

# 隶书入门

對

郭卿

Ⓟ

制

單

影

斤

郊

反

即

或

利

新

方

尉文

對

# 隶 书 入 门

顾建平

上海教育出版社

隶书入门

顾建平

上海教育出版社出版发行

(上海永福路123号)

各地新华书店经销 上海曹行照相制版印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 8.5 插页 4

1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

印数：1—20,000本

ISBN 7-5320-1093-7/G·1064 定价：3.00元

## 编写说明

书法可粗分为篆、隶、真、行、草五种字体。学书法先学何种字体为好？许多人主张先学楷书，其实从隶书入手或许更好。因为：（一）隶书的笔法比楷书简单容易学，有了隶书的基础再学楷书就方便多了；如一开始就学难度大的楷书，不利于保持和提高学习书法的兴趣。（二）除作为古文字的篆书外，真、行、草诸体均脱胎于隶书，是隶书的演化形态，因此先在隶书上下些功夫，这对于写好真、行、草是很有好处的。

作为通行于汉代的标准字体——隶书，至东汉在艺术上达到了成熟完美的境地，为后世所难以企及。然而初学者若无行家指点不宜先学汉隶。因为汉隶碑刻由于年代久远大多剥蚀过甚，字迹模糊，即使是较早的拓本也常在所难免，初学者难以一一明辨点画形态；而大量写在简帛上的隶书一方面字形过小，另一方面多为当时职业书手的草率之作，艺术上较粗糙，也不适宜初学。况且古人尤其是名家的字个性鲜明、风格独特又有很大的时代差异，故不宜学。因此，我主张用现代人所写的个性不很明显、艺术价值不是非常高，但有明确规范的隶书作为初学的范本。这样容易入帖，可为学习汉隶打下初步的基础，也有利于日后形成自己的风格。

目前出于现代人之手的隶书基础字帖不多见，偶有所见也多是只有范字，缺乏具体的指导，为使本帖具备比较理想的启蒙功能，采取了以下几个步骤：

一、运笔过程不用单线表示法（图一），因为用这种方法来表示点画的藏头护尾容易使人误会，会养成描头画足的恶习。而另一种表示法（图二）又无法显示出回锋收笔的过程。本帖用一种新的、形象的表示法（图三），可使人正确领会运笔的过程和方法。

二、直观的弧、直线和文字说明相结合，用以标明、说清点画的形态特征。

三、帖中附有点画的病笔图例，供自行对照检查，以便及时发现“毛病”，及时“医治”。

四、将四十五个点画分为十五个单元，每个单元三个点画，练完一个单元的点画后，就有针对性地练习以本单元为主，包括前面单元点画所构成的字。这样既可以巩固提高点画的书写水平，培养实际运用的能力，又使单调的点画练习变得富有趣味。


五、本帖主要包括笔画、部首、结构、章法几个部分，每个部分都有较为详细的基础知识介绍。因此，特别适合自学。

考虑到繁体字结构比较平衡容易掌握，易于初学，也为了衔接汉隶，本帖使用了繁体字的写法。

经过多年书法教学的实践检验，相信这本《隶书入门》可以成为学习书法的一方“垫脚石”和通向汉隶的一块“跳板”。因水平所限，本帖还存在不少缺点，敬请大家提出批评意见。

图一：

图二：

图三：  
逆锋起笔    卧笔铺毫    向右行笔    垂直提笔    回锋收笔

## 目 录

隶书简介	1
笔画	3
四十五种笔画的写法、要领及运用	4
复杂笔画分解表	19
笔画分组表	20
病笔举例表	21
部首	23
字头	24
字底	32
左旁	44
右旁	58
字框	64
结构	69
结构形式	70
结构要领	82
章法	115
隶书欣赏	117

## 隶书简介

隶书在汉朝取代了小篆成为通行的标准字体。1980年在四川省青川县郝家坪发掘的一处战国土坑墓葬群中，发现了两件木牍，上面的墨书文字为初起的隶书：其纪年据考证为秦武王二年（公元前309年），早于秦始皇统一中国八十多年。这一发现证实隶书产生在战国后期，所谓隶书由秦代程邈所创的传说是不足信的。

战国时期，随着冶铁技术的进步和铁制生产工具的广泛使用，农业、手工业以及商品交换大为发展，文字的使用也日益频繁而广泛，故文字力求简化，产生了草篆，进而产生了最早的隶书。

隶书产生后先是在社会下层流行，多为徒隶之类的人所使用，故称“隶书”；因隶书能佐篆书之不足，又称“佐书”；由于隶书取势相背犹如“八”字，因而又有“八分书”之名。

直至西汉初期，隶书在点画形态、结构布局上都还明显地留有较多的篆意。人们把这种尚未定型的、不成熟的隶书称作“古隶”。西汉经“文景之治”到汉武帝时期，国家统一强盛，经济繁荣发达，文化艺术也随之昌盛。隶书正是在这时有了很大的发展，进入了成熟期，这可从居延、敦煌出土的西汉中期的简书中得到验证。东汉的章帝曾下诏公卿用隶书上书，于是最终确立了隶书的正统地位。

一种字体成熟，也标志着这种字体书法艺术的成熟。东汉的隶书脱离了篆意，更增添了笔势飞扬之美，书法自此进入了自觉的阶段，逐渐形成一门博大精深的艺术。传世的汉隶名碑多出于这个时期。隶书，作为一种字体，在书写规则上虽已定形，但在艺术风格上却极尽变化之能事：《石门颂》放纵飞动，《华山碑》华美奇特，《西狭颂》严谨厚重，《礼器碑》瘦劲朴实，《史晨碑》工整精细，《张迁碑》方正雄浑，《曹全碑》圆秀多姿；如星汉灿烂，交相辉映。

隶书之所以在汉朝取得辉煌的成就，是有其客观历史原因的：



一、文字在社会生活中的应用更加频繁，统治阶级开始加以提倡。汉初，在萧何所定的法律中规定选用史官要“以六体试之”，史官对于“吏民上书字或不正”还要加以“举劾”。由此可见，书法在统治阶级的政治生活中具有了法定的重要性，因事关知识分子的前途而受到重视。

二、汉代发展了秦代刻石纪功的风气，立碑之风大兴。或用于表彰功德，或替当时的儒教作思想上的宣导。这给了书法家一个广大的用武之地，从而产生了众多的著名碑刻，成为隶书的典范。

三、西汉萧何“为前殿，覃思三月以题其额。观者如流水”，东汉蔡邕等奉诏写石经，立于太学门外，观看者“车乘日千余辆，塞满街陌”，说明当时的人是很能欣赏书法艺术的。这对书法的发展无疑具有很大的推动作用。

隶书在魏晋以后逐渐被楷书所取代，落入低潮。直至清初重被书家所重视，写的人越来越多。郑簠、邓石如、伊秉绶、何绍基、赵之谦等书家在继承汉隶的基础上有所创新，取得了相当的成就。汉以后的隶书在艺术风格上虽有所不同于汉隶，但无不遵循汉隶的书写规则，故被统称为“今隶”或“汉隶”。对于汉隶的特征可概括为如下几点：

一、字形扁方，左右分展。篆书和楷书较多取纵势，字成竖长方形或方形；隶书取横势，字形较扁。形成这一特点的主要原因是汉代的文字大多是写在竹简上的，为节约竹料，减轻“书”的重量，方便阅读和携带，需要在狭长的简面上容纳更多的字，于是笔画上下紧缩；又为了保证字迹的清楚，点画左右分展以尽量利用简面的宽度。这样就形成了隶书内紧外松、形体扁方的特征。

二、变圆为方，变连为断。隶书是篆到楷的过渡字体，篆书圆转的拐弯在隶书中变为直线的方折。如篆书的字框是圆角，呈“”形；隶书的字框是方角，呈“”形。隶书用笔的直线方折是汉字书写速度加快的必然结果，因为两点之间直线的距离最近。凡“口”旁、“纟”旁、“弓”旁等篆书是笔画相连的，隶书却写为断笔。

三、起笔蚕头，收笔燕尾。隶书通常在主要的横画上前加蚕头，后加燕尾，形成波势、捺脚，具有浓厚的装饰味。从波和捺的实际形象看，用“燕尾”不及用“雁尾”来形容更为贴切。

四、笔增提顿，画有粗细。篆书只有点、直、弧三种笔画，且粗细基本一致，缺少变化，被称为“一笔书”。隶书的笔画加大了提顿的幅度，有了较大的粗细变化，由此形成了许多不同形态的笔画。

潘伯鹰说：“就中国的文字和书法的发展看，隶书是一大变化阶段。甚至说今后乃至将来一段的时期全是隶书的时代也不为过。草书和楷书为千余年来流行的书法。它们在形体上，由隶书衍进，固是无待多言的事实，尤其在技法上，更是隶书的各种变化。”今天，对有志于书法艺术的人来说，了解一下隶书是十分必要的，如能进而在隶书那广阔的沃土中辛勤地笔耕一番，无疑会有更多的收获。

## 笔 画

学习隶书要从学习笔画开始。笔画好比字中的零件，结构好比装配，只有合格的零件才能装配出合格的机器。因此要写好字，就必须重视笔画的练习。

任何一个笔画的书写都包括起笔、行笔、收笔三个步骤。

起笔，应逆入平出。具体的方法是，笔锋着纸后逆行画一小段墨线，接着下卧铺毫，翻笔平出。如此便可达到藏锋的目的。

行笔，应当以中锋为主、侧锋为辅。中锋行笔要求在运笔过程中笔锋沿点画的中线行走。这种行笔方法普遍应用于各种点画的书写。侧锋行笔是指行笔中笔锋偏于点画的一侧。这种行笔方法用得较少，主要用在某些点画（如平撇、分点等）的头部，在达到了取形的目的后，笔锋应随即归正。

收笔，分实回和虚回两种。实回指在点画的结尾处，笔提起后不是一下子脱离纸面，而是留笔锋在纸上回画一小段墨线。横、竖等笔画的收笔多用这种方法。虚回指在点画的结尾处，笔锋垂直离开纸面，无需回画一小段墨线，只是在空中完成回锋的动作。波、撇、捺、钩等笔画的收笔多用这种方法。

本章共有四十五种笔画。其中有近一半的笔画形态较复杂，稍加分析就会发现它们是由两个或两个以上形态较简单的笔画构成的（见《复杂笔画分解表》）。初练这些笔画，可先将其分成两段或三段来写，待稍熟练后再合为一笔书写。如此能较快地锻炼出书写复杂笔画的能力。
















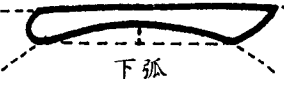









对各种形态的笔画，不仅要善于区别它们的不同之处，还要善于找出它们的相似之处。将形态相近的笔画放在一起练习，往往能起到加深印象、触类旁通的效果。在《笔画分组表》中，将四十五种笔画分为九组，可逐组分开练习。
















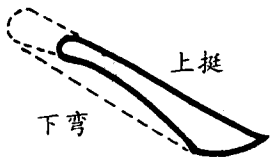








在《病笔举例表》中，罗列了一些常见的、具有代表性的病笔。若能经常对照检查，当可及时发现毛病，及时纠正。




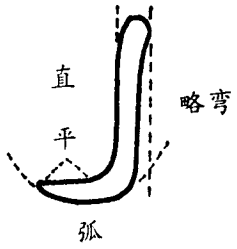
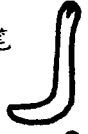
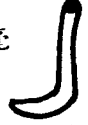











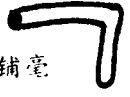
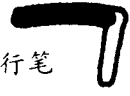
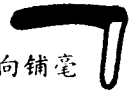
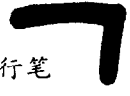




学习笔画要循序渐进，不可一味图快。一个星期最好只练习一个单元，并以笔画为主、字为辅，先练笔画后练例字。要重视复习，在练新单元的笔画前，最好将已学笔画先复习一遍。

























# 四十五种笔画的写法、要领及运用

 横画	 竖画	 波画
<p>藏头 盈中 护尾</p>  <p>平稳有力 粗细一致 两端相似</p> <p>逆锋起笔</p>  <p>卧笔铺毫</p>  <p>向右行笔</p>  <p>垂直提笔</p>  <p>回锋收笔</p> 	<p>挺直刚劲 尾部略细</p>  <p>藏头</p> <p>盈中</p> <p>护尾</p> <p>逆锋起笔</p>  <p>卧笔铺毫</p>  <p>向下行笔</p>  <p>垂直提笔</p>  <p>回锋收笔</p> 	<p>蚕头 上平 雁尾</p>  <p>下弧</p>  <p>蚕头雁尾饱满 腰部细而不弱</p> <p>逆锋起笔</p>  <p>卧笔铺毫</p>  <p>边行边提</p>  <p>边行边铺</p>  <p>向右上方边行边收毫</p> 
		

 <p>折点</p>	 <p>斜撇</p>	 <p>斜捺</p>
 <p>中段较粗 尾部较细</p> <p>逆锋起笔</p>  <p>向右下方边行边铺毫</p>  <p>向下边行边收毫</p>  <p>垂直提笔</p>  <p>回锋收笔</p> 	 <p>形状似一段弧线 笔画下半段略粗</p> <p>逆锋起笔</p>  <p>卧笔铺毫</p>  <p>向左下方圆转行笔</p>  <p>向左圆转行笔</p>  <p>略向上方收笔</p> 	 <p>上挺 下弯</p> <p>犹如去掉蚕头 后斜放的波画</p> <p>逆锋起笔</p>  <p>卧笔铺毫</p>  <p>向右下方笔略提</p>  <p>向右下方边行 边铺毫</p>  <p>向右边行边收毫</p> 
		

 <p>竖钩</p>	 <p>挑画</p>	 <p>横折画</p>
 <p>直 平 略弯 弧</p> <p>逆锋起笔</p>  <p>卧笔铺毫</p>  <p>向下行笔</p>  <p>向左拐弯</p>  <p>垂直收笔</p> 	 <p>斜 平</p> <p>挑画弯度不宜过大</p> <p>逆锋起笔</p>  <p>卧笔铺毫</p>  <p>向右上方向行笔</p>  <p>向右行笔</p>  <p>垂直提笔</p> 	 <p>横折画 = 横画 + 竖画 横略具弧形 竖稍有斜度</p> <p>逆锋起笔</p>  <p>卧笔铺毫</p>  <p>向右行笔</p>  <p>提笔换向铺毫</p>  <p>向下行笔</p>  <p>垂直收笔</p> 
		

 竖点	 斜点	 挑点
 像很短的竖画 尾部略细  逆锋起笔  卧笔铺毫  向下行笔  垂直提笔  回锋收笔 	 像斜放的略弯的竖点  逆锋起笔  卧笔铺毫  向左下方行笔  垂直收笔 	 左弧 上平 下斜 像个三角形  逆锋起笔  卧笔铺毫  向右边行边提  垂直收笔 
		



八字点



双竖点



相背点



上细下粗 外挺内弯  
体积相近 斜度相当



长短一致 取势相背  
尾部略细 下端略宽



骨架似图钉 相背而放  
体积相当 高低一致  
两端不宜低于中线

逆锋起笔



向左下方 向右下方  
边行边铺毫



向左收毫 向右收毫



垂直收笔



逆锋起笔



卧笔铺毫



向下行笔



垂直提笔



回锋收笔



逆锋起笔



卧笔铺毫

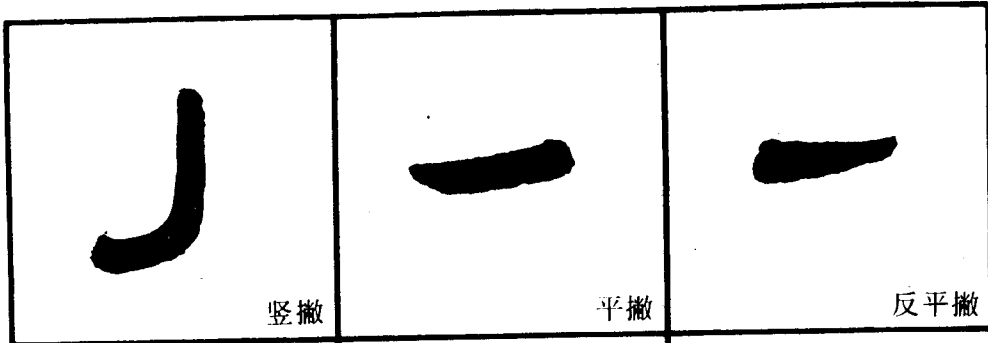
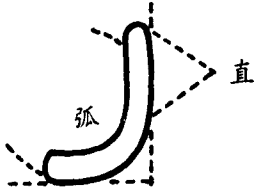


向左收毫 向右收毫  
(笔锋由偏转正)




垂直收笔







转弯圆劲 下半段略粗


逆锋起笔




卧笔铺毫





向下行笔



向左拐弯




略向上垂直收笔





上挺下弧 笔画略斜  
尾部不可过分瘦尖


逆锋起笔





卧笔铺毫



向左边行边提  
(笔锋由偏转正)




垂直收笔





像反方向的平撇  
腹部宜厚实些


逆锋起笔




卧笔铺毫



向右边行边提  
(笔锋由偏转正)



垂直收笔






短撇



折撇



转撇



短撇是长撇的收缩

逆锋起笔



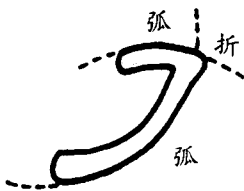
卧笔铺毫



向左下方圆转行笔



略向上垂直收笔



似长撇折成

逆锋起笔



卧笔铺毫



向右下方行笔



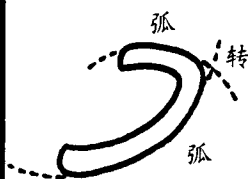
提笔换向铺毫



向左下方圆转行笔



略向上垂直收笔



似长撇弯成

逆锋起笔



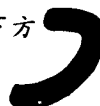
卧笔铺毫



向右行笔

























拐弯向左下方圆转行笔



略向上垂直收笔



 <p>斜横撇</p>	 <p>斜竖撇</p>	 <p>无尾捺</p>
<p>挺 略弯</p>  <p>形状介于平撇与竖画之间 宜写得挺拔些</p> <p>逆锋起笔</p>  <p>卧笔铺毫</p>  <p>向左下方行笔</p>  <p>垂直收笔</p> 	<p>似竖画弯成 要避免僵直和柔弱</p>  <p>逆锋起笔</p>  <p>卧笔铺毫</p>  <p>向左下方行笔</p>  <p>垂直提笔</p>  <p>回锋收笔</p> 	<p>似斜放的横画 略有弯曲不宜僵直</p>  <p>逆锋起笔</p>  <p>卧笔铺毫</p>  <p>向右下方行笔</p>  <p>垂直收笔</p> 
		



<p>平捺</p>	<p>折捺</p>	<p>平折捺</p>
<p>体长舒展 颈细尾粗 一波三折 挺拔有力</p> <p>逆锋起笔</p> <p>卧笔铺毫</p> <p>向右边行边提</p> <p>向右下方边行边铺毫</p> <p>向右(偏上)边行边收毫</p>	<p>似捺折成 挺拔有力</p> <p>逆锋起笔</p> <p>卧笔铺毫</p> <p>向左下方行笔</p> <p>向右下方边行边提</p> <p>向右下方边行边铺毫</p> <p>向右边行边收毫</p>	<p>似平捺折成 挺拔有力</p> <p>逆锋起笔</p> <p>卧笔铺毫</p> <p>向左下方行笔</p> <p>向右边行边提</p> <p>向右下方边行边铺毫</p> <p>向右边行边收毫</p>