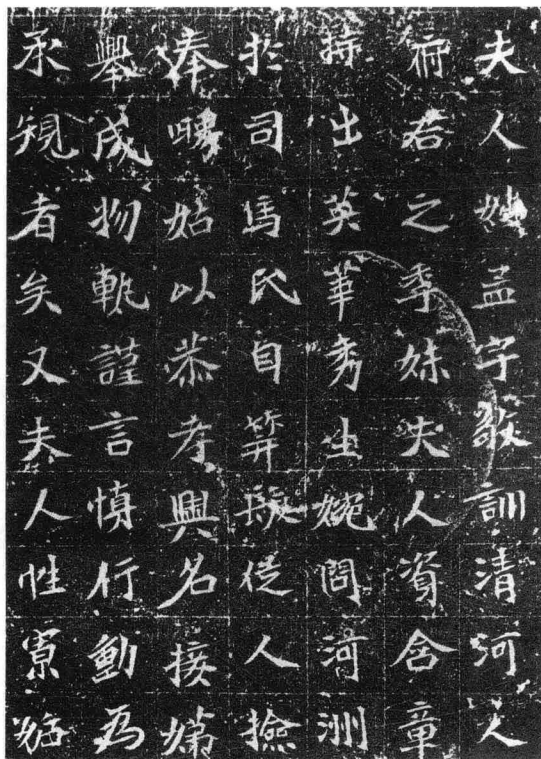


《元遙墓志》

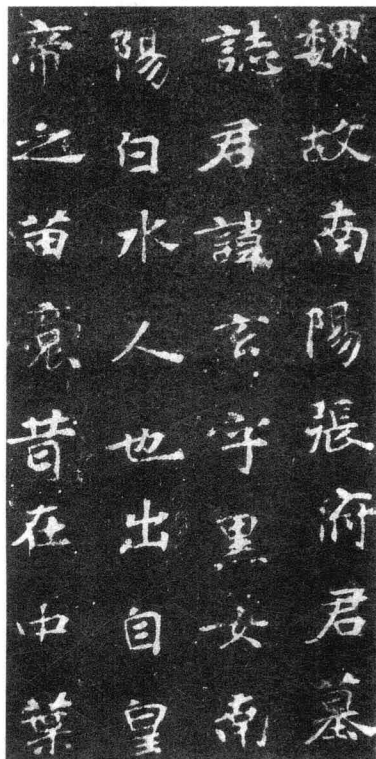


《元彬墓志》

的有《张黑女墓志》。墓志书风的发展，经历了由豪健爽辣、稚拙雄浑慢慢向洗练迢丽、圆润纤巧变化的过程。



《孟敬训墓志》



《张黑女墓志》

造像之名初见于魏晋进而盛行于南北朝，仅龙门石窟就有2840品之多。龙门石窟始于迁洛前后，这里汇集了当时最为出色的石工，并大量刊刻造像记。而宗教的传播对书法有着相当的推动作用，北朝佛教盛行，无论是达官贵人，还是平民百姓，他们不管做什么事，发什么愿，有能力和条件的，都要建造佛龛、凿刻佛像，并在龛像的一侧刻上一段文字，

写明建造时间、造像者和造像原因，这段刻文称为造像记。北魏造像记有很多作品结体和章法不拘常规，朴拙天真，充满了意趣，如《郑长酋造像记》。还有许多非常随意的作品，如《法僧造像记》。它们不计工拙、信手而为；粗放直露，加减随便，散漫无拘，落落大方。想像之大胆、点画之稚拙，简直到了如若无人之境。康有为在《广艺舟双楫》中特别强调它们的审美价值和借鉴作用，认为：“魏碑无不佳者，虽穷乡儿女造像，而骨血峻宕，拙厚中皆有异态，构字也紧密非



《郑长酋造像记》



《法僧造像记》

常……故能择魏世造像记学之，已自能书矣。”除佛教外，道教的传播也在墓志书法中留下了痕迹，北魏诸帝信奉道教，设立道坛，行拜祠之礼。道士们书符则用古文鸟迹，篆隶杂体来故弄玄虚，令人有神秘感。《寇治》、《寇品》二志，即是用篆、隶、真书夹杂而书的。寇家世代信奉道教，二志中出现杂体也就不足为奇了。

就这样，以刻经、墓志、造像为主要形式的魏晋南北朝民间碑版书法，在中国书法史上大放异彩。在这些碑刻书法中，绝大多数为棱角分明的楷书，但也有不少属隶书及篆书作品。在结字布置方面，有的以险峻擒纵逞奇，有的以疏密夸张求趣。艺术风格多为骨力峻拔、势雄力厚，但也不乏飘逸疏朗、典雅俊秀者，前者以北朝为多，后者以南朝为众。长期的封建割据状态也阻隔了南北两地文化交流，南北两地不同的自然风貌和人文环境影响到人们的审美观念。表现在书体的风格上也就必然会有所不同，南方比较平和潇洒，飘逸秀丽，风格偏向于静。北方表现为雄健泼辣，宕以豪气，风格偏向于动。南北两朝，书法皆出之西晋。由于北方战乱频仍，文化发展相对迟缓。在此期间，南北相比，确有先进与保守之别，在书法上，则表现为隶法越少者越先进。南朝墓志大部分集中在政治中心建康、京口一带，身份上至王公，下至将官及其家属。当时对设立墓志视同碑策，极为看重。书刻都很工细精美，一律作正书，尤其是建康一带的墓志，温润舒和的书体已不再有丝毫隶书的痕迹。北朝自孝文帝迁都洛阳实行汉化，在北魏王朝四十年中，急起直追，至后期墓志也多流美秀逸，南北碑版书风，差距迅速消灭，趋向一致。这种一致性并不一定完全就是受了南方书风的影响，因为一种书风从朴茂简质向华美工丽过渡是必然的规律。所以，以“北魏体”为代表的北朝书风和以“钟王体”为代表的南朝书风能非常合理地在那个时期长期并存，相互交融。因此，南北孰优，难以笼统论断，更不能崇南抑北，只能说各有千秋，各领风骚。

方折雄劲，斩钉截铁型——这是魏晋南北朝碑刻最为典型的风格特征，它几乎是魏碑书风的代名词。代表作有：《张猛龙碑》、《始平公造像记》、《杨大眼造像记》、《爨龙颜碑》、



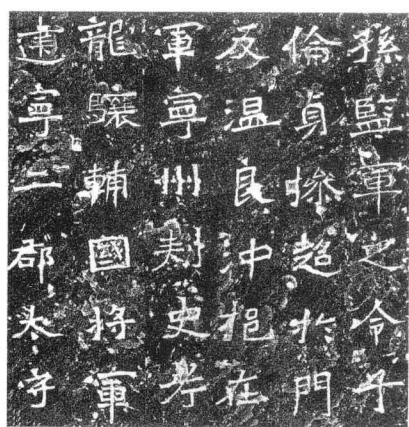
《张猛龙碑》



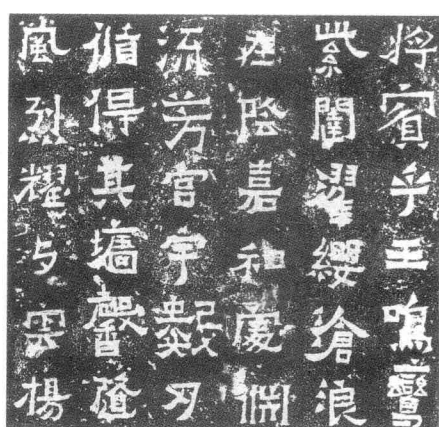
《始平公造像记》



《杨大眼造像记》



《爨龙颜碑》



《爨宝子碑》



《马振拜造像》



《元桢墓志》

《爨宝子碑》、《马振拜造像》、《李壁墓志阳》、《元桢墓志》、《刘怀民墓志》、《牛橛造像记》、《魏正光六年造像》、《郑道昭 白驹谷题字》等等。



《牛橛造像记》



《刘怀民墓志》



《郑道昭 白驹谷题字》



《张玄墓志》



《崔敬邕墓志》



《元倪墓志》



《郑文公碑》



《石门铭》

方圆兼备、寓柔于刚型——另有一类作品借鉴了毛笔运行的特征，笔画间起承转合、抑扬顿挫充满了笔意。代表作有：《张玄墓志》、《崔敬邕墓志》、《元倪墓志》、《郑文公碑》、《石门铭》、《好大王碑》等等。



《好大王碑》

以刻经、墓志、造像为主体的魏晋南北朝刻石书法的美，是一种高亢、雄壮的美，既有书艺精湛、刻工精细的，也有不循书丹、野趣盎然的。数不胜数的民间书法家创造的或完美或粗狂的“作品”，为中国书法呈现了一种全新的样式。有许多碑似篆非篆、似隶非隶、似楷非楷，或三体自由杂交，随意变形。这些刻画豪放，刀锋虽显却自由流走，不讲规矩少约束的碑版书法，是最为原始的书法形态，使我们看到了正统书法之外的另一个异常精彩的民间书法的艺术世界。但由于汉魏六朝时期的文人士大夫看不起胥吏工匠，他们不仅自己不愿意写碑，而且对碑版书法不屑一顾，以至于长期以来绝大部分墓碑的书刻者湮没无闻。像《张黑女墓志》《张猛龙碑》《崔敬邕墓志》等碑，无论是技法或神采都是无可挑剔的魏碑杰作，但它们的作者是谁却失名于世。然而，它们是一种客观存在，千百年来，在帖学一统天下的时代，它们看上去似乎被人遗忘了，其实，这只是一种蛰伏。终于，碑版书法的价值，在以后的清代凸现，并引发了一场书法大革命。

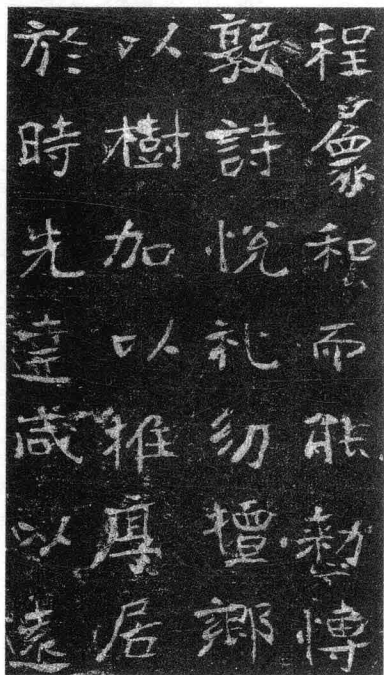
第三节 碑学的形成

碑学是从清乾、隆嘉庆年间开始崛起的。所谓“碑”的特定含义，开始是指北魏碑，后经康有为辨析，扩大为包括南朝在内的六朝碑版乃至秦汉刻石。唐碑虽然也是碑，但不在碑学的崇尚范围内。乾、嘉以来，金石考据之学大盛，访求著录古代碑刻成为时尚。引发的原因是由于元明直至清初书风衰弱，清朝流行的“馆阁体”提倡“方、光、乌”，字字如算子，恹恹无生气。要突破萎靡的书风，必须从书法的源头上寻找出路。唐以前的大量碑刻被人们认识，激起了人们从中汲取古代书法营养的兴趣。

从金农开始，以民间书法为主体的非自觉书法获得了真正、全面的理解。他不满足于二王帖学，提出“耻向书家作奴婢，华山片石是吾师”，取法《国山碑》和《天发神籀碑》等，临摹时强调“不求同其同，而相契合于同”，以此实践他的“同能不如独诣，众毁不如独赏”的艺术主张。邓石如宗秦篆、窥古隶，卓然成家；郑板桥用隶法参入行楷，自成一格；何绍基则上溯周、秦、两汉，下至元朝碑版，心摩手追终为一代巨匠；伊秉绶学魏碑《吊比干文》等，都使自己的书法出现了金石古意……至此，碑学益盛，而“碑学之盛，乘帖学之坏，亦因金石之大盛也”。《广艺舟双楫·尊碑》为萎靡不振的书坛吹来一股革新的清风。清初的革新派书家有许多也是画家，他们抛弃四平八稳、尽善尽美的幻想，充分发挥其创造性，将绘画的布局和章法应用到书法中去，大胆突破，推向极端。徐渭、王铎、傅山、郑板桥、金农无疑都属于这一类。傅山提出了有名的“四宁四毋”说，至此，碑学出场的准备工作基本就绪，非自觉书艺形式复兴在即，中国自觉书法第一次从优雅的“魏晋风韵”中走出来。清代的不少书法家从率真古朴的碑版书法中获得了创作灵感，借助碑版书法的

不完善形式，把时代精神和个人的审美情趣注入其中，使它们超出原先的含义，上升为一种高级的书法艺术，并命名为碑学，促进了中国书法艺术向更新更深入更高级的方向发展。

碑学的形成，扩大了人们对传统的取法范围。使人们的眼光不再仅限于经典，也投向了民间，在还没有发掘出简牍帛书的当时，所谓的民间就是数量最多、形式最丰富的南北朝碑版和墓志造像。我们说传统的也就是现代的，客观存在的传统只有主观意识的介入才有价值。对传统的选择，首先是个人，是个人以自己的思想感情和审美意识所作出的选择，这种个人的感情与意识无不打上时代的烙印。我们用时代的眼光去筛选传统，合则取，不合则舍。帖学大坏，碑学崛起，碑学成熟与繁荣之后，书法艺术的主流是碑帖结合，这是符合逻辑的发展。其实，碑帖关系，即石



《崔景播墓志》

刻与墨迹的关系，先书后刻从来都是并存的。即便在南北朝时期，把经刀刻后的碑与未动刀的墓砖进行比较，便可知北碑里有圆笔类寓柔于刚，笔意显然的风格，如《崔景播墓志》。而墓砖中有许多真迹呈方笔，点画棱角分明，斩钉截铁，并不亚于刀刻的效果。如《令狐天恩墓表》。可见碑帖并用其实在它们各自产生发展时，就已经开始了相互的交融。所有这一切告诉我们：只有兼收并蓄，融会贯通才能开创时代新风，这也是我们所要努力的方向和追求的目标。



《令狐天恩墓表》

第二章 怎样临碑

上面我们欣赏了一些碑版的代表作，两汉魏晋南北朝的字体处在不断变异的过程中，有的在分楷之间，有的已经八法具备，基本属于楷书了。这里我首先选择自己比较喜欢的，也是临习时间较长的北魏《嵩高灵庙碑》作为范本，向大家介绍它的基本用笔方法。

此碑的特点已在上面的碑版欣赏中作了介绍，我喜欢它的理由正是因为它处在新旧交替、各种造型元素交融，变化多端、形式丰富的过程中，从字体来看，属于隶法森严却八法初显的不成熟楷书，故而它天真烂漫、古朴无华，没有丝毫的装饰意味，可以让我们根据自己的需要借鉴和发挥。此碑为当时道教领袖寇谦之所立，寇为太武帝出师征伐决策的座上方外谋士，显达一时，为其书碑，绝非凡手。因为它“熔汉法以真行，无体不齐。点画缤纷，结体错陈”。前面提及的道家书法的篆隶杂体特征在此也有所显现，但它的那种结体宽博而不松散、峻爽率直的风格却与故弄玄虚的道家书法有悖。我们来临摹它，就不像临摹中规中矩的唐人楷



《嵩高灵庙碑》

书那样容易入手，任何事物，定了规矩方圆，便有遵守法则。碑版书法取之民间，率真自然、无拘无束是它们的特点，我们须从以下一些看似不难、其实不易的基本几点做起。

第一节 执笔法

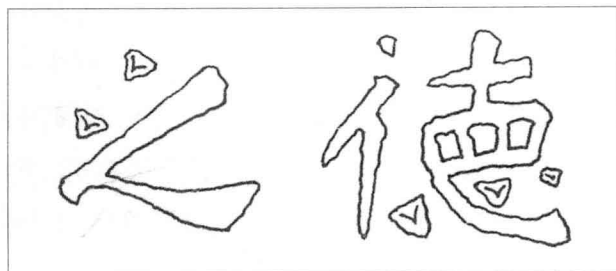
关于执笔方法历来众说纷纭，我的心得是执笔无定法，但一定要悬腕、悬肘。执笔的高与低，捏笔的紧与松等，都可根据各人实践经验自行调节，不必强求或一定要遵循什么模式。因为写大字与小字、正书与草书等，执笔方法肯定会有所不同。而悬腕、悬肘则是无论写什么字都必须要做到的。做不到就写不好，这是无可置疑的。只有高度熟练地使用好毛笔，才能自由地表现出各种形式的线条以及线条之间的呼应与对比，所以说，要写好字，正确使用执笔法是非常重要的。历代书法家对执笔方法有过很多论述，各执己见，众说纷纭，也不乏一些故意罩上神奇色彩，不切实际的空乏的形容比喻。对此，我们在学习时要有一个清醒的认识。虞世南《笔髓论·释行》语：“每作一点画，皆悬管掉之，令其锋开，自然劲健矣。”说得比较中肯。现在我们就临习《嵩高灵庙碑》而言，我的体会是无须竖掌而必须悬腕，且用回腕执笔法比较可行，即虎口向上，掌心向胸，指端执管，腕肘俱悬，肘高于腕，这样可以令腕随己四周摆动，令视线顾及腕、肘下的全部空间。

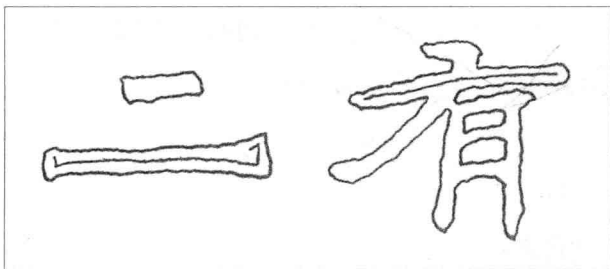
第二节 用笔

用笔的原则是由书法的审美原则决定的，书法对线条的基本要求是要有立体感，为了达到这个要求，就要有相应的用笔原则。无论何种书体，每一点画，都分下笔、行笔、收笔三个部分。而要使这三部分都顺畅，就要正确地掌握“提按”二字。按是铺毫行笔，提是调整笔锋。写楷书，基本上是用中锋的，行至转弯抹角处，提按用得恰当，就能使笔毫不发生扭转绞拢或弯曲不复挺直的现象，从而较好地保持中锋用笔；反之则势必致笔毫扭曲，形成败笔。颜真卿《述张长史笔法十二意》中说：“用笔当须如印印泥，如锥画沙，使其藏锋，画乃沉着。”是为名言。

第三节 点画

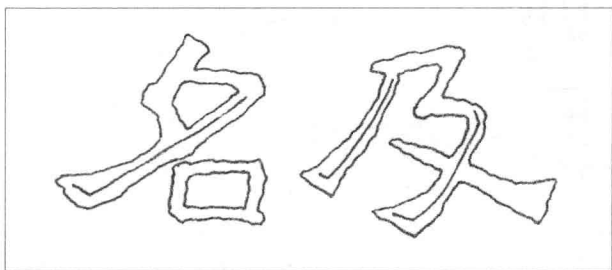
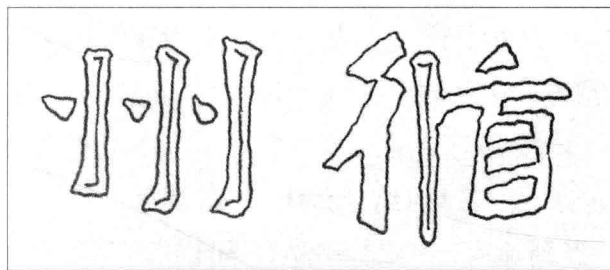
点——方笔切入，立刻提起收笔，速度较快，就像打一个钩。呈三角形。





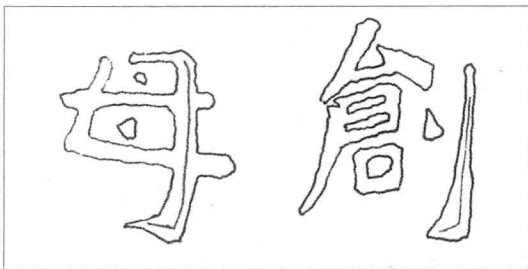
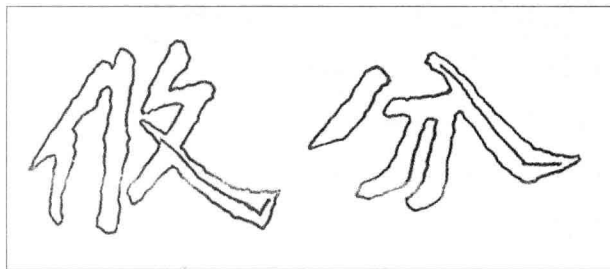
横——以出锋的方法，横画直下笔，中间平拖，收笔有两种，一种是自然离纸，没有特别的动作，另一种是朝下一按立即上挑收笔，带隶意但横截面是方的。

竖——竖画横下笔，回腕执笔，掌心向胸，笔锋朝左有阻力地下移，收笔时向右一顿快速上挑，站立处呈方形，如墨色得体，可呈刀刻状，富有金石味。



撇——起笔如竖，中锋运行，行之中间向左转，笔势转而锋不偏，收笔时停顿一下向上挑，尾部如快刀切玉，截面一刀平，碑意显然。

捺——如横画起笔，笔势向右时偏下，收笔有两种，一种如“燕尾”，在趯出前向上略提，然后慢慢趯出。另一种是在趯出前重按一下快速向上一提收笔，尾部如刀切状。



竖钩——如竖下行，停顿调锋后向左慢慢趯出，底部较平。

弯钩——可以看成先竖后横，在竖横相接处将笔提起，最后趯出的笔道与竖钩相同。

