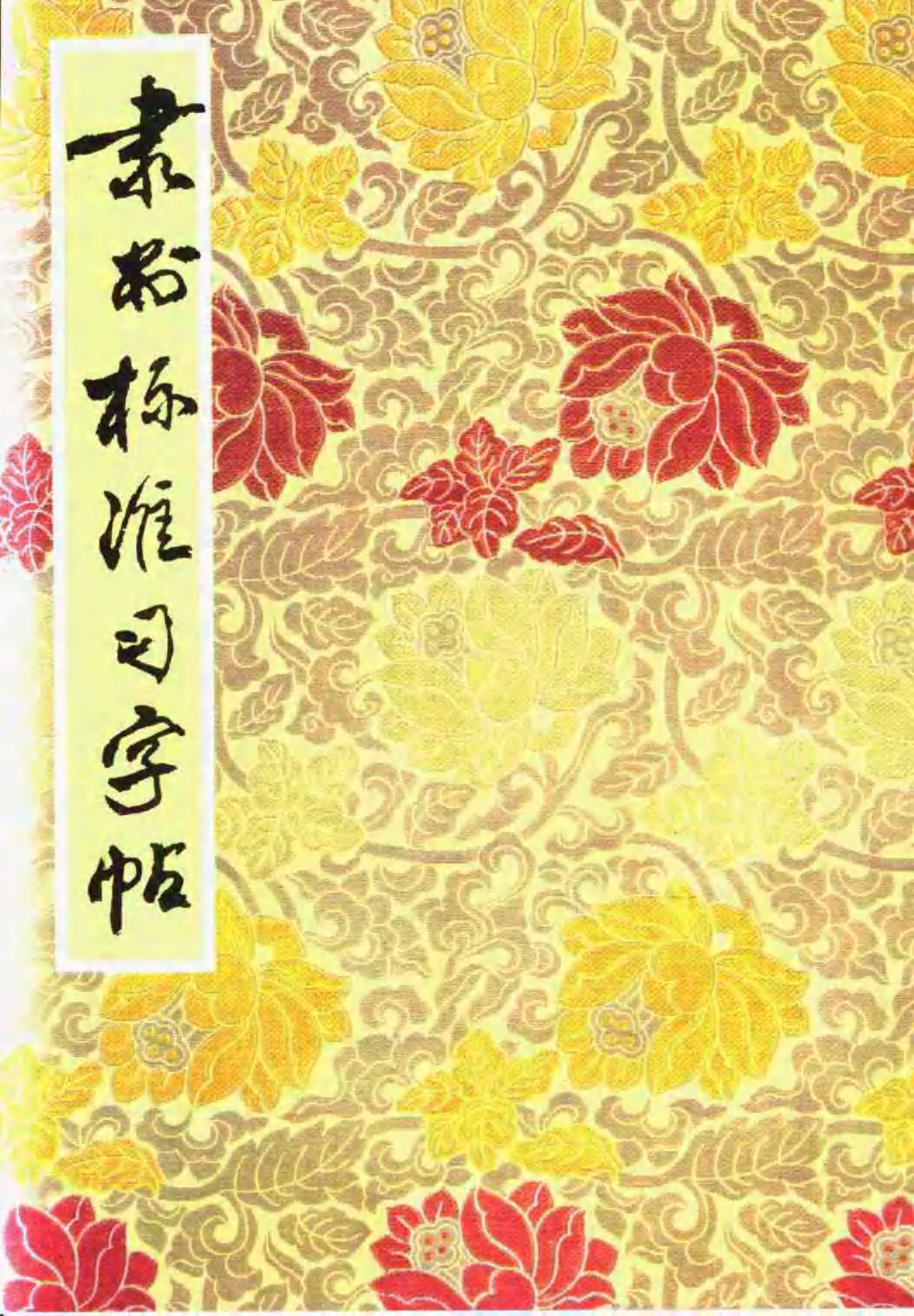


隶书标准字帖



任玉玲编

隶书标准习字帖

北京出版社

隶书标准习字贴

任玉玲 编

北京出版社出版 地址：北京·北三环中路6号 邮政编码：100011
北京出版社出版集团总发行 新华书店经销 向阳胶印厂印刷
787×1092 16开本 2印张
1990年10月第1版 2002年2月第8次印刷
印数：198 401—218 400

ISBN 7-200-01119-3/J·88

定价：3.00元

说明

本书主要是为初学隶书的人编写的，介绍了隶书的基本笔画和间架结构。

隶书是中国书法的主要书体之一。历史悠久，名家辈出。隶书的写法灵活多变，有各家流派，风格各不相同。古代书法家流传下来的隶书均有其独到之处，字形各异。现代书法家写的隶书虽然各有自己的风格，但是逐渐趋向一致，都以苍劲有力，庄重严肃斩钉截铁为主要风格。

一、毛笔的选择和执笔方法 一般选用羊毫、狼毫等，笔头长度中等。蘸墨饱满，每蘸一次墨至少能写完一个字，这样能使整个字精神贯通。握笔要紧，使写出的字苍劲有力。书写时，保持笔杆与纸面垂直，写大字时要悬肘。

二、隶书的特征 字体扁平，起笔、收笔藏锋，笔走中锋。枯老古崛，笔画于枯坚实，显得苍劲有力。隶书可简要概括为：蚕头雁尾，雁不双飞，蚕不二设，如龟如鳖，折笔藏锋，重浊轻清，一波三折，外方内圆，斩钉截铁。

三、隶书的结构 既要平稳端正，又要劲险优美。平稳端正写好字的基本要求。要平稳端正，就要把握住字的重心。重心的正确又要靠字的笔画、部位之间的匀称来达到。笔画之间的匀称应做到：疏密得当，布局合理，互相搭配，两边对称，疏画粗壮，密画细健，肥瘦高低，因字而异，边框收缩，注意大小。部位之间的匀称，纵横分割应注意：上下结构，中心对齐，左右结构，相互呼应。劲险优美，主要靠结构中的变化来达到。如一个字中只许主要横的左端写成蚕头形状，一个字中的撇和捺、点和勾等不宜重复。一个字中的笔画要有轻重之分，主要笔画粗重有力，次要笔画应清秀。

隶书扁圆结合，刚柔兼备，笔画转折处的外面轮廓比较方些，里面转折部分略带一点圆形，这是由于运笔藏锋所形成的，显得圆润柔和而秀美。隶书的笔画及字体结构有独特的形式和风格，平和典雅，柔中含刚，写法灵活多变，风格各不相同，字形各异。要想写好隶书，必须熟练基本笔画的运笔方法。只有掌握了每一笔画的运笔方法，才能得心应手地写出隶书的特征来。不要反复修描笔画，隶书讲究苍老刚劲，不重光滑。但也不能写得粗细不一，残缺不全，要养成一笔写成的习惯。书写时，要端坐挺胸，胸不宜紧挨桌边，背要直，两脚并排着地。

由于编者水平有限和缺乏经验，难免存在失误，热情欢迎广大读者批评指正。



执笔方法

点

平点

竖点

竖点



笔锋运行幅度较小，但仍要保持起笔、行笔、收笔的完整过程，力到锋尖。写出稳重雄厚的势态。注意收笔圆满，避免尾端毛缺粗糙。

寒	文	立
空	方	王
家	白	凉
流	向	衣
寞	滚	帝
豪	富	滴

捺点

撇点

挑

平挑

一

丿

㇏

沫
坎
指
勁
埽
踊

一

一

一

一

起笔用藏锋，收笔用露锋。要求稍有斜度，不宜直，用力于根部而得力于末梢。

兵	六
盆	分
紛	沙
原	無
漁	追
絮	欲

撇挑

ㄥ

切
限
展
長
迎
浪

横

一

一

一

一

起笔、收笔用藏锋或回笔，不能太快。粗细匀称，两头圆里带方，呈现出蚕头雁尾之势态。平直之中呈现出起伏波动。

短横

一

吉
去
天
无
里
左

长横

一

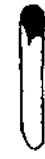
一
百
止
画
直
萬

竖

短竖

长竖

撇



起笔、收笔用藏锋，要求直立挺拔，一竖下地，在字中起支柱作用。



木	宗
井	桼
牛	莽
引	宗
東	緑
林	桼



起笔用藏锋，收笔用藏锋或露锋，因字而异，要求豪放有力。

竖长撇

短撇

斜撇

横折撇

フ ノ 一 丿

又	令	任	月
反	和	行	肩
落	來	故	州
歌	苍	然	片
怒	易	喚	風
漫	卷	險	唐

捺

斜捺

平捺

勾



起笔用藏锋，捺出后用回笔。要求有气势，有起有伏，避免过于夸张，动作遒劲而灵巧。

起笔用藏锋，收笔用露锋。要求浑厚丰实，蓄力充沛，发劲集中。

心字勾

平勾

左竖直勾

右竖弯勾



成	扶	元	心
盛	前	先	志
或	封	光	念
試	揚	吼	忽
或	時	沈	悲
撼	何	乾	想

风字勾

し

横折直勾

丁

折

横折

冫



笔法同横、直一样。要求刚劲有力，避免软弱浮滑。

刀
用
軍
雨
當
湊

即	風
詞	飛
碣	氣
獨	訖
馮	颶
鈞	龍

笔画少而字肥者，
肥中含筋骨，粗笔
不臃肿。

笔画少而字瘦者，
瘦中有血肉，细笔
有力量。

字宽者，取横势，
结体偏阔，生动丰
满。

字窄者，取纵势，
结体偏长，清秀雅
致。



字矮者，横长直短
勿肥，肥者形浊

字长者，横短直长
勿瘦，瘦者形枯

字疏者，取丰势，
结体粗壮，方正饱满。

字密者，取瘠势，
结体细健，刚劲有力。



字大者，大字促令小，疏密适宜。

字小者，小字放令大，疏密得休。

字单者，取肥势，结体饱满，生动美观。

字叠者，取瘦势，结体紧凑，疏密适宜。



字简者，取壮势，
结体方正，匀称美
观。

字繁者，取晰势，
结体严紧，错落有
致。

字斜者，斜则险中
求稳，昂首挺拔。

字正者，正则端雅
庄重，疏密得休。



字圓者，肥瘦高低
因字而异

字方者，边框收缩
大小均齐

上下画多者，间隔
均匀，长短粗细各
异，中横宜长

左右画多者 中竖
宜正宜长，平稳端
正

