

一品堂书法系列丛书

书法入门字谱丛书

隶书入门字谱

卢定山 编著

广西美术出版社

栗素義翼羅神袖策

精絕芙翔罪祖被管

粗終禿翁署祝補筆

隶书入门字谱

卢定山 编著

故人西辭黃鶴樓煙
三月下揚州孤帆
遠影碧空盡惟見長
江天際涼

李白黃鶴樓送
孟浩然之廣陵

广西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

隶书入门字谱/卢定山书. —南宁:广西美术出版社, 2007.7

ISBN 978 - 7 - 80746 - 240 - 8

I. 隶… II. 卢… III. 隶书—书法 IV. J292. 113. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 075240 号

隶书入门字谱

卢定山 编著

责任编辑 于 光

出版 广西美术出版社

发 行 广西美术出版社

印 刷 广西民族语文印刷厂

开本 889 毫米 $\times$ 1194 毫米 1/16

印张 6

版次 2007年9月第1版第1次印刷

书号 ISBN 978-7-80746-240-8/J·790

定价：13.00 元

如有印装质量问题,请与本社调换



卢定山，1945年3月生，祖籍广东高州，广西南宁市邕宁人，副研究馆员。曾任邕宁县文化馆馆长、文化局局长、文联主席，邕宁县人大常委会副主任，南宁市文联副主席，南宁市书法家协会主席。现为中国书法家协会权益保障委员会委员、广西书法家协会副主席。

定山自幼酷爱书艺，从前人的碑帖墨宝中吸吮养料，楷书学欧，行效二王，草崇张旭、怀素，隶书集东汉诸名碑神韵。公务之余，勤奋创作，已有约二百幅各种书体作品在全国性、省市级的刊物、展览、比赛中发表、展出或获奖，并有佳作在山东曲阜孔子博物院“论语碑苑”等数家碑林刻石。出版书法专著有《毛泽东和老一辈革命家诗词集隶书钢笔字帖》、《隶书入门字谱》、《楷书入门字谱》、《行书入门字谱》、《情话丝丝·行书隶书钢笔字帖》、《情语绵绵·行书魏书钢笔字帖》、《中华少儿书法标准字范·隶书字范》、《学写隶书》、《学写楷书》、《学写行书》、《隶书千字文》、《行书千字文》等。近年，先后被评为南宁市专业技术拔尖人才、南宁市首届“德艺双馨”文艺家，入编《中国现代书法界人名辞典》、《中国当代文艺家辞典》。

目 录

一、书法基础知识	(1)
(一) 汉字源流与书体简介	(1)
(二) 执笔法	(3)
二、隶书的特点	(7)
三、基本笔画写法	(10)
四、偏旁部首 120 例	(23)
五、章法简介	(53)
六、古诗 30 首习字帖	(63)

一、书法基础知识

(一) 汉字源流与书体简介

我国的文字从创始以来,就随着社会的发展、工具的改进更新及应用上的需要和欣赏上的要求,一直在不断地演变提高着。其演变过程可以分为三个阶段——图形化、线条化和笔画化。图形化指汉字萌芽时期,即商代以前,我们的祖先将简单的刻划符号和描画客观物象的图形发展演变成象形文字,故有“书画同源”的说法。线条化指商代至秦朝之前从象形文字发展为甲骨文、大篆、小篆诸体期间,汉字均为线条组成。秦以后,出现隶书,继而发展有草书、楷书、行书,几种书体均有横、竖、撇、捺、点、钩、挑、折等笔画之分,逐渐完善。经数千年的不断创新和发展,出现各种书体,变化越来越丰富,风格也日益多样。下面将五种主要书体——篆、隶、草、楷、行书的演变过程及基本特点,试举“百花齐放”四字为例作简要介绍。(如图1)

1. 篆书:篆书在其演变过程中形成了繁多的种类,主要包括甲骨文、大篆和小篆三种。

(1)甲骨文:是商代刻在龟甲或兽骨上的卜辞以及与占卜有关的记事文字,是我国现有的最古老的书法艺术遗产,至今已有三千多年。其特点是,结构上长短大小因骨片形状和大小不同而略无定规,但都有一种均衡对称的稳定感,整体章法变化多姿。由于当时笔墨尚未问世,文字是用刀子等工具刻成,虽有方圆肥瘦,但变化不大,转折处多属方形而少轻重顿挫,总的看来,精细严谨,秀美古朴。

(2)大篆:相传为周宣王太史籀所创,故又称籀文,从甲骨文演变而成。大篆有两种:一种叫钟鼎文,又称金文,是商、周两代铸

或刻在青铜器上的铭文,用笔于环转之中略带方势,结体整严而疏朗,字形因依就物器型范而参差不一,但却分布天然,显得气度宏伟;另一种叫石鼓文,是刻在10个鼓状石礅上记载田猎等事情的韵文,大约是公元前8世纪秦国的文字,其体态更趋严谨,显得雄强浑厚,朴茂自然,端庄凝重而又生动活泼。

(3)小篆:公元前221年秦始皇统一中国以后,进行“书同文”的改革,把各国所使用的文字收集起来,存其所同,去其各异,加以综合整理,定为全国统一使用的规范文字,称为小篆,亦称秦篆。与大篆相比,小篆更趋统一而且线条化,其形体匀圆整齐,笔势瘦劲飘逸,字形略带纵势长方,但却整齐美观。

篆书笔画均是藏锋逆入,提笔运行,圆起圆收,转角处都呈弧形,没有外拓的笔锋;结体造型上还遗存着象形字的成分,笔画分布强调对称中求变化,有一种图案花纹似的装饰美。

2. 隶书:远在周代末时,为了应用上的方便,民间就已经出现了一种把篆书的结体和笔画加以变形和简化的字体,后人称为“草篆”。到了秦代,由于小篆书写太慢,也太吃力,不能适应当时紧急的军事文书和浩繁的监狱文书的需要,官吏们便将书体进一步整理加工,遂成为一种新型的书体,并且在公文上采用起来,大受秦始皇的赞赏。因当时办公文的小官叫“徒隶”,人们就将这种书体取名为“隶书”。相传这种隶书为程邈整理而成。隶书实际上是由草篆简化演变而成,把篆书的圆转笔画变为方折,在结构上更加趋向笔画化,目的是为了便于书写。我们今天通常所说的隶书,是指汉代的隶书成熟时期的字体而言,这种书体,字体扁平,工整易认,笔画改省,并出现了波磔,用笔增加

甲骨文	大篆	小篆	隶书
			

章草	今草	楷书	行书
			

图1 各种书体举例

了变化，既实用又美观大方。

汉隶是汉代书法艺术的特有成就。字体的肥瘦大小、结构运笔，变化无穷，在我国书法史中占有极其重要的地位，即从线条化发展为笔画化，在我国书法史上是一个划阶段的大飞跃。

3. 草书：是为书写得便捷而产生的一种笔画连写的字体，其用笔自由放纵，化断为连，一气呵成，活泼飞舞，变化丰富而又气脉贯通，更便于表达书者的思想情趣，更有美感，是书法中更趋于艺术化的一种形式。草书的出现，促进了汉字的简化和发展，更加巩固了汉字的艺术地位。草书包括章草和今草两种。

(1) 章草指早期由草隶发展而成的一种字体，起源于秦末汉初，广泛流行于两汉，又名“隶草”或“古草”。这种书体，字字独立，不相连绵，排布整齐，结体平正，波磔分明，劲骨天纵，既飘扬洒落又蕴涵朴厚的意趣，特别是“捺”的末尾，几乎完全沿袭隶法，但每一字的笔画中已有了萦带，这就是“今草”连绵笔的前身。

(2) 今草指晋、唐以后到现在通行的草书。它是在章草的基础上加快行笔，增多圆环、勾连的变化及偏旁假借而成，相传为后汉张芝所创。今草中一笔写一字的称为“小草”，也名“独草”；而一笔绵连写数字者名“大草”，又称“狂草”。狂草书写简便快速，奔腾放纵，活泼飞舞，笔势连绵回绕，字形变化繁多，大有驰骋不羁之势，所以有人称它为“一笔书”。张旭、怀素的草书就属于狂草一类。狂草便于抒发作者澎湃的激情，较容易产生艺术魅力，但由于形体变化大，曲折牵带多，用笔迅疾跌宕，章法变化万千，不易写好，也较难辨认，因而脱开了实用性而作为一种独立的艺术形式存在。要写好狂草，一定要有扎实的基本功。

4. 楷书：又叫“真书”或“正书”，是从隶书、章草演变而成，古时又称“楷隶”或“今隶”。它始于汉末魏初，至隋唐时代成熟，一直沿用至今。楷书形体方正，笔画平直，运笔亦较灵活。与其他书体相比较而言，显得

用笔平稳，点画清晰，搭配匀称，结体方正，这样自然也就通篇整齐。因此，楷书有较强的实用性和艺术性。前人有“楷如立，行如走，草如奔”的说法，立稳了才能走动，才能奔跑。写好楷书，才能更好地写行草书。因此，初学书法多由楷书入手，打牢根基。楷书由于在用笔方法、笔画形态以及间架结构上，不同书家于大同之中又各有小异，因而体态风格也各有不同，各自成家。长期雄踞书坛，对后世影响很大的欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫四家，就有“欧劲、颜筋、柳骨、赵肉”之说，指明了他们字体的各自特点。

楷书又有大楷和小楷之别，大楷与小楷，并不完全是字形简单的放大或缩小，而在用笔、结构上是各有特点和规律的。

楷书还有另一体系——魏碑，北魏是书法的一座宝库，虽上承汉隶笔法，但笔画方正有力，结构严谨险峻。北朝时代，特别是北魏，这种书体很盛行，并有很大成就，因此通称为“魏碑”或“北魏”。著名的有《郑文公碑》、《张猛龙碑》等。

5. 行书：是介于楷书与草书之间的一种书体。它非楷非草，楷草兼得，比篆书、隶书、楷书写起来便捷，又不像篆书、草书那样难以辨认，既萦回玲珑、生动活泼，又平易近人。正因为行书既实用又美观，而且伸缩性较大，变化也多，能借助于楷、草的体态来用笔，把楷书的平易性和草书的流美感集于一身，发挥出了独特的艺术效果。所以自从东汉末年产生至今长期以来一直拥有最广泛的喜爱者。

行书写得近于楷书的称“行楷”，写得近于草书的称“行草”。

(二) 执笔法

要写好毛笔字，首先要掌握正确的执笔方法。历代书家曾提出种种不同的执笔主张，众说纷纭，各有己见。但比较切合实际，且为后世所效法的，还是晋代大书家王羲之、王献之父子传下来，经唐代陆希声整理阐明的“拨镫法”，即今天所谓的“五指执笔法”。

1. 五指执笔法

五指执笔法，就是笔管由五个手指把握住，每个手指根据其不同的生理特征发挥其各自不同的作用，可用“按、压、钩、顶、抵”五个字来说明。(如图2)

按——是说明拇指的作用。就是用拇指的第一节紧贴笔管的内侧，但要斜而仰一点，使力量由左后向右前，由内向外。

压——是说明食指的作用。“压”字有约束的意思。用食指的第一节斜而俯地出力紧贴住笔管外侧(笔管在食指第一道横纹处，或略前面一些)，力量由外向内，和拇指内外配合约束住笔管，把笔拿稳。

钩——是说明中指的作用。虽然拇指、食指已经将笔管拿住，但力量仍不足，再用中指的第一节弯曲如钩地钩着笔管的外侧，辅助食指的力量，把笔捏紧。

顶——是说明无名指的作用。就是用指甲根部紧贴着笔管，用力由右内向左外推出，把中指钩着的笔管顶住。

抵——是说明小指的作用。因为无名指力量较小，不能单独顶住中指向上的压力，还得小指衬托在它的下面(小指不贴笔管)，以增强无名指的力量，才能起到作用。

拇指与食指，中指与无名指、小指两组力量结合在一起，五个手指的力量向着圆心，就可以向四面八方用力运笔。

2. 执笔要领

以上介绍的是执笔的基本动作，但仅懂得五个手指的所在位置及用力方向还不够，我们运用这个方法执笔时，还需掌握下面几个要领。

(1)指实掌虚。执笔时，食指、中指、无名指及小指四个手指要依次垂下稍为靠拢，不留间距，五个手指一齐用力把笔管执牢，这就叫“指实”。还要求把拇指的指节骨稍为向外凸，而食指、中指和无名指的第二、第三节也像张弓一样凸向外边，无名指和小指都不要碰到掌心，使掌心空虚，像握着一个鸡蛋的样子，这就叫“掌虚”。做到指实，写起字来笔画就有骨力；做到掌虚，运笔就能灵活。掌握这一要领后，便能运转自如，刚

柔兼得。

(2)腕平掌竖。腕平，就是执笔时手腕和纸面接近于平行。掌竖，就是尽量把手掌竖起来，接近于和桌面垂直。两者有密切关联，掌竖了，腕就易平。这样做便可以使笔锋垂直于纸面，把笔拿得既正又直，这才利于用笔。掌竖则锋正，锋正则四面势全，写起字来便会得心应手。

(3)高低适度。执笔高低，要看写字的大小、书体和各人指力的强弱而定。写小楷、寸楷，要执得低些，手指离笔尖3—4厘米即可。中楷、行书则稍高些，大楷和草书，因其回旋的幅度加大，执笔的高度也要相应增加。如果执笔过低，运笔便不能伸缩自如，失掉了灵活性。反之，若执笔过高，就把握不住笔管的重心，以致笔画漂浮不稳。

(4)松紧得宜。执笔是松好还是紧好，历代书家均有不同见解。然而，握笔过紧，力只能及于笔管，很难达到毫端，写出来的字必然刚狠有余，秀美不足；但执笔过松则五指用不上劲，同样不能把全身力气运用到笔锋毫末处，写出来的字笔力软弱，无刚健可言。因此，执笔必须既牢又松紧得宜，既有力又灵活。松紧要领，要通过长期实践，逐渐体会，才能很好掌握。

3. 几种执笔法简介

“五指执笔法”是常用的执笔法，初学者必须认真掌握。但在某些特殊情况下，如需写较大的字，五指执笔法是不能适用的。下面将几种不同的执笔方法作简单介绍。(如图3)

捻管执笔法——是用拇指、食指、中指和无名指捏住笔管的上端，手指大部分处于下垂状态，也就是通常所说的高提笔管。这种执笔方法适用于写大幅草书，因为它能够加快毫速，比较灵活，也便于总领全势。

撮管执笔法——是用拇指由左内向右外用力，将无名指由里移到右边，和食指、中指并列撮住笔管，小指贴在下面，笔杆变为横式。这种执笔方法适合于面壁站写，如题壁、书写墙头大标语等。

提斗执笔法——提斗也叫“楂笔”，再大

一点的叫“抓笔”，一般写特大的字时才用得着，因为这种笔圆斗很大，笔杆短而细，分量较重，所以用一般执笔法很难驾驭。只有

用拇指夹住左内方，其余四指握住右前方，将圆斗提起来书写。这样，人的手臂实际上也就起到了笔杆的作用。

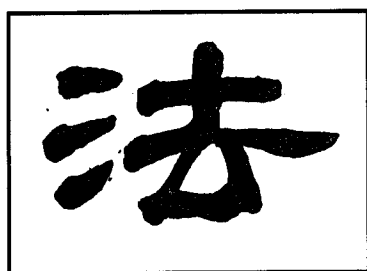
五指执笔法



图 2



图 3



扁形（隶书）



长形（篆书）



方形（楷书）

图 4

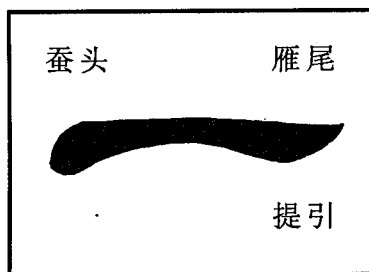


图 5

二、隶书的特点

——从“隶书口诀”谈起

隶书，是源于篆书的书体，创始于秦代，盛行于汉代。这里所谈的，是东汉隶书成熟期的字体，亦是我们通常使用的隶书。这种书体，既古朴巧拙又规矩易认，既工整严谨又生动活泼，不仅有其艺术价值——在书法园地中一直占有重要的地位，而且还有实用价值——写标语、对联或搞展览、板报等均有很大用场。为此，自古至今有着广泛的爱好者，颇受人们的青睐。

汉字是我国古代广大劳动人民创造、改革、发展起来的。书法艺术随着文字的形成而孕育产生，是人民群众辛勤劳动和广泛实践的产物。在漫长的书法史中，出现了很多著名的大书家，而有很多书写得很好的碑刻、墨迹，却是出自无从查考的民间书者的手笔。在民间，就流传着这样一首“隶书口诀”：

方劲古拙，如龟如鳖。

蚕头雁尾，笔必三折。

雁不双飞，蚕无二色。

点画俯仰，左挑右磔。

重浊轻清，斩钉截铁。

这“隶书口诀”，虽不见经传，亦难以确认是何人所撰。但确是概括了隶书的主要特点及写法要求，是人们实践的体会和总结。解剖这首口诀，对我们认识隶书的面貌、练习的写法会有不小的帮助。

“方劲古拙”，隶书是从篆书简化演变而成。隶书的出现，使汉字从单一的线条化发展为多变的笔画化，把篆书的圆转笔画改革为方折，所以有篆圆隶方的说法，而隶是比较古老的书体，“方劲古拙”道出了隶书的概貌。

“如龟如鳖”，篆书和楷书较多地取纵势，成竖长方形或正方形，使笔画纵向发展；而隶书字形较扁，笔画向横的方向发展，用扁形动物龟、鳖比喻隶书字身的形状最恰当

不过。(如图4)正因为如此，成篇隶书字的书法作品虽然竖行，章法上处理却是字距大于行距，从而使左右分张的隶书构成联翩飞扬的特有风格。

“蚕头雁尾，笔必三折”，指的是隶书特有的横画——波横(即带有挑脚的横画)的形状与隶书笔画的写法步骤。写波横时先用力向左藏锋逆入，然后转笔往右，形状如蚕虫之头；随将笔稍为提起，使笔毫平铺向右运行，这是平出；最后写挑脚时，笔锋下按，再慢慢提起，向右上挑出，形状好似大雁之尾，一般为露锋收笔，亦有尚未露锋即缓缓收住的处理。写挑脚时还要注意，应采用提引的写法，这样，笔势就舒展自然，不要扭甩出去，扭甩则摇摆、轻浮，有做作感。(如图5)“笔必三折”是说写隶书笔画要注意落笔、行笔、收笔三个步骤，亦称“三折法”，不要横扫直抹一滑而过。藏锋逆入、逆入平出是隶书用笔的基本方法，而各种笔画收笔时则有不同写法，有的用露锋，有的用回锋，有的用停驻，在下一部分将逐笔介绍。

“雁不双飞，蚕无二色”，说的是在隶书的一字之内，笔画的挑脚不要重复。如一个字有两笔或两笔以上的横画，只能把一笔写成波横，其余写成平横，这就叫做“雁不双飞”，如果把横画多的字每笔都写成波横，不止是双飞，而是一路飘飞了，这样既破坏了字的重心，又损伤了字的结体特点，初学者尤其要注意克服这个容易出现的弊病。与“雁不双飞”类似的还有一种称为“字无二捺”的处理，即凡属隶书的捺笔，一般在一字中要重复出现，如果必须双飞时，两笔写法不要粗细雷同，要注意长短、肥瘦、轻重、大小的变化。此外，不要把没有挑势的字随意挑出，特别是写包围结构的字时，围内的笔画在收笔时不要写成挑脚。(见图6)“蚕无二

色”，是指起笔的蚕头写法基本相同，但蚕头的形状在碑帖中也有一些微小的变化，如《曹全碑》圆笔多起，《张迁碑》则方笔多些。

“点画俯仰，左挑右磔”，与小篆比较，隶书以笔画方折散开、体势分张、中敛旁肆（中宫收紧，撇、捺、弯钩、横挑放纵）、体形方扁为结体的基本特点。其笔画线条既要方折平直又有粗细、起伏的变化。由于隶书字形方扁取横势，很多笔对称地展开，尤其撇、捺的组合，恰如“雁展双翅”，有明显的俯仰之势，增强了动感。

“重浊轻清”，原来的篆书，只有线条式的点、直、弧三种笔画，隶书派生出了8个基本笔画和更多的变化笔画，这些笔画形态各异粗细不一，写时要注意提和按的运用，重的笔画要写得饱满，轻的笔画要写得秀气。

“斩钉截铁”，篆书中大量的圆转笔画，到了隶书中则变为方折写法。虽然隶书用笔宜“迟送涩进”（即运笔时，有较好的力量和自然的节奏，从微小的动作中流露出笔意），但要写出方劲有力的效果，“斩钉截铁”就是这个意思。

从“隶书口诀”中，我们看出了隶书的一般特征及写法要求，而这只是隶书的共性。实际上，不同的碑帖，其用笔、结体和风貌是多种多样的。例如《张迁碑》的方劲沉雄，《曹全碑》的飘逸秀美，《史晨碑》的端庄秀雅，《乙瑛碑》的峻峭严谨……笔画中，有些圆转明显，有些方折居多；字形上，虽均为扁方横势，但稍扁稍方亦各有异。所以，对各种碑帖的不同风格，我们在临摹及欣赏时要仔细体味琢磨。



上、下两横均写成波横，形成“双飞”，应将其中一横写成平横。



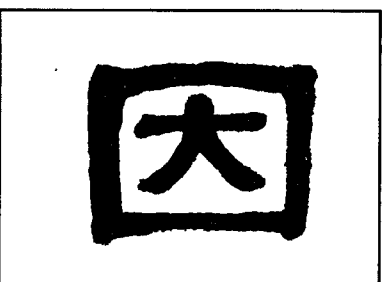
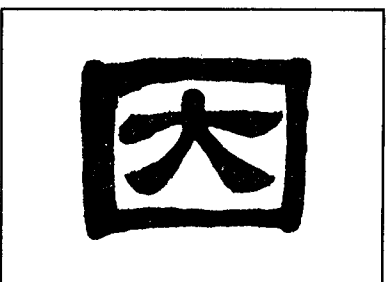
每笔横画都写成波横，呈一路飘飞。波横只能保留一笔，其余写成平横。



上、下出现两个捺笔，称为“二捺”。应将其中一笔改变笔形，只保留一个捺笔。



波横与撇捺共用，也属“双飞”。应将波横写成平横，保留撇捺。



包围内的笔画不应有挑势，不要随意挑出。

图 6

三、基本笔画写法

(一) 横 横有波横、平横两种。波横是带有挑脚的横画，这一笔是隶书的主要特点，写法在上一节解释“蚕头雁尾”时已作介绍，即先向左藏锋逆入，即转笔向右平出，最后提引出锋改笔。平横的写法是：落笔与波横相同，但按笔稍轻，使蚕头小于波横，转笔后力量较均匀地右行至横末，收笔时稍为停驻，微微回锋。

(二) 竖 多为垂露竖，亦有近似楷书悬针的写法，垂露竖的写法与平横基本相同，但方向各异，写时先裹锋向上，然后转锋向下运笔，势要取直，到末尾时略为停驻，微微回锋收笔。悬针竖与垂露竖的区别是收笔时采用露锋，竖末如悬针状，但不可突然尖细，要写得饱满。

(三) 撇 有方尾撇、圆尾撇、尖尾撇三种，起笔时都是藏锋逆入，裹锋向右上，然后按笔向左下运行。收笔各有不同。方尾撇折锋向上再微微回锋，笔画弯曲，撇末近方形；圆尾撇按原路回锋，笔画稍直，撇末呈圆形；尖尾撇则向左下撇出，撇尾尖圆。

(四) 捺 按斜向不同分为斜捺和平捺，两种捺写法基本相同，与波横的写法相似，左上端起笔藏锋逆入，转锋写成蚕头后即稍为提笔，呈现笔画略细的“颈部”，继续向右下方运行时用笔渐重，收笔时与写波横一样，向右上提引出挑脚。

(五) 点 主要有圆形、挑点、三角点三种。圆点的写法是先裹锋向上，然后转锋向

下，收笔时按原路微微回锋。挑点的写法是先裹锋向左，即转锋略按，向右提笔运行，笔锋尖圆外露。三角点的写法是先逆锋向左，然后折锋，向右下按笔，最后缓缓向右上露锋收笔，三角点有左右两种，以上介绍是右边三角点的写法，左边三角点的写法相同，而运笔方向相反。

(六) 钩 楷书有好几种钩法，在写隶书时多被捺、折笔画所代替。常用的隶书钩法有竖短钩和竖长钩，两种钩法的落笔与写竖相同，首先逆锋向上，顿笔后转锋向下运行。写竖短钩时在竖末轻按以后即转笔向左，可渐渐提笔或按原路回锋；写竖长钩时在竖末不停驻，不按笔，转笔向左运行呈较长弧线，最后略微上钩，回锋收笔。

(七) 挑 写时先裹锋向左，转锋略按，然后逐渐提笔向右上挑出，尾部呈尖圆状。

(八) 折 与楷书相似，隶书的折也包括横折、竖折、转笔等，下面介绍各种折的写法。

横折 先按平横写法，将与竖交接时稍作停驻即提笔向上裹锋，连续转笔向下写完竖笔，不像写楷书那样出现明显的顿角。

竖折 先按竖的写法，将与横交接时稍加停顿，即折锋向右运行，按波横写法行笔、收笔。竖、横交接处因碑帖风格不同而有稍方或稍圆的变化。

转笔 两种方向不同的笔画连写时不停驻，交接处稍为提笔继续运行呈圆转状，称为转笔。有横转、竖转、斜转等。

波横

一

立

方

正

甘

可

且

平

丘

下

世

辛

平横

二

大

克

些

禾

丞

垂露竖

川

未

中

車

耳

羊