

成功从一点一滴开始 书法从一笔一画开始 想写一手漂亮的字就从这里开始吧

书法文化阶梯

学生隶书字帖

从书 实践篇

刘宏敏 王党丽◎编

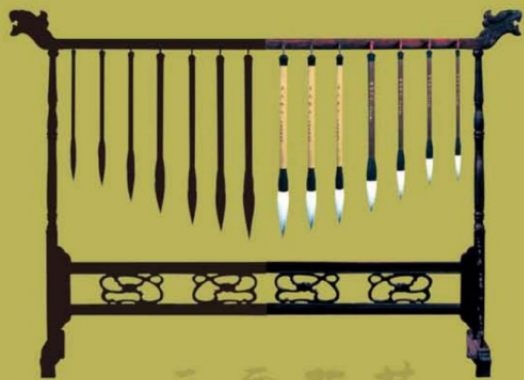
写字教育不仅可以启发和引导学生的思维，陶冶学生的情操，也是培养学生良好心理素质的重要手段，还是培养学生人生观、世界观以及个性发展的一种新的教育方式。

中小學生
写字教材

远方出版社

责任编辑：胡丽娟

封面设计：朱志辉



倘若我是一个中国人，那么我将
不是一个画家，而是一个书法家。我
要用我的书法来写我的画。

——毕加索

中小學生
寫字教材

ISBN 978-7-80595-870-5



9 787805 958705 >

總定價：556.00元(共26冊)

中小学生写字教材●实践篇

学生隶书字帖

刘宏敏 王党丽●编

新才老研 退居龍井不復
出入執往見之常出至風篁
嶺左右驚曰遠以復過虎
新才笑曰杜子美不云乎与
子成二老來往之風流因作
亭嶺上名之曰過溪亦曰二
老謹次

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生隶书字帖/刘宏敏,王党丽编.—2版.—呼和浩特:远方出版社,2006.9

(中小學生写字教材·实践篇)

ISBN 978-7-80595-870-5

I.学... II.①刘... ②王... III.隶书—法帖—中国
IV.J292.32

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第109775号

中小學生写字教材 实践篇·学生隶书字帖

编 者	刘宏敏 王党丽
责任编辑	胡丽娟
封面设计	朱志辉
版式设计	梅 莉
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路666号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
总 字 数	2600千
总 印 张	139
版 次	2008年3月第2版
印 次	2008年4月第2次印刷
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80595-870-5
总 定 价	556.00(共26册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

本套丛书自第一次正式出版以来,受到了广大师生的普遍欢迎。写一手好字是青少年成长过程中应该掌握的一种基本技能,本丛书针对书法教育重理论、实用性欠佳、不能承载书法艺术之重的市场空缺,急读者所急,应读者所需。同时,它对提升学生的书写能力,传承祖国优秀书法文化,培养高尚的审美情操起到了不可替代的作用。

应广大师生朋友的要求,紧跟教学的形势,使教与学起到举一反三的作用,我们对本套丛书进行了重新编辑,以便突出这套书的编写宗旨。我们将原来的一套36本精简为26本,删繁就简,提炼原书的精华,并把原书内容按认知层次归类为“入门篇”、“基础篇”、“提高篇”、“实践篇”、“欣赏篇”,功能明确,更具针对性,从而达到引领学生登堂入室的效果。

我们的宗旨,是通过修订给广大师生朋友们提供更好的

切实的帮助和指导。限于水平和时间,书中如有不足之处,希望广大师生在使用这套书的过程中,进一步提出宝贵意见,使这套书更臻完善。

编 者

前言

Preface

中国的书法艺术源远流长,在中国传统文化链上,它是璀璨夺目又至关重要的一环,也是世界文化宝库中最令人神往的瑰宝。19世纪末至20世纪初活跃于中国传教、办学、办报领域的美国人福开森,甚至认定中国一切的艺术乃是中国书法艺术的延长。毕加索也曾说过:“倘若我是一个中国人,那么我将不是一个画家,而是一个书法家。我要用我的书法来写我的画。”这位现代世界艺术大师对中国书法艺术的憧憬与向往是坦诚的。

书法能够使人们在审美的基础上了解中国文化的发展,进而了解东方人的精神境界和视觉审美的艺术趣味。书法像其他艺术门类一样,体现了艺术的共性。作为艺术的一般形式,像音乐一样,具有生动的节奏和韵律;像舞蹈一样,千姿百态、飞舞跳跃;像建筑一样,具有丰富的形体和造型;像绘画一样,追求气韵生动,形神合一……

随着社会的发展,文化与经济交流更加广泛,东西方交融加剧,我们需要接受的信息更多,当今这个急功近利的社会已难以给我们提供更多的时间和机会,能够像古人一样从事专门的书法研究与创作。这就要求我们转变观念,站在历史的高度,重新认识书法,重新认识笔墨,重新认识实用与审美,重新认识传统与现代,为书法艺术的发扬光大奠定基础。

书法文化教育作为我国教育的重要组成部分,是对祖国优秀文化的继承和发扬。写字不仅可以启发和引导学生的思维,陶冶学生的情操,也是培养学生良好心理素质的重要手段,还是培养学生人生观、世界观,以及个性发展的一个新的教育方式。

本套丛书分为入门篇、基础篇、提高篇、实践篇和欣赏篇,理论与实践相结合,分门别类,深入浅出地介绍了汉字的起源和各种字体的演变,教你如何正确书写各种字体,如何临帖等等,也对中国书法作了历史的时代概述,并对各时代历史的亮点给予了重点探索……读者通过鉴赏,既可对线条所构建的黑白雅韵留下美好而完整的印象,又可感受到名家名作一瞬间带给你的那种怦然心动。本套丛书将是广大学生的良师益友。生活在21世纪的人们,也不妨给书法艺术留点空间,让我们一起来破译它的神秘,解读它的魅力,继承和发扬它,以此提高我们的文化修养,开拓我们的审美境界。

编者



第一章 概 述 1

第一节 汉隶的演变 1

第二节 汉隶的临摹技法 3

第二章 隶书字帖 9

第一节 礼器碑 9

第二节 曹全碑 73

第三节 张迁碑 117


第四节 夏承碑 141

第一章 概述

第一节 汉隶的演变

隶书是由金文书法及民间自由书写演变而来。隶书可分“秦隶”与“汉隶”。“秦隶”结体浑圆，与篆文相近，多用方笔，又称之为“古隶”。“汉隶”世人又称为“八分”体，变圆曲为方直，结体宽扁，逆笔突进，波磔呈露，此种字体，因演变成于汉，故称为“汉隶”。

自秦朝至东汉初期，为“古隶”通用时期，传世碑刻文字，有秦权、秦量、汉代陶陵鼎盖铭、鲁灵光殿走刻、五凤二年刻、莱子侯刻、祀二公山碑、开通褒斜道刻等。1975年12月在湖北出土的《云梦睡虎地秦简》，震惊了全国考古学界和书法界。它的出土，使现代书法家们眼界大开，亦为书法



史研究提供了真正秦隶的资料。秦隶在结体上有自己特殊的时代特征,既有后世隶书的特征,又包含了篆书的特点。古人说:“篆之捷隶也。”说的就是这个道理。从“快”这一意义上说,秦简为毛笔墨书,只有毛笔的运用,篆书的快写,才真正把中国书法向隶书的方向推进。

汉代(公元前 206—公元 220 年)在历史上经历了西汉和东汉两个阶段,共 400 余年。这一时期是书法史上书法发展最重要的一个时期,它完成了字体间的逐渐转变:籀篆→隶分→草、楷、行书。汉字经过这一系列的发展变化,到汉末时,各种书体已基本齐备。汉代也是书法发展史上最关键的时期,它推动着汉字书法不断发展前进,并使书法由不断变革而逐渐趋于定型。

汉代是隶书使用最普遍的时期,康有为非常推崇汉隶,他在《广艺舟双楫》中写道:“书莫盛于汉,非独气体所高,亦其变制最多,皋牢百代。杜度作草,蔡邕作飞白,刘德升作行书,皆汉人也。晚季变真楷,后世莫能外。盖体制至汉,变已极矣。”汉隶在汉代时笔法已臻于纯熟,且书体风格多样,各种流派不断涌现。在现今遗存的一百多种汉碑,就表现出了琳琅满目,辉煌竞秀的风貌。在隶书成熟的同时,又出现了破体的隶变,这时草书、行书、楷书也开始慢慢萌芽。书法艺术的不断变化发展,为以后晋代流畅的行草及笔势

飞动的狂草开辟了道路。

后汉 200 多年间,是“八分”体的全盛时期,在此期间,所有碑碣,多采“八分”字体,数不胜数。传世的拓本约有 100 余种,东汉年间的碑碣。如《石门颂》《乙瑛》《礼器》《孔宙》《华山》《史晨》《西狭颂》《熹平石经》《韩仁》《尹宙》《曹全》《张迁》诸碑,这些碑的字体,有纵长茂密者、有宽平疏落者、有朴茂雄万者、有骏爽疏宕者、有高浑凝整者、有华艳秀丽者、有丰厚温润者,无不各极其态,琳琅满目,蔚为大观。但仅就“八分”规矩来说,应以《乙瑛》《史晨》《曹全》诸碑较为严谨,《西狭》《张迁》《石门颂》为隶中的篆、楷、行三体代表作。以上诸碑,皆为世人所爱临习。

第二节 汉隶的临摹技法

初学隶书,首先是选帖。即要在数量众多、风格各异的汉碑中先选择一种或几种字体来临摹。选帖的标准是,书法应规入矩,平正端严,存字较多,字口清晰,笔法完备的汉碑,如《史晨》《乙瑛》《礼器》《曹全》诸碑,当然选帖也应根据每个人的笔性和爱好来加以取舍。临摹的字



帖最好用初拓本，因为初拓本较好的保留了原碑书法的神韵。如果好拓本不易得到的话，也可用影印本。本书主要给出了《礼器》《曹全》《张迁碑》《夏承碑》四块汉代名碑的字帖，因其刻字较清晰，希望读者可以结合下面所讲的临摹知识对它们进行临习。加深自己对祖国留下的历史传统文化的认识。

临摹是学习书法最基本也是最初步的方法，是攀登顶峰的必由之路。“临”和“摹”，本来是两个意思：“临”是“对着写”，“摹”是“蒙着描”。这两种方法，对初学者都是行之有效的。

自古以来，几乎所有的书法家都经历了由“临摹—创作—再临摹—再创作”这样一个循环反复的过程。所以学习书法应该遵循“先临摹后创作，先继承后创新”的原则，这也是最起码的程序和方法。临摹侧重于技术的训练，掌握古人的书写技法；创作侧重于艺术的体悟，领略古人书作的艺术韵味。没有认真、扎实、刻苦的临摹，创作只是一句空话；同样，没有创作的追求，临摹也就失去了动力和意义，只有临摹和创作相结合，既注重技法练习，又注意艺术体悟，才能青出于蓝胜于蓝。

学习书法离不开碑帖，只有对古代名碑名帖心追手摹，才能掌握各种书体的基本技法（如用笔、结字、章法、韵味

等),也才能体会古人书法作品中的精妙所在。关于临摹,我们应该注意以下三个问题:

1. 临与摹的结合

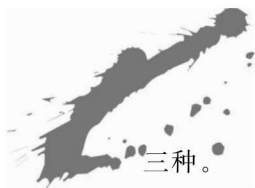
临摹是学习书法最基本的方法,不管是什么样的书法学者都要临摹。学隶书需要临摹,学篆、楷、行、草各体书仍需要临摹。书法家的一生都是在临摹中度过的,在临摹中学习,在临摹中思考,在临摹中创造。

摹帖,就是用薄纸蒙在字帖上面,然后笔随影走,按照显露出来的字迹写,又叫“仿影”或拓写。摹还有一种方法叫“描红”,即在印有双钩红线的字上去填写。

摹帖的方法:第一步先描红。即从一本帖中选出清楚、完整的字,用透明而不透墨的薄纸,如打印纸、有光纸、描图纸等蒙在帖上,依着字的轮廓,用极细的线条钩成空心字,这叫“双钩”。然后把钩好的字作为描红本,用红墨水填写,再用蓝墨水填写,最后用墨汁填写,这样写不但能加深记忆,而且可以节约纸张。

摹帖应注意笔随帖走,切勿失形,要看准笔画的来龙去脉,揣摩它的笔法和结构形态。摹帖要带有“写”意,将笔画一笔呵成,饱满而精到,切勿依葫芦画瓢地填描涂抹。

临帖,即在摹帖的基础上,对帖字的用笔、结字规律有了基本认识之后,对着帖写。临帖分为对临、格临和背临



对临——把字帖放在对面的帖架上照着写，这是最方便，最简单，也是最常用的临帖方法。

格临——即用透明纸打好格子(包括田字格、米字格、九宫格等)照式临写。主要用以掌握帖字的结构部位。

背临——即把帖收起，凭记忆默写帖中的字，不但求其形，更要求其神。背临之后可以集字为联或集字成篇，然后进入创作阶段。

摹帖笔随影走，古人怎样写，我们就怎样写，大小、长短、宽窄、粗细、方圆、斜正等都必须按帖字的要求去写，有一定的规范和约束。临帖加入了许多书者自己的个性特点，虽然易得古人的笔意，但易失古人的位置。姜夔《续书谱》云：“临帖易得古人笔意，而多失古人位置；摹帖易得古人位置，而多失古人笔意。”可见摹临结合，能互取其长，互补其短，促进学书进步。

练习时可以采用“摹—临—摹—临”的方法。或者采用“双钩”的方法来研习结构规律。摹临穿插，取长补短，效果极好。下笔要准，首先必须达到形似，而后达到神似，最后达到形神兼备。这就要求在临摹中要多看、多思、多琢磨后才下笔。临摹后要反复比较总结，在总结中吸收教训，在否定中提高水平，在教训中成熟。

2. 先入帖后出帖

入帖与出帖也是临摹的一个很关键的问题。因为如果不入帖,就写不进去,或写出来不像,于是无法与古人对话,也很难学到古人书法之妙处。但是如果不出帖,即进去又出不来,追求与古人一模一样,简直成了古人的书奴,毫无自己的个性,这样,最终不能形成自己的书风特点,进步亦不是很大。

关于入帖和出帖,清人姚孟起说过:“入帖时‘不可有我在,有我便俗’;出帖时‘不可无我在,无我便杂。’”“不可有我在”说的是要认真地临习古人碑帖,把握其中的精神面貌,要做到“一字一笔从古帖中来”,不入帖便无本;“不可无我”说的是要在临摹的时候要吸收碑帖的精髓,融会贯通,结合自己的艺术修养和境界,形成自己独特的艺术风格。

3. 读帖时要善悟

帖不仅要临,而更要会读,总的来说就是学书善悟,即从读帖中领悟。有些古人优秀的法帖,不一定要去临,只要认真品尝,反复体味,悟出其中所包含的丰富思想及韵味,以后则会自然而然地把其融入自己的书法创作之中。

阅读碑帖,并不一定要大声读出碑帖的内容。所谓读帖,在书法学上指的是书法家在临摹碑帖之前,或在工作间隙时,翻阅碑帖和泛览墨迹,也就是仔细分析、研究、琢磨碑帖中每一个字的笔法、结构和整幅作品的章法、气势及韵味,边看边记,



时常会情不自禁地用手指画起来，心追手摹，激动不已。

古人读帖非常认真。曹操不但是有名的政治家、军事家，而且是有名的诗人及书法家，陕西汉中博物馆就有传为他书写的“滚雪”隶书碑刻。相传他喜欢梁鹄的书法，便把梁鹄的字挂在帐中，一有空就读，连行军打仗也不放弃读帖。相传三国魏时的大书法家钟繇“坐则画地，卧则画被”，学书非常刻苦，特别注意阅读和默写名帖。唐代书法家欧阳询一次在行路中，发现晋代书法家索靖写的碑，辗转赏读，站得两腿发酸，干脆坐下来读。这样连续了三天才依依不舍地离开。

读帖犹同古人对话、交朋友，达到思想和情感上的共鸣。读帖从一点一滴入手，仔细研究和琢磨古人用笔、结字、章法及气势、韵味之妙处。通过阅读，眼观神会，潜移默化，以加深理解，锻炼视觉记忆，提高艺术鉴赏能力。帖临一本，书观百家。读帖不仅限于一两本，古今许多书法家的实践经验证明，读帖胜于临帖。有些碑帖，我们不一定临，但可以阅读，深刻领会古人书法作品中的三味，积少成多，逐渐地吸收消化，才能奔汇腕底，充实于纸面，自然会手随眼高，眼使手灵。入于眼，融于心，出于手，心手相应，收到事半功倍之效。