

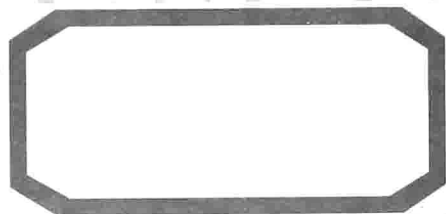
金色书系

崔陟 著

30日

学隶书

上海锦绣文章出版社
上海故事会文化传媒有限公司



30日

崔陟 著

学隶书

上海锦绣文章出版社
上海故事会文化传媒有限公司



上海文艺出版(集团)有限公司

图书在版编目(CIP)数据

30日学隶书/崔陟 著. —上海:上海锦绣文章出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5452-0970-9

I. ①3... II. ①崔... III. ①隶书—书法 IV. ①J292.113.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第148453号

书 名: 30日学隶书

作 者: 崔 陟

责任编辑: 刘育文

装帧设计: 王 伟

责任督印: 张 凯

出 版: 上海锦绣文章出版社·上海故事会文化传媒有限公司

发 行: 上海文艺出版(集团)有限公司

电话: 021-60878676 021-60878682

传真: 021-60878662

地址: 上海市打浦路443号荣科大厦1501室

邮箱: wyfx2088@163.com

邮编: 200023

印 刷: 上海文艺大一印刷有限公司

经 销: *新华书店*

版 次: 2011年8月第1版第1次印刷

规 格: 787×1092 16开 印张9

书 号: ISBN 978-7-5452-0970-9/J·328

定 价: 24.00元

如发现本书有质量问题, 请与印刷厂质量科联系 Tel: 021-64511411

版权所有·不准翻印



STORIES

上海故事会文化传媒有限公司 出品 (00397) www.storychina.cn

上海故事会文化传媒有限公司所有图书可办理邮购, 免收邮费(挂号除外)

汇款地址: 上海市南绍兴路74号(200020); 收款人: 上海故事会文化传媒有限公司 联系电话: 021-64369985

30日学隶书

宗旨

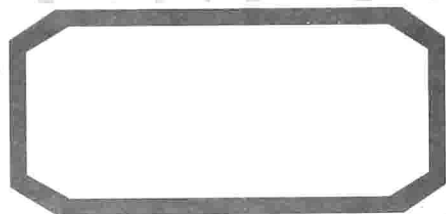
帮助有一定文化基础的成年人利用30天的时间掌握隶书的基本技法，为日后的学习、提高打下基础，也是提高生活质量和趣味的有效途径。

30日学隶书

目录

第一日	6	第八日	40
认识隶书		横画、竖画、撇画、捺画在字中的 搭配（一）	
第二日	10	第九日	45
学习横画		横画、竖画、撇画、捺画在字中的 搭配（二）	
第三日	15	第十日	50
学习竖画		学习点画	
第四日	20	第十一日	55
横画、竖画在字中的搭配		学习折画	
第五日	25	第十二日	59
学习撇画		学习钩画、提画	
第六日	30	第十三日	64
学习捺画		对各种笔画的综合思考	
第七日	35		
撇画、捺画在字中的搭配			

第十四日	67	第二十三日	109
学习对称的独体字		学习复杂结构的合体字	
第十五日	72	第二十四日	114
学习不对称的独体字		学习用合体字组成的词汇	
第十六日	77	第二十五日	119
学习一些独体字结构上和楷书的区别		学习用独体字、合体字组成的成语	
第十七日	82	第二十六日	123
学习用独体字组成词汇		学习一些合体字结构上和楷书的区别	
第十八日	88	第二十七日	127
学习左右结构的合体字		学会读帖	
第十九日	93	第二十八日	131
学习上下结构的合体字		学习用隶书写一首古诗	
第二十日	97	第二十九日	137
学习左中右结构的合体字		学习隶书的章法	
第二十一日	101	第三十日	141
学习上中下结构的合体字		结束语	
第二十二日	105		
学习半包围和包围结构的合体字			



30日

崔陟 著

学隶书

上海锦绣文章出版社
上海故事会文化传媒有限公司

30日学隶书

宗旨

帮助有一定文化基础的成年人利用30天的时间掌握隶书的基本技法，为日后的学习、提高打下基础，也是提高生活质量和趣味的有效途径。

30日学隶书

目录

第一日	6	第八日	40
认识隶书		横画、竖画、撇画、捺画在字中的 搭配（一）	
第二日	10	第九日	45
学习横画		横画、竖画、撇画、捺画在字中的 搭配（二）	
第三日	15	第十日	50
学习竖画		学习点画	
第四日	20	第十一日	55
横画、竖画在字中的搭配		学习折画	
第五日	25	第十二日	59
学习撇画		学习钩画、提画	
第六日	30	第十三日	64
学习捺画		对各种笔画的综合思考	
第七日	35		
撇画、捺画在字中的搭配			

第十四日	67	第二十三日	109
学习对称的独体字		学习复杂结构的合体字	
第十五日	72	第二十四日	114
学习不对称的独体字		学习用合体字组成的词汇	
第十六日	77	第二十五日	119
学习一些独体字结构上和楷书的区别		学习用独体字、合体字组成的成语	
第十七日	82	第二十六日	123
学习用独体字组成词汇		学习一些合体字结构上和楷书的区别	
第十八日	88	第二十七日	127
学习左右结构的合体字		学会读帖	
第十九日	93	第二十八日	131
学习上下结构的合体字		学习用隶书写一首古诗	
第二十日	97	第二十九日	137
学习左中右结构的合体字		学习隶书的章法	
第二十一日	101	第三十日	141
学习上中下结构的合体字		结束语	
第二十二日	105		
学习半包围和包围结构的合体字			

第一日

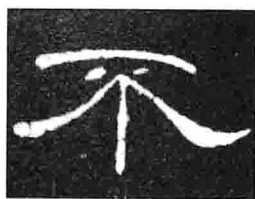
认识隶书

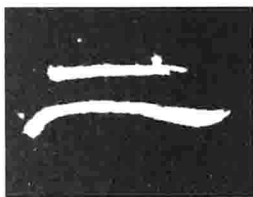
一 从隶书入手是学习书法的佳径

大家都知道中国的文字分为真、草、隶、篆、行五体，最早产生的是篆书，现在通行的是楷书。也正因为如此，学习书法大多主张从楷书开始。其实从隶书开始也不失为一条佳径，注意我说的不是捷径。

为什么这样说呢？因为隶书从结构上说，最接近今天通行的楷书，比篆书和草书容易辨认和掌握；隶书比楷书的笔画简单，仅以点画为例，楷书有左向点、右向点、上中点、下四点……还有出锋的、不出锋的之分，隶书则没有那么复杂，似

乎还在萌芽状态，尽管和篆书相比已经有了波折，但是还没有那么具体的明细区分；还有一点那就是隶书的笔画带有一定的装饰性，写出来有一种随之而来的美感，容易给学习者增添信心。下面我们来欣赏几个隶书，大家看看是否具备我所说的三个特点。





二 隶书的产生

我们学习过历史，知道秦始皇在统一中国后，也统一了文字，就是由李斯在六国文字基础上整理的小篆。文字的统一为中央集权制的国家办公带来了方便，但是小篆的结体虽然比大篆简单，在快捷方面仍然有很大的局限性。形势的发展需要一种新的字体出现，以适应社会发展的需求。于是，一种新的字体便出现了，就是我们说的隶书。

我们必须强调，这里提到的隶书是秦隶，我们在前面说的隶书是

汉隶，二者之间有着承接关系，但是面貌还是不一样的。秦隶是小篆向隶书也就是汉隶过渡时期的文字。它存在的时间很短暂，也许有人记不清楚它的面目，甚至说不出它的名字，但是它却确实确实存在的，在书法史或者说文字学中所占有的地位还是非常重要和显赫的。

这种字体为什么有这么奇怪的名字，叫“隶”呢？这还得从它的发明者或者说整理者程邈说起。程邈是个小官，因为过失被关进了监狱，在狱中他开始整理文字。因为他平时办公时使用小篆，觉得都是圆折很不方便，慢慢写还可以，要是节奏一快就有些手忙脚乱。有时他和同事们为了方便快捷，就改变圆折为方折，可那也就是偶尔用用，没有系统化也没有得到公认。如今坐牢虽然是坏事，可他就有时间来考虑这事情了，就把常用的小篆改变了模样，整理出一套新面目的字体来。

后来，这字体得到官方的认同，他也得到了赦免。因为他那一类的小官被称为“隶”，所以人们就称之为隶书，一种新的书体或者叫字体就这样带有些浪漫色彩地诞生了。

让我们借助有限的资料来看看秦隶是什么模样，比较一下它和今天通行的隶书有什么区别。

毋 毋 (𠄎)	羊 羊 (羊)	明 明 (𠄎)
州 州 (州)	人 人 (人)	皆 皆 (皆)
立 立 (立)	亦 亦 (亦)	即 即 (即)
老 老 (老)	者 者 (者)	書 書 (書)

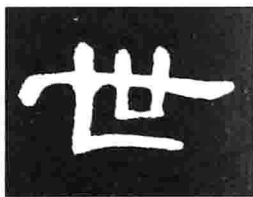
三 隶书的发展与成熟

秦隶肩负着历史和文明发展的使命奇迹般的诞生了，但是它还处于初级阶段。到了汉朝，隶书获得了长足的发展，并臻成熟，无可非议地在中国书体的五个席位中理直气壮地占有一个。

在西汉初年，开始盛行刻碑习俗，也就是某个有身价的人去世，要刻个碑记叙他一生的业绩；碑文就是用隶书书写的，碑身是石头的，其生命虽然不是永恒的，但是毕竟是长久的，有些石碑一直保存到今天。有的虽然消逝了，但是拓本却保留下来，使我们依然看到庐山的面目。石碑的拓本保留了汉隶的精髓，我们有了学习隶书的最好范本，

从这一点来说，就应该感谢我们的祖先。

汉碑中的隶书，虽然风格各异，但基本属性还是一致的，不同的特征风貌，为不同性格的人学习，提供了选择的余地。我们可以根据个人的爱好去选择。今天，为了交流方便，我们选择《曹全碑》。下面我们在《曹全碑》里再挑选一些例字，再来熟悉一下，熟悉就容易掌握啊！以后将根据每天接触的例字一去认识并且掌握它们。



三 理解中锋行笔和提按

因为今天是开课，所以讲述的相关知识多了一些，现在让我们拿起

笔来，好好感受一下。毛笔一般分为羊毫、狼毫和兼毫，将来可根据自己的情况决定，建议开始选用兼毫；写隶书的执笔方法和坐姿与写其他书体一样，在这里就不再重复。着重说说中锋行笔和提按的要领。

所谓中锋就是说首先执笔要端正，当笔画出现时，笔锋也就是笔尖所表现的部分要在笔画的中间。这样说也许啰嗦些，但是这是一个必须在开始学习时必定要搞清楚的问题，要是留到以后再解决问题就严重了。举个例子说，中锋的毛笔和笔画的关系，就像一只尖尖的小船在河里行驶一样，船头要保持在河的中流，不能偏向哪一边的河岸。我们这样平行地移动着蘸着墨汁的毛笔，所出现的笔道，就是中锋行笔的效果。让我们来实际感受一下，随意写几个横道儿、竖道儿。如果您是有志长久学习书法的朋友，日后就会知道中锋和与之相对的偏锋的区别。

这样平行移动的中锋行笔写出来的笔画是粗细一致的，为了使笔画出现充满活气的变化，还需要让手里的毛笔上下移动，就是我们前面说的提按。毛笔向上移动叫提，

这时出现的笔画就细；毛笔向下移动叫按，这时出现的笔画就粗。我们掌握了中锋行笔和提按，写出的笔画就自然生动多了。让我们再来感受一下。

也许您纳闷，这样的笔画和隶书有什么关系呢？不要着急，今天是开课的第一天，相关知识多说了些。从明天开始，咱们就正式学习隶书的书写了。

小贴士

《曹全碑》

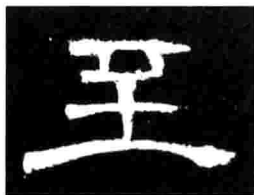
汉代著名的碑刻，是介绍曹全一生事迹的纪念物。由于字形优美，代表了隶书的典型风格特点，因此成为后人学习隶书的范本。

拓片

为了便于学习，古人将薄纸蒙在石碑上，稍加湿润后用棕刷敲打，使有字的地方凹下去，再用墨包轻轻敲打纸面，凸起处着墨，凹下处留白，字就显现出来，经这样捶拓的成品就是拓片。

第二日

学习横画



昨天我们介绍了隶书，而且提到汉碑里的《曹全碑》，今天具体来学一学其中的笔画，进入我们的正式课程。

一 蚕头燕尾显个性

首先在《曹全碑》里选择几个例字来共同赏析。

如果仔细观察，我们不难发现这些例字里有一种笔画特别突出，那就是横画。而且横画的形状也不完全一样，有一些横画还有着与众不同的面貌。像“里”字最下面那一横画；“典”字腰间那长长的一笔；“至”字下边神气十足的一横；“膏”字上面和点画相连的长横。

把这样的横画从字里解剖出来，用双勾的形式来表现，就是这个样子（见右图上）。

不知大家注意到没有，这横画的左右两端差异很大，左边比较圆润，右边向上扬起，古人分别给它们起了好听的名字，叫蚕头、燕尾。我们仔细观察还真有几分形象，有人曾经提出，叫燕尾不妥，因为燕子的尾巴是两岔的，应该是大雁的尾巴才是。这个问题不多讨论了，因为对待已经定论的说法，我们向来采用约定俗成的习惯。

那么，这种带有蚕头、燕尾的横画怎么写呢？也可能初学的朋友感到畏难，要说是有些难度，可这种笔画一旦掌握了，就解决了隶书笔画的要领，对于以后的学习是大有裨益的。说难可能是平时接触得少些，练习几次就会觉得不是什么高难动作。

为了说得更清楚些，我们在双勾的横画里再画上一条虚线，来代表行笔时的情形（见右图下）。

我们清楚地看到这这不是一条直线，而是一条曲线，特别是两端还很有些曲折呢！我们先看左端也就是起笔处，不是直接从左向右行笔，

