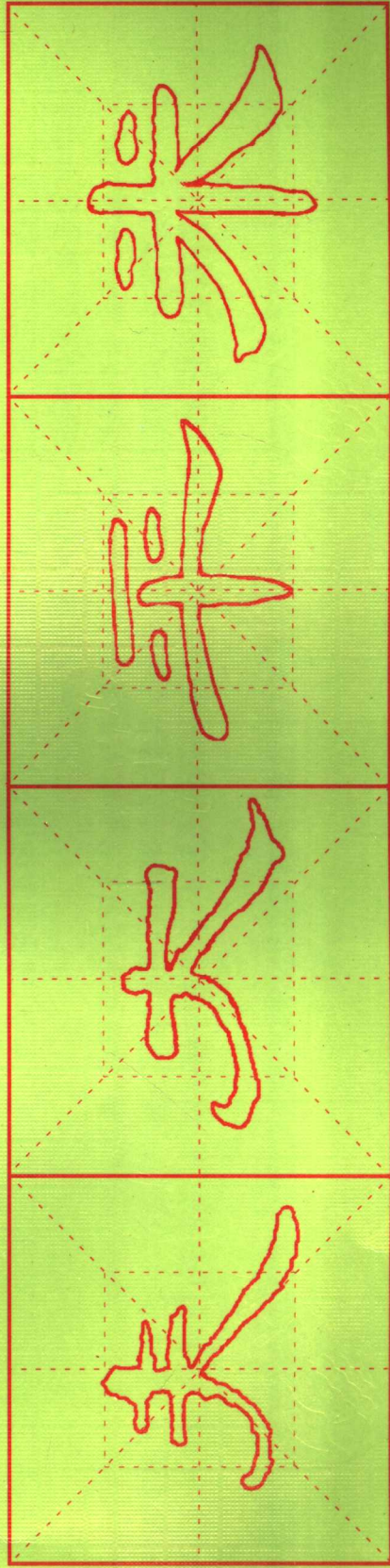


历代名家碑帖描红

# 曹全碑

## 汉隶《曹全碑》描红

万应均 编著



宁夏人民出版社

责任编辑 曹巴特  
装帧设计 红 莲

图书在版编目(CIP)数据

汉隶《曹全碑》/万应均编著.-银川:宁夏人民出版社,2007.6

(历代名家碑帖描红)

ISBN978-7-227-03529-9

I.汉… II.万… III.隶书-碑帖-中国-东汉时代 IV.

J292.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 098317 号

历代名家碑帖描红

汉隶《曹全碑》

宁夏人民出版社 出版发行

出版人 高伟

地址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)

网址 www.nxcbn.com

电子信箱 nxcbmail@126.com

购书电话 0951-5044614

经销 全国新华书店

印刷装订 湖南日报社第二印刷厂

开本 880×1230 1/16

印张 4

印数 3000 册

版次 2007 年 6 月第 1 版

印次 2007 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN978-7-227-03529-9

定价 39.00 元(1-6 册)

版权所有翻印必究

# 前言

汉字是语言的记录符号,是社交艺术的工具;汉字是书法艺术的载体,用以表现书者的情感意象。因而它既有实用价值,又具欣赏价值。它体现了中华民族特有的民族精神和文化神韵。

无论从实用价值还是欣赏价值而言,作为一个中国人,必须继承和发扬祖国的书法传统。学习书法可以修养人品,完善人格,磨练意志,陶冶性情,获得美的享受。

学习书法首先要从传统入门,要在继承传统的基础上努力创新。学习书法必须从小孩抓起,书法入门必须从描红临摹着手,这是入门的必经之路,也是继承传统的最佳捷径。

我们编著这套描红字帖,其用意就在于帮助初学者,为大家提供一种描红的实用教材。描红有利于初学者尽快领悟运笔方法及练字之理。历史证明,它是一种既省力又省时的实用方法。这套书具有以下几个特点:

**一、编著系统化** 这套书主要对汉字的笔画、偏旁和结构的基础知识和书写技法进行了扼要说明,并配以大量的范字进行练习。另外,对书写姿势、执笔方法、运笔方法和相应碑帖进行了简要阐述,以便初学者在入门时,就能掌握一定的书法理论和书法实践,不致于书写时无章可循,胡写乱画。

**二、循序渐近** 这套书的训练内容和单元结构的编排上,讲究由浅入深、由易到难、由简到繁的原则,使人一看就懂,一学就会,无师自通。如在练习横画时,其范字绝对没有出现竖画和其他笔画;在练习竖画时,其范字只能出现横、竖的笔画。总之,每一范字中的笔画,必须是所练习过和即学的笔画结构之字。

**三、字大量多** 本套书对碑帖原版中的范字,编著者根据各个汉字的审美要求,通过高科技手段,进行黑白翻转、适度放大和局部修正,使其既保持原来碑刻的风貌,又具有墨迹美感,字大而醒目,适合描写。另一方面,范字量多而尽量避免重复,使初学者练习空间大,描红有依托,练起来不觉空洞单调,兴味倍增。另外,全书范字描红后,还可作为临摹范本,使学习者进一步向书法艺术大门迈进。

全套书包括楷书欧阳询《九成宫醴泉铭》颜真卿《勤礼碑》颜真卿《多宝塔碑》柳公权《玄秘塔碑》汉隶《曹全碑》和行书王羲之《兰亭序》六种。

编著者

2007年3月10日

# 汉隶及其《曹全碑》简介

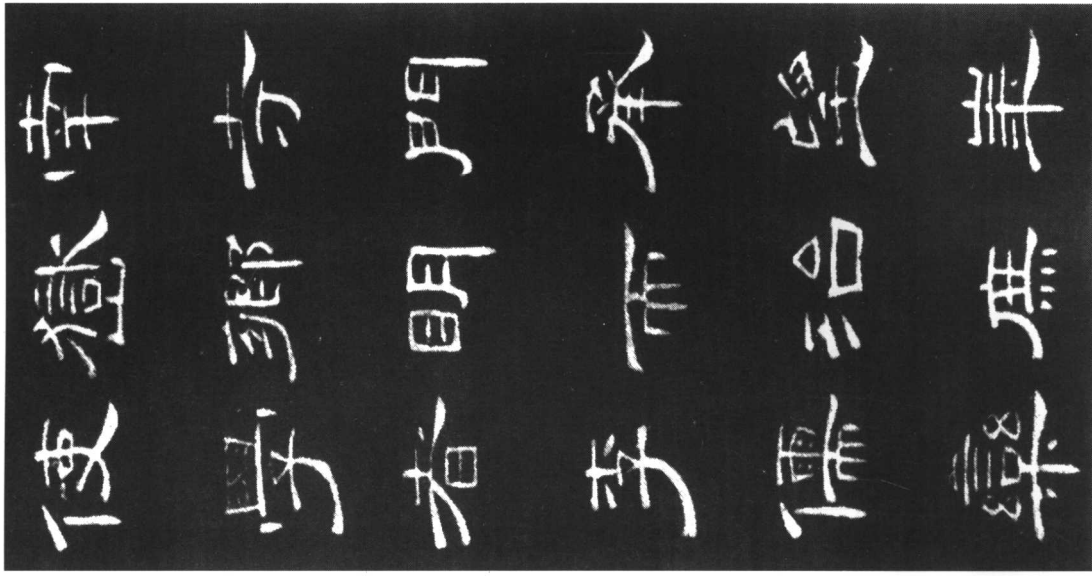
隶书是从篆书演化过来的，它削繁为简，变圆为方，产生于秦代，成熟于汉代。相传由秦人程邈所创造，程邈为级别低下的吏人，故称此书为“隶书”。其实程邈仅为当时流行于民间不正规的隶书做了一番整理加工的工作罢了。

隶书的结体，大致有三种类型：一是内紧外松；二是内松外紧；三是介乎上述两者之间。所谓内紧外松，即字的结构中宫紧密，四周笔画舒展，成辐射状，形体秀美飘逸，如《曹全碑》等；所谓内松外紧，即字的内部结构疏松，四角撑足，字形方正端严，给人厚重大度之感，如《衡方碑》等；介乎两者之间的，结体既峻快雄强，又秀雅明丽，如《张迁碑》等。

隶书的所有笔画，可以说都是由以下四种笔画变化而来。一为波画，形如蚕头雁尾，姿态很美；一为平画，形如玉做的筷子，两端略方，前后匀圆；一为棕笔，向左下顺势掠去，与右下伸展的捺相对称；一为折画，即两种笔画的连写，但连写时必须另起一笔。

隶书在结体上，很讲究造型的美，蚕头雁尾是其特征，尽管很美，但在一个字中不能重复使用，有“蚕无二头，雁不双飞”之说。一个字，凡是主要横画，才能写成蚕头雁尾，其他只能写成平画，这样，既突出了主笔，起到了烘云托月的作用，又变化了线条，丰富了内容。

《曹全碑》全称《汉合阳令曹全碑》。全碑 20 行，每行 45 字。碑阴 5 列，每列行数不等，由于与碑文书，刻风迥异，故一般不拓。东汉灵帝中平二年（公元 185 年）立，明万历初在陕西合阳县华莘村出土，后移入合阳县学，现藏西安碑林。《曹全碑》的内容是曹全的属下王敞、王毕等为他歌功颂德的文字，多是溢美浮夸之词。然而书法妍美秀丽，结体舒展自然洒脱生动，疏密有致，运笔婉媚流畅、秀劲圆润，含蓄生趣，刻工精良，能准确地传达笔墨的效果，堪称汉隶上品，是学习隶书的极好范本。我们在学习此碑时，最忌用笔粗重，结体方拙，书写时笔要圆，锋要中，速度轻快，尽量写出它的飘逸多姿的特色来。



# 第一章 书写姿势与执笔方法

## 一、书写姿势

书写姿势正确，仪态端庄美观，无论对写好字还是对身心健康都有益处。如果在写字时随随便便，身体歪扭、头低、背弯，这不但写不好字，时间长了，还会损害身体，尤其伤视力。

书写姿势有“坐势”和“立势”两种。

坐势要求身正、胸舒、臂开、足安。身正：身体坐正，臀部坐在凳子上，两肩齐平，胸挺起，不能弯曲成虾状，也不能直立与凳面成直角形。头部略向前倾，目注纸上，两眼距纸一市尺左右。胸舒：胸口与桌案保持一拳左右的距离，留有活动余地。臂开：两只手自然分开，右手执笔略偏右，左臂伸开，左手自然按纸，两臂成均衡之势。足安：两脚自然分开，与肩基本同宽，脚掌踏地，使下半身可以得力。

立势要求头俯、身躬、臂悬、足开。头俯：头微低，眼睛看着写字的地方。身躬：上身稍稍弯曲。臂悬：两臂空悬，左手按纸，右手执笔悬肘书写。足开：两脚打开站稳，右脚可稍向前跨几公分。

坐姿宜于写小字和中字。立姿多用于写大字。

## 二、执笔方法

执笔要领是：“指实、掌虚、腕平、掌竖”。“指实”就是手指执笔要实在，五指齐力。“掌虚”就是手掌心要虚空。拳虚掌心空，手指就灵活。“腕平”就是写字时手腕与桌面要基本平行，腕平便于左右运腕。“掌竖”就是执笔写字时手掌要基本竖起来。掌竖则笔管直而锋正，锋正则两面势全，运转自如。

执笔方法历来有多种说法和主张。其中以五指执笔法最普遍，最适宜。五指执笔法是在书写时五个指头同时发挥作用的执笔方法。五个指头的分工和作用分别是，按、压、钩、顶、抵。

按——大拇指指肚贴住笔管左侧，与食指相对用力。

压——食指指端压住笔管外方，由上向下用力。

钩——中指弯曲，指尖下倾，指肚触管，钩住笔管向掌心方向用力。

顶——无名指指甲根部紧顶笔管，由内向外用力。

抵——小指自然靠拢无名指。用力方向与无名指相同。

运腕方法有四种，即着腕、枕腕、提腕和悬腕。

着腕——又叫平腕。即用手腕平放在桌面上，依靠指力，辅助腕力运笔，因臂力不能充分发挥，只宜写小字。

枕腕——就是用左手或书本垫在右手腕下面，这样写字不甚吃力，以写中小楷为宜。

提腕——是肘着桌面，将腕提起，提腕比前两种运腕法灵活便利一些，但仍受一定的限制，不能任情挥洒。

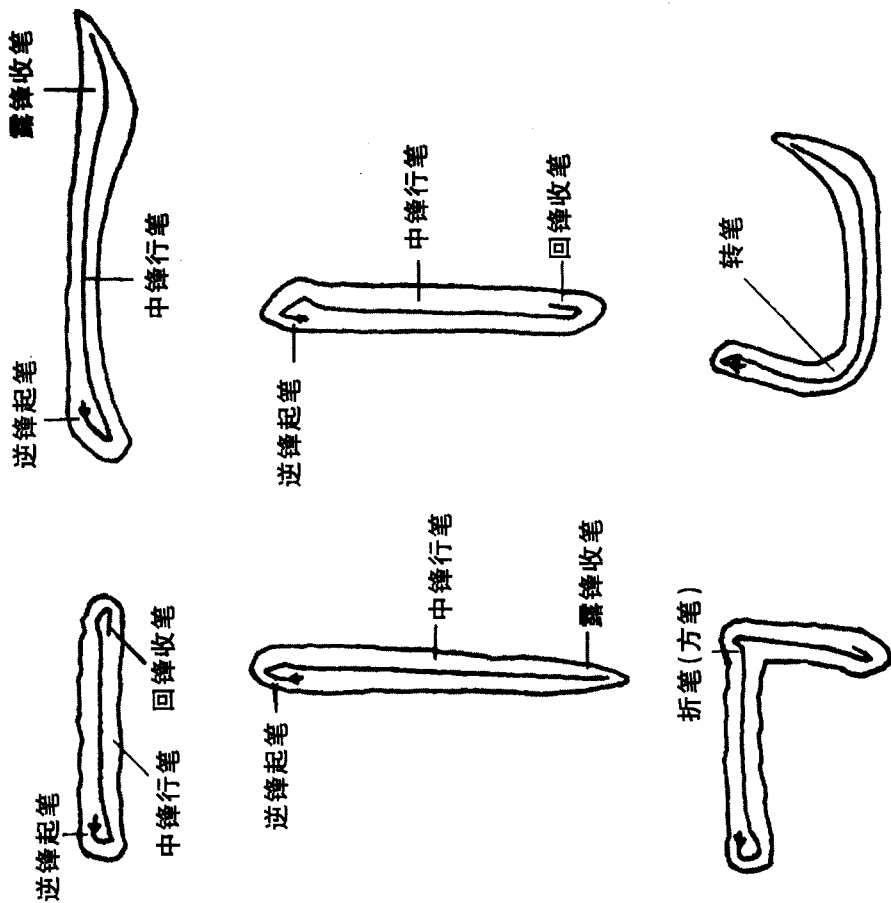
悬腕——也叫悬肘法。它是把腕肘凭空悬起，将腕持平，向前伸开，以肩关节、肘关节为运动枢纽，这样可用全身之力，挥洒自如。因此，练习写字最好采用悬腕法。

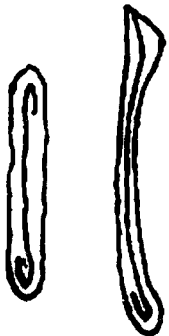
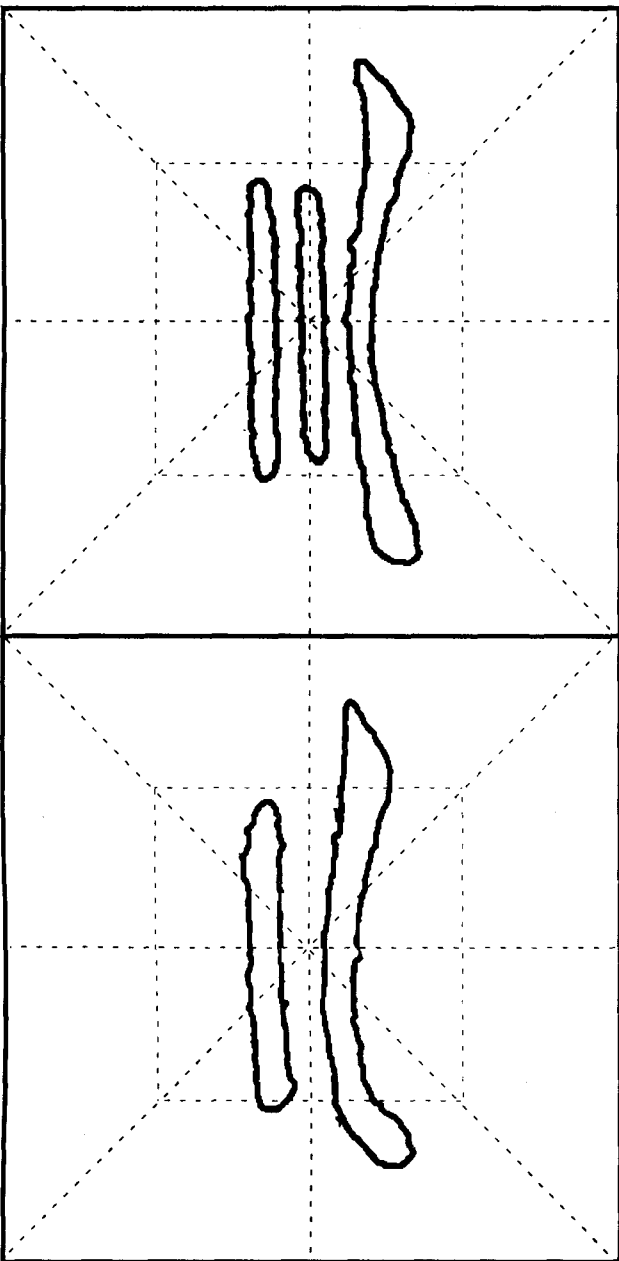
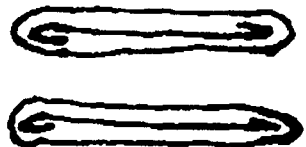
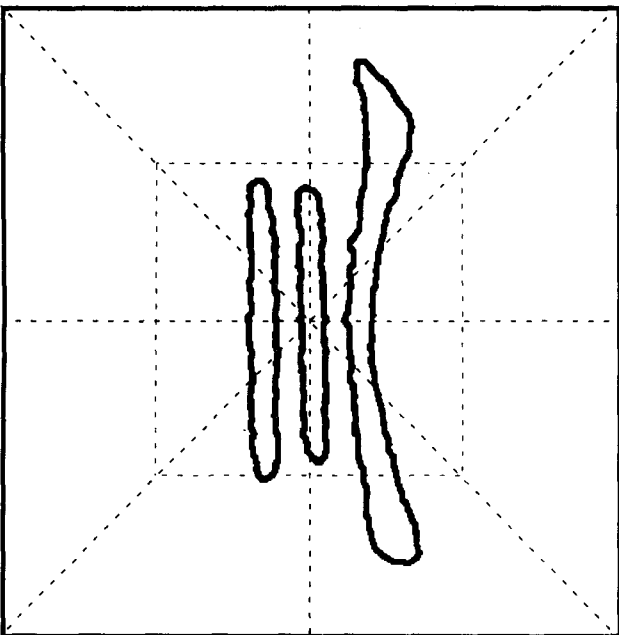
# 第二章 运笔方法及笔法名称

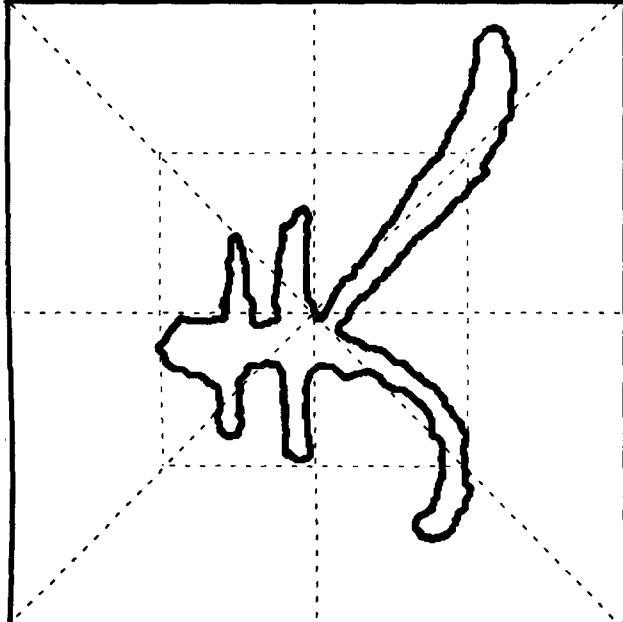
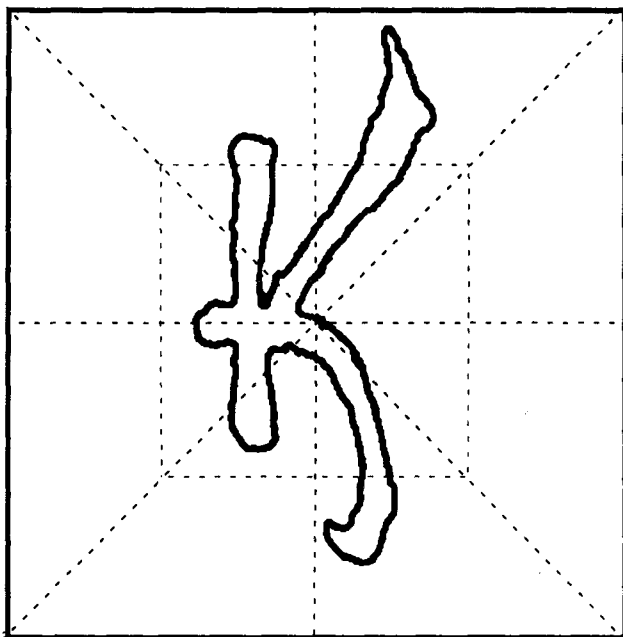
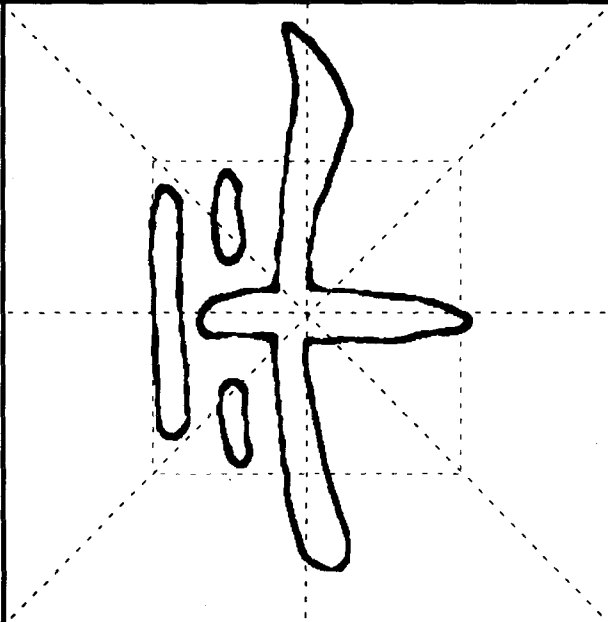
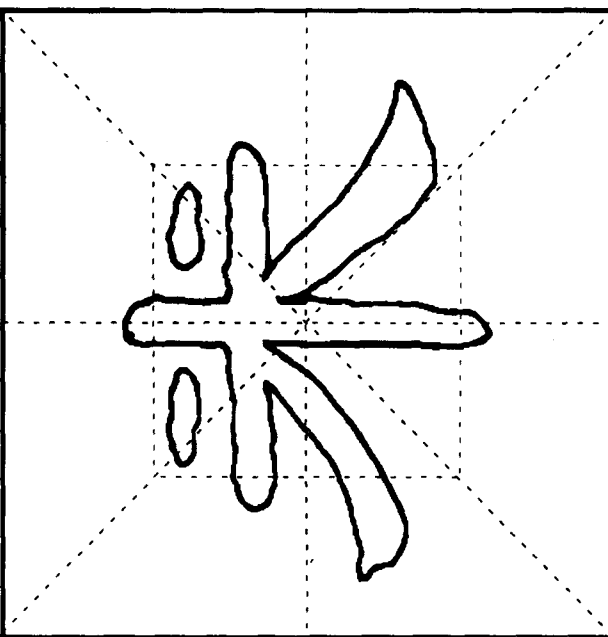
## 二、笔法名称

1. **逆锋** 朝行笔方向相反的方向落笔入锋，即欲右先左，欲下先上。逆锋入笔是为了使点画生势有力，厚重饱满。
2. **中锋** 也叫正锋，是指笔毫的主锋始终在笔画的中心线上运行。中锋用笔两边如界，墨色在笔画中均匀渗开，因此，写出的笔画圆浑有力，饱满厚重。
3. **侧锋** 指入笔与行笔时笔锋稍稍偏向某一侧面，而在运行中通过调锋，铺毫后再使笔锋归于画中。
4. **露锋** 笔画的锋芒露出点画之外叫露锋。撇、捺、挑、钩的收笔均是露锋，它给人一种精神显露之感。
5. **藏锋** 将笔锋藏在笔画中间运动而不出圭角叫藏锋。逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔，都是藏锋，它给人含蓄、厚重、有力之感。
6. **折锋** 折锋是笔锋在纸面上直行地变换方向，以写出方的点画的笔法。故有“折以成方”的说法。
7. **转锋** 转锋是笔锋在纸面上弧形地变换方向，以写出圆的点画的笔法。故有“转以成圆”的说法。
8. **提笔** 将笔锋提起叫提笔。提时要按住笔锋来提，否则，点画就飘浮轻软。
9. **按笔** 按笔也叫顿笔，即将笔锋向下按。按笔须提着笔锋来按，否则容易死板。
10. **涩笔** 逆锋推行即涩笔，意即行笔不像拖地板一样轻率地一滑而过，而以逆势缓进。

### 一、运笔方法图解


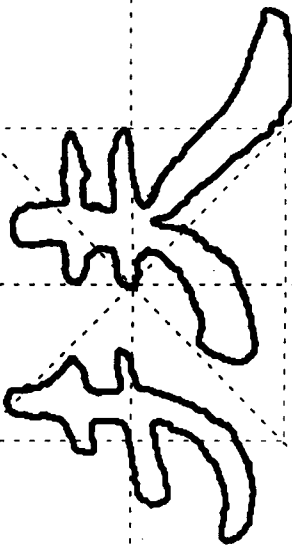
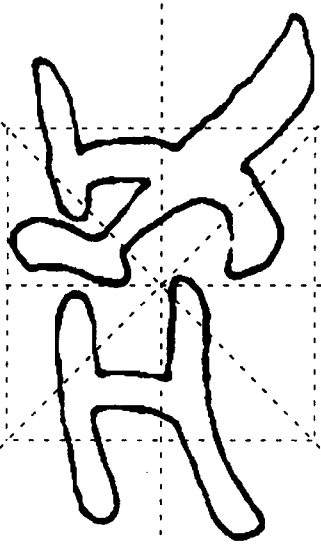

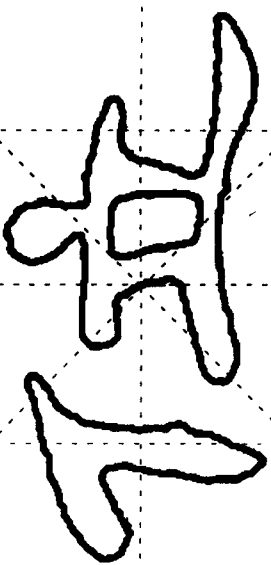
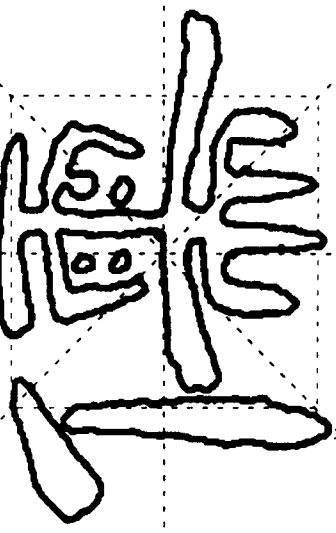


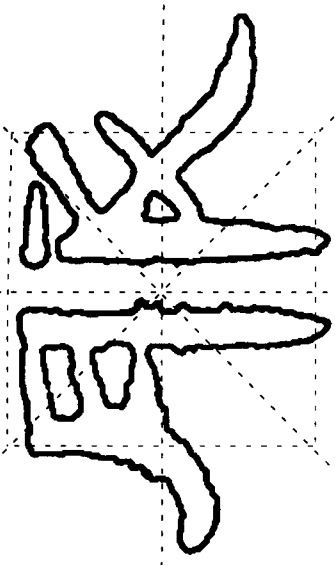
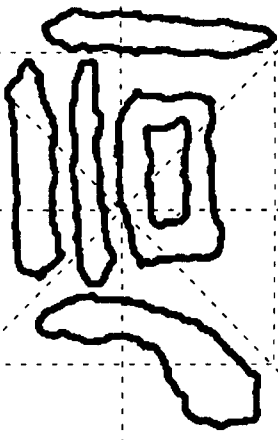

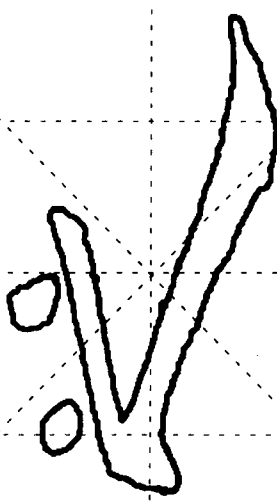
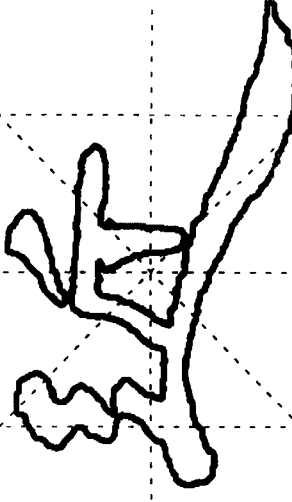
<p>1、平横、波横</p>	<p>如：二、三</p> 	<p>平横的写法是：逆锋起笔，中锋行笔，笔势须匀运直平，回锋收笔，收笔时不要有顿头。</p> <p>波横具有蚕头雁尾，是一个字的主笔，在一个字中，只能有一个波横，其写法是：逆锋起笔，中锋行笔，写雁尾时，稍向下顿笔，然后敛锋向右提收。</p>	
<p>2、竖画</p>	<p>如：十、干</p> 	<p>隶书的竖画不像楷书，既不能写出明显的悬针，也不能作出重顿的垂露，写短竖时可以随着字形而变化。总的写法是：逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔。为了使点画有所变化，有时也要写出接近悬针或垂露的不同形状的竖画。</p>	

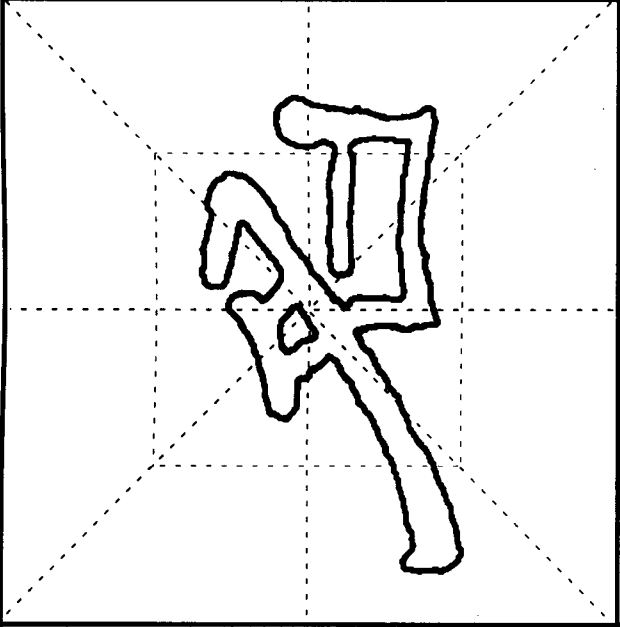
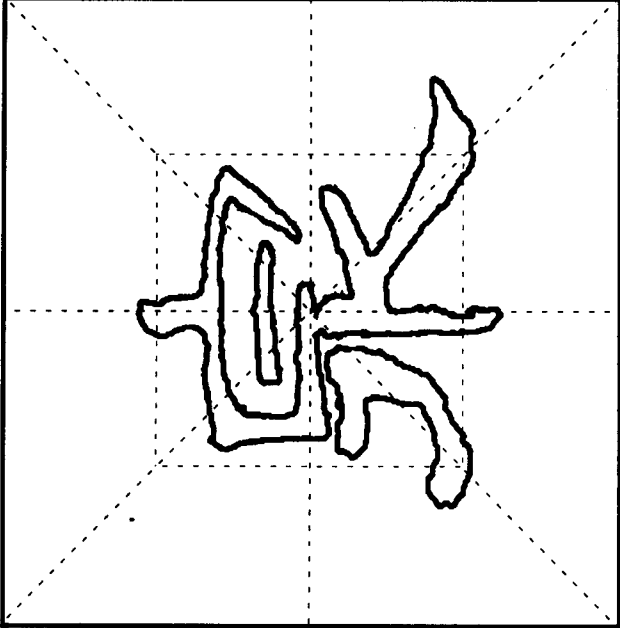
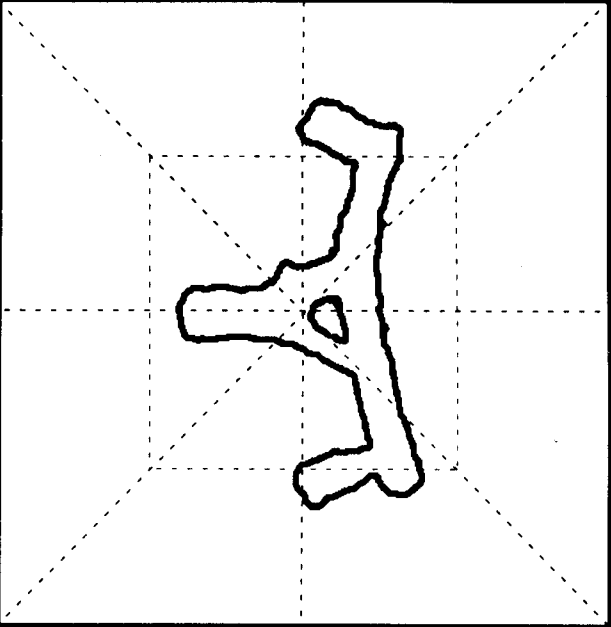
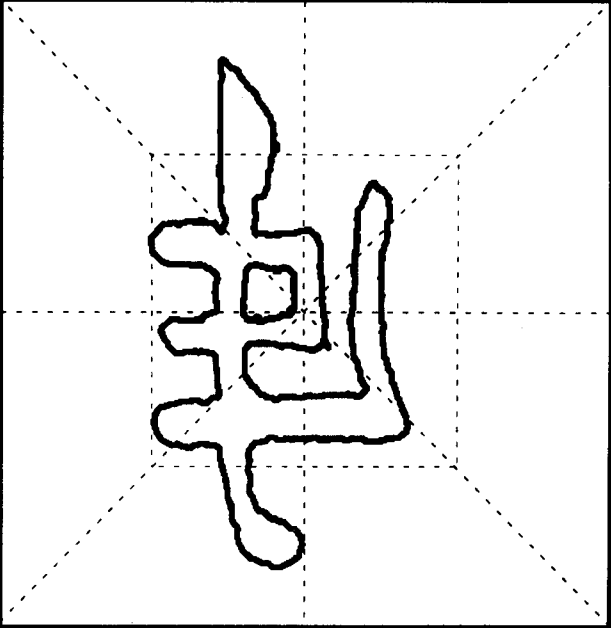
<p>3、撇画、捺画</p>	<p>如：夫、大</p> <p>撇画有长、短、斜、直之分。其写法是：逆锋起笔，中锋行笔，逐渐加粗，回锋收笔，撇尾也有带钩和出锋之状，书写时应随字赋形。</p> <p>捺画有长、短、斜、平之别。其写法是：逆锋轻起，中锋行笔至末尾，铺毫顿笔，徐徐敛锋向右下送出。收笔成雁尾如波横，或厚重，或飞动。</p>		
<p>4、点画</p>	<p>如：平、米</p> <p>隶书中不少侧点、撇点和左右点一般都写成平点。左右点均以逆锋起笔，中锋行笔，原地回锋轻收。</p>		

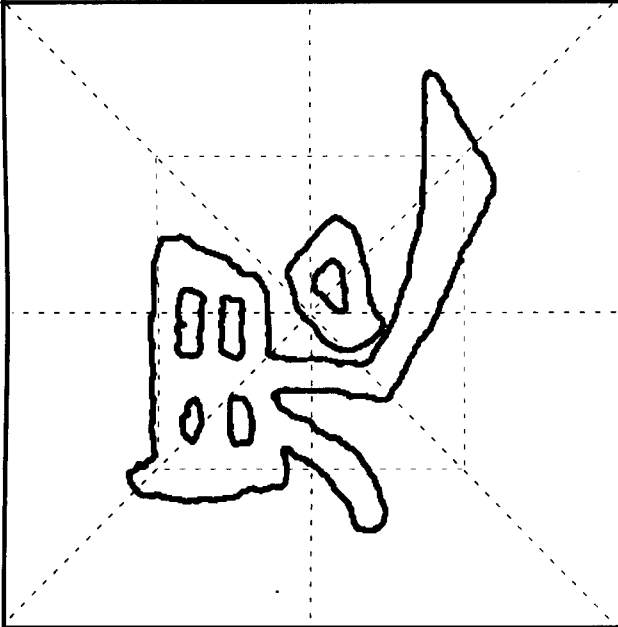
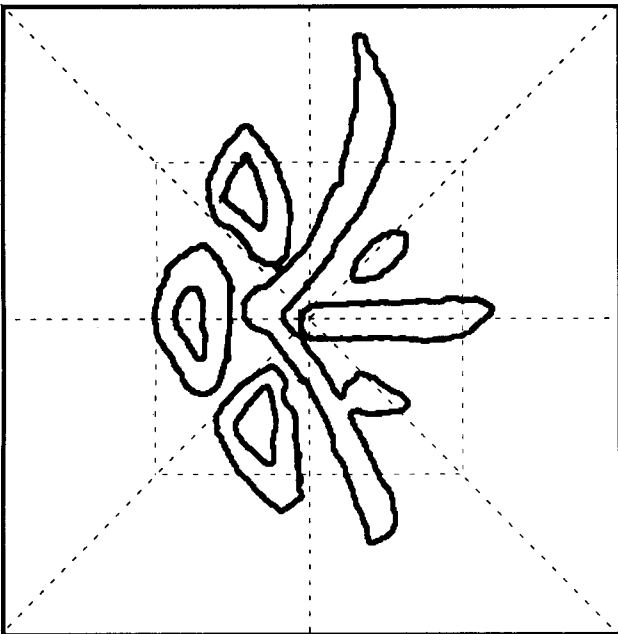
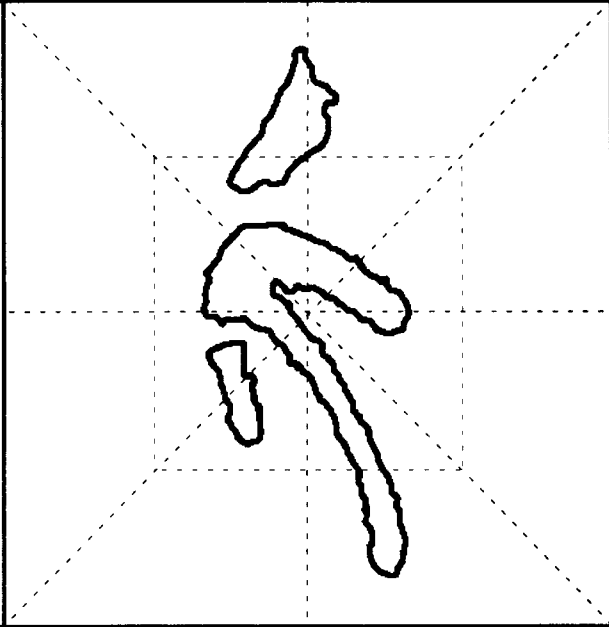
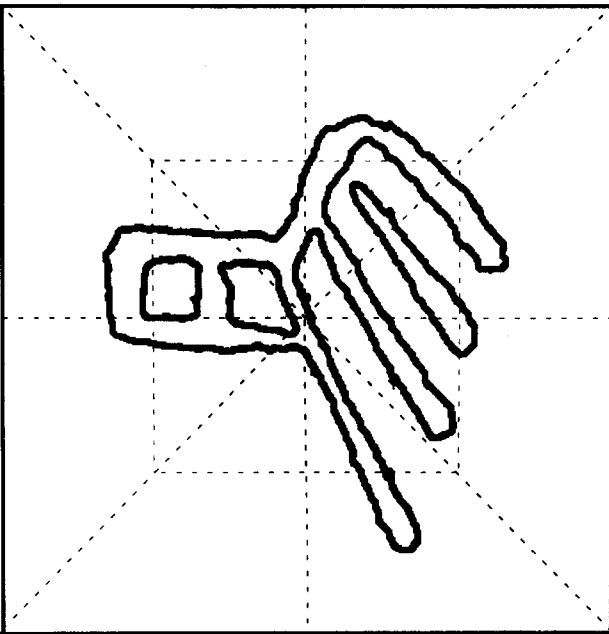


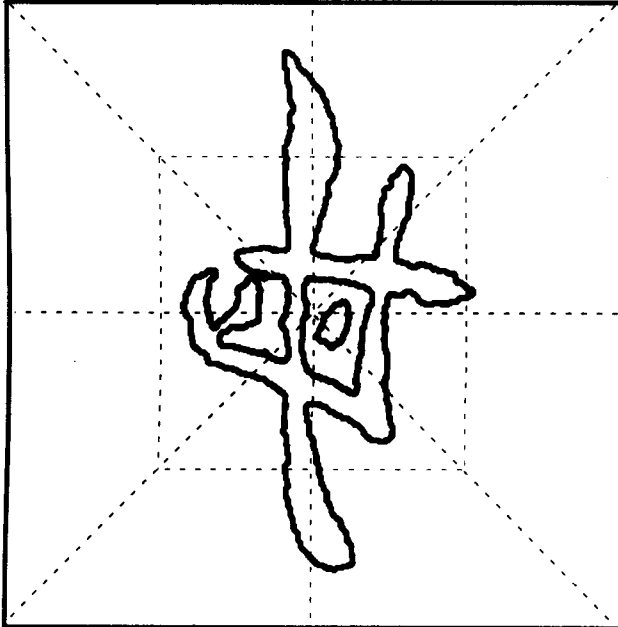
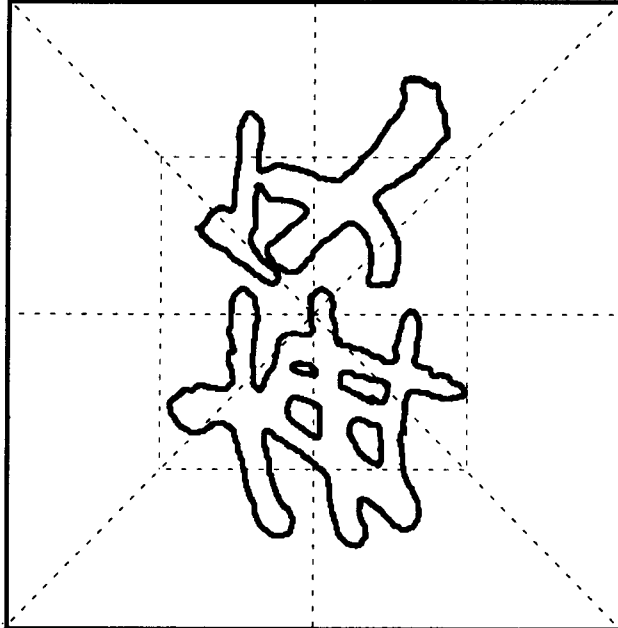
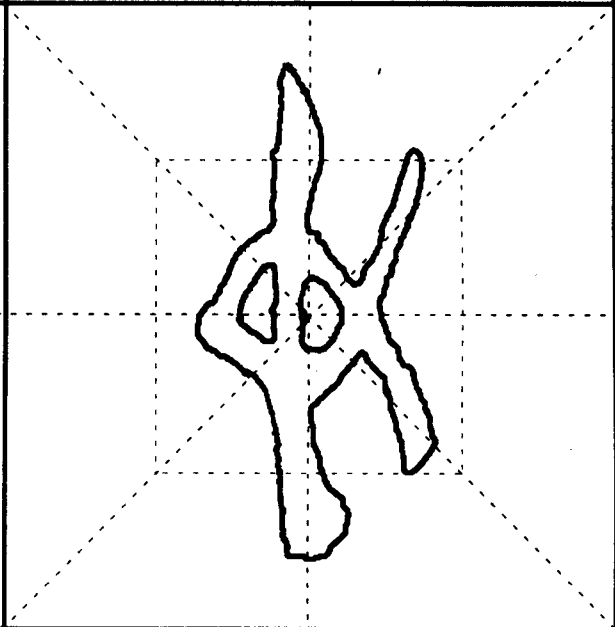
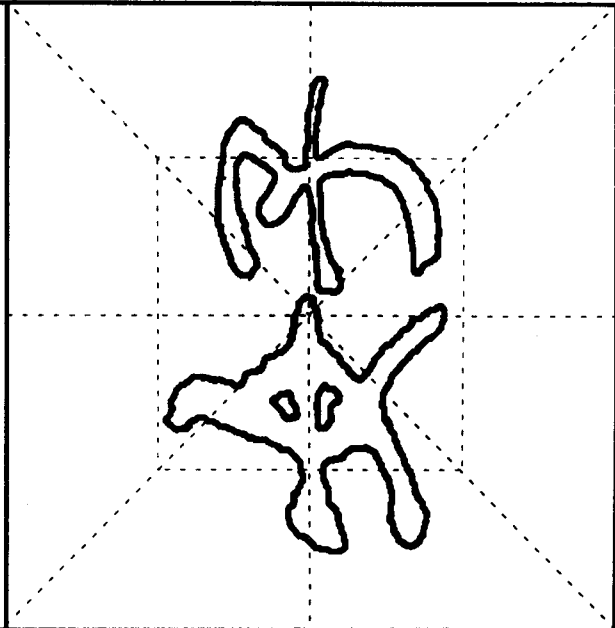
<p>5、折画</p>	<p>如：日、且</p> <p>逆锋起笔写横画，至横末提笔后另写竖画，这种折画称为内折法，横与竖可断可连，也可轻连，切记不能写成楷书那样的圭角。</p>		
<p>6、竖钩</p>	<p>如：于、子</p> <p>竖钩一般较长，或平或斜，或收锋方折，或出锋飘逸，因字而异，富于变化</p>		

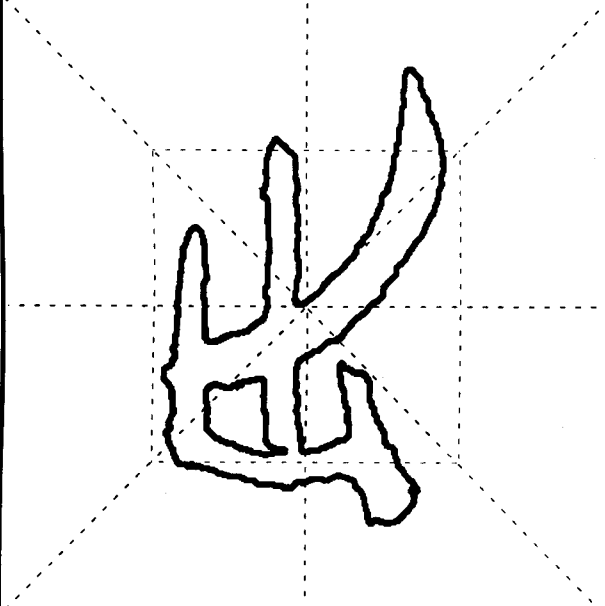
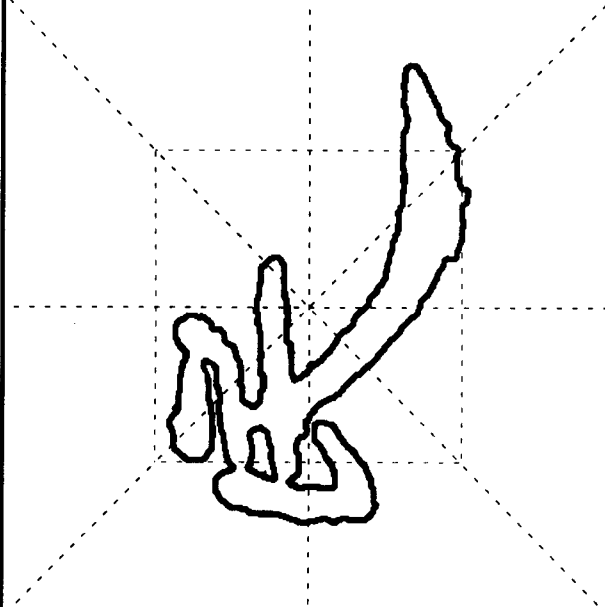
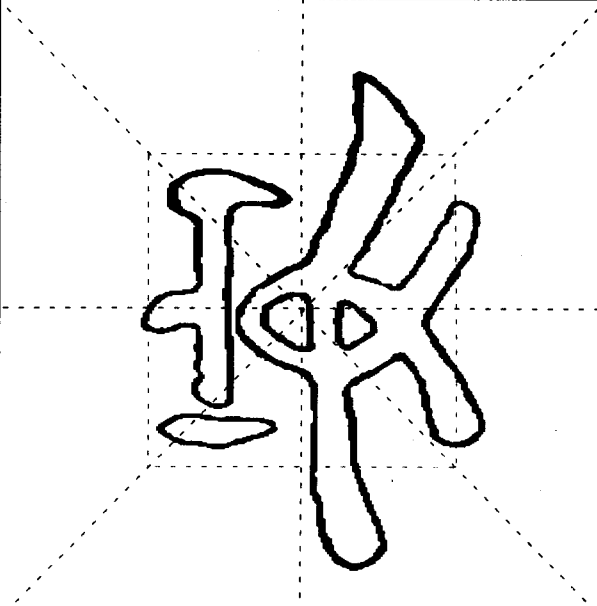
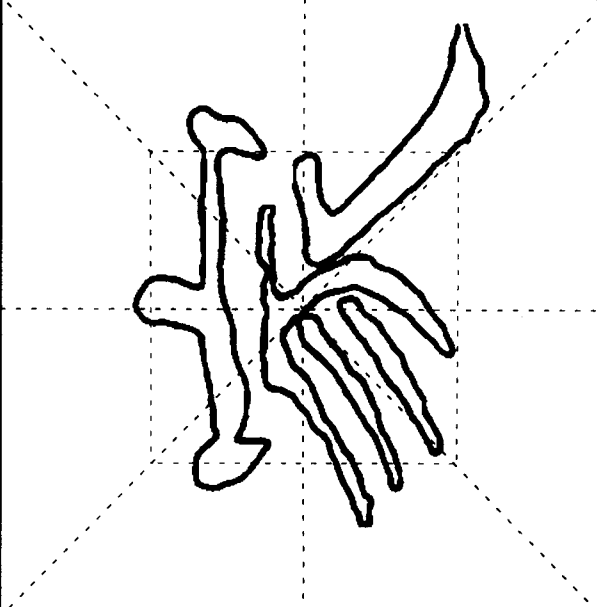
<p>7、挑画</p> 	<p>如：扶、攻</p> <p>挑画与点的写法基本相同，逆锋向左起笔，折锋向左下按，折笔向右作挑，收笔不宜太尖。</p>		
<p>8、覆撇</p> 	<p>如：位、偏</p> <p>覆撇较短，一般用在单人旁和双人旁上。其写法是：顺锋起笔，中锋行笔，回锋收笔，收笔向下垂。</p>		

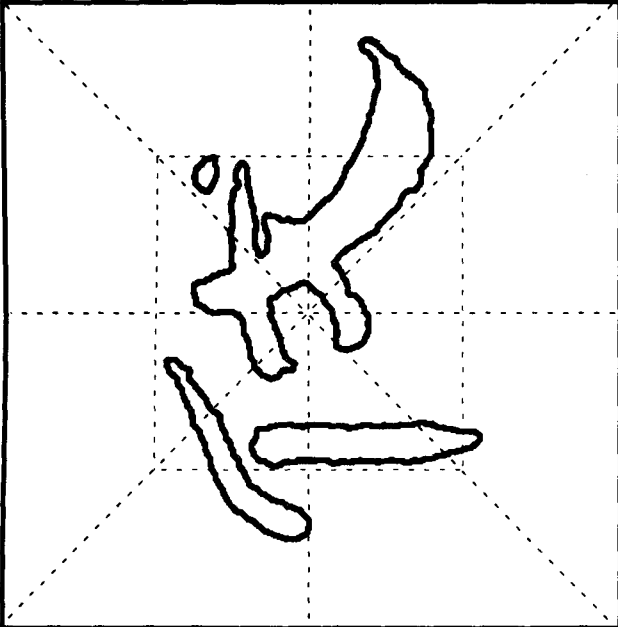
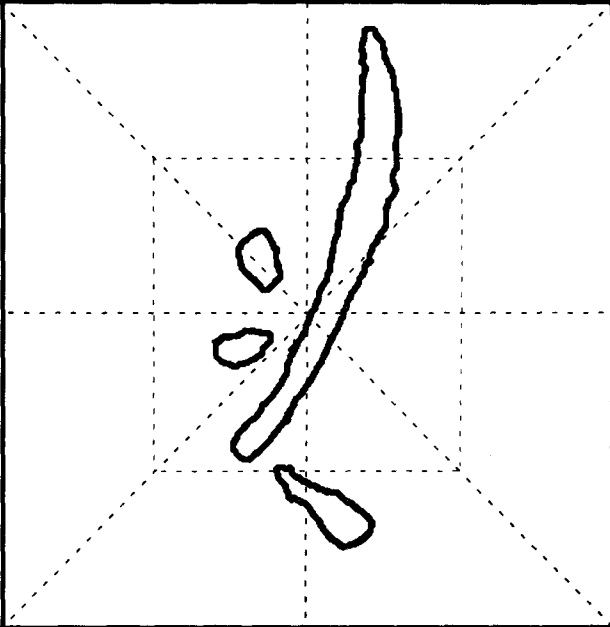
<p>9、竖撇</p>	<p>如：服、同</p> <p>楷书中“月”字旁等偏旁的撇为竖撇，而隶书中，“同”、“门”等字框的左竖也写成竖撇。其写法是：逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔。</p>		
<p>10、平捺</p>	<p>如：之、近</p>  <p>身长而平的捺叫平捺，一般用在“之”和“走之旁”中。其写法是：逆锋起笔，中锋行笔，顿笔后出锋收笔。行笔一波三折，尾部与波横的雁尾一致。</p>		

<p>11、横撇折</p>	<p>如：名、泉</p> <p>横和撇连写叫横撇。其写法是：逆锋起笔先写横，至横末提笔写撇。</p>		
<p>12、竖折</p>	<p>如：山、世</p> <p>竖和横连写为竖折。其写法是：逆锋起笔先写竖，至末端调整笔锋后再写横。</p>		

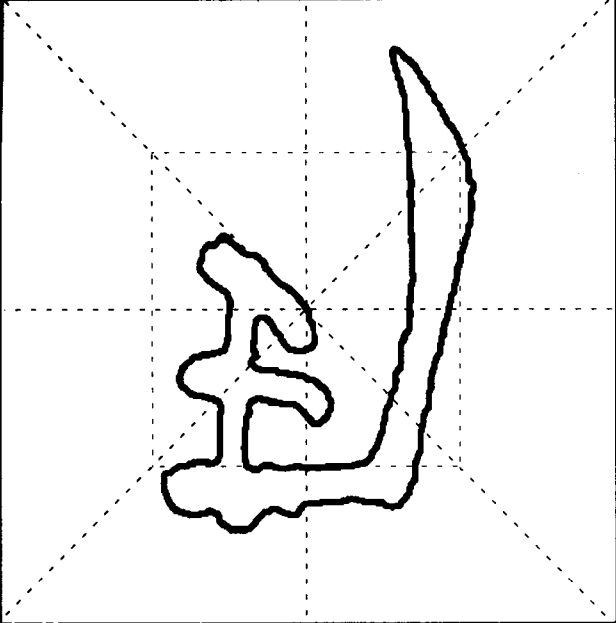
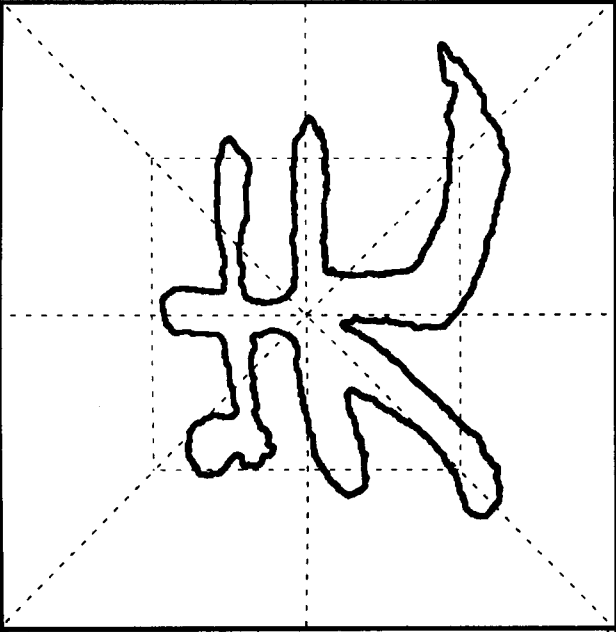
<p>13、撇折</p>	<p>如：鬼、参</p> <p>撇和挑画连写称撇折。其写法是：逆锋起笔先写撇，至末端稍驻笔后，折笔向右上作提。</p>		
<p>14、横转</p>	<p>如：分、易</p> <p>横转是横折的另一种写法，折处成圆弧。其写法是：由横画圆转暗过弧下，不留圭痕。</p>		

<p>15、斜折</p>	<p>如：母、敏</p> <p>斜折由斜竖和斜横组成，书写时折处稍驻，然后折笔向右下，回锋轻收。</p>		
<p>16、斜转</p>	<p>如：女、好</p> <p>斜转与横转写法一致，只是方向相反。“女”字和“女字旁”一般都写成斜转。</p>		

<p>17、右向钩</p>	<p>如：氏、民</p> <p>逆锋起笔写竖画，至竖末将笔锋向左微宕，稍顿后折笔向右挑出。</p>		
<p>18、横钩</p>	<p>如：安、家</p> <p>逆锋起笔先写横，至横末提笔再写钩，隶书的横钩一般直下，或斜下，有时写成横折形状，有时横与钩若断若连，或笔断意连。</p>		

<p>19、斜钩</p>	<p>如：伐、戊</p> <p>斜钩是一字之主笔，要写得长大，飘逸。其写法是：逆锋起笔，边行边加重力度向右边斜行。至钩处如写波横或捺画的收笔，雁尾明显。</p>	
<p>20、卧钩</p>	<p>如：心、志</p> <p>卧钩主要用于“心”字，其形状与写法和平捺大体一致，收笔有明显的雁尾。</p>	



<p>21、竖弯钩</p>	<p>如：也、先</p> <p>竖弯钩的弯处有两种情况，一种是圆转，一种是略带方折。其写法相当于竖和卧钩的组合，收笔也有明显的雁尾。切记，一个字中既有横，又有捺，还有带雁尾的钩画时，只能挑选一个主笔带雁尾。</p>		
<p>22、横折弯钩</p>	<p>如：风、夙</p> <p>横画稍平，中部向上微弧，折角处较圆润，钩呈雁尾，如同竖弯钩一致运笔。</p>	