

书法教学丛书

隶书练习



上海书画出版社

书法教学丛书

隶书练习

上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

隶书练习 / 上海书画出版社编. — 上海: 上海书画出版社, 2005.5

(书法教学丛书)

ISBN 7-80672-763-9

I.隶… II.上… III.隶书-书法

IV.J292.113.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第043478号

书法教学丛书编撰委员会

主任 张伟生

委员 (按姓氏笔画顺序排列)

王宜明 王学良 丛文俊

孙 敏 张伟生 张晓明

沈培方 沈晓英 杨嘉麟

唐 华 葛鸿桢 潘善助

本书撰稿 孙敏

责任编辑 张伟生

封面设计 范乐春

技术编辑 朱伟南

隶 书 练 习

本社编

◎ 上海书画出版社 出版发行

地址: 上海市延安西路593号

邮编: 200050

网址: www.duoyunxuan-sh.com

E-mail: shcph@online.sh.cn

杭州临安康达印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/18

印张: 4.44 印数: 1-5,000

2005年6月第1版

2005年6月第1次印刷

ISBN 7-80672-763-9/J·680

定价: 12元

目 录

第一章 隶书概述

- 一、隶书的起源及发展 1
- 二、汉朝隶书的辉煌时期 2
- 三、百花齐放的清代隶书 6

第二章 隶书基本技法

- 一、《乙瑛碑》、《曹全碑》、《张迁碑》简介 8
- 二、《乙瑛碑》、《曹全碑》、《张迁碑》用笔
 比较 11
- 三、《乙瑛碑》、《曹全碑》、《张迁碑》结构
 比较 19

第三章 隶书临摹创作

- 一、历代名家临作赏析 25
- 二、隶书集字创作范例 30
- 三、隶书风格创作提示 57

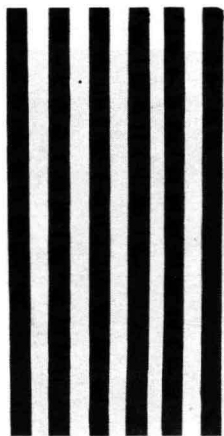
第一章 隶书概述



● 秦 李斯小篆



● 汉帛书



● 战国秦墓竹简

隶书是中国书法艺术书写形式中的一种字体，其起源于战国，发展于秦，而盛行于汉朝，尤其在东汉是隶书的全盛时期，它是继小篆之后又一通行的汉字字体。

一、隶书的起源及发展

秦始皇统一六国后，结束了战国时长期分裂的局面，随着封建社会统治阶级的需要，对当时文字的异形进行了统一，这从许慎《说文解字·叙》中可见一斑。“七国文字异形，秦初兼天下，丞相李斯，乃奏国王，罢其不与秦文合者”，这种统一的文字就是小篆，这是李斯的功劳，但这种小篆仅流行于统治阶级，而在民间还使用着另外一种书写更便捷快速的文字，这就是隶书，至于隶书的起源，史书认为是程邈所创。

我们知道，任何一种字体产生与发展决不是个人的行为，也不可能由个人来创造，更不是在一个较短的时期能够完成的，文字是劳动人民在长期的社会实践中创造发明并逐步发展起来的，而程邈仅是在隶书改革统一过程中作出了较大的贡献者。这从1975年末在湖北云梦睡虎地出土的战国秦墓竹简中可以得到佐证，这些墨迹是在秦统一六国之前五十年，且笔画已明显地具有隶书的特征，这也证明了隶书产生于程邈之前。

隶书的出现，成为与古代文字的分水岭，许慎《说文解字·叙》又说：“秦烧灭经书，涤除旧典，大发隶卒，兴役戍，官狱职务繁，初有隶书，以趣约易，而古文由此绝矣。”这里的古文指的是甲骨文、金文、大篆、小篆，今文即是从隶书开始，逐步演变出了草、行、楷诸体。由此不难看出，隶书应该是从大篆演变而来，而并非简单地脱胎于小篆，因为秦统一文字之前已经有隶书的流行，尽管仅在民间，但随着应用的日益广泛，最终得到了统治阶级的认可，在秦书八体、汉初六体和新莽六体中都有隶书，表明其不仅取得了正式的地位，而且成为

秦汉两朝中最普遍使用的字体之一。

隶书按演变发展的过程可分为古隶和汉隶，战国至汉初的隶书称为古隶，因为先秦的木牍或竹简上的隶书仍然带有篆书的笔意，不过是形体正方、长方、扁方不拘，不像篆书笔画粗细整齐划一，结体匀圆平正。笔画中还明显的带有起伏和波势，笔法也肥瘦、方圆并用，极富刚柔变化。而汉隶则是在古隶的基础上进行改革，字形由长方、正方改为扁方，当然也有正方和长方的字形，但总体趋势扁方。笔画也更为方折，并有规律地增加了波磔的横画，书写上也追求整齐美观，使字形左舒右展，具有分张外拓之势，并具有左右相背分布之姿。因此汉隶也可称为“八分”，以区别于古隶。但古今对“八分”书众说纷纭，莫衷一是，近人胡小石对“八分”书作了精确的论述，“隶书既成，渐加波磔，以增华饰，则为八分”。汉隶的特点是用笔的技巧更丰满，方圆并用，藏露兼顾，提按顿挫，轻重徐疾，充分发挥笔毫柔软的特有功能。其点画俯仰呼应，蚕头雁尾更是增添了字体的美感，写法趋于定型。也正因为书写追求规范并逐步程式化，东汉末期，汉隶已呈现出结构呆板，缺少变化，仅剩严谨的装饰性等颓势。

二、汉朝隶书的辉煌时期

进入西汉时期，隶书由初创而进入发展阶段，因此西汉初期的隶书，尚称其为古隶。到了西汉中叶，古隶字体逐步演变为汉隶，也有人称其为“八分”书。这次的演变进化，是隶书字体发展过程中里程碑式的飞跃，在书法史上写下了光辉灿烂的一页。因此，西汉隶书在中国书学史上占有重要地位。

西汉隶书留存至今的作品不多，一般见于铜器、石刻、砖瓦以及近年来出土的竹简、木简等。但石刻却不多，究其原因，一是因为西汉时刻石刻一般还是以篆书为主，隶书刻石尚不流行。其二是王莽称帝后，毁坏了许多石刻，使本来有限的隶书刻石存世者少得可怜。



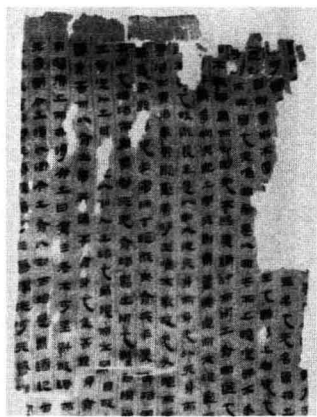
● 汉《鲁孝王刻石》



● 汉帛书



● 汉《韩敕碑》



● 汉帛书老子乙本



● 汉 莱子侯刻石



● 汉居延汉简

现存西汉隶书刻石的有：《地节刻石》、《鲁孝王刻石》、《庶孝禹刻石》、《莱子侯刻石》、唐公房碑。而近年考古出土的汉简却在不断地增加，几次较多的简书出土记载有：1972年到1974年出土的《居延汉简》达两万枚，1972年在山东沂县银雀山墓地出土的汉简约四千五百余枚，1973年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的汉简有六百余枚。同年在湖北江陵凤凰山汉墓出土的汉简四百余枚。除刻石和竹木简外，还有铜器铭文，《杨鼎》、《上林石冻铜鼎》、《永始三年乘舆鼎》、《上林铜鼎》等。

从现存的这些西汉隶书来看，它们虽然形态不同，风格各异，却从中可窥古隶向“八分”书演变的痕迹，也正因为是在演变的过程中书写受规范和程式的影响较小，书者可在无拘无束的状态下创作，成就了各种风格的并存，光彩夺目。但西汉隶书总的风格特点是：纯朴自然，厚重高古，气势恢弘，大胆果敢，爽爽然具山林气。

由西汉末期始至东汉，隶书进入了成熟期。因此，东汉隶书成为历代隶书的典范。

由于东汉帝王喜好书法，能写一手好隶书的人可以入仕做官，并且成为一种制度，从而推动隶书艺术的发展。据史载，“灵帝好书，征天下工书者于鸿都门，至数百人”。由此可见当时学习书法之盛行，有谚语称“汉以礼义为史书而士宦”，可见一斑。

东汉时期的隶书，留下的石刻之多是历代无法相比拟的，总数达三百多块，而汉桓帝、汉灵帝在位的四十二年就有一百七十六块，占其总数的一半还多。并且相当多的名碑，都在这段时间刻就的。清王澐《虚舟题跋》说：“隶法以汉为极，每碑各出一奇，莫有同者。”可见当时碑刻不仅数量之多，而且质量之高，历代莫出其右。非常遗憾的是汉碑留下书写者姓氏的极少。这可能是当时书者的功利观尚未形成，不像现今的书家，字未写好，到处留名炫耀。另一个原因大概是书者的地位低下，尚不具留名之资格。因而仅有少数的汉碑留下了书碑者的名字，像《华山碑》的郭香察，《衡方碑》的朱登，《西狭颂》的仇靖等。他们的书名不见于记载，但其精美的书法却依赖碑刻得以流传后世。

据史记载,东汉擅长隶书的书法家有王次仲、蔡邕、堂溪曲、师宜官、钟繇、梁鹄等人,其中蔡邕的名气最大,《熹平石经》上的部分隶书出自他的手笔,但由于他的名气大,有一些汉碑被人附会成他的手笔,其实不可考也不可信。

从东汉隶书风格来分析,大体可划分为三大类型;

1、纵肆奇异、雄野豪放

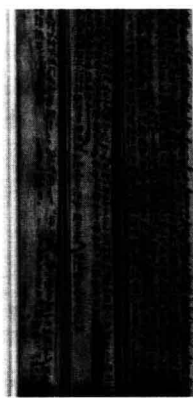
列入这一特色风格的字首推《石门颂》。明帝永平四年的时候,因为子午谷路险难行,当时的司隶校尉杨涣,字孟文,奏准了明帝凿通这石门。永平六年,汉中太守奉诏开凿,永平九年竣工。桓帝建和二年,汉中太守王升于褒斜谷中的摩崖,刻此颂文,以纪念杨孟文的功绩,后世称之为《石门颂》。此碑用笔恣肆,跌宕起伏,雄野豪放,疏荡劲秀,结体开张,参差错落,字随石势,富于变化。因此被人誉为“隶中草书”。属此风格的还有《封龙山》、《西狭颂》、《杨淮表记》、《郾阁颂》等。

2、方健高古,朴茂雄浑。

属于这一类型的碑刻数量较多,比较有代表性的则为《衡方碑》、《张迁碑》、《鲜于璜碑》、《景君碑》等。此



● 汉简 孙臆兵法



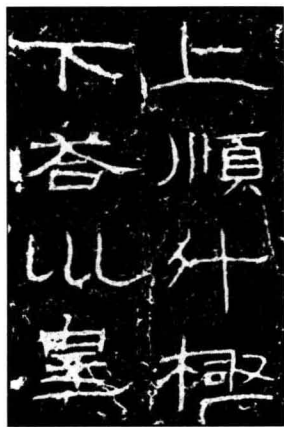
● 汉简册



● 汉 蔡子侯刻石拓片



● 汉《熹平石经》



● 汉《石门颂》



● 汉《封龙山碑》



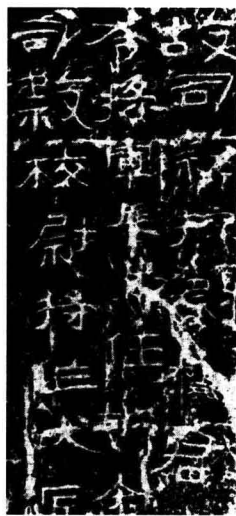
● 汉《西狭颂》

类石刻，一般用笔方圆兼用，以方笔见多，且方正朴厚，高古中有股倔强之气，结体宽绰而润，密处不留间隙，从严正中出险峻，险峻中变化出平整，极尽结体之变化，开书法雄浑之先河。

3、飘逸工整，道丽秀美

这一类型的碑刻最多，《曹全碑》、《礼器碑》、《乙瑛碑》、《孔宙碑》、《史晨碑》、《韩仁铭》、《尹宙碑》等等，不胜枚举。这一风格特征的碑刻其用笔秀逸清雅，圆劲沉实，以圆为主，兼有方笔。其结体规矩匀整，风度翩翩，中敛旁肆，左右开张。对于初学者来说，学此风格的隶书碑刻容易上手，但要防止一意求美，而落入艳俗，必须时时不忘其沉着的一面。

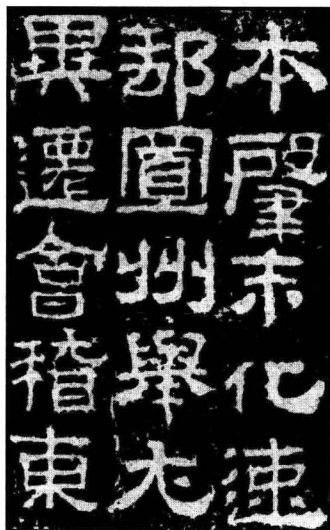
东汉末年，隶书的书写由于过分地追求笔画的严谨和结体的装饰性，渐渐露出板滞无灵，缺乏变化的状态来，这些现象在《熹平石经》等碑刻中显露出来。另外，受到一种更为简便的新兴字体——正书的冲击，其衰落也就势在必行了。



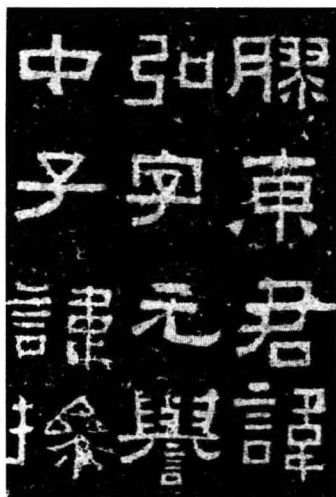
● 汉《杨淮表记》



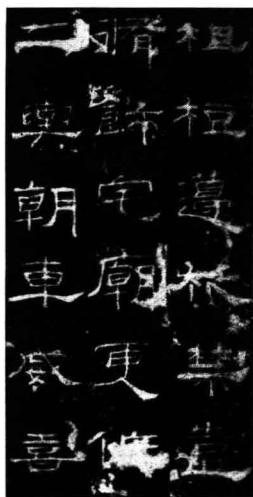
● 汉《郾阁颂》



● 汉《衡方碑》



● 汉《鲜于璜碑》



● 汉《礼器碑》



● 汉《史晨碑》

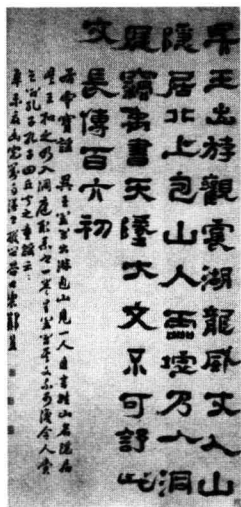
三、百花齐放的清代隶书

汉以后的隶书由于受另一种新兴字体——正书的影响，笔画反而变得平板呆滞，汉隶高古自然的韵味荡然无存，从三国、魏晋历经唐宋元明，尽管能写隶书者不乏其人，但其方棱形状的笔画，矫揉造作的波挑，千篇一律的结构，隶书的书写越来越规范及程式化。更有甚者，用楷书的笔法和结构来写隶书，难现汉隶高古厚重的风韵。另一方面楷书、草书、行书等字体登上书法历史舞台，隶书渐失其主导地位亦顺理成章。虽然在某些方面隶书还有其使用价值，但仅仅是作为一种装饰，很难恢复隶书昔日的风采。

有清一代，书法艺术并不因为满族人主政而有所阻碍，其发展进程和繁荣，并不比前朝逊色。但清初，尚在帖学的笼罩之下，这主要是康熙帝喜欢董其昌的字，下令全国收集董其昌的书迹遗墨供其观赏临摹，因而上行下效，董书名望，直逼晋王。后来的乾隆帝，在喜欢董书的基础上，追根溯源更爱二王法书，因此清初的书法艺术尚在帖学中翻跟斗。



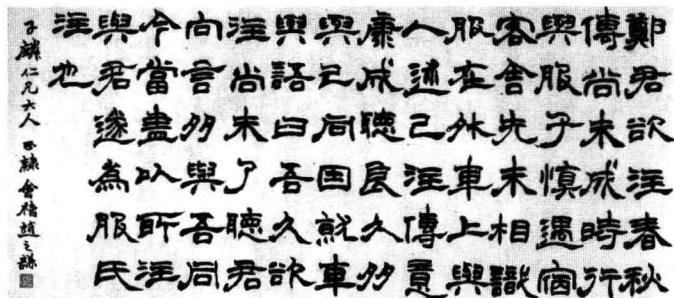
● 清 金农隶书临华山碑



● 清 郑簠隶书灵宝谣



● 清 伊秉绶隶书联



● 清 赵之谦隶书语摘

清朝隶书艺术的振兴源于这样两个条件，一是科举制度下产生的馆阁体为文人士大夫所痛恶。这种墨乌黑，字方整，笔光润的楷书字体，根本谈不上是书法艺术，所以莘莘学子一等搏取功名，取得官职禄位，就将馆阁体抛弃，开始自己的真正书法创作，于是能各适其从地写出各自的书法风格；其二是金石出土的日益增多，文人士大夫的眼界不断开阔，于是掀起了碑学的高潮，隶书重新被文人墨客所重视，擅长隶书的书家越来越多，可谓人才辈出。金农的漆书，以拙为妍，以重为巧，高古稚拙，使人肃然；郑簠的隶书参以草法及简书笔意，古拙沉着，奇绝飞动；伊秉绶变化出新，在秀逸古媚中金石之气溢于翰墨；何绍基集功力、学养、才气于一身，其隶书有超神入化之妙；赵之谦隶书以魏碑笔法入隶，既生动又古拙，尽得天真烂漫之趣。清代人写隶书可谓人才济济，其功力精深，取法高远，“直逼汉人”，恢复了中绝近一千五百年的汉隶法度，并在此基础上不断创新发展，使当时的审美趣味发生了重大的转变，可谓百花争艳，万紫千红。

第二章 隶书基本技法

一、《乙瑛碑》、《曹全碑》、《张迁碑》三碑简介

汉代流传下的隶书主要分两类：一类是墨迹，书写在帛书、竹木简牍上，书写时间贯串于整个西汉、东汉。主要有湖南长沙马王堆出土的帛书《纵横家》，山东临沂银雀山出土的《孙臆兵法》，湖北江陵凤凰山出土的木牍，甘肃居延、武威、敦煌出土的竹木简牍等几十万字隶书。另一类是碑刻，主要以东汉时期为代表，本书从艺术风格出发，选择了最具代表的《乙瑛碑》、《曹全碑》、《张迁碑》进行重点介绍和技法分析。



● 汉帛书纵横家



● 汉木牍



● 汉《乙瑛碑》

1. 《乙瑛碑》

全名《汉鲁相乙瑛请置孔庙百石卒史碑》，东汉永兴元年（153）立，隶书十八行，行四十字，现存山东曲阜孔庙，与《史晨》、《礼器》合称庙堂三巨制。此碑用笔方圆兼备，蚕头雁尾，波磔分明，结体方正呈扁，中官疏朗，笔画粗细对比，字形长短错落，碑中“司、大、书、史”等相同字的细微变化，如不细察难见妙处。清翁方纲评此碑：“骨肉匀适，情文流畅。”清孙承泽评：“文既尔雅简质，书复高古超逸，汉石中之最不易得者。”清何绍基跋此碑：“朴翔捷出，开后来隼利一门，然肃穆之气自在。”近代马公愚、来楚生等都从此出。

2. 《曹全碑》

《曹全碑》，全名《汉郃阳令曹全碑》，东汉
中平二年（185）立，隶书二十行，行四十五字，
碑阴尚完好。现存陕西西安碑林。此碑用笔平
稳，体势开张而秀丽多姿，方圆兼备而以圆笔
为主，精气内含，柔中有刚，蚕头雁尾尤其突
出，其波磔之法与《石门颂》有异曲同工之妙。
此碑自明万历初在郃阳出土以来，受到书家一
致好评。清万经评此碑：“秀美飞动，不束缚，
不驰骤，洵神品也。”清孙承泽评：“字法道秀
逸致，翩翩与《礼器碑》前后辉映，汉石中至
宝也。”清方朔评：“此碑波磔不《乙瑛》，而沉
酣跌宕《韩敕》。正文与阴侧为一手，上接《石
鼓》、旁通章草，下开魏、齐、周、隋及欧、褚
家楷法，实为千古书家一大关键。”



● 汉《曹全碑》

3. 《张迁碑》

《张迁碑》，全名《汉故穀城长荡阴令
张君表颂》，东汉张迁三年（186）立，隶书十六行，行四十二字，碑阴尚完好。现
存山东泰安岱庙。此碑用笔以方笔为主，
在诸汉碑中别具一格。其结体也是以方正
为主，笔势内敛，笔力沉着，体势古拙而
富于奇趣。碑额十二字，屈曲填满，字体
介于篆隶之间，仅汉印缪篆不多见。此碑
风貌开楷书先河，后人多有评述，康有为
评此碑：“《张迁表颂》其笔画直可置今真
楷中。”

● 汉《张迁碑》

二、《乙瑛碑》、《曹全碑》、《张迁碑》用笔比较

从一般意义上分析，隶书的基本笔法可归结为圆笔与方笔，其中《乙瑛》与《曹全》为圆笔的代表作，而《张迁》则为方笔的代表作，但任何事物决无绝对，对三个碑帖作这样的划分也仅是方便理解而言。圆笔中也偶尔用方笔以耀其神，方笔中掺以圆笔以含其蓄。圆笔主要用中锋书写笔画的起止，而方笔的起止却用侧锋取势，但不管怎么讲，运笔过程中一定要以中锋为主，不然笔画就会飘浮不定，缺少沉着感。

通常人们所说的“篆尚圆，隶尚方”一般是指字的结体的状态，而并非指笔法，如篆书转折处，其姿态是圆转，隶书转折处，其状态为方折，这一点是必须清楚的。如果我们简单地理解为篆书为圆笔笔法，隶书为方笔笔法，这样就会误入一种歧途。

笔法要通过基本笔画的写法予以表达出来，下面结合隶书的基本笔画，配以三个汉碑的字例进行比较分析。

通过三种汉碑的基本笔画，当然在实际临习中，尚有更多一些笔画写法，读者只要认真学习基本的运笔书写后，万变不离其宗，这个宗就是古人说的笔笔中锋，这是隶书用笔的共性。但是例举的三个汉碑，在书写时还要注意各自的特点，这就是个性，下面再作一些简单分析，供读者临习时参考。

《乙瑛碑》在汉碑中属秀丽遒美的一路，该碑主要特点是用笔严谨精到，以中锋为主，偶尔参以方笔，运笔爽朗流畅，非常适宜初学者选用，要注意的要点：一是笔画取向横平竖直，中规中矩，向背笔画求其舒展；二是偶尔方笔仅为取势，防止偏锋滑入轻浮，流畅中求其浑厚感；三是波磔掌握有度，尤其是横画，防止过分夸张。

《曹全碑》的基本笔法具清秀飘逸的风格，以圆笔为主，轻盈流利，笔笔精彩，前人对其笔法评价极高。注意点：一是笔画舒展开朗、翩翩如兰叶笔法，轻灵中要求其圆通；二是运笔时注意一定需使用中锋，尤其是锋

尖的使用，不可重按笔毫失其飘逸潇洒之姿，同时防止软弱飘浮；三是本碑竖笔屡屡使用悬针之法，临写时悬腕展气，出锋后一定要空中作势收回，才能达到“鹤步浅滩，亭亭玉立”。

《张迁碑》用笔上粗重朴茂，方整遒劲，古趣洋溢，侧锋取势，中锋运笔，方圆兼之，沉着痛快，其注意要点：一是按笔毫后必须要提得起，防止锋卧纸上而失去深厚感，走笔过程加强腕对锋的控制，使其产生涩感，才能达到浑厚粗犷；二是以方笔即侧锋在起笔时取势，运笔时要调整笔锋，中锋走笔，形成方圆笔并用笔由此产生节奏感，转折处必应方折为之；三是燕尾笔在波磔之前必须提笔以蓄势，出锋后必空收，使其燕尾厚重。

另外临习汉碑用笔还须注意的一个共同点是：汉隶是经过“书丹”后再由石工刻出来的，也即笔锋换成了刀锋，这个转换过程肯定损失了原有的笔意，即便是技艺高超的石工，也不可能将原来的笔意十分准确地表达出来，有人试图在用笔线的运走示意还其笔锋的走向，却反而失去汉碑的韵味。初学者通过刀锋见其笔锋，探其内在的用笔技巧以保持其原有的艺术风味，同时防止一味的实临而将石碑风化剥蚀的效果死临下来，应透过现象把握汉隶的用笔本质。

笔画名称	竖点	斜点	相背点	相向点
形态		 		
乙瑛				
曹全				
张迁				