

隶书技法入门

汉隶『曹全碑』

施志伟 编著

北京体育大学出版社

名碑名帖书法基础教程

名碑名帖书法基础教程

隶书技法入门

汉隶《曹全碑》

施志伟 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 正
责任编辑 张清垣
审稿编辑 杨 木
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

隶书技法入门. 汉隶《曹全碑》/施志伟编著. - 北京:北京
体育大学出版社, 2009. 5
ISBN 978 - 7 - 5644 - 0138 - 2

I. 隶… II. 施… III. 隶书 - 书法 IV. J292. 113. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 032866 号

隶书技法入门. 汉隶《曹全碑》

施志伟 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www. bsup. cn
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880 × 1230 毫米 1/16
印 张 5

2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者的话

“名碑名帖书法基础教程”丛书是一套切合书法基础教学和初学者自学的实用性很强的字帖。

“汉隶《曹全碑》隶书技法入门”以《曹全碑》为编写范本。此碑字体以风格秀逸多姿和结体匀整著称於世。其结字匀整，秀润典丽；用笔方圆兼备，而以圆笔为主，风致翩翩，美妙多姿，是汉隶成熟期飘逸秀丽一格书法的经典。在现有汉碑中极负盛誉，也是世人学习隶书的最佳范本之一。

本册在讲解传统书法技法，如点画、偏旁部首、间架结构和章法的同时，在范字中配画了毛笔运笔走势的轨迹，运用笔势图解的方法，使书法教学更为直观实用。从而使学书过程不再感到理解困难。是一本学校书法教学和初学者自学的实用教材。

为了配合教学，还选用原范字的偏旁、部首，运用计算机设计组合拼集了大量的范字，集字汇成常用成语、古诗等，引导学习者举一反三，加以变化运用，以达到事半功倍之效果。

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，值此新书付梓之际对他们所付出的辛勤劳动表示诚挚的感谢。

目 录

一 概述	1
汉隶《曹全碑》简介	1
《曹全碑》技法特点	1
毛笔使用方法	1
执笔方法、书写姿势、运笔方式	2
运笔方法	3
二 《曹全碑》点画技法	4
三 《曹全碑》部首技法	11
四 《曹全碑》结构技法	23
五 书法临习方法	27
六 书法常用形制与临创训练	28
登鹳雀楼（唐）王之涣	30
春夜洛城闻笛（唐）李白	32
寻隐者不遇（唐）贾岛	34
黄鹤楼送孟浩然之广陵（唐）王之涣	36
绝句（唐）王维	38
秋思（唐）张籍	40
鹿柴（唐）王维	42
山行（唐）杜牧	44
静夜思（唐）李白	46
芙蓉楼送辛渐（唐）王昌龄	48
乐游原（唐）李商隐	50
出塞（唐）王昌龄	52
早春（唐）韩愈	54
清明（唐）杜牧	56
落花（唐）李商隐	58
附：名碑名帖欣赏	61
汉隶《曹全碑》	61

一、概 述

◆ 汉隶《曹全碑》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》、《石门颂》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。

《曹全碑》全称《汉合阳令曹全碑》。东汉中平二年（公元185年）十月立，由王敞等人镌立，碑文后王敞等记曹全功绩。明万历初陕西郃阳（今合阳县）莘里村出土，曾保存在合阳县孔庙，1956年移藏西安碑林。碑石高253厘米，宽123厘米，隶书，碑阳20行，每行45字，碑阴5列，第1列1行，第2列26行。第3列5行，第4列17行，第5列4行。在明代末年，相传碑石断裂，人们通常所见到的多是断裂后的拓本。

◆ 《曹全碑》技法特点

《曹全碑》以风格秀逸多姿和结体匀整著称于世。其结字匀整，秀润典丽；用笔方圆兼备，而以圆笔为主，风致翩翩，美妙多姿，是汉隶成熟期飘逸秀丽一格书法的经典。清万经评该书云：“秀美流动，不束缚，不驰骋，洵神品也。”其字用笔刚以柔出，笔画圆润，精气内敛而无靡弱媚丽之笔。其点画遒劲，间有狭长之笔，撇捺波磔极为舒展，饶有篆意。其结体匀整，秀逸多姿，体态平扁。左右笔画数大体平均的为形态均齐；在左右笔画数不同时，要在力的方面保持其形均齐为力的均齐。

隶书中因右侧有笔画波磔，易失却左右平衡，所以须加重横画起笔回锋之力和撇画撇出后逐渐加重笔压，到末端稍停回锋收笔，形成颇厚重的笔画与右侧保持平衡。隶书结体时，一般左右在其上部高度是同位置。此为隶书结构特色，以使作品文字横排时更完美。重心平稳是隶书结构布势的基本法则。

《曹全碑》的结体布势之妙在其寓奇险于平正，险中求稳，静中寓动，生生有姿。

总之，临习《曹全碑》首先要注意观其特征，找其规律，并通过不断地实践领悟其用笔与结体的妙处，才能得以事半功倍的效果。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。

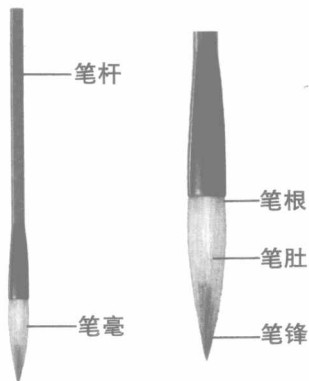
◆ 毛笔使用方法

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。新笔启用前，须先垂直置于冷水中，使笔锋自然泡开，且浸水时间不可太久，笔锋散开即可。写字前先以清水将笔毫浸湿，再吸去过多的水分，然后去蘸墨。蘸墨量适中，墨少则过干，不能运转自如，墨多则腰涨无力，皆不佳。若不经润笔即书，毫毛经顿挫重按，会变得脆而易断，弹性不佳。

书写之后应立即洗笔。否则笔毫干后必与墨、胶坚固黏合，再用时不易化开，且极易折损笔毫。洗净毛笔且理顺笔毛后，应悬挂于通风的阴凉处自然晾干。以保持笔毫原形及特性，不可曝于阳光下。



◆执笔方法

“压”，是指食指的作用。用食指第一节斜贴住笔管外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔管约束住。

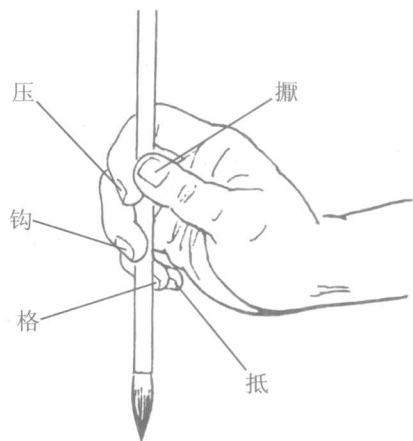
“钩”，是指中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指的力量。

“格”，是指无名指的作用。就是用无名指（第四指）背甲肉相连处从内向外顶住笔管。

“擗”，是指拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，力由内向外。

“抵”，是指小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指向内的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

书写中执笔位置的高低，其实没有绝对的尺度，通常而言，写一般的毛笔字，即3~4厘米的字，执笔大约掌握在“上七下三”的部位。写小字，执笔可略低些，写大字执笔可稍高些。写隶书、楷书，执笔低些，写行书、草书执笔宜高些。

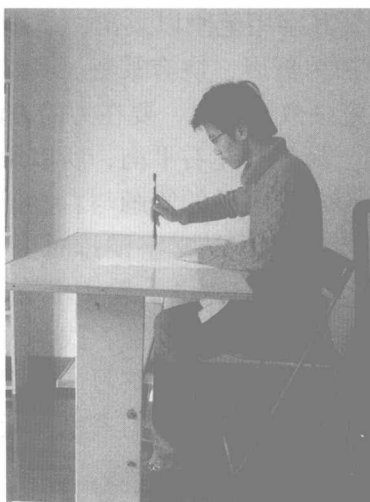


◆书写姿势

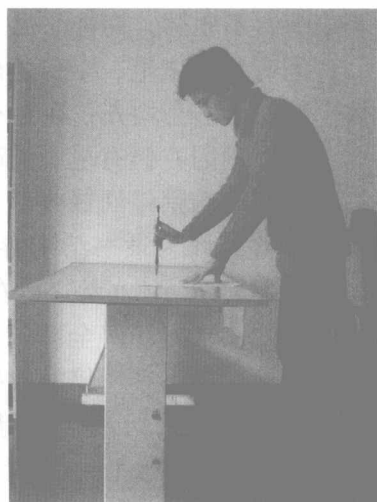
正确掌握笔法，首先要端正写字的姿势。一般来说，不管是坐着书写还是站着书写，一定要做到头正、身正、手正。

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，全身略微放松，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。



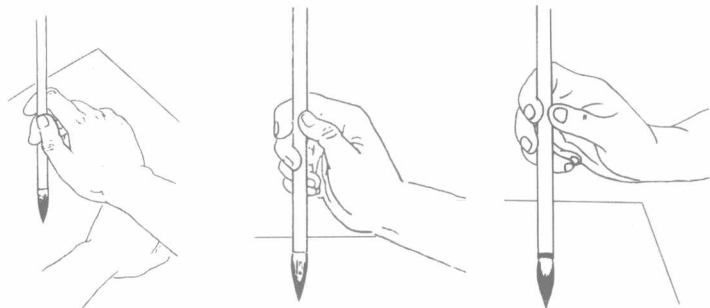
坐姿



站姿

◆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 悬肘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。

◆运笔方法

1. 藏锋与露锋

藏锋，指在起笔时取一个和笔画前进方向相反的逆势，即写横画时“欲左先右”；写竖画时“欲下先上”。收笔用回锋，即在笔画行至末端，应将笔锋回转，将锋尖藏于笔画之中，收笔回锋可使笔画交待清楚，使之含蓄浑融，饱满有力。

露锋，指起笔用顺锋，收笔用出锋。也就是说，笔锋的方向与行笔的方向始终相同，锋尖都露在笔画之外，显得锋芒毕露，神采焕发。

2. 方笔与圆笔

“方笔”和“圆笔”是根据不同字体或笔画形状采用的两种不同的表现手法。从字体上讲，篆、隶以圆笔为主，方笔为辅，楷书则反之。一般以无棱角者为“圆笔”，笔画的起、收笔或转弯呈弧线形，多用提笔，含蓄而内敛；有棱角者为“方笔”，笔画起、收笔或折处棱角分明，多用按笔，锋芒毕露。在书法中“方笔”和“圆笔”须结合使用。

3. 中锋与偏锋

中锋又称正锋，是指书写笔锋始终在点画中运行，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满。它是书法的根本笔法。由于笔锋在点画中间，因此在向下一笔画过渡时，能够做到“八面出锋”，使点画之间的气脉贯通，顾盼有姿。

偏锋，指运笔时将笔锋尖偏在点画一边。写出的点画往往有轻重不匀，一边光滑一边毛糙等弊病。一般书家以偏锋为败笔。

4. 提笔与按笔

提、按为用笔的上下运动。引笔向上为提，在行笔中笔锋着纸较少，笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全离纸。将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。

书法的点画，线条的粗细、浓淡、节奏等变化就是在提与按的运笔动作中完成的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋，保持中锋的关键作用。它是创造书法艺术形象的重要手段。

5. 一波三折与运笔速度

一波三折是指写捺画时，起笔要束得紧，颈部要铺得满，拓得开，所谓一笔之中有三折笔势。

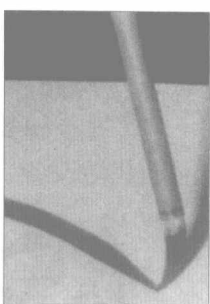
运笔速度不宜太快，也不可过慢。运笔太快，势必浮而不实；运笔过慢，必然呆滞无神。不同的笔画要有不同的速度，横须慢，竖要快；捺应慢，撇要快；折应慢，钩须快。一笔之中也应有快慢，如写一捺，起笔要慢，然后由慢而快，至捺脚又由快而慢，最后捺尖又由慢而快。只有快、慢结合，写出笔画才能既爽利又厚重。

6. 转笔与折笔

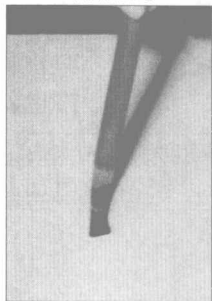
笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出带棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的方法。转笔在运笔时，笔锋应势转而线条不断，因而转的过程中一般不停顿；折笔起笔写横画时先向左逆势落笔，然后折向右行笔，在转折时，要略提锋后再按笔，提按在改变运笔方向的同时，又在按的基础上加了一个顿驻动作，以求得转角方整。



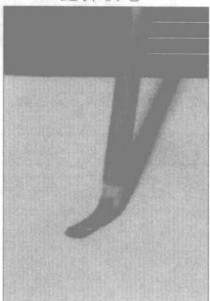
藏锋起笔



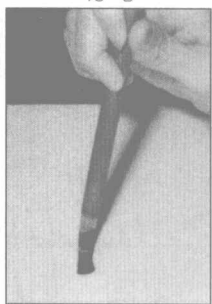
露锋收笔



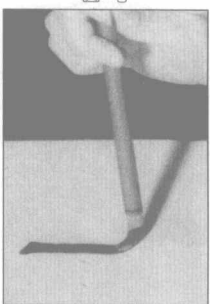
方笔



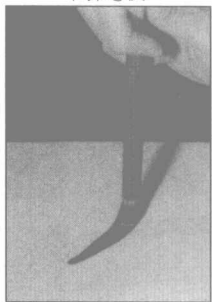
圆笔



中锋写横



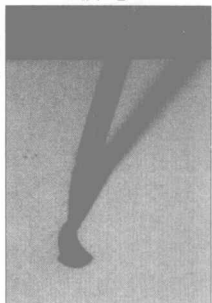
中锋写竖



按笔



提笔



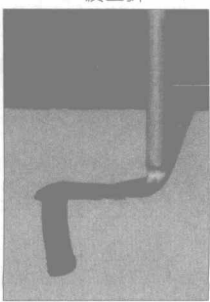
一波三折



一波三折



折笔



折笔

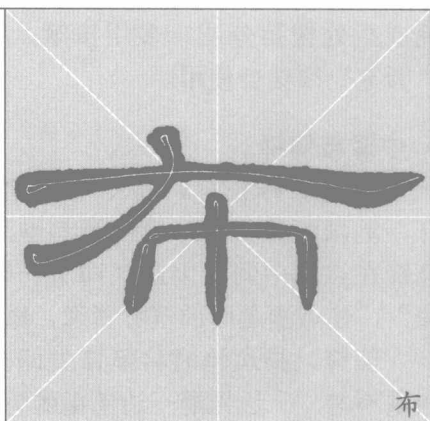
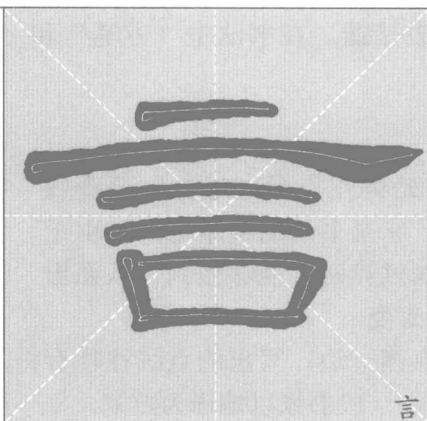
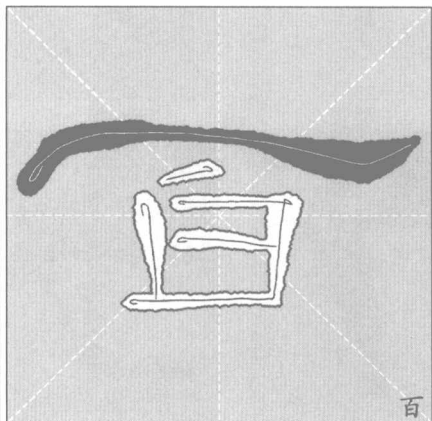
二、《曹全碑》点画技法

《曹全碑》是汉隶的代表作之一，字体娟秀清丽，结体扁平匀称，舒展超逸，风致翩翩，笔画圆润，长短兼备，与《乙瑛》、《礼器》同属秀逸类，但神采华丽秀美飞动，有“回眸一笑百媚生”之态，实为汉隶中的奇葩。

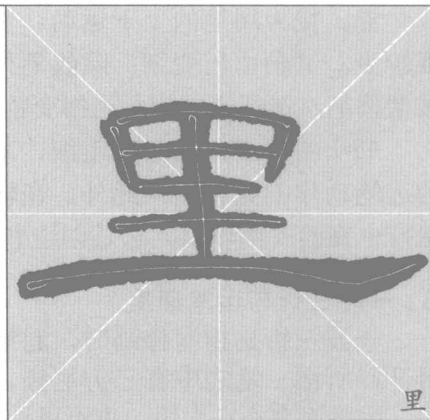
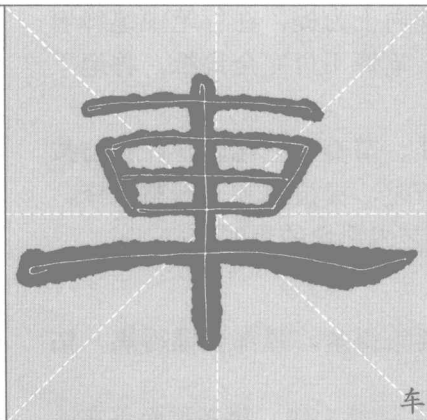
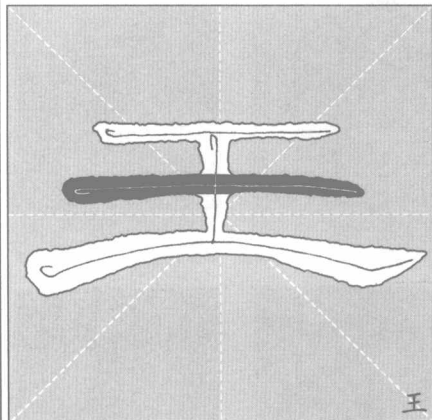


从广义上来分，篆书的用笔是圆笔，而隶书的用笔是在圆笔的基础上进而产生了方笔的用笔方法。从具体的书体来分，隶书中《曹全碑》继承篆书用笔方法较多，故以圆笔为主，《礼器碑》、《张迁碑》为方笔，然而各自用笔的轻重又不同。故隶书的用笔方法比篆书更为丰富，隶书的风格也就自然比篆书更多样化了。

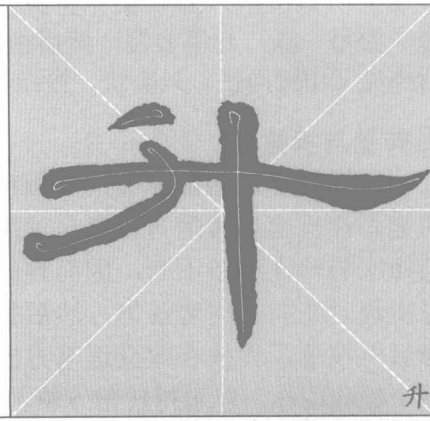
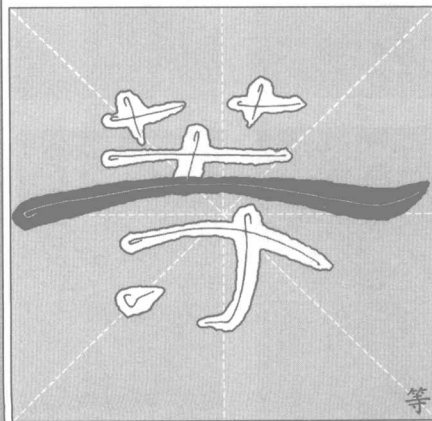
上部横 当上部横画为字的主笔时要将横画写成波挑状。逆锋落笔向左下角按，形成蚕头；中锋行至波尾按笔蓄势；将波势向右上挑。



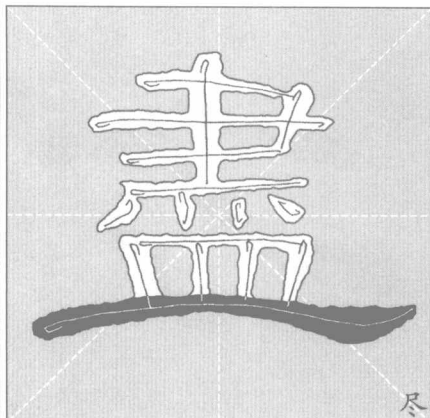
上部横 当上部横画不为字的主笔时写得较平直。落笔取逆势；转笔调中锋向右行笔；回锋收笔。



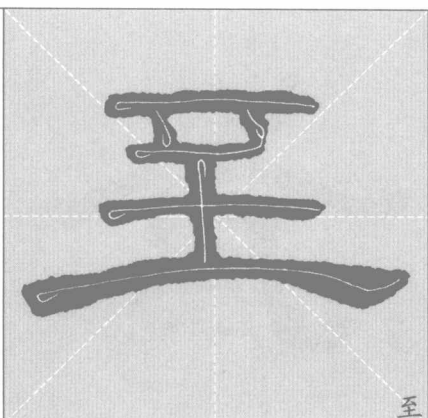
中部横 当中部横画为字的主笔时要将横画写成波挑状。逆锋落笔向左下角按，形成蚕头；中锋行至波尾按笔蓄势；将波势向右上挑。



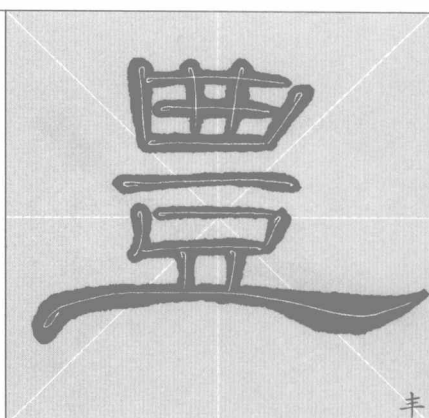
下部横 为字的主笔，要写得成厚重有力，以承载上面笔画。逆锋落笔向左下角按，形成蚕头；中锋行至波尾按笔蓄势；将波势向右上挑。



尽

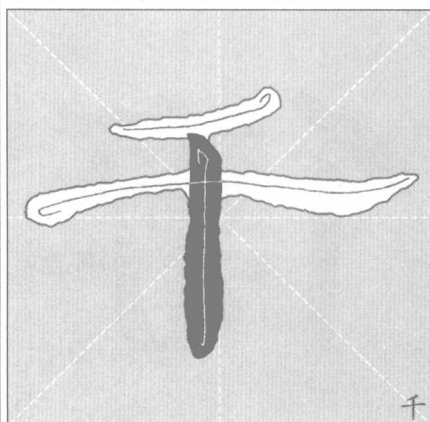


至



丰

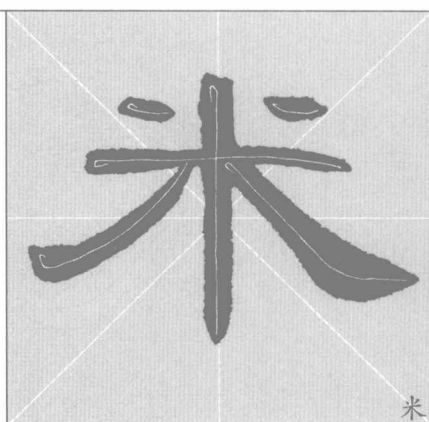
长竖 隶书中以垂露竖居多，只是没有楷书中那么笔直与锐利，显得含蓄，略带迟钝。藏锋逆入；中锋直下；回锋收笔。



千

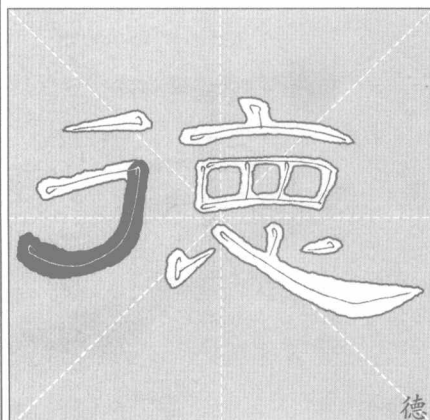


未

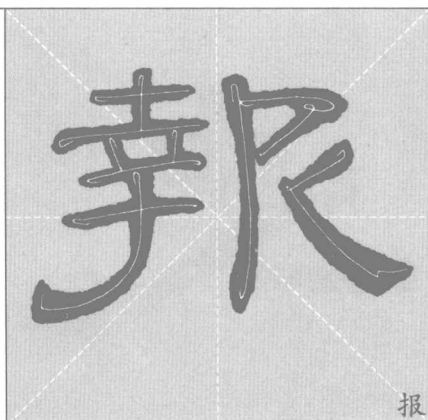


米

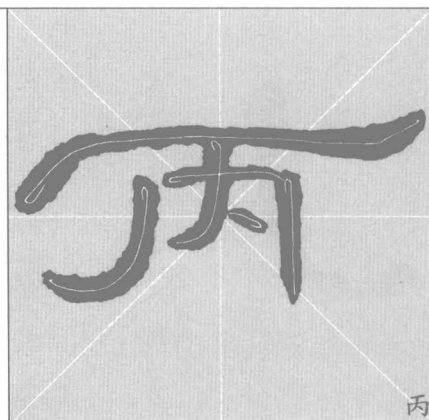
弯尾竖 形状与写法如同竖撇。竖画下半段弯向左，弯势较平，收笔可回锋，可出锋。



德

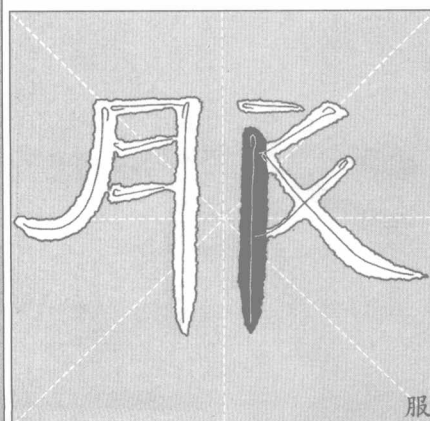


报



丙

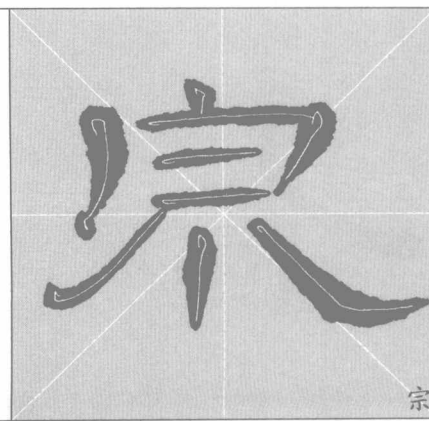
尖尾竖 形状圆头尖尾，行笔由重到轻。起笔逆锋，收笔出锋。



服

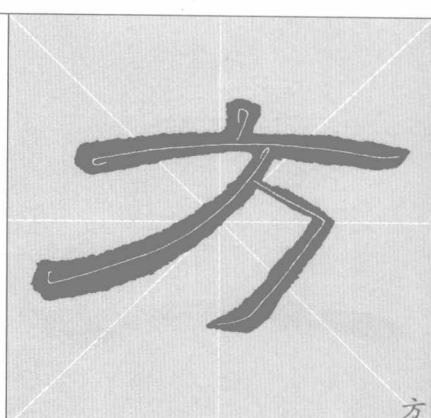
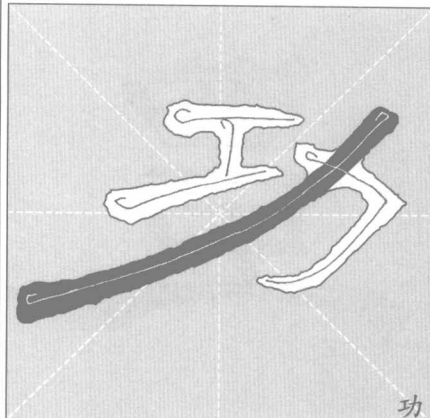


儒

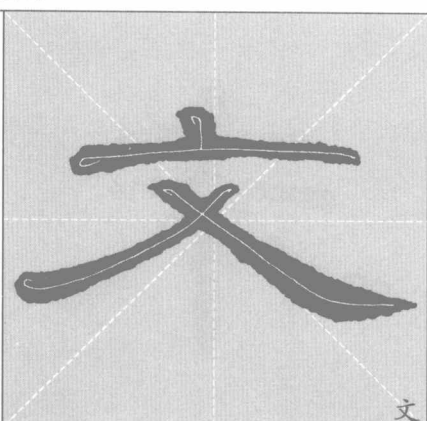
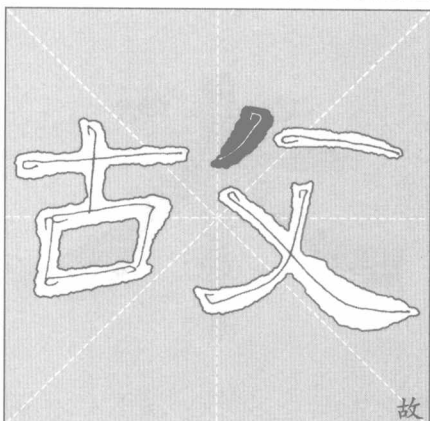


宗

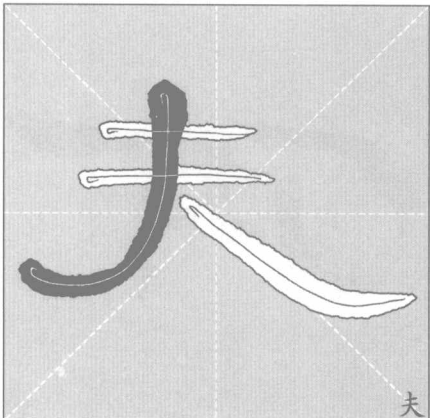
长撇 隶书的撇画与楷书有很大的不同，撇出后要逐渐加重笔压，到末端稍驻由上回锋收笔，形成颇厚重的笔画与右部保持平衡。



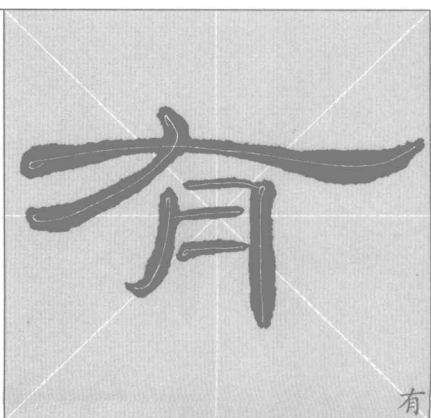
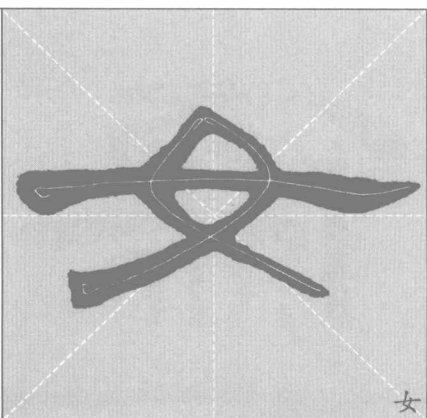
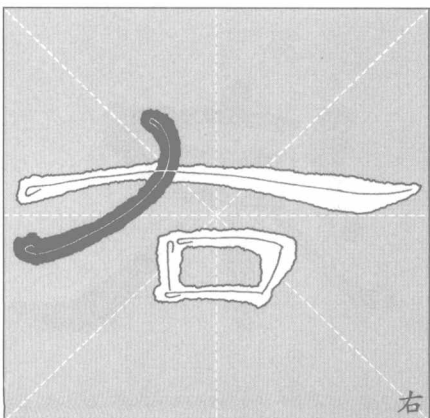
短撇 短撇写法与长撇相同，除长短有分别外，其形态变化较多，可产生圆尾撇方尾撇等，虽然形态不一，但所用笔法和技巧仍是一致。



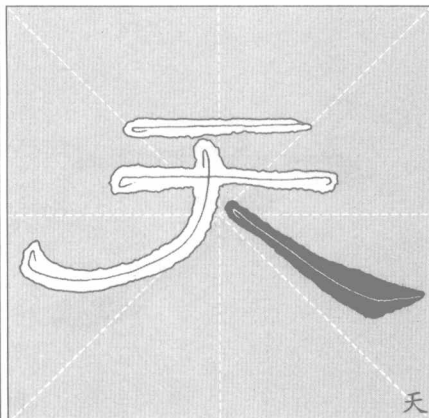
竖弯撇 竖弯撇要先作竖画的运笔，到适当的长度时，笔势再作大弧度的弯曲。收笔用回锋或轻轻地提收。



弯头撇 弯头撇书写时要先作不同方向运笔，然后改变方向，作撇画的运笔。收笔用回锋或按顿后向左上挑。



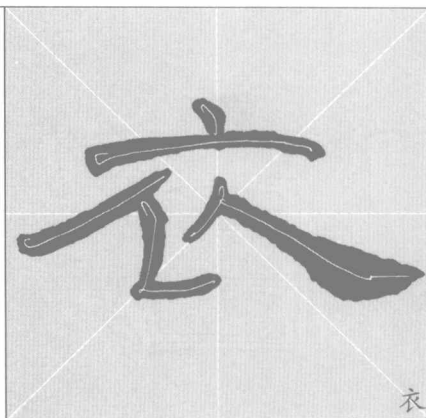
斜捺 与波横相似，只是起笔较细，斜度较大。在有捺画的字里，横画就要收敛，不作波磔，以免两笔波磔重复。



天

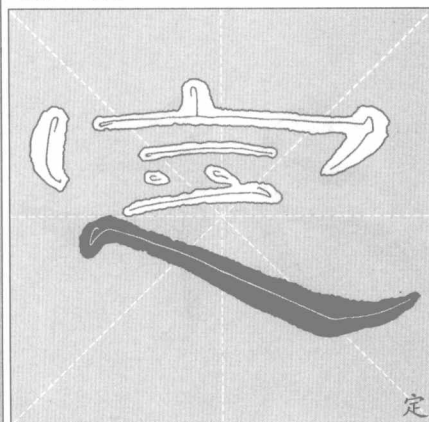


长

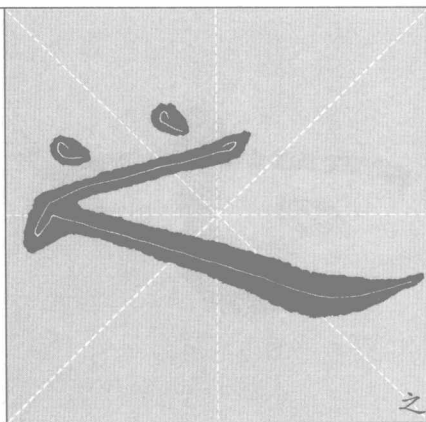


衣

平捺 与波横和斜捺相似，形态介于两者之间。蚕头较波横略小，坡度较斜捺稍平坦，同样也为字的主笔。



定

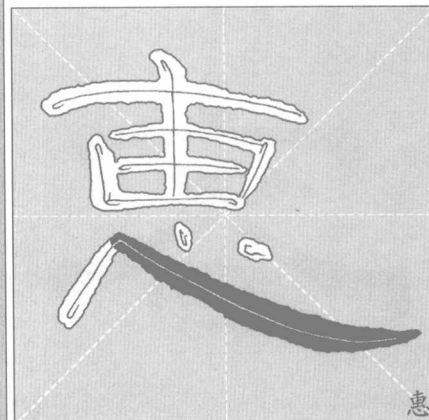


之



述

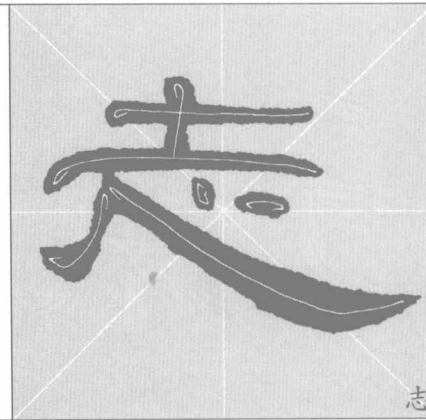
心捺 隶书中卧钩要写成心捺，在笔画上没有楷书向上急促钩出的锐利，而是向右慢慢出锋厚重。形状微弯，整体斜度不大。



惠

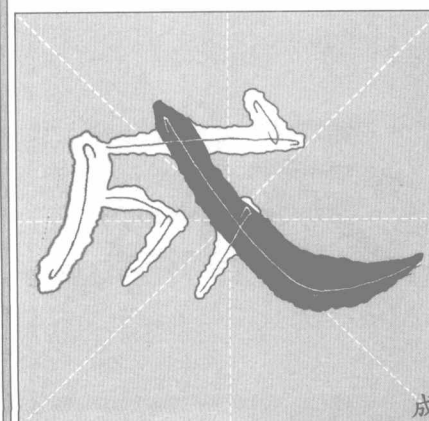


忍



志

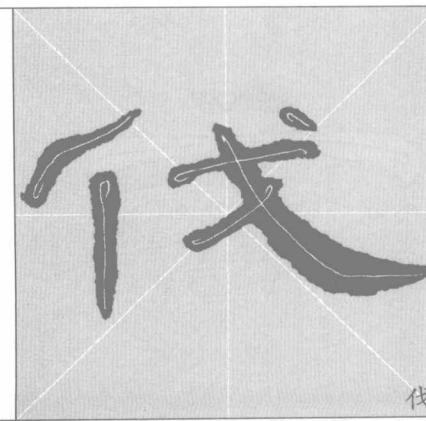
戈捺 隶书中戈钩要写成戈捺，在笔画上没有楷书向上急促钩出的锐利，而是向右慢慢出锋厚重。



成

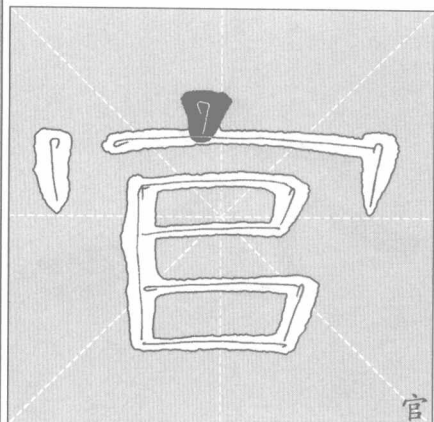


或

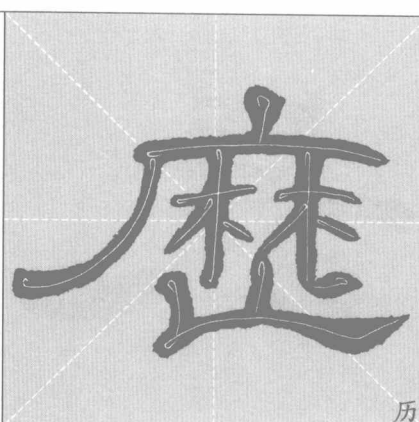


伐

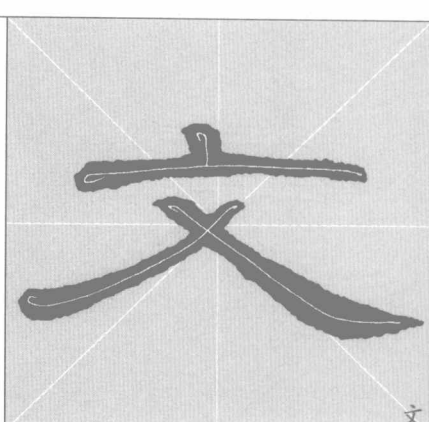
竖点 藏锋逆入起笔；折笔向右下略按即转锋向下；竖直向下略行即驻锋收笔。



官

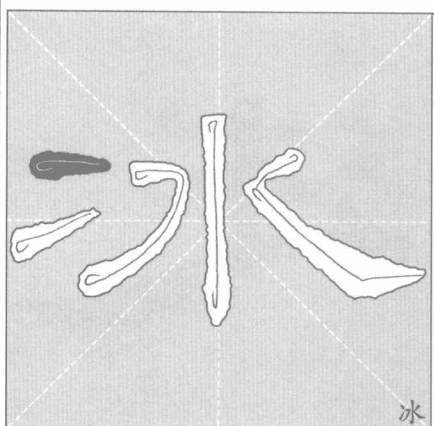


历

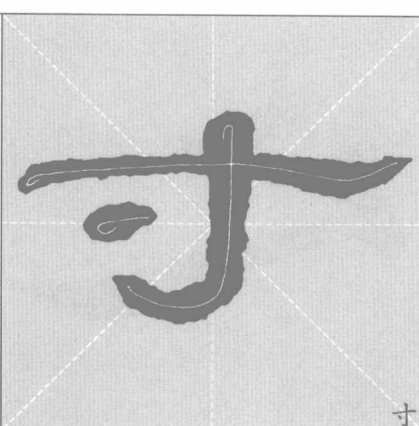


文

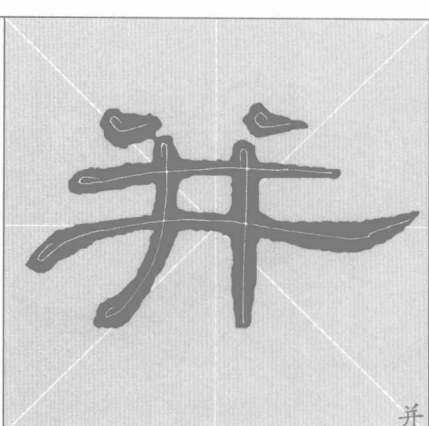
平点 藏锋逆入起笔；折笔转锋向右提笔出锋。



冰

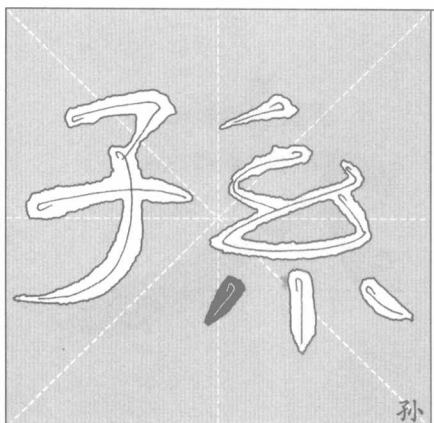


寸



并

撇点 藏锋落笔；折笔向右下按；转锋向左下出锋。



孙

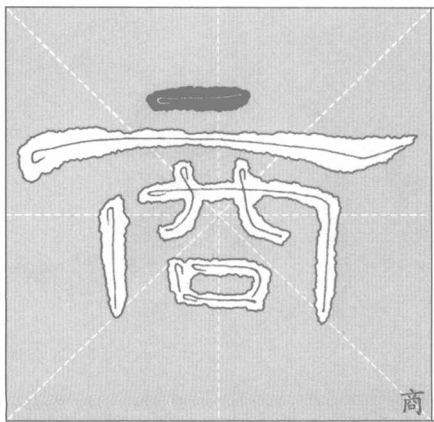


延



客

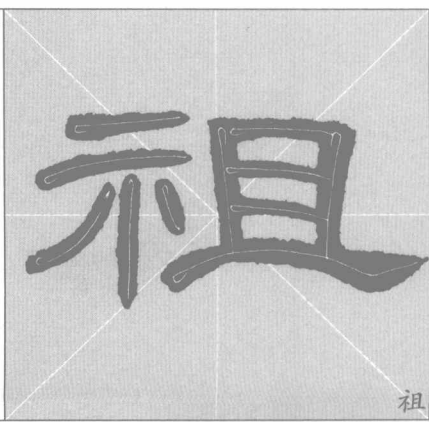
横点 隶书有时把点作横来写，顺序依次为：藏锋逆入；折笔调锋，向右平行；收笔回锋，或驻锋提笔。



商



竟



祖

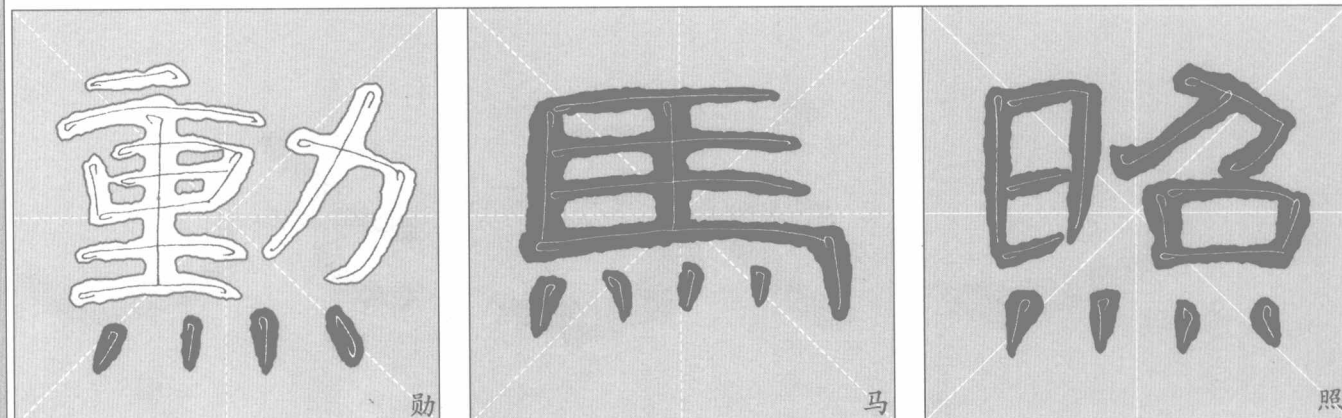
竖三点 竖排三点水时，间隔距离适当且匀称。上点较短向右下；中点为主笔，大而左展，取势平坦；下点向右上方提挑。



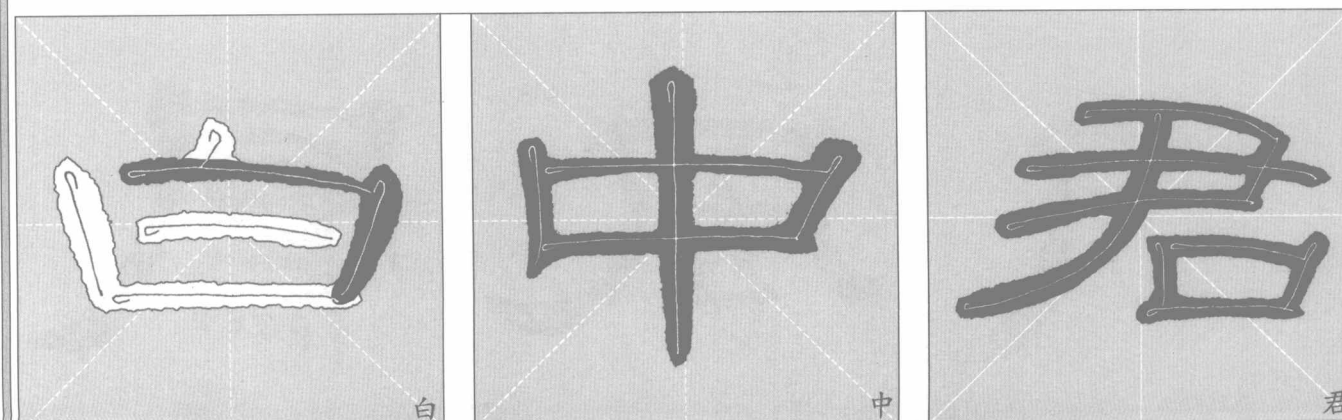
横三点 横排三点水时，间隔距离随字的体势而变。左点向右上出锋收笔；中点写得较短；右点向外平挑，三点保持平衡。



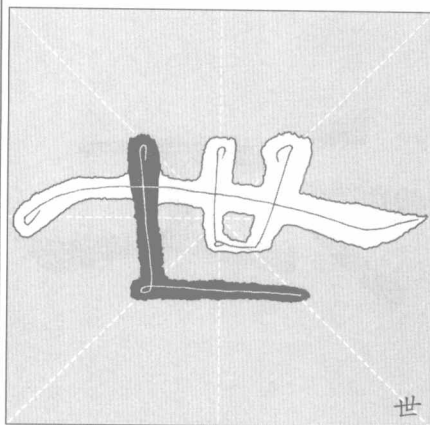
四点 要视其所处的位置而有变化，各点间距与角度均不同。居于外侧两点收笔各向外挑出，而在中间的两点要写得略紧缩竖立。



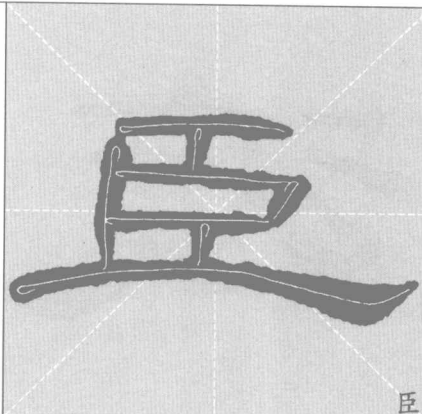
横折 由横画转入竖画时，在转折时采取轻微背势，不用太刻意，只作一般弯折即可。



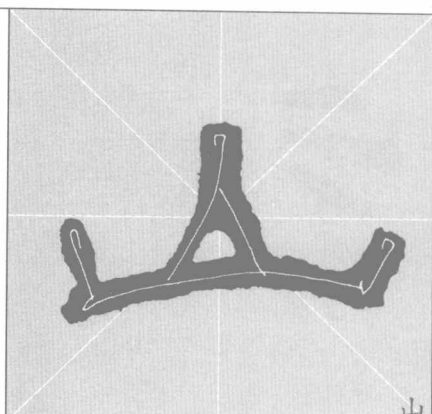
竖折 由竖画转入横画时，竖画略向内斜，横画起笔向左突出，或劲直平正，或粗壮有力稍向上拱。



世

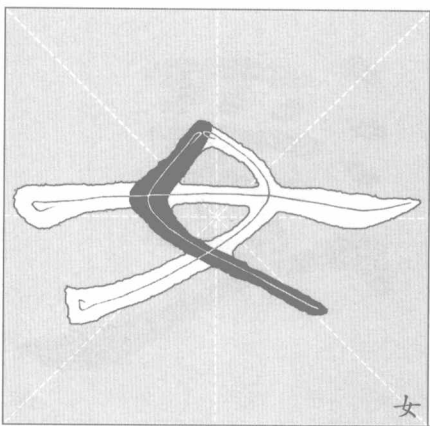


臣



山

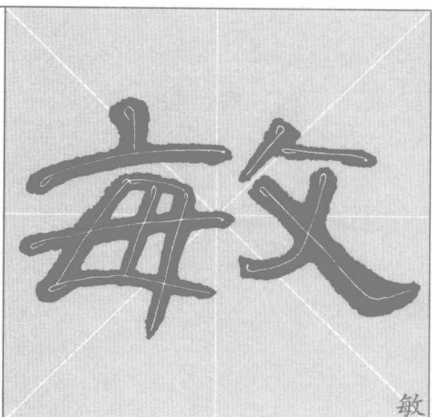
弯折 此笔借用篆书笔法，藏锋起笔，弯折圆转自然。



女

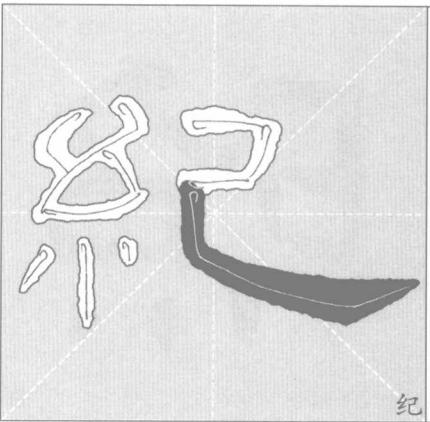


要



敏

竖折捺 竖折角的形状应随字的体势而变化，或方或圆，或外方内圆。



纪

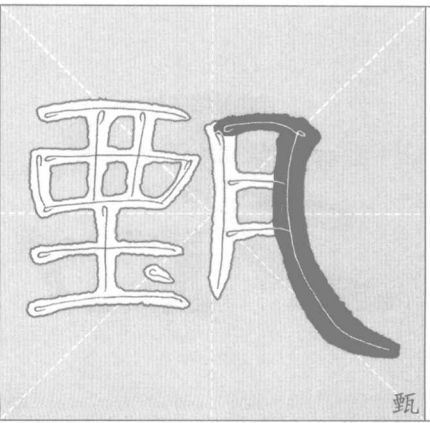


先

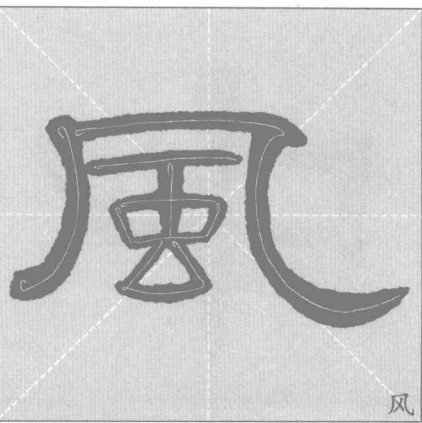


孔

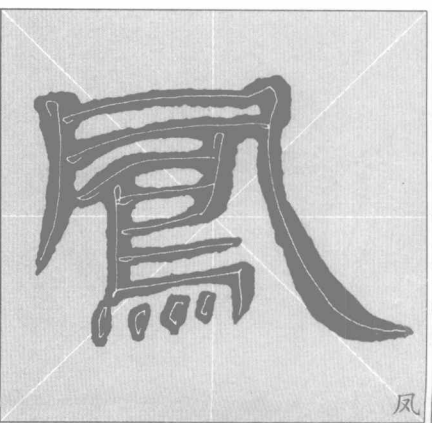
横折弯钩 由横折与弯钩合成。横画可长、可短，皆应根据字的不同结构要求而定；弯钩中部内敛，波钩出锋方向应字而异。



甄



风



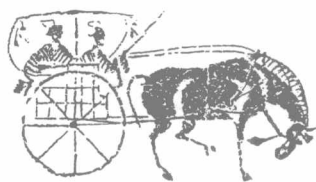
凤

三、《曹全碑》部首技法

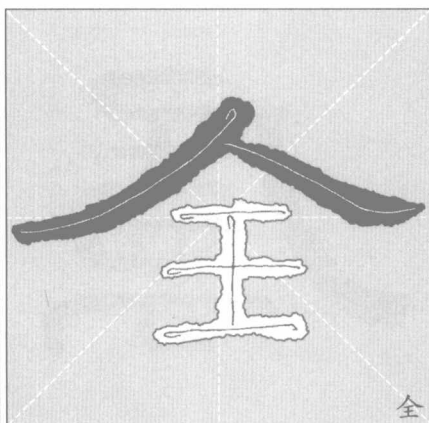
学习碑帖书法，既要练习书写笔画的基本功，还要加强对基本范式，尤其对常见偏旁写法的训练。汉字除独体字外，其余都是合体字。汉字的偏旁部首，又是合体字的主要组成部分，一个常用部首可以组合成很多字。所以写好部首也是学习任何碑帖必须掌握的基本功。

隶书结构注重“分背之势”，因单字形体扁方。因此偏旁部首的写法也要顺应“左右开张”的布势，例如“从”的双人旁，就须向左拉开，“故”字的反文旁须右展开，“集”字的下横须左右伸展，才能凸显隶书“左右分背”的特征。

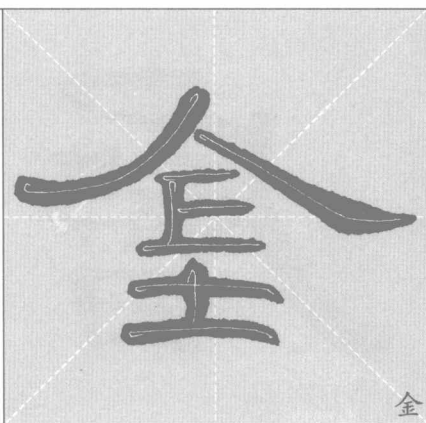
在实际书写中，字的态势变化丰富，学者不可拘泥，只要掌握隶书的造型、用笔和特色，加之不断练习就能把隶书写好。



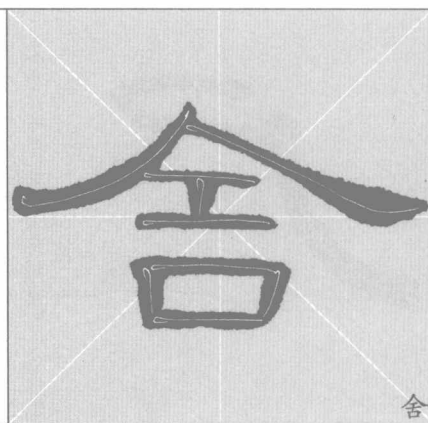
人部 撇低捺高角度较斜，不能写得太小，要协调自然，保持平衡。



全

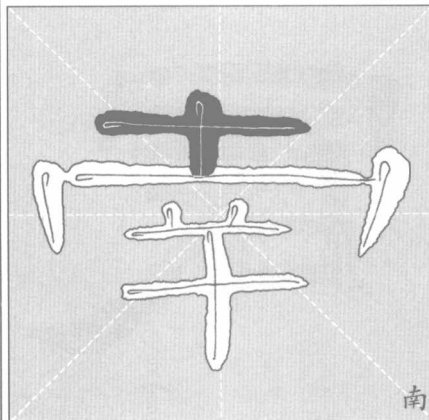


金

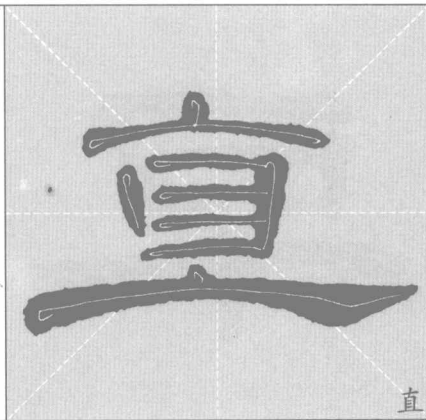


舍

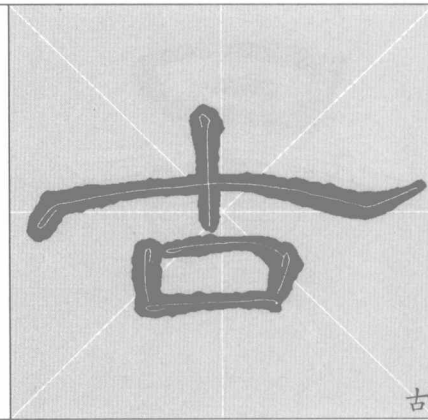
十部 “十”部居中，横平竖直，下面宽时，上横画不宜长；或短竖上收为点，横画稍长略拱以覆盖中部笔画。



南

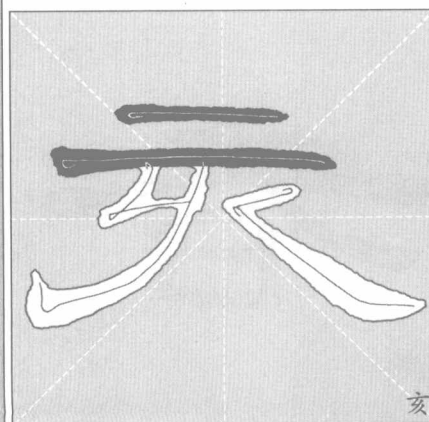


直

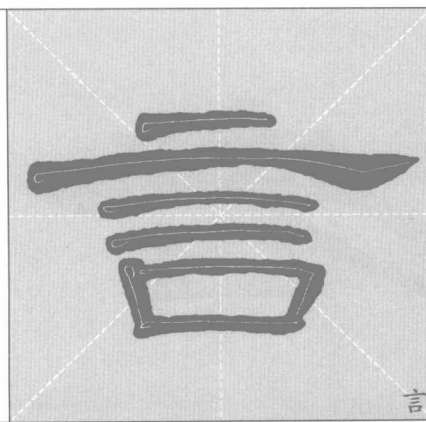


古

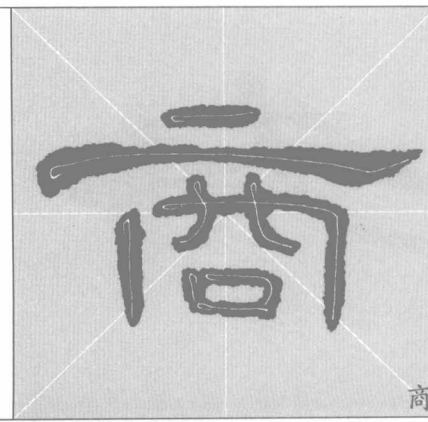
一部 点画居中，横画取平势，蚕头雁尾一波三折，横画的长短、粗细因字而异。



亥

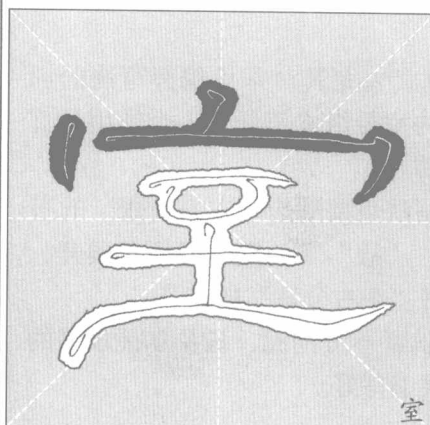


言

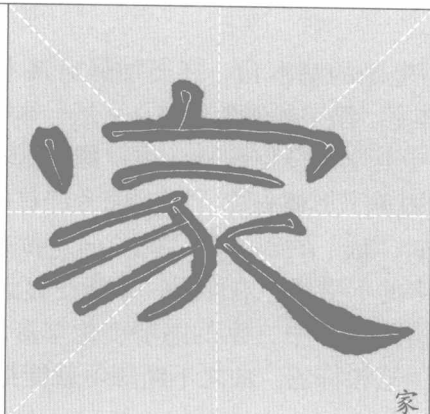


商

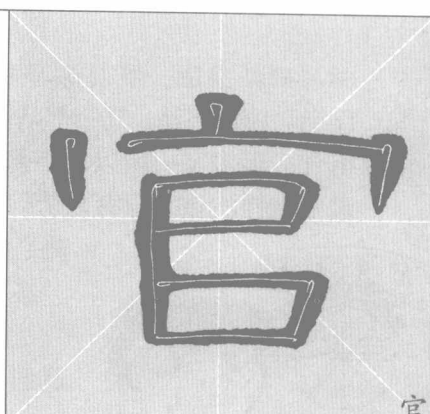
宀部 一般要写得较宽。上点逆锋落笔再向下顿按，左点略向里弯。横钩右伸呈覆盖之势。



室

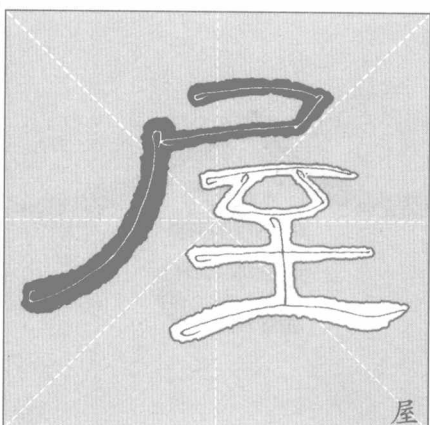


家



官

尸部 横长折短，折笔粗重略向里斜。下横画略长。撇画要长，写得沉稳而劲挺，略带弧势。



屋

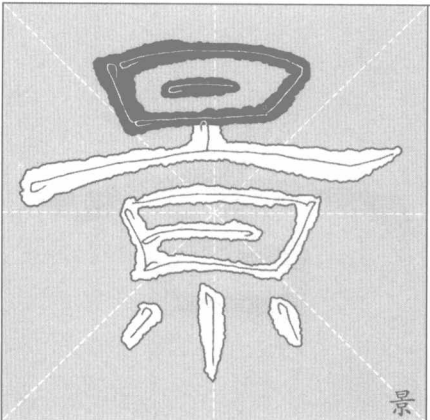


层

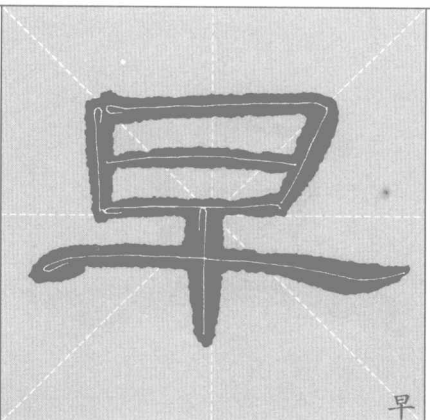


属

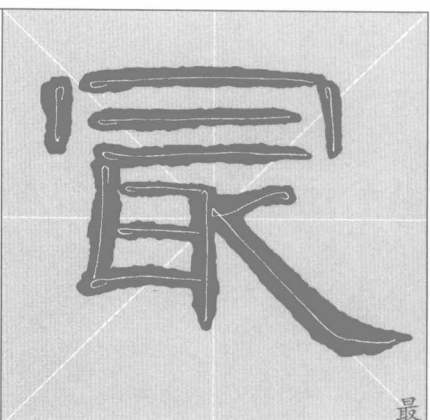
日部 位上部时，字形略宽扁。两竖左细右粗略有高低。里面横画居中且与左竖相连，底横不能超出右竖。



景



早



最

孝部 其结构取自篆书写法。下横伸展，带有较大的波磔，注意撇画的不同写法。



孝



老



耆