

中国硬笔书法教程

—— 隶书卷

王玉孝 司惠国 主编

北京体育大学出版社

中国硬笔书法教程——隶书卷

中国硬笔书法教程

司惠国卷

王玉孝 主编
刘俊坡 沙舟 撰写

北京体育大学出版社

策划编辑 李 杨
责任编辑 李 飞
审稿编辑 杨 木
责任校对 周 钧
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中国硬笔书法教程.隶书卷/王玉孝,司惠国主编. - 北京:北京体育大学出版社,2003.8
ISBN 7-81051-995-6

I. 中… II. ①王…②司… III. 硬笔字-隶书-书法-教材 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062080 号

中国硬笔书法教程.隶书卷

王玉孝 司惠国 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880×1230 毫米 1/16
印 张 4.75

2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81051-995-6/J·137

定 价 10.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

简 介

《中国硬笔书法教程》是《中国硬笔百科全书》编委会集多年来，编写《中国硬笔书法百科全书》（100种）实践之经验，并融入了众多硬笔书法精华，采撷众家之芬芳，酝酿独家之蜜糖，编写成功的。

本教程从基础知识、书法溯源、基本技法、临帖等方面做了全面详细的讲解，并配以例字、图表，精心编写，图文并茂。本教程楷、行、草、隶、篆诸体皆备，内容全面系统，结构完整条理，语言通俗详实，深入浅出，循序渐进，编排合理，是目前最全面、最系统、最正规、体现最高水平的硬笔书法教学用书。本教程是小学及大、中、专学生的书法教科书，是各类书法学校书法教师的必备的教学参考书，也是有志于学习硬笔书法爱好者的自学丛书，它既是一部硬笔书法教学的百科工具书，也是各学校阅览室、图书馆的必备藏书。它将引导习书者登上硬笔书法的艺术殿堂，为您指引一条攀登艺术高峰的捷径。

序 言

孙敦秀

让硬笔书法之花更加美丽

当新石器时代的先民在那粗糙的陶片上刻下天书般的符号，当那占卜的巫师在坚硬的甲骨上划出一道道乞求神灵的文字，这硬笔书法的种子就默默地播下了，五千年，四千年……直到这公元 20 世纪 80 年代，人们一层层揭开其面纱，惊喜地发现了它迷人的面容。

如果说源远流长的中国书法是一条江河，那么硬笔书法就是江面上泛起的朵朵浪花；如果说中国书法是一株浓荫蔽日的大树，那么硬笔书法就是枝条上的片片绿叶；如果说中国书法是一片广袤无涯的蓝天，那么硬笔书法就是这蓝天上的朵朵白云。

为什么不是呢？中国书法从那汉文字中所抽绎出的一根根跳跃着生命意象的线及涵蕴无穷的笔墨意象，它发之于笔，出之于心，融之于道，达之于神，既与天地万物合为一体，又绝妙地抒发着数千年来的文人雅士、志士豪杰乃至庶民百姓的忧患与快乐、激情与闲逸、旷达与呐喊。它不是文学式的，不是写实性的，而是高度抽象化、音乐符号式的抒发。那复杂得难以用语言去表达的人的内心世界的感情图象，书法这一根根奇妙的线条却能高度灵敏地去捕捉，去表现，尽管它是那样的只可意会不可言传。所以可以这样说，一个不会欣赏中国书法的人，那么他就缺少作为华夏之子最珍贵的审美情感与艺术细胞，因为书法是中国美学与东方哲学的灵魂。懂得了这一点，你就会明白为什么中国历史上的政治、军事、文化、科技方面的精英人物都擅长书艺，精通书道。

硬笔书法是传统书法的一个分支，与毛笔书法的区别仅仅是使用的工具不同而已。如果说富于弹性的毛笔能表现出壮阔的钢琴般的雄浑，那么硬笔书法则是一管悠扬的芦笛，能吹奏出清悦的生命之音。如果说毛笔书法是高雅的交响乐，那么硬笔书法则是明丽的流行曲。毛笔的技法是柔中见刚，而硬笔的技巧是刚中寓柔。硬笔也许现在不能写毛笔那样的磅礴大

字——其实也没必要去写那样大的字，因为美不是由大小决定的。硬笔书法更具阴柔之美，它是赵飞燕的轻盈，西子湖的娟秀。书法无疑是中国文化的精粹，是一种高度抽象而纯洁的艺术，既是最高雅的，又是最实用的，这二者你中有我，我中有你，没有截然分开的界限。书法与写字的关系，千百年来理论家们一直在争论。我们不妨这样判断：把汉字写得高明，写得优美，有技巧，有韵味，就成了书法。而写得普普通通、平平淡淡，没有法度，没有韵律美，就只能是在写字。这犹如水只有在严酷的寒冷之中才能形成美丽的冰一样，虽然它依然包含着水。

随着生活节奏的加快，硬笔作为我国既古老而又新颖的书写工具，由于其具有携带方便、书写便捷、运笔流畅、经久耐用等特点，越来越受到人们的钟爱，质量上乘的硬笔书法字帖、教程，倍受广大读者青睐。

为了弘扬硬笔书法事业，提高全民族书写水平，《中国硬笔书法百科全书》编委会集硬笔书法教学经验之大成，融众多硬笔书法艺术之精华，采撷众家之芬芳，酝酿独家之蜜糖，历经数年，终于编写成功了这部《中国硬笔书法教程》。

本教程楷、行、草、隶、魏、篆诸体皆备，在基础知识、硬笔书法溯源、基本技法、临帖等方面做了全面详细的讲解，并配以例字、图表，精心编写，图文并茂。内容全面系统，结构完整条理，语言通俗详实，深入浅出，循序渐进，编排合理，是各级正规学校、书法学校及硬笔书法培训班首选的硬笔书法教学课本，也是硬笔书法爱好者的自学丛书。

它为你指引了一条攀登艺术高峰的成功之路，指明了你迈步的方向。但是理论不能代替实践，要获得成功，还要看你付出了多少辛勤的汗水。

我们相信，在硬笔书法界同仁们的共同努力之下，硬笔书法艺术这朵初绽的花朵将更加美丽、娇艳。



第一章 硬笔隶书技法.....	(1)
第一节 隶书简介	(1)
第二节 硬笔隶书的点画法	(4)
第三节 硬笔隶书的偏旁部首法	(16)
第四节 硬笔隶书的结构	(19)
第五节 隶书辨异歌	(22)
第二章 硬笔隶书临帖.....	(42)
第一节 硬笔隶书临帖概论	(42)
第二节 隶书名碑临习示例	(44)
第三章 硬笔篆书临帖.....	(65)



第一节 隶书简介

一、隶书的形成与发展

隶书是我国书法艺术宝库中一颗璀璨明珠，它是在社会经济急速发展变化情况下为适应急速书写及交流信息的需要由篆书演变而来的。隶书的出现，是我国古今文字的分水岭，它开创了今文的先河，是我国书法史上的一次重大变革，有着重大的承上启下的作用。

隶书是今文字之祖，其实用性和艺术性历经两千多年不衰，至今仍在书坛上占有重要的地位，仍然是书界孜孜追求和研究使用的一种重要书体。

关于隶书的形成及名字的由来，历来有多种说法，一是因此种书体最早在徒隶中使用，故名；亦有人认为隶书是小篆的辅助字体；而更多的说法则认为隶书为程邈所创。据《水经·谷水注》所记，隶书早在秦始皇以前四百年齐太公六世孙胡公棺上就已经发现了。虽然此说在时间上有可疑之处，但至少可以说隶书早已出现，是古代广大人民在日常应用中日积月累创造出来的，程邈只是作了一番加工整理工作，从而形成了一种新的书体，世称秦隶。

秦时的隶书刚从篆书中脱胎出来，其体势和笔意仍有大量篆意。到了新莽天凤二年（公元前15年），字体逐渐有点画波尾，隶书已渐渐演变到成熟阶段，与秦隶无点画波尾已大不相同。至东汉中期点画波尾更趋明显，成为尽善尽美的汉隶。

魏晋以后，由于楷书的发展，隶书的实用性逐渐为楷书所代替。虽然隶书仍被较多的运用，特别是石刻等大量沿袭，但始终没有超过汉代的水平。

清代隶书的复兴对近代、现代隶书的发展产生了深远的影响。现代隶书书家亦在承汉学清的基础上，探索更加绚丽多姿的新局面。特别是硬笔书法的兴起，将使隶书又开辟了新的天地。隶书这一古老的艺术，必将以崭新的面貌展现在人们面前。

二、隶书的特点及其经典作品

汉代是书学发展史上的黄金时代，隶书成为官用及通行书体，得到了迅速地发展，同时逐渐趋于完美，具有很高的审美价值，为我们留下了众多瑰宝，尤以汉碑为代表。隶法可供我们学习者甚多，但就其风格来讲，可以分为两大类：一种是以曲阜为中心的汉代碑刻，这一路具有端庄、整饬的庙堂气息；另一种是以汉中和西南地区具有浓厚山野气息和民族风格的汉碑。现择其三种最具代表性的碑刻，对其艺术特色作一简要分析。

《礼器碑》全称《鲁相韩勅造孔庙礼器碑》，东汉永寿二年（公元156年）立于曲阜孔庙，为汉碑中之绝品，被评为汉碑第一品。主要记述了鲁相韩勅修孔庙和制作礼器之事。字体工整，错落有致，作笔瘦劲刚健，富于变化；书势肃穆，风韵典雅，历代评价甚高。

此碑的特点在于和所有汉碑相比笔画较细，但细而不弱，似铁画银钩，率直而蕴藉，大部分笔画粗细变化不及其它汉碑大，却并不显得单调。细加鉴赏就会发现，它已将汉隶线条的美发挥到了极致。此碑突出一个特征是雁尾、捺画大多呈方形，且比例较大并达到大而稳妥，方而劲健，虽以方为主，却又略有园意，将笔画的粗细、方园，势的动静、向背，完美的统一在一起。故历来学隶者，若使笔下挺健有力，当必临此碑。

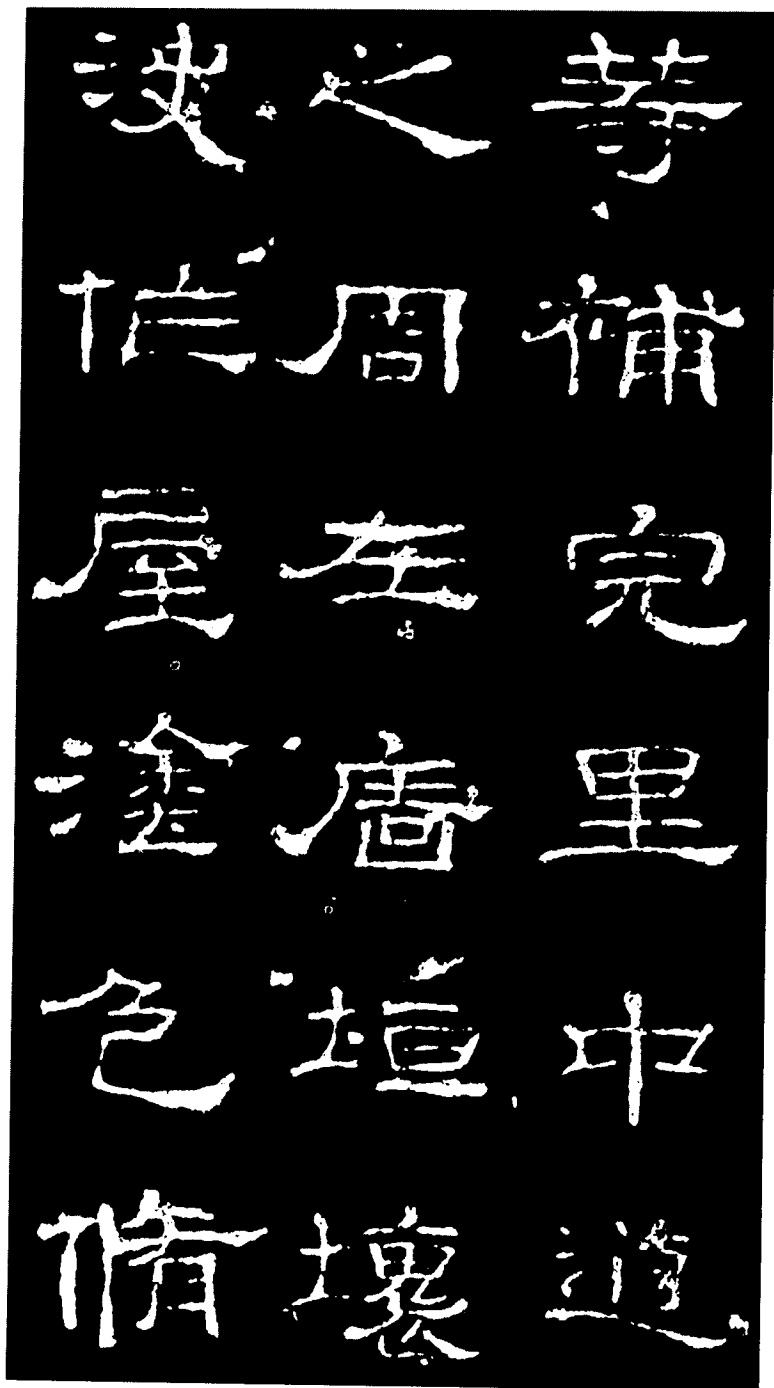
《史晨碑》亦名《史晨奏铭》。此碑前后两面刻字，所以也叫史晨前后碑。前碑全称为《鲁相史晨孔庙碑》，刻于建宁二年（公元169年）三月。后碑全称为《鲁相史晨飨孔庙碑》，刻于建宁元年（公元168年）四月。建宁二年立于孔庙。该碑书法工整，笔画瘦劲挺拔，撇捺笔尾部粗重；结构严谨，规整秀丽；造型多姿，气韵生动超逸。在笔画上有的省略，有的增加，但并不给人以不适感，反而使人感到更加生动活泼。字的形态一般较扁，但上下结构的字，一般字头较大，同时结体稍长，字形大小也参差不齐。其章法虽严谨，然而又较为灵活。

《史晨碑》是东汉后期的产物，此时隶书规范已臻顶峰，加之它置于孔庙这种庄重的场所，可以说它的书体风格乃是汉隶中“中和美”的典型。正因为如此，它的法度完备，端庄严谨，章法布局统一和谐、井然有序，结字方正，波磔分明，字体秀润，中锋园笔，逆入平出，有轻有重，有提有按等特点，才是我们以硬笔学习汉隶入门的好范本。但就书法艺术创作而言，它的性格却不是那么醒目。它既无《菜子侯刻石》、《开通褒斜道刻石》、《子游残石》那种古拙稚朴的情趣，又无《石门颂》那种恣肆的神韵。对此我们不可不引起注意。

《石门颂》全称《司隶校尉犍为杨君颂》，也称《杨孟文颂》。东汉建和二年（148）十月刻，摩崖隶书，在陕西褒城县东北褒斜谷石门崖壁。此碑极为世人所推崇，或言其“疏秀”，疏谓宽松，秀为灵秀，是将宽松与灵秀集于一身；或言其“高浑”，高谓高古，浑为苍茫，是将高古与苍茫融于一体。这些，的确道出了《石门颂》的特征。《石门颂》在用笔上，可谓来去无迹，看不出行笔起迄的矜持和做作；在结体上，则一任大小疏密，自然安置，无不妥贴。有些字系完全采用汉简的写法，如特长的垂笔及化方折为园转等等。这些似乎“草率”的地方，正是《石门颂》精神所在。再者，《石门颂》是摩崖石刻，与褒斜道风光相辉映，更给人以字字飞动之姿，远离森严、整肃的庙堂，代之以舒朗野逸的山林情趣，这在汉隶刻石中是最难得的。

正是《石门颂》的上述特点，为我们的临习与创作留下了回旋与再创作的余地。通过对它的学习，我们可以以此为基点，向各个方面发展。既可走狂发的路子，也可以走飘逸高古

的路子。不过，路子虽广却需要有较深的隶书功底方可从此入。对于初学隶书者来说，还是首先从基础练起为好。



汉《史晨碑》

碑字古厚道美，历来评定为汉碑的“逸品”，磨灭处较少，是汉碑中比较清晰的一种。《前碑》结字似嫌拘谨，《后碑》的运笔和结字比较放纵拓展。总的看来，前后两碑字体规正，属汉隶中平正规矩的书风，是当时官文书体格的典型，宜初学者从中取法。有人把此碑和《乙瑛》归入隶书“官阁体”一路，似言过其实。它的艺术和实用价值，都是相当高的。

第二节 硬笔隶书的点画法

一、点 法

隶书由篆书演变而来，故前人有“不究于篆，无由得隶”的说法。但隶书毕竟不同于篆，篆书的点画不明显，多写作短横或短竖。隶书的点画，虽不如楷书那样丰富多彩，却也多具变化，在整个隶书结构中起着重要的作用。总的讲，隶书的点画与楷书相比形体较圆浑，出锋不锐，用笔取上下呼应之势。

细加分析，硬笔隶书的点画法大体上可以从以下三个方面研究：

(一) 从其位置上看，主要有三种情况

左侧点 写法是逆锋下笔，用力一顿向右回锋而出。要注意用笔要沉着果断，出锋处不可过尖。



右侧点 其写法与左侧点相似而其方向相反，唯起笔顿后，笔势向左下方出锋。



直点 多用在字的上部，写时要凌空取势下笔，用力横向一顿，然后转向下行收笔。



(二) 从形态上看，又分圆、尖、方三种

圆点 其写法起落均需藏锋，由于各自所处位置不同，在与其他笔画配合时，其造型也有细微的差异。如“通”字点取横势；“经”字两点向中心相倚；“德”字的点向下耸；“燔”字两点平和取势。圆点虽朴实无华，但写时要注意，不可随意点下。



尖点 隶书的尖点与楷书不同，它是在折笔中形成的。同时，由于其所处位置不同，其用笔方向亦有所变化，如“高”字，逆锋起笔后，先向右转后折向下行出锋；“是”字逆锋起笔后折向下再向右折出锋；“寅”字则逆锋起笔后先向右下，然后转向左下折出；“年”字，逆锋入纸后先向右下，然后折向右上，最后再向左上回锋收笔。

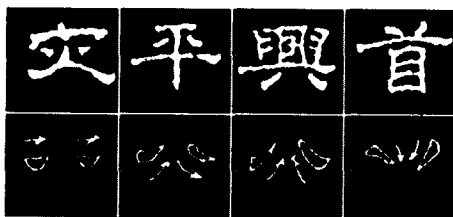


方点 就是在毛笔隶书中亦较少应用，多见于《张迁碑》一类碑贴中，在这里作一个介绍以为参考。其实在使用美工笔进行创作中，亦可适当加以应用以增加点画变化。在书写时要注意，如下图“帝”、“苑”、“戎”三字中方点与横画相连处，其粘连处造型应作灵活处理；“狄”字方点单独出现，下端应略取斜势，以避免呆板。

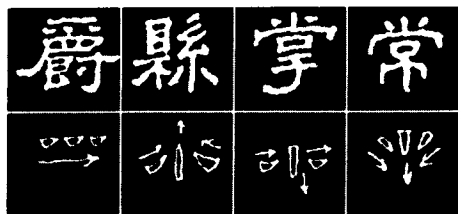


(三) 从点的组合，搭配上，常见者大体上有以下七种形式

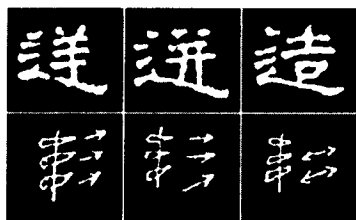
八字点 其组合一般可分为水平、坡形、下分、上分四种（图中箭头所示，是组合方向而不是运笔方向）。水平和波形态势较为平和，多用于字的中部，如“灾”、“平”等。下分式象个三角形，有向上支撑的态势，多用于字的下部；上分式与下分式相反，力量向下收敛，故多用于字头。



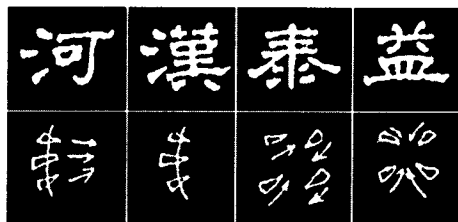
小字点 其组合方式有四种情况：水平、上聚、下聚和穿插。水平组合平和，动态小，常用于字的中部，如“爵”；上聚式有支撑力，用于字的下部，如“縣”字的“系”旁；下聚式向中心收敛，用于字的顶部，如“常”字；穿插式的中点向下，虽左右水平，但不象水平式平和，也不象上聚式有动态。运用较灵活，如“掌”。



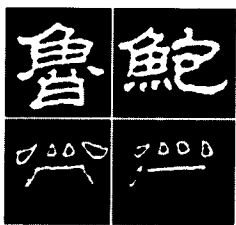
走车点 隶书中“辶”和“辵”的写法相同，多作三点加平捺画，也有二点加平捺画的。其点或上斜（如逆字）、或下斜（如进字）、或变化（如造字），但重心基本上处于垂直线上。



水字点 水字点多出现在字的左边，根据右边结构疏密情况，可作长点（如河字），也可作短点（如汉字），无论长点或短点，其重心均是呈微弧形，目的是与右边呼应。水字点还可变化为斜组合（如泰字），内聚组合（如益字）以及水平组合等。

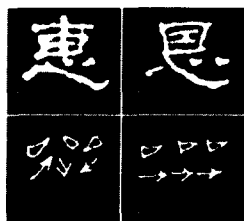


火字点 火字点一般有八分组合和内聚形组合两种。前一种力量开张，多用于隶书波磔特点不明显的字中，如“鲁”等，在结体中起主笔的作用；后一种力量聚集，多作副笔使用，如“鲍”字等。

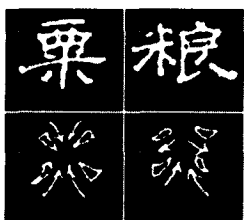


心字点 心字点一般有波浪形和水平形两种组合形式。波浪形组合生动活泼，水平式稳

定缓和，如“惠”字即为波浪式，“思”字即为水平式。



米字点 米字点多向内收敛，用在字下者求其匀称，如“粟”字；用于左侧者，则不求其匀称，而是注意与右偏旁的配合，故上边两多作水平状，下边两点则左重右轻，左长右短，如“粮”字等。



寸字点 寸字点与楷书不同，隶书中寸字点多作上挑点，其位置或居夹角的中心，如“守”字；或略偏上，如“射”字。



隶书中的点画是其它笔画的基础和浓缩，总的要求是既要用笔准确，又要有互为呼应之势。

二、横 法

横画也叫平画。汉字的结体为方块形，其中横画占的比重最大，是使用最多的笔画。因此，可以说横画是汉字中最主要的笔画。隶书作为汉字方块字的奠基书体，在将篆书变圆为方的过程中，赋予了横画新的特色。

隶书横画就其形态上分为两种：平 横 平横的写法是逆锋下笔稍顿，即向右行笔，笔势要匀，至末端回锋收笔或驻笔，且不可急速提笔出锋。



波磔横 波磔横简称波横，是隶书笔画的主要特征之一，形体似“蚕头雁尾”。写法是逆锋起笔，顿后向右行并逐渐下沉，顿后提笔向右上出锋。要注意行笔沉稳不可太快，特别磔尾要做到笔尽而力不尽。



隶书横画就其功能来分，又可分为以下三种：

副笔横 隶书中作为副笔出现的横画一般是平横。这种横造型平和，变化不大，故常作副笔与其它笔画进行搭配。此种笔画在隶书中比较多，大大超过波磔横。



主笔横 与副笔横相反，主笔横的要领在于一个“主”字，如同一台戏的主角。主笔横一般由波磔横担当，根据各个字的结体不同，主笔横可以出现在字的上部，如“下”字；出现在字的下部，如“主”字；或字的中部，如“禁”字。无论出现在哪里，其长度都超过其它笔画，不仅起着稳定整个结体的作用，同时也体现出隶书的书写特点。



副主笔 形体近似主笔波磔横，但在结体中不起主笔作用。副主笔横多出现在与其它笔画搭配的副笔位置上，其可供发挥的余地都在右侧，左侧因受其它笔画的限制，所以不能成主笔。副主笔的写法与主笔相同，但更多的是强调收笔处的“磔尾”。



横画的组合有三个要素：

一是“布白均匀”。“二”、“于”、“三”是少横组合，雄”字是多横组合，其整体造型，笔画形体各不相同，但横画组合均匀这一规律不变。



二是造型求变。“三”字属形体变化，如三个横画的头尾各不相同，皆统一又有变化；“雄”字是长短变化。“隹”部四个横画分别呈“隹↓”、“隹↘”和“隹↙”式变化。



三是在多横画中，分出主笔、副笔和副主笔。这里同样要改虑整体效果。如“二”、“灵”等字的下横本有表现为主笔的条件，但考虑到整体效果，就处理成副主笔。

三、竖 法

竖画的写法总起来讲是逆锋起笔，略顿中锋下行，用力要匀。

竖画，就其形体而言，可分为直竖和右弯竖两类：

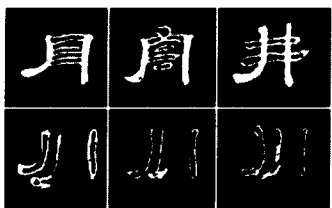
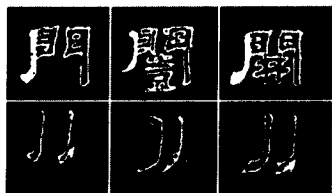
直 竖 在两类竖中，直竖的比例大，而在直竖中，以其收笔的形状，又可分为悬针、垂露、平、园四种。悬针竖与楷书中的同类很近似。起笔处逆锋入纸，形状多为竖起的“蚕头式园头”，如左边“中”字，这样是为了使悬针形更显得稳定。应注意的是，隶书中的悬针竖在收笔时不象楷书那样出锋太甚。垂露竖收笔回锋明显，造成垂露状，逆锋起笔时，顿笔不宜过甚，要造成上小下大与悬针竖基本相反的体势。平尾竖较少应用（在方笔隶书中有用）。书写时藏头护尾，运笔如方点，如“平”字。园尾竖敦实有力，写法如竖直的横画，头部多为园头，也有成竖蚕头或尖头的。上述四种直竖作为主笔出现时，均要求垂直有力，才能直到稳定支撑作用。图中“中”、“门”等字，都是直竖作为主笔时的实例。



右弯竖 隶书中的右弯竖是特定环境下的特别产物，多出现在门字以及象门字这样以对称的竖作为主笔的字中。以门字为例，其两竖在篆书中是直的，在楷书中也是直的，唯独在隶书中成了右弯竖，这是为了适应隶书“八”分相背的艺术要求，所以我们说这是特定环境下的特别产物。

右弯竖一般出现在对称两竖作为主笔的情况下，而且都是左边的竖画尾部向右弯曲。

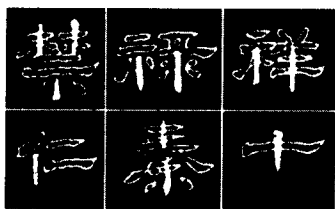
右弯竖的形体在实用中亦有许多变化，如图中“门”、“冂”等字的三个右弯竖就各具姿态，互有变化。



除了门字以及以门字为部首的诸字之外，隶书中的右弯竖还出现在类似门字结束的字中，如月、舟、井，以及用这些字作部首的其他字中的如“肃”、“能”、“膏”等。但与门字不同的是，这些字中的右弯竖在楷书中都变成了直撇画。

前面说过右弯竖一般出现在对称两竖作主笔的情况下，此外还有一例，就是隶书双人旁的竖笔也都是右弯竖（古代碑帖中个别的有例外）。这样做的目的同样出于隶书体势的需要。但要注意的是单人旁的竖画却极少用右弯竖形式，切不可乱套双人旁的写法。

直竖在作副笔时，其形体变化则更为丰富，这是各自所处地位所要求的，但其大的分类无非还在直竖的几种变化范围以内，由于隶书的体势多呈扁方，所以作为副笔的竖画也就短促了。短促的笔画在书写时最忌有头尾而无躯干的毛病，因此一定要斟酌好位置的大小，合理安排头、干、尾三部分。下图禁、禄、仁、十等字的短竖画，无论在变化，造型上都运用得恰到好处，很值得学习、借鉴。



竖画的组合 竖画的组合形式虽不象横画那样丰富，却也不乏实例。竖画组合时多与横画发生联系，如“白”、“田”字就是典型的横竖组合形式。前述横画组合三要素对竖画组合仍是适用的。以下图为例，布白均匀如“和”字；变化如“日”字，“用”字；主副笔区别如“用”字、“和”字等。此外，同为一个“无”字，左边的强调了变化，右边的强调了布白均匀，风格相异，各尽其妙。