

毛
笔
书
法
入
门

曹全碑

隶书

CAOQUANBEI
LISHU

张恒国 主编



化学工业出版社

毛筆書法入門

曹全碑

隶书

CAOQUANBEI
LISHU

张恒国 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

合七首藥神明棄賜疼
膏親王離亭部桃晏等
文王宰程橫榮錢糴米
賦興有疾者咸盲大女

编写人员名单(排名不分先后)

晁 清 焦 静 李素珍 魏 欣 李松林 杨 超
李宏文 张 丽 黄 硕 卜东东 邹 晨 陈 鑫

图书在版编目(CIP)数据

曹全碑隶书 / 张恒国主编. —北京: 化学工业出版社,
2015. 7

(毛笔书法入门)

ISBN 978-7-122-24302-7

I. ①曹… II. ①张… III. ①毛笔字—隶书—书法
IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第129917号

责任编辑: 徐华颖

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 4 2015年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 16.8元

版权所有 违者必究

一、书法工具与用法

书法，是我国民族文化的优秀艺术瑰宝，它经过几千年的演变、发展、沉淀，形成了自己独特的艺术形式。书法具有实用与艺术的双重价值。一手好字既可为阅者提供美好的享受，也展现了书者良好的文化素养。

1. 书写工具

毛笔是中国书法最主要的书写工具。毛笔由笔杆和笔头组成。笔杆多用竹管制作，形圆、轻重适宜。笔头多由动物的鬃毛制作，有狼毫、羊毫、狼羊豪混合三大类。笔头部分包括笔根、笔肚、笔锋。笔根即与笔杆相连的部分，不可以书写；笔肚主要用来贮墨；笔锋用于书写。毛笔的使用遵循“大字用大笔，小字用小笔”。

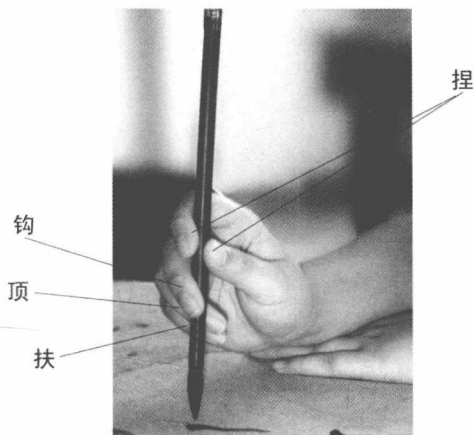
练习写毛笔字常用的墨汁有：北京生产的“一得阁墨汁”“中华墨汁”，上海生产的“曹素功墨汁”等，都是质量很好的墨汁。在书写的时候墨汁浓了就要加水，淡了就应用砚台研墨，使墨浓淡适宜，才能写出好字来。写楷书，一般多用较浓的墨，而写行草，墨就要相应的淡些。



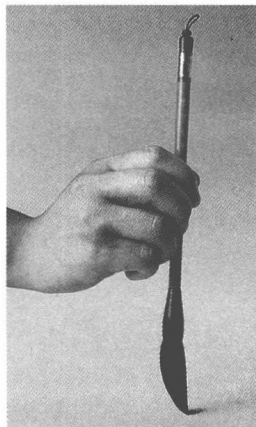
2. 握笔方法

传统的执笔方法是“扶、钩、捏、顶”五指都用力。具体方法是：大拇指的内侧按住笔杆靠身的一方，大拇指处于略水平的横向状态。食指的第一节或与第二节的关节处由外往里压住笔杆。中指紧挨着食指，钩住笔杆。无名指紧挨中指，用第一节指甲根部紧贴着笔杆顶住食指、中指往里压住笔杆。小指抵住无名指的内外侧，起到辅助作用。

这种执笔法是右手五个手指全派上用场，把笔执稳，使手指各司其职。执笔的要点是：笔杆垂直、指实掌虚、自然放松。



握笔姿势正面



握笔姿势背面

3. 书写姿势

习字首先讲究正确的姿势，注意在平时训练中养成良好的书写习惯。毛笔的书写姿势主要有两种：一是坐书姿势，二是立书姿势。前者主要在书写字径不大的字和幅面不大的作品时采用，后者一般用于书写字径较大的字和大幅作品时采用。

(1) 坐书姿势

坐姿的要求：上身正直，胸部贴桌，背部靠椅，两肩要平，两脚放于地，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。两臂自然撑开，身子尽量坐正、坐直。头部端正，略向前俯。眼睛与纸面距离保持在30~40厘米。

(2) 立书姿势

立书姿势是为了悬腕运转灵活，同时由于居高临下，视角开阔，便于统观全局，掌握章法布白。立书姿势的具体要求为：两脚稍微分开，一脚略向前，保持好身体的平衡，上身略向前俯，腰微躬，距离不宜过远，左手按纸，右手悬腕悬肘书写。切忌脚下站立不实，身体重心不稳，弯腰近目偏视而力不从心。值得注意的是，桌面不应太低，以免弯腰过度，容易疲劳。



坐书姿势



立书姿势

4. 练习毛笔字的方法

学习书法不仅有利于提高观察力、模仿力、领悟力、创造力，在不断的学习、创作中，还可以使自身的审美情趣、鉴赏能力得到提高。学习书法要注意以下几点。

(1) 首先要写好笔画。笔画是字的基本组成部分，要认真体会笔画的写法，仔细体会笔画中的每一个细节，严格按照要求去写，只有方法正确才能事半功倍。

(2) 要认真琢磨字的间架结构，注意笔画和笔画之间的关系，分析整个字的特点，体会每一个字甚至是每一笔的特点，布置安排好每一个笔画。

(3) 要认真体会，多悟，掌握书体的特点，才能真正地学会。当然，勤练习也是十分必要的。

二、曹全碑隶书简介

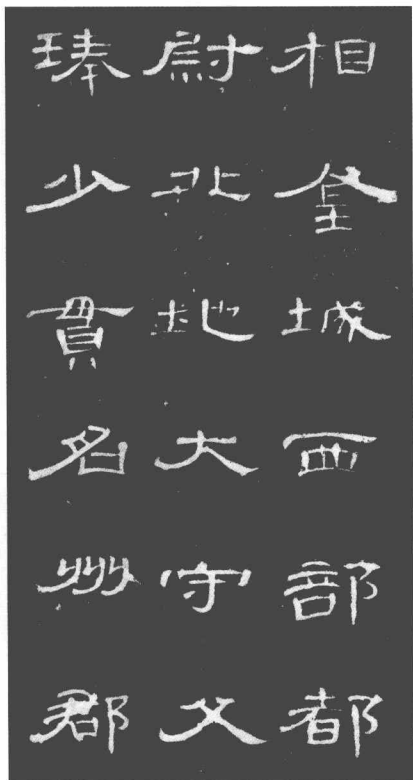
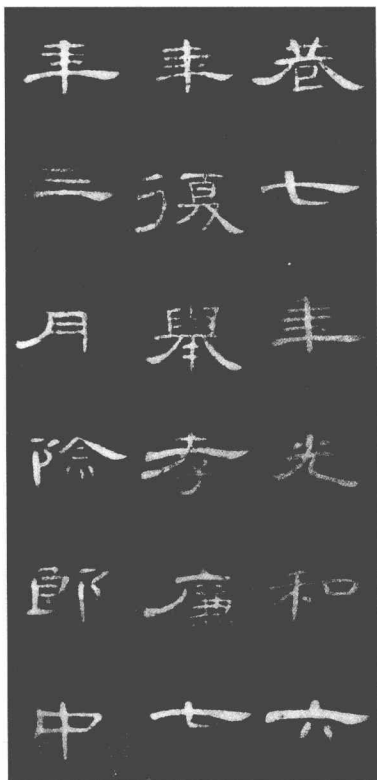
1. 隶书简介

隶书，亦称汉隶，是汉字中常见的一种字体，书写效果略微宽扁，横画长而直画短，呈长方形状，讲究“蚕头燕尾”“一波三折”。隶书起源于秦朝，在东汉时期达到顶峰，对后世书法有不可小觑的影响，书法界有“汉隶唐楷”之称。到东汉时期，隶书产生了众多风格，并留下大量石刻，《曹全碑》《张迁碑》是这一时期的代表作。

2. 《曹全碑》简介

曹全碑，全称“汉郃阳令曹全碑”，是中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。碑石黑明如涂油脂，光可鉴人，书体是用隶书写成。该碑是汉代隶书的重要代表作品，在汉隶中此碑独树一帜，是保存汉代隶书字数较多的一通碑刻。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，充分展现了汉隶的成熟风格。此碑碑石精细，碑身完整，实为汉碑、汉隶之精品。

《曹全碑》的结构特点主要表现为疏朗平整，舒展奔放。字形多取横势，间有长、方结体，横向开张流畅，纵向含蓄稳健，从而使结构显得雍容大度、飘逸多姿；从其书风上看，此碑的阴柔之美为其特色。婀娜多姿，体态窈窕，艳而不俗，秀而尤清，中宫紧收，精气内藏，舒展如群鹤翔翅，雅静端庄，得华贵于古厚之中，寓清秀于风月之间，笔精墨妙，丰腴蕴藉，情驰神纵，超逸优游，意气灵和，开明丽清雅一路。历代将它与《礼器》并称，视为汉碑至宝。



《曹全碑》碑文

二

人

十

上

川

大

心

山

水

下

寸

王

之

干

天

文

古

夕

子

月

文

升

天

化

采

日

白

仁

立

日

方

七

犬

爻

百

音

己

臣

夫

罔

令

身

及

少

位

也

于

元

中 居 女

田 江 办

史 五 平

朱 乃 父

百 石 自

或 而 光

者 成 比

口 人 天 州

荒

王

升

戊

如

圭

好

馬

竟

迷

度

暴

月 存 世

里 氏 亡

平 芝 且

后 仍 承

未

在

君

呈

不

江

刊

各

吏

多

玉

恭

合

今

圭

沾

先

雨

雪

長

行

舍

安

全

本 有 知

直 攸 守

服 害 咸

米 風 色