

隶书

笔法教程

贾冠华 著

北京体育大学出版社

宋史

卷一百一十五

隶书笔法教程

贾冠华 著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 李 建
审稿编辑 杨 木
责任校对 贾冠华
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

隶书笔法教程/贾冠华著. - 北京:北京体育大学出版社, 2007. 4

ISBN 978 - 7 - 81100 - 743 - 5

I. 隶… II. 贾… III. 隶书 - 书法 - 教材
IV. J292. 113. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 035344 号

隶书笔法教程

贾冠华 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 5.75

2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 12.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者简介

贾冠华，男，1967年生，河南西华人。中国民主建国会会员，现为中国书法家协会会员，周口市书法家协会副秘书长，北京体育大学出版社特聘书法编辑。

作品曾参加：第七届全国书法篆刻作品展（中国书协主办）

首届全国大字艺术展（中国书协主办）

纪念邓小平同志诞辰100周年全国书展（中国书协主办）

“小榄杯”全国县镇书法大展（中国书协主办）

“敦煌杯”全国书法作品展（中国书协主办）

庆祝中日邦交正常化30周年书法大展（中日友好协会主办）

获首届全国青少年楷书大赛二等奖（青少年书法主办）

首届林散之奖南京传媒三年展佳作奖（江苏省人民政府主办）

发表主要论文：《浅谈汝南王的艺术特色》（青少年书法）

《汝南王临习管见》（书法报）

《石花现象漫谈》（青少年书法）

《当代书法创作趋向臆说》（书法导报）

《试论隶书的草书化倾向》（书法导报）

《论清代书法及当代书法的审美转变》（书法导报）

《明清主流书风背景初探》（书法导报）

《历史的情节与现实的症结》（书法导报）

出版有《篆刻章法》、《书法款识章法》、《3500常用字行草字帖》及《隶书章法新编》等书。

前 言

点是构成汉字的最小元素，也是书法艺术基础中的基础。因此在评价一件书法作品优劣的时候，除了完美的章法，优美的文辞之外，起决定作用的就是字的感染力如何。而字能否动人，点画起着关键作用。如果这些零部件质量较差，有不少残次品，“组装”起来的一个字，乃至一幅字，其最终结果就可想而知了。

我们回头看历史上大家的作品，无不是点画精到、风格独具、个性鲜明，这些个性的形成和确立，就是靠最基本的笔画和结构去完成的。从这个意义上讲，对基本笔划的训练应给予以足够的重视，因为它是一个书法家基本功的体现。故元代大书法家赵孟頫在《定武兰亭跋》中说：“学书在玩味古人法帖，悉知其用笔之意，乃为有益。”意思是说学习书法最好的方法就是观、摹古代碑帖，同时对古人的用笔、方法要有一个全面认识和理解，才能有利于学习。晋代女书法家卫夫人所著的《笔阵图》开篇就写道“夫三端之妙，莫先乎用笔；六艺之奥，莫重于银钩”。三端指文人士夫的笔端、武士将军的刀枪之端，能言善辩之士的舌端。大意是文人的笔头，武士的兵器，辩士的口才，三者虽然神，但都比不上用笔。古代教育中的六艺虽然很深奥玄妙，但也不及书法用笔之妙。这些都强调了用笔的重要性。

用笔既然这么重要，那么要学好汉隶，首先要正确掌握执笔方法，运笔方法。执笔现在最合理的应该是五指执笔法，相传为唐代的陆希声所传，即“扳、压、钩、格、抵”“扳”即按。大拇指上端节紧贴笔管内侧，略斜而仰，用力由内向外。“押”即压。食指上端压住笔管，从外向内与拇指夹住笔管。“钩”是中指第一、二两节从外向内钩住笔管外侧，从外向内用力，力大于食指。“格”有挡的意思。是用无名指背上端节的甲肉顶住笔管，从内向外把用中指钩住的笔管顶着。其力由内向左外。“抵”有垫托之

意，小指紧贴无名指，以增加抵的力量。这样五指配合，才能灵活擒纵，自由操作。

执笔的高低，看字的大小而定。字越大字执的越高、汉碑上的字，一般执中即可。学汉隶用笔，最好是羊毫，天津已故隶书名家龚望先生用的是比羊毫更软的长鸡毫。羊毫的特点弹性稍弱，但因笔毫柔软，笔画不易锋芒毕露，又因毫长，易摄墨，写起来能丰腴饱满。

汉隶笔法概括起来可由四句话：

逆起回收浑无迹，露起回收画轻灵。

风格本由方圆定，中侧结合最生动。

汉隶发展历时四五百年，风格几经变迁。为后世学者提供了更多选择的空问，选择法帖，贵能“取法乎上”。本书在讲解过程中选字基本以《张迁碑》为主，辅之以《礼器碑》、《石门颂》等。《张迁碑》朴茂方正，骨法洞达，易于培养笔力、腕力。有了这两项，以后想再学其他碑，也就容易多了。大家只要有耐心，克服畏难心理和急躁心理，一定会在隶书上有所收获的。

水平所限，不当处，诚望大家赐教。

贾冠华

2005年8月于北京半步斋

目 录

第一章 隶书的形成与发展概况 / 1

第二章 笔法常识 / 7

第三章 汉隶基本笔法训练 / 13

第四章 汉隶笔法要领 / 18

第五章 汉隶方圆笔的训练 / 43

第六章 汉隶四大名碑临习要领 / 50

第七章 汉隶笔法综合训练 / 57

第八章 汉碑分类 / 71

第九章 汉隶名碑临本选粹 / 77

第一章

化繁为简

古雅淳正

秦并六国以后，秦始皇做了统一文字，度量衡等事关国计民生的一系列重大改革，稳定了社会局势，强化了管理，巩固了中央集权。秦统一以后，短短几十年的秦王朝里，前期使用的文字是小篆，但这只能算是官方文字，因为稍后民间就已经出现了一种简便快捷的文字——隶书。隶书的出现，打破了汉字造字法中最初遵循的“六义”原则。开始形成方块汉字的雏形。秦隶书以《云梦睡虎地秦简》（如右图-1）以及甘肃新近出土的天水秦简为代表，它已经摆脱了篆书用笔沉稳，对称、匀衡、浑圆等主要特点，结字代篆之纵势为横势的趋向已十分明显，横画略向上凸，“蚕头”、“雁尾”等一些东汉成熟时期的隶书特征在这里已略有体现，初露端倪了。

隶书的形成与发展概况

《睡虎地秦简》1975年12月在湖北云梦县城西郊睡虎地出土，为秦始皇三十年（前217年）时的竹简，内容主要书写秦法律，应视作官方文字，多达1100多枚，其中风格或端正古朴，或流畅飘逸，明显出自多家之手。另外四川出土的战国时期《青川郝家坪木牍》距秦始皇统一中国还有80年之久，但已明显有隶书的一些痕迹，结体寓歇侧于齐正之中，布白茂密自然

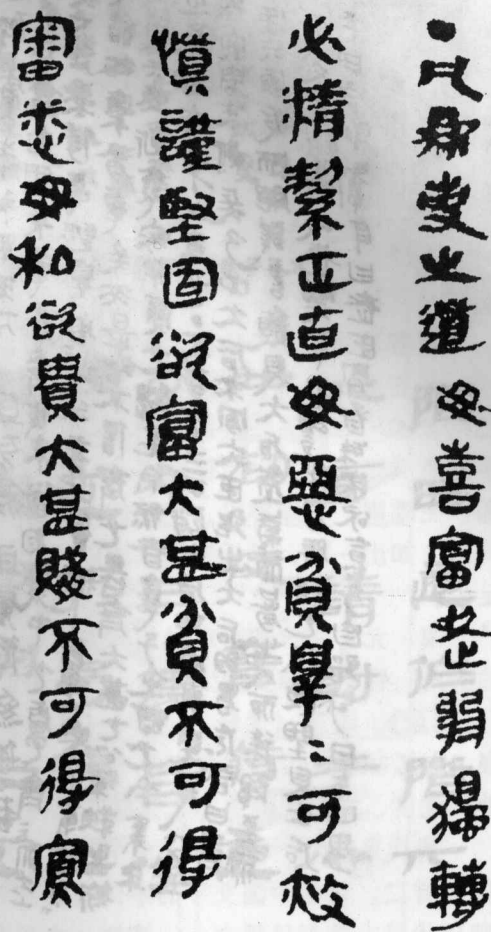


图-1 《睡虎地秦简》 秦

“蚕头雁尾”随处可见，应为目前见到的最早的隶书，专家们故将这一时期隶书定为秦隶或古隶。

西汉存世的隶书、碑刻较少，字体多浑厚稚拙。西汉留给我们的是大量的简册，帛书等觅足珍贵的墨迹本。这批墨迹体态之多样，风格之异趣，充分展示了书法艺术的奇丽世界和无穷魅力。其中的马王堆帛书《战国策》用笔轻灵纤细，方圆兼备，字画一笔三过（如右图-2）极有“一波三折”之味。而马王堆帛书《老子（甲本）》（如图-3），用笔方圆兼施，颇具秦隶风范。结体寓歇侧于齐整之中，或大或小，章法布白茂密自然。而同是马王堆帛书的《老子（乙本）》（如图-4），则大异其趣，用笔方折，结体严整，横向取势已十分明显，除个别笔画偶有纵向延伸外，字体大小基本一致，布局匀称整饬，向规范隶书迈出了大大一步。

西汉后期，出土的一大批汉简如《居延汉简》、《武威汉简》、《敦煌汉简》等用笔提按分明，节奏明快，“蚕头”、“雁尾”波挑之势全部呈现出来，结体横势，隶书至此进入成熟期。

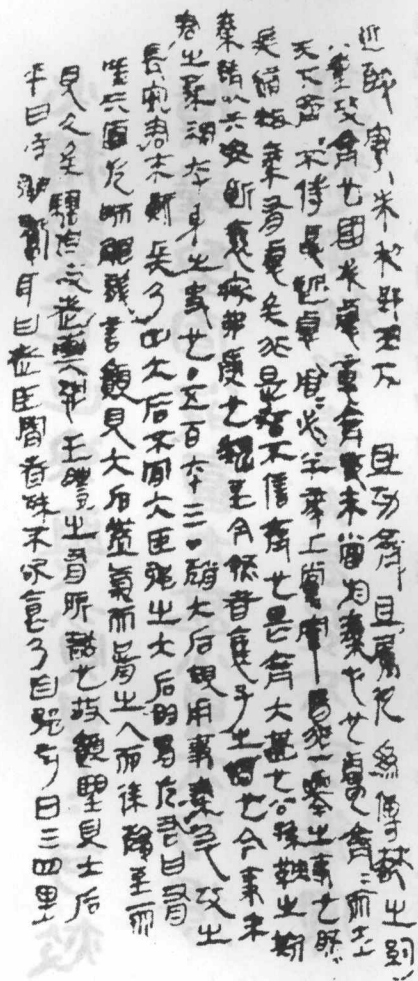


图-2 马王堆帛书《战国策》

图-3 马王堆帛书《老子甲本》

东汉立碑之风盛行，内容也多歌功颂德。由于这些文字具有庄严、神圣、肃穆的性质，碑文的书写无疑也大都请当时当地的高手去写。这批石刻文字是汉隶的精髓。据史料记载，大约有 700 多种东汉石刻，但由于年代久远，加上人为的或者自然灾害，存世的碑刻也只有 100 多种，它们分布不同，有神道，宗庙摩崖、山阙、画像题记等形制各异。所以原来一度传说的“程邈造隶”的故事是极不准确的。从科学的角度来看，推动一次文字的变革和发展，完全是社会环境的形势所趋。某个人或一批人创造了更合乎自己需要的新书体，并且经过众多人的不断发展和完善。秦代的小篆除了文字改革本身的意义之外，更重要的一点它表示秦“兼并天下诸侯”的一切都以秦为正统，所以这时的文字强制推广更多的是带有政治色彩，甚至近乎于宗教色彩，考虑到社会的实际，秦始皇可能根据程邈的建议。在使用小篆的同时，将隶书作为一种小篆之外的辅助书体使用，才更具有说服力。但是由于隶书自身具备书写简便，易识的优点，所以其使用范围在秦代已经大行其道，比小篆的市场更广泛。

两汉是我国文字的重要分水岭。篆书此时虽仍在用，但已经趋于方势，而且使用范围也大大缩小。隶书此时已完全成熟，东汉时如日中天、进入最鼎盛时期。另外还须提及的是早期隶书的草写也孕育了一种新的字体即章草。成熟后的隶书同时也衍生了楷书和行书。章草和行书的相互作用促成了今草的产生，从此登上了草书的主流地位。所以相对秦

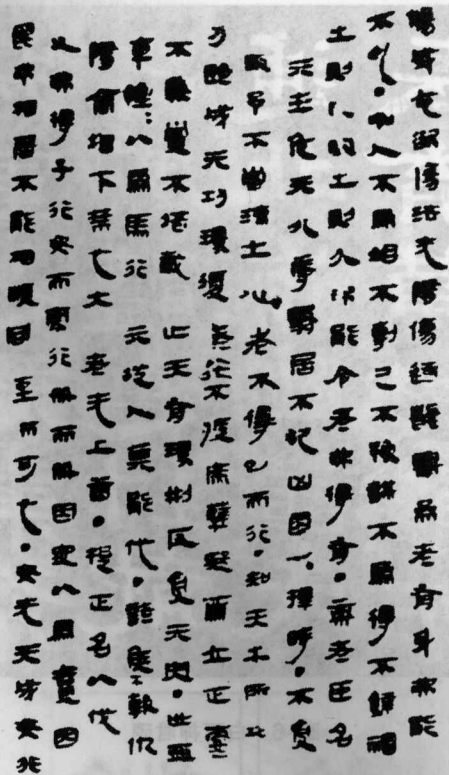


图-4 马王堆帛书《老子乙本》

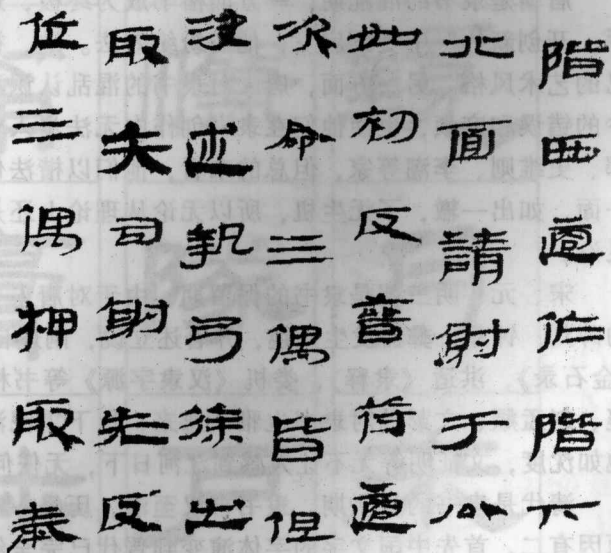


图-5 武威礼仪简



图-6 白石神君碑

隶，古隶而言，专家学者们将汉以后隶书定为今隶，也叫八分。这可谓真正意义上的汉隶。通过了解隶书的演变过程，我们可以明白，汉隶是在古隶基础上进行简化，有意追求用笔和结字的规律性，字形左舒右张，呈外拓之势。本书所讲的隶书等即侧重于东汉隶书中的一些以经典碑刻，在基笔法剖析时，也兼顾到了汉简。

东汉后期隶书由于过分追求字画的严谨和装饰性，此时的隶书显得呆板，僵硬、工于安排，疏于性灵，这些弊病从《白石神君碑》（图-5）可以看出。这样隶书的正统地位便受到挑战，一种较隶书更为简便易识的新兴字体——楷书，取代了辉煌近四个世纪的隶书，也成为大势所趋。这时历史已进入到了魏晋时期。

魏晋南北朝时的隶书虽然秉承汉隶衣钵，但到此时已成强弩之末，扁平的用笔，模式化的结构，很难曲终奏雅，再现汉隶当年的淳古博大之风。

唐朝是隶书的混乱期，一方面楷书成为终极，这是因为唐代书法家从王羲之“以隶法入手，开创新体”中受到启发，他们纷纷效法。欧、褚、虞诸家也直取法隶书，开创出属于自己的艺术风格。另一方面，唐人对隶书的混乱认识和错误理解，即为后世考证工作制造了不少的错误和麻烦，也使他们在隶书创作中无法步入较高境界。唐代隶书虽然有韩择木、蔡有邻、史维则、李潮等家，但总的来看，他们以楷法作隶书，失去高古与浑穆之气，波磔千人一面，如出一辙，了无生机，所以无论从理论上还是创作实践上，唐代隶书鲜有起色，故不足论。

宋、元、明三朝是隶书的保留期，由于对唐人书法的反叛，一些文人士夫开始对唐以前的碑刻，钟鼎，彝器发生兴趣，并著述立说，阐述自己的观点，如欧阳修《集古录》，赵明诚《金石录》，洪适《隶释》，姜机《汉隶字源》等书相继问世。这一时期的书法家如米芾、蔡襄、赵孟頫、文彭等对隶书也雅兴忽来，留下雪泥鸿爪，但从高标准要求，则无甚新意，其他如沈度，文征明等无不让人感到江河日下，无任何光彩照人之处。

清代是隶书的复兴期。隶书自汉至清，历经一千多年的低谷轮回之后，重放光芒，究其原因有二。首先中国文字的字体演变到晋代已完全结束。而晋以后草、行、楷三种书体在历朝历代都有管领风骚之士。清初，由于帝王的推崇，帖学倍受青睐。康熙皇帝酷爱董其昌书法，学董之风，盛行一时，乾隆时代，承平日久，董书纤弱之风不适宜，乾隆帝喜爱赵孟

頰，习赵书者一时又趋之若鹜。乾嘉以后，清代众多书家开始厌恶因习赵董而逐渐走向死胡同的馆阁体。他们深感历代学王带来的流弊与积习，已经积重难返，所以他们力避世俗，重新调整视角，转而从汉魏碑刻中汲取营养，加上三代鼎器的大量出土，汉瓦当镜铭、钱币、兵器都为他们复古带来了第一手资料，这批书家的作品象晨钟乍响，奏起了清代人研习隶书热潮的序曲。

第二个原因一批书法理论家的鼓吹与呼吁，客观上也起到了推波助澜的作用。如康有为、何绍基、金农、高凤翰等，他们即躬身实践，又用理论加以宣传和引导，这使清后期隶书迅速成为一大亮点，光耀书坛，并且影响甚至是改变了整个清代书法的审美趋向。

清代隶书名家长林立、可谓阵容强大。早期的郑簠生于康熙时代，被董其昌书风所包围，但他能高瞻远瞩，独辟蹊径，追源溯流、力学汉碑、醇而后肆，被誉为古今第一。其后有桂馥、黄易、阮元等方正端严、为平实一路的代表人物。邓石如、伊秉绶、赵之谦等同为清代集隶书之大成者。其他如何绍基朴素古逸、阮元清古醇雅、陈鸿寿超逸简古、金农茂密朴厚、钱泳、莫友芝、张祖翼各具面目，自成家数。清末书风之余绪溉及近代，如王福庵，黄保戍、马公愚、邓散木如下图、胡小石、钱瘦铁、来楚生（如图-6）等在隶书上皆卓然不群，成就斐然。



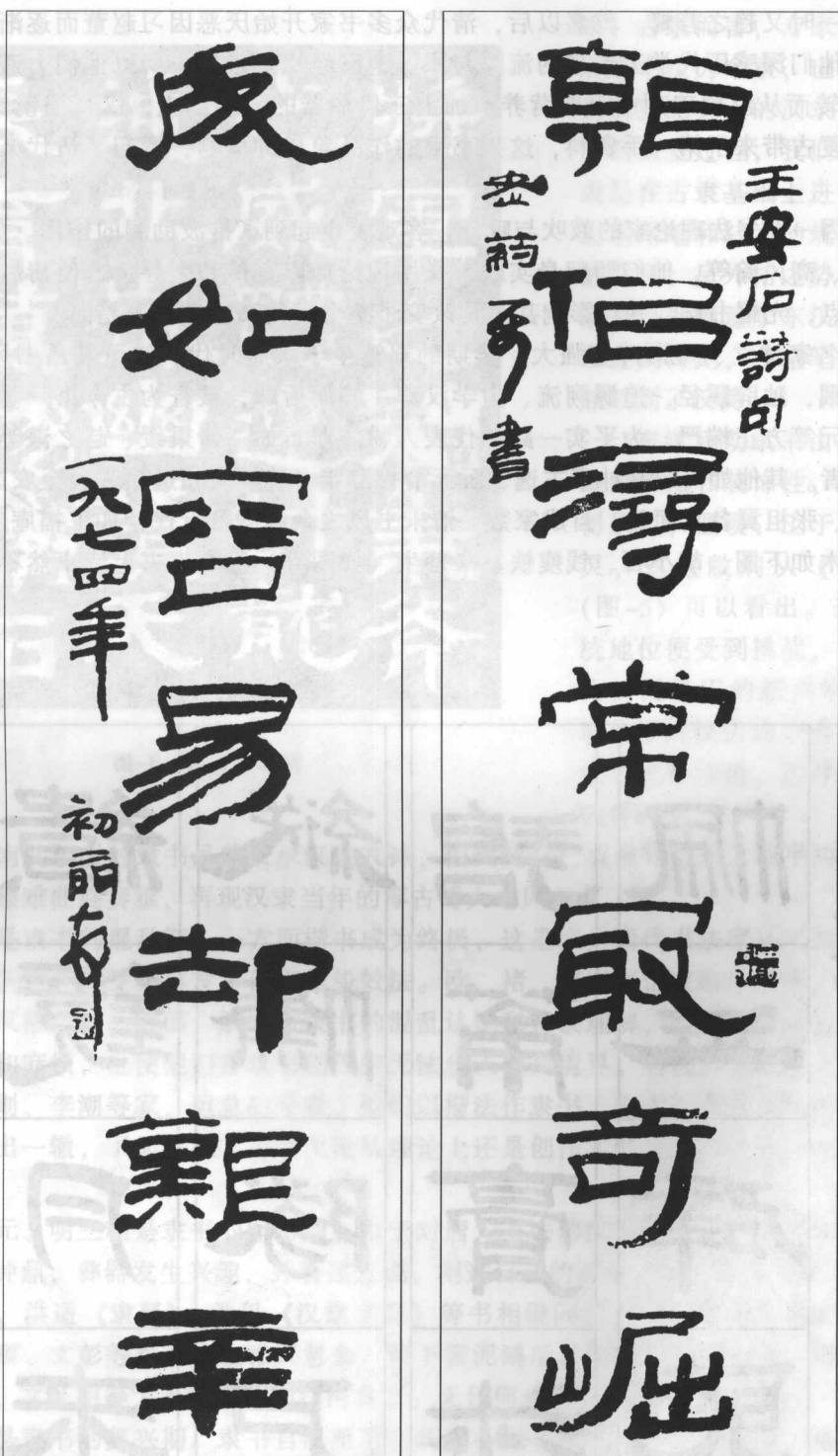


图-6 来楚生

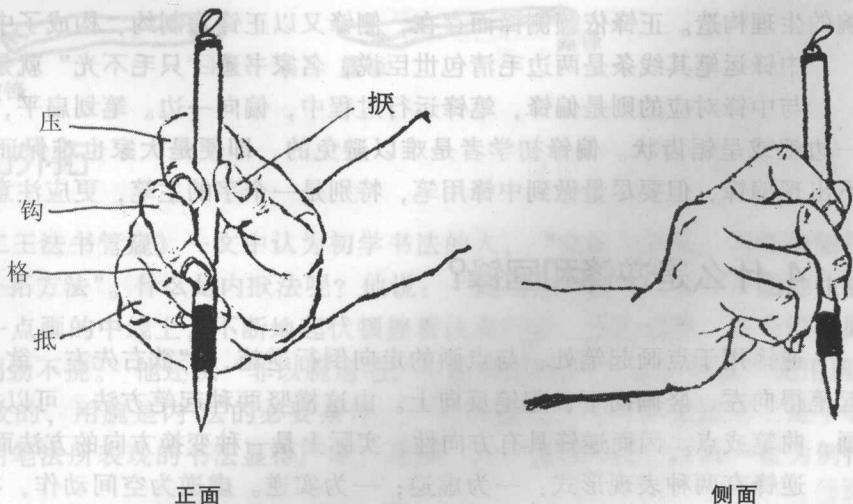
第二章 笔法常识

中国的书法艺术流派纷呈、千姿百态，但不管是雄强朴茂，阳刚大气或是风姿灼灼，秀美飘逸，她都是通过用笔去体现的，因此，可以说点画、线条是构成不同书法艺术风格的最重要因素。从这个角度讲，所谓书法之法，主要就是讲的笔法。笔法，概括讲，就是运笔的方法，运笔之法包括起笔、收笔、正锋、偏锋、方笔、圆笔，藏锋、露锋、轻重、缓疾等多种对立的矛盾统一体。正因为如此，历代书家关于笔法之论不绝于耳。卫夫人说“夫三端之妙，莫先乎用笔，六艺之奥，莫重于银钩”。清朱，履贞说“学书要识古人用笔，不可徒求形似，若循墙依壁，只寻辙迹，则疵病百出”。康有为也说：“书法之妙，全在运笔。”把笔法的重要性抬到了无一复加的地步。

汉隶也是这样，它的多彩多姿，魅力四射也是通过丰富的笔法得以显现，因我们要想学好隶书，必须从运笔的方法开始，只有这样，才能下笔合乎规矩，不致于信笔为体，聚墨成形。只有这样反复训练，谙熟于胸，才熟能生巧。下面介绍一下用笔须要了解的几个关键术语。

1. 什么是五指执笔法？

执笔方法有多种，但若从人的生理角度，使毛笔运用自如



且手腕、手指灵活配合，当以五指执笔法最合适。

执笔要领：腕平，即手腕与纸面大致平行。指实：即大拇指压住笔杆，其余从小到大依次相抵，掌虚：即执笔的手掌中部是空的，便于手指的灵活调节运笔的方向。掌竖：因手腕与纸面平行，笔杆与纸面平行，手掌自然与笔管一致是竖立的。至于各指的运用前言中已经谈到，此处省略。

2. 什么是中锋?

我们知道：毛笔是由笔心和副毫构成。笔心是由一簇长而尖的毫组成，四周包裹着一些短的毛称副毫。前人云：“令笔心常在中线上行。”明确地说，在用笔的过程中，笔锋指向永远与点画的运行方向相反，即永远逆向。横画向右行，锋指向左，竖画向下行，锋指向上，撇向左下方行，锋指向右上方，捺向右下方行，锋指向左上方等等……在静止的状态，“笔心”居在点画中线上是容易做到的，然而在运动过程中，由于笔毫与纸面有一定阻力常发生笔心偏离点画中心线的现象，这就要求书写者通过调整笔锋，将其回复到本来的位置上去，所以古人所说“常在中心线上”就是不断调整偏离的笔锋，所以笔锋在中心线运行的轨迹正确理解，它不是一条直线，而一条曲线。这正象河床里的流水，主流在河心向前呈波浪形流动，而两边支流由于受到河岸的阻力，它只有在克服了 this 阻力之后才能前进，支流的前进正如运笔提按时与纸时而接触多，时而接触少，阻力大小也不尽相同的道理一样，中锋用笔的优点在于墨从点画中心向四周渗开，笔划圆挺，墨色沉着，由于重心在中间，可以呈现出一种立体感。

3. 中锋的两个表现形式:

正锋和侧锋是中锋用笔的两个表现形式。

正锋即笔心垂直纸面，成滴水样。侧锋即笔心仍居点画中线，笔杆斜向一边，着力在一侧。正锋取厚，侧锋取妍，相得益彰。一正一侧正是腕提按交替的运动过程，这完全合乎手腕的生理构造。正锋依赖侧锋而存在，侧锋又以正锋为制约，构成了中锋的统一体。

中锋运笔其线条是两边毛清包世臣说，名家书迹“只毛不光”就是中锋用笔的结果。

与中锋对应的则是偏锋，笔锋运行过程中，偏向一边。笔划扁平，无立体感，且一边光，一边涩或呈锯齿状。偏锋初学者是难以避免的，即便是大家也难保证一幅作品中笔笔中锋，不出现偏锋，但要尽量做到中锋用笔，特别是一个字的主笔，更应注意。

4. 什么是逆锋和回锋?

逆锋用于点画起笔处，与点画的走向倒行逆施，“欲右先左，欲上先下。”如横画右行，起笔得向左，竖画向下，起笔反向上。由这横竖两种起笔方法，可以推用于其他点画。如斜画，曲笔或点。因而逆锋具有方向性，实际上是一种变换方向的方法而已。

逆锋有两种表现形式：一为虚逆；一为实逆。虚逆为空间动作，在纸上不留墨。实逆在

纸上着墨；其原理是扩大空间活动范围，增加势能。向上纵跳时，我们一般都会先下蹲，然后再纵跳，才能跳的更高，这也是蓄势。精采的文学作品若安排某个重要人物出场时，总是先做一番铺垫和反衬，道理是一样的。

回锋 回锋用于点画收笔处，即在点画尽头收笔时笔锋迅速向回转，使锋离纸。就是古人所说“有往必收”，“无垂不缩”的方法。它的作用：其一使点画完整无缺；其二收笔宜快，快则利用笔毛固有的弹性使其恢复锥体形构造；其三为下一笔起笔作好准备。

利用起笔（逆锋）收笔（回锋）法，使笔笔连起来写，每一起笔皆是从前一笔的收笔而来；每一收笔又是下一笔的起笔开始。这样字写出来以后，才能有血有肉，互相关联，相互照应。

5. 什么是折锋和转锋？

折锋是指把笔锋从正面翻到反面或从反面翻到正面。行笔时要自然改变方向。其笔势带方。多于点画的起笔、收笔和转折处。同时也方笔的主要表现方法。“折以成方”即这个意思。

转锋是把笔锋通过转动慢慢改变其运行路线的一种方法。转以成圆也是这个道理。转锋多用于点画圆转处。隶书中撇，捺常作之。如：**心 彳**

6. 露锋和藏锋

露锋相对藏（逆锋）而言，它是指笔锋起笔或收笔处不加掩饰，锋颖毕现。逆锋（藏锋）是指用笔过程中，将笔锋起止的痕迹加以藏匿，使锋颖内敛。书法中的逆锋相对来说用的更多一些。藏锋显得含蓄蕴藉，骨力内含，露锋则精神外现，骨力外现。古人总结露锋为：落笔不裹锋，行笔走画中，收笔不回锋。露锋在点画之内，或行进中显示左呼右应，承上启下的作用。给人以纵其神的动态感。藏锋为：“藏头护尾，力在字中，下笔用力，沉稳厚重。”



逆锋



露锋

7. 关于内挾和外拓

沈尹默先生在《二王法书管窥》一文中认为初学书法的人，“宜用内挾法，内挾法能运用了，然后放手去习外拓方法”。什么是内挾法呢？他说：“先须凝神静气，一心一意地注意到纸上的笔、毫在每一点画的中线上，不断地起伏顿挫着往来行动，使毫摄墨，不令溢出画外，务求骨气十足，刚劲不挠。”他还说“非以腕运笔，不能成此妙用。”这就是说不懂用腕，内挾法用笔是无法奏效的，用腕是内法的必要条件。“凝神静气”是指思想感情上是平和的，收敛的。这样的用笔法所表现的书法显得严谨、含蓄。为了说明问题，兹以一横为例作一分析。