



# 乙瑛碑

## 隶书速成

九十九天



浙江古籍出版社



# 乙瑛碑

隶书速成九十九天

浙江古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

《乙瑛碑》隶书速成九十九天 / 沈乐平编著. — 杭州: 浙江古籍出版社, 2004.2

ISBN 7-80518-938-2

I. 乙… II. 沈… III. 隶书—碑帖—中国—东汉

时代 IV. J292.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 125973 号

## 《乙瑛碑》隶书速成九十九天

出版发行 浙江古籍出版社  
(杭州体育场路 347 号)

责任编辑 朱艳萍

特约编辑 叶蓉蓉

编写 王义骅 沈乐平 叶定莲 季琳

经销 浙江省新华书店

印刷 杭州杭新印务有限公司

版次 2004 年 2 月第 2 版

印次 2004 年 2 月第 2 次印刷

印张 6.75

开本 787 × 1092 1/16

印数 0001—6100

书号 ISBN 7-80518-938-2/J · 109

定价 10.50 元

如发现印装质量问题, 影响

# 目 录

- 第一天：文房四宝的选择和使用  
第二天：执笔方法与书写姿势  
第三天：《乙瑛碑》的介绍  
第四天：《乙瑛碑》的隶书艺术  
第五天：露锋、藏锋  
第六天：中锋、侧锋  
第七天：出锋、回锋  
第八天：逆锋、顺锋  
第九天：长横、平横、右尖横  
第十天：短横、长竖、头细竖  
第十一天：短竖、斜竖、斜捺  
第十二天：短捺、平捺、短撇  
第十三天：斜撇、长撇、弧撇  
第十四天：竖撇、挑点、捺点  
第十五天：斜钩、横钩、竖钩  
第十六天：弯钩、横撇、竖弯钩

第十七天：横折、横折弯钩、撇折

第十八天：左右结构

第十九天：左右、上下结构

第二十天：上下结构

第二十一天：上下、上中下结构

第二十二天：上中下、左中右、半包围结构

第二十三天：半包围、全包围结构

第二十四天：独体结构

第二十五天：“冫”旁、“人”头

第二十六天：“亅”旁、“亻”旁

第二十七天：“口”部、“宀”头

第二十八天：“予”旁、“彡”旁

第二十九天：“女”旁、“弓”旁

第三十天：“广”头、“辶”底

第三十一天：“艹”旁、“灬”底

第三十二天：“日”底、“八”底

第三十三天：“彳”旁、“一”头

第三十四天：“艹”头、“攴”旁

第三十五天：“冫”头、“月”旁

第三十六天：“心”底、“𠂔”头

第三十七天：“木”旁、“𠂔”头

第三十八天：“衤”旁、“穴”头

第三十九天：“𠂔”旁、“页”旁

第四十天：“佳”旁、“讠”旁

第四十一天：“纟”旁、“门”框

第四十二天：“见”旁、“禾”旁

第四十三天：“力”旁、“讠”旁、“扌”旁、右“阝”旁

第四十四天：“土”头、“衤”旁、“夕”头、“戈”旁

第四十五天：“尹”头、“夕”旁、“扌”旁、“寸”底

第四十六天：“贝”旁、“山”头、左“阝”旁、“王”底

第四十七天：“牛”旁、“𠂔”旁、“立”头、“日”旁

第四十八天：“小”底、“王”旁、“鱼”头、“卓”旁

第四十九天：“钅”旁、“辛”旁、“食”底、“土”旁

第五十天：“政通人和”要点、作品

第五十一天：“教学相长”、“天地乾坤”要点、作品

第五十二天：“诚则明”、“报春”要点、作品

第五十三天：“能者为师”、“大器晚成”要点、作品

第五十四天：“种、秋、收”、“先意承旨”要点、作品

第五十五天：“尊重”、“宗唐溯汉”要点、作品 天六十三策

第五十六天：“九、归、一”要点、作品 表“木” 天六十三策

第五十七天：“事、如、年”要点、作品 表“木” 天八十三策

第五十八天：“利、烟、空、皓、月、千、里”要点 天六十三策

第五十九天：作品 表“木” 表“木” 天十四策

第六十天：“世、之、作、今、人、所”要点、作品 天一十四策

第六十一天：“六艺”、“宪”要点、作品 表“见” 天二十四策

第六十二天：“严、出、高、徒”要点、作品 天三十四策

第六十三天：“圣、无、常”要点、作品 表“士” 天四十四策

第六十四天：“气、可、永”要点、作品 表“气” 天五十四策

第六十五天：“乙、瑛、书、礼、器”要点、作品 天六十四策

第六十六天：“行、始、于、足、下”要点、作品 天七十四策

第六十七天：“百、闻、见”要点、作品 表“木” 天八十四策

第六十八天：“时、地”要点 表“幸” 表“幸” 天六十四策

第六十九天：作品 品升 点要“味人面颊” 天十五策

第七十天：“穷、独、善、其、身、达、兼”要点 天一十五策

第七十一天：作品 升 点要“春耕”、“即倾新” 天二十五策

第七十二天：“水、至、清、鱼、察”要点 表“升” 天三十策

第七十三天：作品 “盲承意共”、“即、好、蚌” 天四十策

第七十四天：“三、十、功、名、尘、与、土、八、路、云”要点

第七十五天：作品

第七十六天：“前、古、后、来、者”要点

第七十七天：“念、悠、怆、然、而、涕”要点

第七十八天：作品

第七十九天：“少、小、离、家、老、回、乡、音”要点

第八十天：“改、鬓、毛、衰、儿、童”要点

第八十一天：“识、笑、问、客、从”要点

第八十二天：作品

第八十三天：“辛、苦、遭、逢、起、经、干、戈”要点

第八十四天：“寥、落、四、周、星、山、河、破、碎”要点

第八十五天：“风、飘、絮、身、世、浮、沉、雨、打”要点

第八十六天：“萍、惶、恐、滩、头、说、零”要点

第八十七天：“丁、洋、里、叹、生、自”要点

第八十八天：“古、谁、死、留、取、丹、心、照、汗、青”要点

第八十九天：作品

第九十天：“海、龙、界、是、鹤”要点

第九十一天：作品

第九十二天：“眠、觉、晓、啼、鸟”要点

第九十三天：“夜、声、花、知、多”要点 三”：天四十十第

第九十四天：作品 品卦：天五十五第

第九十五天：“新”要点 音：来：武：古：情”：天六十十第

第九十六天：“明、松、间、泉、石、上、流”要点 十十十第

第九十七天：“竹、喧、浣、女、莲、动、渔、舟”要点 十第

第九十八天：“随、芳、歇、王、孙”要点 少”：天六十五第

第九十九天：作品 要：童：儿：寒：手：望：郊”：天十八第

点要：从：客：向：美：只”：天一十八第

品卦：天二十八第

点要：女：干：登：鼓：童：童：苦：辛”：天三十八第

点要：朝：郊：回：山：星：风：四：客：寒”：天四十八第

点要：佳：雨：孤：平：世：良：繁：雨：风”：天五十八第

点要：零：附：兵：叛：怒：谢：英”：天六十八第

点要：自：坐：郊：里：羊：丁”：天七十八第

点要：青：干：照：心：丹：姬：留：孤：新：古”：天八十八第

品卦：天九十八第

点要：随：县：界：放：歌”：天十十八第

品卦：天一十八第

点要：典：帝：郊：觉：翔”：天二十十八第

# 第一天

课程内容：文房四宝的选择和使用。

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚，是中国传统的四样重要写字工具。下面我们分别介绍笔、墨、纸、砚的选择和使用方法。

## 1. 笔

毛笔是用动物毛做成笔头，柔软而富有弹性，主要分为狼毫笔与羊毫笔两大类。选择毛笔时应注意“尖、圆、齐、健”四点：“尖”指笔锋尖锐；“圆”指笔头形状圆润、饱满；“健”指毛笔弹性好；“齐”指笔毫用水化开后，笔锋顶端的毛排列整齐。在使用毛笔时要注意保护它，新笔须用冷水或温水泡开，使用后必须清洗，然后平放在桌上或笔尖朝下悬挂起来。

## 2. 墨

古人用墨锭研墨写字，而我们现在一般都用墨汁写字。墨锭主要分为油烟墨、松烟墨、漆烟墨三种；墨汁则有“一得阁”、“中华”、“曹素功”等品牌。用墨汁时必须注意每天使用新倒的，以免墨汁沉淀并且发出臭味。

## 3. 纸

我们一般练习使用的纸是颜色发黄的元书纸，而在书写一些作品时则会使用比较高档的宣纸。宣纸则根据渗墨与不渗墨分为“生宣”与“熟宣”两种。

## 4. 砚

古时候砚台用来磨墨，现在砚台一般用来贮存墨汁。中国四种最名贵的砚台分别是指广东的“端砚”、安徽的“歙砚”、甘肃的“洮砚”以及山东的“鲁砚”。平常使用的砚台最好每天清洗，以延长砚台的使用寿命。

作业要求：根据本课所讲的“文房四宝”的选择方法，去书画商店购买笔、墨、纸、砚，化开毛笔，做好学习书法的准备。

## 第二天

课程内容：执笔方法与书写姿势。

### 一、五指执笔法

古代的执笔方法有很多种，在这里我们介绍一种最常用、最科学的“五指执笔法”。“五指执笔法”是动用一只手的五个手指，一齐用力，使笔管前后左右四面受力均匀，写出端正漂亮的字。

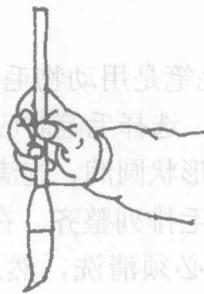
1. 擗，用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆，用力的方向是从内向外。

2. 押，用食指的第一指节钩住笔杆，用力方向是从外向内。

3. 钩，中指紧靠在食指下面，用第一指节钩住笔杆，用力方向是从外向内。

4. 格，无名指的指甲部位斜着向上，挡住笔杆，用力方向是从内向外。

5. 抵，让小指自然地跟在无名指的后面，帮助无名指用力向外顶，使笔杆保持垂直。



五指执笔法

### 二、坐姿

1. 手腕要悬空，最好肘关节也离开桌面。

2. 头部稍低，肩平，胸离开桌子，双脚平放。

3. 左手的肘和手掌平放在桌上，要撑开，并与右手保持基本对称。

### 三、站姿

1. 肩和臂的移动要协调配合，不能僵硬。

2. 双脚微微分开，可以平行或一前一后，但腿不要随便摆动。

3. 腰是轴心，腰以上部位可以转动，字越大上身转动幅度就越大。

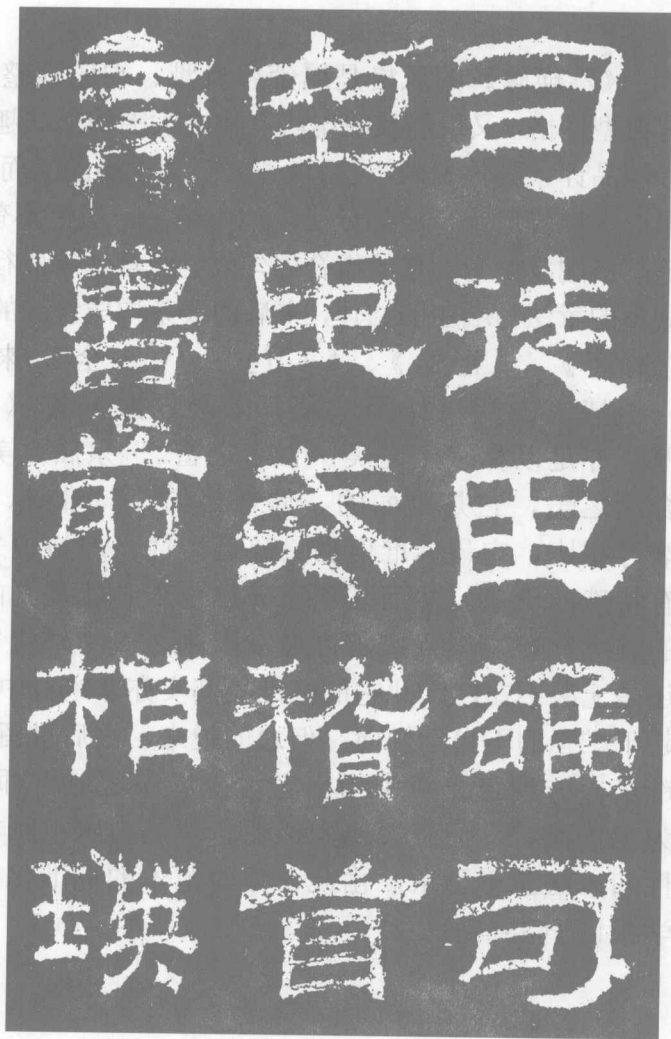
4. 左手支撑在桌面上。

作业要求：按照课程内容中所讲的原则，进行五指执笔法、坐姿、站姿训练，对照镜子或让别人观看，检查姿势正确与否。

## 第三天

课程内容：《乙瑛碑》的介绍。

《乙瑛碑》，  
全称《汉鲁相乙瑛  
请置孔庙百石卒史  
碑》，东汉桓帝永  
兴元年（153）建  
于山东曲阜孔庙，  
文18行，行40字，  
未署书人姓名。碑  
文记述鲁相乙瑛请  
为孔庙置百石卒一  
人，以掌检礼器的  
往返公牒。



汉 《乙瑛碑》局部

作业要求：到书店找到本课内容所介绍的《乙瑛碑》，观察它的风格特点，为学习《乙瑛碑》隶书做好准备工作。

## 第四天

课程内容：《乙瑛碑》的隶书艺术。

《乙瑛碑》的风格是属雍容典雅、端庄规整一路，这是汉代隶书中最有典型性格，又最能反映出汉文化之大端的书法趣味，后人对它予以很多美妙的品评。具体说来，《乙瑛碑》笔画丰满圆活而不笨拙，凝重沉稳而不失飘逸，捺脚厚重，波势分明，纯用隶法，笔笔不苟。结体端正，方中见扁。笔画搭配及偏旁部首的组合停匀妥帖。章法纵成行，横成列，疏密有度。其规整的章法与端庄的结体，丰满的线条构成统一的风格。但其个性风格不如《张迁》、《礼器》、《石门》、《曹全》来得强烈。

清人方朔《枕经堂金石书画题跋》评《乙瑛碑》：“字之方正沉厚，亦足以称宗庙之美，百官之富。”宗庙之美是一种端正严谨、动静合度之美，它是平面的、偶像化的。与雄奇、恣肆、野逸、妩媚、清癯等相比，它最标准但也最缺乏个性。严格说来，缺乏个性的标准美也有特殊的价值。然而《乙瑛碑》也未必就是真的缺乏个性，由于汉文化的强大笼罩，崇尚武勇，追求阳刚之美的时代气息必竟在《乙瑛碑》中还是无所不在，因此它的标准美其实亦非绝对中性化，而实际上带有一种趋于雄强的不自觉倾向。但总的说来，给后世留下深刻印象的还是它的标准美。方朔虽无意中指出它为“汉隶之最可师法者”，可师法是指其作为范本而言，而学习范本最初自然是力求点画标准、技巧规范，至于个性却未必急于强求。由此，作为范本的标准化的优点使《乙瑛碑》成为学隶的重要门径。

作业要求：按照本课所讲的《乙瑛碑》隶书特色，对照字帖仔细观察，充分理解今天课程的要点。

## 第五天

课程内容：学习掌握露锋与藏锋的书写要领，书写范字。

### 露锋

露锋指的是笔锋外露的用笔，一般用于笔画的起笔处。用露锋写出来的笔画常是尖笔或方笔，显得锋芒毕露，神采飞扬。隶书经常用在横和撇中。

米 氏

米 氏

### 藏锋

藏锋的写法是让笔锋从笔画内部起笔，把笔锋藏起来。如果写横，先往左写；如果写竖，先往上写。用藏锋写出来的笔画显得浑厚。

日 月

日 月

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在《乙瑛碑》中找出其他用露锋与藏锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

## 第六天

课程内容：学习掌握中锋与侧锋的要领，书写范字。

### 中锋

中锋指笔杆垂直，使笔锋在笔画的中心线行走的方法。用中锋写出来的笔画，两边比较光洁，线条显得圆浑、饱满、有力。

垂 百

垂

垂 百

垂

百

### 侧锋

侧锋的写法是把笔锋偏向上方书写。写横画时直落笔，写竖画时横落笔，写钩时有一种刮擦感。写出来的笔画显得刚劲、果断。

君 字

君 字

君 字

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在《乙瑛碑》中找出其他用中锋与侧锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

# 第七天

课程内容：学习掌握出锋与回锋的要领，书写范字。

## 出锋

出锋的笔法常用在撇、捺和悬针竖上。它的写法比较简单，只要把笔锋在收笔时自然提起来就可以了。应注意收笔部分必须饱满有力。

卅

卅

章

章

吏

垂

卅

章

## 回锋

回锋指的是当一个笔画即将写完时，把笔锋往反方向回过去，使笔锋包含在笔画内部。这样写出来的笔画，末尾收笔的地方显得含蓄有力。

為

為

所

所

為

各

為

所

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在《乙瑛碑》中找出其他用出锋与回锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

# 第八天

课程内容：学习掌握逆锋与顺锋的要领，书写范字。

## 逆锋

逆锋是指行笔过程中让笔锋有反方向的弹性。正确书写时会感到纸面有一股不让笔锋顺写过去的阻力，有时还可以听到笔锋与纸面的摩擦声。

季

吏

季

吏

## 顺锋

顺锋是指书写时借用笔锋的弹性顺着写过去。用顺锋写的笔画会流畅通顺。要注意必须在书写时借助笔锋自然的弹性，千万不可平拖，否则会显得单薄无力。

各

象

各

象

- 作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。  
2、在《乙瑛碑》中找出其他有逆锋与顺锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。