

曹全碑隶书教程

武道湘

编著

世

紀

之

星



湖南美术出版社

曹全碑隶书教程

武道湘
编著

湖南美术出版社

作者简介

武道湘,1945年出生于湖南常德,2005年病逝于湖南长沙。生前为湖南省书法家协会会员、湖南省书法专业委员会副理事长、长沙市书法教育研究会理事长。

武道湘自幼爱好书画诗文,主张学书不拘一格,转益多师,在传统的基础上力求创新,尤以行楷造诣深厚。早年从王羲之、赵孟頫行楷入门,用笔圆润秀丽,并从此打下了扎实的传统书法功底。后上索求源,转学颜真卿、米芾及魏碑、篆隶。行、楷兼用颜、米,并参以魏碑笔意,转而形成笔力苍劲、雄浑,大起大落而不失秀美之风格。隶书将《张迁》、《石门》相结合,并融会《爨宝子》及行书笔意,似隶似魏,笔画或连或断,流畅而劲健雄浑。善于章法布局,作品富于变化。多次参加全省及国内外大展,其作品或为海内外收藏,或镌刻上石,展现于碑林诗墙。

近二十年来,武道湘致力于书法教育事业,在培养下一代书法人才和继承与繁荣传统书法方面作出了一定的贡献。曾四次主编湖南省中小学书法教材,此教材被定为湖南省中小学生的必修课本。他的学生在全国及国际书法大赛中频频获奖,作品或参与文化部组织的对外文化交流活动,或被国家博物馆收藏,并且学生中已有多人加入省市级书法家协会。与此同时他还深入进行书法理论的探讨,在总结书法实践的基础上,去粗取精,出版了《楷书入门》(欧、颜、柳、赵体)、《书法创作入门》、《楷书作品创作指导》及《魏碑入门》、《颜真卿勤礼碑集字词语、对联、诗词》、《柳公权玄秘塔碑集字词语、对联、诗词》等书籍。其中《楷书入门》(柳体)一书深得国内外广大读者好评,此书已成为我国书法类的畅销书。

图书在版编目(CIP)数据

曹全碑隶书教程/武道湘编著. —长沙:湖南美术出版社,2006

ISBN 7-5356-2486-3

I. 曹... II. 武... III. 隶书—书法—教材

IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 059180 号

曹全碑隶书教程

武道湘 编著

湖南美术出版社出版·发行(长沙市东二环一段 622 号)

责任编辑:李 坚 装帧设计:海 玉 责任校对:徐 盾

湖南省新华书店经销

湖南省教育印刷厂印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 5.5

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-5356-2486-3/J·2293 定价: 10.00 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-4787105 邮编: 410016 网址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。



出版说明

《曹全碑隶书教程》是由来自教学第一线的书法名家,精心编写的通俗、实用、由浅入深的入门级书法技法书。它适合各中小学及书法学校的教学使用,也是广大书法爱好者入门的向导。

学习书法的目的在于实际运用,本书从实用性出发,注重基础学习,鼓励创作。全书隶书范字部分以曹全碑原碑拓本为蓝本,经过筛选、归类及特殊的技术处理后,翻制成墨迹,并配以米字格,帮助读者深刻理解并且掌握字形结构以及笔画定位。

为了配合书法培训教学和初学者自学,在编排结构上,遵从循序渐进的原则,文字说明深入浅出、通俗易懂,先对各章节中范字的用笔特点、结字规律和书写宜忌做较为详细的临习指导,再针对不同形式的书法作品的结体规律、章法布局、落款方法及钤印位置等做详细的理论、创作指导。书中各章所附的范字及词语、诗、联书写练习,是从《曹全碑》中选字集结而成的,此碑帖历来都是中国书法初学者的首选范本。

本书内容丰富、系统而全面,是作者长期教学的经验总结。通过本书的学习和使用,我们相信,广大书法爱好者将会在由入门步入书法创作的过程中奠定良好的基础。





目 录

第一章 概述	1	第三节 左右结构的结构方法	46
第一节 汉隶与《曹全碑》简介	1	第四节 包围结构的结构方法	47
第二节 书写姿势	2		
第二章 笔画	3	第五章 《曹全碑》的结构特点	49
第一节 基本笔画	3	(一) 横向取势	49
第二节 笔画的变形	9	(二) 部首独立	50
第三节 《曹全碑》笔画的特点		(三) 向背呼应	50
与应用	19	(四) 上下藏盖	51
附:词语书写练习(一)	23	(五) 疏密夸张	51
		(六) 因字立形	53
第三章 部首	25	(七) 字形变异	55
第一节 字头的写法	25	(八) 同形求变	57
第二节 字底的写法	28		
第三节 左偏旁的写法	31	第六章 作品	60
第四节 右偏旁的写法	36	第一节 作品的形式	60
第五节 包围部首的写法	38	第二节 作品的格式	62
附:词语书写练习(二)	41	第三节 布局的规律	62
		第四节 作品的创作	63
第四章 结构	43	附1:集字作品范例	63
第一节 独体字的结构方法	43	附2:隶书古碑欣赏	77
第二节 上下结构的结构方法	44	汉隶《曹全碑》(局部)	77



第一章 概述

第一节 汉隶与《曹全碑》简介

中国的书法艺术进入汉代,尤其是东汉以后,逐渐进入了繁荣时期。中国文字由篆书简化演变而为隶书。隶书又称“八分”,字形扁平、方正,结构严谨,笔势舒展、雄健。

东汉书法艺术的代表是碑刻。当时,门阀世家成为统治阶级的得力助手,地位极为显赫荣耀,在他们死后,门生故吏多为其歌功颂德,刻石立碑以望其流芳百世。刘勰《文心雕龙》中记述:“后汉以来,碑碣云起。”东汉碑刻之盛,遍布各个郡邑,只是书写碑文者多不留名。碑文绝大多数用隶书书写,这是汉隶成熟的主要标志。东汉碑刻主要有摩崖、石经、碑刻等几大类型。刻在山崖、天然巨石上的文字为摩崖石刻,最著名的有《开通褒斜道刻石》、《石门颂》、《杨淮表记》等。其中《开通褒斜道刻石》记述汉中太守于东汉永平六年奉诏修筑阁道,用工近 77 万人,阁道长 258 里(129 公里),费时三年,历尽艰辛。此石问世曾轰动一时。石经有《熹平石经》等,此石经由蔡邕书写,是为了正定六经文字而钦定的书迹,其作用为“书同文”。东汉后期为歌颂神明,记述祭祖、工程竣工、功德等而在石碑上刻文以述的称为碑刻,是汉隶书法艺术的主要遗存。东汉后期碑刻极为丰富,按制作目的,汉碑可分为歌颂神明、记述祖庙祭祀与修建者、歌颂个人功德、大型工程竣工纪念以及画像题记、墓记等五大类。其艺术风格各异,有的古朴,有的浑厚,有的疏宕,有的刚健劲挺,有的华艳秀韵。著名碑刻有《景君碑》、《西狭颂碑》、《孔庙碑》、《乙瑛碑》、《史晨碑》、《衡方碑》、《张迁碑》、《曹全碑》、《礼器碑》、《华山庙碑》、《熹平残碑》等。这些碑刻就是汉隶成熟期的主要标志。

汉隶由篆书简化演变而来,字形由长变为扁方,笔画由弯变直,出现波挑,由纵势变为横势,笔画在篆书的直、曲画基础上增加了撇、捺、钩、挑、点、折,加上横、竖,汉字的八种笔画基本成形。同时,汉字更为简化,笔画更为规矩,字形大小、长短更为丰富多彩,其文字字形与现代文字大同小异,为中国现代文字及书法艺术奠定了坚实基础。

《曹全碑》是汉隶的代表作之一,属于风格秀逸多姿一类。《曹全碑》于东汉中平二年(公元 185 年)由王敞等人镌立。全碑共 19 行,每行 45 字。此碑气韵秀丽,正中寓欹,平和简静,内刚外柔。用笔内、外拓结合,以外拓为主,放中有收,笔画圆润而内气中含。每字多有一两个主笔,主笔较其他笔画粗长突出,借以平衡重心。字中以横为主笔时,蚕头雁尾,厚重而特长,可平衡字的重心;以反挑为主笔的,圆转为弯钩;以撇捺为主笔的,左右相对舒展。用笔以圆笔为主的,方圆结合,圆润秀丽,寓方于圆;字形扁平,横画上下靠拢,左右波挑以横向取势;字中波挑、钩捺,厚重伸展,有飘逸之感,而且一字“雁不双飞”,以免重复,因而特别注意主次之分。同时结字中,部首独立,上下、左右各部各自独立成形,字形虽以扁平为主,字取横势,但仍然有长短之分,随字赋形,各具变化。



第二节 书写姿势

毛笔的认识

毛笔由笔杆和笔头组成。

笔杆多用竹管制作,要直,形圆,粗细适中,轻重适宜。笔毛多由动物的鬃毛制作,由于笔毛的种类不同,可分硬毫(狼毫)、软毫(羊毫)、兼毫(狼、羊毫混合)三大类;按笔毛的长短可分为长锋、中锋、短锋。初学隶书以大楷长锋羊毫为宜。

好笔必须达到以下几点:笔杆要直,粗细适中,锋毫要尖,手压毫尖要锋齐,笔毫中部略鼓,呈橄榄状,且有一定的弹性。

笔毛部分包括笔根、笔肚、笔锋三部分。笔根部分与笔杆部分相连,不可贮墨与书写;笔肚部分主要用来贮墨;笔锋部分用于书写。

毛笔的选择须遵循“大字用大笔、小字用小笔”的原则,宁可大笔写小字,不可小笔写大字。毛笔每次用过之后应顺着锋毫用清水洗净,恢复原状后再悬挂起来以备下次使用。



执笔

书写中执笔位置应在笔杆的中部,写大字可偏上,写小字可偏下,写 3-5cm 的字居中执笔。

正确的执笔应遵循以下原则:1.笔杆垂直,以求锋正;2.指实掌虚,运笔自如;3.腕肘悬起;4.执笔不可太紧。

执笔方法有多种,现多采用五指执笔法。简单说就是:拇指按住笔管内侧;食指压住笔管的外侧,与拇指相对;中指勾住笔管的左侧;无名指顶住笔管的右侧,与中指上下相对;小指在无名指的下方,帮助无名指用力。

姿势

写字的姿势有坐姿与站姿两种,坐姿宜写中、小字或小幅作品,站姿用于书写大字或大幅作品。

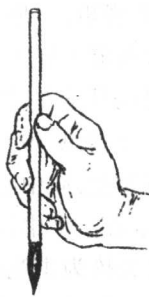
坐姿的要求:上身正直,胸不贴桌,背不靠椅,两肩要平,两脚分开平放于地,双肘外拓,左手压纸,右手执笔,笔杆要正,且与右眼对正。

站姿的要求与坐姿基本相同,只是身体可略向前倾,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。

说明

本书为隶书的入门级教程,为适应广大读者学习书法的需要而编写。全书共分为概述、笔画、部首、结构、《曹全碑》的结构特点、作品等六大部分,以范字为主,加以简单的图示、说明,图文并重且遵循由浅入深、先易后难、循序渐进的原则,以便于教学与自学。

本书所选范字,皆从《曹全碑》中选出,翻制成墨迹并适当放大而成。



执笔



坐姿





第二章 笔画

笔画可分为基本笔画和由基本笔画变形或组合而成的笔画两大类。楷书中的每一个笔画,都包含起笔、行笔与收笔三个过程。这三个过程的具体要求是:

逆锋起笔 楷书笔画的起笔(即笔画的开始部分)多为逆锋折转起笔,形较方。即“欲右先左,欲下先上”。落笔方向与笔画走向相反。

中锋行笔(行笔部分即笔画的中段,为主体部分) 起笔后折笔调锋,转为中锋,书写至笔画的末端。

回锋收笔(收笔部分即笔画的末端) 行至末端,应将笔锋回转,藏锋于笔画内,将笔提起离纸,结束书写。收笔也有出锋的,出锋收笔要稳,要厚实,锋从中出。

关于楷书的基本用笔方法:

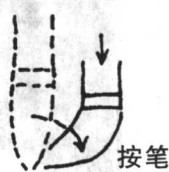
提笔与按笔——提、按为用笔的上下运动。引笔向上谓提,在行笔中笔画由粗变细;除收笔外,笔锋不可完全提起离纸。将笔下按谓按笔,在行笔中笔画由细变粗。提、按是互相对立而又互相依存的,借以改变笔画的粗细形状,但在运笔中不可猛提死按而破坏运笔的规律。

转笔与折笔——转、折是改变运笔方向的两种方法。在转折处,锋尖基本不动,笔锋部分折转而改变方向,外形显方而外突,谓折笔。锋尖随着整个笔锋部分回旋圆转,外形显圆的,谓转笔。

轻重——用力的大小,也是笔画粗细的内在表现。笔画粗即重,笔画细即轻。

涩行与疾笔——涩行指笔杆微向后倾,用力缓缓向前推行,多用于长画的行笔,有意增大笔与纸的摩擦阻力,便于运气使力,达到“力透纸背”的效果。疾笔多用于出锋收笔,速度快,出锋迅速,干净利落。

中锋与偏锋——行笔过程中,笔锋始终保持在笔画的中间部分,笔毫铺开,笔画两边平齐,笔画圆润饱满,谓之中锋。反之,笔锋在笔画的一侧,笔画一侧光滑一侧毛糙的,谓之偏锋。



第一节 基本笔画

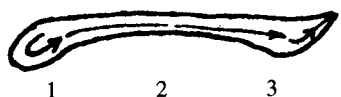
基本笔画一般有以下八种:横画、竖画、撇画、捺画、钩画、折画、挑画与点画。其中横、捺、挑等笔画从左至右书写,为横向笔画;竖、撇从上至下书写,为纵向笔画;折画由横与竖组合而成,为合成笔画;钩画的钩部皆附于其他笔画的末端,不能独立出现,为附属笔画;点画为横、竖内缩而无行笔,为浓缩笔画。

基本笔画在书写中,注意写好起、行、收三个过程,且三个过程要连贯,一气呵成,中途不可随意停顿。同时还要注意各种笔画的各自形状、轻重、长短、曲直以及方向的不同。



(1)横的写法

波画



波画：

1. 起笔——斜向左下重按后，圆转向右，头部呈斜向椭圆形。
2. 行笔——横向右中锋行笔，前段略提，后段略按，中间要轻，微向上凸。
3. 收笔——顺势重按后，向右上出锋，略尖。

平横



平横：

用力均匀，粗细接近，形较直；横尾回锋轻收，两头略呈圆形。

【横画特点】

波画，即长横的一种，是字中最主要的笔画。

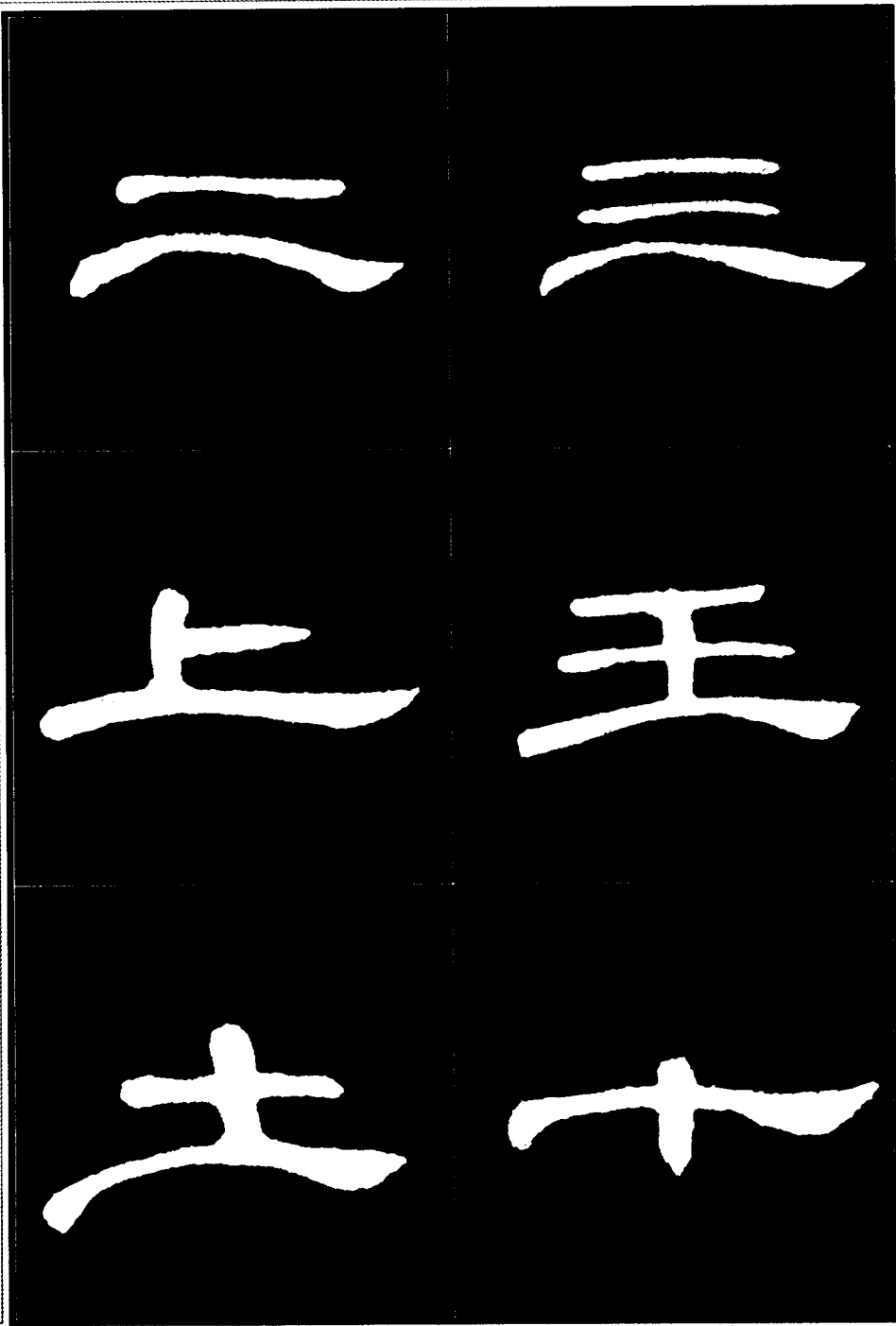
波画用笔夸张，左右舒展，重起重收，是隶书的特征性笔画。

波画一波三折，形如波浪“~”，“蚕头雁尾”（头如蚕，尾如雁），极具特色。尤其是弯度较大的（如“二”、“土”字）波画，为《曹全碑》的特殊造型。

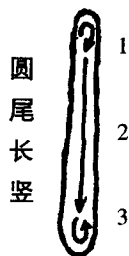
在一个字中，这样的波画只能有一个，不是每个横画都要写成波画。也就是平常所说的“雁不双飞”。

【书写提示】

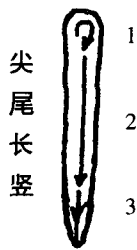
范字中，除“十”字外均有两三个横画，而只有长横可写成波画，其余横画只能用平横，直而较短。范字中的横画互相靠拢，形不可长。



(2) 竖的写法



①



②

1. 起笔——向上按下后，圆转向下，头部略呈圆形。
2. 行笔——竖直向下，中锋行笔。上段用力略轻，笔画稍细；下段逐渐加重，笔画稍粗。
3. 收笔——①圆尾长竖，圆转向上，边转边提，回锋收笔。
②尖尾长竖，行笔至末端，顺势向下，边提边收，出锋收笔，尾端较尖。

【竖画比较】

竖画是字的主干，字最重要的笔画之一。

长竖要写得端端正正，不偏不斜。

长竖在书写时，要注意粗细变化。从头到尾，在均匀用力的基础上，要有一定的轻重变化，决不可以上下一般粗细。否则，会显得呆板。

【书写提示】

范字中，“干、平、章”三字的中竖是圆尾长竖，收笔部分略为粗壮一些。

“年、中”的中竖及“相”字的左长竖都是尖尾长竖，竖画从头到尾，由粗渐细，收笔较尖。

“干、平、章、年”四字横画向上靠拢，中竖向下伸展，下端要长。字的左右基本互相对称。

干

平

章

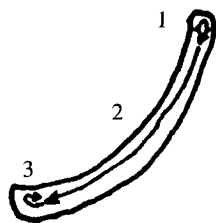
年

相

中

(3) 撇的写法

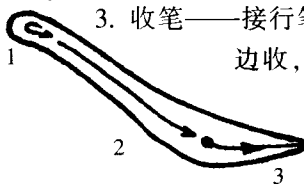
长撇



1. 起笔——向上轻按后，圆转向下，与竖的起笔相同。
2. 行笔——中锋用笔，用力均匀。斜向左下，形较弯。
3. 收笔——行至末端，稍按，转向右回锋收笔，撇尾可方可圆。

(4) 捺的写法

长捺



1. 起笔——向左轻按后，圆转向右起笔，写法与平横相似。
2. 行笔——向右下中锋行笔，形较直，后段逐渐加重。
3. 收笔——接行笔重按后，转向右边提边收，出锋收笔。

【撇画特点】

撇画向左伸展，弯曲夸张，也是《曹全碑》中最具特色的笔画之一。

撇画的弯曲程度和弯曲位置与撇画在字中的位置有关。

长撇在字的中部起笔时，上段较正，后段向左弯曲，弯度极大，收笔多有向上的趋势，如“夫”字。

长撇在字右起笔，横贯字中，形微弯，粗壮有力，如“身、名”二字。

长撇在字左时，形较短，上段略斜，后段弯度较大，如“石”字。

【捺画特点】

长捺与撇画相反，由左向右伸展。尾部出现雁尾形状，与波画写法相似。

长捺多与撇画配合，撇弯捺直，如“夫、人、合”三字。

身

夫

石

人

名

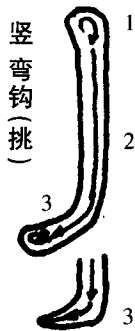
合

(5) 折的写法



1. 横部写法与平横相同。
2. 折部:先写横的收笔,圆转连写竖的起笔。
3. 竖部:写法与圆尾长竖相同。

(6) 钩的写法



1. 起笔——与竖的起笔相同。
2. 行笔——向下中锋行笔,可直,也可微弯。
3. 收笔——转向左回锋收笔。也可折向左出锋收笔。

【折画特点】

横折由横与竖首尾相连而成。

横画可直,也可微弯曲。竖画较短时,大多略向左斜,收笔应按顺时针方向,由左往上回锋。如“日、秉”二字。

“君”字“口”部横折,竖画向上出头,书写时注意横画收笔后,转向向上,过横后再转向下连竖。



【钩画特点】

竖钩在隶书中又称为竖弯钩(挑),尾端可圆转也可方折。

圆转后应回锋,与撇画相似。方折后,向左提笔出锋,形状与楷书的钩画相似。

“寺、等”二字竖钩(竖弯挑)为圆转向左,“等”字回锋收笔,“寺”字出锋收笔。“烈”字竖钩方折出锋收笔。

君

寺

日

等

秉

烈

(7)点的写法

尖点



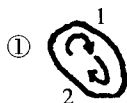
① 1. 起笔——向右顺时针转动,重按起笔,然后转向左。



2. 收笔——顺势向左边提边收。

② 写法与①相同,只是方向相反。

圆点



① 1. 起笔——向上轻起后,按笔转向右下。

2. 收笔——顺势向左上圆转回锋收笔。



② 写法与①相同,只是方向由左下向右上,与①正好相反。

【点画特点】

点画形小,无行笔,笔法灵活多变,形状与方向多种多样,无固定不变的点。

尖点出锋收笔不宜太长太尖,收笔宜慢,比较含蓄。

圆点首尾大小多变,一般不要写得太圆,或头大尾小,或头小尾大,略出现不同的变化。

【书写提示】

“各”字两点左右分开。“延”三点,由右向左,收笔或尖或钝。上述各点皆为尖点。

“雨”字四点,形虽小,但起、收动作不可少。“灾、程”二字各点,注意收笔尖、圆的不同。“祖”字的点画较长,可适当行笔。

各

雨

延

灾

程

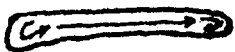
祖

第二节 笔画的变形

《曹全碑》(隶书)的笔画变形极其丰富多彩。但不论笔画怎样变化,它们的基本写法不变,都是由基本笔画变化而来的。

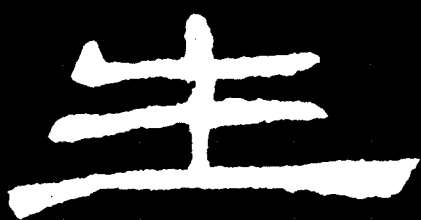
变化方法有几个类型:(1)笔画的首尾变化。有的逆起、回收;有的顺起、出锋收笔;有的形圆用转笔,有的形方用折笔。(2)笔画的曲直或方向变化。这种变形主要在笔画中段(即行笔部分),要注意弯曲与倾斜的程度。(3)组合变化。由两个或两上以个的笔画前后首尾相连,各段基本笔画的写法不变,注意各组成笔画之间的连接方法与大小比例。

(1) 直横

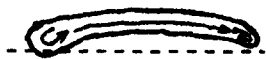


①平横的一种,形状要平,要直。

②起笔略大,收笔略小,均应逆锋起笔,回锋收笔。



(2) 曲横



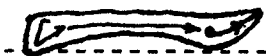
①写法与直横相同。

②首尾两端略向下垂,中间向上凸起,整体呈拱形。

③两端要平。



(3) 方头波



①写法与波画相同。两端要平,中段微向上凸,收笔要重,平向右上出锋。

②起笔用方折法,形方、略大。



(4)垂头波



①写法与波画相同。

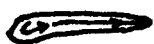
②波头下垂，用笔可方可圆。

③行笔部分略向下斜，收笔略高于起笔。

西

百

(5)右尖横



①由平横变形而来。

②起笔逆锋圆转，略呈圆形；收笔平向右提收，不回锋，宜轻。

③形微弯，略向上凸。

貢

或

(6)左尖横



①由平横变形而来。

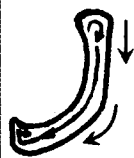
②顺锋向右轻起，行笔由轻逐渐加重，收笔回锋。

③外形尖头圆尾。

有

薄

(7)弯尾竖



①形与写法同撇。

②竖画后段弯向左，弯后较平，收笔可回锋(如“报”字)，可出锋(如“丙”字)。

报

丙

(8) 尖尾竖



①圆头尖尾，行笔由重到轻。起笔逆锋，收笔出锋。

②“而”字的边竖及“名”字的右竖即尖尾竖。

而

名

(9) 尖头竖



①顺锋向下轻起，行笔由轻渐重，收笔圆转回锋。即“尖头圆尾”。

②“郃、儒”二字的长竖即尖头竖。

郃

儒

(10) 短撇



①形略弯，写法与长撇相同。

②圆头圆尾，用力均匀，末端顺时针方向回锋收笔。

於

人

(11) 尖头撇



①尖头圆尾，顺锋向左下轻起。

②用力由轻到重，形较直，末端向右回锋收笔。

位

禾

(12) 尖尾撇



①逆锋起笔用折笔,形方,头稍大。

②行笔中段略轻,后段略重,末端顺势向左撇出,宜尖。

功

勒

(13) 回锋撇



①写法与短撇相似。

②上段行笔均匀,末端略重,按笔后向上回锋收笔,尾部多呈方形。

丞

盛

(14) 竖弯撇



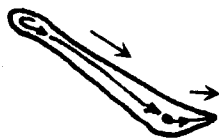
①写法与长撇相似。

②上段端正,中部弯转向左,末端回锋向上收笔。

拜

吏

(15) 直捺



①写法与长捺相同。

②形宜直,较短,行笔由轻到重,平向右出锋收笔。

承

灰