

# 隸書寫法與漢碑注釋

滕西奇 著

中国广播电视出版社



# 隶书写法与汉碑注释

滕西奇 著

中国广播电视出版社

1990·北京

## 内 容 提 要

本书系统地介绍了隶书的基本知识和书写技法，对常用汉碑予以注释。论理深邃，技法讲解透辟，配有图解，为初学者指出了一条学习隶书的基本途径；注释准确简明，对异体字和残泐字迹加以纠正，可帮助学习汉碑的人解除临而不知所云之苦。

### 隶书写法与汉碑注释

中国广播电视出版社出版

(北京复外广播电影电视部办公楼 邮政编码100866)

济南市槐荫印刷厂印刷

•

850×1168毫米 大32开 5印张 120千字

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印数：1—5000册 定价：3.60元

ISBN 7-5043-0556-1/J·61

## 前 言

源远流长的书法艺术是中华民族优秀传统文化艺术的一颗灿然明珠。隶书上承先秦篆书，下启魏晋楷书，以古今文字分水岭的特殊地位镶嵌在书法艺术长河中，以它独特的艺术魅力和较强的实用价值，历经两千多年而不衰。

学习书法多从唐楷入手，直追魏晋，但就此驻足还远远不够。书法以苍劲古朴为贵，因而非逼抵秦汉不可。如果篆书由于种种原因不能学，那么隶书是非学不可的。即使不想专门在隶书上有所造就，当具备一定的隶书书写基础，在写楷书以至行草时，用笔雄浑，格调高古，金石味自然而然地注入笔端。为此，隶书至今仍是书法家以及书法爱好者用来创作和学习的一种主要字体。

《隶书写法与汉碑注释》是由我多年的教学笔记整理而成，包括隶书基本知识、隶书技法和常用汉碑注释三个部分。著名书法家山东大学教授蒋维崧先生对本书的框架做了具体指导，并题写了书名；山东大学董治安教授审阅了常用汉碑注释部分的书稿，对断句和注释中的舛误给予纠正；本书还参考了有关著述，在此一并表示热忱谢意。

本人学识疏陋，成书时间仓促，不当之处希冀于读者批评指教。

滕 西 奇

1990年3月于济南

# 目 录

|                   |      |
|-------------------|------|
| 第一章 隶书源流概述·····   | (1)  |
| 第二章 隶书的执笔和用笔····· | (6)  |
| (一) 执笔·····       | (6)  |
| (二) 用笔·····       | (8)  |
| 第三章 隶书笔画的写法·····  | (12) |
| (一) 点画·····       | (12) |
| (二) 平画·····       | (13) |
| (三) 波画·····       | (14) |
| (四) 捺画·····       | (15) |
| (五) 撇画·····       | (17) |
| (六) 竖画·····       | (18) |
| (七) 钩画·····       | (19) |
| (八) 折画·····       | (20) |
| (九) 提画·····       | (22) |
| 隶书常见笔病·····       | (23) |
| 第四章 隶书的结体和章法····· | (26) |
| (一) 隶书的结体·····    | (26) |
| (二) 隶书的章法·····    | (31) |
| 第五章 隶书的临摹与创作····· | (37) |
| (一) 临摹·····       | (37) |
| (二) 创作·····       | (39) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 第六章 隶书的欣赏          | (41)  |
| (一) 笔画美            | (43)  |
| (二) 结体美            | (44)  |
| (三) 章法美            | (46)  |
| (四) 意境美            | (49)  |
| 第七章 历代隶书主要碑帖及书家    | (54)  |
| (一) 汉代隶书主要碑帖及书家    | (54)  |
| (二) 魏晋南北朝隶书主要碑刻及书家 | (59)  |
| (三) 唐代隶书主要碑刻及书家    | (61)  |
| (四) 清代隶书名家         | (61)  |
| 第八章 常用汉碑注释         | (64)  |
| (一) 开通褒斜道刻石        | (64)  |
| (二) 石门颂            | (65)  |
| (三) 乙瑛碑            | (70)  |
| (四) 礼器碑            | (74)  |
| (五) 张景碑            | (81)  |
| (六) 封龙山颂           | (83)  |
| (七) 孔宙碑            | (86)  |
| (八) 西岳华山碑          | (90)  |
| (九) 鲜于璜碑           | (94)  |
| (十) 衡方碑            | (100) |
| (十一) 史晨碑           | (107) |
| (十二) 西狭颂           | (115) |
| (十三) 郃阁颂           | (119) |
| (十四) 韩仁铭           | (123) |
| (十五) 曹全碑           | (125) |
| (十六) 张迁碑           | (131) |

## 附 图 目 录

|                  |       |
|------------------|-------|
| (一) 春君简·····     | (139) |
| (二) 大阳简·····     | (139) |
| (三) 汉代简书·····    | (140) |
| (四) 汉代简书·····    | (140) |
| (五) 五凤刻石·····    | (141) |
| (六) 五凤刻石·····    | (141) |
| (七) 开通褒斜道刻石····· | (142) |
| (八) 石门颂·····     | (142) |
| (九) 乙瑛碑·····     | (143) |
| (十) 礼器碑·····     | (143) |
| (十一) 孔宙碑·····    | (144) |
| (十二) 西岳华山庙碑····· | (144) |
| (十三) 鲜于璜碑·····   | (145) |
| (十四) 衡方碑·····    | (145) |
| (十五) 史晨前碑·····   | (146) |
| (十六) 史晨后碑·····   | (146) |
| (十七) 西狭颂·····    | (147) |
| (十八) 郾阁颂·····    | (147) |
| (十九) 熹平石经残碑····· | (148) |
| (二十) 曹全碑·····    | (148) |
| (二十一) 张迁碑·····   | (149) |
| (二十二) 张迁后碑·····  | (149) |
| (二十三) 叶慧明碑·····  | (150) |
| (二十四) 石台孝经·····  | (150) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 《二十五》 郑簠隶书.....  | (151) |
| 《二十六》 金农隶书.....  | (151) |
| 《二十七》 伊秉绶隶书..... | (152) |
| 《二十八》 何绍基隶书..... | (152) |

## 第一章 隶书源流概述

隶书是我国书法艺术长廊中一颗璀灿的明珠，其实用性和艺术性历经两千多年而不衰，至今，我们仍有学习和研究它之必要。

公元前221年，秦王嬴政统一中国，结束了诸侯兼并的春秋和七雄争霸的战国两个历史时期，建立了我国历史上第一个专制主义集权的王朝。由于春秋战国的战乱不休的局面使汉字的发展受到了一定的影响，文字异形、字体多样的景况日甚一日。言语异声，文字异形，对人们交流思想，进行社会交际极为不方便。因此，秦朝初年，“丞相李斯乃奏同之，罢其不与秦文合者”，在沿袭西周文字的秦系文字的基础上统一了全国文字，即小篆。而在民间却流行和使用着一种俗体字，即隶书。甲骨文、大篆、小篆，我们习惯称之为古文字。从隶书开始，中国的文字便进入今文字时代。隶书上承先秦篆书，下启魏晋楷书，是古今文字的分水岭。

汉字的字体随着人类社会的发展而逐渐嬗变。为了适应书写速度的需要，简化和草化是汉字发展的主要趋向。隶书将篆书圆匀的线条截断，化圆为方，变弧线为直线，出现了波磔。从字形上看，它简化了篆书；笔势上由篆书缓慢的行笔变成了短速的奋笔，提高了书写的速度。如“鸟”的两足，“马”的腿和尾巴，“鱼”的尾巴，“然”下的火苗儿，在隶书里都统一为四点了。从篆书到隶书是汉字发展史上一次质的飞跃，是一次重大的变革，称作隶变。至此，汉字便脱离了古文字阶段，而进入今文字时

代。我们将楷书与隶书加以比较，可以看出，楷书只是在笔画上稍作改变，如变得更加方折，波磔减少，以至于去掉，但是没有本质上的变化。

关于隶书名字的厘定，说法主要有四种：

一是这种字体在徒隶范围内使用，故名。隶书之名，首先为班固所提出。班固是东汉初年的史官，他在《汉书·艺文志》中说：“是时（指秦始皇时）始造隶书矣，起于官狱多事，苟趋省易，施之于徒隶也。”这里的“徒隶”是指罪犯。班固认为，隶书这种字体是秦始皇官狱多事的产物，是施于罪犯的字体。后来，许慎又继承和发扬了这个观点，他说：“是时秦烧灭经书，涤除旧典，大发隶卒，兴役戍，官狱职务繁，初有隶书，以趣约易。”

二是徒隶身分的人使用这种字体，故名。这里的徒隶是“下级官吏”的意思。晋卫恒《四体书势》里说：“秦既用篆，奏事繁多，篆字难成，即令隶人佐书，曰隶字……隶书者，篆之捷也。”

三是创始隶书的程邈曾作过徒隶，故名。徒隶，指服役的罪人，即囚犯、奴隶。据说，程邈为秦始皇时下邳人，始为县吏，因为得罪始皇被幽系于云阳狱中十年。程邈在狱中改革字体，将篆书的笔画和结体加以整理简化，改圆转为方折，以便书写，作隶书三千字，奏于朝廷，始皇以为善，将他释放，并委任为御史，让他改订文字。于是，后人便传为隶书是程邈发明的。唐朝张怀瓘在《书断》中说：“隶书者，秦下邳人程邈所造也。”后魏江武《论书表》也说：“隶书者，始皇时使下邳人程邈附于小篆所作也，世人以邈徒隶，即谓之隶书。”其实，各种字体的产生是随着社会发展而来，不可能是某人一时一地的创造发明。如果说程邈在隶书的整理和改革中做了一些具体工作，还是比较贴切的。1975年湖北省云梦县睡虎地11号秦墓出土的大批竹简和1980年四川省青川县郝家坪战国墓出土的木牍文字，足以证明隶

书早在秦始皇统一中国以前就已经形成了，将隶书的发明归于程邈一身是不符合唯物史观的。

四是隶书为小篆的辅助字体，故名。《说文解字》中对“隶”的解释是“附着”。《后汉书·冯异传》则训为“属”，这一意义到今天仍在用，系隶属的意思。《晋书·卫恒传》、《说文解字》及段（玉裁）注，都认为隶书是“佐助篆书所不逮”的。所以，他们认为：隶书是书写速度快，对书写缓慢的篆书起到辅助作用的字体。

综上所述，我们可以这样认为：隶书是产生于战国时代的一种字体，它省减了篆书的笔画，化圆转作方折，出现了波画和磔画，书写速度较快，但在当时使用范围有限。秦代官狱多事，书写速度缓慢的小篆适应不了繁杂的官狱事务，于是使用了这种俗体字，作为小篆的辅助之体。程邈经过十年的努力，搜集整理了这种字体，使其得到发展与推广。而这种字体取得普遍使用的地位则始于汉代。

隶书通常分为秦隶和汉隶两个阶段。

秦隶是指秦代至西汉初期的隶书，亦称作古隶。这种隶书仍带有浓厚的篆意，波磔不太明显。1975年湖北省云梦县睡虎地出土的秦墓竹简和1980年四川省郝家坪出土的木牍，年代属于战国晚期，其上字形长短不拘，点画有明显的起伏变化，出现了波磔，而篆意尚存。此为发展期的隶书。从西汉的《五凤刻石》、《莱子侯刻石》和《长沙马王堆帛书》、《江陵凤凰山木牍》、《银雀山汉简》来看，其笔画的粗细长短更为明显，波磔大量出现，篆意更加减少。

秦隶经两汉，民间无名书家的大量涌现，特别是东汉文人的不断加工美化，逐渐形成一种结字讲究、波磔特别雄强、体势浑厚挺秀的独特字体。这时的隶书称为汉隶。东汉是隶书的鼎盛时期。有人将东汉成熟期的隶书称为八分。象《石门颂》、《乙瑛

碑》、《礼器碑》、《孔宙碑》、《华山碑》、《鲜于璜碑》、《衡方碑》、《史晨碑》、《西狭颂》、《郾阁颂》、《韩仁铭》、《曹全碑》、《张迁碑》等，皆为汉碑的典范，达到了中国隶书艺术的高峰。

在汉代会写隶书是入仕的手段，所以写隶书就逐渐形成一种社会风气。当时社会上曾有这样的谚语：“何以礼义为，史书而士宦。”意思是何必去讲究“礼义”呢？能写好隶书（汉代人称“史书”）就可以为宦做官。当时的王宫大臣肖何等都是有名的书法家，肖何题写汉宫前殿匾额，构思了三个月，书写时观看的人多得象流水。皇帝、王妃也都重视写隶书。《汉书》中记载：元帝“多才艺，善史书”。“灵帝好书，征天下工书者于鸿门，至数百人。”章德窦皇后，《后汉书》称其六岁能书，亲家皆奇之。和熹邓皇后，六岁能史书，十二岁通《诗经》、《论语》。是时万国进贡，邓皇后即位，禁绝珍丽之物，但供纸墨而已。所有这些便大大推进了隶书的发展，使汉隶成为历代隶书的典范。

两汉书法作品，除仅有的几种署名外，大多不具作者姓名，因此，我们至今不知道那些代表汉代书法最高成就的简书和碑刻出自何人之手。据史书记载，著名的书法家有王次仲、蔡邕、曹喜、师宜官、梁鹄等人。蔡邕于熹平年间书写《五经》，前来观看和摹写的人很多，每天有车子一千多辆次，把道路都塞满了。

《华山碑》的书写者郭香察（存疑）、《西狭颂》的书写者仇靖、《郾阁颂》的书写者仇绹、《衡方碑》的书写者朱登等人，他们的名字虽不见于经传，但他们精湛的书法却流传于后世。

东汉末期，隶书逐渐向整齐规范化发展，过分追求笔画的谨严和装饰性，结构缺乏变化，失去了古拙灵便的韵味。

魏晋以后隶书被楷书所代替，所以魏晋以后写隶书的虽然代不乏人，但始终没有超过汉代的水平。唐代的韩择木和象元代赵孟頫那样的大书法家，其隶书只趋形式，且多掺以楷书笔法，点

画、结构几乎千篇一律，非常刻板，已无法再现汉代隶书高古灵动的神采。

隶书至清代，可谓继汉代之后的又一个里程碑，郑簠、金农、邓石如、伊秉绶、何绍基、赵之谦等人的隶书，具有鲜明的个性特征，达到了较高的水平。

现代的隶书，众多的书法家在学习碑刻的基础上，兼习帛书、简牍，并融以行草笔意，使隶书这一古老艺术出现了绚烂多姿的新面目。

## 第二章 隶书的执笔和用笔

学习隶书，同学习其他字体一样，必须学会执笔和用笔，只有执笔和用笔得法，写起字来才能运转自如，取得理想的效果。

### 一、执笔

晋卫夫人《笔阵图》说：“凡学书字，先学执笔。”这句话一语中的地道出了执笔对于写字的重要。

前人很重视执笔的方法，有很多论述，还有的竟把执笔说得神乎其神。有以三指执笔的龙睛法，有把手腕向里扭的回腕法等。龙睛法执笔不够稳妥，回腕法执笔不够灵便。所以，最流行的是五指执笔法，即摩、押、钩、格、抵。这种执笔法通过五指的合理配合，能将手指、手腕以至全身的力量送到笔端。

**摩** 摩(yè)是按的意思，用拇指的第一关节上侧，以仰斜之势贴紧笔管内侧，自内向外用力。

**押** 押有管束之意，用食指的第一关节上侧，以俯斜之势贴紧笔管外侧，自外向内用力。食指的押在笔管上的着力点要略高于拇指在笔管上的着力点，这样内外配合，把笔管约束住。

**钩** 钩是中指的第一关节上侧，由外向内钩住笔管，着力点在拇指的下面，其作用是加强食指的力量，把笔管执稳。

**格** 格为挡的意思，用无名指指甲根部上侧，自右内向左外方向把中指钩着的笔管挡住，达到加强拇指力量的作用。

**抵** 抵为托垫之意，用小指不接触笔管地托垫着无名指的下侧内部，起到辅助无名指的作用。

这样，五个手指相互配合，将力量从四面八方聚集到笔管

上，有力地控制住了笔管，而且灵活自然，可以向任何方向出笔。对此，前人有许多好的经验，可概括为：指实拳虚，松紧适度，腕平笔直，锋竖心圆。指实是说手指执笔要实在，太松则笔执不稳，用不上力量；指能实才能做到“毫无虚发，墨无旁溢”。拳虚是说执笔时手指不要贴近掌心，要使“拳可容卵”，这样才能挥运如意。执笔一定要松紧适度，不要听信执笔越紧越好的不正确说法，要以灵便自然和运转自如为原则。腕平要求右手虎口向上，手腕的背面和纸面基本上成为平行面，否则，笔管便会向右倾斜太重。笔直是说在写字过程中要保持笔管与纸面基本垂直。对这一点不能机械地去理解，如同骑自行车一样，自行车在行进过程中，特别是在拐弯处，车身并不始终都与地面保持垂直，车把也并不是时时都那么端正。锋竖是说执笔时要使毛笔的主毫竖立在辅毫的中央，写出来的字就会入木三分。清人冯武说：“管直则心圆”。心，指笔心，也就是笔锋。心圆就是笔锋的四面势全。以上这些要领掌握了，执笔就基本正确了。

对于执笔的高低，是否提腕悬肘，坐势还是立势，要看所写字的大小来定。写大字执笔要高些，写小字执笔要低些。写两寸以下的字提腕即可；写两寸以上的字要悬肘，即将肘提起，使腕肘都悬在空中，运笔时充分发挥腕、肘、臂以至全身的力量。初学者对悬肘很神秘，甚至望而生畏，实际上大可不必，只要坚持练习，至多三个月运笔便会顺畅。

写字姿势，一般有两种：一是坐势，一是立势。

坐势是写小字通常使用的一种姿势，其要领如下：

第一，臀部要实坐在椅子上；只有这样身体其他部位才能用上劲。

第二，头部要端正，眼与纸的距离约在一尺左右，保持视线端正。

第三，上身要直，上身直了，胸部自然挺起，两肩保持齐

平，胸部与桌沿要留有一拳距离，以便活动和避免影响呼吸。

第四，两脚分开平放踏实，分开的距离以不超过肩宽为宜。

这种坐势的要领，就是古人所谓头正、身直、臂开、足安八个字。按照这些要求去做，便会身体稳定，用力自然，挥笔自如。

立势是写大字所采用的姿势。隶书一般说来写大字居多，运笔幅度大，不但要悬肘，还多采用立势。坐着写，上下左右笔势不便于伸展，字与字之间，行与行之间的距离也不容易做到协调。站着写，视线居高临下，视野相对扩大，便于照顾全局，写起来也宜于上下伸展，左右开放，整幅字气势连贯，布局精当。

立势的基本要求是：两脚分开，右脚向前跨出约半步，头要端正，上身向前微倾，重心落在右脚上，左掌按纸，右手悬肘执笔。这样，运笔的时候，腕力、臂力以至全身的力量，就能通过手指注入笔毫。

立势的关键是悬肘运笔。初写者，笔执手中，腕与肘无所依托，手往往打颤，字写得不成样子。这一点不妨事，只要坚持下去，三至五个月便可驾驭。等到习惯了这种动作，倘若将腕与肘靠在桌上，活动受限，写起字来反倒不舒服了。元朝书法家兼文学家陈绎曾在他所著的《翰林要诀》里写道：“悬着空中最有力。今代惟鲜于郎中（鲜于枢）善悬腕（即悬肘）书。余问之，瞑目伸臂曰：‘胆，胆，胆！’”这说明只要放开胆子，不被初试困难所阻挡，坚持下去习惯成自然。

## 二、用笔

用笔也称运笔，指笔锋在纸上写出笔画的活动过程，也即运用毛笔进行笔画造型的方法。这是书法最基本的技法。王羲之《书论》说：“夫字贵平正安稳。先须用笔，有偃有仰，有欹有

侧有斜，或小或大，或长或短。”赵孟頫《兰亭跋》里说：“盖结字因时相传，用笔千古不易。”由此不难看出用笔之于写字应摆在何等重要地位。如果毛笔能运行自如地写出各种形态的笔画，便可以说掌握了用笔的基本方法。

隶书的用笔，在书写过程中包括下笔、行笔和收笔三步。掌握了这三步的运笔方法，也就掌握了用笔技巧。这三步运笔方法，又包含以下这样一些笔法：

### （一）起笔和收笔

起笔和收笔是指用笔的起止。隶书的笔画同其他字体一样，有点、横、竖、钩、撇、捺等，书写起来，每一笔画都有明显的起笔和收笔，这是书法笔画最基本的造型。

隶书起笔的基本方法是藏锋逆入。写横画欲右先左，逆锋入纸，然后转锋向右平行运笔；写竖画欲下先上，取逆势，然后转锋下行。写其他笔画亦然。这样便于把笔毫铺开，使每根笔毫皆尽其力，写出的笔画浑厚有力。

隶书收笔的基本方法是有往必收。写横画时，笔锋向右行至尽处稍停，继而轻提向左回锋收笔；写竖画时，笔向下行至尽处稍驻，然后向上回锋收笔。写其他笔画亦然。

隶书是由于适应急速书写的需要由篆书演变而成的，是篆书的急就，因而落笔要爽利，笔势险峻，收笔要峭拔劲敛。

### （二）提笔和按笔

提笔包含两种情况：一是写完一笔，再写第二笔时，必须提起笔来，笔锋离开纸面。这样笔画交代得清楚明了，避免了拖泥带水。二是毛笔在运行中的提笔，笔锋不离开纸面，将笔画写出粗细轻重的效果来。

按笔也包含两种情况：一是指下笔，二是指行笔过程中的顿笔。

我们在书写时，每一笔的全部行程，有许多按笔和提笔。细