

赵一新 著

隶

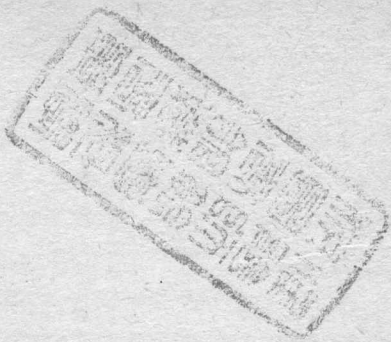
少年儿童出版社

指
导

临
帖

隶
书

青少年书法辅导系列：



隶书临帖指导

赵一新 著



93001124



少年儿童出版社

(沪)新登字 476号

91344-512



书法辅导系列将出书目

- | | |
|---------------|----------------|
| 《行书临帖指导》 | 《篆刻入门指导》 |
| 《〈玄秘塔〉标准习字帖》 | 《〈九成宫〉标准习字帖》 |
| 《〈多宝塔〉标准习字帖》 | 《〈张黑女墓志〉标准习字帖》 |
| 《〈郑文公碑〉标准习字帖》 | 《〈兰亭序〉标准习字帖》 |
| 《〈曹全碑〉标准习字帖》 | 《〈张迁碑〉标准习字帖》 |

隶书临帖指导

赵一新 著

朱正善 装帧

少年儿童出版社出版

(上海延安西路 1538 号)

新华书店上海发行所发行

上海市印刷六厂排版 上海市印刷六厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 4.25 字数 94,000

1992年7月第1版 1992年7月第1次印刷

印数 1-9500

ISBN7-5324-1355-1/G-387(儿)

定价: 1.60元

编者的话

学习书法是从临帖开始的。

可是，究竟应该怎样去“临”呢？这往往又是初学书法所面临的一个大问题。这个问题不解决，即所谓“根不正”。那么，学好书法就只能是一个实现不了的美好愿望。

这本书帮您解决的，是怎样去“临”隶书碑帖。隶书作为中国文字发展过程中的一种承前启后的独特书体，在书法的学习上有着相当重要的作用。首先，在书法艺术领域，隶书这一书体有其独特的表现力。其次，学好隶书，不仅能为您日后学习篆书打下坚实的基础，而且，对于您学好楷书以及行书、草书，都有着决定性的意义。第三，对于隶书的学习，可以帮助您提高书法的审美趣味，对您形成自己的书风亦有很大的作用。所以，要想真正学好书法，不可以不学隶书。

本书选择汉代名碑《张迁碑》、《乙瑛碑》、《曹全碑》为辅导临习的母本。这三种帖本是汉隶三大风格的代表作。它们能帮您体味到笔画，笔形，笔势及结构的不同趣味及变化。帮您渐入隶书之门。在篇章安排上，本书和《楷书临帖指导》保持一

目 录

编者的话	1
一、历代隶书概述	1
二、隶书临帖的设计	11
三、《张迁碑》临习指导	15
四、《乙瑛碑》临习指导	48
五、《曹全碑》临习指导	81
六、隶书创作的构想	110
附图	117

一、历代隶书概述

隶书，上承篆书，下开草、楷，它是我国“古文字”和“今文字”转折点上的独特字体，在书法艺术史上占有里程碑的重要地位。

然而，在隶书的起源、形成和名称等方面，前人由于没有足够的历史资料，又存在部分理论方法问题，所以留下了不少“公说公有理，婆说婆有理”的观点。现代，随着出土文物的日渐增多，学者们抛弃旧思路的研究步步深入，过去的大多数疑点已相对清楚了。

青少年学习隶书，除需要了解它成形和演变的基本线索及原因，重点应先掌握两汉隶书的艺术特色，再熟悉清代隶书的新面貌与新精神。为此，本文仅按朝代次序，对隶书六个阶段的情况作有详有略的概述，凡涉及学术争论的问题，或选用曾有的—种说法，或直用笔者自己的观点，都不再展开。

(一) 春秋战国到秦（孕育与产生）

过去，人们普遍认为隶书产生于秦始皇时代，并且是当时

的监狱小吏程邈，在云阳坐牢期间整理篆书而发明的。现在我们从秦始皇前的许多书迹遗物知道，隶书的产生曾经历漫长的孕育时期。从西周末年开始，钟鼎文的写法就已经有了较大的地区差别。如楚国的《楚公钟》，比一般写法注意平笔和结构上的横向展开，还用了一些方折线条，这类作品似乎暗藏着向新字形发展的可能性。

到了春秋战国时期，各地区的铜器、陶器、漆器、货币、简牍和帛书上的书作，有了改变钟鼎文写法的相当丰富的创造，并明显增强了用兽毫笔写时粗时细线条的意识。如春秋末年的《陈尚陶釜》，笔形已很有点隶书的风味。这说明，当时书作的某些经验，曾得到后来的集中运用和发挥。从四川青川出土的“战国木牍”看，后来重视的古老经验主要是：笔画构造的明确分笔、笔形的基本分类、笔画数量的省减等方面的新设计。

从湖北云梦睡虎地出土的秦昭襄王五十一年（公元前256年）的“秦简”看，这种不是大篆又不像小篆、类似篆书又有点隶书气息的字体，实在已预示了再发展的两条出路：或求偏旁分明、线条严肃的规范化写法，或求字形更简、线条活泼的实用性写法。从这情况论，秦始皇统一中国后推行的小篆，就是春秋战国时期众体的规范化成果。在这里，说隶书的产生和秦代处理许多罪犯、官司事务，书写频繁的军事与一般官府文件有关，这也反映了一部分事实。只是，这些外部条件是在民间已有似篆似隶字体的情况下起重要作用，并不是突然冲击刚制订的秦篆规范字体而一下子变出了秦隶的。

从简牍和印章“铎粟将印”、“安居”等看，秦隶向汉隶发展，已具备线条粗细曲直并用、多数结构部分已有独立而一致的写法等厚实基础，主要在等待结构的更大简化、笔画的充分方折及左右舒展和字形扁方等变革了。

(二) 西 汉 (形成)

我们发现,篆书从孕育、产生到形成隶书,曾经历二百年非篆似隶的书写阶段。从长沙马王堆二号墓和三号墓出土的西汉前期简牍和帛书《战国策》来分析,它们和前面《睡虎地秦简》的非篆非隶写法有倔强的承接关系。再从时间相接而稍晚于马王堆上述汉简的江陵《凤凰山汉简》看,这种写法的线索确是在实践上延续着。这说明从篆到隶是渐变的,而不是跳跃式的。在这渐变过程中,也许石刻不能像毛笔手书那样弯曲细腻,也有促进简化的作用。

如果一提到汉隶只记得东汉名碑衣冠楚楚的样子,那正该去补看出土于敦煌一带的《居延汉简》中的西汉书迹。那是粗犷朴实、毫不做作而生趣横溢的作品。你可以从中看到篆的影子、隶的身段,甚至听到章草的声音。即使从出土于甘肃的《武威汉简》中书写时期稍晚的西汉书迹看,它们的贡献也不限于已拥有汉隶的雏形,还在连笔速写、长笔扫出、多种点、撇、捺、钩类形式上,为未来的草书和楷书提供了可以捉摸的经验。在这些《武威汉简》上,篆书的形制已被脱胎换骨,明确的平直笔画、明确的方折笔法、简明的偏旁部首新结构、顺畅的平斜紧笔势、大体一致的扁方字形、字距疏朗的布局格式,处处已贯串崭新的书写原则。隶书终于在这时候形成了!

今天纵观两汉隶书,我们完全可以这样说:精妙的东汉隶书并不是从传统规矩到传统规矩突然加以活用的产物,它深深地植根在自由创造的西汉怪字的伟大实践之中!

(三) 东 汉 (成熟)

东汉是隶书成熟的重要历史时期,涌现并流传了大量技艺精湛、风格鲜明的优秀作品,有不少碑刻已成为隶书艺术世世代代的典范。

当然,较严格地评论,东汉初期的大部分作品还没有确立纯粹的隶书典型。如《三老讳字忌日记》,和西汉的《孟孝琚碑》还是相似处多。《开通褒斜道摩崖》,还在用带圆意的直拔线条写新结构。总之,对篆体线条的偏爱定势还没有完全摆脱,处理笔势和结构还存在较大的随意性。但从《马姜墓记》、《永元刻石》、《三阙铭》、《阳嘉残石》、《裴岑纪功碑》和《北海相景君碑》等看,东汉开始一百年间的隶书,对运笔兼用藏锋和露锋已越来越注意;对笔画表现顿挫或采用蚕头燕尾的形状,已有不同的整体考虑;对改变篆体的纵势结构为横势结构,并较稳定地留下扁方外形等,已形成有力的趋势。这就拉开了和西汉非篆似隶书作的更大距离,奠定了典型隶书的全面基础。

这就迎来了东汉隶书最光辉灿烂的历史阶段:公元二世纪中到公元二世纪末,共约五十年。我们说的“汉隶”,通常就是以这段时间里的碑刻为代表的。这些作品表明,隶书全面转换和革新篆书的工作已经完成。字的重心处理:小篆习惯于居中偏上,西汉后期隶书倾向于偏左上方,现在则稍稍偏左而靠近中部。字的疏密处理:小篆常常是整体匀称而下部略疏,西汉后期隶书多数强调左上部密集而右下部开敞,现在则倾向于纵向压紧(上下比较,下面稍疏)、横向舒展(左右比较,右面更空)。在布局上:规范的小篆采取行距大、字距小而匀的格式,变化中的西汉隶书常不管字形的长、方或扁,采取字距较大并出现特大空距的不平均的组行形式,现在已普遍倾向横

直基本成行、字距大于行距的组篇形式。当然，具体作品仍存在艺术手法和审美趣味上的个性特点，是千姿百态的。

在笔形上，成熟隶书的发展主流是：离开圆、曲而靠近方、直。如果说圆、曲是篆书重要特征的话，那靠近方、直就是成熟隶书的必备因素。从这一点说，圆笔曲势的作品最有篆意，如《石门颂》、《封龙山颂》和《杨淮表纪》。它们都讲究笔体的微妙波势，比较中，《封龙山颂》稍单纯。它们都重视结构骨架的宽舒性，比较中，《杨淮表纪》较夸张疏密对比，《封龙山颂》追求整体布匀，《石门颂》显得疏密微有变化而自然。圆笔直势的作品，有《衡方碑》和《郾阁颂》等。方笔曲势的作品，有《西狭颂》和《郑固碑》等，它们似有更突出的隶书特色。《衡方碑》和《西狭颂》的结构都有横向拓展的特点，因此隶味似乎更浓。而《郑固碑》和《郾阁颂》都用了长字形，前者还有篆书疏密结构的遗法，后者已带有楷书笔调。从发展说，方笔直势的碑刻可算是隶书中对楷书最多直接启示的作品了，如《张迁碑》和《校官碑》等。不过它们也各有特点，前者采用整体感强的外形，包容多变的内在笔势，后者采用比较简明的笔势，突出参差的结构轮廓。

从东汉隶书的总貌看，它们的笔画兼方带圆，笔形用直含曲，笔势在平笔成组时排紧排匀，在直笔组织中斜侧变化单纯，在一字中讲究只出现一个蚕头燕尾形的长横，撇、捺和钩都有规律性的粗细处理。这类典型隶书碑刻的共同特点是：笔画刚健，但力量并不使尽；结构严谨，但都具备自己特色的细微变化，并侧重在形式的某一方面显示活泼泼的气息；总的风格是，端庄、高雅、灵巧。这类典型隶书的名作，笔形相对偏方的有《礼器碑》和《乙瑛碑》等，笔形相对偏圆的可以《曹全碑》为代表，笔形偏曲的有《张景碑》等，笔形偏直的有《孔宙碑》等，各方面不偏不倚的大约要推《史晨碑》了。《礼器碑》以变化

的极度丰富，被评论家普遍评为汉隶杰作。《乙瑛碑》以饱学之士的潇洒风度令人倾倒。《曹全碑》似乎把汉隶的优美推到了难以超越的高峰。《张景碑》似乎将匀称结构中笔画的曲直对比度用到了不能再大的程度。《孔宙碑》则让长笔画尽量伸长、让字形尽量展向左右，也好像做到了极限。至于《史晨碑》，一般称它为初学隶书的最佳范本。除此之外，公元140年以后到公元190年以前的隶书碑刻，还有《君景铭》、《华山碑》、《鲜于璜碑》、《武荣碑》、《孔彪碑》、《鲁峻碑》、《尹宙碑》和《朝侯小子残石》等，也另有一番风味。

总之，这时期不仅留下了隶书珍品，而且在严肃的创造中留下了可供后人再发挥的大量经验。事实上，从西汉后期开始，表面纵横恣肆的作品已激发草书的诞生，到公元八世纪以后，东汉已有杜度、张芝和崔瑗等草书家。再则，包括《郾阁颂》在内，还有《张寿碑》、《白石神君碑》和《阳嘉残石》等，从点到结构都预示将引出楷书的新世纪。再结合东汉熹平四年（公元175年）首次把书刻文字称为“书法”，部分汉碑署上书者姓名（有纪伯允、仇繆、朱登和刘慆等）和出现书法理论蔡邕的《九势》等情况看，东汉书法的艺术意识已明显提高。这就为书法成为独立性较强的艺术，开创了有历史进步意义的积极风气！

（四）魏晋南北朝（演化）

魏晋南北朝书法，主要是草书的成就时期和楷书的形成时期，但隶书并没有被废弃。正像隶书普及后，篆书仍用于碑额的道理相同，由于艺术而不是实用的需要，篆、隶、草、楷四体书都出现后，选用什么体创作不受限制。因此，不难理解，当时的隶书除了为楷书积累了宝贵经验，同时也发展了自己的

新特点。

如公元 220 年立的魏国《上尊号碑》和《受禅表》，虽是东汉末年趋向程式化的隶书的延续，但在运用方正结构、有规律地处理各部分外形上，还是有总结隶书的一定价值。同时期晚四十年立的魏国《王基碑》，从已刻好的十九行字看，它有吸收草书笔势的地方，有横折和横钩断成两笔书写的情况，还有普遍使蚕头燕尾横末上侧作下凹的特征。这些从西汉简牍中发展过来的特征，到这时已成为唐代隶书笔式的直接来源。和上碑不同，公元 289 年立的西晋《齐太公吕望表》，结构近东汉末期隶书，但起笔已间用较浅的回锋和顺势铺毫，不妨说有“楷化”风味。但更为有趣的是立于公元 369 年的《符秦建元四年产碑》（旧称《广武将军碑》）和立于公元 414 年、相当于东晋义熙十年的《好大王碑》。前者似流沙坠简，后者若隶若篆，都采用稚拙的结构、不拘方正，又都似乎在笔调上复东汉早期隶书之古。

总之，这时期的隶书在演化，总的成就不突出，但在一种字体成熟后如何发展上，如重新参考篆书、草书或另创技法来发展隶书等方面，毕竟留下了超出写成一件作品之外的许多经验，还是值得再思的。

（五）隋唐及宋元明（变革）

隋唐是楷书的成熟时期，但隶书也有变革。

从隋代隶书《王静墓志铭》、《张景略墓志铭》、《申穆墓志铭》和《豆卢实墓志铭》等作品看，追溯篆意较浓的结构而改变运笔方式，灵活运用草书、楷书的笔法而转变成成熟隶书结构的整个韵味，是两种最常见的变革手段。

唐代隶书沿用了隋代经验，并侧重发挥后一手段，特别是

充分地“楷化”隶书，因此推出了笔画丰润、笔势整齐、结构庄重、气度大方平和的时代新风格，后人称之为“唐隶”。当时的隶书名家有韩择木、蔡有邻、李潮、史惟则，还有以楷书著称的欧阳询、徐浩等人。传世作品，韩择木作有《华岳碑》和《叶慧明碑》，蔡有邻作有《尉迟迥庙颂》和《卢舍那佛像记》，史惟则作有《大智禅师碑》。《房彦谦碑》为欧阳询隶书，《唐嵩阳观记圣德感应颂》为徐浩隶书，《纪泰山铭摩崖》为唐玄宗隶书。当时的隶书写法，有的倾向于继承汉隶，如《华岳碑》，有的流露出较多的魏碑笔意，像在继承南北朝隶书，如《房彦谦碑》。但更能展露唐隶特色的要算《纪泰山铭摩崖》一类作品，它们已经走到了工稳、优雅的艺术极端。

隶书从东汉末期到隋唐，似乎走进了只能在仿效前人中作点小变化的死胡同。宋元时期，由于印刷术的发展，不仅隶书、连楷书的实用书写量也在降低，更因为书法家的主要精力多数用在行、草上，所以隶书有衰退之象。当时隶书虽然有进一步融合楷、行书写法的表现，但如宋代米芾所作“凡夫超圣”的刻石和元代赵孟頫《六体千字文》中的隶书等，都没有他们的行书、楷书出色。

明代中叶以后，金石研究的风气渐盛，在精工行草、重视个性创造的书法家中出现了少数有点新滋味的隶书作品，如傅山、宋珏的隶书。但那时，隶书的“行草化”和封建书坛强调传统胜过自创、重视规范胜过才情的精神并不一致，所以有些“新芽”露出地面，却不见灌溉培育成花。

(六) 清（发展）

隋唐以后冷落衰微的隶书，到清代又成了热门之一。明末清初以来，越来越多的人对妍媚软弱的书风不满，对汉隶碑刻

等古老质朴的书作重加研究，结合两汉后各种借古发挥的经验，推出了艺术上别具风神的优秀作品。

清代书法家在书学上有个普遍特点：除了攻习汉隶、唐隶之外，一般都在晋帖、魏碑、唐楷、宋行等多种书体的名作上下过相当全面的功夫，并且有融合诸体以独树一帜的胆魄和才气。因此，即使最终成就不在隶书上的人，所作隶书也迥异于流俗。

当时最早以隶书闻名的是明末清初的郑簠[fù]。他学过《史晨碑》、《曹全碑》等许多汉碑，创作的面貌类似《刘熊碑》和《郭有道碑》。他善于在平整的结构上发挥草书笔势，笔力刚健而神采飞扬。隶书运用飘洒的笔法而显得生动，这在西汉已有实践。但郑簠的笔法已包含许多汉后的技巧，因此对人们重新认识以运笔带动结构而产生抒情性仍是很有价值的。

稍后，以隶书取得突出成就而誉满书坛的是伊秉绶。一般认为他在《衡方碑》、《张迁碑》和《郾阁颂》等古拙、浑厚、深沉的汉碑上独有心得。其实，还应该看到，他善于在隶书创作中不着痕迹地运用颜体楷书的外紧内宽及藏巧思于拙重的结构特点。他的作品，笔画以平直为主干，横画不强调燕尾挑起，粗壮扎实而有肥瘦变化，有整齐笔画叠架而成的密块，又善于利用弯斜笔画的荡动形和小点子的灵活性，一起来冲破严密组织容易带来的板滞感。更由于结构不固执用扁方之形，虽然字边撑足，总巧于为外形某处多留空白，并从上下左右字考虑这些空白的变化，因此从结构到章法都内蕴妙思，整体产生严谨而新奇的装饰趣味。如果说郑簠在活笔活写隶书上给人较多启发的话，那伊秉绶隶书在各方面给予“化腐臭为神奇”的创造性思维的贡献就更难估量了。

当时和伊秉绶齐名的隶书家是邓石如，人称“南伊北邓”。邓石如精篆刻、工篆书，隶书也别具一格。他曾在篆、隶上下过

极大功夫，汉隶曾临《史晨碑》、《华山碑》、《白石神君碑》等。但从他的创作看，似乎较多唐隶笔意。运笔娴熟，笔画圆厚滋润，带挑的横末上部多呈凹形，笔画紧叠而疏密自然，外形结构讲究有整体性的参差变化，达到了收放自如、转折生情的地步。他对自己的隶书成就很自负，后人也多数承认他的隶书胜过篆书。

和邓石如的多才多艺一样，清代其他善写隶书的人也往往兼工别的字体或诗、画、印。如，何绍基以行书闻名，赵之谦以北碑享誉，金农、黎简都擅绘画，莫友芝、王易都工篆刻，桂馥有他的金石考证学问，陈鸿寿则创制了至今流传的“曼生壶”。由于他们的创造性思维都十分活跃，所以各人在隶书上提供的前人所没有的想法都不平凡。扼要地说，何绍基和赵之谦都善于用灵动的笔法写严整的体格。但前者取圆笔，重节奏，参用虚锋；后者爱方笔，重柔和，结合拗曲和爽利；至少在变化笔法以构筑雄逸而不轻飘的隶书风格上提供了两种经验。金农和黎简都善于用凝重的笔法写奇特的体格。但前者多方笔曲势，结构内紧，讲究各部分外形的夸张，造成奇正对比；后者偏圆笔直势，结构内宽，讲究各部分疏密的对比，达到稳活的谐调；至少在变化结构以树立奇异而不丑陋的隶书风格上也提供了两种经验。莫友芝和王易的作品都散发出金石气息，但前者的用笔生辣，后者婉转，在利用笔势影响隶书风格上各有所获。桂馥和陈鸿寿，一重功力和完美，一重才华和专得，前者温雅，后者粗豪，在书法的功力和才情的配置关系上分别为我们留下了不同的经验与教训。

综观中国历代隶书，固然汉隶（专指东汉）可敬、唐隶可爱，但从继承和发扬艺术传统的目的说，西汉简牍的生命力和清人隶书的创造性，乃至其他时期的经验和教训，同样能给我们以有益的启示。

二、隶书临帖的设计

在谈隶书临帖的设计之前,我们先来解决“书法学习是先学隶书好,还是先学楷书好”的问题。从儿童结合识字和学业运用来说,一般认为先学楷书比较合理、方便和见效,因为现在在日常使用楷书,如果毛笔字选临隶书,就增加了辨认繁体字、古体字的负担,又很少有临帖之外的实践使用机会,见效就相对慢了。但是从青少年奠定书法的艺术基础说,从学楷书或学隶书开始又都是可以的。先学隶书还有先学隶书的好处。比如:隶书重视横向笔画和它们的排列、叠紧,汉字的横画使用率最高,先学隶书至少能打好这重要的运笔基础。再如:隶书形体扁方,显得安稳,先学隶书能激发控制字的重心的自觉性,较容易培养结构的平衡能力。如果再联系隶书的历史地位分析,先学隶书有助于向上学篆书、向下学草、楷,那更是值得考虑的书法学习出发点。

当然,隶书临帖只是书法学习的一种手段,所以具体临什么帖、怎样临等,还要和学习的目的结合起来设计。

大多数青少年在书法学习刚开始时,对学习的最终目的是不清楚的,甚至于家长和指导教师也会抱着先让你打点基