

书法教程



book 旺豪書業

汉隶

·

曹

全

碑



中国历代著名书法碑帖学习教程

刘文明 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽美峰出版社

中国历代著名书法碑帖学习教程

汉隶·曹全碑

刘文明 编著

安徽美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

汉隶·曹全碑 / 刘文明编著. —合肥: 安徽美术出版社,
2009. 9

中国历代著名书法碑帖学习教程
ISBN 978-7-5398-2110-8

I. 汉… II. 刘… III. 隶书—书法—教材 IV.
J292. 113. 2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第153042号

编 著: 刘文明
责任编辑: 马 涛
装帧设计: 刘文明 雷 电

中国历代著名书法碑帖学习教程

汉隶·曹全碑

出 版 安徽美术出版社
社 址 合肥市政务文化新区圣泉路1118号出版传媒广场14F
邮 编 230071
发 行 全国新华书店
印 刷 国棉四厂劳动服务公司印刷厂
开 本 889mm×1194mm 16开
印 张 72
版 次 2009年9月第1版
印 次 2009年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5398-2110-8
定 价 90.00(全套六册)

(如发现图书印装质量问题影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

永字八法图



目 录

| | | |
|-----|---------|----|
| 第一章 | 书法的基本常识 | 1 |
| 第二章 | 基本笔画 | 3 |
| 第三章 | 笔画结构 | 14 |
| 第四章 | 偏旁部首 | 23 |
| 第五章 | 结构 | 47 |
| 第六章 | 集字集语 | 59 |
| 第七章 | 章法 | 86 |

一、书法的基本常识

书法：通俗讲是指写好字的方法，现泛指书法艺术。

1. 从艺术角度上看，书法有自己的艺术规律和表现手段，着眼于外观美的创造，内容的典雅，用笔的变化，字形的安排和整体的布局。

2. 从实用角度看，书法来源于文字，由于社会的发展，书法工具发生了变化，以至于现在书法已经发展为一种艺术。这种艺术与我们的生活息息相关，因此我们应该抽点时间来学习书法。

3. 书法有着悠久的历史，从汉字产生以来就演变成不同形式的书法风格。从书法艺术表现形式分可分为甲骨文、金文、石鼓文、小篆、隶书、章草、楷书、今草、行书等。

二、书写书法的工具与材料（笔、墨、纸、砚）

1. 笔：毛笔是我国特有的书写与绘画的工具，由笔头和笔杆组成。

从笔头的性能来分，毛笔有硬毫、软毫和兼毫三种。硬毫笔刚健，弹性好，常见的有紫毫（兔毛）、狼毫（黄鼠狼毛）笔，还有其他动物的毛所制成的笔。软毫笔柔软，弹性较差，常见的就是羊毫笔。兼毫笔，刚柔与弹性都介于硬毫与软毫之间。

从笔锋的长短来分，毛笔又分为长锋、中锋、短锋，它们对应写大楷字、中楷字、小楷字等。由于写的字体不同，所选用的笔也不同。

一支好的毛笔要具备这些特点：笔杆要圆，笔锋顶端整齐，笔锋尖锐，笔毫有弹性，笔毛铺开易于收拢、复原。对一个书法家而言，各种笔都要能使用。初学书法的同学，为了便于掌握运笔方法，一般用兼毫比较好。兼毫刚柔相济，容易书写，待掌握了运笔方法以后，可以换软毫（羊毫）或者硬毫，这样就可以逐渐地使用各种毛笔书写了。初学书法的同学，买一支大白云就很好了。

2. 墨：墨主要有松烟、油烟两种。

松烟墨是用松树枝烧烟加皮胶、药材和香料制成的。色黑而无光泽，胶轻质松，研时容易下墨。

油烟墨是用桐油、菜油、麻油或猪油烧烟，配以皮胶、药材（好墨加麝香、冰片）和香料制成的。质地坚细，乌黑且有光泽，只是胶重一些。

书法作品，一般多用油烟墨书写，但初学者用墨只要质细色黑就行了。

3. 纸：主要是宣纸、毛边纸。

宣纸有生、熟和半熟之分。生宣纸质地较软，吸水性强；熟宣纸是在生宣纸上用矾水加工而成；半熟纸吸水性介于生熟之间。一般情况是写大字多用生宣纸，熟宣纸宜用于写小楷或画工笔画。平时练字，用毛边纸和元书纸就行了，经济实惠。

毛边纸和元书纸的性质与生宣接近，只是质地粗些。

4. 砚：一般称作砚台、砚池，样式多样化。

一般学习书法只要便于研用的普通砚台就行了。

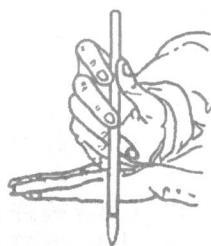
三、执笔方法和姿势

1. 执笔三种姿势

（如图）



悬肘法
(写大字)



枕腕法
(写小字)



悬腕法
(写中字)

2. 执笔要领

①五笔法：

按、压、钩、顶、抵。

(如图)

②六字诀：

指实、掌虚、笔直。

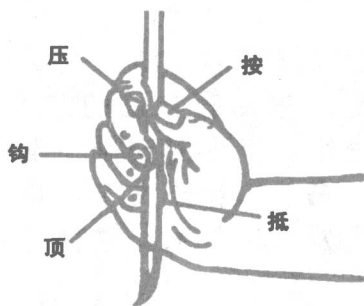
3. 写字的姿势

写毛笔字有两种姿势：坐势和立势。字小（10cm见方以内），篇幅小，宜用“坐势”；字大（10cm见方以上），篇幅大，宜用“立势”。

“坐势”书写要做到：身直，要坐端正，胸部要离桌沿一拳左右；头正，两臂自然撑开，以便左右挥洒，书写自如；足安，是指两脚平放在地面，踏稳。

四、隶书运笔方法

起笔多藏锋，行笔多中锋，收笔多回锋。露锋与藏锋，提、按、顿、挫，灵活运用。

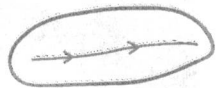


五指执笔运用图

| | | |
|--|---|---|
| <p>点</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向右下作顿 3. 再折锋向下 4. 稍顿回锋收尾 | <p>横</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向下作顿 3. 提笔向右行笔 4. 转锋上昂稍驻 5. 稍顿向右下作围 6. 再向右上回锋提收 | <p>捺</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 逆锋起笔 2. 转笔向下而徐行 3. 至下半部带卷起意与左撇相配 4. 至捺出的焦点处稍驻 5. 提笔捺出捺脚 |
| <p>垂露竖</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向右 3. 顿笔转向下力行 4. 顿笔向左上 5. 收围 6. 竖尾左角微呈珠状 | <p>撇</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 逆锋向左上角起笔 2. 折笔向右下作顿 3. 转锋向左下角撇出笔锋送达到尾 | <p>挑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 逆锋起笔 2. 折笔向下 3. 顿笔 4. 提笔向右上角挑出 5. 笔锋送达到尾 |
| <p>钩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向右 3. 顿笔转向下力行 4. 至钩处轻顿作围转向右上稍驻蓄势 5. 向左提出笔锋送至钩尾 | <p>悬针竖</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋向右作顿 3. 顿笔转锋而向下力行 4. 尖锋收笔 | <p>撇（折）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 逆锋向左上角起笔 2. 折锋作顿，再提笔右行 3. 至折处稍驻笔向右上微驻 4. 顿笔转锋向左下带弯力行 5. 至钩处略顿向上稍驻蓄势 6. 向左提出笔锋至钩尾 |

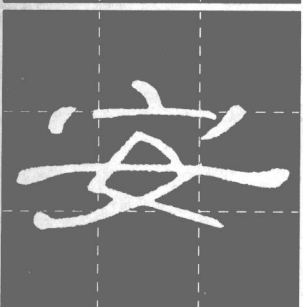
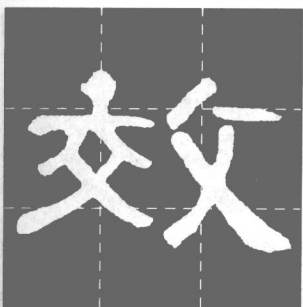
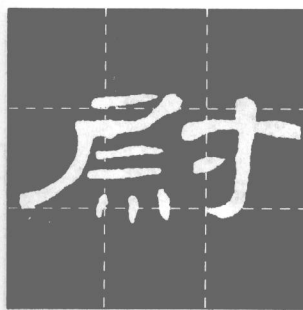
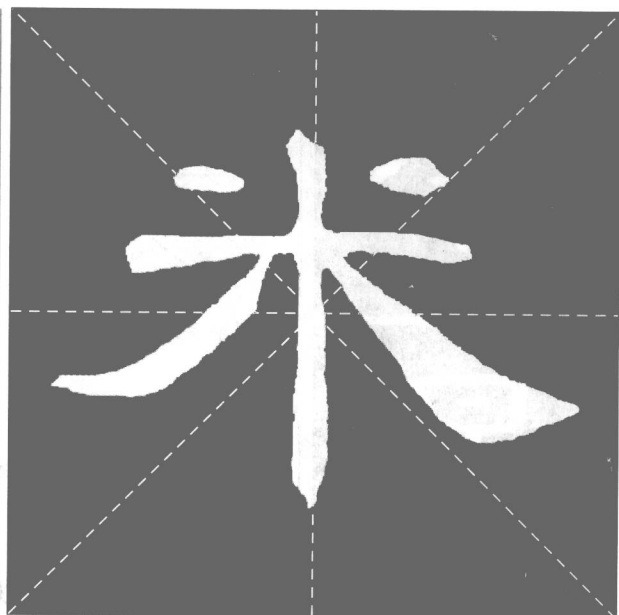
点的写法及变化

横点



1. 中锋横拖，点到为止。
2. 收笔较轻。

米 米 米 米 米 米

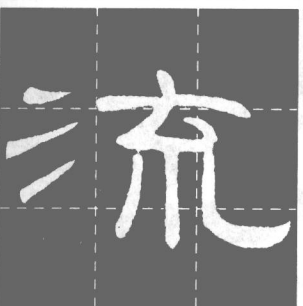
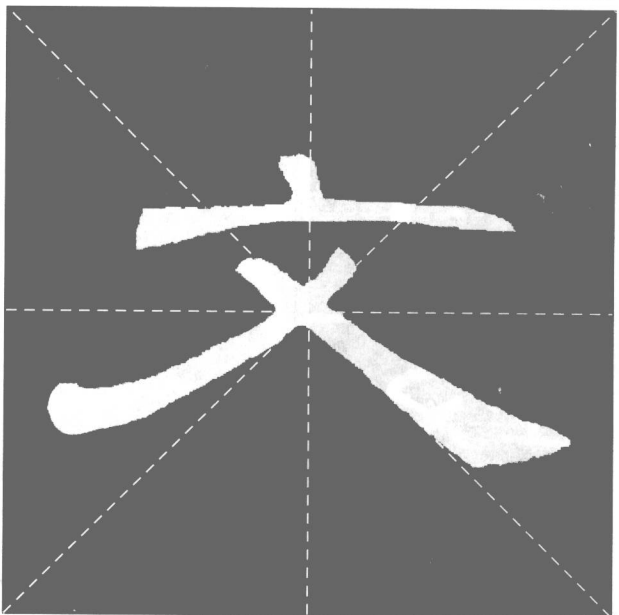


竖点



1. 藏锋入笔，由重至轻。
2. 中锋收笔，收笔可略向上提。

文 文 文 文 文 文



向下点



1. 笔锋顺势向左下，由轻至重。
2. 收笔用回锋渐渐提起。

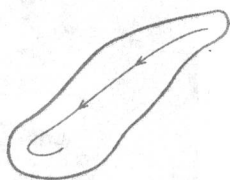
烧 烧 烧 烧 烧 烧



除

景

撇点



1. 笔锋直下入笔。
2. 渐渐横倒转为回锋，做到起笔方收笔圆。

先 先 先 先 先 先

先

斯

賢

捺点



1. 中锋入笔，起笔较重。
2. 渐提，收笔提起。

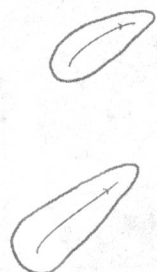
贡 贡 贡 贡 贡 贡

貢

瘰

瘿

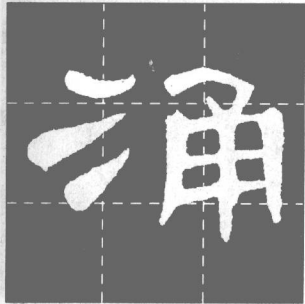
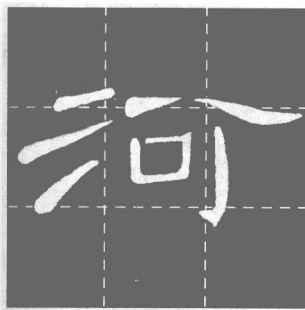
两点组合



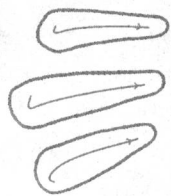
1. 上、下点都是挑点，收笔向右上出锋。
2. 上点比下点略小。

疾 疾 疾 疾 疾 疾

疾

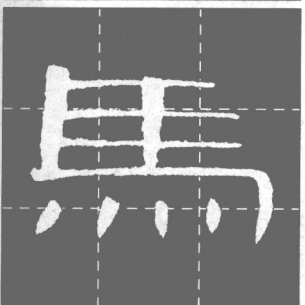
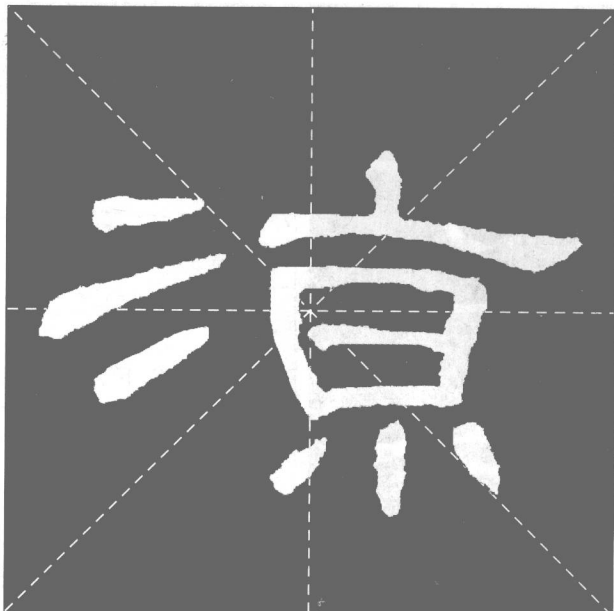


三点组合



1. 三点都为挑点。
2. 收笔向右上出锋，中点略大，三点相互连带。

凉 浮 游 冰 凉 凉

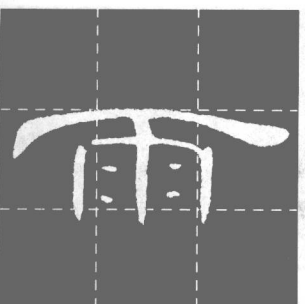


四点组合



1. 四点横向排列成横势。
2. 四点左右外点较小，内两点较大。

鱼 鱼 翼 鱼 鱼 鱼

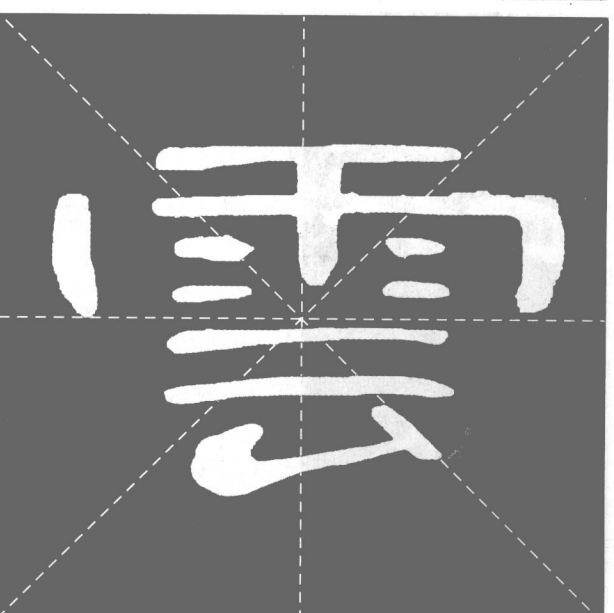


四点组合



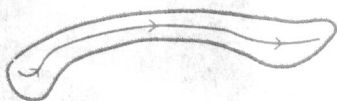
1. 左边两点为挑点，右边两点为捺点。
2. 四点相互响应。

云 云 雨 云 云 云

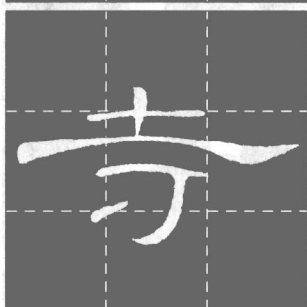
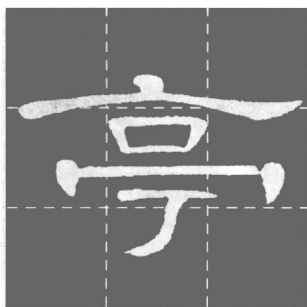
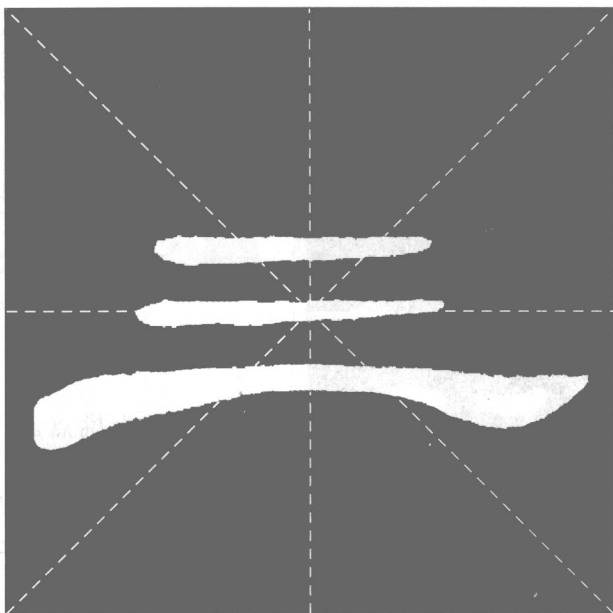
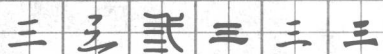


横的写法及变化

长波横



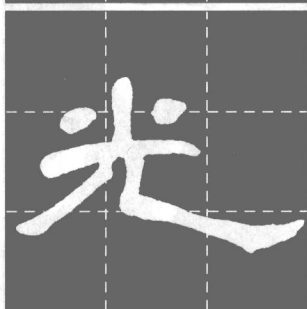
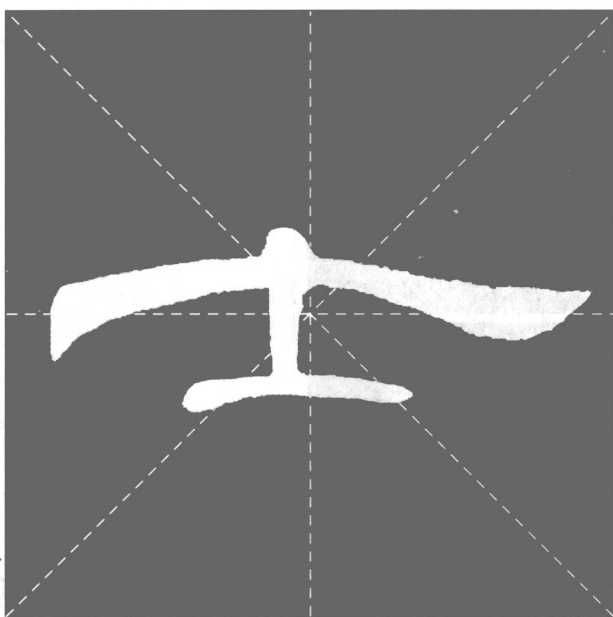
1. 露锋直下，略提后转为中锋右横，并稍有弧度。
2. 收笔时笔肚下按，渐渐提起，挑出。



平横



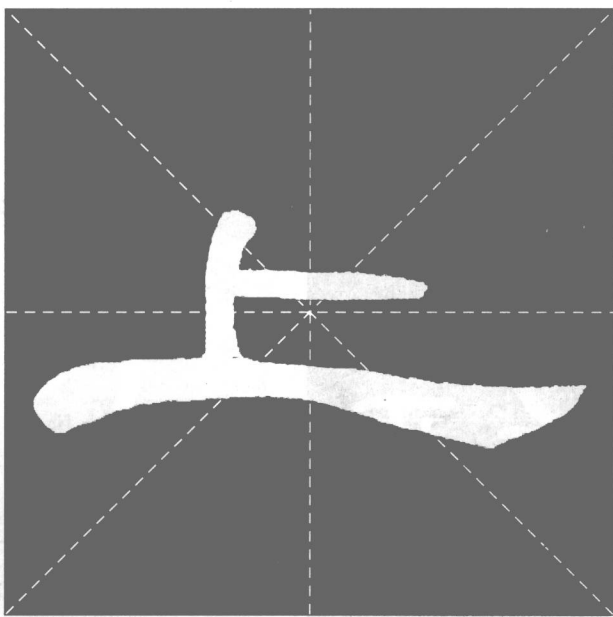
1. 藏锋入笔，入笔较重。
2. 然后使笔锋略横倒，渐渐转入中锋，平拖，收笔时渐轻。



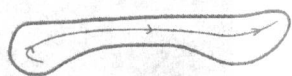
短平横



1. 回锋入笔。
2. 转中锋，收笔渐轻。



短波横



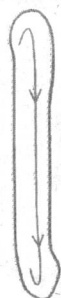
1. 回锋入笔，然后提起转锋向右平出，收笔时笔肚下按。
2. 渐渐提起，提出时笔画上边缘应保持平行，下边缘应有弧度变化。

在 在 在 在 在 在



竖的写法及变化

竖（一）

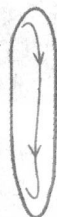


1. 回锋入笔，中锋下行。
2. 收笔渐轻，回锋。

朱 朱 朱 朱 朱 朱

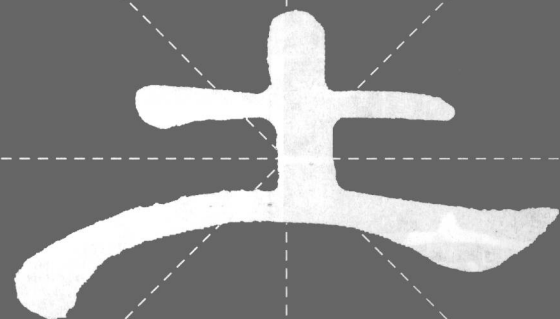


竖（二）



1. 回锋入笔，中锋下行。
2. 收笔时略侧按，再提起，可回锋。

土 土 土 土 土 土



程

程

利

福

尚

臺

孤

青

弯竖



1. 回锋入笔，即作弓形下行。
2. 收笔时较轻，自然提起。

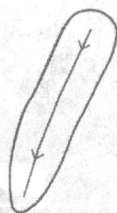
同 同 同 同 同 同

同

别

朝

左弓竖



1. 入笔中锋，略停顿，然后作弓形。
2. 再往左下行，收笔自然提起，弓背向左。

惠 惠 惠 惠 惠 惠

惠

覲

高

右弓竖



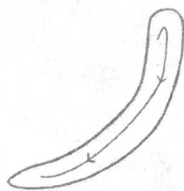
1. 入笔回锋，即作弓形往右下行。
2. 收笔较轻，弓背向右。

百 百 百 百 百 百

百

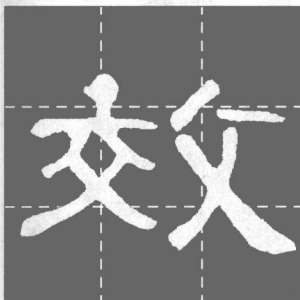
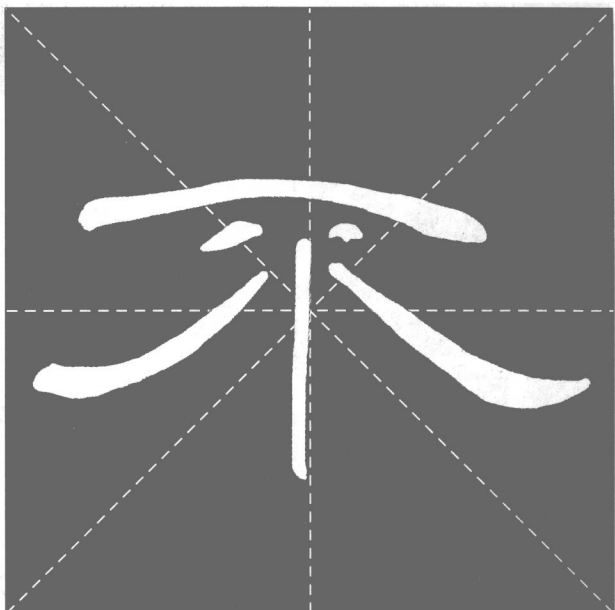
撇的写法及变化

挑撇

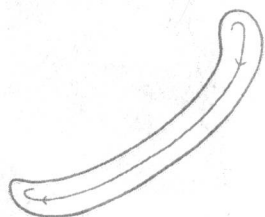


1. 回锋入笔向左下弧行，至笔画中部重按。
2. 停后，顺势平拖并轻轻挑出。

不 不 不 不 不 不

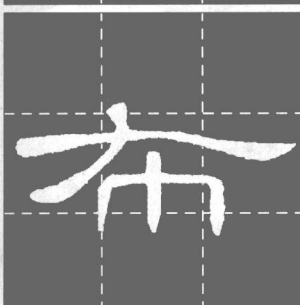
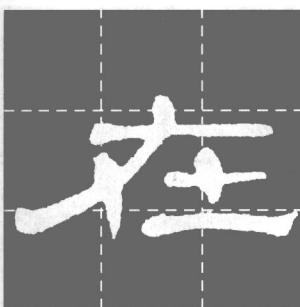
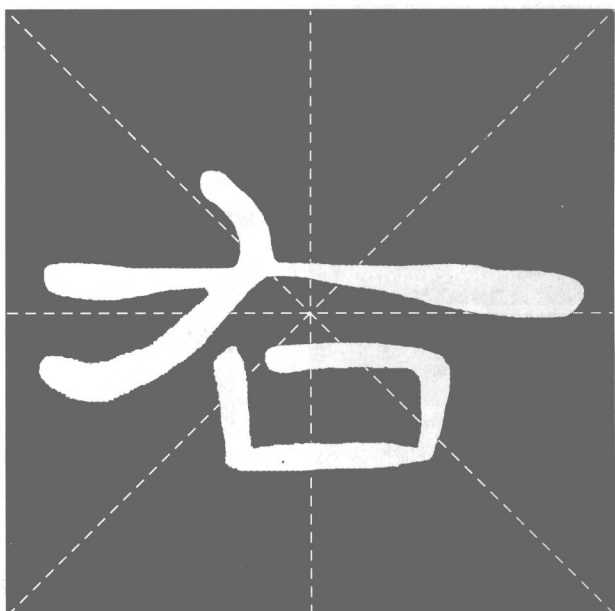


背撇

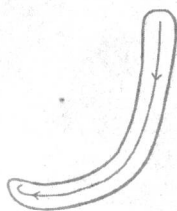


1. 回锋入笔向左下弧行，收笔处稍顿。
2. 然后向左上回锋。

右 右 右 右 右 右

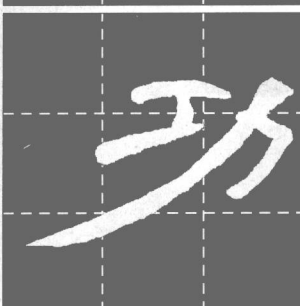
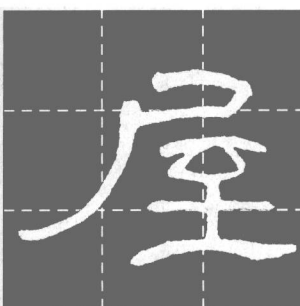


长背撇



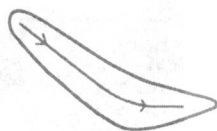
1. 回锋入笔向左下行，至弯处作弧形。
2. 然后利用弧形向心力向左中锋运笔，收笔时稍顿，并向右上回锋收笔。

敬 敬 敬 敬 敬 敬

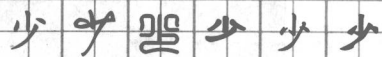


捺的写法及变化

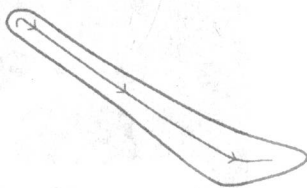
点捺



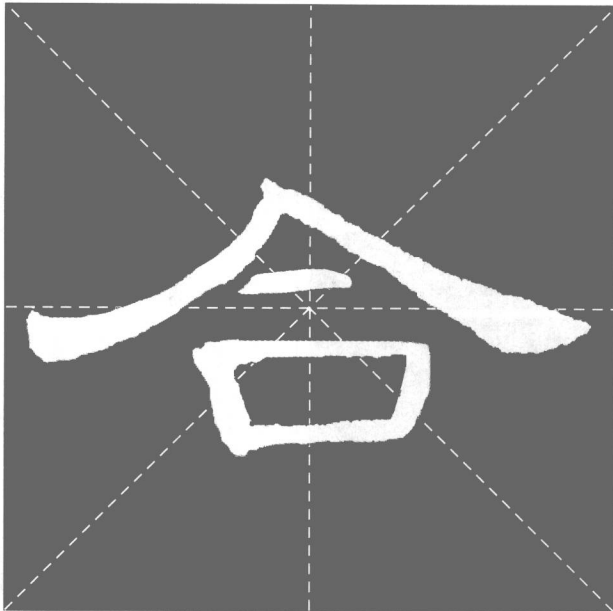
1. 中锋入笔，由轻至重。
2. 收笔时笔势略拐，再向上轻轻挑出。



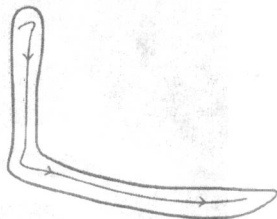
斜捺



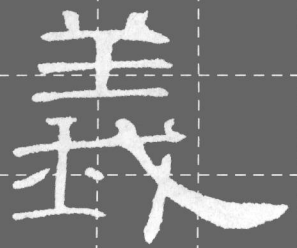
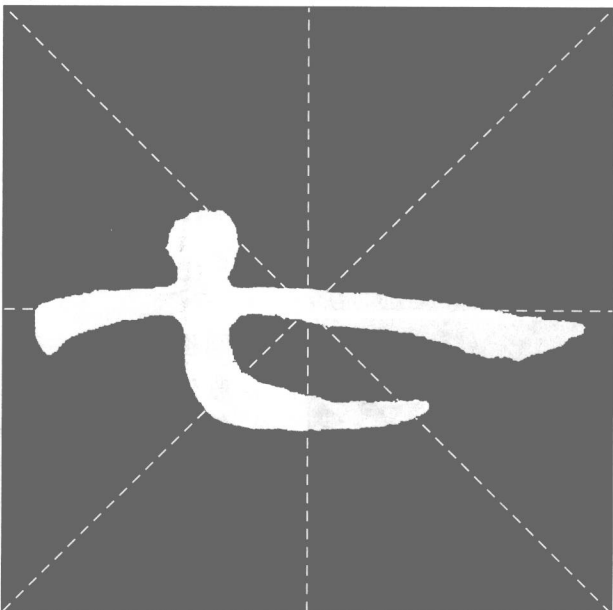
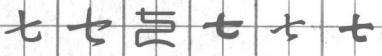
1. 回锋入笔，即向右下作捺，渐重。
2. 收笔时笔肚重按，然后提笔挑出，略有方向之势。

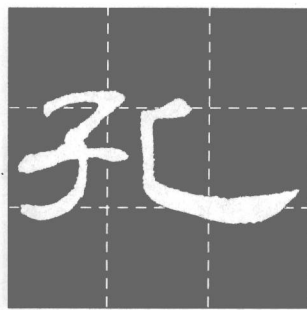


折捺

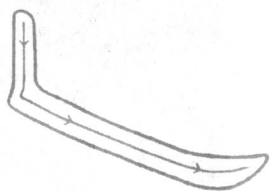


1. 中锋入笔，至折处，回锋转势向右下行。
2. 笔渐重略带弧度，收笔时笔肚下按，然后提笔弧出。

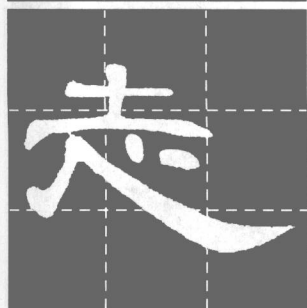
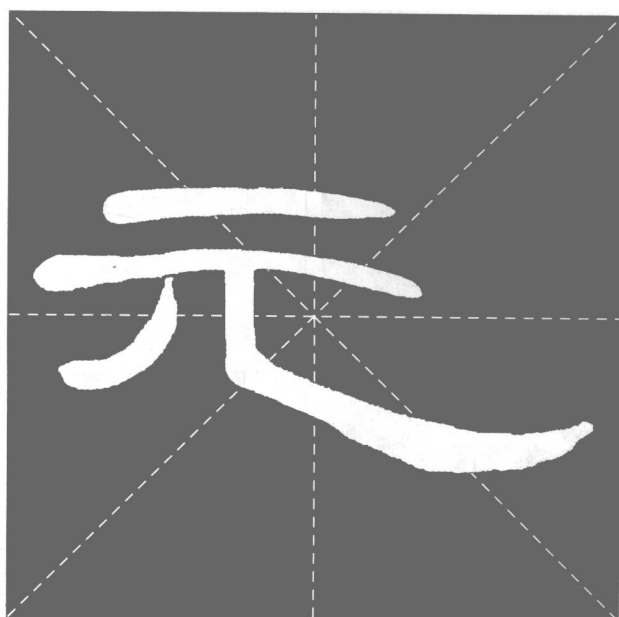




竖折捺



1. 中锋入笔向下行，至折处，略提笔向左。
2. 再转锋向右下作捺，收笔时笔肚下按，然后提笔挑出。
3. 挑出部分略向上翘。



撇折捺

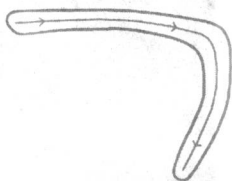


1. 中锋入笔斜出，至折处。
2. 回锋转势向下行，渐重并呈弧形。
3. 收笔时笔肚下按，然后提笔挑出。

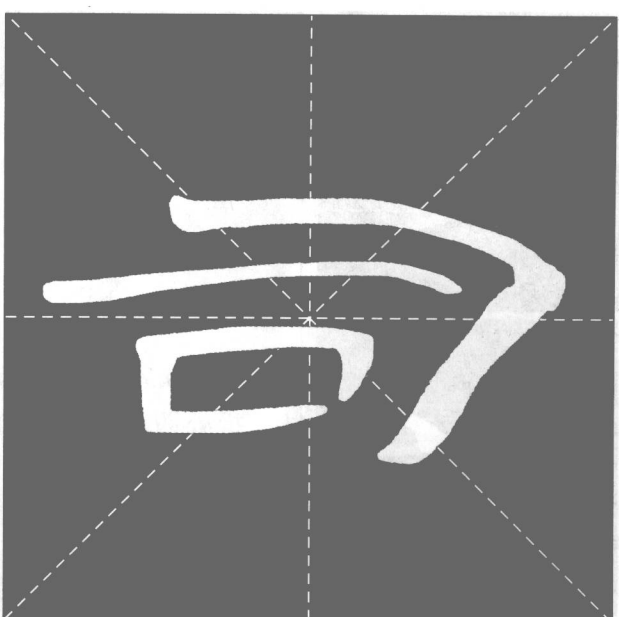


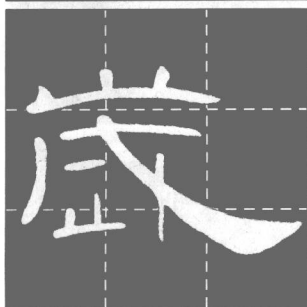
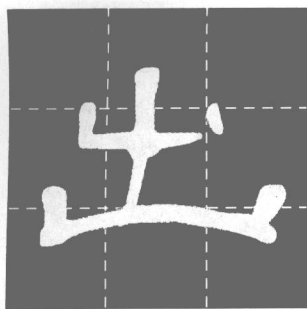
折的写法及变化

横弯折

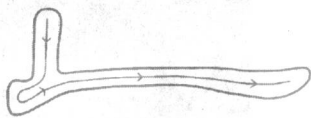


1. 反势入笔，中锋提起向右行，转折处即向下按。
2. 作弯势，收笔中锋渐渐提起。

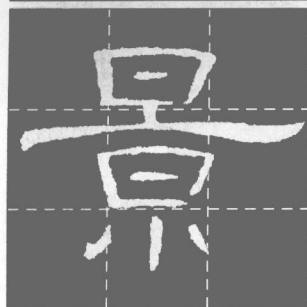




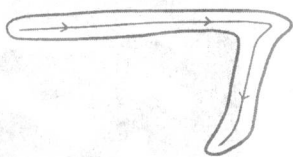
竖折



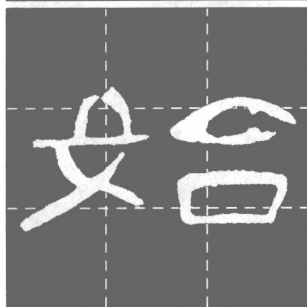
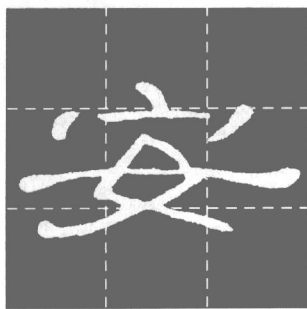
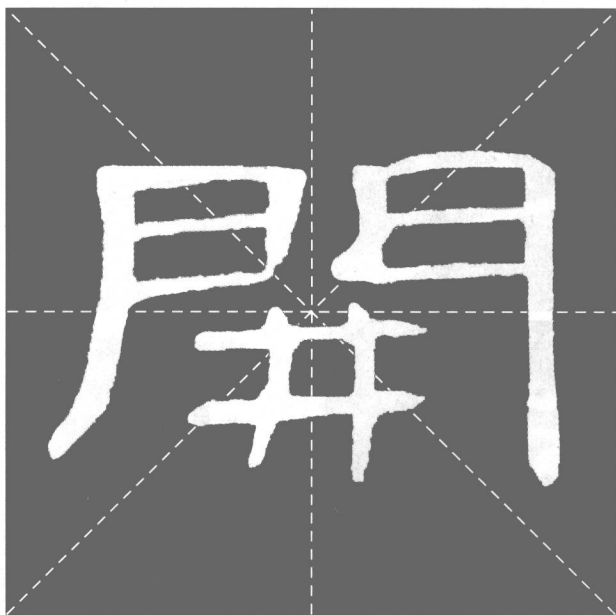
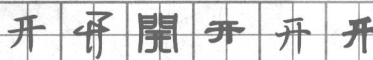
1. 回锋入笔，向下作竖状，至折处。
2. 笔锋先向左行，然后回锋向右作波横。



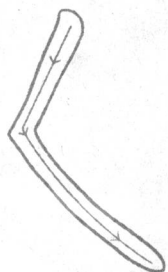
横竖折



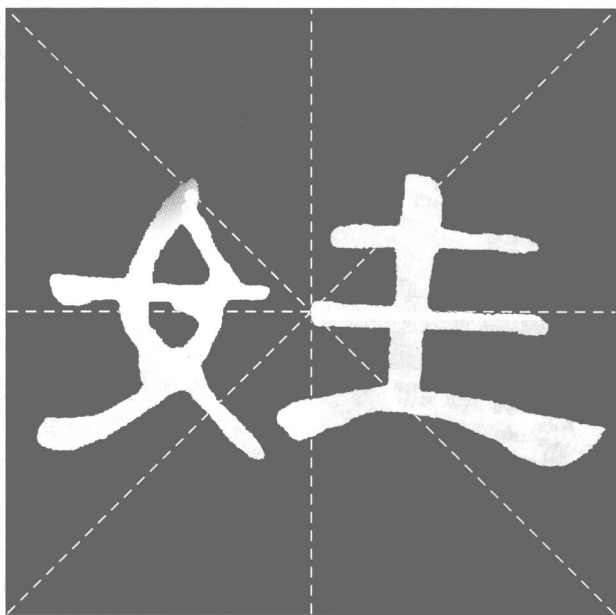
1. 中锋入笔，向右弧行至折处。
2. 提笔稍顿即向下行，收笔中锋，渐渐提起。



撇折



1. 中锋入笔，向左下行至折处即转锋提笔向右下行。
2. 收笔时略下按，再收提。



禮

禮

钩的写法及变化

折钩



1. 平收笔锋入笔，然后中锋提起向左下行，至折处作弯势。
2. 收笔时往下稍顿，再向上顺势回锋，略带钩。

福 福 福 福 福 福

福

寺

寺

竖折钩



1. 笔锋平铺入笔，然后中锋提起向下行。
2. 至折处即作弯势，收笔时稍顿，并向内（右上）回锋，略有钩状。

等 等 寺 寺 等 等

等

疾

疾

撇折钩



1. 回锋入笔，然后中锋提起向下行，折处作弯势。
2. 收笔时往下稍顿，再向上顺势提笔作钩状。

疾 疾 疾 疾 疾 疾

疾