

文艺经典荟萃



LISHUJIFAYUZHIDAO

隶书技法与指导



主编 李乡状

WENYI
JINGDIAN
HUICUI

吉林音像出版社
吉林文史出版社

文艺经典荟萃

隶书技法与指导

吉林音像出版社

吉林文史出版社

目 录

第一章 隶书史话	(1)
第一节 隶书的历史	(1)
一、隶书的起源	(1)
二、隶书的演变	(4)
三、江淮汉简	(10)
第二节 隶书学习的引导	(12)
第二章 书法用具	(17)
第一节 笔	(18)
一、毛笔的性能、类别	(18)
二、笔的选用	(19)
三、怎样使用和保养毛笔	(20)
第二节 墨	(23)
一、墨的种类	(24)
二、选墨	(25)
三、磨墨	(26)
第三节 纸	(27)

一、纸的类别	(28)
二、选纸	(29)
三、纸的使用	(30)
第四节 砚	(31)
一、砚的种类	(32)
二、砚的使用	(34)
第三章 书法学习基础知识	(35)
第一节 执笔	(35)
第二节 书写姿势	(38)
第三节 运笔	(40)
一、中锋运笔	(41)
二、侧锋运笔	(42)
三、藏锋起收	(43)
四、露锋起收	(44)
五、平移	(45)
六、提按	(45)
七、转折	(46)
八、换锋	(47)
第四节 结字	(48)
一、结字是书法艺术的首要问题	(48)
二、汉字艺术结构的规律	(50)
第四章 隶书的学习方法	(51)
第一节 基本笔画运笔及学习方法	(51)

一、点的基本写法	(53)
二、平横的基本写法	(57)
三、直竖的基本写法	(58)
四、折画的基本写法	(58)
五、波挑的基本写法	(59)
六、波磔的写法	(60)
第二节 隶书结构的学习	(61)
第三节 隶书学习提示	(64)
第四节 隶书临帖和选帖的方法	(65)
第五节 隶书创作章法的学习	(67)
一、创作幅式	(69)
二、创作要求	(70)
第五章 碑铭介绍与欣赏	(72)
第六章 硬笔隶书	(83)
第一节 硬笔隶书的书写工具	(83)
一、钢笔	(83)
二、墨水	(84)
三、纸张	(84)
第二节 硬笔隶书的学习	(85)
一、钢笔隶书的用笔特点	(85)
二、钢笔字的结体	(87)
三、硬笔隶书的章法	(88)

第七章 名家论隶书	(89)
第一节 用笔论	(89)
第二节 用墨论	(91)
第三节 点画论	(92)
第四节 结构论	(94)
第五节 技法论	(96)
第六节 临习论	(98)
第七节 章法论	(100)
第八节 创作论	(101)
第九节 书论	(106)
第十节 董其昌论书	(107)
第十一节 笔法诀	(114)
第十二节 书法术语介绍	(116)
第八章 书法欣赏	(138)
第一节 书法欣赏的一般规律	(139)
一、书法欣赏需要反复地观赏玩味	(139)
二、书法欣赏的能动性	(140)
三、书法欣赏带有主观色彩	(141)
第二节 书法的审美标准	(142)
一、点画的线条美	(142)
二、结构的造型美	(145)
三、章法的整体美	(146)

四、全幅的风格美	(147)
第九章 书法的收藏	(149)
一、收藏条件	(149)
二、书画鉴定的知识	(150)
三、收藏方向	(153)
四、收藏方法	(153)
五、行话	(153)
六、书画保存的注意事项	(158)
七、污渍的处理方法	(159)
第十章 书法名家简介及趣事	(160)
第一节 书法名家简介	(162)
一、梁鹄	(162)
二、蔡邕	(163)
三、曹喜	(163)
四、李隆基	(163)
五、韩择木	(163)
六、徐浩	(164)
七、史惟则	(164)
八、蔡有邻	(164)
九、文彭	(165)
十、伊秉绶	(165)
十一、金农	(165)

十二、陈鸿寿	(166)
十三、黄绍勋	(167)
十四、王祥之	(167)
十五、刘炳森	(167)
十六、冯志福	(168)
第二节 古代书法家趣事	(168)
一、潜心苦学墨当饭	(168)
二、东床快婿	(169)
三、王羲之与天鹅饺子	(171)
四、羲之换鹅	(174)
五、王羲之天台山拜师	(176)
六、“臣书第一，陛下亦第一”	(178)
七、醉瞠白眼看青天	(179)
八、柳公权发奋练字	(180)
九、郑板桥学书法	(182)

第一章 隶书史话

第一节 隶书的历史

一、隶书的起源

隶书是我国书法艺术宝库中瑰丽的珍宝之一，是我国自有文书以来的第二大书体，直贯秦、汉、魏、晋六朝，代篆书而盛行于世。唐以后虽然楷书占据统治地位，但隶书仍然流行，以至今日。隶书是由篆书简化演变而成的书体，是汉代通用的标准化书体，隶书在书法史上有划时代的意义，它的产生是古今文字的分水岭，使我国方块形汉字从此基本定形。

隶书名称，首见于东汉班固《前汉书·艺文志》：“是时（指秦朝）始造隶书矣……”相传秦朝有一个叫程邈的徒隶，因为得罪了秦始皇，被关在监狱里。程邈看到当时狱官的么牌用篆书写很麻烦，就作了改革，化繁为简，化

圆为方，又创立一种新的字体。秦始皇看了很欣赏，不仅赦了他的罪，还封他为御史，并将这种字体规定在官狱中应用。因为程邈是个徒隶，起初又专供隶役应用，所以把这一书体称之为隶书。这个故事可能有很大附会的成分。实际上正像书法的产生一样，隶书也是靠日积月累，许多人共同创造的，程邈所作的大概是整理工作。这个传说至少说明程邈在隶书的整理过程中有显著贡献。

不管隶书是否真为程邈所创，至少可以证明隶书是古代广大劳动人民在日常应用中日积月累创造出来的；从考古发掘出来的材料来看，战国和秦代一些木牌和竹简上的文字，已有简化篆体，减少笔画，字形转为方扁，用笔有波势的倾向。这是隶书的萌芽。西汉时，书法中隶体的成分进一步增加。长沙马王堆出土的西汉帛画《老子》已有了明显的隶意。隶书成熟于东汉。汉桓帝（147—167）、汉灵帝（168—189）时代，是隶书的盛期。1980年，四川省青川县发掘了一处战国时期的土坑墓葬群，在出土文物中，发现了两件木牍，其中一件木牍有三行墨书文字，字迹尚清晰可辨，书体是属于初起的隶书。据考证，书写时间为战国时秦武王二年（公元前309年），比秦始皇统一中国（公元前221年）早88年。有人推测隶书源于先秦战国时期，由大篆发展演变而成。在出土的战国至秦的大量木牍、竹简和帛书中，我们可以看到由篆书演变成隶书的漫长过程。1975年在湖北云梦睡虎地秦墓出土的《秦简》图，这

种似篆又似隶的字体，逐渐体现出了字形的简洁明了、线条的活泼规范。

隶书的出现，是中国书法史的一次重大变革。字的结构不再有古文字那种象形的含义，而完全符号化了。隶书上承篆书，下启楷书，是一个质的转变和过渡。作为书法艺术，它打破了原来篆书单一用笔的局限，而有了十分丰富的变化。

隶书的真正盛行则在汉代。汉代书法的雄强朴茂之风与当时的社会风气有关。汉代隶书蕴含着一种博大的气势，充溢而涌动着雄健的力量。精美绝妙的汉隶至今仍然散发着无穷无尽的艺术魅力。魏晋以后的书法，草书、行书、楷书迅速形成和发展，隶书虽然没有被废弃，但变化不多而出现了一个较长的沉寂期。到了清代，在碑学复兴浪潮中隶书再度受到重视，出现了郑燮、金农等著名书法家，在继承汉隶的基础上加以创新。

隶书基本是由篆书演化来的，主要将篆书圆转的笔画改为方折，书写速度更快，在木简上用漆写字很难画出圆转的笔画，“奏事繁多，篆字难成，即令隶人佐书，曰隶字。”因为它是篆书的捷便写法，成于一般士人，所以称之为“徒隶”，或“佐书”。因为最初的楷书也有称谓“今隶”之说，所以也可称之为“古隶”（当然这主要的指秦及西汉的一些隶书而言）。所谓“八分”或“分书”者，也指的是隶书。“分”字的意思，众说不一，有说是因为隶书取势多

从相背着眼，“分”者“八”也，“八”者势相背也。有说是与篆书的区分以各占几成而言，这种字体，隶八而篆二，故谓之“八分”。这都是一些名词称谓上的说法，但自古至今，隶书形式的基本特点，在大家的心目中是很清晰的。

它们之中有的是庄严厚重的，有的是清舒秀娟的，而除了铭刻在石头上的，还有一些是书写在陶器上竹、帛上的，则显得比较潦草。不过不管是刻石或简帛，就它们的字体论，应当都在隶书的范围之内。

就通行实用来说，隶书是盛行于汉的，但从艺术上来说，隶书自问世以来，直到现在它一直是书法艺术中的一株翰香。作为艺术的一种特有形式，估计它的生命力将是长久不衰永葆春华。

二、隶书的演变

中国书法史上的书体演变过程，至汉末已基本结束。而隶书的形成过程在其中又最具有代表性，书界称其为“隶变”，对于“隶变”至今尚模糊不清，由于本书主要向读者介绍隶书的有关知识。所以，笔者认为有必要向读者对于“隶变”进行较详细的说明。这也有助于读者在学习体会深刻，掌握隶书内在本质。

首先隶书是由篆书演变而来，这无可否认，古隶的产生无疑是隶变的开始。春秋战国时期出现了用毛笔在玉、石、帛及简牍上书写的朱墨书迹，这直接反映了由篆至隶

的书体演进和书写笔法的深刻变化。究其原因有三：其一是这一时期的书写工具——毛笔的制作日渐精良，并在日常社会交往中普遍运用。这一点可由信阳、长沙楚墓出土的战国中期的毛笔实物为证。其二是文字使用的频繁促使书写速度的加快和笔画的简约，即所谓“奏事繁多、篆字难成而初有隶书，以趣约易”。其三是帛、简、牍是易得的书写材料，方便了以书写为手段的社会交往。

古人说：“隶书者，篆之捷也。”历史上由古文字系统向今文字系统的演变便发端于春秋战国时期。在由篆书至隶书的演进过程中，首先是因为用毛笔快写篆书而出现了草篆。1965年出土的山西《侯马盟书》和1979年出土的河南《温县盟书》便是春秋晚期晋国人的手笔。“盟书”又称“载书”，是用来缔结具有契约关系的文书的，多以朱色（少数为墨）书于呈圭形的玉石片上。这些手迹用笔十分生动，落笔重而起笔轻，侧锋起笔，出锋收笔，圆转自如。由于运笔的圆势运动，形成中肥而末锐、钉头而鼠尾的线条，极似许慎《说文解字》中收入的古文，这与古代关于蝌蚪文的记载相吻合。尤其是其中强烈的连笔意识和线条的相互映带，反映了书写速度的加快和用笔技巧的纯熟。因此，盟书可称为草篆的标本。

前人称篆书笔法为“玉箸”，即玉作成的筷子，横平竖直，均匀圆润。字的结体规矩严谨，较少变化。隶书则不然，它的点划分明，粗细有致，波画有蚕头燕尾，一波三

折。用笔有方有圆，或方圆兼济。结体或险峻跌宕，坚挺雄健，或秀丽工整，圆静妩媚，或坚守中宫，凝重端庄，或大开大合，意气飞扬，可谓千变万化，各臻其极。这真是书法史上瑰丽的一章。

在竹木简上书写记事，按文献记载当追溯至商代；但竹木易腐，故迄今尚未发现当时的手写简牍。目前发现的最早的简牍是战国时代秦国和楚国的简牍，如《曾侯乙墓简书》、《长沙仰天湖楚简》《河南信阳楚简》等。作为手书墨迹，楚简较晋盟书的用笔更加放松，因简条具有狭长的书写空间，故造成左右撑足而字距较大的特殊章法。由于左右撑足，虽字形仍呈长方，但用笔却明显地表现出横势，这种在竹简上书写的章法形式，直到汉代竹简也没有改变，并可推断，后来汉碑上的书写章法也是由此演变而来的。

流传至美国的著名墨迹《战国长沙子弹库楚帛书》也展示了同期竹简上的这种章法形式。如果说楚简上明显的快节奏书写和连笔意识都与盟书一样体现了“草篆”的特征。那么楚帛书则更多地反映了隶变的迹象。快写、省略、假借、部首的合并均是篆书快写演化成隶书过程中必然出现的现象，而隶书的形成，则正是依靠这些手段，破坏和肢解原有的汉字结构和用笔方式，并在变化中逐步形成自己的规律。当这种变化的规律逐渐成熟而普遍运用之时，由篆而隶的书体演变步伐就大大加快了。我们把这种由篆至隶的演变现象及其内在规律称之为“隶变”。

《长沙子弹库楚帛书》“体式简略，形态扁平，接近于后世的隶书”（郭沫若《古代文字之辩证发展》），故说它已经初具了早期隶书的胚芽毫不过分。更重要的是《楚帛书》显示的快速书写动作，说明其时书法已有了相当纯熟的既轻捷又流畅的圆弧拱形笔势运动，虽然早在《侯马盟书》中就有了这种笔势运动，但尚未达到楚帛书中如此纯熟统一的笔法和因其而形成的鲜明风格。在这种运动规律中，可窥以右手运笔的既定生理特征，以及由其影响的隶书笔法发生、发展的轨迹。应该强调指出：“隶变”过程中的这种圆弧形（如画圆圈）笔势运动规律，其后一直保持在中国书法笔法的发展过程中。由篆至隶，由隶至草、由草至行……均与此笔法相关。而在战国时期，当这种有规律的笔势运动得以风行时，古隶之萌生便势在必行了。

1980年四川省《青川郝家坪木牍》出土，震惊中外，经过考证，牍上三行墨书定为战国后期秦武王二年（公元前309年）的手迹。它被视为目前年代最早的古隶标本。《青川木牍》纵有行，横无格，字距大、行距小，是竹简书写章法形式的发展。用笔的动势和笔迹清晰地表现出起止时回锋和出锋的变化，向右方向的末笔已显露波挑之势。字形方扁，横势强烈，作为大篆快写趋向隶书的过渡期作品，《青川木牍》还夹杂着许多篆体字，显示了与其隶变母体——同时代金文的一致性和延续性。这些都是早期隶书明显的特征。从书体角度而言，《青川木牍》那种简率的用

笔意识和参差不齐的天然美感与金文所具有的严整、匀称、对称、凝重等美感已大相径庭，也就是说，它已展现了一种与金文审美系统完全不同的书法语言和审美模式。

1986年发掘出土的甘肃《天水放马滩战国秦简》，也是战国古隶的重要资料。计460枚，有《墓主记》、《日记》等。书风与《青川木牍》小异，但笔意却大致相同，反映了同期古隶共同的特征。由于出土于战国时期的秦国本土，故可视为纯粹的战国秦隶标本。

秦代隶书墨迹的标本，当首推1975年出土于湖北的1100余枚《云梦睡虎地秦简》，其中一部分的成书年代可上溯到秦始皇统一中国之前，公元前221年秦始皇统一中国后，为便于统治，实行了一系列新的措施，其中的一项便是《书同文》。统一了作为全国通行的官方文字——小篆。小篆比起前朝文字，在线条、结构、字形等方面是前进了一大步，但由于当时官狱繁多，军事、官府文件、公文往来频繁，经常需抄写大量的文书，省繁趋简便成了当时社会对文字改革的迫切要求，而隶书作为一种便捷的书体，在社会下层中广泛流行。不管隶书的发明者是谁，一种字体的产生决非个人的力量所能创造，也绝非一个时期所能完成，它是随着社会的进步和实际的需要而逐步形成的。我们很容易从《青川木牍》—《甘肃天水放马滩秦简》—《云梦秦简》之间找到隶书发展的脉络。《云梦秦简》已有了明显的波挑，在运笔中时有连笔意识和提按痕

迹，逆入平出的横画及点的运用都明显增多，用笔浑厚而丰满。由于此时的秦隶仍处于由篆至隶的过渡状态，故兼融了篆书和隶书之美。湖南长沙马王堆汉墓出土的帛书简书，据考证，部分成书年代与《云梦睡虎地秦简》年代接近，在用笔、造型、行款、节奏等多方面都表现出风格的一致性，这充分反映了这一时期隶变的大趋势，说明隶书的笔法正在日臻成熟。

其次，隶书的大行时代是在西汉，这一时期不只是隶书发展日臻成熟而且产生了不少好的碑刻。但历史上曾因地下资料未被发现而有“西汉未有隶书”（康有为）之说。然而近100年来，我国西北地区和江淮地区陆续出土了为数众多的古代竹木简牍，填补了西汉时代墨书手迹的空白。西汉中期至东汉，隶书渐臻完美，尤其在东汉，整个社会经济繁荣，文化艺术也随之昌盛，树碑立传比比皆是，使隶书发展成为正规而又富于艺术性的、具有高度审美价值的书体。魏晋以后的书法，主要是草书、行书、楷书的形成、发展和成熟时期，许多书法家的主要精力大多用在楷、行、草书上，但隶书虽未被废弃，但此时的隶书在用笔上逐渐掺入楷法，失却以往汉隶的古朴和灵秀。到了清代，隶书在碑学复兴的浪潮中得到了重振和发展，出现了许多书法大家，取得了很高的成就，形成了隶书艺术的第二个高峰。汉简则是发现距今时间最早的，而汉简又分“西北汉简”、“江淮汉简”。