

來雖遠猶近詩云舊國其
於穆我君既敦既純瑩白

施志伟

編著

历代名碑名帖书法基础教程

上海科学技术文献出版社

张迁碑技法与临创

汉隶精要精练

雲周公東征西人怨思奚斯
來雖遠猶近詩云舊國其命
於穆我君既敦既純宜白出

ISBN 978-7-5439-3643-0



9 787543 936430 >

定价：15.00元



施志伟

编著

历代名碑名帖书法基础教程

上海科学技术文献出版社

张迁碑技法与临创
汉隶精要精练

图书在版编目 (CIP) 数据

张迁碑技法与临创/施志伟编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008.9

(历代名碑名帖书法基础教程丛书)

ISBN 978-7-5439-3643-0

I. 张… II. 施… III. 隶书-书法-教材 IV. J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 117284 号

责任编辑: 应丽春

封面设计: 诸黎敏

张迁碑技法与临创

施志伟 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

常熟市华顺印刷有限公司印刷

*

开本 787×1092 1/12 印张 6.33

2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3643-0

定价: 15.00 元

<http://www.sstlp.com>

PDG

出版者的话

书法是我国优秀的传统艺术，几千年来留下了数不胜数的书法遗产。其中许多优秀的碑帖墨迹，被后人所推崇，广为习书者仿效和临摹。

为使广大中小学生和书法爱好者能尽快掌握和提高书写技法。本丛书的范字选自大书法家欧阳询的《九成宫醴泉铭》，颜真卿的《多宝塔碑》、《勤礼碑》，柳公权的《玄秘塔碑》，赵孟頫的《胆巴碑》、《妙严寺记》，王羲之的《兰亭序》、《圣教序》，米芾的《蜀素帖》，以及汉隶《史晨碑》、《曹全碑》、《乙瑛碑》、《张迁碑》。这些经典的作品最能代表书家、书体的风格，因此它们也是后人择帖的首选。

《张迁碑技法与临创》，以汉隶《张迁碑》为临习范本。此碑用笔朴茂浑厚，同时掺入的圆和之笔，使雄强的力势之中不失圆润。在字的构件和整个字的形态上显得方整，给人最大感受是：朴质，雄浑，稚拙，平直中不乏劲健与厚重，方整中又显得活泼而别具情趣。而其变化多姿的外在特征又是牢牢地建立在平实稳健基础之上的，即险绝中寓平正和稳健。给后世的隶书创作提供了广阔的空间。

本帖将所有的范字还原成墨迹，使其更接近书法大师的真迹，同时适度放大和在笔画中用白细线勾画笔法走势，增加了图文的可读性，结构要领的直观性，文字精解的易懂性，并加以归类编排。使学书者更容易领悟大师书体的特点，引导学习者举一反三，加以变化运用，以提高书法基础训练的效果。同时对章法款式以全方位多角度的图示和精解，对于自学、教学、欣赏颜体的艺术风格，为进一步书法创作奠定良好的基础。

本书在编写过程中得到了施俊烈、池劳荣、施芸卿、施佐腾很大的帮助，在此为他们所付出的辛勤劳动深表感谢。

教詩書

目 录

一 概述	1
汉隶《张迁碑》简介	1
《张迁碑》技法精要	1
毛笔、书写姿势和运笔方式	2
二 点画技法	3
永字八法	3
点画变化	7
三 部首技法	11
四 结构技法	26
五 集字创作	31
名言佳句	32
崇高、孝道、云龙、爱国、芬芳、无思、温雅、兰德	32
云游、广德、家乡、书艺、风俗、卿云、思远、无我	34
高节、归鸿、兴隆、素月、温恭自虚、为人师表	36
道本自然、惟道是从、文以载道、温故知新	38
从善如流、别有洞天、仁义为友、日月为天	40
故事宽披览、良言广拾遗	42
敦行以表风俗、树德可遗子孙	44
诗思有是鸿留雪、文气犹如龙上天	46
高雅文人言是石、虚宽君子气如兰	48
中堂	50
细石平流游鱼可数、小山芳树珍禽时来	50
条幅	52
常游新艺苑、勤守旧书城	53
斗方、团扇	54
长风万里、千载诗书思尚友、四时风月不言钱	55
折扇	56
崇兰受风素芳自远、墅棠丽景如雪方开	56
附：汉隶《张迁碑》原碑帖	60
《张迁碑》碑阴（部分）	69
《曹全碑》（部分）	70
《史晨碑》（部分）	71
《乙瑛碑》（部分）	72

（一）汉隶《张迁碑》简介

隶书主要作为书法艺术的形态存在，它的历史可追溯到战国时期，其兴盛与发展成熟于东汉时期。学习隶书时要明了各碑体的特色及历史背景，待下笔之时，更得心应手。隶书的发展大体可分为秦隶、西汉隶、东汉隶、唐隶和清隶五个阶段。而东汉隶书进入了型体娴熟、流派纷呈的阶段，目前所留下的百余种汉碑中，表现出琳琅满目、辉煌竞秀的风貌，代表作品有《曹全碑》、《史晨碑》、《礼器碑》、《张迁碑》、《乙瑛碑》、《华山碑》等。它已从草创发展到了

正规而富有艺术性的书体。综观笔意皆方正峻严、秀美流利，寓奇险于平正，寓疏朗于缜密，千变万化而不逾规矩，表现出独特的个性与力感。

《张迁碑》全称《汉故谷城长荡阴令张君表颂》，亦称《张迁表颂》，东汉中平三年（186年）立。是张迁由谷城（今山东平阴西南东阿镇）长，后迁升为荡阴令后，他的故吏韦萌等41人捐资为表彰其政绩而立的功德碑。碑高314厘米，宽106厘米。碑阳15行，每行42字；碑阴3行。

《张迁碑》包含了汉隶中的众多美的因素，为汉碑中的精品，此碑残损较重，点画斑驳且较粗，起笔转折处多为方笔，笔画大多平直简洁，很少有明显的波磔。在字的构件和整个字的形态上显得方整，给人最大感受是：朴质，雄浑，稚拙，平直中不乏劲健与厚重，方整中又显得活泼而别具情趣。



（二）《张迁碑》技法精要

《张迁碑》用笔和结体的变化，决定了其外在的朴茂浑厚的特点。同时掺入的圆和之笔，使雄强的力势之中不失圆润。而其变化多姿的外在特征又是牢牢地建立在平实稳健基础之上的，即险绝中寓平正和稳健。给后世的隶书创作提供了广阔的空间。

临习《张迁碑》首先要注意观其特征，找其规律，并通过不断地实践掌握其用笔与结体的妙处，才能得以事半功倍的成效。技法学习要从运笔、点画、部首、结构、布势等方面加以领悟。

1、“方”的表现。

《张迁碑》在用笔和结体上，“方”的特点都被表现的淋漓尽致。两者紧密结合、相得益彰，共同塑造出粗犷朴拙的笔意和方整峻拔的字势。体现在点画的起收处呈现出不规则的方形，笔画间的衔接转折处，在字的构件和整个字的构形上表现出方的形态。

2、点画的朴拙。

《张迁碑》的点画应减少波磔，以短粗、平直为主，做到直中有曲，筋骨内含。波磔大多表现含蓄、厚重，出锋时笔锋不要外扬，要做到含而不露，蓄而待发。同时也要注意出锋的不同方向和波尾的大小、长短变化。总之不以点画的灵动媚人，而是以朴质、雄强质感和方整峻拔的体势，来表现字形整体浑厚和质朴的神采。

3、结体雄强、稚趣。

《张迁碑》结体上的主调是宽博严正，收敛竖画，扩展横势，形成扁平结构。同时因字立形，保持纵长才得体的字。用笔画错位以打破墨守成规的板滞，得到了参差错落之美。对有些字笔画和部位大小、长短上的变异，看似不规范，却奥妙无穷。波画的大胆穿插，出奇制胜，为隶书结体提供了新的思路。

总之，学习《张迁碑》，是一个观察、临习、再观察、再临习，逐步深入，循序渐进的过程，切莫“一曝十寒”，字内字外勤为本，古往今来的书家，无一例外。只有勤学苦练，才能提高自身的书写能力和艺术欣赏水平。

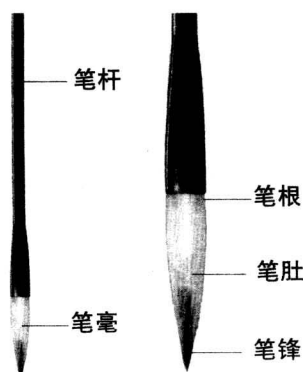
(三) 毛笔、书写姿势和运笔方式

(一) 毛笔

毛笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别。笔毛的种类可分为软毫(羊毫)、硬毫(狼毫)和兼毫(狼、羊混合)三大类。初学书法者可选笔毫不短于3厘米的羊毫长锋大楷。

好的毛笔其笔竿要直,粗细适中,笔毫聚拢时笔锋尖锐;笔锋发开后笔毫长短整齐;笔肚坚实,周围均匀饱满;笔锋劲健,弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。使用前要用清水浸润,使笔毫全部发开,除去散毛。用后要清洗干净,然后用手顺笔根至笔锋排出水分。放置毛笔最好悬挂,以免笔锋受损。

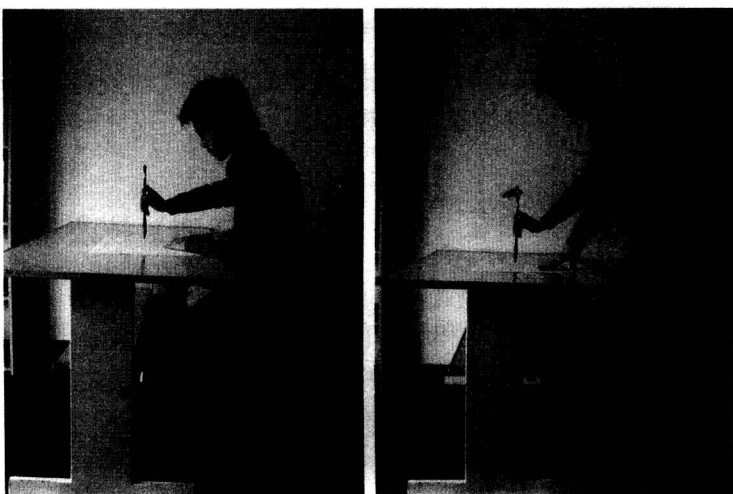


(二) 书写姿势

正确掌握笔法,首先要端正写字的姿势。一般来说,不管是坐着书写还是站着书写,一定要做到头正、身正、手正。

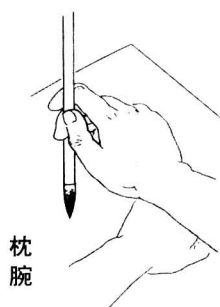
坐姿的要求:凡写不是太大的字,一般可以坐着书写,身体要端正,头要正,两肩要平,胸不贴桌,背不靠椅,两脚分开平放于地,不可悬空(因为写字须用全身之力送出,脚不着地,则写字无力),双肘外拓,左手压纸,右手执笔,笔杆要正,且与右眼对正。

立姿的要求:写较大的字时,坐书会受到不少限制,身体的活动范围较小,视野不开阔,所以需要站着写。立姿与坐姿基本相同,只是书写时两脚自然分开,右脚稍向前,上身可略向前倾,腰部不要挺得太直,全身略为放松,且左手压纸,但不能用力过大以支撑身体,右手腕肘悬起,运气挥毫。

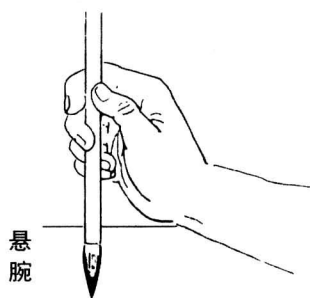


(三) 运笔方式

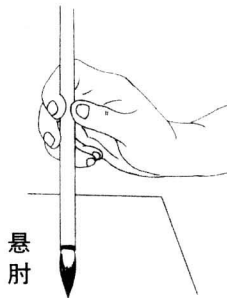
运笔即用手腕运转毛笔,要学会运笔,就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及其相互关系。一般来说,指的作用主要在于执笔,腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时,点画、间距较小,动作细微,就用五指协调行笔。如书写拳头般大小的字,由于运笔范围扩大,而以用腕为主,指则辅之。再大些的字,仅用腕也无济于事,就必须用臂来配合腕共同完成书写。



枕腕



悬腕



悬肘

枕腕 枕腕能使腕部有依托,因而执笔较稳定。枕腕较适宜书写小字,而不适宜书写大字。

悬腕 悬腕比枕腕扩大了运笔范围,能较轻松地运动手腕,所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大,需经过训练才能得心应手。

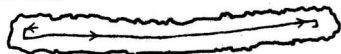
悬肘 悬臂能全方位顾及字的点画和笔势,能使指、腕、臂各部自如地调节摆动,因此多数书法家喜用此法。

横：“永字八法”中称横为“勒”就是有勒马牵缰，意思是说写横画不可很快地平拖过去，要迟涩地前进，使笔锋与纸之间产生一种摩擦力，要控制运笔节奏。隶书中当横为字的主笔时，要写得蚕头雁尾一波三折。

平横

①逆锋起笔，调转笔锋向右。

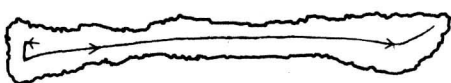
③回锋收笔，实收空收皆可，顶部可方可圆。



②中锋向右行笔

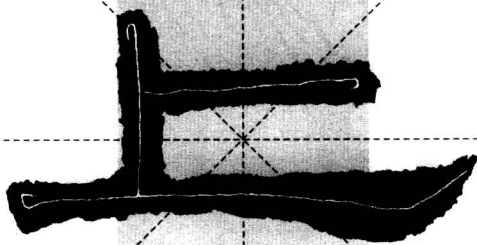
波横

②波画中间多数微上拱

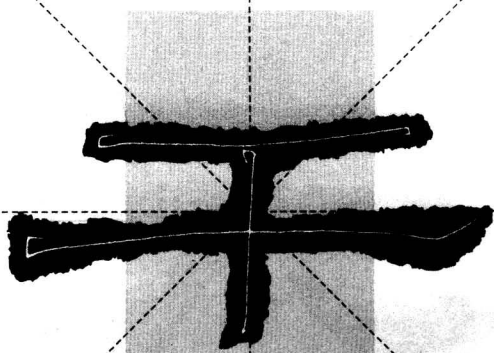


①逆锋起笔，折锋右行，顶端形方。

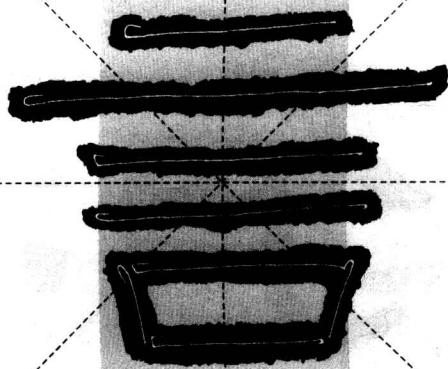
③顿笔后拖、转、提，写出波脚。



上



千



言

竖：“永字八法”中称竖为“弩”也称直画，但是除了“中”、“年”、“午”等居中的竖画外，却不能写的过直。弩的本意是指机括发箭的弓，用它代表竖的笔画，意思是写竖时不可太直，直则失势，要直中见曲，其形像弩，笔力饱满。

悬针竖

①藏锋起笔，转中锋下行，转锋时不需顿笔。

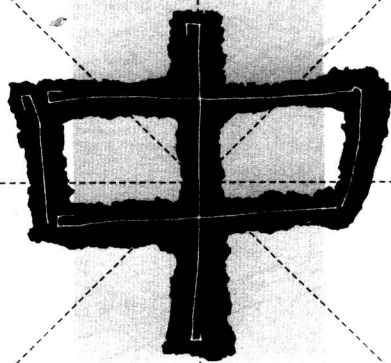
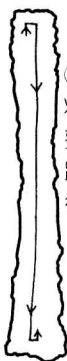
②隶书收笔一般有垂露、悬针和方笔三种形态。“叩”字末笔为悬针。



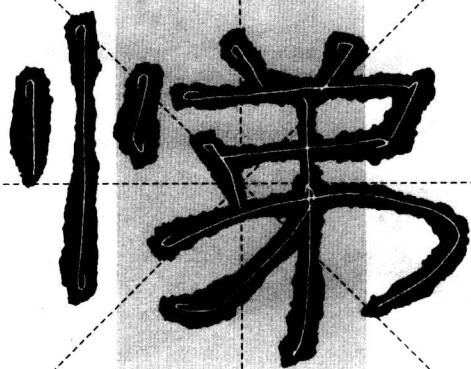
垂露竖

①逆锋起笔，折笔调锋下行，顶端方圆皆可。

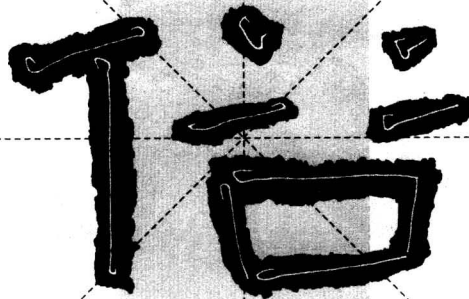
③回锋收笔，“年”字竖画末端介于垂露与方笔之间。



中



涕



俗

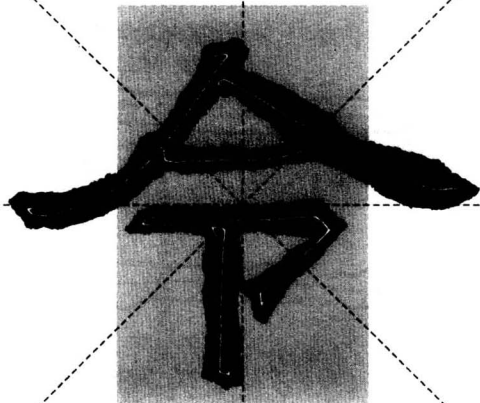
撇：“永字八法”中称长撇为“掠”，短撇被称为“啄”。写长撇要像用梳子梳长发那样，快而涩，如梳篦掠发，力送画末，不可失势。如随便甩出，就会失于轻浮。“啄”指鸟用嘴取食物，意思是说写短撇像鸟啄食一样，运笔疾速凌厉，写出气势。

斜撇

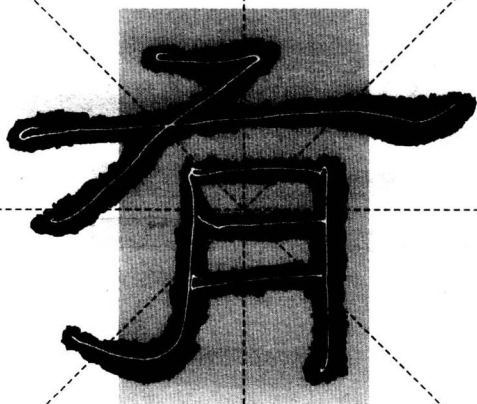
- ①逆锋轻入纸，折锋向左下方行笔。
②边行边转锋向左和左上送去。
③至收笔处，轻提回锋收笔。

曲头撇

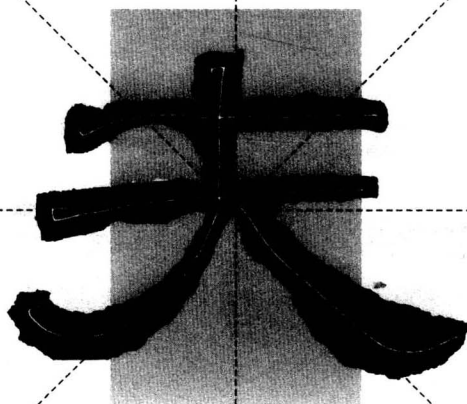
- ①逆锋起笔，转锋向右行作曲头。
②折锋向左下行笔。
③收笔要有力，不宜锋颖外露。



令



有



夫

捺：“永字八法”中称捺为“磔”，有开张的意思，写捺笔要起笔、行笔、收笔清楚，笔画涩而有力含蓄，劲挺饱满，表现出抑扬顿挫的节奏感。其直捺须与撇配合呼应；平捺则如水波之起伏，须一波三折；斜捺介于直捺与平捺之间。

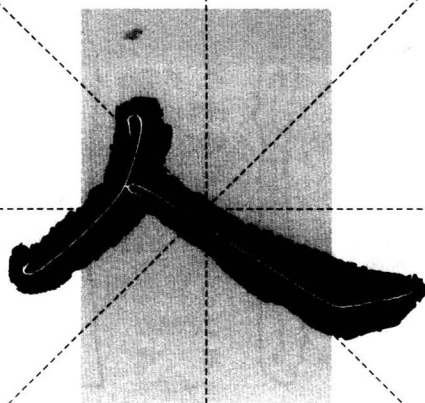
斜捺

- ①露锋轻落起笔
②顺锋向右下行笔，边行边按笔铺毫。

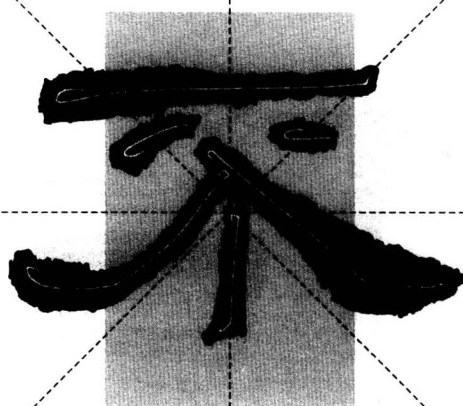
- ③至捺脚处按顿再提笔向右上捺出，收笔空回。

平捺

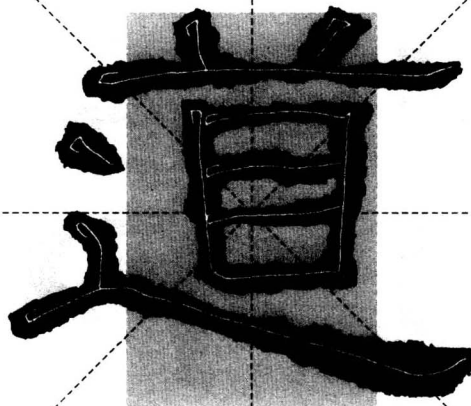
要写得蚕头雁尾，一波三折。在一个字有两个以上捺脚时，只写一个带捺脚的，其余以顿挫收笔。



人



不



道

点：“永字八法”中称点为“侧”，点只是告诉人们一个笼统的形状，“侧”指明了写点时应左顾右盼，欹侧不平，有向有背。点被称为字的眉目，随字而异，方能得神。下笔时当顺势落笔，收笔时须收锋在内，或审其势险而为之，露锋处切忌虚尖怯露而宜尖锐饱满、干净利落。

斜点

① 轻锋逆入起笔

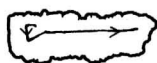


2 折笔向右下按顿

③ 转锋向左下出锋收笔

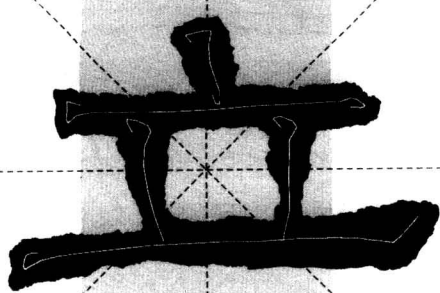
平点

① 逆锋起笔

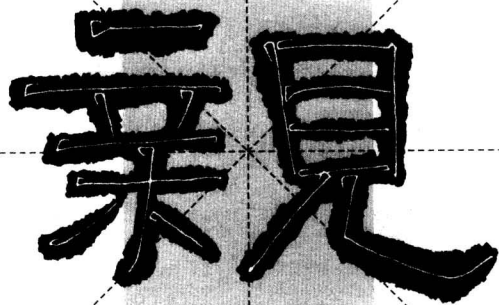


② 转锋向右中锋稍行

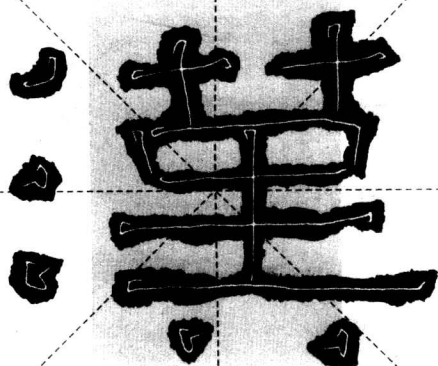
③ 顿笔稍停，转锋向右上，出锋收笔



立



亲



汉

钩：“永字八法”中称钩为“趯”，意为写钩时，驻锋提笔，迅速趯起，如抬足踢出，其力集中在笔的中锋，锋如锥，锐利有力，出笔要疾，切忌虚尖浮露，力量速度要恰到好处。

弯钩

① 逆锋轻落笔，转锋向下弯行。



② 中锋向下作弧形行笔，速度要适中。

③ 至下端轻顿，轻按笔，向左上转锋铺毫，回锋方笔收尾。

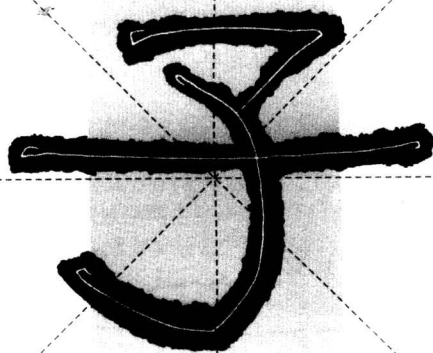
竖钩

① 逆锋轻落，右顿作方笔，转锋下行。

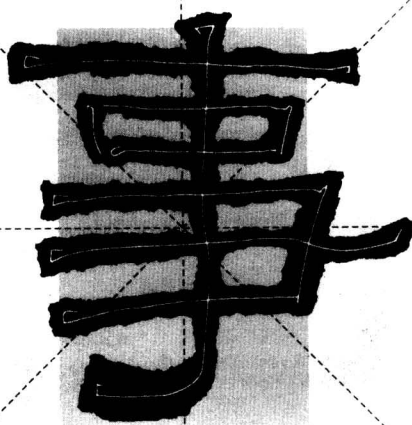


② 笔锋走中路，行笔速度要适中。

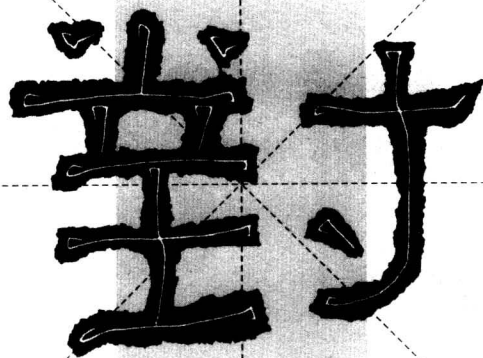
③ 至下端向左转锋铺毫，回锋圆笔收尾。



子



事

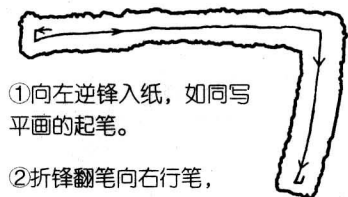


对

“永字八法”中虽然没有折法，其实它是学书过程中极为关键的点画，其用笔纵横相连。

横折： 隶书的折角一般为方折，有时也可圆转的，或介于方圆之间的情况，但不能出现楷书似的斜角。

横折

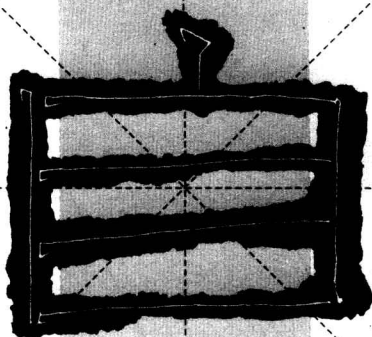


①向左逆锋入纸，如同写平画的起笔。

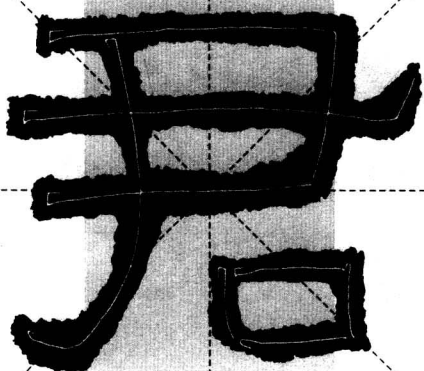
②折锋翻笔向右行笔，

③至折笔处，锋不离纸，调整笔锋逆入下行，一笔写成。书写熟练后，平画写到转折处直接换向下行，转折处也会形成方笔。

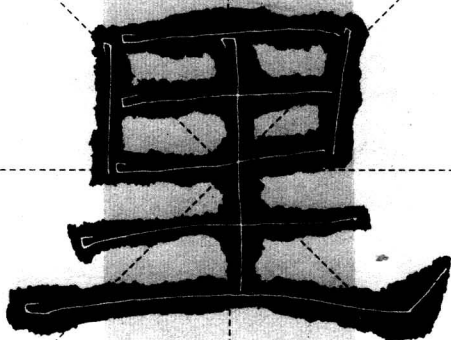
④向右顿笔回锋方收笔



自



君



里

竖折： 由竖画转入横画时，竖画略向内斜，然后调锋右行，横画起笔向左突出，或劲直平正，或粗壮有力稍向上拱。竖、横吻合紧密，或笔断意连。

竖折

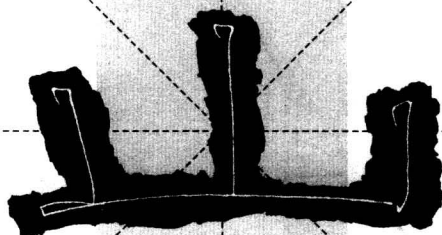
①向上逆锋入纸，如同写竖画的起笔。

②折锋翻笔向下行笔，

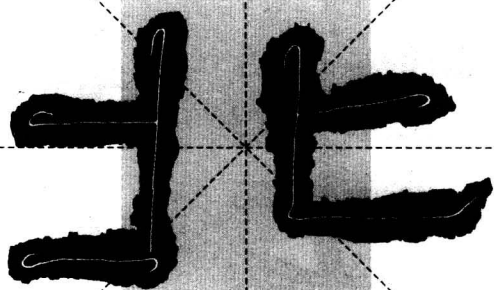
③至折处向右左换向折笔写横画，或分为两笔对接写成，转折处也会形成方笔。



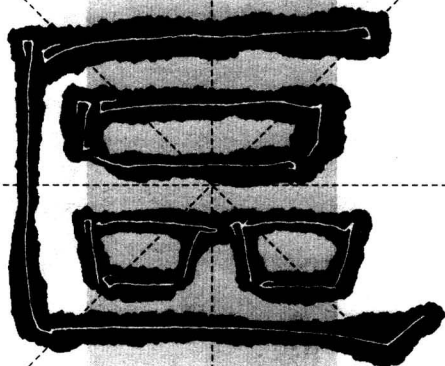
④向下顿笔回锋方收笔



山



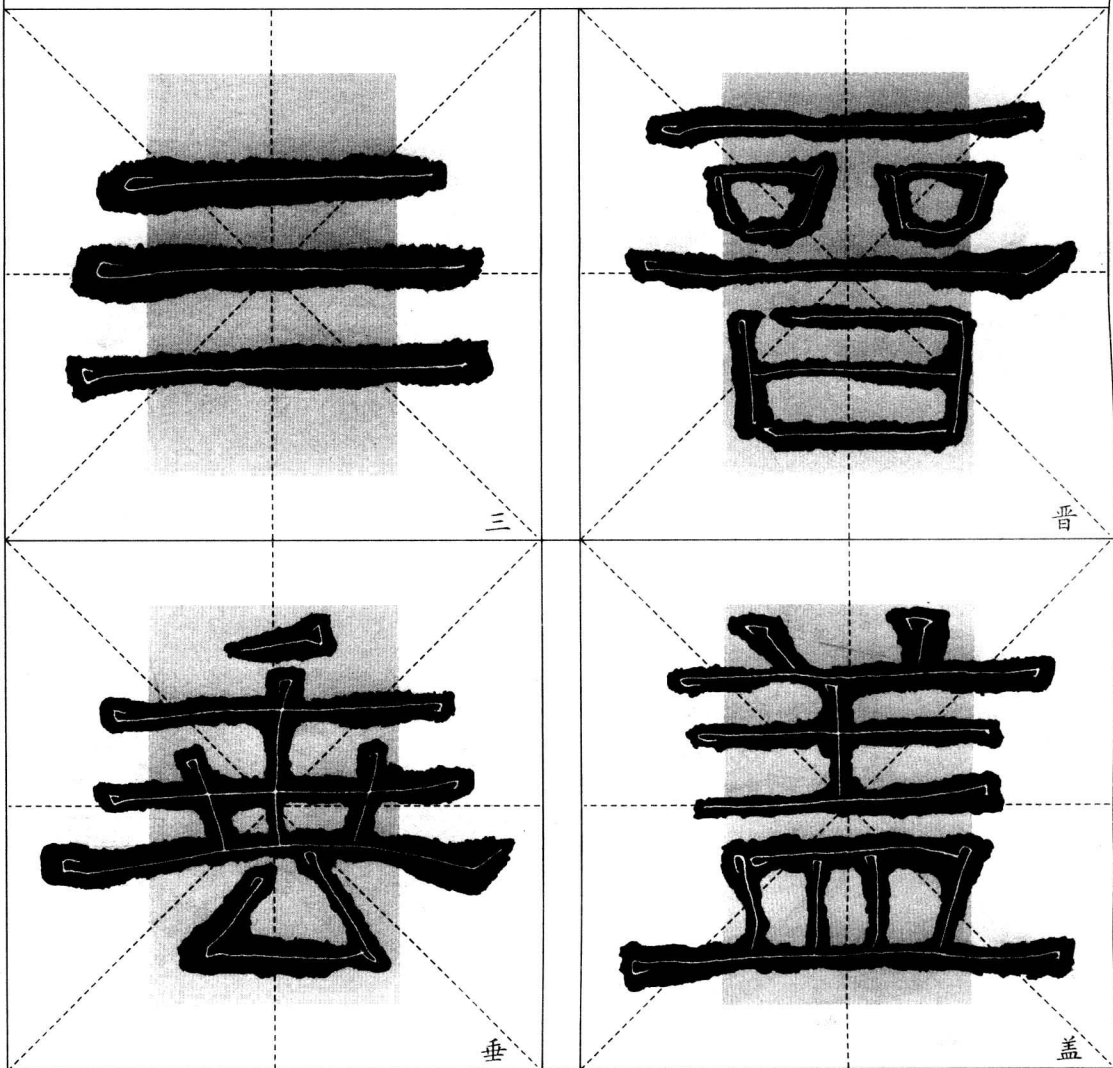
北



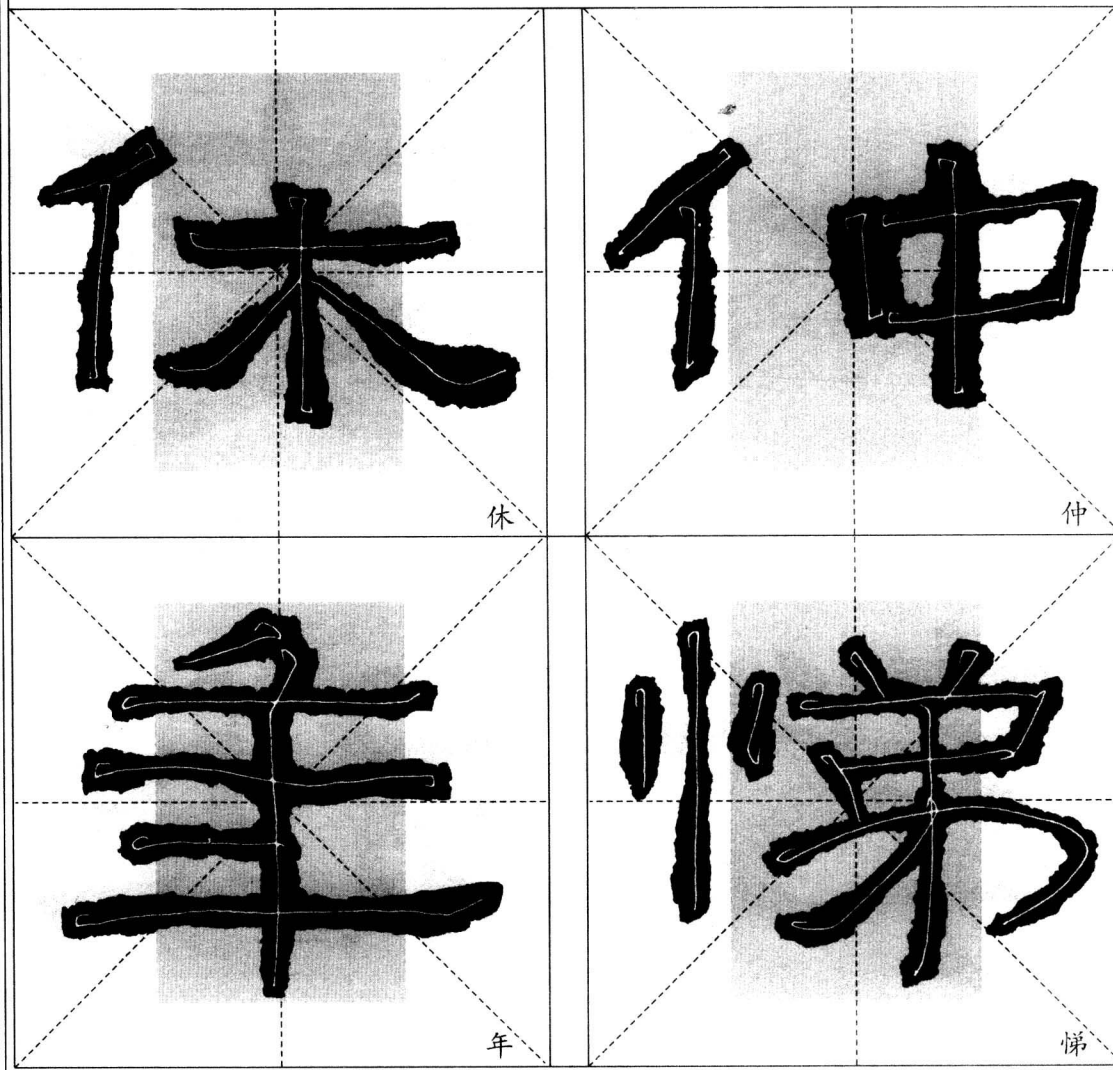
区

汉字笔画除八个基本笔画以外，其余都是由基本笔画变化而来。

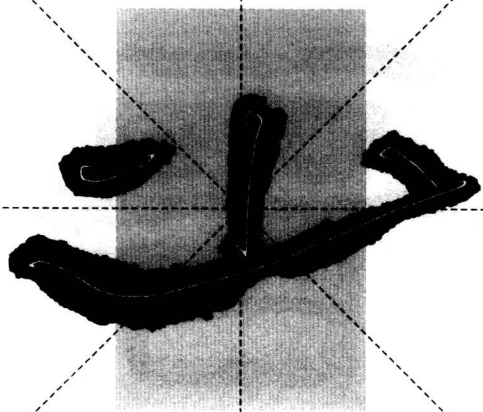
横的形态变化： 通常有平横、仰横、覆横、左尖横等，在原基本笔画的粗细、曲直、倾斜程度等方面产生变化。



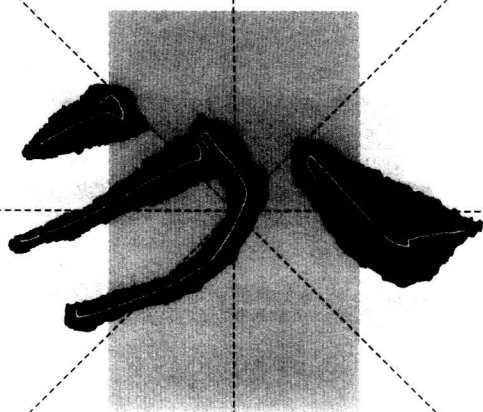
竖的形态变化： 通常有相向、相背、垂露、悬针等，在原基本笔画的粗细、长短、曲直程度等方面产生变化。两竖画组合可以相向或相背，三个竖画以上时，中间多为垂露竖，左右则通过字形结构的需要来调整可相向或相背。



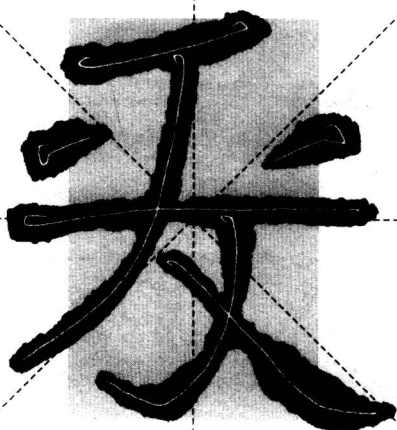
撇的形态变化： 通常有长撇、短撇、平撇、曲头撇、回锋撇等，变化在于其长短、粗细、取势、起收笔等方面。单字中若遇多个撇画，须有参差变化，避免雷同。



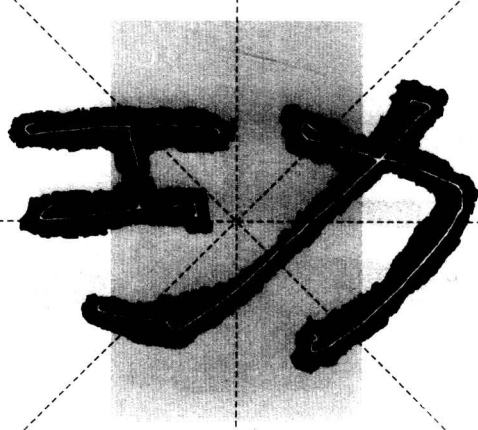
少



分

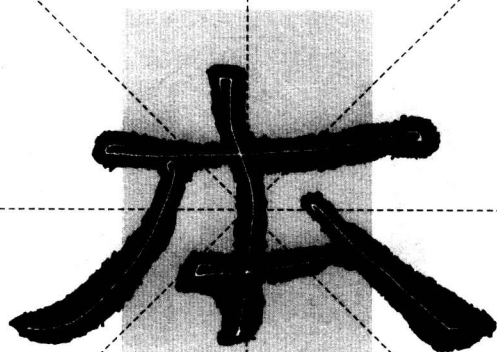


看

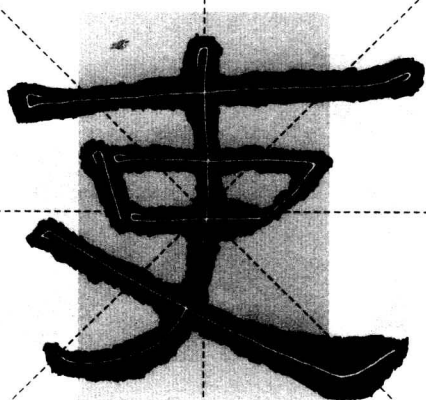


功

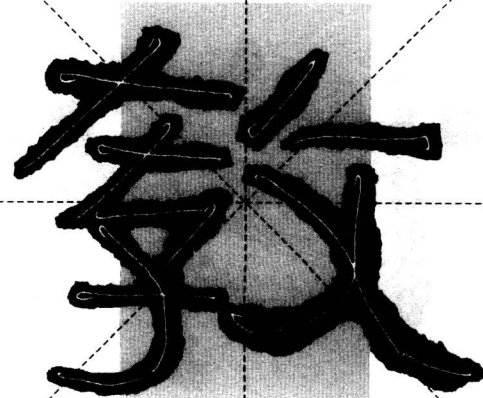
捺的形态变化： 通常有斜捺、平捺、反捺等。单字的上下、左右两部都有捺画的，应将其其中一捺改成反捺或缩为点。



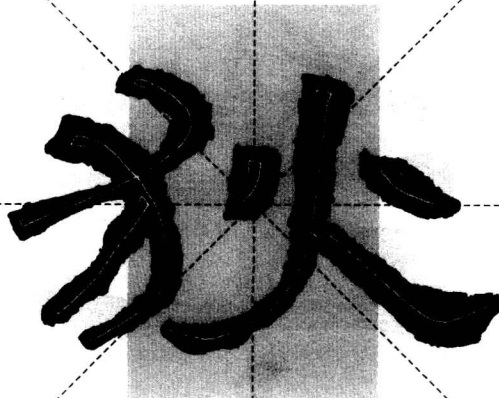
本



吏

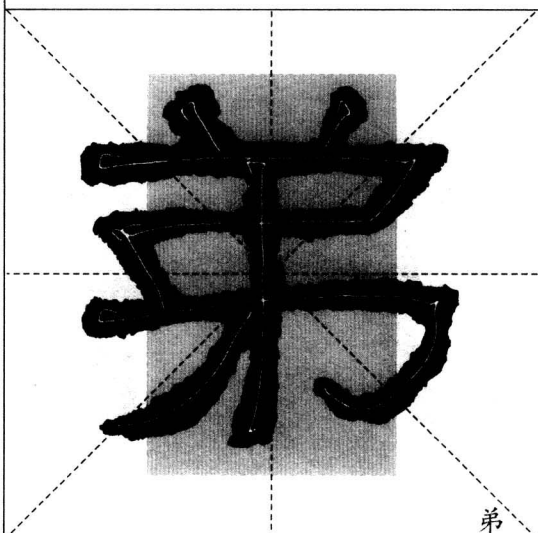


教

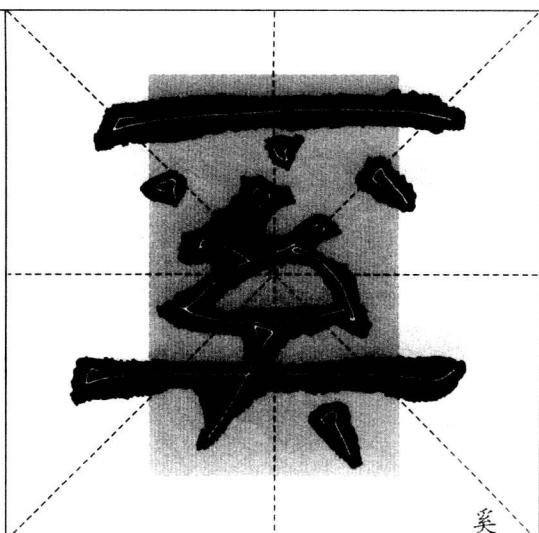


狄

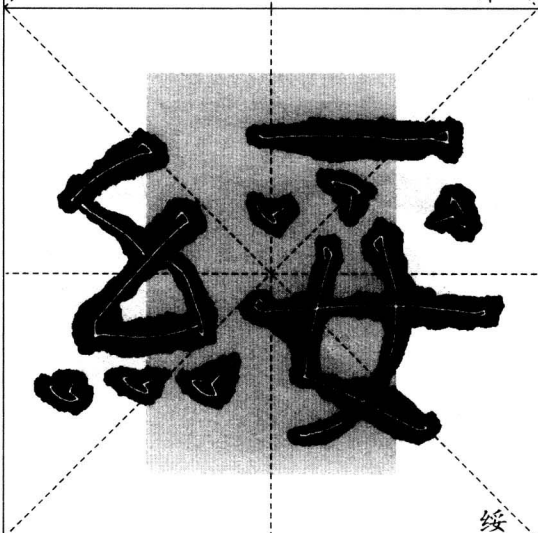
点的形态变化： 点是其他基本笔画的浓缩。作点之法贵在变通，随字异形，呼应有致，一切变化都须服从于字的结构和笔势的需要。



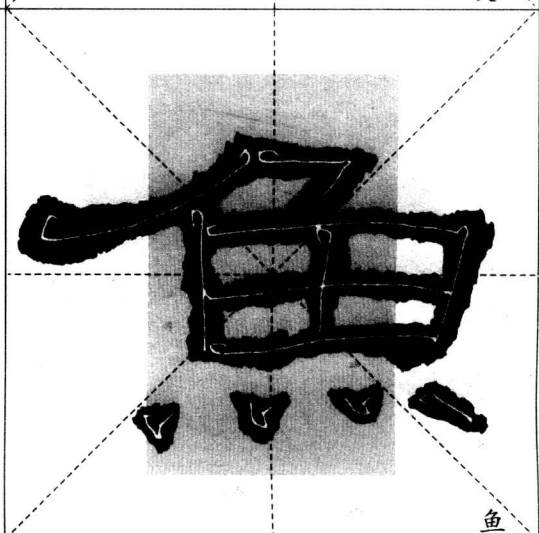
弟



奚



緩

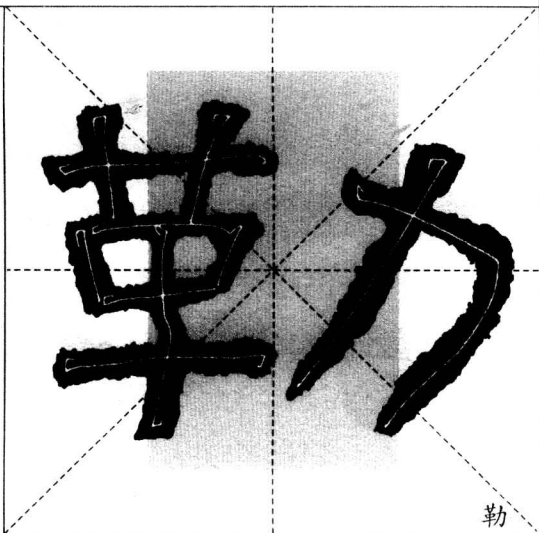


魚

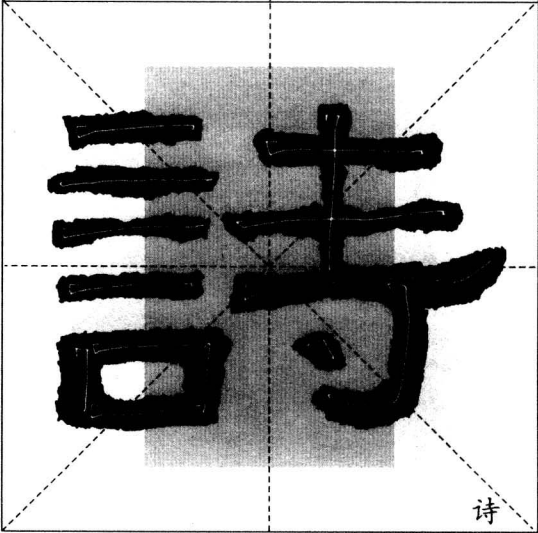
钩的形态变化： 在于其长短、粗细、弧度、角度、出钩方向等方面的变化，皆应根据字的不同结构要求和笔势而定。



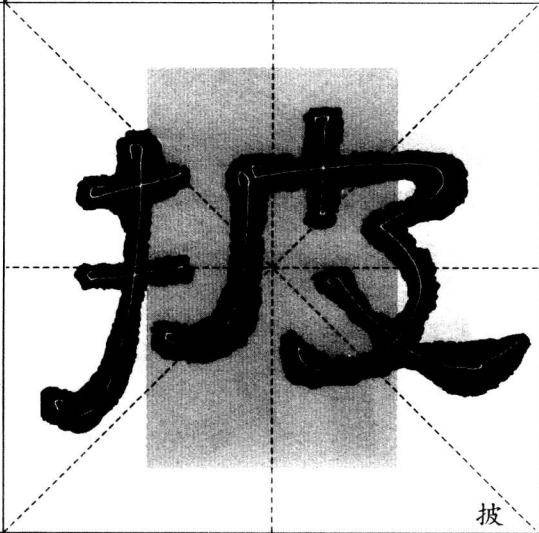
利



勒

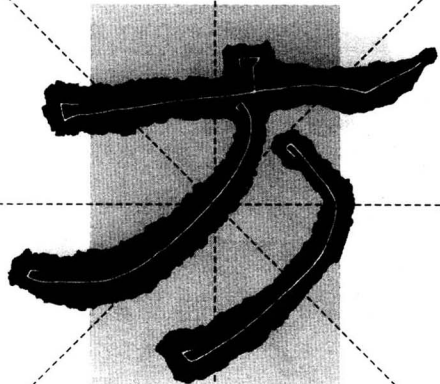


詩

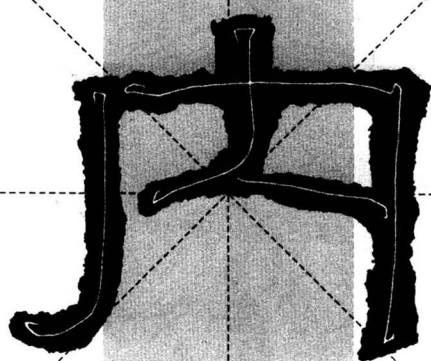


披

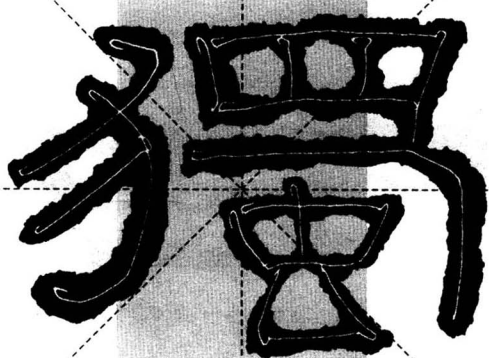
折的形态变化：隶书的折笔具有篆书笔意，转折处圆合，一笔写成，方中带圆，笔方意圆，自然流畅。有时则提笔调锋换行下行。



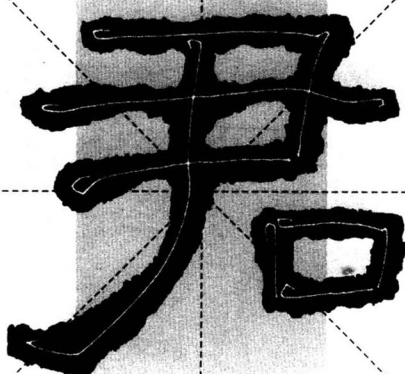
方



内

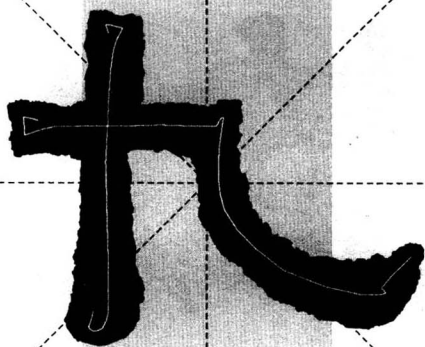


独

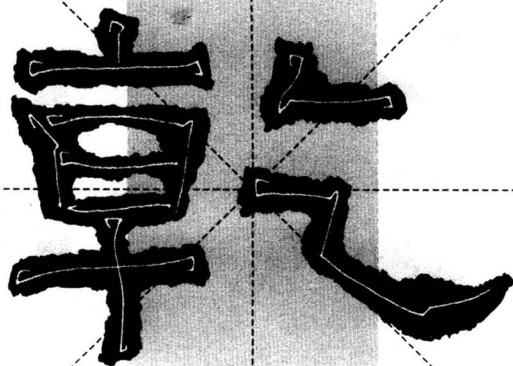


君

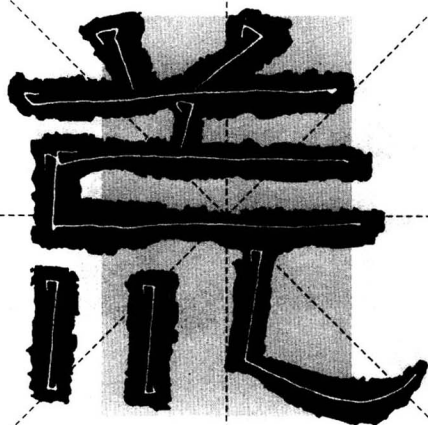
横、竖折弯钩的形态变化：横折弯钩由横折与弯钩合成。横画可长、可短，皆应根据字的不同结构要求而定；弯钩中部内敛，波钩出锋方向应字而异。竖折弯钩由竖折与弯钩合成，竖笔直下至折处，提笔调锋写波钩，波钩或右展，或方笔收尾。



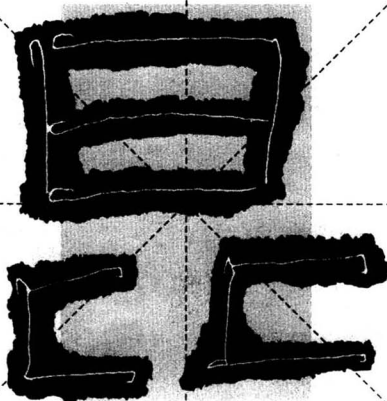
九



乾



荒



昆

汉字除独体字外，其余都是合体字。汉字的偏旁部首，又是合体字的主要组成部分，熟悉不同偏旁的结构用笔，进行反复地练习，可以熟练地加以变化运用。所以练习汉字结构，先从部首开始，是比较容易入门的。

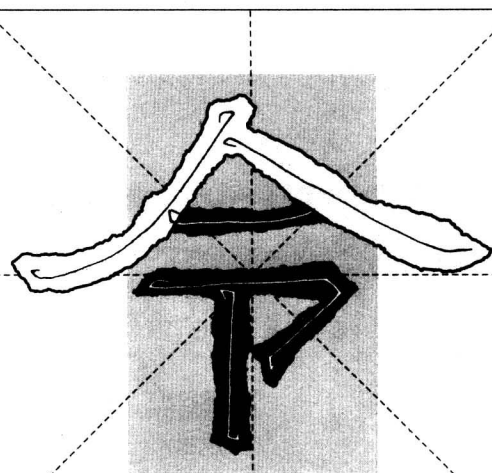


书写左右结构的字，要写左顾右，写右应左。既要考虑统一，又要有变化。要处理好正欹、挪让、穿插、错落、开合、疏密等关系。

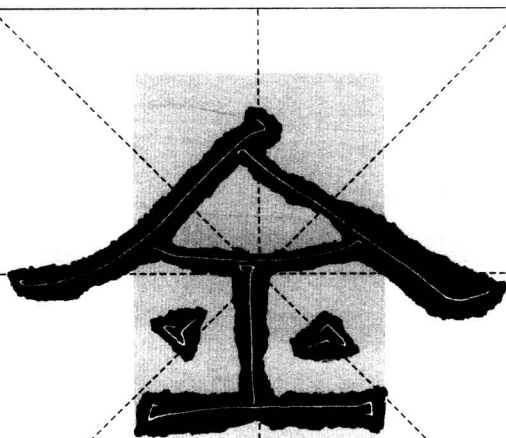
书写上下结构的字，要写上顾下，写下应上。天覆者下须收束，地载者上宜聚敛；上常设险，下须拨正；下欲穿插者，上应预先挪让。

在实际书写中，字的态势变化丰富，学者不可拘泥。

人部：撇捺舒展，充分体现隶书横势结构的基本特征。用笔应有变化，自然协调。

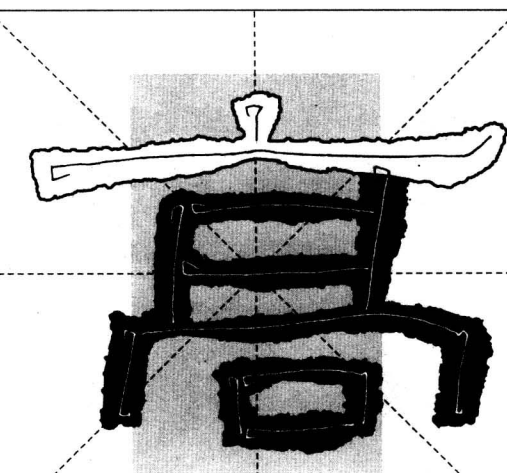


令

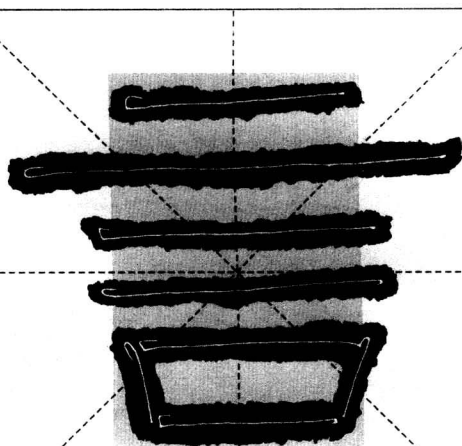


金

一部：点画居中，也可写作平画；横画起笔或方或圆，收尾波磔明显或写作平画。

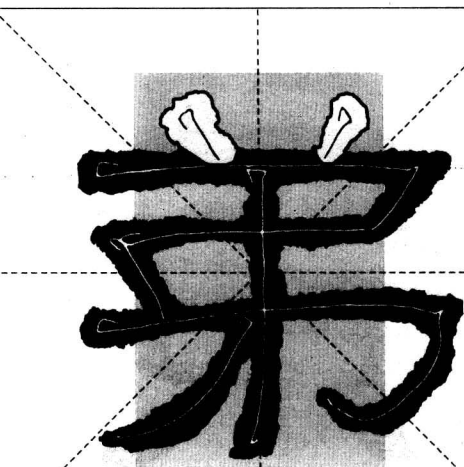


高

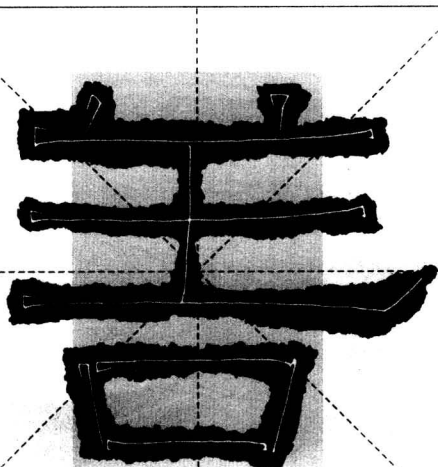


言

八部：两点左右呼应，趋势多变。



弟



善