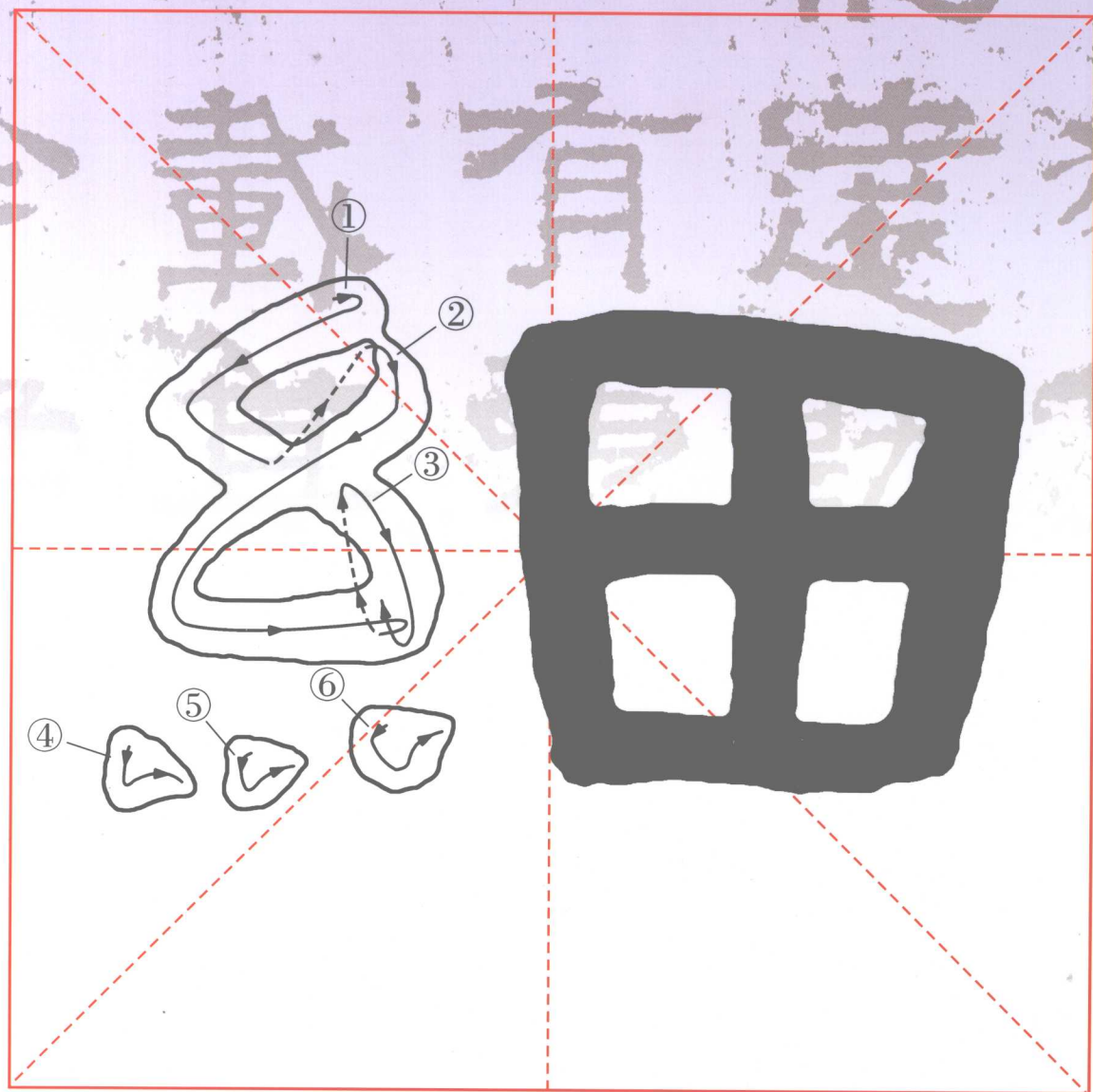


张迁碑



湛伟新 编著
广西美术出版社

广西美术出版社

qingshaonian shufa
biaozhun rumen congshu
zhangqianbei

张迁碑

编著 湛伟新

青少年书法标准入门丛书

图书在版编目(CIP)数据

张迁碑 / 湛伟新编. — 南宁: 广西美术出版社, 2007.12
(青少年书法标准入门丛书)
ISBN 978-7-80746-282-8

I. 张… II. 湛… III. 隶书—书法—青少年读物 IV.
J292.113.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 192467 号

qingshaonian shufa biaoqun rumen congshu

青少年书法标准入门丛书

zhangqianbei

张迁碑

编 著: 湛伟新

编 委: 丁万里 孙日新 张 青
陶淑慧 梁小钧 湛伟新

图书策划: 杨 诚

责任编辑: 潘海清

封面设计: 杨 诚

版式设计: 水边沙

责任校对: 黄雪婷 罗 茵 付晓强

审 读: 林柳源

出 版 人: 蓝小星

终 审: 黄宗湖

出 版: 广西美术出版社

地 址: 广西南宁市望园路9号

印 刷: 广西万泰印务有限公司

版 次: 2008年1月第1版

印 次: 2008年1月第1次印刷

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-80746-282-8 / J · 844

定 价: 15.00元

本书如出现印刷装订质量问题, 请直接向承印厂调换。

版权所有 翻印必究

01 第一章 概述

- 01 第一节 《张迁碑》简介
- 02 第二节 书写工具及执笔方法
- 05 第三节 隶书笔顺知识
- 07 第四节 基本用笔知识

09 第二章 基本点画的学习

- 10 第一节 横
- 18 第二节 竖
- 22 第三节 点
- 28 第四节 撇
- 32 第五节 捺
- 36 第六节 提
- 38 第七节 钩
- 44 第八节 折
- 48 书法小知识

49 第三章 偏旁部首的学习

- 58 书法小知识

59 第四章 结构的学习

- 60 第一节 独体字
- 62 第二节 合体字
- 72 书法小知识

73 第五章 《张迁碑》特例字学习

- 74 第一节 同字异形
- 76 第二节 带有篆意的隶书

78 第六章 章法知识及集字练习

- 78 第一节 章法知识
- 84 第二节 集字练习

83 附图 《张迁碑》局部

第一章 概述

第一节 《张迁碑》简介

《张迁碑》，全称《汉故谷城长荡阴令张君表颂》，也称《张迁表》。东汉灵帝中平三年(186年)二月立。碑原来在山东的东平县，现在在山东的泰安岱庙。隶书，高二百七十厘米、宽一百一十五厘米。碑的正面十五行，每行四十二个字。碑的背面三列，上两列十九行，下列三行。碑的顶端有篆书写的碑额，两行共十二个字“汉故谷城长荡阴令张君表颂”。这个碑最初的记载是明代都穆的《金薤琳琅》。顾炎武在《金石文字记》中曾怀疑此碑为后人摹刻，但大多数学者认为，从风格特征及此碑朴茂端庄的气息来看，此碑应该是汉代人所写，而且风化剥蚀的自然现象也并非后人摹刻所能做到的。现在北京故宫博物院藏有这个碑的明拓本。

《张迁碑》是东汉隶书成熟时期的作品，书法造诣极高，成为后人学隶书的首要选择，在众多的汉

代碑刻中，《张迁碑》风貌最为强烈，称得上神品。在隶书笔法由圆变方的形成过程中，《张迁碑》是汉隶方笔系统的代表作，起笔方折，转角方圆结合。《张迁碑》在体态上多取横势，字形以扁平为主，笔力厚重，结构质朴、自然。可以说最适合于青少年来临摹、书写。只有青少年尤其是孩童能在不经意间写出这个碑的自然、质朴来。

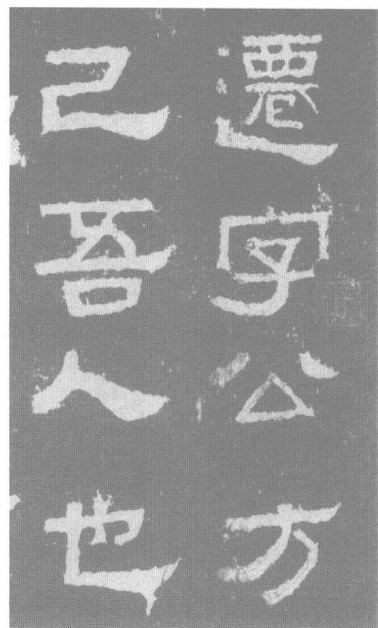


图1 《张迁碑》
(局部)

第二节 书写工具及执笔方法

古人云：工欲善其事，必先利其器。

意思是说：要想把事情做好，做到事半功倍，就必须准备好相应的好的工具。那对于书法来说，便是对笔墨纸砚的准备与挑选。这里试着就笔墨纸砚的特点与要求作一个详细的介绍，希望能对初学者在选择纸墨笔砚的时候有个参考。

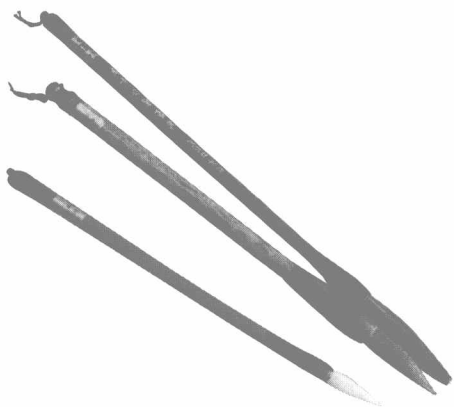


图1 笔

一 笔

笔种类繁多，大概可以分为刚、柔、中性三种（图1），其中，用狼毫、兔毫、熊毫、鼠毫、猪鬃制作的毛笔属于刚性，也就是写出来的字笔画刚劲。羊毫与兔毫或狼毫混合制成的笔为中性，又称兼毫。而用纯羊毫、鸡毫所制的笔属于柔性，比较难控制。在选择毛笔的时候我们可以注意以下四点：

1. 健。健主要是要求整个笔毫要健挺，需具有相当的弹力，因为只有笔毫有弹力，才能有利于在书写的过程当中调整笔锋。

2. 齐。齐主要是要求整个笔毫在摊开后比较整齐。

3. 满。满主要是要求笔肚饱满，笔肚饱满则蓄墨多，不至于写一字蘸一笔，不利于书写的连贯。

4. 尖。尖则要求笔毫在蘸水后能凝聚到一起，并且笔头很尖细，笔头尖细有利于书写字的细致部分。

二 墨

墨因为徽州制造的最好，所以常常称之为



图2 徽墨

徽墨(图2)。墨的原料有松烟和油烟两种,松烟墨色偏蓝,适于写字,油烟墨色偏黑,适于画画。在选择墨块时我们可以注意以下几点:

1. 以物击墨,声音清亮者为好,声音重滞者为次。2. 用砚磨墨时,声音细腻者为好,声音粗糙者为次。磨墨时应用清水,水不宜太多,重按轻推,不可太快。而初学者用一般市面有售的北京牌、一得阁牌等墨汁就可以了。

三 纸

把纸简单的分为两大类,那就是吸水的和不吸水的,也就是我们在书写的时候墨碰到纸面会渗开来和不大会渗开来。初学者最好选用不大会渗水的纸张,其中最经济实惠的便是毛边纸(图3),因为毛边纸能很直接地看到自己学习的结果,能让初学者对自己的能力与对错有个直接的认识。在经过一段时间的书写后,我们可以选用一些稍微有点渗水的生宣纸(图4)来进行练习,提高自己对墨的控制能力。然后慢慢地提高宣纸的渗水度,由易到难。因为选择纸张的最终目的是训练学习者对墨的控制能力。

四 砚

砚也分很多类别,有玉砚、陶砚、石砚(图5)、瓦砚等。在石砚中最好的是端砚,但价格太高,且不容易得到。初学者选用一般的砚台就可以,但仍然需要注意几点。普通砚台选择细腻的就就可以了,但太细很难磨,太粗容易损坏毛笔。另外,砚台用过就要洗干,积墨太多容易使墨发臭。在用墨汁时使用小瓷碟也很方便。

五 执笔方法

介绍了笔墨纸砚的选择,我们再来熟悉一下执笔的方式方法:执笔首要的便是要求笔正,笔正的要求也就是争取保持笔杆与桌面垂

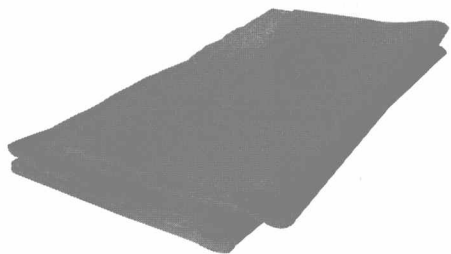


图3 毛边纸

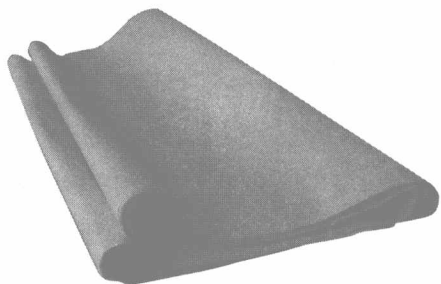


图4 宣纸

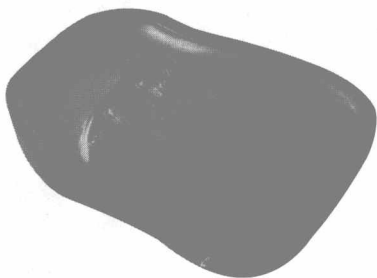
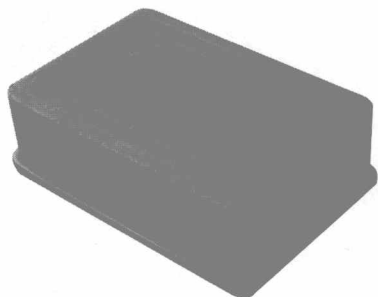


图5 石砚

图6 执笔方法

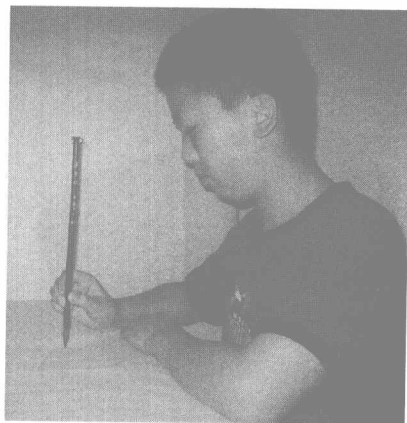
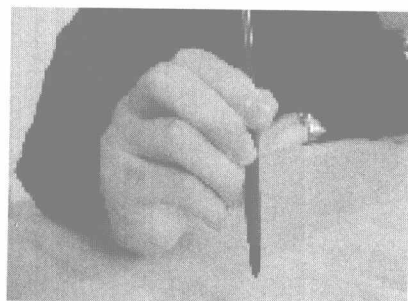
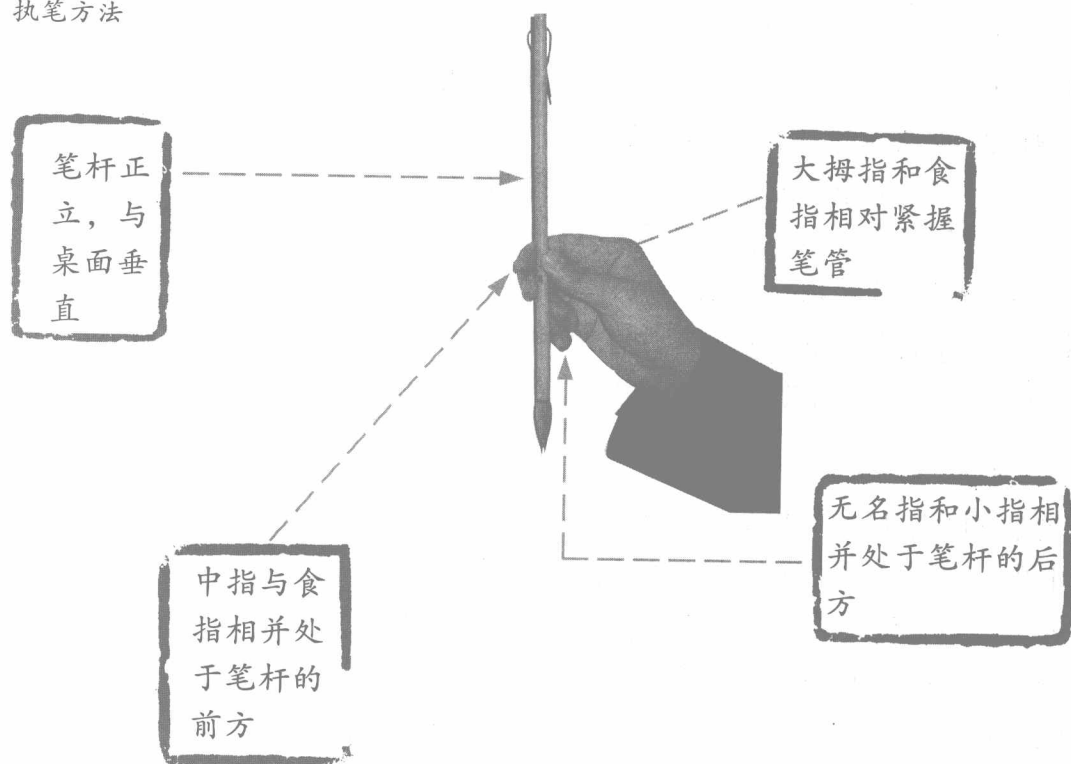


图7 执笔方法

直，古人说笔正则心正，心正则字正，也就是这个道理。其次，在执笔的过程当中，五指各司其职是很重要的，我们可以通过图6来详细了解一下在书写的过程当中五个手指具体的职责。（图6）

学会执笔后，在写字时还要注意把手掌竖起来，这样才能灵活运用手腕，而且手腕和桌面尽量保持平行，这样才能使笔杆正直。初学者执笔一般执得低些，当书写熟练后，悬腕写大字时，可适当地执高些，至于高低的尺寸是多少，可以不用硬性规定。执笔写字时，过紧过松都不行，执笔的松紧主要的目的是使书者在写字时，点画要有力度，因此，执笔运笔的好坏，不是一下子能表现出来的，需要初学者多加练习才行。（图7）

第三节 隶书**笔顺**知识

笔顺，即是在写一个字时，哪笔先写，哪笔后写。虽然一个字写完后是看不出笔顺的，但只有按着笔顺来写，才能使字写

得顺，写得正（指正书）。因此，初学者在学写字的同时，就要认真地学习笔顺。

以下，是一般规律和例字。

笔 顺	写法举例		
先上后下	三: 一 二 三	不: 一 丿 丨 丶	京: 一 亠 冫 京
先左后右	川: 丿 丨 丨	明: 日 明	例: 丨 例 例
先撇后捺	人: 丿 人	大: ナ 大	令: ノ 人 令
先横后竖	十: 一 十	千: 二 千	丰: 一 二 三 丰
先外后内	冈: 丿 冂 冈	同: 丿 冂 同	冂: 冂 冂 冂
先中间后左右	水: 丨 亅 水	山: 丨 山 山	小: 丨 亅 小
先里面后封口	因: 丨 冂 因 因	回: 丨 冂 回 回	目: 丨 冂 目 目

笔 顺	写法举例		
先里面后外包	凶: × 凶 凶	迫: 白 迫	函: 了 冢 逐 函
特例字	女: く 女 女 乃: 乃 乃 凸: 丨 丨 丨 凸 凸 必: 丨 心 心 必 必	世: 一 廿 廿 世 力: ㄣ 力 凹: 丨 丨 凹 凹 凹 或 丨 ノ 义 义 义	右: 一 ナ 右 方: 一 ㄅ 方

第四节 基本用笔知识

笔法是书法的基本技法。书法中任何笔画，都包括起笔、收笔与中间运行三部分，也可以说是三个运笔阶段。一般起笔要果断，有笔势；收笔要内含，有

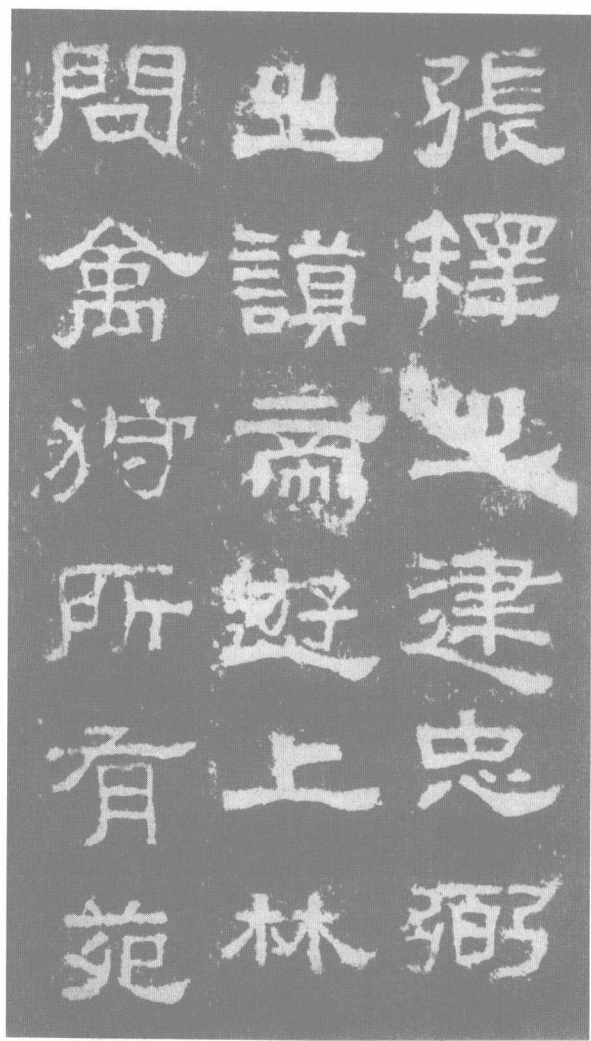
余味。古人所谓“藏头护尾，力在其中”，就是这个意思，而中间折笔要有力量，避免软弱。笔法分为中锋与侧锋两大类。从笔画形态看，有“方笔”与“圆笔”之分。

名称	说 明	图 例	特 点
中 锋	所谓中锋，就是在行笔过程中，如蔡邕在《九势》所说“令笔心常在点画中行”，即毛笔锋尖在笔画中心部位上运行。从书法的各种书体如：篆、隶、楷、行、草的表现技法来看，确以运用中锋为主，特别是篆书，全用中锋，如玉箸篆（于、野、自），其线条两边齐平，点画圆浑饱满，含蓄自然。因此，中锋运笔，可以说是书法的基本笔法。		从笔法性质来说，中锋、侧锋都不可偏废，中锋含蓄，侧锋外露，特别是行草书，常中锋、侧锋并用，才能跌宕多姿，相映成趣。
侧 锋	侧锋，就是在运笔过程中，毛笔锋尖偏向于笔画的一边运行，其线条一边齐一边毛，笔锋运行的一边实，笔毛中间部分运行的一边虚，如《书谱》（诱、道）。		

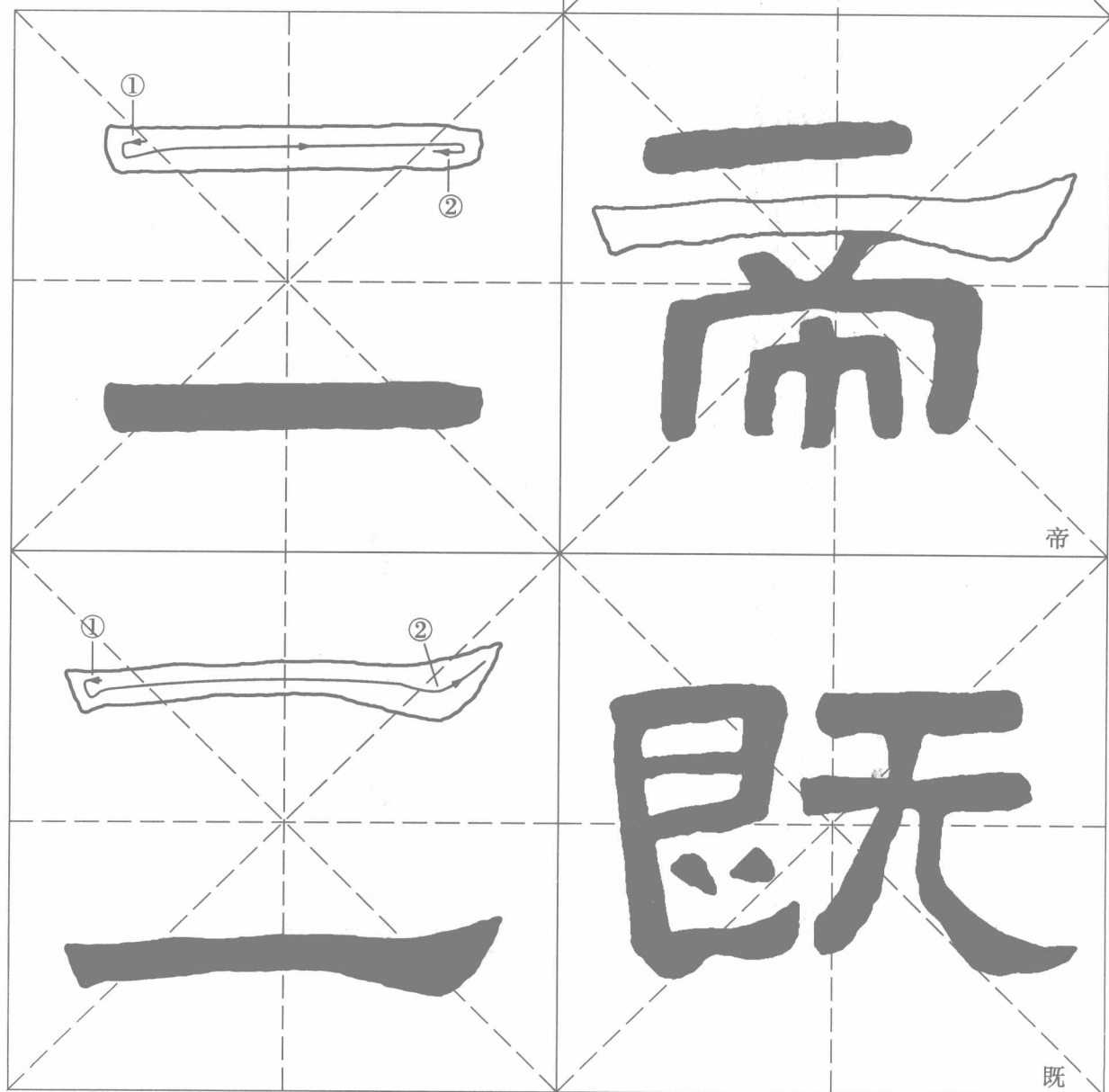
名称	说 明	图 例	特 点
方 笔	起笔与收笔处呈方形，用笔干净利落，斩钉截铁，如《始平公造像》（宗）。	宗	楷书的点画形态并非一味地方与圆，还有一种是介于方圆之间的点画形态，方圆结合，显得刚柔相济，圆浑劲利。
圆 笔	起笔与收笔处呈圆形，用笔藏头护尾，无往不收，如颜真卿的《自书告身帖》（开）。	開	
提、按	提笔使线条变细，且流畅；按笔使点画变粗，显得凝重。提笔要瘦硬挺健而不飘滑；按笔要凝练浑厚而不僵滞。如褚遂良的《雁塔圣教序》（劫）偏于提，颜真卿的《东方朔画赞》（先）偏于按，而《大字阴符经》（道）提按变化比较大。	劫 先 道	提笔与按笔是笔锋的纵向运动。
疾、涩	“疾笔”与“涩笔”是指行笔的快慢、急缓，是产生书写节奏变化与形成书风的主要因素，如《兰亭序》（亦、大、矣、岂）。	二 大 矣 豈	“疾笔”显得流畅遒劲，而“涩笔”显得凝重浑厚。

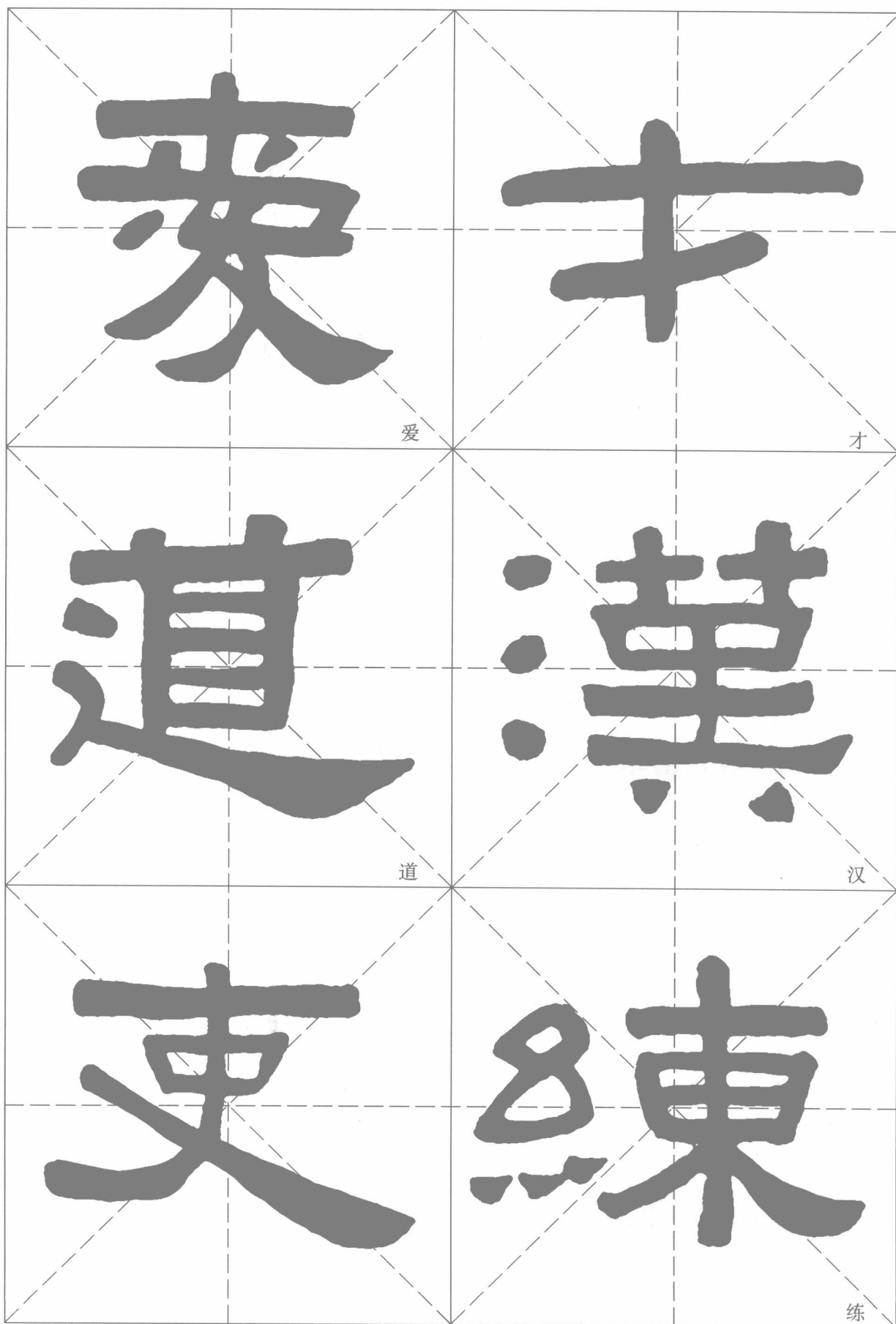
第二章 基本点画的学习

初学者学习隶书时,要从隶书的基本笔画学起。大家都知道汉字是由基本的笔画组合而成的,那学习隶书也从基本笔画学起,这样可以很好地掌握隶书的基本笔法,从而为学习隶书打下坚实的基础。在本章中,列举了隶书基本笔画(横、竖、点、撇、捺、提、勾、折)的写法,在每个笔画旁又附有范字,以便把学到的东西应用到实践中,使学习不枯燥,也有利于学习者的掌握。



方横：
在《张迁碑》里，横的写法一般都很粗重，以方笔为主，方圆结合，这一组横，方笔入纸，按笔而行，粗重有力，笔画没什么粗细变化，主要是要写出这一类笔画的厚重。另外，有些横是燕尾，则需要按笔，然后提笔带出笔锋。





圆横:

这一组横画，相对上面的一组横画来说，以圆笔为起笔，其他用笔与方笔相同。

