

暨南大学出版社

冯宝佳

编著

教你写好毛笔字

隶书

羊字头

“美”突出主笔撇捺；“美”突出主笔长横。

夊字头

“奉、秦”都是三横较短，让撇捺伸展。

羊

奉

美

秦

美

秦

美

秦

教你写好毛笔字

(隶书)

冯宝佳 编著

暨南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

教你写好毛笔字(隶书)/冯宝佳编著. —广州:暨南大学出版社, 1998. 6
ISBN 7-81029-715-5/J · 11

I. 教…

II. 冯…

III. 汉字—毛笔字—书法

IV. J292.11

责任编辑:卓支中

封面设计:汉 池

暨南大学出版社出版发行

(广州·石牌)

广东省科普印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:10

1998年6月第1版 1998年6月第1次印刷

印数:1-10000册

定价:13.80元



作者简介

冯宝佳,1937年生,12岁随父从事誊写工作,60年代初就读广州文史夜学院书法篆刻专业。曾师从著名书法家麦华三先生,研习献之十三行帖、兰亭序、圣教序诸帖;并取法初唐欧阳询楷书结体。

1980年、1987年分别以小楷和中楷入选由中国书法家协会举办的全国第一届及第三届书法篆刻作品展览。

1988年入选“现代国际临书大展”。

1988年获广州首届红棉书法奖。

1989年获广州京粤书法大赛一等奖。

1993年参加中日破体书法国际展。

有作品刊石於黄河碑林、翰园碑林、爨碑碑林、山谷碑林、武陵源碑林等。

1980年起历任羊城书画艺术学校书法教师。用双钩法教学,培养不少书法人才。

现为广东省书法家协会理事、广州硬笔书法家协会艺术导师。

目 录

一、前言	1
二、工具的选择和使用	5
三、执笔方法和书写姿势	8
四、隶书笔画的写法	11
五、隶书偏旁部首写法	14
六、隶书结体分析	55
七、临摹步骤	93
八、礼器碑选页	98
九、张景碑选页	100
十、孔彪碑双勾	113
十一、名家作品选辑	116
十二、小作品示范	121
十三、苏东坡中秋词	131
十四、苏东坡赤壁怀古词	139
十五、岳飞满江红词	148

一、前言

隶书源于篆法，笔法也是楷法之始。学篆书要有识字功夫，而隶书不难辨认，直至近代，隶书应用仍较普遍，仍很有欣赏价值和实用价值。东汉碑刻上的隶书（如礼器碑、史晨碑等）是汉隶的极盛时期，发展成正规而富于艺术性的书体。隶书结构比较平正，点画变化也较为简单，书写规律是明显的。先师步华三先生指出隶书的规律是：横平竖直、斩钉截铁、蚕头雁尾、左波右磔、雁不双飞、蚕不二设、篆隶无钩、波可四列。横画的写法

是笔锋逆入平出，末端回锋。『蚕头雁尾』就是笔画的头部像蚕的头，尾部翘起像雁的尾巴。一个字之内不要写出两个蚕头雁尾，如一个字有两横以上，只有一横是蚕头雁尾的。隶书无钩，如『水』可『子』保留篆意不写钩或不用楷书的钩要顿笔后取势踢出，只是至弯处转重按，再以撇法向左行笔，逐渐提锋变尖回收。波可四列，隶书写重撇可夸张些，如『勿』写成『勿』四笔排列起来。认识隶书的书写规律，不断实践就能掌握要领。一、两年后便可入门。以后上可追溯篆，下可延伸楷、行、草。

各体。这条学书途径也是切实可行的。

隶书与篆书、楷书之间有着承上启下的关系，但它却是独立的一种字体。既不同于篆书，也不同于楷书。认识了这一点，就应避免写隶书时用楷书入隶的倾向。学书是要取法乎上的，如东汉隶书礼器、史晨碑是庙堂巨制，清代名书家王澐指出：「隶法以汉碑为极，每碑各出一奇，莫有同者，而此碑（指礼器碑）尤为奇绝，瘦劲如铁，变化若龙，一字一奇，不可端倪。」到了汉献帝以后，由于白规范化发展，结构过于方整，用笔趋于板刻，逐渐失

去古拙灵活的意味。魏晋逐渐由隶变楷，经历六朝至唐代，楷书已盛行，而隶书却多掺入楷法，已失去汉隶的神韵了。元代赵孟頫乃一代大家，四体皆能，但看他的隶书，也多是魏晋隶法，是比不上汉隶的……这也说明取法乎上的道理。

另外临习用的格子，在格子内分布笔画应以正方形或略带长方形为好，使上下字距较为松动，左右行距较紧凑，显得整齐而不局促为好。如认为隶书字形带扁势，就把纸折成扁方格来临写，这样，显得满纸画画而空白少，给人以透不过气的感觉了。

二、工具的选择和使用

笔，初学者以健毫笔最好用，如鹿狼毫、北狼毫、紫毫、鼠须等。写时毫健便于操纵，毫宜接近全开，以充分发挥其弹性。软毫笔较柔软，一般是羊毫，兼毫笔是健毫与软毫混合制成，如七紫三羊、白云都是兼毫笔，其弹性比羊毫笔好。

墨，墨分油烟墨和松烟墨两种。油烟墨是用桐油、菜油、麻油或猪油烟，加入皮胶、麝香、冰片和香料制成，可分为漆烟、贡烟、顶烟等，以漆烟为好。油烟墨是上等墨，细腻、耐磨、乌亮，只是胶比较重，装裱

不易渗透。松烟墨是用松树枝烧烟，配以皮胶、药材和香料制成，色黑但缺少光泽，胶轻质松，遇水会渗透。选好墨要求具有下列特点：质细，指无杂质，气泡细小或无气泡，结构紧密，磨成的墨粒子细；胶轻，指墨中配入的胶质少，磨成的浓墨不泥，不涩笔；色黑，指墨色黑得沉着，有神采。黑而泛紫光的最好，纯黑次之，泛青光的又次之，泛白光的最差；声清，是指研磨或敲击时声音清细，而不是粗浊。

墨宜随用随磨，新磨的墨书写爽快，宿墨粘度大，不好写。墨磨用后须揩干，避免酥软。

纸，练字用纸可用毛边纸、元书纸，价格较低。白报纸也可用，因它微吸水不滑笔。宣纸原产于安徽宣城、泾县，主要原料是檀树皮，宣纸以纸质细结、吸水性强的为好。（纸纹愈清晰愈好）现时我用过较理想的鸡球单宣（放于亮处照看有雄鸡、地球和龟纹）和红星牌的单宣、净皮等。好的宣纸能保持墨的光泽，可增添书写兴趣。

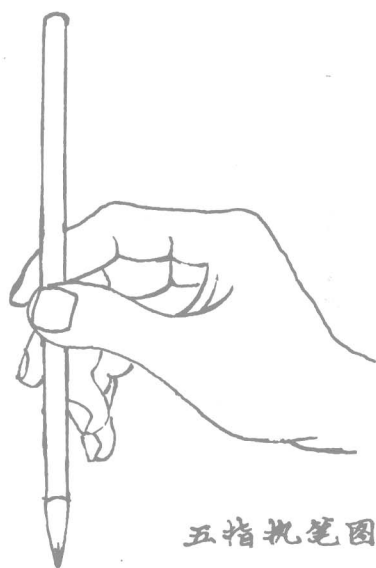
砚，砚以广东肇庆的端砚和安徽歙溪的歙砚最著名。砚的质地，以细腻、发墨为佳。砚质细腻，磨出来的墨也细，且不损伤笔毫。但砚质太光滑的

就不发墨，也不好写。

要想学好书法，了解笔、墨、纸、砚的使用、选择和维护是很重要的。好好地玩笔墨，不但可增加文房四宝的知识，还可增添书写趣味。

三、执笔方法和书写姿势

现代书家主张用五指执笔



五指执笔图

法。大指握（音挟），即大姆指的指肚按住笔管，指稍向上斜；食指押，即第二指压住笔管外侧，指端稍向下斜押；中指钩，紧贴

食指把笔管钩住；无名指（第四指）「格」用指甲与肉相連处格住笔管；小指「抵」以小指紧贴无名指，帮助无名指助力。这样，构成了大拇指对食指，中指对无名指和小指，形成两对，四个不同方向产生合力作用于笔管，稳稳地执住笔管了。

一般写大字时执笔管高些，写小字执笔管低些，可按个人习惯，如写五言、七言对联大字必须站着悬腕发挥肩、肘、臂的力量。写小字活动范围小，手腕贴住桌面比较稳妥。写一、二寸的字，活动范围大于写小字，可左手压纸，右手手腕放在左手背上

手腕写。写三、四寸的字最好是提起手腕写，但要正确认识「提」，只是稍离开桌面，不要把手腕抬高。

书写姿势要重视。要求头正、身直、臂开、足安。头正，即头部端正，稍向前。下笔就容易看得准，纸与眼的距离一市尺左右，这样预防损伤视力，有利于把字写端正。身直，即身子要坐得正直，两肩齐平，腰部挺起。胸部不要紧贴桌边，离开一拳头位置，以免妨碍呼吸又碍书写。臂开，即两臂自然撑开，使身体左右均衡，有利挥笔。足安，就是两脚自然放平，踏稳，不要交叉腿，保持身体稳定。

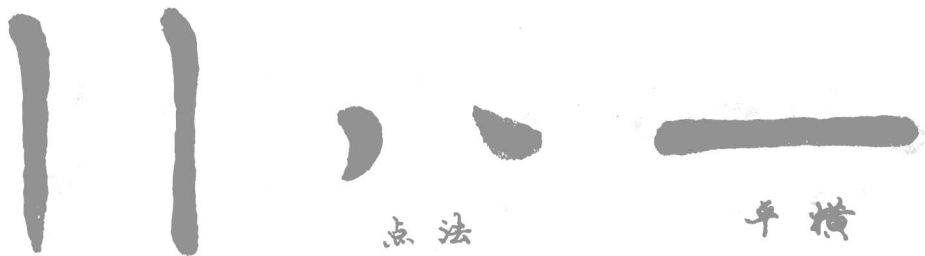
四、五十年前上海有位书家，人称他唐驼，非常勤奋，由于对书写姿势不够重视，日积月累，背驼了，后来，人们记不起他的名字，只好按习惯，叫他唐驼。姿势不当，使身体受损啊！

四、隶书笔画的写法

蚕头雁尾横是最能表现隶书特点的。

起笔先将笔锋向左下逆入，转锋向右运行，近末端重按笔，再将笔管稍斜向右，一边提一边微向外转动，使笔毫收束挑出，最后回锋收笔，末端不宜过尖。

蚕头雁尾横



平横

平横 写法比较简单，起笔仍要藏锋逆入，行笔时笔锋不宜平行滑过，宜有微提按的感觉，一般是平出，线条不要有下垂感，末处回锋。

点法

点法起笔向上逆锋，再转锋向下按笔，出锋有蓄势。点有圆、有方，用笔有轻有重，也要避免呆板。

悬针竖 垂露竖

竖法起笔逆锋递入，悬针竖末笔细小，垂露竖末笔大，形像露珠下滴。竖有直，也有直中带曲势。