



詩

采芣苢

一

隰

篇

業

清 楊沂孫篆書詩經

歷代名帖自學選本
上海書畫出版社

清杨沂孙篆书诗经

《历代名帖自学选本》已出版书目

责任编辑 王壮弘
装帧设计 王宇仁
技术编辑 吴善中

楷书

晋钟繇小楷五表
晋王羲之小楷三种
北魏始平公造像
北魏孟敬训墓志
北魏张猛龙碑
北魏张黑女墓志
东魏敬使君碑
隋龙藏寺碑
隋苏孝慈墓志
隋智永真书千字文
唐欧阳询皇甫君碑
唐欧阳询九成宫碑
唐欧阳询虞恭公碑
唐虞世南庙堂碑
唐虞世南破邪论序
唐欧阳通道因碑
唐褚遂良孟法师碑
唐褚遂良阴符经
唐褚遂良倪宽赞
唐褚遂良圣教序
唐王居士砖塔铭
唐颜真卿多宝塔铭
唐颜真卿麻姑仙坛记
唐柳公权玄秘塔碑
唐人小楷灵飞经
宋苏轼赤壁赋
元赵孟頫汲黯传
元赵孟頫福神观记

行草

晋王羲之十七帖
唐集王圣教序记
唐集王半截碑
唐李世民温泉铭
唐李邕李秀碑
唐怀素自叙帖
宋米芾蜀素帖
宋米芾方圆庵记
宋黄庭坚诸上座帖
明祝允明草书
明董其昌琵琶行
明王铎行书墨迹

篆隶

汉张景碑
汉西岳华山庙碑
汉衡方碑
汉郃阁颂
汉曹全碑
汉张迁碑
汉史晨碑
汉石门颂
唐李阳冰城隍庙记
清杨沂孙篆书诗经

清杨沂孙篆书诗经

※

上海书画出版社出版发行

(上海钦州南路 81 号 邮政编码 200233)

各地新华书店经销 上海市印刷二厂印刷

· 开本: 787 × 1092 1/16 印张: 3.5

1987 年 11 月第 1 版 1999 年 7 月第 2 次印刷

印数: 31,251 — 36,250

ISBN 7-80512-979-7/J · 799

定价: 7.00 元

ISBN 7-80512-979-7



9 787805 129792 >

出版说明

我国的书法，历史悠久，名家辈出，碑帖法书流传至今者亦不知凡几。其中深浅良莠相杂，初学者往往无从抉择。有鉴于此，本社特邀请有关专家，从历代篆、隶、正、行、草书中，遴选出著名而宜作入门范本者数十种（陆续出版），郑重推荐给读者。并在每本帖后，作简要临习方法介绍，其中包括：怎样选择和使用工具，以及执笔，笔势，笔意，结构和每一帖的特点等。以期在无师指导的情况下，亦可自学书法，故定名为《历代名帖自学选本》。

希望本帖能对广大书法爱好和初学者有所裨益，亦衷心希望给我们提出宝贵意见。

11017/2703

简介

杨沂孙（一八一二——一八八一）字子与，号咏春，晚号濠叟，江苏常熟人，清道光举人，官至凤阳知府。工书，尤擅篆、隶二体。清人徐珂评其书云「濠叟工篆书，於大小二篆，融会贯通，自成一派」，於后世影响极大。近代名家如吴大澂、吴昌硕、罗振玉等皆习杨氏之书。

此《篆书诗经》为其经意之作，笔画圆润，结体方整，转折处皆提笔暗过，无偏颇靡弱之笔。清人篆书自乾嘉以后，不乏名家，其成就突过宋元明三朝，杨氏尤为其中佼佼者。学篆从此入手，上窥三代秦汉及唐之李阳冰，是为正路。

习字常识

笔：笔有羊毫，兼毫（羊毫和其它毫相兼），狼毫等等。然羊毫经久耐用，经济实惠，初学最为适宜；笔头不宜过长亦不宜太短，以中为主。择笔以尖（聚则锋尖），齐（开则锋齐），圆（腰部饱满圆浑），健（毫毛弹力强健）为入选标准。笔锋宜全开，不宜半开，用后洗净晾干。墨、砚：可用墨汁，随用随倒，用毕将瓶盖好，以免蒸发浓缩。亦可研墨，初学不必佳砚佳墨，普通墨、砚即可，用后将砚洗净。

纸：宜用软性纸，如元书纸、毛边纸、宣纸等等，因其入毫熨贴，渗墨均匀。报纸、道林纸等硬性纸，不宜初学。

执笔有多种，其中以握、押、钩、格、抵五字执笔法最为稳便。

握 以大指肚子斜而上地紧贴笔管，用力的方向是由左向右。

押 以食指第一节钩住笔管，俯而下地紧贴笔管，用力的方向是由右向左。

钩 以中指第一节钩住笔管，置笔于节拗处，用力的方向是由前向后、俯而下。

格 以无名指甲之际斜而上地挡住笔管，用力的方向是由后向前。

抵 因无名指力量单薄，以小指贴无名指之后，用力外抵，以期与食指力量相等。

这样，笔管左右前后四面受力均等，执笔已定；并注意腕平、掌竖，腕肘悬空不得倚搁桌面，二脚平放，头和身体保持端正。

运笔：运笔必须中锋，可正、侧并用，下笔和收笔处须藏锋回互取逆，使力健，无使偏瘫。取逆规律为：欲左先右，欲右先左；横者直下，直者横下；无往不收，无垂不缩，藏头护尾，力在字中。这和人欲往上跳，先要往下蹲；东西欲往下摔，先要往上提；拳欲打出去，先要往后缩才得力是一样的道理。运笔如调生马驹，要处处引导约束它，不可信笔（听任笔锋不加约束）。

此外必须以腕和腕以上的关节转动运笔写字，一尺以内的字可以运腕为主，即腕的二个骨尖顺着笔画横向交替起倒运动，腕以上关节配合。形象化的说法，就是写横画时的动作像刮鱼鳞，写直画时的动作像勒马缰绳，即古人所谓的「横鳞竖勒之规」。唯有这样，才可使动作既有上下提按，又有左右动荡；左右上下一笔出之，使点画振动，如龙腾蛇行，若奋若搏，有生命力。

篆书的用笔虽然没有隶书、楷书那样复杂。但在每一笔之中同样存在着起笔、行笔、收笔这样三个过程。而且必须认真地对待使之笔笔中锋，才能收到预期的效果。

起笔 起笔必须回锋（逆锋），不能尖锋着纸。就是欲下先上（直画），欲右先左（横画），从相反方向着纸，谓之藏锋。这样笔画才会显得有力，才充分利用了毛笔反弹力的作用。为中锋行笔作好了准备，造成了顺势而下的局面。

行笔 顺起笔之势中锋而下，不得偏软，而且必须控制笔锋，使之既平铺纸上又随腕起伏而行，不能死按硬拖，要使每一笔都有流动而不是僵直的感觉。那种用秃笔或剪去笔尖用墨胶住笔头的办法，是绝对不能效仿的。

收笔 顺势轻按作收，使之齐圆，不得偏软，谓之「护尾」。古人云：「藏头护尾，力在字中」。就是指起笔和收笔必须回互用笔，这样，笔画才会显得有力。

另外起笔、行笔、收笔必须一气呵成，不得中途停顿涂改。李斯云：「夫用笔之法，先急回，后疾下，鹰望鹏逝，信之自然，不得重改。送脚如游鱼得水，舞笔如景山兴云。或卷或舒，乍轻乍重，善深思之，此理可见矣。」

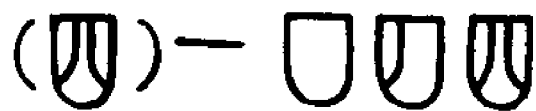
笔顺：篆书的笔顺一般是先上后下，先左后右，先横后竖，先外后内。遇二面相同的笔画先中间后两旁。（特殊情况也可不拘，以顺手为主。）

接笔：写篆书遇到回环过长的笔画，在由下向上行笔，或由右向左行笔，觉得拗手难于着力的时候可以接笔。即将回环过长的二笔分成二笔或三、四笔来写。但接笔必须在笔画换锋处接，使之不露痕迹。

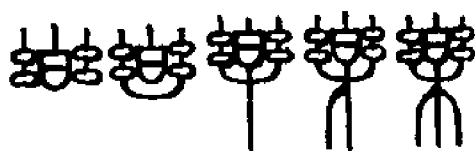
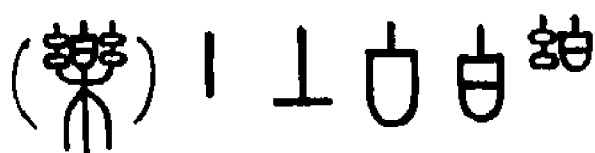
例一



例二



例三



结体：篆书的结体大致可分三类，第一类是工整的小篆，要求平稳匀称，但也必须婉转流通使之有变化。第二类是较为草率的篆书，乍一看去似随意写来，极不匀称，实际上是寄匀称于不匀称之中。这类篆书极不易写，必须有一定的基础才行。第三类是长短不一，用笔结体较为自由的篆书，这类篆书灵活性很大，如果应用得法，自可妙趣横生。

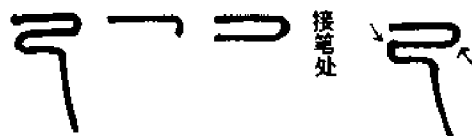
一笔分成三笔，由下向上行改成由上向下行。

例：



一笔分成三笔，由右向左行的改成由左向右行。

例：



一笔分成四笔。

例：



本帖特征

气质

杨沂孙此书墨圆白方。气势开展，从商周金文，《石鼓》而来，敦朴稳便，自成一格。

用笔

用笔历来有内挾、外拓二法。所谓右军（王羲之）内挾，直入中郎（蔡邕）；大令（王献之）外拓，妙接丞相（李斯）。内挾精敛，外拓华滋；内挾行笔（笔画中间一段）紧趣约束，外拓行笔流润放纵；转角处，内挾以顿折为主，外拓以提转为主，此帖采用外拓法。

笔势

运笔取势有一拓直下（⌋）和非一拓直下二法。非一拓直下又分相向（○）、相背（×）二种，此帖相向、相背并用，而以相向为主。

字形

结体方整：结体方整宽和，多从大篆取法，与秦之李斯，唐之李阳冰小篆狭长者不同。迴互成趣：起处迴锋，落笔皆成圆浑之势，谓之「藏头」，提空暗收，轻按慢提，如游鱼入水。

画有轻重：篆书笔画，若粗细一律，易成板刻，此帖凡转角处皆提笔暗过，笔画上下中间亦皆有轻重粗细变化，放多笔情墨趣。

篆尚婉通：孙过庭《书谱》：「篆尚婉而通，隶欲精而密」，此帖委婉流通之意特浓。

（编者）



詩

常



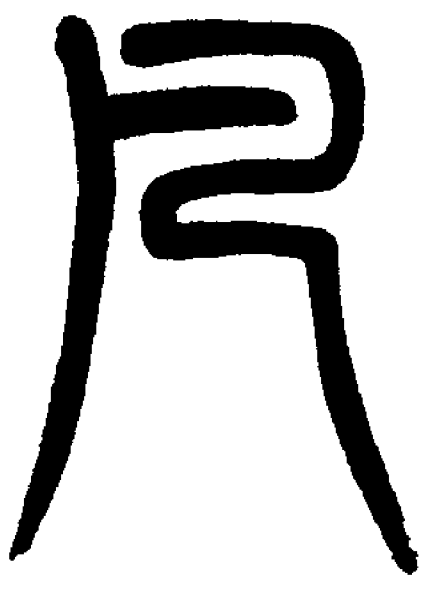


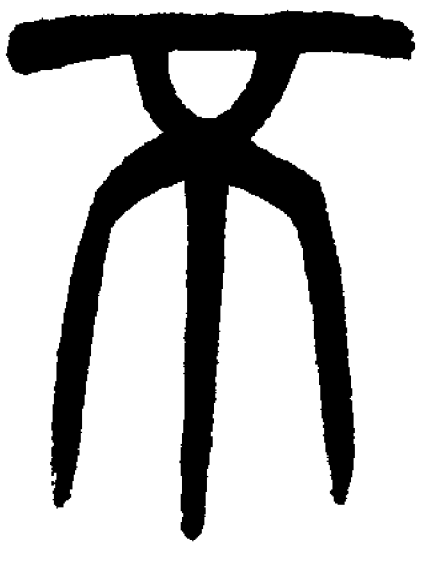
一

棣

篇

業

詩一篇常棣之

華鄂不韡：凡今

业

知

入

足

器

夷

之人莫如兄弟

觚

足

业

夷

威

孔

死之威兄弟孔

喪

喪

喪

喪

歸

歸

懷原隰哀矣

夷

令

求

在

矣

還

弟求矣令在原

足

難

夷

喪

急

死

兄弟急難每有

員

也

拜

永

泥

藝

良朋泥也永嘆

足

亏

夷

牆

費

外

兄弟關於牆外

禦

夷






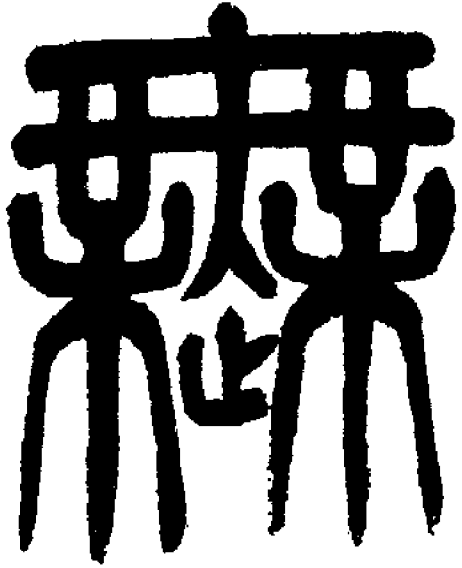
其

務

有

良

御其務有良

朋也無戎亂既

平

且

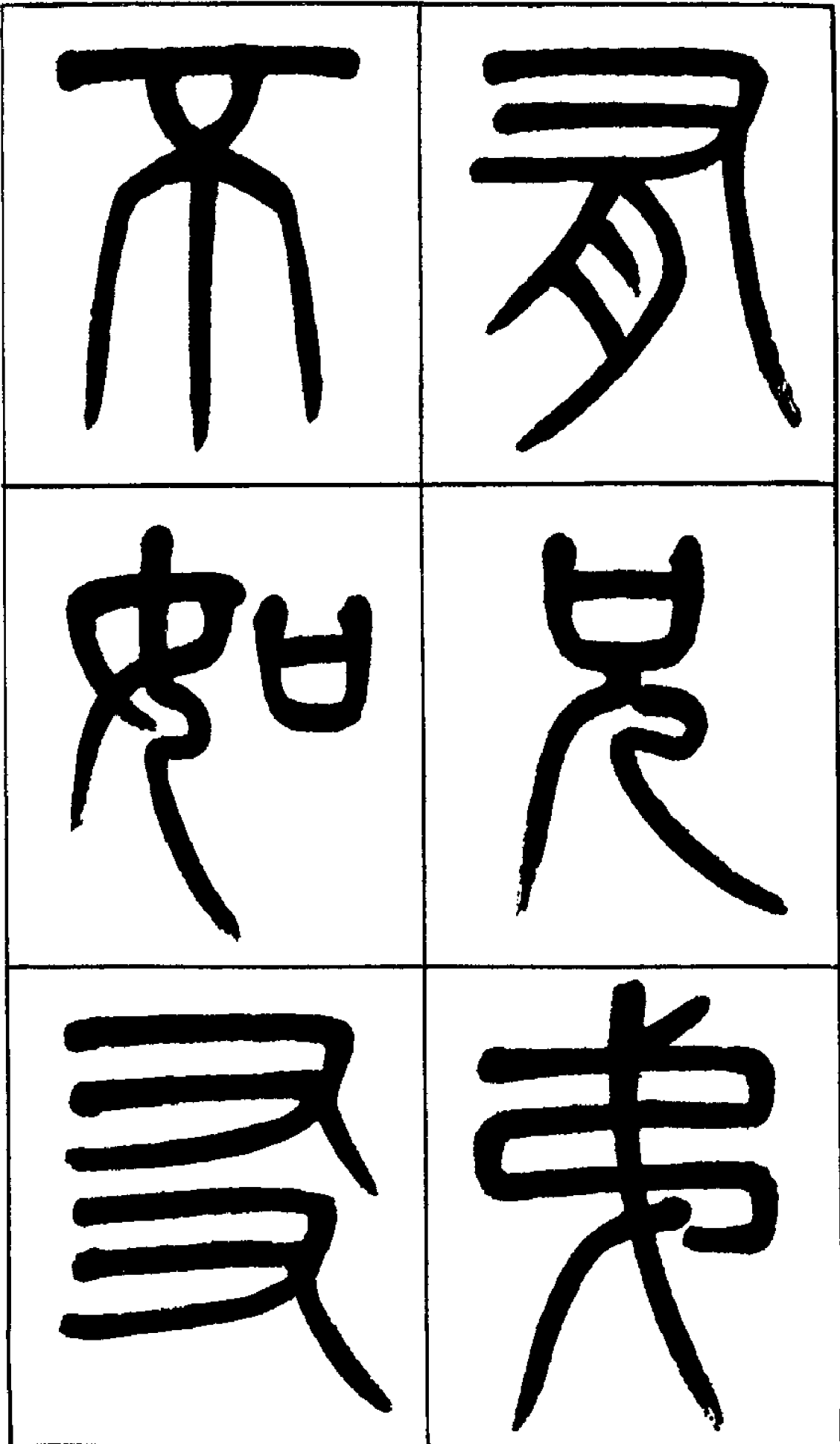
𠂔

𠂔

𠂔

𠂔

平既安且寧雖



有兄弟不如友

生

簞

儋

豆

齋

饌

生儋爾邊豆飲

酒

足

业

夷

饌

飪

酒之飲兄弟既

鼎

且

𩇛

孺

樂

妻

具和樂且孺妻

子

如

好

鼓

合

瑟

子好合如鼓瑟

琴

瑟

瑟

瑟

瑟

瑟

琴兄弟既翁和

樂

多

且

齋

溫

座

樂且湛宜兩室

家

妻

樂

智

齋

是

家樂爾妻智是

突

亶






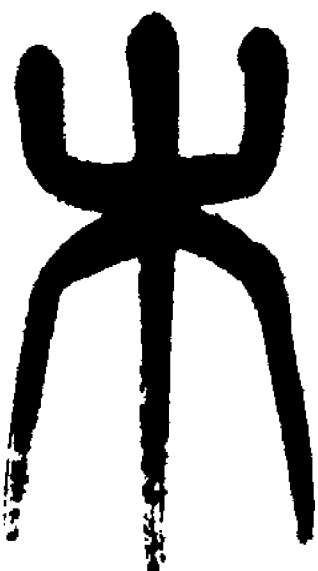
量

其

圖

然

究是圖亶其然

平伐木丁為鳴

嬰

幽

幽

谷

自

嬰

嬰出自幽谷遷

于

嬰

喬

其

木

鳴

于喬木嚶其鳴

矣

又

求

聲

其

相

矣求其友聲相

猶

循

求

鳥

友

矣

彼鳥矣猶求友

聲

人

𠂔

矣

伊

不

聲
矧
伊
人
矣
不

神

求

生

友

聽

全

求友生神之聽

且

业

平

終

伐

𣎵

之終和且平伐

木

酒

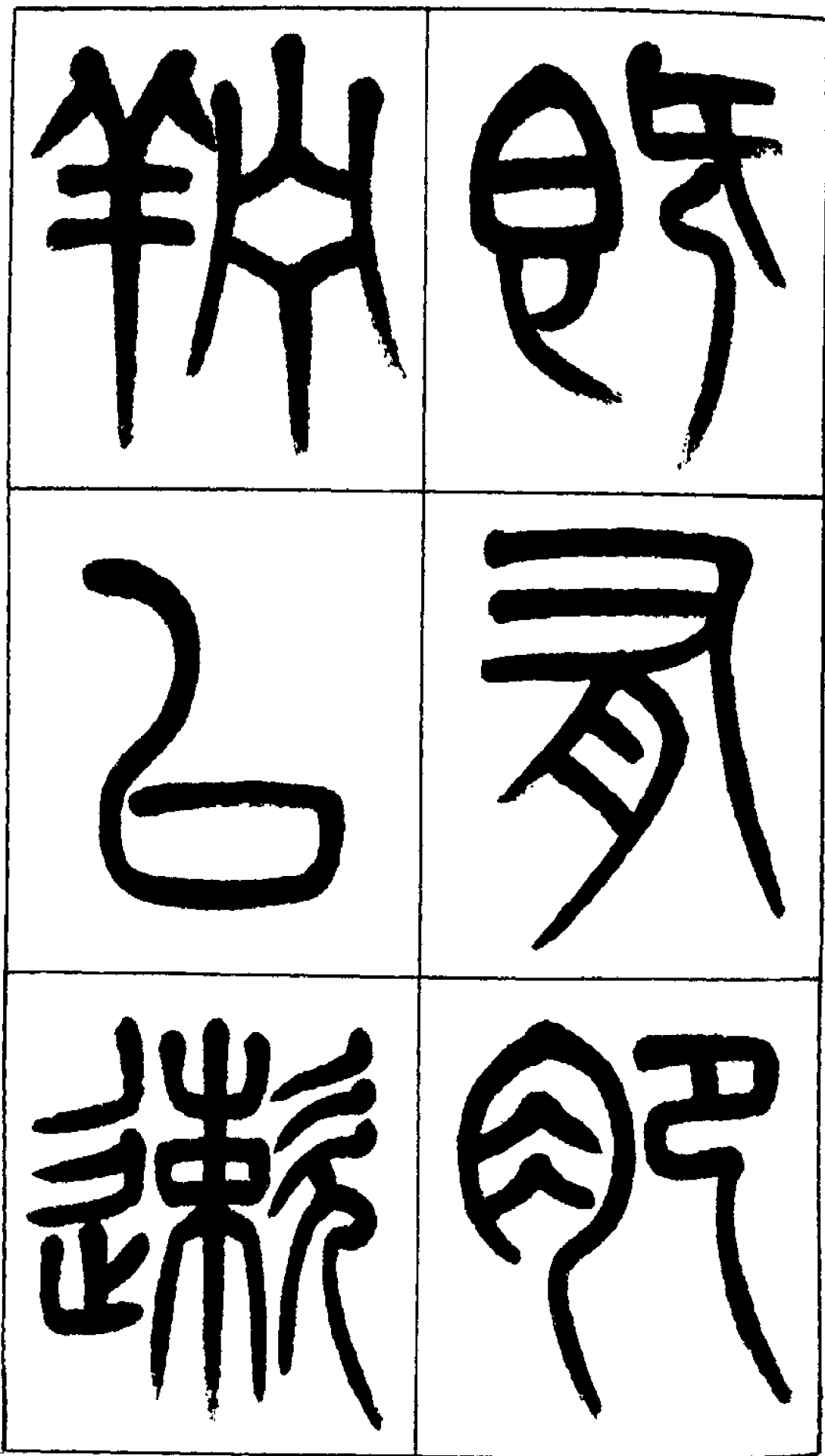
許

𣎵

釀

𣎵

木許釀酒有與



既有肥耕以速

𠂔

𠂔

𠂔

𠂔

𠂔

𠂔

諸父寧適不來

猗

顰

我

於

弗

猗

微我弗顧於粲

濁

饋

埽

八

隤

飭

泗埽陳饋八既

豕

乙

豕

豕

豕

豕

有肥牡以速諸

男

不

甯

來

適

族

男寧適不來微

栽

伐

斲

木

斲

于

我有斲伐木于

𩚑

𩚑

𩚑

𩚑

𩚑

𩚑

阪釀酒有行邊

豆

足

跣

夷

踐

穢

豆有踐兄弟無

遠

失

民

德

業

勤

遠民之失德勤

餽

𩚑

乙

酒

𩚑

𩚑

餽以慾有酒滑

我

酤

穰

族

酒

穰

我無酒酤我穰

鼓

舞

我

族

尊

俎

鼓我尊
舞我俎

栽

飲

暇

此

矣

滑

栽暇矣飲此滑

矣

濠

文

初

沂



矣

