

名家书法

百日通

系列丛书



张迁碑隶书

主編 季琳

张迁碑

张迁碑

张迁碑

张迁碑隶书

！

名家书法

百日通

系列丛书



张迁碑隶书

主編 季琳

图书在版编目(CIP)数据

张迁碑隶书 / 季琳主编. — 长春: 吉林文史出版社, 2011.12
(名家书法百日通系列丛书)
ISBN 978-7-5472-0660-7

I. ①张… II. ①季… III. ①隶书—书法 IV. ①J292.113.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第092164号

名家书法百日通

张迁碑隶书

ZHANGQIANBEILISHU

主编/季琳

撰写/杨少锋 叶定莲 魏加翔 钱昊田

责任编辑/周海英 于涉

责任校对/李洁华

封面设计/李岩冰

出版发行/吉林出版集团 吉林文史出版社

地址/长春市人民大街4646号 邮编/130021

电话/0431—86037507

网址/www.jlws.com.cn

印刷/长春市第十一印刷厂

开本/880mm×1230mm 1/16

印张/7

字数/150千字

版次/2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5472-0660-7

定价/18.00元

前言

中国书法源远流长,书法作品浩如烟海。而适合书法初学者训练的典型范本则要有典型性、代表性,同时又必须具备丰富的技法含量和学习价值,为满足广大书法初学者和爱好者的需求,我们编辑了这套《名家书法百日通》系列丛书。本丛书包括王羲之行书、欧阳询楷书、颜真卿楷书、柳公权楷书、米芾行书、赵孟頫楷书、智永楷书、褚遂良楷书、王铎行书、石门颂隶书、礼器碑隶书、张迁碑隶书、曹全碑隶书、乙瑛碑隶书,共14分册。所选作品皆为历代书法家名作,这些作品最能代表书法家风格,是后人择帖的首选。

“书法百日通”,按天分类,由简入繁,循序渐进,旨在习书者通过一百天的学习,能初步掌握书法用笔、结体的规律,为今后的深入学习打下良好的基础。书中附有“书法知识小百科”栏目,内容涉及书法名家简介,笔、墨、纸、砚的基础知识,书法形式、落款、钤印等书法常识;“书家墨场必备”部分则选取了书家临场作书时常用的最脍炙人口的对联、古诗、词、曲、文等。若将整套书集齐,便可获得千余条书法知识百科及书家经典诗文,这也是本丛书向多功能方向的一个拓展。希望这套既经典又实用的入门图书,能为您提升临帖、书写和鉴赏水平给予帮助。

目 录

第一天	文房四宝的选择和使用
第二天	执笔方法与书写姿势
第三天	《张迁碑》的介绍
第四天	《张迁碑》的隶书艺术
第五天	藏锋与露锋
第六天	出锋与回锋
第七天	顺锋与逆锋
第八天	中锋与侧锋
第九天	燕尾横、长横、短横
第十天	长竖、孤竖、短竖
第十一天	短捺、斜捺、平捺
第十二天	孤撇、直撇、斜撇
第十三天	卧钩、斜钩、横钩
第十四天	竖钩、弯钩、横折弯钩
第十五天	横折、竖弯钩、提

第十六天	横折钩、横折斜钩、竖折
第十七天	挑点、“八”字点、竖点
第十八天	上下结构
第十九天	上下结构、左右结构
第二十天	左右结构
第二十一天	左右结构、左中右结构、上中下结构
第二十二天	半包围结构
第二十三天	半包围结构、全包围结构
第二十四天	独体结构
第二十五天	“丿”旁与“厂”头
第二十六天	“㇏”头与“彳”旁
第二十七天	“人”头与“亻”旁
第二十八天	“讠”旁与“彳”旁
第二十九天	“子”旁与“宀”头
第三十天	“扌”旁与“弓”旁
第三十一天	“忄”旁与“艹”头
第三十二天	“口”部与“八”底

第三十三天	“卩”旁与“口”框
第三十四天	“灬”底与“力”旁
第三十五天	“土”旁与“日”旁
第三十六天	“斤”旁与“王”旁
第三十七天	“心”底与“辶”底
第三十八天	“戈”旁与“夊”头
第三十九天	左“卩”旁
第四十天	“木”旁与“火”旁
第四十一天	“艹”头与“寸”旁
第四十二天	“禾”旁与“田”部
第四十三天	“殳”旁与“礻”旁
第四十四天	“月”旁与“雨”头
第四十五天	“页”旁与“门”框
第四十六天	“讠”旁与“彡”旁
第四十七天	“身”旁与“贝”旁
第四十八天	“见”旁与“卓”旁
第四十九天	“隹”旁、“卜”旁、“亠”头

第五十天	“广”头、“山”旁、“山”头、“巾”底
第五十一天	“女”旁、“歹”旁、“方”旁、“牛”底
第五十二天	“矢”旁、“衤”旁、“耳”旁、“采”旁
第五十三天	“虍”头、“走”底、“足”旁、“气”头
第五十四天	山、不、在、高、有、仙、则、名、水、深
第五十五天	有、龙、则、灵
第五十六天	四、时、谢、之、花、八、节
第五十七天	长、青、之、草
第五十八天	关、家、国、书、常、读、无、益、身
第五十九天	心、事、莫、为
第六十天	诗、烟、霞、气、兼、虎
第六十一天	姿
第六十二天	诗、风、雅、颂、三、代、夏、商
第六十三天	周
第六十四天	表、章、文、武、广、开、言、路、宣、示
第六十五天	仁、义、征、起、人、才
第六十六天	问、随、流、俗、中、朝、独、遗、芳

第六十七天	按照章法书写作品
第六十八天	敦、行、以、树、德、可
第六十九天	子、孙
第七十天	渊、明、舞、林、兴、公
第七十一天	金、石、声
第七十二天	务、留、云、自、思、出
第七十三天	雪、聪
第七十四天	远、光、来、外、月、闻
第七十五天	芬、送、间、兰
第七十六天	从、容、天
第七十七天	按照章法书写作品
第七十八天	汉、故、懿、晋、巾
第七十九天	按照章法书写作品
第八十天	方、淑、日、五、色
第八十一天	焕
第八十二天	国、千、里、深、宫、二、十
第八十三天	年、一、何、满、双、泪、落

第八十四天	君、前
第八十五天	能、于、同、处、求、惟
第八十六天	斯、大、雄、七、阴
第八十七天	谁、秀、门、跳、是、真
第八十八天	按照章法书写作品
第八十九天	始、足、下、微
第九十天	尘、吾、道、亦、如、此、贵、新
第九十一天	按照章法书写作品
第九十二天	万、南、去、秋、雁、北、飞
第九十三天	知、岁、得、与、尔、归
第九十四天	按照章法书写作品
第九十五天	数、流、物、还
第九十六天	看、今、朝、万、重、叠
第九十七天	云
第九十八天	言、而、地
第九十九天	而、百、生
第一百天	《张迁碑》隶书欣赏

第一天 文房四宝的选择和使用

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚,是中国传统的四种重要的写字工具,学书首先要学会选择和使用的笔、墨、纸、砚。

1. 笔

毛笔笔头是用动物毛做成的,柔软而富有弹性,主要分为狼毫笔与羊毫笔两大类。选择毛笔时应注意“尖、圆、齐、健”四点:“尖”指笔锋尖锐;“圆”指笔头形状圆润、饱满;“齐”指笔毫用水化开后,笔锋顶端的毛排列整齐;“健”指毛笔弹性好。在使用毛笔时要注意保养,新笔须用冷水或温水泡开,使用后必须清洗,然后平放在桌上或笔尖朝下悬挂起来。

2. 墨

古人用墨锭研墨写字,而我们现在一般都用墨汁写字。墨锭主要分为油烟墨、松烟墨、漆烟墨三种;墨汁则有“一得阁”、“中华”、“曹素功”等品牌。用墨汁时必须注意随用随取,一次用完,以免墨汁沉淀、发出臭味。

3. 纸

练习书法一般使用颜色发黄的元书纸,而在书写某些作品时则会使用比较高档的宣纸。宣纸根据渗墨与不渗墨分为“生宣”与“熟宣”两种。

4. 砚

古时候砚台用来磨墨,现在砚台一般用来贮存墨汁。中国四种最名贵的砚台分别是指广东的“端砚”、安徽的“歙砚”、甘肃的“洮砚”以及山东的“鲁砚”。平常使用的砚台最好每天清洗,以延长砚台的使用寿命。

书法知识小百科

张迁碑①:

全称《汉故穀城长荡阴令张君表颂》,亦称《张迁表颂》,有碑阴题名,刻于东汉中平三年(186)无盐(治今山东省东平)境内,于明代出土。张迁碑现存于山东泰安岱庙。《张迁碑》和《曹全碑》都为汉末名碑。碑中字体大量渗入篆体结构,字型方正,用笔棱角分明,具有齐、直、方、平的特点。

第二天 执笔方法与书写姿势

一、五指执笔法

古代的执笔方法有很多种,在这里我们介绍一种最常用、最科学的“五指执笔法”。“五指执笔法”是动用一只手的五个手指,一齐用力,使笔管前后左右四面均匀受力,从而写出端正漂亮的字。

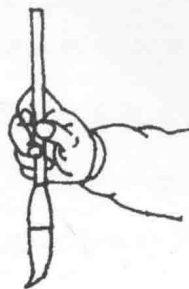
1. 握,用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆,用力的方向是从内向外。

2. 押,用食指的第一指节钩住笔杆,用力方向是从外向内。

3. 钩,中指紧靠在食指下面,用第一指节钩住笔杆,用力方向是从外向内。

4. 格,无名指的指甲部位斜着向上,挡住笔杆,用力方向是从内向外。

5. 抵,让小指自然地跟在无名指的后面,帮助无名指用力向外顶,使笔杆保持垂直。



五指执笔法

二、坐姿

1. 手腕要悬空,最好肘关节也离开桌面。

2. 头部稍低,肩平,胸离开桌子,双脚平放。

3. 左手的肘和手掌平放在桌上,要撑开,并与右手保持基本对称。



坐姿

三、站姿

1. 肩和臂的移动要协调配合,不能僵硬。

2. 双脚微微分开,可以平行或一前一后,但腿不要随便摆动。

3. 腰是轴心,腰以上部位可以转动,字越大上身转动幅度就越大。

4. 左手支撑在桌面上。

张迁碑②:

书法知识小百科

张迁碑高九尺五寸,宽三尺二寸,共十六行,满行四十二字。碑阴三列,上二列十九行,下列三行。书法朴厚劲秀,方整多变,碑阴尤为酣畅。明代王世贞《弇州山人四部稿》评张迁碑:“书法不能工,而典雅饶古意,终非永嘉以后所可及也。”传世墨拓以“东里润色”四字完好者为明代拓本。

第三天 《张迁碑》的介绍

《张迁碑》，刻于东汉 中平三年(186)二月，碑高 270 厘米，宽 115 厘米，碑阳文 15 行，每行 42 字；碑阴三列，上二列 19 行，下列 3 行。

碑额《汉故谷城长荡阴令张君表颂》12 字，似篆若隶。它的分布上下紧密，以至相互穿插连在一起；其用笔既有篆的圆转，又多隶的方折，极为灵动飘逸、结构宽扁、不拘一格、自然天成。



汉 《张迁碑》局部

书法知识小百科

张迁碑③：

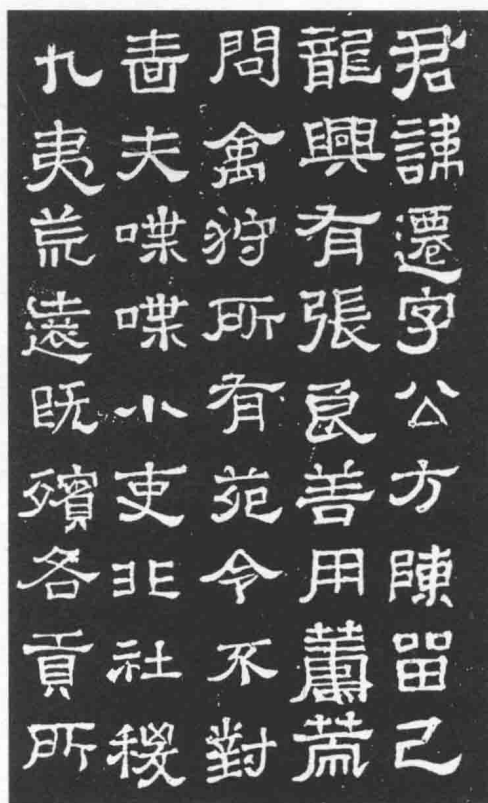
张迁碑碑文记载了张迁的政绩，是张迁故友韦萌等为表扬他而刻立的。此碑用笔以方为主，于方直中寓圆巧，笔画粗细相间，生动自然。结构组合，端正中见揖让错综，灵活变化，殊多生趣，而又沉着方劲。碑阳之字朴雅秀隽，碑阴之字稍见纵肆，皆高洁明朗。学汉隶者，都以此碑为最后范则。

第四天 《张迁碑》的隶书艺术

拙朴茂密向来是中国书法的最高境界。惟其拙，故不甜俗；惟其朴，故不做作。

《张迁碑》不属才子风流，也不类猛士冲突，当然更非美女婵娟。至于端严如《乙瑛》、典雅如《礼器》，也都与之大异其趣。说它深厚、沉凝、浑朴，则更能体现其特色。《张迁碑》给人的第一印象是气象浑厚，其沉厚的质感，首先是由方折徐行的笔法造成，经风化后更显苍茫。其次是由于线条的粗实，更增添了厚重感。《张迁碑》的字形不拘一格，大小方扁一任自然，整体布局上下呼应，左右连贯，以其独特的魅力为世人所钟爱。

《张迁碑》用笔多方，棱角森然，骨力洞达。方笔中参以圆笔，雄强拙厚而不僵笨。线条挺直中有偃仰变化，力含于中，避免了僵板。总的说来，其笔画质朴雄强，行笔迟涩遒劲，结体方正，寓平于险，外敛内张，不失宽博宏大之气。



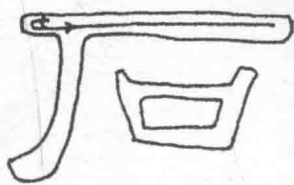
纸的使用方法①：

宜平：书写时必须平放，才易于书写；若纸皱，便不易书写了。唯有人写古篆隶时，故意将纸揉皱，以求斑驳之致与古意。

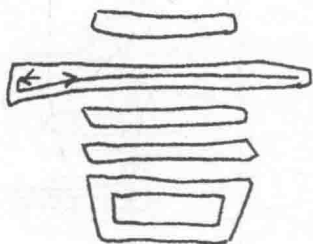
第五天 藏锋与露锋

藏锋

藏锋的写法是让笔锋从笔画内部起笔,把笔锋藏起来。如果写横,先往左写;如果写竖,先往上写。用藏锋写出来的笔画显得浑厚。



石

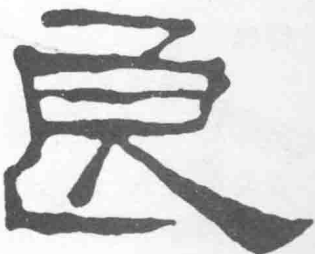


露锋

露锋指的是笔锋外露的用笔,一般用于笔画的起笔处。用露锋写出来的笔画常是尖笔或方笔,显得锋芒毕露,神采飞扬。《张迁碑》经常用在横、捺中。



良



幕



书法知识小百科

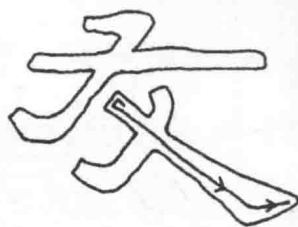
纸的使用方法②:

洁净:纸上污秽会影响观瞻运笔与墨色,灰尘也会影响运笔,若与墨汁相杂,墨既不坚,亦乏光彩。这虽然只是小事,但也是很重要的哦!

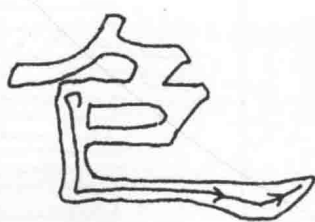
第六天 出锋与回锋

出锋

出锋的笔法常用在撇、捺和悬针竖上。它的写法比较简单,只要在收笔时把笔锋自然提起来就可以了。注意收笔部分必须饱满有力。



友

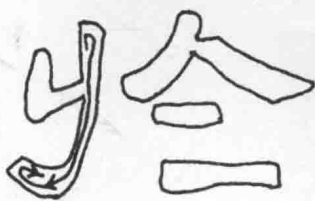


色



回锋

回锋指的是当一个笔画即将写完时,把笔锋往反方向回过去,使笔锋包含在笔画内部。这样写出来的笔画,末尾收笔的地方显得含蓄有力。



于



孝



◆ 书法知识小百科 ◆

纸的使用方法③:

分格:书法,写字最重法度,故“书”、“法”并称,尤重间架与章法,布置章法有纵行横列之分,立定间架则有九宫、田字、米字诸式。线条亦有明暗之别,凡篆隶行草楷诸体都是如此,尤其是楷书更是重要。据说唐人重“法”,一丝不苟,看留下来的名家诸法,其法度之谨严,空前绝后,故有九宫创自唐人之说。