

中央电视台书法技法讲座教材②

隶书·魏碑技法

周持、张书范 编著



北京体育学院出版社

J292.3
3
1

中央电视台书法技法讲座教材②

隶书·魏碑技法

周 持 编著
张书范

北京体育学院出版社

出版者的话

中央电视台书法技法讲座教材，分四册出版：

第一分册 篆书·篆刻技法

篆书作者 张永明

篆刻作者 刘振英

第二分册 隶书·魏碑技法

隶书作者 周 持

魏碑作者 张书范

第三分册 楷书技法

欧体作者 孟繁禧

颜体作者 薛夫彬

柳体作者 张书范

第四分册 行书·草书技法及书法章法

作者 杨再春

(本套教材配有录像带)

隶书·魏碑技法

周持 张书范 编著

北京体育学院出版社出版
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
平谷县胶印厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张：3.75 定价：2.55元

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷 印数：50000册

ISBN 7-81003-415-4/J·99

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

隶书技法

周 持

隶书

目 录

隶 书 技 法	周特
一、隶书的产生	(1)
二、汉代隶书	(3)
(一)西汉的刻石	(3)
(二)东汉的碑刻	(4)
三、隶书的结构	(9)
(一)结构的书写特征	(9)
(二)结构的风格	(10)
四、隶书的用笔技法	(13)
(一)平画	(13)
(二)波画	(14)
(三)竖画	(14)
(四)撇画	(15)
(五)捺画	(16)
(六)折笔	(16)
(七)点	(16)
五、隶书创作的章法	(18)
(一)横竖行均匀排列疏密有变化	(18)
(二)纵向字距较大,横向排列紧密	(18)
(三)纵行排列	(18)
六、隶书碑帖作品	(20)

魏 碑 技 法	张书范
一、 导言	(63)
二、 造象题记简介	(65)
三、 墓志简介	(79)
四、 碑碣简介	(91)
五、 摩崖简介	(95)
六、 魏碑的笔法	(98)

一、隶书的产生

隶书产生的时间大约在东周后期至秦始皇统一中国这一时期。关于隶书产生的原因，历来说法很多、大多将隶书的产生归于某一人所创制，如流传较广的有程邈造隶书的说法。

关于程邈，据记载为秦始皇时下杜（今陕西西安附近）人。因事得罪了秦始皇，而被关在云阳狱中。程邈本是一个狱隶，有感于来往公事繁杂，篆书书写、识读不便，于是将篆书增减损益，变圆为方，历时10年，创立了3千个新字。由于这种新的字体书写快捷简便，秦始皇知道后很高兴，就免了程邈的罪，将这种文字首先在下层隶役中使用。因程邈本人为一隶役，因而叫隶书。

还有一种说法，说隶书是一个叫王次仲的道士所创，秦始皇虽3次派人召他做官均被他拒绝，秦始皇一怒之下将王次仲抓获打入囚车，押往都城。谁知，王次仲在半路上竟然变成了一只大鸟，冲天而起，在天上转了3圈，掉下来两根羽毛，一根变成了大翻山，一根变成了小翻山，这种传说就是神化了。实际上，一种书体的产生一定会有它的社会背景，必然要经历一个比较长的发展过程才能逐步完善，不可能是在短时期内由某一个人所创制。

篆书发展到东周后，文字结构越加复杂。由于群雄割据，

各自形成了独立的诸侯国，文化的交往受到了较多的限制。据史籍载，当时的文字往往有许多重复的写法，如：“宝”字就有150种以上，“福”字也有上百种的写法。有些字不同的写法不但很多、而且结构差异很大，这就给人们的来往书信交流造成了不少的麻烦，文字简化是必然的趋势。

秦始皇统一中国后，丞相李斯曾奏请“书同文”，即将文字以当时的秦系文字为规范统一起来，便于推广应用，同时禁止六国曾经使用的旧的文字。这一建议得到了秦始皇的赞赏，于是李斯着手将篆书重新进行了整理，即为后来的小篆。这种文字与战国后期的秦系文字没有太大区别。这种强行统一文字的政策，无疑对发展文化，促进文字的简化，提高办事的效率，具有积极的意义。但由于当时文化传播的方式尚十分原始，秦王朝又仅仅统治了十余年即暴政而亡，所以这种文字的改革仅仅开了一个头。这段历史留给人们一个问题：六国曾经使用的文字（大篆）被禁止了，李斯所创的小篆又没能推广开来，那么在秦统治的十余年间，民间使用的是什么书体呢？这就使我们想到了隶书。实际上在秦始皇统一以前，隶书就曾经与篆书同时存在。隶书乃是自发的产生于民间的俗写体字。1975年在湖北云梦睡虎地出土的秦竹简上，书写的文字就是隶书。这些文字与篆书相比较，虽仍带有明显的篆书遗意，但结构趋于简化，婉转圆通的笔划明显减少，方结构居多，横竖笔划增加。睡虎地秦简，正处于文字自篆书向隶书发展的重要过程中，这一时期的隶书可称为“秦隶”或“古隶”。这些古隶字上可以证明，所谓程邈造隶书等说法是没有根据的。隶书的产生曾经历了一个较长的时期，它的出现是古代人民群众长期书写实践的结果。

二、汉代隶书

(一) 西汉的刻石

秦王朝灭亡后，隶书在汉代得到了广泛的采用，最终成为这一时期的标准书体，并逐渐成熟。正是从这一时期起，奠定了汉字成为方块字的基础。

西汉时期留下的刻石为数不多，比较有代表性的有这样几块：

1. **鲁孝王刻石**（公元前五十六年）亦称《五凤刻石》。金代发现于山东孔庙，为最早的西汉刻石。上刻字3行，共13字。隶书带明显篆意，其中“五凤”、“鲁”、“年”等字尤为明显，书风浑厚高古。

2. **莱子侯刻石**（公元一六年）亦称《天凤刻石》。清代发现于山东邹县，现存邹县孟庙启圣殿内。石上刻有纵向的界格，共7行、行5字。字体略向右下倾，生动而有致，线条简单富于力度，具立体感，书风朴质自然，耐人寻味。

3. **庶孝禹刻石** 刻于西汉河平三年（公元前二六年），1870年发现于山东平邑县。刻字两行，共30字。结构平正，书风遒劲苍古，可视为后来东汉盛行之墓碑先声。

西汉时期的刻石虽然不多，但却是研究文字过渡时期的

重要资料。这一时期的隶书，基本上摆脱了篆书最后一些象形文字的遗意，横平竖直，字体多浑厚质朴，不加修饰而极富趣味，无东汉以后常见的“波磔”。笔法多为篆书的方式，虽多是简单的线条，但极有立体感，耐人寻味。学习隶书，不可不认真的了解西汉石刻。把这一时期的字与小篆比较，可以看出他们的渊源关系和明显区别。

如：

𠂔	𠂔	心	𠂔	羊	雨	石
文	牛	心	馬	羊	雨	石

隶书变小篆的圆转为方角，字形据笔势而定，随意所适，大大加快了书写的速度，简化了结构。

（二）东汉的碑刻

到东汉时期，为隶书的发展创造了极好的条件，重要原因是在东汉兴起的刻石立碑之风。这时的碑刻多是在内容上歌功颂德之作，一时间“碑碣云起”，这为隶书的进一步发展及美化创造了极好的机会。这里要说明一下，对于西汉的书法，后人流传有“西汉无碑”的说法，这是因为西汉的碑不是用来刻字记事的。准确的讲，西汉有碑，这时的碑有三个功用：①观测日影，指示时间。这是一根直立的石柱，或方或圆，立在庭院之中，根据日影的角度来记录时间的变化；②立在大户人家的门前，即后来俗语所说的拴马桩了；③用来下葬的工具之一。下葬时，在墓穴的两侧各立一石，石上中间处有一洞叫做“穿”，两个石头的“穿”之间用一木

穿过，上系绳索以便将棺木下入穴中。以后，有人在下葬完成之后，即留下一石，上刻少数几个字记载墓主人的姓名、生辰年月等，这就成了墓碑。再以后，刻在碑上的字越来越多，碑的主要功能就完全变成了歌功颂德、记事备忘。在东汉时期的“孔谦碑”、“袁安碑”等碑刻上，还能见到留有“穿”，这就是这种早期的碑留下的痕迹。所以，我们今天见到的碑帖，西汉以前的多称为“刻石”，东汉及其以后才称为碑。正是由于东汉兴起了刻碑的风气，才为后人留下了一大批宝贵的财富。

东汉的碑刻如以风格来划分，主要的有以下几种：

1. 工整精细，遒劲凝炼

如：《礼器碑》（公元156年）、《史晨碑》（公元169年）、《华山碑》（公元165年）、《乙瑛碑》（公元153年）。

《礼器碑》全名为《韩敕造孔庙礼器碑》，内容为赞扬韩敕修饰孔庙和制作礼器之事。东汉永寿二年（一五六年）刻。现存山东曲阜孔庙。隶书16行，行36字。碑阴碑侧均完好。此碑书法工整秀媚，精妙峻逸，寓奇险于平正，寓疏秀于严密，是汉隶中艺术水平很高的作品，为历来学习汉隶者所推重。

《史晨碑》此碑为两面刻，一面称为《史晨前碑》，一面称为《史晨后碑》。前碑全名详称为《鲁相史晨祀孔子奏铭》，后碑全名为《鲁相史晨飨孔子庙碑》。碑在山东曲阜孔庙。前碑建于东汉建宁二年（一六九年），为17行，行36字；后碑建于建宁元年（一六八年），为14行，行36字。前后碑隶书如出于一人之手，沉厚朴实，肃穆端庄，结构密丽、意趣天成。

《华山碑》 全称《西岳华山庙碑》，为东汉延熹四年（一六一年）立。石原在陕西华阴县西岳庙中，1555年毁于地震。隶书22行，行38字。字体结构多篆意，笔意分明，华丽典雅。

《乙瑛碑》 全称《汉鲁相乙瑛置白石卒史碑》，又名《孔庙置守庙白石孔龢碑》。东汉永兴元年（一五三年）刻。记载了汉鲁相乙瑛请于孔庙置百石卒史执掌祭祀的事。现存于山东曲阜孔庙同文门西。隶书18行，行40字。书风严谨，骨肉匀适，情文流畅。

2. 体势浑厚，方正雄强，开张宽博

如：《衡方碑》（一六八年）、《张迁碑》（一八六年）、《鲜于璜碑》（一六五年）。

《衡方碑》 全称《汉故卫尉卿衡府君之碑》，东汉建宁元年（六八年）刻。在山东汶上县。此碑用笔与结构多方正平直，富于变化，布白亦极接近，行密格满，书风古朴亦显灵秀。杨守敬云：“此碑古健丰腴，北齐人书多从此出”。

《张迁碑》 全名《汉故谷城长荡阴令张迁表颂》，汉 中平三年（一八六年）刻。碑在山东东平县，明初出土，现存于泰安岱庙。内容为追念故令张迁的事迹。隶书16行，行42字。碑文字多别体，书风雄厚朴茂，端整雅练。用笔开魏晋风气。

《鲜于璜碑》 全称为《汉故雁门太守鲜于君碑》。东汉延熹八年（一六五年）刻。1973年发现于天津武清县高村。碑阳有隶书16行，行35字。碑阴有隶书12行、行25字。有界格，字基本完好，字呈方笔，宽扁丰厚，字形稳重，别具一格。

3. 飘逸秀丽，圆润端庄

如：《曹全碑》（一八五年）、《朝侯小子残石》。

《曹全碑》 全名《郃阳令曹全碑》，灵帝中平二年（一八五年）刻。明代在陕西郃阳出土。现存于西安碑林。隶书20行，行45字。书风秀丽典雅，流畅飘逸。

《朝侯小子残石》，1911年出土于陕西西安附近的长安县。石已残缺，因首行有“小子”二字，故又称“小子残碑”。隶书15行，行15字。书体似《史晨碑》，而其波磔分明，笔势舒展清劲又似《曹全碑》。

4. 奇纵恣肆，天真质朴，潇洒超迈

如：《石门颂》（148年）、《开通褒斜道刻石》（63年）、《杨淮表记》（173年）。

《石门颂》 全称《司隶校尉犍为杨君颂》。在陕西褒城县东北褒斜谷石门的崖壁上。记汉司隶校尉杨孟文修理石门道事。汉建和二年（一四八年）刻。王升撰，隶书22行，行30、31字不等。结字大小不一，其中“命”、“升”、“诵”等字下垂之笔皆甚长。书风天真流露，飘逸新奇，洒落自然。

《开通褒斜道刻石》 全称《汉鄯君开通褒斜道刻石》，亦称《大开通》。摩崖刻。在陕西褒城县（今陕西勉县）北石门巖谷道中。永平六年（六三年）刻。隶书16行，行5—11字不等。内容为颂扬汉太守鄯开通褒斜道的功绩。隶法为具篆势之隶书，浑朴苍劲，参差不齐，天然古秀。

《杨淮表记》 又称为《卞玉过石门颂表记》等，熹平二年（一七三年）刻。与《石门颂》同为摩崖刻石，在今陕西勉县。隶书7行，行25字、26字不等。书法奇逸古雅。

除以上介绍的这几种碑刻以外，还有许多后来出土的汉

代竹木简牍，如：

《居延汉简》、《武威汉简》、《江陵张家山汉简》、《甘谷汉简》及《马王堆帛书》、《银雀山竹简》等西汉墨迹。东汉时有《敦煌汉简》等。这些都是今天所能见到的汉代书法的真实记录。其疏放自然，不加雕饰，自然舒展，具有极高的趣味，是学习隶书的重要参考资料。

隶书的兴盛期在东汉，隶书的衰落也在东汉，衰落的标志就是赫赫有名的“熹平石经”。在东汉灵帝熹平四年，为解决当时发生的儒家经学今古文之争，将儒家经典《书》、《诗》、《仪礼》、《公羊传》、《论语》刻石于洛阳太学，为我国最早的官定儒经。碑文书法虽严整纯熟，但风格过于呆板，中规中矩，全失自然意趣，千篇一律，缺少变化，论为隶书末流，为馆阁体之滥觞。

隶书的产生，使我国的汉字发展了一大步，从隶书出现以后，汉字就一直保持了方块字的书写结构。隶书的结体直接从篆书发展而来，能使许多不懂篆书的人能很快辨识和掌握。正是由于隶书处于篆书和楷书之间，起到了在汉字发展史上承上启下的作用，这是一个很了不起的变革。

魏晋前后，隶书的用笔逐渐复杂化，出锋、顿挫、钩挑增多，如《曹真碑》等，结构也趋于方正，变化减少，接近于我们后来见到的楷书。

三、隶书的结构

(一) 结构的书写特征

在前面我们讲到，隶书是从篆书发展而来的，所以它的许多结构仍然保持了篆书的方式，这是需要注意的。隶书在许多结构上与楷书有着明显的区别，下面我们试举几个常见的偏旁部首来比较一下：

篆书	𠂇	𩺰	𠂇	亦	心	示	彳	彳	彳	𠂇	𠂇	𠂇
隶书	子	魚	𠂇	亦	心	示	彳	衣	彳	𠂇	𠂇	𠂇
楷书	子	系	予	亦	心	示	彳	衣	彳	𠂇	𠂇	𠂇

从以上字例来看，可以知道隶书与楷书的区别并不仅仅在于体势和用笔。由于历史上汉字发展的顺序先后有别，隶书与楷书的结字方式也有许多不同，有相当多的属于通用、假借等。这就涉及到了文字学，因此学习隶书还应了解和学习篆书才是根本。如把楷书中才有的一些结构用到隶书中去，就会成为笑话。所以古人说：以篆书入隶则不失高古；以楷书入隶则失之流俗。

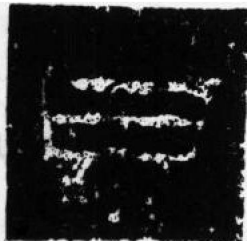
（二）结构的风格

我们从一些比较典型的隶书碑刻中能够很容易看到，隶书的每一个字都基本上保持了平实方正，这种结构使隶书显得朴实、舒展、稳重。这也是汉隶诸多风格中的共同点。在保证字本身的字形端正，重心稳固的前提下，各种汉碑又因其结构形式，用笔等不同而呈现出丰富的变化，表现出不同的风格。下面我们根据不同的风格类型来看一些字例：

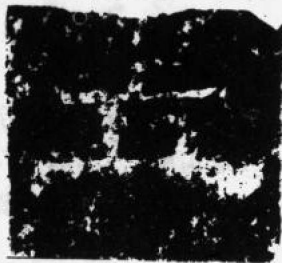
1. 端正体势、保持重心稳固

要做到这一点，最要注意的就是保证字体笔划的平正，各部排列均匀。这对于一些单体字及上下两部份组成的字是比較容易做到的。

如：

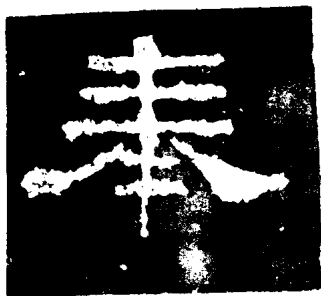


《日》字为一扁方形字，三个横画平正均匀的排列，两边的短竖略向外扩展，结体稳重而不显呆滞。



《立》字是一左右对称的结构，本身即稳，将第一点向左下甩出，下面一波三折，轻松舒展，寓动于静。

《奉》字上部笔划较多，中部为一撇一捺，都做左右对称处理，重心偏上，下面二横一竖笔划虽少但一竖与上面的竖笔贯通，丝毫不显纤弱，左撇右捺力度相当而笔势有别，整个字匀称而生动



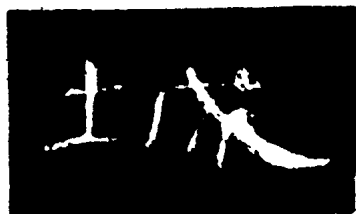
2. 分清主次，相互呼应

有一些字本身是由左右两个或更多的部份组成的，在安排这样的字时，由于笔划多少的差异，需要将字的主次部份分清，在排列时要让它们成为一个整体，互揖互让。如：

《曹全碑》中的“琫”字，左面“王”旁笔划少，稍向上面安排，使右面“奉”的一撇充分的伸展，同时“王”的三横与“奉”的上三横相关联，虽然两部相隔有矩，但由于两部份相互关照，自然融为一体。



“城”字的左右两部份各自独立，“土”笔划很少，为“成”起辅佐作用，稳住了整个字的左半部，“成”的左边一竖位于中部，尽力缩短，使中宫紧收，右边的一大撇得以伸展，整个字舒展劲健，很有气势。



《史晨碑》的这个“钱”字，左边是一“金”字旁，右