

书法艺术特长生丛书——毛笔精品系列
四川省青少年书法段位评定委员会推荐用书



规范字帖

毛笔隶书

周浩然 张斗文 主编

侯开嘉 编
天地出版社

· · · · ·

编者的话

受四川省书学学会青少年段位评定委员会的委托，我编写了这本青少年隶书规范习字帖。在这里想与同学们谈几句心里话。

曾有一位西方艺术人士说：“中国文字是世界上最美丽的文字。”这话一直留在心里，使我感到骄傲和自豪。但是，每当见到一些学生(包括大学生在内)写出的歪歪斜斜没有规矩的字时，心里就感到难受。我想，作为一个中国人，写不好中国的文字，是一件不光彩的事，应感到内疚。

书法艺术是中华民族优秀的传统文化之一，有着悠久的历史。它为我们遗留下了甲骨文、金文、简牍、汉碑、楷书、行书、草书等无数珍贵的古代名迹，也曾涌现出如张芝、钟繇、王羲之、王献之、欧阳询、颜真卿、柳公权、张旭、怀素、苏轼、黄庭坚、米芾、赵孟頫、邓石如、金农、伊秉绶、何绍基、于佑任、林散之等著名的书法家，以及蔡邕、卫恒、孙过庭、张怀瓘、韩方明、姜夔、董其昌、阮元、包世臣、刘熙载、康有为等著名的理论家，如同璀璨的群星一样，闪烁在辉煌的中国书法艺术史上。要求学生去了解和学习书法艺术，现在已成为我国素质教育的重要内容。

中国书法有着广泛的实用性和内涵深邃的艺术性。写好字是学习书法艺术的第一步，只有首先写好字才能谈得上如何进行艺术鉴赏和艺术创造。对于青少年学习书法，著名的学者、书法家郭沫若曾说过：“培养中小学生写好字，不一定人人成为书家。总要把字写得合乎规格，比较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事，粗枝大叶，独行专断，是容易误事的。练习写字可以逐渐免除这些毛病。”(1962年9月号《人民教育》题词)看来，学习书法，不仅有实用性、艺术性，还对陶冶情操、修身养性大有好处。

经常会有学生问：“写好字是不是很难？”我认为写好字并不难。但是，开始学习写字时必须有老师进行正确指导，不能靠自己瞎摸瞎撞。在老师指导下学

习，能避免走弯路，达到事半功倍的效果。这就是此次请一些经验丰富的专家来编写这套“青少年标准习字帖”的原因。书中能告诉你如何掌握写字的正确方法，为你学习书法指出一条门径。

也有学生问：“写好字是不是要花很多时间和精力？”根据我个人的经验，写好字并没有这么艰难。古人说得好：“字无百日之功”，意思就是用正确的方法，坚持几个月的时间练习，就能把字写好。我认为这是能办到的。练习写字并不需要有固定不变的时间和地点。如果你在假期有闲暇来练字固然很好，即使你在功课紧张的时候，也还是可以抽出时间的。譬如，当你看书眼睛疲劳的时候，当你做作业感到累的时候，就可以拿出字帖来，临写上几十个字，既休息了大脑、调节了心情，又练习了书法，岂不是一举两得。我在中学时代就是这样练习写字的，仅一学期的时间，我原本写得很拙劣的字就在校内名列前茅了。练习写字应避免“一曝十寒”、“三天打鱼两天晒网”，要拿出毅力来，做到持之以恒，只要你喜欢它，热爱它，难道还会练不好字吗？当然，如果你想成为一个杰出的书法家，又是另一回事了。那是在写好字的基础上，还得付出长期艰苦的努力才有可能的事。

同学们，祝你能写出一手漂亮的好字来。祖国的书法艺术之宫为你们敞开着大门，欢迎你们去登堂入室，探奥寻幽！

2000年8月于四川大学绿杨村舍

浅谈隶书及《鲜于璜碑》

隶书是汉字重要的字体之一，它由篆书发展而来，又衍变出草书、行书、楷书三种字体。二千多年来，由于它的实用性和艺术性一直为人们广泛地喜爱。

出土的文物证明，在战国晚期就有隶书的雏形出现了。它成熟于汉代，成为西汉和东汉社会上通用流行的字体。书写的主要材料是简牍和缣帛。在东汉时代的中晚期，立石刻碑之风大为盛行。原来应在碑刻中书写的篆书正式被隶书取代，从此隶书正式成为一种庄重典雅的字体。这就是我们通常所称的“汉碑”。由于汉碑上书写的文字内容一般都是歌功颂德，或是经典名作之类，目的是为了流传久远、永世不朽。因此，碑刻的书写者基本上都是当时擅长书法的各级官吏，历史文献中曾记载当时著名的书法家如蔡邕、师宜官、张昶等人都书刻有碑文传世。所以说，汉碑上的文字，大都是属于规范、美观、艺术性较高的隶书，特别适宜初学者作为学习的范本。

碑刻隶书一般都表现出雄强博大的气象，这同汉代强盛的国力有关。这种时代气息，影响了人们的审美心理，使当时的建筑、绘画、雕塑及文赋等都表现出一种阳刚之美。隶书在形式上字形方扁，取势横向，笔画刚直，布白缜密，其波磔撇画有左舒右展的雄深开阔的特征。这些都是时代审美理想的体现。

写隶书的毛笔以羊毫大字笔为适宜。写字的执笔姿式与写楷书一样，要指实掌虚，指、腕、肘要协调配合。因为学隶书是大字练习，据我学习的经验，开始学字时，就用悬肘的姿式执笔较好。有人以为悬肘执笔很难，其实，只要练习几天后就逐渐适应了，而对今后带来的好处是无穷的，悬肘会使你感到自然无碍，能写出灵活生动的字来。

隶书的笔画有横、捺、竖、撇、点。其中最有特色的是横挑笔画，它往往是一个字的主笔。古人根据其用笔起收的形状称之为“蚕头雁尾”。横挑在一个字中只能有一笔出现，如有其他横画，就要避免重复，而加以变化。故有“蚕不二设，雁不双飞”之说。另外，在一个字中横画和竖画的连接处，它由

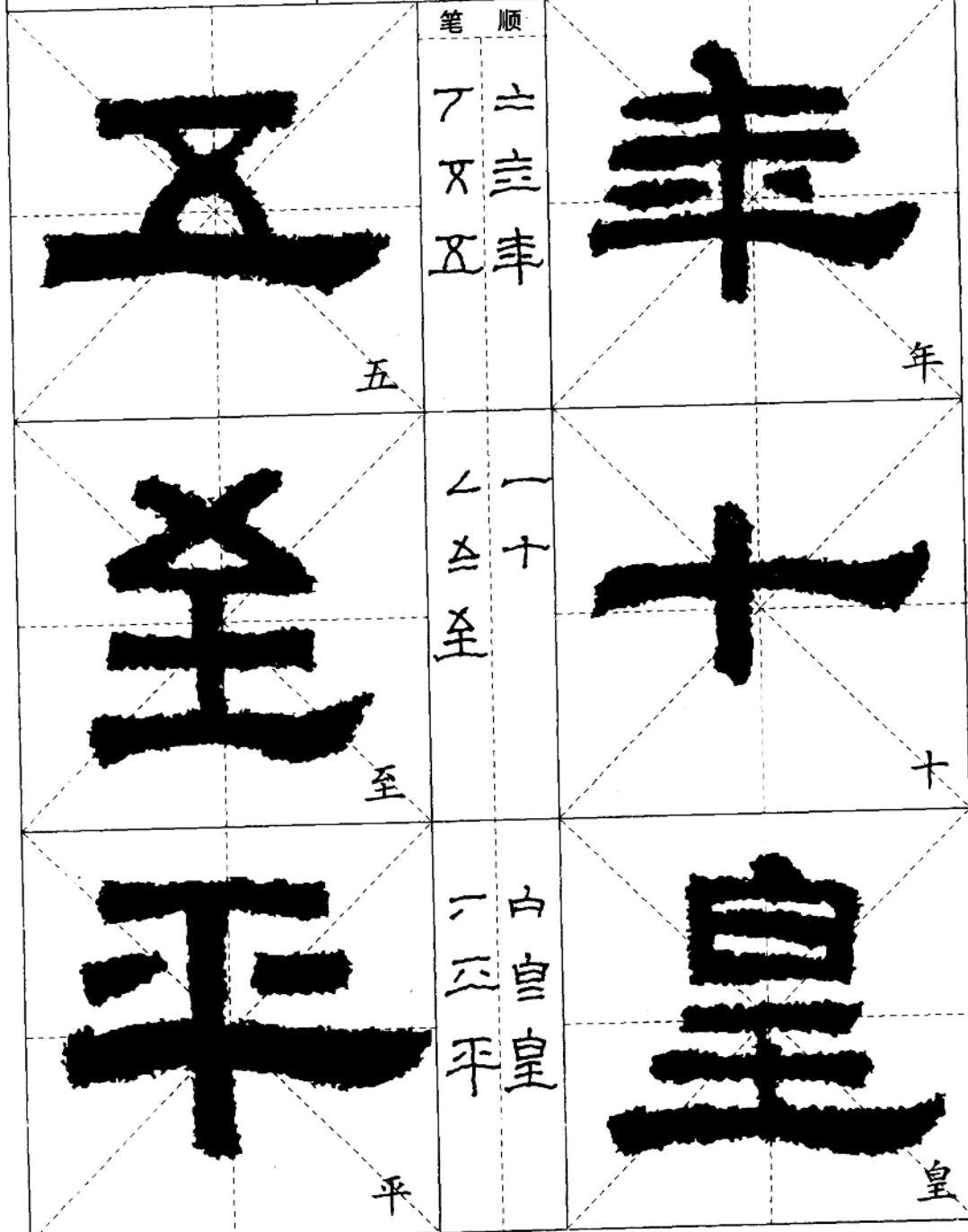
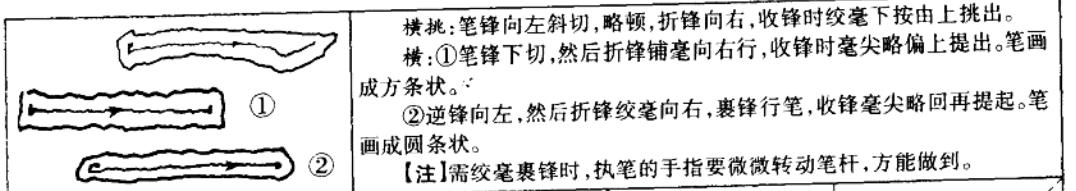
过去篆书用转笔的方法变为折笔的方法，因此，前人曾总结出：“篆势有转无折，隶笔有折无转。”折笔成为隶书运笔时的主要方法。

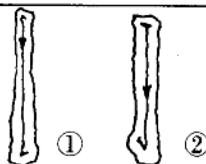
我们看到的汉碑隶书，书刻年代久远，距今近两千年，其形貌线条是书写、刀刻、风化、磨损后出现的综合效果。到了清代，在碑学革新思潮的影响下，有书法家提出“求分于石”的观点。要求写隶书（隶书又称分书）要表现出汉碑这种质朴古拙的效果，即所谓书写的线条要有“金石气”。这种观点，得到了书法家们的广泛赞同，于是“金石气”就成为与宋代以来主张书法要有“书卷气”相对立的一种新审美观。清代不少书法家为了追求“金石气”，纷纷去探索创造新的笔法，其中以善隶、篆而著名的书法家邓石如创造出一种“运指绞毫、裹锋行笔”的新笔法最为成功。后来有不少书法家效仿此种笔法亦取得了较好的艺术效果。这种新笔法我将在字帖中介绍。

我们在书店常见的隶书选字帖有《曹全碑》、《张迁碑》、《乙瑛碑》、《石门颂》、《华山碑》、《史晨碑》等，而且重复印刷的很多。因此，这次编写标准习字帖时，就不再选用了，而是选 20 世纪 70 年代出土的《鲜于璜碑》中的精华字例。《鲜于璜碑》以精选字帖的开式出版应属首次。这里我向大家介绍一下有关《鲜于璜碑》的情况。

《鲜于璜碑》全名为《汉故雁门太守鲜于璜碑》，立于东汉延熹八年（公元 165 年），1973 年 5 月出土于天津市武清县，现藏天津市历史博物馆。碑呈圭形，高 242 厘米，宽 81~83 厘米，碑阳、碑阴两面均刻有隶书铭文，共计有 827 字。此碑在历史文献中未见任何著录，是建国以来发现的保存完整、字数最多的一方汉碑，是研究历史和书法艺术难得的新资料。《鲜于璜碑》出土后，立即在艺术界引起了巨大的反响，如《中国历代书艺概览》一书中指出：此碑“结字宽扁丰厚，茂密严整；用笔方折，气势雄健；碑阴在严整中见姿肆，生动有致，被视为汉隶中方笔流派的代表作。”另外，《中国美术全集·书法篆刻编一》也评论道：“此碑书法结构严整丰腴，宽博厚重，用笔多以方笔取势，点画起止处含蓄沉着，笔画粗细多有变化，字形长短参差，跌宕有致。碑阴用笔不如碑阳工整，字形或大或小，不为界格所囿，变化自然生动。可与《张迁碑》媲美。为汉隶书法的重要作品。”而《中国书法篆刻鉴赏辞典》则着重指出：此碑“气势雄强壮美，《张迁碑》与其相似，但晚出二十一年。历来把《张迁碑》列为汉隶中多用方笔的代表，及《鲜于璜碑》出土，评者以为更胜《张迁碑》。”甚至在日本，西林昭一、泽田雅宏等著名的学者，在他们的著作中也对此碑进行了介绍和研究，并给予了高度评价。由此可见《鲜于璜碑》在汉碑中的重要地位和艺术价值。它与流传在世的汉碑相比，更为突出地表现了古朴壮美的艺术风格。这就是我为青少年和书法爱好者们编选这本隶书字帖的原因。

一、基本点画部分：横挑、横



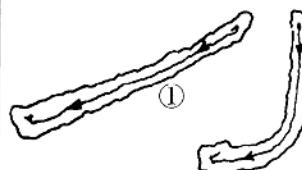


竖：

①逆锋向上，略顿，折锋向下运行，收锋时向右上提起。

②笔锋横切、略顿，折锋向下运行，收锋时一顿，毫尖向左上提出。

		笔顺	
		フ フ フ 永	山 山 幽
		厂 厂 厂 所	二 二 丰
		中	口 火 火 中
			火 火 火 辉
			丰 丰 丰 年
			山 8 8 幽



撇：在隶书中撇与捺往往呼应，使字平稳舒展形成横势，所谓左舒右展是其特色。

①笔锋向右上，逆锋向左下，毫锋运行时稍稍下按，收锋时略顿，笔尖从右上方提起。

②笔锋向上，逆锋向下，运行到中部往往要折锋（或转锋）向左，收锋时稍顿后毫尖从右上方提出。

笔 顺

子
尹
友

君

君

一
大
者

大

大

土
孝
史

孝

孝

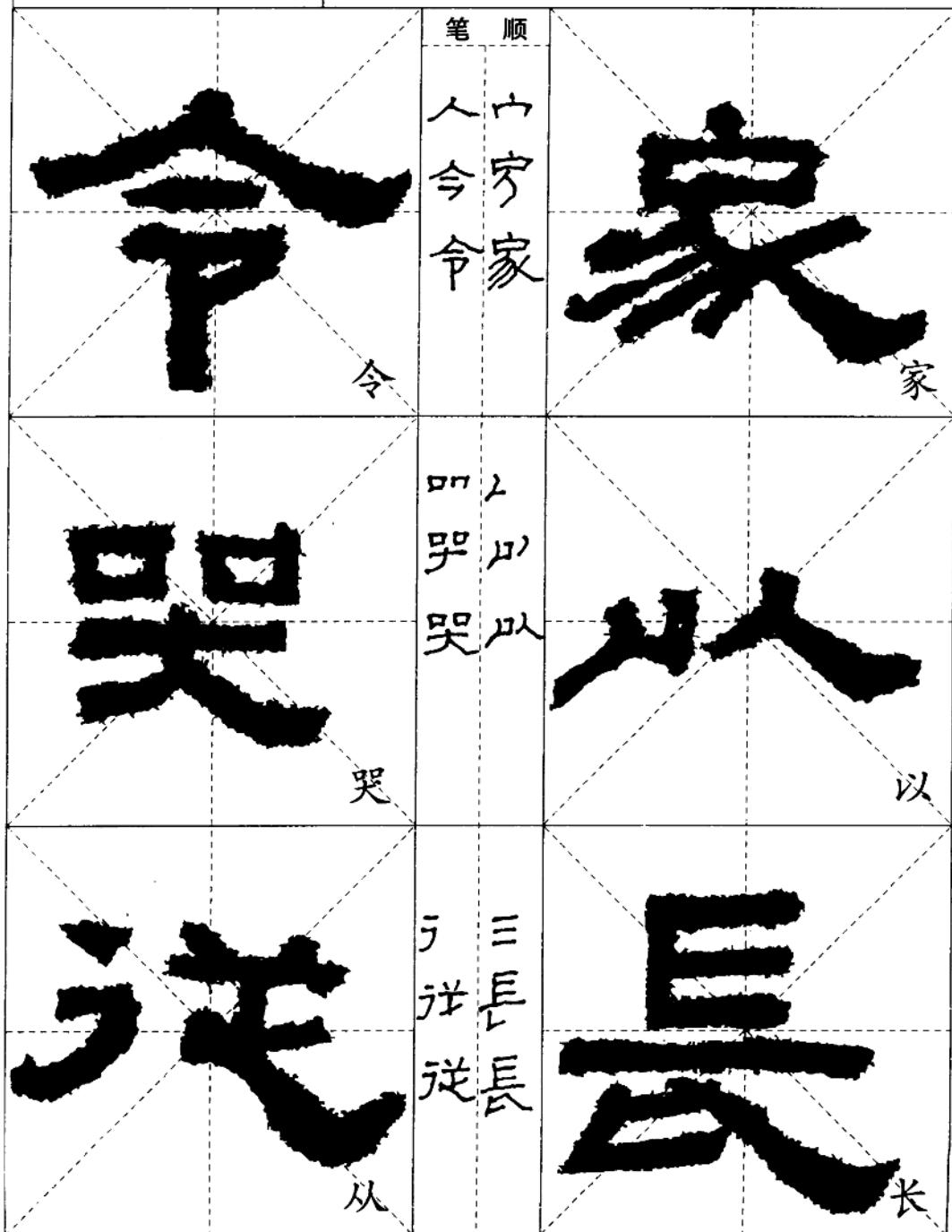
史

竖捺



竖捺：

笔锋向左上起笔，逆锋向右下运行，收锋时绞毫下按，笔尖向右上方提出，有含蓄意。



横捺

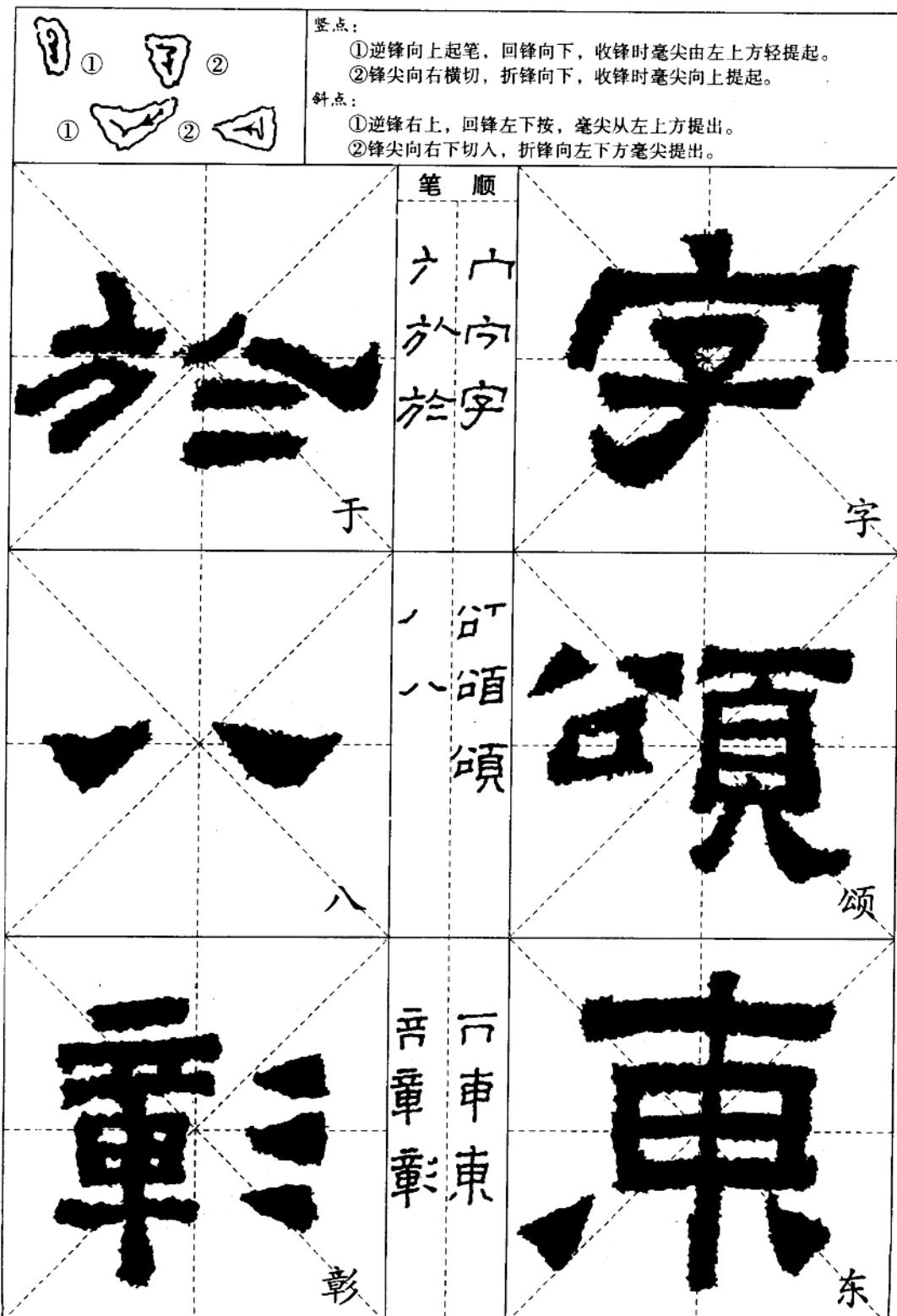


横捺：

用笔与横挑相似，但有粗细变化的不同。此外，横捺还有左高右低的倾斜度。横捺起笔时锋由右上向左下切入，折锋向右下行，有弧度，收锋时绞毫下按，毫尖从右上方提出。

笔 顺		
𠂇 道 遷	亼 遲	辵 延
之	止 正	辵 延
遯	辵 通	辵 通

竖点、斜点



横挑点、捺点



横挑点：

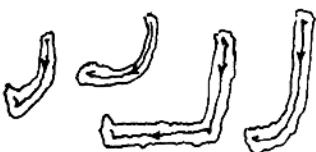
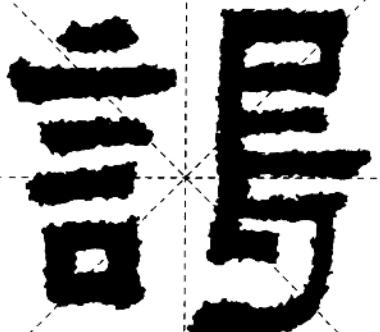
笔锋向左下切入，略顿，折锋向右上方提锋出。

捺点：

①逆锋左上起笔，回锋向右下按，毫尖从右方出。(下按时可绞毫)

②逆锋左上起笔，回锋向右下按，毫尖从右下偏上提出。

	笔 顺	
	二 漢 公 汉	
	丨 甘 其 小	
	杏 耘 康 弃	

	<p>钩：严格地讲，隶书无钩，钩是在隶书之后才衍化出的。“钩”在隶书中与撇的写法和形状大体相似。写这类“钩”画时，注意运笔中段的写法，如“子”字，中段用转笔（篆书笔法），由右下面毫转换到左下面毫写出，“可”字用折笔，右面毫折锋到左面毫写出。</p>					
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; padding: 2px;">笔 顺</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">时</p>	笔 顺	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔
笔 顺						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; padding: 2px;">笔 顺</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">子</p>	笔 顺	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔
笔 顺						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; padding: 2px;">笔 顺</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">谒</p>	笔 顺	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔
笔 顺						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; padding: 2px;">笔 顺</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">尉</p>	笔 顺	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔
笔 顺						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; padding: 2px;">笔 顺</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">可</p>	笔 顺	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔
笔 顺						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; padding: 2px;">笔 顺</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">𠂔 𠂔 𠂔 𠂔</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">事</p>	笔 顺	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔	𠂔 𠂔 𠂔 𠂔
笔 顺						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						
𠂔 𠂔 𠂔 𠂔						

背抛钩



背抛钩：

背抛钩应是楷书笔画的称谓。隶书的“背抛钩”前一段与竖画笔法相同，后一段与横捺写法相同，只是中段用折笔，把笔的毫面由下面毫折锋为右面毫写出。

克

克

筆順
十 古 克
日 月 見

見

见

乾

乾

吉 乾
𠂇 也

也

也

先

先

六 究
牛 先

究

究

二、偏旁部首

宝盖头

宝盖头：

隶书的宝盖头由点、竖、横、竖组成，其中两竖画后来在楷书中变成了点和钩。写右边的一竖，由横画折笔而成，也可以在横画写完后另行重新起笔。写宝盖头应注意两竖角度的微妙变化。

官

笔 顺

宀 宝 宽

寛

晏

宀 宙 晏

宰

字

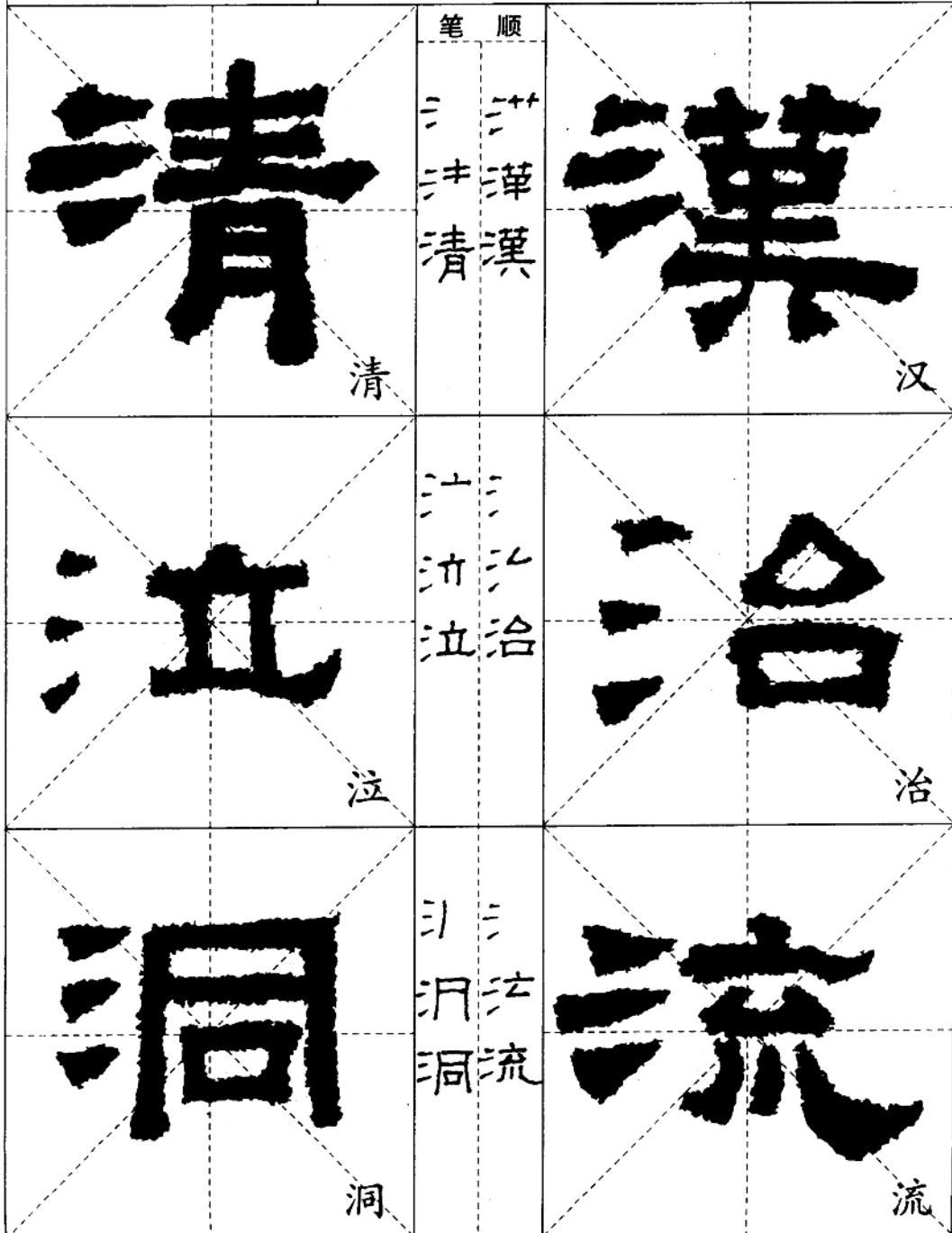
宀 宇 室

室

三点水

三点水：

隶书的三点水由三个横挑点组成，写时应注意三个横挑点的变化。它们有切锋下笔(方头)和逆锋下笔(圆头)的不同，还有长、短、轻、重的区别。



单人旁

单人旁：

隶书的单人旁由横挑点或斜点和竖画组成。如“作”字的单人旁就是横挑点和竖画组成；“仲”字的单人旁就是由斜点和竖画组成。写时应注意它们轻、重、长、短、粗、细的变化。

