

段学明书

隶书入门教程

千字文

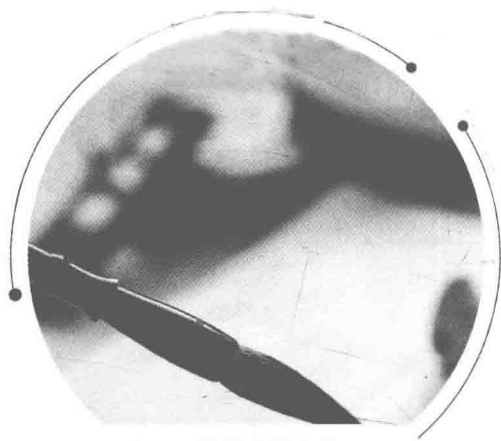


 中国社会出版社
国家一级出版社·全国百佳图书出版单位

段学明书

隶书
入门教程

千字文



图书在版编目 (CIP) 数据

隶书入门教程. 千字文 / 段学明书. -- 北京 : 中国
社会出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5087-5788-9

I. ①隶… II. ①段… III. ①隶书 - 书法 - 教材
IV. ①J292.113.2

中国版本图书馆CIP数据 (2017) 第235543号

书 名: 隶书入门教程·千字文

书 者: 段学明

出 版 人: 浦善新

终 审 人: 尤永弘

策 划 人: 刘宏国

责任编辑: 张翠萍

执 行 人: 时建明

责任校对: 王志航

出版发行: 中国社会出版社

邮政编码: 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲33号

电 话: 编辑部: (010) 58124867

邮购部: (010) 58124848

销售部: (010) 58124845

传 真: (010) 58124856

网 址: www.shcbs.com.cn

shcbs.mca.gov.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 廊坊飞腾印刷包装有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 7

字 数: 112千字

版 次: 2017年11月第1版

印 次: 2017年11月第1次印刷

定 价: 32.00元



中国社会出版社天猫旗舰店



中国社会出版社微信公众号

目 录

书写工具和材料·····	1
书写姿势和执笔方法·····	2
隶书学习概述·····	4
一、隶书的基本笔画和书写方法·····	4
二、隶书的结构特点·····	6
三、示例·····	7
千字文·····	23

书写工具和材料

我国传统的书写工具和材料，主要有笔、墨、纸、砚，俗称“文房四宝”。

（一）笔

从不同的性能来分，毛笔大体可分成三类：

1. 硬毫（狼毫）

以弹性较强的狼毫、兔毫制作，其特点是写出的笔画挺拔劲峭，但易出现浮骨枯瘦、有骨无肉的毛病。

2. 软毫（羊毫）

以弹性较弱的羊毫、鸡毫制作，其特点是写出的笔画浑厚、圆润，但易出现媚软、无筋骨的毛病。

3. 兼毫（狼毫、羊毫混合）

以硬毫为主毫，软毫为副毫，其特点是软硬兼备，适合初学者使用。

此外，按笔锋的大小有大楷、中楷、小楷之分；按笔锋的长短有长锋、中锋、短锋之别，初学书法者可选笔毫不短于3厘米的兼毫长锋大楷。

好的毛笔其笔杆要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。使用前要用清水浸润，使笔毫全部发开，除去散毛；使用后要清洗干净，然后用手顺笔根至笔锋挤出水分。放置毛笔最好悬挂，以免笔锋受损。

（二）墨

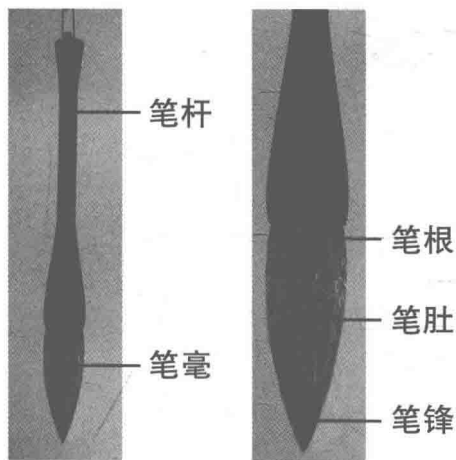
墨是书法的主要颜料，大体分为油烟、松烟、油松烟墨条3种。习惯上用油松烟墨条者为多，在砚台中和水研磨成墨汁。机制的墨汁中以“一得阁”“中华墨汁”为上乘，书写时可达到理想的效果，装裱时不会渗化。

（三）纸

纸的种类繁多，书法用纸要求选用宣纸、毛边纸等，利于表现。平时练字只要求纸面不太光滑，可用一般的毛边纸、白纸或旧报纸。

（四）砚

砚，又称砚台、砚池，是用特种石材雕凿而成的磨墨和捺笔的器具。选砚应从实用出发，作为初学者练字，选用石质细腻、发墨快、砚心深、储墨多的一般砚就可以。使用瓶装墨汁，可用陶瓷碟碗代砚。



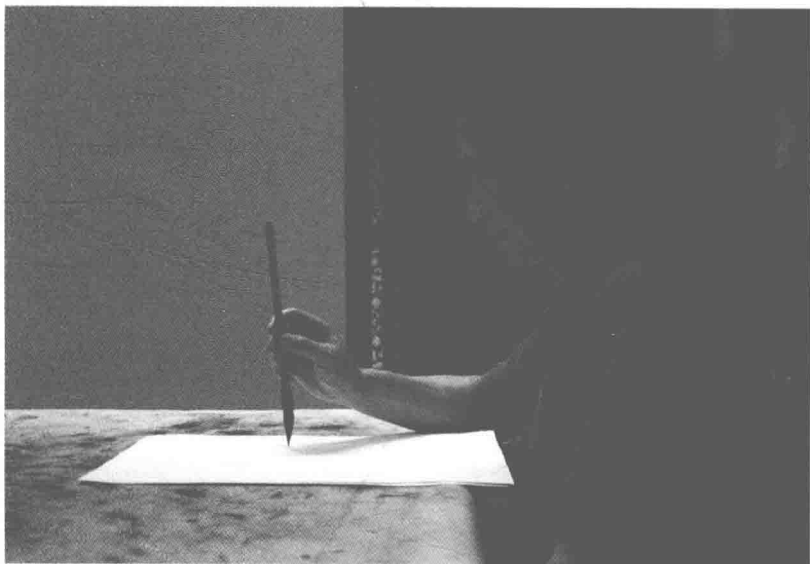
书写姿势和执笔方法

（一）书写姿势

正确掌握笔法，首先要端正写字的姿势。一般来说，不管是坐着书写，还是站着书写，一定要做到头正、身正、手正。

1. 坐姿的要求

凡写不是太大的字，一般可以坐着书写，身体要端正，头要正，两肩要平，胸不贴桌，背不靠椅，两脚分开平放于地，不可悬空（因为写字需用全身之力送出，脚不着地，则写字无力），双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。



坐姿



立姿

2. 立姿的要求

写较大的字时，坐书会受到不少限制，身体的活动范围较小，视野不开阔，所以需要站着写。立姿与坐姿基本相同，只是书写时两脚自然分开，右脚稍向前，上身可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略有放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体，右手腕肘悬起，运气挥毫。

（二）执笔方法

古人说：“凡学书者，先学执笔。”掌握执笔是学习书法的第一步。

这里介绍一种较为常用的执笔方法，叫“五指执笔法”。五指执笔法是用“擗、押、钩、格、抵”5个字来说明每一个手指的执笔姿势和作用。

擗，是说明拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，力由内向外。

押，是说明食指的作用。用食指第一节斜而俯地出力，贴住笔管外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔管约束住。

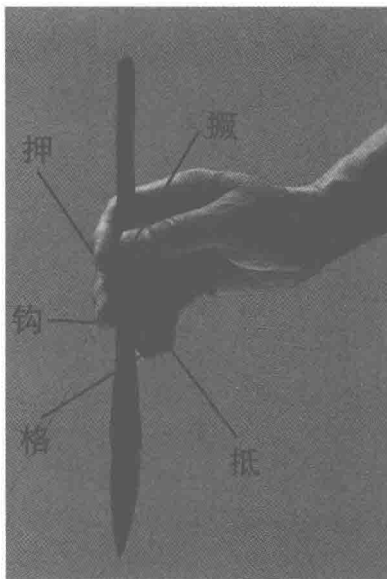
钩，是说明中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指的力量。

格，是说明无名指的作用，就是用无名指背甲肉相连处从内向外顶住笔管。

抵，是说明小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指向内的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

5个指头就是这样把笔管紧紧控制在手里，既感到牢固有力，又感到自然轻松。其中，执笔主要靠大拇指、食指和中指力量，无名指和小指起辅助作用。

书写中执笔位置的高低，其实没有绝对的尺度，通常而言，写一般的毛笔字，即三四厘米的字，执笔大约掌握在“上七下三”的部位，即上部约占笔杆长度的十分之七，下部约占十分之三；写小字，执笔可略低些；写大字，执笔可稍高些；写隶书、楷书，执笔低些；写行书、草书，执笔宜高些。




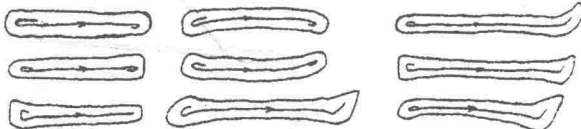
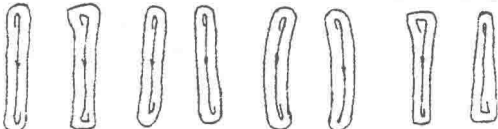
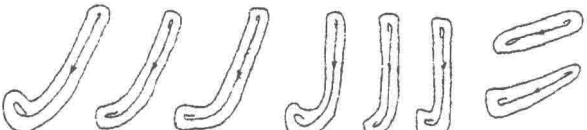

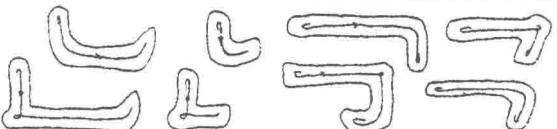
隶书学习概述

隶书，又称汉碑体，始于秦末，盛行于汉代，经历三国以至西晋时期，后来虽逐渐被楷书所替代，但由于隶书富有变化，结构平稳美观、庄重大方，许多场合可以代替美术字，因而为人们所喜欢并应用。从传统书法艺术的发展来说，隶书是篆书的变体、楷书的前身，上继周秦，下开魏晋，是我国文字形体和书法转变的重要标志。

初学隶书，应从点画笔法入手，在弄通笔法、练习好点画的基础上，再讲究结构和章法。

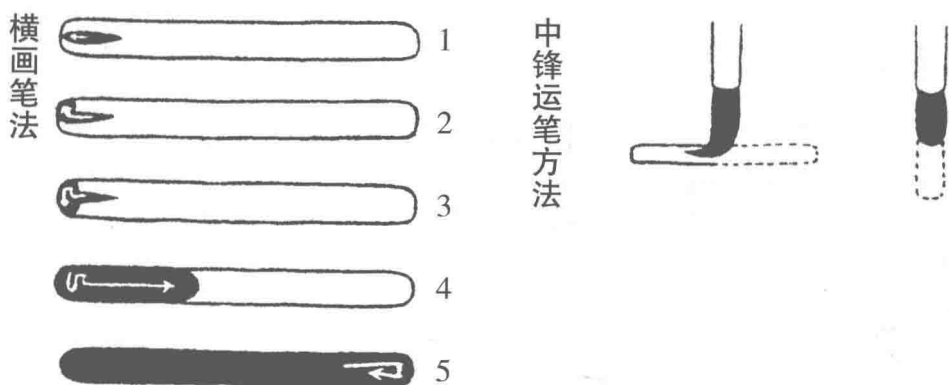
一、隶书的基本笔画和书写方法

隶书基本笔画示意图

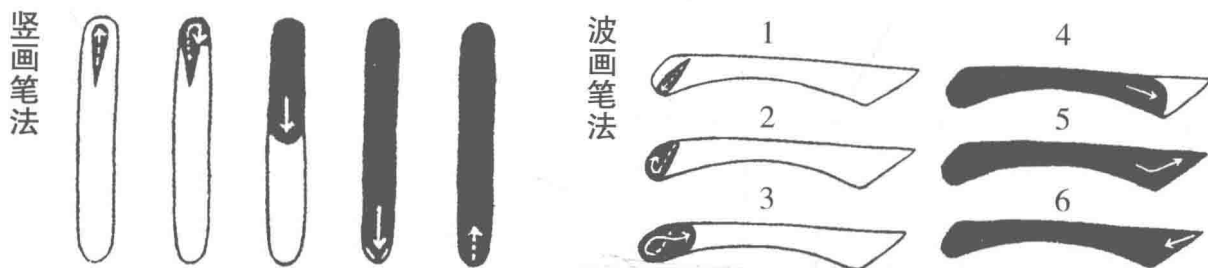
点	
横	
竖	
撇	
捺	
折	

横，要求写得像一根圆的筷子，两头圆里带方，左右齐平，粗细均匀。下笔时，先将笔锋从右向左逆行，来一个反动作，将笔锋折藏起来，微微向上下展动一下，使笔毫铺开。定点后，向右运行，笔锋沿着笔画中线缓缓移动（即是中锋运笔）。至结

尾处略一停驻随即提起，轻快地往来的方向逆行一收。



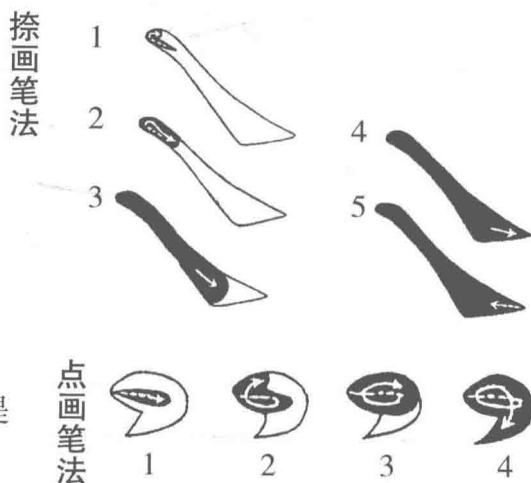
竖，写法和横基本相同。横是从左到右，竖则从上到下。写时，要先将笔锋从下到上逆行作一虚笔，折锋定点后，中锋向下运行。行笔要凝练沉着：收笔时，锋略提起，再轻轻放下，用力迅速回上一收。



波画，“波”是捺脚的别名，波画就是带有捺脚的横画，“蚕头雁尾”是它的基本形式，这一笔最能体现隶书特征。下笔时，笔锋由右向左俯冲逆下，笔管侧向左内方；接着，笔锋由左向右翻折起笔，笔管侧向右外方，势蓄锋藏，写成蚕头形式。向右运行时，笔管要恢复正直，保持中锋。腰部写得细些；捺脚处要稍稍停驻，趁势下按。按时，笔管可微向左内方倾侧，使逆势更足，笔毛尽量铺开。侧后随即反正，尾部要自然扬起，力到尖端。最后，在笔锋离纸时，仍须采取逆势，往来的方向空收，以免笔意飘浮。

捺，捺的写法和波画中的“燕尾”基本相同，但它的行笔方向是向右下方伸展的，更为强调有力。写时，上端藏锋，颈部稍轻，渐下渐重，到捺脚处略一停驻（或将笔锋提一提，再按下去），笔管向左倾侧，用足逆势，重按捺出，要力到锋尖，向右方扬起。末了，最好虚回一下。

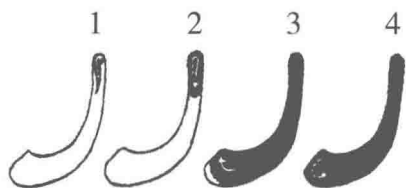
点，写时笔锋由左向右先作一平点，随即提锋逆上，重由开端处下笔，向右下方转动围叠，



停驻或重复提按一下，引锋向左下写出。这一笔要写得有头有尾，向背分明，力沉势险，姿态生动。大都用在一个字的头上，如“高”“衣”“家”等。

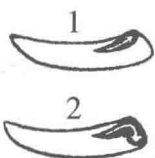
掠，笔势向左伸展，上半段写法和竖基本相同，欲下先上，欲左先右，逆锋起笔，中锋运行，颈部略轻，向左掠出时，用笔逐步加重。最后，将笔锋微微向上一抬，随即回下，向右收锋，体势自然雄厚。

掠画笔法

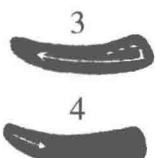


撇，笔锋先向右上方逆行，然后再折向左下方缓缓撇出，逆到尖端处轻轻回右一收。用于“千”“手”“禾”“毛”等字的首撇。

撇画笔法

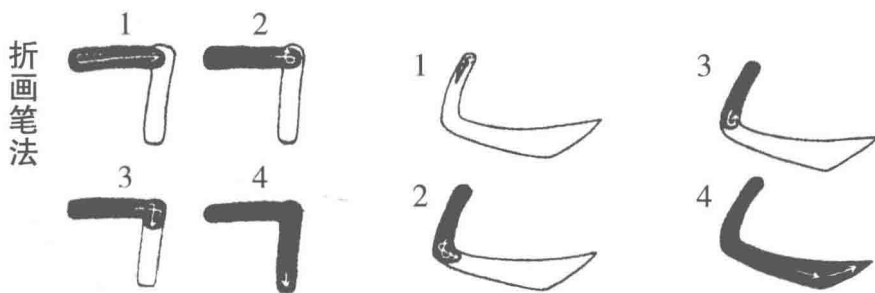


挑画笔法



挑，从左下方挑向右上方，和点画是成相反的方向，也是逆锋起笔、中锋行笔，开始稍慢，出锋稍快，要方中带圆，力到尖端。

折，是方形结构转角处的写法，也就是横画和直画连接的方法，好像一根铁管截断后再焊接起来一样，要断而再起。初学可分作两笔写，先写好横画，另外起头再写直画拼接上去。熟练后，也可将笔锋在转角处提起转换一个方向，停驻一下，就写直画。



二、隶书的结构特点

(一) 横平竖直，重心平稳。隶书以其整齐美观为其风范，故字形结构的平稳与端正表现得很明显。首先，整齐平稳是以其字形大小基本一致为要点。因而写隶书需在同样大小的方格内做文章。平稳表现在许多方面，如采取横画平直、竖画中正、对

称布局、注意重心、上下呼应等方法使字形稳定。

(二) 疏密均匀，比例适当。无论一个字中的横画（或竖画）多少，都应使它们大体平均分配在一个方格内。其他点画亦应均匀分布，使字中各点画各得其所。为了达到这个目的，一个字的各部分点画所占整个字的面积比例就有一定要求，有的部分点画多，占的面积大些；反之，小些。另外，点画本身长短大小也应照顾到疏密均匀的要求，字中某部分点画多，则其点画写得短小些；反之，长大些。另外，笔画多的字可写得字形大些，笔画紧凑些；反之，字形小些，笔画疏松些。

(三) 向背分明，偏旁容让。一字两部分结合时，各部分若垂直独立，则此字呆板，而应写出向背、左右两部分相向或相背组合一起，就能使两部分紧密联络，字就显得结体严谨、生动活泼。书写相向时，字的左部分写成背部在左，腹部在右，而字的右部分写成背部在右，腹部在左；反之，书写相背时，左右两部分写成背部相靠，腹部向外，有偏旁的字还要注意其之间的容让和穿插。

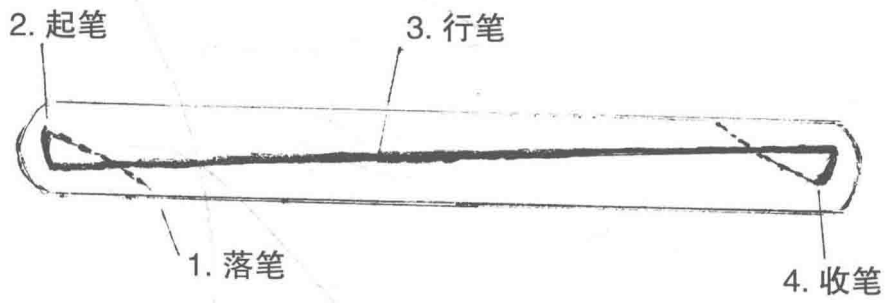
(四) 参差变化，点画呼应。写每一字之中相同或相近的笔画，偏旁连续出现时，其写法应有所变化，以免重复而呆板。如一字之中的横画不论有多少，但又蚕头雁尾的波磔只能有一个，即古人所说的“蚕无二设，雁不双飞”。同样道理，在一字之中，连续出现的其他点画及偏旁都应有所变化。另外，还要注意点化之间的呼应关系才能使字既沉稳又灵动。

(五) 风格统一，力求古朴。写隶书和写其他书体一样，每幅作品必须强调在基本风格方面的一致性。学书者要不断探求所临碑体的统一规律。特别是已临习多种碑帖、力求融会贯通者，务必使自己的作品风格一致。隶书的风格可以是古朴厚重，有时适当地融以篆意，因为隶书是从篆书演变而来的，隶书佐以篆意能增加字的古韵。或端庄挺拔，或秀丽多姿等。因此，作书时应十分重视从首字领篇把握结构及用笔的特点，使其以前率后，首尾相顾。

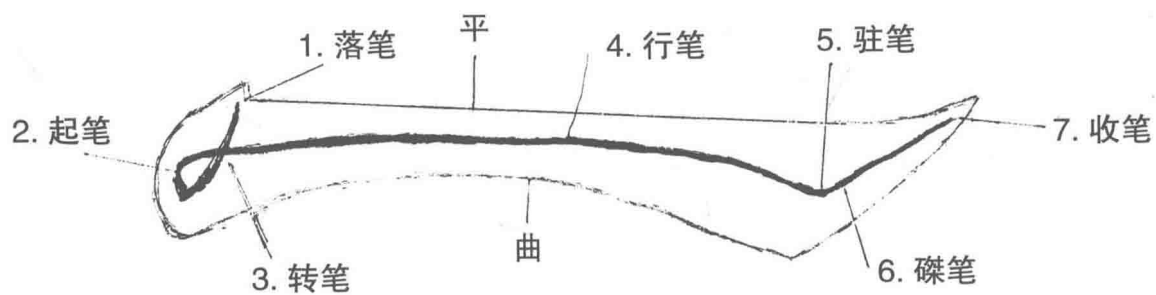
三、示例

笔法，书写隶书时最需要掌握的笔画有三种，平画、波画和掠画。下面介绍一下：

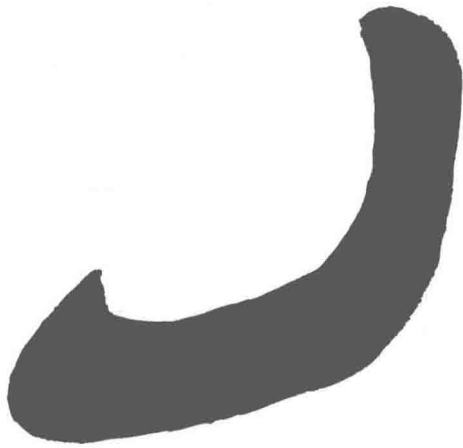
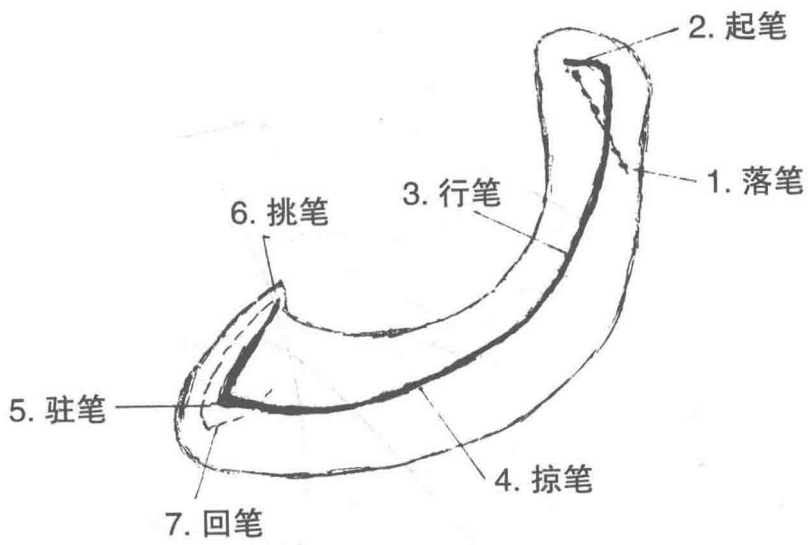
平画



波 画



掠 画



王

衣

平点

一

家

尚

竖点

丨

欲

絮

撇捺点

丿 ㇇

指

地

平挑

一

限

長

撇挑

㇇

萬

去

波橫

㇇

東

宗

豎

丨

風

月

豎長撇

㇇

險

喚

短撇



卷

令

斜撇



又

反

横折撇



途

太

捺

