

书法新概念丛书

隶书

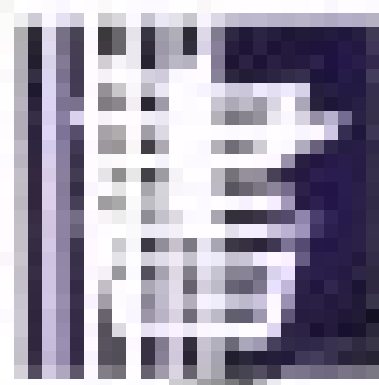
LI SHU

丁长河 主编  
湖北美术出版社

入门新法



2025年1月1日



书法新概念丛书

# 隶书入门新法

丁长河 李秋实 著

主 编 / 丁长河

副 主 编 / 杨豪良 黄家本

编 委 / 丁长河 李秋实

杨豪良 黄家本

湖北美术出版社

MS08/10

## 图书在版编目 (CIP) 数据

隶书入门新法 / 丁长河、李秋实著.  
— 武汉: 湖北美术出版社, 2001.6  
(书法新概念丛书/丁长河主编)

ISBN 7-5394-1120-1

- I. 隶…
- II. ①丁…②李…
- III. 隶书—书法
- IV. J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 030382 号

书法新概念丛书 隶书入门新法    ©丁长河、李秋实 著

出版发行: 湖北美术出版社

地 址: 武汉市武昌黄鹤路 75 号

电 话: 027-86787105

邮政编码: 430077

http: //www. hbapress. com. cn

E — mail: hbapress @ public. wh. hb. cn

印 刷: 黄冈日报社印刷厂

版 次: 2001 年 7 月第 1 版

2001 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 889mm×1194mm    1/24

印 张: 3

印 数: 1—4000 册

ISBN 7 - 5394 - 1120 - 1/J · 1022

定 价: 6.00 元

# 前言

以汉字为载体的书法是一种与画并称的独特造型艺术。如果从宜昌杨家湾新石器时代遗址发现象形文字算起，汉字的发展已有6000多年历史，形成了篆、隶、楷、行、草五大书体，产生了大批的书法家和优秀作品。汉字浓缩着中华民族的智慧 and 品格，是中国对人类文明的重大贡献。古老的书法艺术，不仅让中国人陶醉了几千年，而且孕育、滋养了一个“汉字文化圈”。随着国际文化交流的深入发展，中国书法艺术正以新的面貌走向世界，并越来越受到世界各国人民的喜爱和尊重。我们有理由为拥有如此美妙、独特的传统艺术而感到骄傲和自豪，同时也有责任使其发扬光大。

书法艺术固然魅力无穷，但要学好书法却不是一朝一夕的事。俗话说“字无百日功”，历来学习书法都需要经历一个长期的修炼过程。只是在今天这样一个瞬息万变、高速发展的快节奏社会里，大多数人已不可能再像古人学书那样“池水尽墨”、“退笔成冢”了。当代人需要快捷的学习方法，正如古干先生所言：“书法艺术每向前推进一步都极为艰难，其中一个重要原因是书法艺术的学习方法和训练方法长期以来的模式化。”<sup>①</sup>我们的祖先创造的书法艺术是第一流

的，但留给后人的学习方法却有许多值得商榷之处。就拿楷书的学习方法来说，有唐代欧阳询的结字三十六法、明代李淳的大字结构八十四法、清代黄自元的间架结构九十二法等。这些方法大多只是告诉人们如何写，而很少告诉人们为什么要这样写。这是一种使人知其然而不知其所以然的学习方法。

书法说到底还是练出来的，但要想取得事半功倍的学习效果，不仅要做到“知其然”，还要“知其所以然”，即从分析入手，贵在理解，而不是盲目死记。基于此，结合自己多年的教学实践和前人的书学成果，我们在这套丛书中提出了“点的基础性”、“楷书的动势”、“极点定位法”、“几何分析法”等新的概念和命题，总结出了一套新的学习方法，力图用更直观、更简洁的方式去分析书法。为了帮助初学者更加快捷地理解和掌握书法学习的方法和要旨，我们运用了思辨的方式探讨书法。譬如：唐楷体系与魏碑体系的比较；王羲之一米芾—王铎的行书比较；《石鼓文》原拓与吴昌硕临《石鼓文》的比较；汉碑原拓与和绍基临汉碑的比较；孙过庭与于右任的草书的比较，等等。我们相信，这套有点“新”意的丛书，一定会让读者有些新的裨益。

---

① 古干著《现代书法构成》，北京体育学院出版社1987年版，第14页。

# 目录

---

## 前言

一、概述 .....	1
二、用笔简论 .....	4
1. 千古不易的中锋用笔 .....	4
2. 中锋用笔的训练方法 .....	5
三、基本笔画 .....	9
1. 点的基本写法 .....	11
2. 平横的基本写法 .....	19
3. 直竖的基本写法 .....	20
4. 折画的基本写法 .....	22
5. 波挑的基本写法 .....	23
6. 波磔的基本写法 .....	26
四、结构 .....	31
1. 隶书结字的一般规律 .....	31
2. 隶书章法的一般规律 .....	35
五、何绍基与隶书 .....	36
附图 .....	56

# 一、概述

隶书名称，首见于东汉班固《前汉书·艺文志》：“是时（指秦朝）始造隶书矣……”从此，隶书之名，经约定俗成沿用至今。隶书相传由秦狱吏程邈始创，南朝羊欣《采古来能书人名》中说：“秦狱隶程邈善大篆，得罪始皇，囚于云阳狱，增减大篆体，去其繁复，始皇善之，出为御史，名书曰隶书。”

不管隶书是否真为程邈所创，这个传说至少说明程邈在隶书的整理过程中有显著贡献。1975年在湖北云梦睡虎地秦墓出土的秦简已初具隶书之雏形（见本书第56页附图），证明秦朝已经有了隶书。

秦朝一统天下，文字、货币、度量衡也有了统一的标准，文字字体主要是篆书（小篆）。随着社会的发展，国家机关要呈报、记载的事情越来越多，小篆虽然对大篆作了简化，但仍显繁复，书写较慢，渐渐不能适应需要。于是，一般官吏所写的普通文书及士民的普通经籍、碑刻的书写开始使用隶书。但这种隶书并未形成统一标准，形态各异。总体来说，这一时期字的体势由长方渐趋扁方，点画由圆转渐趋方直，笔画作了大量简省，但仍保留许多篆意。这一变革一直延续到西汉前期，书法史上称为“隶变”。这一时期的隶书亦称“古隶”。两汉时期，隶书以其简洁、易书、美观的优势，终于将篆书挤在一边，而取得主流地位，无论书体或字体较之以前都有了翻天覆地的变化。这一时期的隶书，亦称“今隶”、“汉隶”（见本书第56页至57页附图）。两汉400年间，推动隶变者层出不穷，其中蔡邕书刻石经，在书法史上是继李斯之后又一次官方的“书同文”现象。



汉隶有两大系统，一是汉碑，一是汉简和少量帛书。汉碑乃石刻，经风化侵蚀及其它原因（比如兵祸），多字迹不清或缺损，无法尽窥古人用笔真谛。但汉碑佳作迭出，是汉隶精华之所在；汉简虽为汉人亲笔墨迹，但多为下层士卒、胥吏、知识分子所书，精者较少，草率而为者居多。所以学汉隶可取法碑刻以求其质，参照汉简以增其妍。

汉碑书风以严谨、端庄、稳健、富于装饰性为主，表现出温文尔雅之君子士大夫气概。代表作有：《嘉平石经》、《礼器碑》、《曹全碑》、《乙瑛碑》等。另外，亦有粗犷自由，纵逸不羁、古拙朴野的作品，多出自下层士民之手。佳作代表有：《石门颂》、《西狭颂》、《张迁碑》、《衡方碑》等（见本书第58页至62页附图）。两汉以后，汉隶被进一步继承和发扬光大，如曹魏时期卫觊书《受禅表》，结体尚密，在凝重典雅中露出势张，堪称魏隶之典范；又如隋代《泮水桥记》、唐代徐浩《嵩阳观记》碑和李隆基《石台孝经》，明代王铎《五溪朱词文》，清代何绍基《七言隶书联》、邓石如《颜氏家训隶书轴》、伊秉绶《四言对联》、陈鸿寿《五言对联》等都是隶书佳品（见本书第63页至67页附图），正所谓“江山代有才人出”。艺术风格更趋多样化，至今仍焕发着蓬勃的生机，实用性及艺术性皆相当可观。

如果我们要对隶书的体势、艺术特点从整体上进行把握的话，就不得不言及篆书、楷书。就体势而言，自传说中的仓颉造字，到秦朝以长方形小篆来“书同文”，中国汉字字形就基本上走向了矩形块状的框架模式，篆书近长方形，隶书近扁方形，楷书则近正方形。篆、隶、楷三体书法，在矩形块状的框架内，皆以横、竖方向笔画线条为主要骨架构件，以求稳重、端庄之效果。篆书主要以弯曲的圆弧线增其动感，而楷书主要以撇、捺、钩、折等使其生动活泼，而隶书则主要以波挑、波磔增其灵巧飞动，如同古建筑之斗角飞拱使房屋不再呆板，有飞升之感。

在书法史上隶书具有承篆启楷的地位。一方面，隶书脱胎于篆书，继承了篆书的血脉。篆书线形起止较圆，中间圆润且粗细一致，笔画的排列似整齐肃穆的军队。这在隶书的许多横画、竖画以及弯转中也能清晰地观察到。可以说隶书从篆书直接继承了横、竖笔画来构成汉字矩形框架中的主要骨架，故不失

篆书之秀雅端庄的传承。但是这种或直或弯转的笔画在隶书中亦有了一些粗细、正侧的变化，起止处亦有或方或圆的变化了。不仅如此，隶书中还衍生出了其它的笔画，比如波挑、波磔、折、钩等笔画。这些新增创的笔画丰富了汉字的组成元素，也使用笔方法渐趋多样。另一方面，无论从笔画的形状还是用笔的方法来讲，隶书都称得上深惠于楷书，甚至于行书、草书。比如隶书波磔画从反面观之，类似楷书横画（如图1）；而隶书之斜波磔画中分明闪烁



图1

着楷书捺画的身影；隶书的波挑、钩中又分明孕育着楷书的出锋钩的形状；隶书中一些点、折画更是可直接应用于楷书。总而言之，隶书的多种用笔方法为后世楷、行草等书体作了厚厚的积淀，笔法至此初备。从字的结构上讲，隶书更是与楷书相仿，并已接近现代，许多字都沿用至今，不再繁复莫辨。

从以上意义上讲，隶书承篆启楷的地位是当之无愧的。理解了这些特点，再在循序渐进的临习中，不断总结，把握好隶书的用笔及结构规律，我们就能少走弯路，学好隶书。

## 二、用笔简论

### 1. 千古不易的中锋用笔

“书法以用笔为上，而结字亦须工，盖结字因时相传，用笔千古不易。”元代赵孟頫这段话道出了用笔在书法学习中的重要性。俗话说：“没有金刚钻，捣不了瓷器瓶。”没有熟练的用笔技巧，再好的构思，再好的意境，恐怕也难出好作品。就隶书而言，千古不易的用笔是什么呢？

笔者认为，惟有中锋用笔，才称得上是千古不变的用笔。中锋用笔是“令笔心常在点画中行”<sup>①</sup>的一种用笔。只有中锋用笔，笔毫平铺，才能“万毫齐力”，写出古人所推崇的“万岁枯藤，绵里藏针”、“屋漏痕”、“折钗股”、“锥画沙”、“印印泥”等的用笔效果来。

或许有人说，笔心（笔锋）不在点画正中行走，而是稍侧，也能写出流畅有力的线条来。这是事实，时下人们所言的侧锋（笔锋于笔画两侧缘交替用力）说的就是这种情形。笔者以为：“令笔心常在点画中行”中的一个“常”字道尽了用笔的宽容性及限度，笔心常在点画中行，笔毫则“顺”或“较顺”；倘若“笔心不常在点画中行”，而是完全偏在笔画线条的一侧边缘了，恐怕笔毫就会绞在一起（如图2）。可见，用笔要适度，要适应笔毫本身之特性，“顺着来”。行笔中，尽量保持中锋用笔，局部稍侧锋也是允许的，不会影响整个

① 见东汉蔡邕《九势》。

笔画及字的美观。书法不像数学那样讲究数据的“非常之精确”，而是讲究视觉上的美观。

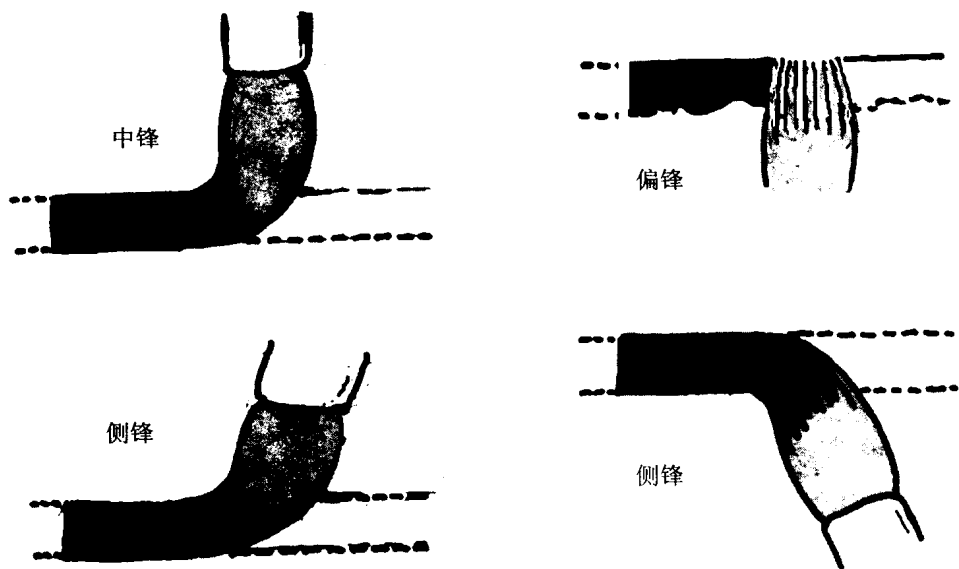


图2

## 2. 中锋用笔的训练方法

明白了中锋用笔的重要性，在训练中就应当尽量保持笔毫处于“顺”的状态。前人在训练中有画“方形”、画“圈”之说，归纳起来就是写粗细均匀的“直线”、“弧线”（如图3）。要求使笔锋常在线的中心运动，同时体会提、按、行、转等用笔效果，使笔画之粗细弯转随心所欲。这种训练方法如同武术的基本功——“站桩”（站马步）。站桩，方法简单之极，似乎人人都会，但一般人站一小会儿，就双腿发软、动作变形，再也坚持不下去了，纵使学得一两套招

式，也不过是花拳绣腿而已，不能满足实战竞技的需要。书法学习中，偶尔写出一段“直线”、“弧线”也许简单，但如果要写出十条、百条乃至千万条粗细均匀的“直线”、“弧线”就并非还那样容易了，因为它对笔毫的控制能力提出了严格的要求。如果我们想写出一手好字，甚至达到“出神入化”、“游刃有余”之境界，就不得不苦练基本功，就应该充分重视粗细均匀的“直线”、“弧线”的训练，“习之弥久，功之愈深”。

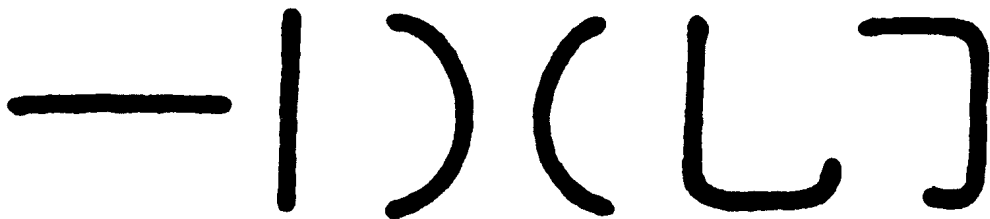


图3

具体在训练时，首先笔与纸面应基本保持垂直，你可采用传统的“五指执笔法”（如图4）执笔。“五指执笔法”即：食指按、拇指压、中指钩、小指抵、无名指顶，要求“指实”、“掌虚”（手心空间可以容下一个鸡蛋或一个乒乓球）。然后就可以训练写粗细均匀的“直线”、“弧线”了，一般只用笔尖至笔尖以上三分之一毫身之间的部位进行书写。训练时要注意行笔的方向及用力的大小。在写弯转部位时，一般来说，依靠笔毫本身“软而健”的特性就能自然调顺笔锋。下按笔毫力度越大，笔毫弹性越弱，如果下按力度过大，依靠笔毫本身“软”的特性已经不能自然调顺笔锋时，可以借助大拇指根据需要按顺时针（或逆时针）方向捻动笔管或借助手腕的扭动，按笔画行进的方向调整笔锋，使笔锋始终保持在笔画的中间。

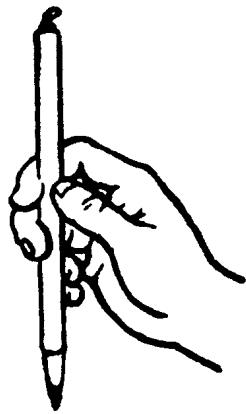


图4

篆书基本笔画就是粗细均匀的“直线”、“弧线”，我

们也可以找几个篆字来做这个练习（如图5）。



图5

接着我们可以进行这样的练习，即在写“直线”、“弧线”过程中始终保持中锋用笔并逐渐施加“提”和“按”笔毫的动作，使笔画产生粗细变化（如图6）。

在此基础上我们还可以进行自由曲线的练习，目的在于能随心所欲地向任何方向行笔，并在行笔过程中总是能使笔毫处于“顺”的状态，即总能中锋用笔（如图7）。

最后，要谈谈“藏锋”和“露锋”的问题。这种笔法只用在起笔和收笔的环节上。“藏锋”是将笔画的锋芒藏在笔画之中，即王羲之所说的“第一须存筋藏锋，灭迹隐端”。具体地说，就是在起笔时欲左先右、欲上先下，收笔时

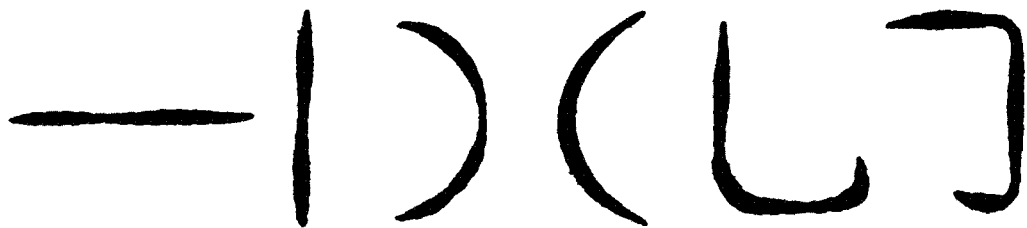


图6



图7

要回锋。藏锋起收笔显得凝重含蓄，篆书为使用藏锋最纯粹者，隶书、楷书等书体也常用此法。

“露锋”即暴露笔锋的用笔，但绝对不能出现图8中的“露锋”。这是隶书笔画中最忌讳的起笔和收笔，不管你是否中锋用笔，这种“露锋”都是败笔。

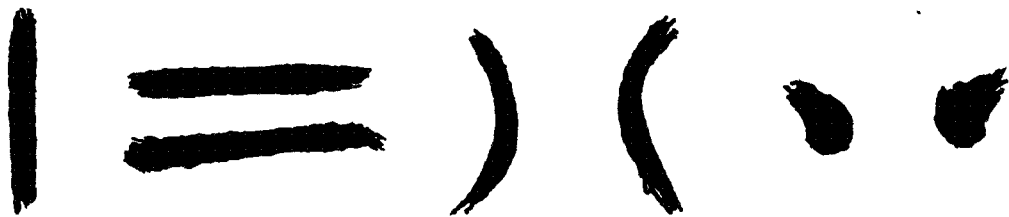


图8

### 三、基本笔画

中国书法是以线条为主的造型艺术，但这种线条又有粗细、宽窄的变化，起止处也有或方或圆等变化。线可以理解为点连续运动的轨迹。从这个意义上讲，书法的每一笔画都是由连续运动的许许多多的点构成的，如果将每一笔画的书写过程拍成电影片段的话，那么每张胶片所拍的情景就是在写一个点。而且，这每个点都是那样的相似，除了大小、方向、笔锋收展引起点的尖端或尖或扁外，几乎就没有什么差别。

笔尖落在纸上就得到一个基本的点，像一颗瓜子那样一头尖、一头圆（如图9）。笔毫在笔画之中其它部位所写的点都是这个基本点的孪生兄弟。这可



图9

以从《张迁碑》、《礼器碑》、《曹全碑》的点、横、竖、折、波挑、波磔等笔画的分析中看出（如图10）。

关于点，前人也有论述。如清代刘熙载《艺概》中说：“凡书，下笔多起于一点，即所谓‘侧’也，故‘侧’之一法，足统余法。”我们可以理解为汉字书写的每一笔由点开始，且止于点，不仅隶书的笔画如此，在隶、楷、篆书基本笔画的对照中，也能得到验证（如图11）。



張景 𠄎 𠄎 𠄎

张迁碑

禮不 𠄎 𠄎 𠄎

礼器碑

曹全碑 𠄎 𠄎 𠄎

曹全碑

图 10



图 11—1 隶书基本笔画