

中国硬笔书法自学指南

隶书

王玉孝 刘俊坡 主编



世界图书出版公司

中国硬笔书法自学指南

隶 书

主 编 王玉孝 刘俊坡
副主编 李铁山 李光存
编 委 司惠国 寇学臣
翟宪民 马于强

J 292.12/53

世界图书出版公司
北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

中国硬笔书法自学指南·隶书/王玉孝主编.—北京:世界图书出版公司北京公司,2004.1
ISBN 7-5062-6327-0

I. 中... II. 王... III. 硬笔字-隶书-书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125527 号

中国硬笔书法自学指南·隶书

主 编:王玉孝 刘俊坡

责任编辑:王燕民

出 版:世界图书出版公司北京公司

发 行:世界图书出版公司北京公司

地 址:北京朝内大街 137 号 邮编:100010 电话:64077922

销 售:各地新华书店和外文书店

印 刷:北京世界图书出版公司印刷厂

开 本:880×1230 1/16

印 张:5

字 数:75 千字

版 次:2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

ISBN7-5062-6327-0/J·80

定价:9.00 元

版权所有 翻印必究



主 编 简 介

王玉孝先生，1936年生，河北省易县人，笔名欲笑、莹宝斋主，现为中华名人协会会员，历任神州大学书画研究所教授，神州大学校务委员会副主任，东方书谱书画艺术研究院名誉院长，21世纪首届中国书画艺术精品大展组织委员会总策划、秘书长，《中国书画艺术百科全书》、《中国硬笔书法百科全书》、《当代青年实用百科丛书》总策划兼总编，从90年代至今共编著出版了文化艺术类图书100余种。

分别担任“新加坡神州艺术院”、“中国文化艺术城”等多家书画艺术团体高级荣誉顾问或顾问，传记入选《中国当代作家大辞典》等多部辞书。



主 编 简 介

刘俊坡，1970年生，河北省南大港农场人，现在黄骅港开发区工作，多年习书，专攻汉隶及金文兼作书法论评，作品多次获奖。曾在泰国、新加坡、加拿大、美国、日本、台湾等国家和地区展出，1998年被评为全国书画家百杰，现为中国书法家协会河北分会会员，中国硬笔书法家协会理事，中国书画艺术大百科全书编委会副主任。出版有《刘俊坡竹笔书法作品集》、《新概念硬笔隶书实用教程》等多部专著。

目 录

第一章 隶书概论	1
第一节 秦、汉隶书	1
第二节 汉以后的隶书	4
第二章 硬笔隶书技法	7
第一节 硬笔隶书笔法	7
第二节 硬笔隶书的点画	11
第三节 硬笔隶书的偏旁部首	16
第四节 硬笔隶书的结体	25
第三章 隶书的辨识——增广汉隶辨异歌	28
第四章 硬笔隶书的章法	40
第一节 硬笔隶书构成的几种形式	40
第二节 硬笔隶书章法的幅式	45
第三节 款识和钤印	59
第五章 硬笔隶书临帖	66
第一节 硬笔隶书临帖概要	66
第二节 隶书名作临帖示例	68

第一章 隶书概论

隶书起于秦，盛于汉，西汉为隶书的发展时期，东汉为隶书的全盛时期，尤其桓、灵期间，是隶书成熟时期。仅桓、灵二帝在位的四十二年中，现在遗留下来的石刻有一百七十六块，约占汉碑总数的二分之一，而且大部分名碑都在此间。魏、晋隶书比较平板，无汉碑的浑厚高古。唐代隶书融入楷法，失去汉隶的自然纯朴。宋、元、明三代隶书趋向衰弱，清代隶书，由于提倡碑学，在中、晚清，隶书中兴，出现许多有成就的隶书名家。

第一节 秦、汉隶书

一、秦隶

隶书是继承小篆之后通行的汉字字体。它把篆书结构由繁变简，由长方变扁方，将圆曲的笔画变为方折，增加波磔的笔画，书写起来便易好认。

史书认为隶书是程邈所创。汉许慎《说文解字·叙》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。”

因为当时狱吏繁忙，来不及写古文（大篆），只取简约便易的隶书来写公文，这里指出隶书产生的条件。

“隶”，谓徒隶；“隶书”，用于隶人佐（辅助）书。所以晋卫恒《四体书势》说：“隶书者，篆之捷也。”又说：“或曰，下杜程邈为衙吏，得罪始皇幽系云阳十年，从狱中改大篆，少者增益，多者损减，方者使圆，圆者使方，奏之始皇，始皇善之，出为御史，乃定书。或曰程邈所定乃隶书也。”汉蔡邕《圣皇篇》说：“程邈删古立隶文。”

这些史料说明隶书起于秦，是狱吏程邈所创。但我们知道任何一种字体，绝不

是一时一人所能创造，而是在较长的历史时期，经过许多人不断实践总结出来的，而程邈只是最昭著者之一而已。

1975年末，湖北云梦睡虎地出土战国秦墓中竹简一千余枚，填补秦隶实物的空白。这些墨书秦隶时间在秦始皇统一六国之前五十多年，证明隶书产生于程邈之前。

这些墨书秦隶有两种用笔、结体特征：《南腾文书》取纵势，用笔多圆转，篆势尚存；《秦律》取横式，用笔多方折，隶势渐显。

这样可以说，隶书的起源，不是秦朝，而是战国时期。隶书不仅脱胎于小篆，而且还从大篆演变而来。因此，蔡邕说：“程邈删古立隶文”是有道理的。他所说的“古”，指古文，即大篆。

二、 汉隶

汉隶有两义：一是泛指两汉（西汉、东汉）的隶书总称之“汉隶”；二是专指东汉成熟的隶书，带有明显的波磔，与秦隶、西汉隶风格迥异。

这里分别说明西汉隶书和东汉隶书的特点：

（一）西汉隶书

西汉隶书在中国书学史上占有重要地位，它处于从古文字转变为今文字时期，西汉隶书又演变出东汉隶书、章草、真书、行书、今草、大草。

西汉隶书留存至今的作品不多，只见于铜器、石刻、砖瓦以及出土的竹简、木简。

西汉隶书石刻很少，这是因为西汉的石刻以篆书为主，还因为王莽称帝以后，恶抑汉德，毁坏所有石刻。

现存西汉隶书石刻有：《地节刻石》、《鲁孝王刻石》、《庶孝禹刻石》、《莱子侯刻石》、《唐公房碑》。铜器铭文有：《杨鼎》、《上林石冻铜鼎》、《永始三年乘舆鼎》、《上林铜鼎》。出土汉简有：1972年至1974年出土《居延汉简》二万枚、1972年出土山东沂县银崔山墓地汉简四千九百余枚、1973年湖南长沙马王堆三号汉

墓出土汉简六百余枚、1973年湖北江陵凤凰山汉墓出土汉简四百余枚。

西汉隶书虽然各自形态不同，风格各异，但总的特点是：纯朴自然，厚重高古，气势恢宏，大胆泼辣，无循规蹈矩之态，有荒疏简约之气。

（二）东汉隶书

东汉是隶书成熟时期，东汉隶书是历代隶书的典范。

帝王重视书法，擅长隶书，以书取人，以书入仕，是汉朝制度。史载“灵帝好书，征天下工书者于鸿都门，至数百人”。当时谚语：“何以礼义为，史书而士宦。”足见当时学隶之盛。汉碑刻石总计三百多块，而汉桓帝、汉灵帝在位的四十二年中就有一百七十六块，占总数的一半，而且名碑都出于此间。

标志隶书成熟，不仅表现在作品数量之多，而且表现在质量之高。清王澐《虚舟题跋》说：“隶法以汉为极，每碑各出一奇，莫有同者。”东汉隶书法度精严、气魄雄伟，结体工稳，变化多姿。

东汉隶书风格，可分为三种类型：

1. 飘逸工整

《曹全碑》、《礼器碑》、《乙瑛碑》、《史晨碑》、《西岳华山碑》、《孔宙碑》、《韩仁铭》、《尹宙碑》、《孔褒碑》、《朝侯小子残石》等。

2. 方健高古

《张迁碑》、《衡方碑》、《熹平石经》、《鲜于璜碑》、《景君碑》等。

3. 纵肆奇异

《石门颂》、《郾阁颂》、《西狭颂》、《杨淮表记》、《封龙山颂》等。

第二节 汉以后的隶书

一、魏晋以及唐代隶书

汉代以后的隶书，受正书的影响，平板刻画，无汉隶的高古自然的韵味。

魏隶，指曹魏时期的隶书，用笔的方法继承汉隶，而结字多有变体。

如《魏修孔子庙碑》，宋洪适《隶释》评云：“魏隶可珍者四碑，此为之冠，甚有《石经·论语》笔法。”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，乏其蕴籍。”指出汉、魏隶书的优劣。

晋代隶书，已参入楷法。明张绅《法书通释》说：“自钟繇之后，二王变法，世人谓之‘真书’。执笔之际，不知即是隶法。”

二、宋、元、明隶书

宋、元、明三代重视正书、行书，隶书荒废，偶有人写隶书，多融入楷法，显得刻板，没有生动古朴之气。宋米芾有隶书碑刻，也显得努力为棱，故意作态，与他的行书有天壤之别。元赵孟頫是大书画家，他的《六体书千字文》中的隶书，也是以楷法写隶书，还是晋唐隶法，离汉隶风神甚远。明代行草盛行，王铎擅长行草，亦能隶书，虽用楷法，但写得生动浑健。赵宦光的隶书，融入草法，有一定影响。

三、清代隶书

前三代隶书衰落，至清代又兴盛起来。清初帖学盛行，受帝王的影响，天下人都学董其昌和赵孟頫。清文字狱严重，文人学者为了躲避文网，专心考古，又因金石出土日益增多，从考古进一步涉及到了书法艺术。从嘉庆、道光至咸丰、同治以后，碑学盛行，书家学习魏碑，同时学习汉碑，擅长隶书的书家越来越多，在清代隶书取得了很大的成就，形成了隶书中兴的时代。

清代的隶书家很多，这里只能选择重要书家，稍作介绍。

1. 何绍基，字子贞，湖南道州人。道光进士，工书法，又精金石、小学、律

算，著有《东洲草堂诗》、《说文段注驳正》等。子贞初擅北碑行楷，晚年在山东时始写隶书，初临《礼器》、《乙瑛》、《曹全》诸碑，气和韵雅。后到长沙，又临《张迁》百余遍，《衡方》、《史晨》数十遍。子贞写汉碑，最重笔力，横平竖直，常以篆法入隶，后又加草法，结构则取欧阳通《道因法师碑》，将真草篆隶四体合而为一，下笔了无拘束，自然妙不可言。子贞运笔转指，上承邓石如，下启翁同龢、李瑞清，是清代书家的关键人物。

2. 伊秉绶，字组似，号墨卿、默庵，福建宁化人。康有为认为他的隶书是集分书之大成，并将他同邓石如并列为清代碑学的两位开山鼻祖。秉绶以篆书圆笔写隶书，结体则取法颜真卿楷书，敦厚笃实。

3. 邓石如，是清代隶书的大家，赵之谦曾说：“清代人



邓石如隶书联

的字以邓石如为第一。”包世臣说石如曾临《史晨》前后碑、《华山碑》、《白石神君碑》、《受禅表》各五十本，工力确不可说不深。但我们仔细一看，他所临的几乎全是汉隶后期字体比较规整匀齐的碑刻，《白石神君》、《受禅表》则已是三国时书，他和何子贞、伊秉绶的目光和取法，颇有差距。因此要从艺术角度上来衡量，邓氏韵味变化就嫌不足。如要论根本原因，则以马宗霍所说的“胸中少数卷书耳”最为定评。但是他以隶书写篆，则不失为一种创造。

4. 李瑞清，江西临川人。瑞清书法师承何子贞、黄山谷，创写大篆，转指运笔。隶书写《礼器》、《石门》。现代书家多受其影响，或为入室弟子，如胡小石、张大千、李健、黄鸿图、吕凤子，或为再传弟子如游寿、陆维钊等。

第二章 硬笔隶书技法

第一节 硬笔隶书笔法

硬笔隶书的运笔方法，既需要吸收传统毛笔笔法，又要根据硬笔的特点，变化出硬笔所特有的运笔方法。

在继承传统方面，有的书家以折尖钢笔等线条变化较大的硬笔为工具，模仿毛笔笔法，已写出了酷似毛笔碑刻的效果。但这种亦步亦趋的模拟，是较费力的，不便于实用，且普通钢笔难以奏效，在艺术上也易流于描摹呆板。因此，这种方法作为一种学习借鉴方式或艺术上的探索创造是完全可以的，但是初学者以及想作方便快捷的使用则需要以普通钢笔为基础，探讨其大众化的硬笔隶书技法。

我们的原则是：充分利用普通钢笔的性能，在用笔上不刻意求形似，而求神似。既写出隶书的特点，又能意韵生动，笔势流畅，行气贯通，形成有艺术魅力的硬笔隶书作品。

究运笔之实，即笔尖与纸摩擦运动的过程。摩擦即是各种力的矛盾、相互作用。运笔的过程即矛盾对立统一的过程。

有矛盾，所以有变化；书迹则有艺术风采，耐人寻味。有统一，所以有升华；所书之迹乃有艺术的完整性，使观书者于完美中得其境界。

下面先着重研究一下运笔的变化。可为分四类：藏露、转折、畅涩、呼应。

一、藏露

笔尖即为笔之锋。对于一个笔画来说，笔锋即笔尖所到之处。所到之处呈现的形态，有的是藏于笔画之中不显露出来的，叫做藏锋。直接呈现笔锋芒的叫做露锋或者出锋。藏者含蓄厚重，露者简捷爽利。藏锋露锋主要用于起笔收笔。

(一) 藏锋写法：藏锋用于起笔之处时，逆锋起笔，欲右先左，欲下先上，就是先做反方向的小动作，在起笔的一瞬间把笔锋埋住。

收笔之时，回锋收笔，在一个笔画将完成时把笔锋往回一带，使笔锋又回到已写成的笔画之中。（见图一）

(二) 露锋写法：起笔之时侧锋直下，如刀斩斧齐，没有反方向运动的过程，露出笔锋痕迹。（见图二）

收笔时也没有反方向运动的过程，而是直接把笔尖带出画外，越来越细，呈尖锋状。

应注意，藏露之法虽然用文字叙述起来这么多，但它们都是很小的运动过程，尤其是藏锋。学者切勿故作姿态，有意夸张笔形，而失之于自然之美。需要说明的是，图解用的是夸张的办法，为了便于理解，学书者心中有数即可。



图一



图二

二、转折

在笔画转变方向的拐弯处，有两种办法。圆转按过没有明显顿挫痕迹者，谓之使转。顿挫方折成明显圭角者，谓之折笔。

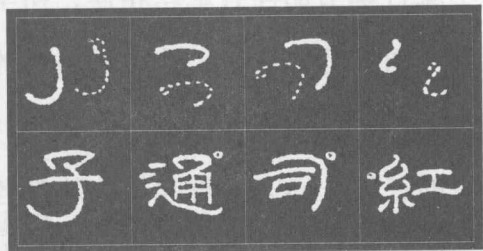
圆转主要承之于篆书笔法。方折大致由契刻发展而来（刻字方折易刻）。隶书吸取这种契刻方法，创造出独具风貌的方折笔法，这是隶书的一大特色。

折者刚健方整，转者浑然天成，各具其美。隶书当以方折立其形，以圆转丰其趣（理解此点可与草书对比，草书以圆转立形，比方折丰趣）。

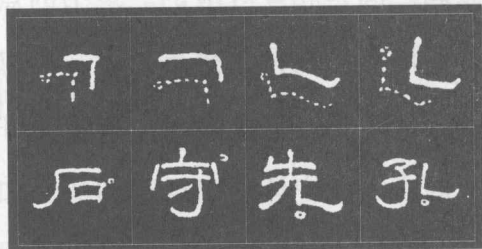
(一) 圆转写法：隶书的圆转笔法虽得之于篆书，但写起来也不要像篆书那样呈明显的圆弧形，只是在转换方向时，勿顿挫，轻转按过，不强调圭角，但一般要有明显的角度。（见图三）

(二) 方折写法：拐弯处顿挫折笔，或把笔锋稍抬起，转向再写，好像是把一个笔画分作两个来完成，又好像是把两个笔画硬接在一起。（见图四）

应注意，转与折，隶书以折笔为主，有时二者并没有十分明显的界线。当随机变化，切勿妄生分别，机械化之。



图三



图四

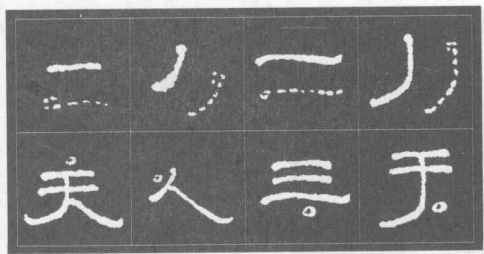
三、畅涩

藏露笔法用于起笔收笔，转折笔法用于拐弯转向，而畅涩笔法则用之于行笔过程之中。灵动而较平稳的行笔过程谓之畅，迟缓而较艰涩的行笔过程谓之涩。畅者线条光洁流美，涩者线条毛涩重拙。

(一) 流畅行笔写法：很简单，较易掌握。行笔不提不按，速度均匀，笔画如水一般流出。（见图五）

(二) 迟涩行笔写法：忽提忽按，以按为主，笔锋时做颤抖，缓缓写出。（见图六）

应注意：要做到畅不轻率，涩不丑怪。畅与涩交错施用，各得其宜。亦可有所偏爱，做风格上的追求。



图五



图六

四、呼应

呼应是一个特殊一点的笔法，又叫空中运笔。就是要形断意连，整体呼应。有呼者，有应者，是一个整体，难以分开解说。权作解释如下，学者当以意会之。

每个字都是由点画的连续书写而成，因此在书写时就产生了运笔的笔势，点画

与点画之间是相互呼应的。隶书的点画呼应不象行草书那样有牵丝相连，初学者往往静止地孤立地只求描摹外形，而忽视了点画之间的笔势往来，这样写出来的字就显得呆板而不贯气。因此，在观察和临摹碑帖时，特别要注意点画之间的笔势往来，要从静止的字中体会出运笔的势。如“大”字的三画从形态上看起笔收笔是各不相干的，其实上一笔的收笔和下一笔的起笔之间的动势是连贯的，它只是在纸上不留痕迹而已。再如“八”字、“川”字和“小”字等也都是笔笔呼应的，其它如“月”、“之”、“九”、“吏”等。要领会隶书的笔势往来，可参考些汉代隶书的墨迹——汉简和帛书是会有帮助的。（见图七）



图七

应注意，空中运笔之法，写字时不要特别留意，特别加小心，有意体现此法。主要心思还是要放在意境传达、结构安排上。想学好这种笔法，当每读帖，心领神会，熟能生巧，达到自然流露之境，字写出来自然会有笔画顾盼有情之致。

以上所分析的笔法，可总结为四句话：

方圆藏露皆可使，
转折提按显其体，
疾徐畅涩不能少，
断连呼应有情致。

但笔法并不仅限于此，笔法是很丰富的，是不断发展变化的，善书者应不为成法所限。学者应在学习过程中不断探索，广泛借鉴前人，化为己用，磨炼出自己得心应手的技法，写出自己的风格与性情。

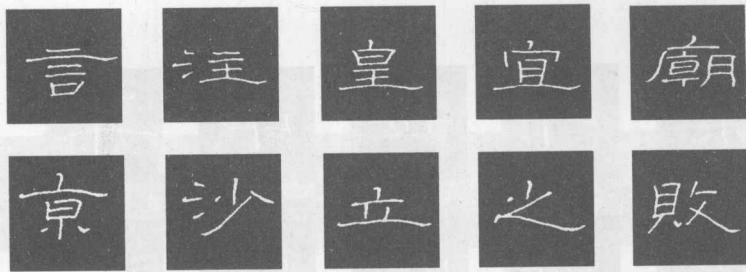
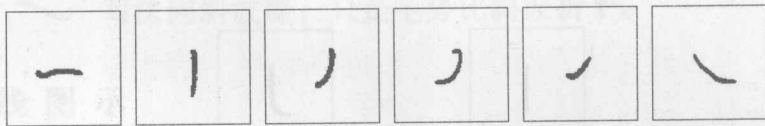
第二节 硬笔隶书的点画

隶书的基本点画可分为八种，现分述如下：

一、点：分横点、竖点、斜点、竖弯点、撇点、捺点

1. 横点 一 落笔向左，逆锋起笔，转笔向右，回锋收笔。
2. 竖点 丨 落笔向上，逆入下行，稍驻收笔。
3. 斜点 丿 写法同竖写，方向从右上至左下。
4. 竖弯点 ㇇ 逆锋起笔，转笔向下写右弧线，稍驻收笔。
5. 撇点 ㇇ 露锋下笔，向左下方顿笔，左上挑收笔。
6. 捺点 ㇇ 露锋下笔，向右下方顿笔，右上挑收笔。

行笔路线图示



二、横：分平横、波磔横

1. 平横 一 逆锋起笔，转笔右行，回锋收笔，是横点的延长。
2. 波磔横 一 逆锋起笔，向左下稍顿，转笔稍向右上行笔，至横的中部转向左下，收笔时向右下顿笔，然后提笔向右上出锋，注意线条不可弧形太大。