

临摹两用

张猛龙碑

水写字帖

英
帝
無
道
暴



责任编辑 张建忠
版面设计 周亚燕
封面设计 刘翔

临摹两用

《张猛龙碑》水写字帖

· 杨治梵 编著



临摹两用

《张猛龙碑》水写字帖

杨治梵 编

上海世纪出版集团 出版
上海教育出版社

(上海永福路123号 邮政编码:200031)

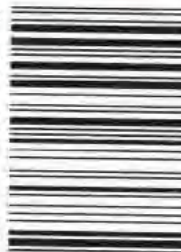
上海新华书店发行 太仓市印刷厂有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 2.5

2001年12月第1版 2001年12月第1次印刷

ISBN 7-5320-7904-X/J·23 定价:5.00元

ISBN 7-5320-7904-X



9 787532 079049 >

一、本帖用水写纸印制，供书法爱好者临摹用。左页黑底白字的一面供临写用，右页空心字供摹写用。有时，有些笔画或结构不易掌握，可以用摹法，即填廓法去体会。填廓要求每一笔画一笔填到位，不能补、改；假如有不足，说明力加得不足或笔没运到位；溢出，说明力加得过大或笔运过头了。

二、摹时，用干净的毛笔蘸干净的水去写，纸上即显黑色字迹。切勿用带色的毛笔或蘸脏水的笔书写，以免在纸上留下污迹，影响书写和使用寿命。

三、为使临习能事半功倍，可以四句口诀为辅导：

1. 写好笔画的两句口诀：(1)“五要领、两边线；两边线，加力、减力善知变。”“五要领”指每一笔画的起笔、收笔、粗细、长短和走向。起笔、收笔有方、尖、圆、斜或由其中两者结合的几种形态。形态不同，用笔方法也不同(方形起笔：笔锋锋尖在起笔的左上角触纸，下行或右行到另一角，回到起端的中心，再下按，然后行笔；方形收笔：笔行到末端，以锋尖向末端右上角或左下角稍加力，以锋行笔，写出末端边线到另一角，再回锋收笔。尖形起笔：笔锋锋尖在起端触纸，顺势行笔；尖形收笔：笔行到末端上提，顺锋出笔。圆形起笔：笔锋触及纸面，先逆行到起端，回锋行笔；圆形收笔：笔行到末端，回锋收笔。斜形起笔：笔锋锋尖在起端最尖细处触纸，先向右下加力，然后行笔；斜形收笔：笔行到开始下斜处，逐渐减力。)。笔画的粗细变化是提(两边线同步减力)或按(两边线同步加力)或某边线加力、减力的结果。大多数笔画是某边线加力或减力而成，所以要写好大多数笔画，必须学会加力和减力。平挺的边线不加减力，加减力常在不平挺的边线进行。笔画的长短和走向会影响间架结构是不是准确，所以也一定

要写准。(2)“运笔须到位，动作细参，飘笔不可取，行笔快慢兼。”笔画粗细长短不符合要求，大都是因运笔不到位所致，所以书写时笔一定要运到位。动作较复杂，由于每位书家在起笔、收笔、折转处、钩出等处特具姿态的地方都有自己特殊的动作，所以写出的笔画形态各不相同，临习时，在这些地方应先细细体会它的动作应该怎样。掌握了正确的动作，便能很快写像、写准每一笔画。出现“飘笔”，是由于运笔时，笔杆倾斜了，力被“飘”走了，特别是撇、挑等笔画，笔最易飘，要力求从起笔到收笔，笔杆始终不倾斜，日子长了，腕力便练出来了。运笔要学会快慢兼用。起笔、收笔、转折、出钩处等特具姿态处，由于有动作，所以运笔宜慢些，而笔画中段运笔要快；撇、挑、钩也要快，快便有力。初学时便留意起来，渐渐就可习惯成自然了。

2. 写好结构的两句口诀：(1)“纵横占位力求准，随处呼应要分明。”纵横占位，指每一笔画(主要是部位)的所处位置(如杏、呆、束、困、口和木的所处位置不一样，形态也各异)及各自所占的纵向和横向的地位。各自的纵横占位写准了，间架结构便容易写准。笔画和笔画，部位和部位，都存在着内在的联系，笔画之间要贯气，彼此之间，是高是低，是宽是窄，是疏是密，都是相互照应的。临习时一定要心中了了，才能手下了了。(2)“下一部位第一笔，高低左右不可失。”每个字第一笔写好了，下一笔要随着摆准位置；上一部位写好了，下一部位第一笔的位置务必写准确。这下一部位第一笔作用很关键，写准确了，整个字也就容易写准、写好。

要使临习有明显效果，在动笔前，一定要认真辨认笔画形态及每笔的动作所在和纵横占位，做到心中有数。

《张猛龙碑》简介

此碑全称是《魏鲁郡太守张府君清颂之碑》，或称《鲁郡太守张猛龙碑》。北魏孝明帝正光三年（522年）立。碑在山东曲阜孔庙内，是北魏碑志中的代表作品。唐初大书法家欧阳询，便曾深得此碑的好处。本帖是从清代王璠珍藏的明初精拓影印本中，选择字口无损的字编成，易于临习。

《张猛龙碑》体态变化无穷，短长、俯仰因字而异，都很得当、稳妥。清代书法家杨守敬在《平碑记》中说：“（《张猛龙碑》）书法潇洒、古淡，奇正相生。”和杨氏一样，近代书家一致认为《张猛龙碑》“姿态翩翩，秀丽洋溢，结构精能，格调高古”，兼有南北碑志的长处。

附：《张猛龙碑》八种基本笔画的写法

横：起笔变化多，方尖圆斜齐备；方起圆斜收笔为主。起端或上翘或下垂出角，收笔也常见下垂或上突圆

形。

撇：形态变化丰富，有些写得相当伸展，走向也多变化。行笔中，加、减力频繁。起收笔常多动作。

捺：以圆起圆收为主，少开展，多收敛。捺出处提按、加减力动作丰富，故形态极富变化。

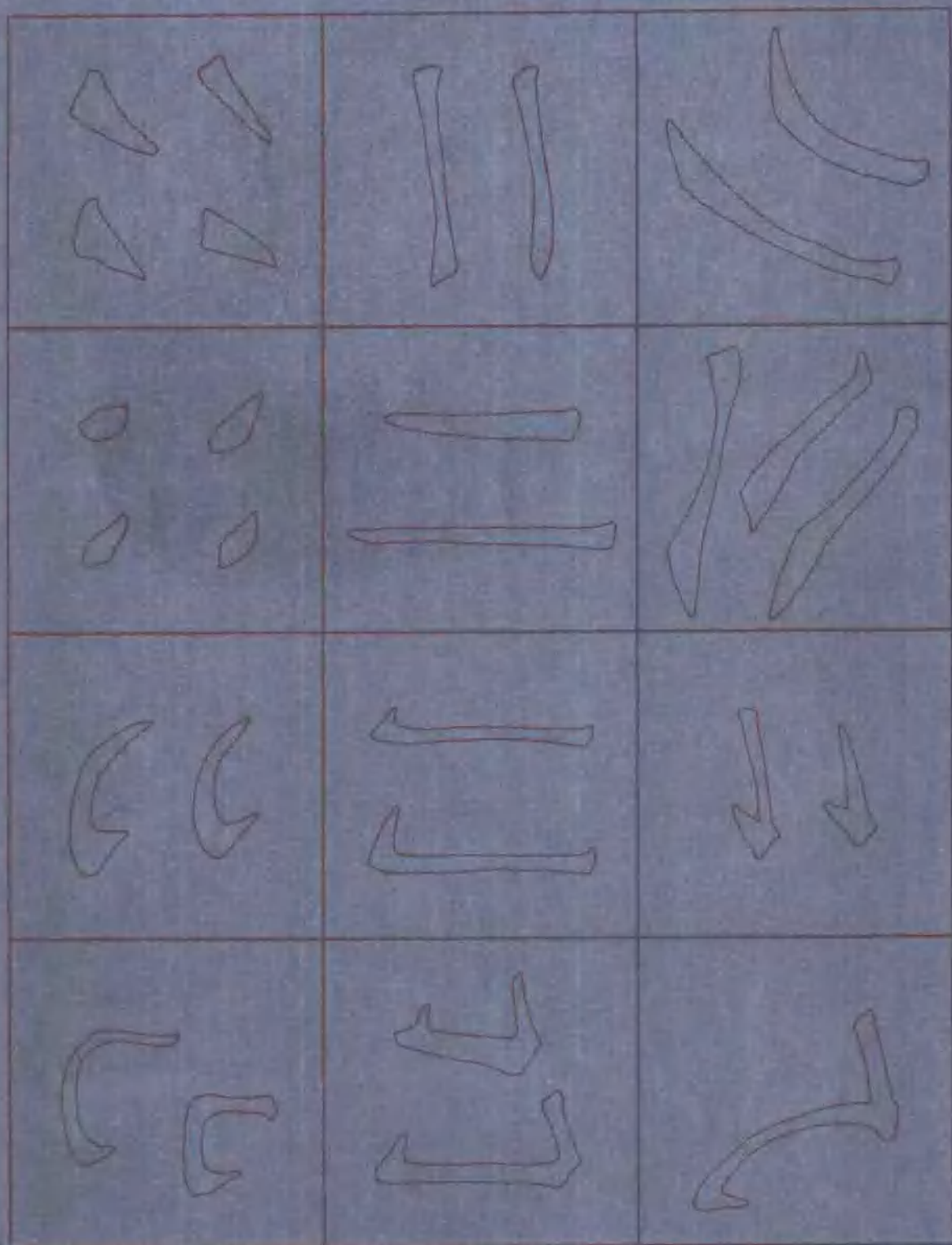
钩：钩的起笔以方形为主。中段时见起伏。钩出处常多动作，写得都很有力。

竖：起笔方圆兼备，左突右突都有。下行后，提按、加减力都有变化，收笔以斜收为主。

挑：变化不多，圆起尖收为主，中段有提按、加减力的变化。

折：除“┐”折外，其余的折极少圆转，大多是方折，折处有些动作，折下后较多起伏。

点：点的形态极多，落笔后动作也多。所以写字时，不能一按便收笔，要探索有何动作，再把动作做到位。



二

人

为

千

十

八

大

上

丁

入

下

之

川

十

下

大

二

人

力

大

下

千

正

水

日

天

木

文

羽

夫

中

父

子

五

月

心

回

出

所

夫

夫

夫

夫

中

月

夫

夫

夫

氷

世

史

今

玉

平

生

冬

圭

出

白

氷

兴

连

史

今

州

科

无

兴

兴

科

史

兴

大 双 也 裁

乃

方

光

其

止

母

里

交

大

乃

上

友

为

興

迪

光

思

舞

集

族

安

年

身

民

采

氏

衣

東

耳

自

良

南

秋

秋

秋

秋

秋

秋

秋

秋

秋

秋

秋

秋

白名有武
勿友無所
可 在 本 處

句

勿

可

石

致

在

有

每

本

武

所

威