

历代名碑帖比较临摹范本

曹全碑

张迁碑

临习速成

编著 蔡慧蘋

上海人民美術出版社

历代名碑帖比较临摹范本

曹全碑

张迁碑

临习速成

编著 蔡慧蘋

上海人民美術出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

《曹全碑》《张迁碑》临习速成 / 蔡慧蘋编著. — 上海:
上海人民美术出版社, 2008.11

(历代名碑帖比较临摹范本)

ISBN 978-7-5322-5943-4

I. 曹. . . II. 蔡. . . III. 隶书 - 碑帖 - 中国 - 汉代
IV. J292.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 162642 号

历代名碑帖比较临摹范本

《曹全碑》《张迁碑》临习速成

编 著: 蔡慧蘋

责任编辑: 黄 淳

技术编辑: 陆尧春

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路 672 弄 33 号)

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16 6 印张

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次

印 数: 0001-5250

书 号: ISBN 978-7-5322-5943-4

定 价: 18.00 元

序

在锻造民族素质的当代，传统文化回归被越来越多人认同。对华夏民族文化最精彩的一笔——书法——关注人群的扩容，已成为社会一道亮丽的风景。

周围有一些愿和书法结缘、共涉传统文化大河的人，常常会问笔者：“我写得出吗？”这是“我有写字的天赋吗？我能取得成就吗？”潜意识的委婉表达，反映了求学者缺乏自我评估的信心和游移的学习动机。

面对如此的疑惑，笔者往往反问：“你是中国人吗？”回答是一阵惊愕与尴尬！

于是，笔者就介入引导：书法是中华民族的国粹，是每个中国人的骄傲。每个人都有对母语文字——汉字热爱的潜在资质以及写好汉字的基因，应该也能写一手好的汉字。如果学得不够理想，那只能说，中国人固有的书写汉字的智慧未被开发，缺乏良好的书写方法的训练。能写汉字的中国人存在着与生俱来的学好中国字的动机和天赋。教育部门有“写字无差生”的倡议，书法指导者也应该有社会责任的担当：写书法也不该有差生！求学者天然的动机在信任、安全、支持的环境中将迅速被激活。

古训有“冬练三九，夏练三伏”。书圣王羲之有把洗笔的池水染得墨黑的记载；智永和尚流传着30年不下楼，写坏的笔头装满了好几瓮，被埋于地下的佳话；文徵明在烛火陪伴下，每天不临完十本《千字文》不睡觉……总之，勤学必须苦练，成为学书法的秘诀。笔者也经历过每天3000字的小楷，连续几年不间断地训练。然而，生活在21世纪，时间已成了最奢侈的消费。现代人无法效仿古人的“苦学”。要传承又要和现代生活节律合拍，不找一些点子，不能两全其美。立足“勤”字，以“巧”切入，也许就找到了一条成功的捷径。

徜徉在浩如烟海的书法宝库，亲近名家名作的气息，会感受到薪火是在时空切换、纵横交叉的诸多冲突和融合中延续着。在相比较次的触摸中，可能会梳理出相同或不同层面的共性以及个体所凸现的风情。譬如《曹全碑》和《张迁碑》同是成熟汉隶，却见圆见方个性迥异；《九成宫醴泉铭》与《自书告身》为大唐楷书两个重要发展阶段的典范，各自的瘦硬与雄健又显见；《颜勤礼碑》与《玄秘塔碑》从经脉相承上共同打造了楷书的经典模式，但时代还赋予了各自的阶段性的整饬；至于《千字文》与《兰亭序》，尽管智永亦步亦趋着祖先，但他的心理设防和书圣的潇洒飘逸不能同日而语……从方法论来说，观照对比，不失为快速解读内质，快速体验差异的一种好的学习法；从拓展层面看，深广度在短期内的全面探索，也许就开启了另一扇窗，启迪于另类的风景。

初学本系列丛书，可以分碑临习，一个个解开环节；如有兴趣，不妨体认比较临习的乐趣与效果。

希望本系列丛书能给书法爱好者带来学习的快乐，以有限的时间取得最好的成绩，进而有益于心智开拓的超越。

蔡喜强

目 录

习书指引 / 1

点画轨迹 / 5

结构细说 / 31

章法梳理 / 70

习书指引

俗话说得好：大军未动，粮草先行。对书法感兴趣、跃跃欲试的要准备什么粮草呢？

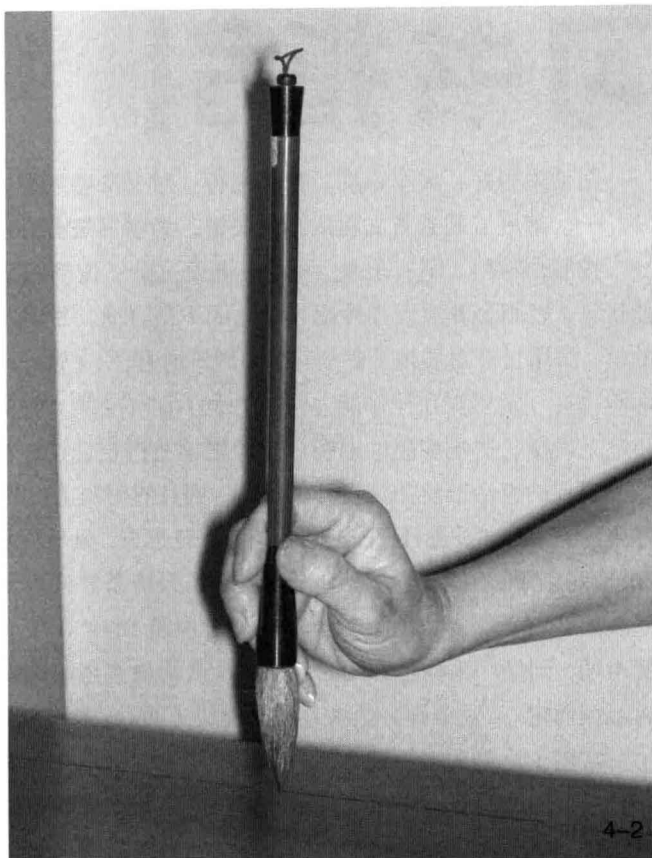
一、笔墨纸砚素有文房四宝的美誉，为学书法者必备的工具。

按制作材料，笔有羊毫、狼毫、兼毫之分，按制式又有大、中、小的区别。初学者宜选用羊毫练腕力，硬毫不能指染，否则会养成以弹性聚收笔毛的不良习惯。并用大笔写大字，以历练魄力。不同碑帖的临写应选用不同类型的笔：试用长锋对展现《曹全碑》潇洒疏逸有益，《张迁碑》朴茂的学习该选用锋长适中的笔。临写了一个阶段，对两碑也有一定感知和操作能力，选笔大小宜有变换。前者宜用小字抒怀，后者须用大字释放。笔用后必须洗净，防止笔毛硬结，影响渗墨的通畅。洗净把笔毛捋直悬挂，待干后可插入笔筒（图1）。

现代的生活节奏关注墨汁的使用，因其省时省力。“沪光”、“北京”等品牌为常用的练习墨。写正式作品要选用好墨汁，俗称“香墨汁”（以前制作时添加麝香，延长保藏期限。当代因生态的保护，选择了代用品）。如“一得阁”（产地北京）、“曹素功”（产地上海）等。经济条件许可，可购买“红星”（中日合资，产地安徽），或日本产的品牌墨，如“玄宗”之类（图2）。在上海南山路128-30号，上海墨厂（微歙曹素功）能买到新鲜的墨汁。在鱼目混珠的市场，到墨厂采购名牌的时鲜品，不失为最实惠的选择。书写时墨汁可注入无油腻的碟子，厚薄视书写情况和个人习惯而定。《曹全碑》稍淡，便于流畅书写；《张迁碑》用浓墨，张扬朴厚。

常用于毛笔的书写纸有元书纸、毛边纸、宣纸等。前两者为练习纸，后者是作品用纸。宣纸有渗化度，好墨入宣纸后，如牛奶般有厚度地逐渐扩张，而不是如水样迅速晕化。书写宣纸以生宣为主。宣纸有正有反，正面平整光





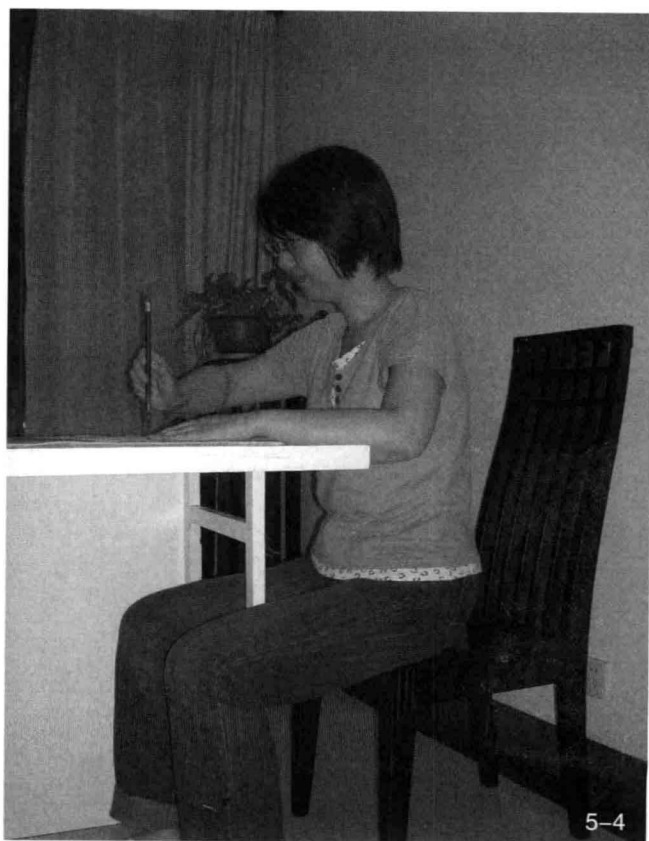
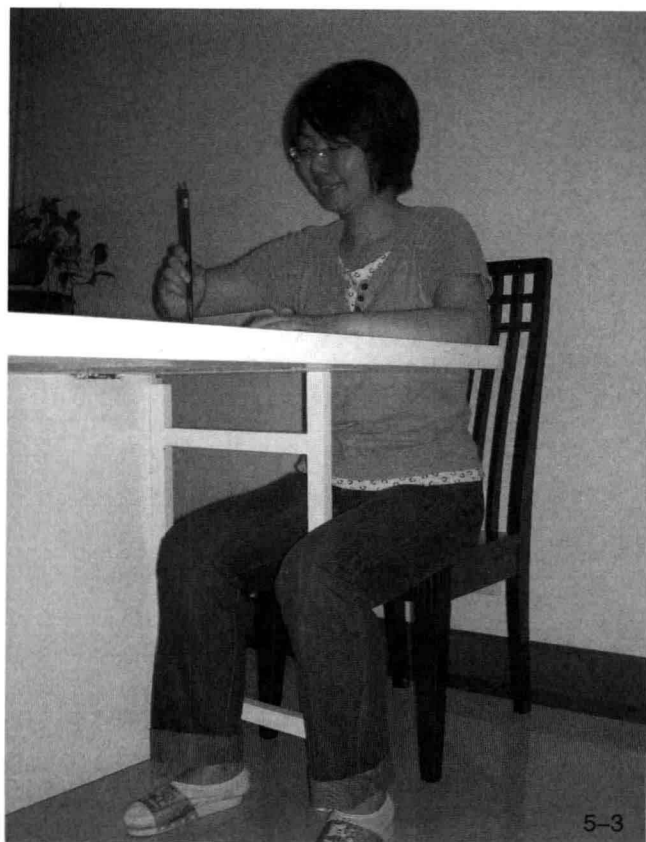
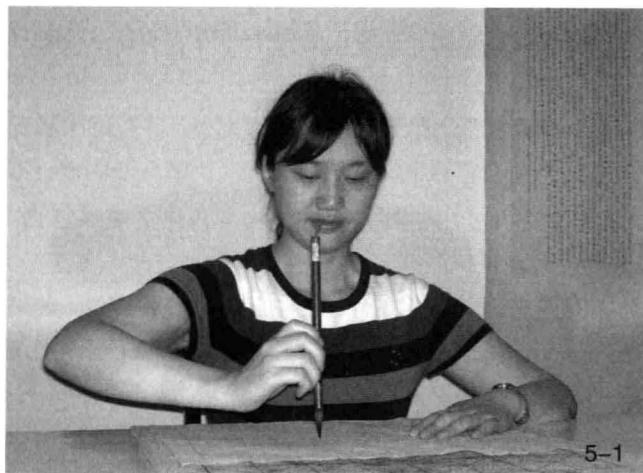
历代名碑帖比较临摹范本

滑，反面毛糙（用手掌在纸上较大面积平抹一下，能感受到）。质地越好，手感越明显。一般书写在正面。目前市场上有安徽宣、浙江宣、广西宣、四川宣等。四川夹江宣渗化度小，只能作练习用。安徽宣质地优良（以泾县红星宣为最），价格高。浙江宣阳的书画宣、广西宣质量价格偏中，初学者可选用。

砚的品种众多，以广东肇庆端砚为上品（图3）。与墨锭一样，在当代已逐渐退出实用范畴，作为观赏收藏品。除实际书写工具外，还要备辅助品——毡。垫在纸下，要平整，不能太厚也不能太松。

二、五指执笔法简解。

从现代科学分析，五指执笔法是最佳的。五指共同作用于笔杆，分别被称为“握押勾格抵”。大拇指和食指，中指和无名指、小指的合作体（因五指中无名指最为弱势，必须和小指结同盟），两两反向作用于笔杆（图4-1）。横截面为圆的笔杆可在360°角度内自由运动，所谓“四面用力”、“八面出锋”、“万毫齐力”，指的就是这种状态下能



达到的效果。从正面看，除拇指外，其余四指紧贴，有如草原毡包（图4-4、图4-5）；从侧面看，指与掌间有较大空隙；从上面看，拇指不宜太外凸或内凹，与食指间要略呈椭圆形（图4-2）。腕平掌竖指实掌虚肘起为五指执笔法五大要点（图4-1、图4-3）。

三、正确的坐姿与立姿。

书写姿态因人因地因时而异，概括起来仅两种：坐姿与立姿。

坐姿：身体坐正，头部略前倾（图5-4）。两腿分开，自然垂于地，双足间距约为人肩臂宽度（图5-3）。松腰收腹，双臂前伸，胸部内涵，与桌保持一拳距离（图5-2）。双手舒张，右手执笔，左手自然按在桌上（图5-1）。

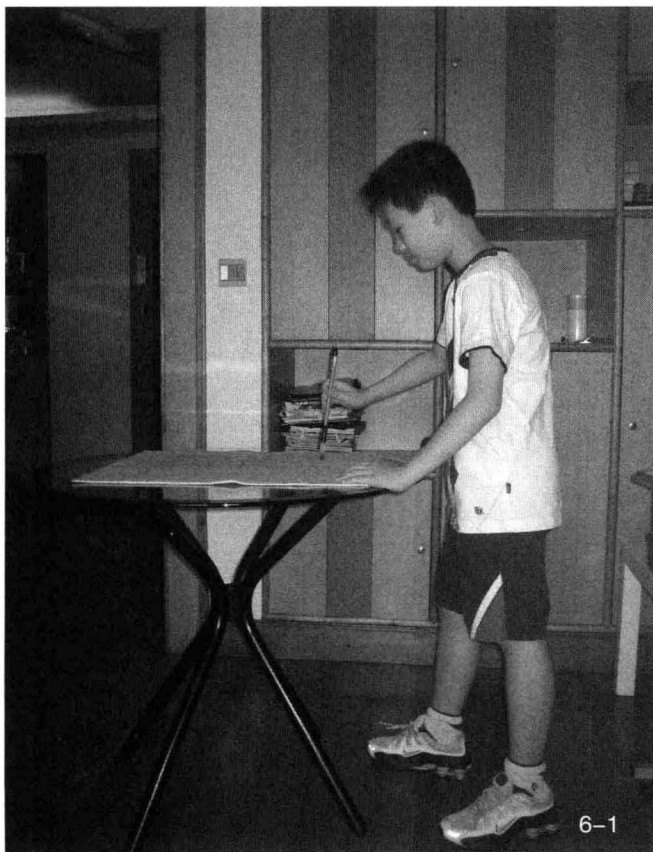
立姿：双足分开，一脚踏前半步，作稍息状。腰微弯，收腹，其余一如坐姿（图6-1）。在大幅纸上端书写，重心落在前脚；随落墨位置下移，逐移至后脚（图6-2）。重心作弓步的移位，身躯不会因失控而前仆后仰，书写自然进退自如。

现代人对形体美的追求，造成腰背挺直，臀部微翘的定势。松腰很难完成，立姿正确更为凸现，须有一定时日 的纠正。

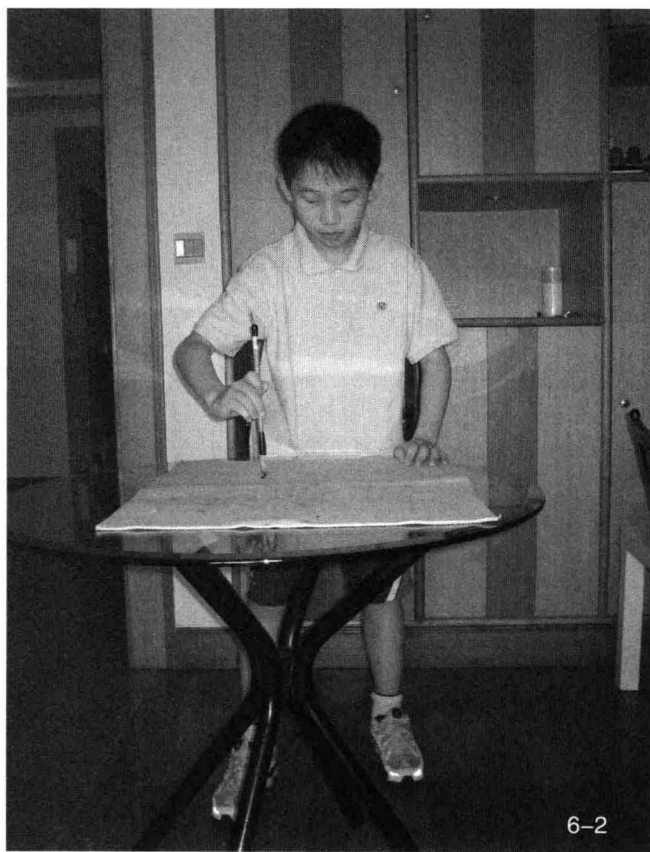
采用何种姿势书写，应该根据各人各情况——诸如人的高矮、桌面高低、纸张尺幅、字的大小，甚至健康状况来选择，不必追求统一标准。一般说，相对姿势，立势便于从全局考虑，容易把握整幅的气势。执笔高低同理，不宜执得太死。写大字或大幅，必须站立，中小字（10cm以内）采用坐姿较稳。执得高便于使移，过度则下笔显飘忽；过低稳健有余腕力却难展。《曹全碑》书写宜中低，《张迁碑》写得大，宜执高些。

学习了正确的书写姿势和执笔法后，择帖提到日程上。碑帖有风格，学书者亦有个性。选一本自己喜欢，并得到指导者认可的入手，使个体禀性与范本艺术风格在相融中迸出火花。在学习最大动力——兴趣的驱动下，踏上进入艺术殿堂的第一个台阶。

对书法有兴趣的，不妨试一试。路就在你面前，每个路标上都有希望！



6-1



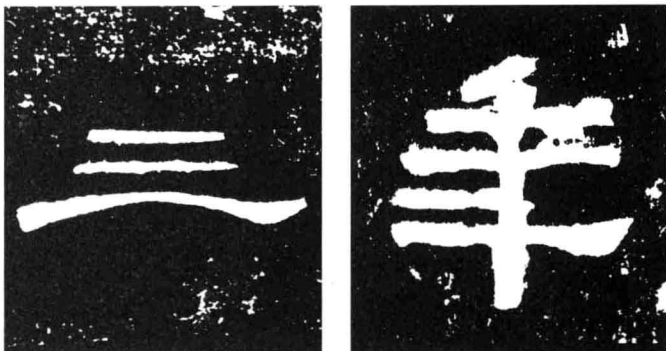
6-2

点画轨迹

点画是构字的元素，隶书仅三笔：横、撇、捺。用笔有方有圆，打造了不同风格的碑帖，《张迁碑》是方笔的典范，《曹全碑》为圆笔准则。各点画由起、行、收三部分组成。

横

横画内蕴了诸多基因，直立为竖，截断是点，横竖相承为折，横稍斜行成提。除横以外，其余的名称在隶书中都未出现。楷法奠定后，横的变异才以独立名称出现于楷书八笔之中。



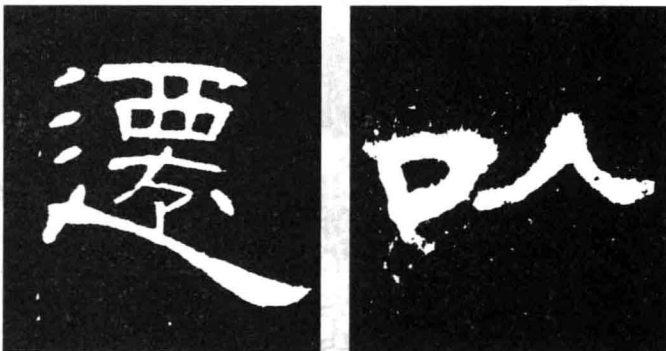
撇

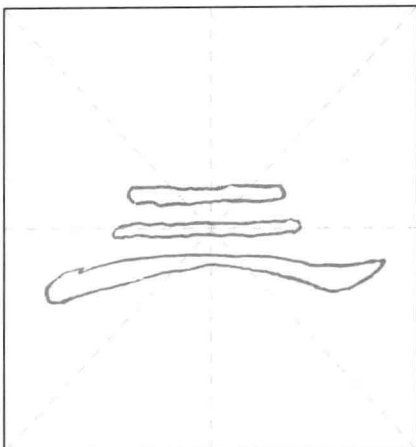
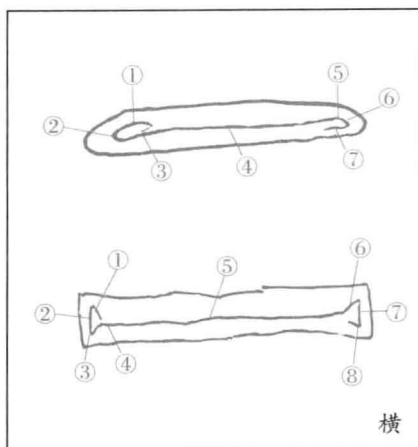
隶书的撇包含了后起的勾。斜行为撇，直行为勾。或曲或折改变着行进的角度，生动有致。



捺

前人以“蚕头燕（雁）尾”来喻隶捺的写法：蚕头指起笔隆起，形如蚕之头；收笔按下斜提，如雁之尾。运行时要遵循一波三折的原则，这是说行笔中必须转过几个方向，以折（有棱有角）的形态来完成，其中的“三”为泛指，即多次之义。

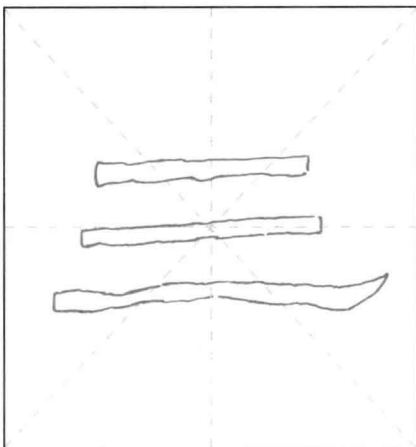




曹 临习要点

《曹》的横圆起圆收，是圆笔的范本。

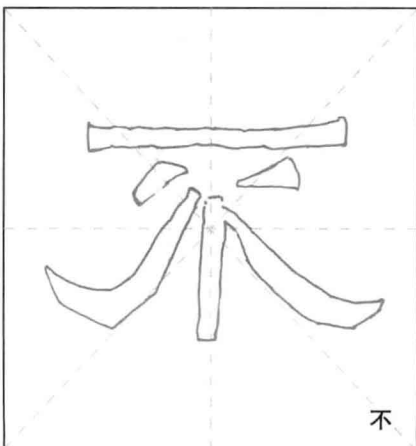
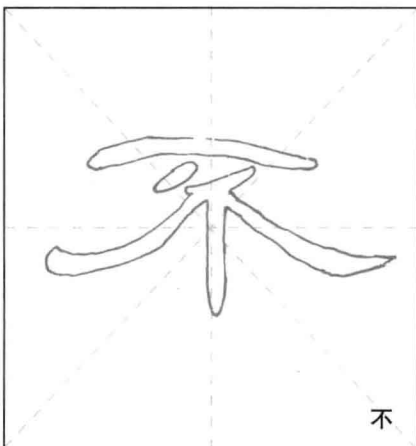
- ① 笔尖向左以细线运行。
- ② 笔尖立起，裹住笔锋，转过 180° ，为裹锋圆起；若在离纸不离纸情况下折向右方，为尖起笔。
- ③ 铺毫（按下笔毛，让笔尖处在点画中间）。
- ④ 中锋运笔（笔尖在点画中间运行）。
- ⑤ 至末端笔尖垂直立起。
- ⑥ 裹锋转 180° 。
- ⑦ 向左渐提笔离纸，为圆收；若立起后折 180° 凌空作势回笔，为尖收。



张 临习要点

《张》的横为方笔类隶书，折锋起收笔。

- ① 笔尖往左上斜起。
- ② 笔尖垂直下落。
- ③ 提起笔尖至中间。
- ④ 铺毫。
- ⑤ 中锋行笔（向右曲折行进）。
- ⑥ 提起笔尖向右上。
- ⑦ 垂直按下。
- ⑧ 笔尖至右下角立起往左上收笔。



历代名碑帖比较临摹范本

短横：截取长横的某一段，较平直。

曹

临习要点

《曹》短横，拱势不甚明显。“張”字中各短横都略右上斜，“貢”字下部数短横或平或略上倾，甚至微下斜。

張

临习要点

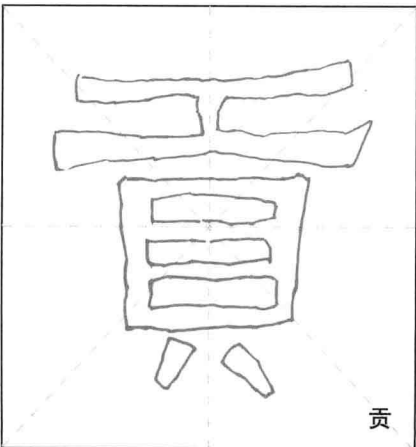
《张》短横无大起伏的变化，但各自斜侧之势仍很分明。“張”左边第二短横向右上，其中倾斜程度微有平斜平的变化，“貢”下部各短横间构成扁形空间，同中又存异，也能解读出各短横的微妙变化。

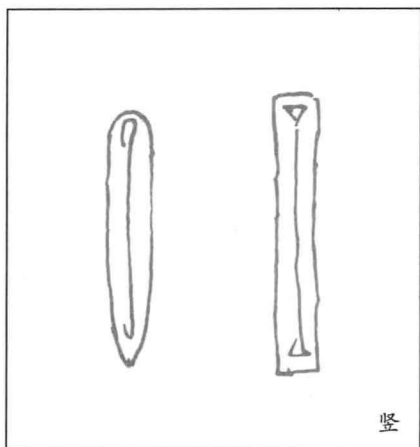
曹

張 点画特征比较

《曹》长横常微呈拱形(即两头稍低，中段略高)，较平直而行。

《张》长横时有下沉势(即两头略高，中段较低)，且有起伏不平的折势。初学者无提按的功力，不必过于追求曲折行进的效果。





竖：把横转过90°即成竖，具有横的固有秉性。圆笔方笔各具其形。

曹 临习要点

《曹》竖画较少的个体字，长竖一般会略粗于横，以纠正过于孤单的竖，与扁平字形长捺间的失衡。起收笔有圆有尖，以圆起尖收为常见。

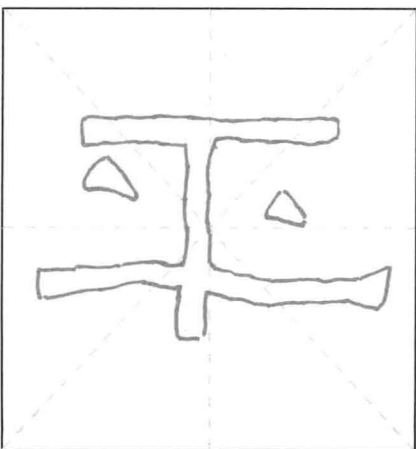
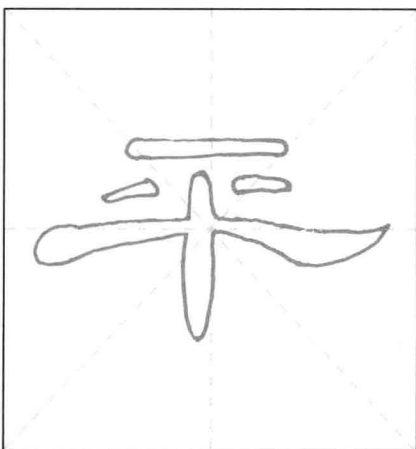
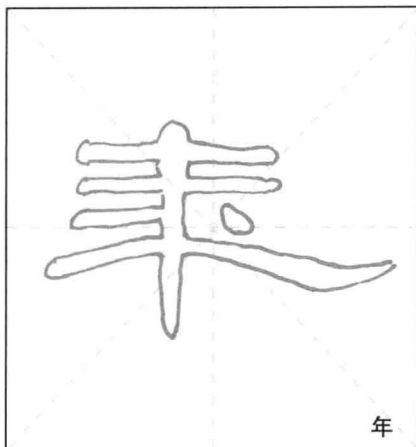
张 临习要点

长竖的曲折行进也为朴茂的《张》缓释着沉闷，增加生气。

碑林看花

曹全，人名，东汉末敦煌效穀（今属甘肃省）人。灵帝时在郃阳（今属陕西省）任地方官（令）。在任时维护安定秩序，重视教育，百姓安居乐业，下属王敞王毕等集资立石为他歌功颂绩。碑石立于中平二年（185），明万历初出土，今藏西安碑林。

《曹全碑》书法用笔圆润秀丽，内蕴骨力。



历代名碑帖比较临摹范本

曹

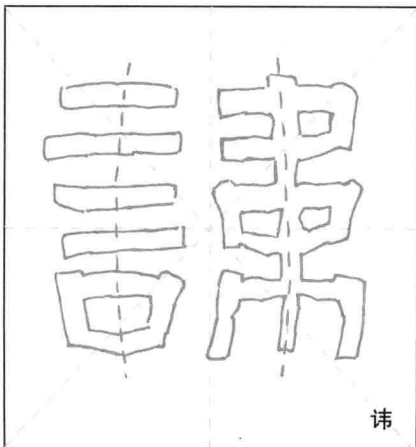
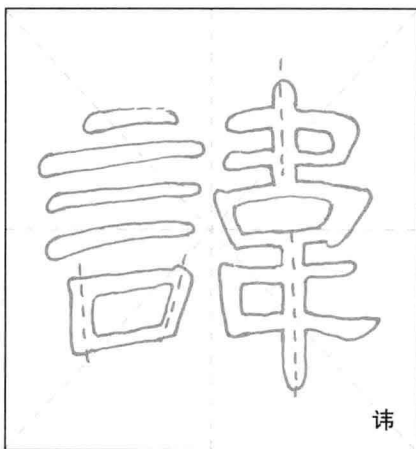
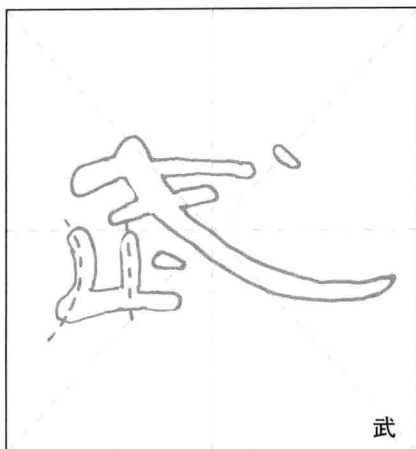
临习要点

《曹》短竖并列，态势有异。“武”字下部两竖一直一弯，左竖变曲把视线引向左下。“諱”字左边两短竖组成了一个侧向左下的四边形、右边上下两短竖左右的错位，目的均出于隶书中心放射式的安排。

張

临习要点

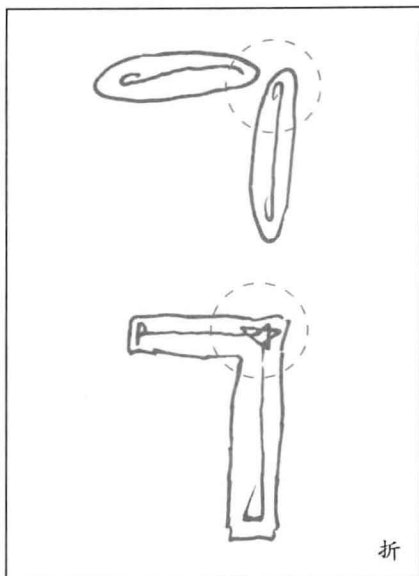
《张》中“武”字左下两短竖类似《曹》的直曲异势，右边小点又化为短竖。三竖正斜势各异，双向间距大小以及下部结构整体右移，也是本碑在重拙中不失灵动的一种定向。“諱”字右边上下短竖相连，似成一长竖。其左右动荡的折势略见右弩，与左边“言”呈左弩的中轴线，合成隶的“八”字形。



碑林看花

张迁，人名，汉末陈留己吾人（今属河南省）。在谷城（今属山东省）做县令（长），施仁政，为百姓生存空间扩容。因政绩显著而升官到荡阴（今属河南省）任县令（长，是小县县官；令为大县县官）。离开谷城时，官吏百姓奔走相告，成群结队，赶来送别。部属韦萌等，立石纪功，时为灵帝中平三年（186）。碑文祝他长寿，节节高升，子孙世代永葆富贵荣华。碑石今藏山东曲阜孔庙。

《张迁碑》方正峻利，朴实拙变。



折: 横和竖连写构成折,有横折、竖折、撇捺等。

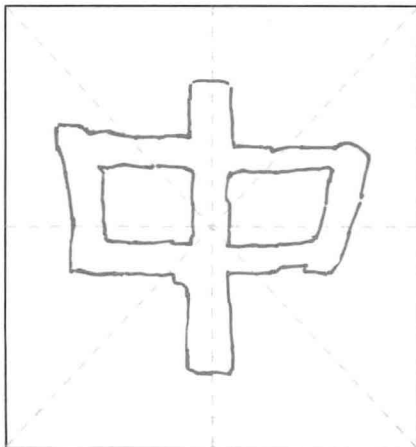
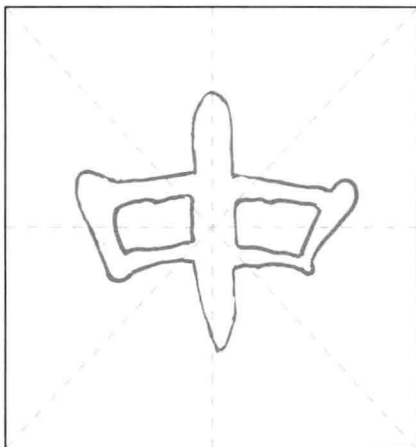
横竖在右上连写合成横折。

曹 临习要点

《曹》横折的两个组成点画往往各自独立,两笔间有一个明显的空白,仅靠笔意相连(笔断意不断,即前笔结束与后笔起笔间有一根看不见的连线)。《曹》的轻灵,也许就在此若断还连中形成,而“中”字则以相搭(点画间接触距离极小)的形式来完成,这是笔笔相连的一个实例。

張 临习要点

《张》中右上折常以两木相契的实质出现,即横画结束作为竖画的起笔,衔接紧密,无缝隙可见。

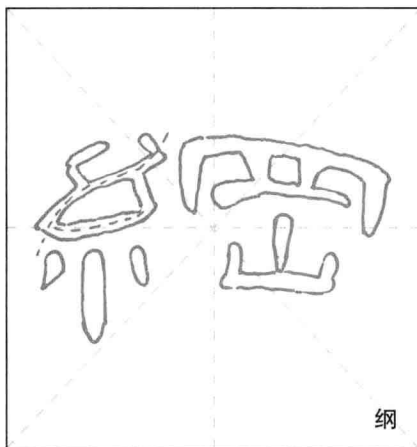
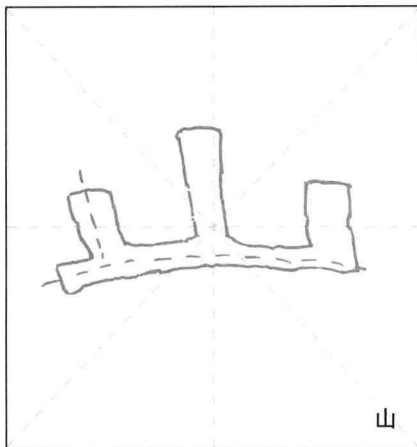
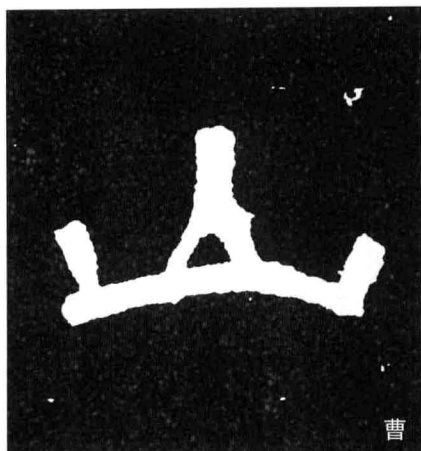
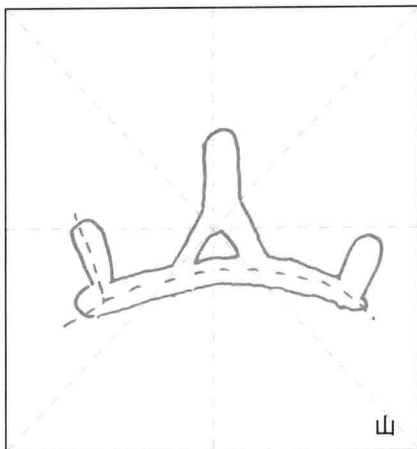


历代名碑帖比较临摹范本

竖折：竖横在左下连写称竖折、竖画结束后往左起笔写横画、短竖侧左与长横的右上拱势构成隶书中心紧攢。两碑竖折方圆态势各异，横画拱势大小亦有变异。

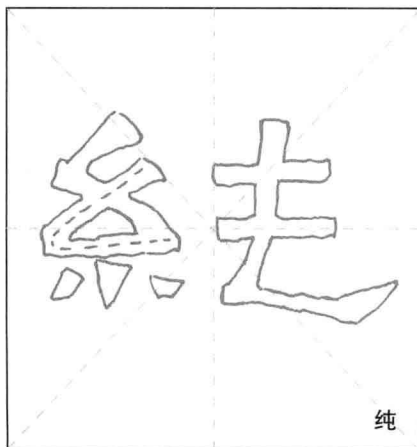
曹 張 点画特征比较

隶书中“糸”旁首笔折由竖横各呈斜势合成。《曹》两笔相搭和《张》两笔相契一目了然。第二笔折中《曹》多一个右下的小斜点，变斜的竖有一个先右后左的弩势，短横起笔先斜向右下再折向右上。《张》外形较平直，屈曲内伏。



砚边管窥

碑是镌刻文字并竖立于地面石块的通称。汉碑状如竖石，上端有孔，孔上有晕纹。题款（碑文标题）往往在晕中间，也有偏左或偏右的。正文刻在题额下面，偏右不满刻。魏晋以后，孔与晕遂废弃。碑额居中，刻文布满全碑。碑的正面叫“阳”，背面称“阴”。阳面刻正文，阴面刻题名（出资刻碑人姓名等），左右两面称侧，亦刻题名。碑文过长，则顺着阳一侧一阴一侧旋转而刻。碑有底座，称“趺”。

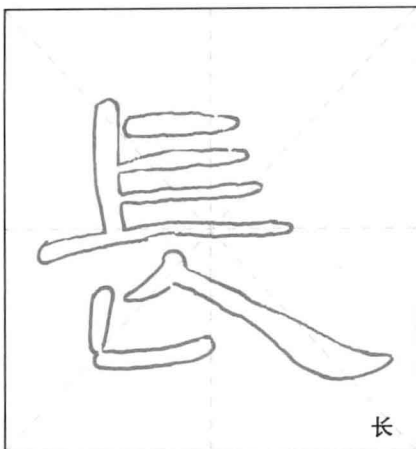


提：隶书无提，楷书中的提在隶书中以横形式出现，不过此横略向右上欹侧。

曹

临习要点

《曹》的“長”字左下提是短横的一种变异，其中间略下沉左低右高的走势把视线引向左下，为中心放射式表现法之一。



长

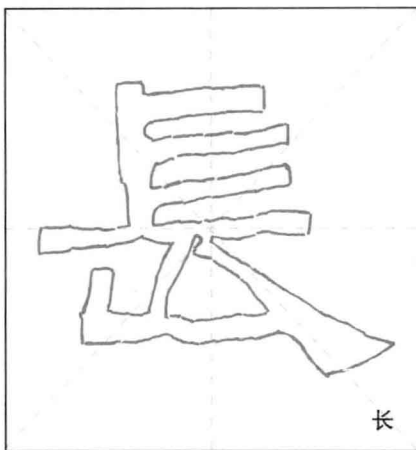


曹

張

临习要点

《张》下沉势亦明显，却较平，与本碑的方形不无关系。



长



张

曹

張 点画特征比较

两碑左边短提都有一个上抬势，原因在于右边的上升，提的前半部必以左下欹侧向中心靠拢。



城



曹



城



张

砚边管窥

隶书的“土”和“士”区别在于多一点少一点，有点为“土”，无点为“士”。“城”左边加点不是错别字，是隶书的写法。古今字形在演变着，楷书的“土”已取消了一点。