

名家书法

百日通

系列丛书



乙瑛碑隶书

主編 季琳

名家书法

百日通

系列丛书



乙瑛碑隶书

主編 季琳

吉林出版集团 / 吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

乙瑛碑隶书 / 季琳主编. — 长春: 吉林文史出版社, 2011.12
(名家书法百日通系列丛书)
ISBN 978-7-5472-0659-1

I. ①乙… II. ①季… III. ①隶书—书法 IV. ①J292.113.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第092166号

名家书法百日通

乙瑛碑隶书

YIYINGBEILISHU

主编/季琳

撰写/杨少锋 叶定莲 魏加翔 钱昊田

责任编辑/周海英 于涉

责任校对/李洁华

封面设计/李岩冰

出版发行/吉林出版集团 吉林文史出版社

地址/长春市人民大街4646号 邮编/130021

电话/0431—86037507

网址/www.jlws.com.cn

印刷/长春市第十一印刷厂

开本/880mm×1230mm 1/16

印张/7

字数/150千字

版次/2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5472-0659-1

定价/18.00元

前言

中国书法源远流长,书法作品浩如烟海。而适合书法初学者训练的典型范本则要有典型性、代表性,同时又必须具备丰富的技法含量和学习价值,为满足广大书法初学者和爱好者的需求,我们编辑了这套《名家书法百日通》系列丛书。本丛书包括王羲之行书、欧阳询楷书、颜真卿楷书、柳公权楷书、米芾行书、赵孟頫楷书、智永楷书、褚遂良楷书、王铎行书、石门颂隶书、礼器碑隶书、张迁碑隶书、曹全碑隶书、乙瑛碑隶书,共14分册。所选作品皆为历代书法家名作,这些作品最能代表书法家风格,是后人择帖的首选。

“书法百日通”,按天分类,由简入繁,循序渐进,旨在习书者通过一百天的学习,能初步掌握书法用笔、结体的规律,为今后的深入学习打下良好的基础。书中附有“书法知识小百科”栏目,内容涉及书法名家简介,笔、墨、纸、砚的基础知识,书法形式、落款、铃印等书法常识;“书家墨场必备”部分则选取了书家临场作书时常用的最脍炙人口的对联、古诗、词、曲、文等。若将整套书集齐,便可获得千余条书法知识百科及书家经典诗文,这也是本丛书向多功能方向的一个拓展。希望这套既经典又实用的入门图书,能为您提升临帖、书写和鉴赏水平给予帮助。

目 录

第一天	文房四宝的选择和使用
第二天	执笔方法与书写姿势
第三天	《乙瑛碑》的介绍
第四天	《乙瑛碑》的隶书艺术
第五天	露锋与藏锋
第六天	中锋与侧锋
第七天	出锋与回锋
第八天	逆锋与顺锋
第九天	长横、平横、右尖横
第十天	短横、长竖、头细竖
第十一天	短竖、斜竖、斜捺
第十二天	短捺、平捺、短撇
第十三天	斜撇、长撇、弧撇
第十四天	竖撇、挑点、捺点
第十五天	斜钩、横钩、竖钩

第十六天	弯钩、横撇、竖弯钩
第十七天	横折、横折弯钩、撇折
第十八天	左右平衡、左窄右宽、左短右长
第十九天	左长右短、左宽右窄、上下平衡
第二十天	上宽下窄、上长下短、上窄下宽
第二十一天	上短下长、上中宽下窄、上中窄下宽
第二十二天	上下窄中间宽、左中右、半包围
第二十三天	半包围、全包围
第二十四天	独体结构
第二十五天	“尸”旁与“人”头
第二十六天	“亅”旁与“亻”旁
第二十七天	“口”部与“宀”头
第二十八天	“子”旁与“讠”旁
第二十九天	“女”旁与“弓”旁
第三十天	“广”头与“辶”底
第三十一天	“艹”旁与“心”底
第三十二天	“日”底与“八”底

第三十三天	“彳”旁与“亠”头
第三十四天	“艹”头与“夂”旁
第三十五天	“四”头与“月”旁
第三十六天	“心”底与“夂”头
第三十七天	“木”旁与“夂”头
第三十八天	“衤”旁与“宀”头
第三十九天	“艹”旁与“页”旁
第四十天	“隹”旁与“讠”旁
第四十一天	“纟”旁与“门”框
第四十二天	“见”旁与“禾”旁
第四十三天	“力”旁、“亻”旁、“扌”旁、右“卩”旁
第四十四天	“士”头、“衤”旁、“夕”头、“戈”旁
第四十五天	“尹”头、“歹”旁、“扌”旁、“寸”底
第四十六天	“贝”旁、“山”头、左“卩”旁、“王”底
第四十七天	“牛”旁、“礻”头、“立”头、“日”旁
第四十八天	“小”底、“王”旁、“鱼”头、“草”旁
第四十九天	“钅”旁、“辛”旁、“食”底、“土”旁

第五十天	政、通、人、和
第五十一天	教、学、相、长、天、地、乾、坤
第五十二天	诚、则、明、报、春
第五十三天	能、者、为、师、大、器、晚、成
第五十四天	种、秋、收、先、意、承、旨
第五十五天	尊、重、宗、唐、溯、汉
第五十六天	九、归、一
第五十七天	事、如、年
第五十八天	利、烟、空、皓、月、千、里
第五十九天	按照章法书写作品
第六十天	世、之、作、今、人、所
第六十一天	六、艺、究
第六十二天	严、出、高、徒
第六十三天	圣、无、常
第六十四天	气、可、永
第六十五天	乙、瑛、书、礼、器
第六十六天	行、始、于、足、下

第六十七天	百、闻、见
第六十八天	时、地
第六十九天	按照章法书写作品
第七十天	穷、独、善、其、身、达
第七十一天	按照章法书写作品
第七十二天	水、至、清、鱼、察
第七十三天	按照章法书写作品
第七十四天	三、十、功、名、尘、与、土、八、路
第七十五天	按照章法书写作品
第七十六天	前、古、后、来、者
第七十七天	念、悠、怆、然、而、涕
第七十八天	按照章法书写作品
第七十九天	少、小、离、家、老、回、乡、音
第八十天	改、鬓、毛、衰、儿、童
第八十一天	识、笑、问、客、从
第八十二天	按照章法书写作品
第八十三天	辛、苦、遭、逢、起、经、干、戈

第八十四天	寥、落、四、周、星、山、河、破、碎
第八十五天	风、飘、絮、身、世、浮、沉、雨、打
第八十六天	萍、惶、恐、滩、头、说、零
第八十七天	丁、洋、里、叹、生、自
第八十八天	古、谁、死、留、取、丹、心、照、汗、青
第八十九天	按照章法书写作品
第九十天	海、龙、界、是、鹤
第九十一天	按照章法书写作品
第九十二天	眠、觉、晓、啼、鸟
第九十三天	夜、声、花、知、多
第九十四天	按照章法书写作品
第九十五天	新
第九十六天	明、松、间、泉、石、上、流
第九十七天	竹、喧、浣、女、莲、动、渔、舟
第九十八天	随、芳、歇、王、孙
第九十九天	按照章法书写作品
第一百天	《乙瑛碑》隶书欣赏

第一天 文房四宝的选择和使用

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚,是中国传统的四种重要的写字工具,学书首先要学会选择和**使用笔、墨、纸、砚**。

1. 笔

毛笔笔头是用动物毛做成的,柔软而富有弹性,主要分为狼毫笔与羊毫笔两大类。选择毛笔时应注意“尖、圆、齐、健”四点:“尖”指笔锋尖锐;“圆”指笔头形状圆润、饱满;“齐”指笔毫用水化开后,笔锋顶端的毛排列整齐;“健”指毛笔弹性好。在使用毛笔时要注意保养,新笔须用冷水或温水泡开,使用后必须清洗,然后平放在桌上或笔尖朝下悬挂起来。

2. 墨

古人用墨锭研墨写字,而我们现在一般都用墨汁写字。墨锭主要分为油烟墨、松烟墨、漆烟墨三种;墨汁则有“一得阁”、“中华”、“曹素功”等品牌。用墨汁时必须注意随用随取,一次用完,以免墨汁沉淀、发出臭味。

3. 纸

练习书法一般使用颜色发黄的元书纸,而在书写某些作品时则会使用比较高档的宣纸。宣纸根据渗墨与不渗墨分为“生宣”与“熟宣”两种。

4. 砚

古时候砚台用来磨墨,现在砚台一般用来贮存墨汁。中国四种最名贵的砚台分别是指广东的“端砚”、安徽的“歙砚”、甘肃的“洮砚”以及山东的“鲁砚”。平常使用的砚台最好每天清洗,以延长砚台的使用寿命。

书法知识小百科

乙瑛碑①:

全名《鲁相乙瑛请置孔庙百石卒史碑》,又名《百石卒史碑》、《孔和碑》,是东汉隶书兴盛时期的著名碑刻之一。此碑立于东汉桓帝永兴元年(153),原石旧置山东兖州仙源县,现藏于曲阜孔庙大成殿东庑碑林陈列馆内,碑石多处风化剥蚀。碑高约260厘米,宽128厘米。碑文共18行,每行40字。碑末刻有“后汉钟太尉书,宋嘉祐七年张稚圭按图题记”楷书跋文。

第二天 执笔方法与书写姿势

一、五指执笔法

古代的执笔方法有很多种,在这里我们介绍一种最常用、最科学的“五指执笔法”。“五指执笔法”是动用一只手的五个手指,一齐用力,使笔管前后左右四面均匀受力,从而写出端正漂亮的字。

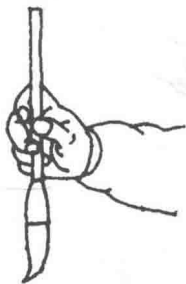
1. 擗,用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆,用力的方向是从内向外。

2. 押,用食指的第一指节钩住笔杆,用力方向是从外向内。

3. 钩,中指紧靠在食指下面,用第一指节钩住笔杆,用力方向是从外向内。

4. 格,无名指的指甲部位斜着向上,挡住笔杆,用力方向是从内向外。

5. 抵,让小指自然地跟在无名指的后面,帮助无名指用力向外顶,使笔杆保持垂直。



五指执笔法

二、坐姿

1. 手腕要悬空,最好肘关节也离开桌面。

2. 头部稍低,肩平,胸离开桌子,双脚平放。

3. 左手的肘和手掌平放在桌上,要撑开,并与右手保持基本对称。



坐姿

三、站姿

1. 肩和臂的移动要协调配合,不能僵硬。

2. 双脚微微分开,可以平行或一前一后,但腿不要随便摆动。

3. 腰是轴心,腰以上部位可以转动,字越大上身转动幅度就越大。

4. 左手支撑在桌面上。

乙瑛碑②:

书法知识小百科

全篇书法端庄稳健、雄古凝重、隽利秀爽。何绍基跋一石:一扑翔捷出,开后来隽利一门。方朔云:“此碑字之方整沉厚亦足以称宗庙之美,百官之富。”王翦称林太史谓雄古:“翁覃溪阁学谓骨肉匀适,情文流畅,汉隶之最可师法者。不虚也。”可见,《乙瑛碑》是汉朝隶书中技法颇为成熟的,故历来被奉为学隶之范本。它雄秀并举,刚柔相济,概括地说,具有骨气凝重、意态俊利之审美特征。

第三天 《乙瑛碑》的介绍

《乙瑛碑》，全称《汉鲁相乙瑛请置孔庙百石卒史碑》，东汉桓帝永兴元年(153)建于山东曲阜孔庙，文18行，行40字，未署书人姓名。碑文记述鲁相乙瑛请为孔庙置百石卒一人，以掌检礼器的往返公牒。



汉《乙瑛碑》局部

标准草书：

书法知识小百科

是由近代著名书法大家、书圣、草书宗师于右任先生所创的一种书体。他认为历史上有三大草书，即章草、今草、狂草，于右任根据易认、易写、准确、美丽的原则，创造了标准草书，后被称为“第四种草书”。

第四天 《乙瑛碑》的隶书艺术

《乙瑛碑》的风格是属雍容典雅、端庄规整一路,这是汉代隶书中最有典型性格,又最能反映出汉文化之大端的书法趣味,后人对它予以很多美妙的品评。具体说来,《乙瑛碑》笔画丰满圆活而不笨拙,凝重沉稳而不失飘逸,捺脚厚重,波势分明,纯用隶法,笔笔不苟。结体端正,方中见扁,笔画搭配及偏旁部首的组合停匀妥帖。章法纵成行,横成列,疏密有度。其规整的章法与端庄的结体,丰满的线条构成统一的风格。但其个性风格不如《张迁碑》、《礼器碑》、《石门颂》、《曹全碑》来得强烈。

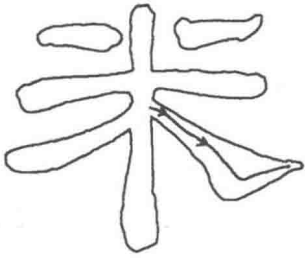
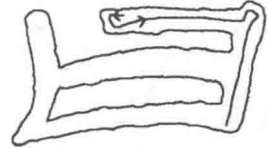
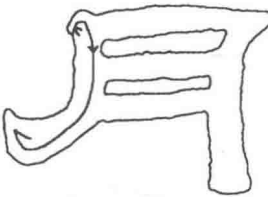
清人方朔《枕经堂金石书画题跋》评《乙瑛碑》:“字之方正沉厚,亦足以称宗庙之美,百官之富。”宗庙之美是一种端正严谨、动静合度之美,它是平面的、偶像化的。与雄奇、恣肆、野逸、妩媚、清癯等相比,它最标准但也最缺乏个性。严格说来,缺乏个性的标准美也有特殊的价值。然而,《乙瑛碑》也未必就是真的缺乏个性,由于汉文化的强大笼罩,崇尚武勇,追求阳刚之美的时代气息毕竟在《乙瑛碑》中还是无所不在,因此它的标准美其实亦非绝对中性化,而实际上带有一种趋于雄强的不自觉倾向。但总的说来,给后世留下深刻印象的还是它的标准美。方朔虽无意中指出它为“汉隶之最可师法者”,可师法是指其作为范本而言,而学习范本最初自然是力求点画标准、技巧规范,至于个性却未必急于强求。由此,作为范本的标准化的优点使《乙瑛碑》成为学隶的重要门径。

书法知识小百科

藁书:

草书的别称。《汉书·董仲舒传》载:“草藁未上”,可证草书之先,因于起藁,藁书之名与草书同义。唐代张怀瓘《书断》称:“藁亦草也。”杜操(度)善草书,故南朝梁周兴嗣所撰《千字文》有“杜蒿钟隶”之句。

第五天 露锋与藏锋

露锋 露锋指的是笔锋外露的用笔,一般用于笔画的起笔处。用露锋写出来的笔画常是尖笔或方笔,显得锋芒毕露,神采飞扬。隶书经常用在横和撇中。		
藏锋 藏锋的写法是让笔锋从笔画内部起笔,把笔锋藏起来。如果写横,先往左写;如果写竖,先往上写。用藏锋写出来的笔画显得浑厚。		
		

章草:

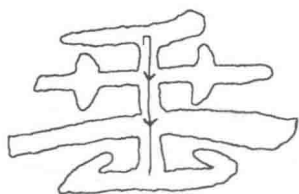
书法知识小百科

早期的草书,始于汉代。“今草”的前身,由草写的隶书演变而成。与“今草”的区别,主要是保留隶书笔法的形迹,上下字独立而不连写。其得名有几说:一、《书苑菁华》引唐代蔡希综说:“章草兴于汉章帝。”认为由汉章帝创始。二、《书断》卷上引唐代韦续说:“因章帝所好名焉。”认为由汉章帝爱好而得名。三、《书断》载后汉北海王受明帝命草书尺牍十首,章帝命杜度草书上事。认为因用于章奏而得名。近代有学者考证,“章”含有字体结构彰明严格之义,故名。

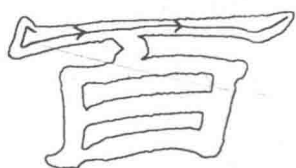
第六天 中锋与侧锋

中锋

中锋指笔杆垂直,使笔锋在笔画的中心线行走的方法。用中锋写出来的笔画,两边比较光洁,线条显得圆浑、饱满、有力。

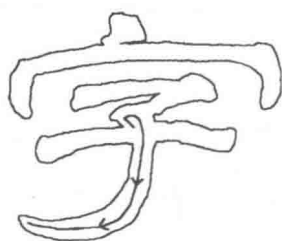


垂



侧锋

侧锋的写法是把笔锋偏向上方书写。写横画时直落笔,写竖画时横落笔,写钩时有一种刮擦感。写出来的笔画显得刚劲、果断。



今草:

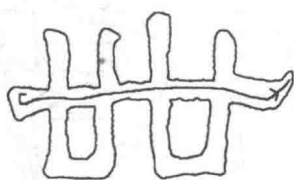
◆ 书法知识小百科 ◆

亦称“小草”,草书的一种,始于汉末,是对章草的革新。笔画连绵回绕,文字之间有连缀,书写简约便捷。为东晋王羲之所发扬完善。唐代张怀瓘《书断》载:“(王)献之尝对父云:古之章草,未能宏逸,顿异真体,合穷伪略之理,极草踪之致,不若藁行之间,于往法固殊,大人宜改体。”更加纵放的“狂草”为“今草”的发展。

第七天 出锋与回锋

出锋

出锋的笔法常用在撇、捺和悬针竖上。它的写法比较简单,只要把笔锋在收笔时自然提起来就可以了。应注意收笔部分必须饱满有力。



世



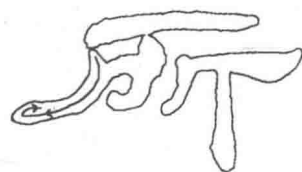
章

回锋

回锋指的是当一个笔画即将写完时,把笔锋往反方向回过去,使笔锋包含在笔画内部。这样写出来的笔画,末尾收笔的地方显得含蓄有力。



为



所

狂草:

◆ 书法知识小百科 ◆

亦称“大草”,草书中最放纵的一种。摆脱东晋王羲之一路草书温文尔雅风格,笔势连绵奔突,字形变化多端,得名于唐代张旭、怀素。传世的张旭《古诗四帖》及怀素《自叙帖》即为代表。