

全国美术考级参考丛书

三 筆 隸 書

陳後坤自署



陳後坤

著

教
您

十
八

鍾

學會

隸
書



廈門大學出版社 國家一級出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全國百佳圖書出版單位

三筆隸書

後坤白署 

陈后坤 著



廈門大學出版社 國家一級出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全國百佳圖書出版單位

图书在版编目(CIP)数据

三笔隶书/陈后坤著. —厦门:厦门大学出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5615-5290-2

I. ①三… II. ①陈… III. ①隶书-书法 IV. ①J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 246839 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

厦门创先彩印制版有限公司制版

厦门兴吉恒工贸有限公司印刷

2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

开本:889×1194 1/16 印张:6

印数:1~5 000 册

定价:28.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

前言

我从小就喜欢书法，最早接触书法是1970年上小学的时候，那时候我们学校每周都有“毛笔书法课”，学的是唐楷。而我最初对隶书的认识是我们班上一位同学的叔叔，他经常在我家附近的居委会写标语，搞墙报宣传。我每天放学回家就跑去看他写字，津津有味地看他挽着袖子，非常潇洒旁若无人地拿着油画笔，用黄色的宣传颜料在红色的纸上写着一排排整齐的隶书，觉得美极了。有时我就在旁边帮他折纸，认真观摩，回家后反复临摹，久而久之，对他的“套路”略知一二，这是我对隶书的初步的了解。长大以后，才发现他写的隶书不是很规范，比如一个字有两笔或两笔以上的横画，只能把一笔写成“蚕头雁尾”的波横，要写重，是主笔，其他的横都要写成平横，这叫做“不飞双雁”、“重浊轻清”，而他全部不分轻重都写成了波横。

由于对隶书的喜爱，几年以来，我通篇临摹了《乙瑛碑》《史晨碑》《清人隶书大字典》等诸多隶书字帖，颇有收获。通过潜心、专注研习，“悟”出隶书的一些精髓，并研究出一套方便学习隶书的方法，即所谓“三笔隶书”。同时我又花了更多的时间在法帖和对联中，进行字和字形的研究，从浩瀚的中国汉字里，找出了一些相似的字形进行比较研究，并发现了一些字形的书写规律。我把这些具有代表性的字，分别罗列出来，分类编辑，力求编成一本容易入门，结字规范，快速有效的书法教材。为了更进一步验证这套学习方法的可行性，我在一些学校、寺庙以及在一些企业家中进行书法教学，得到了他们的认同和欣赏。他们都觉得这套教学方法的确非常好，建议应该出这么一本书，让更多喜欢书法，又苦于学习书法困难的人，可以通过这么一个途径，轻松掌握这样一种学习方法，写出一手好字。如果说这种方法能使得人们写好中国汉字不再是件困难的事，那我就心满意足了。

同时，我还结合了历年来书法考级的一些内容进行编排，希望这本《三笔隶书》能够对学习隶书的人有切实、有效的帮助。当然，要写好隶书，勤学苦练、持之以恒是必不可少的。

本书共分四章

第一章：三笔隶书

同“耳熟能详”的楷书相比，隶书就显得更简单，更容易学了。有的人穷其一生都不能把楷书的“三点水”和“宝盖头”这两个偏旁写好，我把120个常用的范字用隶书“三笔”描写出来，供初学者学习。

第二章：对联习帖

这是我收集的对联，这些对联都是一些常用字和常用偏旁组成的。如“湛江港清波滚滚，渤海湾浊浪滔滔”通幅偏旁都是三点水，“寂寞寒窗空守寡”都是“宝盖头”。

第三章：古诗词习帖

该部分是一些常用的诗词，大部分也是每年全国美术考级的考题（软笔考级题目）。

第四章：古诗文习帖

该部分是一些常用的长篇古诗文，也是初高中课文中古诗文，大部分也是每年全国美术考级的考题（硬笔考级题目）。

本书的出版承蒙好友汪文飞先生的大力支持，在此特别感谢他对我肯定和支持！同时，也借这个机会，感谢所有朋友对我的鼓励和帮助。我愿意继续为中国书法的普及尽自己的绵薄之力。

陈后坤

甲午年深秋于厦门

目 录

第一章 三笔隶书

三笔隶书	(01)
三笔字例	(03)

第二章 对联习帖

对联习帖	(07)
书房联 (清) 邓石如	(11)
岳阳楼联 (清) 何绍基	(12)
鼓浪屿赋 (长联) 柯哲为	(13)
孔明、赵云合庙联	(14)
武侯祠联	(16)
昆明大观楼长联 (清) 孙髯翁	(18)

第三章 古诗词习帖

山中咏怀 (宋) 邵康节	(19)
四季诗 (宋) 汪 洙	(20)
塞下曲 (唐) 卢 纶	(21)
竹里馆 (唐) 王 维	(22)
江 雪 (唐) 柳宗元	(23)
鸟鸣涧 (唐) 王 维	(24)
宿建德江 (唐) 孟浩然	(25)
相 思 (唐) 王 维	(26)
小儿垂钓 (唐) 胡令能	(27)
芙蓉楼送辛渐 (唐) 王昌龄	(28)
枫桥夜泊 (唐) 张 继	(29)
春夜洛城闻笛 (唐) 李 白	(30)

送孟浩然之广陵(唐)李 白	(31)
山 行(唐)杜 牧	(32)
早发白帝城(唐)李 白	(33)
望庐山瀑布(唐)李 白	(34)
送元二使安西(唐)王 维	(35)
净慈寺送林子方(唐)杨万里	(36)
赠汪伦(唐)李 白	(37)
从军行(唐)王昌龄	(38)
六月二十七日望湖楼醉书(宋)苏 轼	(39)
逢入京使(唐)岑 参	(40)
惠崇春江晚景(宋)苏 轼	(41)
望天门山(唐)李 白	(42)
闻王昌龄左迁龙标遥有此寄(唐)李 白	(43)
台 城(唐)韦 庄	(44)
石灰吟(明)于 谦	(45)
观书有感(宋)朱 熹	(46)
竹 石(明)郑 燮	(47)
春夜喜雨(唐)杜 甫	(48)
送杜少府之任蜀州(唐)王 勃	(49)
过故人庄(唐)孟浩然	(50)
望 岳(唐)杜 甫	(51)
终南山(唐)王 维	(52)
赋得古原草送别(唐)白居易	(53)
忆江南(唐)白居易	(54)
渔歌子(唐)张志和	(55)
如梦令(宋)李清照	(56)
浣溪沙(宋)晏 殊	(57)
乌夜啼(南唐)李 煜	(58)
天净沙·秋思(元)马致远	(59)
敕勒歌 北朝民歌	(60)

第四章 古诗文习帖

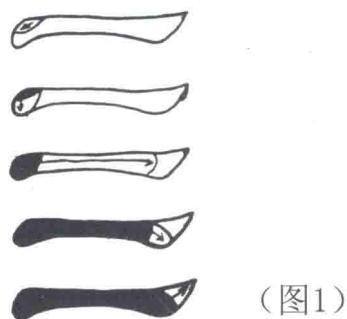
经鉏堂杂志 (清) 邓石如	(61)
茶之六度 明海法师	(62)
念奴娇·过洞庭 (宋) 张孝祥	(63)
沁园春·雪 毛泽东	(64)
沁园春·长沙 毛泽东	(65)
短歌行 (三国) 曹 操	(66)
古 风 (唐) 李 白	(67)
白雪歌送武判官归京 (唐) 岑参	(68)
摸鱼儿 (宋) 辛弃疾	(69)
永遇乐·京口北固亭怀古 (宋) 辛弃疾	(70)
八声甘州 (宋) 柳 永	(71)
念奴娇·赤壁怀古 (宋) 苏 轼	(72)
水调歌头·咏月 (宋) 苏 轼	(73)
水龙吟 (宋) 苏 轼	(74)
爱莲说 (宋) 周敦颐	(75)
马 说 (唐) 韩 愈	(76)
与宋元思书 (南朝) 吴 均	(77)
陋室铭 (唐) 刘禹锡	(78)
兰亭集序 (晋) 王羲之	(19)
桃花源记 (晋) 陶渊明	(80)
岳阳楼记 (宋) 范仲淹	(81)
正气歌 (宋) 文天祥	(82)
三宝歌 太虚法师	(83)
般若波罗蜜多心经 (唐) 玄奘法师 译	(84)
蜡写《般若波罗蜜多心经》 (唐) 玄奘法师 译	(85)
隶书口诀	(86)

第一章 三笔隶书

学习隶书，乍看复杂多变，仔细分析研究，不外乎三个主要笔画，即“蚕头雁尾”的波横、捺和撇。只要把这三笔写好了，一切问题都迎刃而解了。这三笔都有一个共同点，即笔必三折，每笔都是逆锋起笔，中锋行笔，出锋收笔。

第一笔 波横（见图1）

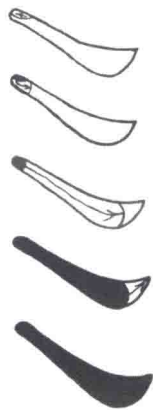
1. 逆锋向左起笔，向左下按笔，圆转向右，圆头斜向下形成“蚕头”。
2. 向右行笔。
3. 重按后向右上出锋，形成“雁尾”。



（图1）

第二笔 捺（见图2）

1. 逆锋向左起笔，向左轻按后，圆转向右。
2. 向右下以中锋运笔，根据该笔画在字中位置调好角度行笔。
3. 捺脚处重按，向右出锋。



（图2）

第三笔 撇（见图3）

1. 逆锋向上，折笔向右轻按圆转向下。
2. 向左下倾斜，视该笔画在字中位置决定其倾斜度。
3. 行笔至笔画末端，重按后回锋收笔。



（图3）

三筆隸書

學習隸書，乍看複雜多變，仔細分析研究，不外乎三個主要筆畫，即“蠡頭鴈尾”的波橫，捺和撇。只要把這三筆寫好了一切問題都迎刃而解了。這三筆都有一個共同點，即筆尖三折，每筆都是逆鋒起筆，中鋒行筆，出鋒收筆。

第一筆，波橫

① 逆鋒向左起筆，向左下按筆，圓轉向右，圓頭斜向下形成“蠡頭”；

② 向右行筆；

③ 重按後向右上出鋒，形成“鴈尾”。

第二筆，捺

① 逆鋒向左起筆，向左輕按後，圓轉向右；

② 向右下以中鋒運筆，根據該筆畫在字中位置調好角度行筆；

③ 捺腳處重按，向右出鋒。

第三筆，撇

① 逆鋒向上，折筆向右輕按圓轉向下

② 向左下隙斜，視該筆畫在字中位置決定其隙斜度

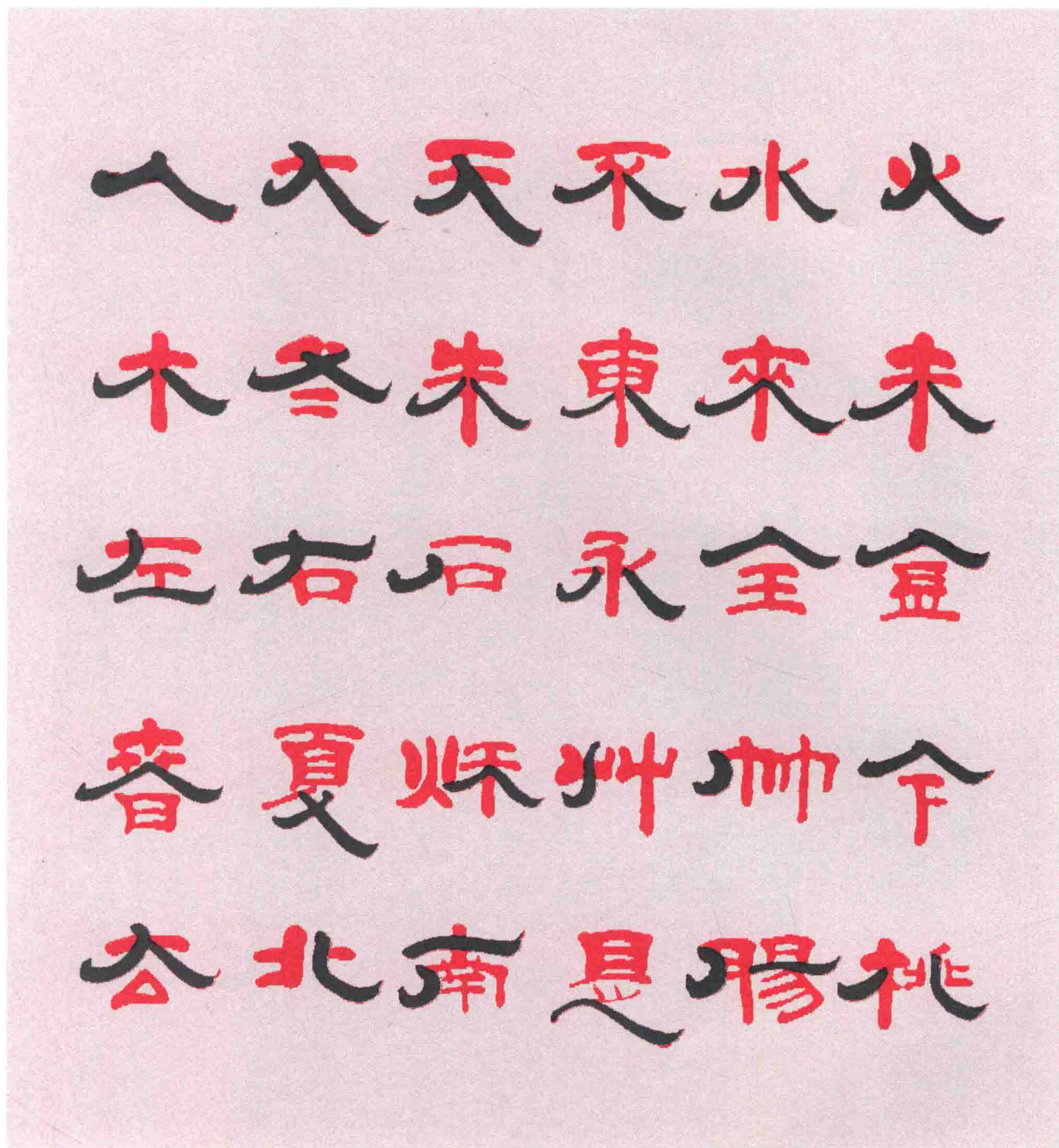
③ 行筆至筆畫末端，重按後回鋒收筆

苦 面 世 古 土 一
 季 平 亦 生 王 二
 異 玄 京 谷 占 三
 樂 血 率 且 牛 五
 無 吉 聖 主 羊 六

苦面世古土一
 花平亦生王二
 異玄京谷占三
 乐血率且牛五
 无吉坐主羊六

酒言里巨亡七
 書至早臣女十
 陽丰旦正子工
 空其耳共西上
 善真頁具云下

酒言里巨亡七
 書至早臣女十
 陽年旦正子工
 空其耳共西上
 善真頁具云下

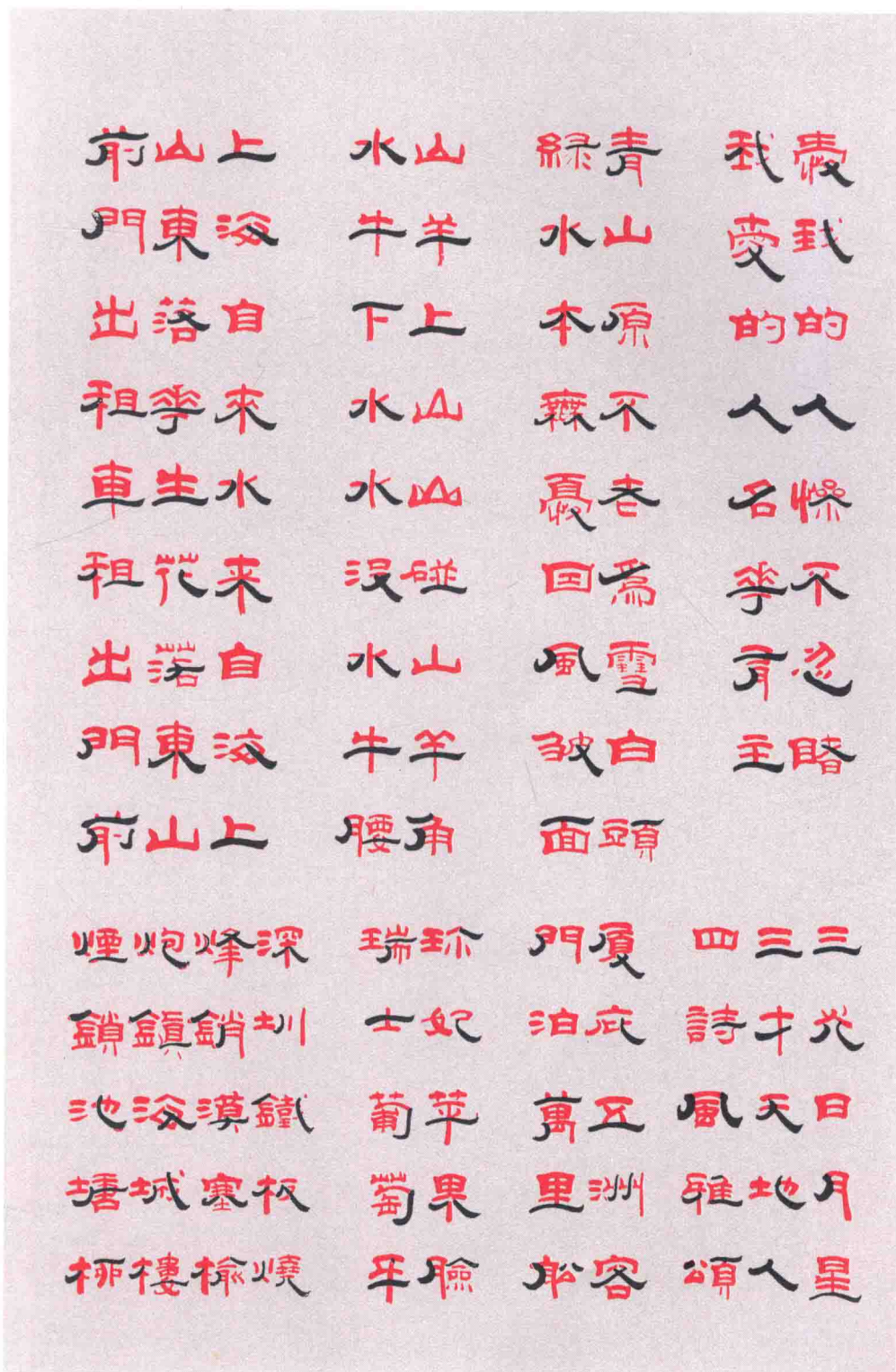


人大天不水火
木冬朱东来未
左右石永全金
春夏秋冬草竹今
去北南是肠桃

風雨鳳凰門家
心必思達還寒
受又吞笑想公
松林杏明月幾
柳蜜實尺老青

風雨鳳凰門家
心必思達還寒
受又吞笑想公
松林杏明月幾
柳蜜實尺老青

第二章 对联习帖



爱我的人惨不忍睹
我爱的人名花有主
青山原不老为雪白头
绿水本无忧因风皱面
山羊上山山碰山羊角
水牛下水水没水牛腰
上海自来水来自海上
山东落花花生花落东山
前门出租车租出门前

三光日月星 三才天地人
四诗风雅颂
厦庇五洲客 门泊万里船
珍妃苹果脸 瑞士葡萄牙
深圳铁板烧 烽销漠塞榆
炮镇海城楼 烟锁池塘柳

对联习帖（一）

赤橙黄绿青蓝紫七彩以色列
多来米发索拉西一曲安卡拉
河汉汪洋江湖滔滔波浪涌
云霄雷电霹雳震震霏雨霖
琴瑟琵琶八大王一般头面
魑魅魍魉四小鬼各自肚肠
坐北朝南吃西瓜皮往东放
自上而下看左传书向右翻
冬夜灯前夏侯氏读春秋传
东门楼上南京人唱北西厢

炭黑火红灰似雪 谷黄米白饭如霜
湛江港清波滚滚 渤海湾浊浪滔滔
五行金木水火土 四位公侯伯子男
此木是柴山山出 白水为泉夕夕多
因火成烟夕夕多

赤橙黄绿青蓝紫七彩以色列
多来米发索拉西一曲安卡拉
炭黑火红灰似雪 谷黄米白饭如霜

河汉汪洋江湖滔滔波浪涌
云霄雷电霹雳震震霏雨霖
湛江港清波滚滚 渤海湾浊浪滔滔

琴瑟琵琶八大王一般头面
魑魅魍魉四小鬼各自肚肠
五行金木水火土 四位公侯伯子男

坐北朝南吃西瓜皮往东放
自上而下看左传书向右翻
此木是柴山山出 白水为泉夕夕多

冬夜灯前夏侯氏读春秋传
东门楼上南京人唱北西厢
因火成烟夕夕多

对联习帖（二）

巖	松	三	六	對	興	歐	吏
崖	梓	水	木	稻	馬	蘇	戶
嶽	椿	水	森	梁	牛	曾	禮
島	松	水	森	穀	羊	王	兵
峰	檜	溪	楊	焚	鷄	韓	刑
巒	柏	洋	柳	黍	犬	柳	工
四	六	湖	梧	稷	豕	文	尚
山	木	泊	桐	下	做	學	書
出	森	江	松	功	朋	八	家
出	森	河	柏	夫	友	部	

吏戶禮兵刑工尚書六部
 與馬牛羊豕犬豕做朋友
 六木森森楊柳梧桐松柏
 杉梓椿松桧柏六木森森
 岩崖岳島峰巒四山出出

寂	寔	黃	庭	鳳	凰	吾	同	切
寒	窗	堅	書	臺	上	子	嚶	切
窗	空	書	黃	鳳	求	梧	桐	不
守	寔	庭	經	凰		籽		可
寔								一
								刀
								切

切切不可一刀切
 吾同子吃梧桐籽
 鳳凰台上鳳求凰
 子女好大人可倚
 黃庭堅書黃庭經
 寂寞寒窗空守寡

对联习帖（三）