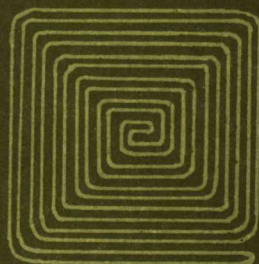
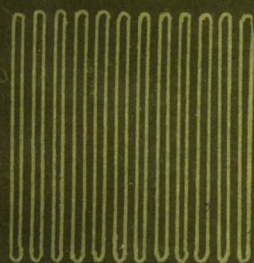


隶书

写法

指南



● 任 政 著

● 上海书店出版

隶书

写法

指南

一

二

三

四

五

六

七

八

九

十

隶 书 写 法 指 南

任 政 著

上 海 书 店 出 版

责任编辑 陈其瑞

装帧设计 王显宗

隶书写法指南

任 政 著

上 海 书 店 出 版

(上海福州路 401 号)

新华书店上海发行所发行

上海浦江印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 6 1/2

1991 年 1 月第一版 1991 年 1 月第一次印刷

印数 00001—25000

ISBN 7-80569-318-8/J·134

定价: 2.90 元

向來學習隸書無通俗

教本初學往往不易入門

任君此著正可彌補此種缺

陷善讀之者自可開鑿通

津悟入勝境神而明之存

乎其人此之謂也

壬戌年七月官燕



沈尹默先生题词

向来学习隶书无通俗教本，初学往往不易入门。
任君此著正可弥补此种缺陷，善读之者自可开凿通
津，悟入胜境，神而明之，存乎其人，此之谓也。

夢書明燈

癸亥冬月錢若刻題





作者简介

任政，字兰斋，浙江黄岩人，生于一九一六年。幼从叔祖晚清名孝廉任心尹公精研诗文，青箱家学，渊源有自，平生爱书法，六十余年精勤不懈，功力之深，鲜有其匹。善鉴别，富收藏，精用笔，擅各体，风神洒落，筋骨老健。楷书初唐，行草宗二王，分隶学两汉，在继承优秀传统基础上，推陈出新，创出自己风格，雄健挺拔，工整秀丽，深受国内外书法爱好者赞赏。早岁蜚声艺苑，著作论述极富。已出版及已发表的有：《楷书基础知识》、《少年书法》、《祖国的书法艺术》、《书法教学》、《隶书概论》、《兰斋唐诗宋词行书帖》等十余种。上海各大、中学校、电视台、青年宫、文化宫等单位经常延请讲学。1979年获选书写行书字模七千余字，现为人民日报、深圳特区报等各大报采用。平时求书踵接，户限为穿，为海内外极有声望之书家。

目 录

一	隶书概论	1
二	隶书笔法	3
三	隶书点画变化	9
四	隶书运笔实践	19
五	隶书笔顺	24
六	隶书偏旁部首写法(附简化偏旁)	32
七	隶书简化字写法	39
八	隶书结构六十四法	48
九	隶书三十二病	57
十	隶书章法	62
十一	隶书碑帖选择和临习方法	64
十二	汉碑异体字及假借通用字举要 (附碑帖图录)	67 75

一 隶书概论

书法是我国特有的传统艺术。隶书和楷书同为这门艺术的基础。隶书创始于秦末，盛行于汉代，经历三国以至西晋时期，后来虽逐渐为楷书所代替，但由于隶书结构整齐，笔法富有变化，庄重大方，艺术性强，仍为人们所乐于应用。它是篆书的变体，楷书的前身，上继周秦，下开魏晋，是我国文字形体和书法演变的重要标志。

隶书相传是秦下杜人程邈所作。程邈对文字很有研究，因为得罪了秦始皇，被囚在云阳监狱里。他感到当时官狱公牒繁多，篆书结构复杂，书写不便，因此动脑筋把它改革，在原来大小篆的基础上加以整理，削繁就简，变圆为方，拟定了一批日常应用的标准隶书。秦始皇看了很欣赏，不但赦免了他的罪，而且起用为御史，并把他所造的隶书发交官狱应用。

另据《水经·谷水注》所记，隶书早在始皇前四百年齐太公六世孙胡公棺上已经发现了。虽然此说在时期上亦有可疑之处，但至少可以证明隶书是古代人民在日常应用中日积月累地创造出来的。程邈可能是在这方面做了一番整理工夫。在当时，官狱的文书、抄写等下级人员是被人看不起的，叫做隶役，是供人差遣服役的意思。这种字既是犯罪的徒隶程邈所造，开始时又专供隶役应用，所以叫隶书。因为是佐篆书之不足，又叫“左书”（王莽时六体书之一）。

隶书又有一个名称，叫“八分（或分书）”，古来对于“八分”，有种种不同解说：一说八分是介乎篆隶之间的一种字体，即是未有挑法（捺脚）的隶书；一说“八分”是去隶八分取二分，去篆二分取八分；一说八分是指字的体势左右相背，好象八字的分开；一说“八分”是指字的大小标准而言。众说纷纭，莫衷一是。其实“八分”即是隶书，一种字体两个名称。因为晋唐时楷书也叫隶书，为使楷隶两种字的名称不致混淆，所以把隶书叫做“八分”。又说，“八分”是秦时一个名叫王次仲的道士所作，始皇征召他三次不来，就命令逮捕，解送途中变为大鸟从囚车飞去，掉下两根羽毛，化为两座大山，叫大翻山，小翻山。这是神话，当然不可相信。

隶书在秦至西汉初期，尚未完全脱离篆意，未有波拂（撇捺），可惜当时的字流传下来实在太少。到了东汉，日趋精巧，在桓帝（公元147—167）、灵帝（公元168—189）时期更形完美，为汉隶成熟时期，流传下来的石刻也最多。献帝（公元190—219）以后，又趋方板，渐渐失去灵活多姿的汉隶神韵。

后汉名书家以蔡邕为代表，曾奉诏写石经，立碑于太学门外，来观看的人“车乘日千余辆，填塞街陌”（见《后汉书》）。“灵帝召天下工书者于鸿都门，至数百人”（见《书断》）。可见汉时重视书法的一斑。可惜汉碑通例不题撰书人名，历史又少记载，许多书家的姓名，我们无从知道。

我们现在所写的隶书，大都是模仿东汉后期碑刻或木简上的字体，向背分明、波磔飞动、蚕头燕尾、体势开张，用笔结构富有变化，趣味神韵各碑不同，是我国书法艺术的特有成就。汉以后各种书体无不导源于此。唐韩方明说：“八法起于隶字之始，历钟、王而至永禅师。”魏钟繇是真书之祖，曾用隶书写过著名的《上尊号表》、《受禅表》等大碑。晋王羲之初学卫夫人成就不大，后在族兄王洽处见到汉张昶《华岳碑》，才悟到笔法，成为千古“书圣”。初唐书家中，欧阳询隶书很有基础，曾写过《房彦谦》等碑，后人称他“真到内史”（正书接近王羲之的水平）。褚遂良书，字里金生，行间玉润，细筋入骨，体势飞动，后人说他是从汉《礼器碑》得到笔法的。欧阳通书，力可扛鼎，隶法非常明显。颜真卿书，沉雄磅礴，冠绝中唐，他的笔法是脱胎于汉《乙瑛》、《衡方》、《郁阁》、《张迁》等碑。中唐时，李隆基、韩择木、蔡有邻、梁昇卿等，隶书也很有名。唐以后书家如：宋代米芾、元代赵孟頫、明代文征明等，也都能隶书。到了清朝，书家如郑谷口、金冬心、邓石如、伊秉绶、何绍基等力主学汉，成绩也斐然可观。

近人康有为在他的《广艺舟双楫》中极力推崇汉代书法。他说：“书莫盛于汉，非独其气体之高，亦其变制最多，皋牢百代。杜度作草，蔡邕作飞白，刘德昇作行书，皆汉人也。晚季变真楷，后世莫能外。盖体制至汉，变已极矣。”可见汉代书家在书法艺术上的创造，实为后世津梁。

初学隶书，最好先由《乙瑛》、《史晨》、《礼器》三碑中择一入手，才是正轨。因为这些都是历代著名的庙堂巨制，出于当时一等书家之手，最备法度。其他如《石门颂》的超逸，《张迁碑》的雄强，《华山碑》的朴茂，《曹全碑》的遒丽，《衡方碑》的宽厚，《西狭颂》的方整，以及《子游残石》的高古，《阳嘉残石》的锐利，《君子残石》

的奇纵，千变万化，各造其极。如能在这些名碑中潜心探索，博采众长，书法艺术上的成就是不可限量的。至于汉代木简，更是研究隶法的珍贵资料，自在西北各地成批发现以后，汉人的笔法真迹，我们就能够了解了。汉碑的碑阴、碑侧文字最具逸趣，张迁、曹全、孔宙、刘熊的碑阴，礼器、仓颉庙、杨叔恭等碑的碑侧，尤为超妙。如果在临写的时候，参以木简用笔，当更飞动有致，可矫板刻之弊。

从来论书法的大都主张学书当从篆隶入手，方是探本求源的办法。他们认为：“学书非从篆隶入门，则其趣不博，其意不高，其家数亦必不能大。篆象规圆，隶象规方；篆工间架，隶精笔力；篆以观其会通，隶以坚其壁垒”。我们现在如果有条件能在篆书上打些基础当然最好，但一般来说，直接能从汉隶入手，也就不错了。写了汉隶，既可上追大、小篆，又可下攻真行草书，能解决学书进程中的许多问题，例如：中锋、铺毫、淹留、割截、擒纵、向背、横平、竖直等等，都可迎刃而解。

汉字书体的屡经变革，笔法由约而博，形体由繁趋简，是社会发展、文化进步的必然规律，也是文字书写和实用两者之间矛盾的统一。我们学习书法，千万不要泥古不化。过去，写隶书有一条清规戒律，就是一定要汉碑或魏晋碑上有的才可写，没有，就依照篆书的结构来写。这就所谓“字字有根据、有来历”。如果古人没有写过，今人就不能写。写了据说是“贻笑方家”的；而且还认为越能搬用冷僻奇古的异体字，越能矜夸渊博，这实在是文人迂腐的一套。其实，汉隶本身就是一种变古创新的字体。在当时，只求书写方便，减笔、借用、新样迭出，不合六书的很多，何尝都讲根据？我们今天写隶书，如果仅仅是作为古典艺术欣赏，不妨写些繁体字，但在日常应用，就不能追求怪异，写大家所不认识的字。书法艺术和其他艺术一样，要随着时代前进，在学习前人法度、继承优秀传统的基础上推陈出新，古为今用。现在通行的简化字，我认为各种字体都好写，隶书虽古，也完全能打破旧框框，使它获得青春，更好地为社会主义服务。

二 隶书笔法

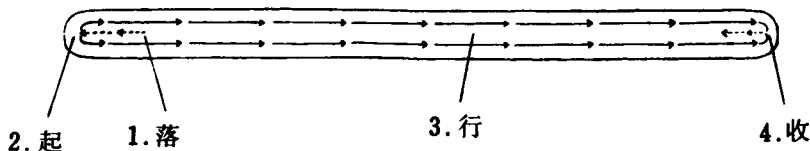
(一) 从篆讲起

前面说过，隶书是由篆书演变而来，“不究于篆，无由得隶。”要研究隶书的笔法，必须从篆书讲起。

古代遗留下来的篆书字迹，大致可分甲骨、金文、刻石三大类。甲骨是殷商时代刻在龟甲和兽骨上的文字；金文主要是周代范铸或镌刻在钟鼎等金属器物上的文字；刻石大都是秦以后刻在石上的文字，以石鼓文为最古。秦以前的文字，年代久远，体式繁多，包括范围极广，在书体上笼统叫做古文或大篆。秦并吞六国后，把它统一成一种文字，叫做小篆。篆书，就是古文、大篆、小篆的总称。

篆书字形结构千变万化，但笔法却非常简单，主要只有一笔。拿最接近于隶书的小篆来说，相传是秦相李斯制定的，它的笔法名称，叫做“玉箸”。象玉的筷子一样，只要写得粗细均匀，两端圆润，转角婉通，连接自然，笔画中略带一些立体感就好了。把这条“玉箸”平放，就是平画，直放，就是直画，截短一些，就成短画，弯转来，就成转角或圆圈。这一笔法，可以用八个字概括说明，就是：“玉箸纵横，银丝盘曲”。既要凝练，又要劲挺，如棉裹铁，柔中带刚，是要下一番苦功去练习的。最好从《石鼓文》、秦权量诏版和《泰山》等古刻中去探求。

写篆书，又必须遵循“欲左先右，欲右先左，欲下先上，欲上先下”和“无往不收，无垂不缩”的用笔准则，做到藏头护尾，笔笔中锋。例如写一横画：落笔时，应先将笔锋向左逆行画一虚线，然后轻轻跪折其锋，定点起笔，引伸向右，运行成画，结束时，将笔锋稍稍提起，沿中线回左迅速一收，即成篆书的横画（参看附图）。



书写时，要着重注意四点：第一，要中锋。通过轻轻的提按动作，不断调整笔锋，始终保持笔锋沿着笔画中线运行，不可写成一边如刀切，一边作锯齿形；第二，要平衡。左右高低轻重，必须基本一样，不可左低右高、左高右低，也不可头重尾轻、头轻尾重；第三，要粗细均匀，头圆锋藏，不可尖斜露锋，头大尾削；转角处尤须防扁；第四，笔画连接处要自然吻合，最好能做到天衣无缝，没有痕迹。这就是篆书的基本笔法。横画如此，直画、斜画、转弯也都应如此。总之，要能保持圆润、婉通、均匀、平直、劲健、浑厚就好了。

练习篆书笔法的基本功，有下列六种参考方式：

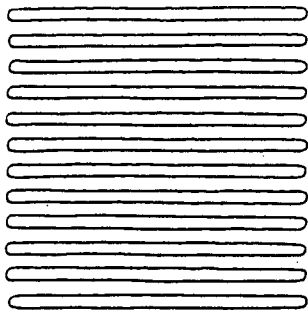


图 1

照图1用笔专练横画，写到三寸至八寸长短，要排列整齐，疏密均匀，左右高低一样。

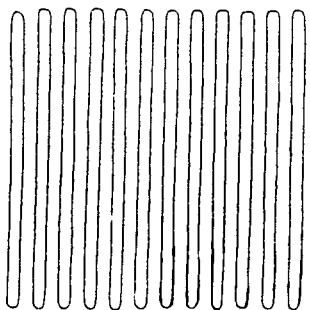


图 2

同样方法练直画。

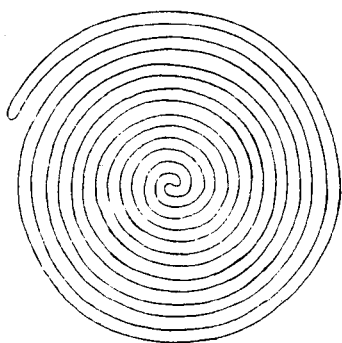


图 3

练右转圆圈,要始终均匀圆润,写得象一盘蚊香。

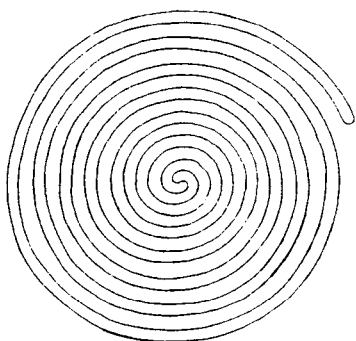


图 4

练左转圆圈。

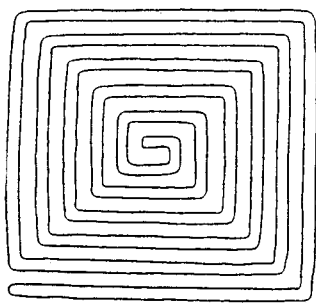


图 5

练右转迴文，转角处要方中带圆，不可脱节，也不可有棱角。转时，可慢一些，将笔锋略为提起，再放下去。

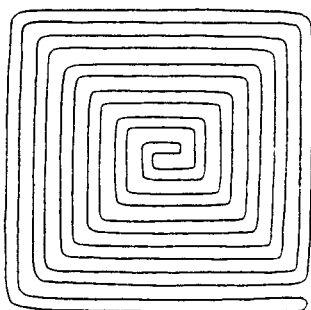


图 6

练左转迴文。

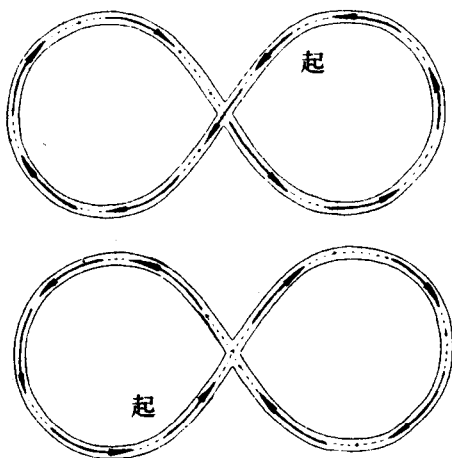


图 7

练左右或上下连环，按照左图箭头所示路线，作连续往返的运转练习。这一练习作用很大，不但能使篆书笔法顺逆婉通，且使运腕用笔的动作不断熟练，为进一步写好真、行、草书打下翻腾使转的基础工夫。

篆书一般都是同样粗细线条所组成的一种字体，所以它的基本功也就是画线条的练习。照以上方法练熟了以后，写起篆书来，不论横、直、方、圆、疏、密、粗、细、左、转、右、弯，都能运用自如，随心所欲了。

(二) 隶书笔法

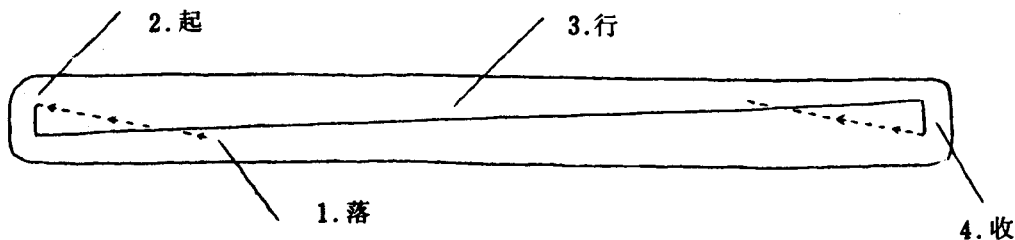
“大小二篆生八分”，篆法是隶法的本源。懂得篆书笔法，写起隶书来就容易了。明丰道生说：“学八分（隶书）者先学篆。篆既熟，方学八分，乃有古意。”这是历来书家一致的主张。我们今天不学篆书，直接就学隶书可以吗？当然是可以的。但至少要懂得上面所介绍的一些篆书笔法。在这个基础上研究隶书笔法，就方便多了。

隶书的主要特点，就是字形扁阔，笔势向左右开展；撇捺起落，向背分明；用笔方中带圆，浑厚坚挺，纵横跌宕，特多变化之美。隶书笔法比篆书复杂，这是肯定的。如能从它的这些特点中去分析研究，亦不难找出用笔规律。

上面说，篆书的基本笔法是一笔。那末隶书有几笔呢？我说至少是三笔：

第一笔，平画，就是篆书的基本笔画。这一笔用到隶书中来，不过两端略方，用笔稍为刚劲罢了。它的写法，基本和篆书一样，不论横竖长短，都须逆锋起笔，中锋运笔，既要藏头护尾，又要干净利落；起笔杀笔，犹如斩钉截铁。

平 画



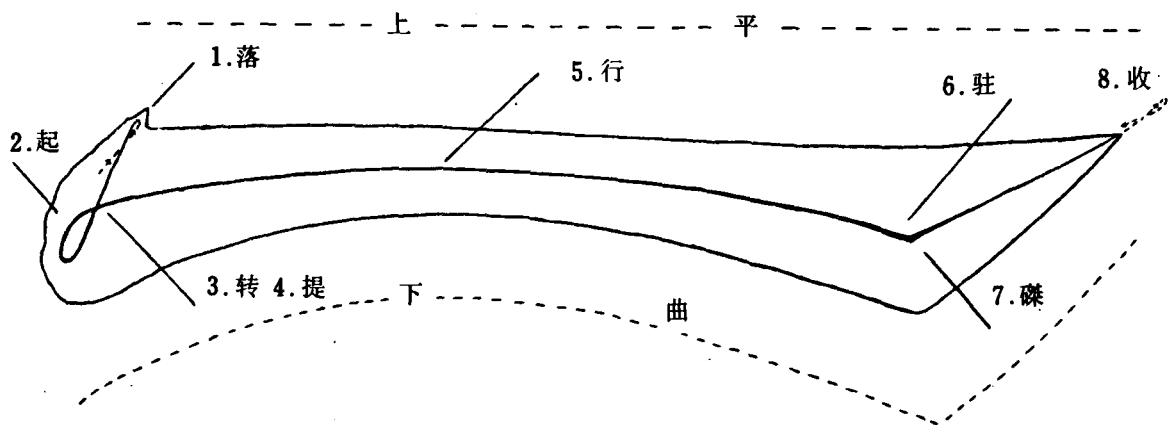
它的落笔有实落、虚落之分。实落和篆书一样，笔锋着纸时，逆行画一墨线，画到起笔的地方，跪折一下，笔锋就会隐藏起来；虚落只作虚势，不画墨线，笔锋半藏半露。收锋回笔，也有虚实之分：虚回，仅作虚势，笔如斩截，尾作方形；实回，仍沿原路收锋，尾部方中带圆。用实落、实回运笔方法写成的点画，容易达到凝重圆厚的要求；虚落、虚回的结果，则是空灵方峻。许多笔画并列时，要虚实参错以求变化，但仍以实笔为主。这是隶书平画和竖画的基本笔法，也是后来楷书笔法的根源。

篆、隶用笔相通，都以浑厚朴实为贵。如果将篆书笔法一成不变地用于隶书，仍不失高古；楷法入隶，则书格就不高了。初学隶书，必须在熟练实落、实回的用笔基础上，再学虚落、虚回，否则易犯薄露偏侧的毛病。

第二笔，波画，就是带有捺脚的横画。这一笔蚕头燕尾、上平下曲，最具隶书特征，是写好隶书的关键性的一笔。它在一个字中起着承载全体的作用。左端形状象蚕头，腰部略细，右端则象燕尾的一半，上边平直，下边略弯。它的写法可用“落、起、转、提、行、驻、磔、收”八个运笔动作来说明：

落，是指笔落。应从画外取势，俯冲斜下，逆锋画一虚线随即翻身回上，顺势而起，变虚为实，下按其锋，尽盖原有虚线，势蓄锋藏。这是起笔。起笔下按时，笔毫逆铺纸上。为了防止偏侧，保持中锋，故须稍稍转动，以正路线。又为转动方便，必须将笔锋略为提起，故转与提是同时进行的一个动作。转提之后，随又下按向右运行。运行时，当然也要随提随按，逐步顿挫，不快不慢，一顺一逆（行笔时，笔管正直或微微倒向去的方向叫顺；倒向来的方向叫逆。）始终保持笔锋沿笔画中线移动。移至中段时要提多按少，以便积蓄力量，准备下捺。过中段后，按多于提，至一定部位，略一停驻，趁势下捺，既要保持分寸，又要将笔毫尽量铺开，劲足力健，沉着痛快，好象快刀斩东西一样，所以叫做磔。磔后自然收束，笔锋仍须送到。如稍稍跃出笔外，用力空收，更

波 画



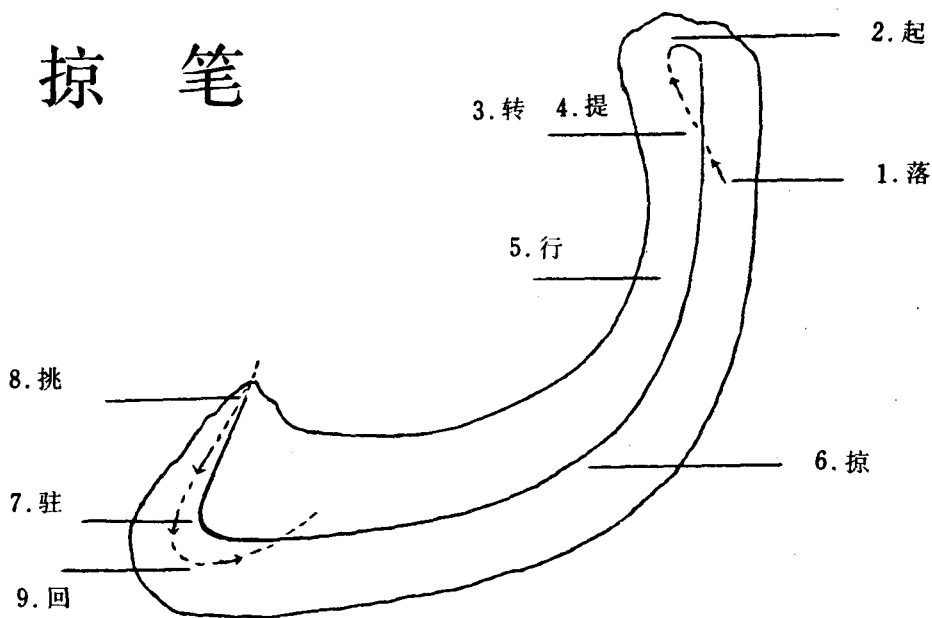
易显出精神。这一笔要写得头尾相称，中段不空，捺脚锋利而又饱满，姿态活泼而又凝重，以能“展不尽之情，蓄有余之势”，方称尽妙。

波画本身除可作为主要横画应用外，如果把它截断或拆开来，头部和尾部又是各种点和斜捺的基本笔法，例如隶书三点水旁就是波画前半段的写法；人字或大字的一捺就是波画后半段的斜写。画是点的伸展，点是画的收敛，在笔法上可以举一反三，触类旁通。

第三笔，掠笔，这一笔笔势向左伸展，常和右边的一捺或一竖相对称，形成隶书的特有体势。它是作为撇、钩或左竖用的。隶书中“大、史、人、月、川、孔、门……”等字，都有这么一笔。斜度、伸缩、长短虽有少异，笔法则基本相同。

它的写法可用“落、起、转、提、行、掠、驻、挑、回”九个字来说明。落笔也先以虚势逆锋向上，微横定点，提、转正锋后，逐步顿挫，运笔下行，颈部稍细，转弯略慢，弯后向左掠去，势险而劲，笔紧而重。结束时，微向上挑，隐隐出锋，不可太露。挑后，随即回下，沿中线收笔。既要沉着凝练，又要活泼道劲。

掠 笔



(三) 隶法口诀

为便于初学记诵，现将隶书笔法编成口诀：

蚕头燕尾（隶书波画特征。）藏锋逆入（隶书每一起笔都要这样。）

波磔分明（捺脚轻重起落，要交代清楚，不可含糊。）

横平竖直（这是基本原则。横画要如水之平，直画要如绳之直，又要有起伏动宕、向背仰复，不可僵硬。）

中锋浑厚（也是隶书用笔的基本原则。笔锋沿笔画中线运行，有提有按，一往一复，自然浑厚。）

淹留割截（运笔逐步顿挫，留得住，拓得开，涩而不滑，往而能收，沉着痛快，斩钉截铁。）

棉里藏针（筋骨健，血肉厚，既柔和，又刚劲。）

漏痕圻壁（行笔圆融，起止自然，如屋漏痕，如圻壁缝。）

燕无双飞（捺脚要避免重复。）

蚕无二设（横画并列时，不可有两个以上的蚕头出现。）

左右分驰（笔势向左右发展是隶书特征。）

上下紧密（笔画多的字要写得紧密，以防松散。）

落点星垂（每作一点如高空坠石，落笔轻，入纸重，取势远，收锋急，圆满精到，浑厚有力。）

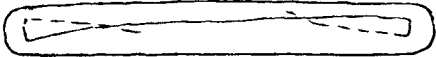
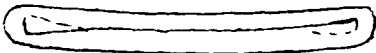
横波三折（写一捺时，开头要束得紧，颈部要提得起，捺处要铺得满，波尾要拓得开，一笔之中要有三个以上的起落转折。）

气淳质朴（气味要清雅，风神要洒落，筋骨要坚实。）

道丽雄逸（劲健、秀丽、雄强、超逸，各极其致。）

三 隶书点画变化

字是点画的积累与配搭。要写好字，必须先把点画写好；要写好点画，必须懂得用笔的方法。前面一章已经讲明了隶书的基本笔法，这里再进一步列举各种基本点画的名称、写法和它的变化形式：

名 称	图 例	写法及用途
平 画		平画首先要写得平，写得如水之平。两端方中带圆，粗细均匀，不可头大尾小、尖斜扁削，可以有自然的起伏动荡，不可故作颤抖，状如锯齿。 隶书的横画中，除主要的一笔用波画外，其他不论长短，都用平画。
平画变式（一） 仰 势		几笔横画并列时，要有仰有覆，以别其势。 仰画、覆画，都只能微微变换，不可太弯，反成字病。
平画变式（二） 覆 势	