

【隶书歌及释义】

【隶书歌】

引毫篆难成，草率趋约易。可以观棣简，青川睡虎地。结构仍旧形，字划兼粗细。圆化作方折，直下得便利。新格积微变，程邈名于隶。今文用渐广，云龙悄然弃。简帛无拘束，纵逸逞才艺。庙堂重矜庄，法备规制既。内收外横放，蚕头雁尾丽。名迹传万载，妙赏桓灵际。张迁峻复奇，曹全腴且懿。乙瑛仪端严，礼器尤棣棣。摩崖壁上珍，骀荡更玄秘。孔宙封龙山，笃厚有风致。真楷既通行，斯体入末季。汉后千余年，士子偶为戏。寻源尚古拙，时流莫知义。清朝朴学盛，襟抱另所寄。谷口势飞扬，金衣漆书异。完白贵中实，墨卿有孤诣。传承赋别调，史翰多方剂。汉碑悉心临，细节神乃系。悟对前人席，探究使转意。劲健见灵动，稳妥涵元气。纵深图开掘，博取何禁忌。笔墨随时代，任性安能济。或涉隶蝌定，资鉴须合宜。隶释辨证详，隶辨善设譬。增广辨异歌，析微皆当肆。天道酬勤劳，华夏尽良骥。

【隶书歌释义】

引毫篆难成，草率趋约易。
可以观牍筒，青川睡虎地。

篆书笔画匀称、结构严谨不宜书写，如若率意书写则很便捷。从青川、睡虎地出土的木牍和竹筒上可以看出这样的变化。

牍[木]简：又称牍筒，古时用作书写材料。削制成的狭长竹片或木片，竹片称『简』，木片称『札』或『牍』，统称为『筒』。

青川：四川青川县，1983年在青川县郝家坪第8号战国墓出土的木牍，为墨书秦隶，笔法流畅，率意而不呆板，结体错落有致，并有篆籀遗韵。

睡虎地：1975年在湖北省的云梦县睡虎地



战国·青川木牍

秦墓出土了秦代竹筒，竹筒上的秦代隶书，反映了篆书向隶书转变阶段的情况。

**结构仍旧形，字划兼粗细。
圆化作方折，直下得便利。**

从字形的特征上看，还是篆书的结构，但笔画粗细有致，化圆为方，用笔直率便捷。

**新格积微变，程邈名于隶。
今文用渐广，云龙悄然弃。**

新的书写方式不断增损旧有的写法，最终秦朝程邈因草创隶书而闻名于世。隶书以便捷实用而逐渐替代了繁杂的篆书。



秦·睡虎地秦简

程邈[héng]：秦代书法家，相传他首先将民间流行的篆书草写法献于秦王，称为隶书。

云龙：云书和龙书，泛指篆书。唐代韦续《五十六种书》：『太昊庖牺氏获景龙之瑞，始作龙书。……黄帝时，因卿云作云书。』

简帛无拘束，纵逸逞才艺。

庙堂重矜庄，法备规制既。

古代书家在简帛上用隶书展示自己的艺术才能。隶书体以其完备的法则进入庄重高雅的厅堂之上。

帛：丝织品的总称。此处指帛书。

庙堂：庙宇，亦指朝廷。

既：完毕。

内收外横放，蚕头雁尾丽。

名迹传万载，妙赏桓灵际。

隶书在结体上内敛外放，笔画又有蚕头雁尾、



汉·马王堆帛书

一波三折的韵律美感。尤其是在东汉桓帝、灵帝时期，留下了许多隶书的经典之作。

蚕头雁尾：隶书的横画起笔时，回锋隆起，

形如蚕头，收笔时，顿笔斜起，形如雁尾。

桓灵：东汉汉桓帝刘志和汉灵帝刘宏。

张迁峻复奇，曹全腴且懿。

乙瑛仪端严，礼器尤棣棣。

《张迁碑》格调超迈，奇崛朴厚；《曹全碑》秀逸多姿，精美绝伦；《乙瑛碑》骨肉匀适，端

庄典雅；《礼器碑》清劲秀雅，神采超然。

张迁：《张迁碑》，刻于东汉汉平三年（186），现存于山东泰安岱庙。书法朴厚劲奇，方整多变。

峻 [jùn]：高超。

曹全：《曹全碑》，又名《曹景完碑》，东

汉中平二年（185）十月立，现存西安碑林。书法雍容华丽、飘逸多姿。

腴 [yú]：丰润，美好。

懿 [yì]：美好。

乙瑛：《乙瑛碑》，桓帝永兴元年（153）立，

碑在山东曲阜孔庙，结体方整，骨肉停匀，法度严谨，用笔方圆兼备，平正中有秀逸之气。

礼器：《礼器碑》，汉永寿二年（156）刻，

藏山东曲阜孔庙，碑文字迹清劲秀雅，神采肃穆超然。

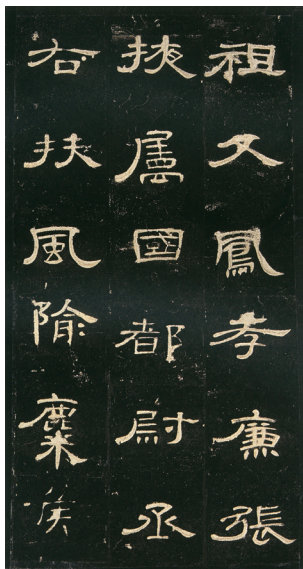
棣 [dì]：棣棣，文雅安闲的样子。《诗·邶

风·柏舟》：『威仪棣棣，不可选也。』《毛传》：

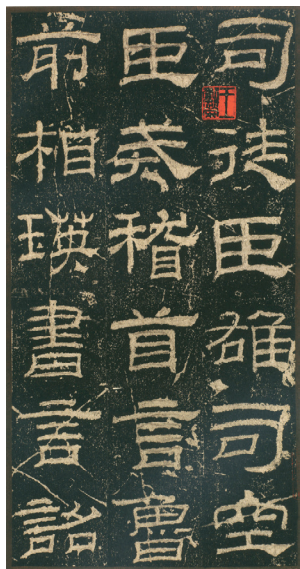
『棣棣，富而闲习也。』



汉·张迁碑



汉·曹全碑



汉·乙瑛碑

摩崖壁上珍，骀荡更玄秘。

孔宙封龙山，笃厚有风致。

汉代隶书摩崖书刻也十分珍贵，字迹肆意奔放，气息玄妙通幽。还有《孔庙碑》和《封龙山碑》，其隶书风格平实朴质，气韵盎然。

摩崖：直接摩刻在天然石壁上的文字。

骀荡：亦作『骀宕』，指无所局限、拘束；放纵。

孔宙：《孔庙碑》，东汉延熹七年（165）立。今在山东曲阜孔庙同文门东，书法精美，是汉隶中的精品。

封龙山：《封龙山碑》也称《封龙山颂》，东汉延熹七年（165）十月立于河北省元氏县。气魄雄伟，书法方正古健，为著名的汉碑之一。

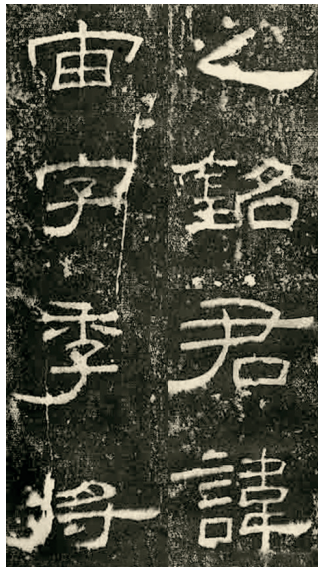
真楷既通行，斯体入末季。

汉后千余年，士子偶为戏。

魏晋以后，楷书成熟并成为主要书体，隶书



汉·礼器碑



汉·孔宙碑



汉·封龙山颂

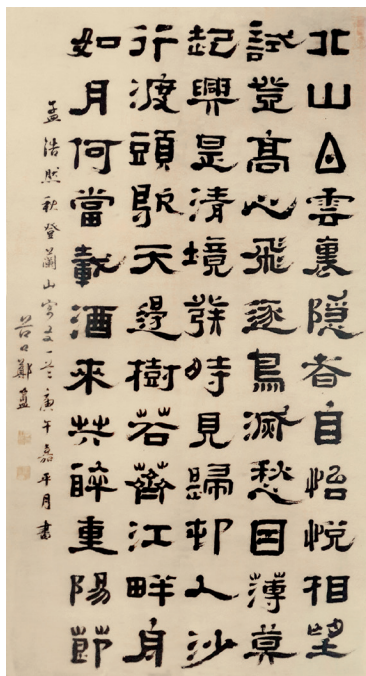
衰微，退出了时代的主流。在汉代之后的千余年间，只偶尔有文人书写隶书以自娱。

寻源尚古拙，时流莫知义。
清朝朴学盛，襟抱另所寄。

古拙为汉隶艺术的本质，追摹汉隶的后学往往不能很好把握这一主旨。随着清代朴学的兴盛，书家在规模汉隶的过程中融入了自己新的思想。

朴学：指古代质朴之学，后泛指儒学、经学，此处指清代考据之学。

襟抱：胸怀，抱负。



清·郑莲 隶书孟浩然诗轴

谷口势飞扬，金农漆书异。
完白贵中实，墨卿有孤诣。

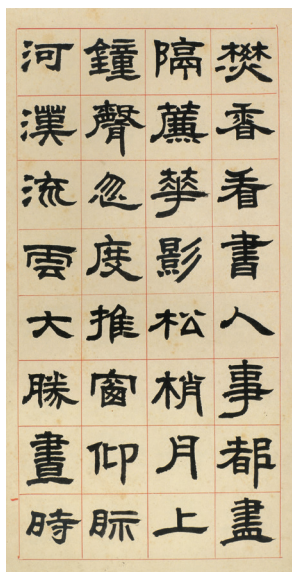
郑簠隶书势态飞扬，金农独特的『漆书』独具个性，邓石如隶书用笔中实朴质，伊秉绶对隶书有独到的领悟。

谷口：郑簠[1717—1793]，清代书法家。字汝器，号谷口。擅隶书，亦精行草书，兼工篆刻。

金农：（1687—1763），清代书画家，扬州八怪之一。书法创扁笔书体，兼有楷、隶体势，时称『漆书』。



清·金农 隶书册



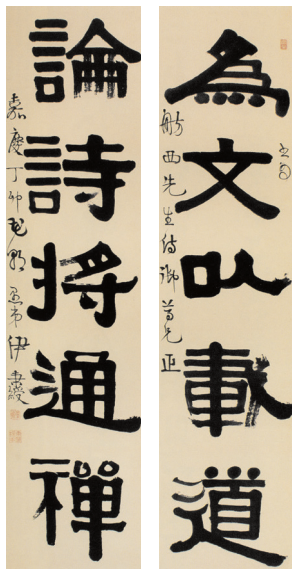
清 邓石如 隶书

完白：邓石如（1743—1805），清代篆刻家、书法家，邓派篆刻创始人。四体皆精，隶书结体紧密，大气磅礴。

墨卿：伊秉绶（1754—1815），字组似，号墨卿、默庵。工四体，隶书气势雄浑，格调高雅。

中实：即笔画在行笔过程中不轻浮而能留得住笔。清包世臣《艺舟双楫》：『用笔之法，见于画之两端，古人雄厚恣肆令人断不可企及者，则在画之中截。』

孤诣 [一]：独到的修养。诣，学问等所达到的境界。



清·伊秉绶 隶书五言联

传承赋别调，史翰多方剂。
汉碑悉心临，细节神乃系。

前人在对隶书的学习过程中有许多独到的见解，总结出诸多有效的方法。学习隶书要潜心临习汉碑的谋篇结字，于细微处把握汉隶的精神。

悟对前人席，探究使转意。
劲健见灵动，稳妥涵元气。

悉心体会前贤的书写法则及心得，感悟书写时的笔画使转规律，在质朴劲健中彰显灵动，在稳健中营造书法的天真自然气息。

使转：指运笔过程中行笔的转折呼应。

元气：泛指宇宙自然之气；又指人的精神、精气。

纵深图开掘，博取何禁忌。

笔墨随时代，任性安能济。

对隶书的开拓与发扬，是要怎样的博取而又不能囿于成见，虽说书法要与时俱进，笔墨当随时代，然而一任己性又怎能取得成就呢？

或涉隶蝌定，资鉴须合宜。

隶释辨证详，隶辨善设譬。

书写隶书要对字体进行分析考究，明辨篆隶的源流，做合理的借用。比如，《隶释》对汉魏隶书详尽地集录和考释，以及《隶辨》对汉隶严谨地钩摹和引注。

隶蝌：隶书及蝌蚪文，蝌蚪文是周朝时所用的文字，因其头大尾小，形似蝌蚪而得名。

隶释：《隶释》，宋洪适著，著录汉魏隶书

石刻文字一百八十三种，是现存年代最早的一部集录和考释汉魏晋石刻文字的专著。

隶辨：《隶辨》，清顾藹吉撰，钩摹汉隶之文，每字下分注碑名，并引碑语。

增广辨异歌，析微皆当肆。

天道酬勤劳，华夏尽良骥。

《增广汉隶辨异歌》对隶书书写进行详细推敲辨别，学习时对细微之处都应该做深入辨析。自古天道酬勤，中华大地处处有精研书法而出类拔萃的才俊。

增广辨异歌：《增广汉隶辨异歌》，由当代

学者马国权在前人《汉隶辨异歌》基础上推敲考证、增删而成，故名《增广汉隶辨异歌》，内容为匡正隶书写法的歌诀。

肆[一]：极力，勤苦。

良骥[二]：良马，比喻才能出众的人。

餘行焉落尤且
半斯厚夏棟懿
士體背玄棟乙
子入甲秘序璣
偶未數亦唯儀
為字真崗薛端
戲漢指封上嚴
尋後既龍珍禮
源千通山駘器

際名收重拘廣
張述外矜束平
遵伸橫莊縱龍
峻萬放浩途悄
復載舞備逞然
奇秘頭規寸華
暫賞鴈肅露商
全桓尾既廟帛
腴靈震內堂無

程下兼帟易引
邀得粗地可亭
名便細結以篆
于利圓楸觀難
殺新化何積成
今裕從舊簡草
久積方井青率
用徹析字川趨
漸慶直對時約

引毫篆难成，草率趋约易。可以观榘简，青川睡虎地。结构仍旧形，字划兼

引毫篆難成草率

趨約易可以觀積

簡青川睡虎地結

榘簡篆難成草率

粗細圓化從方折

直下得便利新楷

積微變程邈名于

穀今文用漸廣于

粗細。圓化作方折，直下得便利。新格積微變，程邈名于隸。今文用漸廣，云

龙悄然弃。简帛无拘束，纵逸逞才艺。庙堂重矜庄，法备规制既。内收外横

龍
悄
然
棄
簡
帛
無
拘
束

拘
束
縱
逸
逞
才
藝

廟
堂
重
矜
莊
法
備
規
制

規
制
既
備
內
收
外
橫

放
鬚
頭
鴈
尾
靈
名

述
傳
萬
載
妙
賞
桓

靈
際
張
遷
峻
復
奇

曹
全
腴
且
懿
乙
瑛

放，蚕头雁尾丽。名迹传万载，妙赏桓灵际。张迁峻复奇，曹全腴且懿。乙瑛

仪端严，礼器尤棣棣。摩崖壁上珍，骀荡更玄秘。孔宙封龙山，笃厚有风致。

儀端嚴禮器尤棣

棣摩崖唯鮮上珍駘

滂更玄秘孔宙封

龍山篤厚有風致

真楷既通行，斯體入末季。

漢后千余年，士子偶為戲。

尋源尚古拙，時流莫

源尚古拙，晉宋莫

真楷既通行，斯體入末季。漢后千余年，士子偶為戲。尋源尚古拙，時流莫

知义。清朝朴学盛，襟抱另所寄。谷口势飞扬，金农漆书异。完白贵中实，墨

知義清朝樸學威

襟抱另所寄

勢飛揚金農漆書

異完白貴中實墨

卿有孤詣，
傳承賦別調，
史翰多方劑。
漢碑悉心臨，
細節神乃系。
悟對前人

神巧系悟對前人

漢碑悉心臨，
細節神乃系。

神巧系悟對前人

卿有孤詣。傳承賦別調，史翰多方劑。漢碑悉心臨，細節神乃系。悟對前人

席，探究使转意。劲健见灵动，稳妥涵元气。纵深图开掘，博取何禁忌。笔墨

席探突使轉意勁

健見靈動穩妥涵

元氣縱深圖開掘

博取何禁忌筆墨

隨時代任性安能

濟或涉隸蝌固資

鑿頭合宜隸釋辨

證詳隸辨善設譬

隨時代，任性安能濟。或涉隸蝌定，資鑿須合宜。求釋辨證詳，求辨善設譬。

增广辨异歌，析微皆当肆。天道酬勤劳，华夏尽良骥。

增
廣
辨
異
詞
析
微

皆
當
肆
天
道
酬
勞

勞
華
夏
盡
良
驥