

隶书百日通

LISHUBAIRITONG

谢青编著

上海文化出版社

武王秉乾之璽
翦伐殷商既定
爾勲福祿攸同

书法百日通系列

SHUFABAIRITONGXILIE

书法百日通系列

谢青编著 上海文化出版社

隶书百日通

责任编辑：王存礼
封面设计：朱展程

隶书百日通

谢 青编著

上海文化出版社出版、发行 上海 绍兴路 74 号
电子邮件: cslcm@publicl.sta.net.cn 网址: www.slcsm.com

新华书店经销 上海翔文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 8.5 帖、文 132 面

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5,000 册

ISBN 7-80511-960-0/J·84

定价: 12.00 元

出 版 说 明

“书法百日通系列”包括《楷书百日通》《钢笔楷书百日通练习帖》《行书百日通》《钢笔行书百日通练习帖》和《隶书百日通》《钢笔隶书百日通练习帖》6本。将来视读者需要,还可陆续编辑出版与之相适应的其他笔种、其他书体的“百日通”。

所谓“通”,有通晓、通达、贯通之意,而按通的程度,又有略通、初通、精通之别。“书法百日通”中的“通”,自然指的不是精通,而是初通、入门。须知,书法作为一项传统的文化技艺,内容博大精深,有人穷一生之功,也难攀上书艺高峰,期望“得来全不费工夫”,是不现实的。如能花上百日,踏入书艺大门,足以应付学习、工作、交际之需,既适应快节奏的生活方式,又使学习建立在科学的方法之上,当是十分理想的事。这就是我们编辑出版这套“书法百日通系列”的出发点和宗旨。

那么,为什么不叫“六十日通”“八十日通”或是“一百二十日通”呢?六十日或八十日“通”不是更有吸引力,一百二十日“通”不是内容更为丰富么?对此,我们可以告诉读者,“书法百日通系列”向您提供的,是一套科学的、由浅入深、循序渐进、脚踏实地、扎扎实实的学书方法,时间过短,难以掌握,时间过长,又非读者所愿。实践证明,这是一种好、快结合的学习方法。

另外,每一种书体既有一本《百日通》,又有一本《练习帖》,供读者边学边练,学练结合,充分照顾到了学习书法与学习其他文化知识的不同之处。无论是《百日通》还是《练习帖》,均以一天为一个学习小节,一天一个学习内容,一天一页书写练习。如能持之以恒,百日之后,定将大有进益。

收获属于勤奋耕耘的人。愿“书法百日通系列”的读者,通过努力,人人都写出一手漂亮的字来。

前言

隶书作为今文字的先驱,是我国一个时代——汉代的典型字体。它上承篆书,下启今草、行书和楷书,完成了汉字字体演变过程中的一次质的飞跃。

隶书的体势扁平开张,笔画工整精巧,波磔雄健舒展,这种独特的风格,不但给人以艺术享受,而且在实用领域内大显身手。尤其值得一提的是,学习隶书艺术还可以修身养性、陶冶情操,使学习者逐渐形成一种高雅、庄重、深幽的精神气质。

当前越来越多的书法爱好者,以及宣传广告人员,迫切希望在较短时间内了解隶书的点画特征和结构规律,掌握隶书书写的技能技巧。《隶书百日通》的编写就是为了满足大家的需要,应上海文化出版社之约,而推出的。

《隶书百日通》与《楷书百日通》、《行书百日通》是一套书法基础丛书,是自学书法的入门书,也可作为学校的书法教材或教学参考书。

《隶书百日通》的内容有下列特点:

- (1) 简单介绍学习隶书所用书写工具的选购与保养。
- (2) 作者以“学习书法从隶书入门”的亲身经历,向读者介绍学习隶书的心得体会和学习要领。因此本书有作者及其老师的手迹,为读者学习隶书指出了入门的捷径。此外,书中不仅有古碑拓,还附有近代人的真迹影印,可供临摹。
- (3) 作者长期从事书法教学,编写《隶书百日通》能适应各个起点的学习者。初学者可在百日内入门,具有一定水平者也可以此开始新起点的学习。
- (4) 本书以较大篇幅叙述《曹全碑》、《张迁碑》和《乙瑛碑》的笔画特点和结构规律,以利于学习者掌握多种隶书的书写方法。稍有基础者亦可扩展眼界,博采众长。

目 录

前言	1	23. 《曹全碑》点画写法(五)	33
隶书概说	1	24. 《曹全碑》点画写法(六)	34
1. 汉字的形体演变	1	25. 《曹全碑》点画写法(七)	36
2. 隶书的产生	2	26. 《曹全碑》点画写法(八)	38
3. 隶书的发展	3	27. 《曹全碑》偏旁部首的写法(一)	40
4. 隶书的特点	4	28. 《曹全碑》偏旁部首的写法(二)	41
5. 隶书的种类	4	29. 《曹全碑》偏旁部首的写法(三)	42
学书须知	10	30. 《曹全碑》偏旁部首的写法(四)	43
6. 传统书写工具的选购与保养	10	31. 《曹全碑》偏旁部首的写法(五)	45
7. 现代书写工具的选购与保养	11	32. 《曹全碑》偏旁部首的写法(六)	46
8. 技法基础(一)		33. 《曹全碑》偏旁部首的写法(七)	47
——执笔与运腕	12	34. 《曹全碑》偏旁部首的写法(八)	48
9. 技法基础(二)		35. 《曹全碑》偏旁部首的写法(九)	49
——隶书用笔的特点	13	36. 《曹全碑》偏旁部首的写法(十)	50
10. 技法基础(三)		37. 《曹全碑》偏旁部首的写法(十一)	51
——隶书笔法与用墨	14	38. 《曹全碑》结构特点	52
11. 碑与帖的选择	15	39. 来楚生与《曹全碑》	54
学习方法	16	40. 来楚生临《曹全碑》(一)	54
12. 读帖、摹帖、临帖与背帖	16	41. 来楚生临《曹全碑》(二)	56
13. 学习毛笔书法可从隶书入手	17	42. 毛笔临写《曹全碑》	56
隶书书写入门	19	43. 钢笔临写《曹全碑》	57
14. 隶书基本笔画	19	张迁碑	58
15. 结构法则	21	44. 《张迁碑》简介	58
16. 常见病例	22	45. 《张迁碑》点画写法(一)	60
17. 学习隶书必须从临摹汉隶入手	24	46. 《张迁碑》点画写法(二)	61
曹全碑	25	47. 《张迁碑》点画写法(三)	62
18. 《曹全碑》简介	25	48. 《张迁碑》点画写法(四)	64
19. 《曹全碑》点画写法(一)	26	49. 《张迁碑》偏旁部首的写法(一)	65
20. 《曹全碑》点画写法(二)	28	50. 《张迁碑》偏旁部首的写法(二)	67
21. 《曹全碑》点画写法(三)	29	51. 《张迁碑》偏旁部首的写法(三)	68
22. 《曹全碑》点画写法(四)	30	52. 《张迁碑》偏旁部首的写法(四)	69
		53. 《张迁碑》偏旁部首的写法(五)	71

54. 《张迁碑》偏旁部首的写法(六)	72	76. 《乙瑛碑》结构特点	105
55. 《张迁碑》结构特点	73	77. 毛笔临写《乙瑛碑》	107
56. 毛笔临写《张迁碑》	75	78. 隶书异体字辨析	108
乙瑛碑	76	79. 隶书用笔和结体中方与圆的关系	112
57. 《乙瑛碑》简介	76	80. 隶书的章法布局	113
58. 《乙瑛碑》点画写法(一)	78	81. 题款与铃印	115
59. 《乙瑛碑》点画写法(二)	79	82. 作品格式	116
60. 《乙瑛碑》点画写法(三)	82	83. 要重视取意于简牍隶书	119
61. 《乙瑛碑》点画写法(四)	83	竹木汉简	120
62. 《乙瑛碑》点画写法(五)	84	84. 《居延汉简》	120
63. 《乙瑛碑》点画写法(六)	86	85. 《武威汉简》	120
64. 《乙瑛碑》点画写法(七)	88	86. 《甘谷汉简》	120
65. 《乙瑛碑》点画写法(八)	90	帛书	122
66. 《乙瑛碑》点画写法(九)	92	87. 《战国纵横家书》	122
67. 《乙瑛碑》偏旁部首的组合变化(一)	93	88. 《老子(甲种本)》	123
68. 《乙瑛碑》偏旁部首的组合变化(二)	94	89. 《老子(乙种本)》	123
69. 《乙瑛碑》偏旁部首的组合变化(三)	96	汉碑隶书简介	124
70. 《乙瑛碑》偏旁部首的组合变化(四)	97	90. 《礼器碑》	124
71. 《乙瑛碑》偏旁部首的组合变化(五)	99	91. 《史晨碑》	124
72. 《乙瑛碑》偏旁部首的组合变化(六)	100	92. 《石门颂》	125
73. 《乙瑛碑》偏旁部首的组合变化(七)	101	93. 《鲜于璜碑》	125
74. 《乙瑛碑》偏旁部首的组合变化(八)	103	94. 《朝侯小子碑》	126
75. 《乙瑛碑》偏旁部首的组合变化(九)	104	95. 《西狭颂》	126
		清代著名书法家及其隶书作品介绍	127
		96. 郑簠	127
		97. 金农	128
		98. 邓石如	129
		99. 伊秉绶	129
		100. 陈鸿寿	129

隶书概说

隶书是我国汉字中形体独特、流派纷繁的一种字体。书法是汉字的书写艺术,与汉字有着不可分割的联系。它随着汉字的产生而萌发,随着汉字的演进而发展。因此,为了有助于学好隶书,对汉字形体演变的概况有一个简明的了解是十分必要的。

1. 汉字的形体演变

汉字是世界上最古老的文字之一,迄今已有六千年左右的历史了。纵观从古至今文字的发展规律,汉字的形体是从繁到简,从杂乱到统一地不断变化的。古时候写的字,形体和现在有很大不同。现在用的字体,是经过不断演变的结果。根据目前能见到的材料,汉字的形体主要有以下几种。

(1) **甲骨文** 殷商晚期刻在龟甲和兽骨上的文字。笔画清瘦挺拔,方笔居多,圆笔较少,线条纤细。形体结构不定型,一个字可以有多种写法,是目前所见到的最早的成系统的文字。

(2) **金文** 商、周时代刻铸在青铜器上的文字,又叫钟鼎文。金文是从甲骨文发展来的,从它的发展上可以看出它是由甲骨文演变而来的痕迹。不同时期的金文在笔画粗细方面变化较大。甲骨文和金文合称为殷周古文。

(3) **篆书** 春秋战国时代,殷周古文发展演变为较为工整匀称的大篆,也叫篆书。当时由于全国分成许多大小诸侯国,所以文字极不统一。秦始皇统一中国后,采取了“书同文”的措施,废除异体,简化字形,制定出全国通用的标准字体,命名为小篆。小篆的特点是笔画匀称,形体修长,结构划一定型。

(4) **隶书** 秦代在通行小篆的同时,又产生了一种书写形式比小篆简单得多的新字体,叫做隶书。隶书到汉代已经通行,它改变了古文字的形体,是小篆草写简化的结果。从字形结构上看,隶书已开始进入近代汉字的阶段,即今文字的阶段。

(5) **楷书** 汉代末年,在隶书通行期间,又孕育出现了一种新字体,笔画比隶书平直些,形体比隶书方正些,叫作楷书(又名真书)。此后这种字体就在社会上一一直通行至今,成为现今通行的正体字。

(6) **草书** 隶书通行以后,由于快写草化的结果,形成了章草,继而演进成一种连笔写的字体,叫做草书,也就是今草。草书笔画简单,可是曲折很多,不容易书写与辨认。

(7) **行书** 汉代萌发楷书的同时,还产生了一种介于草书和楷书之间的字体,称作行书。



图 1-1 甲骨文

虎佳
方王
之令
年南
王宫
令伐
中反

图 1-2 金 文

高廿
号有
孝六
道年
显上
明荐

图 1-3 篆 书

君有
諱漢
宙泰
字山
季都
將尉

图 1-4 隶 书

編並
戶地
氣列
洲州
年縣
和人
迹充

图 1-5 楷 书

未意
詳者
其以
始为
卒评
也得
且其
元綱
常紀
专而

图 1-6 草 书

想義
比之
安白
和伯
伯率
熊告
過慰
見反
之側
悲伏

图 1-7 行 书

行书书写快捷方便,既不像草书那样潦草难认,也没有楷书那样端正规矩,便于应用,很受人们喜爱。自行书出现后已通行至今,长盛不衰,表现出不朽的生命力。

2. 隶书的产生

隶书是继篆书之后产生的一种字体。秦始皇统一中国后,为了巩固对全国的统治和便于各地区间经济文化的交流,采取了文字规范化的举措。由丞相李斯对文字进行简化,变大篆为小篆,创制了法定的全国通行标准字体。这种官方公布的正体字应用于一切场合。当时奏事繁多,

篆书笔画仍显繁复,且用笔要循规蹈矩,书写不便,难以处理连篇累牍的公文。于是,促使一种可以应急的、比较便捷的字体,在小篆通行的同时又悄然兴起。这种字体最初是篆书的辅助字体,除了民间日常使用外,一般只用在管理工役和囚徒的下级官吏的行文中。秦代将办理公文案牍的小官称为“徒隶”或“隶役”,所以把这种字体取名为“隶书”是最确切不过的了。相传隶书是秦代一个叫程邈的狱吏创造的,其实,推动汉字形体演变与书法发展的主要动力是人民大众。可以如此理解,程邈在隶书方面做了系统的整理工作,对隶书的形成起了较大的促进作用。现代的考古已经证明,隶书是在大篆省改的基础上产生的,从战国墓中出土的木牍上已见隶书的雏型,据考证,此为战国秦武王二年之遗物。至此,隶书的出现在战国时期的说法有了物证。随着考古的进展,大量木牍、竹简和帛书的出土,对于隶书的产生和发展将会有更新的认识。

3. 隶书的发展

1975年在湖北云梦出土的上千枚竹简,是秦始皇统一中国前后的物品,上面所书之字是真正的秦人墨迹。这些竹简上的字体熔篆、隶于一炉,字形结构完全脱去象形而符号化,可见汉字字体已从篆书演进为秦隶。秦隶与篆书相比较,笔画由繁趋简,由曲变直,横画、捺画已略有波形;不少字形变篆书的长方为正方或扁方。在用笔上秦隶已见轻重徐疾的痕迹。结体方面虽然篆意仍很浓厚,但已初具隶书规模。故人们又称其为“古隶”。

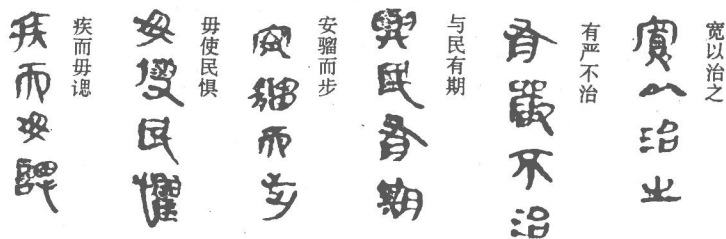


图 3-1 云梦秦简

秦汉是我国历史上一个重要的发展阶段,汉字和书法在这个时期也得到了较大的发展。随着



图 3-2 秦 隶

随着社会经济的发展,使用文字的人和事日益增多,民间小吏和文人的实用草写,推动了秦隶向汉隶发展。从大量出土的汉简中可以看到,至迟在西汉宣帝年间(公元前 73~前 49 年)隶书已完成了从秦隶到汉隶的转变:结体扁方,横向舒展,篆笔基本消失。隶书作为一个时代的典型字体,主要是指全盛时期的汉隶。

综上所述,隶书从产生到成熟经过了两个阶段,一是由篆书向秦隶过渡的阶段,二是由秦隶向汉隶发展的阶段。我国书法史上把篆书到隶书的这个变化称为“隶变”,这是我国历史上的一次字体大变革。在汉字中,如果把现在人们不易辨识的甲骨文至秦小篆的篆书系统划为古文字,那末,现在人们可以毫无障碍地辨识的隶书,至今日使用的楷书,都属于今

文字的范畴。隶书是古文字演变到今文字的关键。在汉字演变过程中,隶变是一次质的飞跃。隶变前的汉字变化没有超出线条结构形态的范围,只不过使线条结构的象形象意更加抽象而已。隶变后的汉字,才具有笔画,从此由笔画取代了单一的线条,革除了篆书屈曲回环的面貌,改变了篆书繁复的写法,脱去了篆书象形的遗意。同时对偏旁、部首进行了较大的简化,使字形结构趋于规范化,奠定了汉字方块形的基础。隶书至东汉发展到了顶峰,传世石刻极多,风格多样,每碑各出一奇,所以东汉的隶书是最成熟、最完美的。而隶书本身,正是上承周秦篆书风范,下启魏、晋、南北朝、隋唐楷法规矩,隶书的草写又产生了章草,还孕育了今草、行书和楷书。难怪有的书法家和书法教育工作者提出了“学习书法可以从隶书入手”,其道理也许就在于此吧。

隶书盛行于两汉,为汉代官方的正式字体。魏、晋、隋唐时,行书、楷书得到了发展,此时的隶书在笔法与结构上不如汉隶丰富多采,趋向公式化,并在以后较长时期中没有出现很好的隶书作品。但是,唐人写隶者大有人在,许多唐碑虽正文是楷书,而碑额总是前篆后隶而形成惯例。宋元明清,写隶书者不乏其人。在清代历时二百六十余年的中国书道中兴时代,隶书的成就优于楷书、行草,善隶书者颇多,如邓石如、伊秉绶、金农、陈鸿寿、郑簠等。

隶书自问世以来,直到现在一直是书法艺术百花园中的一支奇葩。

4. 隶书的特点

隶书是从篆书演变而来的,因此它对于篆书既有继承的一面,又有创新与突破的一面。若把篆隶两种字体的不同之处作一比较,隶书的特点将更鲜明,对隶书特点的了解将更深刻。

(1) 汉字从图画开始,逐渐从象形走向符号,小篆虽然基本上已符号化,但是还多少带有象形遗意,隶书则彻底符号化了。

(2) 小篆字形纵向舒展,横向收敛;隶书大多纵向紧凑,横向左右撇捺分展,隶书变篆书的纵势为横势,以扁平的体势代替了狭长的体势。

(3) 篆书结体以对称、均匀、整齐为主,有端庄之美;隶书的结构取欹侧之势,参差错落,揖让有致,得变化之妙。

(4) 篆书以圆势为主,隶书则以方势为主。其一,表现在线条的起止处。小篆下笔裹锋逆入,筋力浑然,回锋护尾,起止无迹;隶书多筑锋逆势,圆中有方,藏头露尾,笔画成形。其二,表现在转折处。篆书线条婉转畅达,转处暗过,无角无节,不着提按,以圆为主;隶书以方折为主,提按分明,或有圆转,也含方意。

(5) 小篆中一些相连贯的笔画,在隶书中常断开成短画,展现了篆连而隶断的不同。

5. 隶书的种类

隶书的发展在东汉达到了登峰造极的地步,已相当成熟完美。当时大兴树碑立传之风,石刻极盛一时,所以留下汉碑很多。这些汉碑是学习和研究隶书的主体。其中有文可查的东汉碑刻有 700 余种,传世的拓本也达 170 多种,各自具有独特的风格,有的雄强肃穆,有的清劲秀媚,有的舒朗璀璨,有的劲挺静雅……真可谓绚丽多采。为了便于学习入门,现将其归结为如下

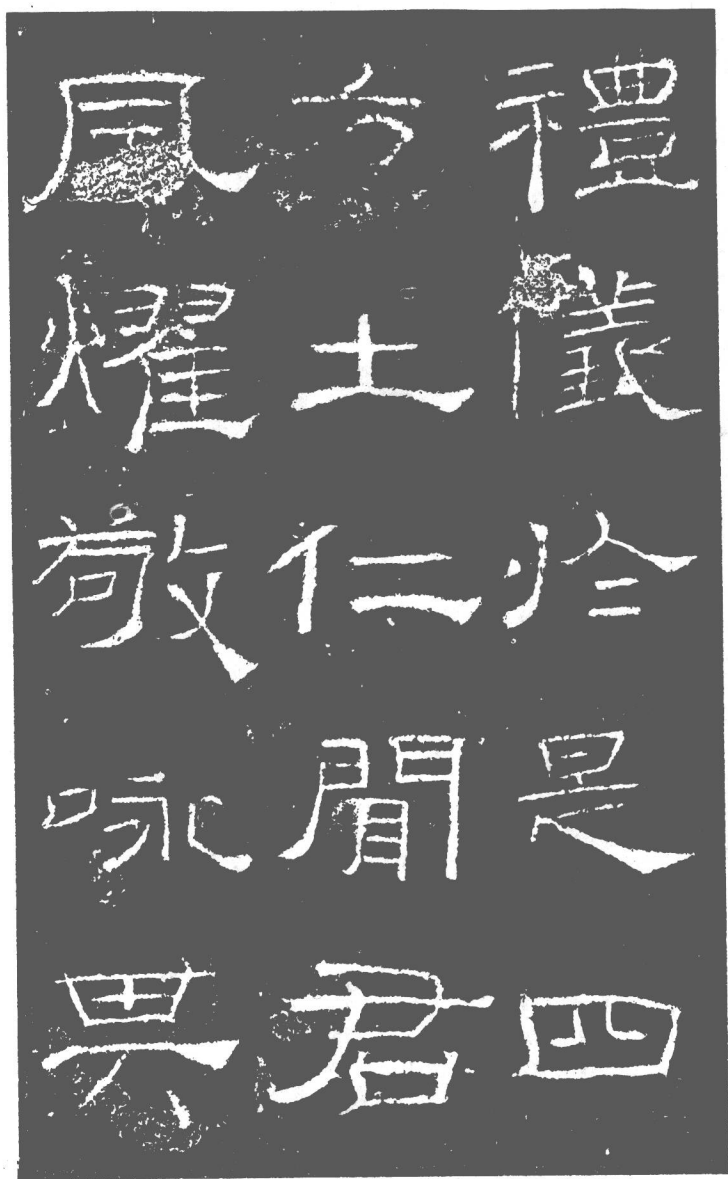


图 5-1 《礼器碑》

四类。

(1) 秀逸类

这类碑刻左规右矩，法度严谨，遒丽精密，飘逸俊秀，为汉隶碑刻的典范，数量居多。其中比较著名的有秀润典丽的《曹全碑》，细劲雄健的《礼器碑》，工整精细的《史晨碑》，骨肉匀停的《乙瑛碑》，气度典雅的《华山庙碑》，纵逸飞动的《孔宙碑》，瘦劲淳雅的《孔彪碑》，秀劲可爱的《朝侯小子碑》，秀逸多姿的《阳嘉残石》和骨气洞达的《熹平石经》等。

(2) 方整类

此类碑刻方整劲挺，斩截利爽，棱角分明，质朴稳健，笔画以方笔为主，字形大多方正，代表性的碑刻有方峻茂密的《张迁碑》，厚朴壮美的《鲜于璜碑》，淳古老健的《张寿碑》和圆劲浑厚的



图 5-2 《史晨碑》

《子游残石》等。

(3) 劲笔类

这类隶书有摩崖石刻和碑刻两种,其特点是茂密雄强,浑穆厚重,方正古拙,气派恢弘。摩崖类有宽博刚健的《西狭颂》,古风醇朴的《郾阁颂》,古秀苍劲的《开通褒斜道刻石》;碑刻类有方严古厚的《校官潘乾碑》,古健丰腴的《衡方碑》,古气磅礴的《景君碑》,古朴遒爽的《裴岑纪功碑》,神采飞动的《夏承碑》和圆到整丽的《尹宙碑》等。

(4) 异变类

异变类隶书舒展峭拔,烂漫多姿,雍容古雅,洒脱自如。其中摩崖隶书《石门颂》结字放纵,体势开张,意志飘逸,气势奔放;《杨淮表记》字体古雅,宽博萧散,参差朴拙,奇纵恣肆。碑刻隶书《三老忌日碑》结体宽舒不拘,书风古厚朴茂,内含篆书笔意,章法错落有致。

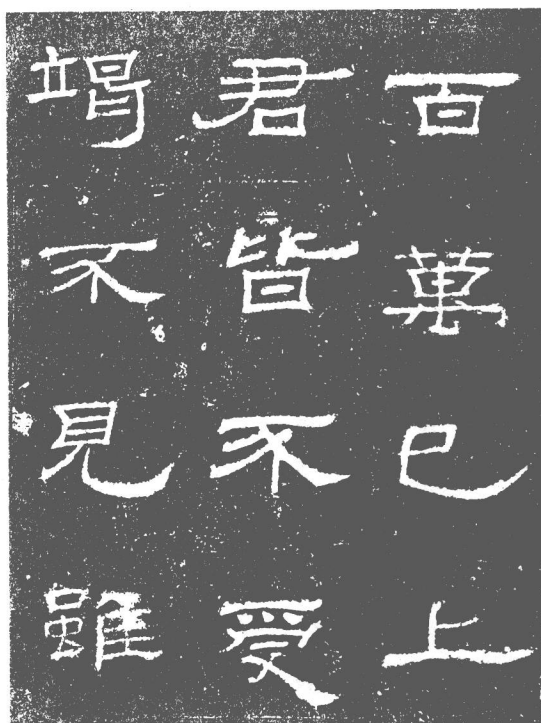


图 5-4 《朝侯小子碑》



图 5-3 《孔宙碑》



图 5-5 《张寿碑》



图 5-6 《鲜于璜碑》



图 5-7 《西狭颂》



图 5-8 《衡方碑》



图 5-9 《石门颂》

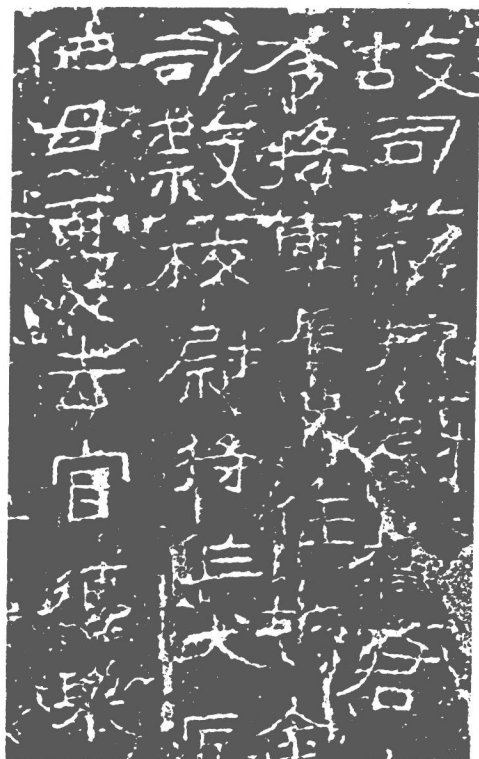


图 5-10 《杨淮表记》

学 书 须 知

学习书法与所用书写工具、书写技法和碑帖选择有非常密切的关系,这些方面在一定程度上影响着书写的效果,因此各种书法教学中常对其进行详细的介绍。为了避免在本套丛书中的重复,但又能保持本书的相对完整性和独立性,现从有助于学习隶书的角度出发,将以上三个方面作必要的简述。

6. 传统书写工具的选购与保养

我国的传统书写工具是笔、墨、纸、砚,对于书法练习与创作来说,笔是最关键的。在选购笔时,除了要挑选笔毫具备“尖、齐、圆、健”特点的外,还应结合自己所书写的字体,在硬毫、软毫、兼毫和长锋、短锋中选择适当的品种。初学隶书者应该选用短锋兼毫笔,因为兼毫兼有硬毫与软毫的特性,刚柔适中,对笔力软弱的初学者有辅助之功。短锋笔所书点画易浑厚粗壮,提按幅度小,容易上手,可增强初学者的学习信心。至于毛笔的大小,既不可用大笔写小字,也不可用小笔写大字,学习《曹全碑》可选用小白云,学习《乙瑛碑》或《张迁碑》则用大白云。新笔使用前先用温水全部浸开,洗净胶质,用后应顺锋冲洗,在吸水性强的纸上除去水份,收紧笔锋,挂起晾干。

我国用墨的历史很早,墨的种类也不少,书法作品以使用油烟墨或油松墨最为适宜。安徽省徽州产的徽墨为墨中精品。现代墨汁生产的发展为学书者提供了不少方便,节约了许多磨墨的时间和精力,初学者可以选用经济实惠的普通墨汁,用时摇均匀,随用随倒。书写作品时应用较高级的墨汁,若用磨出的墨汁则光泽与变化最好,而且便于装裱。

学习隶书的用纸分两种,一种是临帖练习用的纸,一种是书写作品用的宣纸。练写用的纸,要有一定的吸水性,以松软为宜,纸面不能太光滑。一般用元书纸、毛边纸、毛太纸等手工制纸书写。这些纸同样能练出笔力,领略学书的妙趣。书写作品的宣纸有生熟之分。熟宣纸性不化水,宜书小字;生宣润墨性强,在熟悉其纸性的情况下,所书之作品能达到笔法丰富厚重,墨色变化生动的效果。书写隶书作品当然以用生宣为好。

砚台的主要作用是储水、发墨、储墨和舔笔。中国有四大名砚——鲁砚、端砚、歙砚、洮砚,供玩赏、收藏、保值之用。实用砚台只要选购石质不粗糙,砚心深平,易于发墨,储墨量较多的普通砚就可以了。砚台的清洗要用清水,忌用开水,不宜沾油污,也不要太阳下晒,砚台内略储清水保持湿润,这叫养砚。