

春城無處不飛花
寒食東風御柳斜
白暮漢宮傳蠟燭

施志伟 编著

历代名碑名帖书法基础教程

上海科学技术文献出版社

史晨碑技法与临创
汉隶精要精练

月落烏啼霜滿天江楓漁火
對愁眠姑蘇城外寒山寺夜
半鍾聲到客船

張繼楓橋夜泊
丁亥年仲秋志偉集字



ISBN 978-7-5439-3499-3



9 787543 934993 >

定价：15.00 元

施志伟

编著

历代名碑名帖书法基础教程

上海科学技术文献出版社

史晨碑技法与临创
汉隶精要精练

图书在版编目 (CIP) 数据

史晨碑技法与临创/施志伟编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008.4

历代名碑名帖书法基础教程

ISBN 978-7-5439-3499-3

I. 史… 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 (2008) 第 027238 号

责任编辑: 应丽春

封面设计: 诸黎敏

史晨碑技法与临创

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

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 787×1092 1/12 印张 6.33

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3499-3

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

出版者的话

书法是我国优秀的传统艺术，几千年来留下了数不胜数的书法遗产。其中许多优秀的碑帖墨迹，被后人所推崇，广为习书者仿效和临摹。

为使广大中小学生和书法爱好者能尽快掌握和提高书写技法。本丛书的范字选自大书法家欧阳询的《九成宫醴泉铭》，颜真卿的《多宝塔碑》、《勤礼碑》，柳公权的《玄秘塔碑》，赵孟頫的《胆巴碑》、《妙严寺记》，王羲之的《兰亭序》、《圣教序》，米芾的《蜀素帖》，以及汉隶《史晨碑》、《曹全碑》、《乙瑛碑》、《张迁碑》。这些经典的作品最能代表书家、书体的风格，因此它们也是后人择帖的首选。

《史晨碑技法与临创》，以汉隶《史晨碑》为临习范本。此碑字体偏重规矩端正，故其笔画圆秀典雅，处处显得谨严敦厚。这种结体方正，波磔分明，字体秀丽匀称，用笔逆入平出，又一丝不苟的严谨风格，较适合初学者。

本帖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笔法走势，增加了图文的可读性，结构要领的直观性，文字精解的易懂性，并加以归类编排。使学书者更容易领悟大师书体的特点，引导学习者举一反三，加以变化运用，以提高书法基础训练的效果。同时对章法款式以全方位多角度的图示和精解，对于自学、教学、欣赏汉隶《史晨碑》的艺术风格，为进一步书法创作奠定良好的基础。

本书在编写过程中得到了施俊烈、池劳荣、施芸卿、施佐腾很大的帮助，在此为他们所付出的辛勤劳动深表感谢。

目 录

一 概述	1
汉隶《史晨碑》简介	1
《史晨碑》技法精要	1
毛笔、书写姿势和运笔方式	2
二 点画技法	3
永字八法	3
点画变化	7
点画组合	11
三 部首技法	11
四 间架结构	28
五 集字创作	32
对联	33
书山有路勤为径、学海无涯苦作舟	33
丹青不知老将至、高贵于我如浮云	35
条幅	37
枫桥夜泊（唐）张继	37
寒食（唐）寒翊	40
中堂	43
从军行（唐）王昌龄	43
晓出净慈寺送林子方（宋）杨万里	46
斗方、团扇	49
任重道远 《论语》、绝句（唐）杜甫	49
雪（唐）罗隐、春华秋实（晋）陈寿	51
折扇	53
寻隐者不遇（唐）贾岛	53
黄鹤楼送孟浩然之广陵（唐）李白	55
横幅	58
山行（唐）杜牧	58
附：汉隶《史晨碑》原碑帖	61
汉隶名碑（局部）	72

（一）汉隶《史晨碑》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。学习隶书时要明了各碑体的特色及历史背景，待下笔之时，更得心应手。隶书的发展大体可分为秦隶、西汉隶、东汉隶、唐隶和清隶五个阶段。而东汉隶书进入了型体娴熟、流派纷呈的阶段，目前所留下的百余种汉碑中，表现出琳琅满目、辉煌竞秀的风貌，代表作品有《曹全碑》、《史晨碑》、《礼器碑》、《张迁碑》、《乙瑛碑》、《华山碑》等。它已从草创发展到了正规而富有艺术性的书体。综观笔意皆方正峻严、秀美流利，寓奇险于平正，寓疏朗于缜密，千变万化而不逾规矩，表现出独特的个性与力感。

《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230厘米（七尺），宽约113厘米（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。



（二）《史晨碑》技法精要

《史晨碑》偏重规矩端正，故其笔画圆秀典雅，处处显得谨严敦厚。这种结体方正，波磔分明，字体秀丽匀称，用笔逆入平出，又一丝不苟的严谨风格，较适合初学者。临习《史晨碑》首先要注意观其特征，找其规律，并通过不断地实践领悟其用笔与结体的妙处，才能得以事半功倍的效果。技法学习要从运笔、点画、部首、结构、布势等方面入手。

1、观其用笔 即起收、方圆、藏露、提按等特点。落笔须藏锋逆落，运笔应做到笔到力到，宜送勿拖，表现出的点画线条应圆润饱满、力透纸背、有立体感，出锋方向根据各种笔画的取势而产生变化。

2、察其笔势 即长短、曲直、巧拙、和峻之别。用笔画波磔作为调节造字以取气势的主笔。用两竖画向外张的背势，或向内内弯的向势，以免笔画单调，产生变化之美。

3、看其结字 ①左右均齐：左右笔画数大体平均的为形态均齐；在左右笔画数不同时，要在力的方面保持其形均齐为力的均齐。②左轻右重：隶书中因右侧有笔画波磔，易失却左右平衡，所以须加重横画起笔回锋之力和撇画撇出后逐渐加重笔压，到末端稍停回锋收笔，形成颇厚重的笔画与右侧保持平衡。③左右上齐：隶书结体时，一般左右在其上部高度是同位置。此为隶书结构特色，以使作品文字横排时更完美。

4、悟其重心平稳、静中寓动之妙 重心平稳是隶书结构布势的基本法则。《史晨碑》的结体布势之妙在其寓奇险于平正，险中求稳，静中寓动，生生有姿。

总之，学习书法，是一个观察、临习、再观察、再临习，逐步深入，循序渐进的过程，切莫“一曝十寒”，字内字外勤为本，古往今来的书家，无一例外。只有勤学苦练，才能提高自身的书写能力和艺术欣赏水平。

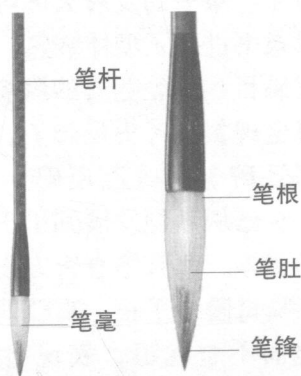
(二) 毛笔、书写姿势和运笔方式

(一) 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)和兼毫(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。

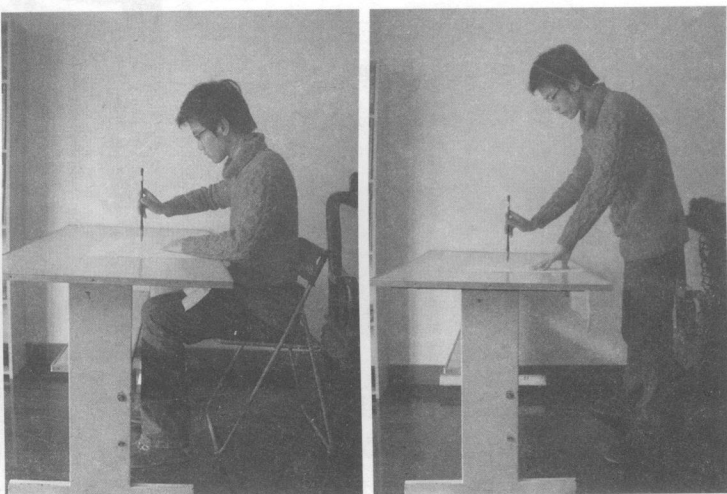


(二) 书写姿势

正确掌握笔法,首先要端正写字的姿势。一般来说,不管是坐着书写还是站着书写,一定要做到头正、身正、手正。

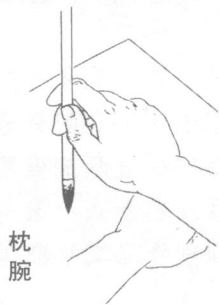
坐姿的要求:凡写不是太大的字,一般可以坐着书写,身体要端正,头要正,两肩要平,胸不贴桌,背不靠椅,两脚分开平放于地,不可悬空(因为写字须用全身之力送出,脚不着地,则写字无力),双肘外拓,左手压纸,右手执笔,笔杆要正,且与右眼对正。

立姿的要求:写较大的字时,坐书会受到不少限制,身体的活动范围较小,视野不开阔,所以需要站着写。立姿与坐姿基本相同,只是书写时两脚自然分开,右脚稍向前,上身可略向前倾,腰部不要挺得太直,全身略为放松,且左手压纸,但不能用力过大以支撑身体,右手腕肘悬起,运气挥毫。

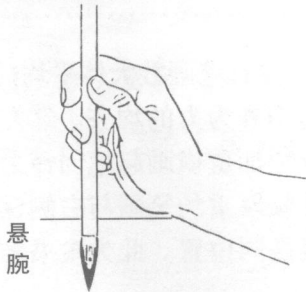


(三) 运笔方式

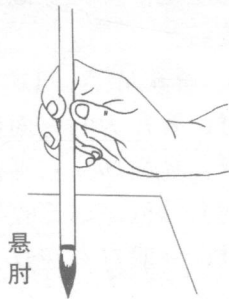
运笔即用手腕运转毛笔,要学会运笔,就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及其相互关系。一般来说,指的作用主要在于执笔,腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时,点画、间距较小,动作细微,就用五指协调行笔。如书写拳头般大小的字,由于运笔范围扩大,而以用腕为主,指则辅之。再大些的字,仅用腕也无济于事,就必须用臂来配合腕共同完成书写。



枕腕



悬腕



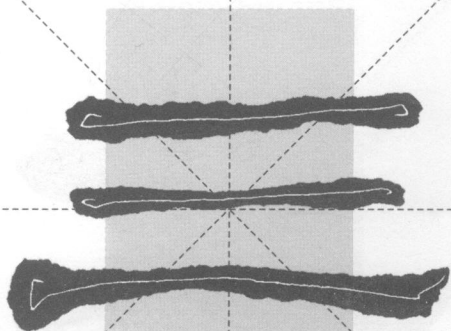
悬肘

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,而不适宜书写大字。

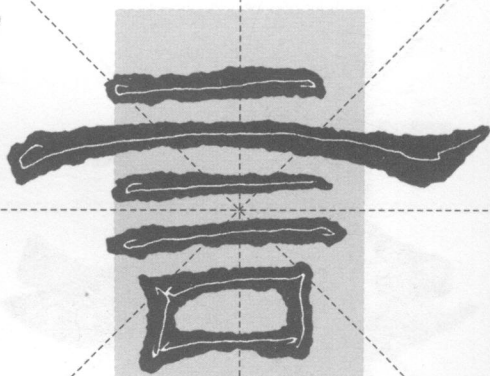
悬腕 悬腕比枕腕扩大了运笔范围,能较轻松地运动手腕,所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大,需经过训练才能得心应手。

悬肘 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。

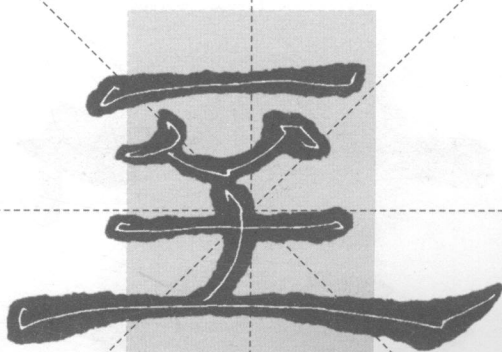
横：“永字八法”中称横为“勒”就是指勒马牵缰，意思是说写横画不可很快地平拖过去，要迟涩地前进，使笔锋与纸之间产生一种摩擦力，要控制运笔节奏。隶书中当横为字的主笔时，要写得蚕头雁尾一波三折。



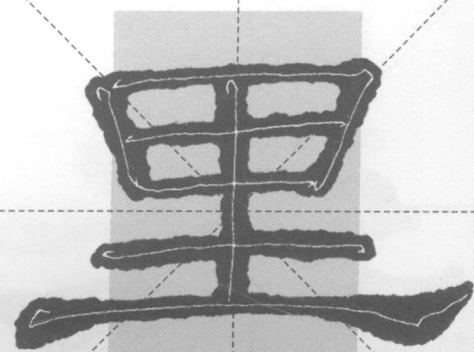
三



言

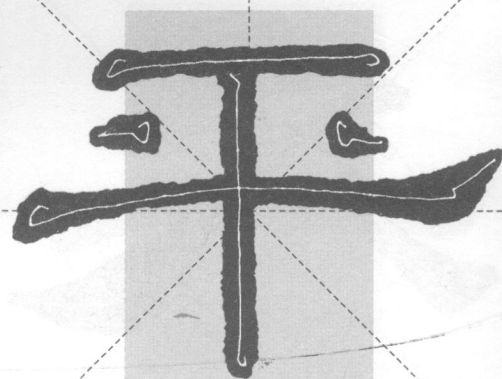


至

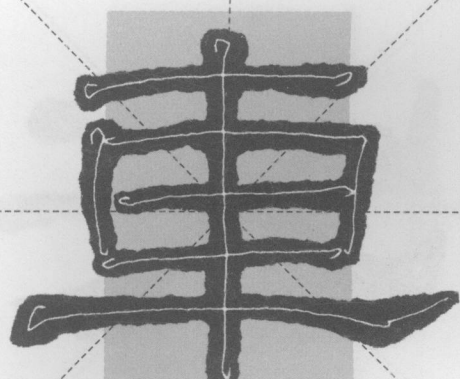


里

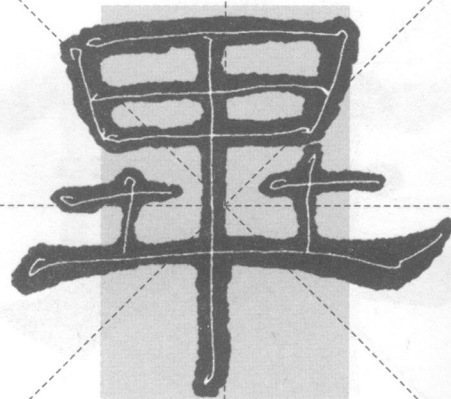
竖：“永字八法”中称竖为“弩”，也称直画，但是除了“中”、“年”、“午”等居中的竖画外，却不能写得过直。弩的本意是指机括发箭的弓，用它代表竖的笔画，意思是写竖时不可太直，直则失势，要直中见曲，其形像弩，笔力饱满。



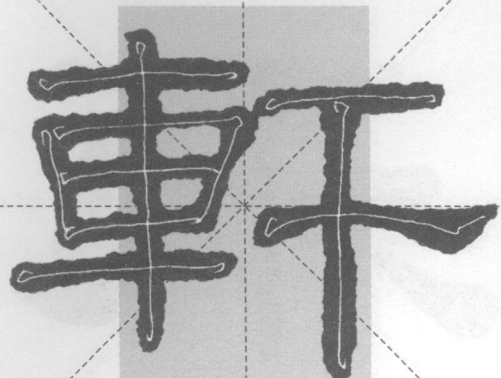
平



车

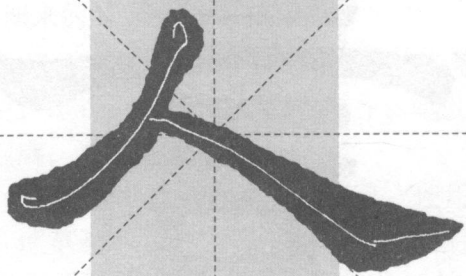


毕

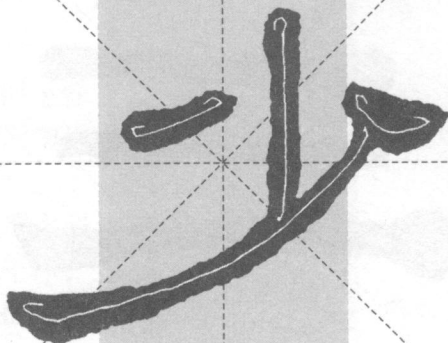


轩

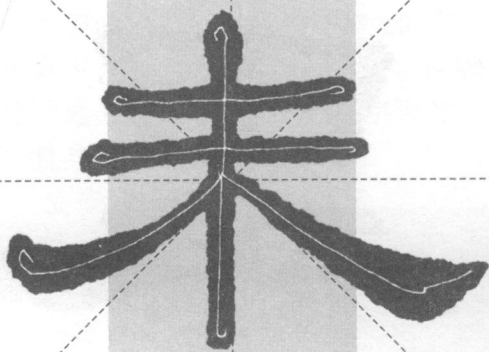
撇：“永字八法”中称长撇为“掠”，短撇被称为“啄”。写长撇要像用梳子梳长发那样，快而涩，如梳篦掠发，力送画末，不可失势。如随便甩出，就会失于轻浮。“啄”指鸟用嘴取食物，意思是说写短撇像鸟啄食一样，运笔疾速凌厉，写出气势。



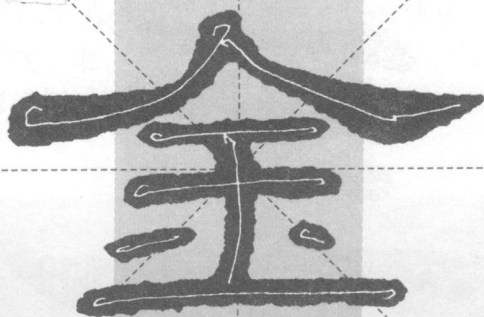
人



少

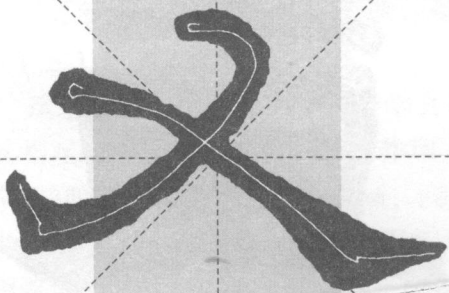


未

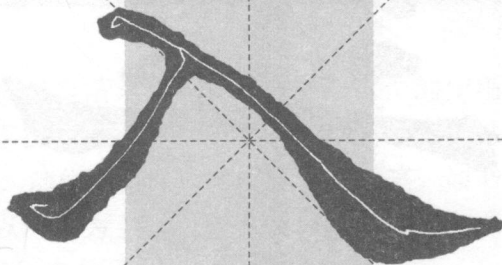


金

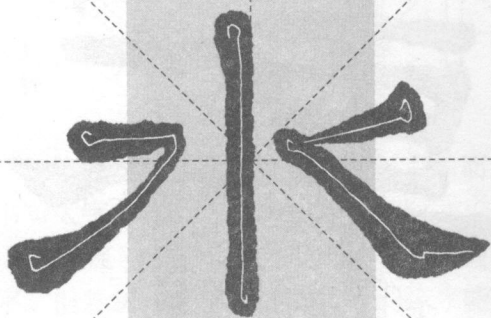
捺：“永字八法”中称捺为“磔”，有开张的意思，写捺笔要起笔、行笔、收笔清楚，笔画涩而有力含蓄，劲挺饱满，表现出抑扬顿挫的节奏感。其直捺须与撇配合呼应；平捺则如水波之起伏，须一波三折；斜捺介于直捺与平捺之间。



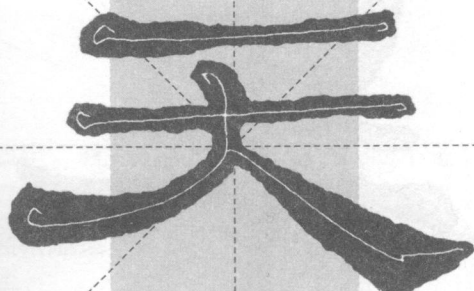
又



入

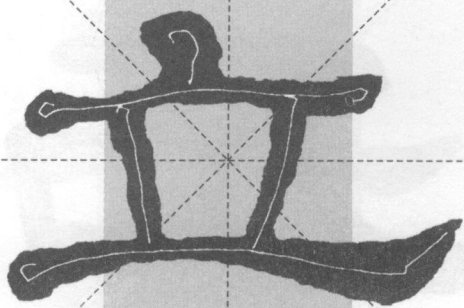


水

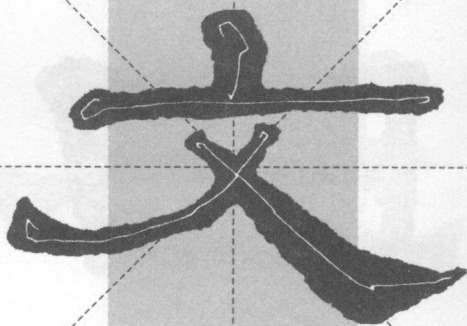


天

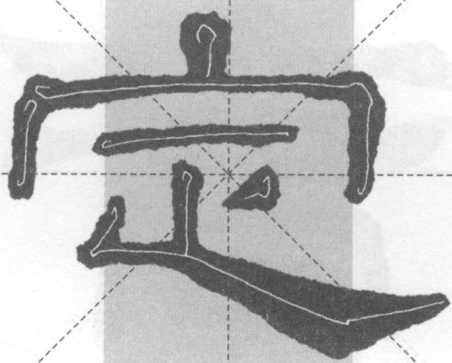
点：“永字八法”中称点为“侧”，点只是告诉人们一个笼统的形状，“侧”指明了写点时应左顾右盼，欹侧不平，有向有背。点被称为字的眉目，随字而异，方能得神。下笔时当顺势落笔，收笔时须收锋在内，或审其势险而为之，露锋处切忌虚尖怯露而宜尖锐饱满、干净利落。



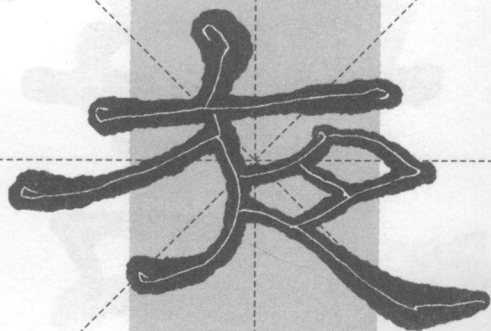
立



文

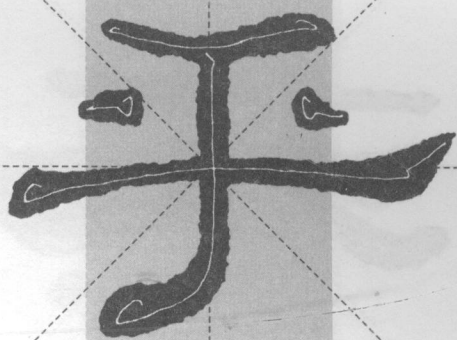


定

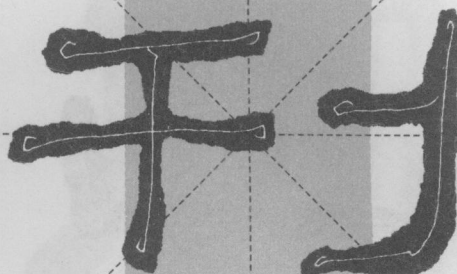


夜

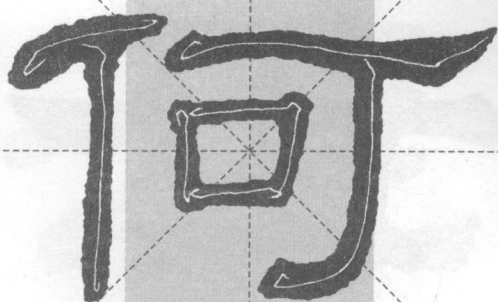
钩：“永字八法”中称钩为“趯”，意为写钩时，驻锋提笔，迅速趯起，如抬足踢出，其力集中在笔的中锋，锋如锥，锐利有力，出笔要疾，切忌虚尖浮露，力量速度要恰到好处。



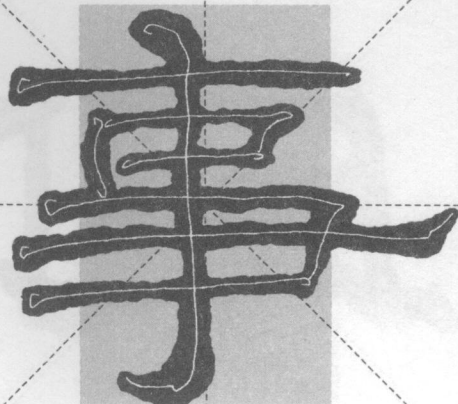
乎



刊



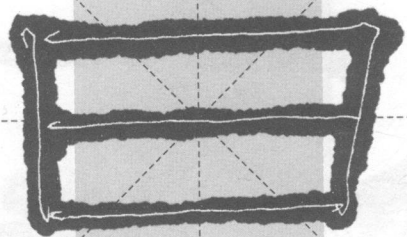
何



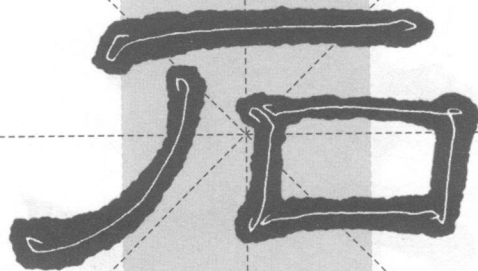
事

“永字八法”中虽然没有折法，其实它是学书过程中极为关键的点画，其用笔纵横相连。

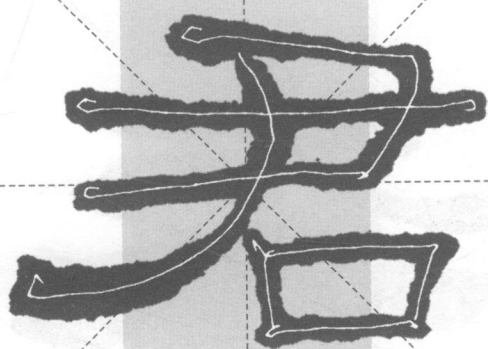
横折： 把横写到转折处顺势向右下略按笔或提锋向右上，然后调锋下行，横、竖吻合紧密，或笔断意连。



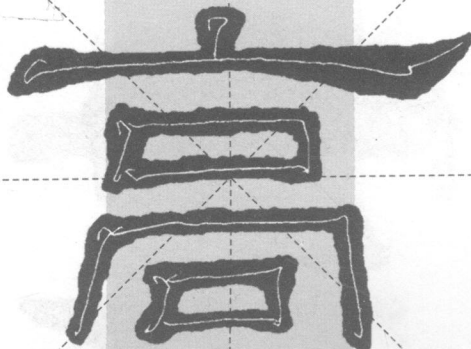
日



石

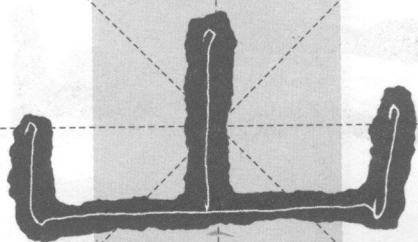


君

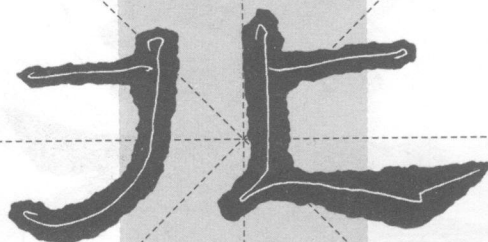


高

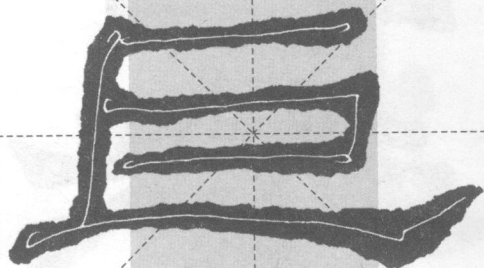
竖折： 由竖画转入横画时，竖画略向内斜，然后调锋右行，横画起笔向左突出，或劲直平正，或粗壮有力稍向上拱。竖、横吻合紧密，或笔断意连。



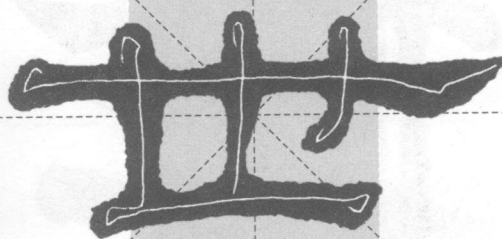
山



北



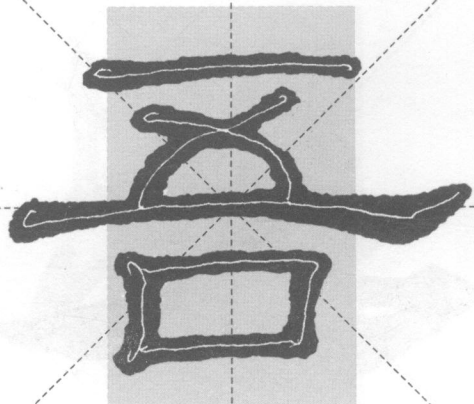
巨



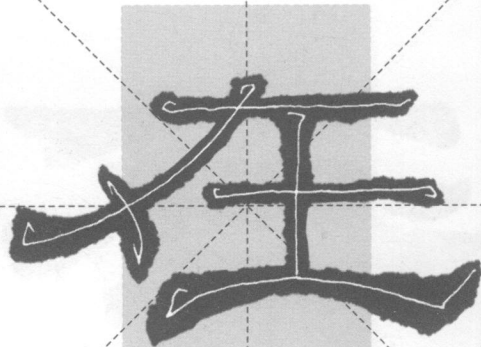
世

汉字笔画除八个基本笔画以外，其余都是由基本笔画变化而来。

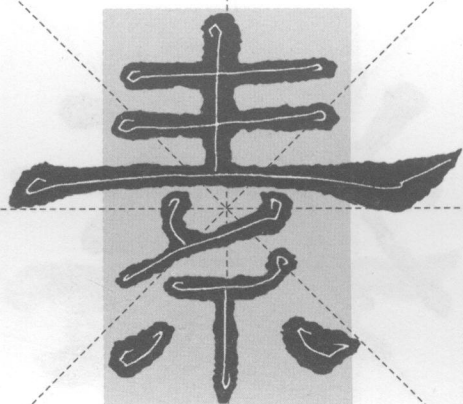
横的形态变化： 通常有平横、仰横、覆横、左尖横等，在原基本笔画的粗细、曲直、倾斜程度等方面产生变化。



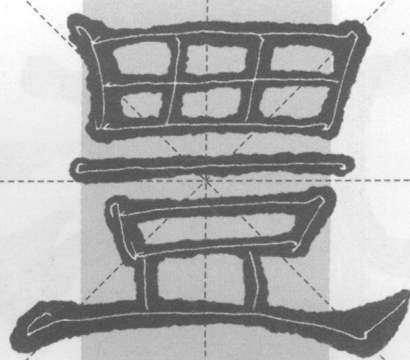
吾



在

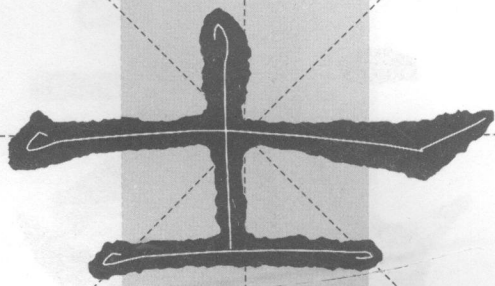


素

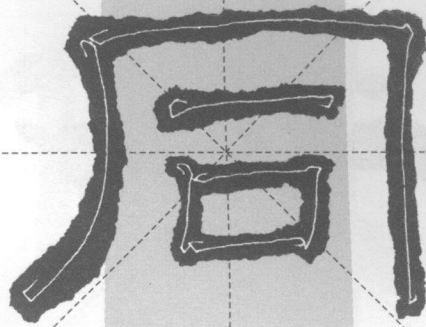


丰

竖的形态变化： 通常有相向、相背、垂露、悬针等，在原基本笔画的粗细、长短、曲直程度等方面产生变化。两竖画组合可以相向或相背，三个竖画以上时，中间多为垂露竖，左右则通过字形结构的需要来调整可相向或相背。



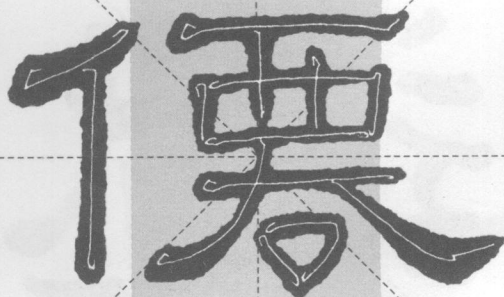
士



同



径



仙

撇的形态变化：通常有长撇、短撇、平撇、回锋撇等，变化在于其长短、粗细、方向、起收笔等方面。单字中若遇多个撇画，须有参差变化，避免雷同。

有

有

史

史

版

版

猿

猿

捺的形态变化：隶书中捺画变化较多，有长捺、短捺、斜捺、平捺等。楷书中的浮鹅钩在隶书中，则写成竖折捺形态，因为在隶书中很少有钩的笔法。

八

八

光

光

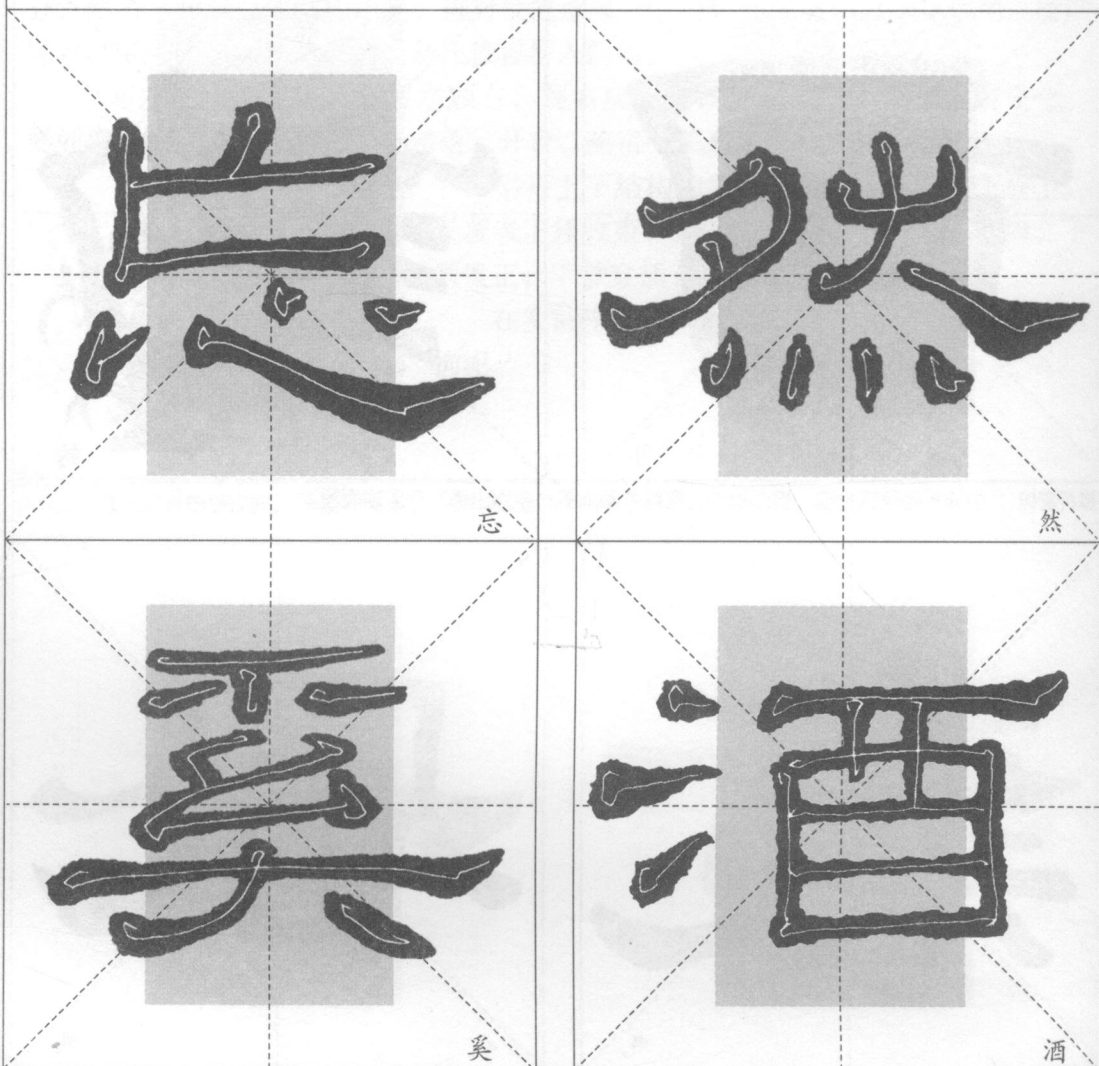
造

造

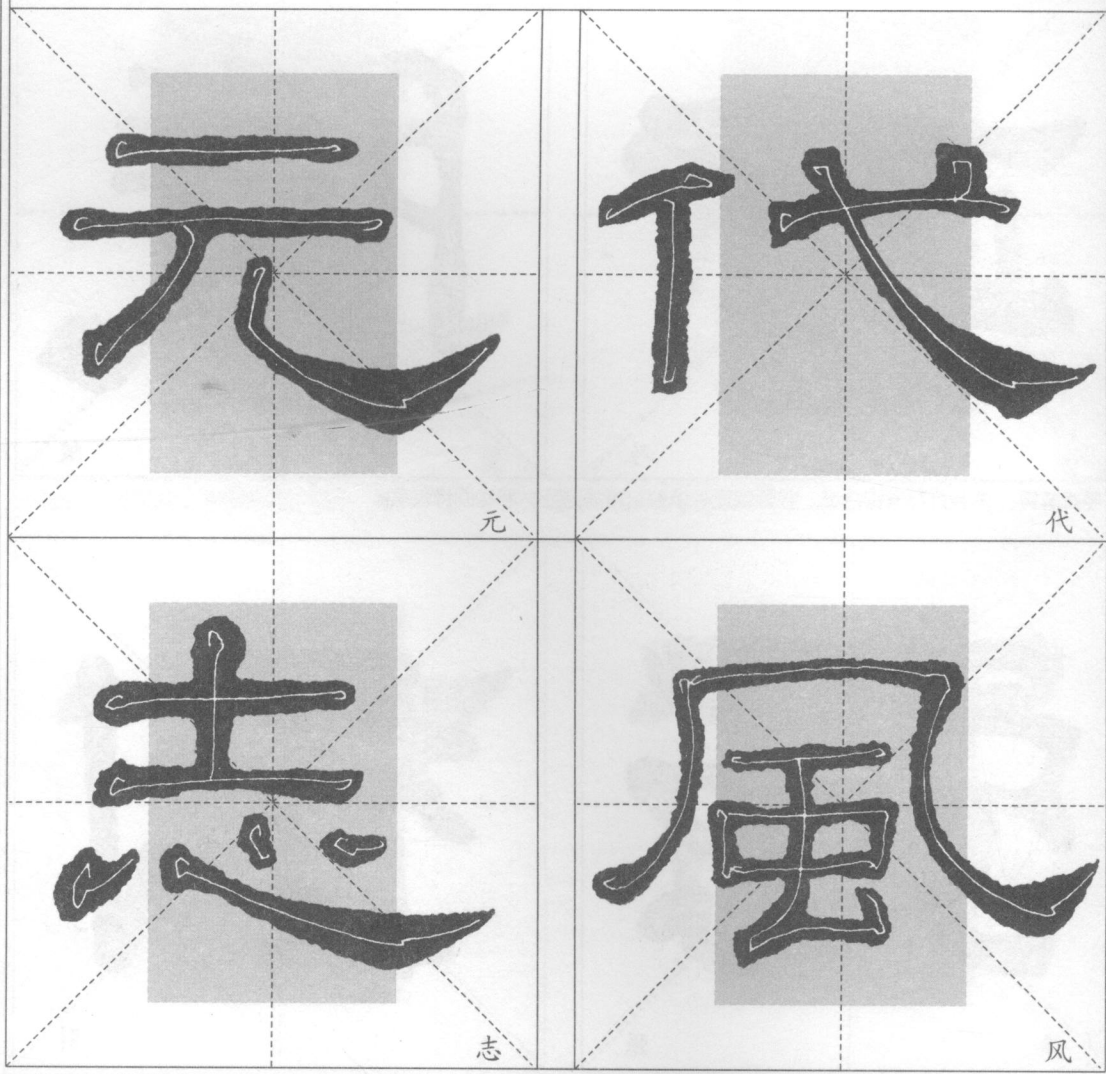
咸

咸

点的形态变化：点是其他基本笔画的浓缩。作点之法贵在变通，随字异形，呼应有致，一切变化都须服从于字的结构和笔势的需要。



钩的形态变化：在于其长短、粗细、弧度、角度、出钩方向等方面的变化，皆应根据字的不同结构要求和笔势而定。



由两个或两个以上的基本点画复合而成，书写时应当作一个点画一次性完成，以使点画的流畅与完整。
横折竖钩：横画平势，折笔直下，横画下俯时，竖钩左斜，钩平出。

司

司

钩

钩

横折弯钩：由横折与弯钩合成。横画稍长，弯钩中部内敛，波钩出锋方向应字而异。

气

气

风

风

横折弯：由横折与折弯合成。横画稍长，可弯可直，收笔可回锋。

乃

乃

陵

陵

竖折弯钩：由竖折与弯钩合成。竖画或正、或斜，折角方正，弯钩回锋收笔。

强

强

引

引

汉字除独体字外，其余都是合体字。汉字的偏旁部首，又是合体字的主要组成部分，熟悉不同偏旁的结构用笔，进行反复地练习，可以熟练地加以变化运用。所以练习汉字结构，从部首开始，是比较容易入门的。

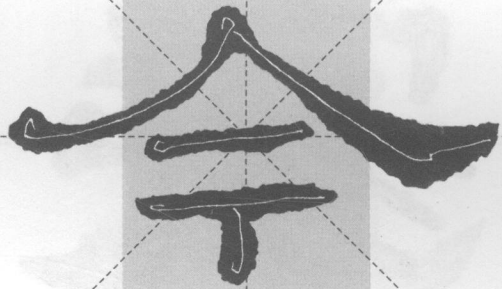
书写左右结构的字，要写左顾右，写右应左。既要考虑统一，又要有变化。要处理好正欹、挪让、穿插、错落、开合、疏密等关系。



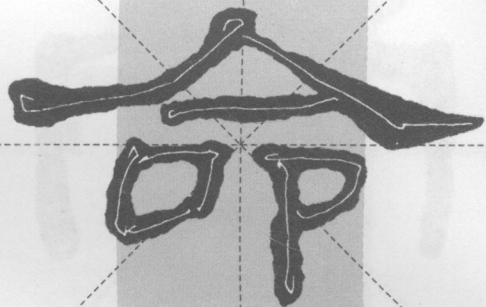
书写上下结构的字，要写上顾下，写下应上。天覆者下须收束，地载者上宜聚敛；上常设险，下须拨正；下欲穿插者，上应预先挪让。

在实际书写中，字的态势变化丰富，学者不可拘泥。

人部：撇低捺高角度较斜，不能写得太小，要协调自然，保持平衡。

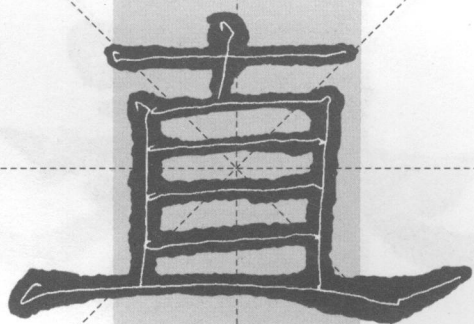


今

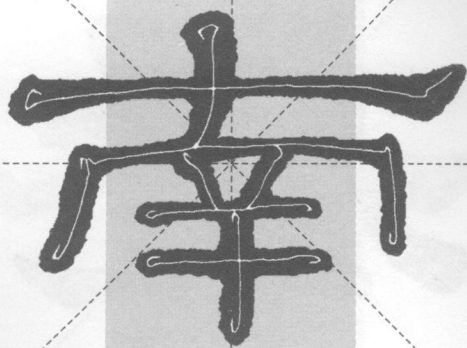


命

十部：“十”部居中，横平竖直。下面宽时，上横画不宜长；或短竖上收为点，横画稍长略拱以覆盖中部笔画。

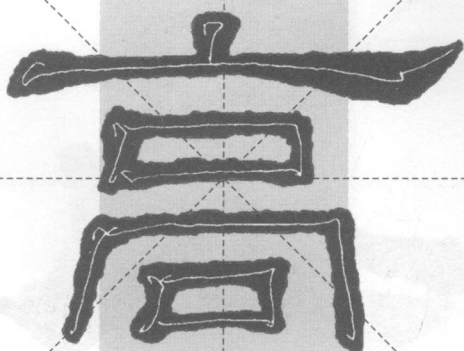


直

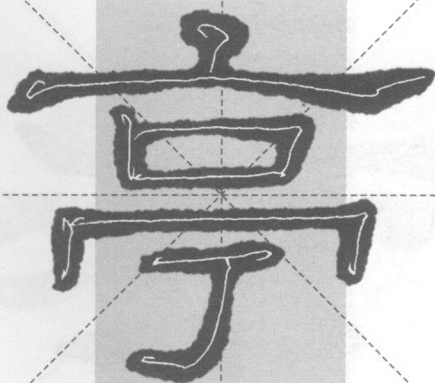


南

一部：斜点居中，横画向右上取势，擦点而过，横画的长短、粗细因字而异。



高



亭