

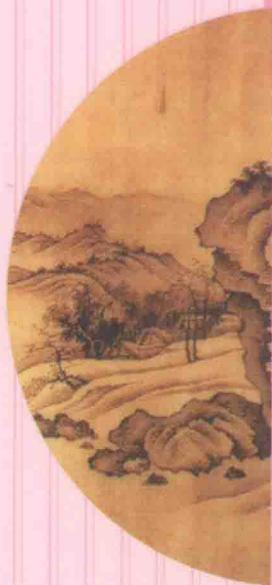
中国书法培训教程

汉隶隶书教程

《乙瑛碑》

◎ 罗培源 编著

长江出版传媒
崇文书局



第2辑

书香兰亭

正源标识

正源标识

正源标识

汉隶正楷 楷书入门

汉隶《乙瑛碑》

隶书教程

长江出版传媒
崇文书局

中国书法培训教程

◎ 罗培源 著



图书在版编目(CIP)数据

汉隶《乙瑛碑》隶书教程 / 罗培源 编著. — 武汉:
崇文书局, 2014.9 (2015.5 重印)

中国书法培训教程

ISBN 978—7—5403—3155—9

I. ①汉… II. ①罗… III. ①隶书—书法—教材

IV. ①J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 196744 号

敬告读者:

封面无防伪标识 均为盗版 请勿购买

请向当地“扫黄打非”部门举报并与我社联系

全国文化市场侵权盗版举报网站 (www.12318.gov.cn)

所有权利保留 任何侵权行为都将被追究法律责任

电子举报信箱: hbcwsj@163.com

法律顾问: 湖北高驰律师事务所 邱启雄

汉隶《乙瑛碑》隶书教程

长江出版传媒

崇文书局

出版发行

邮编: 430070 电话: (027) 87679712

湖北恒泰印务有限公司印刷 新华书店经销

开本: 890 × 1200 mm 1/16 印张: 5.5

版次: 2014 年 9 月第 1 版 2015 年 5 月第 2 次印刷

书号: ISBN 978—7—5403—3155—9 定价: 15.00 元

图书服务热线: 87679710 87679711 (0)13035117960 电子信箱: whhew@163.com
客服 QQ 热线: 326919357 本书若有印装质量问题, 请与当地经销商联系调换

隶书正楷 谨防盗版

目 录

第一章 概 述	5	第二节 上下结构的结构方法 ...	56
第一节 汉隶与《乙瑛碑》简介	5	第三节 左右结构的结构方法 ...	59
第二节 书写姿势	6	第四节 包围结构的结构方法 ...	64
第二章 笔 画	7	附:词语书写练习(三)	66
第一节 基本笔画	7	第五章 布 势	67
第二节 变化笔画	16	(一) 字形各异	67
第三节 笔画的运用	31	(二) 同画异态	68
附:词语书写练习(一)	35	(三) 同字异形	69
第三章 部 首	36	第六章 作 品	72
第一节 字头的写法	36	第一节 作品的形式	72
第二节 字底的写法	39	第二节 作品的格式	74
第三节 字左旁的写法	41	第三节 布局的规律	74
第四节 字右旁的写法	47	第四节 作品的创作	75
第五节 包围部首的写法	50	附1:集字作品范例	76
附:词语书写练习(二)	52	附2:汉隶《乙瑛碑》(局部)欣赏 ...	84
第四章 结 构	53		
第一节 独体字的结构方法	53		

汉隶正楷 谨防盗版

汉隶《乙瑛碑》

隶书教程

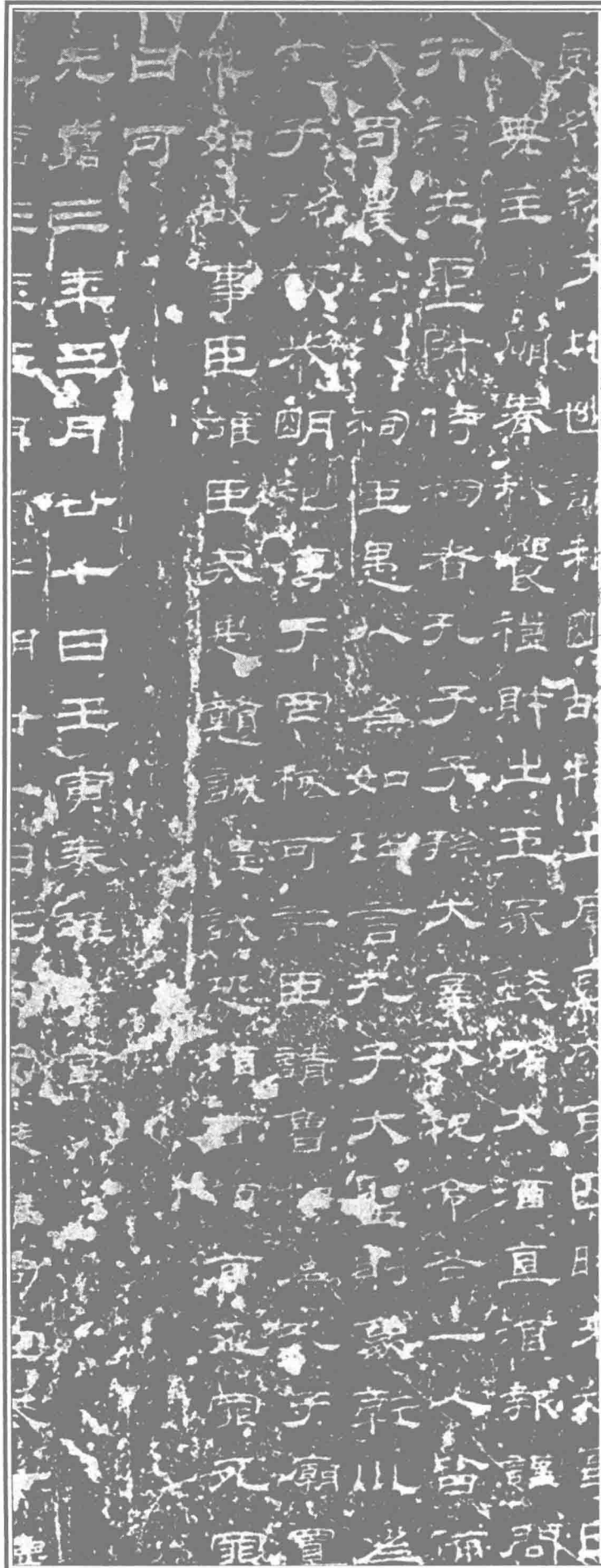
529

1790

长江出版传媒
崇文书局

中国书法培训教程

◎ 罗培源 著



图书在版编目(CIP)数据

汉隶《乙瑛碑》隶书教程 / 罗培源 编著. — 武汉:
崇文书局, 2014.9 (2015.5 重印)

中国书法培训教程

ISBN 978—7—5403—3155—9

I. ①汉… II. ①罗… III. ①隶书—书法—教材

IV. ①J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 196744 号

敬告读者:

封面无防伪标识 均为盗版 请勿购买

请向当地“扫黄打非”部门举报并与我社联系

全国文化市场侵权盗版举报网站 (www.12318.gov.cn)

所有权利保留 任何侵权行为都将被追究法律责任

电子举报信箱:hbcwsj@163.com

法律顾问: 湖北高驰律师事务所 邱启雄

汉隶《乙瑛碑》隶书教程



崇文书局 出版发行

邮编:430070 电话:(027)87679712

湖北恒泰印务有限公司印刷 新华书店经销

开本:890×1200 mm 1/16 印张:5.5

版次:2014年9月第1版 2015年5月第2次印刷

书号:ISBN 978—7—5403—3155—9 定价:15.00 元

图书服务热线:87679710 87679711 (0)13035117960 电子信箱:whbhew@163.com
客服 QQ 热线:326919357 本书若有印装质量问题,请与当地经销商联系调换

前言

2013年1月18日，教育部下发了《中小学书法教育指导纲要》，要求全国各中小学开展书法教学，引发了各方关注。中小学校长、老师及家长和学生普遍认为此举有必要，都想重建人人能写一手好字的荣光；但是，学校书法教材的缺乏是当前的一大问题，课程开设也亟待指引，大家都担忧《指导纲要》实施的效果不一定会尽如人意。

当下，我国中小学专业书法教师严重不足，真正的书法教学还没有常态化、普及化，更没有形成成熟的可以推广应用的现成教学方法。《中国书法培训教程》系列丛书是由来自教学第一线的书法名家精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级丛书。它适合各中、小学及书法学校的教学使用，即使是书法老师没有很好的专业基础，拿着它，也能按照其方法指引，指导学生写好字，达到事半功倍的教学效果。

学习书法的目的在于实际运用。本丛书从实用性出发，注重基础学习，鼓励创作。丛书对楷书、隶书、行书三种基本字体进行详细指导，以名家原拓本为蓝本，经过筛选、归类及特殊的技术处理后，翻制成墨迹，并配以米字格，帮助读者深刻理解并且掌握字形结构以及笔画定位。

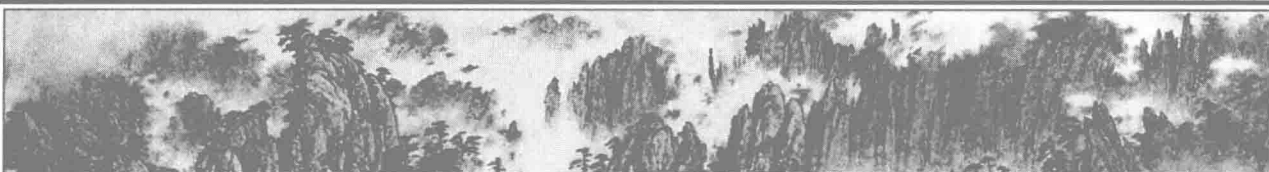
为了配合书法培训教学和初学者自学，在编排结构上，遵从循序渐进的原则，先对各章节中范字的用笔特点、结字规律和书写宜忌作较为详细的临习指导，再针对不同形式的书法作品的结体规律、章法布局、落款方法及钤印位置等做了详细的理论、创作指导。楷书、隶书、行书部分的各章中所附的词语书写练习，分别从柳公权《玄秘塔碑》、《神策军碑》，颜真卿《颜勤礼碑》、《多宝塔碑》，欧阳询《九成宫醴泉铭》，魏楷《张猛龙碑》，汉隶《曹全碑》、《乙瑛碑》以及王羲之《兰亭序》、《圣教序》等碑帖中选字集结而成，这些碑帖历来都是中国书法初学者的首选范本。

学习写字，主要是掌握方法，举一反三，触类旁通。按照本书讲解的用笔和结构技巧，熟练运用，刻苦临写，日积月累，一定会迈进书法之门。

楷书正楷 楷书入门

目 录

第一章 概 述	5	第二节 上下结构的结构方法 ...	56
第一节 汉隶与《乙瑛碑》简介	5	第三节 左右结构的结构方法 ...	59
第二节 书写姿势	6	第四节 包围结构的结构方法 ...	64
第二章 笔 画	7	附:词语书写练习(三)	66
第一节 基本笔画	7	第五章 布 势	67
第二节 变化笔画	16	(一) 字形各异	67
第三节 笔画的运用	31	(二) 同画异态	68
附:词语书写练习(一)	35	(三) 同字异形	69
第三章 部 首	36	第六章 作 品	72
第一节 字头的写法	36	第一节 作品的形式	72
第二节 字底的写法	39	第二节 作品的格式	74
第三节 字左旁的写法	41	第三节 布局的规律	74
第四节 字右旁的写法	47	第四节 作品的创作	75
第五节 包围部首的写法	50	附1:集字作品范例	76
附:词语书写练习(二)	52	附2:汉隶《乙瑛碑》(局部)欣赏 ...	84
第四章 结 构	53		
第一节 独体字的结构方法	53		



第一章 概述

第一节 汉隶与《乙瑛碑》简介

《乙瑛碑》，全称《汉鲁相乙瑛请置孔庙百石卒史碑》，又名《孔庙置守庙百石孔龢碑》，东汉永兴元年（153）刻，原石现存山东曲阜孔庙。与《礼器碑》、《史晨碑》并称“孔庙三碑”，历为书家所重。

此碑记司徒吴雄、司空赵戒以前鲁相乙瑛之言，上书请于孔庙置百石卒史一人，执掌礼器庙祀之事。桓帝准可，时乙瑛已离任，遂以孔龢补之。此碑结体方整，骨肉亭匀，波磔分明，法度严谨，用笔方圆兼备，平正中有秀逸之气，是汉隶成熟期的典型作品，属方整平正一路，与《史晨》、《华岳庙》、《熹平石经》同趣。

《乙瑛碑》是汉隶最兴盛时期的典型作品，它除了具有汉隶在用笔结字等方面的共性外，还有自己的个性，即艺术特色。

首先，从风格形态来说，《乙瑛碑》具有宗庙之美。其风格，既不像《石门颂》那样豪肆，也不像《曹全碑》那样秀润，而是介于二者之间。它又比《礼器碑》多一分沉厚，比《史晨碑》多一分雄强。其用笔沉着厚重，结字端庄雍容，体现了传统文化追求的一个向度，深具宗庙之美。正如清代方朔所言：“（乙瑛）在三碑为最先，而字之方正沉厚，亦足以称宗庙之美、百官之富。”

其次，从技法角度看，用笔方圆兼备，结字匀适调和，章法规矩合度。

《乙瑛碑》是八分隶书完全规范化的极致，具备了汉隶的全副表现手法。其用笔不像《张迁碑》那样多方笔，也不像《曹全碑》那样多圆笔，而是多切锋方笔入纸，顿笔圆转出锋，刚柔相济。平画表现最为明显。作为汉隶最重要表现特征的波磔画显明突出。

其结字，笔画排列匀整，近小篆之排叠布白，没有大的松紧变化，字内空间较平均，笔画向四周均匀排布，不像《史晨碑》和《曹全碑》那样刻意突出长大的主笔画。

其章法如同许多汉碑一样，横成行竖成列，字距略大于行距。呈森然气象。

清代梁巘说：学隶书宜从《乙瑛碑》入手（《评书帖》）。《乙瑛碑》在汉碑中属平正规范一路，适合初学。自乙瑛入隶，左可通雄肆一路，右可通雅逸一路。

说明

本书为隶书的入门级教程，为适应广大读者学习书法的需要而编写。全书共分为概述、笔画、部首、结构、《乙瑛碑》的结构特点、作品等六大部分。以范字为主，加以简单的图示、说明，图文并重并遵循由浅入深、先易后难、循序渐进的原则，以便于教学与自学。

本书所选范字，从《乙瑛碑》中选出，并翻制成墨迹而成。



第二节 书写姿势

毛笔的认识

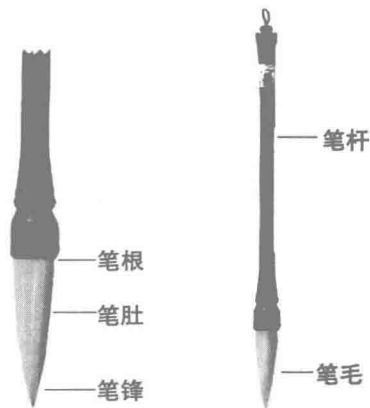
毛笔由笔杆和笔毛组成。

笔杆多用竹管制作，杆直，形圆，粗细适中，轻重适宜。笔毛多由动物的鬃毛制作，由于笔毛的种类不同，可分硬毫（狼毫）、软毫（羊毫）、兼毫（狼、羊毫混合）三大类，按笔毛的长短可分为长锋、中锋、短锋。初学楷书以大楷长锋羊毫为宜。

好笔必须达到以下几点：笔杆要直，粗细适中，锋毫要尖，手压毫尖要锋齐，笔毫中部略鼓，成橄榄状，且有一定的弹性。

笔毛部分包括笔根、笔肚、笔锋三部分。笔根部分与笔杆部分相连，不可贮墨与书写；笔肚部分主要用来贮墨；笔锋部分用于书写。

毛笔的选择须遵循“大字用大笔、小字用小笔”的原则，宁可大笔写小字，不可小笔写大字。毛笔每次用过之后应顺着锋毫用清水洗净，恢复原状后再悬挂起来以备下次使用。



执笔

书写中执笔位置应在笔杆的中部，写大字可偏上，写小字可偏下，写 3~5cm 的字居中执笔。

正确的执笔应遵循以下原则：1. 笔杆垂直，以求锋正；2. 指实掌虚，运笔自如；3. 腕肘悬起；4. 执笔不可太紧。

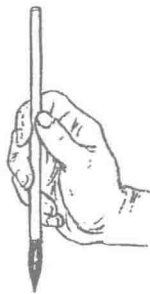
执笔方法有多种，现多采用五指执笔法。简单说就是：拇指按住笔管内侧，食指压住笔管的外侧，与拇指相对；中指勾住笔管的左侧；无名指顶住笔管的右侧，与中指上下相对；小指在无名指的下方，帮助无名指用力。

姿势

写字的姿势有坐姿与立姿两种，坐姿宜写中、小字或小幅作品，立姿用于书写大字或大幅作品。

坐姿的要求：上身正直，胸不贴桌，背不靠椅，两肩要平，两脚分开平放于地，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

立姿的要求与坐姿基本相同，只是身体可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略为放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体。



执笔



坐姿

第二章 笔 画

笔画可分为基本笔画和由基本笔画变形或组合而成的笔画两大类。隶书中的每一笔画，都包含起笔、行笔与收笔三个过程。这三个过程的具体要求是：

逆锋起笔 隶书笔画的起笔（即笔画的开始部分）多为逆锋折转起笔，形较方。即“欲右先左，欲下先上”。落笔方向与笔画走向相反。

中锋行笔（行笔部分即笔画的中段，为主体部分）起笔后折笔调锋，转为中锋，书写至笔画的末端。

回锋收笔（收笔部分即笔画的末端）行至末端，应将笔锋回转，藏锋于笔画内，将笔提起离纸，结束书写。收笔也有出锋的，出锋收笔要稳，要厚实，锋从中出。

关于隶书的基本用笔方法：

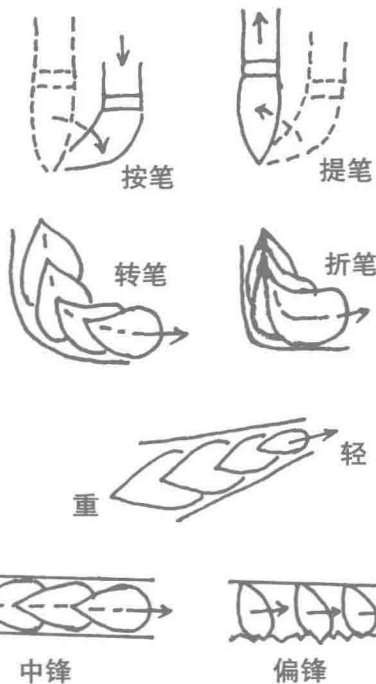
提笔与按笔——提、按为用笔的上下运动。引笔向上谓提，在行笔中笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全提起离纸。将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。提按是互相对立而又互相依存，借以改变笔画的粗细形状，但在运笔中不可猛提死按而破坏运笔的规律。

转笔与折笔——转、折是改变运笔方向的两种方法。在转折处，锋尖基本不动，笔锋部分折转而改变方向，外形显方而外突，谓折笔。锋尖随着整个笔锋部分回旋圆转，外形显圆的，谓转笔。

轻重——用力的大小，也是笔画粗细的内在表现。笔画粗即重，笔画细即轻。

涩行与疾笔——涩行指笔杆微向后倾，用力缓缓向前推行，多用于长画的行笔，有意增大笔与纸的摩擦阻力，便于运气使力，达到“力透纸背”的效果。疾笔多用于出锋收笔，速度快，出锋迅速，干净利落。

中锋与偏锋——行笔过程中，笔锋始终保持在笔画的中间部分，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满，谓之中锋。反之，笔锋在笔画的一侧，笔画一侧光滑一侧毛糙的，谓之偏锋。



第一节 基本笔画

基本笔画一般有以下八种：横画、竖画、撇画、捺画、钩画、折画、挑画与点画。其中横、捺、挑等笔画从左至右书写，为横向笔画；竖、撇从上至下书写，为纵向笔画；折画由横与竖组合而成，为合成笔画；钩画的钩部皆附于其他笔画的末端，不能独立出现，为附属笔画；点画为横、竖内缩而无行笔，为浓缩笔画。

基本笔画在书写中，注意写好起、行、收三个过程，且三个过程要连贯，一气呵成，中途不可随意停顿。同时还要注意各种笔画的各自形状、轻重、长短、曲直以及方向的不同。

(1) 横的写法

横画是隶书中最基本的笔画，是从篆书中继承而来，藏头裹尾、平中寓曲。要写得充实稳健、果断利落、粗细均匀。藏锋逆入，忌顿头；圆笔用转法调整笔锋，方笔以折法调整笔锋；中锋提按，宜稳实；回锋书笔，须自然。《乙瑛碑》横画起笔略向下压，笔势稍稍向下，使得字的体势稍斜，更增灵秀之美。横画起笔有方圆、轻重之别，收笔有回锋、出锋之变，行笔有的平稳安详，有的轻盈活泼，横势有平有斜。



【书写提示】

《乙瑛碑》横画起笔略向下压，笔势稍稍向下，使得字的体势稍斜，更增灵秀之美。横画起笔有方圆、轻重之别，收笔有回锋、出锋之变，行笔有的平稳安详，有的轻盈活泼，横势有平有斜。

“三”字三横用笔、取势各个不同；“下”字一横劲利；“元”字两横取势平正。

“书”字多横交错布列；“春”字三横细硬；“可”字一横秀美覆下。



(2) 竖的写法



竖起笔有方圆的变化，方多圆少，中锋涩进行笔，有提按的灵动变化，竖势有直侧的变化。① 笔锋向上逆行；② 笔锋回折向下，③ 圆笔用使转法；④ 方笔用折切法；⑤ 中锋微提按往下运行；⑥ 笔锋略顿后自然向上收锋。

【竖画比较】

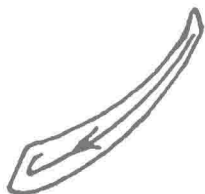
《乙瑛碑》中的笔画稍粗一些，给人一种更为丰满的感觉，它不像《礼器碑》多少还带有一点金文的味道，而是完全全的隶书笔法，方朔说它是“汉隶之最可师者”，可能也是看到了它的这一特点。《乙瑛碑》竖画写法与横画大致相同，只不过由横写改成竖写。竖画要注意收笔时切忌写成楷书的垂露。要求自然收起，或略顿笔收锋。竖在不同的字中有着不同的写法。

【书写提示】

“出”字短竖直而有力；“平”字中竖中正瘦硬；“年”字一竖斜而粗；“特”字细竖尾尖而秀；“行”字左竖变弯尾，右竖露锋起露锋出；“作”字一竖直而尖。



(3) 撇的写法



- ① 逆锋向上；
- ② 稍停后向左下折锋；
- ③ 中锋向左下略快运笔；
- ④ 稍停驻后轻提；
- ⑤ 回锋收笔。

【撇画特点】

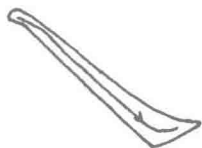
《乙瑛碑》中撇画多样，有短撇、长撇两类。短撇分顺写和逆写；长撇的收笔有钩、圆、尖、方等不同的形状。做到藏锋逆入，中锋向左下略快行笔，收笔根据笔画末端要求，稍微停顿或向上出锋，或回锋收笔，或自然上提，视各字不同的结体和笔画而应用。

【书写提示】

“作”字上短撇露入露出；“故”字一撇收敛；“祠”字短撇急出急收；“成”字弯撇细巧；“九”字弯长撇稳健有力；“先”字斜撇直出钝收，极为有力。



(4) 捺的写法

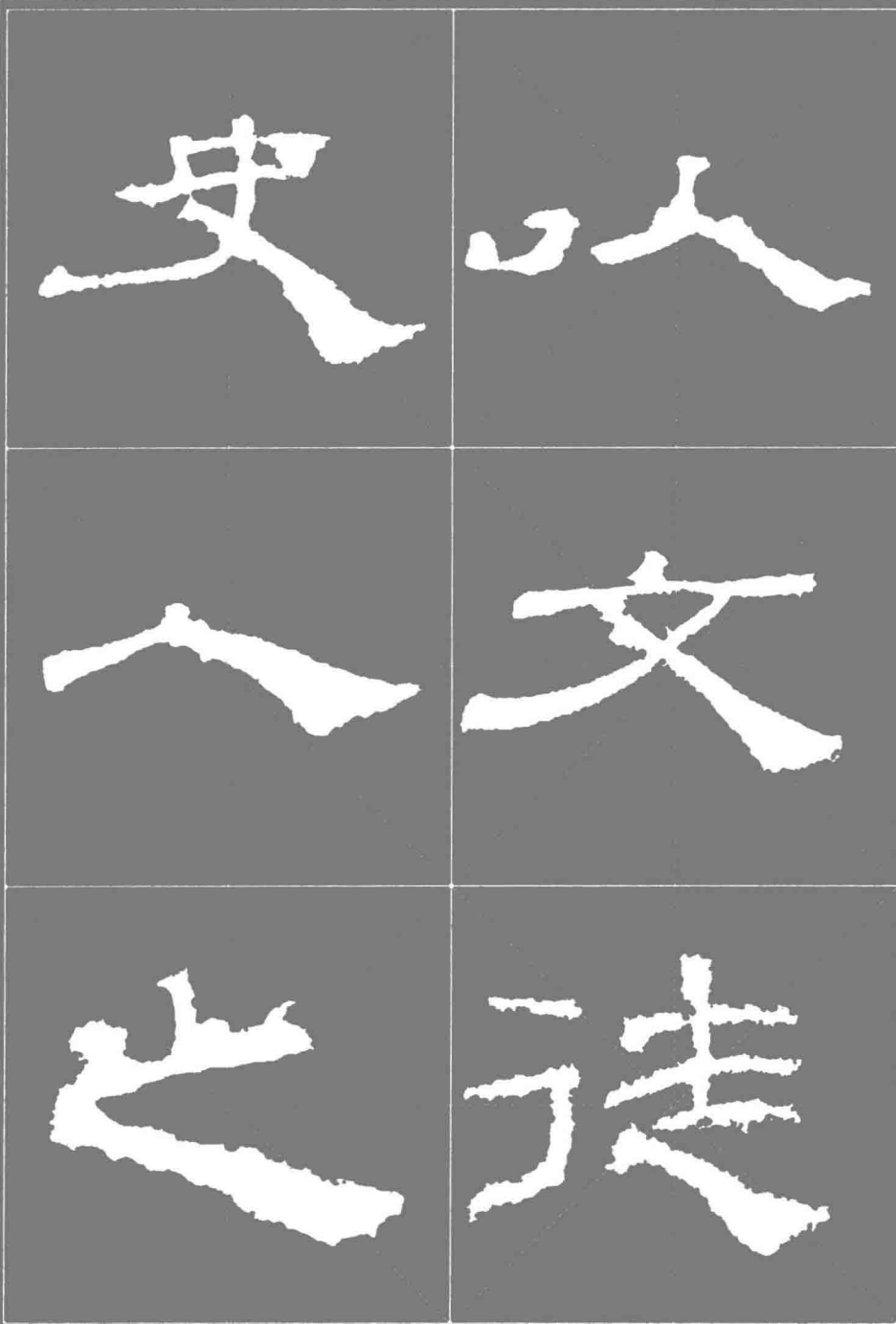


- ① 逆锋向左上；
- ② 略顿转笔向右下运行；
- ③ 中锋渐行渐按；
- ④ 重按缓慢向右提捺出；
- ⑤ 以全身之力送到锋尖；
- ⑥ 气贯尾端。

【捺画特点】

捺亦称磔，或叫雁尾，是显示隶书特点主要的笔画。捺画分平捺和斜捺两种。落笔藏锋逆入，中锋向右斜下行，铺开笔毫向右缓提，出锋如何视结构而定。锋芒要求稳重有力度，并逐步达到尾端。《乙瑛碑》中捺画沉重有力，雁尾呈方形挑出，遒劲有力。捺起笔多逆锋蓄势，有方有圆，行笔涩进，收笔用力，出锋劲逸，有时含蓄凝重。

“史”字一捺为全字最粗重的一笔；“以”字斜捺秀美；“人”字撇弱捺强；“文”字长捺直硬但不失柔美；“之”字平捺长而有力；“徒”字平捺短而舒展。



(5)折的写法



- ① 逆锋向左；
- ② 稍停顿即转笔向右运行；
- ③ 笔锋沿中线提按往右行；
- ④ 至转折处提笔换锋往下运笔；
- ⑤ 中锋提按往下行；
- ⑥ 将笔轻提向上回锋。

【折画特点】

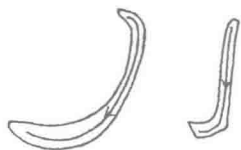
折画是横画和竖画的连结写法。折角处的写法，横画写到转折处提笔换锋往下行笔。折的写法有许多变化，根据各字结构造型的需要来灵活运用。如方折应在书写时于转折处稍提起，调整笔锋后于远处入纸向下徐行。而上角折在书写时笔锋至转弯处微提，向右上方换向转笔向左下运行。圆折则于转折时笔锋稍转，宜圆润灵活，切记顿挫粗重运行。竖折行笔中竖与横及转角要连接自然，和谐统一。其他下斜折、上斜折、绞丝折等折画在书写时要注意它们之间的参差错落，力求生动多变，形态各异。

【书写提示】

“百”字横至折处，蓄势转笔直切而下，劲健而有力；“甲”字转折方硬；“事”字两处转折均折而向里，瘦硬有力；“祠”字折画圆润细致而秀美；“如”字左部女旁两折成合抱之势；“叩”字折画三个均为锐角。



(6) 钩的写法



- ① 逆锋落笔；
- ② 微停即转笔向下；
- ③ 中锋提按运笔；
- ④ 边行边按边转笔向左；
- ⑤ 边行边提迅速出锋；
- ⑥ 或回锋收笔。

【钩画特点】

钩画亦是显示隶书笔法特点的笔画之一。有左钩、右钩两大类。分斜钩、折钩、横钩、竖钩等，隶书的钩较特别，不像楷、行书的钩上挑和短小，而是写得较长平，转而无挑。右钩则用捺代之。钩的变化较多，视各字的结构变化而应用。

【书写提示】

“掾”字竖钩折出；“时”字之钩则弯出带尖；“孔”、“于”字之钩斜势钝出，均含蓄而飘逸；“戒”字戈钩变化为斜捺；“恐”字卧钩舒展，状如平捺。

