

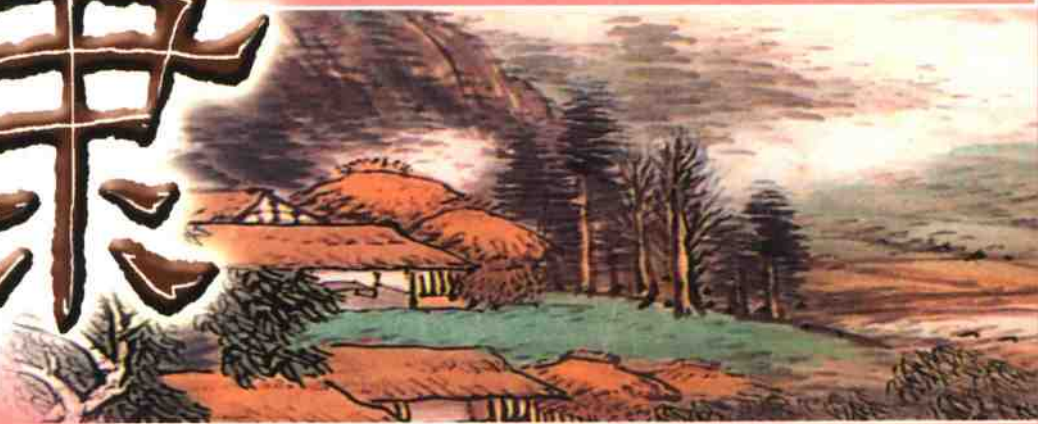
名家书法
基础教程丛书

汉隶史晨碑

【隶书入门】

■ 施志伟 编著

隶



上海科学技术文献出版社



隶

名家书法基础教程丛书

汉隶史晨碑

隶书入门

■ 施志伟 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

汉隶史展碑. 隶书入门/施志伟编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2007. 1

(名家书法基础教程丛书)

ISBN 978-7-5439-3001-8

I. 汉... II. 施... III. 隶书-书法-教材

IV. J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 146402 号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

汉隶史展碑

隶书入门

施志伟 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 4

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3001-8

定价: 9.80 元

<http://www.sstlp.com>

出版者的话

《名家书法基础教程》丛书是为广大书法初学者和中小學生精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级丛书。它从内容和形式上都很适合于中小學生、书法辅导老师作书法基础练习和教学参考。

书法基础的学习一般都要经过两个阶段。第一阶段是字的基本笔画和偏旁部首的练习，第二阶段是字的间架结构与布势的练习。在编排结构上，本书遵从循序渐进的原则，分别对各名家书体的基本笔画、偏旁部首、结字规律通过大量的例字作了较为详细的临习指导，同时对作品的章法布局、落款方法及钤印位置做了简明的指导。

临摹是每一个学书者的主要学习方法。历代书法家都有代表作，这些经典的作品最能代表书法家的风格，因此它们也是后人择帖的首选。本丛书的范字选自唐代大书法家欧阳询的《九成宫醴泉铭》，颜真卿的《多宝塔碑》，柳公权的《玄秘塔碑》，元代大书法家赵孟頫的《三门记》、《妙严寺记》、《胆巴碑》，书圣王羲之的《兰亭序》、《圣教序》，汉隶《史晨前后碑》。

为了配合教学，本帖除精选出原碑帖中范字外，还选用原范字的偏旁、部首，运用计算机设计组合拼集了大量的范字，引导学习者举一反三，加以变化运用，以达到事半功倍之效果。

将所有的范字还原成墨迹，使其更接近书法大师的真迹，同时适度放大和在笔画中用白细线勾画运笔方法，是本帖的一大特点。通过直观明了的读帖，使学书者更容易领悟大师书体的特点，以提高书法基础训练的效果。

《名家书法基础教程》丛书分为（楷书入门欧阳询《九成宫》）、（楷书入门颜真卿《多宝塔碑》）、（楷书入门柳公权《玄秘塔碑》）、（楷书入门赵孟頫《妙严寺记》《胆巴碑》）、（行书入门王羲之《兰亭序》《圣教序》）、（隶书入门《史晨碑》）6分册。让中小學生、初学中小學生、初学书法者能选择自己喜欢的书体，并得到比较完整、容易掌握运用、循序渐进的学书辅导。

目 录

一、汉隶《史晨碑》《乙瑛碑》简介	1
二、毛笔、执笔与运笔	2
三、基本笔画与技法	3
竖点、斜点、撇点	3
平点、竖三点、横三点	4
四点、上部横	5
中部横、下部横	6
长竖、相向竖、相背竖	7
并列竖、长撇、短撇	8
竖弯撇、弯头撇、斜捺	9
平捺、短捺、戈捺	10
卧捺、竖折捺	11
撇捺并存、横折、横折钩	12
四、基本偏旁与部首	13
亅部、冫部、人部	13
左卩部、亻部、右卩部	14
厶部、力部、土部	15
扌部、寸部、口部	16
巾部、山部、彳部	17
彡部、彣部、夂部	18
广部、冫部、彳部	19
宀部、辶部、尸部	20
子部、女部、弓部	21

亅部、王部、足部	22
木旁、木底、戈部	23
牛部、日部、女部	24
斤部、月部、欠部	25
方部、火部、灬部	26
礻部、心部、石部	27
目部、皿部、矢部	28
禾部、貝部、馬部	29
車部、見部、頁部	30
竹部、各部、虫部	31
穴部、糸部、艹部	32
言部、雨部、金部	33
隹部、青部、食部	34
門部、票部、鳥部	35
五、间架结构与布势	36
正方形、扁形	36
纵长形、异体形、上紧下松	37
左右相称、横画平行、错综复杂	38
六、集名言佳句成语	39
七、作品的形式与格式	58
八、汉隶《史晨碑》(局部)	60

一、汉隶《史晨碑》《乙瑛碑》简介

隶书主要作为书法艺术的形态存在，它的历史可追溯到战国时期，其兴盛与发展成熟于东汉时期。

《史晨碑》全称《史晨前后碑》，立于山东曲阜孔庙，分两面刻。前刻《鲁相史晨祀孔子奏铭》。前碑为东汉建宁二年（公元169年）三月刻碑。后碑为东汉建宁元年（公元168年）四月刻，刻有《鲁相史晨飨孔子庙碑》。全碑高230cm（七尺），宽约113cm（三尺四寸）。前碑计17行，每行36字。后碑计14行，每行36字。前后碑书韵一致，应出自一人之手法。

《史晨碑》笔画圆秀典雅，处处显得严谨敦厚。这种整章布局统一和谐，井然有序，结字方正，波磔分明，书体秀丽匀称，使用毛笔均为逆入平出，又一丝不苟的严谨风格，较适合初学者。

《乙瑛碑》全称《鲁相乙瑛奏置孔庙置百石卒史碑》等。此碑为东汉隶书兴盛时期的著名碑刻之一，镌立于东汉桓帝永兴元年（公元153年），现藏于山东省曲阜孔庙大成殿东庑碑林陈列馆内。碑面没有题额，共18行，每行40字。碑高约260厘米，宽约128厘米。碑面损毁很多，多处风化剥蚀。

《乙瑛碑》全篇书法端庄稳健，雄古凝重，笔画充满力感，用笔方圆兼备“方”锋芒毕露，则显劲健阳刚，气势逼人。“圆”不露棱角，含蓄

内敛。两者兼备，则雄秀并举，神态各异。《乙瑛碑》具有各种书法技巧之汇集。

王澐《虚舟

题跋》中评曰：“乙瑛雄古，韩敕《礼器碑》变化，史晨严谨，皆为汉隶之极则，学汉隶者，须由史晨起，导其正，乙瑛以中，穷其大，韩敕以极，尽其变。”评语相当得体，可见学汉隶从史晨开始而后学乙瑛再学礼器，应是不错的选择，可以领会到正宗八分隶之妙。



汉隶《史晨前后碑》(局部)



汉隶《乙瑛碑》(局部)

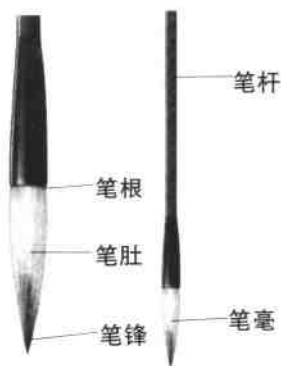
二、毛笔、执笔与运笔

1、毛笔

毛笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别，笔毛的种类可分为软毫（羊毫）、硬毫（狼毫）、兼毫（狼、羊混合）三大类。初学书法可选笔毫不短于3厘米的羊毫长锋大楷。

好的毛笔其笔竿要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。使用前要用清水浸润，使笔毫全部发开，除去散毛。用后要清洗干净，然后用手顺笔根至笔锋排出水分。放置毛笔最好悬挂，以免笔锋受损。

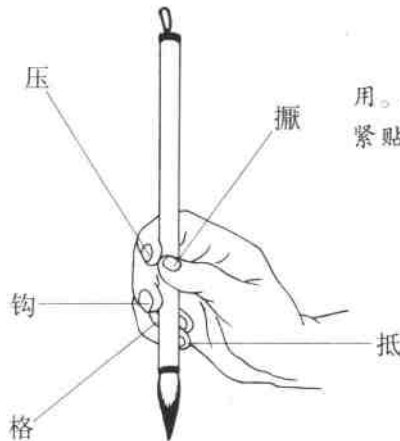


2、执笔

“压”，是说明食指的作用。用食指第一节斜而俯地出力，贴住笔管外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔管约束住。

“钩”，是说明中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指的力量。

“格”，是说明无名指的作用。就是用无名指（第四指）背甲肉相连处从内向外顶住笔管。



“撮”，是说明拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，力由内向外。

“抵”，是说明小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指向内的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

3、运笔

即用手腕运转毛笔，要学会运笔，就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及相互关系。一般说来，指的作用主要在于执笔，腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时，点画、间距较小，动作细微，就用五指协调行笔，如书写拳头般大小的字，由于运笔范围扩大，而以用腕为主，指则辅之，再大些的字，仅用腕也无济于事，就必须用臂来配合腕共同完成书写。

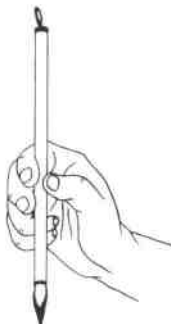
(1) 枕腕

枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定，枕腕较适宜书写小字，而不适用书写大字。



(2) 悬腕

悬腕比枕腕扩大了运笔范围，能较轻松地运动手腕，所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大。经过训练才能得心应手。



(3) 悬臂

悬臂能全方位顾及字的点画和笔势，能使指、腕、臂各部自如地调节摆动。因此多数书法家喜用此法。



三、基本笔画与技法

汉字由点、横、竖、撇、捺、挑、钩、折8种基本笔画组成，其中横、捺、挑笔画从左至右书写，为横向笔画；竖、撇从上至下书写，为纵向笔画；折画由横与竖组合而成，为合成笔画；钩画的钩部皆附于其他笔画的末端，不能独立存在，为附属笔画；点画为横、竖内缩而无行笔，为浓缩笔画。

练习好基本笔画是很重要的。书写时要注意每一种笔画起笔、行笔和收笔的整个过程，笔画的形态与走向、长短、粗细、曲直的变化也应顾及。

(3) 撇点

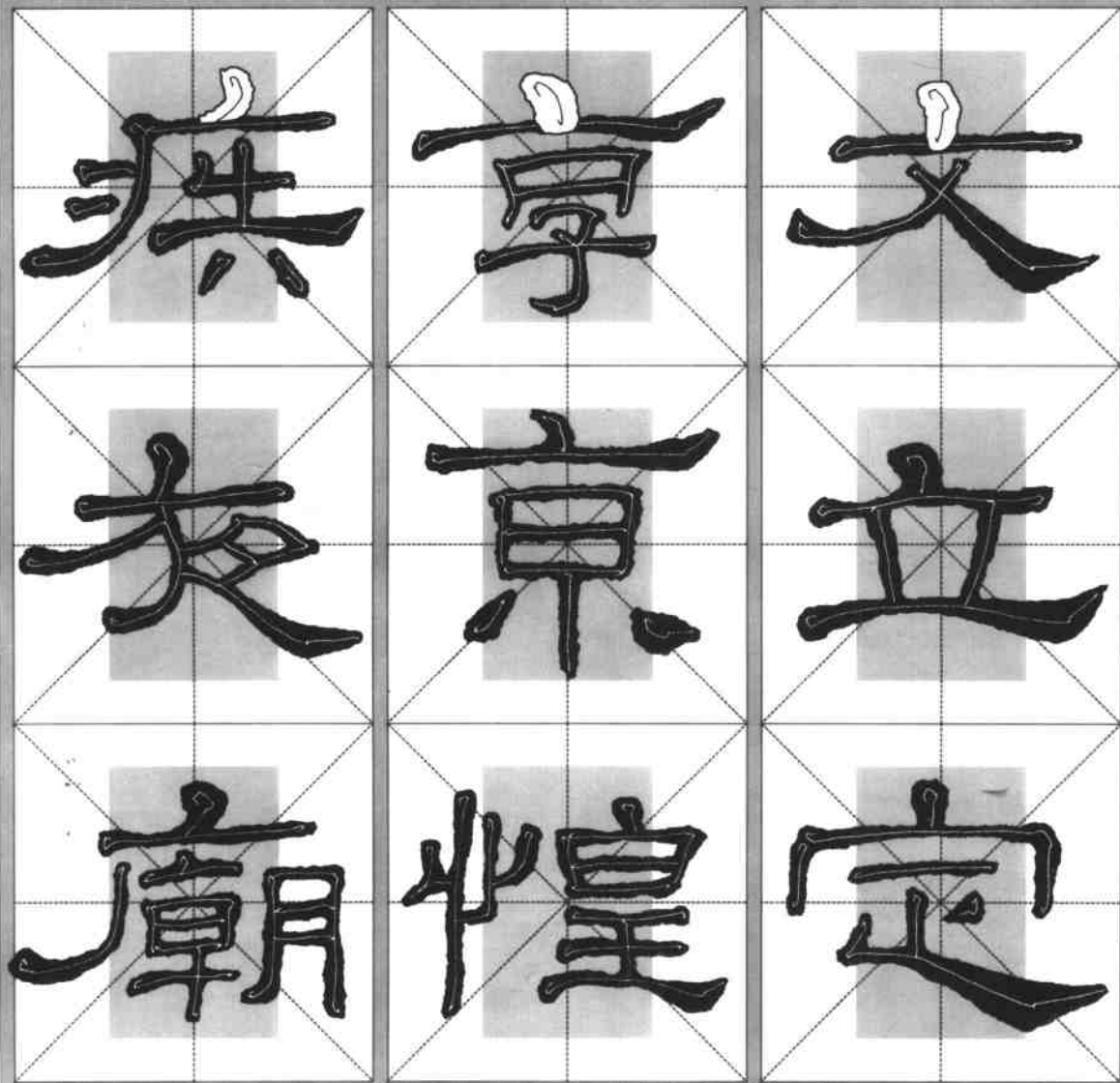
藏锋落笔；折笔向右下按；转锋向左下出锋。

(2) 斜点

轻锋逆入起笔；折笔向右下按顿；转锋向左上略回锋。

(1) 竖点

藏锋逆入起笔；折笔向右下略按即转锋向下；竖直向下略行，回锋收笔。



(6) 横三点

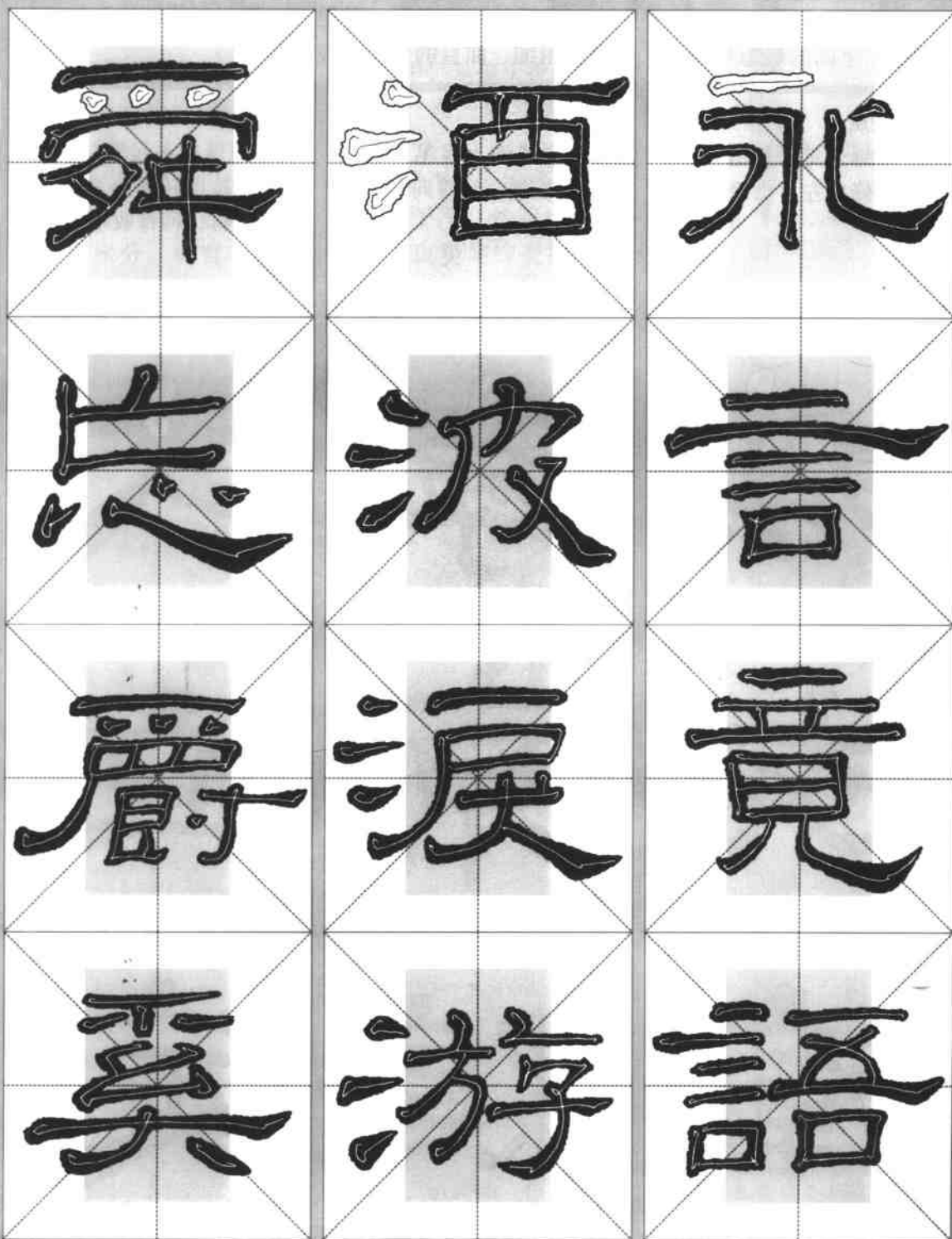
横排三点水时，间隔距离随字的体势而变。左点向右上出锋收笔；中点写得较短；右点向外平挑，三点保持平衡。

(5) 竖三点

竖排三点水时，间隔距离适当且匀称。上点较短向右下；中点为主笔，大而左展，取势平坦；下点向右上挑。

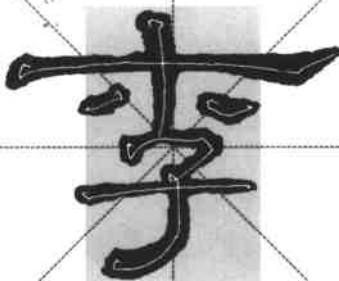
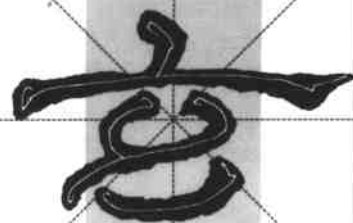
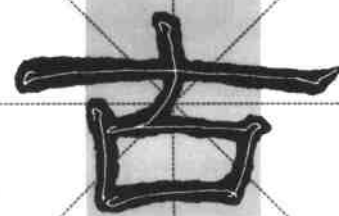
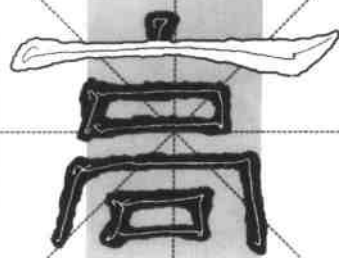
(4) 平点：

隶书有时把点作横来写，顺序依次为：藏锋逆入；折笔调锋，向右平行；收笔回锋，或驻锋提笔。



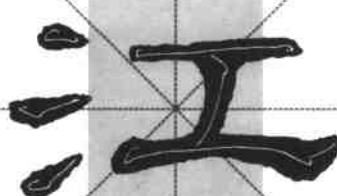
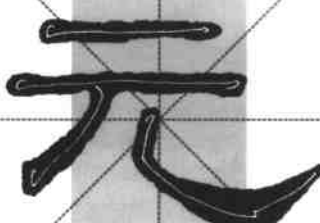
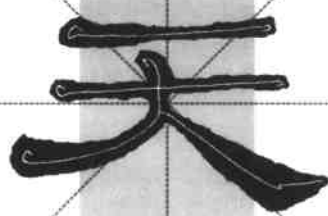
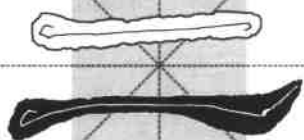
(9) 上部横

当上部横画为字的主笔时要将横画写成波挑状。逆锋落笔向左下角按，形成蚕头；中锋行至波尾按笔蓄势；将波势向右上挑。



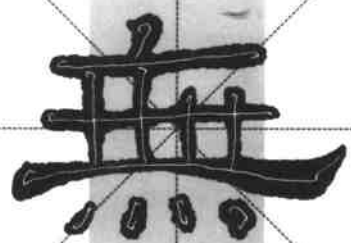
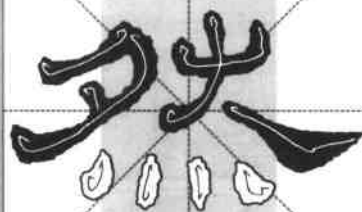
(8) 上部横

当上部横画不为字的主笔时写得较平直。落笔取逆势；转笔调中锋向右行笔；回锋收笔。



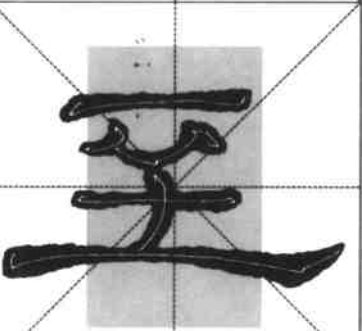
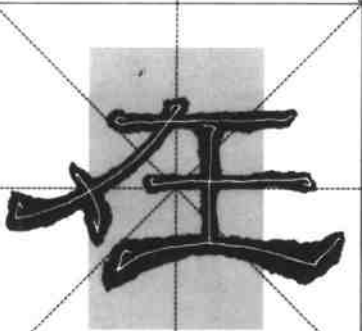
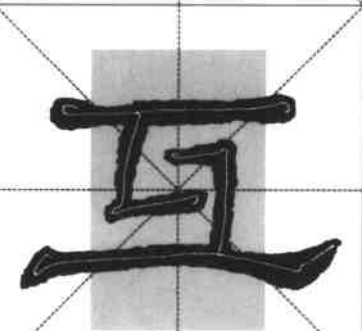
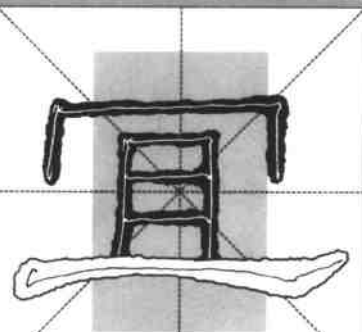
(7) 四点

要视其所处的位置而有变化，各点间距与角度均不同。居于外侧两点收笔各向外挑出，而在中间的两点要写得略紧缩竖直。



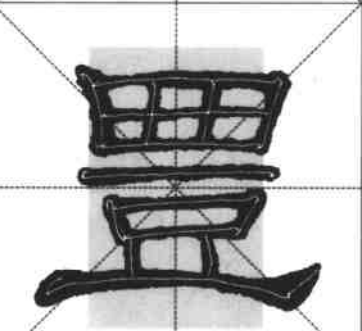
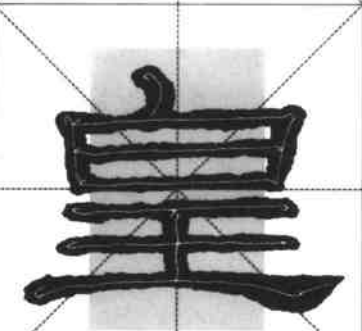
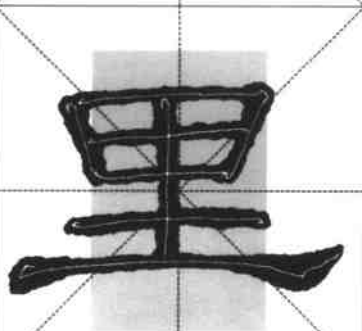
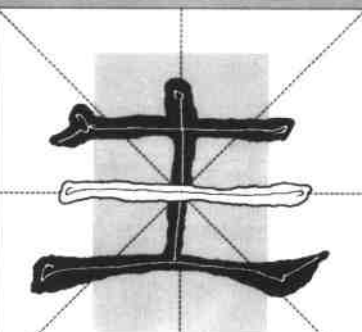
(12) 下部横

为字的主笔，要写得成厚重有力，以承载上面笔画。逆锋落笔向左下角按，形成蚕头；中锋行至波尾按笔蓄势；将波势向右上挑。



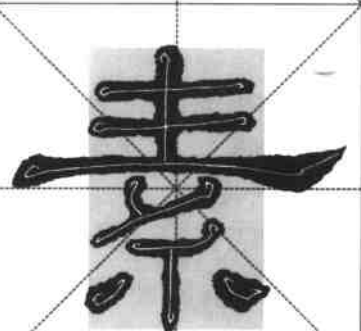
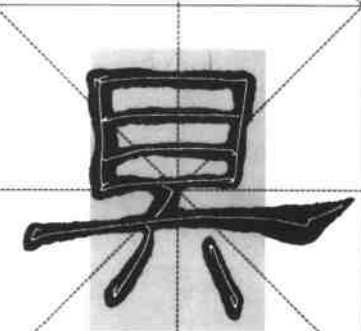
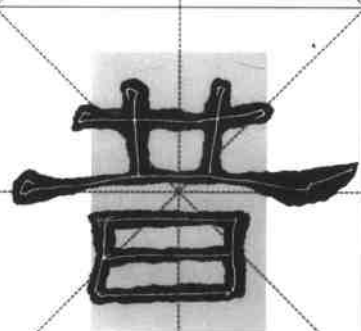
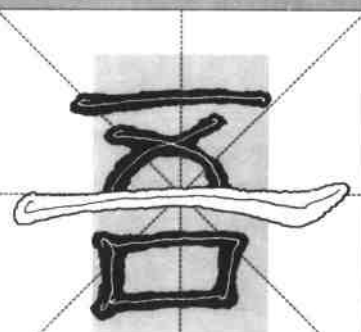
(11) 中部横

当中部横画不为字的主笔，要写得平正有度，波画不可太大。落笔取逆势；转笔调中锋向右行笔；回锋收笔。



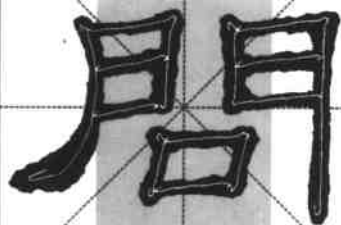
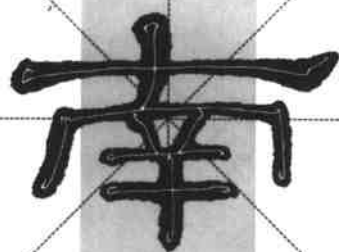
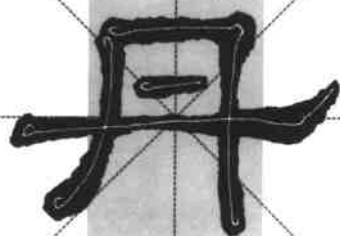
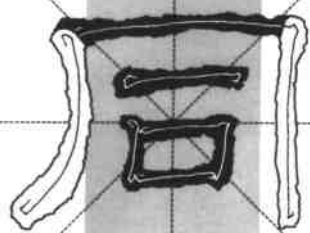
(10) 中部横

当中部横画为字的主笔时，要将横画写成波挑状。逆锋落笔向左下角按，形成蚕头；中锋行至波尾按笔蓄势；将波势向右上挑。



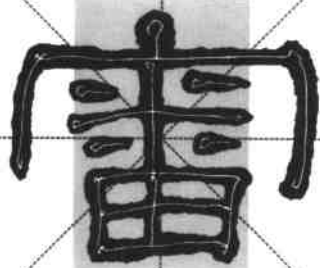
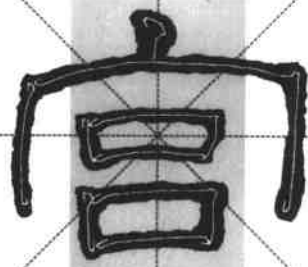
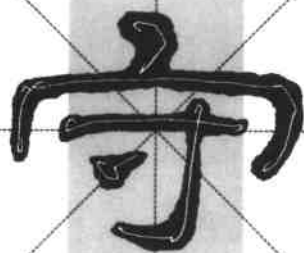
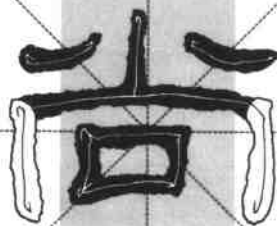
(15) 相背竖

除中间竖画要写直外,其他竖画都可以作笔势的变化,以求生动。两竖画向外张开的为背势,向背时仍应气势连贯,力戒板滞。



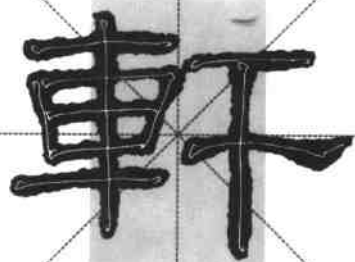
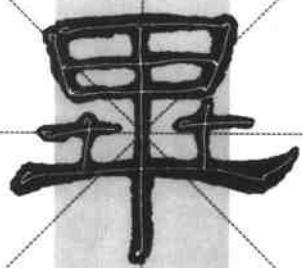
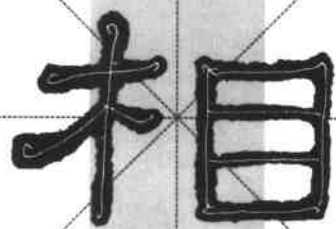
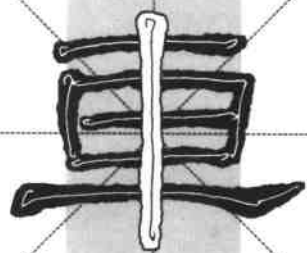
(14) 相向竖

除中间竖画要写直外,其他竖画都可以作笔势的变化,以求生动。两竖画向内回抱的为向势,相向时不要太写得拘束。



(13) 长竖

隶书中以垂露竖居多,只是没有楷书中那么笔直与锐利,显得含蓄,略带迟钝。藏锋逆入;中锋直下;回锋收笔。



(18) 短撇

短撇写法与长撇相同，除长短有分别外，其形态变化较多，可产生圆尾撇方尾撇等，虽然形态不一，但所用笔法和技巧仍是一致。

(17) 长撇

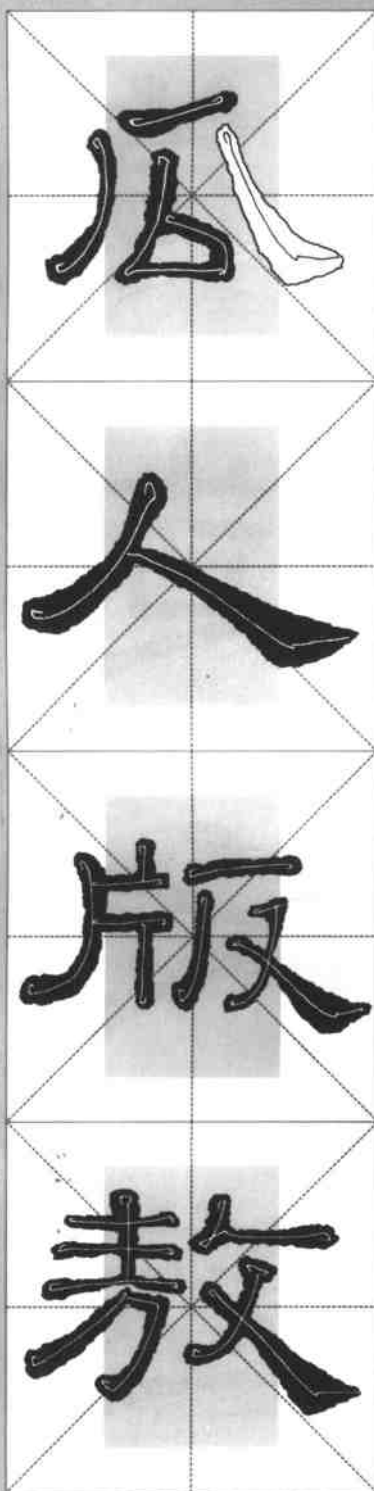
隶书的撇画与楷书有很大的不同，撇出后要逐渐加重笔压，到末端稍驻由上回锋收笔，形成颇厚重的笔画与右部保持平衡。

(16) 并列竖

多笔竖画比例时，要注意笔画的变化，避免排列呆板，如笔势向外或向内，或弯头或弯尾，以使字的造形生动活泼。

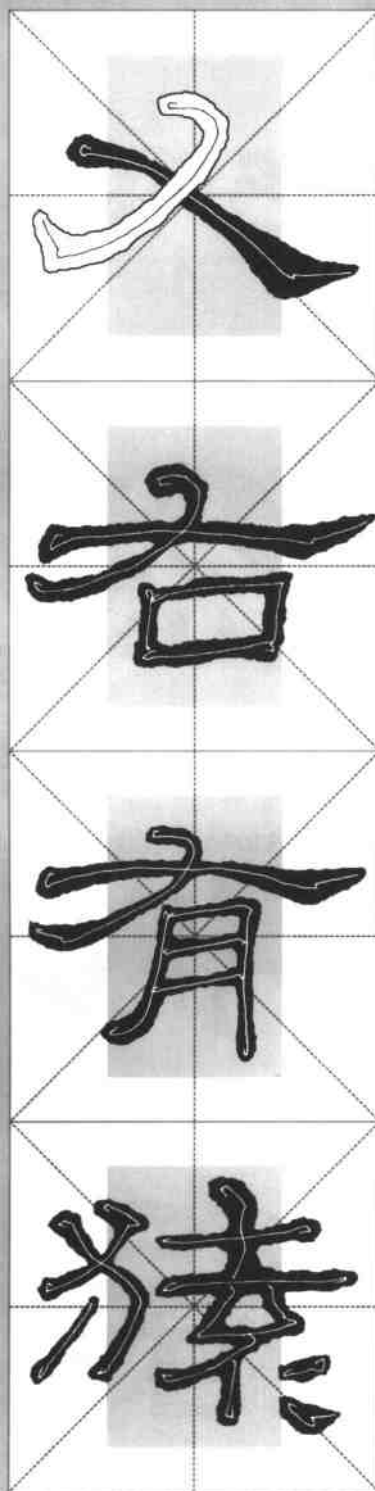
(21) 斜捺:

与波横相似,只是起笔较细,斜度较大。在有捺画的字里,横画就要收敛,不作波磔,以免两笔波磔重复。



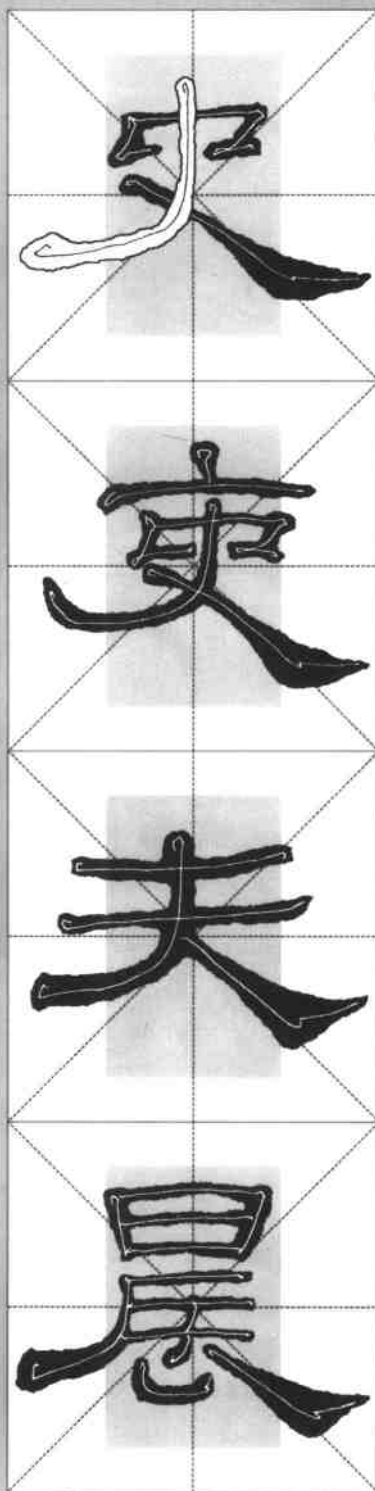
(20) 弯头撇

弯头撇书写时要先作不同方向运笔,然后改变方向,作撇画的运笔。收笔用回锋或按顿后向左上挑。



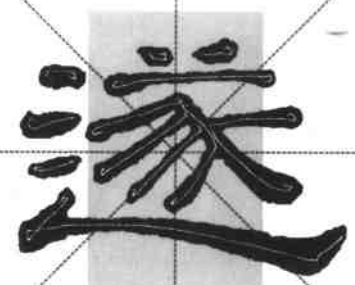
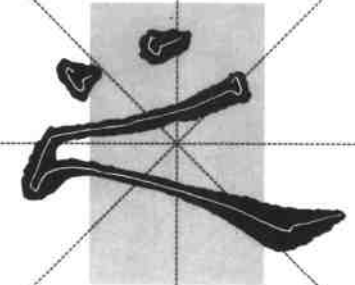
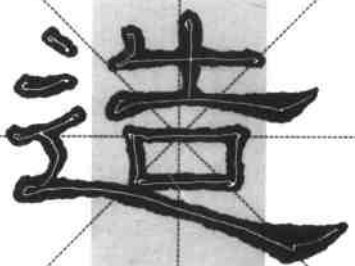
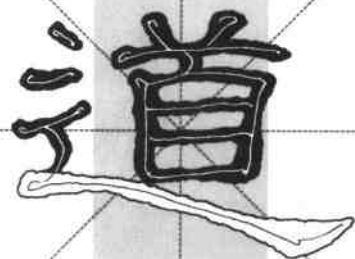
(19) 竖弯撇

竖弯撇要先作竖画的运笔,到适当的长度时,笔势再作大弧度的弯曲。收笔用回锋或轻轻地提收。



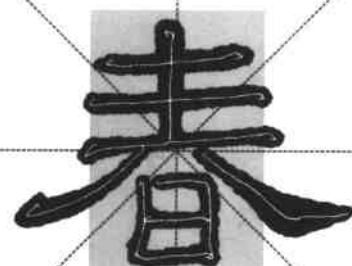
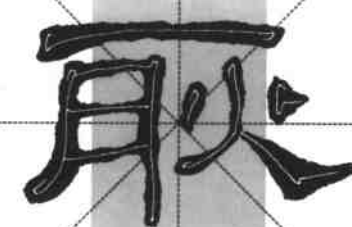
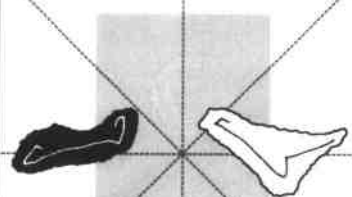
(22) 平捺

与波横和斜捺相似，形态介于两者之间。蚕头较波横略小，坡度较斜捺稍平坦，同样也为字的主笔。



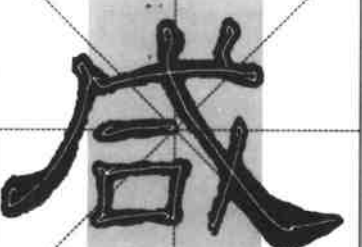
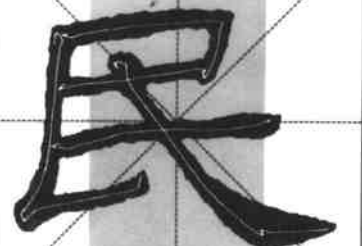
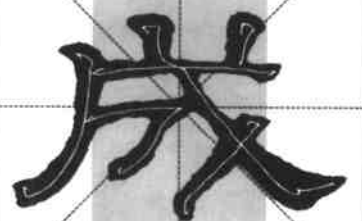
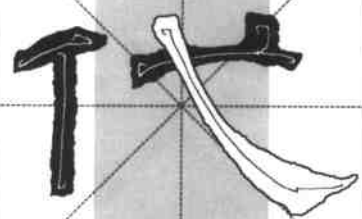
(23) 短捺

在短捺的字体中，具有左撇右捺为主体，要注意中心线，两笔应在同一角度。右捺虽短，但要有力，和其他笔画保持均衡。



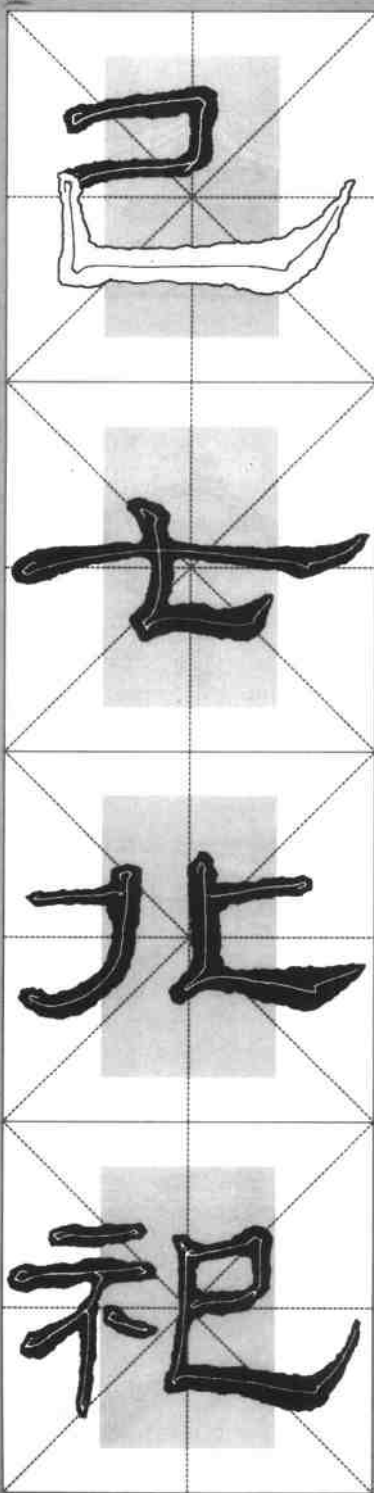
(24) 戈捺

隶书中戈钩要写成戈捺，在笔画上没有楷书向上急促钩出的锐利，而是向右慢慢出锋厚重。



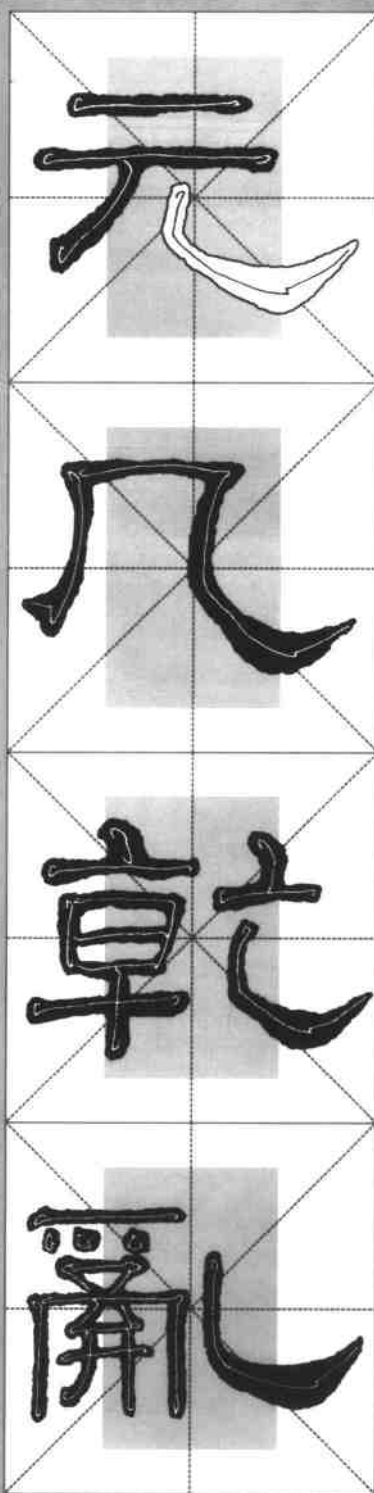
(27) 竖折捺

竖折角的形状应随字的体势而变化，或方或圆，或外方内圆。



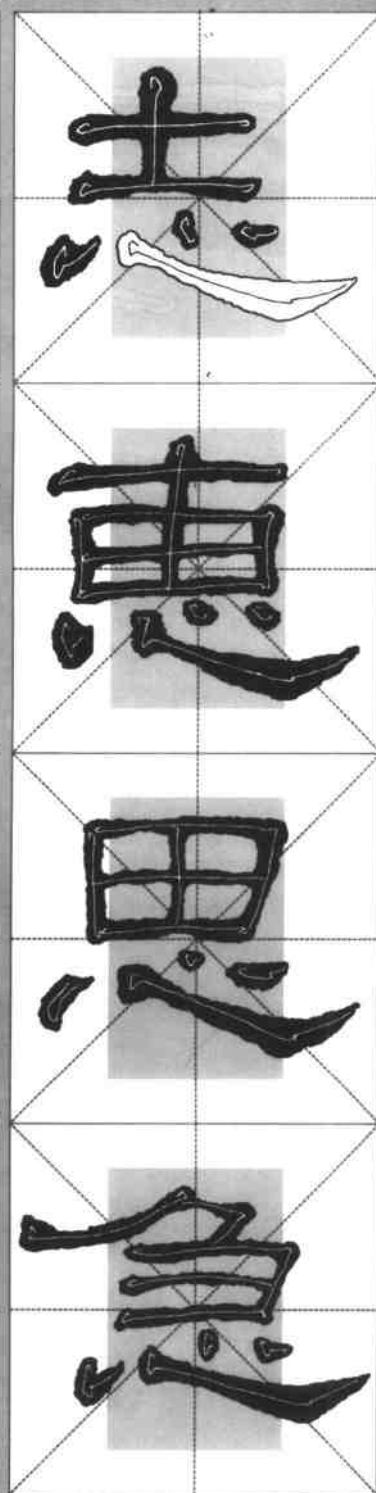
(26) 竖折捺

楷书中的竖弯钩在隶书中，写成竖折捺。捺法在收笔时先要顿笔，然后转笔向右上方挑出；由中心起笔时，竖笔应略向内收。



(25) 卧捺

楷书中的卧钩在隶书中，则写成卧捺，取势较平坦，捺首略大，捺尾波磔明显有力。



(30) 横折钩:

在折笔处带有篆书的笔意。与横折不同,整体笔势向右倾,钩出部分较平缓,而且笔势强劲,可以写成欲钩而又未钩的形态。

(29) 横折

由横画转入竖画时,在转折时采取轻微背势,不用太刻意,只作一般弯折即可。

(28) 撇捺并存

一个字体中同时有撇捺并存的组合笔画时,两笔相交于中心线上。要注意左右无论力与形态都要保持均衡和相互协调。

