

完全书法教程

隶书入门

刘维东 编著

- ◎ 介绍书法技法，从笔画结构到布局章法
- ◎ 讲解书法知识，从历代字体到名家流派
- ◎ 传授书法秘诀，从图示要领到指点迷津
- ◎ 展示名帖古碑，从帮你临摹到引你鉴赏



山西教育出版社

完全书法教程

隶书入门

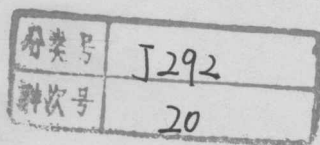
刘维东 编著

丛书主编：耿 鉴 郭秋英

丛书编委：（按姓氏笔画为序）

马千里 刘维东 李星元

郭秋英 耿 鉴 梁 平



常州轻工职业技术学院图书馆



13173110

山西教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

隶书入门/刘维东编著. —太原: 山西教育出版社,
2004. 4

ISBN 7-5440-2641-8

I. 隶… II. 刘… III. 隶书-书法
IV. J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 126873 号

山西教育出版社出版发行

(太原市迎泽园小区 2 号楼)

太原市众一彩印有限公司印装 新华书店经销

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月山西第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/20 印张: 9.8

字数: 144 千字 印数: 1—5 000 册

定价: 20.00 元



六、《史晨碑》技法分析……………104

七、《王杖诏令简》技法分析……………142

八、历代优秀作品赏析……………178

九、书法知识·书家故事……………12-174

目录



一、 答读者问····· 2

二、 书写工具及其使用方法····· 6

三、 隶书的基本特点····· 10

四、 《好大王碑》技法分析····· 12

五、 《张迁碑》技法分析····· 56

目录



一、 答读者问····· 2

二、 书写工具及其使用方法····· 6

三、 隶书的基本特点····· 10

四、 《好大王碑》技法分析····· 12

五、 《张迁碑》技法分析····· 56

一、答读者问

■ 初学书法,从哪种书体入手好?是否必须先学楷书?

“练字必先学楷书”似乎成为人们的普遍认识,其实不然。每种书体都有其自身的规律,由楷书去带动认识学习别的书体,只是一种方法,也未见得科学。从书法发展史看,书体的出现是篆隶在前,草行楷在后。真正的母体字应是篆隶,其余三体由此孕育而出。从书体掌握的难易程度及其内在联系看,作为初学书法者,篆、隶、楷三体任选其一入手都是可以的。

■ 由隶书入手有什么优点?

隶书源于篆书,又开启楷书,旁接草书、行书,处于整个书体系统的中心地位,包容性最大。字体笔划、结体都不复杂,又易于辨认。由此入手,易于掌握,见效快,同时也可在用笔、结体等方面为学习别的书体打下扎实的基础。“自古大家多从篆隶出”已成为公认的学书经验。

怎样才能学好书法？

简言之，坚持。凡事只要坚持去做都会有所收获，正如清代彭端淑在《为学》中所说：“世上事有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。”学习书法亦是如此，只要坚持去做，每个人都能把字写好。在坚持中取得进步，获得乐趣，同时也增加自信；在坚持中产生不满足，追求超越，自然千方百计谋求提高。当然，学习方法也很重要。方法得当，事半功倍；方法不当，事倍功半。但任何方法对于不能持之以恒的人来说，都是毫无意义的。所以，坚持就是学好书法的最好方法，也是决定学习成败得失的最根本要素。

本书有什么特点？

特点一：较全面地展现隶书风范。

众所周知，每种书体都各有其不同的面貌，同时又有其内在的不可分割的联系。本书从隶书的形态发展方面出发，着重整理了四种书体：《好大王碑》、《张迁碑》、《史晨碑》、《王杖诏令简》，目的就是帮助读者相对全面地了解 and 把握隶书的形态与内质，为深入学习隶书打下坚实的基础。这与一般的隶书辅导书籍有着很大区别：大多数书籍要么将多家书体混杂一处进行分析，要么只列一家讲解。前者不易区分，后者又有失单薄，本书以点带面，可弥补其不足。

特点二：适合临摹。

书中例字皆从上好的碑帖拓印本中精选而出，力争做到“字正腔圆”。字迹较小的做适当放大，使之笔划清晰明了，非常适合初学者临习。

特点三：循序渐进，全面把握。

本书完全站在初学书法者的角度安排内容，如先简明列出书写工具的使用方法及书写姿势，为的就是能既正确又便捷地进入角色。又如，在初讲横划时，绝不列出连带别的笔划的字，这样学习起来十分对应，也较为科学、合理。同时，一入手就从用笔、结体等方面多角度地分析每个字的特点，真正教会读者分析字体的方法，这样不至于割裂，便于全面把握。从整体进程上，先学篆意较浓的《好大王碑》，再学方笔为主的《张迁碑》，在此基础上学结体严谨、秀润舒张的《史晨碑》，会取得事半功倍的效果，同时也就为较全面地把握隶书内质打下了良好的基础。《王杖诏令简》为方圆结合、篆隶楷意皆有的成熟型隶书墨迹，它的整理列出为读者朋友深入学习隶书创造了有利条件。

特点四：独特的小段文字。

每页均有分析或赏析文字，此外还有书法知识、书家故事及历代优秀作品赏析。它们可以使学习者在轻松的气氛中获得更多的知识，同时也涵养了性情，开阔了胸襟，可以提高学习书法的兴趣，使读者朋友懂得更多、收获更大。

如何使用本书?

本书主要供隶书入门者使用，也可为读者朋友丰富书法知识提供方便，切实帮助学习者较全面地认识隶书、了解隶书、把握隶书。学习者从第一页学起为最好，认真临习，仔细阅读分析文字，循序渐进，相信学完后会有不菲的收获。

学完本书后，最好确定一种自己感兴趣的碑帖进行深入学习。选用的碑帖要印刷精细、完整，反复临习、仔细品味，待做到烂熟于胸后，您的字就“非同小可”了。

心动不如行动，请您加入到学习书法的行列里来吧！

二、书写工具及其使用方法

1. 毛笔

毛笔根据笔毫的软硬分为硬毫、软毫、兼毫。通常硬毫为狼毫，软毫为羊毫，兼毫二者皆有。初学者宜用兼毫，兼毫软硬适中，容易掌握。具有一定书写基础的朋友，也可以使用硬毫、软毫。

挑选毛笔讲究“尖、齐、圆、健”，即：笔锋尖锐；润开笔锋后压平，笔尖平齐；笔毫丰满，用手捏笔肚子不空；运笔使转，笔锋弹跳有力，铺开得快，收敛得也快。另外，笔杆要直，可将笔杆置于桌面滚一滚即可看出，没有腾空的即为直杆。新笔需用温水浸开，使用时先用纸或布吸干笔头上的水分，再去蘸墨。初学写字少蘸些为好。用毕应及时洗净，不可让笔毫沾连一处。

2. 墨汁

研墨最好，但因费时，较少有人用。“中华墨汁”、“一得阁”等都品质不错，用时需加一定的水，用笔调一调，宜淡不宜浓，写字前可用纸试一下。

3. 纸张

初学者可选用毛边纸、新闻纸等吸水分的纸张，条件好的可选用生宣纸。现在市面售有米字格毛边纸，初学者可选用。其他纸书写时折叠成格即可（不折亦无妨）。


4. 砚台

在家学习，用石砚最好。初学者用一般砚台、小盘亦可。如果参加辅导走读学习，墨盒也行。但应随用随倒墨汁，否则不易密封，流出来不好收拾。用毕，应将砚中余墨倒回瓶中，将砚洗净。

5. 毡子

吸水性的纸容易渗漏墨汁，下面铺垫上毡子就可以避免弄脏桌面，使墨迹自然渗化。学习者可根据自己的桌面大小决定毡子的大小，初学者不需用太大的。

6. 笔架

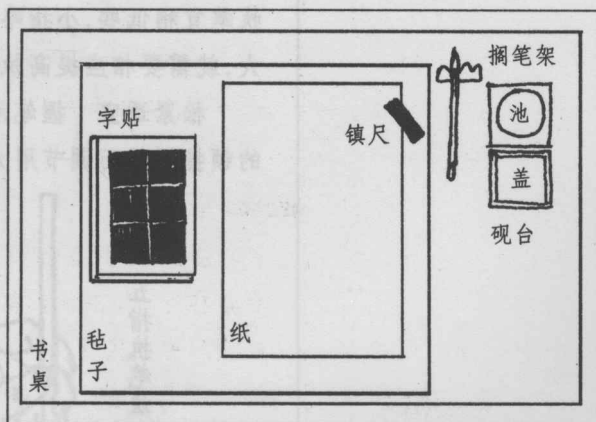
笔架分为搁笔架和挂笔架。搁笔架形状如, 齿口有多有少，可避免笔在桌上滚来滚去，弄脏桌面。挂笔架可将毛笔头朝下挂起来，有利毛笔干掉水分。初学者买一齿口少的小搁笔架即可。

7. 镇尺

也叫镇纸，用来压纸避免其移动，也可保证纸面平展，有木、竹、石、金属等多种材料的产品。一般购买一对即可，初学书法不用也行。

8. 桌面摆放

笔墨纸砚的摆放格局如下图所示，砚台、笔应搁置于桌面的右上方较为合理。



9. 执笔

通常的执笔都是五指执笔法。

抚 读“yè”，按之意。拇指斜而仰，可直可曲，紧贴笔管内侧，与食指、虎口要留有一定距离。

压 食指弯曲，斜而俯，第一横纹紧贴笔管外侧，与拇指内外配合，捏住笔管。

钩 中指弯曲如钩，钩住笔管外侧，辅助食指用力。拇指与食指、中指既可握紧笔管，又可捻动笔管。

格 无名指指甲根顶住笔管内侧，给中指一个推力，同时起到支点作用，辅助其他三指前后左右运笔。

抵 小指紧贴无名指（不贴笔管），辅助用力。

【要领】

指实掌虚 腕平掌竖，高低适度，松紧适宜。

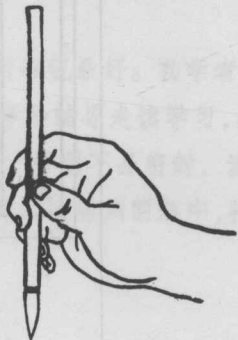
指实掌虚 五指齐心协力，执牢笔管，是为“指实”；五指屈曲，使掌心空虚，可容一鸡蛋，是为“掌虚”。

腕平掌竖 手腕与纸面近于平行，是为“腕平”；手掌竖立，执直笔管，笔直锋正，易于四面出击，是为“掌竖”。

高低适度 初学书法，适于写寸大左右的字，执笔宜稍低些，小指略高于笔根即可。如果写的字大，就需要相应提高执笔高度。

松紧适宜 握笔用力需自然轻匀，随着写字的顿挫提转而调节用力松紧，不可一味紧张。

五指执笔法



10. 姿势

写字时头要正而微俯，上身挺立。坐姿时胸不可死贴桌案，要留出一定空隙，两腿平放，两脚并排着地。左臂向内弯曲，轻按纸面，右手书写。立姿时两腿直立，两脚分开与肩宽，左手轻按纸面，右臂悬起执笔书写。书写时要保持心平气和，聚精会神，不可心存杂念，只有这样才会把字写好。

三、隶书的基本特点

在民间流传着这样一首隶书口诀：“方劲古拙，如龟如鳖。蚕头雁尾，笔必三折。雁不双飞，蚕无二设。点划俯仰，左挑右磔(zhé)。重浊轻清，斩钉截铁。”这些正好概括了隶书的主要特点及写法要求。下面我们通过分析这首口诀来认识、了解隶书。

方劲古拙 隶书化篆书的圆转为方折，使线条变化颇为丰富。由于产生较早，故保留有很多古意，不可写得流滑，宁拙勿巧，宁方勿圆。

如龟如鳖 隶书多取横势，横划较为铺张，一般而言形态较扁，龟鳖正是其形象比喻。当然也有竖长或正方形的隶书，却并非主流。

蚕头雁尾 隶书的波横、波捺（即带有挑脚的横、捺），起笔藏锋逆入，然后转笔右行（或右下行），形如蚕头。而波横、波捺的收尾露锋挑起，状如雁尾。波横、波捺往往是作为单字的主笔出现，突出主笔对体现字的神采起着关键作用。

笔必三折 隶书的每个笔划都有起笔、行笔、收笔三个步骤，尤其在波横、波捺中，不仅起、收笔有折，行笔也要有折意，不可太直滑（参见“一波三折”，46页）。

雁不双飞 在每个隶书字迹中，笔划的挑脚一般不可重复。如某一单字有多个横划，只有将确定为主笔的写成波横，其余均作平横。捺笔也是同理。另外，当一个字中出现了波捺，横划就不再写作波横了，一般都要保持主笔的惟一性。如果笔划繁多，即使出现双飞现象，也要有变化、有主次。

蚕无二设 指隶书的起笔虽类蚕头，却不可千篇一律，须有变化，如方圆、粗细等。

点划俯仰 虽然隶书体势开张，但笔划间要有呼应、有疏密、有揖让，互相关照。

左挑右磔 主要针对撇捺而言。撇要有挑

意，磔即出波，主要捺划要有磔意。撇划在隶书中也往往起到主笔作用。

重浊轻清 笔划要有粗细变化，用笔上要提按得宜，重笔要写得饱满有力，轻笔要写得清爽灵气。

斩钉截铁 隶书行笔虽然宜缓不宜疾，但要做到方劲有力，不可拖泥带水、软沓无力。

以上是隶书的基本特点，具体到每个碑帖、每家字迹，会各有不同，但只要较多地含有这些特征，我们都可以看做隶书对待。不可求全责备、死板教条。另外，我们可以通过多加赏析历代隶书碑帖来加深对隶书的认识。只有放开眼光，才不至于发生“盲人摸象”的可笑故事，学习书法亦是同理。

四、《好大王碑》

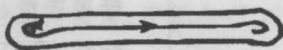
技法分析

基本笔法

横

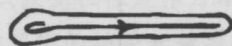
1. 圆尾横

逆锋起笔，由右向左，然后转锋向右行笔，至末端提笔向左回锋收笔。注意书写用力要均匀，速度宜缓些。



2. 细尾横

逆锋起笔，转锋右行。收笔时平稳出笔，稍提略顿，可不作回锋，但要有回锋势（虚走一下）。



3. 波横

起笔同于上二横。一般腰较细，行至中须略提笔，然后渐重，出波处须重按，提笔出锋，要稳健，不可轻率。



书法知识

《好大王碑》概述(1)

该碑为晋代碑刻，多有篆意、楷法，风格方正古朴、圆浑厚实，属发展中稚拙型隶书。因其点划结体天真烂漫，法度不甚严谨，且保留有较多楷法，故适用于少年儿童入门学习（成人学习亦会别有收获）。通过该碑的学习，可以熟悉隶书应有的舒缓均匀的篆书笔意及轻松多变的结体原则，为深入学习各体隶书打下良好基础。