

书法教程系列丛书

编著 / 舒文扬

隶书

解析结构 传授笔法 —— 令你运笔和谐，喜获风神骨气，步入书法自由王国。
纵横古今 解惑排难 —— 带你探索源流，觅取书法要旨，熟悉风格流派衍变。
推荐经典 鉴赏作品 —— 帮你领略奥秘，饱览书法精华，提高艺术审美能力。
提供字范 讲述章法 —— 让你择优借鉴，学会精巧布局，施展作品创作才华。
增添附录 介绍器具 —— 教你文房四宝，备妥笔砚纸墨，尽情享受案头乐趣。

书法教程系列丛书

隶书

舒文扬
编著



吉林美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

书法教程. 隶书 / 舒文扬编著. — 长春: 吉林美术出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5386-4491-3

I. ①书… II. ①舒… III. ①隶书—书法 IV. ①J292.113.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第137377号

书法教程·隶书

出 版 人: 石志刚

策 划: 孙 昶

编 著: 舒文扬

责任编辑: 李 宾

封面设计: 张亚力

版面设计: 高 婕

摄 影: 许志成

技术编辑: 赵岫山 郭秋来

出 版: 吉林美术出版社 (长春市人民大街4646号)

发 行: 吉林美术出版社发行总公司

印 刷: 延边新华印刷有限公司

版 次: 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

字 数: 150千

开 本: 889×1194mm 1/16

印 张: 6.5

书 号: ISBN 978-7-5386-4491-3

定 价: 25.00元

编者的话

《书法教程》系列丛书是一辑书法学科的近距离自学用书，分列篆、隶、楷、行、草各册，简述源流风格之变，解析诸体入门的基础要点，以期从技法细节和历史背景中获得对书法艺术的完整解读。各册撰稿人均有数十年的临池实践，且深研书学，创作丰厚，见解独到，各册图例丰富，叙述生动细致，又各具特色，读者如能由此获得对书法艺术的多角度的了解，则对于进一步深入学习，当是一个良好的起点。

学习书法重在研究传统经典，探索书法艺术的发展规律，锲而不舍，循序渐进，这辑丛书如能对读者的研习有所裨益，就是对我们最大的鼓励了。

目 录

引言 / 1

上篇 隶书的技法解析 / 6

- 一、隶书的基本点画 / 6
- 二、隶书的结构特色 / 22
- 三、隶书的章法概要 / 46

中篇 隶书概论 / 7

- 一、隶书源流浅说 / 7
- 二、与学习隶书有关的十个问题 / 17
 - 1. 学习隶书为什么要从汉碑入手? / 17
 - 2. 怎样选择适合自己的隶书碑帖? / 21
 - 3. 学习隶书先掌握笔法还是先掌握结构? / 21
 - 4. 实临和意临的含义是什么? / 25
 - 5. 从临摹到创作要经过哪些阶段?怎样把两者结合起来? / 29

- 6. 专攻和博览的关系如何? / 33

- 7. 临习汉碑与其他书体的关系如何? / 37

- 8. 临习汉碑与学习篆刻的关系如何? / 43

- 9. 临习汉碑怎样大小的字最为适宜? / 51

- 10. 临习汉碑中怎样选择合适的笔墨纸砚? / 55

下篇 两汉隶书经典和清代至近现代的隶书名家 / 54

- 一、两汉隶书经典作品 / 54
- 二、清代至近现代的隶书名家 / 65
- 三、作者隶书作品选 / 73

附录 文房四宝的常识介绍 / 80

后记 / 90

我国的书法之所以成为独特的民族传统艺术，首先因为书法是依据汉字特有的造型特点加上毛笔独特的书写功能而形成的。千百年来，汉字的书写一方面作为社会交往的工具存在于日常生活，一方面又作为民族文化的象征成为至高无上的艺术，源远流长的发展和无处不在的实用性构成了汉字书写的崇高感和亲和力。

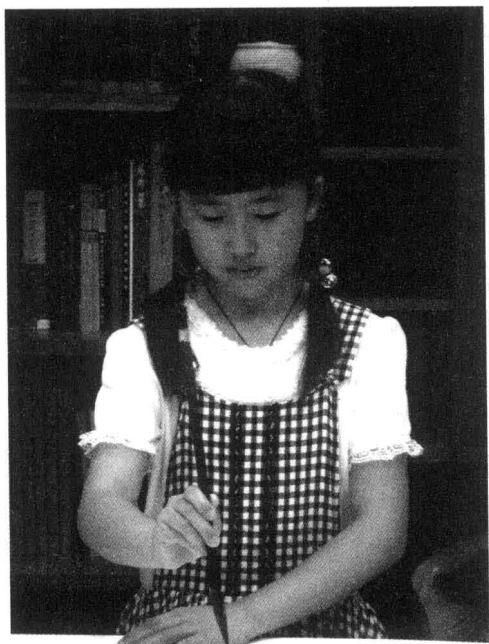
自殷商甲骨文到大篆、小篆、隶书、楷书、章草、今草及行书，各自有严格的规范。这些由基本笔画构成的单字的表意形体，在不违背文字造型原则的前提下，又有其充分的变化余地，这为不同的书写者在个性和取法渊源等因素的支配下显示各自的表现力提供了可能。各书体的结构特征蕴含着疏密、虚实、展蹙、欹正等对立统一关系，由此使汉字具备了造型上的艺术特性和美学上的欣赏价值，文字发展规律必须遵循共性，造型变化中允许存在的个性却又构成了文字书写结构风格上的多样性。用我国独特的书写工具柔软而充满弹性的毛笔蘸墨铺毫，在用笔的提按起伏、顺逆藏露、转折方圆变化和行笔迟缓迅疾以及用墨燥润变化中产生的丰富的节奏感，构成书写的韵律美。而集字成篇，各字的粗细、大小、长短、疏密、斜正，加上字距的行款变化又构成章法的艺术，文字在书写的过程中产生了对立统一、相辅相成的辩证关系，构成了充满艺术魅力的视觉形象。

从目前可知的殷商甲骨文时代起，三千多年的中国书法史上大家辈出，历代名作经典美不胜收，每一位有志于学习书法的人，只要认真坚持学习优秀的民族传统文化传统，从研究历代名家名作入手，都可以有所收获。正确的方法是入门的先导，历代名家名作各具风采，在学习方法上也不尽一致，但书法作为专门的艺术，必然有其学习上的共同点，这是入门的基础，是每一位学习书法的人需要遵守的原则，也是前人在长期的实践中总结出来的经验。从书法的入门知识来看，初学者必须掌握的要领有如下几方面。

一、写字姿势

前人把“写字姿势”称为“身法”，这是指写字时便于挥毫的正确的坐或立的姿势，是与肩、肘、腕、指等动作合理配合的方法。

当掌握了一定的技巧，或是书写较大的字以及流畅飞动的行草书时，许多人是喜欢站着书写的，因此也就不必拘于这里说的法则。但初学书法习字不宜过小，也不必过大，就适宜坐着书写。写字的坐姿简而言之是十个字，“头正、肩平、胸挺、腰直、足



安”，但我们要强调这是一种自然放松的状态，这是前人为纠正错误的坐姿提出的相对标准，在这种自然的姿势中心定意闲，呼吸停匀，做到眼目对范本的观察，大脑作出判断思考，手把握毛笔在纸面上运行，这就是“眼”、“心”、“手”的统一，前人说临帖的“三到”，也就是指这三者的协调关系。

二、笔法

是指写字点画用笔的方法。首先笔法不是前人凭空想象出来的法则。是在人体手腕合理的动作和书写工具毛笔互相配合适应的原则下，自然地形成而见之于书写实践，在历史发展中经过前人无数次的传习而总结成为书家所公认的规律。狭义地说，“笔法”即是用笔方法，即书写一切点画用笔的原则；广义地说，笔法包括执笔和用笔两个部分。正确的笔法是经过历史选择总结出来符合事物发展规律的最科学的方法，我们无法改变它，倒是应该在认识之后掌握、运用它，因此不研究掌握笔法也就无法进入书法艺术的大门。

三、执笔

前人有关执笔的理论相当丰富繁杂，与执笔相应的还提出了“执使转用”的概念。“执”指执笔，也称“握笔”，即是把握手中这支毛笔的方法。“使”是指运笔，“转”是指行笔的转折呼应，“用”是指点画的结构安排。尽管历代书家对执笔有种种不同的见解，但普遍认为科学合理的执笔方法是相传由唐陆希声所传的“五字执笔法”。

抚 指“五字执笔法”中大指的作用，以大指肚出力紧贴笔管内侧，如吹笛时

以指按住笛孔，略斜而仰。

押 指“五字执笔法”中食指的作用。押，有约束之义。以食指第一节斜而俯地出力，贴住笔管外侧，和大指内外配合，控制笔管。

钩 指“五字执笔法”中中指的作用，在上述大指、食指控制笔管后，以中指的第一、二两节弯曲如钩，控制笔管的外侧。

格 指“五字执笔法”中无名指的作用。“格”有挡住的意思。用无名指指甲肉之际紧贴笔管，也是为了与其他手指配合从不同方向控制笔管。

抵 指“五字执笔法”中小指的作用。小指垫着衬托着无名指，辅助用力，同样也是多方面起到控制笔管的作用。

如上所述，五个手指各司其职，严实地控制笔管，正确的执笔方法为挥毫用笔确立了基础。我们在解析执笔细节时强调其位置的准确性，但是严实的执笔还是一种自然状态，执笔的位置高低等也因人而异，也因写字的大小、书体的类型风格等相应变化，只要做到指实掌虚、腕平掌竖、腕肘并起就能挥运自如。

关于笔法我们回顾上述的概念，简而言之，可以列出以下的关系：

笔法	{	执笔：五字执笔法（抚、押、钩、格、抵）
		指实掌虚 腕平掌竖
		用笔：逆势起笔—中锋行笔—回锋收笔

在笔法中，执笔是静态的表现，用笔作为一种过程则是动态的展现，静态的执笔是为动态的用笔过程发挥到理想的效果所作的准备。科学严格的执笔服从于用笔的需要，对用笔的解析历来是较复杂的问题，行笔中的中锋状态需要在用笔实践中去体会，也可以通过对客观存在的线条加以分析后取得。这是书法艺术历史长河中各种书体和各种不同艺术风格在表达中需要共同遵循的原则。

当我们从临摹入手来学习一种书体的时候，最先要把握的是什么呢？以前有很多读物都认为写好字的间架结构是主要的，这样至少在外观上可以初具规模。但我们的体会却是赞同许多书家提出的观点，那就是从通晓笔法入手，在用笔方法上把握主要方面。

我们在前文中已经述及毛笔的基本构造，“尖”、“齐”、“圆”、“健”四字称为毛笔的“四德”，中国的书法很大程度上是因为毛笔的特殊功能造就的。那么柔软的毛笔是怎样显示书法刚健的“笔力”的呢？很大程度上就是运用书法的用笔技巧表现这种力感，因此也就是说，决定书法力度的是用笔技巧的把握，而不是执笔人实际力量的



大小强弱。

前人提出“笔力”的概念，最有名的就是东汉书法家蔡邕的一句话“令笔心常在点画中行”。这句话也就成了对“中锋行笔”最为经典的诠释。

对于日常生活中用惯了钢笔（圆珠笔、铅笔等）的现代人来说，初用毛笔写字，遇到的都是这样的情形：把理顺笔毛蘸好墨的毛笔在纸上书写一笔至数笔，笔头就偏向一边，笔毛发生扭结，或是笔锋散乱，再也无法回复落笔前毛笔最初的状态了，我们要继续写字，就只能到砚台上将毛笔舔尖理顺加以回复，然后再落笔写字，如此就在不断舔毫整理中写出一个个笔画。狼毫相比于羊毫，它自然要坚挺一些，但相对于硬笔，它还是一支柔笔，所以出现的情形还是如此。这样的书写自然是毫无乐趣的，这是因为还没有学会用笔。

当我们再来审视蔡邕的这句经典表述的时候，那么我们会发现，“常”是一个副词，它可以解释为“经常”，因此“笔心常在点画中行”是一种常态，而不是永远不变的状态。解释毛笔这种运动状态的贴切比喻是很多书法家喜欢表述的骑自行车的经验。我们现在假设要求自行车必须在道路中央的直线上笔直地向前行驶，然而实际上自行车的龙头并不是僵死静态地前行的，不仅在转弯时龙头需左偏右侧，即便在直行中龙头也在不断作左右偏动，在不断地调整中获得动态之中的平衡。骑自行车原理和写字的共同点就是他们都是一种运动状态，停止行车就会失去重心而偏侧摔倒，同样柔弱的笔毫也是依靠合理的书写姿势、正确的执笔以及通过臂力和腕力的控制使它在运动状态中达到平衡，这就是用笔的“中锋”状态，这是指行笔中因不断通过调整所达到的一种效果，是书法各种书体所必须追求的一种技法，如果行笔中发生偏侧而又无法再回复“中锋”状态，就是“偏锋”状态了，正如自行车倒伏后需要扶正龙头后重新起行。

显然，柔软的笔毛一落纸就偏侧倒伏，要让行笔一起笔就进入运动中的“中锋”状态，那就不能让毛笔顺着行笔的方向拖行，而是必须“逆势起笔”，那就是笔尖着纸后先向着行笔的反方向运行即所谓“欲右先左”、“欲下先上”，逆势行笔的痕迹包藏在完成后的笔画中称为藏锋，技巧纯熟后还可以笔不着纸，凌空完成逆势动作，借助这种反作用力获得的“笔势”，使行笔迅速有效地进入运动中的“中锋”状态，这又称为“取势”。一次行笔结束后自然地回锋收笔，于是又进入下一笔的逆势状态。起笔的逆势动作和回锋收笔在熟练之后往往迅疾地完成，大胆果断，毫不迟疑。

正确的用笔方法为什么能表现力感之美呢？这就需要从毛笔的构造谈起了。

我们都知道，毛笔是由笔杆和笔头两部分组成的。笔头是由一组组长短不同的兽毛捆束而成的。中心的主体部分是笔心，笔心的前端部分称为笔锋。又有一些稍短的笔毛护围在笔心的周围，称为副毫，起到保持笔腰笔根部分坚实和书写中蓄墨的作用。笔锋的毫需长短一致，若干笔心部分的笔毫聚集在一起，加上四周的副毫濡墨后就形成笔锋锋利笔身四周呈圆锥形的形状，这就是制笔强调的“尖”、“圆”的标准。千百年来笔毛的用料都是选用兽毛来制作的，目前制笔行业部分产

品也使用人造毛代替天然品。无论是羊毫、狼毫都是柔软的书写工具，书法完全依靠用笔的技巧将毛笔柔软中的弹性发挥到一种极致，在粗细、方圆、曲直、燥润等方面曲尽其变。笔毛的弹性优势即制笔追求的“健”。初学书法历来主张使用羊毫，或是适当配置的兼毫，这是因为除了羊毫比较廉价耐用之外，羊毫容易制成长锋大笔，使用羊毫，也容易练就笔力，其实也就是在纯熟的用笔技巧中练得理想的笔墨效果。狼毫性能刚健并不容易把握，初用者写出的笔画主角外露，生硬少韵致，狼毫呈现表面上的挺拔也容易使书写者误认为是一种笔力，一用羊毫，即一筹莫展，只有用惯了羊毫的人使用狼毫才会运用自如。书法史上唐宋元时代的书家都习惯于狼毫，到了明清，尤其是清乾嘉以后羊毫才被广泛地使用，清代的篆隶名家用羊毫者甚多，邓石如就是杰出的代表人物。

中锋的用笔技巧是在书法史上长期的书写实践中总结出来符合科学原理的方法，最后在历史的积淀中被确立为书法用笔的准则。当我们借助逆势起笔进入中锋行笔的状态，毛笔的笔锋在点画的中线运行，毛笔处于竖直的状态，笔心中蕴蓄的墨水就贯注而下。反之不经过用笔专门训练的人，一落笔柔毫即偏向一侧，勉强行笔，笔锋置于点画的上方而不是中间，用笔肚着纸拖笔，写出的笔画上沿墨汁少，笔画扁平薄削，丧失了立体的浑圆之感，因此三岁稚童可以因用笔得当而把笔画写得刚劲有力，腕力过人的壮士如不谙用笔，仍然只能写出孱弱无力的病笔。

中锋行笔就是呈现笔画中间浓墨饱满，两侧偏淡的现象，前人描述中锋写出的篆书线条中心有墨线贯串，就是对这种效果的具体说明。这样写出的点画丰满滋润，劲健有力，所谓“篆书笔法”主要指的就是这种中锋行笔的效果。即使是蘸墨量少用枯笔写出乃至出现飞白，或是方劲峻峭的笔意，仍然是浑厚苍茫的立体意趣，这就呈现笔意中的“力感”，无论是凝涩迟缓还是潇洒飞动，这种笔意中的力感都是书法美学追求的理想境界。所以书法上的“有力”，并不是指执笔人实际力量的大小强弱，而是通过用笔技巧表现力度的意象，唤起欣赏者的生活体验和想象能力，从而获得审美上的愉悦感受。

当我们具备了书法的基本概念，就可以结合某一种书体、某一家风格来体会其基本要领，并反复实践练习。各种书体、各家风格又必然有其自身的特色，笔法的要领也只能在具体的作品中获得体验，从后面的章节开始，我们就进入对书体和风格的解析研习了。

上篇 隶书的技法解析

一、隶书的基本点画

隶书到了东汉时期日趋成熟。点画中出现了带有浓厚装饰趣味的波挑。东汉著名碑刻甚多，在公认的经典之作中，尤以《乙瑛碑》、《礼器碑》、《曹全碑》、《张迁碑》最为历代书家所推崇，四种碑刻风格各别，《礼器》的瘦劲、《乙瑛》的端庄、《曹全》的秀逸、《张迁》的雄强呈现严谨法度的艺术变化之美，代表了汉隶成熟时期高度的艺术成就。四碑字数较多，各有精美的佳拓行世，是学习隶书的首选范本，本节对于基本点画结构的分析介绍即从四碑择例（图1~图4），读者尽可举一反三，由此进一步研究原作。



图1 汉隶《乙瑛碑》选字

中篇 隶书概论

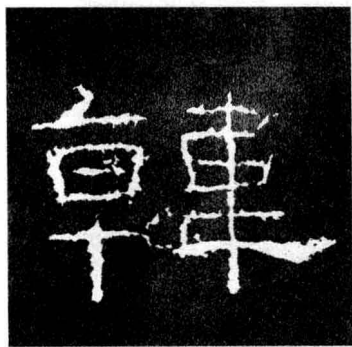
一、隶书源流浅说

我们现在说到隶书，狭义的概念是指东汉时期著名碑刻的书体。在书法史上，这些著名的作品被认为是隶书作品最成熟优秀的典范。但是隶书作为一种书体，与篆书、楷书、草书等其他书体一样，它是随着社会发展的需要，在不断的演变中逐步走向稳定成熟的。隶书很久以来被认为要到秦统一中国时才产生，但近代得见的大量实物资料，已把隶书产生时代提前到秦统一之前，例如1975年出土的湖北云梦县睡虎地秦简和1980年出土的四川青川县战国木牍就是最著名的例证。

隶书与篆书相比较，是将圆转的篆书结体化圆为方，变弧线为直线，在笔画的转角处化圆转为方折，从而在字形的简化中提高了书写速度，这种变化完全是顺应了社会发展的需要。

隶书由萌生到成熟，结束了包括秦统一后李斯厘定小篆在内的古文字时代，实现了中国文字发展史上的历史性变革，开启了魏晋楷书的先声，这种意义当然也存在于书法艺术范畴。因此隶书的历史地位可谓承前启后，继往开来。

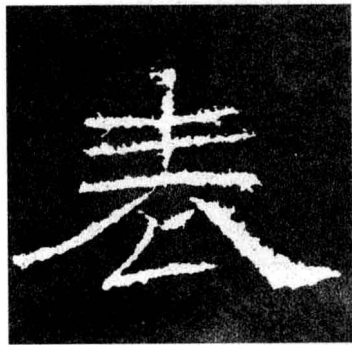
隶书的名称在文字发展史上一直是一个复杂的问题。具体地说可分为秦隶、西汉隶书和东汉隶书三个阶段。秦隶，又称古隶，在结体上带有明显的篆书痕迹，实物上当以湖北云梦睡虎地秦简（图76）为代表；西汉的刻石存世无多，我们仅从《五凤二年刻石》（图77）等著名碑刻可一窥其风貌，20世纪70年代以来湖南长沙马王堆（图78）、湖北江陵凤凰山、山东临沂银雀山、甘肃武威（图79）等地的帛书和简牍增加了我们对西汉隶书的认识，东汉的碑刻（图80）则代表了汉隶极盛时期的风格，从而也成为汉代最成熟最规范书体的典范，历史上也就将东汉最具典型化的隶体称为“八分”。八分的名称历来众说纷纭，鉴于本书的叙述重点，对于这方面的讨论不再展开。



韩



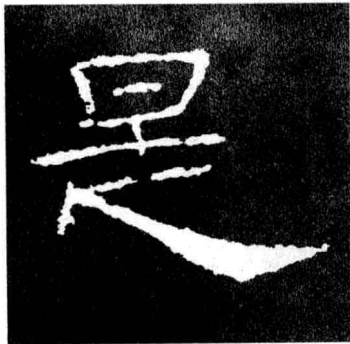
威



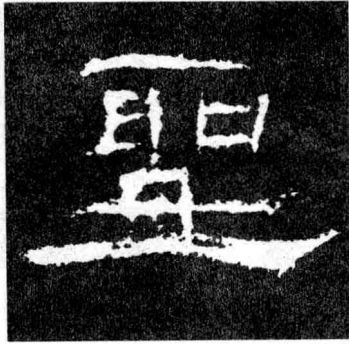
表



铭



是



圣



极

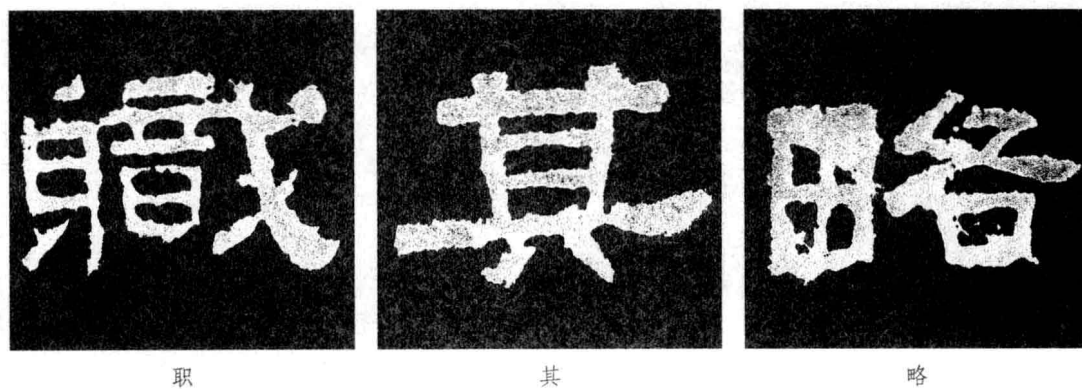


道

图2 汉隶《礼器碑》选字



图3 汉隶《曹全碑》选字



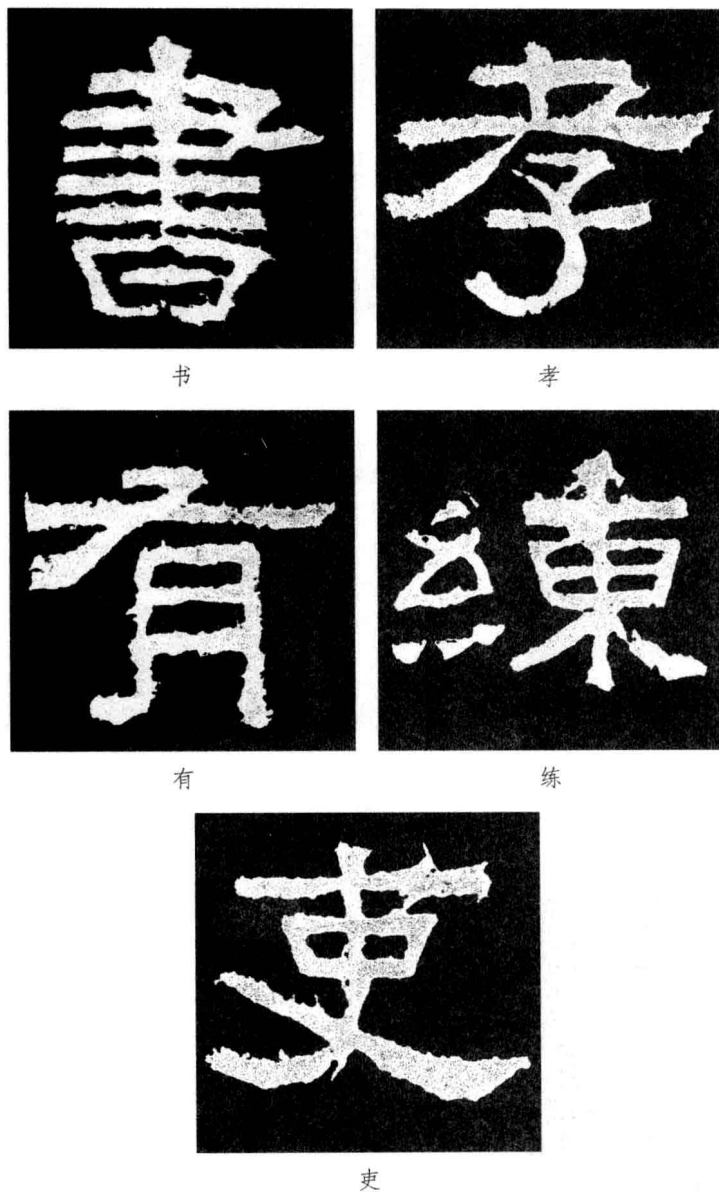


图4 汉隶《张迁碑》选字

1. 平画：用凝重平直的水平画表现古朴和典雅。其基本要领要反复体会。

首先是藏锋逆势起笔，表现笔势，起笔不能有过重的顿笔，避免造成钉头圭角状。

其次是中锋行笔，水平右行，笔心在点画中运行，充实有力，不作平拖拉动。

最后提笔回锋收笔，熟练收笔宜迅疾，不露顿挫之迹。

试看各种汉碑中的例子：

《乙瑛》：辛 章 宰 置（图5）

“辛”与“章”都在平画中突出最长一笔画的捺笔，这是隶书的典型特征，这二字的平画平静如水，而不失气势；

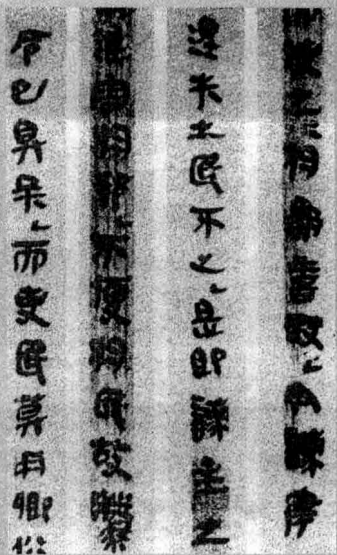


图76 [东周·秦]睡虎地秦简



图77 [西汉]五凤二年刻石

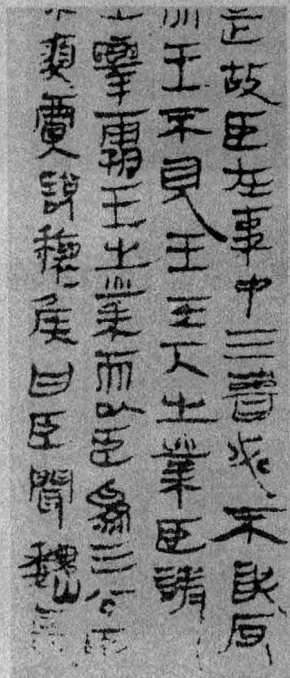
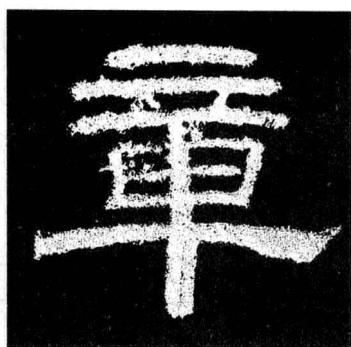


图78 长沙马王堆帛书《战国纵横家书》



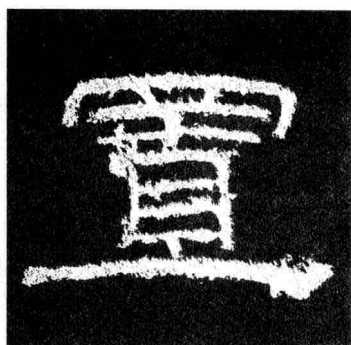
辛



章



宰



置

图5

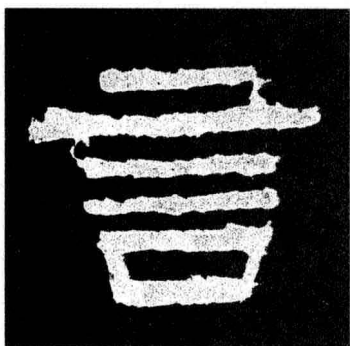


青

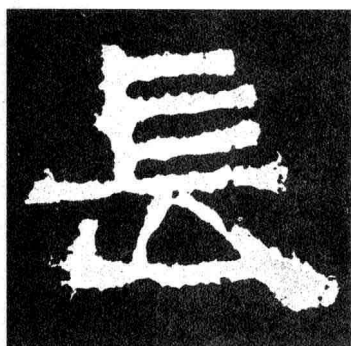


寿

图6



言



长

图7



计



祖

图8

“宰”和“置”则显示平正中上拱的笔意，平直而有弹性，这是书法笔意与美术字的重要区别所在，多画字通过长短处理显示整齐中的参差变化；“辛”、“宰”平画多写一画以及“置”的结构特点显然具有篆书的渊源。

《礼器》：青 寿（图6）

《乙瑛》端庄而骨肉停匀，《礼器》则是骨力瘦劲，用笔以竖锋笔尖着纸，前人评述有青铜器刻凿的质感。

“青”字有长短粗细变化，平画的欹斜是捺笔取势的需要；“寿”字平画中的提按节奏清晰可见。

《张迁》：言 长（图7）

《张迁》平画的平直之态呈现其质朴凝重，它落笔取势短，中锋行笔，方劲沉着，收笔迅疾。它不苟言笑、不动声色的静穆之美使初学者难以把握内在的精神。

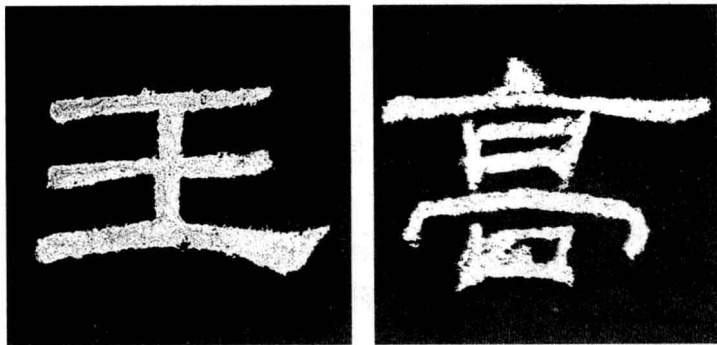
《曹全》：计 祖（图8）

《曹全》平画起笔与《张迁》显然不同，它笔锋入纸后，经过较长的逆势行笔，再回锋顺势中锋行笔，收笔轻而迅疾，起笔呈圆意，平画委婉多姿，节奏分明。《曹全》刻石传神表现笔墨的韵味，与简牍书风一脉相通。

2. 波画：用风格各异的波画表现汉隶的多彩多姿。

在书法的诸体中，似乎只有隶书能以其主导性的波画呈现其风格的变化。隶书往往是将一个字横画中的主笔处理成波画，成为隶书标志性的笔画，有别具一格的装饰美。这种波画在一个字中，作为抒情的高潮，可以不出现，但绝少出现两次，因此有“雁不双飞”之说。写波画的要领是“一波三折”，首先落笔取逆势，笔锋逆向左下角顿挫，以求蓄势待发，饱满的起笔称为“蚕头”；翻锋顺锋在行笔后逐渐缓慢向右上方顺势提锋形成波脚，被称作“雁尾”，用笔中微妙变化，“雁尾”也仪态万千。

《乙瑛》：王 高 子 赫（图9）



王

高

子

赫

图9

在《乙瑛》的字例中，波画在“王”字中的方劲锐利，“高”字中的圆润含蓄，可以对照欣赏，因“子”字钩笔发势的主体趋向需要把波画的雁尾加以淡化，“赫”字的波画



图79 甘肃武威汉简

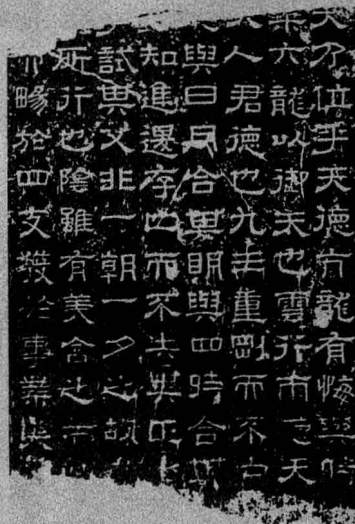


图80 东汉碑刻《前平石经》

东汉隶书被作为书体的极则，又随着时代的发展，自然灵动和朴拙的韵味就逐渐减却了，陈陈相因，难免走向模式化，到了魏晋时代通用文字的地位为楷书所取代，虽隶意犹存，然汉人的神韵已风光不再（图81）。唐宋时代的隶书更徒具形貌，一直到明代都是汉隶风范式微的时期，直到清代金石学勃兴，隶书才迎来了濯古来新的时代，大家辈出，自辟新境，一直影响到民国书坛。

当我们在对隶书的历史有了基本的了解，我们的话题就要转到本书的主题，那就是怎样通过一定的努力，从掌握隶书的基本特点开始，一直到写出一手好的隶



霜



文



异



君

图10



帷



幕

图11



寺



命



节



贤

图12

表现为短促而方劲的笔意。

《礼器》：霜 文 异 君（图10）

《礼器》中表现出方折果断和飘逸瘦劲的不同风格。

《张迁》：帷 幕（图11）

《张迁》中表现方劲沉着、短促收笔和海不扬波、极度平静的风格。

《曹全》：寺 命 节 贤（图12）

《曹全》表现长袖善舞的风姿。

3. 捺画：波画的变化手法。

捺画的方法与波画基本相同。同样是一字中的高潮和强音。捺画在一字之末，需向右下方发力捺出，然后提笔从右上方收笔。略带夸张的捺笔仍需保持一字整体的平稳和谐，过分的夸张和上翘是隶书常见的陋习，隶书中短促有力的点往往由捺笔变化而来。