

中小學語文
詩詞百首

隸書字帖

張又棟書



北京燕山出版社

J292.32 15

中
小
學
語
文
詩
詞
百
首

隸
書
字
帖

張
又
棟
書



怎样学习写隶书

隶书起源于我国秦代或者更早，在汉代盛行全国。它上继周秦篆书，下启晋唐楷书，在书法史上具有举足轻重的地位。隶书在汉朝使用数百年，经过千百万人长期研究和潜心探求，得到了充分发展，达到了高峰。魏晋以后，虽楷书、行书盛行，但隶书仍然为人们所喜爱。这是由于它结构端庄美观、用笔洒脱而富有变化，具有很高的艺术价值和使用价值。所以至今有许多青少年朋友喜欢写隶书。怎样写好隶书，我认为主要有四个方面。

一、选帖和临帖

学写隶书和学其他书体一样，必须坚持长期临帖学习。通过临帖，逐步掌握其基本笔划的写法和每个字的结构。因此，选帖和临帖是学习隶书的首要问题。不少书法家认为，学隶书应从临写汉隶入手，以求达到古朴高雅的风格。这对初学者无疑是种良好的期望。但是汉朝距今已两千年来，现只有一些碑刻或拓片，而且不少字迹已残损，初学者难以辨认。加上时代隔阂，初学者一时也难以认识汉隶的高雅。因此，我们也可以先临写字迹清楚的当代和近代书法家书写或临写的字帖，以求尽快掌握隶书的基本写法。当然，要使自己的隶书达到较高的艺术水平，我们还必须进一步临写汉隶。

不少书法家在长期研究汉隶的基础上博采众长，自成面貌，具有很高的艺术造诣。现代制版印刷技术把他们的字帖印得如同原作一样展现给人们，这无疑给人们临习带来了方便。近些年来出版的刘炳森、单孝天、邓散木等书写的几种隶书字帖，康殷临写的几种汉碑，清代邓石如、何绍基书写或临写的隶书字帖，都是初学隶书者可以临写的好范本。

汉朝隶书碑帖现存的约二百种，其中比较利于初学的著名汉碑有《史晨碑》、《曹全碑》、《华山碑》、《礼器碑》、《乙瑛碑》等；还有格调高雅，但初学入手较难的《张迁碑》、《石门颂》、《西狭颂》、《鲜于璜碑》等。近几年来，我国不少出版社已选择这些碑帖的精良拓本影印出版，可供初学者选用。

学习隶书选择字帖，主要应该根据自己的喜好（有条件的应在书法家指导下），从几种风格的字帖中挑选一本。或选择秀丽多姿的；或选择端庄挺拔的；或方正古朴的；或气势雄强的。但初学者不可选用体势过放纵、法度不够谨严的字帖。选定一种字帖以后，应在较长时间里（一两年或者更长）反复临习。切不可朝秦暮楚，经常更换临本或长期间断临帖。当然，在熟练地掌握了一种隶书之后，即可选临其他隶书字帖，力求博采众长，融会贯通。

临帖是学习书法的必由之路。所谓临帖，就是按照字帖上每个字的笔划和结构，反复练习书写。并尽可能地达到原帖的样子。通过临帖，我们可以把无数前人长期研究书法的结晶从字帖中直接继承下来。这样学习书法比我们自己千方百计地琢磨练字的效益要高得多。

临帖用纸要选择吸水性较好的纸，如报纸、毛边纸、元书纸、高丽纸都可以。同时也要适当用一些生宣纸临帖，以熟悉纸性，有利于日后创作。临帖时必须在纸上作格，以便练习掌握每个

字的大小和位置。格的大小一般要大于字帖上每个字的尺寸，以五、六厘米见方为宜，略呈长方形。

临帖必须首先练习基本笔划的写法。可以先用很短的时间分别练习每种笔划的起笔、运笔和收笔。然后可以对字帖进行分类，从字帖中挑选有同类笔划的字分别练习，通过练字逐步掌握笔划的写法。在基本上熟悉了笔划的写法之后，要对字帖上的字按照间架结构分类练习，重点掌握各笔划之间的相互关系。结构分类可根据隶书间架的六个特点分类，也可同时按每个字的偏旁部首进行分类。临帖要长期坚持，反复练习。同时还要注意：对汉碑中过于残缺或很生僻的字，可以先不要临写，以免费时和误解。开始临帖一般不要从头到尾逐字抄写字帖，那样收效不大。临帖时对分类的字要同时写二至三遍，写完一遍以后立即对照字帖检查自己写的毛病，并随即在下一遍中纠正。在临帖期间，适当进行几次双钩（把较透明的纸铺在帖上，用铅笔将字的外形钩出来）可以加深对字的笔划和结构的记忆。临帖要达到离开字帖仍然能够写出与帖形神具似的字来，并能够按照字帖的风格和规律写出帖上所没有的字。

二、隶书的笔法

隶书的笔法，即基本笔划的写法与篆书、楷书有相同之处，如中锋行笔、藏锋和收锋的要求等。同时，它们之间也有很多不同之处。古代有“八法”、“九势”等说法，虽然相传出于汉代，但实际上难以概括隶书点划的写法。我们还是直观地分析汉隶的点划用笔，可能会对初学者更有帮助。这里仅对比较规范的隶书笔划分别进行探讨（见图）：

1. 点。隶书的点较篆书变化多。在不同的碑帖中，或在同一帖中处在不同字的不同位置上，点的写法都有所不同，有平点、直点、斜点、歪头点、盼顾点、聚点等等。图中点内带箭头的线表示笔锋运行的路线（以下其他笔划同样）。通过笔锋的运行和转动，写成了不同的形状。我们需要特别注意的是笔锋内藏，切不可信手一点。

2. 横。隶书的横划一般比较平直，即不向右上方向倾斜。但它也应该有粗细、长短、弯曲、波磔的变化，并且有的起笔和收笔多呈方形，有的则多呈圆形。其藏锋起笔与收笔的运笔方法如图所示。在行笔中要特别注意中锋运笔（以下几种笔划相同），即：执笔垂直于纸面，笔锋在运行过程中自然处在所写笔划的中部，切不可使笔锋偏向笔划的一侧。

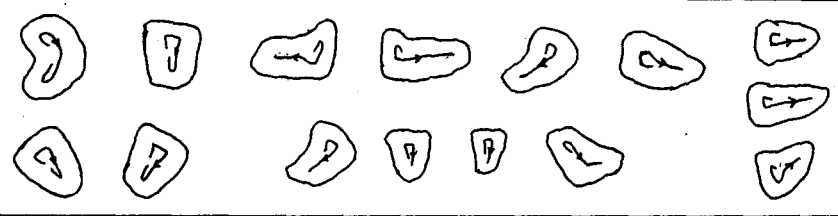
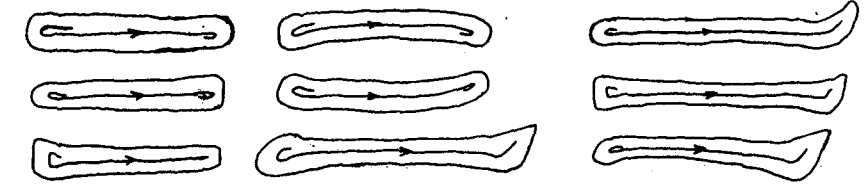
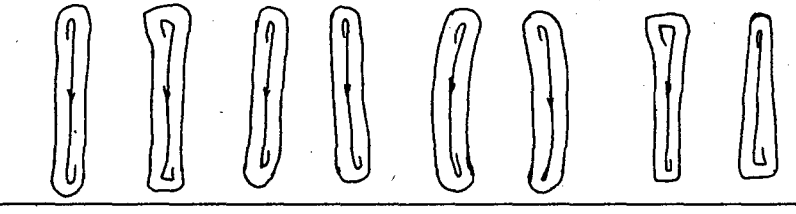
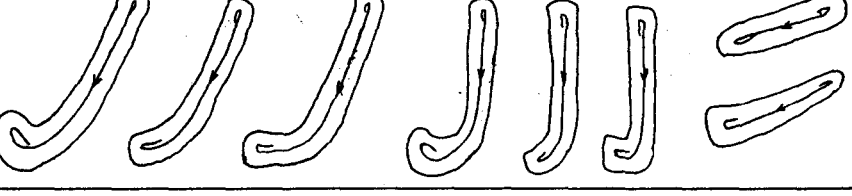
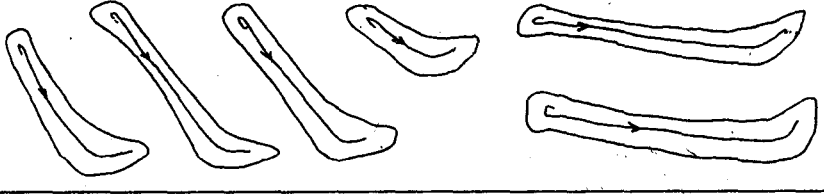
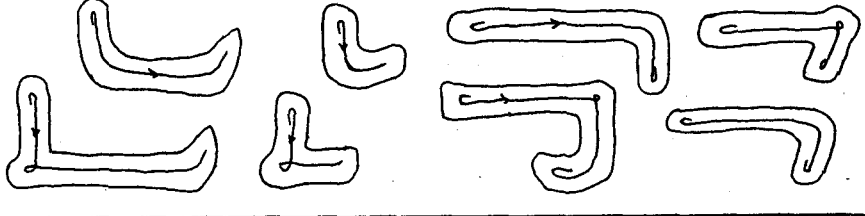
波磔是隶书中特有的一种横划，也常常是一个字的主笔，应着意写好。波磔的起笔和收笔处分别称“蚕头”、“雁尾”。不同碑帖的隶书的“蚕头”大小、方圆和“雁尾”的长短、宽窄等都不相同。这是靠运笔过程中笔管的提按和笔锋转动的方向、速度造成的，经过临帖大家可以逐步掌握。

3. 竖。竖划的起笔、行笔和收笔均与一般的横划相同（不同于波磔），仅有方向的区别。处在字的中部的竖划，大都以正直为主，有时也略有弯曲。处在字的左右部位的竖划则往往向一边倾斜或弯曲一点，在不同的碑帖中变形的程度也有所不同。

4. 撇。隶书由篆书演变而来，故有些撇划仍按篆书呈横向，即可按横划书写，亦称平撇。撇的起笔与竖划相同。不同碑帖或不同位置的撇，其收笔处笔锋回转有大有小，其形状也有方有圆，撇的曲率变化视帖也有不同。写撇从左上方往左下方行笔，由于握笔易向右下并有笔管遮挡视线，故不易写到位并往往侧锋运笔。所以练习中应尤其注意中锋行笔。

5. 捺。横向的长捺写法与有波磔的横相似，但方向一般都下斜。捺的斜度、长短，视其所处字中的位置而定，弯度、雁尾的形状在不同碑帖中有区别。隶书的捺脚（雁尾）一般不象楷书那样平尖，其驻笔前笔锋大都向右上方向略微斜去。隶书中的戈钩和横钩的尾部写法基本上与捺的写

隶书基本笔划写法示意图

点	
横	
竖	
撇	
捺	
转折	

法相同。

6. 转、折。转和折是隶书中调整运笔方向的写法，可以分四类。

横转：横划行笔需要向下转向时，笔管不提不按，行笔速度不减，使转弯处呈小圆弧，笔划的粗细基本不变。

横折：横划行笔需要下转时，略提笔管，笔锋略向上绕行转弯，然后按笔继续运行，使转向处呈方角形（有的略圆或略高一点）。

竖转：由竖划向左或向右转向时，笔管不提不按，行笔速度不减，使转向处呈圆弧，弧度大小视字形而定。向左转时收笔回锋与撇相近似。

竖折：由竖划向右转弯时，略提笔管，笔锋向左下绕行，然后略按笔管继续行笔，使转向处呈方角形。

三、隶书的间架结构

间架结构，即各种笔划在字中按一定的规律排列组合的方法。隶书的结构特点，很明显的一点是外形呈扁方形，扁的程度因碑帖不同而有所不同。前人说隶书“如龟如鳖”，即指出了这一特点。大部分汉字的横划多于竖划，故大部分隶书碑帖的字横划比竖划略细。除此之外，隶书的结构规律主要还有六点：

1. 整齐平稳。隶书以其严整美观为其风范，故字形结构的整齐与平稳表现得很明显。首先，整齐是以其字形的大小基本一致为要点。因而写隶书必须在同样大小的方格内作涂黑布白的文章，初学者尤其应这样。而平稳则表现在许多方面，如采取横划平直（不上斜）、竖划中正、对称布局、掌握重心、上下呼应等办法使字形稳定。

2. 均匀自然。均匀之要，在于分行布白。无论一个字中的横划（或竖划）多少，都应使它们大体上平均分配在一个方格内。而撇捺、转折及点、钩等笔划的分配也应使其尽可能的均匀，每个笔划的粗细也应在一定的范围内变化。对于偏旁部首的结合，应视其笔划的多少来确定其在格内的地位，或平分秋色，或一大一小。自然的原则是视字的疏、密、长、短、方、圆来确定一个字的具体形状。疏者笔划少，勿使其笔满格；密者笔划多，字形可略大，勿使其紧缩一团；字形长者（横划多）不可硬压扁，如目、重、真、董等字；字形很扁者（横划少）不可硬拉长，如二、洲、四、江等；外有方框者字形略小，框内笔划少者更小；笔划结合后呈圆形者，不可硬写为方形。总之要根据字的特点，照顾到自然形状。

3. 对比谐调。一字两部分结合，伸展笔划向相，应穿宽插虚，相互回避，不可顶撞；笔划相背而驰，应尽可能相互照应，不要任其松散；左右笔划相顺，应因势取形，倚而不靠。各偏旁或笔划的大小、长短、肥瘦，要互相谐调，考虑和安排好相互的位置。

4. 内外相称。汉字中以外包内的字不少，有些四面合抱，如国、因、图等；有些三面相围，如幽、闻、臣等；有些两面相照，如庙、司、道。写这些字的主要规律是：外围不可过大，内部笔划越少者越小；外围笔划较内部略粗；除四面合抱者外，其他情况有些内部笔划可外露，有些不可外露。

5. 连续各异。一字之中相同或相近的笔划、偏旁连续出现时，其写法应有变化，以免重复而呆板。如一字之中的横划不论有多少，但有蚕头雁尾的波磔一般只有一个，即古人所说的“蚕无二设，雁不双飞”。同时，一字中的捺划如有波磔，就不可再把该字中的任何写成蚕头雁尾。同样道理，在一字之中，连续出现的其它点划及偏旁都应有所变化。

6. 格调统一。这一规律是对连续各异原则的一种宏观上的限制。写隶书和其它书体一样，每

幅作品必须强调在基本风格方面的一致性。学书者要不断探求所临碑帖的统一规律。特别是已临写几种不同碑帖、力求融会贯通的书法爱好者，务必使自己的作品格调一致。隶书的风格可以是古朴厚重、或端庄挺拔、或秀丽多姿等等。有些可以融会在一起，有些则根本不能相合，望初学者注意。古人云：“一字为一篇之准，一笔为字之规。”因此，作书应十分重视从首字首笔把握结构和用笔的特点，并使其以前领后，首尾相顾。

四、隶书的章法

章法是指一幅书法作品整篇的结构与布局的处理方法。汉朝隶书留下来的碑刻和简牍，主要按照应用文的要求和形式，从排列方式方面给我们提供了许多参考。但在后来，隶书作为书法艺术的一种在创作中和其他书体一起发展起来。它的章法就包括了排列方式、款式、落款、用印等几个方面。

1. 排列方式。隶书写成书法作品，根据传统的排列方式应从左至右，从上至下竖写。较为工整一类的隶书的明显特征是：竖排各字之间疏朗，横列之间紧凑。因此，每个较扁的隶书字是在较长的方格中写成的，而且纵横排列整齐。另一类不太工整的隶书或简书、帛书，则竖排成行，而横向不成列，字形大小变化也较大。这样书写时可以只考虑竖行，依次写下即可。

2. 款式。隶书可写成款式多样的作品，如中堂、条幅、对联、横披、屏条、扇面、册页、长卷等等。规格形式与其他书体基本相同，故不赘述。所需注意的是要按照款式的规格和隶书的排列方式，计算好横竖各排的数字，作格书写。作格的方法可以叠格、打格或衬格等。

3. 落款。隶书作品的落款的字体一般可用隶书、楷书或行书，一般不用草书。落款的字形应略小于正文。对联或单行的中堂、条幅、横披，其上款（受书者或词句作者的名字等）可写在右上位，一般为单行；其下款（作书时间及作书者的名字等）写在左下位。其他款式的作品，应将诗词作者、受书者、作书时间及作书者的名字都依次写在右下位。一行不够用时，可写两行，或省略其中一、二项（作书者名字应在最下位，但不可省略）。正文最末一行空余地位较多，落款可写在空余处；如正文空余较少，亦可另起一行落款。

4. 用印。隶书作品的用印与其他书体基本相同，对作品具有点缀和提神的作用。作书者的姓名章应印在名字的下方或左边，不可印在名字的上方或右边。除姓名章以外，在书作的右上方或其它边缘，还可加盖一、两枚闲章，一般选在略有空隙处。

隶书的章法根据不同的作品还有许多随机的变化。初学者可以通过参观书法展览和阅读书法作品集注意观察和学习。本帖全部是笔者书写的作品，故在有些作品的落款中未写作书者姓名或未盖印章，请初学者不必效仿。

以上粗谈学习写隶书的一些基本方法和基础知识，期望能对初学者有所帮助。但由于笔者水平有限，可能有不少谬误之处，请书法界各位前辈和朋友指教。

张又栋

目 录

小学部分

李 绅	悯农	1
骆宾王	咏鹅	1
白居易	草	2
张 俞	蚕妇	3
梅尧臣	陶者	3
王安石	梅花	4
孟浩然	春晓	4
王之涣	登鹳鹊楼	5
范仲淹	江上渔者	5
夏明翰	就义诗	6
柳宗元	江雪	6
李 白	早发白帝城	7
杜 甫	绝句	8
苏 轼	题西林壁	9
李 白	望庐山瀑布	10
杜 牧	山行	11
张 继	枫桥夜泊	12
刘禹锡	浪淘沙	13
陈师道	十七日观潮	14
杨万里	晓出净慈送林子方	15
贺知章	咏柳	16
高 鼎	村居	17
叶绍翁	游小园不值	18
朱 熹	春日	19
杨万里	宿新市徐公店	20
苏 轼	望湖楼醉书	21
虞似良	横溪堂春晓	22
杨万里	小池	23
李 白	送孟浩然之广陵	24
王安石	泊船瓜洲	25
林 升	题临安邸	26

陆 游	秋夜将晓有感	27
王 维	少年行	28
王昌龄	出塞	29
陆 游	示儿	30
龚自珍	杂诗	31
毛泽东	长征	32
李 贺	马	33
卢 纶	塞下曲	33
杜 甫	前出塞	34
杜 甫	春望	35
白居易	观刈麦	36

初中部分

毛泽东	浣溪沙 和柳亚子先生	38
柳亚子	浣溪沙	39
北朝民歌	敕勒歌	40
王 维	鸟鸣涧	41
李 白	静夜思	41
贺知章	回乡偶书	42
王之涣	凉州词	43
杜 甫	江畔独步寻花	44
陈 毅	梅岭三章之一	45
陈 毅	梅岭三章之二	46
陈 毅	梅岭三章之三	47
白居易	卖炭翁	48
乐府诗	长歌行	50
杜 甫	江南春绝句	51
苏 轼	惠崇春江晚景	52
王昌龄	芙蓉楼送辛渐	53
李 白	秋浦歌	54
查慎行	舟夜书所见	54
杜 甫	江南逢李龟年	55
李 白	望天门山	56

陆 游	十一月四日风雨大作	57
于 谦	石灰吟	58
王 勃	杜少府之任蜀州	59
杜 甫	春夜喜雨	60
白居易	忆江南	61
张志和	渔歌子	62
曹 操	观沧海	63
杜 甫	石壕吏	64
王 维	送元二使安西	66
高 适	别董大	67
孟浩然	过故人庄	68
李清照	如梦令	69
白居易	钱塘湖春行	70
辛弃疾	西江月	71
李大钊	口占一绝	72
恽代英	狱中诗	73
李少石	南京书所见	74
李 白	送友人	75
岑 参	白雪歌送武判官归京	76
崔 颢	黄鹤楼	78

文天祥	过零丁洋	79
苏 轼	浣溪沙	80
辛弃疾	清平乐	81
毛泽东	沁园春 雪	82
王 维	观猎	84
杜 甫	闻官军收河南河北	85
范仲淹	渔家傲	86

高中部分

陶渊明	饮酒	87
毛泽东	沁园春 长沙	88
毛泽东	水调歌头 游泳	90
苏 轼	念奴娇 赤壁怀古	92
辛弃疾	永遇乐	94
李 白	路难行	96
柳 永	雨霖玲	98
姜 夔	扬州慢	100
陶渊明	归园田居	103

鋤禾日當午汗滴禾
下土誰知盤中餐粒
粒皆辛苦
鵝鵝鵝曲項向天歌
白毛浮綠水紅掌撥
青波

唐賈賓王詩詠鵝張又棟書



唐李紳詩閔農



離離原上草一歲一
枯榮野火燒不盡春
風吹又生遠芳侵古
道晴翠接荒城又送
王孫去萋萋滿別情

唐白居易詩草濟寧張又棟書



昨日入城市歸來淚
滿巾遍身羅綺者
是養蠶人
陶盡門前土屋上無
片瓦十指不露泥
鱗居大厦

宋張俞詩蠶婦



宋梅堯臣詩陶者



墻角數枝梅，
凌寒獨自開。
遙知不是雪，
爲有暗香來。

宋王安石詩梅花



春眠不覺曉，
處處啼鳥。
夜來風雨聲，
花落知多少。

唐孟浩然詩春曉



白日依山盡，黃河入海流。
欲窮千里目，更上一層樓。
江上往來人，但愛鱸魚美。
君看一葉舟，出沒電波裏。

唐王之渙詩登鶴鵲樓



宋范仲淹詩江上漁者



斫頭不要緊祇要主
義真殺了夏明翰還
有後來人
千山鳥飛絕萬往人
踪滅孤舟蓑笠翁獨
釣寒江雪

唐柳宗元詩江雪



夏明翰就義詩



朝辭白帝彩雲間
千里江陵一日還
兩岸猿聲啼不住
輕舟已過萬重山

唐李白詩早發白帝城



兩個黃鸝鳴翠柳一
行白鷺上青天
窗含西嶺千秋雪
門泊東吳萬里船

唐杜甫詩絕句

