

赵 韬 编

KUAILE  
SHUFA JIAOCHENG

# 快乐书法教程

隶 书



山西出版传媒集团 山西教育出版社

# 快乐书法教程

隶书

山西出版传媒集团 山西教育出版社

赵 韬 编

KUAILE  
SHUFA JIAOCHENG



## 图书在版编目(CIP)数据

快乐书法教程·隶书 / 赵 韬 编. -- 太原:

山西教育出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5440-4741-8

I. ①快… II. ①赵… III. ①隶书—书法—教材

IV. ①J292.113

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第037624号

书 名: 快乐书法教程·隶书

作 者: 赵 韬

出版策划: 张小平

责任编辑: 薛海斌 郭志强

复 审: 邓吉忠

终 审: 刘立平

装帧设计: 薛 菲

助理设计: 陶雅娜

印装监制: 贾永胜

出版发行: 山西出版传媒集团·山西教育出版社

(地址: 太原市水西门街馒头巷7号 电话: 0351-4729801 邮编: 030002)

印 装: 山西三联印刷厂

开 本: 880×1230 1/16

印 张: 7.25

字 数: 160千字

版 次: 2014年5月第1版 2014年5月山西第1次印刷

印 数: 1-6000册

书 号: ISBN 978-7-5440-4741-8

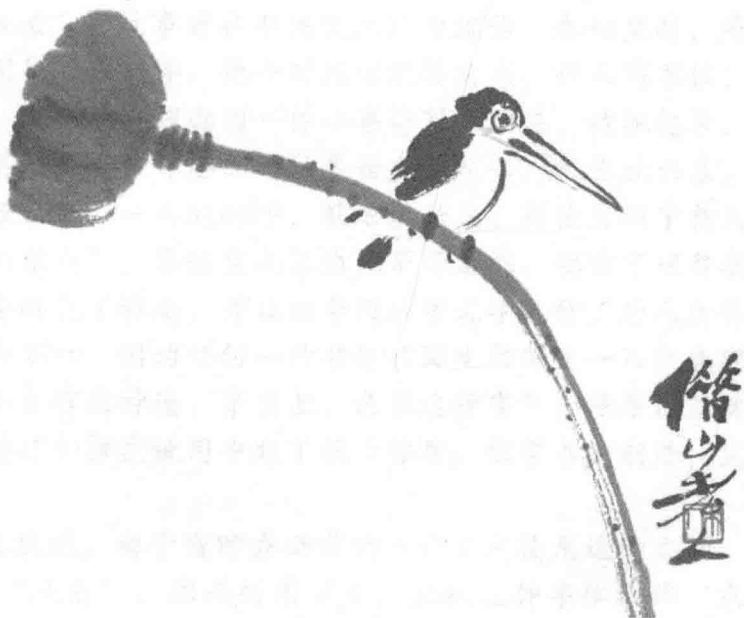
定 价: 20.00元

# 目录

contents



- 一、隶书概说 / 1
- 二、《张迁碑》简介 / 4
- 三、《张迁碑》基本笔画及变化写法示意图 / 6
- 四、《张迁碑》字体的笔画 / 7
- 五、《张迁碑》的偏旁部首 / 25
- 六、《张迁碑》的字体结构 / 52
- 七、《张迁碑》集字练习 / 66
- 八、隶书名碑帖简介 / 78



## 一、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。

### （一）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月在湖北省云梦县睡虎地秦墓出土的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，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，便把这种字体称作“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。”这些记载和许多文物如秦的权量、诏版，以及西汉的一些石刻与铜器文字等，都说明隶书起源于秦始皇时代。

总之，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”。

## （二）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。因在两汉时期政治统一，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、朴茂道美的《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。

## （三）汉 简

汉简是指汉代竹木简书迹。已面世的大批竹木简及研究著作有：《流沙坠简》《汉晋西陲木简汇编》《居延汉简甲乙编》、武威汉简、《孙臆兵法》、睡虎地秦简等。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。其可贵之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，笔法来去有迹可循，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。

## （四）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《裴岑纪功碑》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。邓石如能融会多种汉碑之长，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。

## 二、《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》。此碑系故吏韦萌等为追念故令张迁而作。碑于东汉 中平三年（186）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治揖让，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跟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达百余次之多。

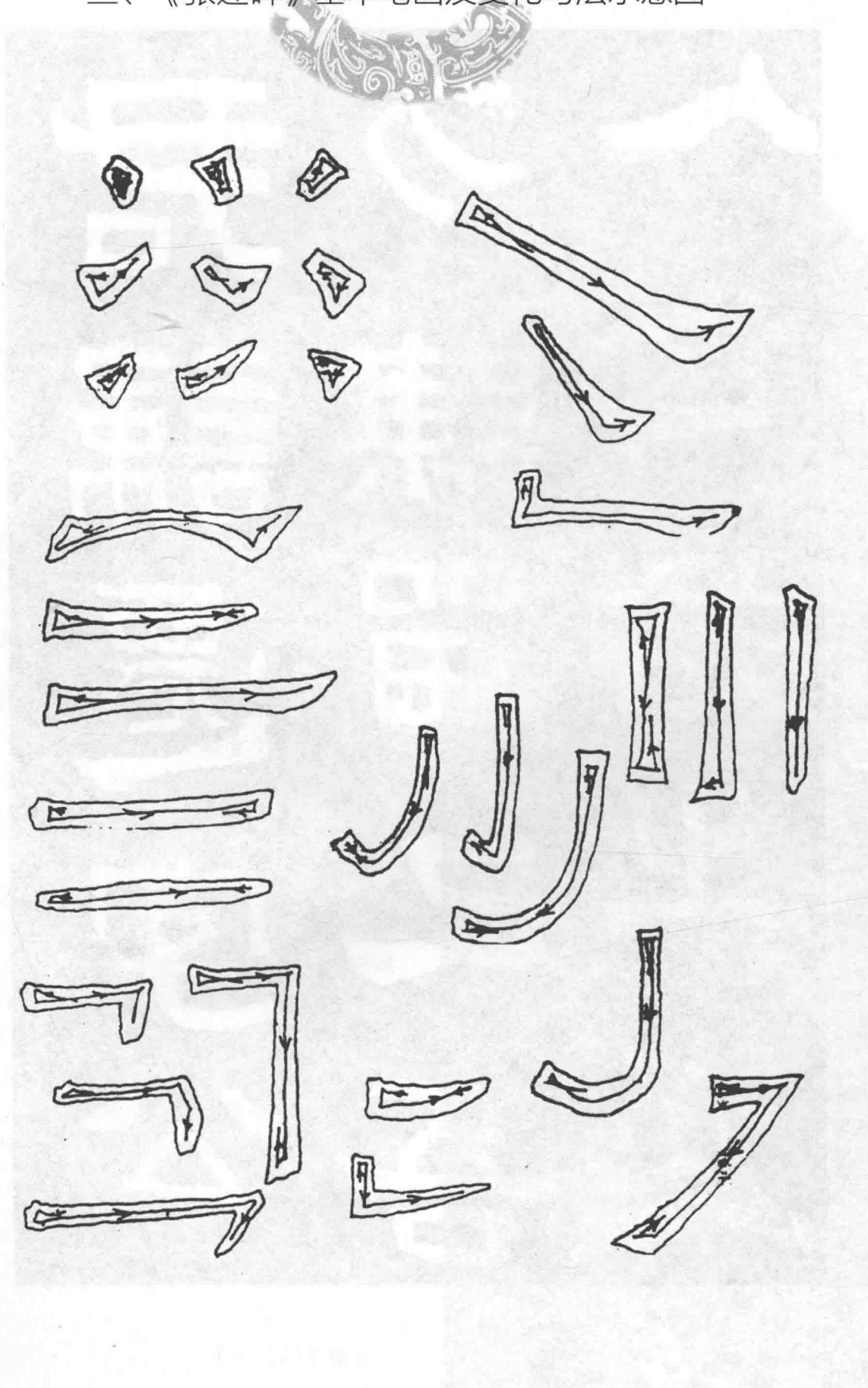


《张迁碑》全影



君謙遜字公  
方謙留己吾  
人也君坐走

### 三、《张迁碑》基本笔画及变化写法示意图



## 四、《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。《张迁碑》的用笔，以方笔为主，兼用圆笔。

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、开合折转诸法皆备。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。

## (一) 横画

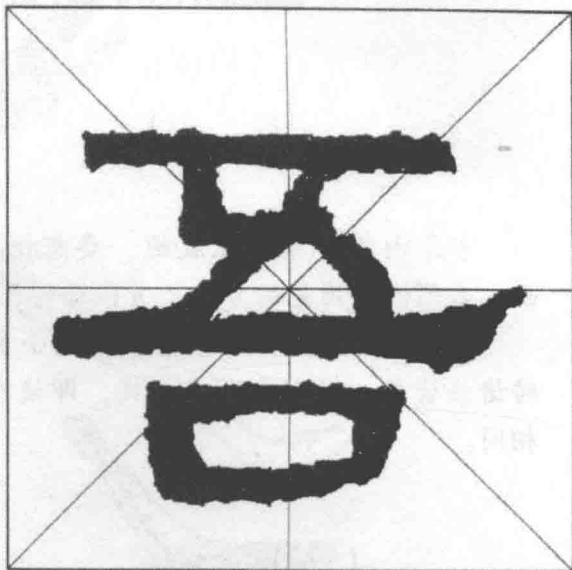
在隶书笔画中，横画占重要位置。有一种说法：“篆书主要是写竖，隶书主要是写横。”《张迁碑》的横为方笔，而且不论长横、短横，都写得很平直。横画平直，是写好隶书结构的最基本要求，初学者须先将横写得如水之平，再讲变化。《张迁碑》的横画写法，逆锋入笔，笔锋向左上角运行，而后向左下角运笔，使墨汁充实两角，起笔处便呈方形。然后翻锋右行，中锋运笔。行笔中应有提、按动作，以防平拖笔迹出现，保证其笔画凝重而有力度。收笔亦需充实右侧上下两角，回锋。



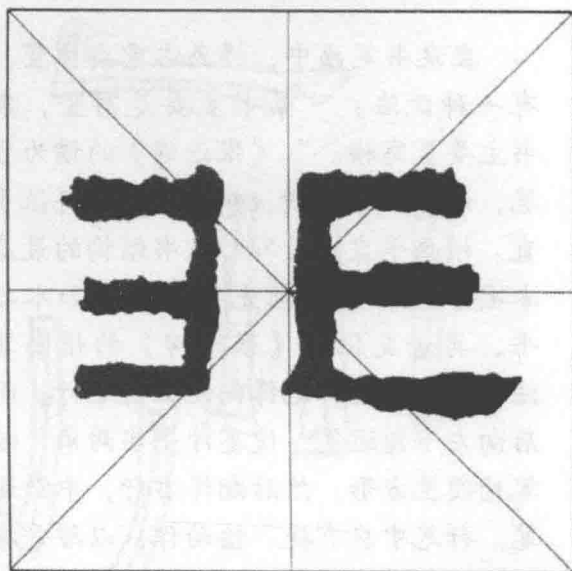
“在”字上下两横，上横逆锋向左，折锋向下，顿笔，挫锋向右行笔，戛然而止，提笔即收。下横为蚕头雁尾横。“无”字的繁体三横四竖横平竖直，三横长短不一，下边一横长且粗壮，起着稳定全局的作用。



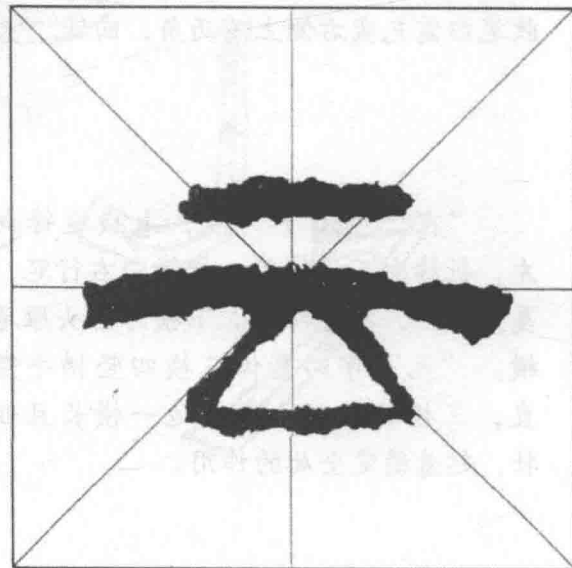
“吾”平画用方笔，落笔正锋直入，取势短险，行笔取疾势，收笔时迅速提起空回，故笔短而意长，显得方劲挺健。

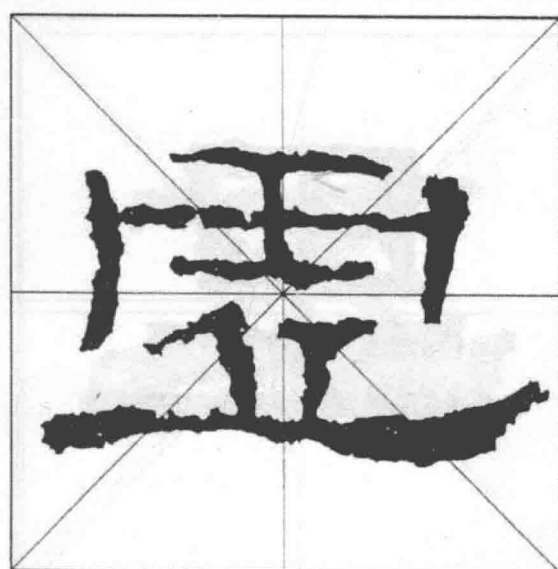
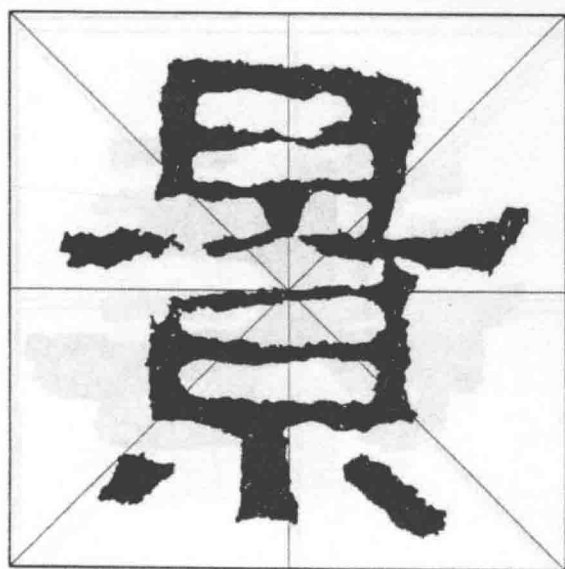
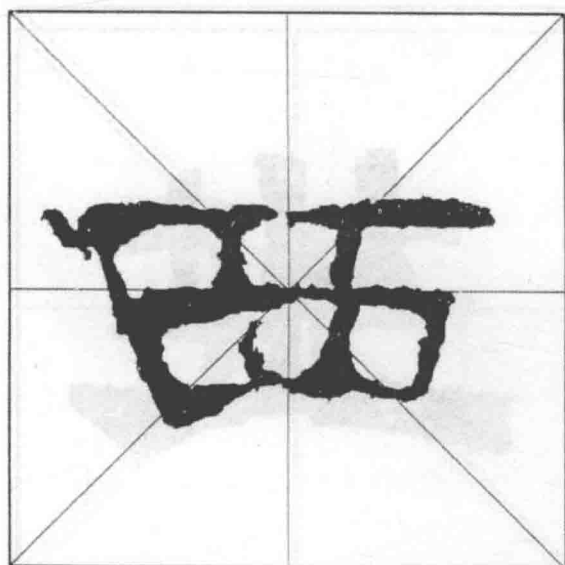
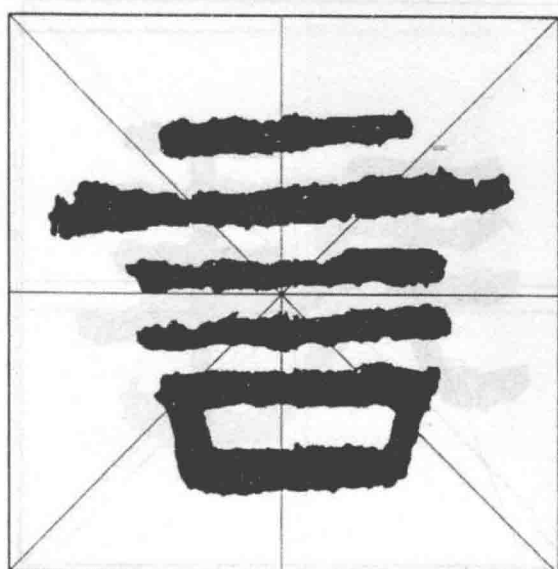
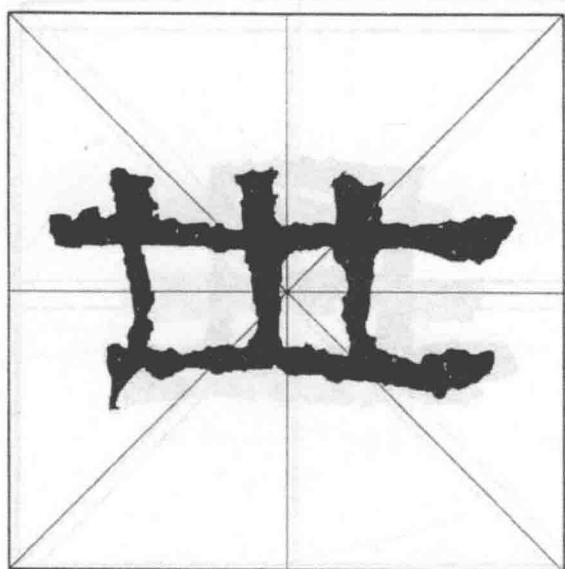


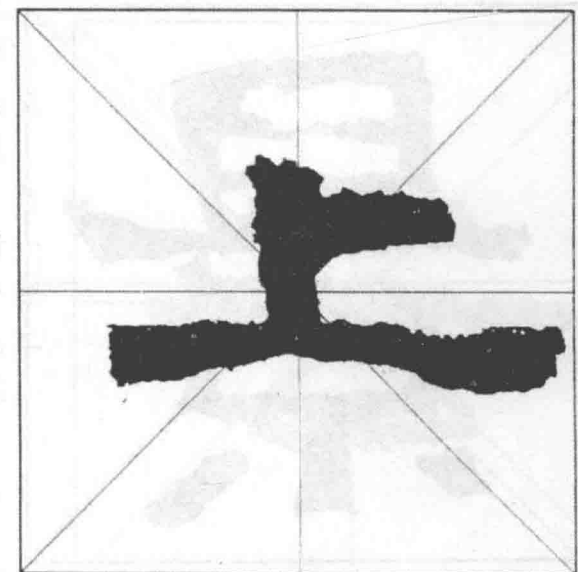
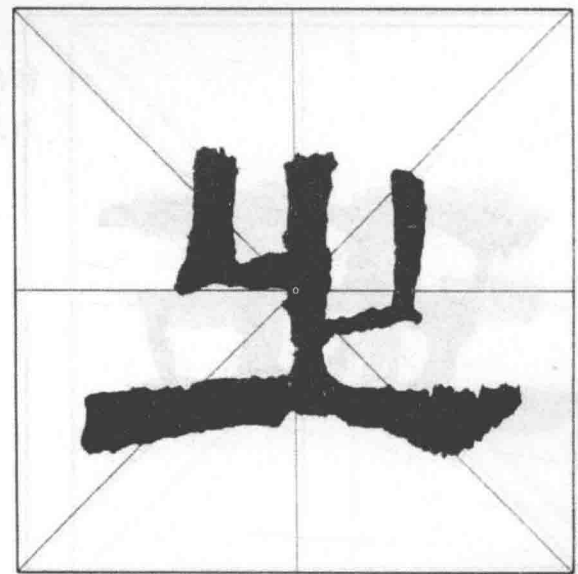
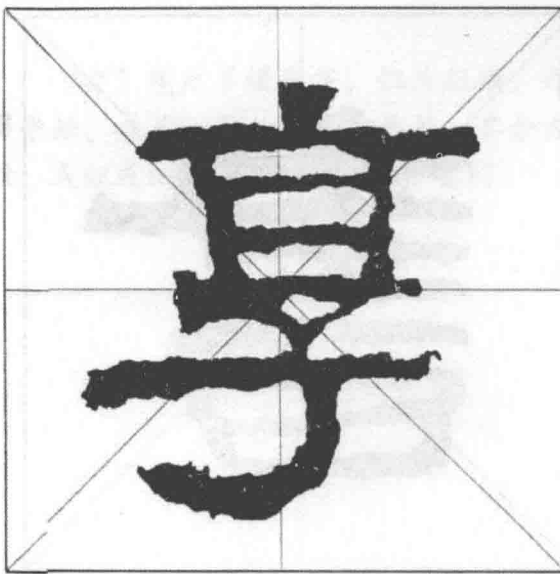
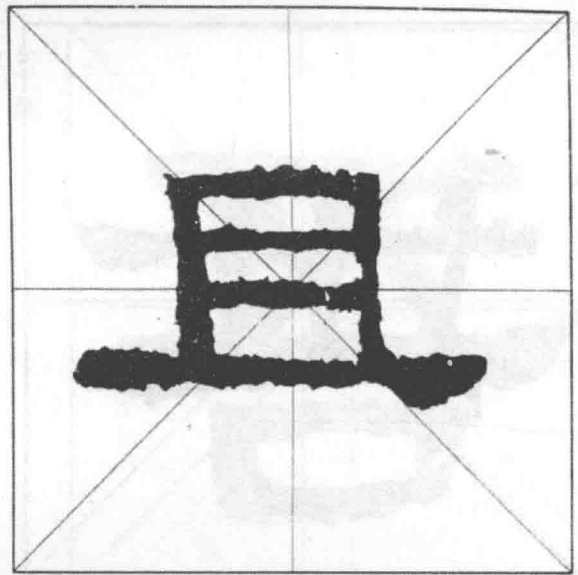
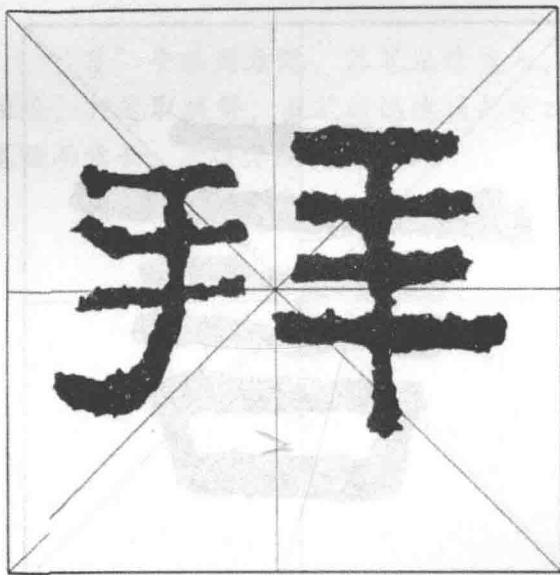
“非”字是多横画字，但为短横，每画写得平短。最后一笔短横用波画外，其余或长或短，或粗或细，极尽变化，无一雷同。

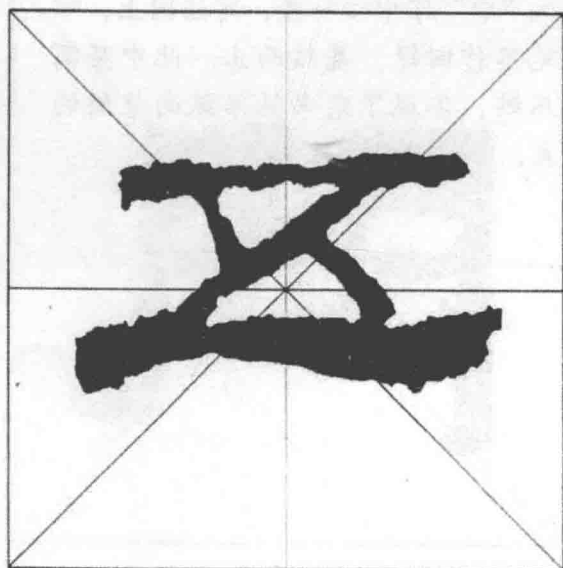
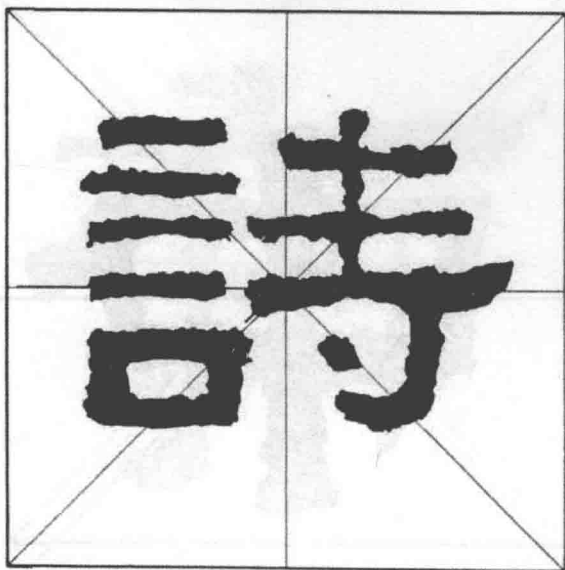
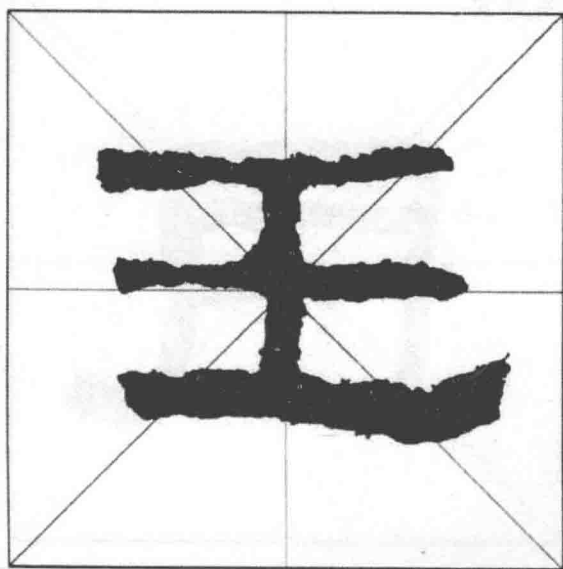
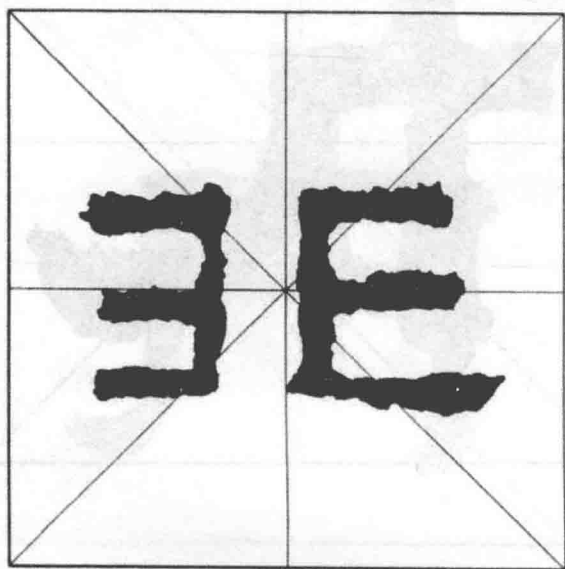
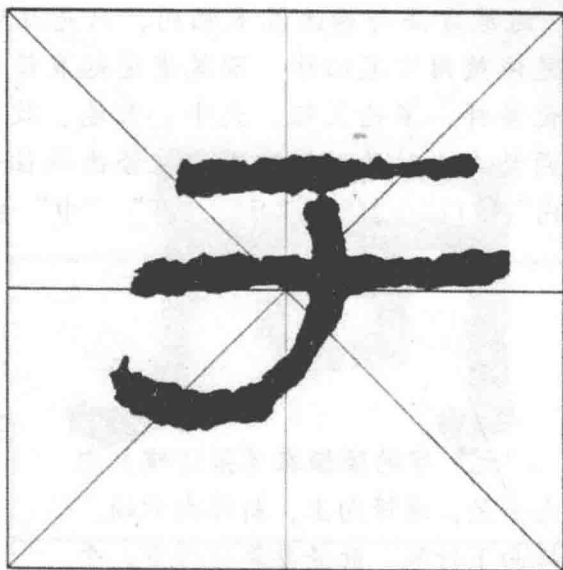
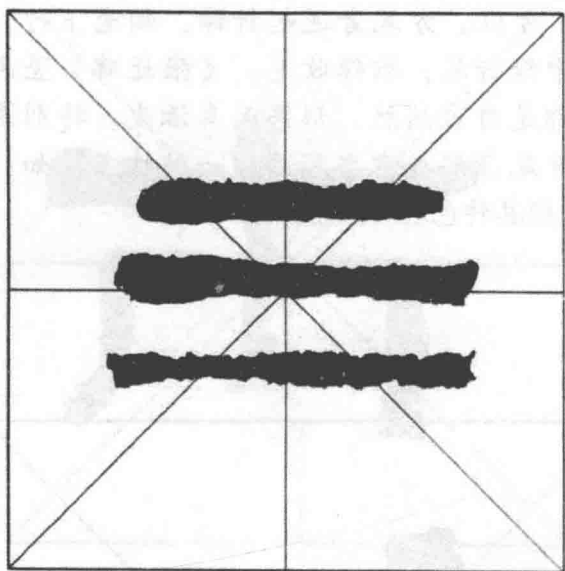


各种变化的横画，如：“五”“上”“之”为大波横；“虚”“景”“晋”，为细腰横；“于”“石”“言”“三”“拜”“才”为直横；另外如“天”“文”“吏”为尖尾横；“光”“事”“孟”“西”为下弯横。总之，《张迁碑》中横画变化较多。临写时一定要认真读帖，仔细观察。横画多的字一般一字之中只有一个波画，即所谓“蚕无二设，雁不双飞”。同样是直横，其中起笔、收笔也有不同。





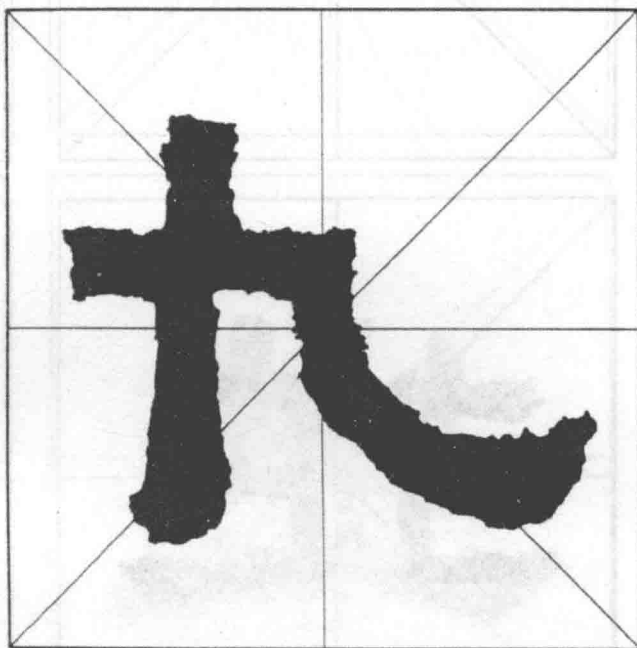




## (二) 竖画

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，折锋向右顿，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，唯收笔不作回锋，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。

