

实用书法教程

谢光辉

主编

广西师范大学出版社

实用书法教程

谢光辉 主编

潘玉华 英志光 编著

广西师范大学出版社

说 明

为了适应中等师范学校毛笔、钢笔、粉笔这“三笔字”教与学的需要，我们把自己从事书法教学的教案、讲义经过反复整理、加工成《实用书法教程》一书。

本书共分为七章：第一章书法史概述，由英志光编写；第二至六章书法技谈，由谢光辉编写；第七章硬笔字的写法，由潘玉华编写。初稿最后由谢光辉修改、选编剪辑书中图例并编定全书。

本书贯彻书法理论基础与技法实践相结合的原则，系统地介绍了“三笔字”的特点和学习方法，还附有字帖、范字、思考练习题，体现了师范性，反映了书法教材的特点。既适用于中等师范学校的书法教学，也可供大专学生、广大书法工作者、爱好者学习、参考。

中国书协理事、广西书协副主席伍纯道教授为此书的艺术顾问并题写了书名，书法高级讲师周忠谋先生审阅了全书，并主动为书作序，杜杰华老师为书稿拍摄了部分照片，陶政德老师绘制了毛笔字的“写字姿势”与“执笔”图。柳志刚先生为书的撰写提供了部分资料。对此，我们一并致以衷心的感谢。

由于我们水平有限，缺点错误在所难免，恳请广大读者批评指正。

编者

1990年元月于桂林

实用书法教程

谢光辉 主编

☆

广西师范大学出版社出版

(广西桂林市育才路3号)

广西新华书店发行

核工业中南 310印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16印张7.75字数 193千字

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数 00001—10000

I SBN 7—5633—0769—9/G·653

定价：2.80元

序 言

这本书的出版问世，我感到由衷的高兴！我从事书法教育有年，也曾设想过去编写这样一本书法教学集子，但由于主、客观条件的限制，未能如愿以偿。今谢、潘、英三君通力合作，编写成功，怎能不额手称庆！

此书与众不同者有如下几点：它总结了毛笔字、钢笔字、粉笔字的教学经验，用得着看得见，吹糠见米，既适用于师范、中、小学的书法教学，也适用于书法爱好者，故定名为《实用书法教程》。据我所知，现在国内象这样比较完善的书法教学集子还不多，此其一。

本书在内容上不同凡响，不是抄袭成文，而是自书胸臆，写的都是亲身体会，侧重于写，不侧重于编，此其二。

毛笔字、钢笔字、粉笔字三者有许多相通之处，毛笔字的结构点画，是为钢笔字，粉笔字作借鉴。本书阐明了以毛笔字教学为主来带动钢笔字、粉笔字教学的经验。实践证明，毛笔字写好了，钢笔字、粉笔字也会跟上来的。反过来说，练好了钢笔字、粉笔字，也会更好地形成毛笔字刚健雄强的风格。这实质上体现了“三笔字”教学相辅相成，互相促进的辩证关系，此其三。

在毛笔字教学方法上，楷书、行书并重，楷书从魏碑入手，以《元怀墓志》为宗，行书以颜真卿《祭侄文稿》为法，两者都举实例，能结合作者的学习心得，进行具体全面的分析，使学生易学易懂。几年来，他们的教学成绩显著（桂林市师范的学生多次在全区、全国中师生书法比赛中获奖，还有学生在全国其它的书法大赛中得奖。1986年在四川举办的全国中师生书法大赛中，学校还被评为全国九所书法先进学校之一。）此其四。

本书的作者还在书法创作、理论上取得了显著成绩。青年书法家谢光辉的毛笔、钢笔书法作品曾五次在全国书法大赛中获奖，作品入选河南“神墨碑林”，他的作品和书论文章还在河南《青少年书法》、上海《书与画》、四川《书法教与学报》等专业书法报刊上发表；潘玉华的钢笔书法作品曾在全国的硬笔书写大赛中获奖，还在《书法教与学报》上发表了书论文章；梧州师范的英志光刻苦钻研书法艺术，悟性强，笔性好，几年来也取得了较好的成绩。他们平时讲授书法，指导临池，均能现身说法，深受学生欢迎。此其五。

此外，本书撷取了古代优秀碑帖范字，并附有作者的书法作品，图文并茂，广搜博采，取精用宏。这实在是一部非常实用不可多得的书法教学集子。

周忠谋

1990年元月于桂林

目 录

说明·····	(1)
序言·····	(1)
第一章 书法史概述·····	(1)
第一节 篆书·····	(1)
第二节 隶书·····	(7)
第三节 草书·····	(11)
第四节 楷书·····	(15)
第五节 行书·····	(19)
第二章 学书工具、姿势、选帖·····	(24)
第一节 学书工具——笔、纸、墨、砚·····	(24)
第二节 姿势、执笔、用笔·····	(25)
第三节 选帖、临摹、换帖·····	(30)
第三章 楷书·····	(35)
第一节 楷书的基本笔画·····	(35)
第二节 楷书的结体·····	(40)
第三节 怎样临写北魏楷书《元怀墓志》·····	(50)
楷书附帖：《元怀墓志》及选字·····	(52)
第四章 行书·····	(65)
第一节 行书的写法·····	(65)
第二节 怎样临写天下第二行书——颜真卿《祭侄文稿》·····	(71)
行书附帖：《祭侄文稿》·····	(75)
第五章 草、隶、篆书·····	(79)
第一节 草书的写法·····	(79)
第二节 隶书的写法·····	(80)
第三节 篆书的写法·····	(85)
第六章 书法创作、书法欣赏·····	(87)
第一节 书法创作·····	(87)
第二节 书法欣赏·····	(89)
附：作者临帖、创作的书法作品·····	(93)
第七章 钢笔及粉笔字的写法·····	(98)
第一节 执笔方法和写字姿势·····	(98)
第二节 选帖、临帖·····	(100)
第三节 钢笔正楷字的基本笔画和结构·····	(101)
第四节 钢笔行书的用笔和结构特点·····	(110)
第五节 关于粉笔字·····	(112)
钢笔、粉笔字附帖：《灵飞经选》等·····	(114)

第一章 书法史概述

第一节 篆书

我国的书法有着悠久的历史，不少书籍提到过中国汉字从远古的结绳到伏羲氏的龙书以及后来的演变，如神农皇帝嘉禾而造穗书；黄帝见卿云而作云书；少昊氏作鸾凤书；高阳氏作蝌蚪文；高辛氏作仙人书，帝尧作龟书，仓颉作古文和大禹治水定九州，铸九鼎为钟鼎文，在衡山岫嶙峰又作岫嶙碑等等。这些书史，都只是通过一些神话传说流传下来，没有实据，只能姑妄听之。

迄今为止，从考古发掘，出土文物所获得的最早的文字书法，主要有甲骨文、金文、石鼓文、小篆。而这些文字，从它们的形体来说，都可以归属篆书一类，现分次逐一说明。

甲骨文 甲骨文的全称为“龟甲兽骨文字”也称为“龟甲文”、“卜辞”“占卜文字”、“契文”、“殷契”等（见图1）。这是殷商刻写在龟甲、兽骨、人骨上记载占卜，祭祀等活动的文字，是经过巫史加工整理的古汉字。

这些刻有文字的骨片在清光绪二十五年（1899年）出土于河南安阳的小屯村。该地是商朝后期的首都。前后出土的甲骨文大小块在十万以上，字数已愈五千，可惜在旧社会里任人购运，故多为外国人捆载而去。甲骨文的发现，对于研究古史，研究书法，都有重大贡献。关于甲骨文的研究，发表论著者达三百多人，各种论著近九百多种。近年来，中国社会科学院历史研究所已完成《甲骨文全集》的编纂工作，全书收有80多年来所出甲骨文5万片，是一本研究甲骨文书法的最佳资料。其它的有关重要论著有董作宾《大龟四版考释》、《甲骨文断代研究例》，刘饬《铁云藏龟》、孙诒让的《契子例举》、罗振玉的《殷墟书契考释》、王国维《殷卜辞中所见先公先王考》、郭沫若《卜辞通纂考释》，商承



图1 商·甲骨文

祚《殷墟文字类编》等。

甲骨文书法，大致可分五个时期：

1. 盘庚、武丁时期，约百年。字体大字居多，雄伟瑰丽。中小型字，工整秀美。
2. 祖庚、祖甲时期，约有四十年。字体大小适中，行款整齐，作风趋于谨飭。
3. 廪辛、康丁时期，约有十四年。字体沿袭前期工整之风，但逐渐流于草率，行款不齐，屡有讹误。
4. 武乙、文丁时期，约有十七年。前期粗疏古拙，后期日趋严整。
5. 帝乙、帝辛时期，约有八十七年。字体小字居多，严整细密，放逸娟秀，一丝不苟。

甲骨文被认为是最早的文字书法，已经有汉字结构“六书”中的象形、指事、会意、形声、假借这些造字法的规律可循。而且，甲骨文已具备中国书法的用笔、结字、章法三个基本要素。如从书法的艺术角度来考察，我们看到甲骨文的笔画书写，瘦硬劲直，力求横平竖直，给人以一种刚劲有力的感觉，笔画的粗细也常有变化，它的字形，结构处力求平衡对称，疏密匀称，给人以一种美的感受。形态是端严方正而不苟且。已形成端严、庄重、肃穆的风格。

大篆 大篆是从甲骨文演化而来的一种书体，亦称作“籀文”。它包括金文和石鼓文。大篆从甲骨文演变而来是无疑的。在甲骨文里我们可以看到许多繁密一类的字，和大篆相同或近似，这就是大篆从甲骨文演变而来的痕迹。从甲骨文到大篆的演化，是我国书体的第一次变革。

金文 金文的全称为吉金文字，古代称铜为金，金文就是各种青铜器（钟、鼎、盘、彝）上或铸或刻的铭文，故又叫“钟鼎文”。钟鼎文的铭文，字有凹凸之分，一般地说，凹下的阴文，叫“款”，凸出的阳文，叫“识”，所以金文也称为“钟鼎款识”。

金文的形体在殷代与甲骨文相近，周初仍继承殷代，其后渐趋整齐雄伟。到了战国末年，字体与小篆相似。一般来说，金文书法流派可分殷和周两大流派。

殷派，殷末字形都取纵势，布白参差错落，大小不齐，得自然之妙。如己亥鼎、戊辰彝、丁巳尊等。

周初笔改方折，体势多纵、文词增长、辞藻茂美、布白日趋整齐、纵横画一，大小匀称。如孟鼎、静敦、趯鼎、楚公钟等。其中有名的“孟鼎”铭文19行291字。清道光初年出土，现藏于上海博物馆。属方笔雄壮一路，开后面《张迁碑》、《龙门造象》之先河。习惯上叫此鼎为大孟鼎，另有一只小的叫小孟鼎，原物已佚，留下拓本一张。以书法成就而言，“孟鼎”在成康时代据首位（见图2）。

周派，西周中期延续至东周初期，用笔曲折变锋，收锋处由抽毫变为注墨，末笔波磔全部消失，一些著名的铜器都出自这一时期。如宗周钟、大克鼎、散氏盘（见图3），颂鼎、毛公鼎、虢季子白盘等。

其中有名的《散氏盘》，上有铭文357字，是盘中铭文最长的一件。其书法浑朴雄伟，用笔豪放质朴，醇厚圆润；结字寄奇于纯正，壮美多姿。还有《毛公鼎》，铭文长达497字，其书法奇逸飞动，笔意圆劲茂隽、气象浑穆，结构方长，较散氏盘稍端整。《虢季子白盘》铭文111字，其书法颇具新意，用笔谨严，圆转周到，一笔不苟，结体端庄、甚有情致，这派的圆转书风对以后的影响很深远。

从金文字体的用笔上，我们可以明显看出字体演变的痕迹，如周代早期的《大孟鼎》

《召鼎》，字体风格接近于甲骨文。西周末期，《虢季子白盘》字画两端等粗，不尚波磔，已接近玉箸篆体。春秋以后，《秦公簋》的铭文转用圆笔，圆转流通的线条接近于小篆，受到春秋战国刻款影响的《陈曼簋》，字体纤细，工整、长方，开辟了向小篆演进的道路，已成为秦篆的雏形。

研究金文的参考书籍有宋薛向功《历代钟鼎彝器款识法帖》，清阮元《积古斋钟鼎彝款识》，吴大澂《愙斋集古录》、孙诒让《古籀拾遗》、《古籀余论》、近人罗振玉《三代古金文存》、郭沫若《西周金文辞大系》、容庚《金文编》等。

石鼓文 石鼓文是刻在十个石鼓上记事韵文。石鼓是流传至今最早的刻石，是“石刻之祖”。唐初在陕西三畤原出土，鼓有十只，大小不一，高度与直径约二尺，因被弃于陕西陈仓之野，故又称其“陈仓十碣”；又因其地在岐山之阳，也称“岐阳十鼓”；也有根据所刻文字，称为“猎碣”。因其书体在古文与秦篆之间，故称为“大篆”，或称“籀文”。

现存的十个石鼓陈列在北京故宫博物馆内，其中有一个鼓因剥蚀已全无文字，其它几个鼓残缺不全，仅剩三百余字，石鼓的早期拓本存世极少，通行的只有先锋本、中权本、后劲本三个北宋拓本，后劲本存字最多，有491字。石鼓文是现存最早的碣石，它是青铜器时代终结而出现的新字体。从字形看，石鼓文跟籀文相近，它比《秦公簋》来得更整齐方正。明显地看出石鼓文经过进一步的整理和规范。它在结体上，促长伸短，务求对称，在严谨中有擒纵，在茂密中有大处疏、小处密的特点。虽然不能与错落多变、饶有自然趣味的金文相比，但它无疑是大篆中的正体，把篆书的艺术推进了一步。在用笔上，匀圆对称，凝重浑劲形成小篆的笔法。在章法上排列整齐，既有直行，又有横列、端庄雅重，可以说是始皇刻石之先声。因此《书断》认为石鼓文“乃开阖古文，畅其威锐，但折直劲迅，有如镂铁，而端姿旁逸，又婉润焉。若取于诗人，则雅颂之作也。”这是予以很高的评价。石鼓文为战国中季最工整、最成熟的书体（见图4），在书法中占有相当重要的地位。

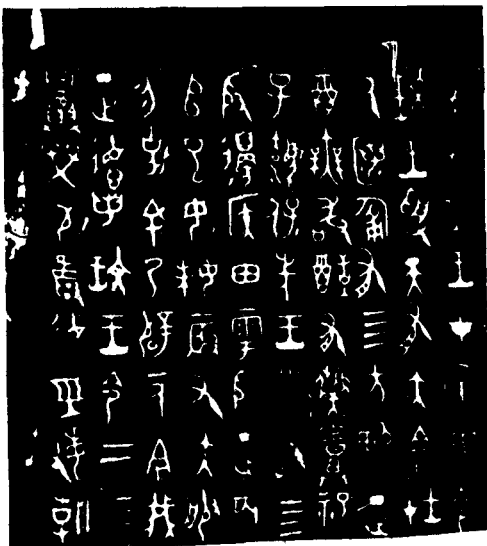


图2 周·孟鼎



图3 周·散氏盘



图4 《战国·石鼓文》

小篆 即秦篆，是从大篆省改而来。这是我国书体的第二次变革。如果说大篆还留有古代象形文字的遗迹，那么小篆基本上摆脱了“图成其物”、“随体诘屈”的象形文字的羁绊，着重突出了圆笔曲线美，对称流利，工整美观，为书法艺术开创了新的一页。

标志着这一重大变化，并代表着秦代书法艺术的高度成就的书法家是李斯。他是秦始皇的丞相。秦始皇统一六国之后，他“奏罢不合秦文者，于是天下引之”（张怀瓘《书断》）即由他进行一次统一全国文字的工作。在统一文字的过程中，李斯以周代史籀所创的大篆为依据，“删其繁冗，取其合宜”（传秦蒙恬《笔经》见《佩文斋书画谱》卷二十二）。“适时简要，号曰小篆，善而行之”，（虞世南《述书旨》），李斯不但作了文字的统一和简化的工作、而且他在随同秦始皇视察各地和登临名山大川的时候，草拟了歌颂秦始皇功德的一系列文词，相传是由他手书刻石的，由现在残存的《泰山石刻》等作品来看，李斯在书法艺术上确有极大的创造。这只要同商周战国时期书写于铜器上的铭文作一比较，就可以明显地看到。

商周战国铜器铭文的书写，同甲骨文相比，更为充分地发挥了中国文字书写所特有的美。但是，除少数如越王予铭文那种作为图案纹样设计来对待书写文字外，就多数而言，从结构上看，是繁杂交错的，字形的大小和分行排列也常常不规则，就象是大大小小的满天星斗罗列在一起；从用笔上看，是迟重收敛的，粗细的变化常常不均匀，虽然能给人以一种力的感觉，但又使人有笨重之感。这种书法艺术有它的美，但其风格形式还有不少原始的粗糙的痕迹。李斯在铜器铭文书写的基础上大进了一步。从字形结构上看，它一变繁杂交错为整齐一致。从字形结构上看此，不论直行或横行的空白都十分整齐划一；从用笔上看，它一变迟重收敛、粗细不匀为流畅飞扬、粗细停匀，一扫用笔转折生硬吃力之感。李斯的书法艺术，其风格形式简捷明快，整齐端庄而又生动有力，同时气魄宏伟雄大。张怀瓘《书断》称颂李斯的小篆“画如铁石，字若飞动”。在结构上明白地示人以严格的平衡对称，还是随意书写而成；在用笔上明白地示人以强劲的骨力，并表现出一种飞动的美。就结构上严格的平衡对称要求来说，给后来的隶书和楷书的结构以重要的启示，就用笔的骨力和飞动的美来说，它不但给隶书和楷书的用笔以重要启发，也给草书的用笔以重要的启示。由于先秦以后，古人未见过甲骨文，金文所见也不多，秦以后学书法的人都以李斯为祖师，实际上李斯也确是书法作为一个独立艺术部门的奠基人。

小篆的历代流派

秦篆 秦是小篆的创始时期，流传下来的有：

泰山遗刻（传李斯所写）。

琅琊台刻石（原石现存北京历史博物馆）。

峄山碑（石在西安碑林。系宋郑文宝重写刻石）。

汉篆 汉篆传世的有：

赵王群臣上寿刻石。

祝其卿坟坛题字。

上谷府卿坟坛题字。

少室神道阙铭。

开母庙石阙铭。

祀三公山碑。

是吾碑，

鲁王墓石人太守廙君亭长题字、

鲁王墓石人府内卒题字。

汉代盛行隶书，篆书甚少，即现在所见到的，也很多讹误不合六书的字。以上所列是现在可见到的一些，其中多数是题字、碑额等。汉人篆碑只有《少室》、《开母》两种，其结体笔画，茂密浑劲。

近时洛阳出土有袁安、袁敞二碑。敞碑于1923年出土，安碑于1931年出土。两碑的笔势瘦劲，结体宽博均相一致。

三国魏、吴篆书，曹魏篆书现存只有三体石经一种。

吴天发神谶碑，因为它在晋、宋断为三段，故称为“三段碑”，清嘉庆年间已毁于火。此碑相传是皇象所书。黄长睿《东观余论》说“皇家书人间殊少、惟建业有吴时天发神谶碑，若篆若隶，字势雄伟，相传乃象书也。”张怀瓘曰以沉着痛快，真得其笔势云。

吴封禅国山碑，苏建书。从前人评论此碑说，笔力雄健、纯古秀茂。它的笔法较多圆转，与神谶碑方折不相同。

唐人小篆 六朝时候，南北的书派都趋向行楷，篆书并不多见，到了唐朝李阳冰，研究小篆颇有功夫，他曾说：“斯翁之后，直至小生”。意为他的篆书是直接取法李斯。与他同时的，还有翟令问、季康、袁滋、尹凯等，都是石刻遗存。

嵒台铭（翟令问所写。原石在湖南祁阳浯溪的崖上）。

三坟记（见图5，李阳冰书，宋人重刻。原石在西安）

谦卦（李阳冰书，安徽芜湖重刻）。

美原神诗序（尹元凯书，原石在西安）。

宋人小篆 宋代写篆书的人很多。以徐铉、徐锴、郭忠恕、僧梦英、唐英、上官仪、李邕、苏唐卿、王寿卿、陈孔硕等为最有名。

二徐的石刻今传有宋拓许真人井铭（现存上海博物馆）南京二徐题名，徐铉尚有篆书温仁朗碑额。

郭忠恕有篆书六行：曾刻在《汝帖》中；又有阴符三体及汗简，汗简是汪西亭从曝书亭（朱彝尊）借刻的，摹印很精致，传说他手写入版的。

僧梦英有：说文字原及千字文。

唐英有：敦兴颂，刻入《陝本庙堂碑》后；

上官仪有：王母宫颂；

李邕有：昌黎五箴；

苏唐卿有：醉翁亭记、郁林观石刻；

王寿卿有：穆氏先莹表；

陈孔硕有：处州孔子庙碑；

（以上所举各碑，原石都在。）

元人小篆 元人能写篆书的也不少，如赵孟頫、吾邱衍、秦不华、周伯琦等，都有独到之处，赵孟頫篆书石刻不多，仅有碑额及墓志铭盖等，吾邱衍著有《学古编》及《三十五举》，论篆书及治印；秦不华著有《学古



图5 唐 李阳冰·三坟记

续编》，石刻有王烈如碑，他的小篆参以石鼓文的笔势，用笔流利，绝不象学李阳冰，可说是邓（石如）派的先声；周伯琦石刻有公岩，笔势厚重渊雅，他并著有《六书正讹》和《说文字原》

明人小篆 明代篆书家，据黄子高《续三十五举》中说：“屠长卿论，明朝的篆人李东阳滕用亨、程南云、金湜、乔守、景暘、徐霖、陈道复、王谷祥、周天球，凡十人。按十人中西涯（李东阳的别字）最负盛名，今青未见也”又说：“古无草篆之名，有之，自赵塞山（名宦光）始；偶见石刻一纸，使我作十日恋”。可见明人篆书流传很少，看来大约亦无突出成就。

清代篆书 由唐至明，凡作篆书的都是写玉筋一类（笔画细而圆），到清代初年还是如此。如康熙时的王澐，乾隆时的桂馥、洪亮吉、孙星衍、钱坫等都是。钱坫也学李阳冰刻一印：“斯冰之后直至小生”，意思说，他是越过宋、元、明，而直接李斯、李阳冰的，其实同样是夸大可笑。相传王昶所编《金石萃编》里的一些篆文，是钱坫所写的。

邓石如（名琰、号完白）的篆书，结体气势磅礴、不象王澐、孙星衍、洪亮、钱坫等篆书恹恹无生气。他用笔挥洒自如，起笔处可以见到笔锋，绝不象王澐那样烧毫来写。（凡写玉筋，为要圆而藏锋，就把笔尖烧掉，或者剪掉笔锋，这是元吾邱衍的法了。）邓的篆书多取法汉碑额；笔法也具有新创，遂能独创一格，（见图6）。

其后，他的学生吴熙载师承其法，又加以变化。以后的莫友芝也学邓，但字体结构变得宽博整齐了。

小篆自邓、吴以后，创出了一个新局面。到了清咸丰（公元1851—1861年）时候，杨沂孙写篆书参以金文结体。后来吴大澂的篆书，更多秦诏版的笔意。

清代写篆书著名的人很多，也还有写得很好却不甚出名的，偶然见到一些墨迹，颇有独创的风格。如乾隆

时的范永祺就是一例，永祺是浙江鄞县人，号莪亭，他的篆书墨迹有秦权的笔调，笔势稍带方折，而又委婉流畅，吴昌硕的篆书（如图7）也独步一时。

清末民初，写篆书的有丁弗言，能写甲骨文和金文，罗振玉则专写甲骨，章炳麟则以小篆结合籀文用笔刚劲、别有古趣、吴俊卿专写石鼓，结体改作长形而带斜势，学他的人也很多。



图6 清 邓石如·篆书

丁、罗、吴三家篆书流传较多，只有章的较少见。

思考与练习

1. 熟悉各个朝代篆书的代表作品和代表书家。
2. 大篆与小篆有何异同？
3. 秦篆和清篆在用笔上有何不同？

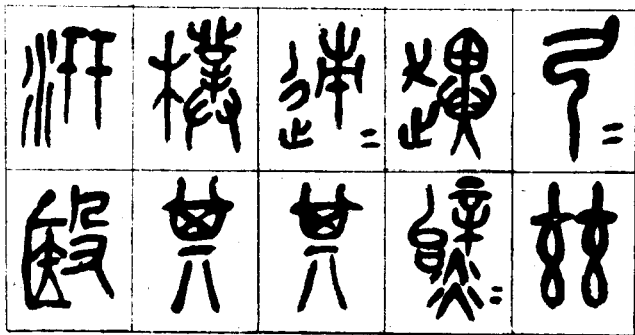


图7 清末 吴昌硕·篆书

第二节 隶书

秦时小篆虽然法定为全国通行的标准字体，但当时由于奏事繁多，篆书笔划还太复杂。书写起来很不方便，于是在小篆通行的同时，又兴起一种比较简易的字体。这种字体首先在来往的公文上使用起来。秦时将办公的小官叫做“徒隶”或“隶役”，所以就把这种字体取名叫“隶书”。

隶书是从篆书简化而成的一种书体。为了书写简便，改革了笔法，化圆转为方折，变曲笔为直笔。这样使小篆较长的外形趋于扁方，它改变了古文字的原来面貌，成为一种纯笔画化的“不象形的象形文字”。它是书体演变中最重要的—次变革，对后来书法发展具有极其深远的意义。

隶书又叫左（或佐）书，吏书、八分。关于“八分”历来有种种不同说法，唐张怀瓘《书断》卷上，以“八字”有相背之义，便把“八分”解释为是指字的体势左右相背，好象“八字”的左右平分开。《书断》又引王愔的话，以为八分是指大小即所谓“字方八分”。蔡邕之女蔡文姬曾说：“臣父造八分，割程隶八分取二分，割李篆二分取八分”。蔡邕是东汉末年的大书法家，有人说他是汉隶之集大成者，著名的《熹平石经》就出于蔡邕之手。在汉隶之际，之所以出现八分这一浑号，可能是针对当时出现的一种新俗体，新隶书而言的。这种新体的笔划更为轻便，具有新特点，甚至具备了后世楷书（真书）的雏形。为了区别、既不同于古隶，又不同于新隶，所以就叫八分了。至于怎样区分隶书与八分，都说不明白，所以后人便把它们合为一谈了。

程邈创制秦隶 程邈，字之岑，秦下邳人，始为县吏，善写大篆，对文字很有研究，因为得罪秦始皇，被囚禁在云阳狱中。他感到当时官狱公牍浩繁，篆书结体复杂，书写不便，因此用了十年功夫，终于整理出一批日常应用的简便的新体字，据说有三千个。程邈本身是狱官，他制定的新字又主要用于官狱文书，所以这种字体就被取名为隶书。隶书之

名当时可能还没有，是后人给起的。东汉班固的《汉书》是最早出现隶书这个名词的，这种隶书字体，是在篆书的基础上削繁就简、化圆转为方折而成的。据说当时秦始皇看了程邈创制的新字体很欣赏，不但赦免了他的罪，还提升他为御史，并把他整理的隶书广泛地推广开来。

王次仲创隶书 除了程邈创隶书之说，还有王次仲创隶书之说，晋卫恒《四体书势》云：“隶书者，篆之捷也，上谷王次仲始作楷法。”此处的楷法，不是今天所指的楷书、楷法。楷是“标准”、“整齐”，可做为“楷模”的意思，隶书至汉时才形成，称为楷法的字体。张怀瓘《书断》卷上引蔡邕《劝学篇》“上谷（王）次仲，初变古形。”汉代人称隶书为“今文”，所谓“变古形”自然也是指改变隶书以前的字形，成为“今天”的字形。可知王次仲也是传说中对秦以来的隶书进行加工整理的一个。

其实每种字体的产生，都有一个约定俗成和逐步完善的过程，这实际是人民群众长期集体创造。把一种新字体的创造，归功于一个人是不科学的。但一个编一种字书或创造一种风格或流派则是有可能的。程、王的创隶书之说，显然并不可靠，然而这种历代相传的说法，起码说明这样一个问题，即程邈其人，是一个对文字很有研究的人，他在隶书方面做了大量系统的整理工作，对隶书的形成起了较大的促进作用，这一点应当肯定的。

秦隶 程邈所创的隶书，其形体是怎样，现已无法考证，只有从秦代遗留下来的权（称锤）量（斗斛）上所刻当时统一权量的诏书（即“诏版”）可以窥见一斑。这种字体全用折笔，不用转笔；小篆字体是长形，大小整齐划一，而权量的文字结体，则是长方，大小不拘。这种字体，从前人叫作篆书兼古隶书，在西汉初期及中叶，仍然用这种字体。西汉遗留下来的铜器上的文字，与秦权、量字体相仿佛，（如定阳鼎、阳嘉钟）；又如汉宣帝五凤二年（公元前五八年）石刻，南越王“黄肠木”刻子，均属秦隶范围。但有人认为这种字体结构复杂、笔划均匀，终究还是篆，不是隶。近年来由于考古的新发现，情况发生了根本的变化。

1975年湖北云梦睡虎地秦墓中出土大量的秦律竹简，计有一千余枚。据考古学家鉴定系秦始皇三十年（公元前217年）物。这批竹简的字，是真正的秦人墨迹。从字形、结构、用笔等方面来看，隶书的成分显然比秦诏版、权量上的字增多了。字体结构也完全脱去象形性而变为符号化，有的字形正方甚至扁方，结构也更为简化，笔划较小篆平直，有些横划的捺笔增多了，用笔也略带方扁，有的偏旁如水已改成氵，这些都是隶书特征。

1980年，在四川青川县郝家坪战国墓中出土秦木牍两件。其一牍文比较完整，字迹清晰可辨，其字体与云梦简颇类似。据考订，青川木牍的内容涉及秦灭巴蜀以后的施政情况和土地制度等，约写于秦武王二年（公元前309年）即秦始皇统一中国以前78年（或其以后），比云梦律竹简要早80年。青川木牍的出土，表明秦始皇统一中国以前几十年就有了隶书萌芽，小篆也当如此，只是还不够完善，实际很可能是这样一种情况，即秦隶和小篆，在秦始皇统一中国前后，有相当一段时间是并行的。秦始皇时，始由李斯主持对小篆进行了完备的规范化工作，并正式规定为全国通行的标准字体，而程邈和王次仲则是对流行于民间的隶书做了一定的整理工作。

汉隶 刘邦建汉以后，基本上承袭秦制，到西汉中期武帝时，经济、文化空前繁荣，成为世界上一个强大的帝国，汉文化的成就是多方面的，汉代的书法也取得很高的成就，其标志就是在秦隶的基础上逐步发展成结体、用笔都非常完备的汉隶。我们看新莽天凤二

年（公元前15年）的石刻，字体渐有点画波尾，就可以知道在此时期，隶书渐渐演变到了成熟的阶段，与秦隶之无点画波尾已属不同。到了东汉 中叶，石刻渐多，如和帝永元（公元89年）石刻，点画波尾显明，已将篆意脱尽，变为纯粹的汉隶。汉代书法在顺帝（公元126——144）以前，秦隶和汉隶并行；由顺帝以后汉隶到了成熟时期，秦隶便已绝迹。到桓帝（147——167）、灵帝（168——189）时，书法日趋精巧，为汉隶极盛时期，遗留的石刻也很多。到献帝（190——219）末期，字体更趋方整、灵活的意味却少了；象近来雅安出土的《王晖石椁铭》就是方板的一种，隶书至魏、晋，则就更加平板刻画，失去了汉隶的神韵。汉隶是古代书法艺术的特有成就。字体的肥瘦大小，结构运笔，变化无穷，各尽其妙。汉隶在书法中占有极重要的地位，上承前代篆书的一些规则，下启魏、晋、南北朝、隋唐楷书的风范；同时还创出隶草（即章草）一体。汉代遗留的石刻也很多，现在还有新的发现，实为我国书法艺术的宝贵遗产。

汉隶石刻、墨迹

碑碣 石刻在汉代最为盛行，大部分是坟墓上立的碑、碣（大的是碑，小的是碣）；也有属吏颂扬长官的文字刻在碑上，叫作功德颂；此外还有树立的石表和石阙。

石刻可分为两大类：一类是上面所说的墓碑等，另一类是各种性质的大大小小的刻石或题字。汉碑隶书的风格非常多样，大碑中如《礼器碑》（见图8）瘦劲宽博，笔画刚健，碑阴文字又极其流动，与西陲出土的木简作风相似；《史晨前碑》、《乙瑛碑》笔画从容秀雅，端整而不板滞（见图9）。《张迁表颂》（见图10），方劲沉着，笔力雄厚；《郑固》、《武荣》二碑，左规右矩，一笔不苟；《曹全碑》（见图11）秀美多姿。以上诸碑，皆是东汉极盛时期的精品。从字的大小说，最大的是浙江跳山摩崖，字大过尺；最小的是《阳三老》题字，字小才三、四分；《武梁祠画像》的题签字也很小。



图8 《汉·礼器碑》

汉隶不只是结构、笔法的变化多，并且有种种不同的趣味神韵。如《沈君神道石阙》，字仅一行，每字有笔画横越出格，以取姿态；又如《石门颂》字字挺劲飞动，势如长枪大戟；《西狭颂》则笔笔平稳；《郃阁颂》字体厚重古雅，此外如《杨淮表纪》与《石门颂》同一风格；新疆拜城赛木里山《刘平国纪功摩崖》字体也与《石门颂》相近，可说是汉隶中的行书。

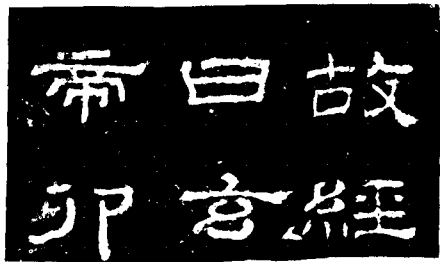


图9 《汉·史晨前碑》



图10 《汉·张迁表颂》



图11 《汉·曹全碑》

现把一些著名汉碑列举于下。

一、属于工整精细一类的：史晨前后碑、尹宙碑、武荣碑、李孟初神祠碑、礼器碑、

孔褒碑、华山庙碑。

二、属于飘逸秀丽一类的：孔彪碑、礼器碑则、沈府君阙、韩仁铭、乙瑛碑、曹全碑。

三、属于厚重古朴一类的：衡方碑、郃阁颂、鲁峻碑、校官碑、樊敏碑、张寿碑。

四、属于方劲高古一类的：张迁表颂、景君碑、西狭颂、正直残碑：

五、属于奇纵恣肆一类的：石门颂、杨淮表记、刘平国颂。

残石 近代出土的汉碑碣残石不少，其中以《朝侯小子碑》（见图12）最有名，字体象《史晨碑》，而秀劲过之，其次是《君子残石》笔势雄伟，有剑拔弩张之势，在汉隶中是不多的。此外尚有《汉熹平石经》零声残石，字体方整，中规入矩；当时石经刻勒是为了给大家传录观摩的，等于官文书，所以极工整，一笔不苟，而自然的风趣就少了。

残石由于是在原石断裂之后，就埋藏在土中，因而石面未受损伤，字口完好，保持着笔画的原样，要研究汉代隶书，这是很好的参考资料。

墨迹 清代末年，在新疆发现的汉代木简，其中有公文书，简牍、历书、诗章等，都是汉人墨迹。从这些木简上，可以看到汉隶的真正面目及其笔法，这要比从碑碣刻石上探索更来得直接、方便了。这些木简上的隶书，笔画纵横飞动，结构自然浑成，有厚重的意味。此外，在汉代的陶器上，往往有朱书文字，其中字比较多的，一个是永寿（汉桓帝年号，公元155年）陶瓶，字体瘦劲，笔势流动；另一个是熹平（汉灵帝年号，公元172年）陶瓶，字数尤多，字体厚重，笔势飞动，已带有行书意味。最近从汉代坟墓中发现许多《陶仓》上面用朱笔大字注明所贮粮食数量，字体与《礼器碑》风格相近。又近年基本建设工程中，发现汉墓壁画两处。一在四川梁山，一在河北望都，壁画上有汉隶的题字。

梁山壁画题字体式横宽，笔势流利，与《曹全碑》风格近似；望都壁画字很多，字体如《史晨碑》风格近似，是很值得宝贵的。

汉之后的隶书，就没有超越东汉隶书水平的书作了，但一些朝代仍有一些隶书大家；到了清代，隶书又得到了复兴。汉以后的隶书家择要有：唐代的韩择木，清代的郑簠、金农、伊秉绶（作品见图13）、何绍基（作品见图14）等。

思考与练习

1. 汉代有哪些较著名的隶书碑刻？
2. 清代有哪些较著名的隶书家？



图12 《汉·小侯小子碑》

臨西狹頌又名魚安

漢
字
伯
都

图13 清·伊秉绶隶书

上福
極永
華享

图14 清·何绍基隶书

第三节 草书

草书是为了书写便捷而产生的一种字体，草书的兴起，多认为是秦末汉初，距今已有二千多年。当时连年战争动乱，诸侯各国的文书往来，日渐频繁，原来通行的篆书或隶书，已不适应时代的需要，为了书写上的简便、迅速，草篆草隶，开始在民间中流行，不断演进，发展、变化，逐渐形成了不同历史时期的草书书体，草书有章草、今草之分。

章草 章草是带有汉隶特点的草书。它的特点为字画有波磔，字与字之间无牵连而独立存在。关于章草的释名，向来有所争论，有三种传统的说法已被否定。其一说汉章帝爱好章草或章帝时才有章草，故名。但章帝前明帝也爱好章草，为何不叫明草？况且出土汉简可证章帝前已有章草，故否定。其二说章草规定用为专写给皇帝看的奏章，故名。但章奏规定用章草，史无明文，即使皇帝爱好以章草书写奏章，属个别现象，不至于形成字体名称，故否定。其三说，章草是汉元帝（刘奭）时候的黄门令史游所创，现流传有它的《急就章》因取其“章”字故名，而且“草”又含有草创的意思。但在汉代此帖不叫《急就章》而叫《急就篇》，章是后人改的，故否定。

唐张怀瓘说：“章草即隶之捷”，后汉赵壹《非草书》说：“盖秦之末，形峻网密，官书烦冗，攻战并作，军书交驰，羽檄纷飞，故为隶草，超急速耳。”可见章草比汉隶好写，且又规矩，后因有今草，以示区别，故曰章草，此说比较可信。即为楷书，古人叫做“今隶”，于是把秦汉隶书叫作“古隶”，有了李斯的“小篆”，就把籀文叫作“大篆”是同样的例子。凡是一种书体，必定是经过自然的因革损益，逐渐演变，在群众中间广泛流行，然后把它固定下来。因此，如说某一书体为某人所创，是不可信的，也是很难成立的，所谓创始人，只是由他对这一书体经过一番有系统的整理而已。

章草的演变，根据许慎、赵壹、卫恒等人的说法，章草是起于秦末汉初。它的演变方法，是解散隶体，使它趋于简便，这是很明显的。至于它的用笔，既是沿袭隶书，所以起笔住笔处，特别是“捺”画的末尾，纯是隶法。但它在每一字的笔画中，已有萦带的笔法，开创了“今草”的连绵笔势，同时这种书体与由隶到楷的演变，也有着密切关系。

后汉张伯英（芝）相传最善于写章草，但是今草也是他开始变的。张怀瓘《书断》上说：“章草之书，字字区别，张芝变为今草，加其流速，拔茅连茹，上下牵连，或借上字之终，而为下字之始，奇形离合，数意兼色”。这是分析章草和今草的不同。章草虽是解散隶体，趋于简便，但犹存隶书的形势，字字区别，还相连绵。不过写的时候，此隶书已是简捷得多了，张芝将章草变为今草，写起来比较又更快了，所以说“加其流速”。至于“拔茅连茹，上下牵连或借上字之终而为下字之始……”这都是说明今草的连绵，与章草字字区分的不同。

章草是解散隶体而粗书之，因此，章草的体势仍沿有隶书的法式。如章草的横画依然上挑，左右波（撇）磔（捺）分明；而其笔画萦带处，往往细如游丝，圆如转圜。这是隶书所无，而今草中常有的，也就是“笔有方圆，法兼使转”的运笔法。总之，写章草，其横竖要古朴如隶，笔画萦带处，则旋如今草，这就是写章草最基本的笔法。又《续书谱》中说：“大凡草书，先取法张芝，皇象，索靖等，章草则字体平正，下笔有源”。他指出，写章草要笔划平正，不能象今草那样歪斜取势；笔法要有隶书的渊源，内涵朴厚的意境。

学写章草，必先知道草诀，不明草诀是无法动笔的。同时，今草是从章草演变而来，今草的许多写法是以章草为根据的，所以学了章草，就无异是为写今草打好基础。

汉代中善章草的著名书家为史游、杜度、崔瑗。

史游，西汉人，元帝时为黄门令。解散隶体，粗书《急就篇》

杜度，原名操，字度伯，魏晋时人，书章草古逸高深，使章草更趋成熟，时人呼为“圣字”。

崔瑗，字子玉，曾作过济北相，著《草书势》，时人呼为“草贤”，与老师杜度并称“崔杜”。

介绍各种章草法帖，章草自史游《急就章》以后，初唐时尚有写的；到了晚唐和宋代，竟不见有章草的笔迹，这种书体几乎中绝。元代赵子昂、邓文原，明初宋仲温曾有此体，但是子昂用笔偏于绵软妍媚，所写章草也不例外，宋仲温上追钟王，笔势挺拔，是学古能变的。兹略举现在易见的各种章草碑帖如下：

史游：急就章(见图15)

张芝：秋凉平善帖

皇象：顾恺表，文武帖

皇象：急就章(宋仲温补)：

陆机：平复帖(见图16)

索靖：月仪帖

索靖：出师颂(见图17)

索靖：载妖帖，七月二十六日帖。

隋贤：出师颂。

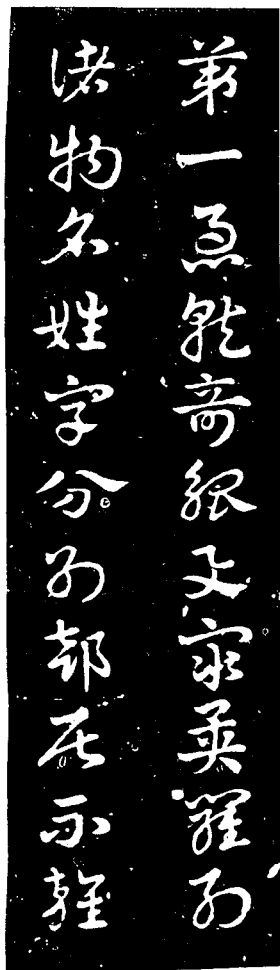


图15 汉·史游 急就章

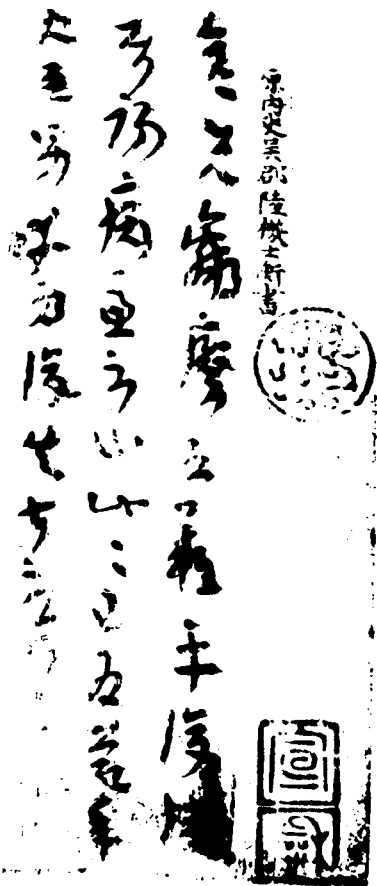


图16 晋·陆机 平复帖

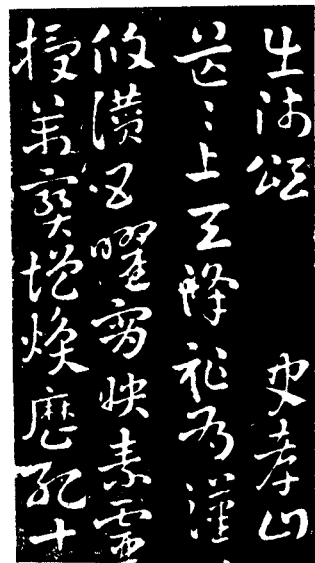


图17 晋·索靖 出师颂