

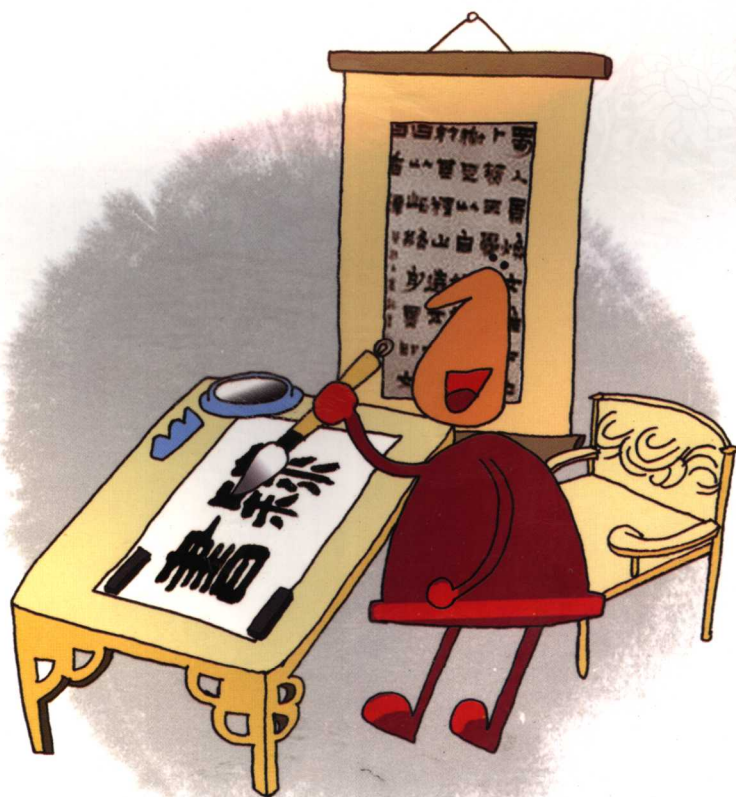
福寿老人生活向导丛书

——银发学子基础读物



教您学

隶书



顾问 杜子才
总主编 薛星 靳振中 马贵竟

山西出版集团
山西科学技术出版社

福寿老人生活向导丛书
——银发学子基础读物

教您学隶书

JIAONIN XUE LISHU

顾问	杜子才
总主编	薛星 靳振中 马贵觉
副总主编	石龙江 朱小红 张中强
	周济龙 闫树娟
本册主编	周济龙
本册副主编	王洪玉 丁肇富
本册编委	赵小萍 徐洪祥 胡苏华
本册编著	丁浩文

山西出版集团

山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教您学隶书 / 薛星, 靳振中, 马贵觉总主编. —太原:
山西科学技术出版社, 2007.4
(福寿老人生活向导丛书: 银发学子基础读物)
ISBN 978-7-5377-2926-0

I. 教… II. ①薛…②靳…③马… III. 隶书—书法
IV. J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002854 号

福寿老人生活向导丛书
——银发学子基础读物

教您学隶书

顾 问: 杜子才

总主编: 薛 星 靳振中 马贵觉

出 版: 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行: 山西出版集团·山西科学技术出版社 (电话: 0351-4922121)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 山西出版集团·山西新华印业有限公司人民印刷分公司

E-mail: zyhsxty@126.com

电 话: 0351-4922135 (编辑部)

0351-4922072 (编辑部)

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 10.25

字 数: 140 千字

版 次: 2007 年 4 月第 1 版

印 次: 2007 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1-4 000 册

书 号: ISBN 978-7-5377-2926-0

定 价: 11.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。



前言

QIANYAN

书法艺术的发展，在秦代是一个重要阶段，从艺术发展的自发阶段正式进入到自为阶段。到了西汉王朝，书法艺术更是得到了推动和发展，“以书取人”成了国家用人的制度。到了东汉，便有了成熟的汉隶，从此汉字定型为方块字。汉以后，书法艺术的发展至今尚无书体变化的问题。

汉隶以“八”为则，所以操笔假墨，用笔简易，随便适宜，并有张弛。这本书就是沿着书法艺术发展的这一历史路径而编著的。

这本书和市场上出现的隶书著作不同，它突出了自秦简、汉简到汉隶的具体的学、写方法：

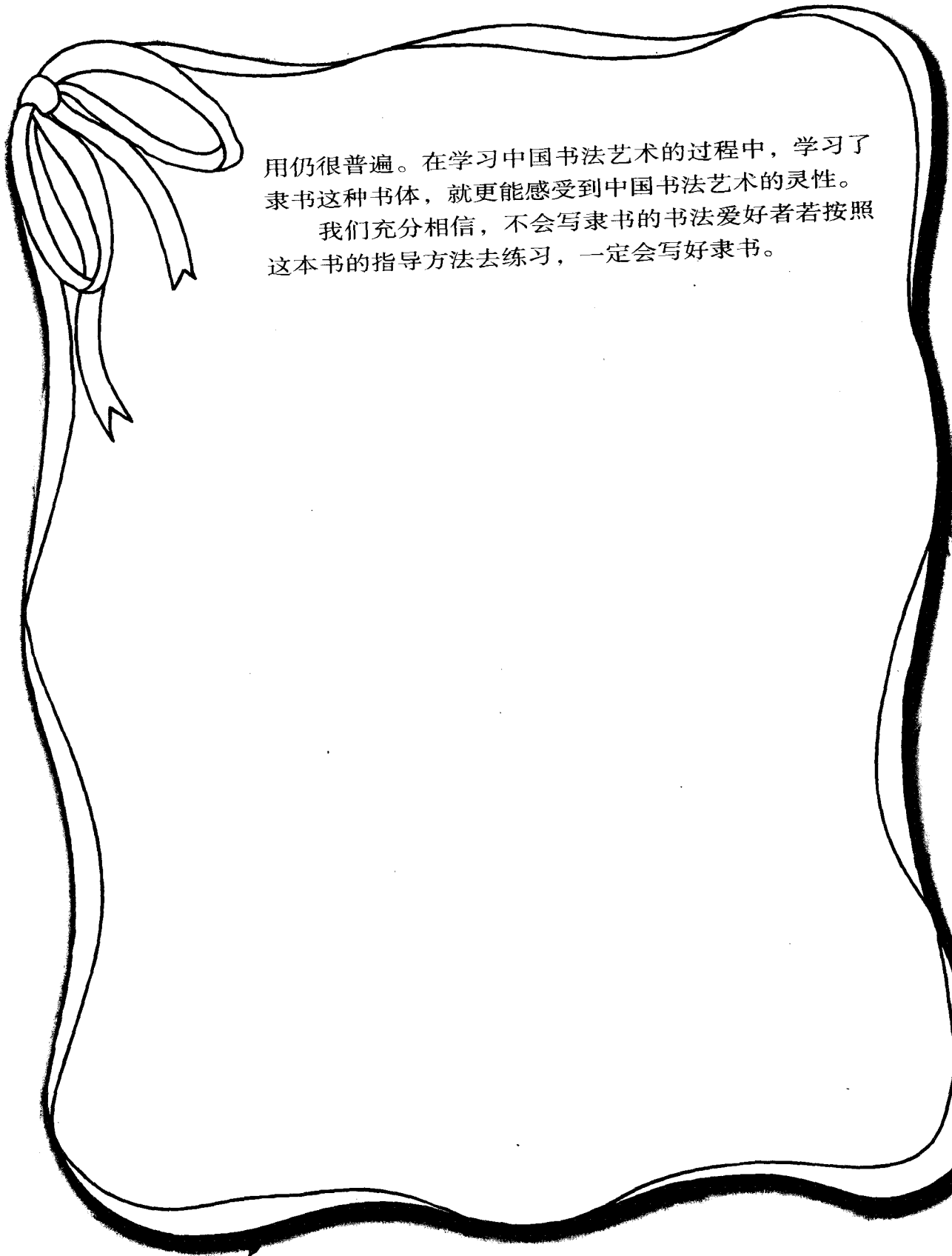
一是教您用笔的方法。从如何入纸到如何收笔，如何转折，笔笔到位，让您一看就能上手练习。

二是教您结字的方法。让您既能认识、理解隶书的结构要求，又能按照书中提出的“隶书构架方法”的步骤练习，可操作性强，这一点是本书独有的。

三是教您谋章成幅的方法。在书法艺术的创作中关于谋章的问题，很多书法艺术论著总是说得很“玄”，让人不知所措。在这本书里，将给您一个很简单、很具体的概念，让您能充分感悟，不会有“玄”的感觉。

在这本书里，还详尽论述了简书和隶书的关联和不同，特别是在用笔上的区别，讲得非常具体、精道。

隶书尚势，唐楷尚法，所以隶书比楷书活跃，生命力极强，是楷书不可比拟的一种书体，直至今日，隶书的应



用仍很普遍。在学习中国书法艺术的过程中，学习了隶书这种书体，就更能感受到中国书法艺术的灵性。

我们充分相信，不会写隶书的书法爱好者若按照这本书的指导方法去练习，一定会写好隶书。

目 录

MULU

第一讲 隶书概论 1

- 一、隶书的产生和形成 1
- 二、秦汉隶书 1
- 三、东汉隶书 2
- 四、东汉隶书对中国文字的影响 ... 2
- 五、隶书与八分 3

第二讲 隶书的艺术特点分析 5

- 一、书法艺术的发展 5
- 二、隶书的字体结构特点 6
- 三、隶书的笔法特征 9

第三讲 隶书的笔法 12

- 一、横 12
- 二、竖 16
- 三、转折 19
- 四、撇、捺 22
- 五、点 26

第四讲 隶书的结构原则 30

- 一、要求“分背之势” 30
- 二、以横画为主 30
- 三、以平行构架为原则 31
- 四、撇捺呼应 32

第五讲 隶书的构架要诀 35

- 一、平正 35
- 二、上下平稳 36

三、左右均称	37
--------------	----

第六讲 隶书“布白置势”方略一——变化

.....	40
-------	----

一、同画异态	40
二、同偏旁部首异变	42
三、同部首异变	45
四、同字异写	52

第七讲 隶书“布白置势”方略二——尽态

.....	58
-------	----

一、字形长	58
二、上下结构和上中下结构	59
三、中竖	60
四、字形短	62
五、左右结构	62
六、笔画少、字形小	63
七、笔画多、部首多	64
八、笔画少、字形大	65
九、左右结构	66
十、上下结构或上中下结构	67

第八讲 隶书“布白置势”方略三

——参差错落	69
--------------	----

一、左窄右宽	69
二、左宽右窄	70
三、左小右大	71
四、左长右短	72
五、左短右长	73
六、上宽下窄	74

七、上窄下宽	75
八、左上平	76
九、右下平	76
十、左高右低	77
十一、左低右高	78

第九讲 隶书“布白置势”方略四——呼应

.....	80
-------	----

一、点间呼应	80
二、点和横呼应	81
三、横和撇呼应	82
四、竖和撇呼应	84
五、撇和捺呼应	85

第十讲 隶书“布白置势”方略五——迎让

.....	87
-------	----

一、管领	87
二、上下相让	91
三、互相照顾	92
四、彼此顾盼	93

第十一讲 隶书“布白置势”方略六

——假借	95
------------	----

第十二讲 隶书的章法

114

第十三讲 秦简

122

一、秦简	122
二、秦简和秦篆	122
三、秦简的艺术风格	123



第十四讲 汉简 125

一、汉简 125

二、汉简的创作技巧 131

三、汉简书写训练 131

第十五讲 汉隶石刻系列代表作品艺术
风格分析 140

一、《礼器碑》 140

二、《景君铭》 143

三、《曹全碑》 143

四、《乙瑛碑》 144

五、《封龙山颂》 145

六、《西狭颂》 146

七、《衡方碑》 148

八、《石门颂》 149

第十六讲 清朝隶书简介 151

一、伊秉绶的隶书 151

二、金农的隶书 152

三、邓石如的隶书 153

四、赵之谦的隶书 154

第一讲 隶书概论

记忆口诀：

隶书由篆解体生，通行实用在汉朝。

书法艺术西汉始，东汉使其美成篇。

一、隶书的产生和形成

秦始皇统一中国后，战乱基本平息，人民开始休养生息，士兵们回到了生产第一线，生产和生产力得到了发展。又秦始皇统一了全国的文字，打通了全国各地的信息通道。

由于生产和生产力的发展，物资增多了，所以物流量也增多了。因为要拓宽市场，所以信息传递量也在增多。对各级政府而言，奏事繁多，用篆书写速度慢，不能适应社会发展的要求，于是各级政府的长官令其执事的工作人员“佐书”。

佐书，就是篆书的变异，变圆形、圆笔为方形、方笔。在小篆中，笔画只有竖、横、弯，为了速写，佐书变圆弯成了方折，有的横变成了“磔”，有的竖变成了“波”或“点”，表现出了“左波右磔”的特点。

佐书就是最早出现的隶书。“隶”是职位低的文书官员的总称，佐书就是出自他们，谓之隶书。到了西汉，隶书成了官方用的文字，通行全国，成了汉代书体的代表，所谓汉隶就是由此而来。

二、秦汉隶书

秦汉时期的隶书，上至先秦，下到汉末，达500年之久，品种繁多，有帛书、竹木简、木牍、刻石、碑板、摩崖等，分为墨迹和碑刻两类。其风格是纷呈异彩、各有风致。为什么有如此特色？经考证，有如下结论：

1. 从小篆演化而来。如《秦律十八种》《秦语书》等，用

第一讲

笔和结字打破了小篆的整饬，但结构偏长，没有明显的波磔。这种介于小篆和东汉典型隶书之间的字体，便是早期的隶书，称之为“古隶”，通常称为“秦简”，较多地保留了小篆的体势。

2. 从大篆简化演变而来。如在秦简《效率》《秦律杂抄》等简中，有许多字近似于大篆的写法，袭用了大篆的某些偏旁部首，均存大篆遗风。

3. 秦、西汉的隶书以竹木简、帛书为主，兼及少量的西汉残碣断石。所书内容，或官，或私，或兵，或医，无所不有，结字形态或正，或斜，或庄，或草，皆是信手而挥运，不拘一格，纵任奔逸，赴速急就。

三、东汉隶书

到了东汉，由于统治者的提倡，能书者层出不穷，“善书者而为吏”，使隶书艺术大放异彩。与此同时，书法不仅是人间交流的工具，而且成为了艺术品而为人们所欣赏。《汉书·陈道传》说：“道性善书，与人尺牍，主皆藏之以为荣。”

东汉是书法艺术大放异彩的黄金时代，开始进入有意识地追求美的阶段。

东汉时期的隶书作品，多以石刻、摩崖为主。目前人们所见到的作品，大多是东汉中期以后的作品，与前期的竹木简牍隶书相比，更追求美，追求个性的表述，风格更多。在东汉桓、灵时期（147——189年），作品笔法严谨，体势多变，异彩四射：《石门颂》（148年）开阔大气，《乙瑛碑》（153年）动健骨美，《礼器碑》（156年）方峻健美，《封龙山颂》（164年）朴率温和，《衡方碑》（168年）严整中正，《史晨碑》（169年）端庄尊贵，《曹全碑》（185年）秀润甜媚，《张迁碑》（186年）古穆整肃，真是各有格调，且件件作品用笔结字讲究精动遒丽。

四、东汉隶书对中国文字的影响

东汉隶书成熟之后，中国文字便定型为方块化。后来的正书在结构上正是这个形态，成为“今文字”，其点画形态上的更加丰富完善正是由隶书发展而成。

隶书的用笔，一反篆书的笔笔中锋。因为笔笔中锋、圆转往来，总不便于疾速的要求。因此，在篆书字体结构变革的同时，隶书笔法也必然地发生了变化：兼用方圆、中侧、藏露等不同的笔法，使书法艺术开始了新风格的历程。这种与时俱进的改革精神，对后世汉字方块化的形成起到了积极的作用。

五、隶书与八分

历来对“八分”的考据，各执一端，莫衷一是。

南朝的宋羊欣在《采古来能书人名》中说：“上谷王次仲，作八分楷法。”

唐人张怀瓘在《书断》中说：“八分，秦羽人上谷王次仲所作。”

元人吾丘衍在《字源七辨》中说：“八分者，汉隶之末有挑者也，比秦篆易识，比隶书则微似篆。若用篆笔作汉隶字，即得之矣。”

清人包世臣在《艺舟双楫·历下笔潭》中说：“秦程邈作隶书，盖省篆之环曲，以为易直。世所传秦汉金石，凡笔近篆而体近真者，皆隶书也。及中郎变隶而作八分。八，背也。言其势左右分背然也。魏晋以来，皆传中郎之法，则又以八分入隶，始成今真书之形。”

清人刘熙载在《书概》中说：“《书苑》引蔡文姬言：‘割程隶字八分取二分，割李篆字二分取八分，于是为八分书。’”

清人康有为在《广艺舟双楫》中说：“八分以度言，本是活称，伸缩无施不可。石鼓为孔子时正文。秦篆得正文之八分，名曰秦分；西汉无挑法而在篆隶之间者，名曰西汉分；东汉有挑法者为东汉分；楷书为今分。”

观古人之说，越辩越使人不明。其实“汉字有八分隶，其学中绝，不可分别”，所以刘熙载在《书概》中复云：“非中绝也，汉人本无成说也。”并认为：“小篆，秦篆也；八分，汉隶也。秦无小篆之名，汉无八分之名，名之者皆后人也。后人以籀篆为大，故小秦篆以正书为隶，故八分汉隶耳。”“未有正书以前八分但名为隶，既有正书以后，隶不得不名八



分。名八分者，所以别名今隶也。”这种说法，依物理而言是对的。今考晋唐之时，的确有称正书为隶书之事。隶书是一个通名，而八分、正书都是其中的一种。但是，后人研习书法称隶书为八分更能体现隶书的艺术特征。

以上对八分的考据中，笔者认为吾丘衍和蔡文姬所说，揭示了隶书的本质艺术特征。“八”之左右分势之形态是汉隶结字的精神支柱，是隶书尚势所在。隶书用笔似篆正是与正书区别所在。八分就是汉隶。

第二讲 隶书的艺术特点分析

记忆口诀：

展横缩竖主旋律，平行构架是原则。

蚕头雁尾生活力，随类赋形为流美。

一、书法艺术的发展

在我国书法艺术的发展史上，秦代是一个重要阶段，即书法艺术发展从自发阶段正式进入了自为阶段。在先秦时期还没有书法之说，到了秦代，就正式进入到了自为的阶段。因为体力劳动和脑力劳动有了明确分工，从事精神生产的脑力劳动者增多了，所以有了研究书法的人。如《蒙恬笔经》所载的《论用笔》中，就明确提出了“用笔之法：先急回，后疾下，如鹰望鹏逝，信之自然不得重改；送脚，若游鱼得水；舞尾，如景山兴云。”而且提出，在运笔中“或卷或舒，乍轻乍重”都要“善深思之”。这就把书法的实践经验总结上升到了“理”上，并且感悟到自然美、生活美创造出的艺术美在运笔中能得以体现。

到了西汉王朝，书法艺术更是得到了推动和发展。萧何在制定的《草率》中，规定以八体书作为学童应试的内容，其中隶书是学习的重点，所谓“史书令史”就是指擅长写隶书的文职官员。以书取人，既是国家的制度，对每一个人来说，也是入仕的手段。写隶书逐渐成为一种社会风气。当时曾有这样的谚语：“何以礼义为，史书而士宦。”意思是何必去讲究“礼义”，能写好隶书就可以为官做宦。不仅如此，就是皇上、后妃也都非常重视写隶书，《汉书》中记载，元帝“多才艺，善史书”，孝成许皇后“聪慧，善史书”。

由于上层统治者对书法的高度重视，形成了一种酷爱书法艺术的社会风气，对促进魏、晋以及陈、隋各代的书法发

第二讲

展，和培育出钟繇、王羲之等赫赫名家起了很大作用。

汉代书法的发展，主要是隶书的发展。在西汉时期，基本上是属于古隶，到了东汉才发展变化为成熟的汉隶。汉以后，书法艺术的发展不再有书体变化，只是风格、流派、继承和盛衰的问题了。

二、隶书的字体结构特点

西汉王朝建立后，在文字上继承了秦书八体，并规定以八体书作为应试的内容，又根据社会发展的实际需要，突出了隶书的重要性，加上皇帝、后妃的喜欢、提倡和参与，引起了社会爱好书法的狂潮。晋代卫恒的《四体书势》中就记载着这样两个故事：

第一个故事：是说师宜官到酒店饮酒，喝了酒但没有钱付酒钱，就在酒店的墙上写字，不仅老板允许，而且观赏者都愿意帮他付酒钱。

第二个故事：是说梁鹄在任吏部尚书之时，曹操想谋洛阳令之职，梁鹄未允，只委任他做了个小小的北部尉，得罪过曹操。曹操是个记仇的人，但在破了荆州时却派人寻找梁鹄，找到梁鹄后，不仅没有杀害他，还委任他以代理司马的职位。其原因是曹操非常仰慕梁鹄的书艺。

以上两个故事，佐证了汉朝普通老百姓爱好书法，上层统治者高度重视书法的社会风尚。所以整个汉代的四百年，隶书得到了充分的发展。

西汉时期的隶书，我们叫它古隶，结字上与篆字比较：篆书结字取长形，取长形则缩横伸竖，呈上下拉紧之势；而隶书结字取扁形，取扁形则展横缩竖，呈左右张开之势。

西汉的隶书，开始并没有点画俯仰之势，更没有波磔之美。由于实施了“以书取人”的用人制度，既然写好隶书就可以为官做宦，因此全社会爱好书法蔚然成风。隶书的变革兴起，加上东汉时代纸的发明，更促进了隶书的发展。到了东汉顺帝以后，达到了成熟的阶段，其字形结构不论哪种流派，都有一个“八分”的骨架将其托起，使之左右分势。正如清代翁方纲所说：“八分之义，‘八’别也；言其字左右分别，若相背然。”

由于以“八”为则，所以操笔假墨，用之简易，随便适宜，亦有张弛。结体上产生了迢丽的俯仰之势，字画上演出了骏发的波磔之美。

纵观东汉的石刻系列，真是彪焕磊砢，形体抑扬，芬葩连属，分间罗行。其字的结构形态，烂若天文之布曜，蔚若锦绣之有章。布白置势，棋布星列。翘首举尾，直刺邪掣，遣卷结体，制衫夺节。或若虬龙盘游，蜿蜒轩翥，鸾凤翱翔，矫翼欲去；或若鸷鸟将击，并体抑怒，良马腾骧，奔放向路。仰而望之，郁若霄雾朝升，游烟连云；俯而察之，漂若清风厉水漪澜成文。细查之，隶书结字，以横为主笔，以横排列，形成左右分势。

下面以《礼器碑》(见图2-1)、《封龙山碑》(见图2-2)为例，看横在结字中的主旋律作用。

隶书突出横的方法，其特点：一是左右伸长；二是突出横笔的主笔力量；三是以横排列；四是减弱其他笔画所占有的空间和时间。

以横为主笔，减弱其他，并能在工整平稳中展示其自然的天趣，如何才能做到？用“对立统一”的矛盾律来指挥



图2-1

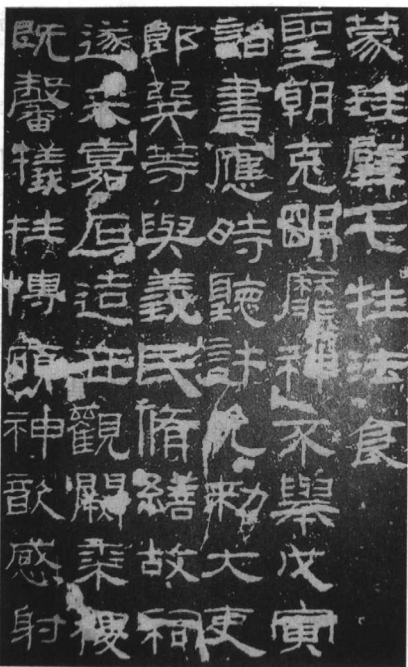


图2-2

第二讲



它，就可以得到满意的结果。

例 1：《礼器碑》中的“更”字。见图 2-3。其中四条横，一长三短。如果排列匀称，就容易死板。用打破匀称的方法，加强第一横的力量，削弱其他横的力量，四横之间平行排列又有精微的错落和呼应，再用一波一磔的“八”式，使得整个字都灵动起来。



图 2-3

例 2：《礼器碑》中的“熹”字。见图 2-3。有七横排迭，六短一长，各展其姿。

头两横一短一长，再两横一长一短，然后一长横，左右展到极点，并使其左右“八”式，后两横一断一连。七横虽排列但又各有姿态，长短、走势方向、粗细、开合、轻重各自不同。又一个“八”式的长横，加上下边的 4 个不同的点，将本来相互平行排列的七横呆板的格式打破了，使之有了灵气。

以平行为构架，并使相互平行的笔画演出节奏来，其要点在于平行的横相互不同，不能是同一种姿态。要造就成各不相同的姿态，笔画之间还要和谐、统一，如此，就能产生出节奏感。

在隶书的结字中，以平行为构架，不仅是横，对于其他笔画，只要有两笔笔势趋向可以变成平行排列的则尽可能使之平行。如《张迁碑》中字的结体，就经常运用平行的结体法则。

例：《张迁碑》中的“钱”字。见图 2-4。右部首“戈”旁，使其两横平行，两撇平行，两捺也使其平行。请注意，“平行”非平行线，而是笔的走势。平行的笔画，一定要使其不同，否则就会制造出呆板的字来。请看“钱”



图 2-4

字，右旁平行的横、平行的撇其形状是不同的。平行的两捺，一收一放，呼应有趣。要是两捺相同，则此“钱”字就没有了趣味，也就没有了可观性。“钱”字的左旁，“金”字的三横、两点其形态都是不同的。

以平行为构架，造就字态平稳严整。平行的笔画，既要