

隶书技法

洪民生著

北京体育学院出版社

隶书技法

洪 民 生 著

北京体育学院出版社

1990.4 北京

七	六	五	四	(二)	(一)	三	二	一	目 录
汉碑选字	隶书作品选	隶书的章法	隶书的结构	几种偏旁的写法	隶书笔法	隶书的笔法	隶书的风采	书法有法	
66	20	17	17	11	7	7	5	4	

隶书技法

洪民生 著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
北京大兴建新印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/16 印张: 4.5 定价: 4.10 元
1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷 印数: 31000 册
ISBN7-81003-354-9/J. 86

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

學
隸
書

洪

民

生



一、书法有法

我国的书法是一种独特的文化现象，它是运用汉字的书写来表达人的精神美的艺术，汉字的字体是随着社会的发展而不断演变的，整个书法史是中华民族智慧的结晶，渊源流长。自从殷商时代通行的甲骨文到后来的大篆、小篆、隶书、章草、今草、楷书、行书，书体变化各异，造型意趣不同，将点画、线条构成的表意形体发展得丰富多采，气象万千，而且名家辈出，流派众多，各显奇观，留下了许多知名和不知名的传世瑰宝，同时还留下了许多如何写字，如何欣赏字的书法理论，供我们借鉴、研究、继承和发展。

书法有法，这个法来自前人的经验积累，从具体到抽象，有虚有实，例如永字八法，把笔划作了分解，点不得平其笔，横不得卧其笔，竖不得直，挑须蹲其锋，左上挑须背笔，撇须出笔锋，右上撇卧笔疾变，捺须速行笔。书论中留下很多学习书法的精辟的论述，如“执笔欲死，运笔欲活”，“结体欲紧，用笔欲宽，一顿一挫，能取能舍”，“一点成一字之规，一字乃终篇之准”，“能用挫，乃得巧，能用柔，乃得刚”，“用笔沉劲，姿态乃出”，“用中锋写字，上下左右和斜面都能出锋”，“求法先须形似，形似又须神似，神似乃非貌，而为心得其规”。“书法者，书而有法之诣，故笔落纸上，即入法中，动静皆能含法方为上乘”，“无垂不缩，无往不收，忽往还收”，“凡书要笔笔按，笔笔提，辨按尤当于起笔处，辨提尤当于止笔处”，“逆入、涩行、紧收是行笔主要法”，“意后笔前者败，意前笔后者胜”。要写好书法，基本功包括执笔、运笔、结构、章法等，各种书体有各种具体方法，只要勤于思考，掌握书写技巧，学法得法，字会越写越好，尽兴乱写，写的虽多，进步不大，这方面我有过亲身体会，年青时我曾经下功夫练字，写的很多，就是进步不大，偶然机会，我找到了一位书法老师，他不仅能写多种书体，而且有一套好的教学的方法，一星期两次面授，帮我改作

业，指出我重点要改进的笔划，一边讲一边亲笔示范，并用他的范本让我印着写，一边写一边领会笔意，然后再临着写，再复印自己临的字，边写边想，充分调动自己对写字的主动性，不断纠正自己写的不好的笔划和结构，经过三个月不间断的练习，我的字有了明显的进步，后来我用这方法介绍给其他练字同志，进步也很快，因此我特别相信书法有法的道理，这样可以少走弯路，事半功倍。我到电视台工作，曾多次利用电视屏幕普及书法，要书法家多讲技巧，尽量多示范，一笔如何起笔、运笔、落笔，字的结构怎么写好看，怎么写不好看，多用比较法，结合多种字体的特点，书法家讲自己的绝窍，把要领编成容易记的口诀，这样对普及书法可取得明显效果。在我讲隶书之前，我开章明义先讲书法有法，就是为了强调学习书法技巧的重要性，当然七分功三分巧，技法融会在练字的全过程中，如果不练而求法那再好的法也是不灵的。

二、隶书的风采

隶书的出现在我国文字和书法发展史上是一次重大变革，起了承上启下的历史作用，上承秦代李斯等编定的篆书，使繁琐的古文字走向简洁平易，下启多种新书体的演变，如八分、章草、草书、真书等，无论从笔法，结体都源于隶书，隶书是新书体的开山祖，它本身又具有多种笔法和多变造型，是中国书法的一大代表。

隶书继承了中国书法既有实用性，又具有观赏艺术性的特点，它的风采，表现为具有很强的形象感，整体美，笔法多变，方圆并用，结体整齐而不呆板，或秀美典雅，或庄重雄朴，或纵肆奔放，或奇丽跌宕，或拙中藏巧，静中寓动，平中见奇。隶书的章法，又称布白，以整齐为美，上下字距松动，左右行距紧凑，一紧一松，字断意不断，布局具有古朴而有活泼的神趣。

初识隶书的人，总认为隶书呆板，方正整齐，大同小异，实际上

这是一种错觉，隶书的用笔是最丰富而又灵活变化的，同样一横画，可以平拖，也可以波磔，也可以大幅度起伏，起笔一般用藏锋，也可以深藏、浅藏，用方笔也可用圆笔，一字之内可以方圆并用，中锋、侧锋、出锋随机变化，结体既有一定规则，又有独具一格的追求，根据出土 200 多块代表性的隶书碑刻，表现了隶书洋洋大观，千姿百态，从形体和用笔，显示出“各出一奇，莫有同者”的风采。研究隶书的人，有的将其分成三大类，有的分成五个大类，有的细分为十四大类。现在集各家之长，按代表性碑刻，分为五大类。

第一类精整秀雅，以《礼器碑》为代表，简古逸宕，笔画刚健，平正而奇，号称“隶中之圣”，清王澐称“瘦劲如铁，一字一奇，不可端倪”。

第二类以《乙瑛碑》为代表，书法严谨，笔意分明，气韵典雅，结体俏丽，光彩照人，用笔使转变化特多，字处界格内而又不为界格所限。

第三类以《张迁碑》为代表，书体雄浑朴茂，稚拙豪荡，气势不凡，笔短意长，用笔雄健酣畅。

第四类以《孔宙碑》为代表，书势宽博，规矩中见飞动，纵短横长，别有一番风趣。

第五类以《石门颂》为代表，属于摩崖刻石，用笔雄厚奔放，结体劲挺潇洒。

其他著名的碑石，如《衡方碑》、《史晨碑》、《曹全碑》、《华山碑》等却各有特色，分别属于以上几种类型。

总之隶书的风采表现为造型俊美，笔力雄健，结体规矩中见飞动。就像体操运动员，既有健美的外形，又能作出各种富有弹跳力的优美动作。隶书的共同特点，可总结为：

①字形扁方取横势，左右开展，雁展双翅。

②起笔蚕头，反笔雁尾，横、捺波势强调艺术的装饰性，这是隶书一大特色。

③落笔藏锋逆入平出，“变圆为方，方圆并用，变连为断、笔断意连。

④笔有变异，画有粗细，用笔有收有张，富有弹性和节奏感，。

⑤结体精而密，平中离奇，静中有动，巧拙互补，使整篇章法有张有弛，浑为一体。

三、隶书的笔法

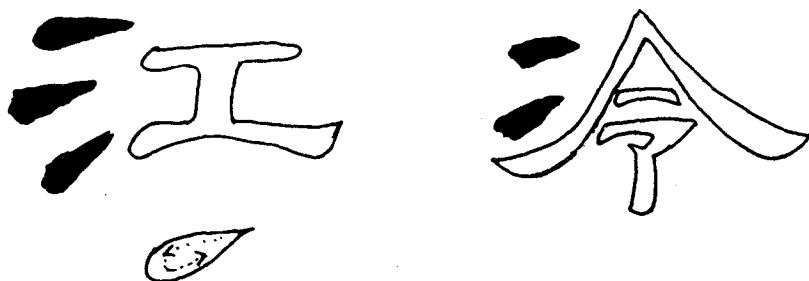
笔法是用笔的技法，中国的毛笔构成中国书法的特色，笔法包括用笔、运笔、笔势，通过笔墨的提、按、转折的生发，使笔在起笔、行笔、收笔中构成多姿多采的单笔画，按笔锋可以写出中锋、侧锋、藏锋、露锋、逆锋、转锋、折锋……构成方笔、圆笔、挫笔、拖笔、战笔、枪笔、纫笔、绞笔等，写出长短、粗细、浓淡、干湿、起伏，笔法运用中结合用墨可以写出各种富有艺术状态的笔势，因此学习书法，第一要令是掌握笔法，使毛笔在手中张得开，收得美，转得活。

隶书的笔法要点，第一是用藏锋逆入平出，可深藏可浅藏。第二要善于控制笔力，用好中锋，掌握节奏，落笔可以用富有弹跳力的露锋。第三要掌握好轻重、粗细、干湿，不断在按、顿、提中展示内涵外张的艺术线条。第四，学好主笔，一字之中总有一笔是关键部位，它是掌握全字重心的关键一笔，隶书的捺挑是富有特征的一笔。

(一) 隶书笔法

1. 隶书的点：

藏锋逆入平拖

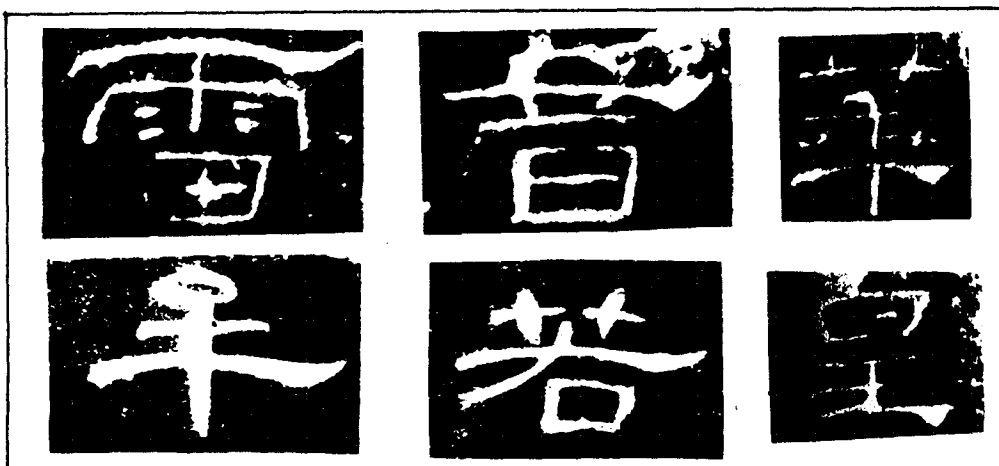


美 經 無
資 雨 德

2. 隶书的横画: (蚕头雁尾)

藏锋后边按边拖, 收笔时转按, 慢慢拖出。可露锋也可不露。

一 書 要

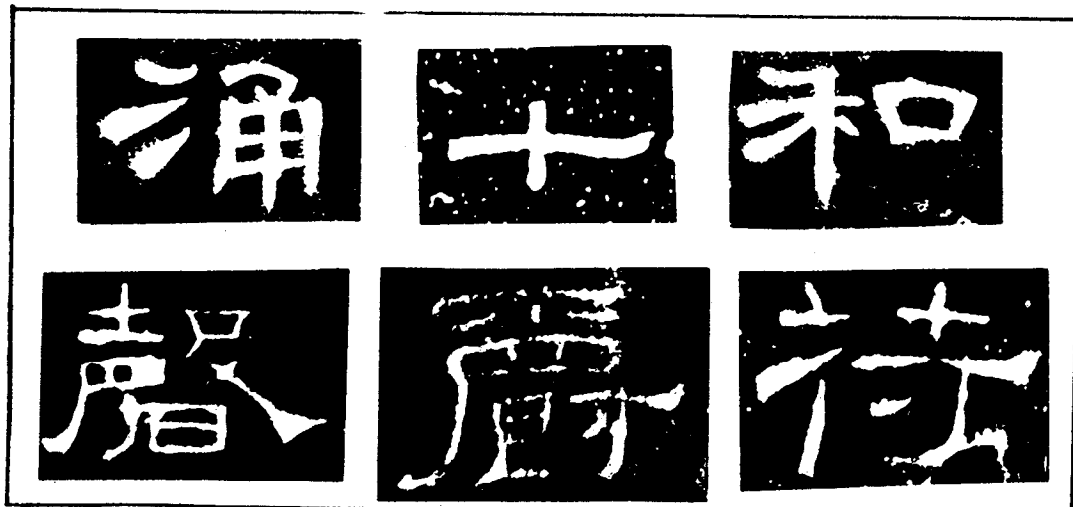


3. 隶书的竖、撇：

勾尾一般要回锋或稍停住，不露锋。

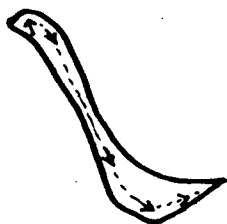
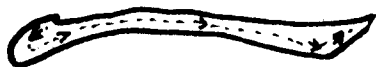


中 不

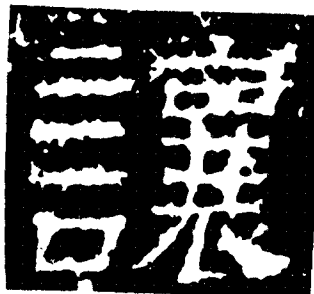


4. 隶书的横挑、捺脚的挑势（波磔）：

多数用露锋，这一笔挑势是隶书用笔一个特色。

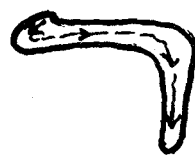
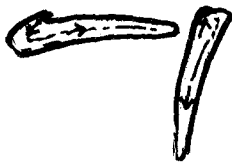
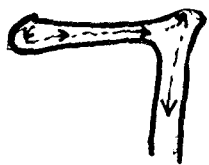


告
道



5. 隶书的内折：

转折处另起一笔，要做到笔断意连。



(二) 几种偏旁的写法

亻	仰	仗
宀	宋	室
阝	陽	陳
火	烱	煜
扌	担	挑

三	衫	衫
菱	綾	蓋
沃	知	埃
奴	梅	敏
石	破	拓
水	泉	祿

可	何 苛
令	鈴 冷
羊	翔 群
凡	鳳 風
力	犯 獨
巾	幟 布

食

飲

飯

車

軌

轂

方

施

於

戈

戲

找

十

茶

花

不

神

補

足	路	跌
米	糖	粒
糸	織	絲
虫	蚊	虾
金	鑽	銅
心	走	思

酉 酒 酸

月 脂 勝

竹 筵 筆

身 射 躬

走 趣 趣

言 認 讓