

(间架结构百日速成)



名家书法规范临习
大字帖

汉·隶《曹全碑》

文明编

陕西人民美术出版社

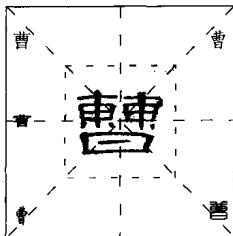
名家書法規範大字帖

漢隸《曹全碑》

文明 編

陝西人民美術出版社

前 言



米字
的中心
格在正
方形内
，横、
竖、

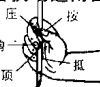
米回格示意图

将米字格、田字格、回心格三格结合在一起，其中心正方形格，是以回字格为中心，以回字格的四边为轴心，将米字格的笔画舒展到“米”字的四角，由于“口”为轴心的情况下，伸展出以“口”为轴心的情况不同，但整个字写出来要有一个“重心”感。格内的“回”又是周围的整个字的重心，是在中心的交叉点处。本丛书的编者提出了一个“中心论”，在临习时加以揣摩。
*注：每页旁边为小楷字，里边的笔结画为。

- 一 写字姿势：端坐挺胸，身直头正，上身略俯，两脚微分，右手执笔，左手按纸。
- 二 执笔方法：指实掌空，五指并用，腕平掌竖，笔管垂直。

五指执笔运用图

执笔五指法
按、压、钩、顶、抵



执笔六字诀
指实、掌虚、笔直

运笔三势图



悬肘法



枕腕法



悬腕法

运笔方法（基本笔法表）

起笔多藏笔锋，行笔多中锋，收笔多回锋、露锋与藏锋，提、按、顿、挫，灵活七巧运用。

<p>点</p> <p>1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向右下顿笔 3. 再折向下 4. 稍顿回锋收笔</p>	<p>横</p> <p>1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向下顿笔 3. 顿笔转向上角顿笔 4. 折锋向上角顿笔 5. 稍顿回锋收笔</p>	<p>捺</p> <p>1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向右下顿笔 3. 顿笔转向上角顿笔 4. 折锋向上角顿笔 5. 稍顿回锋收笔</p>
<p>垂露竖</p> <p>1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向右 3. 顿笔转向下力下行 4. 顿笔向左上 5. 收圆</p>	<p>撇</p> <p>1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向左下顿笔 3. 顿笔转向上角顿笔 4. 折锋向上角顿笔 5. 稍顿回锋收笔</p>	<p>钩</p> <p>1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向右 3. 顿笔转向上角顿笔 4. 折锋向上角顿笔 5. 顿笔转向上角顿笔 6. 顿笔转向上角顿笔 7. 顿笔转向上角顿笔</p>
<p>悬针竖</p> <p>1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向右顿笔 3. 顿笔转向上角顿笔 4. 折锋向上角顿笔 5. 稍顿回锋收笔</p>	<p>挑</p> <p>1. 逆锋起笔 2. 折锋转向上角顿笔 3. 顿笔转向上角顿笔 4. 折锋向上角顿笔 5. 稍顿回锋收笔</p>	<p>厥（折）</p> <p>1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋转向上角顿笔 3. 顿笔转向上角顿笔 4. 折锋向上角顿笔 5. 稍顿回锋收笔</p>

永字八法



目 录

基本笔画教程·····	(1)
基本笔画综合运用·····	(21)
结构运用教程·····	(29)
1. 结构运用教程左右结构运用·····	(29)
2. 结构运用教程左中右结构运用·····	(35)
3. 结构运用教程上下结构运用·····	(40)
4. 结构运用教程上中下结构运用·····	(43)
5. 结构运用教程四方结构运用·····	(45)
6. 结构运用教程包围结构运用·····	(47)
偏旁部首教程·····	(49)
章法漫谈·····	(66)
对联章法·····	(67)
小中堂章法·····	(68)
大中堂章法·····	(69)
横式小中堂章法·····	(70)
条幅章法·····	(71)
横幅章法·····	(72)
二十字赏析·····	(73)
原碑赏析汉隶《曹全碑》·····	(74)

基本笔画教程

右耳旁

一、横 (长波横)

wáng
王
W 王
总笔画 4
结构 独体字
五笔型 GGG

露锋直下，略提后转为中锋
右横，并稍有弧形，收笔时笔肚
下按，渐渐提起，挑出。

右耳旁

平横

zhì
至
Zh 至
总笔画 6
结构 上下
五笔型 GCF

回锋入笔，入笔较重，然后
使笔锋略横侧，渐渐转入中锋，
平拖，收笔时渐轻。

禾字旁

禾呈

短平横

xiào



孝

回锋入笔，转中锋，收笔渐

X 子

总笔画 7

轻。

结构 上下

五笔型 FTB

孝

孝

孝

孝

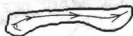
孝

示字旁

示且

短波横

yú



示

回锋入笔，然后提起转锋向

右平出，收笔时笔肚下按，渐渐

提起，提出时笔画上边缘应保持

平行，下边缘应有弧度变化。

Y 于

总笔画 3

结构 独体字

五笔型 GF

于

于

于

于

于

右耳旁

君

竖(一)



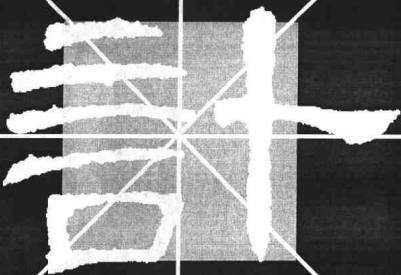
回锋入笔，中锋下行，收笔

j
计
j
i
总笔画 4
结构 左右
五笔型 YF

渐轻，回锋。

计

計



计

计

計

右耳旁

邳

竖(二)



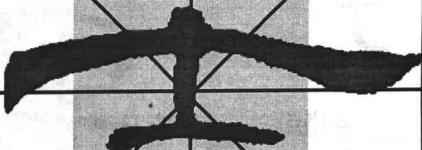
回锋入笔，中锋下行，收笔时

shì
邳
Sh
士
总笔画 3
结构 独体字
五笔型 FGHG

略侧按，再提起，可回锋。

士

士



士

士

邳

提手旁

攵

弯竖



回锋入笔，即作弓形下行，

收笔时较轻，自然提起。

日
日
R 日
总笔画 4
结构 独体字
五笔型 1111

日

日

日

日

日

提手旁

扌

点(横点)



中锋横拖，点到为止，

收笔较轻。

zhuǎn
車專
Zh 車
总笔画 8
结构 左右
五笔型 1-FN

转

轉

转

转

轉

风字框



竖点



gāo
膏
G 一
总笔画 14
结构 上中下
五笔型 YPK

回锋入笔，由重至轻，中锋

收笔，收笔可略向上提。

膏

膏

膏

膏

风字框



向下点



wèi
慰
W 心
总笔画 15
结构 上下
五笔型 NFI

笔锋顺势向左下，由轻

至重，收笔用回锋渐渐提起。

慰

慰

慰

慰

左耳旁

敬

撇点



jìng

敬

丁 女

笔锋直下入笔，渐渐横倒转

为在锋，做到起笔方收笔圆。

总笔画 12

结构 左右

五笔型 AQK

敬

敬

敬

敬

敬

敬

左耳旁

等

折钩



děng

等

平收笔锋入笔，然后中

锋提起向右下行，至折处作

弯势，收笔时往下稍顿，再向上顺势回锋，略带钩。

D 19

总笔画 12

结构 上中下

五笔型 TPFU

等

等

等

等

等

等

火字旁

灬

捺点

jǐng

景

丿 日

总笔画 12

结构 上下

五笔型 JY

中锋入笔，起笔较重，渐提。

收笔提起。



景

景

景

景

景

火字旁

灬

两点组合

mǔ

母

M 母

总笔画 5

结构 独体字

五笔型 XGU



母

母

母

母

母

尸字头

后

三点组合

qing
清
Q q
总笔画 11
结构 左右
五笔型 1GF



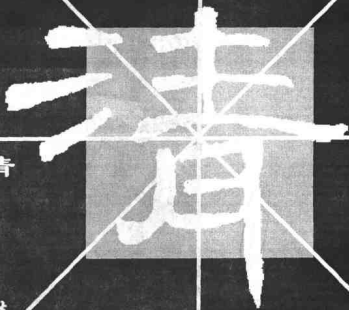
清

清

清

清

清



尸字头

鱼

四点组合

yú
魚
Y y
总笔画 8
结构 上中下
五笔型 0GF



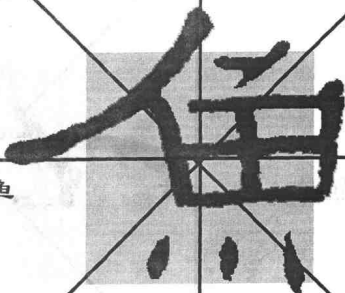
鱼

鱼

鱼

鱼

魚



山字旁

山 雲

四点组合

yún
雲
Y 一
总笔画 4
结构 独体字
五笔型 FCU



云

雲

云

云

雲

山字旁

山 及

挑撇



回锋入笔向左下弧行，至

笔画中部重按，停后，顺势平

拖并轻轻挑出。

jí
及
J 丿
总笔画 3
结构 独体字
五笔型 EY

及

及

及

及

及

左字头

背撇



jūn

郡

J 卩

回锋入笔向左下弧行，收

笔处稍顿，然后向左上回锋。

总笔画 9

结构 左右

五笔型 VTKB

郡

郡

郡

郡

郡

左字头

斜捺



mǐ

米

M 米

回锋入笔，即向右下作捺，

渐重，收笔时笔肚重按，然后

提笔挑出，略有方向之势。

总笔画 6

结构 独体字

五笔型 OY

米

米

米

米

米

三点水

流

点捺



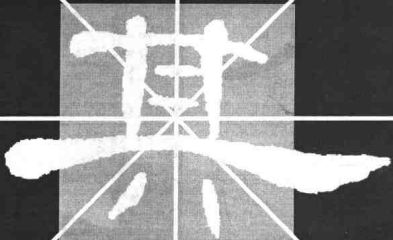
中锋入笔，由轻至重，收

笔时笔势略拐，再向上轻轻挑出。

Q	其
总笔画	8
结构	独体字
五笔型	ADW

其

其



其

其

其

三点水

孔

折捺



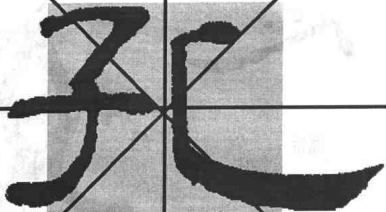
中锋入笔，至折处，回

锋转势向右下行，笔渐重略带弧，收笔时笔肚下按，然后提笔挑出。

K	子
总笔画	4
结构	左右
五笔型	BNN

孔

孔



孔

孔

孔

心字底

急

横竖折

qiě

且



中锋入笔，向右弧行

Q 且

至折处，提笔稍顿即向下
行，收笔中锋，渐渐提起。

总笔画 5

结构 独体字

五笔型 EG

且

且

且

且

且

心字底

姓

撇折

xìng

女 生

中锋入笔向左下行至折处

即转锋提笔向右下行，收笔时

略下按，再收提。

总笔画 8

结构 左右

五笔型 VTC

姓

姓

姓

姓

姓

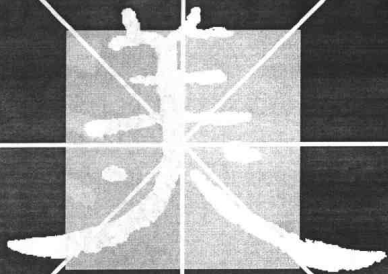
基本笔画综合运用

点的运用

隶书的点不同行、楷、草，多为前重后轻，收笔轻提，不作回锋，各种点的写法差别大，但写法较为随意，分布也比较均匀，隶点分为横点、平点、斜点、竖点、撇点和圆点等。

美

美



美

美

美

反文旁

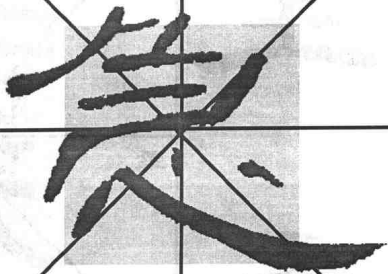
反文旁

反文旁

反文旁

急

急



急

急

急