

毛笔书法(考级)辅导教程

汉 隶

《曹全碑》

■ 施志伟 编著



上海科学技术文献出版社

上海科学技术文献出版社

毛笔书法(考级)辅导教程

汉 隶

《曹全碑》

■ 施志伟 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

汉隶《曹全碑》/施志伟编著. - 上海:上海
科学技术文献出版社,2007.8

毛笔书法(考级)辅导教程

ISBN 978-7-5439-3287-6

I. 汉… II. 施… III. 隶书-书法-教材
IV. J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 108937 号

责任编辑 何兰林 应丽春

封面设计 何永平

汉隶《曹全碑》

施志伟 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本 889×1194 1/16 印张 6

2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 978-7-5439-3287-6/G·877

定价: 12.00 元

<http://www.sstlp.com>

出版者的话

随着教育的不断深化以及大力提倡素质教育，使艺术教育和美育教育在社会、学校得到了相应的重视和普及。

中国文联艺术指导委员会、文化部中国艺术科技研究所、文化部中国文化艺术促进会领导和组织了全国书画等级考核。各地不同形式的书法考级活动也在蓬勃展开。随着考级工作的全面推广，这一活动受到了广大群众的热烈响应，并且取得了良好的效果。

《毛笔书法（考级）辅导教程》丛书是根据广大考生和中小学生的学习书法需要，结合考级特点精心编写的。本书从实际出发，在内容编排上，遵从循序渐进的原则，根据书法各级的考核要求，对书法作品的结体规律、章法布局、落款方法以及范字的用笔特点、结字规律都作了较为详细的临习指导。

本丛书的范字选自唐代大书法家欧阳询的《九成宫醴泉铭》，颜真卿的《多宝塔碑》、《勤礼碑》，柳公权的《玄秘塔碑》，赵孟頫的《胆巴碑》、《妙严寺记》，王羲之的《兰亭序》、《圣教序》，以及汉隶《史晨碑》、《曹全碑》。这些经典的作品最能代表书家、书体的风格，因此它们也是后人择帖的首选。

为了配合教学，本帖除精选出原碑帖中范字外，还选用原范字的偏旁、部首，运用计算机设计组合拼集了大量的范字，引导学习者举一反三，加以变化运用，以达到事半功倍之效果。

将所有的范字还原成墨迹，使其更接近书法大师的真迹，同时适度放大和在笔画中用白细线勾画运笔方法，是本帖的一大特点。通过直观明了的读帖，使学书者更容易领悟大师书体的特点，以提高书法基础训练的效果。

《毛笔书法（考级）辅导教程》丛书分为欧阳询楷书《九成宫碑》、颜真卿楷书《多宝塔碑》、颜真卿楷书《勤礼碑》、柳公权楷书《玄秘塔碑》、赵孟頫楷书《胆巴碑》、王羲之行书《兰亭序》、汉隶《史晨碑》、汉隶《曹全碑》共8分册。以使广大考生和中小學生能选择自己喜欢的书体，进行书法临习、考级，为进一步书法创作奠定良好的基础。

目 录

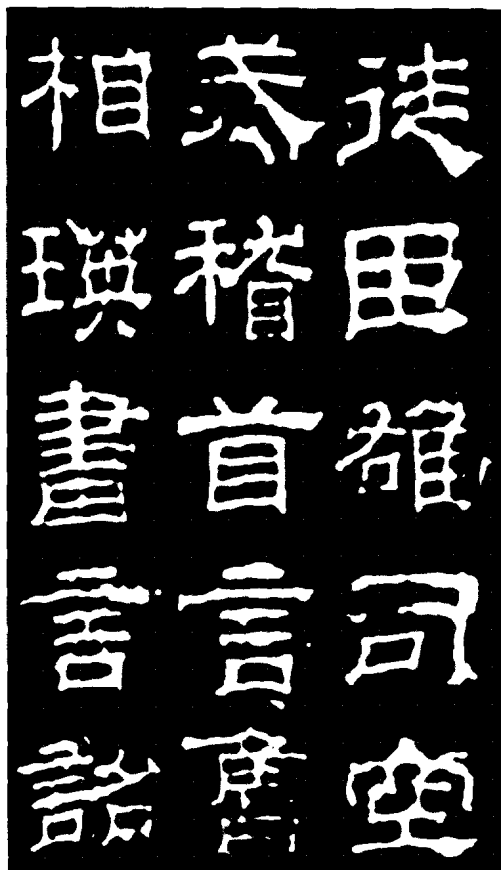
一、汉隶《曹全碑》、《乙瑛碑》等简介·····	1
二、毛笔、书写姿势和执笔·····	5
三、基本运笔方法·····	6
四、书法临习·····	7
五、模拟训练（1级）四言联·····	8
笔画的变化（1）竖点、尖点、撇点、平点·····	12
笔画的变化（2）竖三点、横三点、四点、上部横①·····	13
笔画的变化（3）上部横②、中部横①、中部横②、下部横·····	14
六、模拟训练（2级）五言联、七言联·····	15
笔画的变化（3）长竖、弯尾竖、尖尾竖、尖头撇·····	20
笔画的变化（4）长撇、短撇、竖弯撇、弯头撇·····	21
七、模拟训练（3级）五言联、七言联·····	22
笔画的变化（5）斜捺、平捺、心捺、戈捺·····	27
笔画的变化（6）横折、竖折、竖折捺、弯折·····	28
八、模拟训练（4级）寻隐者不遇（贾岛）、登鹤雀楼（王之涣）·····	29
间架结构一 正方形、扁平形、纵长形、异体形·····	36
间架结构二 上紧下松、左右对称、横画平行、错综复杂·····	37
八、模拟训练（5级）逢雪宿芙蓉山主人（刘长卿）、乐游原（李商隐）·····	38
九、模拟训练（6级）鹿柴（王维）、绝句（王维）·····	45
十、模拟训练（7级）山行（杜牧）、清明（李白）·····	52
十一、模拟训练（8级）早春（韩愈）、芙蓉楼送辛渐（王昌龄）·····	61
十二、模拟训练（8级）出塞（王昌龄）、秋思（张籍）·····	70
十三、模拟训练（10级）春夜洛城闻笛、黄鹤楼送孟浩然之广陵（李白）·····	81
十四、汉隶《曹全碑》·····	83
附：少儿书法等级考核参考标准·····	91
书法等级考核参考标准·····	92

一、汉隶《曹全碑》、《乙瑛碑》等简介

隶书主要作为书法艺术的形态存在，它的历史可追溯到战国时期，其兴盛与发展成熟于东汉时期。

《曹全碑》全称《汉合阳令曹全碑》。东汉中平二年（公元185年）十月立，由王敞等人镌立，碑文后王敞等记曹全功绩。明万历初陕西郃阳（今合阳县）莘里村出土，曾保存在合阳县孔庙，1956年移藏西安碑林。碑石高253厘米，宽123厘米，隶书，碑阳20行，每行45字，碑阴5列，第1列1行，第2列26行。第3列5行，第4列17行，第5列4行。在明代末年，相传碑石断裂，人们通常所见到的多是断裂后的拓本。

《曹全碑》是汉隶的代表作之一，汉碑中极负盛誉。以风格秀逸多姿和结体匀整著称于世。在现有汉碑中，是保存汉代隶书字数较多的一通碑刻。清万经评云：“秀美飞动，不束缚，不驰骤，洵神品也”。其结字匀整，秀润典丽；用笔方圆兼备，而以圆笔为主，风致翩翩，美妙多姿，是汉隶成熟期飘逸秀丽一路书法的典型。《曹全碑》不仅字写得美，而且石质坚润，刻工精良，所以历千余年而字口清晰，棱角分明，在汉碑中少有如此完好的。此碑对后世影响很大，临习者甚多。



汉隶《乙瑛》（局部）

《乙瑛碑》全称《鲁相乙瑛奏置孔庙置百石卒史碑》等。此碑为东汉隶书兴盛时期的著名碑刻之一，镌立于东汉桓帝永兴元年（公元153年），现藏于山东省曲阜孔庙大成殿东庑碑林陈列馆内。碑面没有题额，共18行，每行40字。碑高约260厘米，宽约128厘米。碑面损毁很多，多处风化剥蚀。

《乙瑛碑》全篇书法端庄稳健，雄古凝重，笔画充满力量感，用笔方圆兼备“方”锋芒毕露，则显劲健阳刚，气势逼人。“圆”不露棱角，含蓄内敛。两者兼备，则雄秀并举，神态各异。

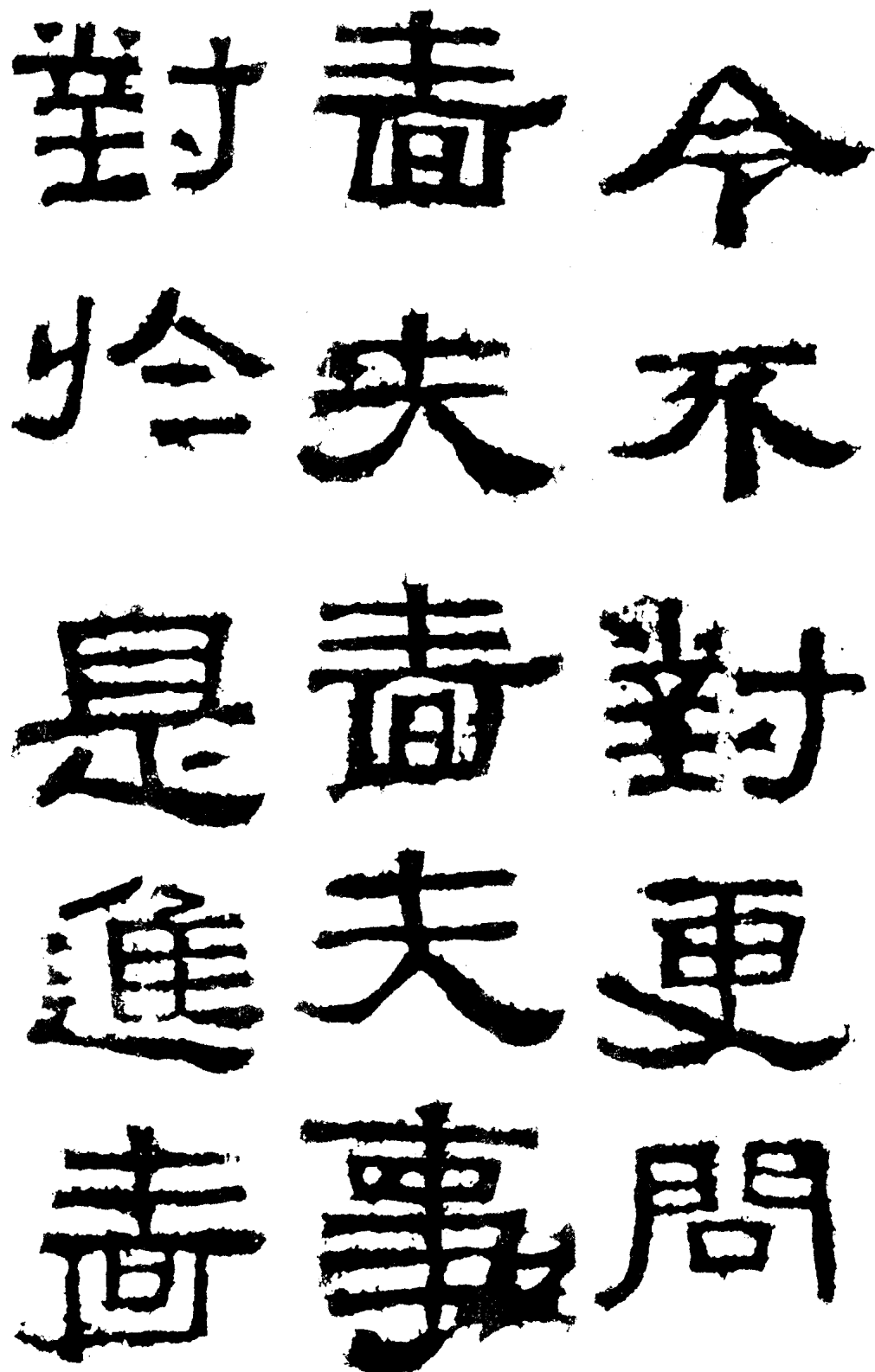


汉隶《曹全碑》（局部）

《张迁碑》简介

《张迁碑》全称为《汉故谷城长荡阴令张君表颂》，亦称《张迁表颂》，汉灵帝中平三年（公元186年）立碑于山东东平县。现陈列于山东泰山岱庙碑廊。碑高2.92米，宽1.07米。

碑主人张迁，字公方，陈留己吾（今河南宁陵境内）人，曾任城（今河南洛阳市西北）长，迁荡阴（今河南汤阴县）令。碑内容为故吏韦萌等追念其功德，刊石立表以纪之。碑阴三列，上两列各19行，下列3行，刻有捐钱人题名和钱数。碑阳隶书15行，满行42字，共567字，字径3.5厘米。碑阴刻立碑官吏41人衔名及出资钱数，共3列41行323字，隶书，字径3.5厘米。额篆书“汉故谷城长荡阴令张君表颂”，2行12字，字径9.5厘米。此碑自出土以来，为历代金石、书法家所推崇。词旨淳古，隶书



朴茂，字体方整中多变化、朴厚中见媚劲，蚕不并头，雁不双设，外方内圆，内掇外拓，是雕刻、书法艺术的珍品。

《张迁碑》流行的有明拓本、清拓本、影印本和翻刻本。明拓本为最早版本，而又以其第八行“东里润色”四字完好的故宫博物院藏本为最佳称“东里润色”本。

《石门颂》简介

汉代大型隶书摩崖石刻《石门颂》，是东汉桓帝建和二年（公元148年）汉中太守王升撰文，为顺帝初年的司隶校尉尉杨孟所写的一篇颂词，全称“故司隶校尉掾尉杨君颂”，刻在陕西褒城褒斜道南端石门隧道西壁之上，通高261厘米，宽205厘米，书体为汉隶，刻书二十二行，满行三十一字。结体大小不一，笔法瘦劲恣肆，雄健舒畅，颇饶趣味，今人祝嘉论此石刻曾说：“石门巧多于拙，瘦处多，肥处少，且喜用长势，多用圆笔。布置巧妙，错综变化。”（《书学论集》）

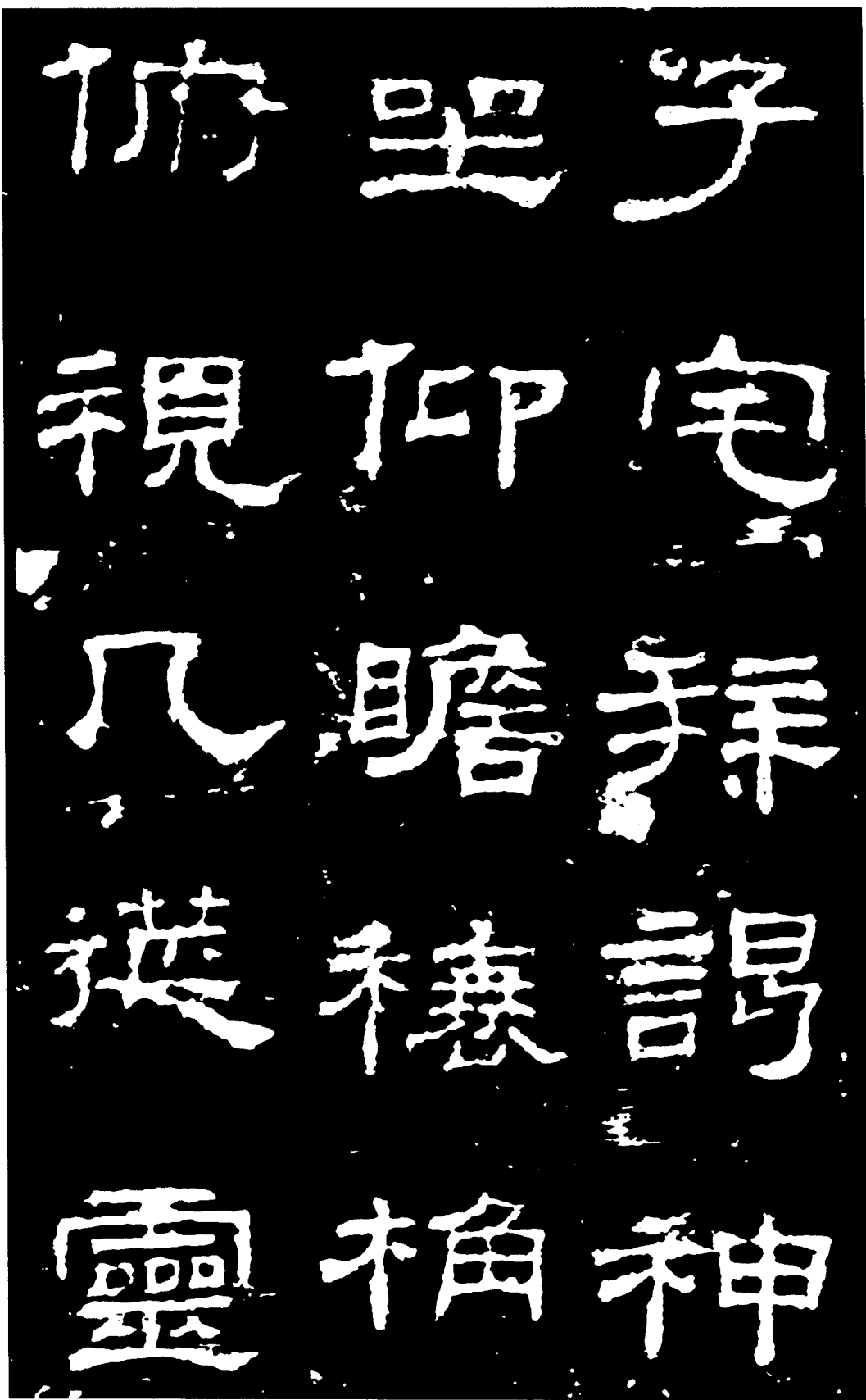
1967年因在石门所在地修建大型水库，乃将此摩崖从崖壁上凿出，1971年迁至汉中市博物馆，保存至今。



《史晨碑》简介

《史晨碑》全称《史晨前后碑》，立于山东曲阜孔庙，分两面刻。前刻《鲁相史晨祀孔子奏铭》。前碑为东汉建宁二年（公元169年）三月刻碑。后碑为东汉建宁元年（公元168年）四月刻，刻有《鲁相史晨飨孔子庙碑》。全碑高230厘米（七尺），宽约113厘米（三尺四寸）。前碑计17行，每行36字。后碑计14行，每行36字。前后碑书韵一致，应出自一人之手法。

《史晨碑》笔画圆秀典雅，处处显得严谨敦厚。这种整章布局统一和谐，井然有序，结字方正，波磔分明，书体秀丽匀称，使用毛笔均为逆入平出，又一丝不苟的严谨风格，较适合初学书法者。



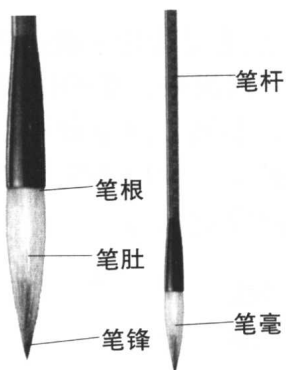
二、毛笔、书写姿势和执笔

1、毛笔

毛笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别。笔毛的种类可分为软毫（羊毫）、硬毫（狼毫）、兼毫（狼、羊混合）三大类。初学书法可选笔毫不短于3厘米的羊毫长锋大楷。

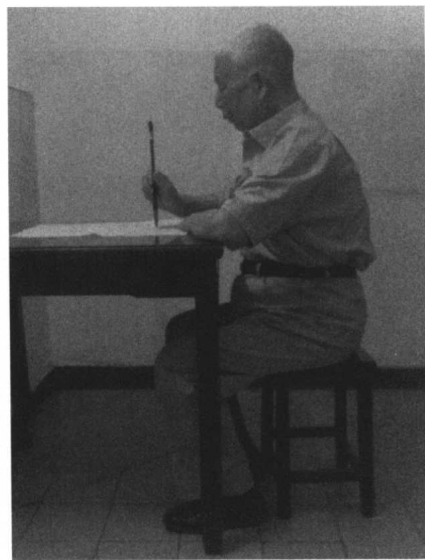
好的毛笔其笔竿要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。使用前要用清水浸润，使笔毫全部发开，除去散毛。用后要清洗干净，然后用手顺笔根至笔锋排出水分。放置毛笔最好悬挂，以免笔锋受损。



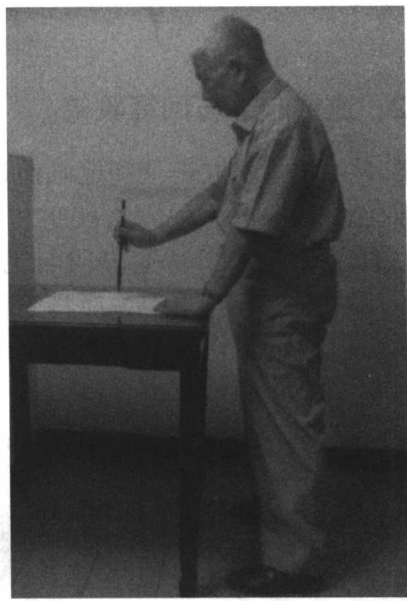
2、书写姿势

正确掌握笔法，首先要端正写字的姿势。一般来说，不管是坐着书写还是站着书写，一定要做到头正、身正、手正。



坐姿的要求：凡写不是太大的字，一般可以坐着书写，身体要端正，头要正，两肩要平，胸不贴桌，背不靠椅，两脚分开平放于地，不可悬空，因为写字须用全身之力送出，脚不着地，则写字无力，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

立姿的要求：写较大的字时，坐书会受到不少限制，身体的活动范围较小，视野不开阔，所以需要站着写。书写时两脚自然分开，右脚稍向前，上身可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略为放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体，右手腕肘悬起，运气挥毫。



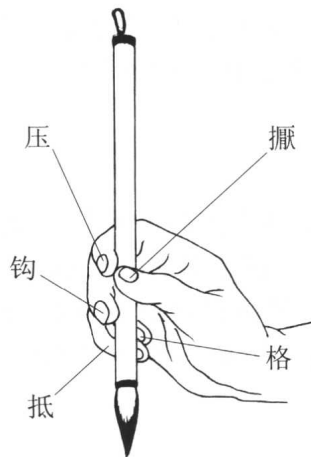
3、执笔

“压”，是说明食指的作用。用食指第一节斜贴住笔管外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔管约束住。

“钩”，是说明中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指的力量。

“格”，是说明无名指的作用。就是用无名指（第四指）背甲肉相连处从内向外顶住笔管。

“擗”，是说明拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，力由内向外。



“抵”，是说明小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指向上的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

书写中执笔位置的高低，其实没有绝对的尺度的，通常而言，写一般的毛笔字，即3~4厘米的字，执笔大约掌握在“上七下三”的部位，即上部约占笔杆长度的十分之七，下部约占十分之三。写小字，执笔可略低些，写大字执笔可稍高些。写隶书、楷书，执笔低些，写行书、草书执笔宜高些。

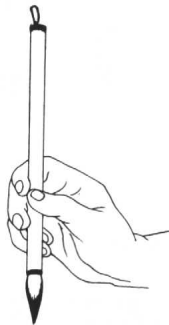
三、基本运笔方法

1、运笔

运笔是指用手腕运转毛笔。要学会运笔，就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及相互关系。一般说来，指的作用主要在于执笔，腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时，点画、间距较小，动作细微，就用五指协调行笔。如书写拳头般大小的字，由于运笔范围扩大，而以用腕为主，指则辅之。再大些的字，仅用腕也无济于事，就必须用臂来配合腕共同完成书写。

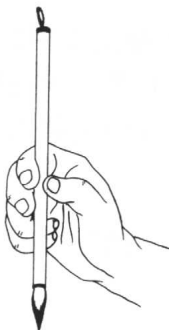
(1) 枕腕

枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定。枕腕较适宜书写小字，而不适用书写大字。



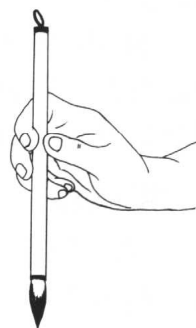
(2) 悬腕

悬腕比枕腕扩大了运笔范围，能较轻松地运动手腕，所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大，经过训练才能得心应手。



(3) 悬臂

悬臂能全方位顾及字的点画和笔势，能使指、腕、臂各部自如地调节摆动，因此多数书法家喜用此法。



2、逆锋起笔与回锋收笔

在起笔时取一个和笔画前进方向相反的落笔动作，将笔锋藏于笔画之中，这种方法就叫“逆锋起笔”，形较方。即“欲右先左，欲下先上。落笔方向与笔画走向相反（如图1）。

在点画行至末端，应将笔锋回转，藏锋于笔画内，或出锋收笔。收笔回锋可使点画交待清楚，饱满有力（如图2）。



图1 逆锋起笔写竖



图2 横回锋收笔



图3 边行边提作撇



图4 边行边按写捺

3、提笔与按笔

提、按为用笔的上下运动。引笔向上为提，在行笔中笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全离纸（如图3）。

将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。提与按是书法运笔最基本的技法，书法的点画，线条的粗细、浓淡、节奏等变化就是在提与按的运笔动作中完成的。它是创造书法艺术形象的重要手段（如图4）。

4、中锋运笔

中锋又称正锋，是指书写笔锋始终在点画中运行，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满。它是书法的根本笔法。由于笔锋在点画中间，因此在向下一笔画过渡时，能够做到“八面出锋”，使点画之间的气脉贯通，顾盼有姿（如图5，如图6）。

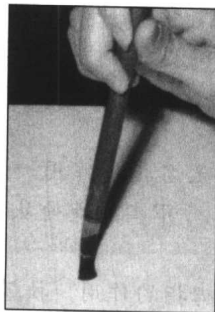


图5 中锋写横



图6 中锋写竖

四、书法临习

(一) 选帖

学习书法要选择一本好的字帖。古人说：“取法乎上，仅得乎中，取法乎中，仅得乎下”。中国历史上书法名家群星闪烁，他们的字迹都是后人学习的宝贵资料。正确的选帖方法，应该将各类碑帖浏览一遍，择一本比较适合自己性格特点的碑帖来临习。初学者可能不具备这种能力，老师或家长可根据其性格特点帮助其选择。经典字帖主要是指那些在历史上得到普遍认可的传统书法作品。

历代著名碑帖众多，一般来说，学楷书选择唐碑比较理想。因为唐代的楷书成就最高，处于楷书成熟的颠峰期，而且名家也特别多，选择余地很大，比较著名的有欧阳询、虞世南、颜真卿、褚遂良、柳公权。在学好唐碑的基础上，再上溯至魏晋，就可达到事半功倍的效果。

(二) 读帖

读帖是在临帖之前，仔细审视所要临写的字，从点画、结构、章法等方面揣摩其特点，做到“胸有成竹”。读帖越仔细，临帖的目的性越强，效果就越显著。

读帖既是临习过程中的一种手段也是临习过程中要逐步培养的一种能力。应把读帖贯穿到整个书法学习的过程中。

(三) 摹帖

摹帖就是直接依托在范帖上书写。常用的摹写形式有四种。

1、仿影法 把透明的薄纸覆在范帖上，照着纸面上透过来的字影描摹。仿影法的优点是不损坏范帖，缺点是隔了一层纸，有些细微处难免看不清楚，影响摹写效果。

2、描红法 在印有红色范字的描红纸上描摹。描红法字迹较仿影清晰，利于初学，缺点是范本一经描摹，就失去原貌，无法与习作对照找差距。

3、廓填法 也叫双勾填墨法。就是把透明的书写纸覆在范帖上，用硬笔沿字的点画边沿精确勾画，然后照空心字描摹。廓填法的好处是在勾勒过程中能加深对范字点画形态的认识，缺点是所花的时间较长。

4、丰肌法 也叫单勾添墨法。就是把透明书写纸覆在范帖上，用硬笔在字影点画的中线上勾画，然后看着范帖沿单线描摹。丰肌法具有半摹半临的性质，难度稍大些，但用它检验对范帖点画掌握的程度极有效。

(四) 临帖

临帖就是把范帖放在一边，凭观察、理解和记忆书写。常用的临写形式有五种。

1、对临法 把范帖放在眼前对照着写，对临是临帖的基本方法，刚开始时会缺乏整体意识，往往看一画写一画，容易造成字的结构松散、过大过小等毛病。应加强读帖，逐步做到看一次写一个偏旁、一个完整字乃至几个字。

2、背临法 不看范帖，凭记忆书写临习过的字。背临的关键不在死记硬背具体形态，而在于记规律，不求毫发逼真，但求能写出最基本的特点。因此，背临实际上已经初步有意临的基础。

3、意临法 不求局部点画逼真，要把注意力放在对范帖神韵的整体把握上。意临虽不要求与原帖对应部分处处相似，但各种写法都应在原帖的其他地方有出处，否则就不是临写。

4、创临法 运用对范帖点画、结体、篇章和风格的认识，书写范帖上没有的字，或联字成文，创作作品。创临虽然仍以与范帖相似为目标，但已有了较大的自主性和灵活性。它是临帖的最后一个阶段，也是出帖的开始。

六、模拟训练(1)级

四言联

考 核 内 容

自选一本经典正书字帖对临或集字创作，临帖字数8字以上，集字作品6字以上，必须成句。

临 创 提 要

作品采用直条幅形式，用纸尺寸为四尺整张宣纸横向裁三开，即高66厘米，宽45厘米。

本作品共正文8个字，采用两行书写，左面落款为单行，即“丁亥年仲夏志伟集字”，下加盖名章。

书 法 常 识

“临帖”是对着选好的范本反复临写。王羲之在《笔势论》中说：“一遍正其手脚，二遍得形势，三遍微微似本，四遍加其道润，五遍兼加抽拨、使不生涩。如其生涩，不可便休，两行三行临之，惟取滑健为能，不得记其遍数。”临帖是个长期的过程，非一朝一夕之功，要持之以恒，反复临写，才能取得好成绩。

考 核 要 求

- ① 把握正确的写字姿势和执笔方法。
- ② 初步掌握点画的起收笔用笔方法。
- ③ 点画一般正确。



隶书部首技法

一、左右结构

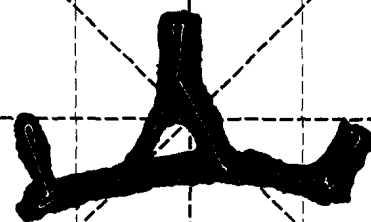
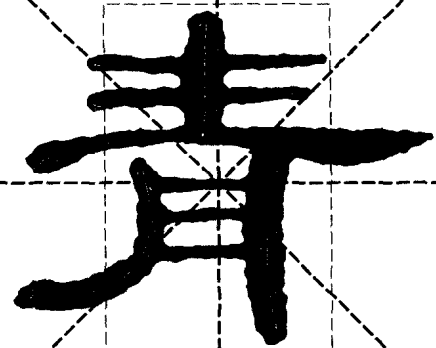
(1) 亻部

先撇后竖。撇画取势平坦，尾部以方笔或圆笔回锋收笔。竖画收笔回锋，其长短随右旁结构变化而增减。



(2) 卩部

短竖横写，竖钩向左弯。书写时两笔连接在一起的写法，为篆书演变而来。



四言联

考核内容

自选一本经典正书字帖对临或集字创作，临帖字数8字以上，集字作品6字以上，必须成句。

考核要求

① 把握正确的写字姿势和执笔方法。

② 初步掌握点画的起收笔用笔方法。

③ 点画一般正确。

临创提要

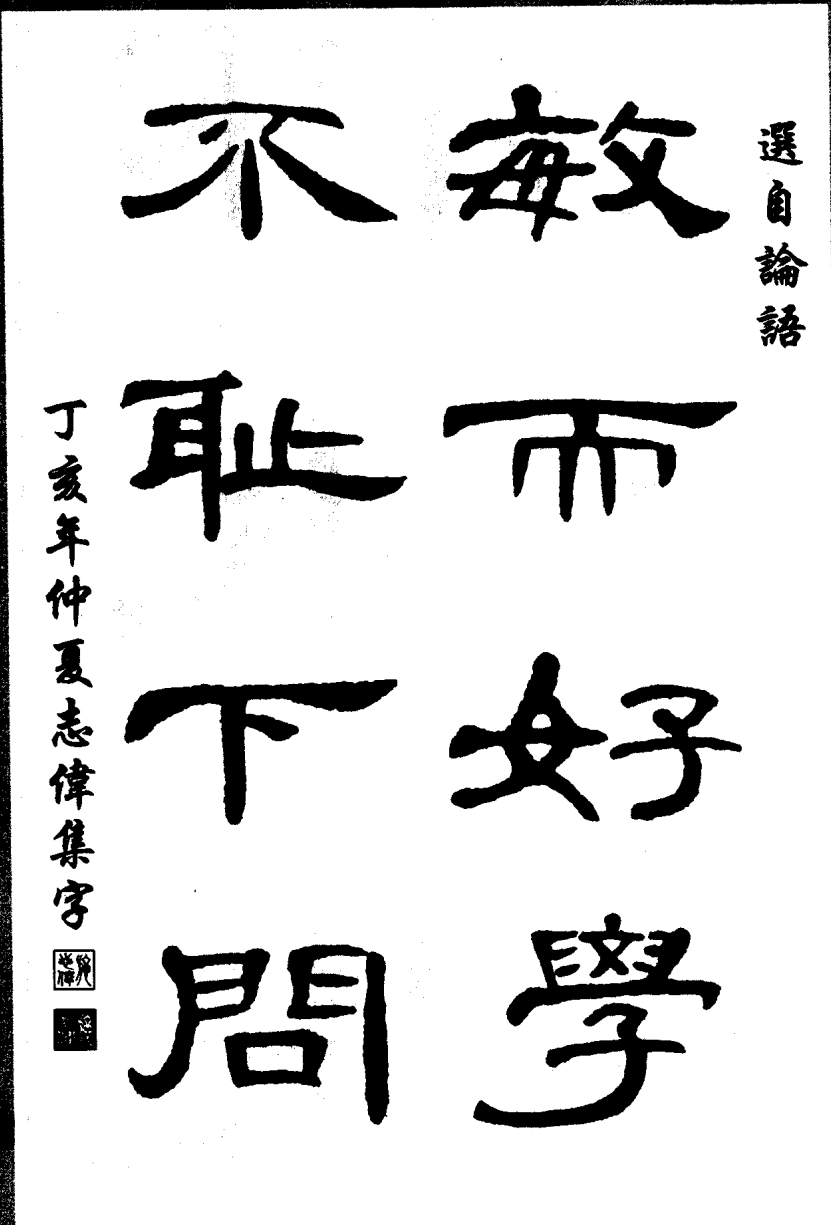
作品采用直条幅形式，用纸尺寸为四尺整张宣纸横向裁三开，即高66厘米，宽45厘米。

本作品共正文8个字，采用两行书写，落款为上、下款，上款“选自论语”写在上联右边靠上；下款“丁亥年仲夏志伟集字”，下加盖名章。写在下联左边，比上款略低。上下款字形宜小，其首、末（或印章）与正文中的字不能平齐。

书法常识

学习书法，临帖是最主要的方法。临帖是按照字帖中的字从笔法、结构和章法

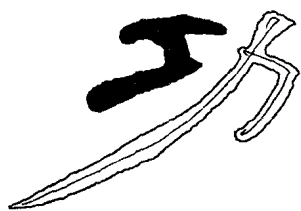
完全模拟书写的一种学习方法，它包括对临和背临两种。对临是置法帖于旁，看着字帖书写。背临指在读帖上下功夫，完全凭记忆把要临习的字默写出来。



隶书部首技法

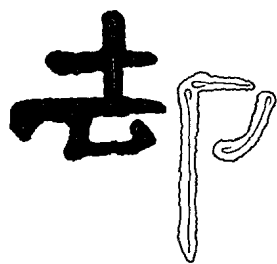
(3) 力部

书写时要注意在笔画倾斜中求得字的平衡，其长短、形态要根据左部大小和取位上下而变化。



(4) 卩部

整体位置偏下，横与折钩笔断意连，竖画垂直劲挺，与上部紧连不开口。



采

教

耻

而

下

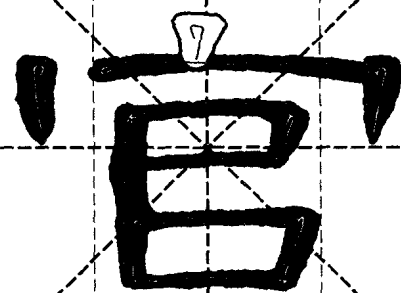
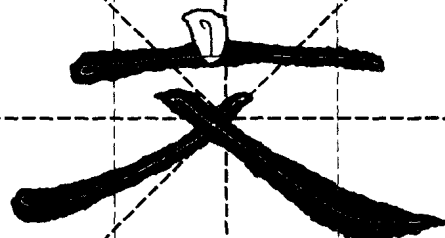
女子

问

孽

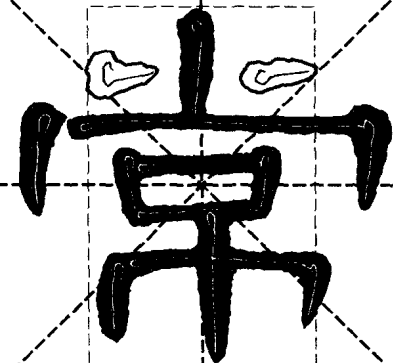
(1) 竖点

藏锋逆入起笔；折笔向右下略按即转锋向下；竖直向下略行，提锋收笔。



(2) 尖点

轻锋逆入起笔；转锋向右略按顿，顺势向右边提边收。尖点出锋不宜过长太尖，收笔宜慢，比较含蓄。



(3) 撇点

藏锋落笔；折笔向右下按；转锋向左下出锋。



(4) 平点:

隶书有时把点作横来写，顺序依次为：藏锋逆入；折笔调锋，向右平行；收笔回锋，或驻锋提笔。

