

隸書書寫門徑

陳景舒編著 · 廣東人民出版社



陳景舒編著

隸書書寫門徑

廣東人民出版社 · 明天出版社出版

責任編輯：何啟光

隸書書寫門徑

陳景舒 編著

廣東人民出版社 出版

香港明天出版社

廣東省新華書店發行

廣東新華印刷廠印刷

787×1092毫米32開本 5.5印張 92,000字

1986年12月第1版 1986年12月第1次印刷

印數1—43,600冊

書號8111·2564 定價2.30元

(限國內發行)



出版說明

練習書法，無論是毛筆書法還是鋼筆書法，都可以收到怡養性情的效果；對年青人來說，練習書法，更有助於內斂鋒芒。練習書法而要得到較大的進步，遵循名家的指導，是一個重要的途徑。

「新編書法叢書」有幾個優點：（一）着重圖解，使讀者容易掌握其中的要旨；（二）編寫者均為中國現代的書法名家，他們以自己的成功經驗作基礎，深入淺出地介紹；（三）成一系列地出版，能滿足各方讀者的需要。

「新編書法叢書」由廣東人民出版社與香港明天出版社合作出版。

前言

在書法發展史上，隸書是一種「承前啓後」的書體。漢字從篆書改革爲隸書，方塊字就基本定型。現在雖然通行簡化楷書，但隸書以其獨特的筆畫及字形結構，依然受到普遍賞識，具有藝術魅力。

歷來談論書法藝術，一般以楷、行、草爲多，專述隸書者較少。本書謹就隸書教學經驗，作不很成熟的總結，希望能給隸書愛好者提供一些入門知識。

這本小冊子共分三個部分：第一部分「隸書概說」，對隸書的變展史作一綱要式的簡述；第二部分「隸書書寫入門」，主要講書寫隸書的技巧常識；第三部分「試談隸書美」，則試圖從美學方面談隸書的創作與欣賞。通過這些粗淺的介紹，意圖讓讀者既懂得隸書的源流概貌，又從中學到書寫隸書的技巧，亦初步了解創作及欣賞隸書的一般知識。

因水平所限，其中不免淺識陋見，甚至謬誤，還望讀者、方家指正。



書法百問百答
楷書書寫門徑
行書書寫門徑
隸書書寫門徑
鋼筆字書寫門徑



作者簡介

陳景舒先生是廣東頗有影響的中年書法家，特別擅長隸書。已故廣州市文史館館長胡根天先生曾撰文讚道：「他的書風別開蹊徑，用筆峭勁，結構有奇氣，為廣東書壇別開生面。」

陳景舒先生，廣東南海人。早年師從著名書畫家吳子復先生，業餘遍臨兩漢晉唐各家碑帖，尤其致力於漢隸的研究。博覽諸碑，吸取衆長，自成一家。他的隸書筆力雄健，結體安祥，不入俗套。作品屢在國內外展覽刊登。一九八一年曾以中國廣州市工藝美術代表團成員身份，到日本進行文化交流。

陳景舒先生是中國書法家協會會員，現任中國書法家協會廣東分會常務理事。

HWU/47/02

目次

出版說明	1
前言	3
隸書概說	1
一、方塊字的基礎	1
二、學習書法的捷徑	3
三、源流簡說	5
1. 隸書的產生	6
2. 發展期的隸書——古隸	6
3. 成熟期的隸書——漢隸	13
4. 從魏、晉到明代	33
5. 「碑學期」的清代	36
6. 廣東隸書簡述	41
隸書書寫入門	47
一、工具的選擇和使用	47
二、技法初步	49

1. 寫字姿勢	49
2. 執筆方法	50
3. 運腕方法	54
4. 隸書筆畫八法	56
5. 隸書筆病十例	61
6. 隸書運筆十說	65
7. 隸書的字形結構	71
8. 偏旁部首一百例	83
9. 隸書的章法	117
10. 臨摹與自運	132
11. 範本的選擇	133
三、字外工夫雜談	138
試談隸書美	140
一、筆畫美	141
二、字形美	145
三、章法美	153
四、意境美	158

隸書概說

隸書是書法藝術的一種。學習隸書，掌握基本技巧固然十分重要，但先了解一個大概情況，亦有助於學習。

一、方塊字的基礎

隸書，是中國古代對篆書進行大膽簡化之後產生的一種書體，隸書定型化的過程稱爲「隸變」。它把篆書中保留的一點象形字遺意全部革掉，形成了與篆書差別很大的基本筆畫，在字形結構上奠定了漢字方塊的基礎。現在大多數人不能懂得篆書，而辨認隸書則毫不困難。顯然，隸書在漢字發展史上是由「古體」變爲「今體」的轉折點，其作用和地位是十分重要的。

隸書在書法發展史上的重要作用，主要是筆法的創新。

篆書以中鋒用筆，骨力內含，沉着穩重，稱爲「圓筆」。隸書在改革字形結構的同時，在筆法上創造了「方筆」。主要表現爲波折和出鋒這兩種規範化筆法，顯出流動和峻拔的意態，並成爲隸書最具特色的筆畫。隸書兼用方圓兩種筆法，補救了篆書筆法的不足，在風格上變化多姿，爲書法藝術開闢了廣闊的前景。

根據對出土漢簡的研究，「隸變」時期，章草、今草、行書甚至楷書也開始萌芽，在西漢末年（約爲公元前四〇年）開始應用。這些書體的成熟，則在魏晉之際（約爲公元二六〇至二七〇年）。

隸書，特別是定型後的隸書，從用筆到結體，形成了一整套完整的規矩，既莊重嚴整，又勁挺若動，具變化之妙。這種字體上承篆書，下啓楷書，用筆通於行、草，處於一個承先啓後的時代，標誌着漢字象形化舊時代的終結，定型化、符號化，新時代的開始。

二、學習書法的捷徑

書法是一種源遠流長的藝術，能給人以美感的享受。精妙的書法作品，以筆畫的粗細、向背、方圓、屈伸等變化所呈現的節奏和韻律，啓迪觀賞者的情思和遐想。陶冶性情，開豁胸襟。

歷來許多人主張學書法必須追本溯源，從篆書入手。若條件許可，這確是取法乎上的辦法。然而識篆非易，特別是今天，人人忙於工作、學習，要通曉古文字，懂得另一套漢字符號，一般是難以辦到的。隸書源於篆法，筆法又有楷法的發端形態，無須花費「識字」的功夫，因此學習書法，從隸書，特別是從漢隸入手，可以一心一意對筆法研求。既可以學到「篆法」講究中鋒緊裹的基本筆法，又能學到作爲後來各種筆法的變化之源——波折和出鋒。再加上漢隸本身點畫形態簡單古樸，結構平正，使初學者容易掌握要領。祇要專心和得法，一年半載工夫就可以寫得不錯。隸書入門並不困難，而且入門之後，攻下這個承前啓後的關鍵，向上可以追溯至篆籀，向下可以延伸到楷、行、草，對日後的進一步學習和鑽研，提供了深厚的基礎和切實可行的手

段。所以，我們不妨認為從隸書入手是學習書法的一條捷徑。當然，一條大路通羅馬，走其他途徑未必不能成功。不過，在各條途徑之中，尋找一條更為科學、合理的道路，最能取得事半功倍的效果。

三、源流簡說

隸書從產生到今天，經歷了兩千年的時間。對古文字而言，它是一種草創的簡化字。在秦朝，一般祇在管理工役和囚徒的下級官吏的行文中使用。這些官吏屬於「隸人」，所用的書體也就稱為「隸書」。

另外，隸書又有「史書」、「左書」和「八分」的異名。所謂「史書」，也因所習用的人而命名。漢代有「書佐」一職，是專職書寫的低級書吏，佐與左相通，「左書」之名可能由此而來。而「八分」一名，東漢以前未見記載。一般的說法，筆勢收束無波稱「隸」，筆勢舒展，左波右磔名「八分」。長期以來，人們把兩漢波勢挑法或強或弱的書體都統統稱之為「隸書」。我們尊重「約定俗成」的原則，把東漢以前的這一類書體稱為「隸書」。

考慮到戰國秦至西漢初、中期（約公元前二二一至一一〇年）的隸書與東漢成熟期（約公元一四六年）的隸書不同，我們將前者稱為「古隸」，後者稱為「漢隸」。古隸結體稍為縱長而篆意尚存，波、磔不很分明，為發展期隸書；漢隸體勢方正或扁方，中宮筆畫收緊，由

中心向左右開張、舒展，比較定型。

1. 隸書的產生

相傳隸書是由秦始皇時下杜（今陝西省長安縣境內）人程邈所創。程邈本來是縣吏，因獲罪被囚禁在雲陽的監獄中。在獄中經過十年的研究，將篆書的筆畫和結體作了簡化，並作隸書三千字上奏朝廷。結果，他被任用為御史。

這個傳說如同說倉頡造字一樣武斷。實際上漢字的任何一種書體，絕不是某個人所能創造出來的。由於社會的進步，實際的需要，文字總是刪繁趨簡，方便於書寫。在實踐過程當中，經歷了千百萬人的書寫，以及比較長時期的流傳，纔逐漸具備雛型。說程邈搜集、整理、推廣散在民間的隸書，使之成為小篆的輔助書體，就比較恰當。

隸書到底產生於何時？可以說，在甲骨文中這種方折的筆畫、簡易的結構就已萌芽，到了戰國時的秦已初具規模。按出土文物提供的證據，隸書的產生當在秦始皇在位之前。

2. 發展期的隸書——古隸

一九八〇年在四川省青川縣城郊郝家坪發掘的戰國墓葬羣中，出土木牘兩件。其中一件字迹清晰可辨，據考證為戰國時秦武王二年之

寬以治之，

實一治也

有嚴不治。

有嚴不治

與民有期，

與民有期

安驕而步，

安驕而步

毋使民懼。

毋使民懼

疾而毋誤，

疾而毋誤

物，先於秦始皇統一中國六十三年。這是目前所能見到早於秦皇朝的隸書，也是至今所見最早的隸書。這些文字的用筆已減省盤屈，化圓轉爲方折，有輕重徐疾的痕迹。結字變縱長爲正方或扁方。總之，已具隸書雛型，爲隸書產生戰國時的說法提供了物證。

一九七五年在湖北省雲夢睡虎地出土的一千一百多枚竹簡，是秦始皇統一全國後五、六年的遺物。字型有正方、長方、扁方等不拘，點畫有明顯的起伏變化，特別是其中的「波勢」已具規模；字體是融篆、隸於一爐，用筆結字拙中見巧，顯得古樸。可以認爲這種書體是秦代通行的隸書，是適應當日的社會需要而流行開來的。

大統一的秦皇朝祇存在短短的十五年，然而在漢文字發展史及書法發展史上都留下了光輝燦爛的一頁。代秦而起的西漢皇朝，在許多方面承襲秦時舊制。在書體方面依然是小篆、隸書並行，可從傳世實物中得到佐證。

要說真正能代表西漢初期隸書風貌的，是一九七二年在山東臨沂銀雀山出土的《孫臏兵法》和《孫子兵法》竹簡，以及一九七二年至一九七四年在湖南長沙馬王堆出土的簡牘和帛書上的字體。

《孫臏兵法》、《孫子兵法》用筆結字基本相似。將它們與雲夢

《雲夢秦簡》一九七五年底在湖北省雲夢縣城西睡虎地出土，被認爲是秦始皇時物。其字型有正方、長方、扁方等不拘；筆畫縱橫奔放，渾厚凝重，變化多姿；「波勢」初具規模。

秦隸相比較，則明顯可見西漢初期的隸書和秦隸是一脈相承的。這些竹簡上的字體，其波磔比秦隸明顯，而篆意不如秦隸那樣濃。字與字筆畫不連而意連，使得篆書的形體具備行草的筆意。

帛書中的《戰國縱橫家書》，是一種篆隸體。某些字如「也」、「心」、「廣」等偏旁爲篆體字的基本結構，但某些筆畫中波磔如刀削，橫畫多右挑，「水」旁寫作三點，具有隸書筆意。這種字體筆勢蒼勁古樸，其中可尋秦隸遺迹。

帛書《老子》（甲種本）字形大小參差錯落有致，結字或取縱勢，或取橫勢，舒展自由，揮灑隨意，縱有行橫無列，行氣疏朗而氣韵連貫，可說是古隸中的草隸。

帛書《老子》（乙種本）的字體較爲方正，取橫勢，點畫排布均勻，筆畫中既有隸書的波磔，也有楷書之撇捺，顯得平正而嚴謹，樸質而秀麗。

帛書中這三種不同風格的字體，彷彿將漢初隸書演變的過程展現我們的眼前。雖然還未能確切知道三者書寫的時間先後，但是從其篆意漸退、隸意漸增這一點上來看，大體上其先後次序似是《戰國縱橫家書》、《老子》（甲種本）、《老子》（乙種本）。

馬王堆出土的竹簡、木牘、木牌，書法也是各有特點。值得一提的是《遺策》的書法，爲少見的方筆古隸。其中仍有圓筆承篆勢，但