

隶书书写入门

赵韬 著

书法教学系列

2.113.2
2

西 出 版 传 媒 集 团 山 西 人 民 出 版 社

J292.113.2
20142

P1

赵
韬
著

隶书书写入门

书法教学系列

山西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

隶书书写入门 / 赵韬著. —太原: 山西人民出版社,
2013. 11

ISBN 978 - 7 - 203 - 08310 - 8

I. ①隶… II. ①赵… III. ①隶书 - 书法 IV. ①J 292. 113. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 215767 号

隶书书写入门

著 者: 赵 韬

责任编辑: 张福林

装帧设计: 水墨视界工作室

出 版 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

发行营销: 0351 - 4922220 4955996 4956039

0351 - 4922127 (传真) 4956038 (邮购)

E - mail: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

承 印 者: 山西出版传媒集团·山西新华印业有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 7.25

字 数: 60 千字

印 数: 1 - 5 000 册

版 次: 2013 年 11 月 第 1 版

印 次: 2013 年 11 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 203 - 08310 - 8

定 价: 19.00 元

如有印装质量问题请与本社联系调换

目 次

隶书概说	1
《张迁碑》简介	4
《张迁碑》基本笔画及变化写法示意图	7
《张迁碑》字体的笔画	8
《张迁碑》的偏旁部首	26
《张迁碑》字体的结构	53
《张迁碑》集字练习	67
隶书名碑帖简介	80

隶书概说

隶书是我国汉代书法中的一种主要书体，又称“左书”、“史书”、“八分”。它孕育于战国，萌生于秦代，成熟于西汉，鼎盛于东汉。在书体的演变上由篆而隶，由隶而章草，起到了承前启后的独特作用。汉字从篆书改变为隶书，在字形结构上奠定了汉字方块字的基础，标志着汉字书体形成了前所未有的崭新局面，是我国历史上一次字体大变革。它把小篆的匀圆笔画改为方正，笔势展拓而带方折，结构扁平呈横势，点画俯仰已具规模。

汉代碑刻十分盛行，有碑、碣，也有摩崖等，在中国石刻艺术史上形成第一次高潮，在书法史上谱写了辉煌的一页。隶书，在创造自身辉煌的同时，对其他书体以至整个书法艺术也形成了极大的影响。时至今日，依然是活跃在我国书坛上的一种主要书体，艺术生命力极强，是广大书法爱好者学习书法的一个重要内容。

秦隶和程邈

最早的隶书出现在秦代。从出土的竹木简来看，汉武帝以前沿用秦隶。不过当时还是由篆向隶逐步演变的隶书，仍带有粗糙的篆书痕迹，但不像小篆那样拘于大方圆的陈式，未有挑笔，还是处于初级阶段的隶书。秦隶书法最珍贵的要推 1975 年 12 月在湖北云梦睡地虎秦墓出土的 1100 余枚竹简。这些简文为墨书秦隶，是秦始皇统一全国后五六年的遗物。这些秦人墨迹，是未臻成熟的隶书，亦称“古隶”。它融篆隶于一炉，拙中见巧，古中有新。就文字发展视角来看，则是向今体化演进迈出了一大步。

关于隶书的形成，“程邈献隶”的故事曾在书法史上广为流传。秦始皇时，有一个县城里的小官吏叫程邈，写得一手好字。他平时经常起草文书，代人写书信，既会写篆书，也会写民间隶书。有一次，程邈因一件小事得罪了朝廷，

被抓起来，囚禁在云阳监狱。程邈在狱中冥思苦想，寻思如何讨秦始皇的欢心，以把他放出来。后来他就把平常使用的隶书整理出来，一共 3100 字，献给秦始皇，称他发明了新文字。当时由于“奏事繁多，篆书难成”，秦始皇也正为此事而发愁。他看了程邈献上的隶书后大加赞赏，于是下令赦免了程邈，并让他专门从事文字工作。后人所传隶书为程邈一人所创，也不符合实际。因为任何一种书体的诞生都不是一人所能完成。尤其是一位普通的隶卒更不会有此神通。事实上，隶书这种字体，很早以前就在民间流行了，程邈在隶书的整理和推广使用中起了很大作用。但隶书的创造，完全是出自社会发展的需要。

也有一些有关书法的文献记载说，由于当时办公文的下级官吏使用这种文字，而把使用这种文字的官吏释为“徒隶”，因而衍用下来，便把这种字体称做“隶书”。如班固在《汉书·艺文志》中说：“是时（指秦）始造隶书矣。起于官狱多事，苟趋省易，施之于徒隶也。”许慎《说文·序》中说：“秦始皇帝初兼天下……大发吏卒，典戎役，官狱职务繁，初有隶书，以趋约易，而古文由此绝矣。”晋代卫恒《四体书势·隶势》中说：“秦既用篆，奏事繁多，篆书难成，即令隶人佐书，曰隶书，汉因行之。”羊欣《采古来能书人名》中说：“秦狱吏程邈善大篆，因得罪始皇，囚于云阳狱，增减大篆体，去其繁复，始皇善之，

出为御史，名书曰隶书。”唐张怀瓘《书断》中也说：“秦造隶书，以赴急速，为官司刑狱用之。”这些记载都说明隶书起源于秦始皇时代，如秦的权量、诏版，以及西汉的一些石刻与铜器文字等。

隶书，源于先秦战国时期，由大篆发展演变而成。至秦代，变大篆为小篆的同时，对战国时期初创的隶书进一步整理，发展成“秦隶”。

汉碑

隶书的真正完成及确立为标准字体，是在汉代。汉代是隶书发展的高峰时期。因为两汉时期政治统一，经济文化发达，因此统治阶级非常重视书法，尤其是隶书。汉设有“史书令史”就是擅写隶书的官员，故汉时又称隶书为“史书”。

汉碑本指两汉碑碣，但西汉碑仅有十多种，且字数不多，波挑不太明显，属秦隶范畴。目前所见到的汉碑石刻珍品，主要指东汉的丰碑巨碣，总数约有 300 余种。这个时期的隶书日臻成熟、完善，也是隶书发展的全盛时期。这些作品笔法严谨，体势多样，达到了登峰造极的地步。东汉碑刻十分盛行，既有立在墓前的碑、碣，也有专为颂扬功德而勒石的碑、碣和摩崖。其中著名的有工整精细、从容秀雅的《史晨碑》、《华山碑》；有华丽娟秀、神采飞扬的《乙瑛碑》、《曹全碑》；有瘦劲宽绰、笔势刚健的《礼器碑》；有高浑凝整体重

古朴的《衡方碑》、《校官碑》；有方劲高古、朴茂适美的《张迁碑》、《西狭颂》；有挺劲飞动、潇洒超逸的《石门颂》、《杨淮表记》。可谓千姿百态，各臻其妙，乃学书者之楷模。丰富的汉碑遗存是学习隶书的主要取法对象，也成为后世书家取之不尽的源泉。

汉简

汉简是指汉代竹木简书迹。已面世的大批竹木简有：《流沙坠简》、《汉晋西陲木简汇编》、《居延汉简》、《武威汉简》、《孙宾兵法》、《睡地虎秦简》等。

竹木简的发现及大量出土，是近几十年来书法史上的大事。简书多为民间实用书体，用笔直接写在竹条及木牍上。出土汉简已有三万多枚，俱是随意之作。其可贵处在于能直接体察作者笔画之精微处，以及体味不同作者挥运之情，笔法来去有迹可寻，风格多样，有很高的艺术价值，是千余年来难求的汉人墨迹。汉竹木简，是研究汉代历史，特别是书法演变史的珍贵手迹。简书上承秦篆的遗意，表现汉代风韵。书体虽以隶书为主，但已具有篆书、章草及楷书的雏形。因此，它既是学习汉隶的楷模，又是研究篆、楷、行、草的重要资料。所以现代书家书写隶书往往掺用汉简笔法，以求其灵动之气。

清代隶书

清代历时 260 余载，在中国书法史上是书道中兴的一代。特别在嘉庆、道光之后，帖学盛极而衰，碑学大兴。人们称这一时期为“碑学期”。清代隶书流派纷呈，成就可观，超越前人，直接秦汉，形成了隶书继承与创新的新潮，出现了一批颇负盛名的篆隶书家，且形成各自的风格。郑簠得于草法入隶，打破严整结构，行笔自然。伊秉绶早年隶书属平实一路，中年以后，似从《裴军纪功碑》一类汉碑悟得行笔与布白之法，卓然自成一家。他善于以拙为巧，计白当黑，笔力强劲，点画如铜铸铁浇，独树一帜。邓石如能融汇多种汉碑之长，写得古朴厚重，极有气魄，既有《衡方》之淳厚，又有《曹全》之道丽；既得《石门颂》之恣肆，又得《夏承碑》之奇瑰。清代篆、隶两体得以盛行，与邓的崛起关系极大。他是清代提倡碑学的代表人物之一。此外，晚清的何绍基、金农、赵之谦、杨岷等人的隶书也是风格独具，各有所长。

《张迁碑》简介

《张迁碑》全称《汉故谷城长荡阴令张君表颂》，亦称《张迁表》。此碑系故吏章萌等为追念故令张迁而作。碑于东汉中平三年（公元186年）二月立。出土于明代。碑原立在泰安市辖境东平州学明伦堂前向南处。1965年迁移至泰安岱庙碑廊内。碑高2.92米，宽1.1米。碑阳15行，满行43字，碑阴3列，上2列19行，下列3行。碑额题篆书2行“汉故谷城长荡阴令张君表颂”12字。

《张迁碑》是汉隶中艺术水平较高的刻石，是汉隶中典型的方笔代表作品。其书风的主要特点是：坚实、朴茂、稚拙、倔强。字形介乎正方，笔画方圆兼备，笔力雄厚道劲，结构组合端庄中见

错综揖让，变化生动，粗细（轻重）相间，自然巧妙。从章法看较为茂密，其字距也略大于行距；竖看成行而较为划一，横看成列实有参差，虽整齐而不板滞，方整高古，大气磅礴。人们对《张迁碑》一直有较高的评价，是不无道理的。由于《张迁碑》书风特点为四周平满，严正朴茂；且规矩而有法度，故尤适合初学隶书者临习。学此碑可利于站稳脚根而免除流俗油滑之弊。近代许多大家，如何绍基、李瑞清、胡小石等受益或受其影响者甚多。何绍基晚年临习此碑也达百余次之多。

君

諱

遷

字

公

方

諫

留

己

吾

人

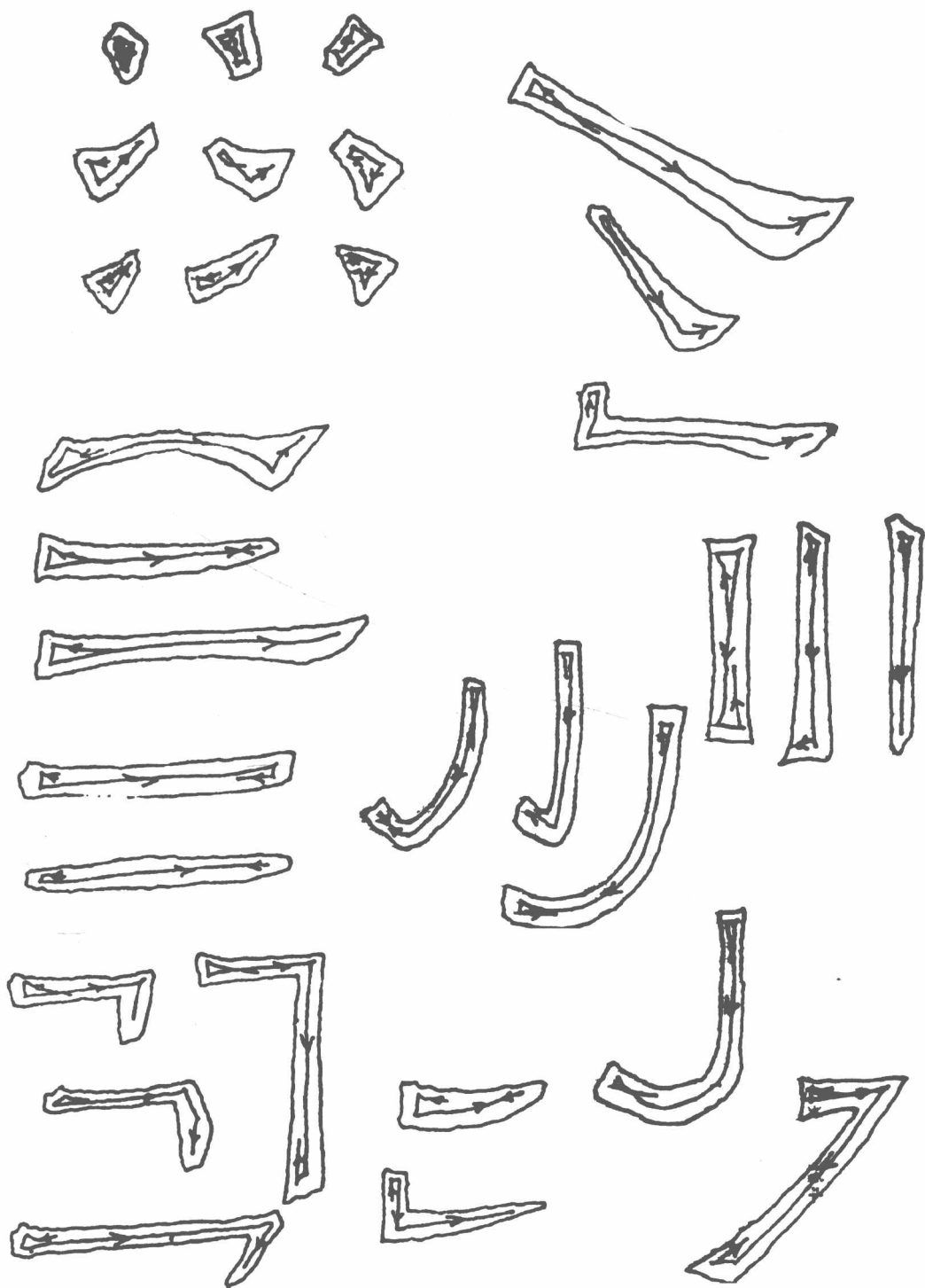
也

君

出

走

《张迁碑》基本笔画及变化写法示意图



《张迁碑》字体的笔画

字是由各种笔画组成的。要想把字写好，必须先把各种点画写好，要想写好点画，必须懂得用笔的方法。

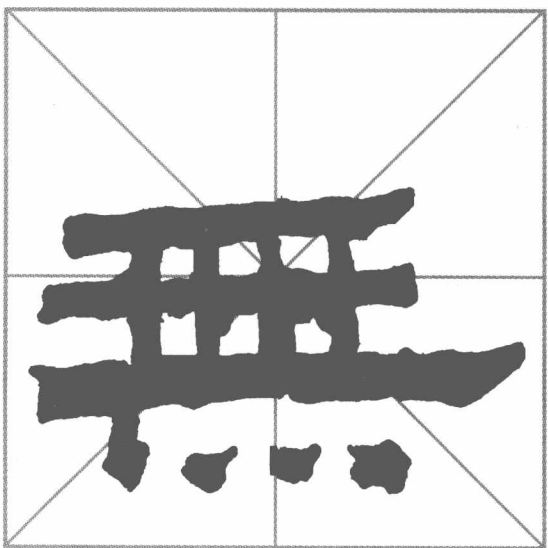
隶书横平竖直，结字紧密，大小主次、强弱虚实、俯仰向背、肥瘦方圆、开合转折诸法皆备。隶书中几乎无钩，即使有也只不过是竖和撇的变形。写法与撇竖捺相同。

横画

在隶书笔画中，横画占重要位置。有一种说法：“篆书主要是写竖，隶书主要是写横。”《张迁碑》的横为方笔，而且不论长横、短横，都写得很平直。横画平直，是写好隶书结构的最基本要求。初学者须先将横写得如水之平，再讲变化。《张迁碑》的横画写法，逆锋入笔，笔锋向左上角运行，而后向左下角运笔，使墨沈充实两角，起笔处便呈方形。然后翻锋右行，中笔运笔。行笔中应有提、按动作，以防平拖笔迹出现，保证其笔画凝重而有力度。收笔亦需充实右侧上下两角，回锋。

“在”字上下两横，上横逆锋向左，折锋向下，蹲笔，挫锋向右行笔，戛然而止，提笔即收。下横为蚕头雁尾横。

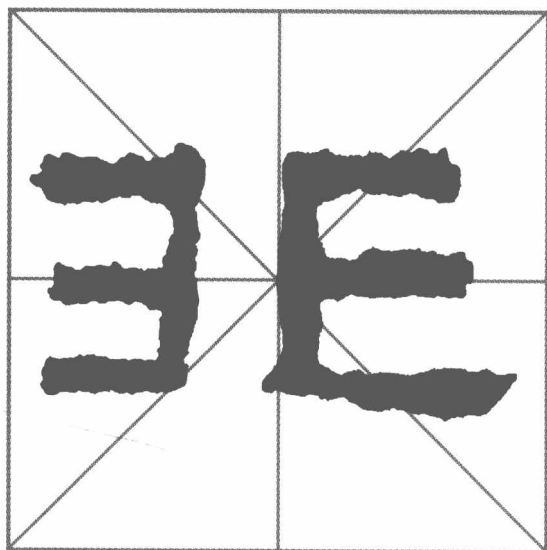
“无”字三横四竖横平竖直，三横长短不一，下边一横长且粗壮，起着稳定全局的作用。



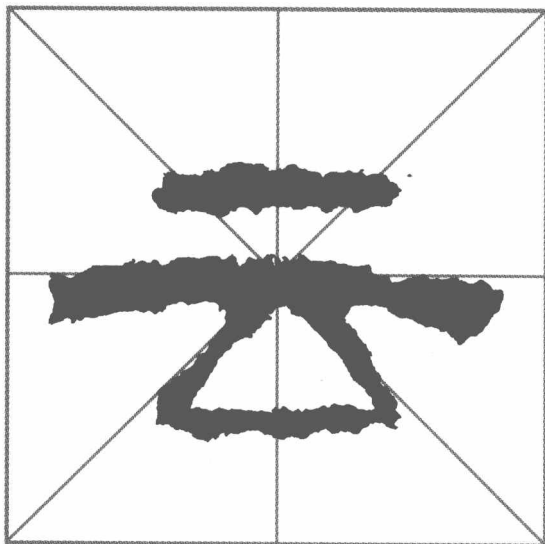
“吾”平画用方笔，落笔正锋直入，取势短险，行笔取疾势，收笔时迅速提起空回，故笔短而意长，显得方劲挺健。

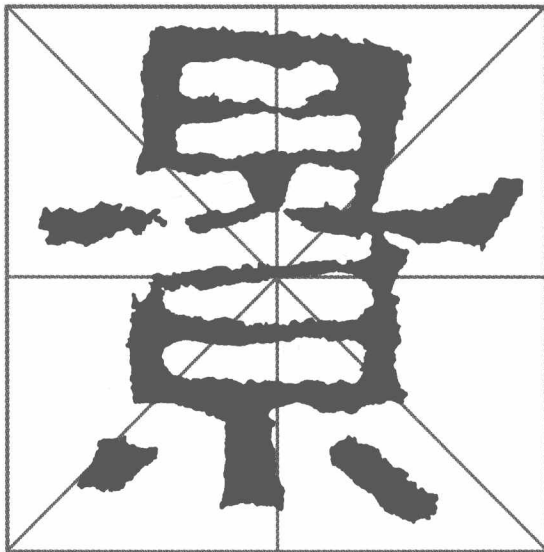
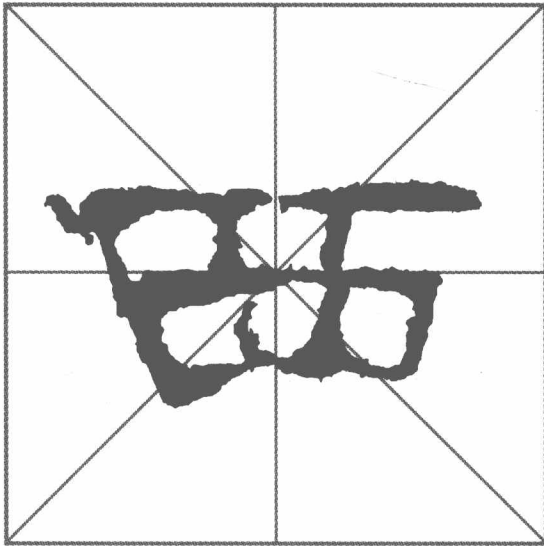
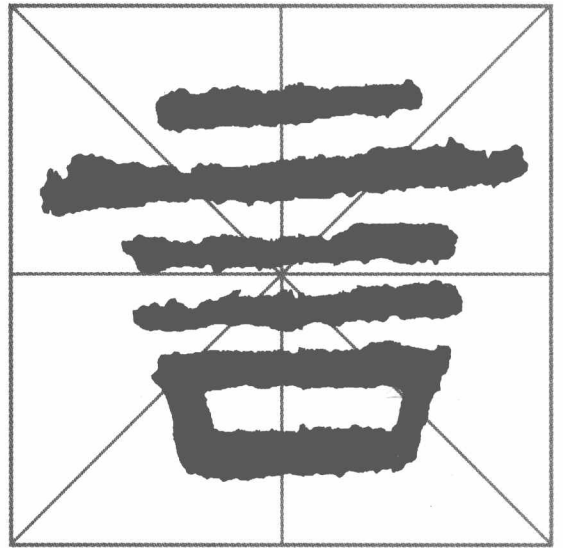
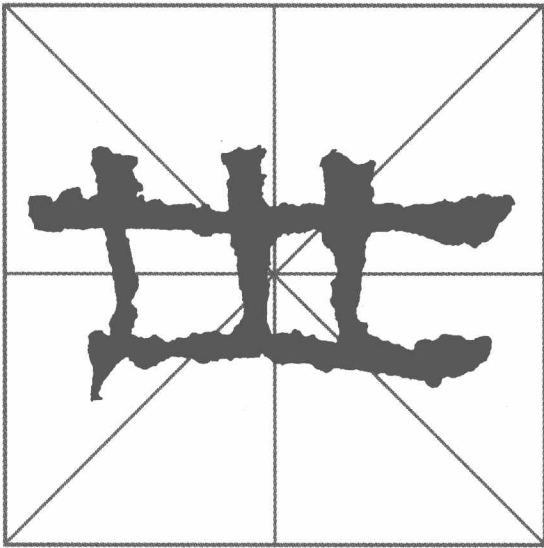


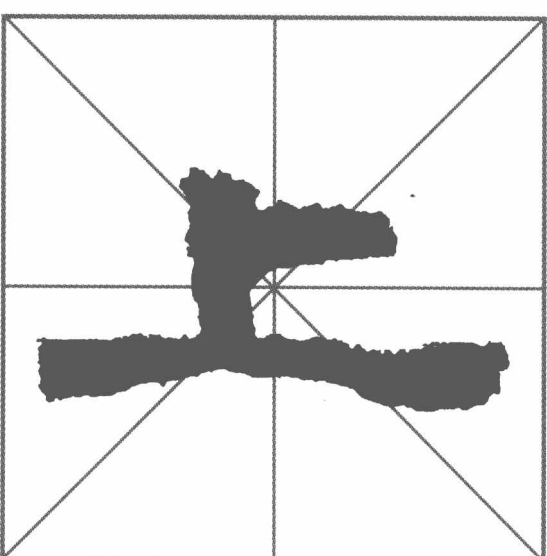
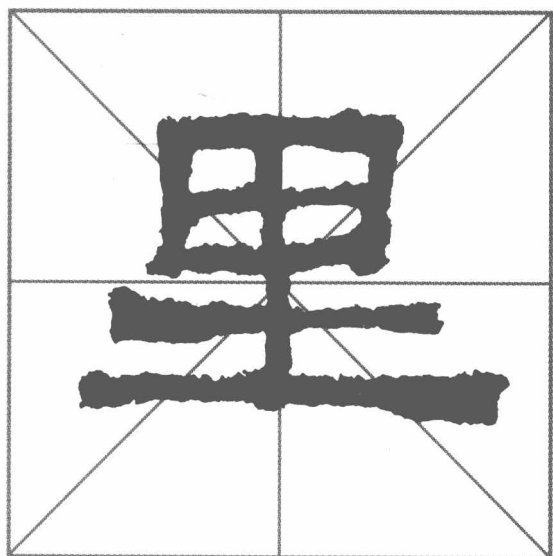
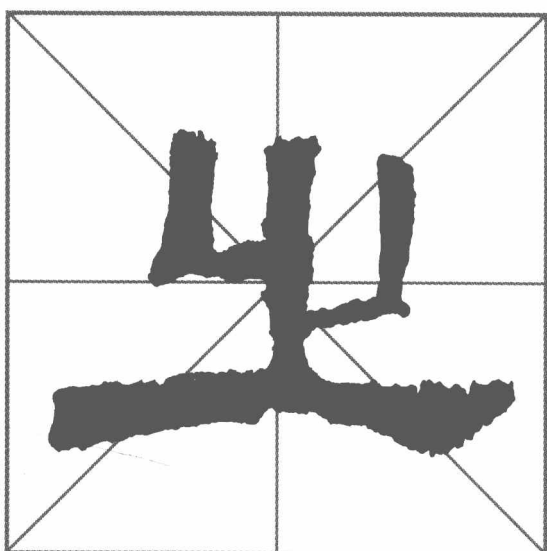
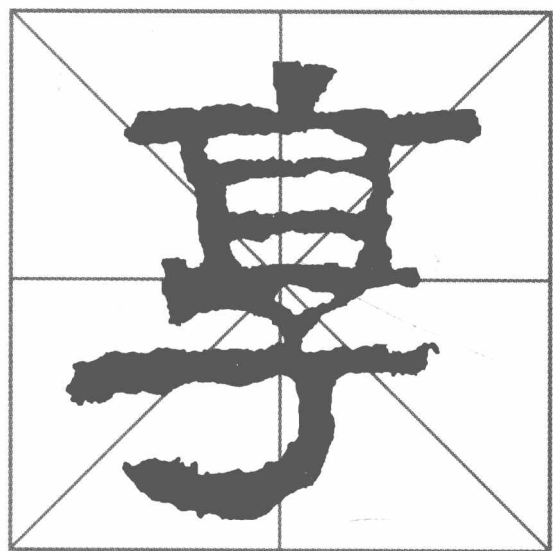
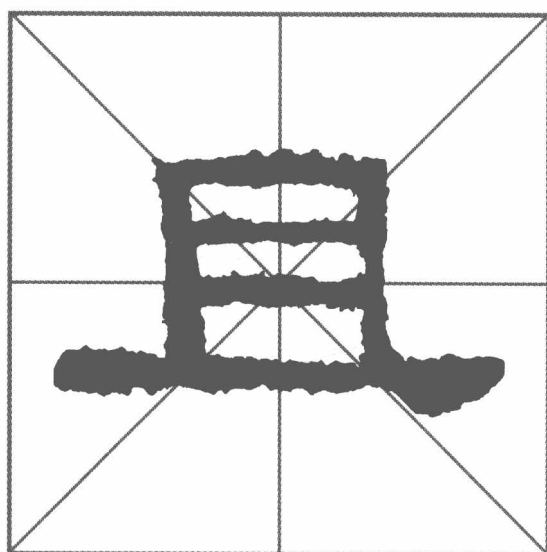
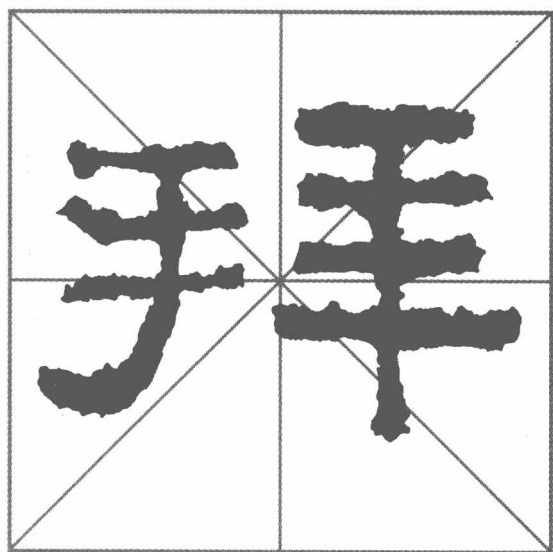
“非”字是多横画字，但为短横，每画写得平短。最后一笔短横用波画外，其余或长或短，或粗或细，极尽变化，无一雷同。

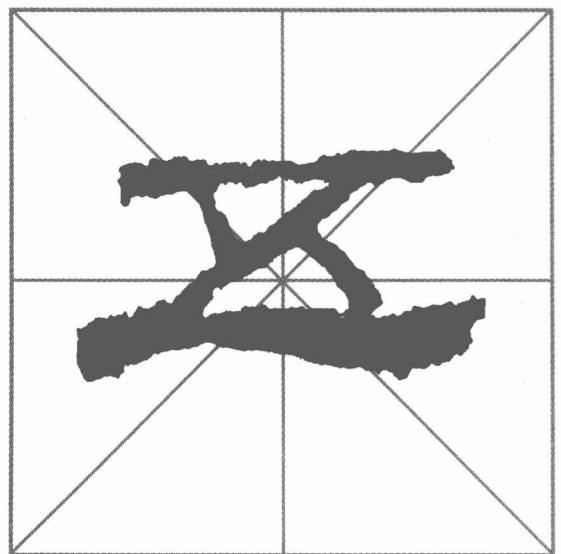
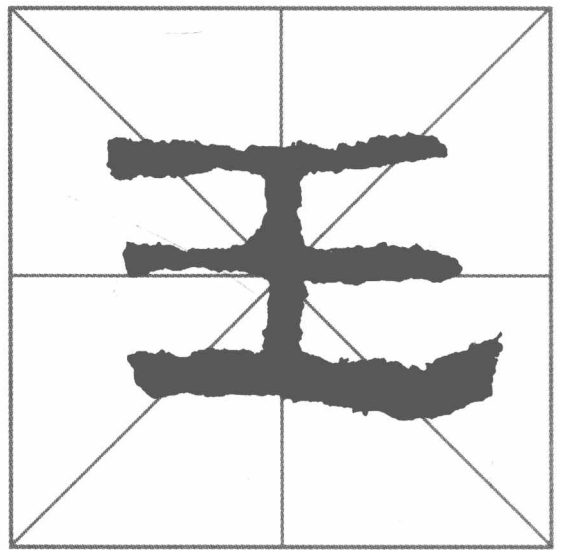
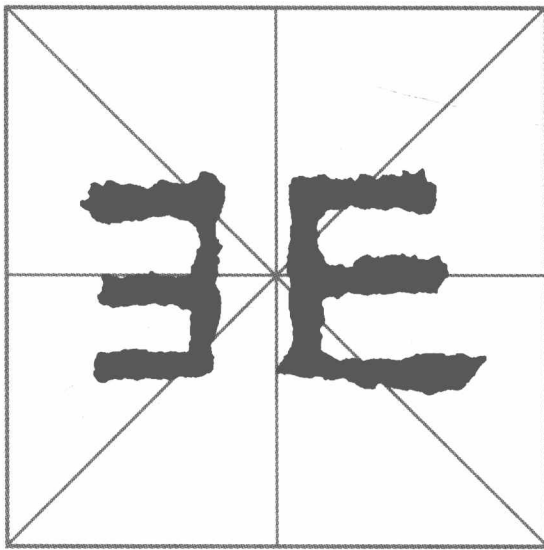
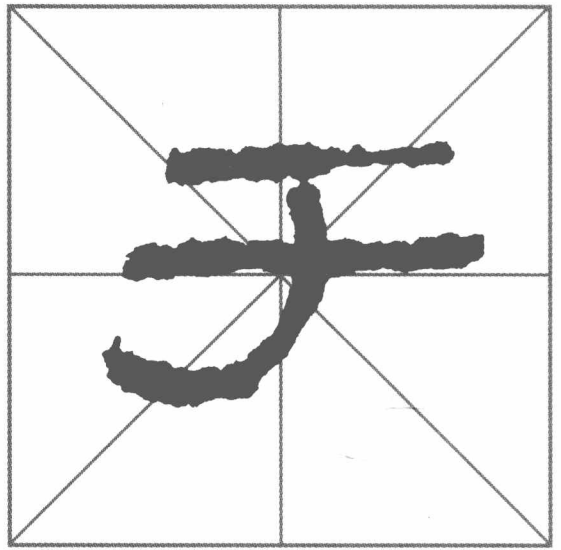
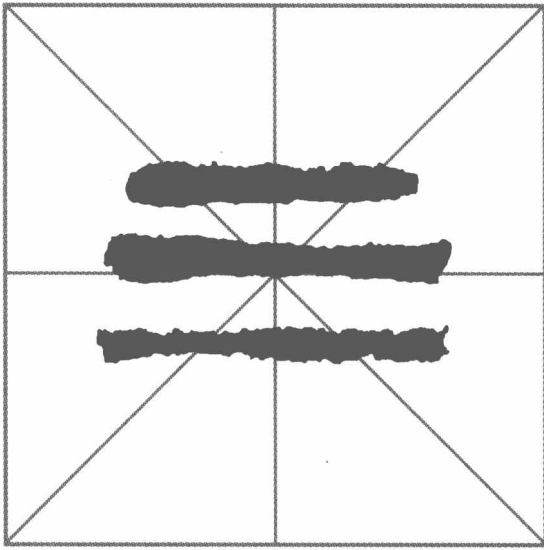


各种变化的横画，如：“五”、“上”、“之”为大波横；“虚”、“景”、“晋”为细腰横；“于”、“石”、“言”、“三”、“拜”、“才”为直横；另外如“天”、“文”、“吏”为尖尾横；“光”、“事”、“孟”、“西”为下弯横。总之，《张迁碑》中横画变化较多。临写时一定要认真读帖，仔细观察。横画多的字一般一字之中只有一个波画，即所谓“蚕无二设，雁无双飞”。同样是直横，其中起笔、收笔也有不同。



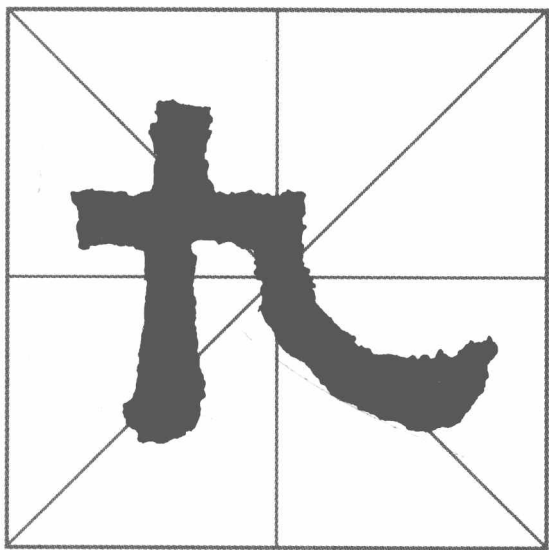




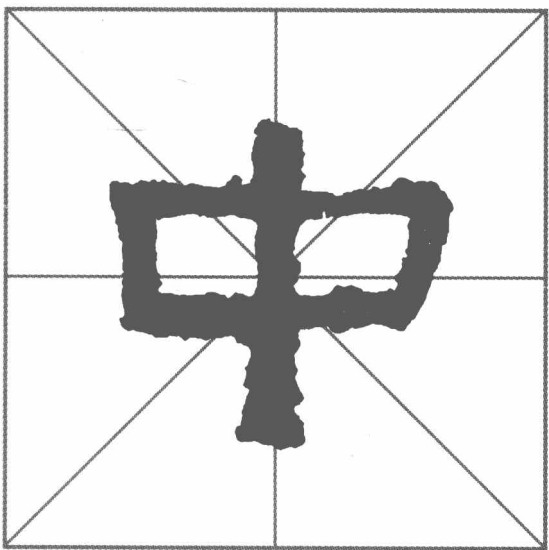


竖画

运笔方法与横画基本相同，只是改变了方位，方笔者逆起折锋，铺毫下行，收笔依然用方笔回锋。圆笔者逆起裹锋，中锋行笔，缩锋收笔。《张迁碑》竖画变化多样，不论长短、大小。入笔、收笔都是自自然然，形象天真活泼。特别是在两竖左右对称的情况下，左竖画往往带弯尾，形成隶书笔画的一种特点。如：“内”、“门”、“行”、“月”、“有”、“巾”等，颇具特色。



“九”字的竖撇在《张迁碑》中写成一竖，逆锋向上，折锋向右蹲，挫锋向下行笔。此竖要写得厚重，平稳而坚实。



“中”字中心一竖，写法同上，惟收笔不作回锋，戛然而止。此中竖高度压缩，体现了隶书结体纵向收敛的特点，初学者尤要注意。