



9

Shufa

Zixue Yu Jianshang

Congtie

王学良 编

• 自学与鉴赏 •

• 书法 •

• 丛帖 •

张迁碑

书法
自学与
丛帖



张迁碑

王学良 编

上海人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

张迁碑 / 王学良编著. —上海: 上海人民美术出版社,
2018.6
(书法自学与鉴赏丛帖)
ISBN 978-7-5586-0742-4

I. ①张… II. ①王… III. ①隶书—碑帖—中国—汉代 IV.
① J292.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 048468 号

书法自学与鉴赏丛帖

张迁碑

编 著: 王学良

策 划: 黄 淳

责任编辑: 黄 淳

技术编辑: 史 湧

装帧设计: 肖祥德

版式制作: 高 婕 蒋卫斌

责任校对: 史莉萍

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海市长乐路 672 弄 33 号)

邮 编: 200040 电 话: 021-54044520

网 址: www.shrmms.com

印 刷: 上海盛通时代印刷有限公司

地 址: 上海市金山区金水路 268 号

开 本: 787×1390 1/16 2.5 印张

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

印 次: 2018 年 6 月第 1 次

书 号: 978-7-5586-0742-4

定 价

书法
自学与
丛帖



张迁碑

王学良 编

上海人民美術出版社

书法自学与鉴赏答疑

学习书法有没有年龄限制？

学习书法是没有年龄限制的，通常5岁起就可以开始学习书法。

学习书法常用哪些工具？

学习书法常用的工具有毛笔、羊毛毡、墨汁、元书纸（或宣纸），毛笔通常用笔头长度不小于3.5厘米的笔，以兼毫为宜。

学习书法应该从哪种书体入手？

学习书法一般由楷书入手，因为由楷入行比较方便。当然也可以从篆隶入手，这样比较纯艺术。这里我们推荐由欧阳询、颜真卿、柳公权等楷书大家入手，学习几年后可转褚遂良、智永，然后再学行书。行书入门以王羲之、赵孟頫、米芾等最好，草书则以《十七帖》《书谱》、鲜于枢比较适宜。学篆书可先学李斯、李阳冰，然后学邓石如、吴让之，最后学吴昌硕、金文。隶书以《乙瑛碑》《礼器碑》《曹全碑》等发蒙，进一步可学《张迁碑》《西狭颂》《石门颂》等，再往下可参考简帛书。总之，书法要循序渐进，不可朝三暮四，要选定一本下个几年工夫才会有结果。

学习书法如何达到事半功倍的效果？

学习书法无外乎临、背二字。临的目的是为了矫正自己的不良书写习惯，确立正确的笔法和好字的标准；背是为了真正地掌握字帖。如果说学书法要事半功倍，那么一定要背，而且背得要像，从字形到神采都要精准。

这套书法自学与鉴赏从帖有哪些特色？

随着传统文化的日趋受欢迎，喜爱书法的人也越来越多。我们按照入门和鉴赏两个角度从现存的碑帖中挑选了20种。入门篇以技法完备和适宜初学为重点；鉴赏篇注重作品的风格取向和审美意义，为进一步学习书法开拓视野。

手机或平板电脑是现代生活中不可或缺的必备用品，如何利用这一高科技产品帮助我们学习书法也成了我们的思考重点。有书法学习经验的人都知道教师示范对初学者的重要意义，为此我们为每一本字帖拍摄了名家临写的视频，大家可以通过扫码用手机或平板电脑观看，让现代化的工具融入学习当中。

我们还特意为了字帖撰写了临写要点，并选录了部分前贤的评价，相信这会有助于大家快速了解字帖的特点，在临习的过程中少走弯路。

入门篇碑帖

【篆隶】

- 《乙瑛碑》
- 《礼器碑》
- 《曹全碑》
- 李阳冰《三坟记》《城隍庙碑》
- 邓石如篆书选辑
- 吴让之篆书选辑

【楷书】

- 《龙门四品》
- 《张猛龙碑》
- 《张黑女墓志》《司马景和妻墓志铭》
- 智永《真书千字文》
- 欧阳询《皇甫君碑》《化度寺碑》
- 《虞恭公碑》
- 欧阳询《九成宫醴泉铭》
- 虞世南《孔子庙堂碑》
- 褚遂良《倪宽赞》《大字阴符经》
- 欧阳通《道因法师碑》
- 颜真卿《多宝塔碑》

【行草】

- 颜真卿《颜勤礼碑》
- 柳公权《玄秘塔碑》《神策军碑》
- 赵孟頫《三门记》《妙严寺记》
- 王羲之《兰亭序》
- 王羲之《十七帖》
- 陆柬之《文赋》
- 怀仁集王羲之《圣教序》
- 孙过庭《书谱》
- 李邕《麓山寺碑》《李思训碑》
- 怀素《小草千字文》
- 苏轼《黄州寒食诗帖》《赤壁赋》
- 黄庭坚《松风阁诗帖》《寒山子庞居士诗》
- 米芾《蜀素帖》《苕溪诗帖》
- 鲜于枢行草选辑
- 赵孟頫《前后赤壁赋》《洛神赋》
- 赵孟頫《归去来辞》《秋兴诗卷》《心经》
- 文徵明行草选辑
- 王铎行书选辑

鉴赏篇碑帖

【篆隶】

- 《散氏盘》
- 《毛公鼎》
- 《石鼓文》《泰山刻石》
- 《石门颂》
- 《西狭颂》
- 《张迁碑》
- 楚简选辑
- 秦汉简帛选辑
- 吴昌硕篆书选辑

【楷书】

- 《嵩高灵庙碑》
- 《爨宝子碑》《爨龙颜碑》
- 《六朝墓志铭》
- 褚遂良《雁塔圣教序》
- 颜真卿《麻姑仙坛记》
- 赵估《瘦金千字文》《秣芳诗帖》
- 赵孟頫《胆巴碑》

【行草】

- 章草选辑
- 唐代名家行草选辑
- 张旭《古诗四帖》
- 颜真卿《祭侄文稿》《祭伯父文稿》
- 《争座位帖》
- 怀素《自叙帖》
- 黄庭坚《诸上座帖》
- 黄庭坚《廉颇蔺相如列传》
- 米芾《虹县诗卷》《多景楼诗帖》
- 赵估《草书千字文》
- 祝允明《草书诗帖》
- 王宠行草选辑
- 董其昌行书选辑
- 张瑞图《前赤壁赋》
- 王铎草书选辑
- 傅山行草选辑

碑帖名称

《张迁碑》全称《汉故谷城长荡阴令张君表颂》，又称《张迁表》。

碑帖书写年代

汉中平三年（186）二月刻。

碑帖所在地及收藏处

明初出土，碑石原位于山东东平州（今山东东平），现存于泰安岱庙炳灵门内。

碑帖尺幅

碑高2.92米，宽1.07米。碑额篆书题「汉故谷城长荡阴令张君表颂」12字。碑阳15行，行42字，共567字；碑阴3列，上2列19行，下1列3行，共41行，323字。

历代名家品评

王世贞《弇州山人四部稿》中说：「其书不能工，而典雅饶古意，终非永嘉以后所可及也。」

杨守敬《平碑记》说：「已开魏晋风气，此源始于《西狭颂》，流为黄初三碑之折刀头，再变为北魏真书《始平公》等碑。」

碑帖风格特征及临习要点

《张迁碑》是东汉晚期作品，书风端正朴茂，方劲雄浑。碑中字体大量渗入篆体结构，高古奇妙，有浑然天成之趣。

《张迁碑》也是汉隶中较多楷书意味的隶书。点画取方笔，结体也多方少圆，历来被书家作为『医治』软滑的首选。《张迁碑》很难写，方笔、方结体容易导致呆板和粗野。临写时，要强化点画和空白的细节处理，即在行笔中注重用提按来增加线条的起伏，直中带曲。结体在整齐中强化疏密大小的对比。如『细』字，明显加大『田』的面积，打破左右的平衡；如『宣』字，横画间的空白变化使之疏密对比强烈。



扫一扫，一起学

君讳迁字公方
 陈留己吾人也
 君之先出自有



周周宣王中兴
有张仲以孝友
为行披览诗雅

周周宣王中兴
有张仲以孝友
为行披览诗雅

煥知其祖高帝
 龙兴有张良善
 用筹策在帷幕

煥知其祖高帝
 龍興有張良善
 用籌策在帷幕

之內決勝負千
里之外析珪于
留文景之間有

生內決勝負年
里少外析珪於
留文景出間有

张释之建忠弼
之谟帝游上林
间禽狩所有苑



令不对更问
夫进夫事对于
是进夫为令

今不对更问
夫进夫事对于
是进夫为令

令退为嗇夫释
之议为不可苑
令有公卿之才



畜夫喋喋小吏
非社稷之重上
从言孝武时有

畜夫喋喋小吏
非社稷之重上
从言孝武时有

张骞广通风俗
开定畿寓南苞
八蛮西羁六戎

