

中国老年人书法教材系列

怎样写隶书

◎ 何大齐



名师导学 由浅入深
菁华荟萃 事半功倍



中国老年人书法教材系列

怎样写隶书

何鲁



内容提要

本书由具有多年教学经验的名师精心撰写而成。书中深入浅出地介绍了隶书的形成和发展、隶书的笔法、隶书的间架结构、隶书的章法、隶书的款式等内容。

本书是读者学习隶书难得的入门教材。

图书在版编目(CIP)数据

怎样写隶书/何大齐著. —北京: 中国水利水电出版社, 2006

(中国老年人书法教材系列)

ISBN 7-5084-4059-5

I. 怎... II. 何... III. 隶书—书法—教材
IV.J292.113.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第106276号

书 名	中国老年人书法教材系列 怎样写隶书
作 者	何大齐 著
出版 发行	中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	787mm × 1092mm 16开本 10印张 237千字
版 次	2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷
印 数	0001—3000 册
定 价	19.80 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

【序言】

「书法」顾名思义可以理解为写字的方法。但是严格说书法是特指用毛笔书写汉字的一门艺术。汉字是书法的载体。汉字是从「依类象形」的象形字发展而来的，具有很强的图画性，后来经过长期的演变，逐渐抽象化，但仍具有「因形见义」的表义性质。其丰富的点画线条和复杂的形体结构可以产生无穷无尽的变化，这些变化无不符合形式美的法则，所以说汉字本身具有造型美的因素。

毛笔是把汉字书写成具有艺术性的书法作品的一个重要工具。用兽毛制成的圆锥形的笔头富有弹性，写出来的点画丰富多姿，笔形粗细、刚柔、枯润、方圆，各种各样，具有极强的艺术表现力。自从用毛笔来书写汉字后，便产生了书法这门艺术。

其实书法是从实用发展起来的。人们用汉字交流思想、传播经验，就需要把字写得清楚、整洁，进而又追求把字写得美观。经过一代一代人的经验积累，才产生了书法这门艺术。中华民族自古就重视书法教育，早在周代就把书法列为「六艺」之一，后世一直都把书法教育作为重要学科。

今天我们为什么还要学习书法呢？主要是为了陶冶情操，提高自身艺术修养和审美能力。书法艺术和绘画、音乐、舞蹈、文学都有着水乳交

融的关系。长期研习书法艺术必将全面提高自身的文化艺术水平，成为人们文化教养的重要组成部分。研习书法还可以提高人们身心健康。因为书写过程是由人的脑力和体力同时作用才完成的。凝神静气，挥毫运笔，就如同打太极拳一样是一种健身运动。再加上运笔书写时排除杂念，忘却人世烦忧，完全进入艺术享受的体验中。书法家大都长寿，道理就在这里。

学习书法要想取得事半功倍的效果，我认为应该注意以下几个问题。首先要走正路，在有经验的老师指导下扎扎实实地练好书法的基本功，尤其要重视临摹古代优秀的碑帖。不要受现代派五花八门的书风影响，以免误入歧途走弯路。其次是在勤学苦练基本功的同时，注意提高自己多方面的文化修养。例如：书法理论的修养，文学艺术修养，道德情操修养，生活阅历的积累。另外还要从大自然中去领悟书法艺术的奥妙。例如：怀素从夏云、奇峰中悟出了笔法等故事都生动地说明了这一点。第三要学以致用，把临摹碑帖与创作书法作品结合起来，把书法艺术和日常的书写结合起来，平日写信，填写表格，抄写笔记等都应认真对待。长此以往必能收到可喜的成果。

本书深入浅出地介绍了隶书的形成与发展、隶书的笔法、间架结构、章法等，是读者学习隶书入门不可缺少的教材。

【目录】

序言

〇〇六 隶书的形成与发展

〇〇八 隶书的笔法

〇一九 隶书的间架结构

〇四二 隶书的章法

〇四五 隶书的款式

〇四七 章法款式示范作品

〇六七 隶书作品

一二九 《乙瑛碑》



◎ 隶书的形成与发展

汉字随着社会的发展，在实用的过程中不断地加以简化和草化。隶书就是从篆书简化、草化中发展变化而成的一种字体。

隶书在汉字和书法的发展史上占有重要地位。从文字发展史来看，甲骨文、大篆、小篆属于象形字，符合“六书”造字原则。隶书的出现改变了最初造字时所遵循的“六书”（指事、象形、形声、会意、转注、假借），变成了不完全象形的象形字。后经过魏晋又发展成方块的楷书字形。从书法发展史上看，篆书用笔单纯，粗细均匀，纡回盘曲，隶书用笔复杂多变，出现了“八法”（平、竖、波、撇、捺、点、折、钩）。在技法上也大大丰富了，出现了转、折、顿、挫、方笔、圆笔诸多技法。提高了书法艺术的表现力，为以后草、楷、行各种字体笔法的发展变化开了先河。所以学习书法，从隶书入手不失为捷径。依据目前掌握的实物资料，隶书的起源可以追溯到战国后期。1980年，四川省青川县发现了秦武王二年（公元前309年）时的两件隶书木牍。

秦朝的隶书实物，流传下来的有湖北省云梦县城西睡虎地11号秦墓出土的1100余枚竹简。这批竹简与青川木牍相距近百年。这些字体的特点与大篆、小篆相比较而言，已明显是一种新的字体。其用笔上改变了篆书圆浑、均匀的笔法，而变得富有变化，欹斜有致。这种亦篆亦隶的书体应是早期隶书的基本面貌。秦隶在汉字发展史上，起着上承大篆，下启汉隶的承前启后、继往开来的作用。这些竹简的书写者大多是当时地方政府的下层人员。例如像程邈这样身处社会底层的狱吏一类的人物。由于当时“官狱职务繁”，加上规定“有事请也，必以书，毋口请，毋羁请”，所以他们经常需要抄写大量的文书，又因“篆书难成”，而隶书又为秦始皇所喜爱，所以隶书就成了他们日常工作中的实用字体。过去一般都认为隶书是秦代狱吏程邈所创，但是这个说法与事实不符。就在发现的这批秦简中，就有早在秦始皇统一中国以前80多年所书写的。可见程邈绝不是隶书的创始人。一种书体的形成，是在群众书写的过程中自然形成的，绝不是某一个人在短时期内所能创造出来的。它必定有一个发展过程。从云梦秦简上的字迹来看，风格多样，用笔熟练，为多人所写却能字体统一，我们也可以判断，当时的隶书已经存在一个时期了。

两汉是隶书的成熟期。1899~1972年出土了几万枚西汉中期至东汉的竹木简牍。这批新

的史料，打开了人们的眼界，发现隶书在西汉的中后期即已成熟。过去由于简牍帛书尚未出土，长期以来，人们研究和摹习隶书只能从碑刻中去取材，其中以东汉后期庙堂巨制《乙瑛碑》、《礼器碑》、《史晨碑》及《华山碑》、《张迁碑》、《石门颂》、《西狭颂》、《曹全碑》等为主要内容。两汉竹木简牍、帛书上的隶书出土，使我们扩大了视野，而且是墨迹，用笔清晰可见，弥补了碑石的不足，把碑石上的隶书和竹木简牍、帛书上的隶书结合起来研究学习，一定会获得新的成果。

魏、晋、南北朝是隶书的转变期。在敦煌发现的魏人写经中也能看到隶书向楷书转变的字体。笔法上的显著变化是增加了挑法，减少了捺笔，用顿法或者戈法替代了捺法。横平的写法，由横画的左低右高来替代。转折处的收笔增加了提按出锋的效果。魏晋以后隶书被楷书取代了，因此魏晋隶书只趋形式，完全失去了汉隶自然生动的韵味。

唐朝以楷书入隶，唐隶失去了浑厚古朴的韵味，波磔之法千人一面，如出一人之手。故后代学习隶书的人，极少从唐隶问津。欧阳询、徐浩、韩择木、蔡有邻、李潮、史惟则所作的隶书也不甚高明。故隶书到了唐朝，不论从隶书的理论考证研究上，还是从隶书的艺术创作上，都降到了低谷。

宋、元、明朝是隶书的保留期。宋代部分士大夫对汉代隶书的碑石做了系统的考证，整理释文，这无疑是宋人对隶书的一大贡献。但在隶书的创作中，却都继承了唐朝写隶书的方法。没有什么新意。元朝的赵孟頫，明朝的沈度、文徵明、文彭、王铎诸辈也有隶书作品传世，但书风每况愈下，仅余隶书的外壳，而乏质朴醇厚的神韵。这个时期隶书作为一种书体得到保留，但是作为一种艺术却无光彩可言。

清朝是隶书的复兴时期。隶书经过1000多年的沉寂，直到清朝才发出异样的艺术光彩。清代出土了大量的三代钟鼎、西汉的碑石、陶器、瓦当、钱币、兵器，其上的文字引起了人们的复古兴趣。有识之士已不满足于以“二王”为代表的帖学，于是从篆、隶去探索艺术上的新境界。他们直接从汉隶入手，又吸收晋唐以来各种书体的成熟笔法，使隶书的面目为之一新，既取法于汉，又有别于汉。清朝以前凡作书都用硬毫。自清朝以来，羊毫笔的使用收到了与硬毫不同的效果。羊毫蓄墨量多，更能表现浑厚、古拙、含蓄的韵致。清朝复兴隶书对后世影响较大的书法家有：清初的郑簠，开创了清代隶书变格的先声。其后“扬州八怪”之一金农，为隶书变格最大胆者。清朝乾隆年间的邓石如，以篆法作隶书，且中锋与侧锋并

用，被称为碑学大师。稍后师于邓石如的伊秉绶，用颜书笔法作隶，力能扛鼎，所作隶书雍容大度，气势磅礴。清朝道光时期何绍基，取颜书的笔意，使用回腕法，所书空灵飞动、洒脱自然。清朝咸丰时期的赵之谦是用魏碑笔意融入隶书，用笔姿媚，另有一番意趣。

清代复古尚碑的书风一直影响到民国，在现今的书坛上也明显有一批继承清代书风的书法家活跃在创作领域里，影响颇大。

◎ 隶书的笔法

“笔法”就是用笔的方法。要使毛笔在书写过程中运用自如，能够写出各种形态的点画，就需要掌握执笔的方法和用笔的方法。下面分别讲述。

（一）执笔

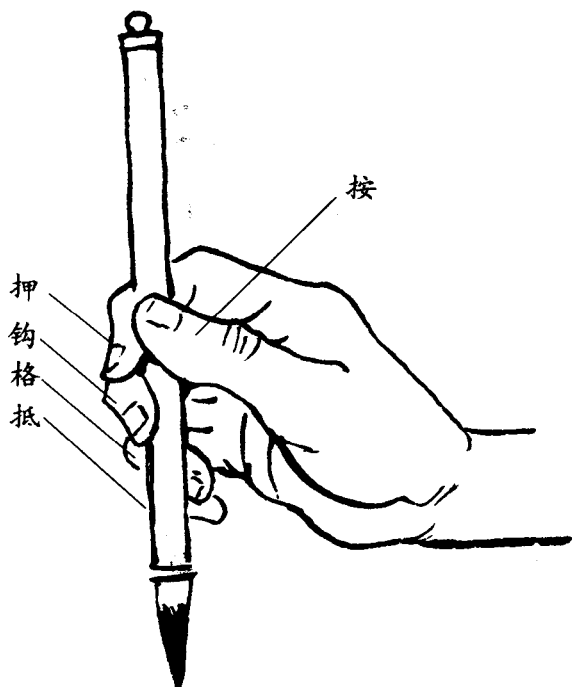
执笔主要研究手指如何互相配合着执定笔杆。其方法很多，自古传下来的有单钩、双钩、拨镫、撮管、握管、捻管等。而最为流行的是“五字执笔法”，即“按、押、钩、格、抵”五字法。“按”，即以拇指上节出力紧贴笔管内侧，略微倾而上仰，如吹笛时以指按捺住笛孔一样。“押”，有约束的意思，即以食指第一节略倾斜地俯压在笔管的外侧，位置与拇指内外相当，所出之力与拇指之力相对应，束住笔管。“钩”，中指的动作，即以中指的第一、第二两指节弯曲如钩状，钩住笔管的外侧。“格”，无名指的动作，格字有挡住之意，即无名指用指甲与肉之间处紧贴住笔管内侧，用力外推，将笔格住。“抵”，小指的作用，抵字含有托住之意，即小指辅助凭托在无名指下，以增加力量，挡托住中指之钩力。这样笔就被五指牢牢地执住了。五指的动作要领是“指实”，即把笔握稳。

执笔的功能主要归功于手指，但是还要有掌、腕、肘的配合。掌，要做到“掌虚”，即手心能容纳一只鸡蛋，无名指和小指不要抵手心，因为一抵手心便不能运腕。另外要做到“掌竖”，即掌面和腕部形成120°的夹角。腕主运，即运笔主要靠腕部的动作，所以腕要灵活，不受牵制。腕要离开案面，即“悬腕”，否则无法运腕。另外腕要平，即腕部与案面平行。腕上放一杯水，水不倾洒。肘是腕、掌、指与全身的纽带。只有通过肘才能把全身之力送达指间，倾注笔端。作书时抬臂松肩，肘部离案悬起。现代书法家沈尹默先生说：“前人把悬肘和

悬腕分开来讲，主张小字只需悬腕，大字才用悬肘。其实肘不悬起，就等于不会悬腕，因为肘搁在案上，腕即使悬着，也不能随己左右地灵活运用”。沈先生主张写大字、小字都要悬肘。

归纳起来，执笔的方法应为“指实，掌虚，掌竖，腕平，腕肘悬起。”

作书时身体的姿势一般有两种，即坐姿与立姿。无论坐和立，以端正，稳实，自然舒展筋骨，有利于指、腕、肘、臂的合理配合为最重要。坐姿一般是身正颈直，重心在两脚之间，左手抚案，右手执笔悬腕亦可悬肘而书。立姿视书案的高低调整上身倾俯的角度，左手抚案，右手悬肘而书。



（二）用笔

点画是构成书法艺术的基本元素，或称为造形语言。点画的书写水平，神彩、韵味直接影响书法作品的艺术水平。如何用毛笔书写点画，就是“用笔”要研究的问题。用笔大体由三个部分组成，即：起笔、行笔、收笔。下面分别讲述。

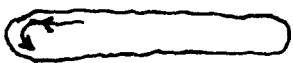
“起笔”是用笔的关键之处。陈璠斋《习字诀》中认为：“若求古人笔法，须于下笔处求之”。起笔不外乎“方、圆、藏、露”。“方”与“圆”是讲点画起笔处的笔形，“藏”与“露”是讲起笔处用笔的方法。由此可以派生出形态各异的点画。一般地讲，圆笔藏锋统属篆法；方笔藏锋统属隶法。两种笔法表现出阴柔和阳刚两大范畴之风格。隶书是从篆书发展演变出来的，所以在汉隶诸碑中，大多两种笔法交互使用，有的以方笔为主，有的以圆笔为主。

方笔 圆笔

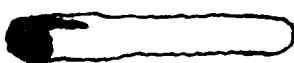
方笔

圆笔

圆笔藏锋起笔，采用逆入平出法。即先向与行笔相反的方向逆入，笔锋一转作一圆点状，然后使笔毫平铺纸上，以达到万毫齐力，中锋行笔的目的。其点画饱满圆融而富有立体感。



逆入



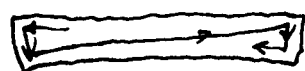
转笔



平出

逆入的目的在于中锋铺毫，逆入时笔锋藏于画中，藏锋敛锷，灭迹隐端，不见起止之迹。故能给人以圆浑、蕴藉的艺术感受。用笔贵于藏锋，所谓“藏锋以包其气”，正是这种笔法。起笔时逆入动作要快，提锋入纸，迅速反折，以圆笔为主的隶书皆用此法。用笔达到纯熟的时候，逆入动作往往只是手腕中的一种感觉，有时是实逆，有时是虚逆，意思而已。另外需要注意，起笔时逆入动作的快慢应当视笔毫中含墨量多少而定。笔酣墨饱时，逆入平出的速度要快，不可犹豫不决，犯臃肿之弊。毫中墨枯时，逆入动作不可过急，而犯浮滑之病。

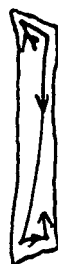
方笔藏锋起笔，采用逆势切入法，写横画用笔直落，写竖画用笔横落的方法。具体技法有两种：一种是在纸上作有形的逆入，与行笔方向相反提锋入纸，逆势轻落，然后迅速将笔略提再顿笔下切；另一种是在空中作无形之逆势，然后顿笔下切，下切的深度与笔画的粗细相应。这两种逆入方法各有利弊，前者易浑厚，后者易单薄。故一字之中较长之主笔宜用前法，而较短之次笔宜用后法。综上所述可知，圆笔用转，方笔用顿。



逆入顿笔下切



铺毫平出



逆入顿笔横切

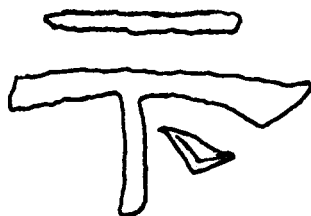


铺毫平出

方笔图示

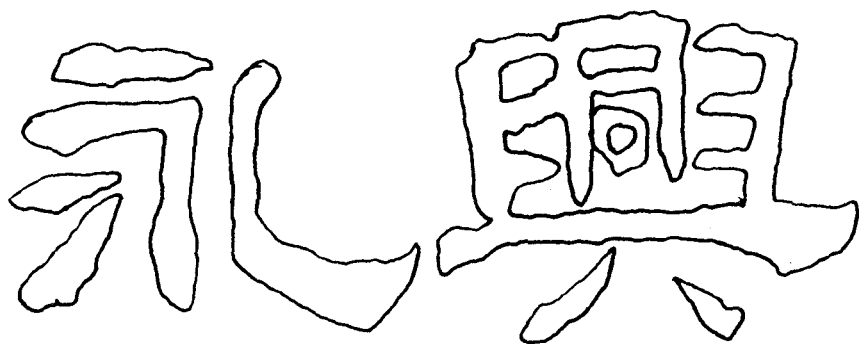
逆入顿笔后是否能把笔锋调正，是隶书起笔的关键。顿笔下切后笔锋在上，笔肚在下；或笔锋在左，笔肚在右。这时笔毫成偏侧状态，若此时平拖行笔，必然一偏到底。这样就成了偏锋行笔。其线条扁平浮薄，不能力透纸背。所以必须调正笔锋，使笔锋调整到笔画中间的位置。能否将笔锋调正，是靠手腕一提一转，笔锋就调到笔画中间了。即：先一提，然后迅速转腕，笔锋在点画中间运行就是中锋行笔，这样写出的点画才能达到浑厚雄强的艺术效果。

露锋起笔时不必做逆入动作。笔锋入纸，顺势斜落。一般用于较短小的次要笔画，或是相呼应，相交际处。例如：“意”字心的三个点，“卞”字下面的一点。

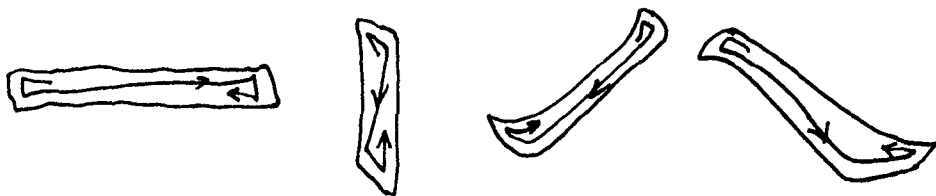


“意”字中间曰右上的折角处，横画与竖画断开竖画就是露锋用笔。一个字内藏锋与露锋相结合，可以收到虚实对比的生动活泼的艺术效果。

“行笔”又称为运笔。隶书的点画给人以古拙、苍劲的阳刚之美。所以隶书行笔应以“迟涩”为主要笔法，要追求“如锥画沙，如屋漏痕”的艺术效果，达到力透纸背的厚重感。行笔速度要“迟”，不能一划而过。应使笔毫对纸面有一定的压力，这样笔毫与纸之间就产生了摩擦力。行笔时要克服因摩擦而出现的阻力。手腕时左时右，忽起忽落，推笔前行，犹如屋漏之雨痕蜿蜒而下。当然行笔也不能一味地迟，在写点、挑和短的撇捺时，行笔可稍按一下即迅速向外送出。这种“疾”是相对于“迟涩”笔法而言的。例如：“永兴”二字中就有疾与涩两种行笔的方法的交互使用。出现了轻巧与厚重的对比关系。



“收笔”又称为“结笔”、“杀笔”。收笔即是一画的结束。竖画收笔要求笔行到尽处，稍作停驻就向上回锋收笔；写横画时行笔到右端尽处，向左回锋收笔。其效果是收笔处笔形含蓄厚重，圆满沉稳，筋骨不外露。还有一种收笔的方法是行到笔画的尽处提锋向行笔的逆向空收。这样可以收到古拙苍劲的艺术效果。



总之，隶书的收笔要求笔锋行到点画的尽头逆向收笔，不可轻挑或飞笔，否则将造成点画的末梢轻薄、虚空的毛病。汉代书法家蔡邕在《笔论·九势》中说：“藏头护尾，力在字中，

下笔用力，肌肤之丽”。又说：“藏头，圆笔属纸，令笔心常在点画中行；护尾，点画势尽力收之”。其特点是点画两头均不露锋。即逆锋着纸起笔，藏锋行笔，收尾处逆向收锋。蔡邕是东汉时期的书法家，那是隶书发展到最成熟、最辉煌的时代。而蔡邕又是写隶书的能手，他讲的用笔方法应引起我们的重视。

上述隶书用笔的基本法则，是隶书笔法的共性，但是隶书从篆书的单一笔画的基础上产生了平、竖、波、撇、捺、点、折、钩八种笔法。下面就八种笔法的具体书写技法分别加以讲述。

（三）隶书的点画写法

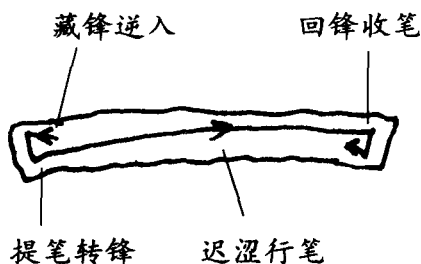
东汉是隶书最为成熟的时期，碑刻数量众多，如：《张迁碑》、《石门颂》、《乙瑛碑》、《礼器碑》、《华山碑》、《史晨碑》、《曹全碑》等碑刻或摩崖都是这个时期的作品。众多作品异彩纷呈，各具风貌。学隶书应当从汉隶入手，所以下面按汉隶的风貌分析隶书用笔的方法。

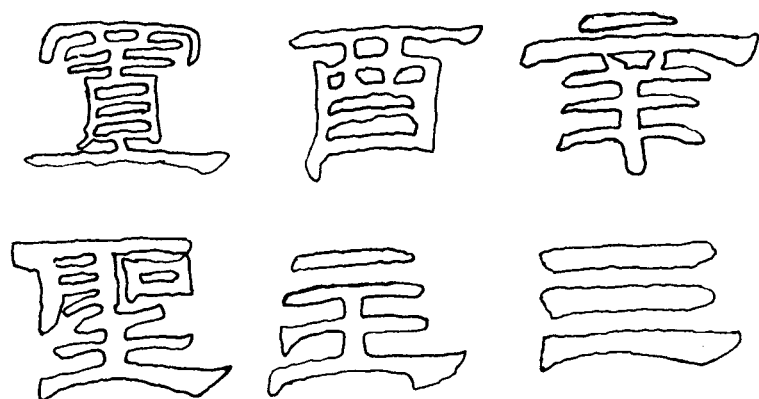
1. 平画

隶书称横画为“平画”。具体写法是起笔藏锋逆入，行笔要竖锋入纸，迟涩推进，笔势要匀，一笔到底回锋收笔。

平画要平直，不能像楷书的横画那样左低右高成斜势。在起笔和收笔处不得有斜角和顿头。在书写的过程中，由于笔势的呼应，有时略有俯仰的变化，如“日”字的三条平画略有俯仰的变化。

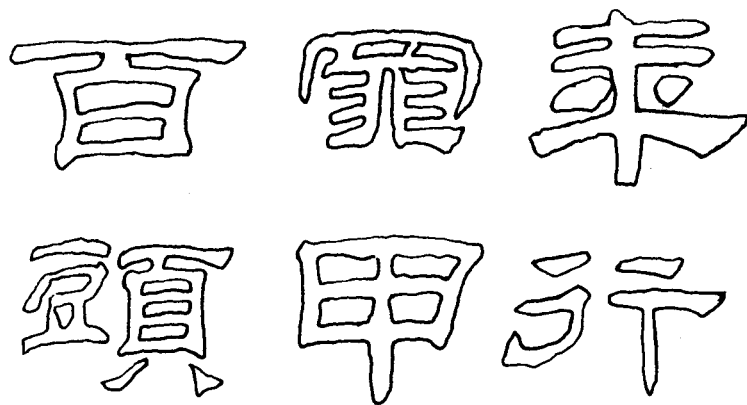
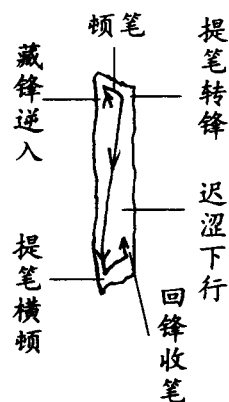
平画的用笔也有方圆之分，例如：“主”字的平画，第一、第二笔为圆笔，第三笔为方笔，一字之中重复的平画要有方圆、长短的变化，避免雷同。在对立之中求统一，显得生动活泼。例如：“置”、“酉”、“圣”、“辛”等字在平画变化上是很成功的例子。





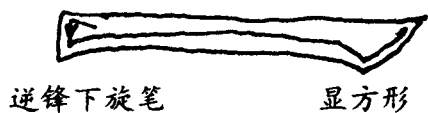
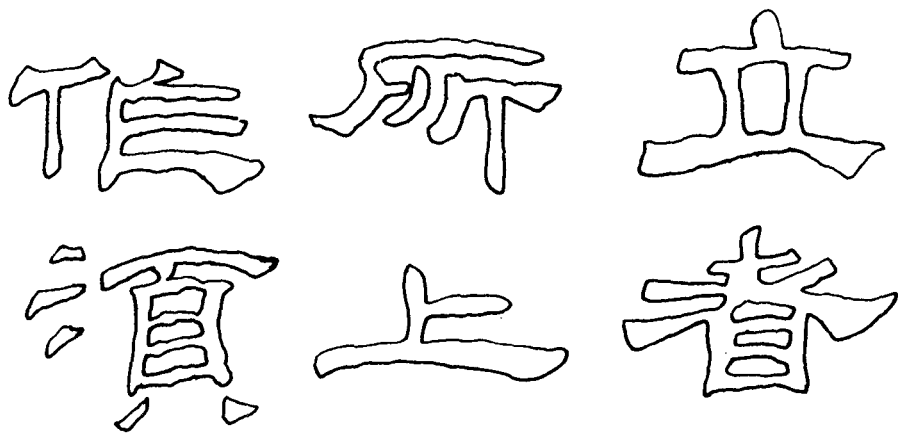
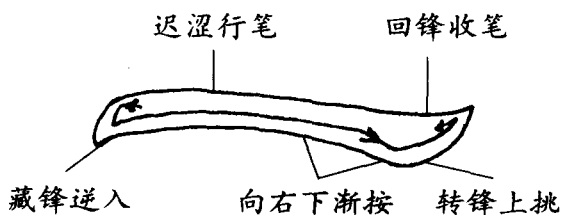
2. 竖画

竖画写法与平画相同，只是由横向变成竖向。竖画的写法是：起笔藏锋逆入，迟涩推进，向下行笔，至终端回锋收笔。“甲、行”二字收笔处微尖，尖中有圆，这是在书写技法熟练后取虚势收笔的缘故。竖画在一个字内重复出现时也有相向和相背的变化，如“罪”字的字头“四”，它的左右两竖是沿续篆书的用笔方法成相向的姿态。“百”字的两竖则成相背的姿态。



3. 波画

带燕尾的横，隶书称为“波画”，因为它呈现一波三折的笔势。波画是隶书点画中最具特色的笔画，它给人以舒展宽博的装饰美感。一个字只能有一笔波画，即所谓“燕不双飞”。波画往往处在一个字的主笔地位。例如：“上”字最下的一横写成波画，不仅给人以舒展飘逸的美感，而且稳稳地托住上面的笔画，从结构上看给人以稳如泰山的感觉。波画的写法是：起笔藏锋逆入，向右迟涩推进，行笔快到收笔处，向右下渐行渐按笔，再顺时针方向转动笔杆，向右上方出锋写出燕尾笔形。



波画可以变化出各种形态的笔形，但都是根据不同字的结构需要加以变化的。例如：“立”字的波画中部向上凸起，“须”字波画处在上部，为了不对下面的结构产生重压感，就写得十分细劲。波画的燕尾有呈方形的，有呈圆形的。在起笔时逆入后上旋笔尾部呈圆形，逆

入后下旋笔尾部则呈方形。

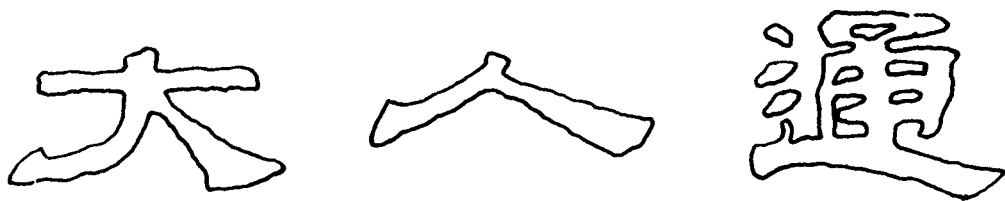
4. 撇画

撇画因在不同的字中所处的位置不同，所以撇的形态也各不相同。例如：在“月”字中撇所处的位置很重要，所以写得粗而长；在“规”字中所处的位置不重要，所以写得细而短。但撇的写法大体相同。起笔藏锋逆入，向左下方迟涩行笔，至收笔处向左上方回锋收笔，也可以向右下方回锋收笔。



5. 捺画

隶书的捺和波画写法相同，只是倾斜的角度不同。角度的变化随不同字的结构而定。例如：“大、人、通”三个捺的倾斜角度就不同。



写捺时，如果燕尾需要呈圆形，那么起笔时笔锋入纸后，笔锋向上翻转，做逆入动作，