

朝落江平
木 有 風 扁
月 共 濟 與

陈景舒书法系列

隶书入门

陈景舒



编著

广东省地图出版社

陈景舒书法系列

隶书入门

陈景舒



编著

广东省地图出版社



责任编辑：龙焕宾 文字审校：袁 宜
装帧设计：龙焕宾 电脑制作：任海艳

图书在版编目（CIP）数据

隶书入门/陈景舒编著. —

广州：广东省地图出版社，2007.5（陈景舒书法系列）

ISBN978-7-80721-209-6

I. 隶… II. 陈… III. 隶书-书法

IV. J292.113.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第046828号

隶书入门 陈景舒书法系列

陈景舒 编著

广东省地图出版社出版、发行

地址：广州市环市东路468号 邮编：510075

广东省农垦总局印刷厂

各地新华书店经销

开本：889X1194 1/16 印张：6

印数：5001—8000

2007年5月第1版 2008年9月第2次印刷

书号：ISBN978-7-80721-209-6/J·14

定价：18.00元



陈景舒简介

陈景舒 广东省佛山市张槎人。一九三二年十月出生于广东省南海县，字潜庵，别署“凝碧楼”，又署“莲溪书屋”，现为广东省文史研究馆馆员、中国书法家协会会员、广东省书法家协会名誉主席，历任广东省第二届书法家协会主席、广东省第六届政协委员、广东省第八届人大代表、常委。早年师从吴子复、胡根天、王肇民、赵肇正、符罗飞等书画大家学习书画。擅隶书，兼工楷书、行草书，旁及中国画及实用美术。由于书法处用功极深，遍临两汉碑刻、秦汉简帛，兼临历代书迹，博取众长，融会贯通，师古不泥于古，力求出新。经长期不懈努力，集书法研究五十余年之造诣及功力，其终于形成了今天独树一帜的隶书面目。他能写两米见方擘窠隶书，大气气势磅礴，小字朴茂风华。其作品在我国大陆各地及港澳台、东南亚、美国、日本、韩国和澳洲等地多次展览、刊登和出版，被毛主席纪念馆、北京中南海、全国人大、全国政协、西安中国书法艺术馆等多个单位收藏，并收入《中南海古迹楹联集》、《中国新文艺大系》、《中国当代书画选集》、《中国当代名家书画扇面集》等多个书画专册；收刻于翰园碑林、华东碑林、曲江碑林等多处碑林；入典《中国当代书画大辞典》、《中国当代书法家大辞典》等多个专业辞典。书法作品曾赠与江泽民主席、朱镕基总理等国家领导人。曾应邀赴日本、韩国、美国、澳洲、加拿大、英国以及我国台湾、港澳等地访问交流。连获一九八六年、一九八八年广东鲁迅文艺奖，历任岭南书画艺术学校、岭海老人大学、广州军区老干部大学等院校书法教师，并受聘为中华书法艺术学会、敦煌画院、广州老战士书画会等多个书画组织的顾问。著有《实用隶书字帖》、《隶书书写门径》先后由省、港、台等四家出版社出版发行近百万册，《陈景舒书法作品选集》、《陈景舒书法选》精品系列、《陈景舒书法选集》、《四体楹联》、《新三字经》等，并有日文版《隶书入门》在日本出版。在佛山张槎建有《陈景舒书法艺术馆》。

目 录

隶书源流简述·····	1
工具的选择和使用·····	2
隶书书写技法·····	2
隶书的艺术欣赏·····	13
隶书偏旁部首一百例·····	20
古诗二十首·····	46
陈景舒作品选·····	86

隶书源流简述

隶书，相传为秦始皇时卜柱人程邈所创。但从近年四川青川出土的秦武王二年（公元前二零九年）木牍看，其用笔已减省盘屈，化圆转为方折，结字变纵长为正方形或扁方，已具隶书雏形；由其观之，隶书当产生于战国时期。

始皇灭六国，建立秦朝，统一文字，这不仅指小篆而言，且包括隶书在内。一九七五年湖北云梦出土的秦简，其中的“波势”已具规模。我们可以认为这种书体就是秦代通行的隶书。

西汉初年，在书体方面仍旧是小篆、隶书并行。一九七二年在山东临沂银雀山出土的《孙臧兵法》和《孙子兵法》竹简，以及一九七二年至一九七四年在湖南长沙马王堆出土的简牍和帛书的字体能看到西汉初期的隶书风貌。其字体波峻比秦隶明显，篆意减少，笔势生动奔放，既继承秦隶的特点又有所发展。

本世纪初以来，在我国西北出土了大量汉简，如《居延汉简》、《武威汉简》等。从这些汉简中我们见到笔画飞动纵横、秀丽飘逸、浑厚质朴、气势豪放、结构自然的各种风格的隶书体。它们大多为西汉下层人士所书，但已开东汉工整精致、浑厚古朴、奇纵恣肆各类隶书碑刻的先河。

一种书体的形成，必然要经过长期的加工、整理，才能不断完善。而且，往往先在民间流行，由“俗”到“雅”，从古隶到汉隶的演变也说明了这一道理。

隶书的成熟及艺术的完美当推“汉隶”。汉隶真正的极盛时期为桓、灵之世，当时隶书的艺术风格多样、精湛高妙，遗世的碑刻也集中于这一时期为多。平常所说的“汉碑”，也多指这时期碑刻。

汉隶的代表则是汉碑中的隶书。其可观者达一百七十余种，约略可分为以下不同流派。

一、左规右矩，法度森严，立汉隶的风范。这类风格在东汉隶书碑刻中最多，历来被认为是汉隶碑刻之典范，其特点是：用笔工整精细。

飘逸秀丽，结体紧密又能见开张舒展。这一派在当时是开风习、树法则的革新派，不过，后世却认为这一派是汉隶的“馆阁体”。这一派比较著名的碑刻有《礼器碑》、《曹全碑》、《乙瑛碑》、《史晨碑》、《华山碑》等。

二、方整挺劲，斩截爽利。这一类碑刻的笔画以方笔为主，棱角分明，斩钉截铁，爽快利落。同时，也有波势挑法的笔画，颇具变化巧妙。结字大多方整，取横势，偶见有取纵势者，显得参差变化，可说是开方笔峻峭一派的书法。（《鲜于璜碑》、《张迁碑》等为这一派的碑刻。）

三、舒展峭拔，奇纵恣肆。这一类碑刻用笔挺劲含蓄，笔势夸张，如长枪大戟，舒展奔放，结字变化有趣，全篇章法茂密通美，气派宏大，令人心胸豁然。这一类碑刻较有名者为《石门颂》、《物准则纪》等。

四、茂密雄强，浑穆厚重。这一类碑刻基本特点是字体方正，用笔古拙，笔力道劲稳重，气派恢宏大度，浑厚雍容。如《郁阁颂》、《西狭颂》、《衡方碑》、《校官碑》等。

以上只是大概的分类，并非汉隶碑刻仅此几种风格。因每一个碑都有自己的特点，故同一类碑刻中也各有不同。故此，汉隶在桓、灵时是黄金时代，这是历来所公认的，后世学习汉隶者多从这些汉碑入手也是正理。

魏晋时隶书逐渐衰落。南北朝以后楷书及行草流行，隶书已渐衰微，此种情况一直至明末。

清代是我国书法史上书道中兴的一代，隶书于此时也有新的发展。乾隆时期，金农以“漆书”名世。嘉、道以后，碑学大兴，隶书卓有成就者当推邓石如、伊秉绶两大家。邓石如的隶书气势磅礴，奇峻跌宕，颇具刚阳之美；伊秉绶的隶书体貌鲜明，用笔圆浑，横平竖直，雍容古雅。此外，清代隶书比较著名的有陈鸿寿、桂馥、钱松、莫友芝等人。清代学习隶书者众多，成就较东汉以后各时期都高，隶书在清代可说是复兴时期。

现代，广东的林直勉能汇集汉隶之长而自出机杼，笔力沉浑，结构于谨严中见逸气；吴子复的隶书瘦劲、古雅、飘逸，名闻全国，远传海外。

综上所述，可得隶书的历史简括为：萌芽于战国，发展于秦汉，极盛于东汉，衰亡于南北朝，复兴于清。

工具的选择和使用

隶书书写技法

写字沿用「文房四宝」：纸、笔、墨、砚。工具的选择和使用，对书法效果有很大关系。

纸 写隶书和写其他书体一样，适宜使用宣纸。取其吸水性强，书写效果好，宜于装裱，保存持久的优点。在生宣、熟宣和半生熟宣三大类之中，写隶书一般宜用生宣。熟宣经过涂矾加工，吸水性不够好。初学者可以用比较廉价的土制纸，如毛边纸、粉连纸、元书纸等进行练习。至于机制纸如书写纸、有光纸、胶版纸等，由于吸水性差，纸面太滑，并不合用。

笔 毛笔可分为健毫、软毫和兼毫三种。健毫即硬毫，一般用兽毛和兔毛制作，弹性较强，软毫笔主要用羊毛制作，较为柔软，兼毫用兽毛或兔毛兼以羊毛制成，其弹性介乎两者之间。写隶书以健毫为佳，初学者尤其如此。技巧纯熟以后，也可改用兼毫以至羊毫。笔的大小因写字大小而定。

墨 墨的制作，都是以烟料加胶制成墨条，使用时在砚里面加水研磨成液。以其制作材料来分，有油烟墨和松烟墨两大类。油烟墨质地细滑，乌黑光彩，是上等墨；松烟墨价格便宜，只宜租用。墨宜即磨即用，切忌使用宿墨（即磨后放隔夜）。为了方便，也可以使用墨汁。「一得阁」、「中华牌」、「曹素功」等高级书画墨汁，均可用书法创作使用。如用作练习则普通墨汁就可以。使用墨汁要另备盛器盛载，用多少倒多少，用剩不可残留，以免变质。

砚 在土砚、陶砚、砖砚和石砚之中，以石砚为最好。其中，广东肇庆的端砚、安徽的歙砚、江西的金星砚，都久已名闻于世。名砚价钱昂贵，有的是艺术珍品，初学者只备一块普通石砚就可以。

一、写字姿势

姿势正确与否，直接影响到书写的效果，这一点，初学者就要认真重视。怎样的姿势才算正确呢？总的来说，要合乎人体生理的特点。写字时使身体的各个部位感到舒适、轻松、自然，就能够用力得当、活动自如、持续耐久。因此，坐着书写时必须做到头正、身直、臂张、足稳。**头正** 头部端正，略向前倾，不要向左右歪斜。两目俯视，纸与眼的距离约四十厘米。如果距离不适度或头部歪斜，不但难以写得端正，而且还会影响视力。

身直 身体坐正，腰部挺直，两肩平衡，身体略向前倾。胸部离桌边约十五厘米，最重要的是脊柱保持挺直。这对于小学生更要特别注意，小孩的骨骼正在生长过程，写字时如果不能保持身直，久而久之，脊柱就会变形，切勿掉以轻心。

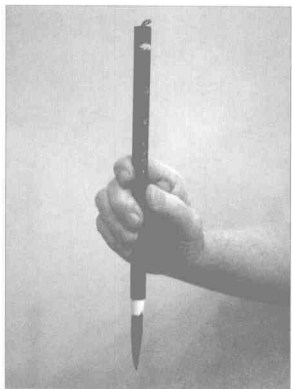
臂张 就是把双臂平衡地张开，两肘平放在桌面。别小看这个动作，这和头正、身直有着直接的关系。做对了，右手执笔，左手按纸，身体自然正直，两肩自然放平，头部就不会歪斜。还要强调的是，下笔的位置应对正自己，这样才能掌握字体结构，把字写好。

足稳 双脚平放地面，两脚的距离和肩部相齐。由于脚踏实地，下半身就得力，有利于身体的平衡稳定，保持写字姿势的正确。如果脚踏放得不平稳，身体必然摇晃不定，就难以把字写好。

二、执笔方法

书法，简而言之就是手执毛笔书写汉字的方法。

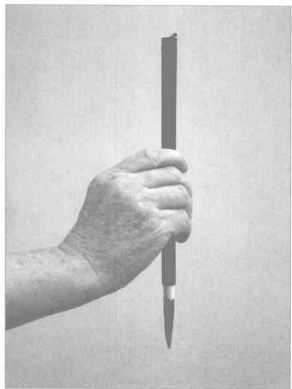
执笔方法，诸家向来都有不同的主张，也出现过鹤头法、回腕法，三指法、四指法和撮管法等，不胜枚举。我以为，苏东坡提出的「执笔无定法」是对的。只要能把手写好，其执笔法就是好的方法。执笔的关键在于如何充分利用我们手指的生理机能，充分发挥每一个指头的作用。隶书的执笔方法和其他书体大同小异，总结前人的方法和自己实践



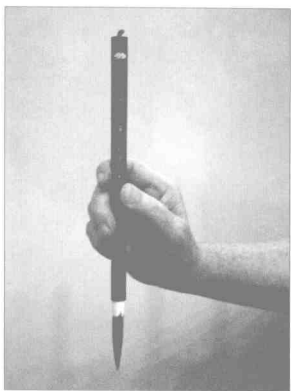
五指执笔法



作者坐书示范



四指外包执笔法 (二)



四指外包执笔法 (一)



枕腕



按腕



懸腕



提腕

的经验，提出如下两种：

(二)四指外包执笔法

四指外包执笔法，是用手指的第一节执笔。先将拇指与食指相对地持着笔管，然后中指、无名指、小指依次并排紧靠食指下摆笔，形成四指一握的相对力。拇指起到「抵」的作用，其余四指在外包围笔管，起到「钩」的作用。

从生理角度看，四指外包法比较自然，较为容易掌握。隶书的「撇」取逆势行笔，对初学者是一个难点。然而，用四指外包法，因四个手指承笔行笔，便于笔的运行，有利逆势向前推进，可将力送到「撇」的末端。另外，隶书有些笔画，在行笔过程中还须转动笔杆，以求迟涩古拙及转折处成内圆外方的效果。而四指外包法，拇指跟其他四指所产生的力成左右相反方向将笔移动，故笔杆转动就自如了。

(三)五指执笔法

五指执笔法，传说出自二王，经唐朝陆希声加以阐述，流传于世。当代书家，多主张使用这个执笔方法。这种执笔法又称为拨镫法，把五个手指的作用分为按、押、钩、格、抵五点。

以大拇指的指肚按住笔管的内侧向外推出，指端向上稍斜，用力较大。

押 以食指（第二指）第一节在笔管外侧把笔管压住，指端略斜向下，与大拇指成对待之势，把笔管稳住。

钩 为了加强食指与大拇指的抗衡，中指（第三指）紧贴食指的下方向外推出，把笔管的外方稳住，使笔管更加稳定。

格 用无名指（第四指）甲内连接的地方，在笔管的内侧顶住，力量向外推，与中指又成对待局势。

抵 用小指（第五指）紧贴无名指，在内把笔。因无名指的力度较中指弱，这就加强了对待的力量。

这种执笔方法，充分发挥了五指的作用。五指重拢起来，紧握笔管，便能「五指齐力」，运转灵活。

执笔除了要掌握好五个指头的运用以外，还要做到「指实掌虚」。「指实」是指手指紧密靠拢，不留空隙。如果五指松散，指力就不能充分

发挥，笔管也无法握紧。应当注意，执笔要执得紧，但不能执得死。「掌虚」，是执笔时掌心空虚。掌虚能使手指活动不受阻碍，有利于书写流畅，运转自如。隶书用笔，经常使用转笔逆锋，运笔时必须灵活，掌虚就显得更加重要。

三、运腕方法

要把字写好，除了姿势和执笔之外，重要的一个环节就是运腕。运用腕部力量去指挥笔管的运动，能最大限度地发挥毛笔的作用，表现出书法各种线条的艺术形态。运腕得法，书写的字形大小和笔画的轻重、徐疾，自然就能挥洒自如。下面根据隶书的特点介绍四种方法：

(一)按腕法 写字时以右手腕直接按在纸上运笔。这种运腕方法活动范围很小，只适应写小字。其特点是握笔比较低，写小字比较稳妥。

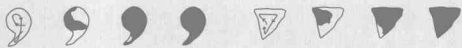
(二)枕腕法 左手放在桌面上，掌心压纸，把右手手腕放在左手背上作书。执笔位置比按腕方法稍提高，以执住笔管的中部为宜。由于左手起着承垫的作用，右手有所依托，活动范围比按腕法大。枕腕适宜写一至二寸的字，在实践中应用得比较多。

(三)提腕法 手腕悬空，以肘部按桌运笔，活动范围较大。手腕虽然悬起，但肘部有支点按桌，所以运笔仍然稳定，适宜于写三至四寸的字。这个方法还可以与枕腕法配合，按字的大小，将左掌从右手的腕部向肘部方向移动承垫，字越大就越靠近肘部，也就是按运笔活动范围的大小而移动，写起字来更为灵活。

(四)悬腕法 手腕和肘部悬空，这个方法适宜写大字。一般写大字都适宜站着写，以取得更大的活动范围。悬腕写字有利于发挥肩肘腕腕以至全身的力量。

四、隶书画八法

要写好隶书的笔画，首先应掌握「三折法」，就是把每一笔画分成三段（折）来写，逆锋起笔，折回行笔，回锋收笔，将笔锋藏起来。正如前人所讲：「汉隶笔逆进，笔笔蓄，起处逆、收处蓄。」即无论是笔的起端或末端都必须藏锋。另外，运笔时须「逆入平出」；起笔时应「逆锋入送」，把笔锋倒折再行笔，又要「有往必回」，只要笔行到末端就



圆点

方点

八法图一

宇 宀 京 從



平横



蚕头燕尾横

八法图二

上 三 青 玄



悬针竖

垂露竖

八法图三

中 乖 水 和



八法图四

廣 人 名 用



八法图五

大 遠 八 故



八法图六

海 揚 氏 表



八法图七

月 安 固 鳥



八法图八

亨 汀 句 可

须把笔锋回撤。「欲下先上」，即笔锋首先逆锋上行，再运笔而下。「无垂不缩」，就是写到尽头把笔锋上折回。隶书所有笔画，不论长短，大小，都要遵循此法，笔笔藏锋。「三折法」是中国书法的传统笔法，特别是写隶书务必懂得。

汉字乍看纵横交错，使人眼花缭乱，其实无非由若干点画组成。相传隋代书法家智永为了说明楷书的用笔，创下「永字八法」，即侧、勒、努、趯、策、掠、啄、磔八种基本笔画，为后人所承袭。根据「永字八法」解释楷书用笔的道理，我们可以从隶书笔画中总结出「隶书笔画八字」，将点、横、竖、撇、捺、挑、折和钩分成八种基本笔法。

(一) 点法

逆锋向上起笔，转笔向下重按，迅速往左下方撇出，再把笔锋收住。点法要取势凝重，行笔沉着迅猛，犹如拳击或鹰啄食，方能表现点的气势。这是一般圆点的写法。隶书的点法有圆、有方、有料、有正、运笔用「三折法」。

(二) 横法

隶书的横法分两种，一种是平直的，另一种是有波势挑法变化的。后者最能表现隶书的特点，写法是藏锋向左逆入，转笔向右运行，将到末端用力重按，使笔毫铺开，再把笔管向右稍倾斜，徐徐提起，边提边略向外转动，使铺开的笔毫逐渐收束挑出，到末处把笔锋收回，避免末端过尖，锋芒毕露。整个笔画的形状，头部像蚕的头，尾部翘起像燕的尾巴，所以称为「蚕头燕尾」，这一笔画写得坚韧挺拔，中间微向上曲，状如桥梁，可负千钧。平面的写法比较容易，只要逆入平出，末端回锋就行。一般说，一字之内不要写出两个蚕头燕尾的横画。如果一个字有两横以上，除了一笔蚕头燕尾外，其余要用平画。

(三) 竖法

写竖笔也要藏锋起笔。「欲下先上」，即起笔的地方不在最顶端，而是在顶端稍下，逆笔向上，转锋往下运行，到尽头把笔向上收回，「无垂不缩」。写竖笔要刚健有力，大有天塌下来擎得住，泰山压顶不弯腰之势。竖笔写法有两种，一种是「悬针」，像把针吊起来一样，针尖向下，头大尾小；一种是「垂露」，像露珠向下滴，头小尾大。不管是悬

针或垂露，都必须藏锋逆入，回锋收笔。竖笔有挺拔笔直的，也有直中带曲的，无论那种，都要把握重心，写出意态。

(四) 撇法

起笔向右上方向逆入，转锋向左下方运行，整个撇笔都用逆笔湿进，行笔要慢。由于用逆笔，笔毫自然会向两面铺开，为了使线条保持圆浑苍劲，要旋转笔管，把笔毫扭成绳子一样。收笔要回锋，切忌有放无收，笔锋显露。

(五) 捺法

捺与起燕尾的横书写法大同小异，也要逆锋起笔，前段稍快向右下方运行，将到收笔处重按，使笔毫平铺纸上，然后把笔慢慢提起，笔管向右稍作倾斜，笔锋边提边转，收尖向右挑出，到尖处笔锋向左收回。捺笔有平有斜，有长有短，有锐有钝，写时要因字而异，富于变化。还有一种捺法是逆锋取势的，重按铺毫后逆锋斜撑，边提边转，最后回锋收笔，可获另一种效果。

(六) 挑法

挑笔如箭出弦。用笔要准确肯定，向左下方逆入起笔，折笔重按转锋，再提笔向右上方向挑起，到末端把笔锋留住，折回收笔。像做跳跃运动，先往下蹲，再猛然跃起。逆入按笔要慢，挑出时行笔稍快。

(七) 折法

篆书的转折圆转，楷书的转折作顿笔，隶书则变圆转为方折，与篆、楷都不同。转折用折笔，逆入起笔向右运行，至转折处笔管稍作倾斜，将锋，夹内角暗转，呈内圆外方状，顺带逆锋向下。

(八) 钩法

隶书从篆书演变过来，多少保留篆的笔意，钩法不使用楷书的顿折。隶书作钩，起笔一段是竖笔，逆入后转笔向下运行，至弯钩处按笔，然后笔锋即向左转，用撇法逆笔向左的方向运行，逐渐提笔使笔画变尖，回锋收笔。

五、隶书笔病十例

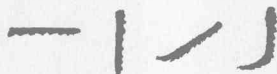
因用笔的要领掌握不好，会把笔画画坏，这就是笔病，也叫败笔。一个字出现了一笔笔病，就影响整个字的美观，笔病多了，就影响整篇



笔病图一 干枯



笔病图二 颤抖



笔病图三 锯齿



笔病图四 钉头



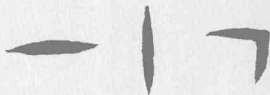
笔病图五 鼠尾



笔病图六 蜂腰



笔病图七 鹤膝



笔病图八 尖嘴



笔病图九 垂尾



笔病图十 散尾

作品的質量。列舉十例于后，以資借鑒。

(一) 干枯

由于毛笔含墨过少或运笔过快，写得线条干枯，没有润泽感觉，索然无味。书写时应含墨饱满，做到笔酣墨畅。

(二) 颤抖

临碑时误把古碑刻落残缺当作「金石味」，刻意模仿，故意颤抖笔杆，把线条写得弯曲曲曲，支离破碎，破坏隶书用笔的美感。

(三) 锯齿

过分使用侧锋，使笔锋偏向一侧，线条出现锯齿形状。横画笔锋多偏上方，锯齿出现在下方；竖画笔锋多偏向左方，锯齿出现在右方。要避免出现锯齿，应多用中锋笔。

(四) 钉头

笔画起笔时不藏锋逆入，加以用力过重，把起笔处写成钉头形状。要避免这种现象，起笔一定要逆入平出，用力恰当。

(五) 鼠尾

写横竖撇笔时，不能把笔力送到尾端而突然把末端收尖，呈鼠尾状，纤弱难看。运笔要笔力到尾，收笔要渐变，不能突变。

(六) 蜂腰

写竖画或右钩时，起笔收笔过重，中段过细，两头臃肿而中间小，像蜜蜂的腰。故用笔轻重变化要适中，初学宜先求平正，再讲变化。

(七) 鹤膝

写折笔时用力顿笔，使转折处肿大而两头瘦弱，像个鹤膝。隶书转折不用顿笔，要写成内圆外方。

(八) 尖嘴

起笔下藏锋逆入，收笔不回锋，而是露锋起笔，抹锋收笔，线条两头尖，中间大。要克服这种现象，必须严格遵守「逆入平出，无往不回」的笔法。

(九) 垂尾

写撇捺时笔力不能送到尾，无法把末端向上扬起而往下垂。写撇捺要力贯笔端，收笔处略向上扬，以取轩昂之势。

(十) 散锋

用笔草率，收笔不回锋，任意向外涂抹，做成收笔处散开。

六、隶书运笔十说

为使笔画丰富多采，我们除了练好基本笔法之外，还要掌握其他运笔方法。按照对比呼应的规律，下面分十点研究。

(一) 方笔与圆笔

隶书用笔的主要特点不外是方笔和圆笔两大类。

方笔起笔与收笔处都呈方形。运笔逆入平出，即欲右先左，欲下先上，起笔与收笔处用折笔回锋。线条的书写要按笔前进，压纸须实，使笔笔铺开，令线条有方的质感，如同一根方形的柱体。方笔凝重浑厚，显得雄强稳重，如《张迁碑》、《衡方碑》、《鲜于璜碑》就多用方笔。

圆笔起笔收笔呈圆形，其运笔方法是裹锋逆入，起笔收笔用转锋，线条头尾呈圆状，线条中段提笔运行。圆笔线条生动活泼，有秀丽飞动之感。如汉碑中《礼器碑》、《史晨碑》、《石门颂》等就是这种用笔。事物是没有绝对的，隶书用笔也没有绝对。或方圆兼备，或方中带圆，或圆中带方。不过，当然总有主次之分。

(二) 提笔和按笔

书写笔画的过程，是提与按交替变化的过程。提按有两种解释：一种是写一笔画时，落笔一段为按，这一段写好后，提起笔准备写第二段为提，另一种是指线条表现出轻重虚实的变化，通过运笔时的提按，使线条有节奏感，表现作品的神韵。如果线条平铺直叙，死板呆滞，势必索然无味，但提按用笔要含蓄而有节奏，要恰到好处，要能表现出一种内在的力量，显出隶书笔画高古、朴茂的质感。故此，不能任意起伏，随便盘屈，破坏线条的完整。过分提按，不但不能增加线条的美感，相反，只会矫揉造作，流于庸俗。

用笔的提按，不能千篇一律。有的笔画提按多点，有的少些，有时为取其平直甚至不用提按。总之，提按须视笔画、字形结构、风格而定。两者参差并用，才能做到活泼传神，变化多端。

吴子复先生写隶书擅用提按，气韵生动，古意盎然。其隶书为现代隶书中的妙品。

初学者不宜多用提按。只能在横平竖直的基本功打好后，在实践中多体会，再多看名家作品，好好琢磨，才能较好掌握提按。

(三) 转笔与平笔

隶书运笔，一般与其他书体一样，落笔铺毫前进，以完成点画的书写，这种用笔称为平笔。另外，为取得特殊效果，在书写时令笔杆转动，使笔锋自然转动，扭成绳子的形状，利于取得圆浑的质感效果，谓之转笔。平笔一般用于柔直的线条，转笔多用于撇捺和转折。如写撇，为使其挺拔劲动，宜用逆锋进行，为控制笔锋在逆进中保持圆动，可用转笔。写捺笔燕尾时，到末尾处由按到提，收笔由粗变细。因按笔时笔毫铺开，如果不将笔毫卷在一起成锋尖状，捺尾的收笔则难以完成，也就会显得软弱无力。再有，转曲时运用转笔，有助于取得内圆外方的效果。至于一般平直的线条，当以平笔为之，但适当涉以转笔，也可使线条增加些变化。

(四) 转锋与折锋

转锋：起笔藏锋逆入，然后将笔稍微提起，转笔，笔锋的方向由自然转变，这样可写出圆转无棱角的笔画。可以说，转锋是写出圆的点画的方法，故有「转以成圆」之说。

折锋：即起笔时藏锋逆入，笔毫按纸再向右或向下运行。折是写出方的点画的方法，也就是「折以成方」。

(五) 中锋与侧锋

中锋也叫正锋，就是行笔时，笔锋走在线条的中间。具体说，写字时笔锋落纸，笔毫铺开之后，笔锋所走的轨迹正好在点画中间，谓之中锋。中锋用笔是书法的传统基本笔法，特别是篆书的基本笔法。是否将笔杆执得正直才算中锋呢？不是的，不管如何执法，只要运笔时使笔锋在线条中间运行，就是中锋。虽然有人执笔偏斜一点，但其用笔的笔锋依然是在线条中间运行，也算中锋用笔，或叫侧笔中锋。

侧锋也叫偏锋，就是运笔时，笔锋在线条的一侧，例如横画的上方或竖画的左方抹过。偏锋线条成锯齿形，处理不好就有锋利、单薄和轻飘的感觉，所以不宜多用。

隶书的书写，应以中锋为主，但可兼有侧锋。有人说写隶书要全用

中锋，不能用侧锋，凡用侧锋都属「败笔」。这种说法是片面的。隶书是篆与楷的中介性书体，它的用笔既继承了篆的传统，又开楷书用笔的先河，所以兼有楷书的侧锋笔意。平直的笔画，当然应用中锋，但在撇捺、曲、钩的运笔中，常常要用上侧锋，以衬托中锋的作用。

(六) 藏锋与露锋

隶书用笔要用「三折法」，起笔逆入，收笔回锋，以藏锋为主。所谓藏锋，就是裹锋起笔收笔，即笔画开头和结尾处都将笔锋裹藏起来，使锋尖不外露。

所谓露锋，是指笔画的开头和结尾处笔锋外露。写的方法是不经逆入而直接起笔，收笔处也不回锋，故笔画的起笔和收笔处自然锋芒毕露。汉隶用露锋较少，西汉竹木简（如居延、武威）多为露锋。

(七) 逆笔与顺笔

运笔时顺着笔毫锋尖所指的方向运行叫逆笔，反之，是顺笔。隶书用笔切忌浮滑，为克服这种弊病，可兼用逆笔。一般情况下，当然应以顺笔为主，有时为了取得古拙的效果，某一平正笔画也可用逆笔。至于撇笔，为取势凌厉之故，多用逆笔。逆笔有时要与转笔、提按一起运用。

(八) 用笔的轻重

用笔的轻重有两种说法，一种是指整个风格，如某人的字用笔轻，某人的字用笔重，或者指整幅书法作品而言。另一种是为了使一篇书法作品显得生动活泼，或者使某一字形结构有所变化，就令字与字之间或一字内笔画之间有轻有重。譬如一字之内主要笔画重，次要笔画轻；笔画多的字用笔轻，笔画少的字用笔重；一篇作品开头的字稍重；一幅招牌或横额，开头和结尾的字都要稍重。特别是写简体字，如果运用轻重笔来写，可以克服整幅作品过疏的弊端。一幅作品中用笔有重有轻，可以显得生动而不呆滞。

(九) 运笔的快与慢

一般来讲，写隶书运笔要慢。因为汉隶是四平八稳、横平竖直的字体，用笔快了不容易写得整齐、美观。而且，隶书线条应追求浑厚古朴，如果写得快，则会流于草率 and 浮滑。但是，写隶书光晓得慢是不行的，

更不是越慢越好。一般说,用笔快会写出气势,但容易草率;写得慢可得古拙浑厚的效果,但容易呆滞。这两者是矛盾的。按照笔画、字形的需要,恰当地掌握速度,只有在长期实践中去领会。

(十)用笔的燥与润

这主要是指笔画表现出来的用墨效果。此中有几种因素:笔毫含墨饱满,写出的笔画就润,即润,含墨少的写出笔画就显干枯,即燥。再有,行笔慢的会润,行笔快的会枯,要求笔画特别浓时可以用驻笔,线条起笔的地方易润,收笔的地方易枯。此外,还受纸的厚薄及吸水性能的影响。要熟练地掌握用笔的燥润,就要加强练习,做到熟能生巧。

练习基本功,先求用墨适度,保持笔画的完整饱满;但要进一步追求书法的韵味,就要适当运用燥与润。运用浓笔,会使作品有润泽浑厚之感;但如果过浓,则笔画臃肿,甚至一塌糊涂。适当使用枯笔,会增加作品的气势,增添一种特殊的趣味,但枯笔过多,则笔画干瘪,显得疲削单薄。一般说,求书的主调是凝重、浑厚,故用笔应该以浓为主,以燥为辅。

七、隶书的字形结构

懂得隶书笔画的书写,就须根据隶书字形结构巧作安排,使构成字形的各部分既独立存在互不侵扰,又互相依存,互相呼应,显得端庄、安详。汉字字形结构大体可分为以下各类:

均衡 每个字形结构根据各种笔画的多少,作适当安排,使位置对称、比例相当、意趣连贯。笔画平均(独体字为多):有勾横,如「主」、「昌」;有勾直,如「州」。左右结构:有二合,如「射」、「壮」;有三合,如「凝」、「册」。上下结构:有二合,如「昔」、「委」;三合,如「慧」、「美」。

覆与承 天覆盖,下面收缩严密;地承载,上面收束集中。把承的内容包罗其中,不致外露伸舒。天覆:如「字」、「今」;地承:如「道」、「盖」;天地合:如「宜」、「堂」。

包围结构 全包围的,笔画注意分布得当,不要碰壁,如「囿」、「囹」。不是全包围的,被包围的部分必须在纵深处靠,以免虚空或下垂以及左右飘出,如「风」、「周」、「凶」、「曲」、「句」、「

句」、「毯」、「旭」。

开张 汉字字形结构多为向横取势,故横、撇、捺伸张,直画收敛而短。横,以字中心体为准,左右分段相等,不能只重雁尾而忽视垂头如「柔」、「璧」。撇捺,左右开张,要恰到好处,因过长则轻飘,过短则萎缩,如「木」、「父」。

避让 笔画多的合体字,各部分不能携手依连,就要分清主次,互相避让。有左让:如「即」、「勒」;有右让:如「洗」、「炒」;有上下大小:如「置」、「覓」;有上下大小:如「雷」、「愚」;有横让:如「妨」、「狂」;有竖让:如「兼」、「肇」;有撇让:如「阳」、「路」;有捺让:如「桂」、「烟」。

变化 隶书横平竖直,形体近乎方整,书时笔画要因字而异,灵活运用,稳中求变。有粗细变化,即合体字中笔画少的部分略为加粗,使得左右、上下相称,重心不失,如「献」、「畴」、「禁」、「售」。有部位变化:隶书最忌四平八稳,有时可将部位改动一下,避免呆滞,如「舅」、「鹤」。有收缩变化:包围结构的字如果写成与其他结构同样大小,在一篇中两相比较,前者因视觉关系会显得过大。因此就要将这类的边框收缩,求得与其他字相配,如「因」、「困」。有撇捺变化:撇捺在同一结构里切忌相同,但也不能把「雁不双飞」绝对化,在特殊情况下,是允许雁尾双飞的,不过在于分别轻重、区分主次,使撇捺有粗细、摆设有差异,如「象」、「彩」、「参」、「秀」。有点钩变化:点,尽量不要写成同方向;钩,尽量不要同一形状。如「汪」、「燕」、「打」。有长短变化:横竖繁多的字,其结字就势安排,用长短参差的办法求变化,减少依次整齐布列,如「书」、「佳」。有外国变化:四面包围的字,使人有规矩方正的感觉,为避免字形呆板,可将外国竖的线条稍加屈曲,右竖线条收笔处略向内收缩,如「田」、「目」。还有偏斜变化:笔画偏欹,寓正于斜。使用得当,给整个字带来欹趣,又能显出一种斜中见正的美感,如「刀」、「勿」。

总之,字形结构并非一成不变,应因字而灵活运用,不过亦得有个准则,这就是注意重心,即字的中心支撑点,这是写好每一个字的关键所在。掌握重心,就能平稳端正,否则会失去平衡甚至倒塌。隶书的字