

学习名家法贴技法丛书

编著 陈利华

禮樂書畫

學習禮樂碑技法

学习名家法帖技法丛书

# 学习礼器碑技法

学习欧阳询九成宫技法

学习颜真卿多宝塔技法

学习柳公权玄秘塔技法

学习赵孟頫寿春堂记技法

学习魏刀遵墓志技法

学习王羲之兰亭序技法

学习孙过庭书谱技法

人民中国出版社

封面设计：刘咏阁  
责任编辑：陈利华  
顾问：启功  
王遐举  
李铎

学习礼器碑技法  
陈利华 编  
人民中国出版社出版  
新华书店总店北京发行所发行  
全国新华书店经销  
石家庄市人民印刷厂东方分厂印刷  
开本787×1092毫米 1/16 印张8  
1993年第一版1993年1月第一次印刷  
印数00001—97700定价6.80  
ISBN 7-80065-116-9/J.017

## 《学习名家法帖技法》丛书出版说明

学习书法，首先应从临习名家法帖入手，这样，可以收到事半功倍的效果。不过，先学习哪一家和哪一种法帖，用什么方法进行学习，对初学书法者来说，是需要急待解决的问题。

这套《学习名家法帖技法》丛书，正是向初学者深入浅出地介绍学习名家法帖的途径。该书不仅对各种书体、作者和作品作了比较详细的介绍，而且对作品的艺术特点以图文并茂的方式从笔法、结构、章法等方面作了具体的分析。为了使初学者更好地领会和掌握作品章法和神韵，将法帖最佳版本的影印本全部附印于书后。是初学书法者的良友。

## 前言

中国书法艺术历史悠久，源远流长，在几千年漫长的岁月里，众多有才华的书法艺术家，为我们留下了许多珍贵的艺术珍品。

隶书，在书法史上，是一种承前启后的书体。汉字从篆书改革为隶书，方块字就基本定型。现在虽然通行简化楷书和行书，但隶书以其独有的风韵和字形结构，依然受到人们的赏识，具有较强的艺术感染力。

笔者对书法艺术十分喜爱，但不甚喜欢隶书，但在一个偶然的时机，翻阅了著名书法家赵普先生的《隶书学习与欣赏》，被他那苍劲有力，别具风格的隶书佳作所吸引。尤其是翻阅了该书中赞誉汉隶第一碑——《礼器碑》的一段文字，随后立即找到了一本《礼器碑》法帖。每读一次帖，都感到是一次极好的艺术享受，被那种精妙绝伦的书法艺术所感染。

笔者有幸通过本书向书法爱好者，介绍中华民族书法艺术宝库中的这颗灿烂明珠，感到莫大的欣慰。由于笔者水平有限，不妥之处，请诸君指教。

本书承蒙著名书法家启功、王遐举、李铎先生的指导，并担任顾问，在此一并致谢！

编著者

一九九二年十月于北京

# 目 录

出版说明

前 言

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一、汉隶第一碑——《礼器碑》····· | 1  |
| 二、关于隶书·····         | 3  |
| (一)隶书的历史渊源及其地位····· | 4  |
| (二)隶书的基本特征·····     | 5  |
| 三、怎样学习《礼器碑》·····    | 6  |
| 四、《礼器碑》的艺术特色·····   | 11 |
| (一)《礼器碑》的基本笔法·····  | 11 |
| (二)《礼器碑》基本笔法图释····· | 14 |
| (三)《礼器碑》的基本结构·····  | 24 |
| (四)《礼器碑》基本结构图释····· | 25 |
| (五)《礼器碑》基本章法·····   | 41 |
| 五、《礼器碑》法帖·····      | 42 |

## 一、关于汉隶第一碑——《礼器碑》

《礼器碑》全名为《鲁相韩敕造孔庙礼器碑》，又名《韩明府修孔庙碑》，《礼器碑》或《韩敕碑》为简称。此碑立于东汉桓帝永寿二年（公元一五六年），碑文的内容为赞扬韩敕修饰孔庙和制作礼器之事。现在山东曲阜孔庙内。

《礼器碑》四面皆刻，其中碑阳十六行，行三十六字。碑阴三列，各十七字。左侧三列，各四行。右侧四列，各四行。全部碑刻，保存完好。

《礼器碑》为汉隶鼎盛时期的代表性作品之一。郭宗昌在《金石史》中云：「其字画好，非笔非手。古雅无前，若得神助，弗由人造，所谓『星流电转，纤逾植发』尚未足形容也。汉诸碑结体命意皆可仿佛，独此碑如河汉，可望不可接也。清王澐《虚舟题跋》云：「隶法以汉为极，每碑备出一奇，莫有同者，而此碑最为奇绝。瘦劲如铁，变化若龙，一字一奇，不可端倪」。王澐又说：「此碑书有九节，体凡八变，碑文矜练以全力赴之，故力出字外，无美不备，铭文则矜意稍解，清超绝尘，几欲笔不着纸；文后九人韩敕大书姓字，文如蓂叶，独为矜重；后八人比于铭文，无复矜意，而清圆超妙，动乎自然，碑阴与文后八人，风韵略似，而天机浮动，一正一偏，往往于无意之中，触处生妙；至两侧而笔益纵绝矣，左侧逾时复作，别开一

境，笔虽极纵而清圆超妙，复纵不逾矩；右侧则与己重竭，但存一段清气于空明有无之间，虽不作意，而功益奇」。方朔《枕经堂金石书画题跋》云：「盖此碑之妙不在整齐而在变化，不在气势充足而在笔力健举。汉碑佳者虽多，由此入手，流丽者可摹，方正者亦可摹，高古者可摹，纵横跌宕者亦无不可摹也」。郭尚先《芳坚馆题跋》曰：「汉人书以《韩敕造礼器碑》为第一，超迈雍雅，若卿云在空，万象仰曜，意境当在《史晨》、《乙瑛》、《孔庙》、《曹全》诸石之上，无论他石也」。

《礼器碑》由于历代书家的倍加推崇，声望不断提高，被誉为「汉隶第一碑」，并有「碑王」、「碑圣」之称。

## 二、关于隶书

### 1、隶书的历史渊源及其地位

我国书法艺术，博大精深，源远流长，具有几千年的历史，灿若星辰的历代书家为书法艺术的发展付出了艰辛的劳动。自古文而大篆，自大篆而小篆，汇成了浩瀚的书法艺术大洋，在世界的艺术宝库中放射着绚丽的光彩。

公元前二二一年，秦王嬴政以武力统一中国，建立了我国历史上第一个中央集权制的庞大帝国。为巩固和壮大秦王朝的统治，秦始皇推行了一系列措施，修建万里长城，统一法律，统一货币，统一度量衡，「车同轨」，「书同文」，等。其中「书同文」一项就是改革以前各国各自使用的面目不同的文字，由丞相李斯厘定了统一的篆文，即小篆。

小篆书体的出现，完成了我国汉字偏旁化和线条化的任务，使每个字的笔画、笔顺基本上固定了下来，但仍未能完全摆脱象形文字的遗憾。在书写上仍感繁、慢，难以适应当时的社会需要。因此，往往只是在庄重的场合使用。到了汉代，一般也只是在碑额上见到了。所以，小篆书体实际上并没有得到推广和应用。于是，一种写得较快的书体——隶书，在当时繁忙的军政事务中，应运而生了。

隶书的产生,是我国汉字发展史上的一座重要里程碑。西汉时期的隶书,虽然还存留浓厚的篆意,但其方折之笔画终于取代了篆书中的弧画,为汉字及其书法的发展奠定了新的基础。到东汉时期,隶书已日趋精巧,书艺水平甚高。当时,山东、陕西、河南等地碑碣林立,许多万古流芳的汉隶作品,如《礼器碑》、《乙瑛碑》、《张迁碑》、《曹全碑》、《石门颂》等,历尽沧桑,至今风韵犹存,千姿百态,各树一帜,为中国的书法艺术世代传承,哺育了自晋唐以来万千书家,为中华民族文化艺术的发展立下了伟大的功勋。

在隶书的起源问题上,相传有这样一个故事。据说秦始皇时有一狱吏叫程邈,因得罪了始皇帝,被监禁在玄阳狱中十年。程邈在狱中改革书体,根据大篆、小篆加以整理,拟定了一种新的书体——隶书。程将此种书体呈送给秦始皇审阅,始皇看后十分赏识,于是赦免了他,并封其为御史,命他专门从事改革文字的事业。从此以后,人们便认为隶书是程邈发明的。其实各种字体的产生是随着社会发展而来的,不可能是某一人在一时一地的创造发明。至于程邈,说他曾在搜集、整理、推广了社会上散用的隶书体汉字,是比较贴切的。

汉代是我国隶书艺术高度发展的时代,它上承殷商以来篆书之风范,下开魏、晋、南北朝、隋、唐楷书之先河,在我国书法史上具有极为重要的地位。

隶书不仅有很高的艺术价值,而且有很强的实用价值。自唐宋以来,直至现代,虽然楷、行、草盛行,但隶书不废,仍然相当广泛地在社会的许多方面发挥它的作用。如许多报

刊、杂志的名称、标题，许多匾额、碑刻、展览文字、电影和电视片的标题字幕等，都常常使用隶书字体，并获得良好的艺术效果和宣传效果。因此，学习隶书，既是对中华民族优秀传统文化遗产的继承，也是直接学习为人民服务、为社会服务的本事。

## 2、隶书的基本特征

隶书是继小篆之后通行的汉字书体。起源战国末年，盛行于汉代。它的主要特点是：笔画由篆书的圆转变为方折，结构删繁就简，便于书写，故卫恒《四体书势》曰：「隶书者，篆之捷也」。

从战国秦至西汉初、中期的隶书与东汉成熟期的隶书不同，我们将前者称为「古隶」，后者称为「汉隶」。「古隶」结体稍为纵长而篆意尚存，波磔不很分明，为发展期的隶书；「汉隶」体势方正或扁方，中宫笔画收紧，由中心向左右开张、舒展，比较定型。汉隶的基本特征是：字体扁平，起笔、收笔藏锋，笔走中锋，枯老古拙，笔画干枯坚实，显得苍劲有力。隶书可简要概括为：蚕头雁尾，雁不双飞，蚕不二设，如龟如鳖，折笔藏锋，笔走中锋，重浊轻清，一波三折，外方内圆，斩钉截铁。

从总的精神来讲，隶书的分布方法主要是横成排竖成行，但绝不仅仅如此，它还有极其丰富的韵的变化。

### 三、怎样学习《礼器碑》

#### 一、明确学习任务和学习对象

学习，吸取其书艺精华，与学其他书体、其他作品一样，应实行直接学习与间接学习相结合的原则。也就是说，在努力学习掌握其要领及其独有的特殊规律的同时，还要了解、认识学习书法的一般方法、技法、原理等共性规律，两者结合起来，以普遍性规律指导具体作品的学习，不断加深对特殊性的认识和把握。刻苦学习与善于学习相结合，必然会取得事半功倍的效果。

书法是我国特有的艺术门类，涉及到古文字学、历史学、文学、哲学、美学等多种学科，有多种书体和流派，构成复杂、历史悠久的传统艺术，对整门艺术的完整把握，是需要毕生精力才能办成的事业，对部分领域的研究，个别书体、流派或具体书作的学习则是经过数年的努力就可获得成果的事情。无论研究程度的深与浅，广度的宽与窄，都应明确方向，讲究方法，了解学习的对象、任务、步骤、要领，通过不断加深认识，解决问题，积累学识，提高修养，就能逐步使学习层次由低向高发展，知识结构从窄向宽扩大，艺术水平就会不断提高。

我国的书法艺术有篆、隶、楷、行、草五大类书体，篆分大篆、小篆，而隶、楷、行、草各体又有许许多多的流派和家法。造成各种书体、各种流派和各种家法的原因很多，有运笔的差别，有结体形态的不同，有对行气、章法处理的不同形式，而起决定作用的因素则是：掌握用笔技法、结构原理和布局法则是学习任何书体和具体书作不可缺少的任务。因而详尽分析所学字体的笔画形态、笔法特点，处理好结体布局的安排则是学习的首要对象。明确了学习任务与学习对象，就可以制定学习计划，安排学习步骤，使整个学习进程方向明确，有条不紊。

## 二、临摹是学习法帖的必经之路

学习书法和学习任何知识一样，要讲究方法，正确的学习方法是学习成功的条件。临摹是学习各种书体和各种法帖行之有效的办法。

摹帖。摹帖就是用透明纸（毛边纸、元书纸均可）蒙在范本上，用小狼毫笔将碑帖中的字双钩成空心字，然后再用中楷或大楷笔，按笔顺在双钩上摹写一遍。这种方法叫做双钩填墨。另外也可用单钩填墨的方法。单钩填墨就是用单线钩出笔画中心线，呈现出整个字的结构形状，然后用同样的方法在单线上书写一遍。两种方法做法不同，作用各异。双钩填墨，主要是通过钩摹认识笔画形状，通过填写锻炼用笔技法；单钩填墨的主要作用是了解结构情况，也兼练用笔。总之，通过摹帖，可以逐步对法帖的用笔技法、笔画特征、结构情

况加深认识。

临帖。临帖就是将法帖放在桌面的左边或帖架上，是模仿与自运之间的一种过渡措施。模仿体验与自运发挥是两个不同的学习阶段，前者必须发展到后者。但在进入自运之前，需要有一个巩固摹帖成果的阶段，通过临帖，为提高和熟练作准备，就像小孩走路一样，开始要大人扶持，继可蹒跚起步，然后才慢慢缓步而行，后至独立行走。所以，临帖是巩固提高，又能减少依赖，起逐步自然过渡作用的有效方法，学书者不可忽视。临帖有两种做法，一是面对范本，边观察分析体验，边照样临写，这种做法叫对临；二是不看范本，凭记忆将印象默写出来，这种做法叫背临。在默写前，先将摹帖、对临所得到的有关结体的心得，以单线写出其字形、骨格作稿，再蘸墨填写，叫打稿背临。总之，将摹帖得到的心得体会，经过对临、背临、打稿背临、无稿背临的各种措施，会逐步消化，巩固、熟练、顺利地过渡到要求更高、难度更大的自运阶段。

对一种书体的技巧的掌握和认识，是需要经过多次反复接触和体验，才能凑效的，所以，临摹的各种做法，必须经过反复多次、十多次、几十次、甚至几百次的扎实的认真的练习，才能获得良好的效果。

在临摹过程中应注意几个问题

(1) 讲究笔力，切忌依样描摹。

临摹碑帖，执笔运笔要得法，临摹每一笔要使尽笔势，一笔送到底；行笔中途，笔势不可松散，日久笔轻，自然得心应手。

凡字最忌描头画脚，唐太宗说：「今吾临古人书，殊不学其形势，惟求骨力，而形势自生。」凡描头画脚即使能貌似，也是徒具形式，根本不会练出笔力和掌握字中的笔势，更谈不上笔意了。清人朱履贞说：「汉人八分，笔锋中出，包括篆隶，极古峭劲拔之致，当知其用笔之意，刻励为之，最忌依样描摹，但求形似。」此话是有感而发的。

总之，初学用笔，先要着重笔力，起先可能点画粗糙一些，但久写后，自然能光润，这种光润是在笔实而沉墨的基础上产生的，决非花拳绣腿，描绘而成。这才是真正的用笔。前人说：「杀纸甚安」。「杀」字何意。刘熙载说得好：「书要力实而气空，然求空必于其实，未有不透纸而能离纸者也。」力实则厚实峻洁，墨色也好。包世臣也主张书法「本于笔」，而后「成于墨」，又说：「道固归于墨不溢出于笔，而学之则自墨溢出于笔始。」这些道理，对初学者尤为重要，否则但求形似，笔飘而墨浮，不能达到笔酣墨饱的要求。

## （2）认真读帖

在临帖前要仔细看，这就是所谓「读帖」，读帖时，必须认真注意每个字的点画的长短、粗细、轻重、向背、转折、结构的疏密、参差等方面，尤其要看清下笔和收笔处的运用方式。古人说：「一画二端是法，当中是力」。必须明白这个道理。

(3) 检查对照

初学者临帖时往往是临写后不对照，不检查，这样会影响进步速度。在这一点上，著名书法家沈尹默先生有深刻的体会，现录其《学书丛话》中的一段话，以供参证。

「回到上海的那一年，眼病大发，整整一年多，不能看书写信。第二年眼力开始恢复，便忍不住要写字，不到几个月就写了二三百幅，选出一百幅开了一次展览会，悬挂起来一看，毛病实在太多了。从此以后，规定每次写成一幅，必逐字逐画，详细检查一遍，点画笔势有不合法则处就牢牢记住，下次写时，必须改正，一次改不了，二次还必须改，如此做了十余年，没有放松过，直到现在，认真写字，还是经过检查才放手。」

像沈先生这样高水平的书家，写字尚且如此，初学者，自己应当怎样做，才能获得成就，当可以明白。

#### 四、《礼器碑》的艺术特色

《礼器碑》为东汉碑中之绝品。不惟在孔庙，即使在整個汉碑中，其书法之精妙也已达极则。

在汉碑风格中，《礼器碑》归平正一路，结体严谨，笔法规范，但在平正中却充满奇气和独具特色的美。

《礼器碑》的鲜明特点是瘦劲绝伦。一般说，较肥的笔画容易写，力度感强；较瘦的笔画不易写，并且难免有靡弱之感。而《礼器碑》书法线条坚韧，灵动庄妙，润如金玉，劲若折钗，其转折成方，棱角分明，显示了作者非凡的功力。

##### 1、《礼器碑》的基本笔法。

古人云：「盖结字，因时相传，用笔千古不易，清代刘熙载云：「书重用笔，用之存乎其人，故善书者用笔，不善书者为笔所用」。冯班云：「书法无他秘，只有用笔与结字耳。故此，字写得如何，关键是用笔如何。点画用笔是学好书法的第一要素。」

大凡点画的轻重、长短、方圆、斜正、偃仰、向背、正侧、弧斜、虚实、枯润等，为点画用笔的形质，全在于平时的临习、读帖、观察、强记中所得；而用笔的起止提按，中侧方圆，峻涩