

画报写字丛书 ● 北魏《张猛龙碑》选字本

实用大字帖

李志威 龚建华 编著



上海画报出版社

中国书画函授大学肇庆分校 肇庆分校 函授部 肇庆分校 函授部

实用大字帖

（楷书）



上海书画出版社

画报写字丛书 · 北魏《张猛龙碑》选字本

实用大字帖

李志威 龚建华 编著

上海画报出版社

责任编辑：邓 明

技术编辑：李 荀

图书在版编目 (C I P) 数据

北魏张猛龙碑选字本 / 李志威, 龚建华编著. - 上海:
上海画报出版社 2001.3

(实用大字帖)

ISBN7-80530-671-0

I. 北 ... II. ①李 ... ②龚 ... III. 汉字 - 碑帖 - 中
国 - 北魏(439 ~ 534) IV. J2992.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 10435 号

实用大字帖

—北魏《张猛龙碑》选字本

上海画报出版社出版

(上海长乐路 672 弄 33 号)

新华书店上海发行所发行

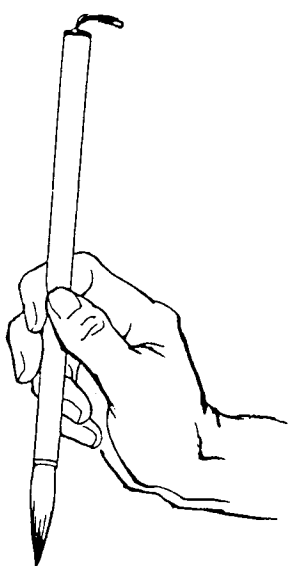
上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 3 印数 0001-6000

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

ISBN7-80530-671-0/J·672

定价：7 元

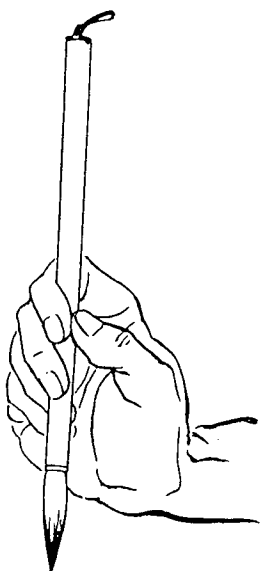


写字歌

枕石山人

(准备)

字正身先正，
肘悬肩宜沉，
心中存立意，
下笔自有神。

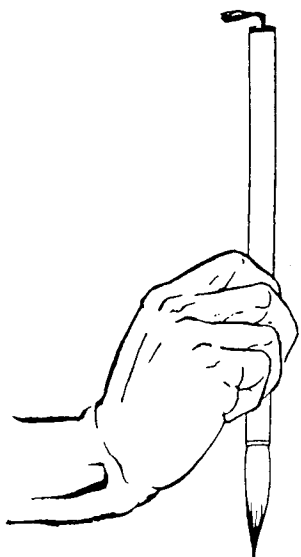


(执笔)

抵押钩格抵，
指实掌竖虚，
腕悬松平活，
挥毫始得力。

(笔画)

点画循楷则，
侧勒努趯策，
行笔有终始，
撇捺啄掠磔。

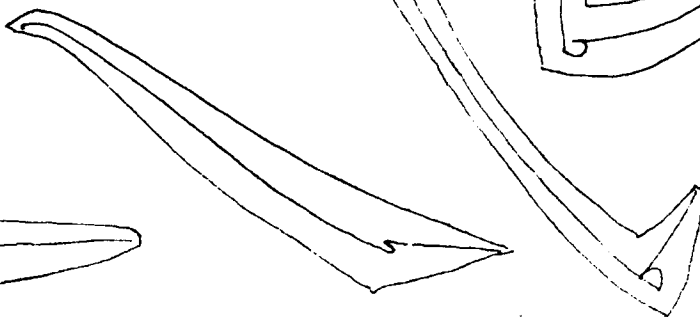
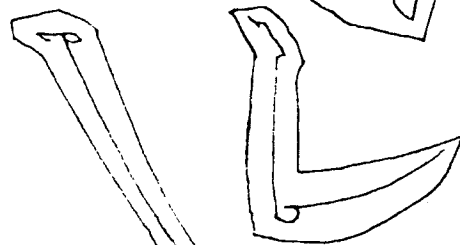
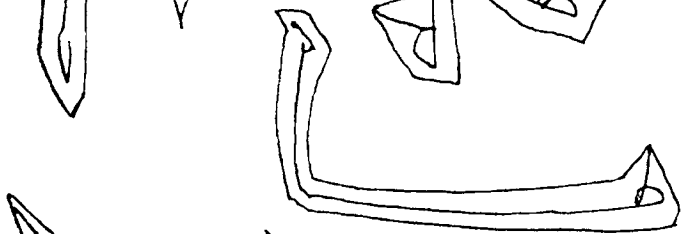
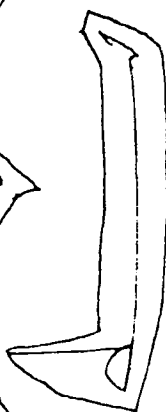
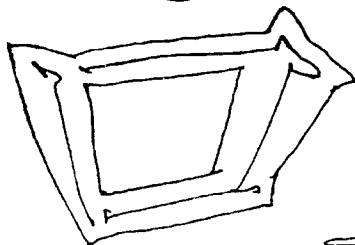
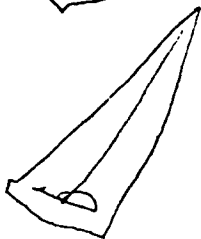
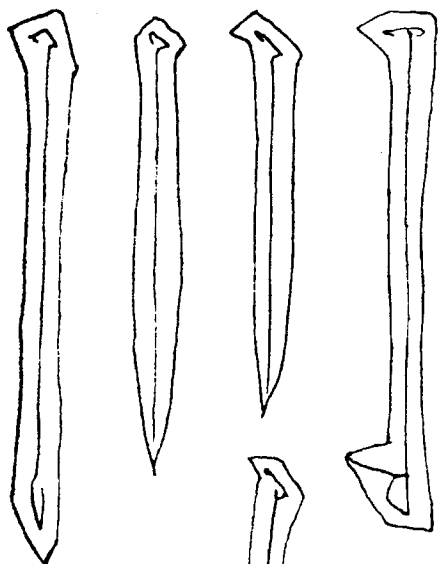
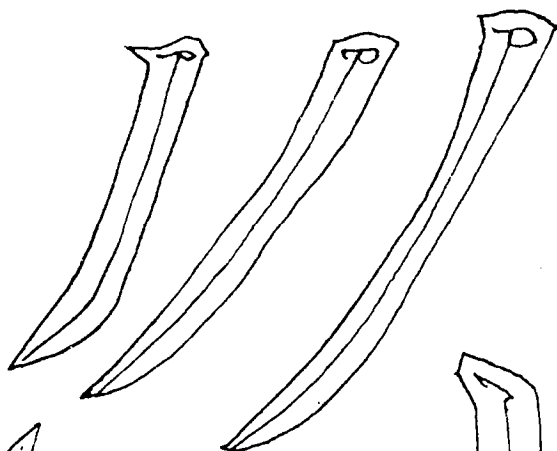
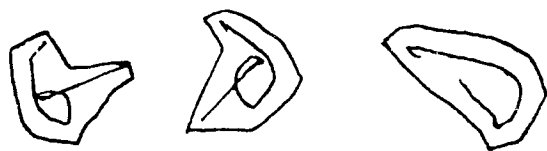
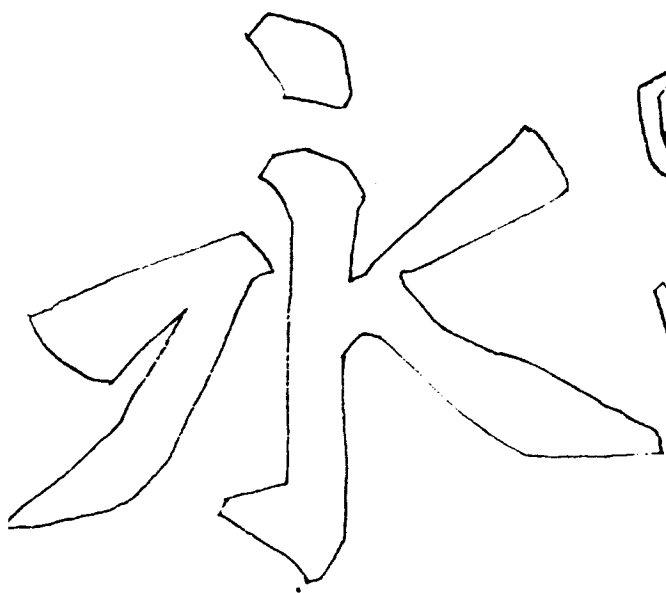


(行笔)

逆入涩行笔，
调锋顿驻提，
锋正力透纸，
笔笔送到底。

(修养)

写字如做人，
最要精气神，
功夫在字外，
泱泱中华魂。



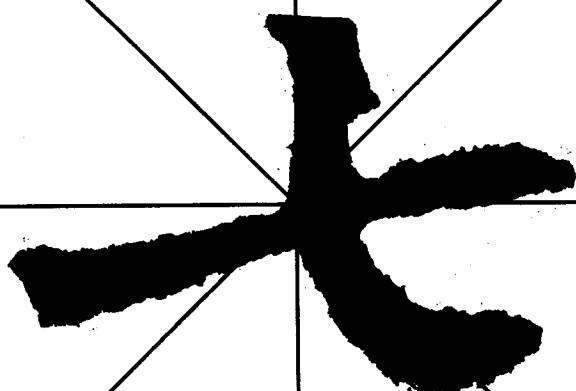
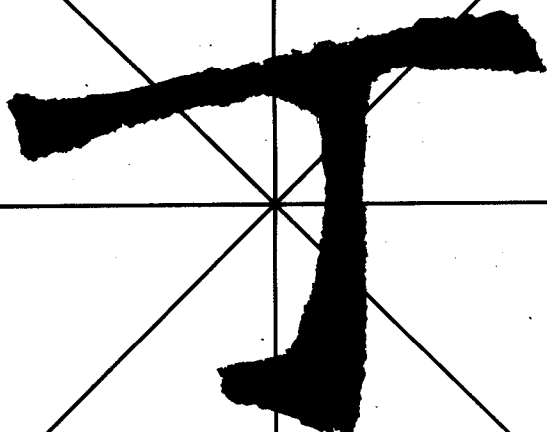
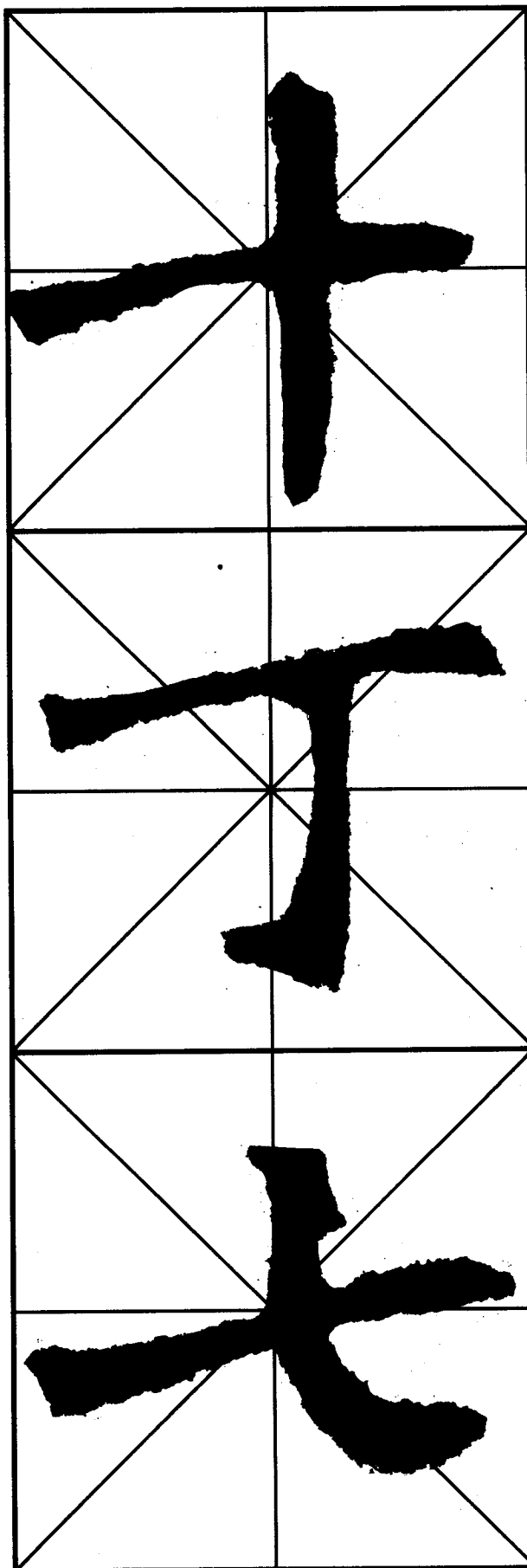
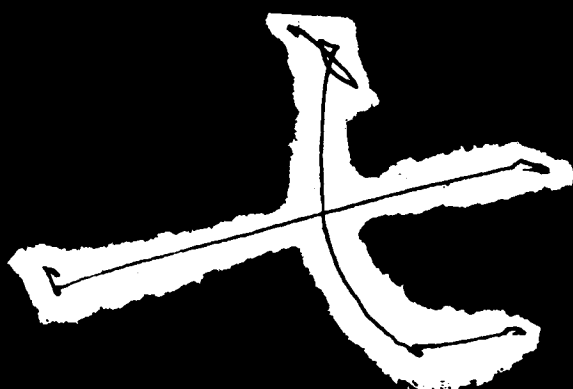
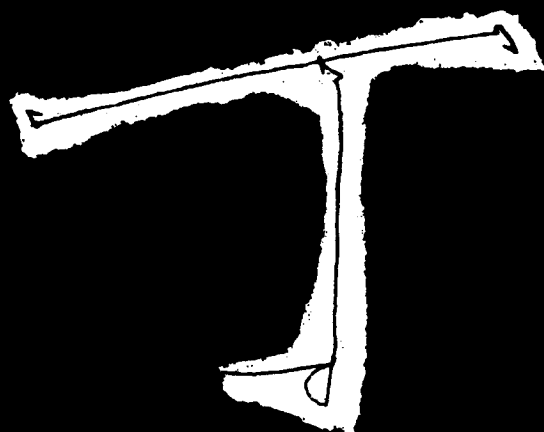
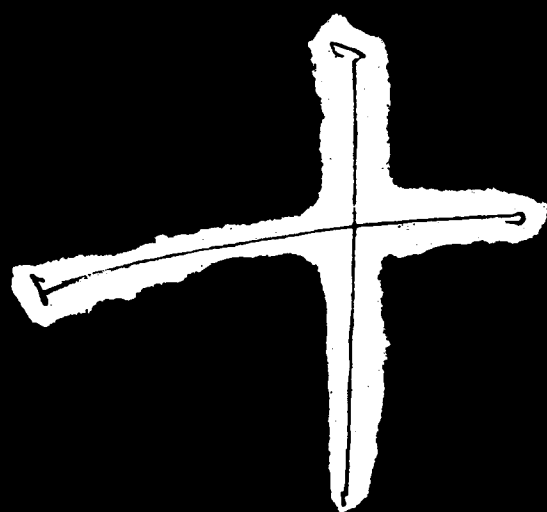
编者的话

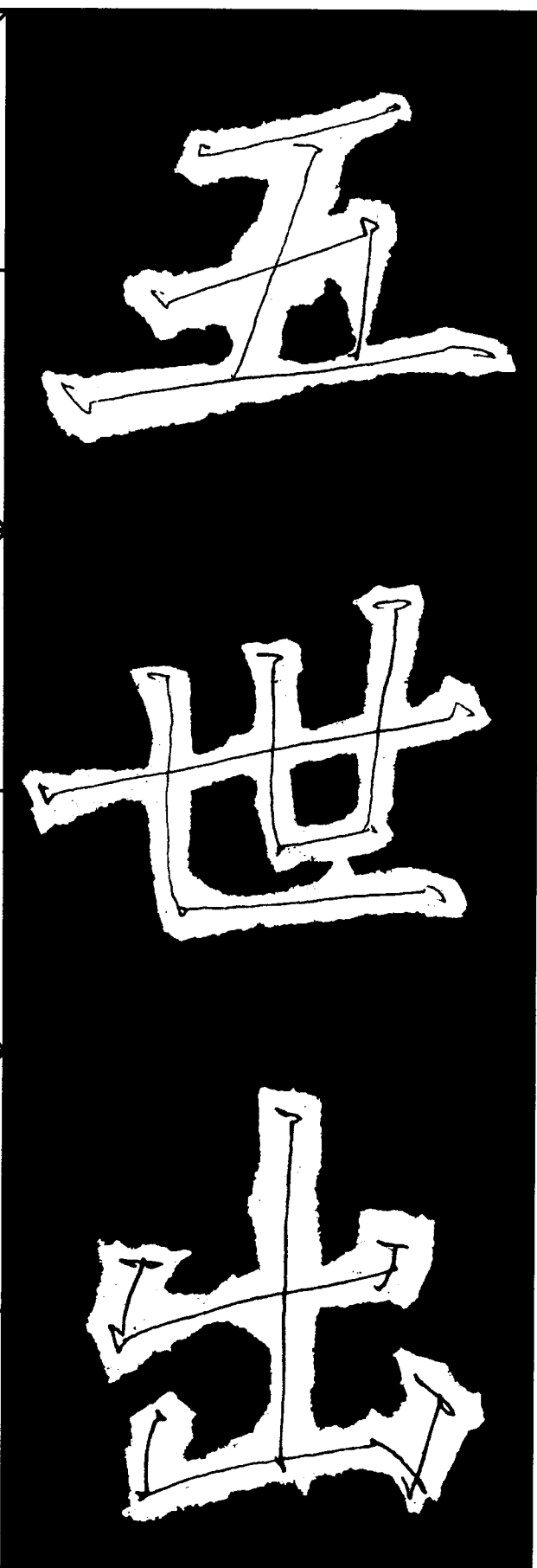
在日常生活中，书写规范美观的文字不仅有利于人们的沟通和交流，也往往可以在不经意中带给人们力和美的享受。中国书法艺术历经数千年绵延不断的发展而依然光彩照人，主要就在于它兼具审美和实用两方面的功能。即使在硬笔书写及电脑使用十分普及的今天，书法艺术仍有其不可动摇的地位，在中国，甚至在受中国传统文化影响较深的日本、韩国等东亚地区，能不能写一手好字，至今仍然是衡量一个人文化修养是否全面的尺度之一。

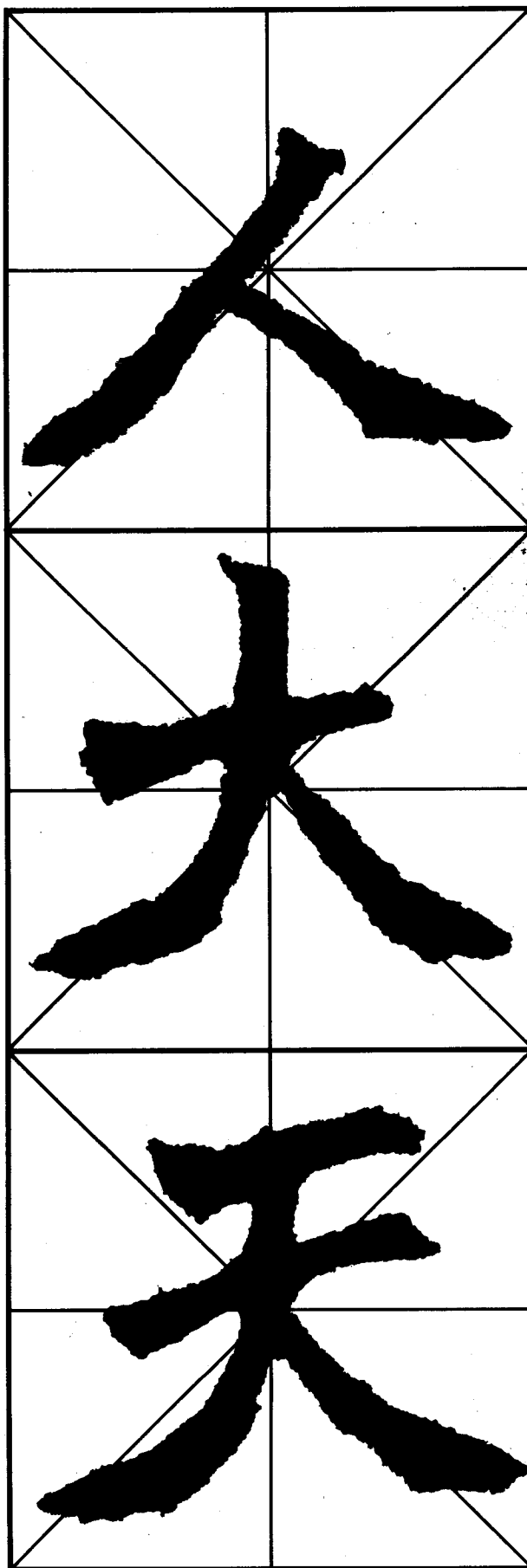
所谓书法，既是用圆锥状毛笔书写包括篆、隶、正、行、草各种书体汉字的法则，也是一种讲究执笔、点画、运笔、结构、行次、章法、墨法、风格的传统造型艺术。通常要求执笔须指实掌虚，五指齐力，腕部松平，悬空发力；点画须中锋铺毫，笔笔送到；结构要笔画间和谐呼应；章法行次要错落有致，气息贯通，以及表现书者的审美情趣和个性。为了让初学书法者有一个良好的起步，我们编选了这套《实用大字帖》，请书家从古代名帖中选出常用的特别精彩的字例，按笔画、结构的序列编排，便于读者由浅入深，循序掌握；各字例一律配印演示行笔过程的副图，有助于读者理解、练习。

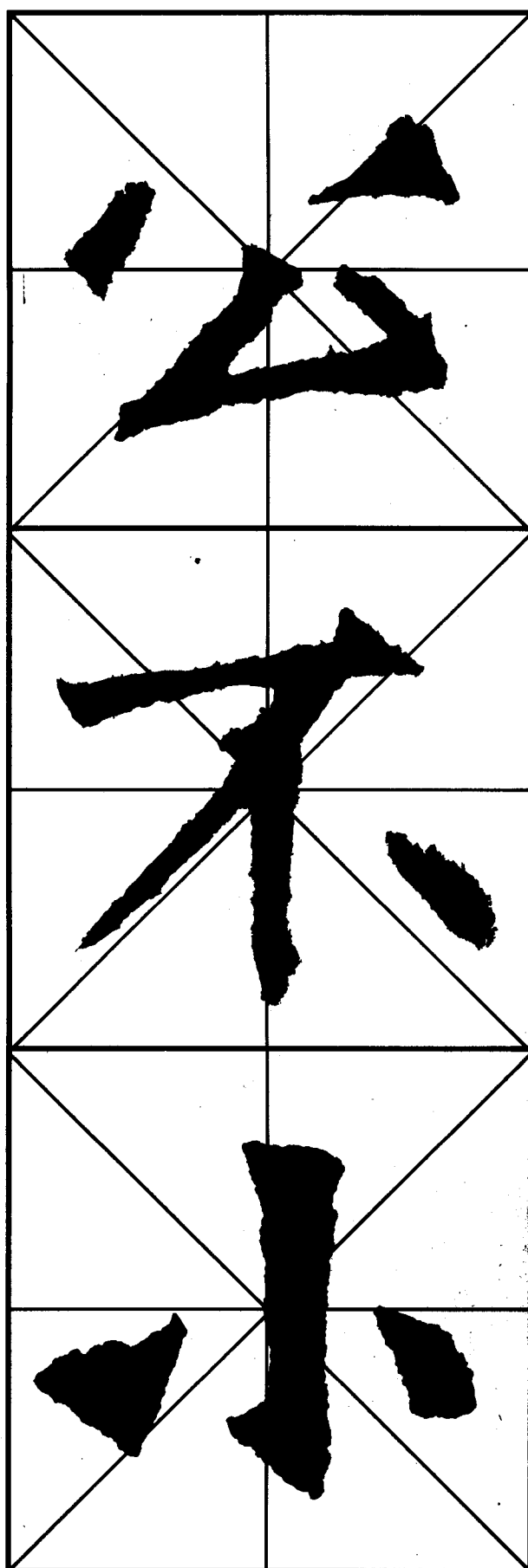
此帖选自明拓本《鲁郡太守张府君清颂之碑》，即《张猛龙碑》。

《张猛龙碑》于北魏正光三年（公元522年）立于山东曲阜孔庙，正书二十六行，每四十六字，字多别体，无撰书者姓名。此碑为北碑最有影响的碑刻之一，笔势遒密精巧，既有龙门造像记的峻利，又有元氏墓志的精严，格调高古，富于变化，历来评价极高。清人杨守敬评为“整炼方折”“潇洒古淡，奇正相生，六代所以高出唐人者以此”；康有为《广艺舟双楫》则将其尊为“正体变态之宗”，列作，“精品上”；更有研究者认为唐人欧阳询，虞世面的书风源出此碑（清《石墨镌华》）。近代习魏书者多从此碑入门。为便于初学者学习，编者对个别损泐过重之字作了适当修整。









月

月

白

白

西

西

