

J29-1132

谷 溪 著



隶书笔法与汉碑

书法系列丛书

北京体育学院出版社

中国书法系列丛书

隶书笔法与汉碑

北京体育学院出版社

目 录

前 言

- 一、隶书源流概述
 - 二、汉碑知识简介
 - 三、汉碑隶书的笔法和点画
 - 四、汉碑隶书的结构和章法
 - 五、汉碑隶书的风格和特点
 - 六、汉碑隶书的临摹和练习
 - 七、汉碑隶书举要
- 余论

一、隶书源流概述

秦朝的建立，结束了战国时长期分裂的局面，文字也得到了统一。许慎《说文解字叙》说：“七国文字异形，秦初兼天下，丞相李斯乃奏同之，罢其不与秦文合者。”这种统一和简化的文字是小篆，只流行于统治阶级，而在民间使用的是另一种更简便的文字——隶书。从商周的甲骨文、金文，至秦的小篆，是汉字的古文字阶段；隶书的出现是古今文字的分水岭，是今文字的开端。隶书上承先秦篆书，下启魏晋楷书，是汉字发展史上的一次重大转折。

隶书的产生是由于社会发生了剧烈的变迁。秦始皇时，“起于官狱多事，苟趋简易，施之于徒隶”（《汉书·艺文志》），“官狱职务繁，初有隶书，以趋约易。”（许慎《说文解字叙》）这说明当时由于军政事务繁忙，为了适应急速书写文字的客观需要，早已在民间大众中流行了一种比篆书简易，书写速度更快的字体，并在徒隶和下级官吏中开始推广和使用，用来书写狱讼军书，这种字体就是隶书。所谓“隶”，不一定是指“徒隶”，也不一定是指“罪犯”^①，而应当是指处于社会下层的富有创造才能的广大劳动人民。

过去虽有程邈创造隶书的说法，但是一种字体远非个人的力量所能创造，也绝不是一个时期所能完成的。中国文字是人民在集体劳动过程中逐步创制的。那么又如何看待“程邈删古立隶文”（蔡邕《圣皇篇》）的记载和程邈得罪秦始皇，

被监禁在云阳狱中10年而造隶字的传说呢？那只应看作是程邈对隶书做过整理和搜集工作，对隶书的推广使用做出了贡献。随着隶书应用的日益广泛，这种民间的“俗体字”，最终得到了统治阶级的认可，在秦书八体、汉初六体和新莽六体中都有隶书^②，表明它不仅取得了正式的地位，而且成为秦汉两代最主要的字体。

隶书又分秦隶和汉隶两个阶段，秦隶是指秦至西汉初期的隶书，也称古隶。古隶的起源可以追溯到战国时期，酈道元《水经·谷水注》说过：“隶自出古，非始于秦。”自然有其根据。早在战国时期的楚帛书和竹简上，就出现了写法草率，字形扁平，体式简略的字体，同一时期的玺印、货币、陶埴、铜器、刻石上也有打破篆书结构的简约文字，这是古隶的先导。过去在古隶资料不多见时，前人曾把秦代权量诏版上的字误认为“古隶”或“秦隶”^③，康有为甚至做出“西汉以前未有隶书”的错误结论。近年来，由于考古事业取得了重大收获，大量秦隶被发现，如四川省青川县郝家坪出土的木牍，湖北省云梦县睡虎地出土的竹简，其年代属于战国晚期，足以证明隶书在秦始皇统一中国之前业已形成。这些先秦的木牍和竹简上的隶书虽然仍带有浓厚的篆意，但与篆书却有着明显的区别。木牍和竹简上的隶书，形体正方、长方、扁方不拘，笔画肥瘦、方圆、刚柔极富变化，点画中还出现了明显的起伏和波势，改变了篆书笔画整齐划一，结体匀圆平正的形式。秦隶的产生是汉字形体演变和书法艺术的重大转折，也是一次质的飞跃。西汉初期继承秦制，其中包括文字制度，所以西汉的隶书与秦隶无太大的区别。从西汉《杨量买山地记》、《五凤刻石》、《长沙马王堆帛书》、《阜阳汉简》、《江陵凤凰山木牍》和《银雀山汉简》来看，西汉隶书与秦隶的不同

之处在于篆书的意味更为减少，笔画的粗细变化十分明显，有装饰性的波势挑法大量出现，形体质朴厚重。

汉隶是在西汉隶书的基础上进行了改易，开始追求整齐美观，并有规律地运用波磔，使字形左舒右展，具有分张外拓之势。在1977年河北定县40号汉墓出土西汉宣帝时期的简书上已有这些特点。进入西汉晚期，标志着隶书已达到了成熟的阶段。到了东汉，隶书发展为高峰阶段。通常说的汉隶，主要是指东汉碑刻上的工整隶书，这种隶书也称为“八分书”。

“八分”的意义，前人已经做出了不少的解释，主要的说法有，唐张怀瓘《书断》说的：“渐若八字分散，故曰八分。”还有清包世臣《艺舟双楫》中所说的：“言其势左右分布相背然也。”近人胡小石也说：“隶书既成，渐加波磔，以增华饰，则为八分”（胡小石《书艺略论》）。八分书的特点是用笔的技巧更为丰富，笔的提按顿挫，笔峰的藏露，充分发挥了笔毫的变化。点画的俯仰呼应，以及一波三折和蚕头雁尾的笔画形态增加了书体的美观，写法也已趋于定型。《唐六典》卷十说：“四曰八分，谓石经碑碣所用。”象《乙瑛》、《礼器》、《史晨》、《曹全》和《熹平石经》等东汉碑刻，都是八分书的典范。

东汉善长隶书的书法家有王次仲、蔡邕、堂溪典，师宜官、钟繇、梁鹄等人，其中以蔡邕的名气最大，所以有一些汉碑被人附会成是他所书，其实只有《熹平石经》上的部分隶字是出自蔡邕的手笔。汉碑留下书碑者姓名的很少，这大概与书碑者的地位低下有关。只有少数的汉碑留下了书碑者的姓名，象《华山碑》的郭香察，《西狭颂》的仇靖，《郾阁颂》的仇拂，《衡方碑》的朱登等人。他们的书名虽不见于

记载，但其精美的书法却赖碑刻得以流传后世。

东汉末期，隶书由于过分讲求字画的谨严和装饰性，字的结构缺乏变化，显得板滞无灵。这些迹象已在《熹平石经》、《白石神君碑》等碑刻中显露出来。汉末，隶书的正统地位也受到了一种更为简便的新兴字体——楷书的冲击，因而隶书的衰落也就势在必然了。

魏晋的隶书只不过是汉末的流风余绪，方棱形状的和发扁的笔画，矫揉造作的波挑，千篇一律的结构，已无法再现汉隶淳古厚重的风韵。从南北朝至隋唐，已是楷书、草书、行书登上历史舞台的时代，隶书有时作为统治阶级的庙堂文字，或是复古、尊古者的崇尚，虽然还出现在碑刻上，但都不能恢复隶书往昔的神采。

从唐到宋，从元至明，能写隶书的书法家可以说是代不乏人，象唐代的韩择木、蔡有邻、徐浩、李隆基（玄宗）、史惟则，宋代的米芾，元代的赵子昂，明代的沈度、文征明等等。虽然他们的隶书名噪一时，但若与汉隶相比，则是不可同日而语的。这是什么原因呢？明代赵宦光曾深刻地指出：“近代隶书，皆倚真（楷）书为骨，而遥想汉为之，亦谓之隶，意殊溷溷。”这说的十分清楚，汉代以后，不少写隶书的人不知汉隶的法度，而是用楷书的结体和笔法来写隶书，所以也难以避免为识者所病了。

清代的隶书取得了很高的成就，如果说清代的隶书是继汉代之后的又一个“里程碑”，清代的书法家“直逼汉人”，这都是不过分的。清代人写隶书可谓是人材济济，卓然名家的也不在少数，象郑簠、金农、邓石如、伊秉绶、陈鸿寿、何绍基等人的隶书，都获得了极高的声誉。清代隶书的繁荣兴

盛，与当时碑学发达有着重要的关系。作为碑学的一个重要内容，就是对古代金石文字的搜集、整理和研究，尤其是古代的碑刻，更受到学者的重视，它不仅仅被学者用来考证史，也自然会引发书法家去学习和借鉴。清代碑碣墓志的大量出土和发现是空前的，康有为《广艺舟双楫》一书描述了当时的情景：“专门搜集著述之人既多，出土之碑亦盛。于是山岩、屋壁、穷郊，或拾从耕父之锄，或搜自官厨之石，洗濯而发其光采，摹拓以广流传”。清初的郑簠是学习汉碑的先驱，经过他和众多的书法家不懈地探索和实践，才使得汉隶之学复兴，恢复了中绝近1500年的汉隶法度。清代的隶书在汉隶的基础上又加以创新，成为清代书法艺术的主流，并使当时的审美趣味也发生了重大的转变。

在现代的书法艺术中，隶书以其较高的实用性和独特的艺术性，保持着旺盛的生命力，仍是当今书法家和书法爱好者学习和用来创作的一种主要书体。汉代碑刻、帛书、简牍上的隶书又有新的发现，开阔了现在人们的眼界。清代隶书名家的墨迹和宝贵经验也可供现在人们去观摩和借鉴，并从中得到裨益。现代书法家发扬传统，勇于革新，必将使隶书呈现出更加绚丽的色彩。

①有的隶书研究者认为“隶”是指“罪犯”，隶书是指施于罪犯的书体。

②秦书八体为大篆、小篆、游丝篆、隶书、虫书、摹印、刻符、署书；汉初六体为古文、奇字、篆书、隶书、虫书、缪篆；新莽六体为古文、奇字、篆书、佐书（即隶书）、鸟虫书、缪篆。无论是秦书八体，汉初六体和新莽六体，实际上当时主要使用的是篆隶二体。其它则是以篆书体制加以美化，根据不同的用

途，而专门使用的字体。

- ③北齐颜之推《颜氏家训》：“开皇二年五月，长安民掘得秦时铁称权，旁有铜涂镌铭二所。……其书兼为古隶。”后人以秦权量诏版文字为古隶或秦隶，皆是沿此说法。

二、汉碑知识简介

汉代碑刻主要包括有碑、碣、墓记、摩崖和石经等。以碑为最多。《说文解字》对“碑”字的解释是“竖石也”。所谓碑，本是古代人们置于宫室、宗庙前面的石桩、石柱。有的是备拴祭祀时用的牲畜；有的是为了观察日影，推断时间。古代举行葬礼时还用碑把棺槨放入墓圪，方法是在碑的中间上端，穿凿一圆孔（称为“穿”），在孔中施以辘轳（即滑车），用绳索把棺槨牵引放到墓里。后来，发展为在碑石上刻字记事，从而产生了碑文。碑文内容有纪功碑文，记述某人在重大历史事件中立下的功业；有宫室宗庙碑文，主要是记载这些建筑兴建的缘起和经过，或者是记述受祭祀者的功德；墓碑文则是记述死者生平事迹，以及对其称颂、悼念之情的。到了后来，凡是刻在石头上的契约、经典等内容，都统称为碑了。汉代的碑刻主要是墓碑，东汉晚期的墓碑最多，这与当时厚葬的风气有关。所以刘勰有“自后汉以来，碑碣云起”的说法（见《文心雕龙》）。

汉代墓碑为长方形，由碑额、碑身和趺三部分组成。上部的碑额也称碑首，有圭形、圆形之分。上面刻有题字，字体多为篆书，也有的是隶书。文字或为阴刻，或为阳刻。碑额字的周围有的刻有槽形，称为“晕”，^①或刻有四灵图案^②。

碑额的下部是碑身。在碑额和碑身之间有“穿”（也有汉碑无“穿”）。碑身正面称为碑阳（也称前碑），背面称

为碑阴（也称后碑），左右两面称为碑侧。碑文的主要内容是刻在碑阳上，碑阴和碑侧往往是刻立碑者姓名（也称题名）和立碑所出的钱资数目。

碑身的下部是趺（即碑座），汉碑多为方趺，也有龟趺（如新近出土的东汉《王舍人碑》），但很少见。

汉代石刻中还有一种名为碣^③，古人往往碑碣并称。碣的形制是顶圆而底平，上小而下大，四周或呈圆形，或呈方形，文字环刻在周围。

汉代墓记是魏晋时期和以后盛行的墓志雏形，汉代墓记是在长形、方形和圭形等石块上刻上文字，内容简略，仅记姓名爵里、生平梗概而已。墓记与墓碑的区别是，墓碑是放在墓前，而墓记则是放入墓内，故龚自珍《说碑》有“于幽宫则刻石而埋之，是又碑之别也”的说法。墓记还有的是刻在墓室画像石上。

摩崖是利用山的天然崖壁，略加修整，然后在崖壁上凿刻文字，且多是巍然巨制。摩崖起源很早，远在墓碑之前。摩崖上的刻字较大，又因崖壁形状不很规则和石面不很平整，所以上面刻的文字字形大小不一，参差错落，显得生动自然。

汉代石经为长方形，两面刻字，所刻内容为儒家经籍，是封建时代知识分子治学的主要读物。东汉灵帝熹平四年（公元175年），蔡邕认为经籍年代久远，文字谬讹，奏请灵帝准许“正定六经文字”，后由蔡邕等人执笔书写，使石工刻石立于太学门外。古人镌刻石经来校订经籍经文字，是了不起的创造。据说镌刻石经始于西汉末年的王莽，继《熹平石经》之后，曹魏、唐、后蜀、宋直至清代也都刻有石经。

除上述几类碑刻之外，象汉代石阙、石柱、石人、石兽、

买地券、黄肠石、画像石等上面的刻字，都可包括在广义的汉碑之内。

汉代碑刻上的字体有篆书，如著名的《袁安碑》、《袁敞碑》和《延光残碑》等。还有一些汉碑的碑额是用篆书写的，而更多的汉碑是用隶书写的。汉代碑刻上的书法称为“石书”或“铭石书”，如在《后书品》一书评论梁鹄的书法时说：“梁氏石书，雅劲于韦（诞）、蔡（邕）”，而“铭石书”的“铭”字，不仅仅是单指碑上的文辞，且有刻的意思，“铭石书”是以东汉碑刻的“八分书”为代表。一件汉碑，从选石、撰文、书写、镌刻，直至竣工，才构成一件精美的艺术品。在碑上书写，又称为“书丹”，因为石面上的颜色较为晦暗，用红颜色写在石面上，字迹醒目，便于石工镌刻，《熹平石经》就是“（蔡）邕乃自书丹于碑，使工镌刻”（见《后汉书·蔡邕传》）。

汉碑的书写者除了象《熹平石经》是出自当时著名学者和书法家蔡邕等人外，一般汉碑多是书佐所为，还有的是工匠们的杰作。尤其是东汉广行石刻，在官府和私家作坊中都有专门从事雕刻的石工，在汉代黄门令官署中也有专门的书工^④，也有可能汉碑上留下他们的字迹。

①“𦨇”和“穿”都是古碑用来下棺的遗制，如“穿”是放辘轳（滑车）用的，并在碑上刻有槽，用以扣牢绳索，使之不易滑脱。槽即是“𦨇”，在一些汉碑上仍保留了这些痕迹。

②四灵是我国古代神话传说中的四方之神，即青龙、白虎、朱雀、玄武（是一条蛇缠着龟），分别象征东、西、南、北四个方面。

③《说文解字》注：“碑，竖石也。碣，特立之石也”。这里碑和碣的意义相近。

《后汉书·窦宪传》注：“方者谓之碑，圆者谓之碣”。

④详见陈直《两汉经济史料论丛》一书。

三、汉碑隶书的笔法和点画

笔法也称“用笔”，就是使用毛笔来写字的方法。对初学汉碑隶书者说来，掌握一定的用笔方法，然后才能把最基本的笔画写好。

学习书法首先要做到正确执笔。现在人们执笔多用五指执笔法，就是合理的使用五指，使五指各有分工，又协同配合，产生“拈、押钩、格、抵”等动作。其要点是用大拇指与食指、中指相对捏紧和勾住笔管，无名指紧贴笔管，小指顶住无名指，以辅助同在笔管内侧的大拇指用力。五指同时用力，又各尽所能。各个手指向掌心弯进，但不要扣住掌心，要有空虚之处，这样才能做到指实掌虚。执笔要松紧合度，平稳灵活。

执笔的高低要取决于所写字的大小。一般写汉碑上的隶书执笔居中，不高不低。如写大字，执笔就要高些。至于提腕悬肘，要根据所写的字的大小来定。写汉碑上那样大小的隶字，提腕就可以了。如写大字，自然就要悬肘。如果能悬肘写字，就更容易做到应变自如，挥运如意。

写汉碑隶书最好是用羊毫，羊毫的特点是弹性较小，笔毫柔软，笔画锋芒不易显露。羊毫锋长，容易摄墨，写大字时能做到饱满丰腴。

汉碑隶书的运笔有如下几种方法：

一是逆起回收，即有的笔画下笔时要藏锋，收笔要回锋，

也就是所谓的“藏头护尾”。这种运笔方法写出的笔画筋骨内含，锋芒不显露，适宜表现汉碑隶书凝重浑厚的笔画。

二是中锋、侧锋，中锋也称正锋，是指行笔时笔管稍直，笔锋在沿着点画的中线运行，笔锋始终居于中线。这样笔锋着纸后，笔毫中的墨汁均匀渗开，写出的笔画厚重遒劲。古人常以“屋漏痕”、“锥画沙”来形容中锋笔画。侧锋是行笔时笔管稍斜，笔锋沿着点画的一侧运行，笔毫斜铺纸上。在表现汉碑隶书方笔中那种带棱角的“刀斩斧齐”的笔画时，是离不开侧锋的。

三是方笔圆笔。通常所说“篆尚圆，隶尚方”，一般是指结体的方圆，如篆书折处势圆，隶书折处势方。并非是说篆书用圆笔，隶书用方笔。在汉碑隶书笔画中，有圆笔、方笔两种。圆方是指它的形态而言，就其笔法来说，中锋写出的笔画就是圆笔，侧锋写出的笔画就是方笔。圆笔浑厚含蓄，方笔凝整沉著，都是写汉碑隶书不可或缺的笔法。

四是疾涩，“疾”并不单指运笔的快速，主要是指笔势的轻健和笔画的流畅。“涩”是指笔在濡墨着纸后，笔与纸因摩擦而产生阻力，显得笔势迟重，笔画不光而毛。用疾涩的运笔方法写出的字，有节奏和力度。

汉碑隶书的基本点画有点、横、竖、撇、捺、钩、折、提等。

点画在隶书中有方圆、长短、俯仰，或三角形、椭圆形等不同形态。

隶书的点是篆书的短横、短竖缩变成的。点的写法是落笔藏锋逆入，收笔有回锋和露锋两种。隶书的点要写得生动而富于变化，尤其是要写得饱满厚重。



(图一) 点的写法

横画有平画和波画两种写法，平画是指平直的横画是指带有波势的横画。平画的写法是落笔藏锋逆笔锋右行，收笔时回锋或者是提锋收住。波画的写法藏锋逆入，并稍向左下方沉，然后转锋右行，将要收笔锋顿挫顺势向右上方挑起提锋。波画也就是一波三折法，波表现出起伏的形态，折表现出笔的起、行、收的方向。波画的特点是头部象“蚕头”，中腹稍向上隆起，



(图二) 横的写法

波脚象侧视的“雁尾”。这种“蚕头雁尾”的笔画是汉隶最有特征的笔画，也是一个字中的主笔。在隶书中有“蚕头不重复，雁不双飞行”的说法，就是说在一个字中不要重复使用这种波画。波画要写出抑扬俯仰之势。

竖画分为两种：一种是竖画的下部较尖，有如悬针；一种是竖画下部较圆，有如垂露。悬针式的写法是先逆起然后引向下行，行笔缓慢，收笔时笔锋渐渐向上提起，笔画末端不要写得过于尖锐。垂露式的写法与悬针式大致相同，区别在于收笔时要回锋，笔画末端呈圆形。竖画要写得挺拔劲直。



(图三) 竖的写法

撇画有短撇、长撇之分。短撇有顺写、逆写两种写法；长撇收笔有尖、圆、方齐等不同形态。撇的写法是藏锋逆入，下笔较重，行笔略快，根据笔画末端形态，决定收笔时回锋或直接出锋。撇是伸向左下方的笔画，略呈弯弧形，收笔有挑势，要写出飘逸之势。

捺画分斜捺和平捺两种。捺的写法是起笔或顺起或逆起，下笔略轻，然后笔锋向右下方运行，再用力下按笔毫，使其