

中国书法教程

路振平 编著

# 曹全碑隶书习字帖

豐收在望  
高山流水  
親近雲水  
清風幽泉  
和平萬歲  
丰豐民足

中国书法教程

# 曹全碑隶书习字帖

路振平 编著

浙江人民美术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

曹全碑隶书习字帖 / 路振平编著. — 杭州: 浙江人民美术出版社, 2015.12

(中国书法教程)

ISBN 978-7-5340-4668-1

I. ①曹… II. ①路… III. ①隶书—碑帖—中国—东汉时代 IV. ①J292.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第287759号

---

编 著: 路振平

责任编辑: 冯 玮 舒 晨

装帧设计: 陈 书

责任印制: 陈柏荣

### 曹全碑隶书习字帖

出版发行 浙江人民美术出版社

地 址 杭州市体育场路347号

电 话 0571-85176089

经 销 全国各地新华书店

网 址 <http://mss.zjcb.com>

制 版 杭州新海得宝图文制作有限公司

印 刷 浙江兴发印务有限公司

开 本 889×1194 1/16

印 张 4.5

印 数 0,001-3,000

版 次 2015年12月第1版·第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5340-4668-1

定 价 15.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与本社市场营销部联系调换。

# 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一章 概论 .....           | 5  |
| 第一节 执笔 .....           | 5  |
| 第二节 临摹 .....           | 6  |
| 第三节 用笔方法 .....         | 7  |
| 第二章 笔画 .....           | 9  |
| 第一节 基本笔画 .....         | 9  |
| 第二节 用笔特点 .....         | 19 |
| 第三章 部首写法 .....         | 21 |
| 第一节 字头字底的写法 .....      | 21 |
| 第二节 左右偏旁的写法 .....      | 25 |
| 第三节 包围部首的写法 .....      | 31 |
| 第四章 结构搭配 .....         | 34 |
| 第一节 独体字的结构搭配 .....     | 34 |
| 第二节 上下结构的比例搭配 .....    | 37 |
| 第三节 上中下结构的比例搭配 .....   | 39 |
| 第四节 左右结构的比例搭配 .....    | 40 |
| 第五节 左中右结构的比例搭配 .....   | 42 |
| 第六节 包围结构的比例搭配 .....    | 43 |
| 第五章 结构布势 .....         | 44 |
| 第一节 疏、密、大、小字形的布势 ..... | 44 |
| 第二节 长、短、宽、窄字形的布势 ..... | 46 |
| 第三节 连、重、并、堆字形的布势 ..... | 48 |
| 第四节 偏、正、复、同字形的布势 ..... | 50 |
| 第五节 向、背、孤、单字形的布势 ..... | 54 |
| 第六章 作品创作 .....         | 56 |
| 第一节 布局规律 .....         | 56 |
| 第二节 作品要素 .....         | 57 |
| 第三节 作品幅式 .....         | 59 |
| 附 《曹全碑》集字 .....        | 62 |

中国书法教程

# 曹全碑隶书习字帖

路振平 编著

浙江人民美术出版社

# 目 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一章 概论 .....           | 5  |
| 第一节 执笔 .....           | 5  |
| 第二节 临摹 .....           | 6  |
| 第三节 用笔方法 .....         | 7  |
| 第二章 笔画 .....           | 9  |
| 第一节 基本笔画 .....         | 9  |
| 第二节 用笔特点 .....         | 19 |
| 第三章 部首写法 .....         | 21 |
| 第一节 字头字底的写法 .....      | 21 |
| 第二节 左右偏旁的写法 .....      | 25 |
| 第三节 包围部首的写法 .....      | 31 |
| 第四章 结构搭配 .....         | 34 |
| 第一节 独体字的结构搭配 .....     | 34 |
| 第二节 上下结构的比例搭配 .....    | 37 |
| 第三节 上中下结构的比例搭配 .....   | 39 |
| 第四节 左右结构的比例搭配 .....    | 40 |
| 第五节 左中右结构的比例搭配 .....   | 42 |
| 第六节 包围结构的比例搭配 .....    | 43 |
| 第五章 结构布势 .....         | 44 |
| 第一节 疏、密、大、小字形的布势 ..... | 44 |
| 第二节 长、短、宽、窄字形的布势 ..... | 46 |
| 第三节 连、重、并、堆字形的布势 ..... | 48 |
| 第四节 偏、正、复、同字形的布势 ..... | 50 |
| 第五节 向、背、孤、单字形的布势 ..... | 54 |
| 第六章 作品创作 .....         | 56 |
| 第一节 布局规律 .....         | 56 |
| 第二节 作品要素 .....         | 57 |
| 第三节 作品幅式 .....         | 59 |
| 附 《曹全碑》集字 .....        | 62 |

## 前言

学习书法，临习碑帖是登堂入室的必由之路。可是上下几千年，碑帖数万种，究竟从何学起，确实是一个值得研究的课题。

纵观书法名家的成才之路，有两点是必须引起注意的。第一，他们都是临古代碑帖，很少学当代书家的字。第二，古代碑帖中，他们又非常注重临习名家、大家的碑帖。为此，我们以古代名家最有名的碑帖为主，编写了这套《中国书法教程》丛书。

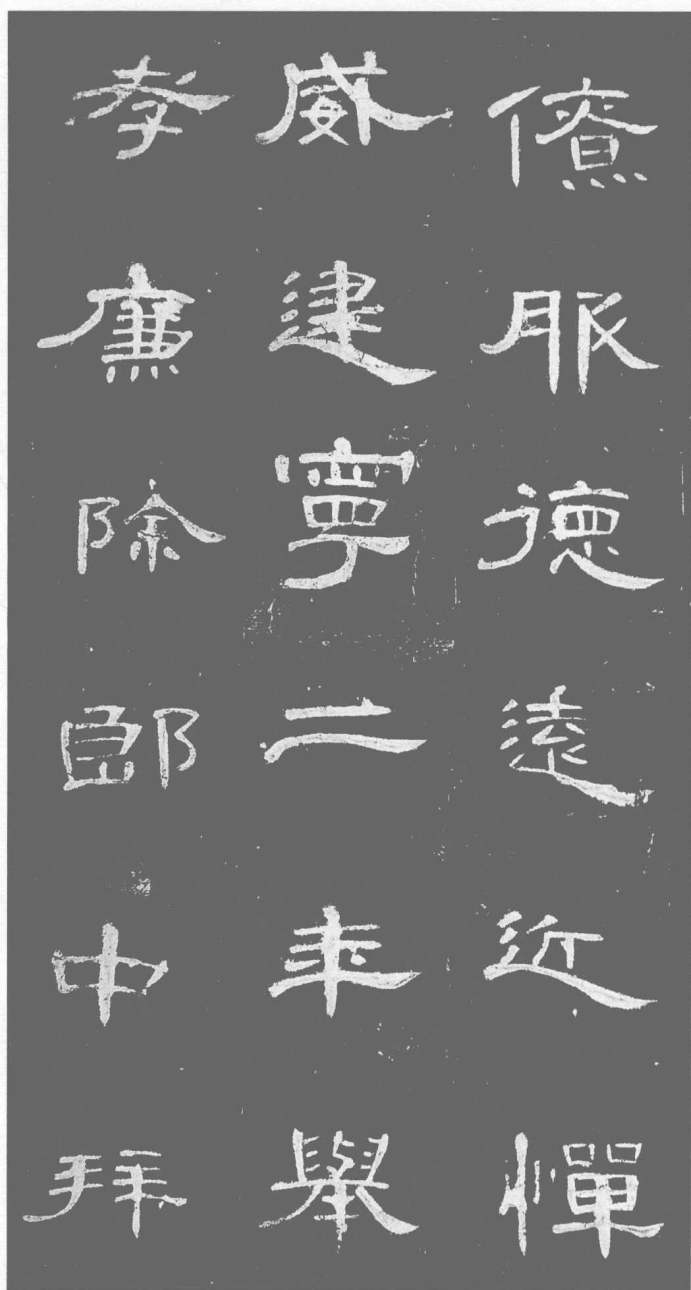
《中国书法教程》选用历代隶书、楷书、行书及草书等字体的名家碑帖，用深入浅出、通俗易懂的语言阐释碑帖的方方面面，所以既适用于中小學生及初学者自学之用，也是各种形式书法班的最佳教材之一。

《曹全碑隶书习字帖》是以《曹全碑》为蓝本编写的。

隶书起源于秦而盛行于汉，尤其是东汉桓、灵时期（147—189），隶书更是进入了群雄争鹿、体势多变的黄金时代，出现了开阔如《石门颂》、端庄如《史晨碑》、严整如《衡方碑》、古穆如《张迁碑》等面貌迥异、格调多变的隶书名作。其中《曹全碑》以其秀丽多姿、圆润飘逸、柔婉道美独领风骚。

《曹全碑》全称《汉郃阳令曹全碑》，又称《曹景完碑》，立于东汉灵帝中平二年（185）十月，碑高253厘米，宽123厘米。碑阳20行，每行45字；碑阴5列，每列1至26行不等。明万历初出土于陕西郃阳（今陕西合阳）莘里村，现存于西安碑林。是王敞等人为在征讨疏勒中屡建奇功的郃阳令曹全树立的建功碑。

《曹全碑》用笔以圆笔为主而方圆兼备，以柔为主而刚柔并济。落笔看似飘逸，实则似昆刀切玉，凝重内敛。主



《曹全碑》（局部）

笔多呈弧线，而以波挑燕尾为主，一字之中“燕不双飞，蚕不重卧”的变化，使其主次明显，变幻莫测。其线条曲直相间，长短错杂，动静结合，抑扬顿挫，更增加了线条的美感。

《曹全碑》的结体横向中开张飘逸，疏朗中又紧凑和谐，不衫不履，错综变化，既端庄，又欹侧；既稳重，又奔放，二者相映成趣，不愧为汉碑百花园中的一枝奇葩。

正因为《曹全碑》在用笔及结体上相当完美精到，所以受到历代书家的垂青。孙退谷说：“《曹景完碑》字法遒秀，逸致翩翩，与《礼器碑》前后辉映，汉室中之至宝也”。郭宗昌则说：“以余平生所见汉隶，当以孔庙《礼器碑》为第一，神奇浑璞，譬之诗，则西京；此（《曹全碑》）则风瞻高华，如建安诸子；譬之书，《礼器》则《季直表》，此则《兰亭叙》。”

在长期的书法教学中，我们发现初学书法者基础知识方面都比较欠缺，所以我们在概论部分详细介绍了执笔与临帖等方面的知识。为了使读者对《曹全碑》有全面的认识，我们在正文部分细微剖析了《曹全碑》在用笔、结体等方面的特点，同时还在书后附上集字作品范例，以利初学者学以致用。

为了把本帖编写得更完美，我们曾数年构思，几度易稿。但由于水平有限，肯定还存在这样那样的不足之处，恳切希望读者能直截了当地提出来，以便重版时改正。

# 第一章 概论

## 第一节 执笔

执笔法就是掌握毛笔的方法。正确的执笔法(图1.1)为“按、押、勾、格、抵”。所谓“按”，就是用大拇指肚按住笔管的内方；所谓“押”，就是用食指上节压住笔管的外方，与拇指配合，一内一外，夹持住笔管；所谓“勾”，就是用中指尖紧靠食指，勾住笔管的外方，以加强食指的力量；所谓“格”，就是用无名指指端由内向外顶住笔管，与中指一内一外求得力量的平衡；所谓“抵”，就是用小指靠在不名指的下边，起到辅助无名指的作用。

根据前人的经验和我们的体会，对执笔总的要求是：指实、掌虚、肘悬。

**指实** 指实就是五个指头紧紧实实地把笔管捏住。据说王献之小时候练习书法，他的父亲王羲之悄悄从背后抽他的笔，竟没能抽掉，说明他的笔抓得比较紧。如果执得不紧，写出的字就会飘；但也不能执得过紧，那样笔旋转不开，写字时就不灵活。

**掌虚** 顾名思义，掌虚就是手掌心空虚，空虚到可以容下一个鸡蛋。只有掌虚了，手指才能灵活，笔管才能端正。

**肘悬** 肘悬，就是肘部离开桌面，空悬起来，又称“悬肘”或“悬臂”。为什么要强调悬肘呢？这是因为，如果把手腕靠在桌面上，只能用手指或手腕的力量，而只有把手臂悬起来，全身的力量才能通过手臂传到手腕，又通过手腕传到手指，最后通过笔传到纸上，从而做到“全身力到”，写出的字才有笔力。而且，把腕或肘靠在桌面上，手运动的范围就非常有限了，写出的字往往板滞局促；只有把手臂悬起来，才可以随心所欲地在任何范围内活动，写出的字才有气势。所以，学习书法首先必须把臂悬起来。当然，

开始悬臂时，手会颤抖、酸痛，书写时也会不自然，这是悬肘过程中必然遇到的问题，如能知难而进，刻苦训练，闯过“悬肘关”，即可挥动自如。



图1.1

执笔法除了“指实、掌虚、肘悬”的六字法，还有“捻管法”。什么是捻管法呢？丁文隽先生在《书法通论》中讲得非常清楚。他说：“笔其分两部，手执之部为管，沾墨涂成点画之部为毫。毫根含在管的一端。写字时，毫随管动。而管之性硬，毫之性柔。执管挥毫，必须指灵。不但能使管俯仰、顿挫，撇捺轻重随心所欲，无有丝毫停滞障碍，然后毫才能与管的动作一致，写出飞动的点画。……写字时必须大指横撑按管与食指中指交互进退，有时捻管由右而左，有时捻管由左向右。”

此外，还有一个执笔高下的问题。毛笔究竟执高点好，还是执低点好？我们认为应依字的大小肥瘦而定。写小字执笔宜低，笔头距指约3厘米；写大安执笔宜高，笔头距指约8厘米。写丰腴的颜体执笔宜稍高；写瘦劲的柳体执笔宜稍低。

## 第二节 临摹

### 一、方法

学习隶书，首先必须临摹。其实临与摹是学习碑帖的两种不同的方法。“摹”是以透明薄纸覆盖在帖上，依样画葫芦；“临”是把帖放在旁边，一笔一画照着写。具体来说，又可分为双钩、摹写、对临与背临等四种。

**双钩** 双钩是摹帖的一种方法。用透明而不浸水的薄纸蒙在字帖上，依显露出来的笔画边缘，用细墨线勾出来。勾时要细心、准确，不失原帖点画的形态，勾线要均匀劲挺，力求表现出原帖的笔势神韵。这样，不但有助于掌握用笔的方法，还可以在心中留下各个字的优美造型，对将来的书法创作是非常有用的。

**摹写** 摹写也叫写“仿影”，方法是用透明纸蒙在碑帖上，用墨按照纸上显露的字迹一笔一画地写在纸上，笔画既不能比原帖的笔画细，也不能比原帖的笔画粗，力求写得一模一样，尤其要注意每一画都要一笔完成，如果不像，可以再摹一遍，切忌复笔重填或修改。

**对临** 对临，就是把碑帖放在面前，对着帖上的字照样写。帖最好放在帖架上，如无帖架，可帖后放一摞书，使碑帖竖立起来，这样帖上的字才能一览无遗。如果平放在书桌上，可能产生视觉偏差。对临时，最好看清楚每个字的结构和用笔，一个字一个字地对着临写，而不能看一笔写一笔。对临可分为格临、框临与去框临三种。格临就是在米字格（图1.2）上临写。在原帖上与临写的纸上都有米字格，依照字在原帖米字格每一部分的位置，写在临写纸米字格相应的位置上。如字的一横在原帖米字格左上格的上方，那么，就在临写纸米字格左上格的上方照样写一横，好像是

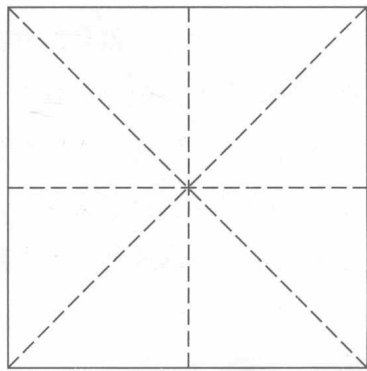


图1.2

剧场的对号入座一样。这是对临的第一步。第二步是框临。框临就是在原帖上仅有方框，把临写纸也画上或折成较原帖稍大的方框，依照字在原帖方框中的位置，对着帖写在临写纸方框相应的位置上。对临的第三步是去框临。去框临是在原帖与临写纸上均没有方框，依照字在原帖上的位置，依样写在临写纸上。

**背临** 背临，就是临写前先熟视碑帖，默记帖上每个字的结构用笔，然后不看碑帖，凭记忆写出来。背临要在对临的基础上进行，没有一定的对临基础，切不可过早进入背临阶段。有人曾对此有个形象的比喻，把对临比作拄着拐杖走路，背临是丢掉拐杖走路。人不能总看一个字写一个字，就像不能总依靠拐杖走路一样；但如果没有拄拐杖走路的经历，丢掉拐杖是走不好路的。

### 二、要点

**临摹并重** 古人说：“临书易失古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意。”可见摹帖与临帖各有所长，又各有所短。因此，在初学时二者不可偏废，必须临摹并举，取长补短，才能有效地提高书写水平。一般来说，先摹后临，摹写熟练后再进入临写阶段；但也可以摹与临结合

进行。如在对临中，发现某些字的间架还掌握不准，可以针对性地插入一些摹写；或者摹完一段后，再对着所摹的字临写几遍。这样，既不显得单调，又可以加快临摹的进度。

**心眼同到** 切不要认为临摹仅仅是手的运动，那就大错特错了。实际上，临摹必须要用心用眼。所谓“用心”，就是要用心去想每个字的结构特点，点画之间如何呼应，第一笔如何下笔、收笔，只有对这些心领神会，强记博识，才能有所收获。所谓“用眼”，就是要用眼看帖，也就是通常所说的“读帖”。

“好帖不厌百回读”，只有多看多读，对帖的笔画间架、章法布局作一番精细观察分析，潜移默化，用起来才能得心应手，犹如神助。古人说“临帖不如读帖”，是一点也不夸张的。相传唐代欧阳询一次在路途中发现晋代索靖写的碑，反复赏读，还觉得不过瘾，后来干脆坐下来一连读了三天。我们初学书法时不妨把所学的碑帖拆散，贴在屋子里，茶余饭后看一看，加深记忆，对临帖是大有好处的。

**恒苦兼备** 所谓“恒”，就是要有恒心。有些人高兴时一天写上几百字，不高兴时几十天也不动笔，三天打鱼，两天晒网，肯定是练不好的。必须持之以恒，每天都挤出一定的时间，写一定数量的字，长期坚持下去，才会不断提高书写水平。所谓“字无百日功”，那是说学会写字需一百多天。但任何艺术都是易学难精，要真正把字写好，达到“入帖”甚至“出帖”的程度，就决非一百天能解决问题的了，必须有铁杵磨针的韧性和滴水穿石的毅力，才能有所成就。所谓“苦”，就是要勤学苦练。在我国几千年的书法史上，王羲之、颜真卿等伟大的书法家，都是经过苦练才功成名就的。相传张芝在池旁练字，由于经常洗涤笔砚，把整个一池水都染黑了。智永为了学书，登楼不下四十年，写废了的笔头装满五大簏。生活在21世纪的我们，不可能四十年不出门，但他们那种锲而不舍、刻苦学习的精神还是值得我们永远学习的。

### 第三节 用笔方法

**中锋与侧锋** 运笔时笔锋（毫尖）始终保持在点画的中线上运动的叫中锋，也叫正锋；运笔时笔锋偏向点画的一侧运动的叫侧锋，也叫偏锋。中锋行笔是运笔的原则，侧锋行笔亦是不可偏废的方法，因为侧锋能使用笔方法更丰富，诚如王世贞在《艺苑卮言》中说：“正锋偏锋之说古本无之，近来专欲攻祝京兆故借此为谈耳。苏、黄全是偏锋，旭、素时有一二笔，即右军行草中亦不能清废。盖正以立骨，偏以取态，自不容已也。”《书法通论》则认为中锋宜于写圆笔，侧锋宜于写方笔。

**挫笔与抢笔** 行笔时中途需要转折时，笔在纸上稍作停顿，然后提笔再行称为挫笔。起笔或收笔时执笔在空中盘旋作势称抢笔。

**逆锋与回锋** 起笔时笔锋的运动方向与笔画延伸的方向相同的叫顺锋，相反的叫逆锋。如写横画时，本应自左向右写，但却首先自右向左落笔，然后再调整笔锋向右行；写竖画时，本应由上向下写，但却首先由下向上落笔，然后调整笔锋向下行，这样逆向的落笔方法，古人谓之“欲右先左，欲下先上”。收笔时笔锋的运动方向与笔画延伸的方面相同的叫出锋，方向相反的叫回锋。如横画收笔时本应向右，却反而调转笔锋向左收笔；竖画收笔时本应向下，却反而调转笔锋向上收笔，这样行笔的结果可以“存筋藏锋，灭迹隐端”，使笔画的两端变得方整饱满。

**藏锋与露锋** 藏锋，就是起笔用逆锋，收笔用回锋，把锋尖藏在笔画之内。露锋，就是起笔用顺锋，收笔用出锋，使锋尖露在笔画之外。逆锋、顺锋、出锋、回锋是指用笔的方向，藏锋、露锋是指笔锋在纸上留下的痕迹。藏锋写出的点画，含蓄浑融；露锋写出的点画，神采焕发，所以前人说：“无锋（藏锋）以含其气味，有锋（露锋）以耀其精神。”但是，一味深藏圭角，又会缺乏神采；而露锋太多，又显得不够持重。所以，优秀书法家的字，往往有藏有露，变化十分丰富，甚至一画之间，也有藏露的不同变化。

**提笔与按笔** 提笔与按笔，是笔相对纸的垂直运动。其中，将笔从纸面上微微提起，笔锋着纸较少，称为提笔；将笔从纸面向下渐渐下按，笔锋着纸较多，称为按笔。笔画的粗细变化是在提按动作中完成的。如果在行笔中渐渐提笔，笔锋着纸由多到少，笔画就由粗变细；反之，在行笔中逐渐按笔，笔锋着纸由少到多，笔画则由细变粗。即使笔画没有粗细的变化，从起笔、行笔到收笔的全过程，也是在不断的提按中进行的。此外，在转折时，提按起到了调节笔锋、保持中锋的作用。因此，掌握好提按，对于写好点画是至关重要的。需要强调的是，提按一定要适度，因为提得过高，写出的点画就轻飘；按得过低，写出的点画就死板；提按太突然，则会出现“蜂腰”的毛病。

**方笔与圆笔** 方笔，是指起笔、收笔或转折处笔画带有方形的棱角。圆笔，是指起笔、收笔或转折处笔画呈现浑圆略带弧形的形状。古人说：“转以成圆，折以成方。”也就是说，圆笔是转笔运笔的结果，方笔则是折笔运笔的结果。圆笔给人以含蓄内敛的感觉，方笔给人劲挺险峻的印象。但过方过圆、纯方纯圆，都是一种弊病，因此，优秀的书法家用笔往往是方圆兼备的。如《曹全碑》以圆笔为主，圆中有方；《乙瑛碑》以方笔为主，方中兼圆。

**转笔与折笔** 笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出带棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的写法，方笔与圆笔是点画的形状。转笔在运笔时，笔锋因势转而线条不断，因而转的过程一般不停顿；折笔起笔写横画时笔锋先由右向左，然后折而右行，在转折时，要提笔后重新落笔，或略提后再按，都有一个较明显的停顿。此外，转锋时提按不明显，折锋时则有较明显的提按。

## 第二章 笔画

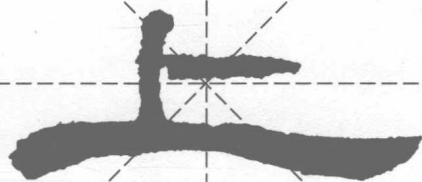
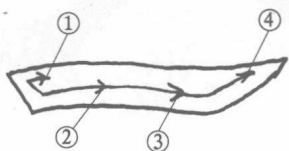
### 第一节 基本笔画

基本笔画一般有横画、竖画、撇画、捺画、点画、钩画、与折七种。据说后汉崔瑗、张芝发明了“永字八法”，就是专讲基本笔画的，只不过“永字八法”中的名称与现在的叫法不同而已。永字八法称横为“勒”，称竖为“努”，称撇为“掠”，称捺为“磔”，称挑为“策”，称点为“侧”，称短撇为“啄”。但这都不重要，不过是古今术语不同罢了。最重要的是在书写基本笔画时，必须中锋行笔，在起笔时，要弄清是逆锋还是顺锋，在收笔时要弄清是回锋还是出锋，在转折时用转笔还是折笔。此外运笔过程中的提按也十分关键。把这些至关重要的知识掌握了，其他问题就可以迎刃而解了。

#### (一) 横画

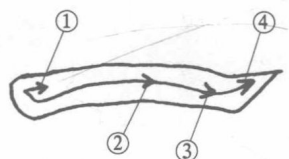
##### 1. 方头波画

①逆锋起笔；②折笔后右行；③至捺脚略顿；④缓缓提起，向右上渐提渐挑出。



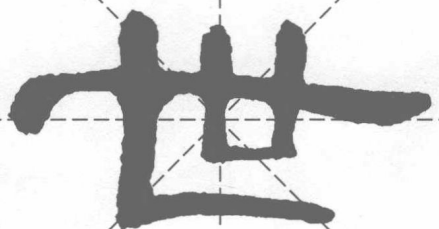
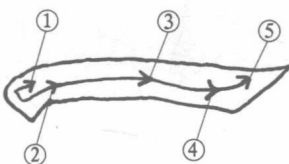
##### 2. 圆头波画

①逆锋起笔；②转笔后右行；③至捺脚略顿；④缓缓提起，向右上渐提渐挑出。



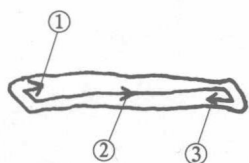
##### 3. 垂肩波画

①逆锋起笔；②顿笔后圆转上行；③转笔后右行；④至捺脚略顿；⑤缓缓提起，向右上渐提渐挑出。



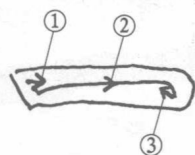
#### 4. 长横画

①逆锋起笔；②转笔后右行；③至尽处提笔下顿后向左上回锋收笔。



#### 5. 短横画

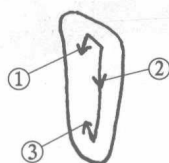
①逆锋起笔；②折笔后右行；③至尽处提笔下顿后向左上回锋收笔。



### (二) 竖画

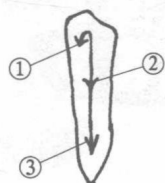
#### 1. 钝竖

①逆锋起笔；②转笔后向下中锋行笔；③至尽处转笔向左上回锋收笔。



#### 2. 尖竖

①逆锋起笔；②折笔后向下中锋行笔；③渐行渐提，回锋空收。



君

王

亡

大

下

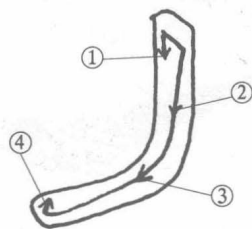
本

中

升

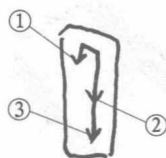
### 3. 弯头竖

①逆锋起笔；②转笔后向下中锋行笔；③逐渐圆转向左下；④至尽处提笔向左上回锋收笔。



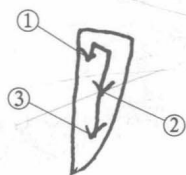
### 4. 短竖

①逆锋起笔；②转笔后向下中锋行笔；③至尽处迅速提笔离纸。



### 5. 三角短竖

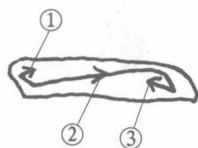
①逆锋起笔；②转笔后渐行渐提；③至尽处出锋收笔。



## (三) 点画

### 1. 长横点

①逆锋起笔；②转笔后中锋右行；③至尽处向左上回锋收笔。



州牧

士奇

率尚

天元

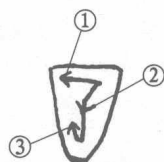
## 2. 短横点

① 逆锋起笔；② 转笔后下按；③ 向左上回锋收笔。



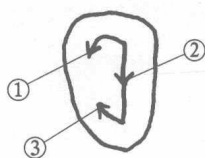
## 3. 方竖点

① 逆锋起笔；② 折笔后下按；③ 向左上回锋收笔。



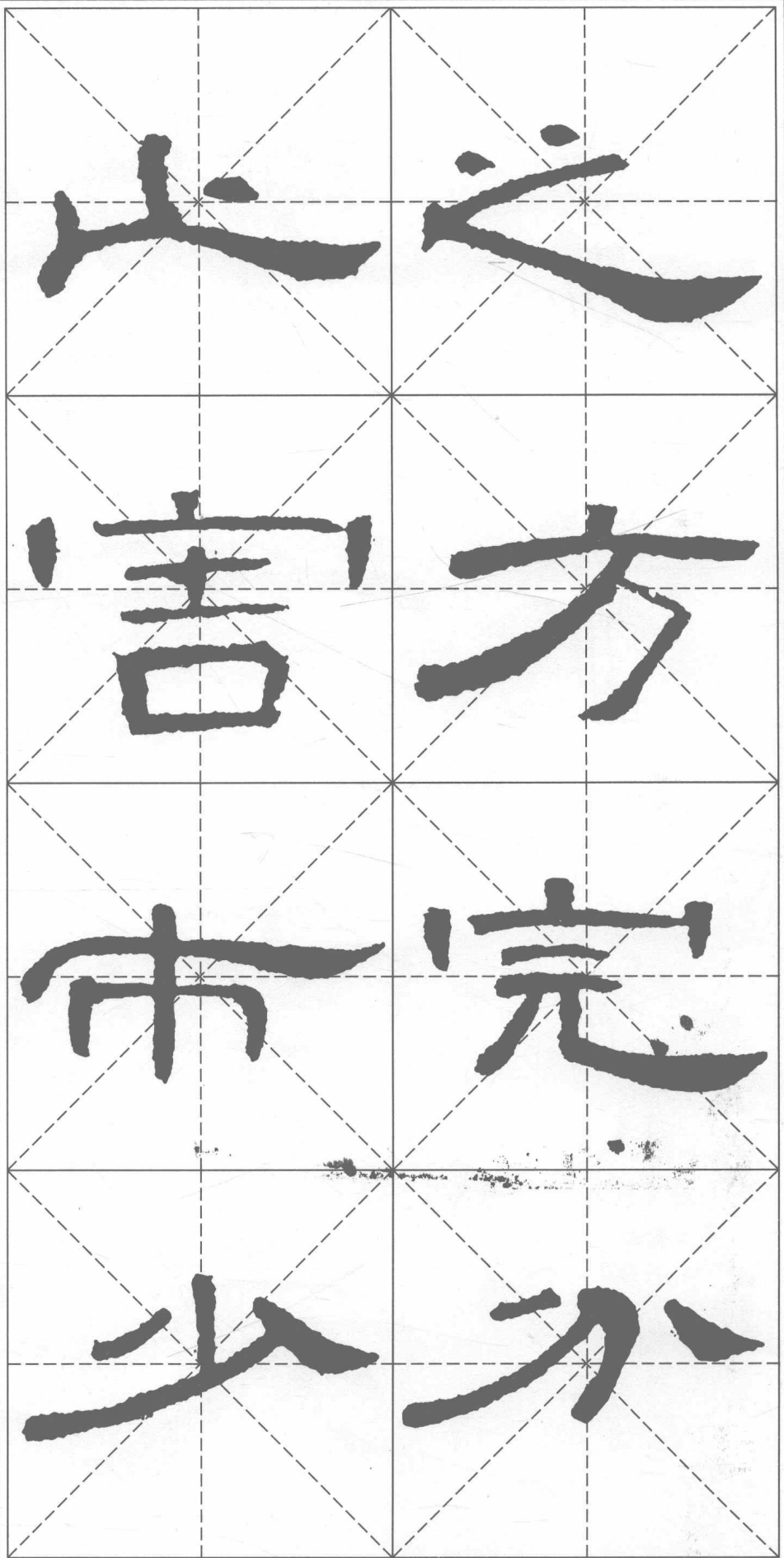
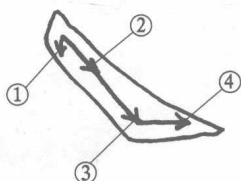
## 4. 圆竖点

① 逆锋起笔；② 转笔后下按；③ 向左上回锋收笔。



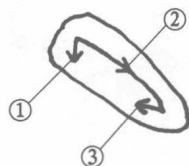
## 5. 捺点

① 逆锋起笔；② 中锋右下行；③ 至捺脚顿笔；④ 渐行渐提出锋收笔。



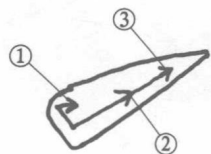
#### 6. 斜点

①逆锋起笔；②转笔后右下行；③至尽处向左上回锋收笔。



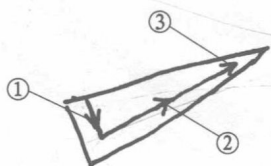
#### 7. 圆挑点

①逆锋起笔；②转笔后右上行；③至尽处向右上出锋收笔。



#### 8. 方挑点

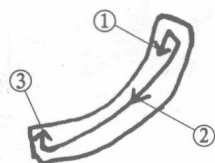
①逆锋起笔；②折笔后右上行；③至尽处向右上出锋收笔。



#### (四) 撇画

##### 1. 方头弯撇

①逆锋起笔；②转笔后左下行；③至尽处向左上折锋收笔。



蓋 復

涌 治

流 沾

父 史