

名家书法

百日通

系列丛书



曹全碑隶书

主編 季琳

吉林出版集团 / 吉林文史出版社

名家书林

曹全碑

曹全碑

曹全碑隶书

！

名家书法

百日通

系列丛书



曹全碑隶书

主編 季琳

图书在版编目(CIP)数据

曹全碑隶书 / 季琳主编. — 长春: 吉林文史出版社, 2011.12

(名家书法百日通系列丛书)

ISBN 978-7-5472-0661-4

I. ①曹… II. ①季… III. ①隶书—书法 IV. ①J292.113.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第092163号

名家书法百日通

曹全碑隶书

CAOQUANBEILISHU

主编/季琳

撰写/杨少锋 叶定莲 魏加翔 钱昊田

责任编辑/周海英 于涉

责任校对/李洁华

封面设计/李岩冰

出版发行/吉林出版集团 吉林文史出版社

地址/长春市人民大街4646号 邮编/130021

电话/0431—86037507

网址/www.jlws.com.cn

印刷/长春市第十一印刷厂

开本/880mm×1230mm 1/16

印张/7

字数/150千字

版次/2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5472-0661-4

定价/18.00元

前言

中国书法源远流长,书法作品浩如烟海。而适合书法初学者训练的典型范本则要有典型性、代表性,同时又必须具备丰富的技法含量和学习价值,为满足广大书法初学者和爱好者的需求,我们编辑了这套《名家书法百日通》系列丛书。本丛书包括王羲之行书、欧阳询楷书、颜真卿楷书、柳公权楷书、米芾行书、赵孟頫楷书、智永楷书、褚遂良楷书、王铎行书、石门颂隶书、礼器碑隶书、张迁碑隶书、曹全碑隶书、乙瑛碑隶书,共14分册。所选作品皆为历代书法家名作,这些作品最能代表书法家风格,是后人择帖的首选。

“书法百日通”,按天分类,由简入繁,循序渐进,旨在习书者通过一百天的学习,能初步掌握书法用笔、结体的规律,为今后的深入学习打下良好的基础。书中附有“书法知识小百科”栏目,内容涉及书法名家简介,笔、墨、纸、砚的基础知识,书法形式、落款、钤印等书法常识;“书家墨场必备”部分则选取了书家临场作书时常用的最脍炙人口的对联、古诗、词、曲、文等。若将整套书集齐,便可获得千余条书法知识百科及书家经典诗文,这也是本丛书向多功能方向的一个拓展。希望这套既经典又实用的入门图书,能为您提升临帖、书写和鉴赏水平给予帮助。

目 录

第一天	文房四宝的选择和使用
第二天	执笔方法与书写姿势
第三天	《曹全碑》的介绍
第四天	《曹全碑》的隶书艺术
第五天	藏锋与露锋
第六天	中锋与侧锋
第七天	顺锋与逆锋
第八天	回锋与出锋
第九天	长横、直横、右尖横
第十天	垂露竖、短竖、悬针竖
第十一天	斜撇、短撇、弧撇
第十二天	卧钩、竖钩、横钩
第十三天	斜钩、弯钩、平捺
第十四天	斜捺、短捺、横撇
第十五天	横折斜钩、竖折、撇折

第十六天	横折弯钩、竖弯钩、横折
第十七天	平点、竖点、斜点
第十八天	上窄下宽、上短下长、上宽下窄
第十九天	上长下短、上下平衡、上中下
第二十天	左右平衡、左宽右窄、左短右长
第二十一天	左窄右宽、左长右短、左中右
第二十二天	独体字
第二十三天	半包围
第二十四天	半包围、全包围
第二十五天	“力”旁与“亻”旁
第二十六天	“丿”旁与“人”头
第二十七天	“辶”底与“讠”旁
第二十八天	“彳”旁与“女”旁
第二十九天	“几”框与“口”框
第三十天	“乚”头与“土”旁
第三十一天	“口”旁与“尸”头
第三十二天	“山”部与“寸”旁

第三十三天	“卩”旁与“子”旁
第三十四天	“扌”旁与“广”头
第三十五天	左“卩”旁与“宀”头
第三十六天	“歹”旁与“禾”旁
第三十七天	“忄”旁与“艹”头
第三十八天	“木”部与“火”旁
第三十九天	“灬”底与“日”部
第四十天	“心”底与“月”旁
第四十一天	“女”旁与“戈”旁
第四十二天	“彳”头与“王”部
第四十三天	“夹”头与“木”旁
第四十四天	“门”框与“贝”底
第四十五天	“纟”旁与“讠”旁
第四十六天	“艹”头与“殳”旁
第四十七天	“羊”头与“马”旁
第四十八天	“疒”框与“隹”旁
第四十九天	“车”旁与“韋”旁

第五十天	“钅”旁与“见”旁
第五十一天	“弓”旁、“犛”旁、“欠”旁与“牛”旁
第五十二天	“方”旁、“立”头、“皿”底与“四”头
第五十三天	“小”底、“艹”头、“足”旁与“辛”旁
第五十四天	“走”旁、“予”旁、“阝”头与“身”旁
第五十五天	“酉”旁、“雨”头、“彳”旁与“黑”旁
第五十六天	紫、荆、清、风
第五十七天	高、山、流、水
第五十八天	金、石、为、开
第五十九天	海、阔、凭、鱼、跃、天、任、鸟、飞
第六十天	按照章法书写作品
第六十一天	学、以、致、用
第六十二天	太、白、遗
第六十三天	万、里、春
第六十四天	有、关、家、国、书、常、读、无、益、身
第六十五天	心、事、莫、为
第六十六天	明、月、本、价、近、远

第六十七天	皆、情
第六十八天	一、自、悲、生、易、千、秋、日
第六十九天	贯、长、虹
第七十天	居、好、地、人、在、不
第七十一天	夷、惠、间
第七十二天	知、之
第七十三天	是、也
第七十四天	迁、客、去、沙、西、望、安
第七十五天	见、黄、鹤、楼、中、吹、玉、笛、江、城、五
第七十六天	落、梅、花
第七十七天	夜、殊、非、别、时
第七十八天	如、梦、何、归、期
第七十九天	按照章法书写作品
第八十天	秦、汉
第八十一天	征、未、还、但、使、龙
第八十二天	将、教、胡、马、度、阴
第八十三天	街、小、雨、润、酥、草、色

第八十四天	遥、看、却、最、年
第八十五天	处、绝、胜、烟、柳、满、皇、都
第八十六天	按照章法书写作品
第八十七天	故、几、隔、川
第八十八天	乍、翻、疑、相、各、问
第八十九天	孤、灯、寒、照、湿、竹、暗、浮
第九十天	更、朝、恨、离、杯、惜、共、传
第九十一天	按照章法书写作品
第九十二天	阁、竞、园、乱
第九十三天	参、差、连、曲、陌、迢、递、送、斜、晖
第九十四天	肠、断、忍、扫、眼、穿、仍、欲、稀
第九十五天	芳、向、尽、所、得、沾、衣
第九十六天	按照章法书写作品
第九十七天	松、下、童、子、言、师、采、药
第九十八天	只、云、深
第九十九天	按照章法书写作品
第一百天	《曹全碑》隶书欣赏

第一天 文房四宝的选择和使用

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚,是中国传统的四样重要的写字工具,学书首先要学会选择和使用的笔、墨、纸、砚。

1. 笔

毛笔笔头是用动物毛做成的,柔软而富有弹性,主要分为狼毫笔与羊毫笔两大类。选择毛笔时应注意“尖、圆、齐、健”四点:“尖”指笔锋尖锐;“圆”指笔头形状圆润、饱满;“齐”指笔毫用水化开后,笔锋顶端的毛排列整齐;“健”指毛笔弹性好。在使用毛笔时要注意保养,新笔须用冷水或温水泡开,使用后必须清洗,然后平放在桌上或笔尖朝下悬挂起来。

2. 墨

古人用墨锭研墨写字,而我们现在一般都用墨汁写字。墨锭主要分为油烟墨、松烟墨、漆烟墨三种;墨汁则有“一得阁”、“中华”、“曹素功”等品牌。用墨汁时必须注意随用随取,一次用完,以免墨汁沉淀、发出臭味。

3. 纸

练习书法一般使用颜色发黄的元书纸,而在书写某些作品时则会使用比较高档的宣纸。宣纸根据渗墨与不渗墨分为“生宣”与“熟宣”两种。

4. 砚

古时候砚台用来磨墨,现在砚台一般用来贮存墨汁。中国四种最名贵的砚台分别是指广东的“端砚”、安徽的“歙砚”、甘肃的“洮砚”以及山东的“鲁砚”。平常使用的砚台最好每天清洗,以延长砚台的使用寿命。

◆ 书法知识小百科 ◆

曹全碑①:

全称《汉郃阳令曹全碑》,隶书。碑高 253cm,宽 123cm。东汉中平二年(公元 185 年)十月立。明万历初在陕西郃阳旧城出土,现在陕西西安碑林。碑阳 20 行,行 45 字;碑阴 5 列,列 57 字。初拓本首行末“因”字完好。清万经评其书“秀美飞动,不束缚,不驰骤,洵神品也”。清孙承泽《庚子消夏记》评此碑“字法道秀逸致,翩翩与《礼器碑》前后辉映,汉石中之至宝也”。

第二天 执笔方法与书写姿势

一、五指执笔法

古代的执笔方法有很多种,在这里我们介绍一种最常用、最科学的“五指执笔法”。“五指执笔法”是动用一只手的五个手指,一齐用力,使笔管前后左右四面均匀受力,以写出端正漂亮的字。

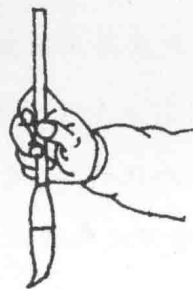
1. 擗,用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆,用力的方向是从内向外。

2. 押,用食指的第一指节钩住笔杆,用力方向是从外向内。

3. 钩,中指紧靠在食指下面,用第一指节钩住笔杆,用力方向是从外向内。

4. 格,无名指的指甲部位斜着向上,挡住笔杆,用力方向是从内向外。

5. 抵,让小指自然地跟在无名指的后面,帮助无名指用力向外顶,使笔杆保持垂直。



五指执笔法

二、坐姿

1. 手腕要悬空,最好肘关节也离开桌面。

2. 头部稍低,肩平,胸离开桌子,双脚平放。

3. 左手的肘和手掌平放在桌上,要撑开,并与右手保持基本对称。



坐姿

三、站姿

1. 肩和臂的移动要协调配合,不能僵硬。

2. 双脚微微分开,可以平行或一前一后,但腿不要随便摆动。

3. 腰是轴心,腰以上部位可以转动,字越大上身转动幅度就越大。

4. 左手支撑在桌面上。

书法知识小百科

曹全碑②:

此碑石黑明如涂油脂,光可鉴人,书体是用隶书写成。文字清晰,结构舒展,字体秀美飞动,书法工整精细,秀丽而有骨力,风格秀逸多姿,充分展显了汉隶的成熟与风格。此碑碑石精细,碑身完整,实为汉碑、汉隶之精品。也是目前我国汉代石碑中保存比较完整、字体比较清晰的少数作品之一。

《曹全碑》，全称《汉郃阳令曹全碑》，曹全字景完，故又称《曹景完碑》。东汉灵帝中平二年(185)刊立。明万历初在郃阳(今陕西省合阳县)莘里村出土。1956年移至西安碑林。全碑共24行，每行45字。末行有“中平二年十月丙辰造”。出土时笔画完整，唯一“因”字半缺。是汉隶中保存较完善的一种。



汉《曹全碑》局部

书法知识小百科

曹全碑③：

隶书用笔有方笔、圆笔之分。《曹全碑》属于后者，字呈扁平之状，圆润秀丽、体态绰约。中锋用笔，藏头护尾，波磔分明，四周舒展，转折处皆提按，柔中有刚。结体略取侧势，布局精巧、中宫紧缩、精气内含。风格统一而有变化，整饬而不刻板。如果要在汉碑中寻找最为秀丽典雅的书法，则当首推《曹全碑》。

第四天 《曹全碑》的隶书艺术

《曹全碑》与《礼器碑》创制年代相近,皆为汉隶至宝,如在汉碑分隶中求俊秀中法者,则莫过此刻石,为汉碑隶书的代表名品之一。

《曹全碑》典雅秀丽,精美遒逸,风度翩翩,气质高雅。细观其点画,笔笔精到而又生动活泼。线条圆润、简洁、凝练。结体严整,笔致秀丽,俊爽流畅,充满优雅活泼之朝气,用笔以圆为主,多取篆法,柔中寓刚,刚从柔出。在圆润的用笔中注入率意舒展的书意,在点画中蓄有张弛、缩放的对抗。每个字都能随体赋形,随形赋神。汉碑多以劲挺朴拙或方整斩截之类形成风格,唯此碑以曲线美作为自身的独特风格,在曲直相间中,丰富了笔法,变化了结构,收到了刚柔相济、不激不厉的艺术效果。

我们在临习《曹全碑》时切忌以下几点:

- 一、用笔时一味圆润,缺乏方笔穿插,使所写之字显得靡软。
- 二、横细竖粗过于明显,使所写之字显得机械。

法帖:

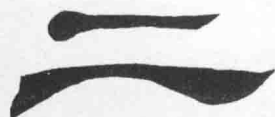
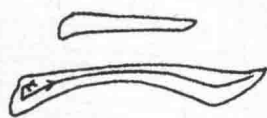
书法知识小百科

亦称“帖”。指古代名人的墨迹和摹刻在石(或木)版上的法书(包括它的拓本)。宋太宗淳化三年(992)命侍书学士王著编次摹刻秘阁所藏法书为十卷,每卷首刻有“法帖第x”字样,总称《淳化秘阁法帖》。“法帖”的名称,相传由此始行。《法帖谱系》称:“熙陵(宋太宗)留意翰墨,出御府历代所藏真迹,命王著摹刻禁中,厘为十卷,此历代法帖之祖。”

第五天 藏锋与露锋

藏锋

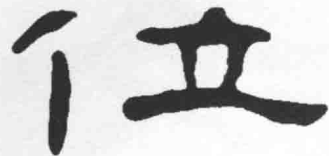
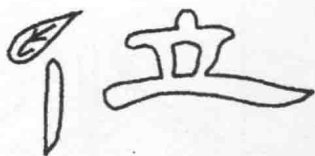
藏锋的写法是让笔锋从笔画内部起笔,把笔锋藏起来。如果写横,先往左写;如果写竖,先往上写。用藏锋写出来的笔画显得浑厚。



白

露锋

露锋指的是笔锋外露的用笔,一般用于笔画的起笔处。用露锋写出来的笔画常是尖笔或方笔,显得锋芒毕露,神采飞扬。《曹全碑》经常用在撇、捺中。



帖学:

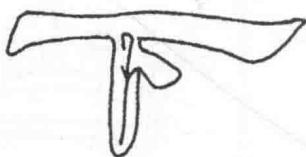
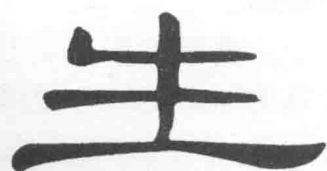
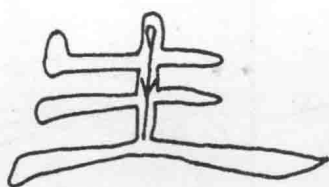
书法知识小百科

①以崇尚晋王羲之、王献之以下诸帖的书派。与“碑学”相对。②指研究考订法帖源流、版本优劣、字迹真伪的一种学问。盛行于清代。

第六天 中锋与侧锋

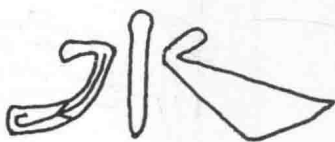
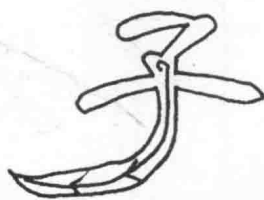
中锋

中锋指笔杆垂直,使笔锋在笔画的中心线行走的方法。用中锋写出来的笔画,两边比较光洁,线条显得圆浑、饱满、有力。



侧锋

侧锋的写法是把笔锋偏向一边书写。写横画时直落笔,写竖画时横落笔,写钩时有一种刮擦感写出来的笔画显得刚劲、果断。



水

北碑南帖:

◆ 书法知识小百科 ◆

南北朝时期,北方中原地区的碑版书法在继承前代传统的基础之上,创造出一种新的书法形式,它表现出北方矫健的特色,与南方飘逸秀美的发帖相对,书法史上称之为“北碑南帖”。