

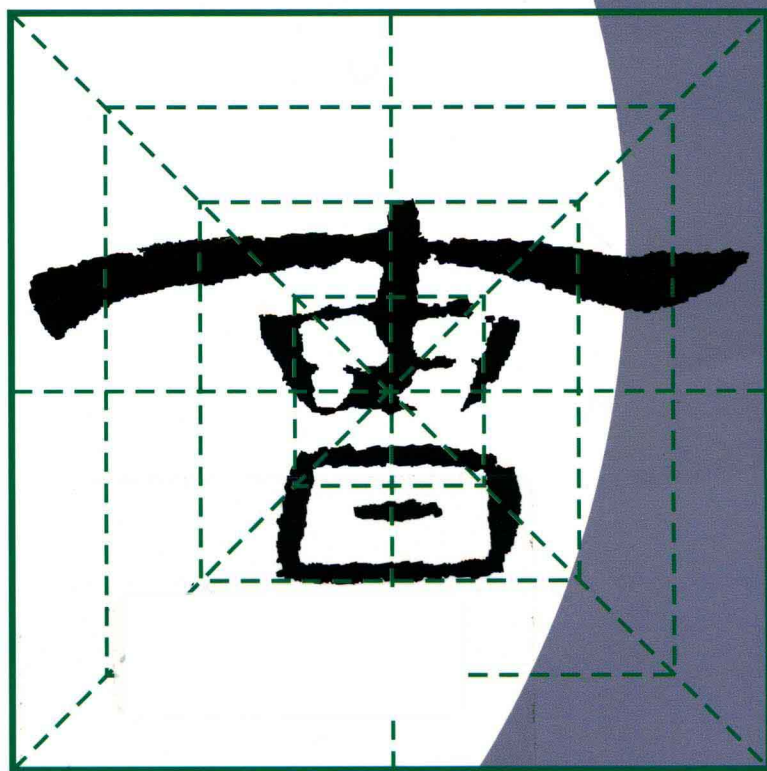
汉《曹全碑》

隶
书
教
材

主编：张旭 左伟俊

专利号：201030198509.4

®

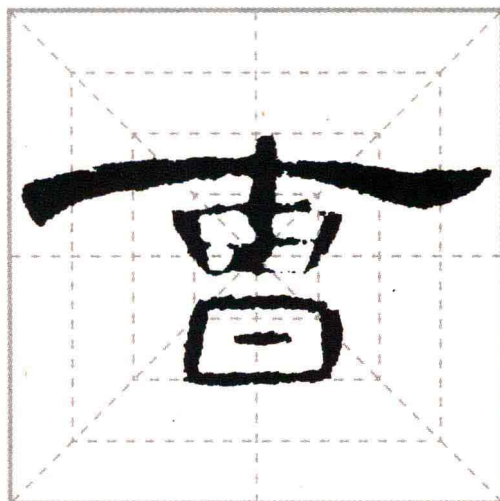


网 址：www.023shufa.cn

国家专利《米字开方习字格》

历代书法经典大字帖

专利号：201030198509.4



网址：www.023shufa.cn

隶
书
教
材

汉《曹全碑》

主编 张旭 左伟俊

重庆出版集团
重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

汉《曹全碑》/ 张旭, 左伟俊主编. —重庆: 重庆出版社, 2011.5
(国家专利《米字开方习字格》历代书法经典字帖)
ISBN 978-7-229-03924-0

I. ①汉… II. ①张… ②左… III. ①隶书—法帖—中国—
东汉时代 IV. ①J292.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 053339 号

汉《曹全碑》

HAN CAOQUANBEI

张 旭 左伟俊 主编

出 版 人: 罗小卫

顾 问: 青晓暘

策 划: 郭 宜 张 旭

责任编辑: 郭 宜 周 瑜

责任校对: 何建云

装帧设计: 刘 洋 周 瑜 唐 程 李月明



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm×1 194mm 1/16 印张: 3.75 字数: 70 千

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-03924-0

定价: 15.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

前言

当我拿到这本获国家专利《米字开方习字格》历代书法经典“三合一”定位习字法字帖样书时，就被它的封面设计所吸引，封面硕大一个《曹全碑》的“曹”字，每一笔每一画都恰如其分地占据着“米字开方习字格”中各自的位置，或“不偏不倚”，或“天地之中”。

这大概是《米字开方习字格》历代书法经典“三合一”定位习字法字帖的一大亮点，或叫一大优势，这一优势是传统的“田字格”、“九宫格”、“米字格”都无法比拟的，难怪它在十年教学推广中受到书法初学者和书法爱好者的青睐，这是最值得称道的。

《米字开方习字格》历代书法经典“三合一”定位习字法字帖的主编在编著这本书时，方方面面都想得很细致很周全，使初涉书法的青少年能很快入门，使广大书法爱好者能更加热爱。可以说他们是在做一件利在当代、功在千秋的大事业。因为书法艺术是中华民族的一部伟大史诗，更是一部不朽艺术史。这是世界文明和文化遗产中绝无仅有的。以后的历史长河中，无论科学技术怎么的发达，书法的书写功能即使完全被现代化手段所替代，但它的艺术功能则愈加凸显出其重要，其历久，其不衰，其弥新。

这本书在教我们选择文房四宝时，还教给我们历史知识，其良苦用心可见一斑。书法作为一门艺术，已在我国存在三千多年，书法的实用功能自不待言，其审美价值、艺术价值独树一帜。它不是音乐，但有音乐般的韵律；它不是绘画，但有绘画所表现的意境；它不是小说，但有小说般的叙事；它不是诗歌，但有诗歌般的情感；它不是舞蹈，但有舞蹈般的姿态。一点一撇一捺一钩，其意味深长而又奥妙无穷。

李书敏

（中国作家协会会员，重庆出版社原社长、编审，享受国务院特殊津贴专家）

初学书法艺术须知

一、怎样运用《米字开方习字格》学好书法

在我国书法史上出现过田字格、九宫格、米字格，这些格子对我们普及书法艺术起到了一定的积极作用，但是，我们在使用中也发现这三种格子都存在一些问题。由于三种格子的划分都未达到黄金分割，多笔画和少笔画的字在格子中都不能达到精确定位，这给初学者练好字带来了一定的难度。

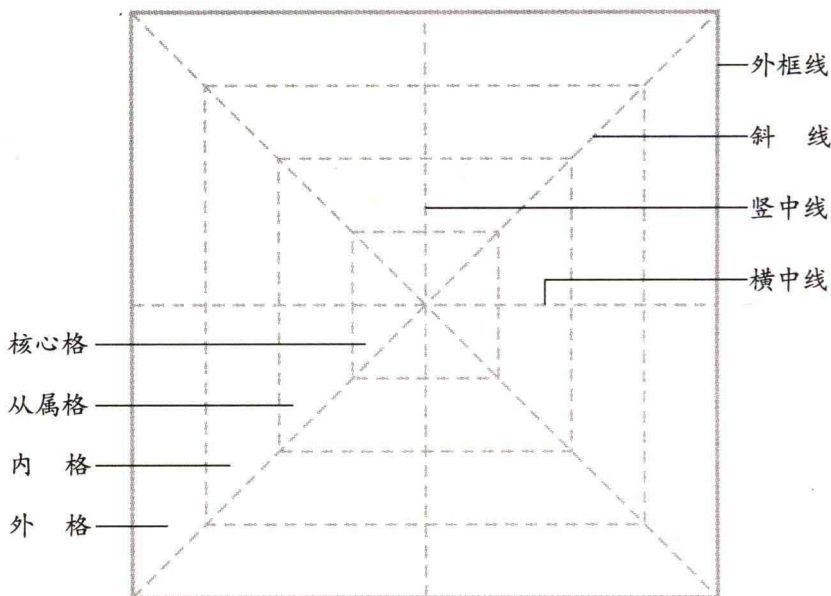
《米字开方习字格》是根据“数字开方”原理研制出来的一种更为科学、实用、新型的习字方法。以80mm×80mm的方格为例，先按“黄金分割”划分成四等份，使其更加科学、合理、美观。这样，在框格内形成了四级大小的“米”字格，并向四周等线辐射，用这种格子习字，无论是笔画简单的或结构复杂的字，一旦放入“米字开方习字格”内，即可找到每个字的基本笔画和结构在开方格内所处的具体位置。运用国家专利《米字开方习字格》80mm×80mm以上的大字格，用1:1的范字和习字格照体临摹，可达到事半功倍的习字效果，用此方法比传统习字方法节省90%的时间，为多快好省地学好书法找到了最佳途径，它的诞生，在书法领域习字方法上将掀起新的革命。

二、学习书法为什么要从历代书法经典字帖入手

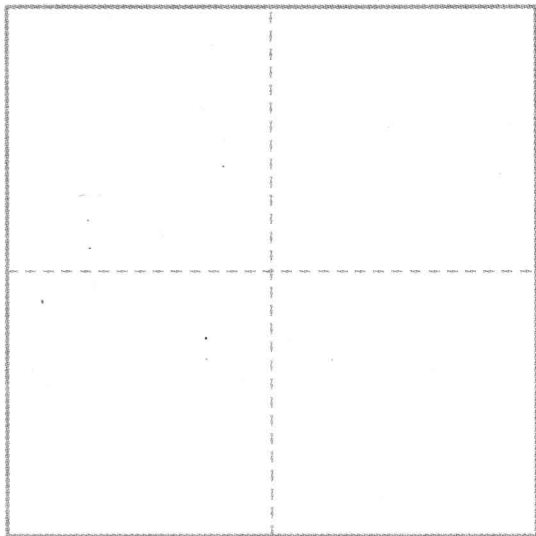
中国书法从甲骨文发展至今已有3000多年的历史，后又出现了篆书、隶书、楷书、行书、草书等，由于汉字造型大都取自自然物象，因而具有极高的艺术价值，在历史发展过程中已形成了自己独特的艺术形式，历史上产生了不少著名书法大家如王羲之、欧阳询、柳公权、颜真卿、张旭、张芝、怀素和近代的毛泽东等。在这浩如烟海的书法领域中，每个人去选择自己喜欢，又能使学习潜能得到最大发挥的碑帖后再下手去学习书法至关重要。已故书法大家刘炳森认为书法应“继承为主，创新为辅”，历史证明这是十分正确的观点。我们认为现代书法家的作品可观、可赏，但一般不可去照体临摹。为了弘扬传统文化，我们采用国家专利《米字开方习字格》，并精选了历代书法经典字体编写了这套“三合一”（集基本笔画的起、运、收笔，字型和结构）定位习字法字帖，供大、中、小学生和书法爱好者学习、借鉴。

三、专利图解

（专利号：
201030198509.4）

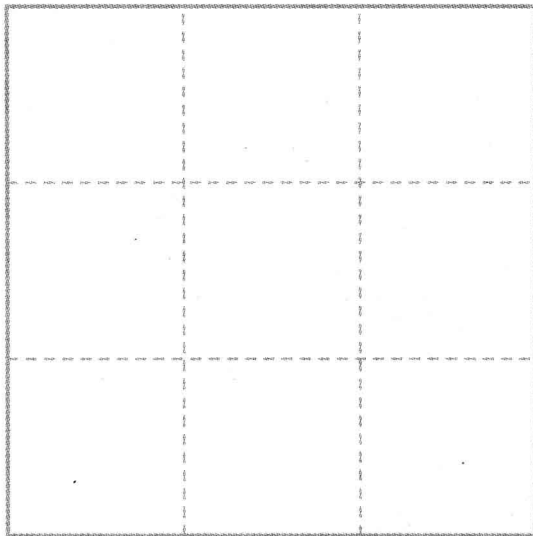


四、古今习字格对比



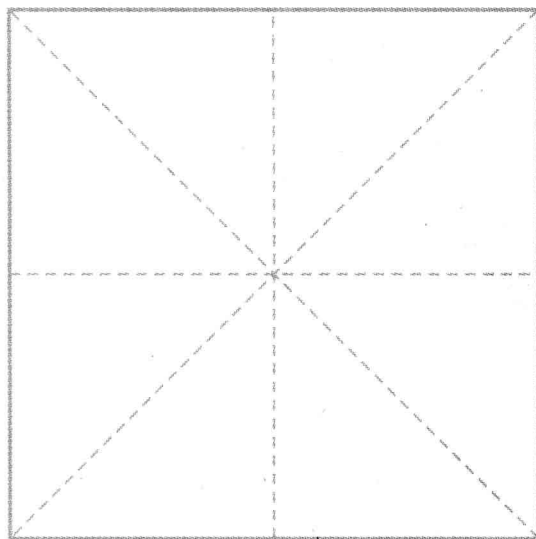
田字格

1. 无法确定字的大小
2. 无法确定汉字笔画的具体位置
3. 无法确定汉字在格内的正斜度
4. 无法与整幅作品保持协调一致



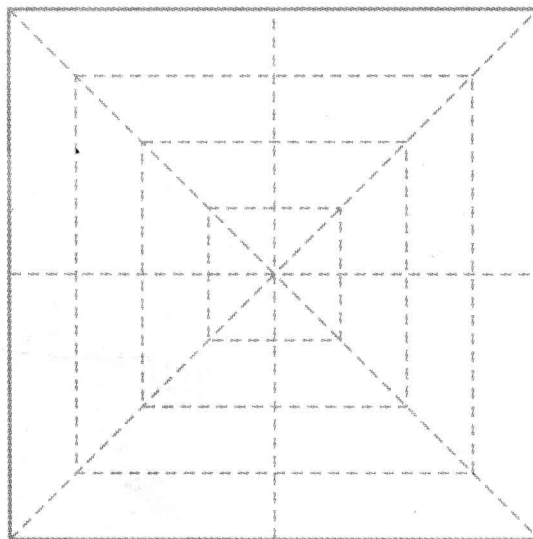
九宫格

1. 无法确定字的大小
2. 无法确定汉字在格内的正斜度
3. 等分划分不够合理，使字在框格中不能达到最佳效果



米字格

1. 无法确定字的部首大小



米字开方习字格

1. 能有效地确定汉字的大小
2. 能有效地将汉字笔画、结构、字体在格中进行准确定位
3. 能有效地确定汉字在格内的正斜度
4. 能有效地帮助习书者提高学习水准

五、什么叫书法

用毛笔(硬笔)书写汉字的艺术法则，主要指执笔、用笔、间架结构、行间布局及章法等，书法依附于汉字而存在，通过书写技法对文字进行艺术再创造，借以表达其内心世界，是我国独特的一种艺术表现形式。

六、什么叫碑帖

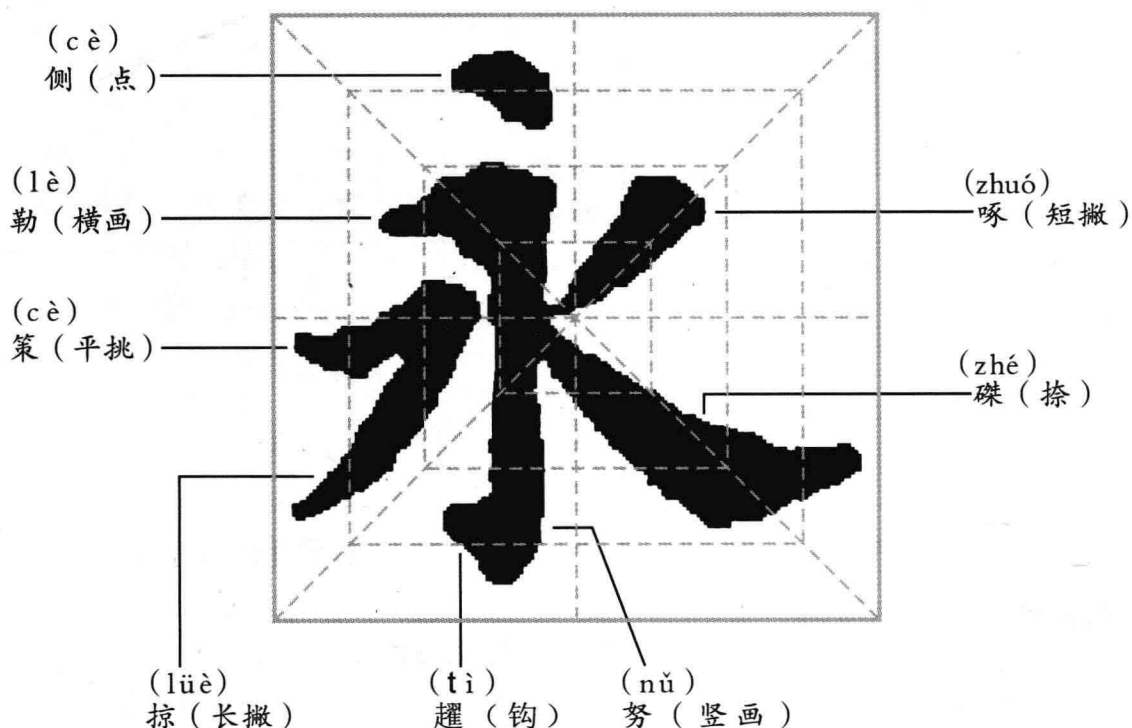
碑：人们把刻有文字图画的刻石称为碑；帖：前人写在帛绢上的真迹称为帖。无论碑也好，帖也罢，现代人都称碑帖为“字帖”。

七、怎样读帖

字帖选好后，习书者另一个重要环节是读帖。所谓读帖，就是习书者在选好自己喜欢的字体后，要仔细揣摩、比较、分析、研究《米字开方习字格》内每个字每一笔、每一画的起、运、收笔在字帖中所处的具体位置。同时，还要搞清楚字型特征和结构，这样加深印象，通过读帖使帖中之字成竹于胸，为临摹打下坚实基础。

八、永字八法

要学好书法，首先要练好汉字的基本笔画，而“永字八法”大体包括了汉字的主要基本笔画，即点、横、短撇、捺、竖、钩、长撇、挑，同时，习书者还要搞清楚基本笔画起笔、运笔、收笔过程，才能写好汉字。



九、临摹的五个步骤

临摹的方法很多，主要有：双钩、描红、对临、背临、意临。

1. 什么叫双钩：就是用透明纸蒙在碑帖上，依照字帖中字的轮廓钩描出字型，也就是人们常说的“空心字”，空心字钩好后再用毛笔书写。初学者用双钩法练字容易抓住字型特征和结构，同时有利于提高眼睛的观察能力。对没有一点书法基础，又想学好书法的人来讲，用此法练字效果最佳。

2. 什么叫描红：就是用毛笔在印有字迹的习字本上直接描写，称为“描红”，此方法可作为初学毛笔字的入门练习方法。

3. 什么叫对临：就是把字帖放在人坐的正对面习字架上，习书者对着字帖中的字进行临写，对临前先读帖，后临帖，不要看一笔写一笔，要读懂一个，记一个，写一个。对临达到一定水平后才进入背临阶段。

4. 什么叫背临：就是临写前先熟习碑帖，在对临的基础上，然后合上字帖进行默写。背临完后要对照字帖中的字逐字逐画进行比较，看背临出来的字的特征、结构和神采是否和原字帖相似。此方法适合于有一定基础的习书者。

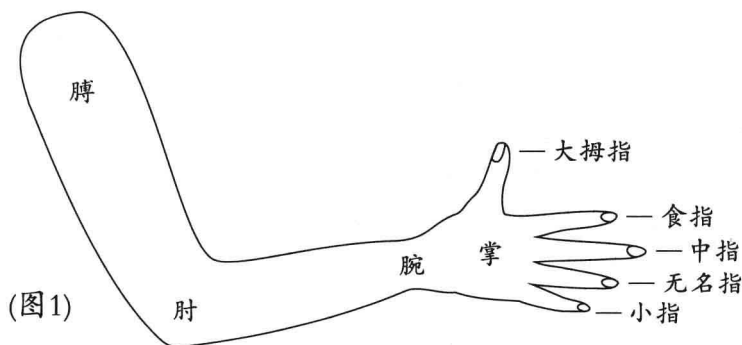
5. 什么叫意临：是在双钩、描红、对临、背临比较娴熟的基础上，舍去原有字帖，进行意练的一种方法，意临是临摹学习的最高阶段，意临还是临习者取长补短，追求完美艺术境界的高级临习方法。

十、临摹并重

古人曰：临书易失古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意。可见临帖和摹帖在习书过程中都很重要，并各有所得。初学者不可只摹不临或只临不摹。在学习中两种方法可同时交叉并用，以提高临帖和摹帖的效果。

十一、五指执笔法及用途

手臂及五指示意图(见图1)



“按”即用大拇指的上端节紧贴笔管内侧，略斜而仰，其力由内向外。

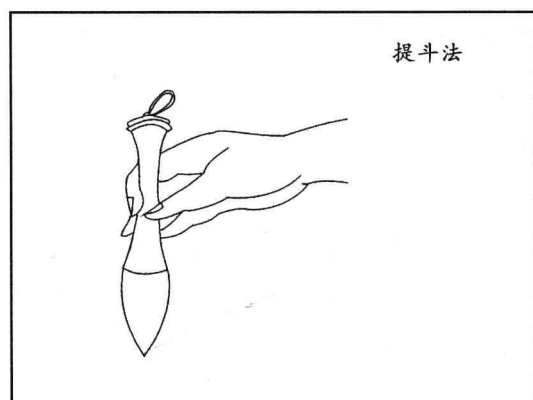
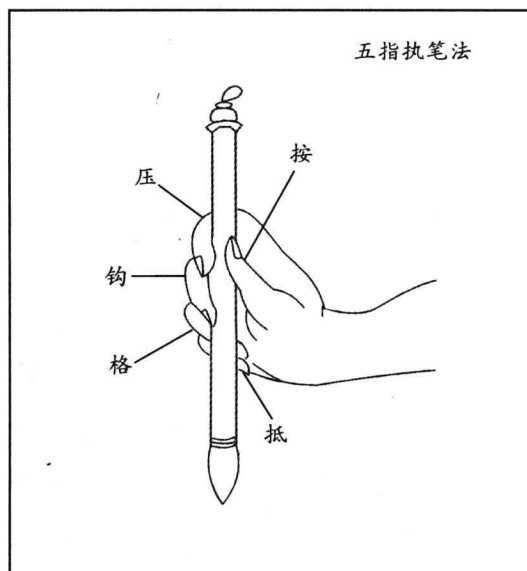
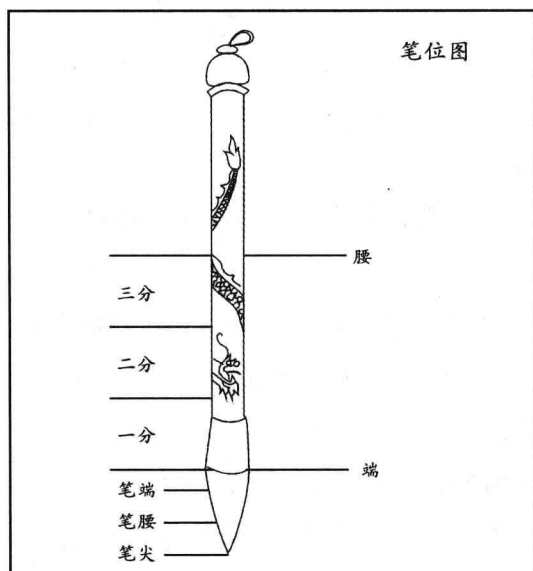
“压”即用食指上端压着笔管，从外向内和大拇指挟持住笔管，其力由外向内。

“钩”即用中指一、二两指节，从外向内，钩住笔管外侧，其力大于食指。

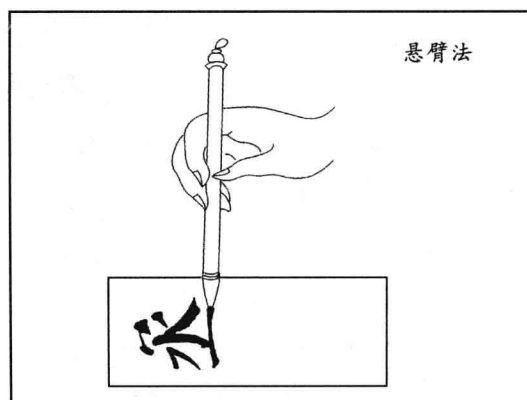
“格”即用无名指指背上端节部分顶住笔管，从内向外，把用中指钩住的笔管

顶着。其力由右内向左外。

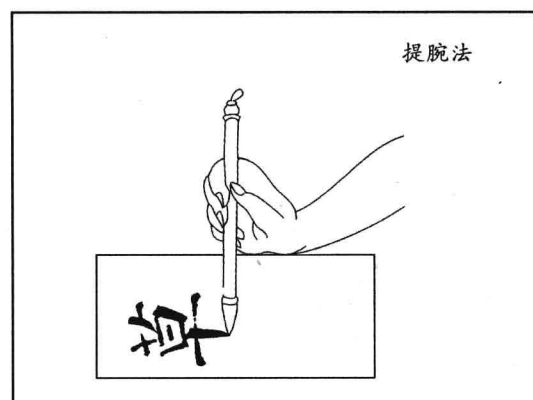
“抵”即用小指紧贴无名指下，以增强抵住的力量，但不要碰着笔管。



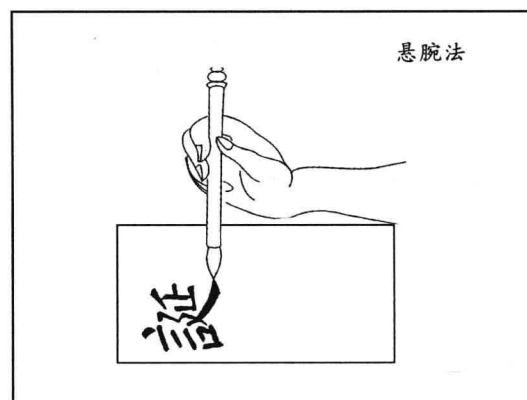
此种执笔法适合写楷书



此种执笔法可用来写大楷



此种执笔法适合写小楷



此种执笔法适合写中楷

执笔要领：指实、掌虚、掌竖、腕平、肘起。

指实：执笔时五个指头一起用力，要实而不死，均平地握住笔管。

掌虚：掌心要空，能容下一个鸡蛋为宜，掌空而力在指上，才能转动灵活。

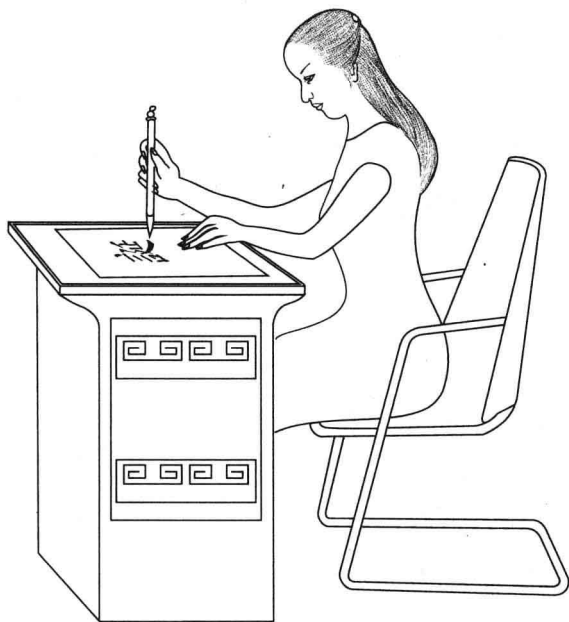
掌竖：手掌要斜竖起来，笔杆垂直，掌竖则笔直，笔直才能保持中锋用笔，四面均匀铺墨，写出来的笔画才圆润有力。

腕平：腕背与纸面平行，是习字的基本功。

肘起：写大字时，肘部悬起，略高于腕，以便挥洒自如。

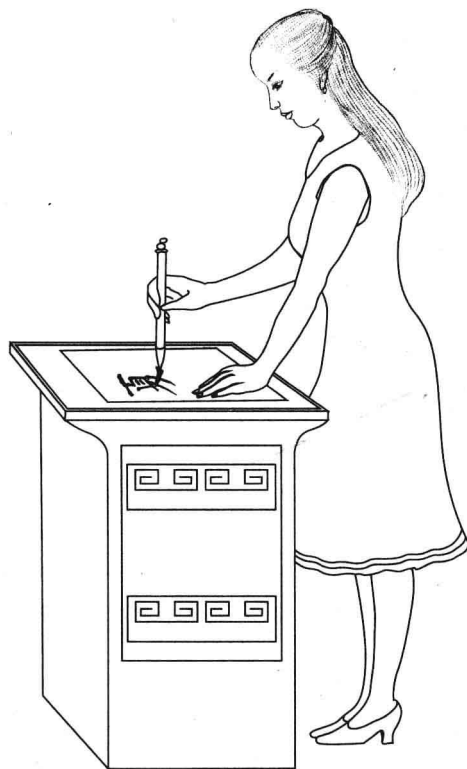
全在于能以全身之力，由膊而肘，由肘而腕，由腕而指，由指而笔管，而集笔尖之力于纸上。

十二、习字姿势



坐式习字姿势

（习字时课桌距前胸一拳头为宜）



站式习字姿势

十三、笔法

1. 中锋：在书写过程中，要使笔的主锋自始至终保持沿着笔画的中心运笔过程。如写横画，笔画走向本应右行，着笔时却向左边逆推一笔，即“欲右先左”；写竖画时，笔画走向本应下行，着笔时却向上逆推。也称“正锋”。要学好中锋，必须熟练掌握执笔与运腕的方法。

2. 逆锋：起笔时笔锋朝顺锋反方向行笔的过程叫逆锋。

3. 顺锋：书写时按笔画顺序行笔的运笔过程叫顺锋。

4. 回锋：收笔时笔锋沿原路回转，如写横，至收笔时，要略向右下作轻轻一按，然后提笔向左回锋收笔，用此法使笔画显得浑厚有力。

5. 藏锋：写字时，把笔锋裹藏在笔画之内，起收笔处不外露锋尖。用此法写出来的字浑厚、圆润有力。

6. 转锋：写字时不是用手指转动笔杆，而是笔锋在点画中轻轻绞转回旋，速度均匀，不可缓滞。写出来的笔画圆劲有力而不露筋骨。

7. 裹锋：书写时把笔锋转绕，使笔的主笔和副毫紧裹，笔毫不易分散，笔锋内敛，笔走画中。

8. 提笔：指在书写过程中，将锋尖提起，着纸较少，称为提笔，如写长横。

9. 按笔：指在书写过程中，将锋往下重按，着纸较多，如写长竖。

10. 运笔：或称“用笔”，在书写过程中，指正确使用毛笔，使笔锋在纸上完成各种复合笔法。包括起笔、行笔、收笔三个过程。

11. 方笔：在书写过程中，笔画的起笔有棱角，转弯、收笔处成方形的部位，都可称为方笔。

12. 圆笔：在书写过程中，凡笔画的起收笔、转弯处没出现棱角的部分都是圆笔，多用于写篆书或楷书。

13. 折锋：指在行笔过程中，笔锋从正面翻到反面或从反面翻到正面。多用于笔画起笔、收笔及行笔转折处。同时也是写出方的点画的用笔方法。魏碑中的点画多用此笔法。

14. 捻锋：多指在运笔过程中，为完成某一笔法而捻转笔管，调整笔锋的一种笔法，多用于写难度较大的捺画等。

15. 顿笔：将笔力聚在毫端，欲透入纸背，笔重重按下，它与提笔相连。

16. 蹲笔：用笔和顿笔相同，用笔不需重按，只需轻轻一顿。

17. 挫笔：顿笔后略提，使笔锋转动及钩处用此法。

18. 驻笔：运笔过程中意有所顿，因迟涩出之就为驻，写横画时用此法。

19. 抢笔：取折的空势，笔燥用折笔，笔湿用抢笔，随落笔的粗细轻重而定。

20. 搭笔：上笔带起下笔，上字带起下字，下笔的开始就是搭笔。

十四、写字的笔顺规则

1. 先撇后捺：人 八 入

2. 先横后竖：十 王 干

3. 从上到下：三 竟 音

4. 从左到右：理 利 礼 明 湖

5. 先外后里：问 同 司

6. 先外后里再封口：国 圆 园 圈

7. 先中间后两边：小 水

8. 点在上部或左上，先写点：衣 立 为

9. 点在右上或在字里，后写点：发 瓦 我

10. 上右和上左包围结构的字，先外后里：厅 座 屋

十五、怎样选择宣纸

专门用于作字画的一种高级纸张，始产于唐代安徽泾县，又称泾宣，今四川夹江一带也盛产宣纸。宣纸以楮皮及稻草为主要原料，经浸泡、灰掩、蒸煮、漂白、打浆水捞、加胶、贴烘等18道工序精制而成，一百多道操作过程，历经一年方可造成。由于纸质优良、柔韧、细腻、匀整、耐久等特点，素有“纸寿千年”之誉。我国古代很多流传至今的名人书画，多用宣纸。生宣吸水性强，书法多用生宣；熟宣吸水性较差，绘画多用熟宣。

十六、怎样选择毛笔

据史料记载，公元前223年，秦将蒙恬始取中山（今宣城泾县一带），得到优质兔毛，制成第一批优质纯佳的毛笔，这就是今日宣笔的祖先。蒙恬被后人尊为笔工的祖师爷。由于产于安徽宣州（今宣城）泾县一带，故称为“徽笔”或“宣笔”。元代后被今日浙江湖州的湖笔等取代。

毛笔的种类很多，品种有200多种。根据笔毫所用材料不同，可分为软毫、硬毫和兼毫，根据笔毫的大小可分为大、中、小毛笔，根据笔毫的长度可把笔锋分为长锋、中锋和短锋。新买的毛笔最好用温热水将笔发开，去水后才能使用。毛笔用了以后用清水洗净，把笔毫调顺晾干后，平放案上或挂在笔架上。上等毛笔的特点具备：圆、尖、齐、健四大功能。

十七、怎样选择墨汁

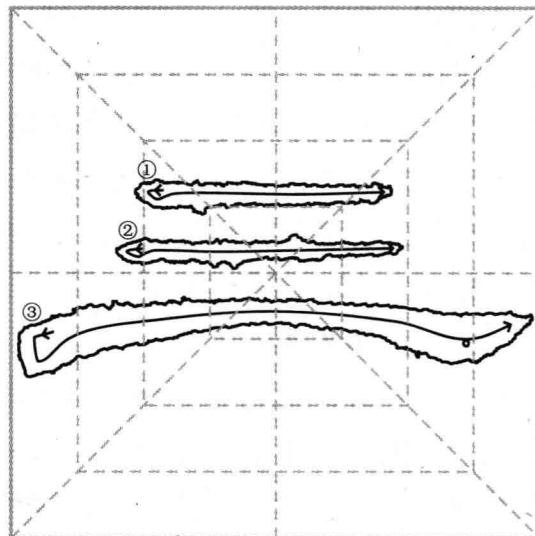
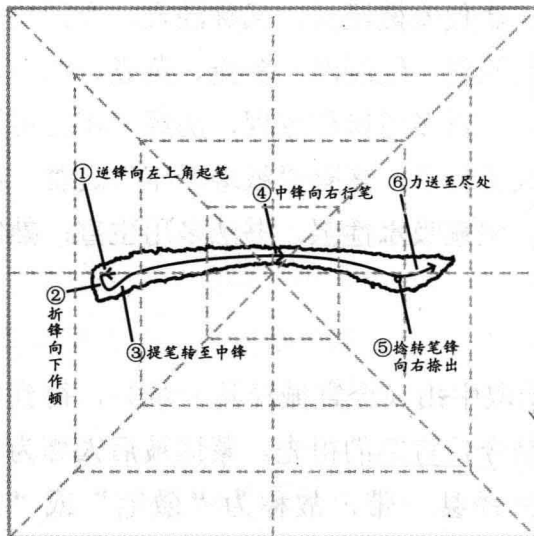
古代用来书写的一种黑色颜料，殷代始用天然墨色矿物质中的“石墨”，汉代始用人工创制的烟墨。唐代发明了“掺胶法”，使墨色光泽如漆，丰肌腻理，产生了奇丽的光彩。墨一般可分为油烟墨、松烟墨两种。油烟墨，色乌黑发光、不滞笔，宜于作画；松烟墨，色黑而无光泽、胶质轻、入水易化，适合练字。今人练字时可选一般的墨汁，创作时宜选用“中华墨汁”或“一得阁”，由于内掺胶汁，书写时要加少许清水，以免书写时感到涩滞。

十八、怎样选择砚台

用石头加工或用瓷烧制而成，用于磨墨或盛墨的工具。最具盛名的是明代以来广东肇庆的端砚，安徽歙（shè）县的歙砚和河南黄石砚最为名贵，上好的砚台，质地细、砚心深、易发墨、蓄量多、做工精细，写出来的字，画出来的画效果均佳。

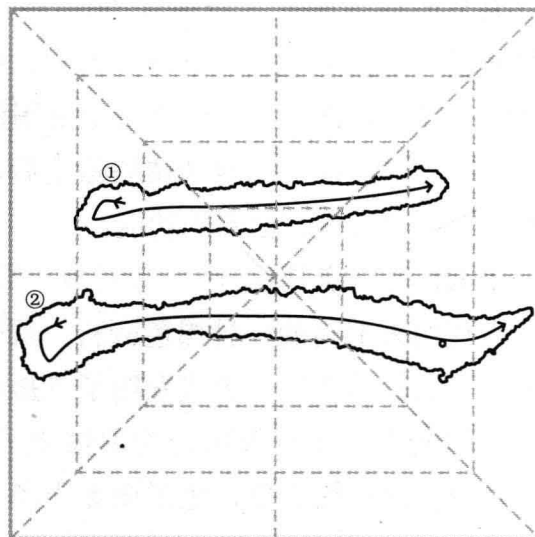
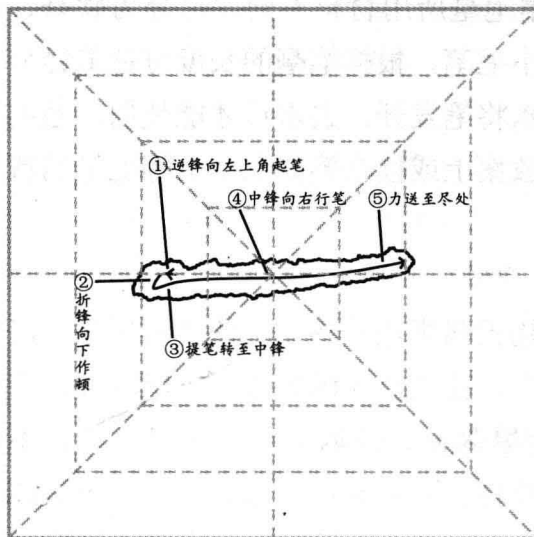


长横



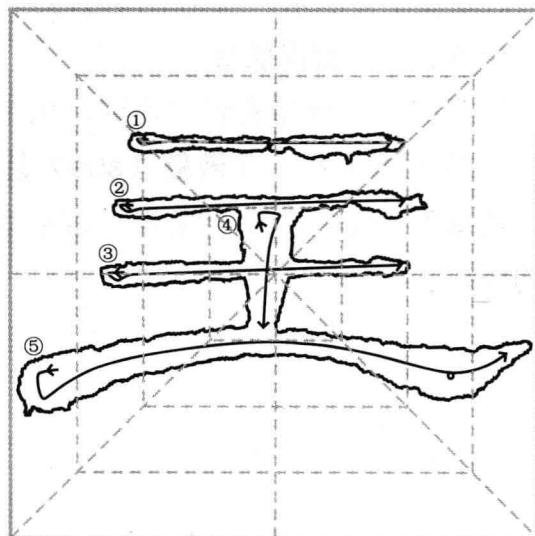
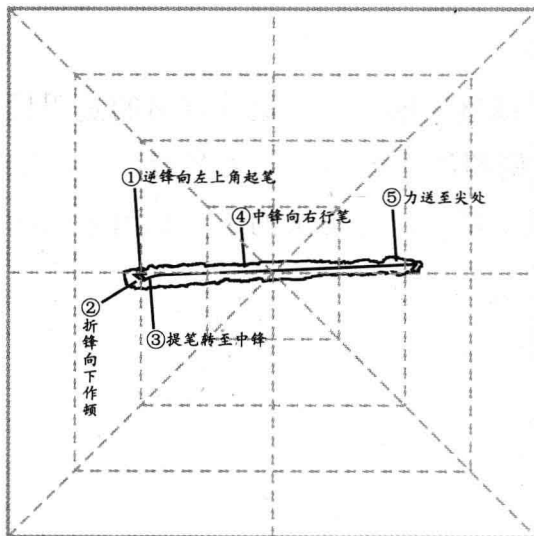
San

短粗横



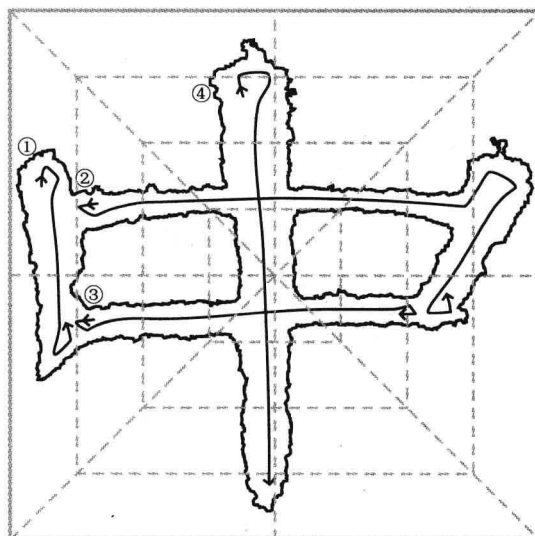
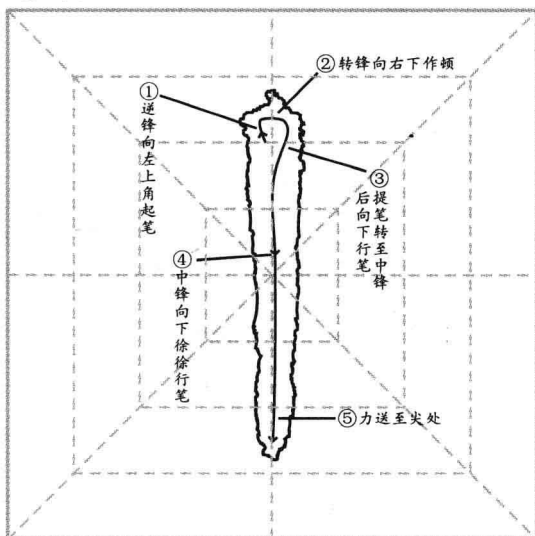
Er

左尖横



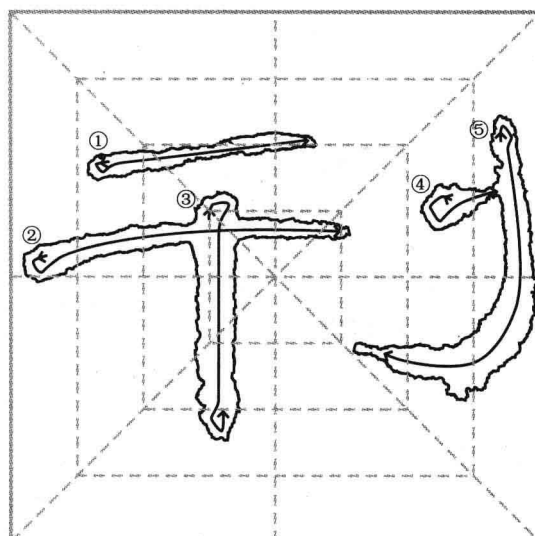
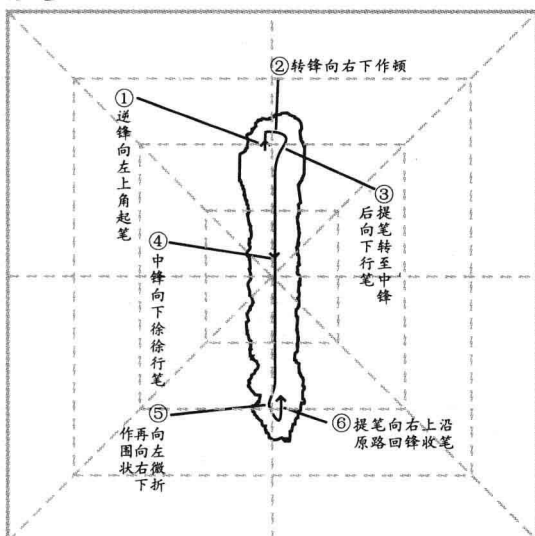
Zhu

悬针竖



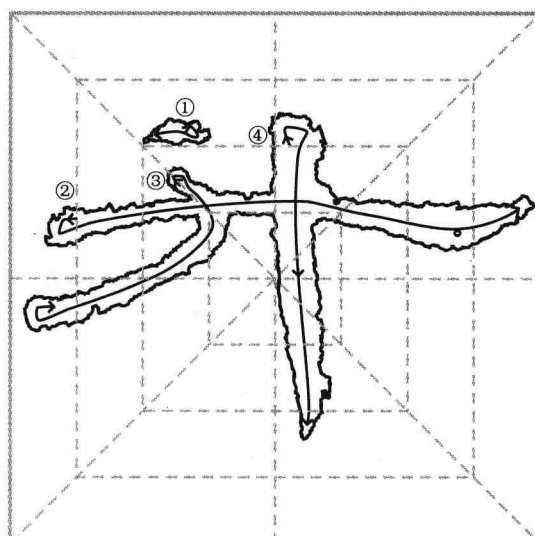
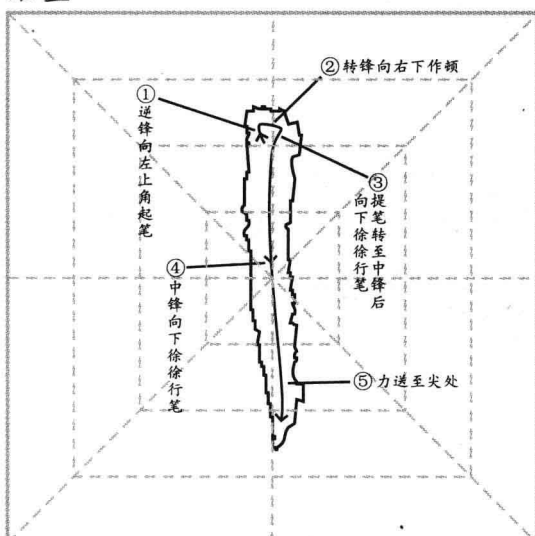
Zhong 中

左竖



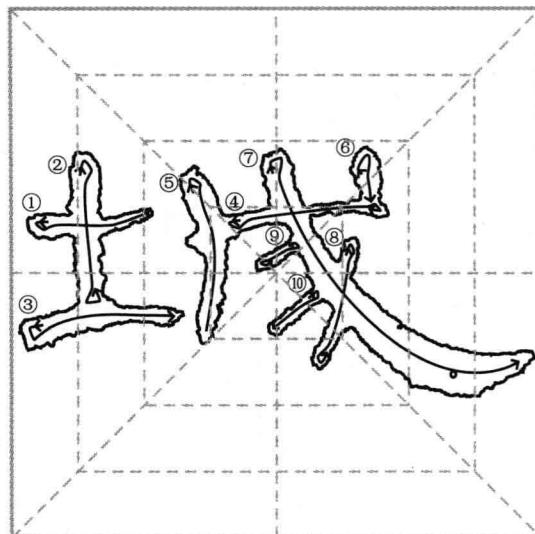
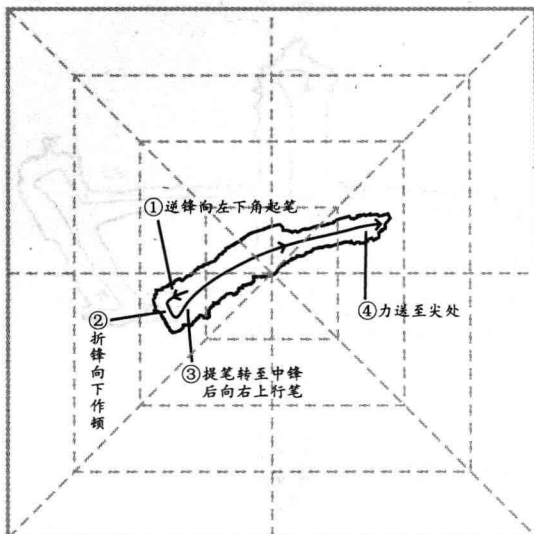
Kan 刊

右竖



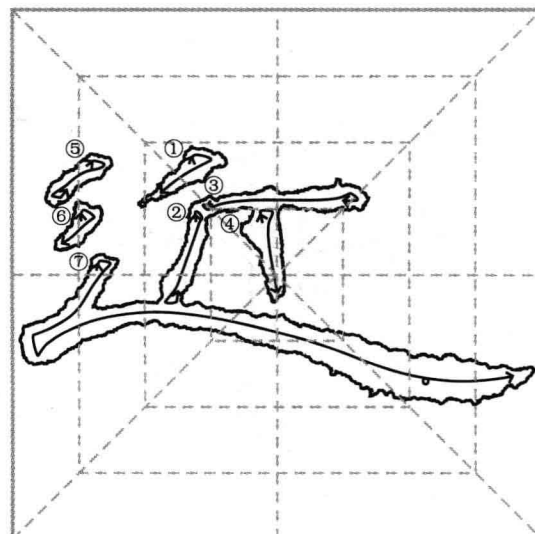
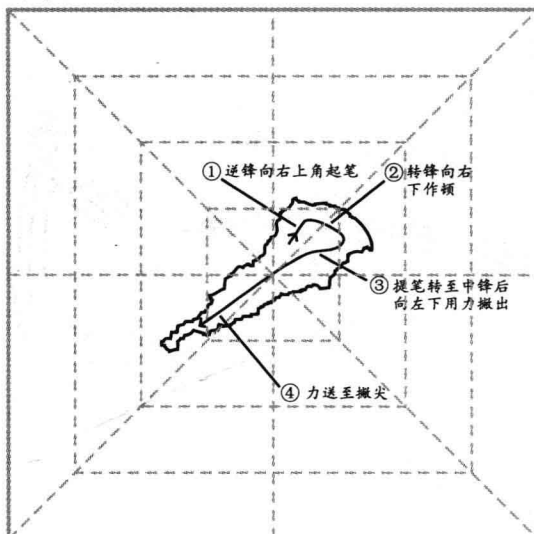
Sheng 升

挑



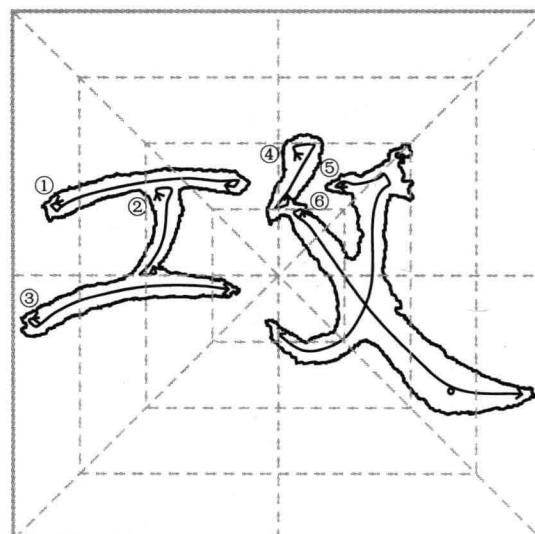
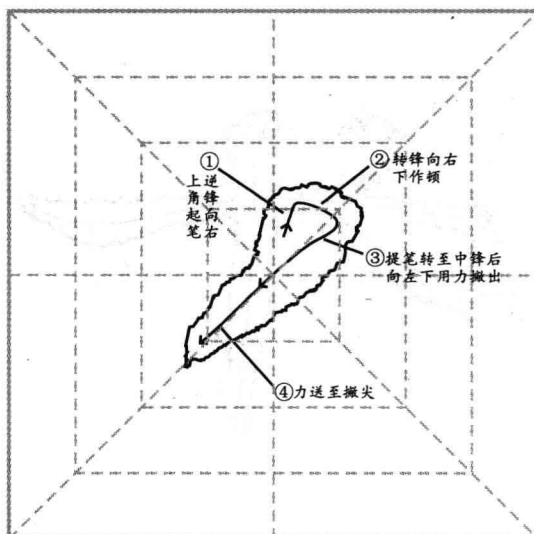
Cheng 城

方头短撇



Jin 近

圆头短撇



Gong 攻

① 逆锋向左上角起笔

② 转锋向右下作轻顿

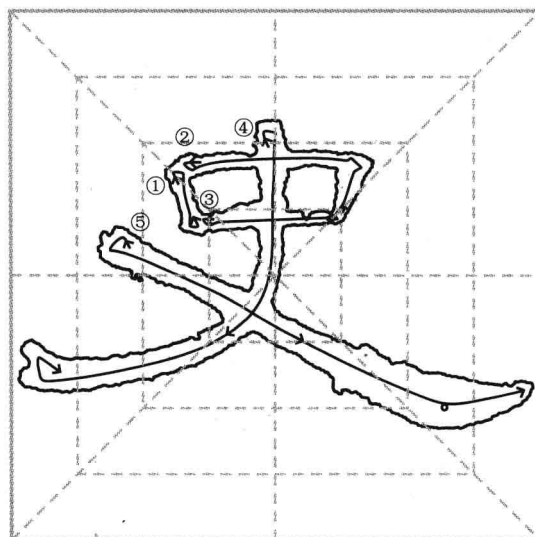
③ 提笔转至中锋后向下行笔

④ 至弯处作弧状

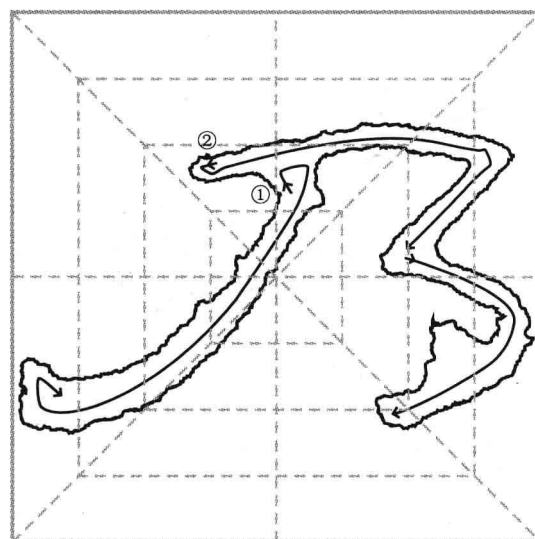
⑤ 捻转笔锋处向左行至尽处

⑥ 至尽处稍作蓄势后向左上挑出

⑦ 沿原路回锋收笔



史



乃

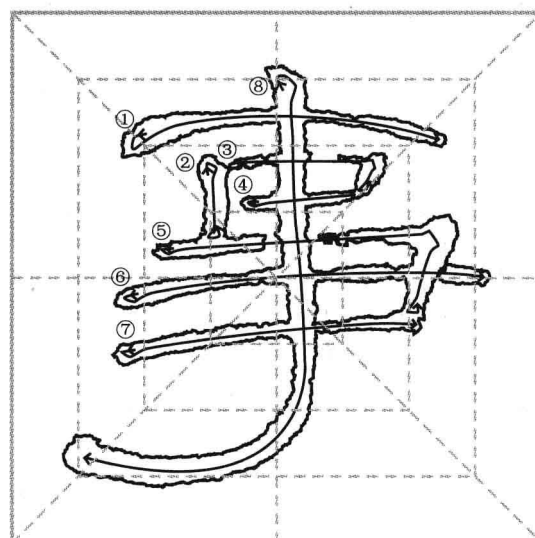
② 转锋向右
下作轻顿

③ 提笔转至中
锋
后向下行笔

④ 中锋向下
行笔
作弧状

⑤ 至弯处稍慢
捻转
笔锋向左下撇出

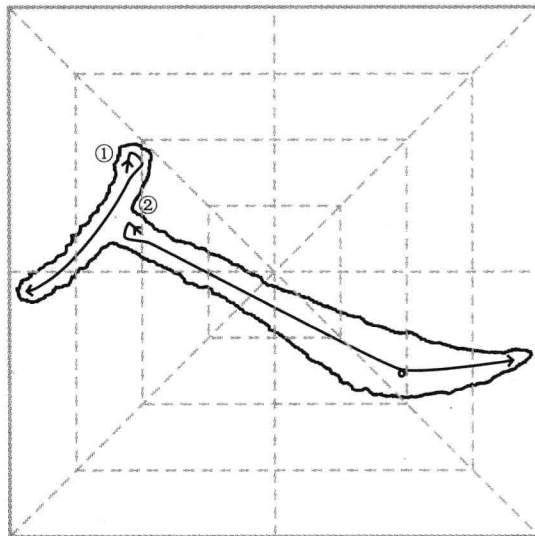
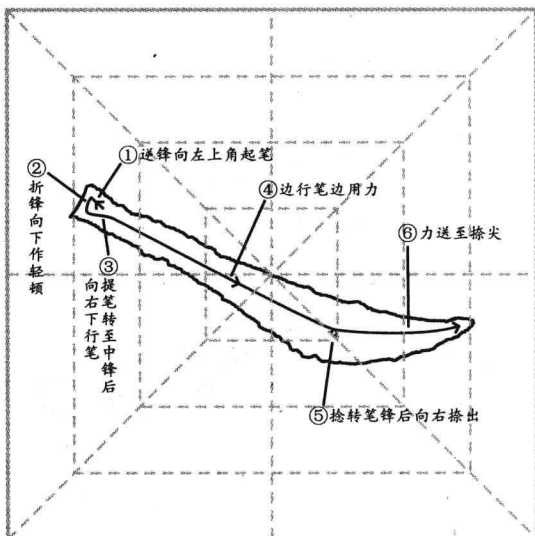
⑥ 力送至尖处



事

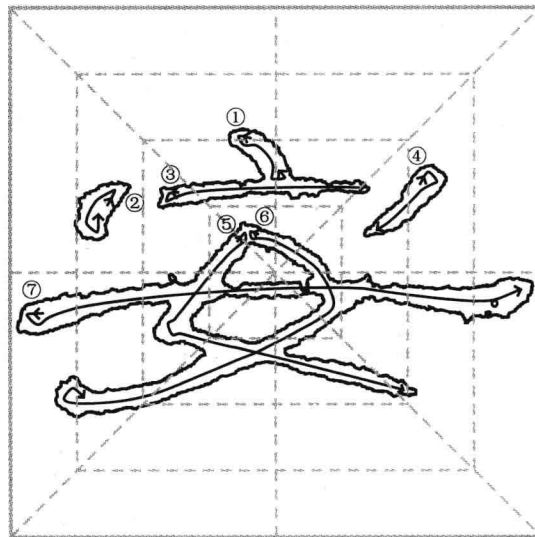
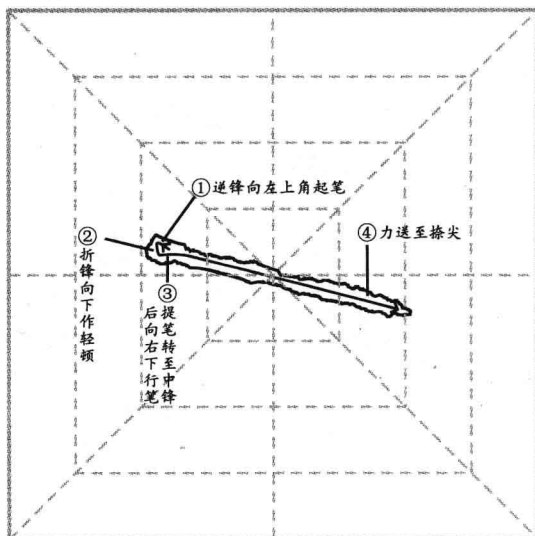


长捺



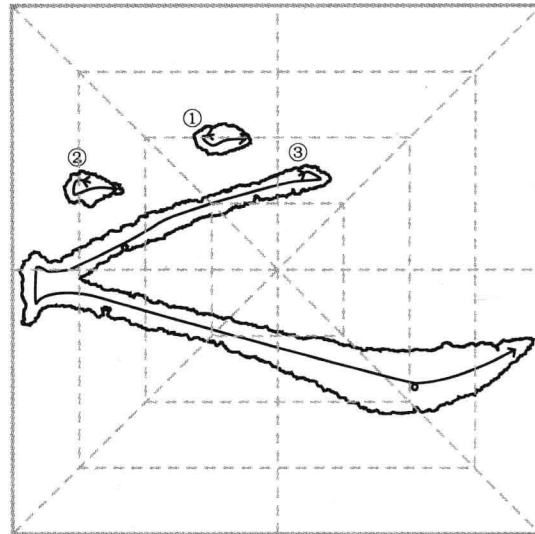
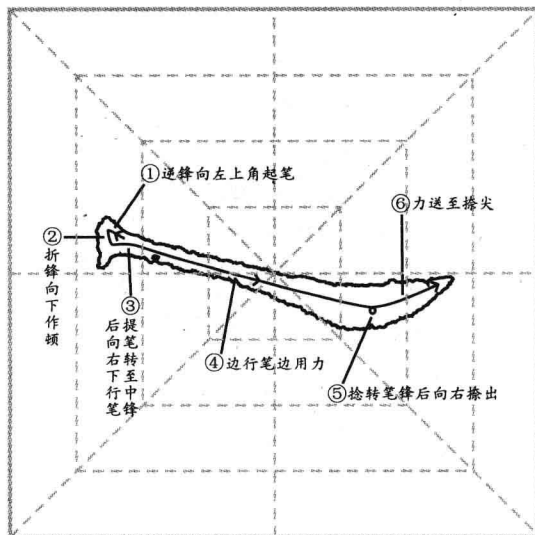
Ren 人

反捺



An 安

平捺



Zhi 之