

主编：楼非尧



少年宫艺术教育丛书

SHAONIANGONG YISHUJIAOYU CONGSHU

书法

编著 王国安



古吴轩出版社

主编 楼非尧



少年宫艺术教育丛书

SHAONIANGONG YISHUJIAOYU CONGSHU

书法

编著 王国安

古吴轩出版社

图书在版编目(CIP)数据

书法 / 王国安编著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2006
(少年宫艺术教育丛书)
ISBN 7-80733-042-2

I. 书… II. 王… III. 汉字—书法—少年读物
IV. J292.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 035938 号

责任编辑: 徐耀明
装帧设计: 徐耀明
责任校对: 倪浩文
责任印制: 蒋家宏

书 名: 少年宫艺术教育丛书·书法

编 著: 王国安

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街 458 号 邮编: 215006

Http://www.szrbs.net/gwx E-mail: gwxchs@126.com

电话: 0512-65232286 传真: 0512-65220750

印 刷: 苏州恒久印务有限公司

开 本: 890 × 1240 1/16

印 张: 30

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80733-042-2/J · 659

定 价: 126.00 元 (全七册)

如有印装质量问题, 请与出版社联系。



王国安 笔名谷安，1957年2月生于苏州。苏州市平江区少年宫专职书法教师。从事书法教育多年，所辅导的学生在全国及省级书法比赛中多次获奖。编写《江苏省书画等级考核辅导丛书·书法卷》的隶书部分。

书法创作以隶书、行书为主，作品多次参加国家级展览，并在众多的书法大赛中获奖。现为中国书法家协会会员、江苏省国画院特聘书法家、苏州市书法家协会常务理事、副秘书长。

《少年宫艺术教育丛书》编委会

主 编： 楼非尧

编 委：	王 国 安	赵 燕 浔	蔡 志 建
	方 亦 中	杜 顺 明	戴 有 良
	宋 玉 红	谈 庆 一	孙 霞 芳
	郭 贵 玉		

时值苏州平江区少年宫建宫三十周年之际，由平江区少年宫艺术专职教师编写的《少年宫艺术教育丛书》面世了。这是少年宫全体教师献给广大少年儿童的一份独特而珍贵的礼物。

《少年宫艺术教育丛书》分为《小提琴》、《电子琴》、《书法》、《国画》、《素描》等五个科目共七册。全套丛书的编者，都是长期从事校外艺术教育工作的专职教师，他们热爱儿童，热爱校外教育事业，他们既懂得少年儿童的生理、心理特点，又有扎实的艺术教育功底，在平时的教学工作中通过自己不断地钻研和探索，总结出一整套新颖独特的艺术教育方法，积累了较为丰富的教育经验。在他们培养的学生中，涌现出了一大批优秀文艺新苗，其中很多人踏进了艺术类高等院校，成为部队、地方专业文艺团体的专业骨干。他们创作辅导的文艺节目和书画作品，在全国、省、市各级比赛中屡获殊荣。

本套丛书既注重技能技法基本功教学，更注重激发少年儿童对文艺的兴趣爱好。在内容的选择上，力求将知识性融于趣味性之中，生动、活泼富有童趣；在文字编写中，力求通俗易懂、朗朗上口，学生学得活，记得牢，学以致用，易出成果；在作业练习安排中，力求精讲多练、深入浅出、由简入繁、循序渐进。打开本套丛书，不难看出，在字里行间，在每一首乐曲中，在每一幅示范作品里，无不蕴含着编委老师在校外艺术教育领域里兢兢业业、不辞辛苦所付出的心血和汗水；无不蕴含着编委老师对少年儿童，对校外教育事业的无比热爱。

愿《少年宫艺术教育丛书》成为孩子们学习艺术的良师益友，愿少儿校外艺术教育园地百花盛开。

2006年5月

本书是根据少年儿童学习书法的需要，结合笔者多年的教学实践，以汉碑中较为平整规范的《乙瑛碑》为范本而编写的隶书入门教材。全书共分概述、写前须知、笔画、偏旁、结构特征、章法、幅式、创作、集字作品示范和创作示范十个部分。以范字为主，加以简单的图示、说明。本书的编写遵循由浅入深、循序渐进的原则，便于教学和自学。

在编写的过程中，为方便学生学习、上手，本书将笔画部分的顺序稍作调整，以平直的横、竖、横折笔画为先，待初步熟悉了毛笔的性能及用笔方法后，再着手于有提按要求的长横波挑和点，先易后难，以此来避免因上手难而减低学习热情或失去信心的问题。偏旁部分则对有些偏旁在单个字中所占的比例和所处的位置加以提示，这有助于学生学习结构。同时在笔画和偏旁两个部分中充实汉隶中不少不同写法、不同风格的字，稍作叙述，为学生今后拓展起一点引导作用。在章法、创作等部分，就隶书创作基本的要点结合自己多年的创作实践和经验，从形式、章法、布局等多方面进行简要的介绍，希望能给读者有所启示和帮助。

本书增添了多个练习、要点及图录，基本是《乙瑛碑》的选字，这样既可以作为课外练习之用，又增加了相当数量的范字（几乎为《乙瑛碑》的全部），给学习临摹提供了便利。

本书取材于课堂教学实践，由于考虑书法技法学习的实用性较多，又因笔者才学有限，粗疏、不当之处在所难免，恳望广大读者批评指正。

概 述·····	1
写前须知·····	2
笔 画·····	4
偏 旁·····	26
结 构·····	47
章 法·····	59
幅 式·····	61
创作与作品·····	63
集字作品示范·····	66
创作示范·····	69
《乙瑛碑》选之一·····	71
《乙瑛碑》选之二·····	72
《乙瑛碑》选之三·····	73

概 述

中国书法，历史悠久，源远流长。随着社会的发展，虽书体几经演变，由繁就简，而书写技巧却更加丰富，风格也越来越多样。其不仅具有实用价值，而且也具备了极高的艺术欣赏价值，是我国独有的传统艺术瑰宝之一。

中国的文字由篆字简化，演变而为隶字，这是古体文字变更为今体文字的重大变革，史上称之为“隶变”。汉代是中国书法艺术的成熟时期，也就处在这个“隶变”过程中。隶书作为汉代的代表性书体，风格多样，简帛隶书、刻石隶书等竞相争辉。特别是东汉，是隶书的成熟和鼎盛时期，“后汉以来，碑碣云起”，留下了大量多姿多彩的隶书刻石。当时碑碣的主要功能，用于歌颂神冥、记述祭祖、工程竣工、功德政绩等，它为我们提供了无数的优秀书法范本。东汉隶书主要有摩崖石刻、石经、碑刻等几大类。刻在山崖天然巨石上的文字为摩崖石刻，最著名的有《开通褒斜道》、《杨淮表记》、《石门颂》等；《石门颂》现在练习的人较多。石经有《熹平石经》等。东汉碑刻最为丰富，其艺术风格各异：工整精细的有《礼器碑》、《华山碑》、《史晨前后碑》、《乙瑛碑》，秀丽飘逸的有《曹全碑》、《孔彪碑》，厚重古朴的有《张迁碑》、《衡方碑》、《西狭颂》等，这些碑刻是汉隶成熟时期的主要标记。

汉隶有篆书简化演变而来，字形由长变方扁，笔画由弯变直，由圆转变为方折，结构删繁就简，便于书写，出现波挑。用笔技巧更为丰富，提按顿挫、笔锋藏露，充分发挥了笔毫的变化。点画的俯仰呼应，以及一波三折、蚕头燕尾的笔画、形态，增加了书体的美观。隶书上承篆书的规则，下开魏晋正书的先河，所以现在初学书法从隶书入手的人越来越多。究其原因有三：首先是隶书点画的提按变化不多，横平竖直，初学者容易上手；其次是隶书用笔方圆兼备，其上承篆法，下达行楷，为将来转学其他书体提供了便利；其三是隶书已为今体文字，其实用性至今仍被广泛认可。为此本书以东汉著名碑刻之一的《乙瑛碑》为范本，结合作者的教育实践，对其作一简述，以利于学习隶书者从规矩入手，更好地学习此碑。

《乙瑛碑》全名《汉鲁相乙瑛奏置孔庙百石卒史碑》，东汉永兴元年（公元153年）立。隶书十八行，行四十字，现存山东曲阜孔庙内，与《史晨碑》、《礼器碑》合称“庙堂三巨制”。此碑用笔方圆兼备，蚕头燕尾，波磔分明，结体方正呈扁，中宫疏朗，撇捺自然，笔画粗细相间，字形长短错落。清翁方纲评此碑：“骨肉匀适，情文流畅。”清孙承泽评：“文既尔雅简质，书复高古超逸，汉石中之最不易得者。”清何绍基跋此碑：“扑朔捷出，开后来隼利一门，然肃穆之气自在”，认为它属精到端庄之书。

写前须知

毛笔

毛笔由笔杆和笔毫组成。笔杆多用竹制作，取具直、圆，粗细适中，轻重得宜。笔毫有笔锋、笔腰、笔肚、笔根之分。笔毫多用动物毛制作，根据笔毫的种类，可分为硬毫、软毫、兼毫三大类；按笔毫的长短可分为长锋、短锋和中锋。写隶书以软毫的羊毫中锋略长为宜。书写以笔锋为主，笔腰辅之。笔肚主要蓄墨，当笔锋墨稍干，则笔肚之墨自然流下，以保持书写的流畅。

执笔

执笔对初学者十分重要，掌握正确的执笔方法在书写时可以运用自如，事半功倍。执笔方法较多，但万变不离其中，应以指实掌虚、笔直腕平为要。

执笔时拇指前伸，或稍向上斜，按住笔杆内侧，食指、中指由外向内压住笔杆的外侧，与拇指相对用力，无名指、小指紧贴中指加以辅助，此为“五指执笔法”。手指用力，执笔紧而不死，即“指实”；拇指不过于上斜，能使“掌虚”。食指、中指不要内勾笔杆，这样使笔运用灵活。手指执笔的高低，隶书和正书一样，不低于一寸，行草书可略高。笔杆垂直，以求锋正，避拖笔，也可逆向略斜，有涩势，视线也清晰。手伸腕平，腕肘悬起，使腕运用灵活，手腕活，用笔自然灵活。同时应该注意身法、腕法的姿式，使它们协调。

姿式

写字的姿式有坐姿和立姿两种，坐姿宜书写中小字或小幅作品；立姿用于书写大字或大幅作品，中字以立姿书写也可。立姿悬肘，坐姿提腕，也可悬肘。

坐姿要求：上身正直，收腹挺胸，身不贴案，背不靠椅，两肩要平，自然放松，两脚着地，双肘外拓，左右两手位置分别在两眼之前，这样视线清楚。左手压纸，右手执笔，笔杆要正（执笔也可稍



斜，一般为逆向写）。提腕或悬肘。

立姿要求：两脚分开，腰略前弯，两肩要平，自然放松，左手按纸，右手悬肘执笔，手腕与小臂平，不贴身体。手的位置同坐姿。

蘸墨

书法之妙除用笔以外，笔毫含墨的多少和用墨的变化也相当重要。提到蘸墨，大家想到的是蘸得墨饱，一挥数行，干湿浓淡，酣畅淋漓。但对初学者来说，首先应注意到的是蘸墨多，易墨溢纸化；蘸墨少，则数笔一蘸，难以维持流畅。书写隶书包括篆书、楷书，因书写速度不快，笔的存墨量不需要太多，蘸墨的方法为：在蘸墨之前，先将干笔浸水，使笔毫滋润，再用手理干，然后将笔毫全部饱蘸墨汁，再耐心的将笔毫内多余之墨缓缓理入砚台，将干未尽（以着纸不花，能书写三五字为佳），就能书写了。书写数字后当笔干再蘸时，则用笔锋多蘸墨，然后将笔锋多余之墨理观台盖上，再用笔肚吸取，使笔毫含墨与首次蘸墨基本相同，再可写三五个字。如此重复，以保持书写的流畅。待熟练掌握后，则可按创作需要灵活蘸墨。

临摹

临摹是书法学习必须经过的阶段。临摹古代的经典碑帖是开启书法殿堂之门的钥匙。临摹的方法通常有直临、背临和意临三种。直临也称对临，面对碑帖直接临摹，以形为先，了解掌握点画、体势、结构和造型，进而摄取其精神，达到形神皆似；背临是直临的深化，把临熟的碑帖尽可能忠于原作面貌地背临出来，以对碑帖点画、体势、造型和精神，有更深理解；意临属于创作，参入了个人的领悟，将碑帖溶于自我，是温故知新、出新的一种方法，是临摹的升华。

隶书的临摹对象应该是汉碑，然而汉碑经过千年风化，斑疤剥落，即增添了古朴的气息、无穷的魅力，但斑疤石化哪些是，哪些非，何以取舍，也给初学者学习带来了疑惑和诸多的不便，因此学习的方法至关重要。这里介绍三种常用的方法：一是自行选择平整、相对清晰的汉碑入手，同时准备一些隶书的参考材料，帮助自己了解隶书的起笔、落笔及笔画的基本知识，以正确区分碑刻的石化和字的主体，便于在临习中取舍，并经常出示习作，向行家请教，以免出现偏差，待学习掌握了汉隶基本特征和用笔方法后再选择适合自己的汉碑，进行深入的学习。二可以跟随老师学习，由老师领入汉隶之门；三是首先跟随老师学习隶书，从点画开始，了解掌握隶书的基本结构特点、用笔方法，待有一定基础后，再随师临习汉碑，从中了解刻石与书写之间的区别，或刻石的相关知识（比如摩崖石刻的隶书中，由于石面的凹凸，出现笔画的偏离和结构欹侧形成的古拙等）。然后自己临摹，自己对照理解以领悟汉隶的奥妙。第三种方法比较适合少年儿童学习。

笔 画

汉字是由各种笔画组成，而隶书的基本笔画可归纳为横、竖、撇、捺、点、折、钩、波挑九种。当然各种笔画还有长短、粗细、大小、伸缩、方圆的不同变化。学习隶书要从基本笔画开始，再结合结构中笔画的变化进行练习并触类旁通，举一反三，才能真正打好基础。

直 横

为便于上手，首先选择直横作为练习。书写直横以平直、均匀为宜。

具体写法为：笔锋向左逆入，原位按笔（笔不移位），然后回锋平铺向右，中锋行笔，笔画长而粗细均匀，收笔不作回锋但稍留蓄势，以免轻滑而出（逆入似楷书之藏锋，逆向入笔，要轻，否则锋转笔散，按笔转锋则圆，直切则方；铺笔为隶书常用笔法，使笔抵纸，笔画厚重；笔锋在笔画中间行走为中锋；隶书收笔多不回锋，讲究要送到，腾空回锋，以留笔、蓄势来避免笔画的轻滑）。

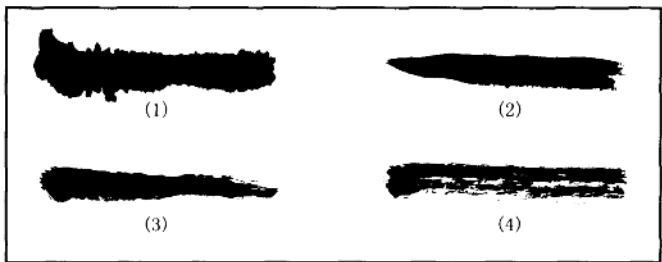
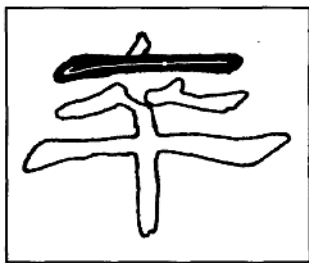
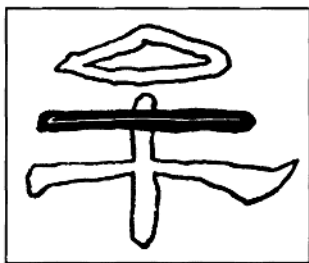
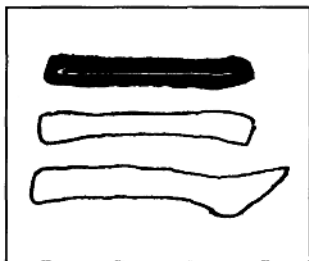
常见的笔病及原因：

（1）笔锋逆入后笔毫下移，上面出现小钩状。

（2）未逆向入锋、按笔，笔尖入纸直接右行，边行边按而成尖细状。

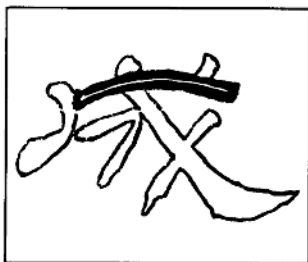
（3）铺笔行进，中途渐渐提起笔，成鼠尾。

（4）笔锋平散，如同排笔平刷，偏锋写成。



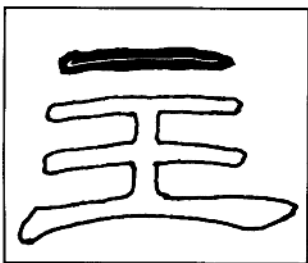
拱横

隶书横画实际运用以拱横居多。起笔收笔同直横，只是向右作长横时微微上斜，中间略有拱势，收笔稍下行，保持笔画的平稳（此笔为横画的方向变化）。



短横

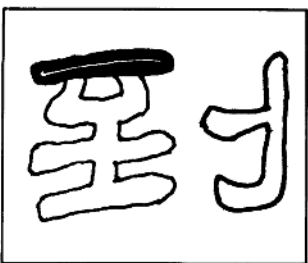
短横书写方法同横，较短，书写之时更要注意平、弧势态的变化（此为横画的长短变化）。



右轻横

右轻横多用于多横画中求变化。书写同前横画，只是近收笔处，稍稍将笔提起，略细尖，呈轻灵，但有留势（此为横的粗细变化）。

还有下弧势横画，在《石门颂》、《张迁碑》中时有运用。



其实每个笔画都有方向、长短、粗细变化，在临习过程中应多留意，以利于今后用笔的灵活。



长竖

长竖多为主笔，纵贯全字，要求劲健垂直，粗细均匀。

具体的写法：笔锋向上逆入，原位按笔（不移位），然后转锋向下中锋行笔，收笔不作回锋，稍留即可，以免轻滑。

常见的笔病及原因：

（1）笔锋逆入，未按笔，而是边行边按，笔锋在上，卧笔用笔肚拖写而成，呈上尖细状。

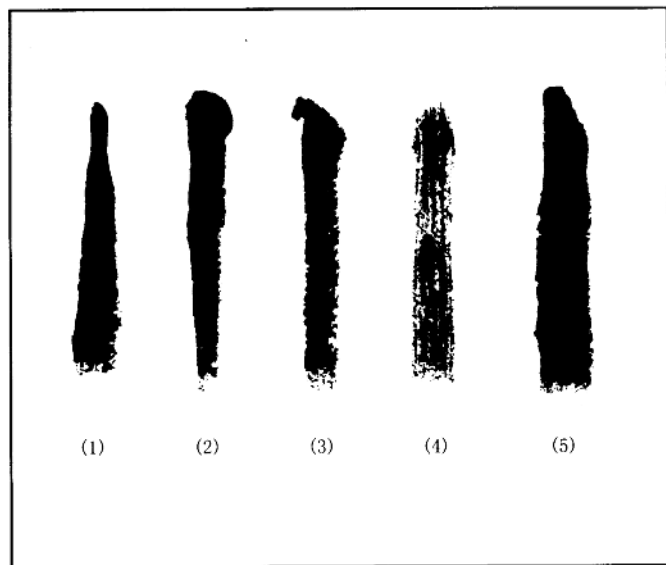
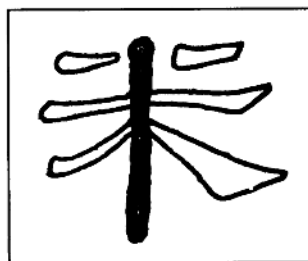
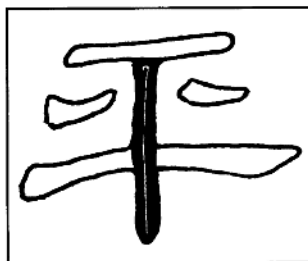
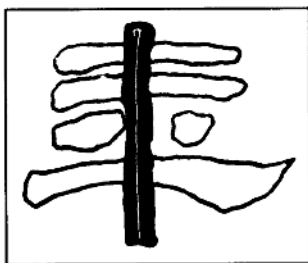
（2）落笔正确，但过早提笔，笔画下尖而轻弱。

（3）笔锋逆入后，横移后下行，出现小钩，呈钉头。

（4）非中锋运笔，锋散平刷，偏锋写出。

（5）笔画粗重，平拖而成。

作竖画不当，容易出现笔锋在上、笔肚拖写的笔画，谓拖笔。笔锋在后，笔画多数会出现臃肿、肥软，难以出锋。这与运笔中笔杆顺向过斜有关系。书写其他笔画，也有类似的用笔出现，要注意纠正。



短竖

短竖写法基本同长竖只是写短点而已。当然书写时还要注意粗细、方向的变化。

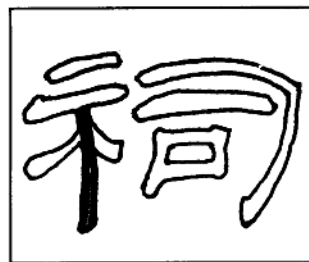
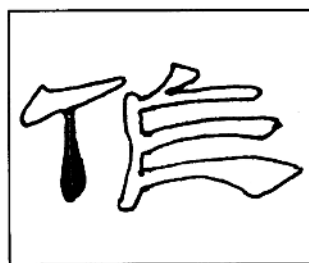
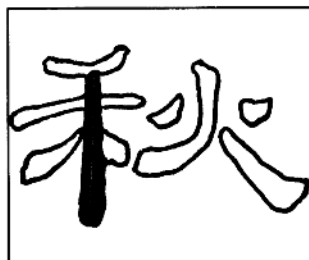
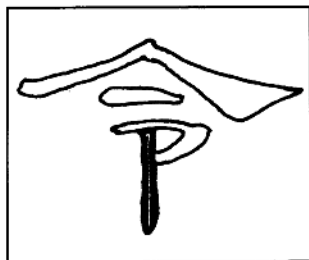
上细竖

《乙瑛碑》中有不少上细下粗之竖，有涩势。但初学用笔不当，容易出现以笔肚拖写，呈肥软之笔画。

具体的写法为笔锋逆入，轻按笔，笔杆直，中锋下行，渐行渐按，幅度要小，收笔稍驻留。如“秋”字的竖，“作”字的左竖。

弧势竖

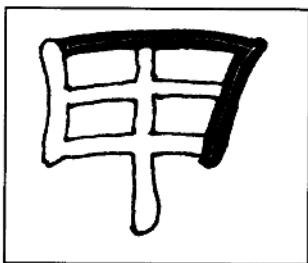
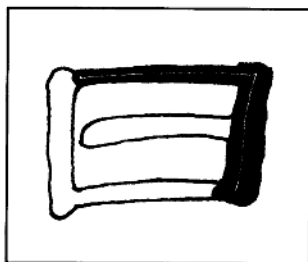
此竖写法同直竖，劲挺略细，下行时或左或右，略弧取势，笔画灵动，但重心垂直而稳妥。如“祠”、“禮”二字的示部之竖，都是弧势，但弧向明显不同。



横折

横折是横竖画的组合，重点在转折的地方。

具体的写法：笔锋逆入同横，按笔铺毫，中锋运笔，略有拱势，写到转折处须向上微微提笔以调整笔锋，使笔锋在中，然后原位再按笔，中锋向下作竖，粗细同横。横折如横笔直折，不作提笔，容易出现偏锋扁笔，若提笔过高，成耸肩形状，与全字不协调。而折后作竖应注意角度弧度。



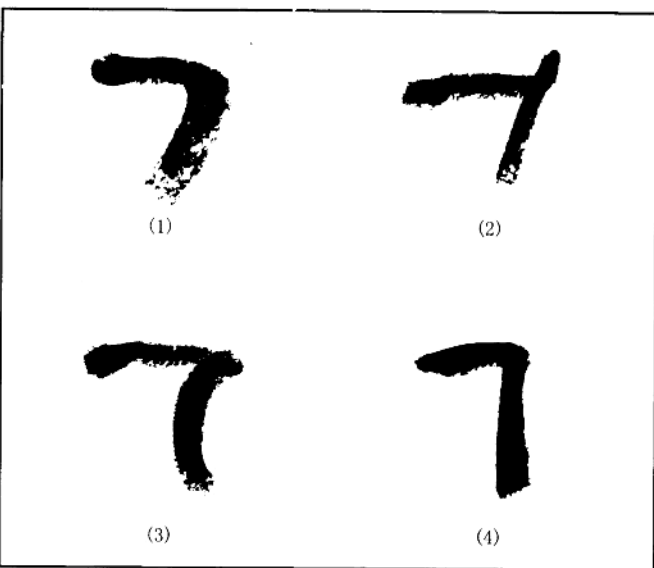
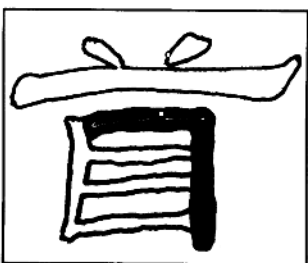
常见的笔病及原因：

(1) 此笔折处未提笔调整笔锋，折处下斜无力，折后出现偏锋，呈扁笔。

(2) 此笔转折处提笔过高，与整体不容易协调。

(3) 此笔折后竖，内弧如凸肚，俗气。

(4) 此笔折后竖拖笔，下粗。



圆肩横折

圆肩横折书写方法基本与横折相同，只是在折的地方，笔锋不作上提，似转同篆法，但应稍留，以正笔锋，随即作竖。如“寅”、“罪”字的横折。

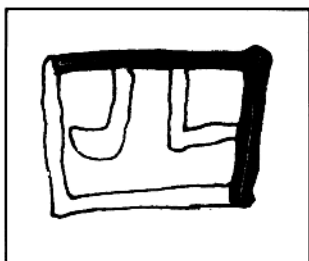


上提横折

上提横折书写方法同横折，区别在折的地方笔锋上提比较多，略有耸肩的感觉，如“四”、“名”的横折。上提横折实际运用颇多，注意上提不要过大，以影响整体的协调。



横折在折的地方有时也有出现笔断意连之笔，汉碑中也时有运用，如《石门颂》“亭”字的横折。



横折粗看类似，但细看各有不同，其中提笔是关键，熟练后自然能灵活运用。

