

名家书法

百日通

系列丛书



石门颂隶书

主編
季琳

名家书法

百日通

系列丛书



石门颂隶书

主編 季琳

吉林出版集团 / 吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

石门颂隶书 / 季琳主编. — 长春: 吉林文史出版社, 2011.12
(名家书法百日通系列丛书)
ISBN 978-7-5472-0663-8

I. ①石… II. ①季… III. ①隶书—书法 IV. ①J292.113.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第092161号

名家书法百日通

石门颂隶书

SHIMENSONGLISHU

主编/季琳

撰写/杨少锋 叶定莲 魏加翔 钱昊田

责任编辑/周海英 干涉

责任校对/李洁华

封面设计/李岩冰

出版发行/吉林出版集团 吉林文史出版社

地址/长春市人民大街4646号 邮编/130021

电话/0431—86037507

网址/www.jlws.com.cn

印刷/长春市第十一印刷厂

开本/880mm×1230mm 1/16

印张/7

字数/150千字

版次/2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5472-0663-8

定价/18.00元

前言

中国书法源远流长,书法作品浩如烟海。而适合书法初学者训练的典型范本则要有典型性、代表性,同时又必须具备丰富的技法含量和学习价值,为满足广大书法初学者和爱好者的需求,我们编辑了这套《名家书法百日通》系列丛书。本丛书包括王羲之行书、欧阳询楷书、颜真卿楷书、柳公权楷书、米芾行书、赵孟頫楷书、智永楷书、褚遂良楷书、王铎行书、石门颂隶书、礼器碑隶书、张迁碑隶书、曹全碑隶书、乙瑛碑隶书,共14分册。所选作品皆为历代书法家名作,这些作品最能代表书法家风格,是后人择帖的首选。

“书法百日通”,按天分类,由简入繁,循序渐进,旨在习书者通过一百天的学习,能初步掌握书法用笔、结体的规律,为今后的深入学习打下良好的基础。书中附有“书法知识小百科”栏目,内容涉及书法名家简介,笔、墨、纸、砚的基础知识,书法形式、落款、钤印等书法常识;“书家墨场必备”部分则选取了书家临场作书时常用的最脍炙人口的对联、古诗、词、曲、文等。若将整套书集齐,便可获得千余条书法知识百科及书家经典诗文,这也是本丛书向多功能方向的一个拓展。希望这套既经典又实用的入门图书,能为您提升临帖、书写和鉴赏水平给予帮助。

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	藏锋与露锋
第六天	侧锋与中锋
第七天	顺锋与逆锋
第八天	回锋与出锋
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	左右平衡、左让右、右让左
第十九天	上下平衡、上让下、下让上
第二十天	左中右、上中下、全包围
第二十一天	半包围
第二十二天	半包围、独体字
第二十三天	“力”旁与“人”头
第二十四天	“八”部与“匚”框
第二十五天	“女”部与“亠”头
第二十六天	“卩”旁与“冫”旁
第二十七天	“亻”旁与“口”旁
第二十八天	“宀”头与“讠”旁
第二十九天	“忄”旁与“土”旁
第三十天	“斤”旁与“彳”旁
第三十一天	“扌”旁与左“卩”旁
第三十二天	“尸”头与“寸”旁

第三十三天	“弓”旁与“戈”旁
第三十四天	“辶”底与“广”头
第三十五天	“艹”头与“灬”底
第三十六天	“火”旁与“月”旁
第三十七天	“攴”旁与“木”旁
第三十八天	“心”底与“王”部
第三十九天	“皿”底与“木”底
第四十天	“禾”旁与“禾”旁
第四十一天	“石”旁与“虫”旁
第四十二天	“夂”部与“贝”部
第四十三天	“雨”头与“彳”旁
第四十四天	“夊”部与“门”框
第四十五天	“页”旁与“讠”旁
第四十六天	“隹”部与“羊”头
第四十七天	“彡”旁与“车”旁
第四十八天	“尸”旁、“方”旁、“欠”旁、“口”框
第四十九天	“角”旁、“尸”旁、“十”底、“礻”头

第五十天	“尸”头、“犛”旁、“歹”旁、“立”旁
第五十一天	“子”旁、“艹”头、“足”旁、“身”旁
第五十二天	“马”旁、“予”旁、“聿”旁、“四”头
第五十三天	光、明、正、大
第五十四天	文、章、天、北、斗、丞、相、汉、南
第五十五天	阳
第五十六天	地、故、心、弥、静、山、深、秋、更
第五十七天	凉
第五十八天	咸、秦、造、作、中、散、楚
第五十九天	按照章法书写作品
第六十天	其、贞、雅、以、丽、斯、人、仁
第六十一天	知、而、贤
第六十二天	君、子、履、躬、礼、者、临
第六十三天	义、必、为
第六十四天	永、和、春、日、序、渊
第六十五天	稼、有、辞
第六十六天	成、安、平、域、书

第六十七天	年
第六十八天	行、忠、庶、士、道
第六十九天	本、纲、常
第七十天	惟、圣、无、过、若、震
第七十一天	之
第七十二天	谷、章、自、艰、涩
第七十三天	极、清
第七十四天	龙、门、开、凿、曲、通、海、石、梁、县
第七十五天	峻
第七十六天	原、余、下、寒、垂
第七十七天	杨、勒、归、骑
第七十八天	曹、建、经
第七十九天	郗、司、农
第八十天	卓、名、争、巍、然、节
第八十一天	灵
第八十二天	西、上、校、汉、隶
第八十三天	尊、前、诵

第八十四天	堂
第八十五天	空、历、霜
第八十六天	泽、百、世、至、所、乐
第八十七天	五、常
第八十八天	荣、万、方、木
第八十九天	截、四、围
第九十天	隆、出、达
第九十一天	受、基
第九十二天	疆
第九十三天	按照章法书写作品
第九十四天	晓
第九十五天	按照章法书写作品
第九十六天	川、合、字、地
第九十七天	六、官
第九十八天	德、流、亿、武、功、历、荒
第九十九天	按照章法书写作品
第一百天	《石门颂》隶书欣赏

第一天 文房四宝的选择和使用

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚,是中国传统的四种重要的写字工具,学书首先要学会选择和使用的笔、墨、纸、砚。

1. 笔

毛笔笔头是用动物毛做成的,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;“齐”指笔毫用水化开后,笔锋顶端的毛排列整齐;“健”指毛笔弹性好。在使用毛笔时要注意保养,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,而我们现在一般都用墨汁写字。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。用墨汁时必须注意随用随取,一次用完,以免墨汁沉淀、发出臭味。

3. 纸

练习书法一般使用颜色发黄的元书纸,而在书写某些作品时则会使用比较高档的宣纸。宣纸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,现在砚台一般用来贮存墨汁。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”。平常使用的砚台最好每天清洗,以延长砚台的使用寿命。

书法知识小百科

石门颂①:

全称《汉司隶校尉楨为杨君颂》,又称《杨孟文颂》。东汉建和二年(148)十一月刻,摩崖隶书。纵261厘米,横205厘米。文20行,行30、31字不等,共655字。藏汉中博物馆。

第二天 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均匀受力,从而写出端正漂亮的字。

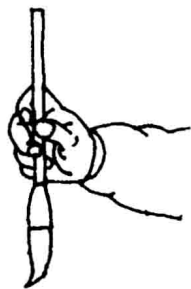
1. 撮,用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆,用力的方向是从内向外。

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。



坐姿

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。

石门颂②:

书法知识小百科

镌刻在古褒斜道的南端,即今陕西汉中市褒城镇东北褒斜谷古石门隧道的西壁上。内容为汉中太守王升表彰杨孟文等开凿石门通道的功绩。文辞为王升撰。此摩崖刻字书写较随便,不刻意求工而流露出恣肆奔放、天真自然的情趣,为后世书家所珍爱。

第三天 《石门颂》介绍

《石门颂》全称《汉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

石门颂③:

书法知识小百科

《石门颂》的艺术成就，历来评价很高。其结字极为放纵舒展，体势瘦劲开张，意态飘逸自然。多用圆笔，起笔逆锋，收笔回锋，中间运笔遒劲沉着，故笔画古厚含蓄而富有弹性。通篇看来，字随石势，参差错落，纵横开阖，洒脱自如，意趣横生。

第四天 《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,它显然是以其充分自由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……

书法知识小百科

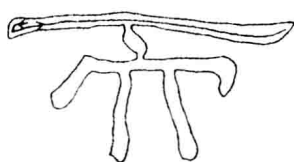
石门颂④:

《石门颂》为汉隶中奇纵恣肆一路的代表,素有“隶中草书”之称。文中“命”“升”“诵”等字垂笔特长,亦为汉隶刻石中所罕见。《石门颂》对后世影响很大。清张祖翼跋此碑云:“然三百年来习汉碑者不知凡几,竟无人学《石门颂》者,盖其雄厚奔放之气,胆怯者不敢学,力弱者不能学也。”

第五天 藏锋与露锋

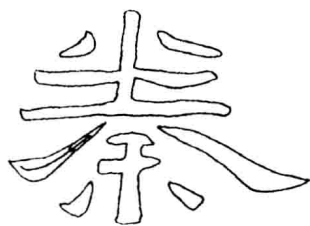
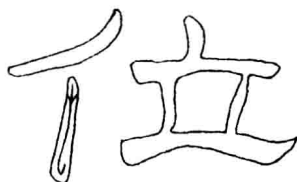
藏锋

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。



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。

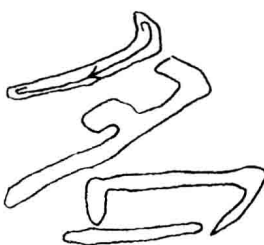
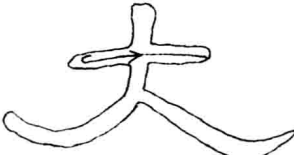
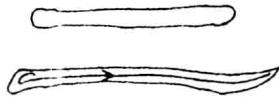
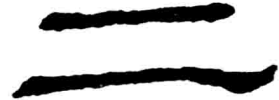


书法艺术浅释①:

书法知识小百科

中国传统艺术之一,是以汉字为表现对象、以毛笔为表现工具的一种线条造型艺术。汉字经历了篆、隶、楷等发展阶段,技法日精,在文字书写的点画篇章之间,表达出作者的性格、情感、意趣、素养、气质等精神因素,遂成为一门独立的艺术。

第六天 侧锋与中锋

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。		
		
		
		

书法艺术浅释②：

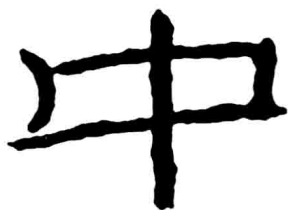
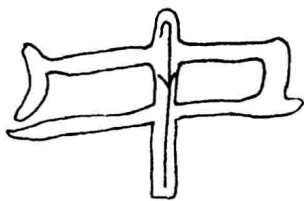
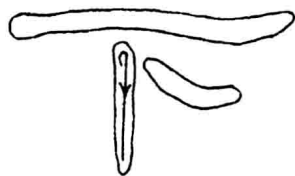
◆ 书法知识小百科 ◆

用笔、结构、章法为书法之大要。从商周甲骨文、两周金文、秦篆、汉隶，以及魏晋到唐宋楷、行、草，书体繁复，流派众多，涌现了王羲之、颜真卿、怀素等伟大的书法家，留下了《兰亭序》《自叙帖》等珍贵书法遗产。

第七天 顺锋与逆锋

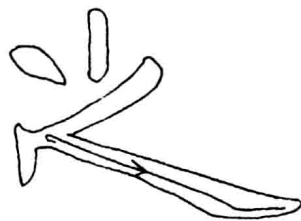
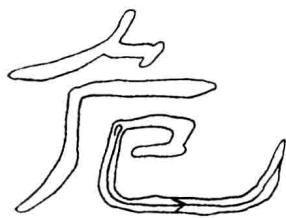
顺锋

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。



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。



◆ 书法知识小百科 ◆

书法艺术浅释③:

书法创作的基本功和技法主要有:笔法、墨法、章法等。笔法是指笔触的变化与方法,包括起笔、收笔、中锋、侧锋、藏锋、露锋、方笔、圆笔、转折、提按、疾涩等;墨法是指墨色的浓淡枯湿变化规则,一般可分为浓墨、淡墨、干墨、湿墨、渴墨、涨墨等;章法是指书法作品的整体构图,也称“布白”,其基本要求是知黑守白、疏密得体、揖让有致、顾盼生姿、有节奏韵律感。