

名家名帖

临习名家名帖

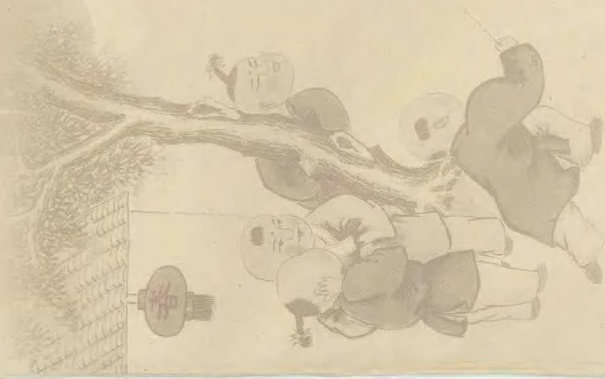
强化笔画训练

详解结体规律

聚光 曲涛 向志宣 编

隶书描红本

上 礼器碑 笔画训练



江西美术出版社

《名家名帖》插图丛书

主 编：曲 涛
编 委：郗建强 黄 浩 胡慧珍 李 辉
喻剑庚 刘忠祁 郎 昱

责任编辑：徐 玫 李 佳 王洪波

封面设计：李 佳
电脑制作：周志宏

图书在版编目 (CIP) 数据

隶书描红本. 上 / 梁光, 向志宣, 曲涛编. 南昌:
江西美术出版社, 2003.10
(名家名帖)

ISBN 7-80690-215-5

I. 隶... II. ①梁...②向...③曲... III. 隶
书—书法 IV. J292.113.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第060725号

隶书描红本——上册

梁光 曲涛 向志宣 编

江西美术出版社出版发行 (南昌市子安路66号江美大厦)

邮编: 330025 电话: 0791-6565832

全国新华书店经销

制版: 江美数码科技有限公司

印刷: 南昌市印刷一厂

2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

开本: 787毫米×1092毫米 1/8 印张: 7 印数: 1-8000

ISBN 7-80690-215-5/1·1093

定价: 3.00元

ISBN 7-80690-215-5



9 787806 902158 >

《礼器碑》简介

《礼器碑》全称《汉鲁相韩勣造孔庙礼器碑》，亦称《韩勣碑》，东汉桓帝永寿二年（156年）树立在山东曲阜孔庙。此碑四面刻有文字，碑阳16行，每行36字；碑阴3列，各17行；碑左侧3列，各4行，右侧4列，各4行。

《礼器碑》是东汉隶书成熟时期的优秀作品，被誉为“汉隶第一”。此书结构宽博凝练，古质典雅；笔画刚瘦劲健，圆转处通劲，方折处肃括，方折处肃括，笔划中多细笔，但不伤于脆弱，而颇具凝重外拓的意趣。要而论之，寓奇险于平正，寓疏秀于严密。清方朔《礼经堂金石书画题跋》云：“盖此碑之妙不在整齐而在变化，不在气骨充足而在笔力健举。汉碑佳者虽多，由此入手，流丽者可摹，高古可摹，纵横跌宕者亦无不可摹也。”

摹写要领

根据笔者多年的教学经验，本帖在编排上具有以下几个特色：

一、本帖未套用习字格。

一般的描红字帖，回宫格等格线，均使用米字格，回宫格等格线，以达到迅速掌握汉字结构的目的，殊不知这样做也有其弊端，套用习字格线来临帖，容易将书写者的注意力引向字的笔顺与落线的关系，而忽视字的笔画与笔画之间笔势的呼应关系。一旦抽去格线，反而很难较快地把写好字的结构。因此，本帖未套用习字格，就是要使初学者从一开始练习时，就能把注意力集中在字体笔画与笔画之间的呼应关系上。

写好汉字结构主要注意以下五个环节。

- (1) 注意字形的外轮廓（如方形、梯形、菱形、三角形等等）。
- (2) 注意字的笔画与笔画之间的长短、疏密以及字形大小的变化关系。
- (3) 注意字的笔画斜正（如横、竖、撇、捺）的变化关系。
- (4) 横向结构应注意部首的高低、宽窄以及笔画的穿插、避让的变化关系；纵向结构应注意重心平稳以及笔画的收放、穿插的变化关系。
- (5) 注意写好主要笔画（如波横、长竖、弧撇、竖钩、斜捺等）。

在临帖一开始就让书写者注意以上五点，可取得事半功倍的效果。

二、本帖列举多种笔画状态的写法示意图。

一般的隶书教学字帖，在介绍基本笔画的写法时，往往忽视了其中圆转的笔画，此帖保留了许多篆书的笔法，如“女”、“彡”等字及部首，新增了圆转的笔画练习，使书写者尽量多地了解和练习不同的用笔方法。

三、注重部首的练习及它们的变化特点。

初学者在基本掌握了笔画写法之后，即转入学习字体结构，这时的学习，则需循序渐进。部首是中国汉字的基本组成部分。因此，先将部首集中练习，细心领会它们因所处不同位置而形成的不同写法，是十分重要的。本帖将部首分为两大类，一类是木、口、日等等，这类部首本身就是一个独体字，在其自身的结构状态，它们与其他结构单位组成不同的字，成为该字的部首。当它们所处的位置不同时，如字旁（左旁、右旁）、字头、字底、字头、字底、字旁、字头、字底，均可做左旁、右旁、字头、字底，均有不同写法。

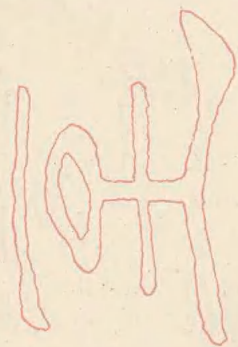
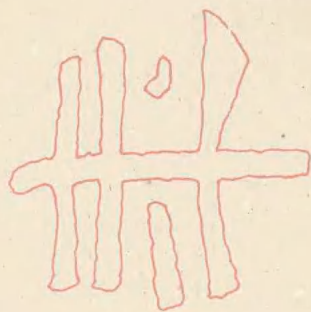
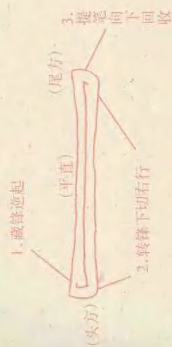
四、练习这套描红字帖的方法。

本帖（上册、下册）建议用6个月的时间来完成，具体方法是：

- (1) 上册，每周1—2本，每月4—8本，三个月写完12—24本。
- (2) 下册，每周1—1.5本，每月4—6本，三个月写完12—18本。
- (3) 每日练习的数量不必强求平均，可多写，也可少写，但必须天天要坚持写。
- (4) 下册中的集词可做大练习。
- (5) 本帖也可作临习范本。
- (6) 将练习完的描红字帖给予保留，6个月后再拿出来自检，可发现自己的进步和问题，以便下一步的练习。

以上练习方法仅供参考。

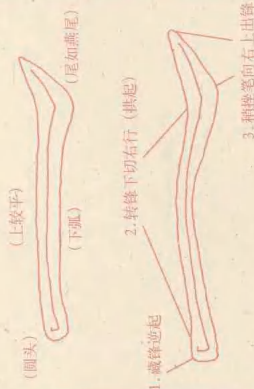
长横



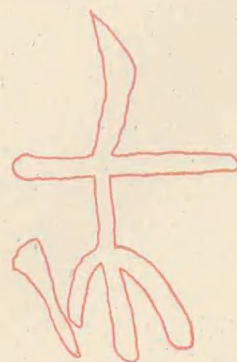
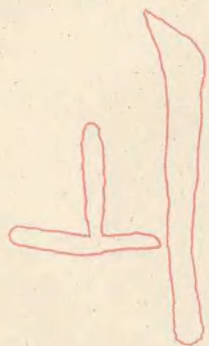
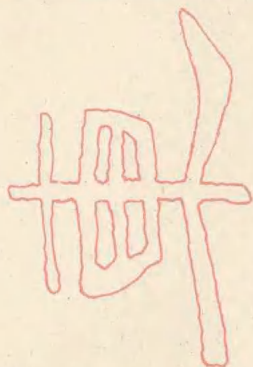
年

五

波 横



车



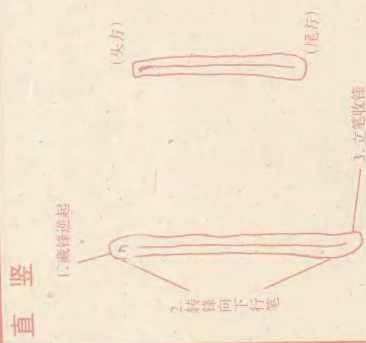
笔画训练

巾

目

来

来



川

弧 竖

1. 藏锋逆起

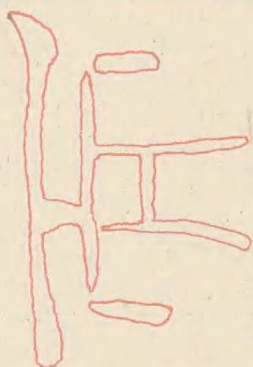
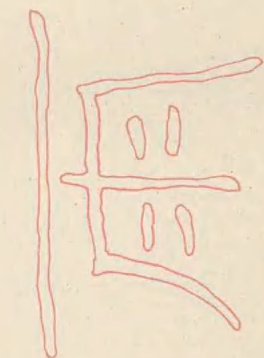
2. 转锋向下行笔

3. 立笔收锋

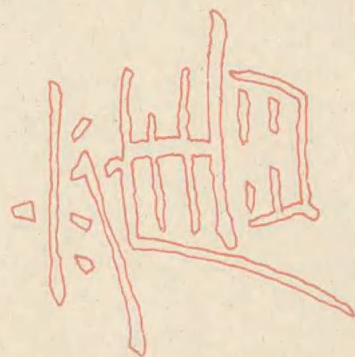
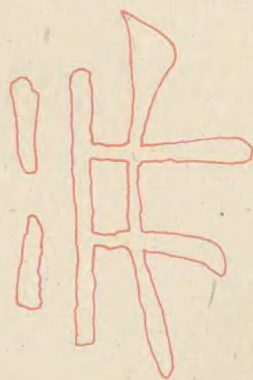
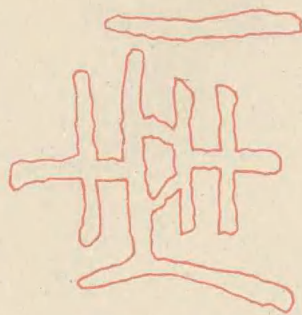
(头圆)

(身弧)

(尾圆)



而



雨

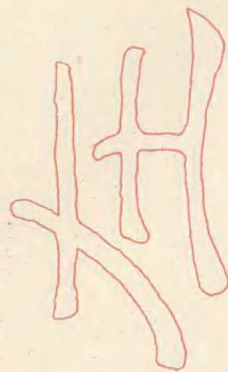
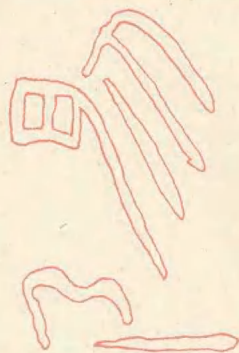
1. 藏锋逆起

2. 转锋向左下行笔

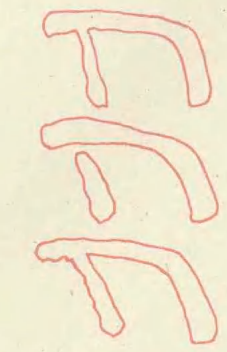
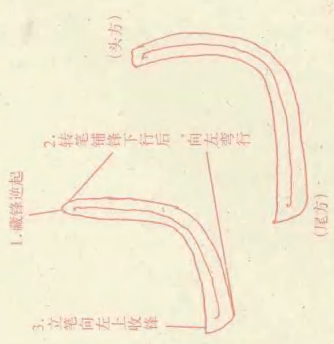
(头轻)

3. 立笔向上收锋

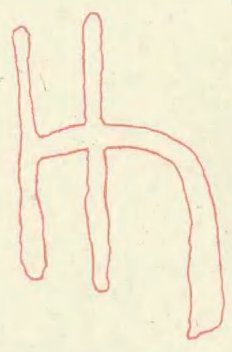
(尾重)



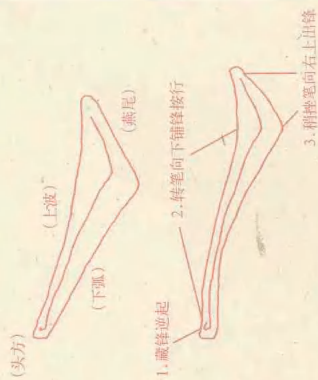
弧 撇



石



平捺



斜 捺



以

以

以

以

以

以

挑

1. 顺势起笔



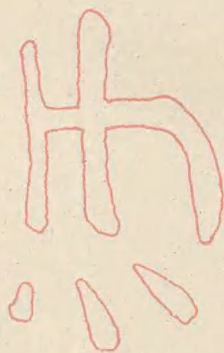
2. 转锋下切右行

捺

1. 笔尖落纸后向右下按行

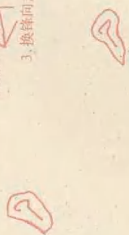


2. 顺势向右出锋



撇
点

2. 提笔向右下斜切
1. 藏锋逆起
3. 换锋向左送出
- (尾尖)



真

真

創

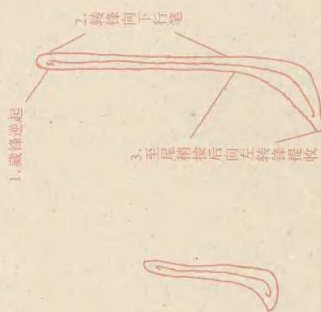
創

會

初

初

竖钩



唐

蔡

封

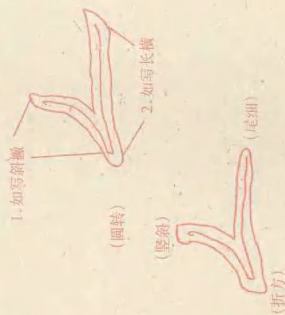
奇王

傳

傳

奇

竖提



竖折钩



表

紀

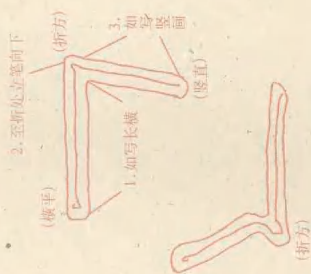
表

水

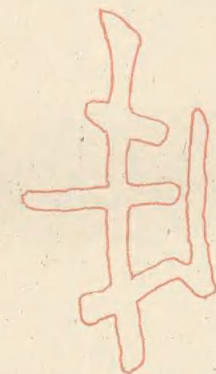
紀

紀

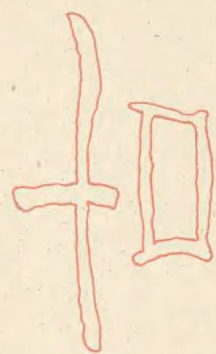
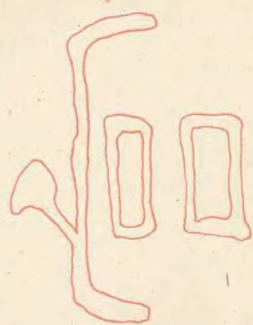
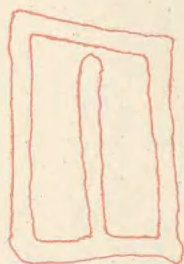
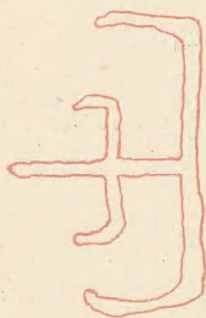
横折



竖折



世

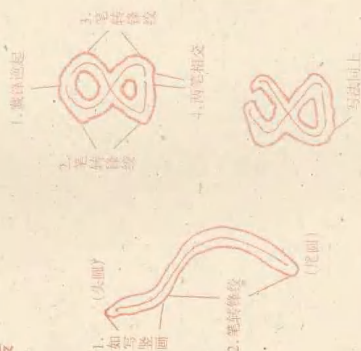


笔画训练

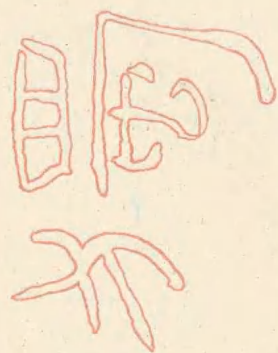
折



转



独



东

