



21

Shufa

Zixue Yu Jianshang

Congtie

卢国联 编

张黑女墓志 司马景和妻墓志铭

· 自学与鉴赏 ·

· 书法 ·

· 丛帖 ·

丛帖 自学 书法



张黑女墓志
司马景和妻墓志铭

卢国联 编

上海人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

张黑女墓志、司马景和妻墓志铭 / 卢国联编著. —上海:
上海人民美术出版社, 2018.6
(书法自学与鉴赏丛帖)
ISBN 978-7-5586-0718-9

I. ①张… II. ①卢… III. ①楷书—碑帖—中国—北魏 IV.
① J292.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 048784 号

书法自学与鉴赏丛帖

《张黑女墓志》《司马景和妻墓志铭》

编 著: 卢国联

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 3 印张

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

印 次: 2018 年 6 月第 1 次

书 号: 978-7-5586-0718-9

定 价: 60.00 元

丛帖 自学 书法



张黑女墓志
司马景和妻墓志铭

卢国联 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，学书法要循序渐进，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丛帖有哪些特色？

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》
- 怀仁集王羲之书圣教序
- 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》
- 赵佶《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》
- 赵佶《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

《张黑女墓志》全称《南阳太守张玄墓志》，又称《张玄墓志》。

碑帖书写年代

刻于北魏普泰元年（531）。

碑帖所在地及收藏处

出土地无可考，此志原石已亡佚，现仅存清何绍基藏剪裱孤本。

碑帖尺幅

楷书 20 行，满行 20 字，共 367 字。

历代名家品评

何绍基评为：「化篆分入楷，遂尔无种不妙，无妙不臻，然遒厚精古，未有何比肩《黑女》者。」

沈曾植评其：「笔意风气，略与《刘玉》、《皇甫鳞》相近，溯其渊源，盖中岳北岳二《灵庙碑》之苗裔。」

碑帖名称

《司马景和妻墓志铭》全称《魏代扬州长史南梁郡太守宜阳子司马景和妻墓志铭》，又称《司马炳妻孟敬训墓志铭》。

碑帖书写年代

刻于北魏延昌二年（514）。

碑帖所在地及收藏处

清乾隆二十年（1755）在河南孟县出土，后佚。嘉庆（1796-1820）初年，汤铭摹刻置孟县县学侧乡贤祠，世方有翻刻本。现藏于国家图书馆。此拓系翻刻本中之最精者。顾千里（广圻）藏拓。

碑帖尺幅

拓本为整幅，高 0.585 米，宽 0.48 米。楷书 17 行，每行 22 字。

历代名家品评

清王昶为《司马景和妻墓志铭》题跋说：「字画古质可喜，往往有隶意，尤多别体，为魏晋南北朝所罕见者，第自来金石书皆不著录。」

近人杨震方在《碑帖叙录》中评此墓志说：「书法峻快清劲，结体奇逸雅致，为墓志中代表作。」

碑帖风格特征及临习要点

《张黑女墓志》的结构比较扁，有点类似隶书，横向拓宽。点画很饱满，彼此有呼应关系，撇捺向两边伸展，捺画的收笔短而上翘。结字扁方，波磔处明显带有隶书意味。

《张黑女墓志铭》的用笔比较丰富，中锋和侧锋并用，浑厚与硬朗结合，转折则偏重于隶书的用笔。如「羌」字，上部点画挤得较紧，长撇和下部向两边伸张，隶意较浓。

《司马景和妻墓志铭》的结构重心靠上，上面紧凑，下面疏松，有隶书的痕迹流露。撇画直而夸张，捺画则短而浑厚，疏密对比强烈。

《司马景和妻墓志铭》的用笔以「笔势」为主导，凡起笔和收笔均顺势而为，故锋芒比较显露。如「规」字，起、收笔锋芒较露，左右两部分得较开，中间较松，结体同隶书相近。



扫一扫，一起学

张黑女墓志

魏故南阳张府君墓
志君讳玄字黑女南
阳白水人也出自皇
帝之苗裔昔在中叶

魏故南阳张府君墓
志君讳玄字黑女南
阳白水人也出自皇
帝之苗裔昔在中叶

作牧周殷爰及漢魏
司徒司空不因舉燭
便自高明无假置水
故以清潔遠祖和吏

作牧周殷爰及漢魏
司徒司空不因舉燭
便自高明无假置水
故以清潔遠祖和吏

部尚书并州刺史祖
具中坚将军新平太
守父汤寇将军蒲坂
令所谓华盖相晖荣

部尚書并州刺史祖
具中堅將軍新平太
守父湯寇將軍蒲坂
令所謂華蓋相暉榮

光照世君稟陰陽之
純精含五行之秀氣
雅性高奇識量冲遠
解褐中書侍郎除南

光照世君稟陰陽之
純精含五行之秀氣
雅性高奇識量冲遠
解褐中書侍郎除南

陽太守嚴威既被其
猶草上加風民之悅
化若魚之乐水方欲
羽翼天朝抓牙帝室

陽太守嚴威既被其
猶草上加風民之悅
化若魚之乐水方欲
羽翼天朝抓牙帝室

何图幽灵无简并此
 名哲春秋卅有二太
 和十七年薨于蒲坂
 城建中乡孝义里妻

何
 荀
 幽
 靈
 無
 簡
 殲
 此
 名
 哲
 春
 秋
 卅
 有
 二
 太
 和
 十
 七
 年
 薨
 於
 蒲
 坂
 城
 建
 中
 鄉
 孝
 義
 里
 妻

河北陳進壽女壽為
巨祿太守便是瑰寶
相映琮玉參差俱以
普泰元年歲次辛亥

河北陳進壽女壽為
巨祿太守便是瑰寶
相映琮玉參差俱以
普泰元年歲次辛亥

十月丁酉朔一日丁
酉葬于蒲坂城东原
之上君临终清悟神
消端明动言成轨泯

十月丁酉朔一日丁
酉葬于蒲坂城东原
之上君临终清悟神
消端明动言成轨泯