

硬筆隸書寫法

隸

書

● 高寶玉 著

● 北京燕山出版社

高宝玉 著

硬笔隶书写法

北京燕山出版社

硬 笔 隶 书 写 法

高宝玉 著

责任编辑：刘尚勇

封面设计：张秀玲

责任印制：宋世华

北 京 燕 山 出 版 社 出 版

(北京市东城区府学胡同36号)

全国各地新华书店经销

北京同兴印刷厂

开本787×1092毫米1/32·印张：4.5 字数：1,00千字

1991年4月北京第一版1991年4月北京第一次印刷

ISBN7-5402-0240-8/J.0060

印数：21100 定价：2.10元

序

随着钢笔、圆珠笔、塑料笔等现代工具的普及和我国书法艺术的复苏，近年来掀起了一股“硬笔书法”的热潮。于是，如何练好“硬笔书法”，在青年人中便成为普遍关心的问题。

所谓硬笔书法，无疑是为区别于传统的“毛笔书法”相对而言的。但是二者的不同，仅仅在于书写工具“笔”的异样，而其“书法”却没有本质的区别。因为传统“毛笔书法”中最须讲求的结体、用笔和章法这“三要素”，以及与之相关的一切规律、法则，“硬笔书法”也同样需要遵循。只是硬笔与毛笔在形制和性能上有所差异，它们所能造就的用笔效果（即点画形态）也有所差异罢了。所以，练硬笔字与练毛笔字，除了对“笔”的执使有所不同外，其练习的方法和练习的内容是完全一样的。这就是说，所谓练习“硬笔书法”，实质是使用“硬笔”去练习传统的书法，并不是去学习一门什么新兴的艺术。

古代虽然没有现代这样的“硬笔”，但是古人也常用比毛笔“硬”的东西来代替毛笔练字、写字。见于古书记载的，有任末“削荆为笔，克树汁为墨”练字；陶弘景“恒以获为笔，画灰中学书”；褚遂良“以锥画沙”，得悟张旭

笔法，等等。见于实物的，有秦汉砖瓦上的字迹。这些字迹有的就是当时的人用小树棍、铁钉一类的硬东西写划出来的，可算是两千多年前的“硬笔书法作品”了。拿它们与当时的“毛笔书法”相比较，除了笔道形态有所差异外，其余并无两样。这是古人的经验。再看当代的老书法家，他们一向用毛笔练字，以“毛笔书法”见称于世，但当他们用“硬笔”来起草文稿时，那字也同样非常美观。如果拿出来展览，足以使我们有些“硬笔书法家”面有赧色。古今的事实说明，练字练字，要练的主要是“字”而不是“笔”。只要在字的练习方法上对头，功夫到家，用什么样的笔都能把字写好，甚至不用笔也能写出好作品来。王献之“取帚沾泥汁”书壁而“观者如市”，裴休“以衣袖湿墨”为寺庙题额也“字甚遒健”。当今也不乏类似的例子。所以我觉得，那种把“硬笔书法”与“毛笔书法”对立起来、分裂开来的观点是不妥当的。当然，“工欲善其事，必先利其器”，工具的选择、书家对工具性能的习惯与有效发挥，对创造书法美也有很大的关系。这一点在练习中也是应该注意的。

本书的作者高宝玉同志是由部队转业到地方的青年书法家，他勤奋好学，先是练“毛笔书法”，后来偏攻“硬笔书法”。由于他对传统书法有比较深入的了解，并打下了良好的基础，所以学“硬笔书法”来甚觉便当，很快得以登堂入室。现在他虽然主要从事“硬笔书法”，但有时用毛笔作书，同样也有法度可观，本书即是他学习书法的心得、体会及经验的总结。语言明快，条理清楚，主说切实，不尚空谈，很值得初学者借鉴。书中虽然主要是讲硬笔隶

书，但是书中所涉及的原理与方法，对于用硬笔练习其它书体的书法也具有普遍的指导意义。

作者在书中指出学习硬笔隶书需要临习古代碑帖，颇切中“硬笔书法”的时弊，很值得引起我们初学者的注意。眼下许多同志把钱和时间多花在了形形色色的“硬笔字帖”上，忽视从古代法书中吸取丰富的营养。长期流传下来的经过千百年历史考验而得以公认的大批古代优秀碑帖，是取之不尽的源泉，是我们学习书法艺术首先应该重视的瑰宝，当代的“硬笔字帖”即便是写的比较好的，那也是“流”而不是“源”，是别人从古代法书中“嚼”出来的“馍”，是属于“第二手材料”，虽然可供初学者参考，但恐怕还难以与古代的优秀碑帖“等价齐观”。古人说：“取法乎上，得乎其中；其法乎中，得乎其下”。我们学书临帖，必须“取法乎上”，此“上”何谓？古帖是也。初学者宜选取最好的古代碑帖作范本，这样一开始就在正确的“轨道”上练习，便于养成良好的习惯，提高鉴赏能力，为以后广泛的临习打下基础。如果起手就不高，极易染上帖中的不良习气，以后发现再改，费时而难。我在长期的教学中，一向坚持用硬笔直接临古帖的观点，同学们的实践证明，这是练习硬笔书法的有效途径。

承蒙高宝玉同志错爱，本书写成，即属我看稿并为之序。先睹为快，欣欣然而忘自我之浅薄，于是写了这些多已说过的话。

秦永龙

一九九〇年十一月于北京师范大学

引言

书法艺术是一门源远流长的传统艺术，它不仅是祖国文化宝库中特有的瑰宝，而且是世界艺术之林中的一朵奇葩，深受人们的广泛喜爱。学习书法，不论是毛笔书法还是硬笔书法，都有益于陶冶情操，修养性灵，同时也有助于提高工作学习的质量和效率。因为写一手美观流畅的字，更能充分发挥文字交流思想、传播信息的工具作用，如果字写得歪歪扭扭，难以辨认，不仅会给工作学习带来不良影响，同时也是对别人的不尊重。许多人可能都有这样的体会，当你拿到一篇写得十分潦草的文稿或书信时，看起来就十分吃力，有些字让人费劲猜测也认不出来，心情自然就不愉快，既浪费了时间，又影响了相互之间思想的交流和信息的传递。有时关键的一笔之差，甚至可能会造成严重的失误或误解，可见写好字是非常重要的。而在把字写的整齐、端正的基础上，进而探求书法艺术，就会带你进入一个新的境界，获得美的享受。

近年来，随着社会主义物质文明和社会主义精神文明建设的发展，“书法热”在全国城乡广泛兴起，从机关、军营到工厂、农村，从白发苍苍的老同志到稚气未退的青少年，书法爱好者的队伍不断扩大，硬笔书法也随之得到

普及和推广。在这种环境下，硬笔隶书就以它结构整齐、庄重大方、富有很强的艺术性和实用性的特点，受到越来越多的书法爱好者的喜爱，成为他们心摹手追的目标。但是，也常有一些初学者不很了解隶书的基本常识，没有掌握隶书的结体特点就急于求成，以至于出现不合法度，生造做作的现象。不少青年书法爱好者反映，目前虽然各种钢笔字帖很多，但比较系统地介绍硬笔隶书技法的却很少，希望能介绍一些有关的常识。我自己学书时间也不长，功底又很浅，只是将自己研习隶书的点滴体会以及与一些书法爱好者切磋交流中发现的问题，略作归纳，编次成文，姑且作为引玉之砖。不当之处，期望书界前辈和同好们批评指正。

这本小书得到了我的母校的老师——北京师范大学的启功教授和秦永龙副教授的热心指导和帮助。启老刚从日本讲学归来，不顾旅途劳累，为本书题写了书名。在书稿的修改过程中，秦永龙老师在繁忙的教学中抽出时间，对本书从文字到体例提出了许多宝贵的指导性意见，并写了序言。在付梓之际，谨表示衷心的感谢。

高宝玉

1990年11月10日于北京

目 录

序.....	(1)
引言.....	(1)
隶书的产生与发展.....	(1)
硬笔隶书的基本笔画.....	(6)
硬笔隶书的结体.....	(14)
要掌握五个要领.....	(34)
常见的四种毛病.....	(43)
硬笔隶书章法.....	(68)
钢笔隶书名言选.....	(87)
结束语	(121)

一、隶书的产生与发展

要学习研究硬笔隶书，首先应当了解隶书产生与发展的历史，掌握一些隶书的基本常识。

隶书产生在篆书之后，楷书之前。它是将古文及大、小篆改易笔画，去其繁复，在结构上改象形为笔画化，以便于书写的字体。在早期，相对于古文字来说，它还是一种草率的简化字，当时一般只在管理工役和囚徒的下级官吏和专职司书的“书佐”行文中使用，这些职位低微的官吏当时被称为“隶人”，所以这种书体也就被称为“隶书”，另外还有“史书”、“左书”、“佐隶”之称。

关于隶书的起源，传说是秦始皇时期下杜人（今陕西长安县境内）程邈所创。程邈当时是一名小官吏，因罪关在云阳狱中，他花费了十年时间将篆书化圆为方，变曲为直，作隶书三千字上报给秦始皇，结果被采用。这个传说和仓颉造字一样，难免有神化色彩和夸张的成分。从历史上看，任何一种书体的产生都必然要经历一个渐变的过程，需要经过许多人的加工和改革，即使程邈真有其人其事，他也只是在集思广益的基础上加以归纳整理罢了。据专家从近年出土的竹简帛书来考证，“隶书的起源是在秦始皇统一六国之前的战国后期”。（方传鑫《从帛书和竹木简

牍论隶书的形成期和成熟期》

见《书学论集》106页)不过,早期只是比较简捷的篆书,结体和笔意保留着较多的篆书风格,笔画平整无波磔,如1975年底在湖北云梦县城西睡虎地出土的秦代竹简上的字,这就是“古隶”。到了汉代,隶书经过使用中的加工和发展,逐步趋于成熟,形成“字型扁阔,笔势向左右开展,撇捺起落,向背分明,用笔方中带圆,浑

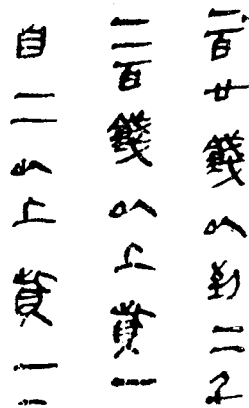


图1 云梦睡虎地秦简

厚坚挺,纵横跌宕”(任政《隶书概论》见《书法研究》第五期)笔势和结构与小篆完全不同的一种独特字体。这



图2 汉·礼器碑

就是“汉隶”。汉代是隶书发展的鼎盛时期,当时盛行刻碑,各种流派的汉隶碑刻为我们留下了宝贵的资料,如后世陆续出土的《史晨碑》、《曹全碑》、《张迁碑》、《礼器碑》等就是其中的突出代表,体现出不同的风格,这就是人们所称为的汉隶四大名碑。汉隶是学习隶书的楷模,至今人们学习隶书,无不重视临摹汉碑,潜心学习研究汉隶的用笔、结体特点,

进而上追秦隶，所以有“隶宗秦汉”之说。

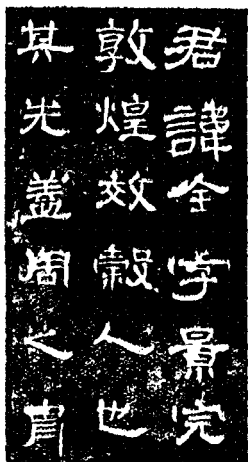


图3 汉·曹全碑



图4 汉·张迁碑

东汉之后，书法艺术又向更为简捷的新书体发展，演变出草书、楷书、行书而盛行于世，体现了不同时代的书风，但是隶书仍然被不少书家所推崇，只是魏晋之后的隶书受楷书的影响较多，规矩中缺少变化，不及汉隶多姿多彩。到了清代，随着碑学的兴起，隶书才重新被重视，涌现出傅山、邓琰、伊秉绶等一大批隶书名家，他们或纳篆入隶以求古意，或以楷法入隶，别具神采，开拓了隶书的新风貌。直到现代，隶书仍然以它比篆书简便易识，比楷书生动活泼的特点，深受广大书法爱好者的喜爱。

汉字由古文、大小篆演变为隶书，称为“隶变”，它使汉字由象形进而更抽象，更“符号化”，在字形结构上

漢 丞 都 大 守 阿 陽 李
翕 字 伯 都 重 順 經 古

臨西狹頌人名匾安西表後育五瑞園墓石觀

磯 邊 鵲 本 鮮 蒼 蒼 磯 上 飛 樓 金
碧 光 丹 磴 蹟 幽 傑 費 老 滄 流 績
著 夏 先 王 寰 中 麓 月 濤 頭 白 檻
外 風 沙 鷗 背 黃 玉 遂 一 聲 江 漢
曉 平 須 春 色 遍 遐 萊 春 和

筆勢既窮府黃符振誌 完白以八解

图 5 清·邓石如隶书

图 6 清·伊秉綏隶书

奠定了汉字的方块基础，是汉字演进史上的一个转折点，是“古体字”和“今体字”的分水岭；同时，隶书又以笔法的创新（方圆兼用）和风格上的变化多姿，为书法艺术的发展开拓了广阔的前景，在文字发展史和书法艺术史上占有重要地位。

王澐在《论书剩语》中说：“作书不可不通篆隶。今人作书，别字满纸，只缘未理其本，随俗乱写耳。通篆法则字体无差，通隶法则用笔有则，此入门第一正步。”这段话强调了学习篆隶书体的重要意义。在现实生活中，篆书因其结

构与现行文字有很大差异而不实用，只是作为艺术欣赏，一般的人也就学习了解的不多，而隶书则比较容易入门并且实用性强，它具有承前启后的作用，如果掌握了隶书的用笔和结体，向前可有益于学习大、小篆书，向后又有利于学习楷书、行书和草书。当然，学习书法从哪一种书体入手并没有明确规定，很大程度上取决于学书者的兴趣和爱好以及老师的指导，很多人提倡从楷书入手，但从书法的源流来讲，学好隶书之后对于学习其它书体是很有益处的。

二、硬笔隶书的基本笔画

书法是以汉字作为表现对象的艺术，学习书法也就应当先从写好汉字的基本笔画入手。学习硬笔隶书也同样是如此。

硬笔隶书的基本笔画包括：横、波、竖、撇、捺、掠、折、点等，下面分别介绍这些基本笔画的写法：

1. 横画：下笔时自然落笔，不要象写楷书那样顿笔。然后均匀运笔向右行，要一笔送到底，不要中途停顿。收笔时稍微驻笔即自然向上提起，不要顿笔。横画要写得基本平直，不要象有些人写楷书那样写成左低右高的斜势。在汉隶中，横画也有俯仰的变化，如《乙瑛碑》中的成、时、报、死等字，把横画写成左右两端低，中间稍向上弓起：

成 時 報 死

成 時 報 死

《礼器碑》碑阴中的三、
亡则相反，中间稍向下凹。我们
在学习硬笔隶书时要注意比较
和借鉴。



2. 波画：这是最能鲜明
地体现隶书特点的笔画之一，



也就是人们常说的“蚕头雁尾”。(不是学习楷书颜体时的病笔“蚕头燕尾”)写波画下笔时，象毛笔那样欲右先左，轻轻下笔稍向左按一下即向右行笔，表现出“蚕头”。行笔至波画的中部时稍轻一些，并略向上弓起，到收笔时先向下按笔后，再逐渐向上提笔，形成“雁尾”状。这里要注意的是，上面所讲的起笔时欲右先左，只是轻轻回笔体现出写毛笔隶书时逆锋起笔那种笔势，而不应过份，写成“一”，也就是说要写得含蓄，不要直露。再就是收笔时，按笔不要太重，提笔也不要太突然，以免形成钩状“一”。如：

卡 片 是 记 忆
兴 趣 是 记 忆

3. 竖画：从下笔到收笔都要用力均匀，起笔时不要顿出弯头，收笔时也应自然提笔，注意和楷书中的悬针竖、垂露竖有区别。在隶书中，有时竖勾也用竖画写出，如《张迁碑》中的“才、小”等字。



小 中 用 有

小 中 用 有

4. 撇画：自然下笔，运笔至左下方 轻轻按一下即顺势撇出，这里只是指直撇、长曲撇、短曲撇是这种写法，如元、兪、代等字：

元 兪 代

元 兪 代

隶书中的弧撇则用掠笔写出，如月、大、吏等字下面

月 大 吏

月 大 吏

另作介绍。还要注意写撇画时所谓按笔，只是轻轻按一下就向前行笔，以使笔画自然顺畅，不要用力向下顿笔，也