

隶书

隶书书写入门

赵韬 编著

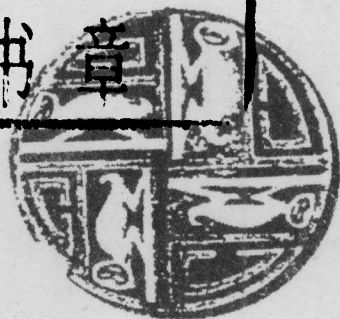
★ 山西人民出版社 ★

· 书法系列丛书 ·

隸書
書
法
圖
解
入
門

赵 韬 / 编 著

江苏工业学院图书馆
藏书章



山西人民出版社

责任编辑 张福林
复 审 赵绍波
终 审 李松年
责任印制 赵宏生

图书在版编目(CIP)数据

隶书书写入门/赵韬编著,一太原:山西人民出版社,
2000.8

(书法系列丛书)

ISBN 7-203-04062-3

I. 隶… II. 赵… III. 隶书—书法—基本知识

IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 68724 号

书法系列丛书
——隶书书写入门

赵 韬 编 著

*

山西人民出版社出版发行(太原建设南路 15 号)

新华书店经销 晋中印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:7.375

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月太原第 1 次印刷

印数:1—3500 册

*

ISBN 7—203—04062—3

J·423 定价:9.80 元

目 次

(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	7
(四)《张迁碑》字体的笔画	8
(五)《张迁碑》的偏旁部首	26
(六)《张迁碑》字体的结构	53
(七)《张迁碑》集字练习	67
(八)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，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”，因而行用下来，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。

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。

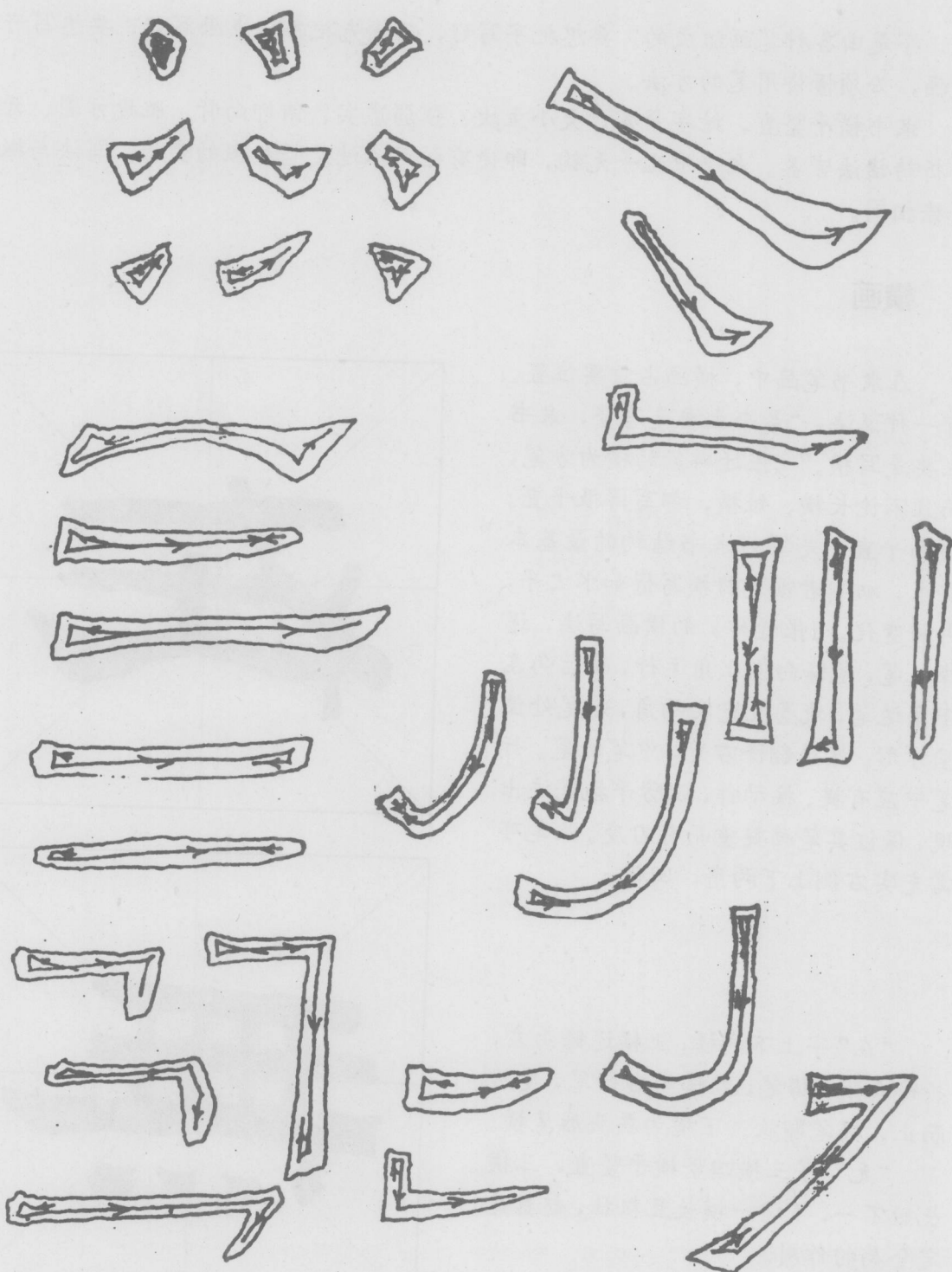
漢 張 遷 碑

君諱遷字公方曄留己吾人也君先出自周周宣王中興有張仲以受為宗先張覽詩其
記與有張氏言用蕭蕭在雅算出內使厥魚午里出外廷於留文為也周有張釋之建忠
周奮狗所有元今不對更周盡夫毒夫事對於思進書我為今曰為夫提也讀為
毒夫喋喋小支非社機也重與此言孝志時有張舉猶道厥信周南
九夷荒遠既殆各貢所有銀是輔樂世載其德矣自於君寬其細經又為
家中於朝治京氏券察麗挫時勢於德政少為卿更練職於周
蘇城長善月出穆不周四門肥正也際標因編管一月將不相於鄉
器其仁初起燒平城于斯照獨金子殿乳嬰并道區尚不執居
委其仁初起燒平城于斯照獨金子殿乳嬰并道區尚不執居
雲州公東漢西人怨思至斯讀曾考文現段詩道勞有初不虛
茶羅建相近詩示香固其今惟新
於親政君既既純宜白出姓安友出仁紀未本前主有外勝
反幹季安花比益沛字街道進奉人乾其不釋唯是親朕多友也
惟中平三年歲在攝提二月庚節紀曰上旬陽義旅城城也信若改吏車請舞念大國背傳所刊
以示後昆共享天和億載萬年

《张迁碑》全影

人 也 君 出 走
方 讓 留 己 吾
君 讓 遷 字 公

《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。

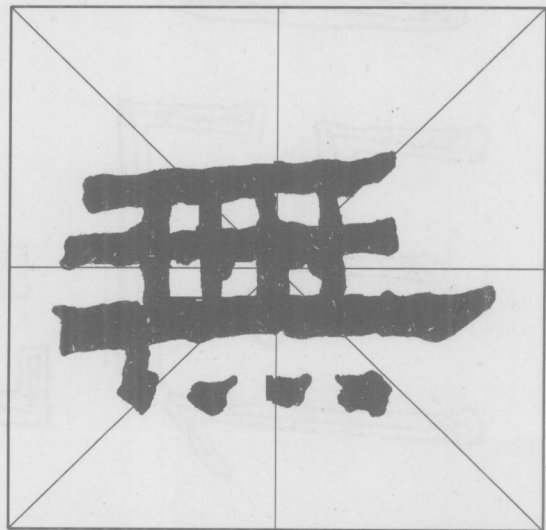
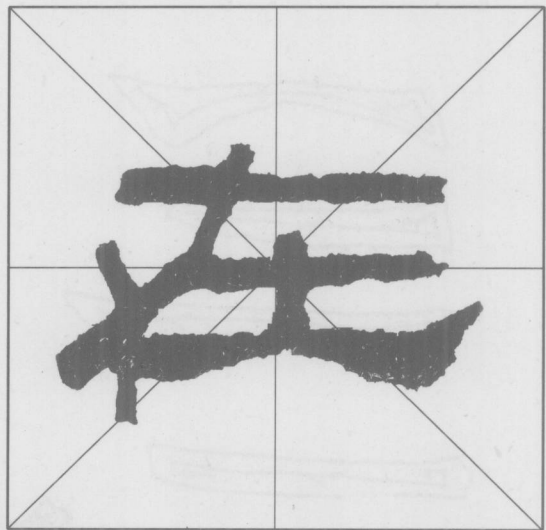
隶书横平竖直，结字紧密，大小主次、强弱虚实、俯仰向背、肥瘦方圆、开合折转诸法皆备。隶书中几乎无钩，即使有也只不过是竖和撇的变形。写法与撇竖捺相同。

横画

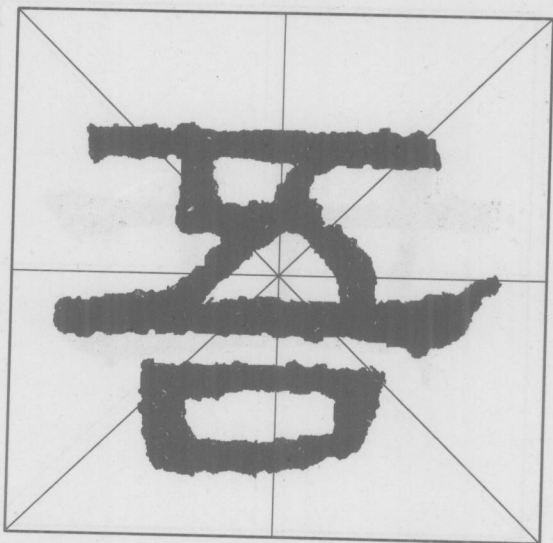
在隶书笔画中，横画占重要位置。有一种说法：“篆书主要是写竖，隶书主要是写横。”《张迁碑》的横为方笔，而且不论长横、短横，都写得很平直。横画平直，是写好隶书结构的最基本要求，初学者须先将横写得如水之平，再讲变化。《张迁碑》的横画写法，逆锋入笔，笔锋向左上角运行，而后向左下角运笔，使墨沈充实两角，起笔处便呈方形。然后翻锋右行，中笔运笔。行笔中应有提、按动作，以防平拖笔迹出现，保证其笔画凝重而有力。收笔亦需充实右侧上下两角，回锋。

“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。

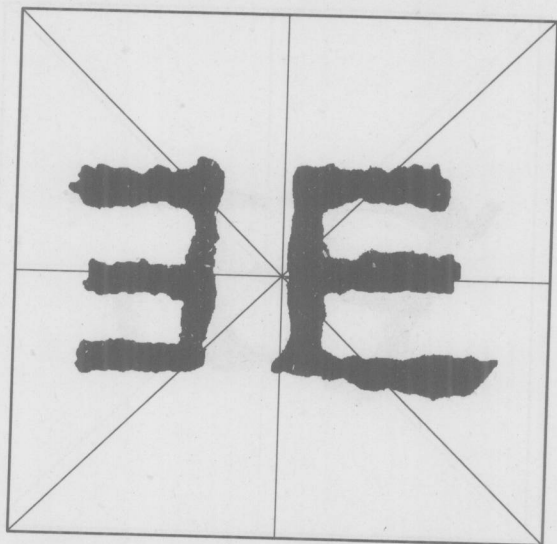
“无”字三横四竖横平竖直，三横长短不一，下边一横长且粗壮，起着稳定全局的作用。



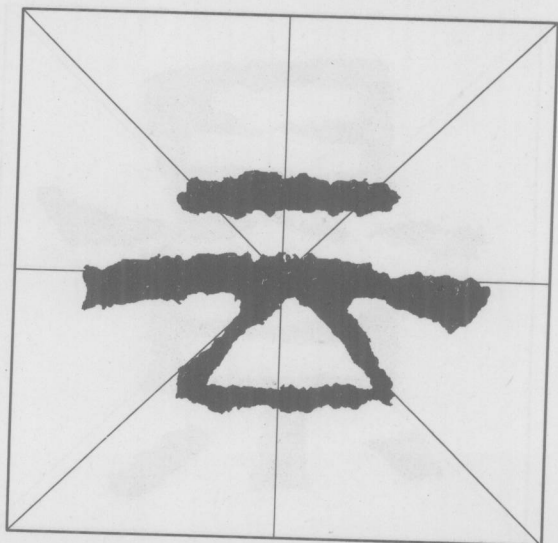
“吾”平画用方笔，落笔正锋直入，取势短险，行笔取疾势，收笔时迅速提起空回，故笔短而意长，显得方劲挺拔。

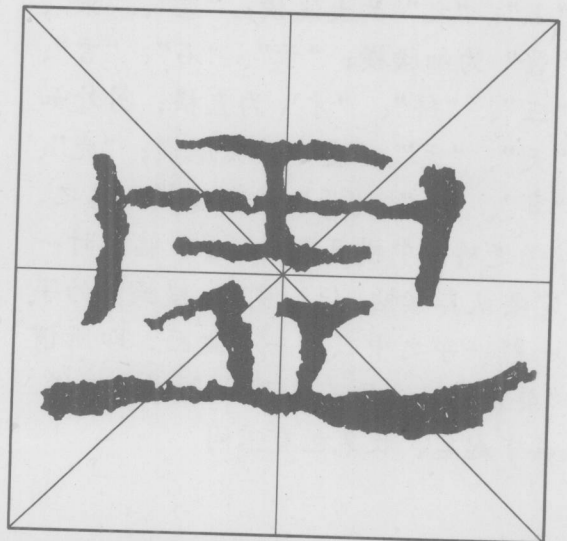
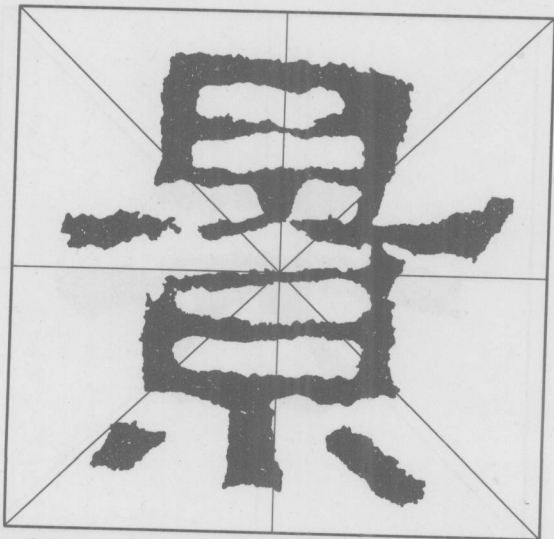
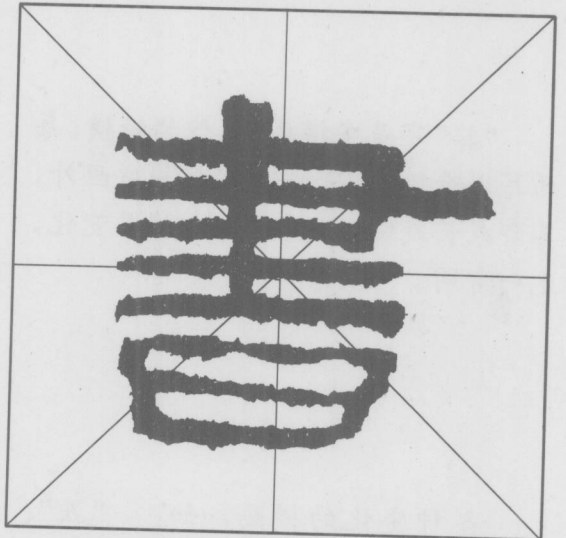
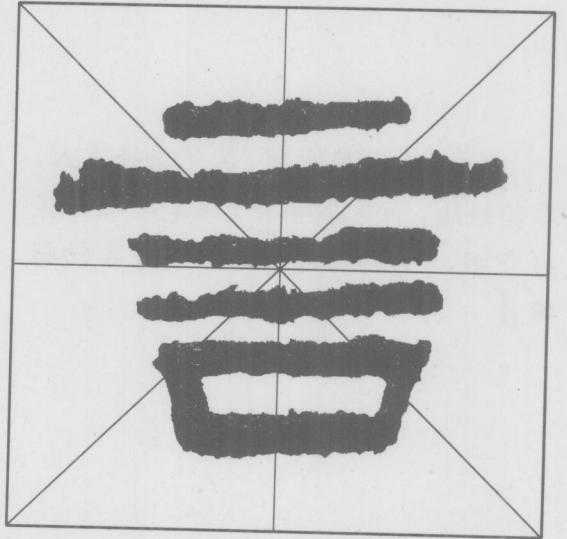
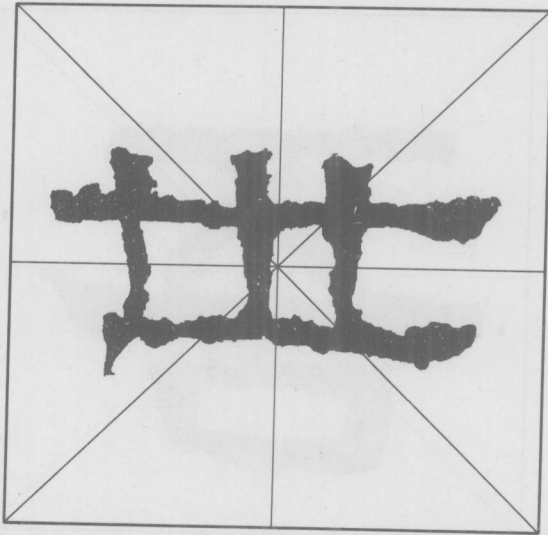


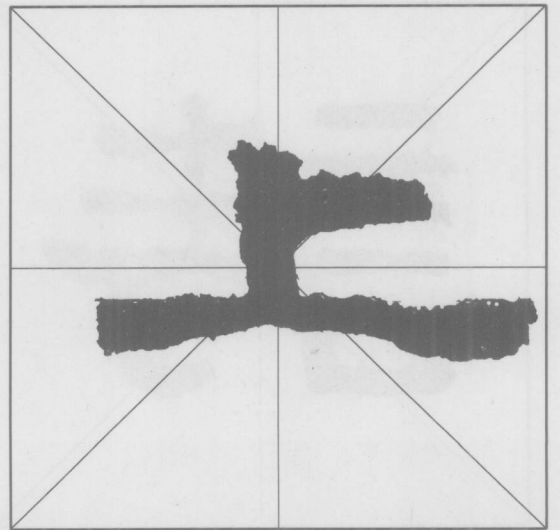
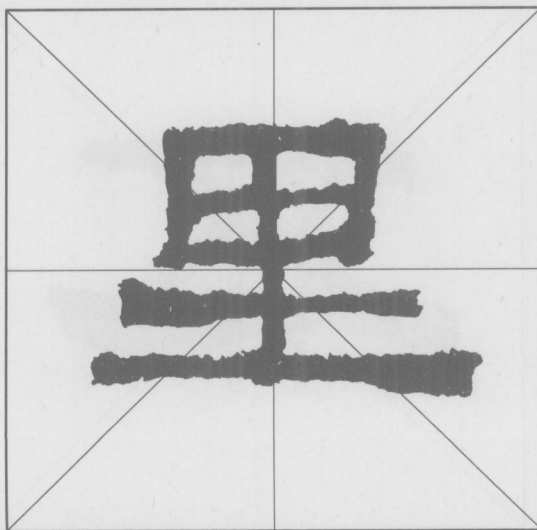
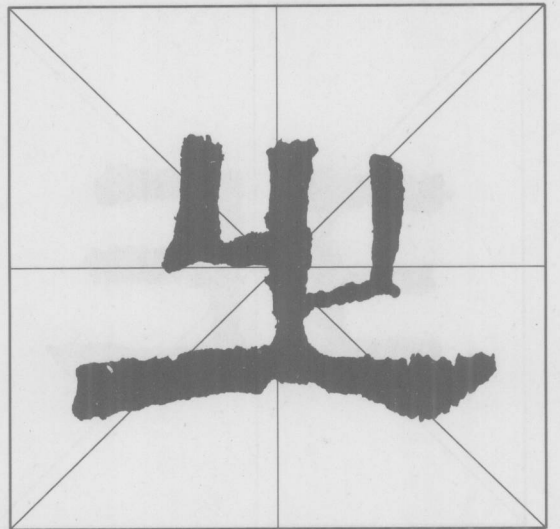
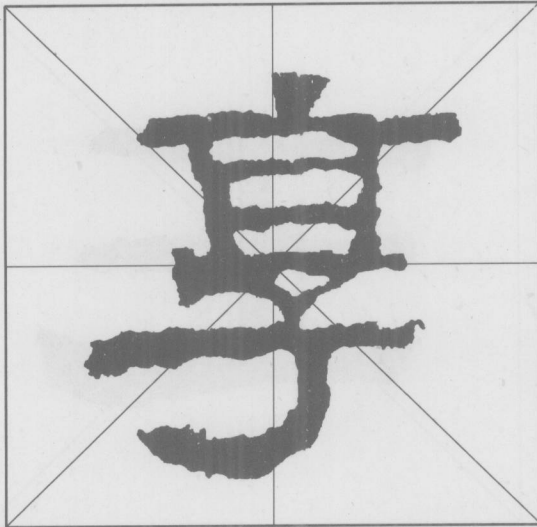
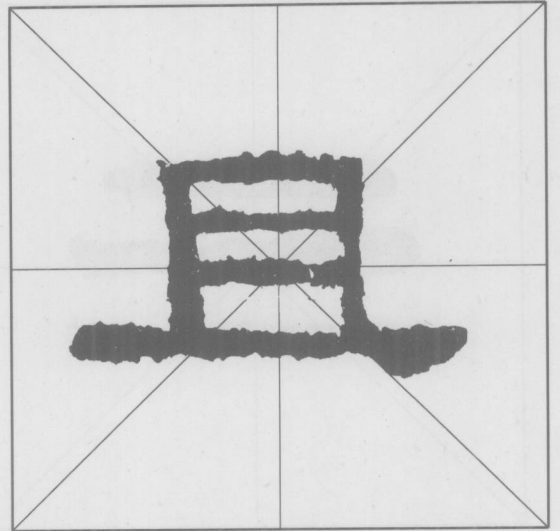
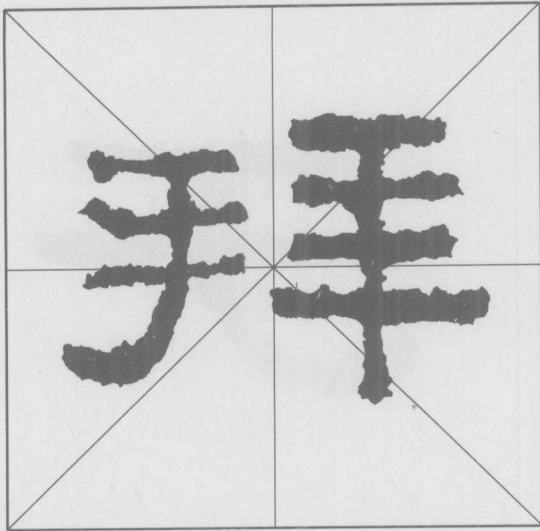
“非”字是多横画字，但为短横，每画写得平短。最后一笔短横用波画外，其余或长或短，或粗或细，极尽变化，无一雷同。

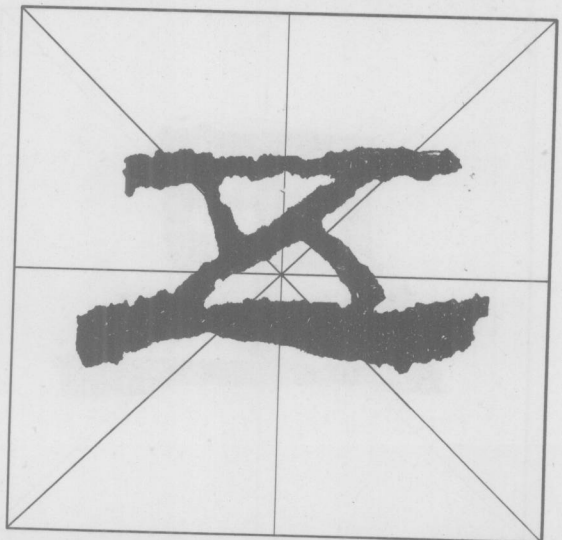
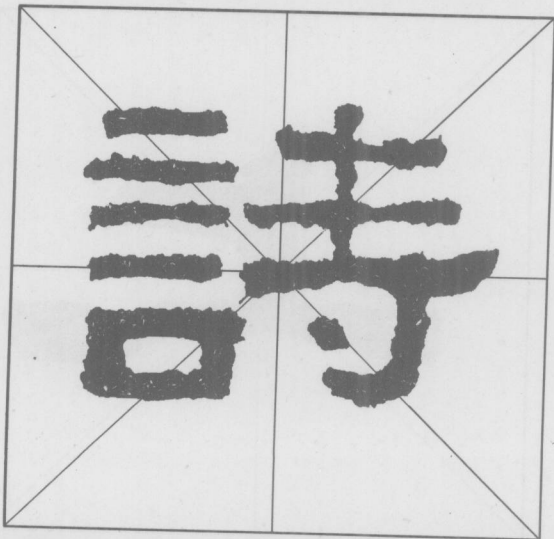
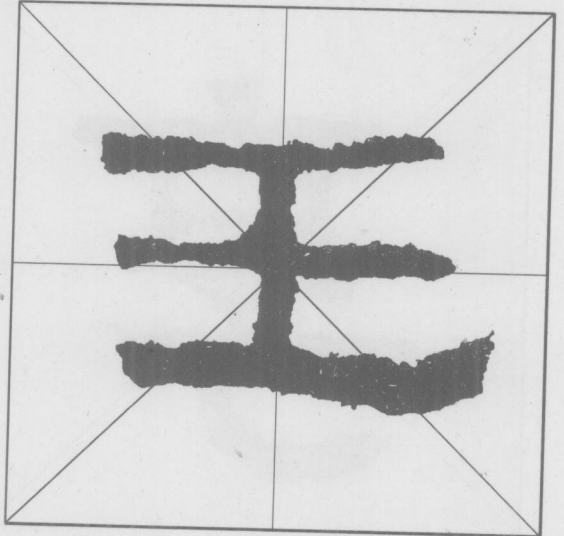
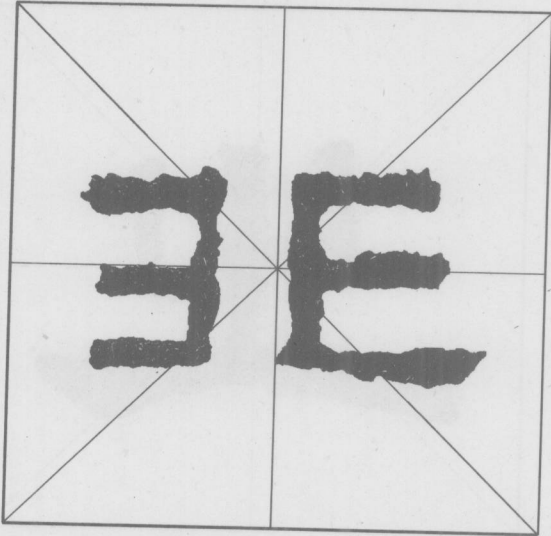
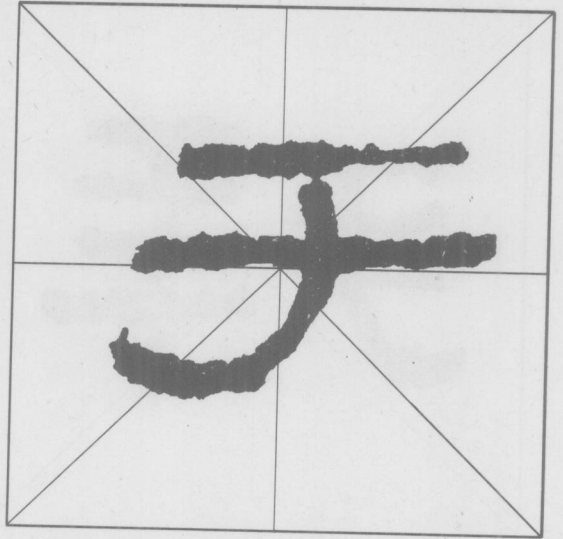
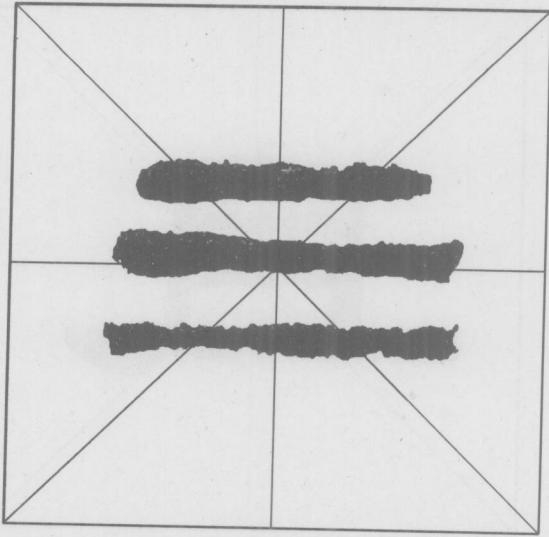


各种变化的横画，如：“五”、“上”、“之”为大波横；“虚”、“景”、“晋”为细腰横；“于”、“石”、“言”、“三”、“拜”、“才”为直横；另外如“天”、“文”、“吏”为尖尾横；“光”、“事”、“孟”、“西”为下弯横。总之，《张迁碑》中横画变化较多。临写时一定要认真读帖，仔细观察。横画多的字一般一字之中只有一个波画，即所谓“蚕无二设，雁不双飞”。同样是直横，其中起笔、收笔也有不同。



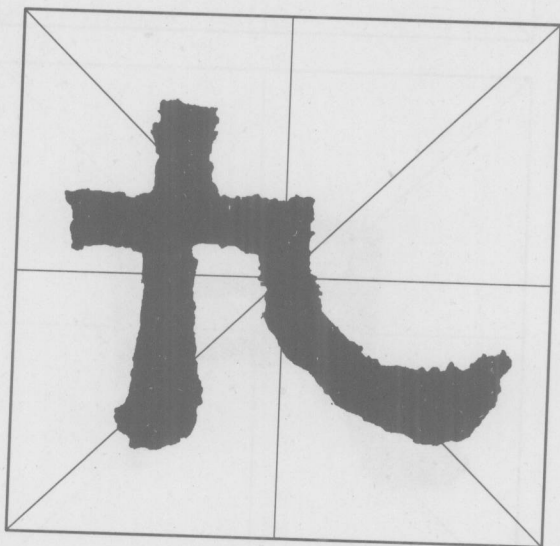




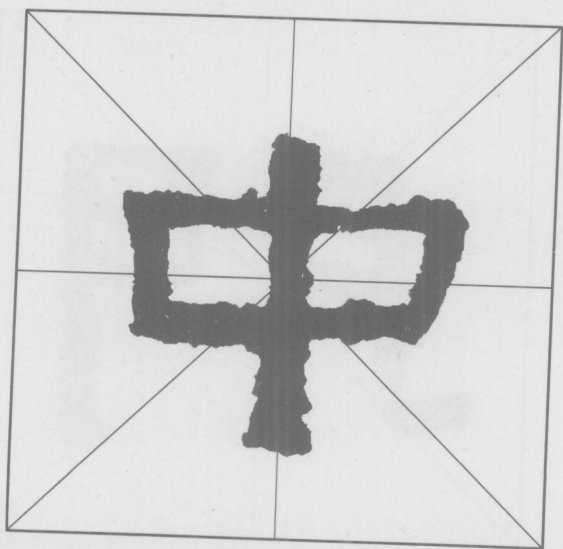


竖画

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。