

惠
樂
益
園

汉·石門頌

隶书临习技法

梁思福 编著

惠
樂
益
園

一品堂图书

经典碑帖临习技法

汉《乙瑛碑》	隶书临习技法
汉《石门颂》	隶书临习技法
唐·颜真卿《麻姑仙坛记》	楷书临习技法
唐·柳公权《玄秘塔》	楷书临习技法
唐·欧阳询《九成宫》	楷书临习技法
晋·王羲之《圣教序》	行书临习技法
宋·米芾《蜀素帖》	行书临习技法
明·王铎《自书诗卷》	行书临习技法

ISBN 978-7-80746-171-5



9 787807 461715 >

/J·715 定价: 13.00元

图书在版编目(CIP)数据

汉·《石门颂》隶书临习技法 / 梁恩溢著. — 南宁:
广西美术出版社, 2006.11

(经典碑帖临习技法)

ISBN 978-7-80746-171-5

I. 汉… II. 梁… III. 隶书—书法 IV. J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 140092 号

汉·《石门颂》隶书临习技法

编 著 梁恩溢

出版发行 广西美术出版社

(南宁市望园路9号 邮编 530022)

出 版 人 伍先华

终 审 黄宗湖

责任编辑 于 光 钟志宏

印 刷 南宁嘉彩印务有限责任公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 5.25

版 次 2007年3月第1版

印 次 2007年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80746-171-5 / J · 715

定 价 13.00 元

版权所有 翻印必究

本书如果出现印装质量问题本社包退换

《石门颂》的特点

在东汉石刻中，几乎每一种作品都具有自己的面貌，与书法史上各个时代的书风相比，这种现象也是十分独特的。《石门颂》正是其中的佼佼者，篆势、草情、分韵毕具。

《石门颂》刻于东汉建和二年（148年），位于陕西省褒城县褒斜谷石门崖壁。解放后为了修建水库，把整幅刻石凿下来移到汉中博物馆中保存。碑文记载司隶校尉杨孟文“数上奏请”，修复石门斜道的事迹。

《石门颂》在用笔上主要行以篆法，笔画瘦硬圆润，运笔时将笔锋圆束，不要让笔锋压扁，更不要让笔锋散开，“令笔心常在点画中行”，发现笔锋偏了要及时调整。用这种方法写出来的笔画给人的感觉是滚圆的。在运笔过程中，纸对笔的反作用力传回书者的手里，使人觉得好像在拿一把圆锥子在平整湿润的沙滩上写字一样。这种笔迹中间墨色深，边缘墨色浅，给人的感觉是：笔画弹起凸出纸面，像富有立体感的浮雕。

在《石门颂》中，隶书特有的波画和捺笔粗细变化并不明显。但也有少数的波、捺写得特别夸张，显得十分厚重、肥大。书写这种笔画，运笔应将笔毛平铺于纸上，即将笔锋理齐压扁，不要让笔锋裹束或绞结在一起，更不能让笔锋散开。笔在运行时笔锋指向运笔的反方向，每一根笔毛都被拉得很紧很紧。用这种方法写出来的笔迹，中间墨色匀称略浅，边缘却有一线墨色特别深，好像双钩的空心字一样。给人的感觉是：笔画扁平深重，深深地凹陷于纸内。

《石门颂》结体的特点：主要的笔画夸张舒展，气势放纵。《石门颂》里有许多字的主要笔画写得特别长，向外伸张，显得放荡不羁，毫不拘束。“隶中之草”的美誉，由此可见。

宫往外散发，中宫附近就留出了比较大的空间，笔画的分布自然是宽绰疏朗。而另一方面，处在字外围的笔画则有意收缩，从而使字外形笔画包围紧密。

《石门颂》兼容篆书瘦硬圆润的体势，饱含草书放荡不羁的情趣，又保持隶书转折和波锋的特点。在众多的东汉石刻中，《石门颂》可谓独树一帜，显示出独特的艺术魅力，是学书者不可多得的好范本。

目 录

《石门颂》的特点

一、《石门颂》的基本笔画	1
(一) 点	1
1. 点的种类及写法	1
2. 点的组合及变化	3
(二) 平画与波画	5
1. 平画的种类及写法	5
2. 波画的种类及写法	6
3. 平画与波画的组合及变化	7
(三) 竖	7
1. 竖的种类及写法	7
2. 竖的组合及变化	9
(四) 撇	10
1. 撇的种类及写法	10
2. 撇的组合及变化	11
(五) 捺	12
1. 捺的种类及写法	12
2. 捺的组合及变化	13
(六) 钩	14
1. 钩的种类及写法	14
2. 钩的组合及变化	16
(七) 折	16
二、《石门颂》偏旁的写法	19
三、《石门颂》的结构特点	33
四、《石门颂》中繁体、异体字与简化字对照	44

一、《石门颂》的基本笔画

每一个汉字都由点、横、竖、撇、捺、钩、折等基本笔画组成，我们学习隶书，应该从认识笔画开始，掌握好各种笔画的书写方法。

(一) 点

1. 点的种类及写法

在隶书中，点的形态千姿百态，是其他笔画的收缩。点的具体写法没有严格的规范，其总的要求是：①有起笔，有收笔，有运笔的趋向。②意态满足，不做作。③无涨墨之弊，有墨之处一定有笔。



侧点：逆入后沿斜线下压，反收。此法在楷书中发展成为最常见的斜右注点。



曲头点：逆入，顿压，折笔往左下方缓缓带出。此法已开楷书垂压点之先河。





平点：点带横势，为平画的收缩。

平

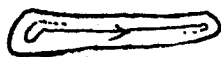
光



竖点：点带纵势，为竖画的收缩。

言

發



平画代点：有篆书遗意。

可

帝



竖画代点：有篆书遗意。

火

情

 撇点：行笔趋向左下方，为撇画的收缩。		
 捺点：为斜捺的收缩，宜短不宜长。		
 折点：点带折角，有篆书遗意。		

2. 点的组合及变化

在汉字结构中，某些点的组合是有规律可循的。而对于隶书，点的组合有些是沿袭了篆书的结构，有些则根据隶书的态势横向带出。

羊首点：上开下合，
左重右轻。有时亦以两平
点代。

𦍋

𦍋

其脚点：上合下开，
左长右短。

𦍋

𦍋

纵行二点：常以两平
画代。

𦍋

𦍋

三点水旁：诸点取横
势，起笔重，收笔轻。中
点左出最多。

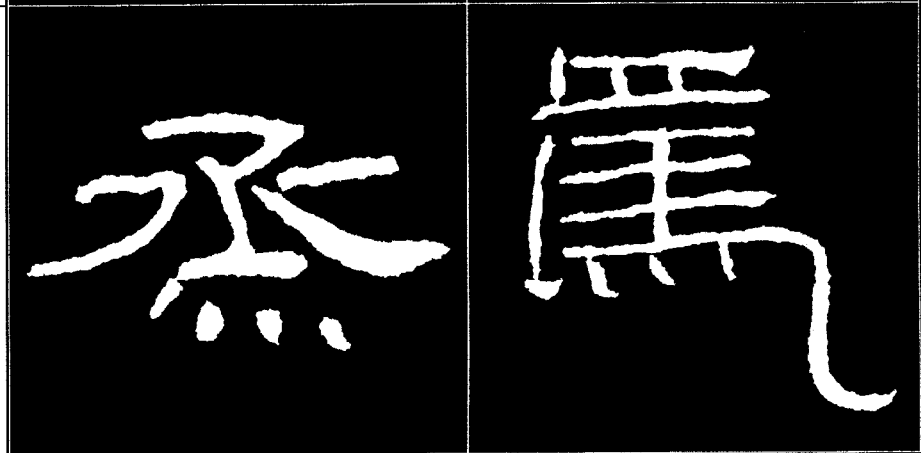
𦍋

𦍋

横三点：诸点呈散点状，向右带出。



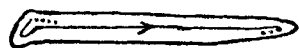
并列四点：诸点体态各异。首尾点横向带出，中两点用竖点。此四点有时亦呈散点状。



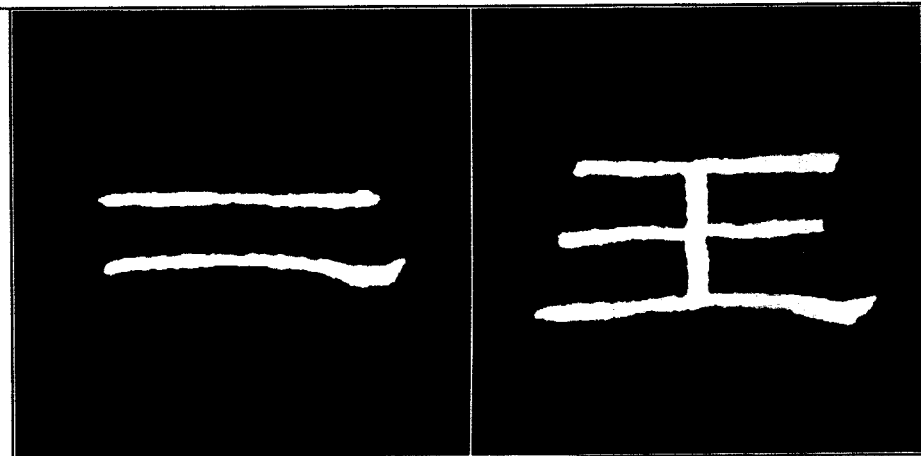
（二）平画与波画

1. 平画的种类及写法

平画，楷书中称横画。写平画时一要平、二要直，不要像楷书的横画那样往上斜。

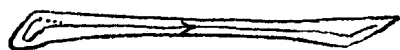


平画：起笔重，收笔轻，逆入藏头，反收护尾。

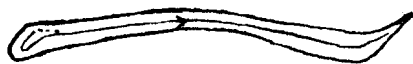


2. 波画的种类及写法

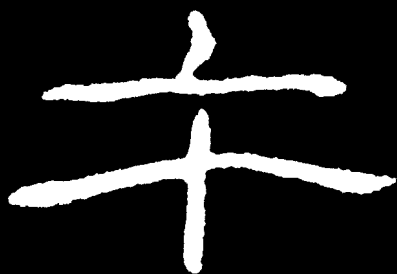
这是隶书发展到成熟时期最具特色的笔画。波画的主要特征是：蚕头燕尾，行笔呈“一波三折”的形态。



平势波：起笔取足逆势，使出现“蚕头”。右行须平直，到波脚处往右下方按笔，再缓缓提笔平出。



上凸波：中部往上拱起。



翘尾波：发波重按往上翘起，显得很夸张，增强了字的活泼飞动感。



3. 平画与波画的组合及变化

平画匀称平直，所分割的空间基本相等。平画收敛，波画伸张，显示出整齐、庄重的韵律美。

平画重出：平画重复出现的字，将间距摆匀，使长短互见。		
波画伸张：一字中只能有一笔波画。波画要舒展突出。		

(三) 竖

1. 竖的种类及写法

在一字中，竖画应挺拔坚实。写竖画也要“藏头护尾”，运笔的速度应比平画慢一些。

铁线竖：
行笔笔锋圆
束，笔画瘦硬
圆劲。



什

中

方版竖：
行笔笔毛平
铺，笔画方版
凹陷。



中

乘

棒槌竖：
下行渐粗，收
笔圆腴，用在
字中使底部
稳重厚实。



木

而

弯头竖：
起笔处略弯
向左，以破板
滞。



木

乘

2. 竖的组合及变化

竖画一般应正直。但组成方块状的竖画或某些保留篆书遗意的竖画，则可作不同程度的倾斜。

左右有竖：处在该部分重心线上的竖画应正直坚实。

隆

輔

上下有竖：一般使两竖对齐，结构平稳庄重。

堂

常

上下有竖：有时使下竖偏右，虽险峭而不倒塌，结构活泼生动。

卓

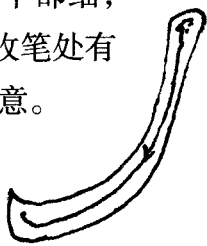
泰

(四) 撇

1. 撇的种类及写法

撇画也是隶书中具有特色的笔画之一，隶书的长撇都写得比较夸张，笔画放纵，气势伸张。

长弧撇：逆入后
笔行弧线，中部细，
两头渐粗，收笔处有
夸张上翘之意。



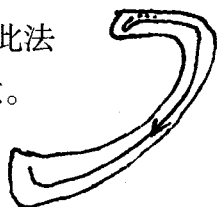
斜直撇：束
锋着纸，笔行直
线，带篆书遗意，
笔画瘦硬匀称。



竖撇：以竖
代撇。常见于
“欠”部、“戈”部
等。



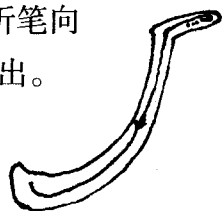
曲头撇：逆入后先向右行，随即拗转向左下方推出，此法带篆书遗意。



有

若

反曲头撇：逆入后从右向左逆行，折笔向左下方推出。



度

故

2. 撇的组合及变化

在一字中，有撇画重复出现时，应使长短、粗细、弯曲弧度及行笔方向等有所变化。由于强调了用笔的轻重变化，隶书的笔画技巧也变得丰富起来。

撇画重出：撇画重复出现时，应力求变化，不使雷同。

後

復

斜直撇重出：诸撇保持平行，间距均匀，此法带篆书遗意。

稼

荡

（五）捺

1. 捺的种类及写法

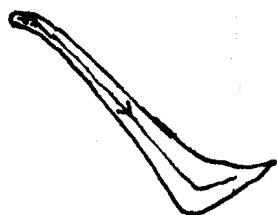
捺笔也是充分体现隶书特征的笔画之一，与篆书相比较，隶书的撇、捺与波画强调了笔画的粗细和背向变化，强调了运笔的节奏韵律，使用笔的法度逐渐走向成熟，运笔的技巧也变得丰富多彩起来。



平长捺：逆入，往右下方笔行直线，到波脚处按笔，缓缓往上提起。

之

通



斜捺：逆入不宜太粗，笔画比较倾斜，也比较短。

人

夫