

青少年艺术素养培训丛书

国学书法系列

QINGSHAOER YISHU SUYANG PEIXUN CONGSHU
GUOXUE SHUFA XILIE

LISHU JIFA

隶书

技法

高育娟 编

① 藏锋起笔



● 字例分析：字形扁，主笔波横波度较大，起笔有向下之势，下部较小。



化学工业出版社

青少年艺术素养培训丛书

国学书法系列

LISHU JIFA

QINGSHAOER YISHU SUYANG PEIXUN CONGSHU
GUOXUE SHUPA XILIE

隶书

技法

高育娟·编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书共分为三章,即书法常识、学书必会和碑帖精讲,在简要介绍书法的概念、隶书常识、执笔姿势、用笔技法等内容的基础上,着重对经典碑帖中的各个笔画、间架结构、部件组合等进行详解。本书突出实用性,配有大量技法步骤图、碑帖原图,通过分析比较不同风格的笔画和字例结构,帮助学习者进行充分的品读、细致的学习。书中附有二维码,学习者可通过扫码获取相关视频。此外,碑帖精讲部分附有大量文字知识、碑帖赏析,以便提高学习者的整体素养。

本书是青少儿艺术素养培训用书,适用于中小学课堂书法教学、课外书法培训,也可作为书法教师教学以及书法初学者、爱好者的参考书籍。

图书在版编目(CIP)数据

隶书技法/高育娟编. —北京:化学工业出版社, 2014. 11 (2016. 2 重印)
(青少儿艺术素养培训丛书——国学书法系列)
ISBN 978-7-122-21963-3

I. ①隶… II. ①高… III. ①隶书-书法 IV. ①J292. 113. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第231636号

责任编辑:李彦玲 史利平
责任校对:吴 静

文字编辑:张 阳
装帧设计:IS 溢思视觉设计工作室

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:三河市延风印装有限公司
787mm×1092mm 1/16 印张11 字数245千字 2016年2月北京第1版第2次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究



前言

书法是我国的传统文化，它是伴随着汉字的产生、演变与发展而产生、演变、发展的，与此同时，碑帖赏析、书法理论以及书法美学也应运而生，因此，我国书法是文化与书写的结合。

青少儿艺术素养培训丛书分为国学书法系列和创意绘画系列。其中国学书法按篆、隶、行、楷四种书体分开编写。每种书体均有技法和创作两册。

本书是以青少儿以及书法初学者和爱好者、书法教师为读者对象，将书法文化（文字学、碑帖学、书法理论、书法史等）、书法技法融入到课程中进行编写的。

本书特色：

一、无师自通。从最基本的用笔到笔法、结构等，进行了详解，并附有大量步骤图，使读者一看就会，做到无师自通。

二、扫看视频。通过扫二维码，随时随地观看视频进行学习，与笔者（教师）零距离沟通。

三、碑帖原图。让读者看到原碑帖中字的古韵，走近古碑帖，追寻古碑帖风貌。

四、同体多帖。本书选用同一字体的四种不同风格的碑帖进行对比与分析，使读者对本字体有充分的认识与品读。

五、细学单帖。读者可以在四种不同风格的碑帖中，选取自己最有兴趣的进行细致深入地学习。

六、精讲技能。本书对每个笔画、每个字及其字形结构都进行了精细地讲解，使读者在理解字形结构的同时，进行书写训练。

七、学练结合。每讲内容里都有练习的内容，可以使读者边看边学边练习，及时检验自己的学习效果。

八、理解文字。每讲都有相关的文字知识，便于读者了解文字的发展与使用，避免书写当中出现错误。

九、了解史论。在碑帖精讲部分，每讲都有对同字体的书法碑帖的欣赏与了解，扩充读者对书法史的整体认知，提高其欣赏能力。

本书是笔者根据 22 年丰富的一线教学经验精心编写出来的。在编写的过程中，得到了刘方、方志红、王惠新、徐琴、王雪婷、孙思轲等的大力帮助，在此深表感谢。

高育娟

2014 年 9 月

目录

第一章 书法常识

第一节 书法及学书法的好处·····	2
一、什么是书法·····	2
二、学书法的好处·····	3
第二节 书法用具介绍·····	3
一、笔·····	3
二、墨·····	4
三、纸·····	5
四、砚·····	6
五、其他用具·····	7
第三节 隶书常识·····	7

第二章 学书必会

第一节 书写姿势与执笔姿势·····	11
一、书写姿势·····	11
二、执笔姿势·····	11
第二节 运腕方法与执笔的高低·····	14
一、运腕方法·····	14
二、执笔的高低·····	14
第三节 熟悉笔性·····	15
一、落笔时笔头形状与落笔方向·····	15
二、毛笔的运行方向·····	17
三、毛笔书写时的提按·····	18
第四节 熟练用笔·····	20
一、中锋与侧锋·····	20

二、藏锋与露锋·····	22
三、转锋与折锋·····	25
四、方与圆·····	26
五、疾与涩·····	28
六、浓淡与枯润·····	28

第三章 碑帖精讲

第一讲 临习方法与碑帖精选细读·····	30
一、临习方法·····	30
二、碑帖精选细读·····	33
第二讲 横的写法——平横和波横·····	37
第三讲 竖的写法——交接竖·····	41
第四讲 横折的写法——有交接的横折·····	45
第五讲 竖的写法·····	49
第六讲 点的写法·····	53
第七讲 波挑的写法·····	57
第八讲 横折的写法·····	61
第九讲 弯头波挑的写法·····	65
第十讲 方点的写法·····	69
第十一讲 波磔的写法——平波磔·····	73
第十二讲 波磔的写法——斜波磔·····	77
第十三讲 组合笔画——竖波磔·····	81
第十四讲 组合笔画——斜折·····	85
第十五讲 同类多个笔画排列·····	89
第十六讲 左右点的相向和相背·····	92
第十七讲 多点组合——横四点·····	97
第十八讲 波挑和波磔的变化（一）·····	100
第十九讲 波挑和波磔的变化（二）·····	105

第二十讲 间架结构——独体字·····	110
第二十一讲 间架结构——上下合体·····	117
第二十二讲 间架结构——左右合体·····	124
第二十三讲 间架结构——包围结构·····	131
第二十四讲 部件组合（一）·····	136
第二十五讲 部件组合（二）·····	140
第二十六讲 部件组合（三）·····	144
第二十七讲 部件组合（四）·····	148
第二十八讲 部件组合（五）·····	152
第二十九讲 部件组合（六）·····	156
第三十讲 部件组合（七）·····	160
附录1 结体总结·····	164
附录2 碑帖临习资料·····	166

参考文献

第一章

书法常识

第一节 书法及学书法的好处

一、什么是书法

书法是我国特有的一种古老的文化艺术，是一种具有典型标志的民族符号，也是我国民族文化的优良传统之一。我国书法的历史源远流长，历经千年而不衰。作为我国艺术的代表，它不仅是中华民族的文化瑰宝，而且在世界文化艺术宝库中独放异彩，甚至传播到并影响着相邻的国家。世界著名的艺术大师毕加索亦钟爱书法。他曾说道：“如果我生在中国，不会是位画家，但肯定是位书法家。”

书法是汉字的书写艺术，是以毛笔书写汉字的方法，来表达书写者精神美的艺术。那么，什么是汉字呢？汉字亦称为中文字、中国字，它由上古时代的汉族人所发明创制并作改进，是迄今为止连续使用时间最长的主要文字，也是上古时期各大文字体系中唯一传承至今的文字。据目前所知，汉字的确切历史可追溯至商朝的甲骨文，之后又经过商周时期的金文、秦朝的小篆，发展至汉朝被取名为“汉字”。汉字在漫长的演变发展的历史长河中，一方面起着思想交流、文化继承等重要的社会作用，另一方面由于笔墨纸砚的出现，它又形成了一种独特的造型艺术。

既然书法是以毛笔书写汉字的方法，那么，书法的基本要求，一是使用独特的富有弹性的书写工具——柔软的毛笔，二是书写形象丰富的汉字。可是，具备了这两个基本要求就是书法了吗？细想一下，这只是用毛笔来写汉字，并不能称之为书法。因为书法最重要的是还要表达书写者的精神。因此，书法也就有了两点必备要求：①毛笔书写汉字的法则，主要包括执笔、用笔、点画、结构、分布等方法。例如，执笔指实掌虚，运笔中锋铺毫，点画意到笔随，结构以字立形，分布疏密得宜，全篇贯气等；②以书写汉字来表达书写者精神美的艺术，也就是借助于汉字的生动造型以及书写者精湛的书写技法，来表达出书写者的性格、学养、气质等精神因素。只有二者相融合，才构成了中国的书法艺术。早在唐代，著名书法家张怀瓘《文字论》中就已提到，“文则数言乃成其意，书则一字已见其心”。足见书法除了以毛笔书写汉字，更重要的是表达书写者精神。

书法艺术有其自身的特点，如讲究执笔、用笔、用墨、结构、章法、气韵等。其艺术形式往往是通过书写者来表达思想感情，但必须依托特定的对象——汉字，这就明确地告诉我们：书法艺术尽管书体各异，但其造型都是以点画、线条、结构等构成的表意形体，而在不违背文字意义的造型规律的前提下，这些表意形体又具有充分的可变性与表现力。诸如虚实、穿插、疏密等这些对立统一的辩证关系存在于各种书体的结构形态中，从而使汉字具有造型艺术的美学因素，并且通过柔软而富有弹性的毛笔蘸墨书写出的提按、顿挫、缓急等的节奏韵律，不仅赋予文字结构以独具风格的形式美，又通过静态美与动态美的表达作用，呈现出动静起伏的“势”，焕发书法艺术的魅力。所以从书法构成的要素来说，包括了三个方面，一是笔法，要求书写者能熟练地执使毛笔，正确地运用指法、腕法、用笔法、用墨法等技巧；二是笔势，要求书写者能恰到好处地组织好点画与点画之间、字与字之间、行与行之间的承接呼应关系；三是笔意，要求书写者在书写过程中表现出书者的性格、气质、学素和人品。

二、学书法的好处

首先，培养观察力和形象思维能力，激发创造力，培养审美能力。比如，读帖，不仅是看字的笔法、造型，还要看字的神韵；不仅要看每个单字，还要看通篇内容。如此一来，观察力、形象思维能力、审美能力和创造力都得到了提高。

其次，培养专注力。学习书法需要脑、眼、手全身心地协调与投入，只有思想集中、凝神静思、专心致志才能学好。

再次，提高综合文化艺术素养。书法不是把字写出来就能称为书法的，字的对错、书写内容的含义等，都是书写者必备的功夫。大家都知道书法要写繁体字，但是简体字与繁体字并不是一一对应的，如胡适的“适”与合適的“適”，頭髮的“髮”与發展的“發”等，都是不能互换的；我们有时会看到有的宾馆挂着“归去来兮”四字，估计其意思是说“欢迎再来”，而陶渊明的原意是说“不如回家去”，真可谓南辕北辙。因此，认真学书法能提高综合文化艺术素养。

最后，强身健体。写字中正确的坐姿与执笔可以将神、气贯注于书法运动的全过程，不仅气运于手，收腹调息，并以此带动全身心的活动，这种全身心的动、静结合的运动十分有利于身体健康。

第二节 书法用具介绍

俗话说，“工欲善其事必先利其器”。由此可见，书法用具对于书法书写与创作是至关重要的。对于书法用具，我们常说到的文房四宝。文房四宝是指我国独有的文书工具（书画用具），即笔、墨、纸、砚。文房四宝之名，起源于南北朝时期。历史上“文房四宝”还叫作“文房四谱”“文房四宝谱”“文房四士”等。其实，在不同的历史阶段，“文房四宝”的含义有所不同。例如，在南唐时，“文房四宝”特指诸葛笔、徽州李廷圭墨、澄心堂纸、婺源（原属歙州府，现属于江西）龙尾砚。自宋朝以来“文房四宝”则特指湖笔（浙江省湖州）、徽墨（徽州，现安徽歙县）、宣纸（现安徽省泾县，泾县古属宁国府，产纸以府治宣城为名）、端砚（现广东省肇庆，古称端州）或歙砚（现安徽歙县）。但在进行书写与创作时，我们所用到的不仅仅是这四宝，还会有其他用具，我们分别述之。

一、笔

1. 毛笔的分类

按笔头原料可分为狼毛笔（狼毫，即黄鼠狼毛）、兔肩紫毫笔（紫毫）、羊毛笔、猪毛笔（猪鬃笔）、鼠毛笔（鼠须笔）、黄牛耳毫笔、石獾毫等，以兔毫、羊毫、狼毫为佳。

按常用尺寸可以简单地把毛笔分为小楷、中楷、大楷，更大的有斗笔等。

按笔毛弹性强弱可分为软毫、硬毫、兼毫等。

按形状可分为圆毫、尖毫等。





按笔锋的长短可分为长锋、中锋、短锋。

2. 如何挑选毛笔

那么，怎样的毛笔才是好毛笔呢？初学者又该如何挑选毛笔呢？一般说来，好毛笔要具备尖、齐、圆、健“四德”。



尖：指锋颖尖锐，整体呈圆锥形，不能是“秃笔”。

齐：指将笔锋润开铺平，顶端的笔毫稍呈一点点的弧形，弧形不能偏，而且没有突出的长短毛，同时也不能像刀切的一样齐，刀切一样齐为“齐头笔”，也是不能选用的。

圆：指笔毫丰硕圆浑，笔肚不空，就是毫毛充足的意思。如毫毛充足则书写时笔力完足，反之则身瘦，缺乏笔力。笔锋圆浑，运笔自能圆转如意。

健：指笔锋的弹性，要劲健有力。润开后将笔重按再提起，锋直则健，也就是说将笔毫重压后提起，随即恢复原状。笔有弹性，则能运用自如。一般而言，狼毫弹力较羊毫强，书写起来坚挺峻拔。

3. 毛笔的使用与养护

①启用新笔时，首先要将笔头轻轻捻开，然后以温水（和体温接近的水）把笔头上的胶液洗净，需要多洗几遍，然后再把笔毛捋顺。切不可将笔放在水中使劲洗涤，否则笔毛不宜捋顺。



②写字前的必要工作是润笔，不可以一拿上笔便沾墨写字。方法是先以清水将笔毫浸湿，至笔锋恢复韧性后开始书写。这是因为笔保存的时候必须干燥，若不经润笔即书，毛毫经顿挫重按，会变得脆而易断，弹性不佳。

③书写之后则需立即用清水洗笔，洗净后，轻轻用手指挤净水，把毛捋顺，平放至吸水的纸上即可。“涤去滞墨，则笔毫不脱，可耐久用”。墨汁有胶质，若不洗去，笔毫干后必与墨、胶坚固黏合，要再用时不易化开，且极易折损笔毫。



新笔应装入纸盒或木盒内，并放些樟脑丸或冰片，以防虫蛀，若毛笔存放时间较长，可用黄连水浸透晾干，再放些樟脑丸或冰片即可。毛笔一般不应藏之过久，俗话说“笔陈如草”，当然作为文物收藏，则另当别论。

二、墨

墨在我国有着悠久的历史。早在商代或更早，我们的祖先就开始使用天然石墨及矿物颜料在甲骨文书写文字。秦代有了人工制造的烟墨。东汉时发明了墨模，使墨的样式趋于规整。而在墨的使用上汉唐多为松烟墨，宋时发明了油烟墨。当然，现在为了方便，有很多制好的墨汁，并且有很多不同的种类，如油烟、松烟、宿墨，甚至还有金、银、白等

书写墨，为学习者用墨的挑选与使用提供了方便。同时，也有相当一部分人习惯于用研墨的方式研出适合自己的墨，究竟该如何研墨，现将研墨步骤介绍一下，以备不时之需。

①以清水逐渐加入：研墨需加清水，若水中混有杂质，则磨出来的墨就不纯了。水不宜加得过多，以免将墨浸软，或墨汁四溅，要逐渐加入为宜。

②墨正：研墨时将墨放正，磨出的墨才会均匀。

③力要匀且急缓适中：磨墨时用力过轻，速度过缓，浪费时间且墨浮；用力过重，速度过急，则墨粗而生沫，墨色亦无光。正确的方法应该是，按推用力，轻重有节。

④储放匣内：研墨完毕，要将墨拿起来，不可置放砚池，否则胶易黏着砚池，干后不易取下，且可因潮湿变软，两败俱伤。也不可以曝放阳光下，以免干燥。所以最好还是放在匣内，既可防湿，又避免阳光直射，且不染尘，是最好的方法。

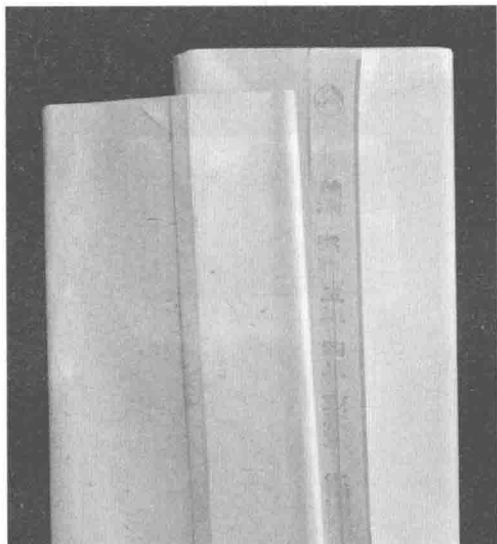


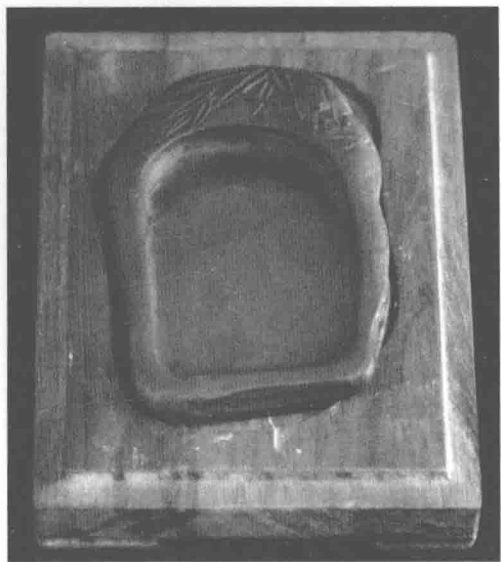
三、纸

纸是我国古代四大发明之一。一般认为，纸是东汉时期由湖南籍宦官蔡伦发明的，但在西汉的墓中就已经发现有纸的存在。西汉的纸，是把植物纤维都混合在一起，再制成厚纸，“蜀人以麻、闽人以嫩竹，北人以桑皮，剡溪以楮为纸”（宋苏易简《纸谱》）。但这种纸很粗糙，厚薄不均匀，易损。到了东汉，蔡伦改进了造纸术，纸的质量才有了革命性的提高。蔡伦制纸是利用树皮、麻头、破布等废弃物为原料，解决了原料不足和成本高的问题，从而使纸的生产得到了推广扩大。时至明清，造纸术和纸的加工技术已趋完善。

造纸方式是以树皮为主，佐以麻头、破布等物，捣烂成浆，再用细帘捞渣，去水晾干，然后压平研光；在造纸过程中，各种纸的制造方式几乎相同，只是由于纸的种类不同，原料和其中的一些工序稍有差别，或再作二次加工，使纸的种类更多样化，适于各种书体的使用。

宣纸的种类众多，按选料可分为棉料、净皮、特净三大类；按厚度可分为单宣、夹宣、二层夹、





三层夹等；按纸纹可分为单丝路、双丝路、罗纹、龟纹等。

宣纸又分为生宣、熟宣和半生熟宣。熟宣纸是用矾水加工制过的，水墨不易渗透，遇水不化开，它和其他纸张的效果也不一样，可作更细致的描绘，可反复渲染上色，适于画工笔画。生宣纸是没有经过矾水加工的，特点是吸水性和渗水性强，遇水即化开，易产生丰富的墨韵变化，可用于写意山水画和书法创作。半生熟宣纸遇水慢慢化开，常可用于小楷和较精细用笔的书法创作。

整刀的宣纸上多会印有宣纸品名、纸张尺寸、纸品等级以及生产厂商，便于挑选与购买。

练习书法时，可以用练习用纸，一般以有吸水性、略松软为宜，常用的有元书纸、毛边纸等。书写作品的纸一般以宣纸为宜。

四、砚

砚是由原始社会的研磨器演变而来的，又称“研”。早在新石器时代，我们的祖先就开始使用“研磨器”研制颜色、绘制图案。春秋时期砚台基本成型，到汉代，制砚有了显著发展，砚的种类增多，有石砚、陶砚、铜砚、漆砚等。汉至魏晋的石砚，盛行圆形三足式、四足式，雕刻风格浑朴、造型生动。汉代陶砚有龟形、山形、圆形、方形等。魏晋时，出现了瓷砚，多为青瓷砚，砚堂无釉，以利研磨，其形多为圆莆蹄足。隋唐以后，由于制墨工艺的发展，墨质渐优，可不用研石，对砚的要求相应提高。唐时砚质、砚式都发生了较大变化。名砚石也相继出现，如广东的端砚、山东的红丝砚、甘肃的洮河砚等。这些砚材坚实、细腻、滋润，易于发墨，并具有各种妍美的纹理。宋代，人们则更加珍爱端石，陶砚渐为石砚所

取代，但澄泥砚仍有发展。宋砚朴素大方，实用美观。元砚雕刻风格比较粗犷、浑朴、自然。明清时代，讲究精雕细刻，出现了许多石砚之作。砚已由实用转为艺术欣赏和珍藏了。就砚材而言，唐以来出现了很多品种，但其中端砚、歙砚、洮河砚、澄泥砚最为突出，号称“四大名砚”。

选择砚台主要择其石料质地细腻、湿润，易于发墨，不吸水。砚台使用要及时清洗干净，保持清洁，切忌曝晒、火烤。

现今，由于墨汁的广泛使用，也不再拘泥于砚台了，只要是能装盛墨汁的器具都可以使用了，如小碟、小碗等均可。



五、其他用具

书写与创作书法时，除了笔墨纸砚，书法的辅助工具还有以下几种。

①毡垫：毡垫要平，不宜太厚。

②镇纸：书写时压住纸，使其平整，便于书写。

③笔洗：开笔洗笔，调整墨色。

④笔架：搁置毛笔的地方。

⑤印章：书法作品完成后须落款，以满足章法构图的需要。

⑥印泥：专业的印泥，质量要好一些，要细腻，较差的印泥艾草丝易被印面挂起，影响印章的钤盖效果。

第三节 隶书常识

隶书是汉字书法中常见的一种字体，源于秦，兴于汉，复兴于清，是古今文字的分水岭。隶书因其呈八字向背的分散之势，故而有“八分书”之称，亦称“佐书”“史书”“分书”。隶书按文字演变过程分为古隶和今隶两个阶段。先秦时期至西汉初为古隶阶段，西汉中至东汉为今隶阶段。

隶书源于先秦的篆书，是篆书的草化字体，到西汉初结束其孕育阶段，逐渐走向成熟，至东汉末期达到全盛的局面，六朝至明代是其衰微阶段，至清代因碑学之兴又兴盛了。隶书的起源，有两种说法，一是说由秦狱吏程邈所创，因其有创隶之功而得始皇起用，故以其狱吏身份而称之为“隶书”。唐朝张怀瓘在《书断》中说，“邈字元岑，始为衙县狱吏，得罪始皇，幽系云阳狱中，覃思十年，益大、小篆方圆而为隶书三千字，奏之始皇，善之，用为御史。以奏事繁多，篆字难成，乃用隶字，以为隶人佐书，故曰隶书。”二是说秦时奏事繁多，小篆繁复，书写时多有不便，为求快捷，下层官吏便草化篆书的写法，用于往来公文上，遂起其名，这是因其运用性质而得名。汉朝的许慎在《说文解字》记录了这段历史：“……秦烧经书，涤荡旧典，大发吏卒，兴役戍，官狱职务繁，初为隶书，以趋约易。”在这种情况下，作为官方正体文字的小篆，尽管规范美观，但书写时较慢，以至效率很低，为求快捷，化篆书圆转为隶书方折，提高了书写效率，而成“隶书”。字体从孕育到形成需要经历长时间的嬗变过程，字体的创制绝非一人之能事。现存的文字资料证明，隶书萌芽于春秋战国时期，是篆书的快写法，到秦朝时初步具备稳定的形式。程邈在这个过程中可能起着整理、总结、改进的作用，但并非是其首创。秦时官方正规文书、石刻均用小篆，以示庄重，而隶书只能在民间使用或用于一般性质的文书，在小篆难以应急的时候使用，起着“依附”“附着”“隶属”的辅助性作用，所以人们将它称为“隶书”。“隶”是隶属、附属的意思，但在当时隶书的实际应用范围和受到社会的接纳程度已远超小篆，这显示了其独特的价值和蓬勃的生命力。

西汉初期的书体是汉隶的雏形，介于篆隶之间，正逐步从篆书向隶书演变，文字学家将这种演变的过程称做“隶变”。在隶变过程中，尽管文字的根本性质没有发生变化，但

在构形上，篆书和隶书却有很大的区别。虽然隶书仍以大篆的体式为主，但长方、正方、扁方形态时有出现，笔画于草率中初显波势的起伏变化，用笔上也不再是纯粹的圆笔，方意和提按之法已初步形成。在我国西北和江淮地区出土的大量古代竹木简牍中都有汉代人的隶书书写手迹，如马王堆三号墓出土的汉文帝时的帛书《老子》甲本，湖北云梦县出土的秦始皇三十年时的《睡虎地秦墓竹简》都能看出已有隶书意味，笔画多方折。从这些手迹的结体、用笔的共有特点可以看出隶化已初具模式，为成熟的汉隶奠定了基础。

西汉中、晚期的简牍隶书，体式上基本趋于定型，结体工整妥帖、扁方宽阔，字势向左右舒展。波磔之势写法老辣，用笔多方切、方折，侧锋之意非常清晰，这也是隶书日趋成熟的标志，如《居延汉简》《武威礼仪简》等。

东汉初期的隶书，开始在技法表现上进行完善。至东汉中期，隶书发展到高峰，出现了非常典型的笔画形态——蚕头雁尾，而且结构也更具成熟隶书的特点，即字形方扁，间距匀称，以字的中线为轴，左右两侧的笔画呈现对称与舒展之态。这种隶书，有时被称为“八分书”。“八分书”之称，乃因魏晋时楷书亦称为隶书，后为区别两者故曰“八分书”。

汉代流传下来的隶书主要分两类，一类是墨迹，书写在帛书、竹木简牍上，如湖南长沙马王堆出土的帛书《老子》乙本，湖北江陵凤凰山出的木牍，甘肃居延、武威、敦煌出土的竹木简牍等。另一类是碑刻，如《乙瑛碑》《史晨碑》《礼器碑》《张迁碑》《华山碑》《曹全碑》《石门颂》等。

最能代表隶书成就的是东汉的隶书作品，有的秀逸健劲、点画平稳、结体匀称、笔力圆润、波磔分明，富有庙堂之气，如《礼器碑》《曹全碑》；有的方正古拙、结构严谨、雄强肃穆、笔画厚实，具有拙朴的审美效果，如《张迁碑》《衡方碑》《西狭颂》《鲜于璜碑》；还有的奇特异变、带有草意、奇纵恣肆，如《石门颂》《景君铭》《祀三公碑》等，总之，东汉的隶书绚丽多彩，风格各异。

魏晋以后，隶书逐渐衰退，出现了类似于行书与楷书的字体。有些追求装饰意味，字体规整，波挑与波磔富于装饰性，如《上尊号碑》《曹真碑》等；有些是书体混杂，或隶书与篆书相混，或隶书与楷书相混，如《唐邕写经颂》《华山庙碑》等；有些比较严格地遵守隶书的规范，但字形又较汉隶明显趋长，如《陇东王感孝颂》等；还有少数作品古朴而自然，如《范式碑》《好大王碑》等。

隋唐的隶书基本延续了南北朝隶书瘦硬直板与楷隶相杂的特点，直到唐玄宗李隆基时期，隶书才有了短暂的繁荣，他流传下来的作品有泰山上的《纪泰山铭》和西安碑林的《石台孝经》。同时出现了史惟则、韩择木、蔡有邻、李潮、徐浩等书家，其中前四位被称为“唐隶四家”。

唐朝以后，由于社会风气的变化，隶书再次沉寂。直至清乾隆以后，碑学中兴，隶书才得以复兴。清朝隶书的复兴得力于金石学、考据学、文字学等学术思潮的影响。当时，许多秦汉石刻书迹等不断地被发现，很多学者在考据和古文字学等研究上极为用心，促进了文字学、金石学的发展，同时又在大量秦碑汉石书迹上学习书艺，从而促成了时人对书法新技法的探究，由此便产生了巨大的社会效应，大量原先不被看重的秦汉碑刻书迹得到了学书者的重视，进而丰富了人们对隶书艺术的认识，也由此引发了“碑学”的产生。清

代的隶书家以复古为己行，变古法为新法，形成了各自鲜明的风格特征。如清初的郑簠、金农等，清中期的邓石如、伊秉绶等，清后期的何绍基、赵之谦等。郑簠的隶书飘逸虚灵、洒脱清丽，清代包世臣在《艺舟双楫》中将其隶书列为“逸品上”。因其开创之功，有时人们也将郑簠称为“清隶第一人”。邓石如的隶书在继承传统的同时，不为前人所束缚，笔画饱满，方圆结合，结体“疏可走马，密不容针”。伊秉绶的隶书以篆笔入隶，结体宽博，风格高古，自开面目，于平淡中见天真。

第二章

学书必会