

隶书卷

中国硬笔书法速成指南

申石坚



● 司惠国

主编

出版社

# 中国硬笔书法速成指南

## (隶书卷)

主 编 司惠国  
特邀主编 王玉孝 武志坚 袁继良 潘新宇  
编 委 任绪民 刘志安 王静秋 孙 涛  
沙 舟 寇学臣 丁克敬 王小燕  
王 卓 袁 琳 张秀丽

金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

本书对书法基础知识,硬笔隶书的基本技法、章法、临帖、作品欣赏等,作了全面细致的讲授,并由硬笔书法名家对例字、碑帖、作品加以临写示范,内容系统,形象直观。

作为《中国硬笔书法速成指南》系列丛书(行书、楷书卷已出版)的隶书卷,既可为广大硬笔书法爱好者自学提供直接的帮助,亦可列为学校汉字书写选修课及培训班教学的首选教材。

### 图书在版编目(CIP)数据

中国硬笔书法速成指南·隶书卷/司惠国主编.--北京:金盾出版社,2012.10  
ISBN 978-7-5082-7765-3

I. ①中… II. ①司… III. ①硬笔书法—隶书 IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 152690 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京燕华印刷厂

装订:北京燕华印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:7.5 字数:171千字

2012年10月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:18.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

# 君心一片作指南

(代前言)

硬笔书法是传统（毛笔）书法的一个分支，与毛笔书法的区别仅仅是使用工具的不同。如果说富于弹性的毛笔能表现出壮阔的钢琴般的雄浑，那么硬笔书法则是一管悠扬的芦笛，能吹奏出清悦的生命之音。毛笔的技法是柔中见刚，而硬笔的技巧是刚中寓柔，硬笔书法和毛笔书法二者你中有我，我中有你，没有截然分开的界限。而书法与写字的关系，千百年来理论家们一直在争论，我们不妨作这样的判断：把汉字写得高明，写得优美，有技巧，有意味，就成了书法；而写得普普通通，平平淡淡，没有法度，没有韵律美，就只能写字。这犹如水只有在严酷的寒冷之中才能形成美丽的冰一样，虽然它依然包含着水。

本书在隶书基本技法、章法、欣赏、临帖等方面作了全面细致的介绍，并配以例字、图表、范帖，图文并茂，形象直观。全书内容系统，结构完整，深入浅出，通俗易懂，是各级正规学校及硬笔书法培训班首选的硬笔书法教学课本，也是硬笔书法爱好者的自学用书。

我们相信，在硬笔书法界同仁们的共同努力下，硬笔书法艺术这朵奇葩将会绽放得更加绚丽、娇艳。

编者

# 目 录

<b>第一章 隶书概论</b> .....	(1)
第一节 隶书的形成与发展 .....	(1)
第二节 隶书的特点 .....	(3)
<b>第二章 硬笔隶书技法</b> .....	(5)
第一节 硬笔隶书的点画写法 .....	(5)
第二节 硬笔隶书偏旁部首写法 .....	(7)
第三节 硬笔隶书结构安排要点 .....	(14)
第四节 硬笔隶书结构36法 .....	(16)
<b>第三章 硬笔隶书的章法</b> .....	(24)
第一节 硬笔隶书章法概论 .....	(24)
第二节 硬笔隶书章法幅式 .....	(25)
第三节 款识和钤印 .....	(44)
<b>第四章 硬笔隶书欣赏</b> .....	(51)
第一节 硬笔隶书欣赏概论 .....	(51)
第二节 硬笔隶书作品欣赏 .....	(53)
<b>第五章 硬笔隶书临帖</b> .....	(66)
第一节 硬笔隶书临帖概论 .....	(66)
第二节 硬笔隶书临写要点 .....	(67)
第三节 汉隶名作简介及硬笔临写 .....	(69)
<b>第六章 硬笔隶书综合练习</b> .....	(111)
第一节 隶书现代横写式范帖 .....	(111)
第二节 隶书传统竖写式范帖 .....	(113)

# 第一章 隶书概论

隶书起于秦，盛于汉，西汉为隶书的发展时期，东汉为隶书的全盛时期，尤其桓、灵期间，是隶书成熟时期。仅桓、灵二帝在位的四十二年中，现在遗留下来的石刻有一百七十六块，约占汉碑总数的二分之一，而且大部分名碑都在此间。魏、晋隶书比较平板，无汉碑的浑厚高古。唐代隶书融入楷法，失去汉隶的自然纯朴。宋、元、明三代隶书趋向衰弱，清代隶书，由于提倡碑学，在中、晚清，隶书中兴，出现许多有成就的隶书名家。

## 第一节 隶书的形成与发展

### 一、秦 隶

隶书是继承小篆之后通行的汉字字体，它把篆书结构由繁变简，由长方变扁方，将圆曲的笔画变为方折，增加波磔的笔画，书写起来方便容易好认。

史书认为隶书是程邈所创。汉许慎《说文解字·叙》说：“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，而古文由此绝矣。”

因为当时狱吏繁忙，来不及写古文（大篆），只取简约便易的隶书来写公文，这里指出隶书产生的条件。

“隶”，谓徒隶；“隶书”，用于隶人佐（辅助）书。所以晋卫恒《四体书势》说：“隶书者，篆之捷也。”又说：“或曰，下杜程邈为衙吏，得罪始皇幽系云阳十年，从狱中改大篆，少者增益，多者损减，方者使圆，圆者使方，奏之始皇，始皇善之，出为御史，乃定书。或曰程邈所定乃隶书也。”汉蔡邕《圣皇篇》说：“程邈删古立隶文。”

这些史料说明隶书起于秦，是狱吏程邈所创。但我们知道任何一种字体，绝不是一时一人所能创造，而是在较长的历史时期，经过许多人不断实践总结出来的，而程邈只是最昭著者之一而已。

1975年末，湖北云梦睡虎地出土战国秦墓中竹简一千余枚，填补秦隶实物的空白。这些墨书秦隶时间在秦始皇统一六国之前五十多年，证明隶书产生于程邈之前。

这些墨书秦隶有两种用笔、结体特征：《南腾文书》取纵势，用笔多圆转，篆势尚存；《秦

律》取横式，用笔多方折，隶势渐显。

这样可以说，隶书的起源，不是秦朝，而是战国时期。隶书不仅脱胎于小篆，而且还从大篆演变而来。因此，蔡邕说：“程邈删古立隶文”是有道理的。他所说的“古”，指古文，即大篆。

## 二、汉 隶

汉隶有两义：一是泛指两汉（西汉、东汉）的隶书，总称之为“汉隶”；二是专指东汉成熟的隶书，带有明显的波磔，与秦隶、西汉隶风格迥异。

这里分别说明西汉隶书和东汉隶书的特点。

### （一）西汉隶书

西汉隶书在中国书学史上占有重要地位，它处于从古文字转变为今文字时期，西汉隶书又演变出东汉隶书、章草、真书、行书、今草、大草。

西汉隶书留存至今的作品不多，只见于铜器、石刻、砖瓦以及出土的竹简、木简。

西汉隶书石刻很少，这是因为西汉的石刻以篆书为主，还因为王莽称帝以后，恶抑汉德，毁坏所有石刻。

现存西汉隶书石刻有：《地节刻石》、《鲁孝王刻石》、《庶孝禹刻石》、《莱子侯刻石》、《唐公房碑》。铜器铭文有：《杨鼎》、《上林石冻铜鼎》、《永始三年乘舆鼎》、《上林铜鼎》。出土汉简有：1972年至1974年出土《居延汉简》二万枚、1972年山东沂县银崔山墓地出土汉简四千九百余枚、1973年湖南长沙马王堆三号汉墓出土汉简六百余枚、1973年湖北江陵凤凰山汉墓出土汉简四百余枚。

西汉隶书虽然各自形态不同，风格各异，但总的特点是：纯朴自然，厚重高古，气势恢宏，大胆泼辣，无循规蹈矩之态，有荒疏简约之气。

### （二）东汉隶书

东汉是隶书成熟时期，东汉隶书是历代隶书的典范。

帝王重视书法，擅长隶书，以书取人，以书人仕，是汉朝制度。史载“灵帝好书，征天下工书者于鸿都门，至数百人”。当时谚语：“何以礼义为，史书而士宦。”足见当时学隶之盛。汉碑刻石总计三百多块，而汉桓帝、汉灵帝在位的四十二年中就有一百七十六块，占总数的一半，而且名碑都出于此间。

标志隶书成熟，不仅表现在作品数量之多，而且表现在质量之高。清王澐《虚舟题跋》说：“隶法以汉为极，每碑各出一奇，莫有同者。”东汉隶书法度精严，气魄雄伟，结体工稳，变化多姿。

东汉隶书碑刻按风格，可分为三种类型：

## 1. 飘逸工整

《曹全碑》、《礼器碑》、《乙瑛碑》、《史晨碑》、《西岳华山碑》、《孔宙碑》、《韩仁铭》、《尹宙碑》、《孔褒碑》、《朝侯小子残石》等。

## 2. 方健高古

《张迁碑》、《衡方碑》、《熹平石经》、《鲜于璜碑》、《景君碑》等。

## 3. 纵肆奇异

《石门颂》、《郟阁颂》、《西狭颂》、《杨淮表记》、《封龙山颂》等。

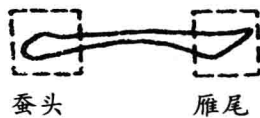
## 第二节 隶书的特点

隶体较其他字体有更多的对称形式。外形轮廓多不规则，除了扁方形的，还有梯形或多边形的，笔法挺劲秀美，庄重大方，别具丰润之姿。其特点是：

### 蚕头雁尾 一波三折

横画左端起笔时笔势向下，形如蚕头。右端捺脚出锋，向右方扬起成雁尾状；横和捺都不很直，有起伏波折，约可分为顿、挫、提三个阶段，即运笔时起笔一顿，折挫向右收笔一提。

笔画成波状



### 雁不双飞 蚕不二设

一个字中只写一笔雁尾，有横的用主要一横，有捺或钩的用主要一捺或钩来写雁尾，但不一定每个字都有雁尾；蚕头在一个字中亦只写一个，有数横的应写在最后一横以与雁尾对称，也不一定每个字都要写蚕头。



### 重浊轻清 斩钉截铁

笔画要写得刚劲有力，当粗处要重些，当细处要轻而清秀，不要每笔都一样粗细，轻重不分；写短横和短竖笔画，停笔时应快速提笔而不能顿笔，也不要修饰重描，要使线端像斩断铁块一样坚硬有力。



### 外方内圆 如龟如鳖

隶体字的外面轮廓较方，内面转折略带圆形，是折笔藏锋写成，切不可故意修补；隶体字字形虽各不相同，但总的看来多属扁平形，高宽比例约为2：3，故有人形容隶书像龟鳖。

隶书的这些特点，是因其独特的笔法而形成的。用硬笔写隶书与用毛笔写大不相同，主要在于用笔上的不同，毛笔用笔变化幅度极大，隶书的艺术韵味强，而硬笔难以写出和毛笔隶书相比的韵味。但掌握了运笔的技巧，用硬笔也能写出比较漂亮的隶书来。任政先生曾将



用毛笔写隶书的笔体编成易记易用的口诀，特转录于此，以飨读者：

蚕头雁尾（隶书波画特征）；

藏锋逆入（隶书每一起笔都要这样）；

波磔分明（捺脚轻重起落要交待清楚，不可含糊）；

横平竖直（捺画如水之平，直画如绳之直，又要有起伏动宕、向背俯仰，不可僵硬）；

中锋浑厚（这是隶书用笔的基本原则，笔锋沿笔画中线运行，有提有按，一往一复，自然浑厚）；

淹留斩截（运笔逐步顿挫，留得住，拓得开，涩而不滑，往而能收，沉着痛快，斩钉截铁）；

棉里藏针（筋骨健，血肉厚，既柔和，又刚劲）；

漏痕拆壁（行笔圆融，起笔自然，如屋漏痕，如拆壁缝）；

燕不双飞（捺脚要避免重复）；

蚕无二设（横画并列时，不可有两个以上的蚕头出现）；

左右分驰（笔势向左右发展，是隶书的特征之一）；

上下紧密（笔画多的字要写得紧密，以防松散）；

落点星垂（每作一点，如高空殒石，落笔轻，入纸重，取势运，收锋急，圆满精到，浑厚有力）；

横波三折（写一捺时，开头要束得紧，劲部要提得起，捺处要铺得满，波尾要拓得开；一笔之中要有三个以上的起落转折）；

气淳质朴（韵味要清雅，风神要洒落，筋骨要坚实）；

遒丽雄逸（劲健、秀丽、雄强、超逸，各极其致）。

（本章由袁继良、潘新宇撰文）

## 第二章 硬笔隶书技法

### 第一节 硬笔隶书的点画写法

篆书到隶书的演变是我国文字和书法史上的一个大变革，从篆书到隶书的演变经过了很长一段的时间，在隶书中，一些笔画仍然继承着篆书书写的方法。隶书中最鲜明的标志性笔画是横画，其特点是“蚕头雁尾”的波磔笔画，也正是由于这种笔画的出现，改变了篆书的方长方形结构特点而变成横势，左右开张舒展，以后的各种书体都受到这种变体之影响。

横画。横画有两种写法，一种是做为主要笔画的带有“蚕头雁尾”的横画。

(1) 平横基本继承了篆书的横画特点

首先起笔要藏锋起笔，收笔都要回锋收笔。何谓藏锋起笔，就是使笔锋藏在点画之中不要外露，起笔更不要顿笔，就是使起笔和收笔不要太尖，而失去隶书厚重之感形成楷化。

写法注意：起笔藏锋和回锋动作，勿顿笔起和收笔。



(2) 主笔横画写法。这种笔画被称为“蚕头雁尾”横，具有一波三折的特点。首先藏锋起笔由重到轻，写到末端再由轻转为按笔，收笔快速轻出，略平地写出尖画。

注意此画不宜太弯，写出来之后笔画上方略平，下方略弯。



(3) 竖画。隶书竖画就是直竖写法，只是起笔往上藏锋，回锋往上回锋。



(4) 撇画写法。隶书撇画不同于楷书笔画，楷书笔画是由重到轻写出，而隶书撇画都是由轻起笔，收笔处是重的，或者说撇画是不带尖的，个别小撇有藏锋起笔后直接撇出。



(5) 捺画。隶书捺画与横画相同，只是角度改变罢了，把横画往右下方写，略带弧度，起笔藏锋处稍轻一点，收笔处不要往上方，写略平一些。



#### (6) 折画

隶书折画就是横画和竖画的结合，有二种：一种是连在一起，注意竖画比横画略重一点，写则成之。第二种是断开写，正所谓“笔断意连”，更显灵动，横画藏锋起笔后，写竖的时候，略往上去写竖的藏锋起笔，下写后回锋收笔。



#### (7) 点的写法

隶书的点画有两种，一种是横写点，一种是竖点。横点实际上就是横的起笔写法，只是略短而已。竖点就是竖起笔的写法，只是略短而已。至于各种斜点，也只要角度不同罢了。



关于隶书笔画的多样性、隶书的基本笔画以上都讲完了。关于钩画，隶书字体要么不要钩，要么就用蚕头代替，要么用雁尾代替钩画。



关于藏锋起笔、回锋收笔的特别说明：

藏锋和回锋收笔就是使笔画起笔和收笔不宜太尖，而失去隶书古朴之感，需要注意的是起

笔和收笔要写得越短促越好，如果藏锋过大，会使笔画前后肿大，像骨头棒一样，失去了美观。

## 第二节 硬笔隶书偏旁部首写法

亻旁 单人旁的撇，隶书一般都由下往上写，藏锋起笔往上送出即成。



彳旁 双人旁先藏锋写横，再藏锋写折撇回锋收笔。



卩旁 藏锋起笔写横折折撇，左卩旁写竖要回锋收笔，不用收锋，写出即可，似悬锋竖。



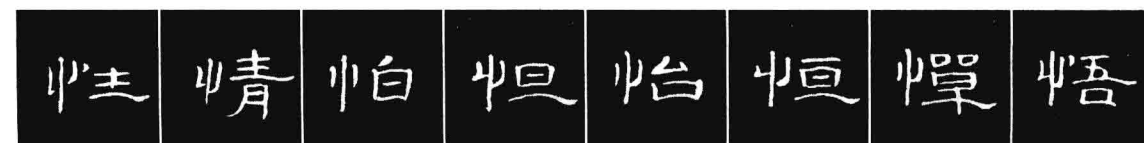
冫旁 冫旁都藏锋起笔，收笔处放出即可，实际就是短横的写法。



冫旁同冫旁一样写。



亅旁 亅旁藏锋写短竖，写长竖，竖折藏锋起笔往左写，再写亅的短竖，注意距离要相等。



扌旁 提手旁先藏锋写短横，再藏锋写竖撇，然后藏锋写提，撇要长点写，回锋收笔。



木 木旁撇要舒展，捺写成点状，给右侧留空间。



女 女旁藏锋起笔写横，写撇折，写出弧形要短，写撇要放出。



山 山旁三竖要分均，竖画与横画的连接处，写竖画不必回锋收笔。



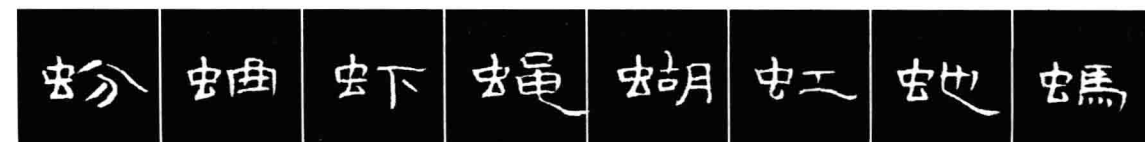
土 土旁写竖时尽量往右写一些，使左侧横舒展，右侧横留短，给部首让路。



足 足旁距离分均，横竖笔画长短差不多。



虫 虫旁口宜扁，竖和提可连写。



示 示旁上侧点写成短横，求稳，和衣旁写法相同。



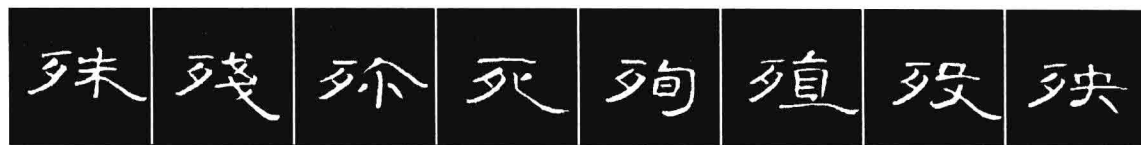
口 口旁，先竖再藏锋，写横折下方，横与竖连上。注意不要写成三角形，形可变，但不应写得太方。



弓 弓旁，写时宜窄，但横折钩应放出去，写舒展。



歹 歹旁横宜短，双撇略平行，第二撇要长些。



米 米旁距离分均，两点写横点或竖点均可。



目 目作左旁宜小，横划分均匀。



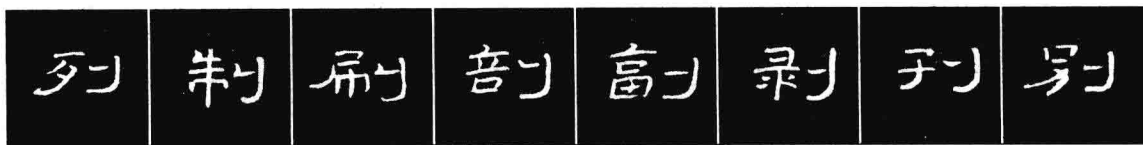
月 月旁，竖撇长写，然后横折不写钩，中间两横分匀称。



马 马旁窄写，四点分均，横折钩与撇送出。



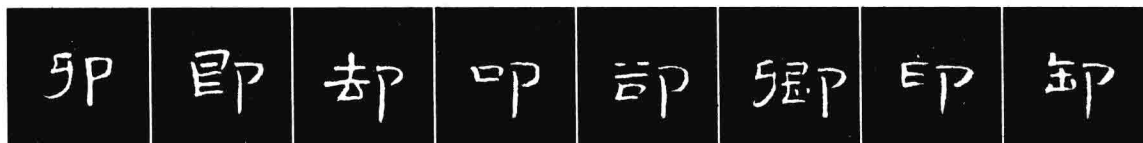
右丨旁 把短竖变为短横或竖折，因隶书取横式，左右开张宽松，竖钩写成竖折，隶书都是把钩写成折画。



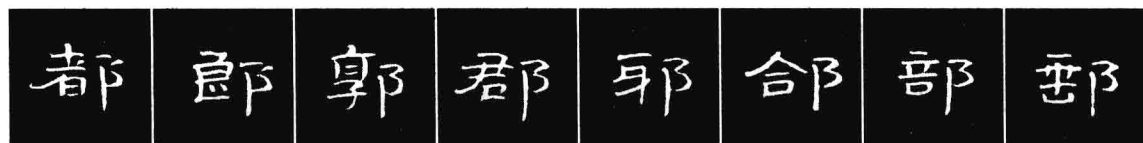
力 力旁横折不要写钩，斜撇要长些，回锋收笔。



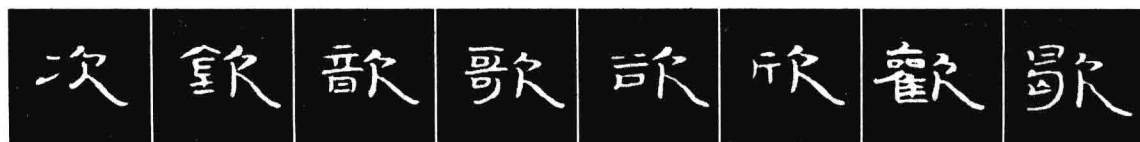
卩 单耳旁，起笔写横折撇，然后起笔向下写竖，如果字的最后一笔是竖，就写成悬针竖即可。



卩 右耳旁，略大些写，钩处要写出弧度，要饱满，竖可收笔也可写悬针竖。



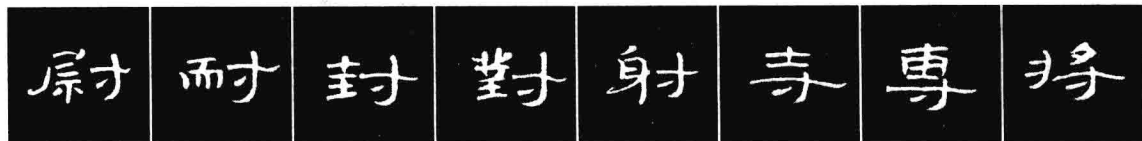
欠 欠旁，先写撇顺势写横折撇，左边撇为了避让，左侧写得短和直一些，以防和左侧偏旁相碰。



斤 斤旁竖撇要收小，以免影响右部笔画，横可写出雁尾，竖略长。



寸 寸旁横画可写雁尾，竖钩写竖撇状，点写提画更生动。



戈 捺作主笔，要长写。



人 人字头，隶书字撇和捺是字中最长的笔画，故须将撇捺延伸出去，撇捺收笔要齐，求平稳。



春 春旁三横分均，撇捺作主笔略长，撇可分二笔写，先写竖后写撇。



雨 雨旁，写的稍偏些，中间四点写成横点，要平均，如果下方有主笔，雨旁稍窄点写，以求主次分明。





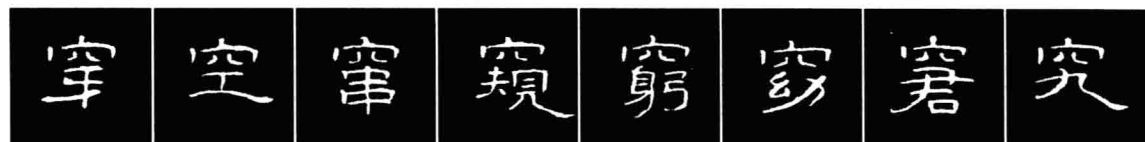
艹 艹头，由两横两竖组成，分均即可，不亦过大。



爪 爪字旁二点一撇写成竖点分均。



宀 穴字头，穴头内侧撇和点画，写相同竖折求对称。



十 十字旁上偏首竖宜短写，呈扁形，竖宜写直，不宜写成撇，作主笔时横宜长。



心 心字底，先写撇提点，然后在提点处写平捺，注意不宜太平，然后顺势写两撇点。



土 土旁，放在下方时，底横可作主笔写长横。

