

# 汉隶临习简要

王平军（艺名：百里泉）

河北省人力资源和社会保障厅

**[摘要]**本文参考了大量书籍、网络文章和书法知识讲座，结合多年学习实践，简要整理了汉隶临习的粗浅经验。隶书萌芽于秦代，经历发展与形成，至东汉时期达到了成熟定型，其演变是书法发展史上的一次重要里程碑。东汉隶书名碑杰作诸多，风格种类多样，体现了汉隶的总体特征，代表了隶书发展史上的最高水平，为历代书家所推崇，是学习隶书的法帖和入门捷径。临习汉隶不仅要了解汉字的演变、积累书法素养，而且重在锤炼笔法、线条，掌握字法、章法、墨法等规律和“金石入书”技巧，为隶书创新打下坚实基础，进一步提高书法艺术水平。

**[关键词]**里程碑；笔法；字法；章法

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.646

隶书萌芽于秦，成于汉，种类繁多，风格多样，浩如烟海。秦隶为古隶，多为方笔；汉隶为今隶，方圆并用。西汉隶书未定型，无八分、波磔分明的隶书特征，篆隶相杂；东汉隶书是隶书发展的鼎盛时期，其笔法、结构、章法、风格已规范成熟，是临习隶书的入门捷径。

## 一、汉隶名碑

### （一）隶变是书法发展史上的重要里程碑

相传，隶书是由秦朝的狱吏程邈在大小篆基础上创立的，共三千个字，又叫佐书、八分书。字形多为扁平，左右分展，主笔横有蚕头燕尾、一波三折的特征。隶变是书法发展史上的重要里程碑。一是改变了小篆的结构，变纵势为横势，变无规则的线条为有规则的笔画，用笔上出现方折和勾画；二是上承大小篆，下启楷行草；三是奠定了现代汉字字形结构基础，使汉字走向符号化。自隶书出现后，汉字的结构基本上固定，一直到新中国成立，基本上没有太大的变化。隶书在汉代（公元前206-公元220年）得到发展，到东汉达到了顶峰。东汉、唐朝、清朝是隶书发展的三个高峰期，产生了许多名家碑帖。

### （二）汉隶的两类表现形式

一是书写在帛巾、竹木简牍上的墨迹，西汉、东汉都有。如：甘肃居延、武威、敦煌出土的竹木简牍等；二是以刀刻石的文字，即碑刻，西汉刻石较少，东汉居多，有300多种。

### （三）东汉隶书名碑的不同风格

1、石门颂（148年，摩崖刻石代表之一）：线条细劲圆润，结体奔放疏朗，蚕头燕尾弱化，属奇纵恣肆类，有“隶中之草”之称，是汉碑的“极品”。

2、孔庙三碑，循规守矩，有庙堂美。乙瑛碑（153年）：线条厚实，圆头锋尾，结体规范，是汉隶中的“逸品”。礼器碑（156年）：线条瘦劲如铁，燕尾多变，结体峻逸，是汉碑的“上上品”。史晨碑（169年）：线条多变，重头厚尾，结体方整，有“庙堂正品”之称。

3、华山庙碑（165年）：字体扁多方少，字形大小错落，结构紧凑匀称，笔画凝重含蓄，兼具方整、流丽、奇古于一体，为汉碑“佳品”。

4、曹全碑（185年）：线条细劲，圆笔为主，燕尾飘逸，结体扁平，左右舒展，属秀丽类，有汉碑“神品”之称。

5、张迁碑（186年）：方笔为主，线条厚重，结体呈方，燕尾含蓄，属拙朴类，有汉碑“上品”之称。

### （四）汉隶的共同特征

直而不僵，形体趋扁；蚕头雁尾，一波三折；雁不双飞，蚕不二设；重浊轻清，斩钉截铁；外方内圆，如龟似鳖。其纵横比约为2:3。

### （五）选帖精临专博

清代王澐在《虚舟题跋》中有云：隶法以汉为奇，每碑各出一奇，莫有同者。要根据个人兴趣，选帖、读帖、识字，弄懂碑文及风格，辨别繁体、异体、残损字等；临帖时要看准字的结构、特征及笔法，采取对临、背临、意临，先易后难，由少及多，着重锤炼线条、笔法和结构；精临一帖，由专及博。临帖顺序：曹全碑—史晨碑—张迁碑—华山庙碑—石门颂（需有小篆基础）。

## 二、笔法

笔法分执笔法、运笔法。五字执笔法：按、压、勾、格、抵（拇指按、食指压、中指钩、无名指顶、小指抵，主要是前三指），要求指实、掌虚、掌竖、腕平（腕部趋平、自然放松），悬腕枕肘或悬腕悬肘，管直锋正或笔管垂直；先座后站。笔法一般指运笔法：即书写点画时，怎么使毛笔运行。

### 1、三段法

起笔：藏锋逆入、不露锋，形态有方有圆；切为方笔，回转为圆。主笔横有蚕头、方向多变。

行笔：中锋为主、中侧兼用。行笔有提按调锋、微摆绞转、推笔涩进动作，切忌拖笔划直线。

收笔：或出或回，或尖或方或圆。主笔横有燕尾，方向多变。

2、使转法：用于改变笔锋行进方向或路线，分一笔折（直接折）、两笔折（断连折），有横折、竖折、斜折、横弯折、竖弯折等，用绞笔、提按、顿挫动作完成，宜外方内圆，忌圭角。

3、交叉法：凡遇横竖线条交叉时，宜驻稍停，可揉划圆，使交叉处墨重圆润、无圭角。

## 三、字法

字法即构字、结字方法，是一个字的形态、模样，也是小

章法。字法离不开点画、部件及其搭配。

#### (一) 由点及势

1、点：姿态各异、首尾呼应、灵动多变。形如枝叶云块、花鸟草虫、日月山川等，体现象形或抽象特征。

2、线：中锋行笔为主，有曲直、长短、粗细、提按、浓淡、干湿、飞白等变化。

3、面：即构字部件。由点线或线条组合搭配所构成的单字部件。交叉点、结合部宜重、圆润；转折有方转、圆转，转折处要外方内圆，切忌圭角；部件取势不同。

4、体：整体呈方（长方、正方）形、扁形、三角形、菱形、不规则形。

5、势：因字立形，因形取势。各部件的取势有纵横、方扁，有的不决定单字取势。隶书单字取势宜扁多方少，个别字取纵势。

#### (二) 字法原则

线条：主次分明，撇捺舒展；虚实疏密，浓淡粗细；开合向背，中宫收敛。

笔法：方圆并用，中锋行笔；转折趋扁，外方内圆。

部件：参差错落，大小宽窄；正斜俯仰，穿插避让。

单字：动静结合，方扁立形；拙中寓巧，造险返稳；同者求变，避免雷同。

#### (三) 书写顺序

单字除遵守传统书写顺序要求外，也可按就近、顺手习惯书写，因人而异。

### 四、章法

在创作前和过程中对作品全部内容的安排布局，即谋篇布局、大章法。由幅式、正文、款识、印章组成。因幅式和字数不同，排列方式也不同，书写顺序用古不宜今，四周要留边。

#### (一) 幅式

即裁纸样式，有纵式（条幅、对联、中堂）、横式（横幅、册页）、斗方（小品）、

扇面等。内容和字数多少决定幅式、字体大小和落款、印章位置等。嘱书的幅式、内容和字体有明确要求。一般要根据内容定幅式，或因人而异。

#### (二) 正文

正文即书写内容，是章法的主要组成部分，体现了书法艺术水平。要健康向上，忌粗俗；可写古今诗词佳句、格言警句、哲理名言等；字数多少无限制；自撰为好，少用重复字，不用“的”字；慎用异体，可用繁体，禁用错别字；要注意书写顺序和留边；处理好上下字距与左右肩距的关系以及正文的排列方式。

隶书正文排列方式：

1、纵有行、横有列。纵横整齐，字的重心基本上在同一条直线上；字距大于行距。

2、纵有行、横无列。纵齐横不齐，字有大小长短，肥瘦宽窄，参差错落，穿插避让，疏密虚实，欹正俯仰。总之，形态有各异，整体要和谐。

3、纵无行、横有列。专指一列字的横幅，字间宜紧或稍疏。

#### (三) 款识

1、分类：长款、短款；单款、双款；穷款。

2、位置：长款至少2行，短、单款1行，落左，上边要低于正文首列字，下边要高于正文底列字；双款的上款落右，下款落左，上款高于下款；穷款用于小幅、斗方作品，落左；斗方可在正文中间纵式落款。

3、字体：用行书或行草书，不用篆隶；字体的大小不小于印章。

4、谦词：某老正腕、老师教正、斧正、指正、正之；仁兄、贤弟、先生、女士、

同志清赏、雅正、雅赏、惠存、嘱书等。

5、时间：宜用农历雅称。

一月：孟春、初春、端月。

二月：仲春、仲阳。

三月：季春、暮春、花月、晚春、蚕月。

四月：孟夏、初夏。

五月：仲夏、榴月。

六月：季夏、晚夏、暑月、荷月。

七月：孟秋、初秋。

八月：仲秋、桂月。

九月：季秋、暮秋、晚秋、菊月。

十月：孟冬、初冬。

十一月：仲冬、子月；

十二月：季冬、暮冬、严冬、腊月。

#### (四) 钤章

有引首章、名（字）章、号章、腰章、收藏章。

1、引首章：即椭圆形、随形章。条幅、对联、中堂作品盖在正文首行第一或第二个字后；其他作品盖在正文首字右上，不低于正文首字或落款首字。

2、名（字）章、号章：名（字）章为朱文，在上；号章为阴文，在下；两章尺寸相同，间隔不小于1个章的尺寸；皆在右侧，对正勿斜，不低于正文底部字；腰章、收藏章很少使用。

3、章的字体一般用篆书，盖单不盖双，极少作品盖双；位置视幅式而定，主要起补空、平衡作用。

#### (五) 章法原则

1、突出主体。以正文书写内容为主，其他要服从服务于主体。

2、掌握平衡。妥善安排字距和行距，力求整体和谐平

衡。

3、讲究节奏。墨色的浓淡干湿、结字的疏密聚散、线条的大小曲直、部件的参差错落等等，皆能产生节奏、韵律和动感。

4、同者求变。同字、同部件、同笔画，力求多变，避免雷同。如：线条要在大小、曲直、粗细、长短、方向上有变化；有时需要对线条、结构做分割变形，或归纳整合。

5、金石入书。运用中锋推笔，涩行微摆，提按绞转，曲直方圆等诸多方法，使线条如锥画沙、似“屋漏痕”，富有内涵，增强作品的苍茫古朴，金石趣味。

6、黑白得当。以白计黑，以黑当白，黑白分明，巧用布局。

7、引篆入隶，掺入行草，装饰点缀，增强韵味。

### 五、墨法

1、浓淡总相宜。浓墨显凝重、圆润、力量；淡墨显灵气、动感、疏朗，尤其是飞白、枯笔，但不宜多用；以浓为主，以淡为辅，浓淡、干湿、润燥要和谐统一。

2、以线条的虚实疏密选择用墨。一般情况下，线条少，用墨重；线条多，用墨轻。墨中可适量掺水，或用笔先少蘸水

后蘸墨，都可收到不同的艺术效果。注意水多易涸，易形成墨团、疙瘩，影响作品表现效果。

辛丑春月于云龙草堂整理

### 参考文献

[1]谷溪编著，《隶书笔法与汉碑》，北京体育学院出版社，1991.5：7-10.

[2]杨再春著，《行草章法》，北京体育大学出版社，1992.7：2-5.

[3]鄢建强、崔景涛编著，《史晨碑》，江西美术出版社，2010.1：1-2.

[4]路振平、赵国勇、郭强主著，《曹全碑》，浙江人民美术出版社，2014.12：40-43.

[5]张生礼编著，《刘炳森书法艺术》，天津杨柳青画社，2011.8：前言.

### 作者简介：

王平军（艺名：百里泉），出生年份1964.11，性别男，民族汉，籍贯河北省石家庄市藁城区，户口所在地河北省石家庄市新华区，职业行政管理。

