



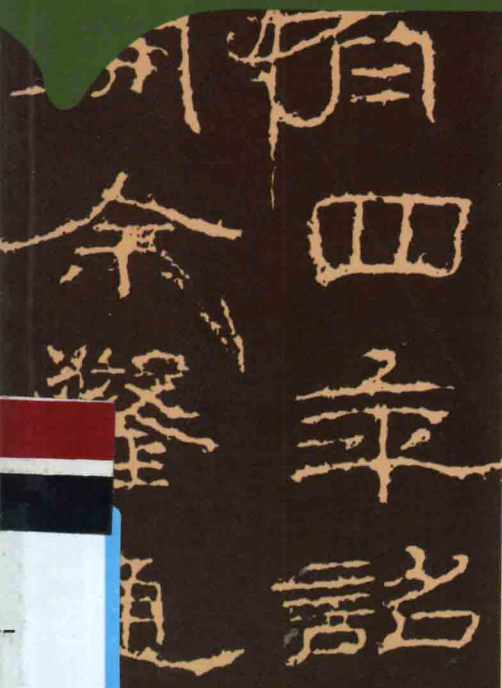
石门颂

隶书速成

九十九天



浙江古籍出版社



石 门 颂

隶书速成九十九天

图书在版编目(CIP)数据

《石门颂》隶书速成九十九天 / 沈乐平编著. —杭州:
浙江古籍出版社, 2004.1

ISBN 7-80518-939-0

I. 石… II. 沈… III. 隶书—法帖—中国—汉代
IV. J292.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 125972 号

《石门颂》隶书速成九十九天

出版发行 浙江古籍出版社

(杭州体育场路 347 号)

责任编辑 朱艳萍

特约编辑 叶蓉蓉

编 写 王义骅 沈乐平 叶定莲 季琳

经 销 浙江省新华书店

印 刷 杭州大众美术印刷厂

版 次 2004 年 1 月第 1 版

印 次 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 张 6.75

开 本 787 × 1092 1/16

印 数 0001 - 6100

书 号 ISBN 7 - 80518 - 939 - 0/J · 110

定 价 10.50 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换

目 录

- 第一天：文房四宝的选择和使用
- 第二天：执笔方法与书写姿势
- 第三天：《石门颂》介绍
- 第四天：《石门颂》的隶书艺术
- 第五天：藏锋、露锋
- 第六天：侧锋、中锋
- 第七天：顺锋、逆锋
- 第八天：回锋、出锋
- 第九天：长横、直横、短横
- 第十天：长竖、头尖竖、短竖
- 第十一天：弧撇、斜撇、短撇
- 第十二天：斜捺、平捺、反捺
- 第十三天：斜点、竖点、平点
- 第十四天：横钩、斜钩、卧钩
- 第十五天：竖钩、弯钩、竖折
- 第十六天：竖弯钩、横折、横折斜钩

第十七天：撇折、横折弯钩、提

第十八天：左右结构

第十九天：上下结构

第二十天：左中右、上中下、全包围结构

第二十天：半包围结构

第二十二天：半包围、独体结构

第二十三天：“力”旁、“人”头

第二十四天：“八”部、“匚”框

第二十五天：“女”部、“一”头

第二十六天：右“阝”旁、“刂”旁

第二十七天：“亻”旁、“口”旁

第二十八天：“宀”头、“彡”旁

第二十九天：“亻”旁、“土”旁

第三十天：“斤”旁、“彳”旁

第三十一天：“扌”旁、左“阝”旁

第三十二天：“尸”头、“寸”旁

第三十三天：“弓”旁、“戈”旁

第三十四天：“辶”底、“广”头

第三十五天：“艹”头、“灬”底

- 第三十六天：“火”旁、“月”旁
- 第三十七天：“父”旁、“木”旁
- 第三十八天：“心”底、“王”部
- 第三十九天：“皿”底、“木”底
- 第四十天：“禾”旁、“衤”旁
- 第四十一天：“石”旁、“虫”旁
- 第四十二天：“耂”部、“贝”部
- 第四十三天：“雨”头、“彳”旁
- 第四十四天：“爽”部、“门”框
- 第四十五天：“页”旁、“讠”旁
- 第四十六天：“佳”部、“羊”头
- 第四十七天：“纟”旁、“车”旁
- 第四十八天：“广”旁、“方”旁、“欠”旁、“口”框
- 第四十九天：“角”旁、“卩”旁、“十”底、“𠂔”头
- 第五十天：“虍”头、“牝”旁、“歹”旁、“立”旁
- 第五十一天：“子”旁、“𠂔”头、“足”旁、“身”旁
- 第五十二天：“马”旁、“予”旁、“聿”旁、“冫”头
- 第五十三天：“光明正大”要点、作品
- 第五十四天：“文、章、天、北、斗、丞、相、南”要点

第五十五天：“阳”要点、作品

第五十六天：“地、敞、心、弥、静、山、深、秋、更”要点

第五十七天：“凉”要点、作品

第五十八天：“咸、秦、造、作、中、散、楚”要点

第五十九天：作品

第六十天：“其、贞、雅、以、丽、斯、人、仁”要点

第六十一天：“知、而、贤”要点、作品

第六十二天：“君、子、履、躬、礼、者、临”要点

第六十三天：“义、必、为”要点、作品

第六十四天：“永、和、春、日、序、渊”要点

第六十五天：“稼、有、辞”要点、作品

第六十六天：“成、安、平、域、书”要点

第六十七天：“年”要点、作品

第六十八天：“行、忠、庶、士、道”要点

第六十九天：“本、纲、常”要点、作品

第七十天：“惟、圣、无、过、若、震”要点

第七十一天：“之”要点、作品

第七十二天：“谷、章、自、艰、涩”要点

第七十三天：“极、清”要点、作品

- 第七十四天：“龙、门、开、凿、曲、通、海、石、梁、县”要点
- 第七十五天：“峻”要点、作品
- 第七十六天：“原、余、下、寒、垂”要点
- 第七十七天：“杨、勒、归、骑”要点、作品
- 第七十八天：“曹、建、经”要点
- 第七十九天：“郑、司、农”要点、作品
- 第八十天：“卓、名、争、巍、然、节”要点
- 第八十一天：“灵”要点、作品
- 第八十二天：“西、上、校、汉、隶”要点
- 第八十三天：“尊、前、诵”要点、作品
- 第八十四天：“堂”要点
- 第八十五天：“空、历、霜”要点、作品
- 第八十六天：“泽、百、世、至、所、乐”要点
- 第八十七天：“五、常”要点、作品
- 第八十八天：“荣、万、方、木”要点
- 第八十九天：“截、四、围”要点、作品
- 第九十天：“隆、出、达”要点
- 第九十一天：“受、基”要点、作品
- 第九十二天：“疆”要点

第九十三天：作品

第九十四天：“晓”要点

第九十五天：作品

第九十六天：“川、合、字、地”要点

第九十七天：“六、官”要点、作品

第九十八天：“德、流、亿、武、功、厉、荒”要点

第九十九天：作品

第一天

课程内容：文房四宝的选择和使用。

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚，是中国传统的四样重要的写字工具。下面我们来介绍笔、墨、纸、砚的选择和使用方法。

1. 笔

毛笔用动物毛做成笔头，柔软而富有弹性，主要分为狼毫笔与羊毫笔两大类。选择毛笔时应注意“尖、圆、齐、健”四点：“尖”指笔锋尖锐；“圆”指笔头形状圆润、饱满；“健”指毛笔弹性好；“齐”指笔毫用水化开后，笔锋顶端的毛排列整齐。在使用毛笔时要注意保护它，新笔须用冷水或温水泡开，使用后必须清洗，然后平放在桌上或笔尖朝下悬挂起来。

2. 墨

古人用墨锭研墨写字，而我们一般都用墨汁写字。墨锭主要分为油烟墨、松烟墨、漆烟墨三种；墨汁则有“一得阁”、“中华”、“曹素功”等品牌。用墨汁时必须注意每天使用新倒的，以免墨汁沉淀并发出臭味。

3. 纸

我们一般练习使用的纸是颜色发黄的元书纸，而在书写一些作品时则会用比较高档的宣纸。宣纸则根据渗墨与不渗墨分为“生宣”与“熟宣”两种。

4. 砚

古时候砚台用来磨墨，现在砚台用来贮存墨汁。中国四种最名贵的砚台分别是指广东的“端砚”、安徽的“歙砚”、甘肃的“洮砚”以及山东的“鲁砚”。平常使用砚台最好每天清洗，以延长砚台的使用寿命。

作业要求：根据本课所讲的“文房四宝”的选择方法，去书画商店购买笔、墨、纸、砚，化开毛笔，做好学习书法的准备。

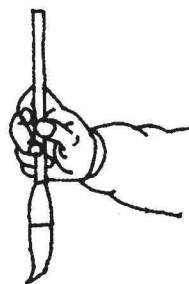
第二天

课程内容：执笔方法与书写姿势。

一、五指执笔法

古代的执笔方法有很多种，在这里我们介绍一种最常用、最科学的“五指执笔法”。“五指执笔法”是动用一只手的五个手指，一齐用力，使笔管前后左右四面受力均匀，写出端正漂亮的字。

1. 擗，用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆，用力的方向是从内向外。
2. 押，用食指的第一指节钩住笔杆，用力方向是从外向内。
3. 钩，中指紧靠在食指下面，用第一指节钩住笔杆，用力方向是从外向内。
4. 格，无名指的指甲部位斜着向上，挡住笔杆，用力方向是从内向外。
5. 抵，让小指自然地跟在无名指的后面，帮助无名指用力向外顶，使笔杆保持垂直。



五指执笔法

二、坐姿

1. 手腕要悬空，最好肘关节也离开桌面。
2. 头部稍低，肩平，胸离开桌子，双脚平放。
3. 左手的肘和手掌平放在桌上，要撑开，并与右手保持基本对称。

三、站姿

1. 肩和臂的移动要协调配合，不能僵硬。
2. 双脚微微分开，可以平行或一前一后，但腿不要随便摆动。
3. 腰是轴心，腰以上部位可以转动，字越大上身转动幅度就越大。
4. 左手支撑在桌面上。

作业要求：按照课程内容中所讲的原则，进行五指执笔法、坐姿、站姿的训练，对照镜子或让别人观看，检查姿势正确与否。

第三天

课程内容：《石门颂》介绍。

《石门颂》
全称《故司隶校尉
犍为杨君颂》，亦
称《杨孟文颂》。东
汉桓帝建和二年
(148)十一月，汉
中太守王升为嘉
奖司隶校尉杨孟
文开凿石门通道
之功，刻于陕西褒
城县东北褒斜谷
石门高达一丈的
崖壁上，石刻高约
二百六十一厘米，
宽二百零五厘米。
颂文二十二行，每
行三十或三十一
字不等。额书“司
隶校尉犍为杨君
颂”九字。



汉 《石门颂》局部

作业要求：到书店中找到本课内容中所介绍的《石门颂》，观察这种隶书的风格特点，为学习《石门颂》隶书做好准备工作。

第四天

课程内容：《石门颂》的隶书艺术。

《石门颂》的线条遒劲浑厚，它以其纵横恣肆为我们一展西北高坡的风采。与那些庙堂大碑相比，它显然是以其充分的线条风格与结构风格，成为汉隶的另类典范。其结字洒脱自然，纵横劲拔，有隶中“草书”之称，其中“命”、“升”两字垂笔长过一二字，如长枪大戟，纵横飞动，豪迈奔放，在汉隶刻石中极其罕见。《石门颂》的字大小不一，意态恣肆，笔势瘦挺，纵横自然，以疏为密，熔篆、隶、行书于一炉，怪而不俗，雅而不娇，诚属汉隶中纵肆奔放者。

此刻石笔画多为逆势起笔，顿挫行笔，回锋提笔，力贯始终，点画在放纵舒展中形成多姿的态势，表现出古朴、恣肆、矫健、雄逸、意趣横生的艺术效果。与此同时，它也为我们显现出那一幕鲜活的社会生活场景：在巍峨苍茫的陕西褒城斜道，一座座高耸入云的山峰矗立两旁，司隶校尉杨孟文在一群感激涕零的随从令史的簇拥下，走过刚刚开凿的褒斜道，在道口迎接跪地焚香、祷祝上苍的百姓们欢呼声此起彼伏，在摩崖上空回荡着……

作业要求：按照本课程所讲的《石门颂》隶书特色，对照字帖仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第五天

课程内容：学习掌握藏锋与露锋的书写要领，书写范字。

藏锋

藏锋的写法是让笔锋从笔画内部起笔，把笔锋藏起来。如果写横，先往左写；如果写竖，先往上写。用藏锋写出来的笔画显得浑厚。

商

而

商

而

露锋

露锋指的是笔锋外露的用笔，一般用于笔画的起笔处。用露锋写出来的笔画常是尖笔或方笔，显得锋芒毕露，神采飞扬。隶书经常用在竖和撇中。

位

秦

位

秦

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

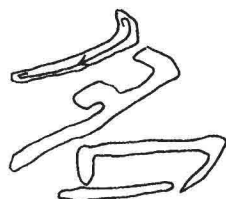
2、在《石门颂》中找出其他用藏锋与露锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第六天

课程内容：学习掌握侧锋与中锋的书写要领，书写范字。

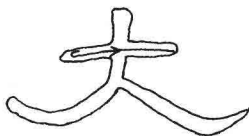
侧锋

侧锋的写法是把笔锋偏向一边书写。写横画时直落笔，写竖画时横落笔，写钩时有一种刮擦感。写出来的笔画显得刚劲、果断。



中锋

中锋指笔杆垂直、使笔锋在笔画的中心线行走的方法。用中锋写出来的笔画，两边比较光洁，线条显得圆浑、饱满、有力。



作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在《石门颂》的字帖中找出其他用侧锋与中锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第七天

课程内容：学习掌握顺锋与逆锋的书写要领，书写范字。

顺锋 ▲

顺锋是指书写时借用笔锋的弹性顺着写过去。用顺锋写的笔画会显得流畅通顺。要注意必须在书写时借助笔锋自然的弹性，千万不可平拖，否则会显得单薄无力。

下

中

下

中

逆锋

逆锋是指行笔过程中让笔锋有反方向的弹性。正确书写时会感到纸面有一股不让笔锋顺写过去的阻力，有时还可以听到笔锋与纸面的摩擦声。

危

之

危

之

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在《石门颂》的字帖中找出其他用顺锋与逆锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第八天

课程内容：学习掌握回锋与出锋的书写要领，书写范字。

回锋

回锋指的是当一个笔画即将写完时，把笔锋往反方向回过去，使笔锋包含在笔画内部。这样写出来的笔画，末尾收笔的地方显得含蓄有力。

子

易

子

易

出锋

出锋的笔法常用在撇、捺和悬针竖上。它的写法比较简单，只要在收笔时把笔锋自然提起来就可以了。注意收笔部分必须饱满有力。

天

上

天

上

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在《石门颂》的字帖中找出其他用回锋与出锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。