

字生隶书练习技法

学苑出版社

書

王宝洺
编著

学生隶书练习技法

王宝洺 编著

学苑出版社

(京)新登字 151 号

学生隶书练习技法

编 著 者: 王宝洛

责任编辑: 田 靖

封面设计: 郭天祥

出版发行: 学苑出版社 邮政编码: 100032

社 址: 北京市西城区成方街 33 号

印 刷: 北京市朝阳区北苑印刷厂

经 销: 新华书店 发行所

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 6.25 字数: 96 页

印 数: 15701—22700

版 次: 1990 年 12 月北京第 1 版第 1 次

1993 年 10 月北京第 1 版第 2 次

ISBN 7-5077-0302-9/G·240

定 价: 4.70 元

学苑版图书印、装错误可随时退换。

目 录

一、隶书的起源与发展·····	(1)
二、运笔浅析·····	(3)
三、基本点画的写法·····	(5)
四、间架结构·····	(12)
五、《曹全碑》的点画分析·····	(21)
六、《韩仁铭》的点画分析·····	(33)
七、《乙瑛碑》的点画分析·····	(41)
八、隶书的章法·····	(51)
九、综合练习·····	(69)
十、历代隶书名作欣赏·····	(85)

一、隶书的起源与发展

隶书起源于秦始皇时代，是我国最早的著名书法家之一程邈创立此体。

程邈，字元岑，秦下杜（今陕西长安县境内）人，始为狱吏，因得罪了秦始皇，被监禁在云阳狱中十年，在狱中改革书体，将篆书的笔画和结构作了简化，加以整理，将篆书圆匀的线条改变为方折的笔画，弧线变为直线，字形由修长变为扁平。运笔，变缓慢为短速。从而，大大提高了书写速度。因当时战争频乱公文繁多，一些办公的官吏感到抄写篆书的不便，遂在忙迫之中，沿用了这种隶书。因为它是贱官所用，所以称为隶书。也有人称这一时期的隶书为古隶或秦隶。

汉代是隶书发展的鼎盛时期。代表性的碑刻有《五凤刻石》、《礼器碑》、《曹全碑》、《孔庙碑》等等。因此，有人称这一时期的书体为汉隶。汉隶与秦隶在字形的结体和运笔上亦有差异。笔画更加趋向工整且有波尾，笔势由“内裹”为“外铺”，波势的强调，点画的俯仰，更富于艺术性。

汉隶是汉代书法艺术的卓越成就，在结体和运笔方面都已达到隶书的顶峰，在我国书法史上，占有重要地位。

魏晋以后的隶书，逐渐掺入楷法，失去了汉隶的神韵，但是，唐宋两代亦有写隶书而成为名家的。如：韩择木，徐浩，唐玄宗，米元章等。元代的赵子昂也善隶书。他们的书写特点为，横直画的起笔和转折都是斜方形。很显然是楷法的特点，和汉隶相比，不可同日而语。

明清以来，隶书大家倍出：王铎、郑簠、邓石如、伊秉绶、何绍基、赵之谦，都在继承汉隶上有所创新。因此，虽然魏晋以后到了现代楷书盛行，而隶书仍然有人沿用。正是由于这种书法富有变化性和艺术性，所以人都爱其雅致，争相临摹学习。可见这种书体还有它的生命力与实用价值。

书法艺术是我国几千年来最宝贵的文化遗产，中国的书法已走向世界，成为世界艺术宝库中的一部分，而且受到很多西方国家的重视，这是我们做为中国人而感到自豪的。但是，如何将书法艺术继承与发展下去，是我们这一代的责任。因此，要努力学好书法，在四化建设的进程中，为世界的文化交流做一点点贡献。

二、运笔浅析

运笔，是书写的重要手段之一。要写出圆润丰满、生动美观的笔画，必须学会用笔。康有为在《广艺舟双楫·缀法》中写道：“书法之妙，全在运笔”。可见，运笔之重要。

因为隶书的结体方法是笔笔断开（笔断而神不断），故隶书的运笔又有别于楷书，大致概括起来分为三种：落笔、行笔、收笔。

落笔即起笔。是将笔墨落在纸上，即所谓“藏锋逆入”，欲右先左，经过调整笔锋，铺开笔毫，写成笔画的首端。例如写“横画”，运用“逆锋而入”的法则是：先将笔锋往左方向运行，然后将笔锋向左下角顿挫，取足逆势，再向右行。这样经过欲右先左的运笔过程，便形成隶书横画中开端的特点，“蚕头”，它能给人以含蓄、饱满、浑厚的感觉，并为下一步的行笔作好准备。

行笔，即过笔。是将落笔已形成的“蚕头”稍作停顿，再向右上方逐渐顺势提笔使笔心在点画中行笔。这是写字中的第二阶段，既是运笔过程最重要的阶段也是不容易写好的一笔，如果功力不够，中腹就有空虚的感觉。故，行笔切切不可轻轻滑过，但又要有流畅的感觉，做好这一点，不经过长期的实践，是难以达到的。所以古人云：“汉隶笔笔逆，笔笔蓄，起处逆，收处蓄”。

收笔，即停止行笔。隶书的收笔有两种，一是平画的收笔，这种收笔是提锋而收，不得露出顿挫的痕迹，要写得平正如水。二是波画的收笔，这也是隶体最大的特点之一，是将运行中的笔锋压向右下方，然后再向右上方微微提起回收，这样“燕尾”就形成

了。

隶书波画中的“蚕头”“燕尾”是隶书点画中的主要特征，能给人以特殊的美感，但在每个字体中只能出现一个（蚕不二设，燕不双飞），多了会使字体显得虚飘、不稳，我们在练习时多加注意。

三、基本点画的写法

写好点画，是写好毛笔字的关键，没有过硬的“点画”基本功，就写不出漂亮的字体。因此，特意将点画的写法列为单章，专门论述。

1. 点的写法：

隶书的点，不过是其他笔画的浓缩而已。表面看去易于掌握，其实不然。因其变化繁多，在各种不同的字体中写法亦不尽相同。如“六”字的上侧点，藏锋逆入后，迅速向右侧铺毫，继而向左下方挫开笔毫，将笔锋由点的中间折出，收笔，离纸。这样的点，才显得圆润而丰满，不要写得拘谨而无变化，应“随字异形”，灵活掌握。

 侧点			
 正点			
 正八字点			

3. “撇”的写法:

“撇”画也是隶书点画主要特征之一，在实际应用中变化很大，但用笔方法大致相同。

“撇”画的起笔也是藏锋逆入，略取侧势，然后，用中锋向右下方运笔，在行笔中逐渐铺开笔毫，使笔画加粗，在稍加停顿后，自然向上提笔收锋。

如：收笔时，将笔毫离纸，然后迅速向右上方回锋空收，给人一种向左“卷”起的感觉。



正撇

舍

不

今



尾钩撇

人

楨

柱



平撇

斯

千

縣

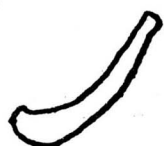


竖撇

後

將

於



长撇

者

又

為



头曲撇

有

布

政



斜撇

家

楊

湯



点撇

生

收

先



侧撇

大

石

及

4. 捺的写法:

捺的写法与波画大致相同，只行笔方向有所区别。捺画的行笔是将笔毫逆入后，渐渐向右下方运笔，经过短暂的停顿后，向右上方提笔，当笔锋离纸后，再有一个向左上方空回收笔的假动作。

直捺 	人	春	今
方头捺 	之	是	廷
侧捺 	又	未	来
短捺 	以	縣	桺

5. 钩的写法:

钩的变化大，写法也很多，基本运笔方法是，如：」起笔藏

锋逆入，运笔向下至竖末端，轻按后，即转向左，回锋收笔。

下面分别介绍钩的方向变化。

 横 钩	也	守	宫
 竖 钩	奇	将	司
 大圆 钩	子	事	寧
 斜折 钩	方	切	揚

心字钩



惡

息

德

竖折钩



也

邑

記

竖弯钩



孰

佩

甄

无挑钩



月

行

胡

斜钩



歲

義

試

竖横钩



目

館

既

6. 转折的写法

隶书的转折不同于楷书。楷书的转折是前后笔画连贯书写的，没有独立的起笔和收笔。而隶书转折的写法是：起笔藏锋逆入，运笔向右，当横画写到转折处的时候，利用手腕内折的力量微微提笔，将笔势换向后，再写竖画，使转折分为两笔书写，做到笔笔断开，但笔断而意连。如：ㄟ



横折

百

四

同



竖折

山

既

昌



斜折

去

法

云



弧折

如

始

如

四、间架结构

字的点画，是写好毛笔字的基础，而间架结构，则是将分散的笔画组成美的汉字。组字的方法很多，如：错落、迎让、参差、轻重、欹整等。但最重要的就是在变化的基础上，每个字都要有一个重心，这样才能使变化多端的字，以求得平稳。

下面我们分别介绍几种常见的结构形式，通过这种系统的练习，在实践中掌握间架结构的规律。

1. 独体字例



生	先	天	及
固	布	名	丹
丰	言	者	而
不	吕	土	氏
子	也	冬	士
用	事	成	畫