

历代碑帖放大临摹范本

张猛龙碑

郑继波工作室 编著

上海人民美術出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

张猛龙碑 / 郑继波工作室编著. — 上海: 上海人民美术出版社, 2009.7

(历代碑帖放大临摹范本)

ISBN 978-7-5322-6305-9

I. 张... II. 郑... III. 楷书—书法 IV. J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第100915号

历代碑帖放大临摹范本

张猛龙碑

编 著: 郑继波工作室

责任编辑: 黄 淳

技术编辑: 陆尧春

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号)

网 址: www.shrmms.com

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 889×1194 1/16 6印张

版 次: 2009年7月第1版

印 次: 2009年7月第1次

印 数: 0001—4300

书 号: ISBN 978-7-5322-6305-9

定 价: 15.00元

张猛龙碑

历代碑帖放大临摹范本

郑继波工作室 编著

上海人民美術出版社

目 录

序 4

独体字 8

合体字——上下结构 18

合体字——左右结构 31

合体字——包围结构 48

结构体势 51

作品欣赏 70

原碑欣赏 84

序

历代碑帖放大临摹范本

张猛龙碑

碑帖简介

《张猛龙清颂碑》立于北魏明孝帝正光三年（公元522年），全称《魏鲁郡太守张府君清颂之碑》，现在山东曲阜孔庙中，有额有阴，碑文记颂魏鲁郡太守张猛龙兴办学校功绩，碑阴为题名，古人评价其书“正法虬已开欧虞之门户”，向被世人誉为“魏碑第一”。楷书26行，行46字，是魏碑后期佳作之一。碑文书法用笔方圆并用，结字长方，笔画虽属横平竖直，但不乏变化，自然合度，妍丽多姿。书法以方笔为主，兼施圆笔，结字中宫紧收，四面开张呈放射状。线条变化多端似无规律可寻，书写“从心所欲”但绝“不逾矩”。历代名家对此碑可谓推崇备至，清康有为在《广艺舟双楫》中将《张猛龙碑》列为“精品上”，并称“《张猛龙》如周公制礼，事事皆美善”，“为正体变态之崇”，“结构精绝，变化无端”。杨守敬《学书述言》说“书法潇洒古淡，奇正相生，六代所以高出唐人者以此”。沈曾植《海日楼札丛》则说“风力危峭，奄有钟梁胜景，而终幅不染一分笔，与北碑他刻纵意抒写者不同”。自然磨泐形成的斑驳石花，更给《张猛龙碑》增加了几许含蓄高深和神秘莫测。



文房四宝

文房四宝是中国独具特色的书写工具。以笔、墨、纸、砚为文房所使用，而被人们誉为“文房四宝”。四宝中以湖笔、徽墨、宣纸、端砚最为著称。

一、毛笔

按照造笔所用的毛材料的不同，毛笔可以分为紫毫、狼毫、羊毫及兼毫。

我们在选择毛笔的时候有四点要注意：“尖、健、齐、圆”。“尖”指的是毛笔合起来的时候笔头是尖的，像一个圆锥形；“健”指的是笔毛触纸后马上能弹起，富有弹性；“齐”指的是用手将毛笔的笔头前端捏扁后前端是齐的；“圆”指的是毛笔的毛聚拢后呈圆形。

二、墨

大致可分为松烟墨和油烟墨两种。现在书画时为了便捷，常使用墨汁，如“一得阁”就属于松烟墨汁，“曹素功”为油烟墨汁。

三、宣纸

宣纸按用皮料的不同比重分为棉料、净皮、特种净皮三大类。常见的练习用纸有以下几种：毛边纸、元书纸、连史纸。

四、砚

是磨墨用的工具。中国传统的砚台以“端砚、歙砚、洮河石砚、澄泥砚”为四大名砚。



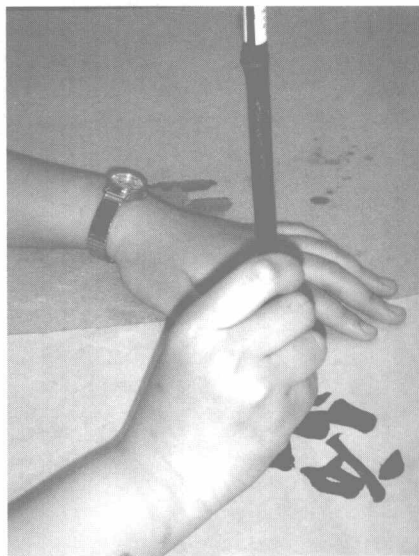
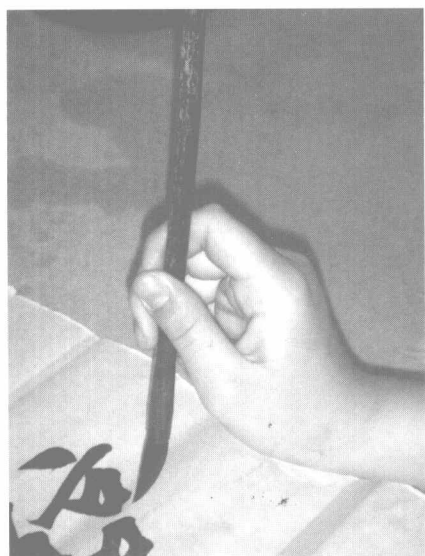
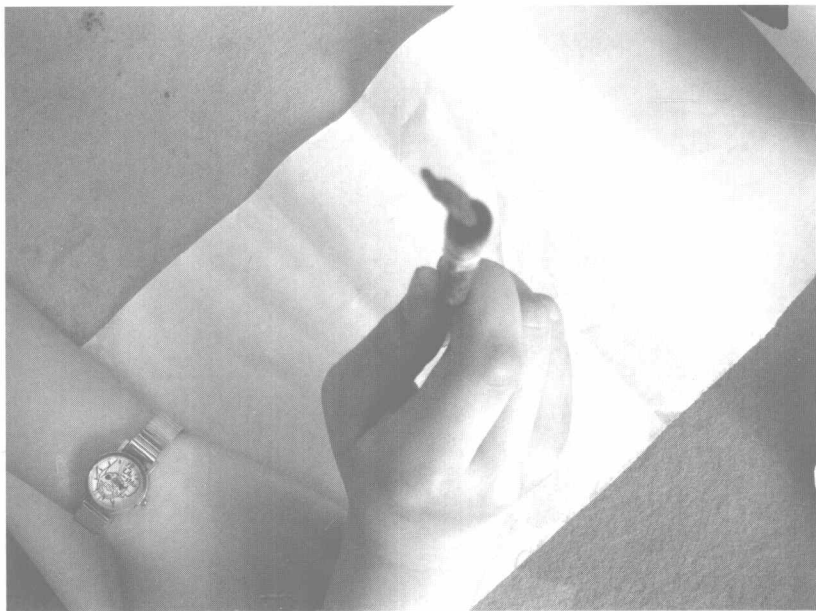
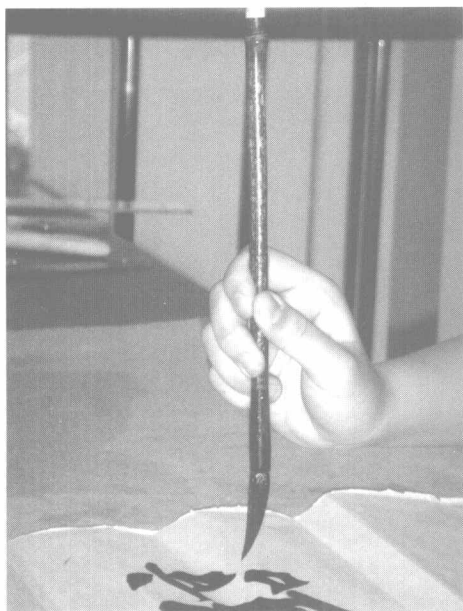
执笔姿势

古人云：“执笔无定法。”自古至今，执笔的方法五花八门，可以说应有尽有。据著名书法家沙孟海先生从古画上书写者的执笔姿势考证认为，古人是用三指执笔法写毛笔字的。在宋代以前没有板凳也没有高的桌子，只有像茶几之类的小桌子，因为几子很低，写字时手都得悬起。此法传到日本，一直沿袭至今。至宋代桌椅板凳开始增高，生活习惯也随之发生变更，执笔方法也变为五指执笔法了。

“五指执笔法”是用右手五个手指全派上用场，“擗、押、钩、格、抵”的方法把笔执稳，使手指各司其职。擗：用拇指的第一节紧贴笔杆内侧，拇指关节捻动笔杆向外稍弯。押：用食指的第一关节紧贴笔杆的外侧，与大拇指配合起来，将笔杆握住。钩：用中指的第一、第二节弯曲如钩地钩住笔杆的外侧。格：用无名指的指甲根由内向外顶住笔杆的右外侧，把中指钩向内的笔杆挡住，而且向外推着。抵：小指紧贴无名指，依托在无名指的下面，不接触笔杆。

总结为一首歌诀就是：“大指二指上节捏，中指紧勾贴，无名指向外抵，小指帮忙不要歇。”

五指执笔法的要领是：指实、掌虚、掌竖、腕平、管直。



书写姿势

一、正确的坐姿

坐姿：头正、身直、臂开、足安。

头正，指书写时头要摆正，不可偏侧。

身直，指身体要平正、坐直，两肩齐平。

臂开，指手臂要往前伸开些，同时两臂的肘关节也要向左右撑开，两边基本匀称。

足安，是指两只脚分开与肩同宽自然平稳着地，不脚跷二郎腿儿不能双脚向前伸直，或一条腿架在另一条腿上面，这些姿势均不可取。

二、正确的立姿

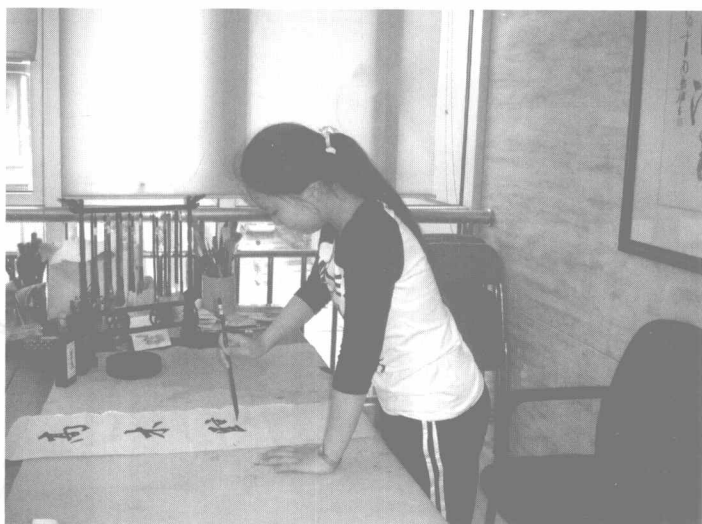
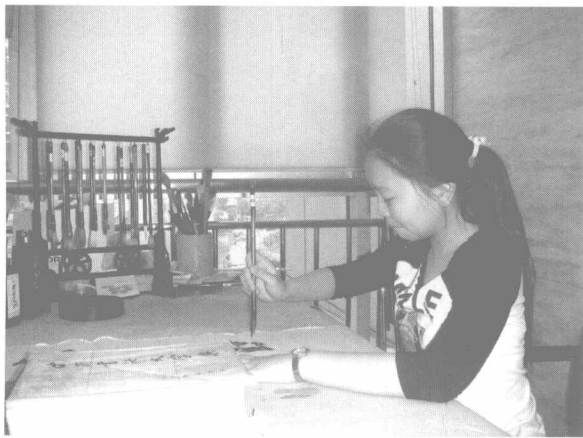
立姿：身体站立不倚靠桌子，上身前倾，双脚分开，前后站立，与肩同宽，左手手掌平放在桌面上，左臂可直可曲，以能自然支撑桌面为宜，右手悬臂执笔。采用此种姿势适合写两寸以上的字。

三、腕法、臂法

悬臂，即右手执笔时，手臂悬空的书写姿势，活动范围大，适合写两寸以上的各种字体。

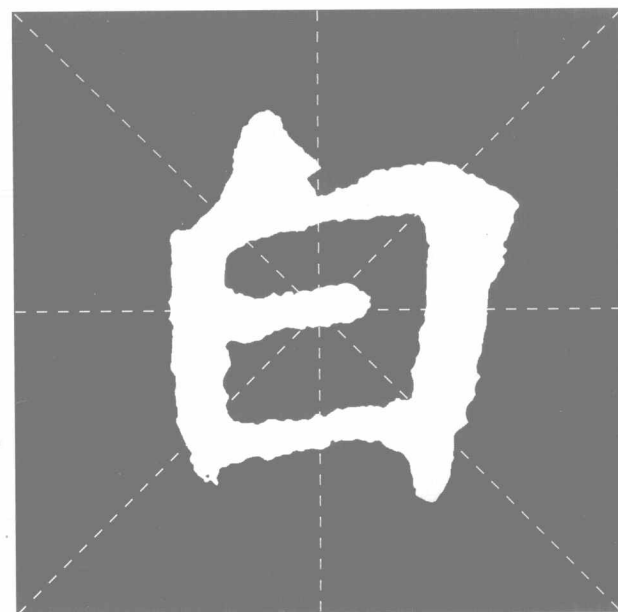
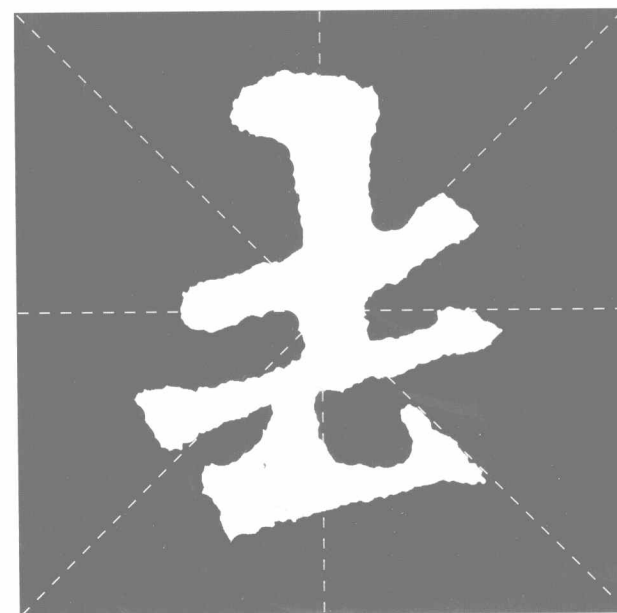
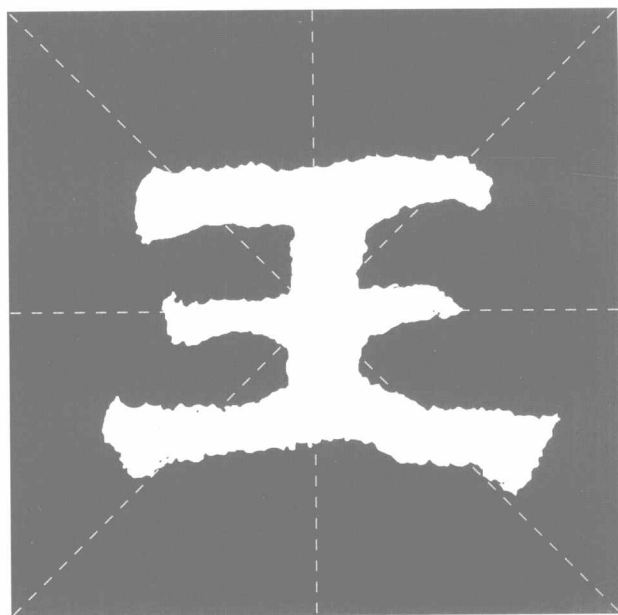
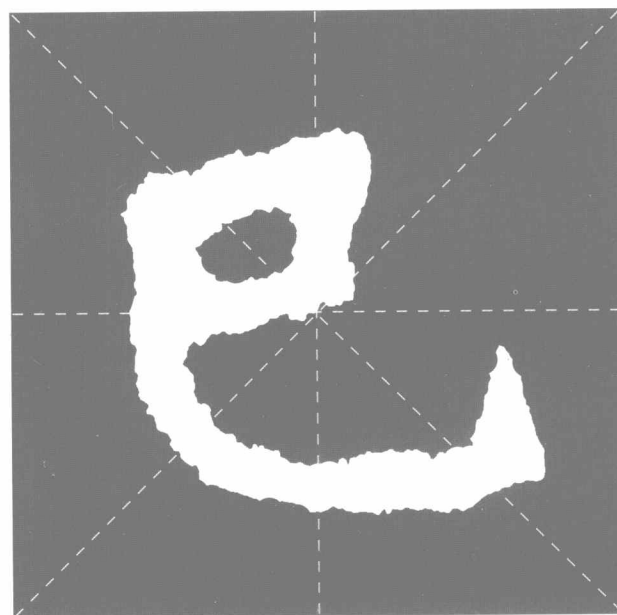
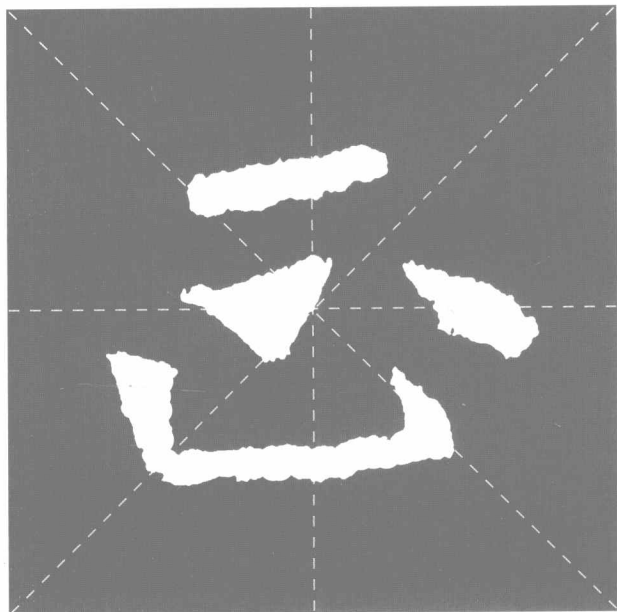
枕腕，写小楷或寸楷（一寸见方的楷书字）时，手腕（手拿根部与胳膊下端相连的可活动部位）枕于桌上，握笔的拇指和食指均斜立于笔旁，手掌也尽量竖起，古人称其为“腕平掌竖”。

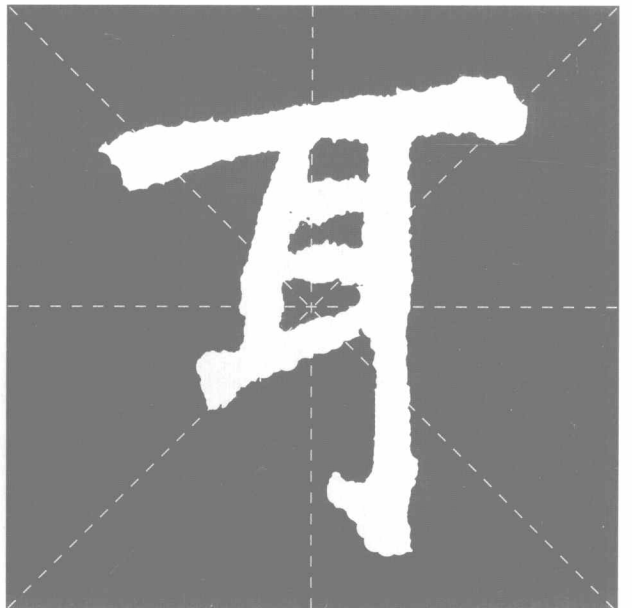
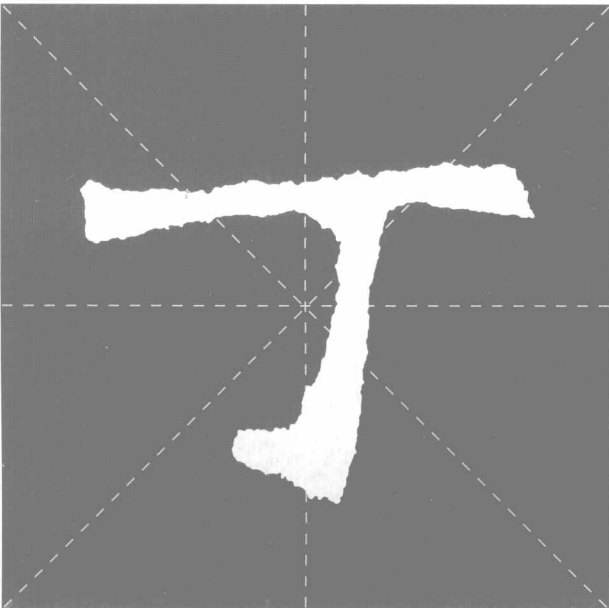
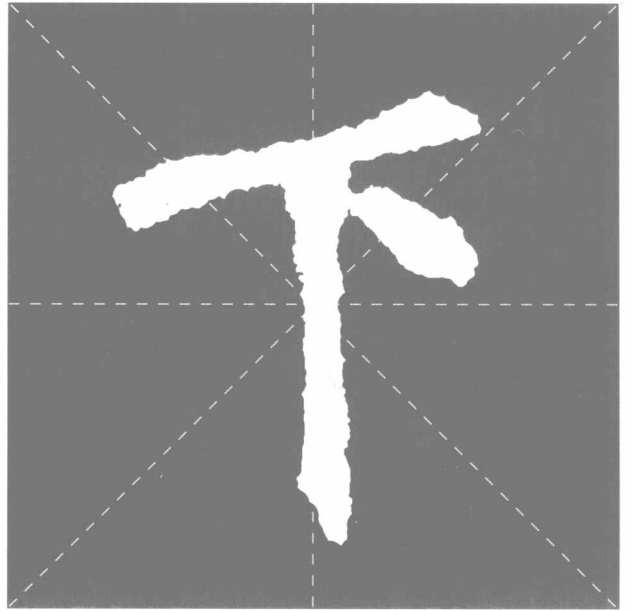
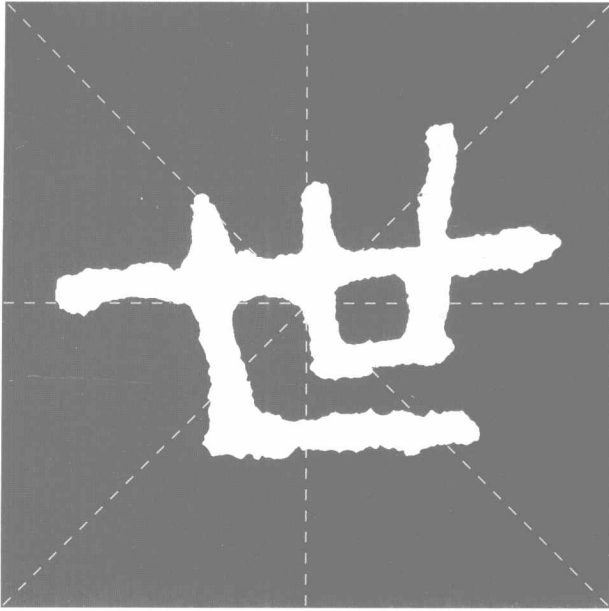
悬腕，悬腕是执笔的手腕悬起，离开桌面。这种方法，手腕活动范围比枕腕法大一些，臂和肘关节还是靠在桌上，仍然比较平稳，可写二三寸大小的大楷字。如果写对联或擘窠大字，就要用悬肘法来书写。

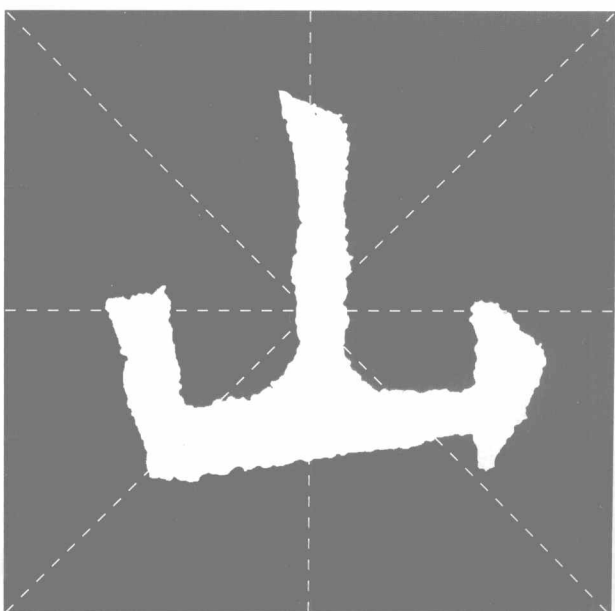
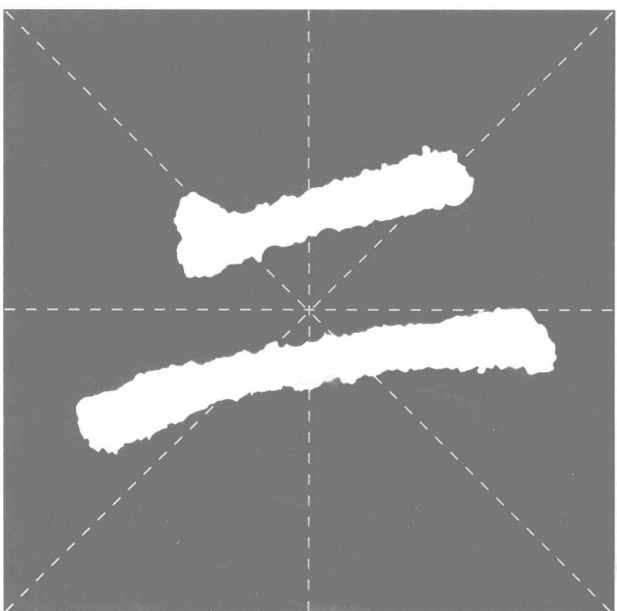
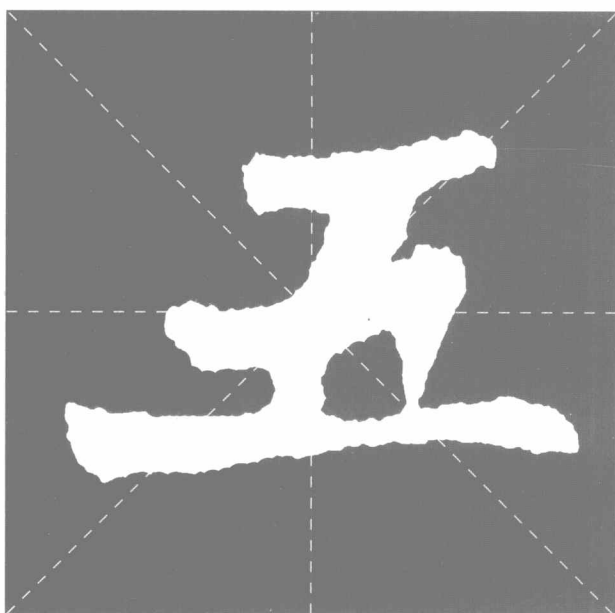
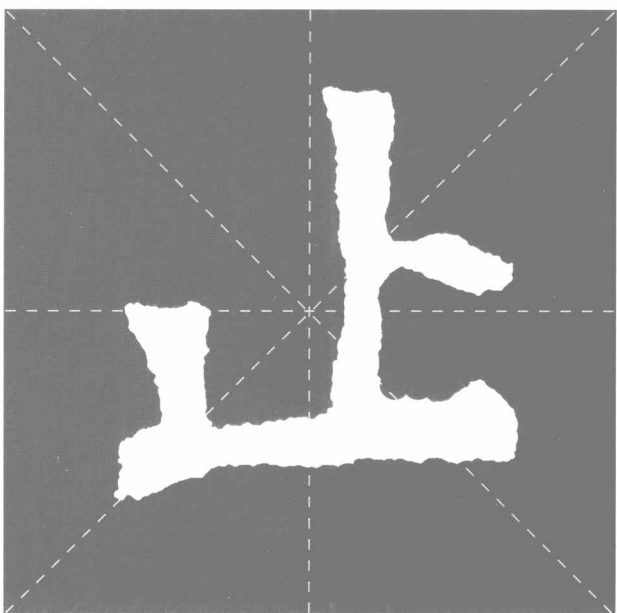
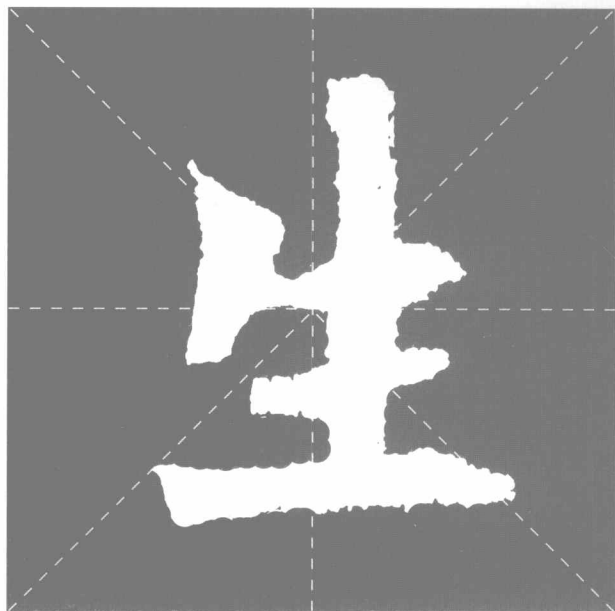
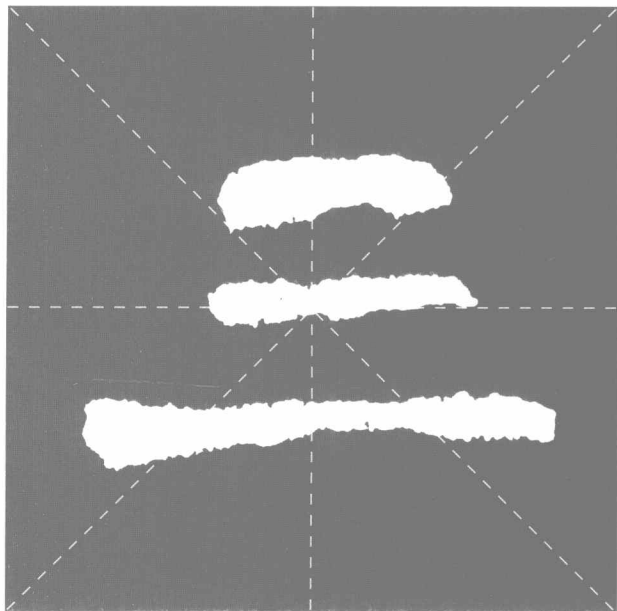


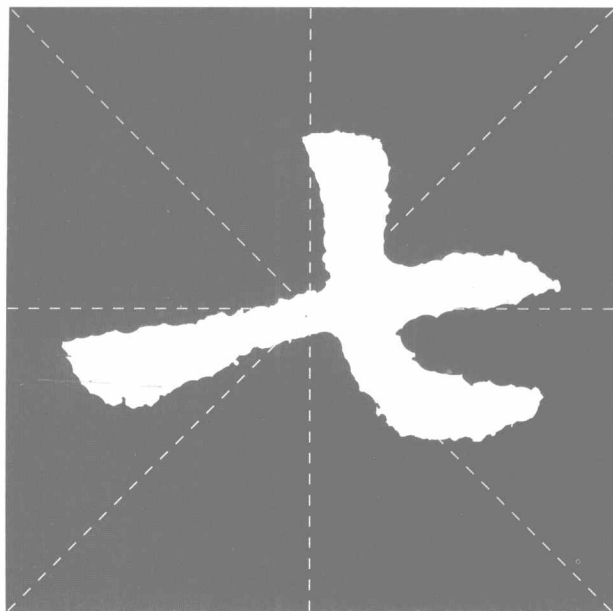
独体字

1. 此碑的结构特点是中宫收紧，向四面放射，在独体字中笔画少的字，多字形较小而笔画较粗，以达中宫收紧之效，如“王”“去”等字；上有长横等较宽的笔画时上宽下窄，如“耳”“世”；下有长横等地载的字上窄而下宽，如“五”“三”等。









2. 独体字中有长横为横担着横画，左长右短，以达欹侧之效，如“千”“七”等字；下有撇捺者撇捺宜舒展，以达呈上之效，如“天”“父”等字；独体字结字灵活多变，字形忽大忽小、忽正忽侧，有的字字形向左倾斜而取势却规正，如“勿”“方”等字。

