

书 法 技 法 精 要

[汉]

史晨碑 基础教程

沈浩 编

乙瑛碑基础教程 · 曹全碑基础教程 · 史晨碑基础教程 · 颜勤礼碑基础教程 · 多
宝塔碑基础教程 · 玄秘塔碑基础教程 · 九成宫碑基础教程 · 三门记基础教程 ·
正书千字文基础教程 · 雁塔圣教序基础教程 · 蜀素帖基础教程 · 集王羲之圣教
序基础教程 · 兰亭序基础教程 · 书谱基础教程



上海书画出版社

书 法 技 法 精 要

史晨碑 基础教程

沈浩 编

上 海 书 画 出 版 社

图书在版编目 (C I P) 数据

史晨碑基础教程 / 沈浩编. — 上海: 上海书画出版社, 2008.1

(书法技法精要)

ISBN 978-7-80725-474-4

I. 史... II. 沈... III. 隶书—书法—教材
IV.J292.113.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第187665号

责任编辑 时洁芳

技术编辑 钱勤毅

封面设计 潘志远

责任校对 周倩云

版式设计 徐方震

图版整理 沈 浩

图片摄影 卢国聪

史晨碑基础教程

沈浩 编

◎ 上海书画出版社 出版发行

地址: 上海市延安西路 593 号

邮编: 200050

电话: 021-61229008

网址: www.duoyunxuan.com

上海市印刷十厂有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/16

印张: 4.25 印数: 1-5,000

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

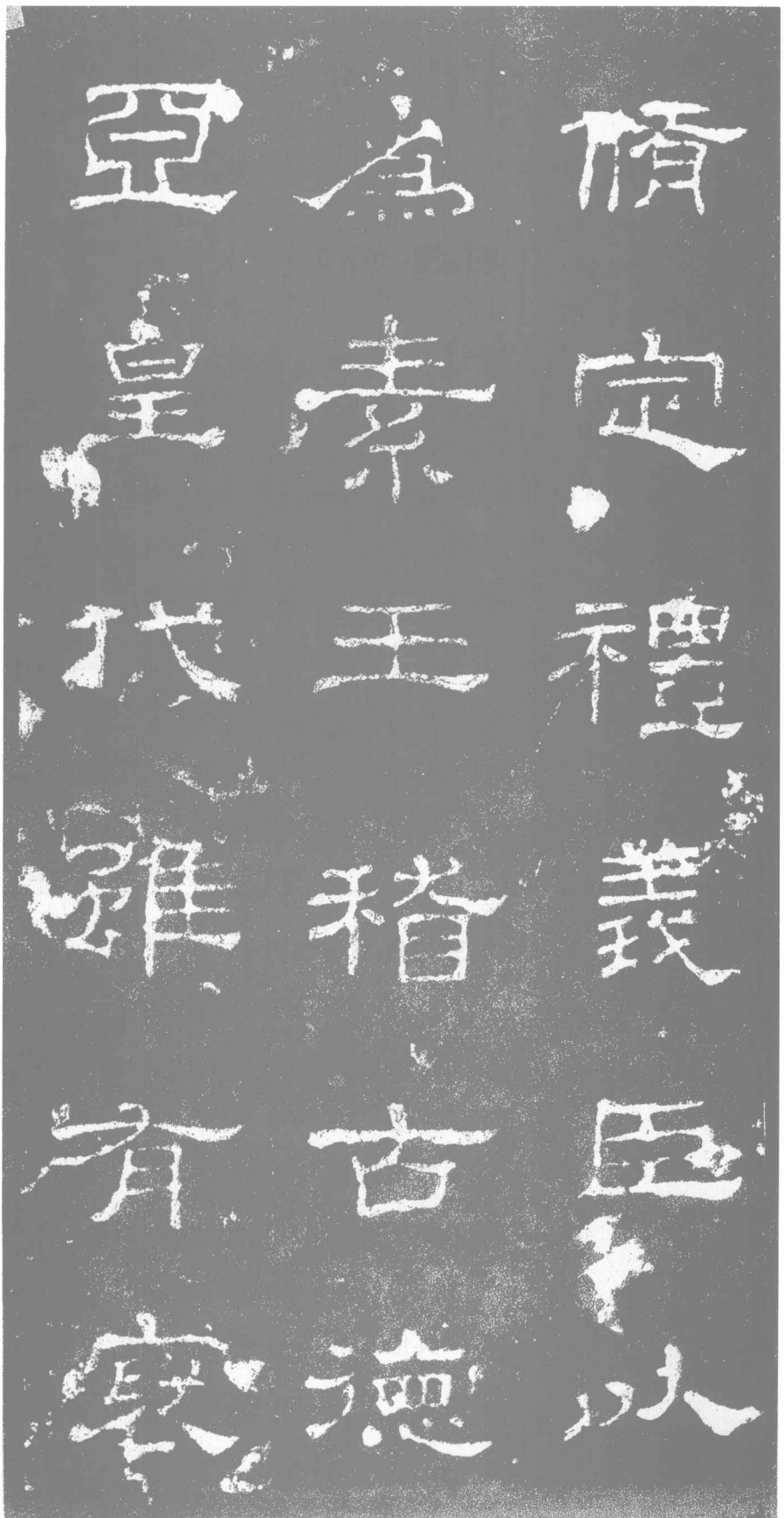
ISBN 978-7-80725-474-4

定价: 12.00 元

出版说明

“书法技法精要”丛书是一套针对学校书法基础教学和初学者自学的实用教材。其以历代最受欢迎的基础法帖为范本,除了介绍传统技法如点画、偏旁部首、间架结构和章法,还结合当代书法教育的特点和形势,补充完善了临摹与创作、习作评改、书法常识等内容,力求为学书者提供一个由点到面、循序渐进,书写技巧与理论常识相结合的教学框架。此套丛书楷、行、草、隶各体兼备,内容丰富,教师可以根据学生年龄层次和自己的擅长选择并安排教学内容与进度。对于碑帖中的范字,视情做了电脑技术加工并标注简体释文,更便于初学者临写。

此册以汉代名碑《史晨碑》为编写范本。



(汉)《史晨碑》

目 录

第一部分 技法精要	1
一 基本点画及其变化	2
二 偏旁部首	16
三 间架结构	28
四 章法	38
第二部分 临摹与创作	40
一 有效的临摹	40
二 从临摹到创作	49
三 学生习作评改	55
第三部分 书法常识	60
一 执笔、书写姿势与运腕	60
二 书法名词解释	62
三 文房用具	64
四 宣纸开裁	66
五 落款常识	67
六 《史晨碑》释文	68
七 其他汉隶简介	69

第一部分 技法精要

● 隶书基础知识

隶书的出现是汉字和书法发展史上的重大突破，它上承篆书，下开楷书，有着承上启下的历史意义。相传秦始皇时下邳人程邈为狱吏，其在狱中改革书体，拟定隶书，上献始皇，从此后人认为程邈发明隶书。实际上任何一种书体都不可能是个人创造，而是随着社会发展逐渐形成的。书法形成于实用中，其发展总是有不断简化的趋向。篆书在实际运用中显得繁冗，除了纪功刻碑、下诏书等重要场合，到了秦汉已经没有广泛运用的余地了。于是，将篆书化圆为方、变弧线为直线、化圆转为方折的隶书则应运而生。湖北省云梦县睡虎地出土的秦简标志着隶书形成于秦始皇统一中国前。起初无名，到了汉代，人们给它命名为“今文”以区别于“古文”。班固《汉书·艺文志》曰：“是时始造隶书矣，起于官狱多事，苟趋省易，施之于徒隶也。”“隶”是指罪犯，“隶书”是指施于罪犯的书体，所以，“隶书”之名为班固所提出。

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。秦隶是大小篆的变体，差别不大，但用笔已是变圆转为方折，变弧线为直线了，极大地提高了书写速度。西汉隶以湖南马王堆、甘肃武威汉简为代表，从中不难看出在笔画上隶法明显，较之秦隶的点画简化了许多。东汉隶是隶书的极盛时期。它已从草创发展到了正规而富于艺术性的书体，点画俯仰有度，长撇波磔，极尽飞扬之态。东汉期间名碑迭出，代表作品有《礼器碑》、《张迁碑》、《乙瑛碑》、《曹全碑》、《华山碑》、《衡方碑》、《史晨碑》等等。东汉献帝后，隶书向规范化发展，失去了鲜活的生命力，逐渐变得刻板机械，魏晋以后被楷书所取代。唐代如韩择木、徐浩等善隶书，但有些用笔渗入楷法，后代只为了区别汉隶，故取名“唐隶”。进入清代，研习金石之风日盛。书家如郑板桥、邓石如、伊秉绶、何绍基、赵之谦等等，较之汉隶都有所创新，或流畅，或雄浑，或简洁，正所谓“删繁就简三秋树，标新立异二月花”。

● 《史晨碑》艺术风格

《史晨碑》雍容华贵，法度严谨，波磔分明，具有隶书的典型性。该碑东汉建宁二年（169）立，同一石两面有刻，一面刻《鲁相史晨祀孔子奏铭》，俗称《史晨前碑》；另一面刻《史晨飨孔子庙碑》，俗称《史晨后碑》。内容为记载当时尊孔、祭礼活动事实。前后碑的书风一致，当为一人手书。此碑与《礼器》、《乙瑛》并称为孔庙三大名碑。清万经在《分隶偶存》中评此碑：“修饬紧密，矩度森然，如程不识之师，步伍整齐，凛不可犯。其品格当在《卒史》、《韩敕》之右。”清孙承泽在《庚子销夏记》中云：“字复尔雅超逸，可为百

世楷模，汉石最佳者也。”清方朔跋此碑云：“书法则肃括宏浑，沉古遒厚，结构与意度皆备，洵为庙堂之品，八分正宗也。”汉碑以古朴浑厚为上。此碑古厚含蕴、意态典雅。清杨守敬在《平碑记》中评云：“昔人谓汉隶不皆佳，而一种古厚之气自不可及，此种是也。”《史晨碑》结字平正秀润，法度森严；提按分明，劲健遒逸；点画疏密得当，顾盼有情；章法和谐，井然有序，可以说是东汉隶书走向规范后的代表，也是汉碑中之逸品也。另外，此碑文字较多，有利于初学者熟悉隶法，牢记其形，故习此碑者甚多，是深入汉隶堂奥的最佳范本之一。

●《史晨碑》用笔原则

《史晨碑》用笔以圆笔为主，方圆兼备。学习隶书，当首先讲究线条质量。线条本身要有立体感，圆润是也；线条之间要活，贯气是也。怎样获得完美的线条呢？那就要有正确的用笔方法。初学者经常出现这样的情况：刚蘸饱墨汁的笔，写上一两下，笔毛即乱，只能反复捺尖笔毛再书。这并不是笔中无墨，是因为不会理顺毛笔，随己左右。怎样才能使毛笔听使唤呢？乃要求中锋行笔——“令笔心常在点画中行”（蔡邕《九势》）。应注意的是“常”字，不是机械地笔笔正锋，这样无法做到连贯书写，而是要在行笔时善于调锋，将毛笔的主锋保持在点画的中线，使写出的线条圆浑而有质感。

隶书正确用笔的原则是：一，落笔峻落，行笔较快，收笔干脆。尤其要竖锋行笔，即笔锋着纸须四面铺开，以使墨汁不受阻碍地流下。二，笔势开张，锋毫不乱，即下按部分的笔毛在行笔时，务使凭借其本身弹性随势变化，不使扭绞紊乱，在收笔时务使笔锋恢复原状。在转折时，笔锋前进方向发生改变，笔锋需用提按法换向再行，这点尤难做到但极为重要。三，讲求笔力，这不是比力气的大小，而是对毛笔的控制力。这需要正确的书写姿势，通过臂、肘、腕、指的运用，使毛笔八面出锋，妙于起倒，这样才能写出有笔力的字来。

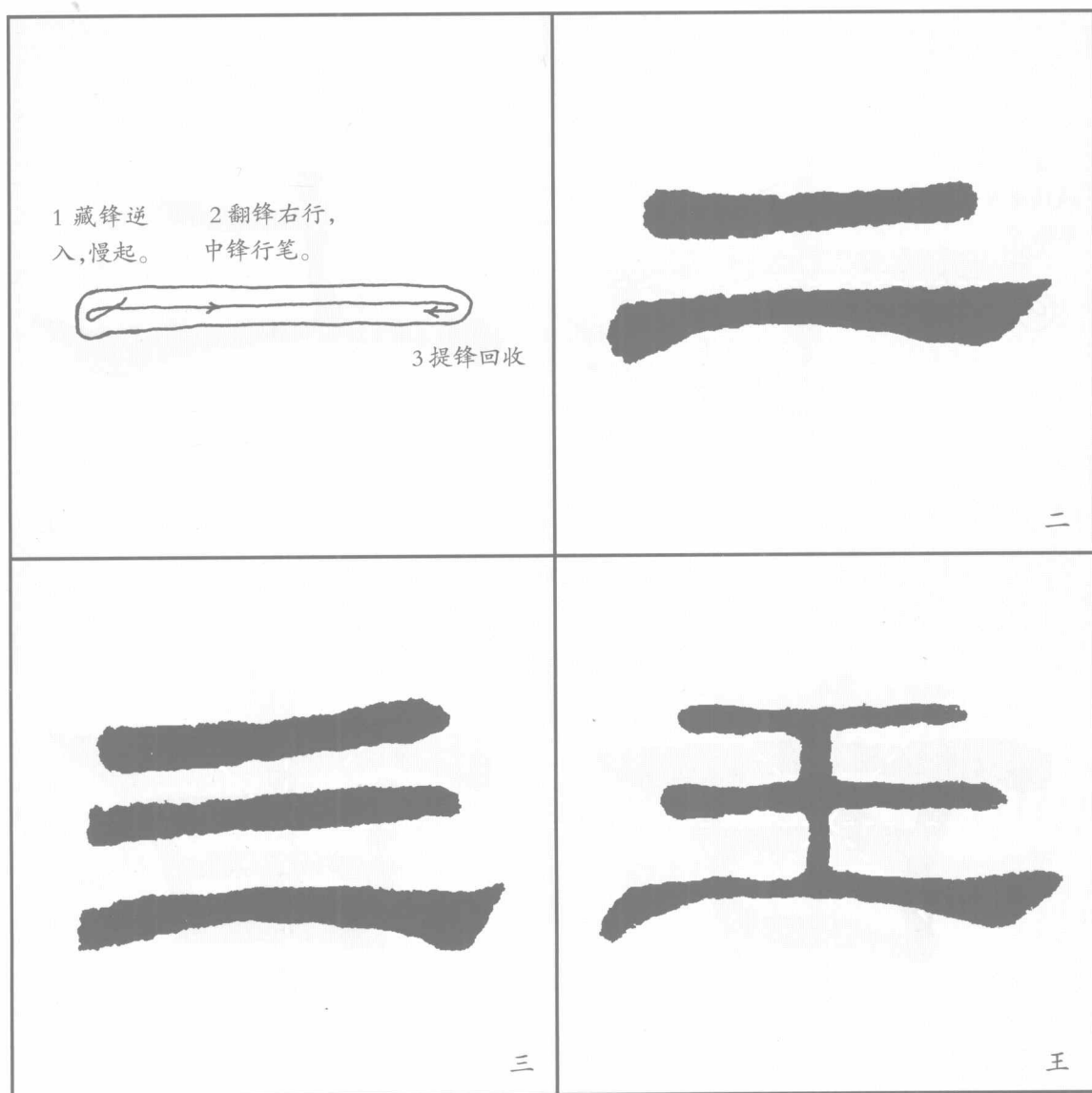
一 基本点画及其变化

横、波横、竖、撇、捺、点、折、左弯钩、右折钩等九个基本点画是构成《史晨碑》隶字的主要元素，不同形态的点画具有各自的用途和所占的位置。正确的把握要从观察和用笔入手，仔细观察才能对每个点画特征有充分的了解；正确用笔才能把点画形态表现得完美、到位。同时这些基本点画因在字中的位置和取势不同，形态也随之变化，并有相应的名称。

《史晨碑》用笔讲究方圆兼备，方笔用顿笔，使转处用翻锋；圆笔用绞锋，使转处用提。初学者毛笔不容易提起，下按常常过分，为了急于求成多有涂、描、拖、夸张等病笔出现，当戒之。

(一) 基本点画

1. 横：逆入取势，中锋行笔，线条宜平正而有力。收笔务使笔锋恢复如初，横画头部和收笔处不能有太大的顿头。



练习横画时应避免以下病笔：



1. 起笔未裹锋，行笔有停顿，收笔停顿太久。



2. 行笔速度不均匀，中腹无力。

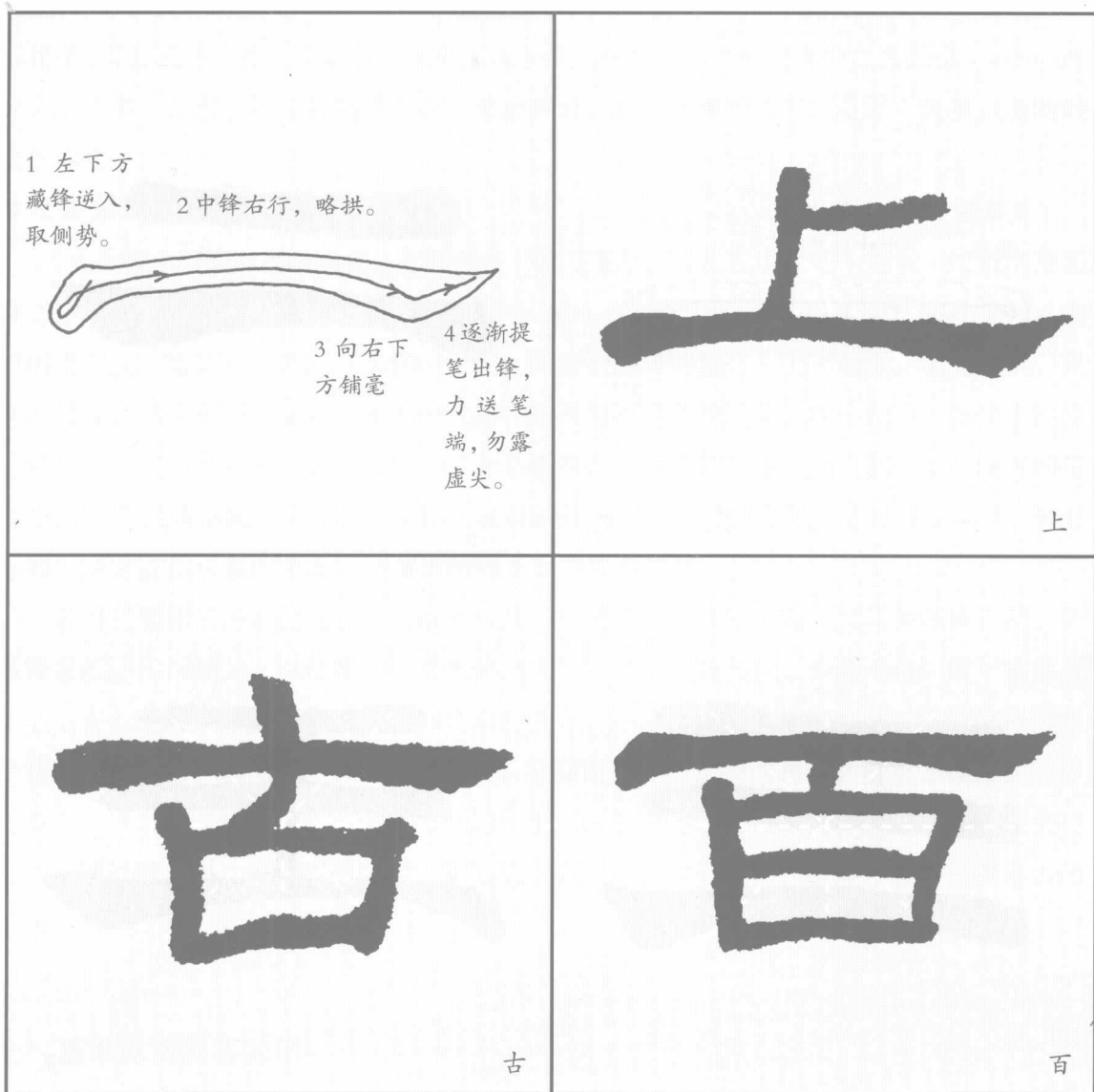


3. 运笔拖拉，线条扁薄，不圆润。



4. 起、收两端按笔过重，顿头太大。

2. 波画：隶书典型笔画之一，一波三折，笔势舒展异常。起笔向左下方逆入，俗称“蚕头”，取势翻锋行笔，至尾部铺毫后向右上方逐渐顺势提笔出锋，波磔俗称“燕尾”。



练习波画时应避免以下病笔：



1. 中腹太拱起，线条一样粗细，缺乏提拔，收笔不到位。



2. 书写速度过快，用笔拖沓，未逆势涩行，线条扁薄。

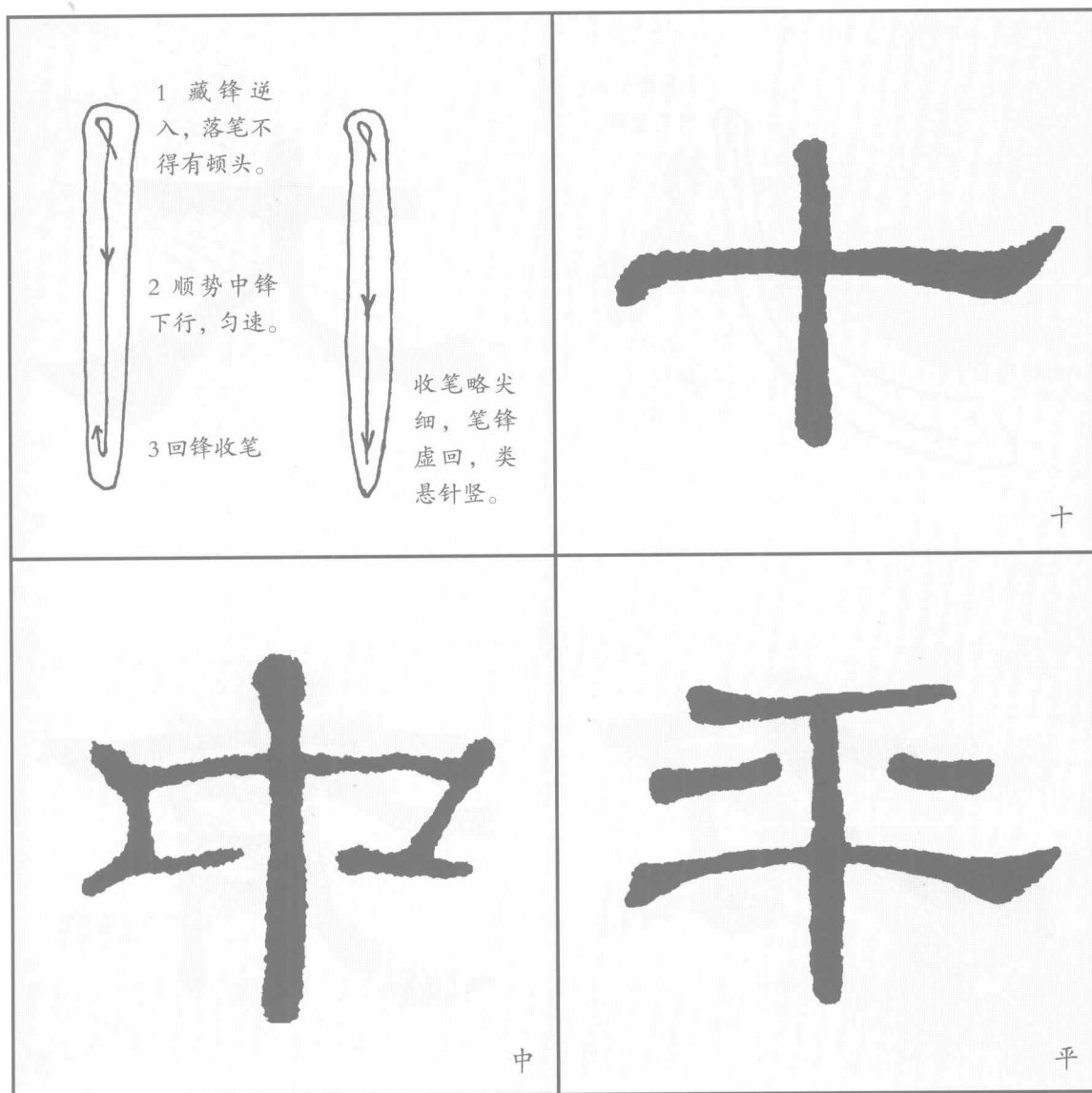


3. 楷法起笔，行笔粗糙，收笔太向上翘卷。



4. 起笔过重，行笔不稳，收笔散锋。

3. 竖：写法与横画基本一致，将横画竖起即可。藏锋逆入，中直圆浑，上下两端不宜有太大的顿头。



练习竖画时应避免以下病笔：



1. 两端有明显顿头，起笔与收笔动作过重。



2. 线条扭曲不直，行笔不肯定。

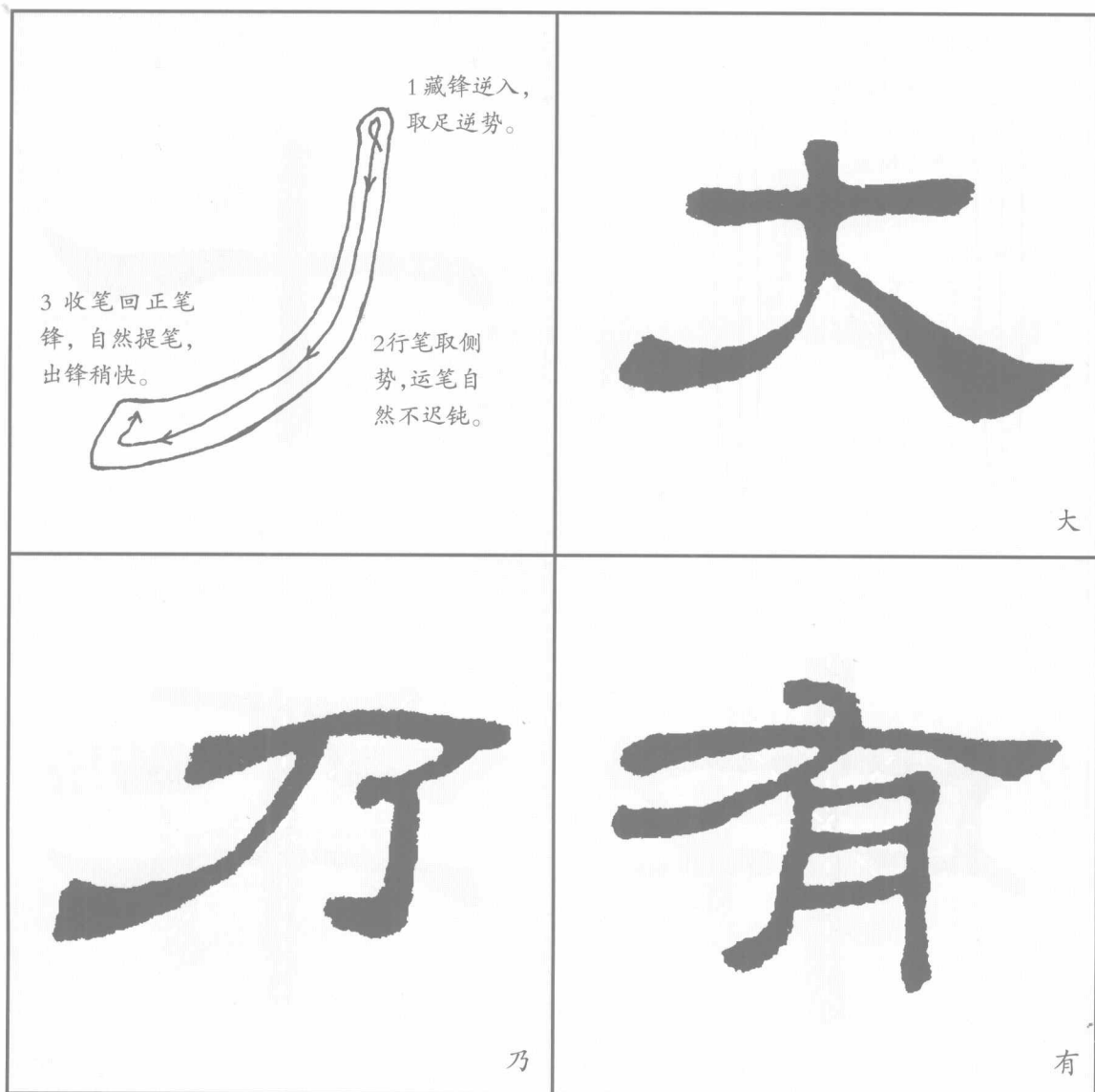


3. 行笔速度不匀，用笔拖拉，线条扁薄。



4. 收笔太尖细，如“鼠尾”。

4. 撇：隶书典型笔画之一，也是有书写难度的点画之一。出锋时笔毫不容易归中，造成偏锋或散锋，故如何取侧势、善于调锋是关键。



练习撇画时应避免以下病笔：



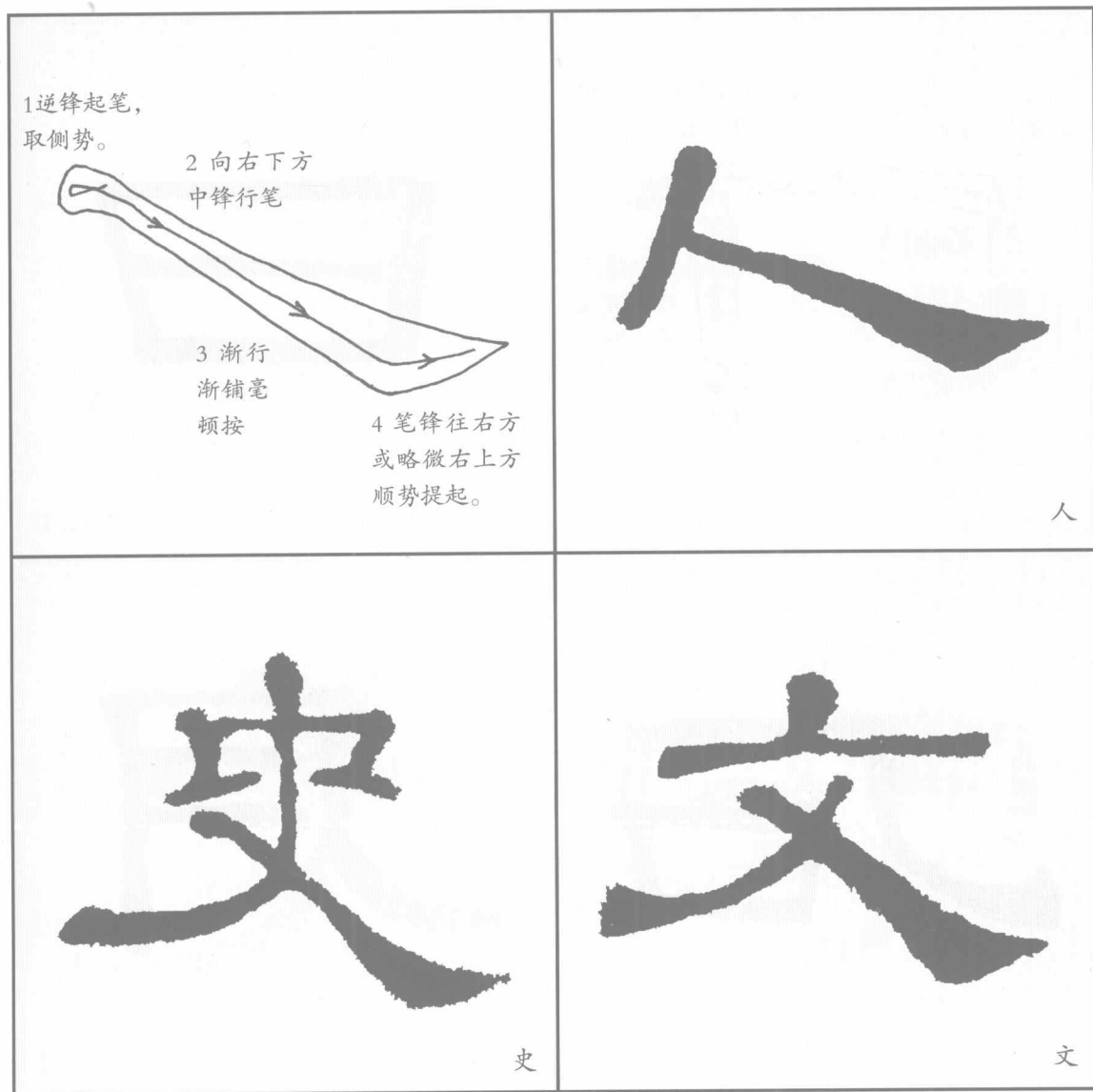
1. 起笔草率，中段细长无力，收笔太重浊。

2. 收笔太毛糙，好像运笔未完成，笔画不完整。

3. 取侧势不够，偏锋，线条单薄不厚。

4. 收笔处翘势过大，动作夸张似“鱼钩”，出锋需含蓄。

5. 捺：隶书典型笔画之一，在单字中常用作主笔。铺毫充分，捺脚厚重，形态类似波横收笔，写法基本相同，只是运笔方向不同。一字中一般不可出现两个波磔，是谓“雁不双飞”。



练习捺画时应避免以下病笔：



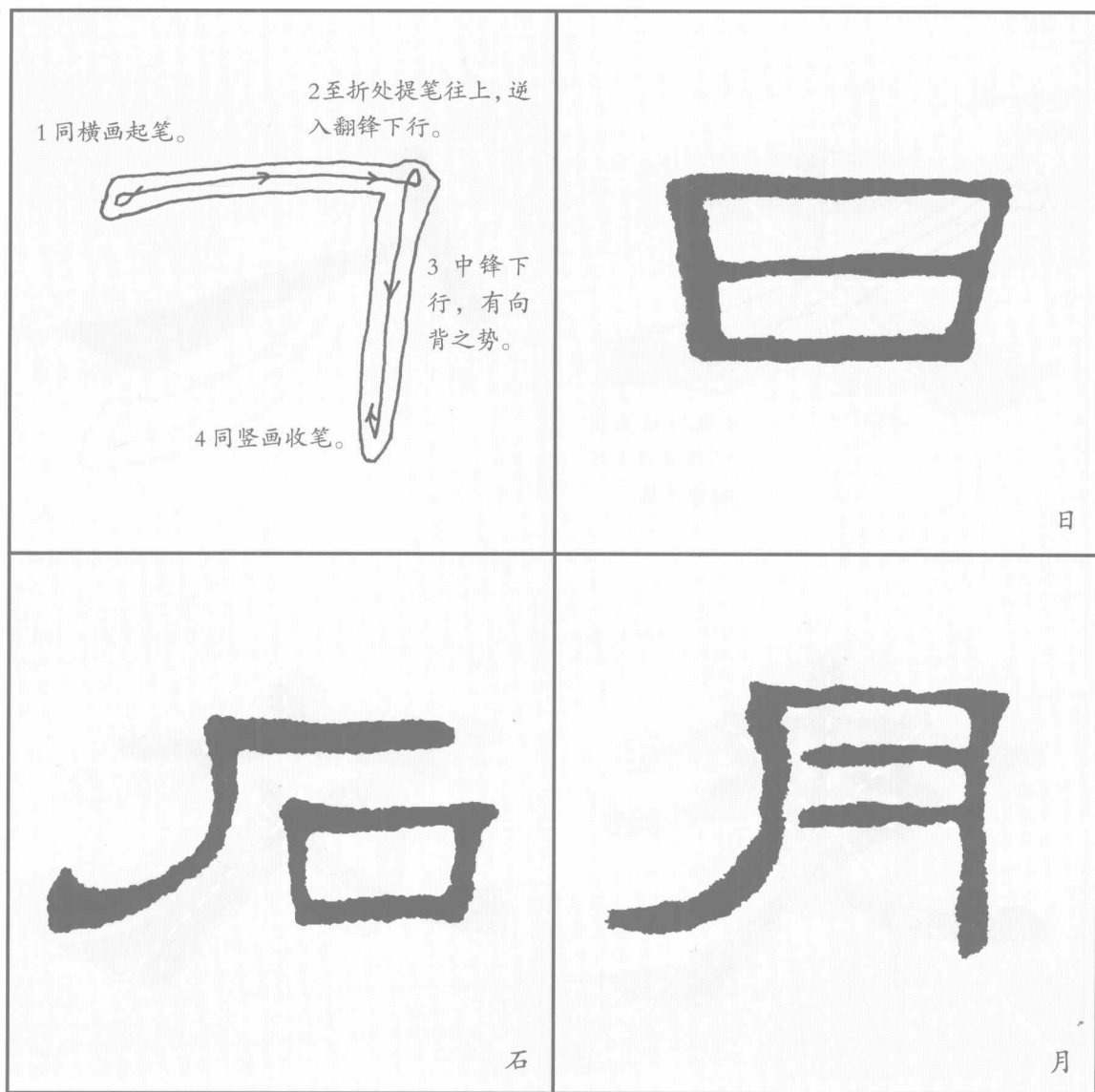
1. 楷法起笔，收笔迟钝，未出锋。

2. 行笔速度稍快，出锋时笔锋偏侧，笔画扁薄无力。

3. 铺毫停顿时间过长，出锋犹豫不决。

4. 行笔速度过慢，点画肿胀。

6. 折：以横折为例，乃横画与竖画的连贯书写。折笔处笔不离纸，提笔转锋，一气呵成，勿使臃肿。初学者容易以楷法书之，使折处出现明显的主角，当戒之。



练习折画时应避免以下病笔：



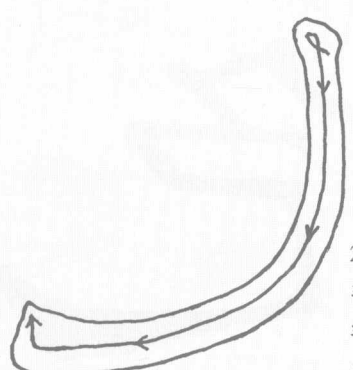
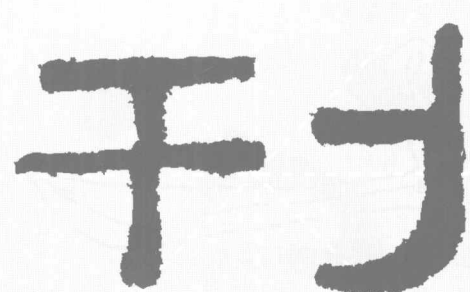
1. 折笔处笔锋未提起，竖画一偏到底，线条无力。

2. 折笔处一滑而过，造成圆肩，宜提笔调锋。

3. 转折处出现主角，呈楷书写法。

4. 折笔方向过于向左，有倾倒不稳之态。

7. 左弯钩: 隶书中没有真正意义上的钩, 多为类似钩的一些转弯形态。收笔处与撇画相似, 多回锋钩, 含蓄饱满, 亦有一些出锋钩, 飘扬洒脱。初学者容易犯顿笔太重、故意描涂之弊病, 当戒之。

1 逆锋起笔, 翻锋作竖画下行。  2 向左弯转, 行笔稍缓, 过渡自然无折角。 3 笔锋稍驻即提锋回收。	 刊
 子	 守

练习左弯钩时应避免以下病笔:



1. 上段行笔刚折不自然, 收笔虚飘不实。
2. 起笔呈钉头, 中段凹凸不平, 收笔太快, 散锋。
3. 收笔方向略朝下, 用笔板滞。
4. 转弯处停顿明显有折角, 收笔成肿胀之形。

8. 竖折钩：隶书典型笔画之一，乃竖折与波画的组合。由轻至重，提按分明，波磔取势飘逸但不失敦厚，书写时须一气呵成。与折法一样，转折处切忌动作太大造成过于突出。



练习竖折钩时应避免以下病笔：



1. 转角太突出，按笔过重，出锋前无铺毫。

2. 收笔板滞，形态臃肿无神采。

3. 竖画用笔太重，线条肿胀僵直，波磔出锋太上翘。

4. 用笔动作过于扭曲夸张，笔画油滑，缺乏骨力。

9 点：点的写法实为其他点画的短缩，如“平点”为横之短缩，“竖点”为竖之短缩，“撇点”为撇之短缩，但收笔处皆自然略尖收。点要写得饱满，在字中随势变化，起笔后紧接着收笔，整个过程虽短促，但姿态多端，沉着中带灵动。



练习点画时应避免以下病笔：



1. 起笔太尖，似楷书用笔。

2.-3. 收笔不实。

4. 行不周正。

5. 偏锋作竖点，收笔尖细。

6. 楷法作点。