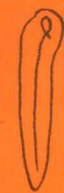


标准隶书教程

隶书

上海大学出版社

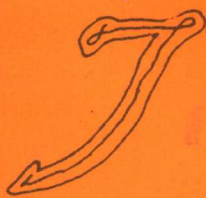


徐

俊

教 程 严 谨 ◆ 编 写 规 范

著

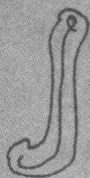
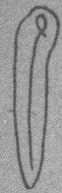


J292.113.2
2
2004

标准隶书教程

隶书

上海大学出版社

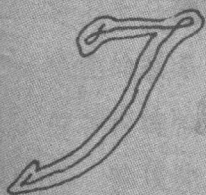


徐

俊

著

教 程 严 谨 ◆ 编 写 规 范



版权所有 翻印必究

责任编辑：孙荣福

美术编辑：张天志

图书在版编目(CIP)数据

标准隶书教程 / 徐俊著. —上海：上海大学出版社, 2004. 8

ISBN 7-81058-719-6

I. 标... II. 徐... III. 隶书-书法-教材
IV. J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 058367 号

标准隶书教程

徐俊 著

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200436)

(E-mail: sdcbs@citiz.net 电话: 66136011)

出版人：姚铁军

上海华业装潢印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本：889 mm × 1194 mm 1/16

印张：5

版次：2004 年 8 月第 1 版

印次：2004 年 8 月第 1 次印刷

印数：1—3100

书号：ISBN 7-81058-719-6/G·307

定价：20.80 元



作者像

作者简介

徐俊，字之美，斋名“养心”，1951年生，上海宝山人，毕业于上海师范大学中文系。现为上海师范大学美术学院书法教师，副教授，中国书法家协会上海会员。

主要作品和著作：

- 《书法教学指南》1984，上海出版局
 - 《楷书基本技法》1986，上海教育学院录像
 - “徐俊书法展”1993，上海朵云轩
 - 《徐之美楷书千字文》1996，上海书店出版社
 - 《书法·篆刻》1996，上海画报社
 - 《硬笔楷书》2000，上海大学出版社
 - 《崇明海塘碑记》2000，（碑立于崇明岛南门）
 - 《标准小楷教程》2004，上海大学出版社
- 书法作品多次入选或入展市、全国和国际交流展览并获奖

序

陈雨人

我在工作之余喜好观赏一些书法作品，在我的家里就挂有徐俊(之美)先生的两幅小楷。但实际上我自己却很少写字——不仅指传统的软笔书写，而且除签名以外，我们或许连一般的硬笔书写都只是偶尔为之。刚过不惑之年的我如是，比我年轻者无疑则更甚，原因当然众所周知：我们已经借助网络来表达和传播我们的思想。电脑和笔都是标准化的工具，但就书写而言，使用的结果却是不同的，后者更带有个人的痕迹，而前者则几乎淹没在标准化之中。

问题随之而来：书法何为？在现代社会，书法还有没有被推而广之的必要？

随着电子化书写方便程度的日益提高(手提电脑、掌上电脑、手机及无线通信等工具和技术的普及)，书写的功能被分化了：手工书写的实用功能主要被电子书写所取代，而更凸显其审美文化功能。如果我们将软笔的使用称作传统书写，将自来水硬笔的使用称为现代书写的话，则电子书写完全可称为后现代书写。正如大家所知道的，传统软笔书写已经成为一种艺术创作活动而非一般的文字表达行为，从事这一活动的职业或非职业“族类”当然会长期存在下去，但行有行规，书法艺术也自然应有其专业化的培训规范，因而书法教科书的刊行不可避免，这都无须赘言。问题是普通的受教育者有无书写训练——准确一点说是有无审美性书写训练的必要性？虽然前文已经说过书写的功能被分化了，但这种分化在现代书写与后现代书写之间尚不能称绝对。自来水硬笔书写作为日常简单表达依然十分称便，故在相当长时间内应不至于消亡。既然带有强烈个人色彩的现代书写是必不可少的，那么一定程度的书写训练就十分必要了。或许你在电子书写上十分流利，但只要你使用笔来书写，就多少暴露了你的文化身份：即你与传统文化有着多大程度的联系，因为在系统教育中谁也无法躲避传统文化，而在传统文化的系统训练中，个人化的书写训练恰恰是最基础的。所以在技术化的今天，它不失为一种个人的文化身份。

徐俊先生是一位书法家，也是一位书法教育家，所以他不仅保持着艺术创作的良好状态，也具备系统训练学生的职业素养。我不仅喜爱他的书法作品，也读过多本他专为学生写的各类字帖和书法教材，我觉得他的书既表达了传统书法的真髓，又符合当代社会的教育实际，因而他的书不仅可给想成为书法专门人才的学生阅读、临摹，更可作为一般书写训练者的有效教材。

在徐俊先生《标准隶书教程》出版之际，除了表示祝贺以外，写下以上不成系统的想法，真诚地希望每一位读者都能成为与中国传统文化有着深厚联系的当代人。

2004年4月于沪上远堂

目 录

目
录

序	陈雨人	1
一、隶书源流概况		1
二、隶书的基本技法		4
三、隶书的基本笔画和 常用偏旁的写法		7
四、隶书的结构		20
五、隶书的章法以及落款		28
六、隶书的摹写训练		31
七、隶书的临写训练		52
附：开卷有益(长横幅)		

一、隶书源流概况

秦王朝统一中国之后,建立了封建制中央集权,结束了长期战乱分裂的局面,并规定小篆为天下通行的文字。但“秦烧经灭书,涤除旧典,大发隶卒役戍”,造成当时社会剧烈变迁,使得整个社会的军政事务大为繁忙。

在这种社会节奏的压力之下,一些低层官吏欲得一种比小篆书写更简约、更便捷的书写是合乎情理的事。《汉书·文艺志》云:“起于官狱多事,苟趋简易,施之于徒隶。”许慎《说文解字》云:“官狱职务繁,初有隶书,以趋约易,而古文由此绝矣。”这不仅说明秦时狱吏小官们在繁忙的事务中,用简约便易的隶书替代古文(大篆)来写公文是隶书产生的一个重要条件,同时也说明早已在民间流行的一种书写便捷的书体就是隶书。

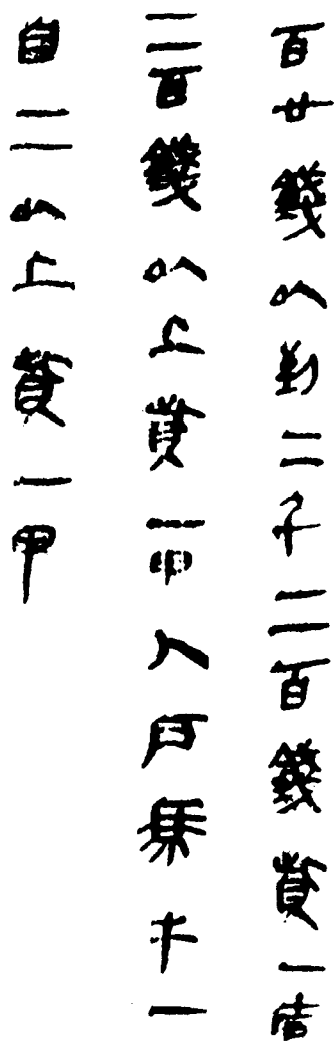
秦隶 隶书又分为秦隶和汉隶两个阶段。秦隶是指秦到西汉初期的隶书,也称古隶。古隶的起源则可追溯到战国时期,酈道元《水经·谷水注》云:“隶出自古,非始于秦。”早在战国时期的楚帛书和竹简上就出现了写法草率、字形扁平、体式简便、打破篆书结构的简略字体,这是古隶的先导。1975年末,湖北云梦睡虎地出土战国秦墓中竹简一千余枚,这些墨书秦隶的诞生时间在秦始皇统一中国前五十多年。这足以证明隶书的形成早于汉蔡邕《圣皇篇》所云:“程邈删古立隶文。”先秦的帛书、木牍和竹简上的隶书虽然仍带有浓厚的篆意,但却出现了形体方正、用笔方折、笔画起伏波磔的明显特征,而一改篆书笔画整齐划一、结构匀圆平正的形式。

近年来的考古研究证明,隶书起源于战国时期,不仅脱胎于小篆,而且还从大篆演变而来。与篆书结构相比而言,隶书由繁变简,由长变方,将圆匀弯曲的笔画变为方直,增加了波磔的笔画,书写起来便易好认。

隶书的产生是汉字演进的一个重要关键,被称为“隶变”。它不仅使汉字由繁趋简,更加便于实用,而且使隶变后的汉字形体趋于定型,为楷书的形成奠定了基础,并开创了汉字审美形式的崭新局面。

汉隶 汉隶除泛指两汉隶书总称之外,专指东汉成熟的隶书。西汉隶书深受古今文字转变的影响,因而亦颇有篆意,但其本身又孕育出东汉隶书,并对章草、真书、行书等各体的形成有较大影响。

因此,西汉隶书在中国书学史上占有重要地位。留存至今的西汉隶书不多,只见于出土的竹简、木简以及铜器、石刻和砖瓦。如《居延汉简》、《阜阳汉简》、《江陵凤凰山木牍》、《杨鼎》、《五凤石刻》等等。西汉隶书虽然各自形态不同,但与秦隶相比,篆书意味更为减少,笔画粗细变化明显,



睡虎地秦简

大量出现波势挑法,给人以厚重高古的气质和纯朴自然的意蕴。

西汉晚期,隶书趋于成熟;到了东汉,隶书进入完全成熟的鼎盛时期。东汉隶书成熟的标志主要有三个:其一,盛学隶书。由于帝王重视书法,擅长隶书,而且以书取人、以书入仕成为汉朝的制度。汉史记载:“灵帝好书,征天下工书者于鸿都门,至数百人。”足见上至朝廷,下至民间的学隶盛况。其二,碑刻量多。汉碑刻石总计三百多块,而汉桓帝、汉灵帝在位四十余年中就有一百七十六块,占总数一半,而且诸多名碑出于此间。其三,艺术升华。清王澐《虚舟题跋》云:“隶法以汉为极,每碑各出一奇,莫有同者。”东汉隶书法度精严,变化多姿,在改易西汉隶书基础上追求整齐美观,使字形左舒右展,并有规律地运用波磔,显示出强烈的装饰美。东汉隶书的风格,大体可分为四个类型:

居延竹简

曹全碑

张迁碑

1. 飘逸俊秀:《曹全碑》、《史晨碑》等;
2. 古朴浑厚:《衡方碑》、《西狭颂》等;
3. 劲健典雅:《礼器碑》、《乙瑛碑》等;
4. 奇异纵肆:《石门颂》、《张迁碑》等。

东汉隶书是历代隶书的典范,其辉煌的艺术成就,在汉字发展史和书法史上是其他书体所不可替代的。

魏晋隶书 魏隶,指曹魏时期隶书,用笔继承汉隶,而结构多有变体。清王宏撰《砥斋题跋》评云:“汉隶古雅雄逸,有自然韵度;魏稍变以方整,乏其蕴藉。”一语点破汉、魏隶书之优劣。

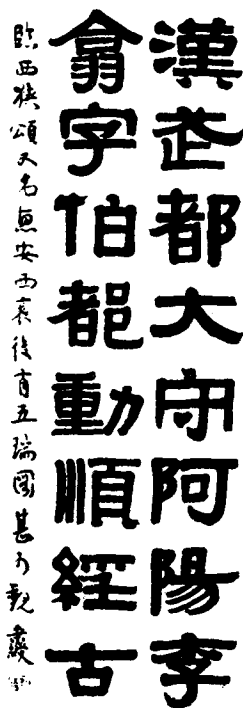
晋代隶书已参入楷法,由于受到正书的影响,显得平板刻画,已无汉隶古雅自然的风韵。从南北朝到隋唐,已是楷书、行书和草书登上历史舞台的时代,隶书渐而成为复古尊古者的崇尚,虽然还出现在碑刻上,但都不能恢复往昔的神采。

唐以及清代隶书 魏晋时期,楷行盛行;到了唐代,楷书进入鼎盛阶段,诸多书家虽直接或间接接受汉隶影响,但著名于世者则多以楷行见长。唐代隶书点画圆润,用笔顿挫,结体多成正方形,庄严中虽有秀美之态,但终因楷法影响而失去了自然之姿,难以企及汉隶的高风雅韵。

宋元明三代重视楷书和行草，偶有人写隶书亦多参以楷法为之，故缺乏古朴自然之气。然而衰落的隶书直至清代又兴盛起来。清初帖学盛行，天下尽学董其昌和赵孟頫，一时台阁体盛行，绵弱书风一统当时书坛。清乾嘉以后，碑学兴起，不少志士仁人大力提倡以碑派雄强之气救柔弱书风，因而碑学之风使书坛为之一振，学汉碑而擅长隶书的书家越来越多。他们在继承汉隶的基础上融入自己的特点，加以创新，使清代隶书取得很大成就。金农隶书含蓄稚拙，使人隶穆；邓石如隶书圆活流畅，纵横捭阖；伊秉绶隶书严整雄拔，仪姿敦厚；何绍基隶书苍劲涵纳，外柔内刚。总之，清代隶书取法高远，功力精深，以对汉碑不懈的探索和实践为根基，师古出新，成为清代书法艺术的主流，形成了继汉隶之后的一个隶书中兴时代。



金农隶书

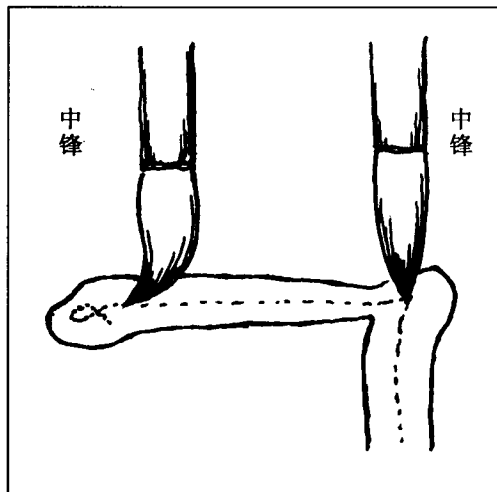


伊秉绶隶书

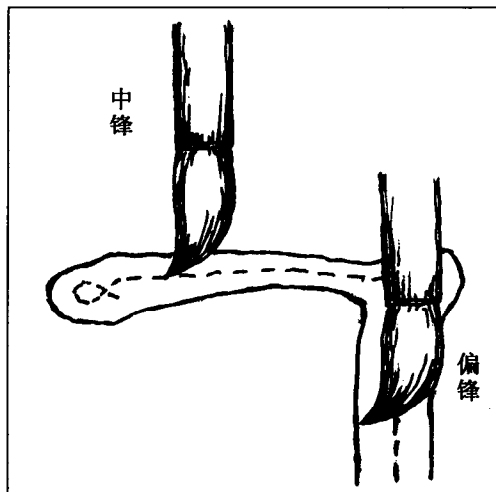
理解书法的用笔,采取行之有效的方法,打好扎实的基本功。

中锋用笔 书法用笔的方法是多样化的,但其目的都是为了追求并达到理想的笔墨效果。宋代米芾云:“得笔,虽细如髭发,亦圆。不得笔,虽粗如椽,亦扁。”“圆”是什么意思?所谓“圆”,就是点画线条呈现立体感。

中锋用笔的方法能实现点画线条的立体感。中锋用笔,前人的解释是“令笔心常在点画中行”。理解这句话要抓住三个环节。其一,笔心即笔尖(笔头中心的一撮毛称笔心,笔心周围的毛称副毫,笔心暴露在外的一部分是笔尖);其二,点画中心线;其三,及时调锋,使笔心归入中心线。完整的理解就是——指挥笔尖(笔心)沿点画的中心线行笔,发现偏差及时调整继续行笔。



中锋行笔图



中锋、偏锋行笔对比图

出入核心 书法用笔讲究圆满周到。这是因为每个笔画和线条都是由无数个点连接而成的,即所谓“积点成线”。每个点都有其核心,笔锋从点的核心出发,再从点的核心反收,用笔才能圆满周到。运笔时笔锋顶住纸面而行,不浮滑、不顺溜,不偷工减料,步步为营,自然会留下墨迹的立体感。

侧锋用笔 侧锋也是常见的用笔方法。所谓侧锋是相对中锋而言的。侧锋用笔,笔心在中心线一侧作逆势运动,行笔时锋在前而笔在后,笔锋与纸面发生强烈摩擦。从大效果来说,中锋用笔厚重温润,而侧锋则遒劲妍丽。因此,不同的用笔方法会产生丰富多彩的笔墨效果。从大范畴讲,侧锋归属中锋用笔,而中锋的对立面是偏锋。

偏锋用笔 偏锋用笔,其笔心亦在中心线一侧运行。但与侧锋不同的是偏锋用笔无逆势之力注于笔端,笔头往往躺在纸面上拖行,导致扁浮软弱的病笔。偏锋是书法用笔之大忌,要力戒力克。

学习隶书首先要学会中锋用笔,待熟练后再学侧锋。总之,要养成中锋用笔的习惯,以中锋为主,中侧兼用,一归于中。每个点画若不能归之于中,则必然是败笔迭出,全功尽废。明白了这些道理,就会明确练字的方向和方法,容易举一反三,写好每一个笔画。

方笔圆笔 方笔与圆笔是指隶书用笔的两种基本形态效果。就方法来说,藏锋逆入反收,把线条两端的尖锐处折入笔画内,是以中锋之法写成圆笔;露锋横画直落笔,竖画横落笔,是以侧锋

之法写成方笔。中锋取圆，浑厚含蓄；侧锋为方，遒劲妍丽。但方圆之法是相通的，不少汉碑名作的用笔往往是圆中见方，方中带圆，方圆并用，呈现丰富生动的用笔内涵。

疾与涩 “疾涩”是书法线条形质审美的高超境界。从用笔角度讲，“疾”是逆势速进，要求用笔劲健流畅；“涩”是“疾”的行为效果，要求笔与纸因强烈摩擦而产生阻力，显现笔势的迟重和笔画的不光滑。疾涩与中锋、侧锋的用笔方法很有关系，不可不察。

三、隶书的基本笔画和常用偏旁的写法



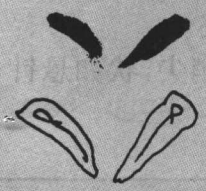

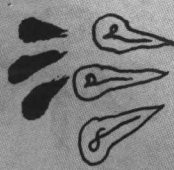
东汉以大量碑刻创造了中国书法史上的隶书巅峰。千百年来书坛将汉隶视作隶书的代表和典型,学习隶书都讲究从汉隶入手。而今人学隶书往往会以楷法入隶,写出的隶书不质不古,不伦不类。这是受楷书点画“先入为主”制约的缘故,需要努力加以克服。因此,学习隶书应当悉心细读,静心揣摩,加深对隶书笔画的印象,舍楷法而求隶意,掌握隶书笔画的基本特征。

隶书的笔画横平竖直,蚕头雁尾,方圆兼备,转折互用,左舒右展,波磔明显。最有特点的笔画是波画,往往主宰整个字形而成为一字之主笔。

现将隶书各个基本笔画的特点分述如下:

点画

点是由笔画的浓缩而变成。隶书的点笔法灵活,形态各异,或方圆、或长短、或俯仰等等,显得生动变化,饱满厚重。

方点		逆锋起笔,藏锋右顿,撑出棱角后向下行笔,再回锋至点之核心处提出。所谓“方点”,要方中带圆方为厚重。	高 宜
圆点		逆锋起笔,藏锋后以外侧副毫向右下作弧线顿笔,点出圆头后再回锋至点之核心提出。所谓“圆点”,要圆中寓方方为强壮。	之 文
头二点		头二点可作“内八字”或“外八字”。逆锋起笔,藏锋后向右下渐行渐提,成第一点。第二点用笔似第一点。写长点忌过瘦。	羲 曾
足二点		足二点作“外八字”状,起支撑作用。逆锋起笔,藏锋后向左下渐行渐提,成第一点。第二点用笔似第一点,写长点忌过瘦。	其 興
三点水		三点的延伸作聚心状。逆锋起笔,藏锋后反推再向右行笔提出,成第一点。第二、三点用笔似第一点。第三点向右上,与右部起首笔画呼应。	治 江

下四点		<p>“下四点”用笔似“足二点”。四点的各个间距宜匀称，首点与第四点成“外八字”状，中间两点可直可侧。</p>	
-----	--	---	--

平 画

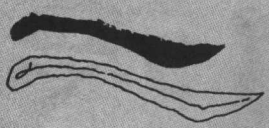

平画是最能体现隶书形态特征的重要笔画。隶书平画主要有两种：一为平横，二为波横。平横是自左至右平直呈水平姿态，没有波势；波横是一波三折，蚕头燕尾，呈波浪起伏的形态，有飘逸的动感和强烈的装饰美。

平横		<p>平横是有蚕头而无燕尾的横画。逆锋起笔，藏锋后中锋行笔，至横尽处提锋回收。平横宜平忌弯，多以顺势为之。</p>	
波横		<p>波横是蚕头燕尾的横画，是隶书中最具特点的笔画之一。逆锋起笔，藏锋后中锋行笔，至波折处重顿再向右上提出。波横的背线宜平，忌写成S形。</p>	
尖横		<p>尖横起笔似平横，收尾处不出现回锋的圆头状。横画重复时往往间用尖横以求变化。</p>	

竖 画

隶书的竖画与纵向的平横形态相似，分为两种：一种是竖画的末尾稍尖，状如悬针；一种是竖画的末尾稍圆，状如垂露。隶书竖画的起止没有明显的顿角。

悬针		<p>逆锋起笔，藏锋后略向左压以保持中锋行笔，至竖尾提锋，凌空回收笔。此笔画中段宜重，如重实悬挂之针。</p>	
垂露		<p>逆锋起笔，藏锋后向左压以保持中锋用笔，至竖尾略顿再提锋回收笔。此画收尾不宜有棱角出现，似欲垂之水露，圆润饱满。</p>	

平 捺		<p>此笔画用笔似斜捺,但角度较平,平捺一般置在字底,要含承托之意。</p>	
--------	---	--	--



钩 画

隶书的钩画没有明显的顿挫和锐锋,往往被省略或以其他笔画代替。竖钩、弯钩似撇画,斜钩、心钩似捺画,横钩似折画。

竖 钩		<p>竖钩有两法。其一用笔如悬针,仅在竖尾向左下提锋成钩;其二用笔似带钩撇。钩可出锋,亦可含而不露。</p>	
斜 钩		<p>斜钩用笔如斜捺。此笔画往往为一字之主笔,故宜重实不虚。</p>	
横 折 弯 钩		<p>此笔画由平横相接竖弯钩而成。转折处可断而复起写竖弯钩,关键是钩的转弯处不虚浮,不软弱。</p>	
横 钩		<p>此笔画由平横相接点或短竖而成。转折处可断而复起写钩画。钩可以露锋,亦可不露锋。</p>	
竖 弯 钩		<p>此笔画由竖画相接波横而成。关键是竖末要翻笔调锋,然后再写波笔。波笔宜平直。顺势为之,不可太过S状。</p>	

提 画

隶书的提画可视作向右上方倾斜的平横,用笔含蓄饱满。

斜 提		<p>斜提用笔如平横,可回锋收笔,亦可提笔出锋,露锋者忌过尖。</p>	
--------	---	-------------------------------------	--

折 画

折画是由两个笔画连接起来的笔画。隶书的折笔往往断后再起,亦可以提转为折,没有明显的顿角出现,连接处不露痕迹,浑然天成。

竖 折		<p>此笔画由竖画相接平横而成。转折处用笔如竖弯钩,要翻笔调锋,然后再写平横。亦可写完竖画,断而复起接平横。</p>	
撇 折		<p>此笔画由撇画相接平横而成。转折处要翻笔调锋,然后再写平横。亦可写完撇画,断而复起接平横。</p>	
横 折		<p>此笔画由平横相接竖画而成。转折处可断而复起写竖画,耸肩不宜太高。</p>	
横 斜折		<p>此笔画用笔如横折,但转折处角度较斜。横、折两画相接,也可断而复起。</p>	
横 转笔		<p>此笔画由横与竖相连接而成。关键是横末以提笔暗过调整笔锋后再以中锋写竖画。转折处一笔为之,不断而复起。</p>	
竖 转笔		<p>此笔画由竖与横相连接而成。用笔如横转笔,要提笔调锋再写横画,一笔为之,不断而复起。</p>	

以下列举常用偏旁,并结合字例示范如下,供临摹和参考。

单人旁	亻	仁	伐	伯
双人旁	彳	徐	行	徒
刀字旁	刂	别	到	劈
言字旁	讠	辩	谁	誓
耳朵旁	阝	队	除	郭
火字旁	火	烟	焯	焚
反文旁	攴	散	故	教