

上海中华书画协会 吴铮 主编 卢前 费声骞 刘祖樑 编写

书法考级达标字帖

上海科学技术文献出版社

隶书

「汉曹全碑临习指南」



上海中华书画协会 吴铮 主编 卢前 费声骞 刘祖樾

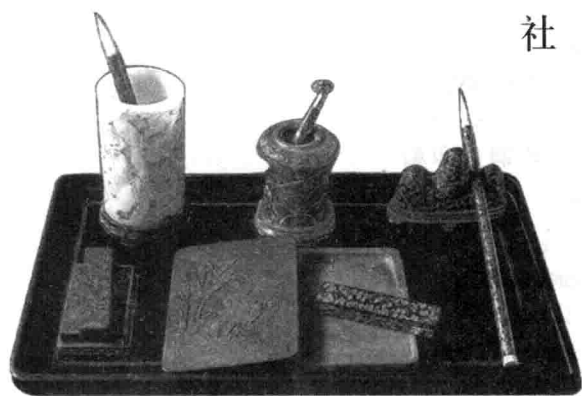
书法考级达标字帖

汉曹全碑临习指

南京工业学院图书馆藏章

隶书

上海科学技术文献出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

隶书/上海中华书画协会主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2009. 3

(书法考级达标字帖)

ISBN 978-7-5439-3777-2

I. 隶… II. 上… III. 隶书-书法-水平考试-自学参考资料 IV. J292.113.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第015405号

责任编辑: 何兰林

封面设计: 何永平

隶 书

书法考级达标字帖

上海中华书画协会 吴 铮 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本890X1240 1/16 印张6

2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

印数: 1-7 000

ISBN 978-7-5439-3777-2

定价: 15.00元

<http://www.sstlp.com>

出版说明

一、汉隶名碑《曹全碑》是汉隶秀丽曲雅的代表,在汉碑中极负盛名。拓本字形清晰,颇宜初学者取法临摹。

二、本帖对隶书笔法的讲解比较详细,并按笔法及例字、偏旁及例字和结构及例字归类编排,有助于学习者临摹,开凿通津,悟入妙境。

三、原碑字较小,局部风化剥蚀,但临摹时仍应对照原帖,参考大字本及双钩本,有助于较快入门,取得进步。

四、附临帖与创作作品供学习者借鉴。

五、本帖既可作书法考级的教材,也可供广大书法爱好者取法临摹,对照考级标准,一级一级地提高自己的书法水平。

目 录

一、《曹全碑》简介	1
二、学习书法从隶书入门是一个法门	1
三、隶书点画及用笔	2
四、隶法口诀	7
五、笔法及例字	8
六、偏旁及例字	30
七、结构及例字	58
八、考级标准、要求、书写作品(1-10级)	72
九、原帖欣赏	82
十、临帖与创作(费声骞)	88
附录：作者出版字帖目录	92

一、《曹全碑》简介

《曹全碑》是汉隶秀丽典雅的代表,在汉碑中极负盛名。用笔以圆笔为主,腴润秀逸,骨力内含,秀美飞动,风神逸宕。结体扁方匀整,体势开张,内紧外舒,绰约多姿。

《曹全碑》刻于东汉中平二年(公元185年),此碑全称《汉郃阳令曹全碑》。碑石高253厘米,宽123厘米。正文19行,每行45字。建造年月一行,9字,刻在碑的末尾。碑文主要记载曹全(字景完)的家世和生平,歌颂他任西域戊部司马和郃阳县令时的一些“功德”。碑文关于平疏勒事及东汉末年黄巾起义的一些内容有一定的史料价值。

此碑于明万历年初年(1573年)在陕西省郃阳县(今合阳县)莘里村出土,曾保存于郃阳县孔庙,1956年移藏于西安碑林。据记载,出土时碑面完好,无一损坏。近人王壮宏在《增补校碑随笔》中记叙:出土时初拓本,首行末“因”字未损,称城外本。移至城内时,不慎下角碰损,“因”字右下半遂缺损。明末大风折树压碑使之断裂。现在一般所见都是断裂后的拓本。

《曹全碑》因出土较晚,石质坚润,保存完好,风化剥蚀较少,拓本字字清晰,棱角分明,很适合初学者取法临摹。于此可开凿通津,悟入妙境。

二、学习书法从隶书入门是一个法门

——隶书在书法中的重要作用

我们知道,东晋的王羲之所以能在行、楷方面取得登峰造极的成就,主要是他精擅隶法,并能创造性地将隶书的许多笔法变化移转到楷书、行书乃至草书上去。笔法就是从王羲之起才陈陈相因,千古相传,汇成了我国书法艺术的历史长河。

王羲之巧妙地、创造性地将隶法应用到行书中来,在他的不朽之作《兰亭序》中表现得非常充分。初唐的欧(阳询)虞(世南)褚(遂良)薛(稷)四家,都深受王羲之的影响。这四家中要数欧阳询的资格最老,功力最深,他的楷书代表作《九成宫》,虽用隶法但不流露形迹,他的儿子欧阳通,比他父亲就略逊一筹了,他的传世之作《道因法师碑》中就有许多笔画保留了隶形。因为大欧的造诣高深,许多用笔不易为常人所窥破,所以世人有“学大欧须先学小欧”之说。褚遂良的传世法书《孟法师碑》、《雁塔圣教序》等,虽然用笔跌宕起伏,结构巧丽,但字形间也多存隶书的波挑。因此,我们说学书法从隶书入门是有充分根据的,甚至可以说这是一个“法门”。

隶书的应用还极其广泛,可以说它是一种古典美术字。隶书结构端庄秀丽,至今仍常用作报刊、壁报等的题头。由于它是书法艺术,不同于仿宋体等美术字,字体更为工整娟秀,其书写速度也远比一般美术字为快,因此很受人们的欢迎。

关于隶书,任政先生曾有一段很有意思的话,他说:“假使你要想做一个书法家,就更应该来写写隶书。学习书法不写隶书,犹如登山不到顶峰,难免使人有些遗憾。就拿当代名家沈尹默先生来说,人们只看到他的行书遒丽有法,骀骀入古,谁知道他的早年,对于汉碑(注:指隶书)是着实下了一番功夫,晚年尤喜《乙瑛》、《张迁》,八十高龄,日课甚勤,个中奥秘,非深于书法者不知也。”

隶书横平竖直,波磔分明,用笔的规律性较强。笔法相对地也较简易,容易入门,只要努力,易于在一个短时期内奏效,这能增加学书者的自信心与兴趣。而且,在隶书方面打下了基础也有利于研习行、楷书。从隶书入门不失为一个好的方法。

对于隶书,现时比较多的说法,是秦代程邈创造的。程邈是下邳人,因触犯了秦朝刑律,被监禁在云阳监狱里。他利用长期坐牢的时间,“覃思十年”,将当时通用的篆书结构由笔画复杂的改革为简单的,形体由长的变为扁的,创字三千,从而提高了书写速度,有利于书信的传递往来。秦始皇看了大为欣赏,不但赦免了他的罪,还起用为御史大夫。

其实,这仅是历史上的一个传说。从史料实物来看,早在秦前四百年的齐太公六世孙胡公棺上已出现了隶书的形体。因此,我们可以说,由于篆字笔画结构的繁复已不能适应当时社会生产力发展的需要,人们便进行改革。这是古代人民在生产劳动与日常应用中日积月累创造出来的,程邈可能是在这方面下了一番整理的功夫。

隶书的产生,是我国汉字演变的一次具有划时代意义的变革。自这种书体鼎盛的东汉,至今已有近两千年的历史了,而且久盛不衰。现时我们在书写文章题头、标语、匾牌以及宣传版面等时,还经常应用。隶书,形体端庄大方,易识易认,为广大群众所喜闻乐见。它横平竖直,其书写的速度远比一般美术字快,其艺术性也不低。早期规定隶书仅可在“徒隶”(下层办理文书的小官)中使用,所以称为“隶书”;而士大夫给皇帝的奏章,还得使用规正堂皇的篆字。由于隶书的形体优美,还可称作“丽书”。它的外形以扁的为主,像一个扁形的“八”字,故又被称作“八分”、“分书”。人们常说“大小二篆生八分”,意即大篆、小篆的笔法衍化出了隶书的笔法。

隶书起于秦代,至东汉则为最昌盛的时期。于是,“汉碑”又可以作为隶书的一个代名词。至魏晋六朝,开始向楷书过渡,是隶、楷衍变的中间状态,有人称之为“隶楷”。学习隶书笔法当以东汉诸碑刻最为正宗,不宜取魏晋等过渡阶段的“隶楷”。

三、隶书点画及用笔



平面

隶书的笔画,相对地说,要比楷书简单得多,严格地说起来,它只有“平画”与“波画”两种(左图),其他的笔画可以理解为都是平画与波画的变化。在书写时,首先要明确的是隶书行笔也须“中锋铺毫”。楷书虽由隶书演变而来,但笔法远比隶书复杂。

1. 横(分波画与平画两种)



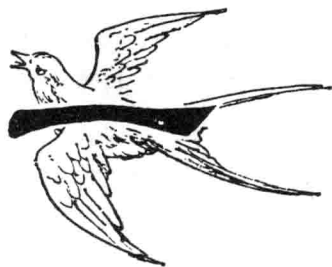
波面

波画,又称“蚕头燕尾”画,它最能体现隶书的特征(隶书又称八分书。文字学家往往拗执地把不带波挑的称为隶书,带波挑的称为“八分书”。我们主要是学习书法,对于这些严格的区分,暂时可不作探究)。看一个人隶书水平的高低,往往通过波画书写的功力来区分。所谓“蚕头燕尾”,意即起笔处像蚕宝宝的头,结尾处像燕子尾巴的一半(如下图)。从前也曾听到有人把波画称为“鹅头鸭屁股”的,意思是起笔处像鹅的头,结尾处像鸭子的尾部。但鹅头起笔不免会采用顿笔,棱角毕露,鸭尾形状也嫌拖沓臃肿,远不如燕子尾巴刚挺秀逸。

波画的外形大致上要求左侧起笔处基本上呈(斜)方形,右侧“燕尾”虽为出锋笔画,但也要把笔锋送到毫端,达到所谓“笔已尽而意无尽”的境界。上边线要保持平直而劲挺,下边线则微弯。左右分量要大致相当,不要一方偏重。两头笔画相对粗些,至腰部略细,富有线条起伏的



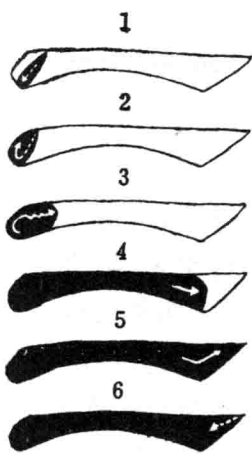
隶书中锋行笔图



隶书波画燕尾图

曲线美。书写的技法是：①头部起笔采用自右至左的逆向取势，直落笔，形成一条与起笔处等阔或略短的斜线，使之充分铺毫，将笔锋拎到中心定点；②缓缓地向右行笔，徐行徐提，笔画逐渐过渡到细，至中间部位则是提笔最高的地方，这时已积蓄了力量，于是徐行徐按，笔画又由细过渡到粗，至尾部铺毫展开；③将笔徐徐拎起，慢慢地推向上边线，使形成燕尾。锋送到最尾部，提笔离纸仍有笔意无限延伸的意味。然后提笔离纸来一个“空收”的动作。这样形成的波画一定是劲足力健，锐利浑厚，富有生气，如古人所说的“展不尽之情，蓄有余之势”（见隶书波画行笔过程图）。

这里需要明确的是，起笔处的斜势是取右倾方向的。楷书横画的起笔也是逆锋直落，但它的直落斜势取左倾方向。横画形成后，如下图“隶书横画与楷书横画中”①，而楷书横画如下图②，方向恰恰相反。如果波画采取楷书一横的直落方向，则如下图③，这被书家们看作是楷法入隶，是违反隶法原则的。再有一点是，通常隶法中的逆锋直落多采“实势”，有一条粗细随机的墨道形成（楷书则“实势”与“虚势”并用，且在技法熟练以后采用“虚势”的为多）。这条墨道应在铺毫后中锋行笔时为笔画所掩盖。如果侧露，则成下图④。



隶书波画的行笔过程

专家们认为隶书以汉碑为正宗（主要是指东汉时期的作品），唐以后的隶法用笔多侧露，书格就日趋低下了。波画既是隶书的特征笔画，又是承接、调节平衡隶字重心的所在，对这一笔要反复练习，以求熟练掌握，否则要写好隶书是不可能的。然而，波画既很能体现出隶书的美，但又不能在一个字中重复出现，这即是所谓“燕不双飞，蚕无二设”。如我们写个“王”字，则其主要的末笔横画用之，如下图⑤，如果三横都用，成了下图⑥就反而不美了。甚至由波画延伸出来的笔画，横画也不作波挑，“廷”作下图⑦形，而不作下图⑧形。



①隶书波画
起头向右倾



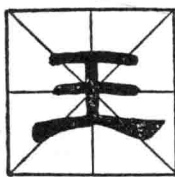
②楷书横画
起头向左倾



③楷书入隶



④波画起笔用锋侧露



⑤一处波画

（正确）



⑦一处波画



⑥多处波画

（不正确）



⑧多处波画

隶书横画与楷书横画



⑨方笔



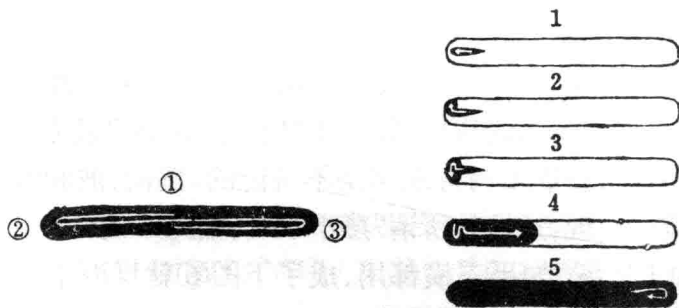
⑩圆笔



⑪圆笔的
行笔路线

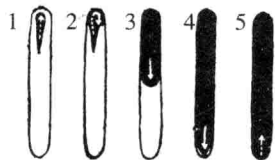
波画的外形,还有一个所谓“方笔、圆笔”的问题,如果起头及结尾处呈方形的,如左图⑨,称之为方笔,呈圆形的如图⑩,则称圆笔。但两种写法的用笔原理还是相同的。如果我们在前面所述的波画是一种方笔写法,圆笔的运笔路线如图⑪,所不同者是在逆向起笔以后,在横画的头部向外作圆势,围兜一下。结尾部不要取“顿势”,而是在按捺向下作圆势即成,其他与“方笔”毫无二致。《曹全碑》的波画以圆笔为主,兼备方笔。

作为横画的另一种形式的“平画”,要求两头圆里带方,左右齐平(楷书横画在多数场合是左稍低,右稍高,略呈斜势),粗细大致均匀。写时必须“藏头护尾”。它的写法是从篆书中演化而来的。我们知道,篆书的一横,人们称之为“玉箸”,状如一根玉制的圆筷,它的写法如下图所示:①从横画的中央部分开始,先自右向左逆向缓缓行笔;②至横的头部笔锋微微上下展动,使铺毫,再自左向右顺向中锋行笔,使笔画墨道掩盖住逆向行笔时的行墨轨迹,至中央后继续右行至末尾;③再折锋逆向,沿着笔画中线部分提笔向里收笔至中央部分。整个行笔动作分为“三部曲”,这三部分行笔是在一根直线上进行的。换言之,一个横画经过如此动作,成了一个复笔的过程,也就是一个横画实际上是由两次行笔完成的,这样所成的笔画“中锋铺毫”能“入木三分”,无不浑厚凝练,圆满可观。隶书的平画不必从中央部分起笔,收笔也不重复至中央部分,而是简化为在头部稍后一段逆行起笔,收锋也只在尾部稍进去的一段即可。从下图可以看出,下笔时先在头部稍后一段由右向左逆向而行,至头部上下展动铺毫后折锋,由左至右顺向中锋行笔至尾部,再提锋迅速地逆行向笔画内部收锋。这样的行笔过程就叫作“藏头护尾”。其实,不论篆、隶、真、行、草和任何风格的字形,都应遵循“铺毫中锋”、“藏头护尾”的原则。



篆书“玉箸”的行笔

隶书平画的行笔



竖的行笔

2. 竖

隶书的一竖,方法完全相同于“平画”,如左图所示,只是方向不同而已,这里就不赘述了。当然,对一个字来说,具体书写起来,还是“横有俯仰,竖有向背”的。

3. 点

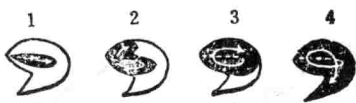
像楷书中欧阳询的字那样,为了加重点的分量,使在整个字形中协调,有时把点化作一个短竖,如“点的行笔过程”图上首中①宝盖头上的一点就是一个短竖。隶书的一点也往往用一横或短竖代替,以加重分量取得协调。如图中上首的②“主”的一点就用了一横。当然,隶书也有“点”的笔画,如下页图③上首中“衣”字上方就是一点。写点时先用逆势,由下而上,向左右转动围叠,如觉不够丰满,可把这个动作再重复一下。注意:此时笔不



①

②

③



④点的行笔过程

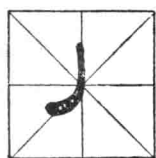
可离纸面,如离纸面后再添就是涂描了,然后引锋向左下方泻出,其行笔过程如图④。

4. 钩

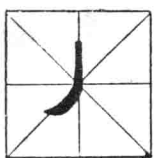
隶书的左向钩,向下钩,在书写时经常是避免的,仅作一个弯曲的动作,有时作一短的竖画,甚至完全省略。

5. 撇

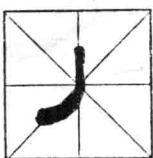
撇又称掠笔。经常出现的有三种形式:如下图中①、②、③。第一种形式如图中①,极为简单,可以说是平画的一个变形。写时也是逆向起笔,回锋定点后中锋缓行,弯曲行笔至末梢后再回锋按原路线向笔画内部收锋。第二种如图中②,上半部分与第一种形式相似。只是末梢出锋,也是缓行徐提,锋到毫端,笔离纸后空收约束即成。这两笔写起来极容易掌握。第三种形式如图③,倒是需要一定功力方能为之的,它的行笔如图中所示的过程,上半部分没有什么特殊的地方,无非是欲下先上,逆锋起笔,中锋行笔而已。但要掌握颈部须轻些,至末端向左侧掠出,要加重笔力,利用腕力将笔向纸面作按势。这时笔(杆)根部倾侧倒向外,笔头倾向书写者,最后将笔锋微微向上一翘,笔(杆)又垂直于纸面,再向里作收势。这微微一翘的动作,力要恰到好处,如果用的是拙力,则末端势必笔意重浊含糊;若掌握得好,笔意就会方棱俊迈,自然得体。初学者要反复练习方能运用。平撇又称“平掠”,这只是结字的需要,将撇写得平而短一些而已,其行笔还是采取与长撇相同的方法。



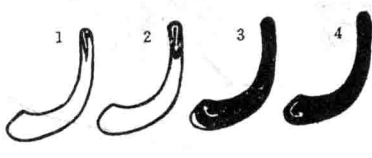
①回锋撇



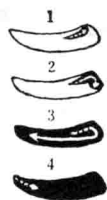
②出锋撇



③掠撇



掠撇的行笔



平撇的行笔

6. 挑

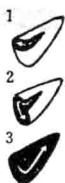
挑是撇的对应笔画,仅是方向相反,它的行笔如右图所示。

7. 捺

捺则可理解为波画稍加变形后的斜写。

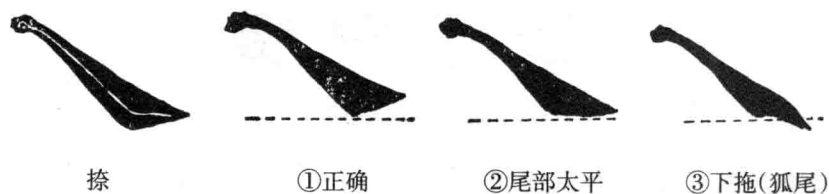
捺即是作有起有伏的波浪形。捺又好像是一把斜角的刀,写时务必要使笔毛尽

量铺开,出锋处也要送到;收紧。捺尖最忌轻挑、散锋。上面的边线要平直劲挺,捺脚处既要厚实,又要干脆利索,不显得拖沓。若将初唐以前的楷书与汉隶作一分析,可以发现捺根都是向上扬的,如作一水平线,则捺根与水平线成一角度,如下图中①。如果捺中平直,像下图中②那



挑的行笔

样,就很难体现晋唐楷书及汉隶的风韵。如下拖作狐尾状,像图中③所示,则为笔病,楷书捺脚最忌此状。书写时的行笔过程,可以参照上述笔画的方法。它与撇是方向相反的对应笔画,写时应将肘部略为抬高:(1)逆锋起笔;(2)斜画落笔,铺毫;(3)将锋拎正,向右下方行笔;(4)颈部转锋处要将笔上提,积蓄力量准备下捺,此处笔画较细;(5)提按顿挫时有力地向下捺,笔毛徐徐铺足,至根部力量最重,而笔毫铺得最足,再毫不犹豫地利索上扬出锋,捺尖毫要送到,收拢,离纸空收。



8. 转与折

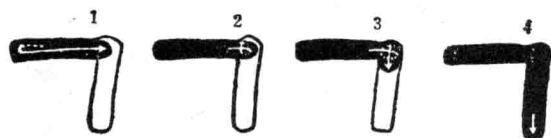
隶书的基本笔画就是这些。根据它们的写法,只要敲侧倾斜以及肥瘦长短稍加变化,又可衍生出许多不同的形态来,然后分别用到各个字形中去。这里要强调一下“转折”问题。楷书的折法是由隶书演变而来的,只是在隶书笔画中特别强调,横画与竖画、横画与“向下钩”之间的连接处,又称“搭锋”,在连接处可以强调到后一笔高于前一笔,甚至是形断而意连的,如“折的写法”图中的“谷”、“百”、“综”三字就表示了这些写法。折处要注意,折的第二笔须逆锋按原路线顺下,务必使第二笔呈圆形,不能脱肩或斜向形成方角,否则又成了楷法入隶。隶书的“搭锋”,以折为主,偶亦有用转法的。

不熟练时可分作两笔来写,待笔法熟练以后只需顺着上笔提笔换锋微驻即下行便可。

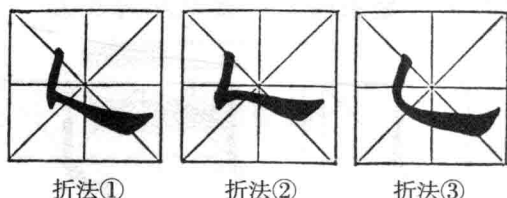
转也是竖画与横画交接处的连接笔画。如隶书的浮鹅有两种形式,下图所示①②是一种,为折法;③是另一种,为转法。折法所形成的交接处是方的,而转法所形成的交接处却是圆的。转法在写时,转弯处务须多作微微的提按调锋动作,且行笔宜慢不宜快,要尽力保持中锋,使转弯处圆转均匀,饱满自然。



折的写法



折的行笔过程



浮鹅的行笔过程

9. 点画呼应

不论是隶书,还是其他各体书均由点画组字,点画之间有着上承下接、相互呼应的关系。这就要引出书法中一个很关键的话题——笔势往来。我们上面讲述了隶书每种点画的写法。如果点画笔笔都写得很好了,结构也安排合理了,是不是就可以说书法已经学好了呢?不能。如果作为日常应用,这样的字也不算差了,但作为书法艺术,这里还缺少“灵气”。而这“灵气”

正是蕴含在这“笔势往来”之中。在整个字中,点画之间的照应关系称作“笔势往来”;由一个个字组合搭配书写出来的一行字,这字与字之间的关系就会显示出行间的笔势,称之为行气;由一行行字组成的整篇一幅字,这里的笔势气韵称之为通篇气息,这通篇气息除了与章法安排有很大关系外,还在于最基础的点画之间的笔势往来。可以这样说,有笔势往来点画呼应的字,像自然生长的鲜花,具有一种天然的生动的美,而点画、结构好而无笔势往来的字,就只是塑料花,呆板无生气。书法家往往评论说有种字“紧”,有种字“散”,这“散”的原因除了结构安排不合理外,很主要的原因在于点画之间缺少照应。而这种照应关系是一种气质性的内涵的东西,不像有形的外露的东西那样容易讲清楚。行书、草书中点画的照应,往往外露成为有形的东西,这在书法上称作“牵丝映带”,可以比喻为“有线电”。而隶书的牵丝基本上内掩,不流于形质,可以喻为“无线电”。“无线电”要比“有线电”先进,从这一角度来说,隶书要表现“笔势往来”的难度,比行、草要更大一些。

有笔势往来的字,点画之间是有照应的、紧凑的、顾盼生姿的,这样的字就有整体感和艺术魅力。

明确了笔势往来的意义以后,应能举一反三,灵活地运用到每个字形中去,但也不要生搬硬套。笔势往来完全是为了书写便利而存在的,只要能达到书写便利,点画呼应,结构紧凑,那么这样的运笔路线就是合理的、科学的。

四、隶法口诀

任政先生曾将隶书技法,归纳为“隶法口诀”,词简意丰,特作介绍:

蚕头燕尾(隶书波画特征)。

藏锋逆入(凡正确笔法无论何种书体都是这样)。

波磔分明(捺脚轻重起落,要交代清楚,不可含糊)。

横平竖直(横画要如水之平,直画要如绳之直,又要起伏跌宕,向背仰俯,不可僵硬。发展到行楷,横则略呈左低右高的倾斜,竖也要有姿态变化)。

中锋浑厚(这是所有书体用笔的基本准则。笔锋沿笔画中线运行,有提有按,一往一复,自然浑厚)。

淹留刳截(运笔逐步顿挫,留得住,拓得开,涩而不滑,往而能收,沉着痛快,斩钉截铁)。

绵里藏针(筋骨健,血肉厚,既柔和,又刚劲)。

漏痕圻壁(行笔圆融,起止自然,如屋漏痕,如圻壁缝)。

燕无双飞(捺脚波挑要避免重复)。

蚕无二设(横画并列时,不可有两个以上蚕头出现)。

左右分驰(笔势向左右开展,是隶书的特征)。

上下紧密(笔画多的字要写得紧密,以防松散)。

落点星垂(每作一点如高空陨石,落笔轻,入纸重,取势远,收锋急,圆满精到,浑厚有力)。

横波三折(写一捺时,开头要束得紧,颈部要提得起,捺处要铺得满,波尾要拓得开;一笔之中要有三个以上的起落转折,演变到楷书的捺脚也要有这种意味)。

气淳质朴(气味要清雅,风神要洒落,筋骨要坚实)。

遒劲雄逸(劲健、秀丽、雄强、超逸,各极其致)。

五、笔法及例字

横——波画

景 波画在字的中上部位，两头稍粗，中间稍细，形态遒劲。

其 波画在字的中下部位，形态较平匀。

辅 波画在字的右上，形态稍短，圆匀。

盖 波画在字底，起笔处稍下垂，中段细劲。

居 波画居中，前半细而短，后半长而峻利。

孝 波画圆中带方，劲健舒展。

蓋

景

居

其

孝

車甫

横——平画

全 三横均为平画,形态平正,间距均匀。

字 子部横画,微微上凸,圆劲。

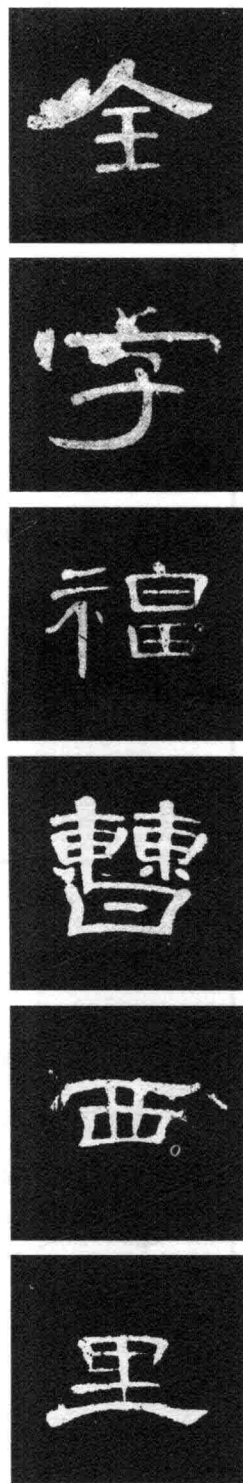
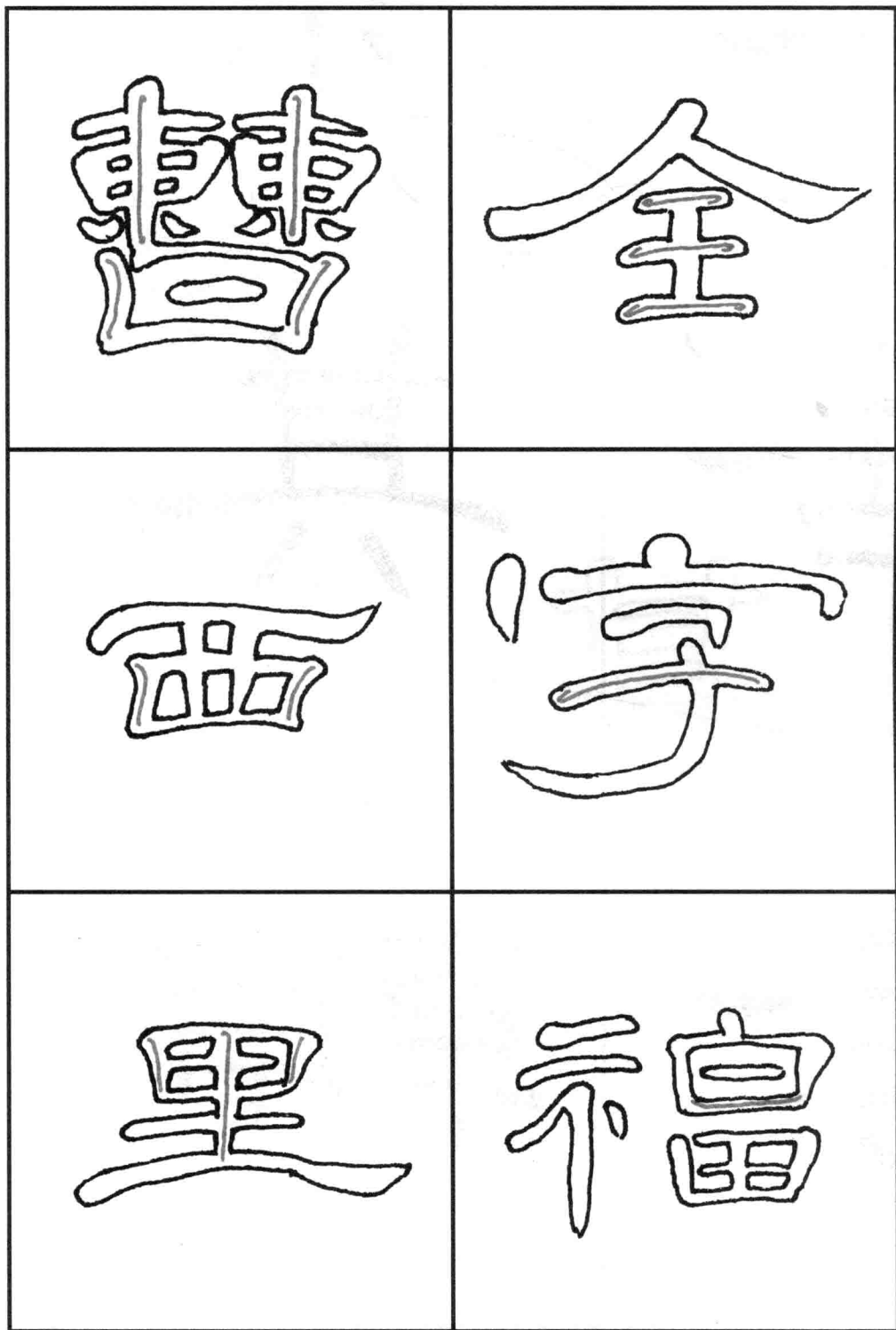
福 口部底横呈俯势。

竖

曹 这是一个帖体字,上半两竖相向,下半曰部两竖相背。

西 下半扁框两竖相背。

里 中竖正直,上半两竖相背。



全

東東
日

字

西

不畱

里

点

完、定、廓 三个字第一笔均用点法，书写时先用逆势，由下而上，然后再顺势由上而下，头部圆满。

商、竟 二字用短横代点，横向取势。

宗 以短竖代点，与下半一竖协调。

