



曹全碑

隶书速成

九十九天



浙江古籍出版社

祖所
父左
敏為
舉雄
秦君

評全
效字
穀景
人也完

曹全碑

隶书速成九十九天

图书在版编目(CIP)数据

《曹全碑》隶书速成九十九/沈乐平编著. —杭州: 浙江古籍出版社, 2004.1

ISBN 7-80518-937-4

I. 曹… II. 沈… III. 隶书—碑帖—中国—汉代

IV. J292.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 125974 号

《曹全碑》隶书速成九十九天

出版发行 浙江古籍出版社

(杭州体育场路 347 号)

责任编辑 朱艳萍

特约编辑 叶蓉蓉

编 写 王义骅 沈乐平 叶定莲 季 琳

经 销 浙江省新华书店

印 刷 杭州之江印刷厂

版 次 2004 年 1 月第 1 版

印 次 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 张 6.75

开 本 787×1092 1/16

印 数 0001-6100

书 号 ISBN 7-80518-937-4/J·108

定 价 10.50 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换

目 录

第一天：文房四宝的选择和使用

第二天：执笔方法与书写姿势

第三天：《曹全碑》的介绍

第四天：《曹全碑》的隶书艺术

第五天：藏锋、露锋

第六天：中锋、侧锋

第七天：顺锋、逆锋

第八天：回锋、出锋

第九天：长横、直横、右尖横

第十天：垂露竖、短竖、悬针竖

第十一天：斜撇、短撇、弧撇

第十二天：卧钩、竖钩、横钩

第十三天：斜钩、弯钩、平捺

第十四天：斜捺、短捺、横撇

第十五天：横折斜钩、竖折、撇折

第十六天：横折弯钩、竖弯钩、横折

第十七天：平点、竖点、斜点

第十八天：上下结构

第十九天：上下、上中下结构

第二十天：左右结构

第二十天：左右、左中右结构

第二十二天：独体字结构

第二十三天：半包围结构

第二十四天：半包围、全包围结构

第二十五天：“力”旁、“亻”旁

第二十六天：“刂”旁、“人”头

第二十七天：“辶”底、“彳”旁

第二十八天：“彳”旁、“女”旁

第二十九天：“几”框、“口”框

第三十天：“ㄣ”头、“土”旁

第三十一天：“口”旁、“尸”头

第三十二天：“山”部、“寸”旁

第三十三天：右“阝”旁、“子”旁

第三十四天：“扌”旁、“广”头

第三十五天：左“阝”旁、“宀”头

第三十六天：“歹”旁、“衤”旁

第三十七天：“忄”旁、“艹”头

第三十八天：“木”部、“火”旁

第三十九天：“灬”底、“日”部

第四十天：“心”底、“月”旁

第四十一天：“攴”旁、“戈”旁

第四十二天：“𠂔”头、“王”部

第四十三天：“𠂔”头、“木”旁

第四十四天：“门”框、“贝”底

第四十五天：“纟”旁、“讠”旁

第四十六天：“耂”头、“殳”旁

第四十七天：“羊”头、“马”旁

第四十八天：“疒”框、“佳”旁

第四十九天：“车”旁、“卓”旁

第五十天：“钅”旁、“见”旁

第五十一天：“弓”旁、“犭”旁、“欠”旁、“牛”旁

第五十二天：“方”旁、“立”头、“皿”底、“四”头

第五十三天：“小”底、“灬”头、“足”旁、“辛”旁

第五十四天：“走”旁、“予”旁、“阝”头、“身”旁

第五十五天：“酉”旁、“雨”头、“彳”旁、“黑”旁

第五十六天：“紫荆”、“清风”要点、作品

第五十七天：“高山流水”要点、作品

第五十八天：“金石为开”要点、作品

第五十九天：“海阔凭鱼跃”、“天、任、鸟、飞”要点

第六十天：作品

第六十一天：“学以致用”要点、作品

第六十二天：“太、白、遗”要点、作品

第六十三天：“万、里、春”要点、作品

第六十四天：“有、关、家、国、书、常、读、无、益、身”要点

第六十五天：“心、事、莫、为”要点、作品

第六十六天：“明、月、本、价、近、远”要点

第六十七天：“皆、情”要点、作品

第六十八天：“一、自、悲、生、易、千、秋、日”要点

第六十九天：“贯、长、虹”要点、作品

第七十天：“居、好、地、人、在、不”要点

第七十一天：“夷、惠、间”要点、作品

第七十二天：“知、之”要点

第七十三天：“是、也”要点、作品

第七十四天：“迁、客、去、沙、西、望、安”要点

第七十五天：“见、黄、鹤、楼、中、吹、玉、笛、江、城、五”
要点

第七十六天：“落、梅、花”要点、作品

第七十七天：“夜、殊、非、别、时”要点

第七十八天：“如、梦、何、归、期”要点

第七十九天：作品

第八十天：“秦、汉”要点

第八十一天：“征、未、还、但、使、龙”要点

第八十二天：“将、教、胡、马、度、阴”要点

第八十三天：“街、小、雨、润、酥、草、色”要点

第八十四天：“遥、看、却、最、年”要点

第八十五天：“处、绝、胜、烟、柳、满、皇、都”要点

第八十六天：作品

第八十七天：“故、几、隔、川”要点

第八十八天：“乍、翻、疑、相、各、问”要点

第八十九天：“孤、灯、寒、照、湿、竹、暗、浮”要点

第九十天：“更、朝、恨、离、杯、惜、共、传”要点

第九十一天：作品

第九十二天：“阁、竟、园、乱”要点

第九十三天：“参、差、连、曲、陌、迢、递、送、斜、晖”要点

第九十四天：“肠、断、忍、扫、眼、穿、仍、欲、稀”要点

第九十五天：“芳、向、尽、所、得、沾、衣”要点

第九十六天：作品

第九十七天：“松、下、童、子、言、师、采、药”要点

第九十八天：“只、云、深”要点

第九十九天：作品

第一天

课程内容：文房四宝的选择和使用。

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚，是中国传统的四样重要的写字工具。下面我们来介绍笔、墨、纸、砚的选择和使用方法。

1. 笔

毛笔用动物毛做成笔头，柔软而富有弹性，主要分为狼毫笔与羊毫笔两大类。选择毛笔时应注意“尖、圆、齐、健”四点：“尖”指笔锋尖锐；“圆”指笔头形状圆润、饱满；“健”指毛笔弹性好；“齐”指笔毫用水化开后，笔锋顶端的毛排列整齐。使用毛笔时要注意保护，新笔须用冷水或温水泡开，使用后必须清洗，然后平放在桌上或笔尖朝下悬挂起来。

2. 墨

古人用墨锭研墨写字，而我们一般都用墨汁写字。墨锭主要分为油烟墨、松烟墨、漆烟墨三种；墨汁则有“一得阁”、“中华”、“曹素功”等品牌。用墨汁时必须注意每天使用新倒的，以免墨汁沉淀并发出臭味。

3. 纸

我们一般练习使用的纸是颜色发黄的元书纸，而在书写一些作品时则会用比较高档的宣纸。宣纸则根据渗墨与不渗墨分为“生宣”与“熟宣”两种。

4. 砚

古时候砚台用来磨墨，现在砚台常用来贮存墨汁。中国四种最名贵的砚台分别是指广东的“端砚”、安徽的“歙砚”、甘肃的“洮砚”以及山东的“鲁砚”。平常使用砚台最好每天清洗，以延长砚台的使用寿命。

作业要求：根据本课所讲的“文房四宝”的选择方法，去书画商店购买笔、墨、纸、砚，化开毛笔，做好学习书法的准备。

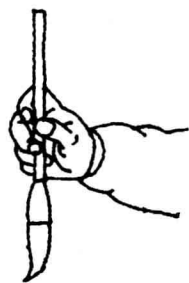
第二天

课程内容：执笔方法与书写姿势。

一、五指执笔法

古代的执笔方法有很多种，在这里我们介绍一种最常用、最科学的“五指执笔法”。“五指执笔法”是动用一只手的五个手指，一齐用力，使笔管前后左右四面受力均匀，写出端正漂亮的字。

1. 擗，用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆，用力的方向是从内向外。
2. 押，用食指的第一指节钩住笔杆，用力方向是从外向内。
3. 钩，中指紧靠在食指下面，用第一指节钩住笔杆，用力方向是从外向内。
4. 格，无名指的指甲部位斜着向上，挡住笔杆，用力方向是从内向外。
5. 抵，让小指自然地跟在无名指的后面，帮助无名指用力向外顶，使笔杆保持垂直。



五指执笔法

二、坐姿

1. 手腕要悬空，最好肘关节也离开桌面。
2. 头部稍低，肩平，胸离开桌子，双脚平放。
3. 左手的肘和手掌平放在桌上，要撑开，并与右手保持基本对称。

三、站姿

1. 肩和臂的移动要协调配合，不能僵硬。
2. 双脚微微分开，可以平行或一前一后，但腿不要随便摆动。
3. 腰是轴心，腰以上部位可以转动，字越大上身转动幅度就越大。
4. 左手支撑在桌面上。

作业要求：按照课程内容中所讲的原则，进行五指执笔法、坐姿、站姿的训练，对照镜子或让别人观看，检查姿势正确与否。

第三天

课程内容：《曹全碑》的介绍。

《曹全碑》，全称《汉郃阳令曹全碑》，曹全字景完，故又称《曹景完碑》。东汉灵帝中平二年(185)刊立。明万历初在郃阳(今陕西省合阳县)莘里村出土。1956年移至西安碑林。全碑共24行，每行45字。末行有“中平二年十月丙辰造”。出土时笔画完整，惟一“因”字半缺。是汉隶中保存较完善的一种。



汉 《曹全碑》局部

作业要求：到书店中找到本课内容中所介绍的《曹全碑》，观察它的风格特点，为学习《曹全碑》隶书做好准备工作。

第四天

课程内容：《曹全碑》的隶书艺术。

《曹全碑》与《礼器碑》创制年代相近，皆为汉隶至宝，如在汉碑分隶中求俊秀中法者，则莫过此刻石，为汉碑隶书的代表名品之一。

《曹全碑》典雅秀丽，精美道逸，风度翩翩，气质高雅。细观其点画，笔笔精到而又生动活泼。线条圆润、简洁、凝练。结体严整，笔致秀丽，俊爽流畅，充满优雅活泼之朝气，用笔以圆为主，多取篆法，柔中寓刚，刚以柔出。在圆润的用笔中注入率意舒展的书意，在点画中蓄有张弛、缩放的对抗。每个字都能随体赋形，随形赋神。汉碑多以劲挺朴拙或方整斩截之类形成风格，惟此碑以曲线美作为自身的独特风格，在曲直相间中，丰富了笔法，变化了结构，收到了刚柔相济、不激不厉的艺术效果。

我们在临习《曹全碑》时切忌以下几点：

一、用笔时一味圆润，缺乏方笔穿插，使所写之字显得靡软。

二、横细竖粗过于明显，使所写之字显得机械。

作业要求：按照本课程所讲的《曹全碑》隶书特色，对照它的字帖仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第五天

课程内容：学习掌握藏锋与露锋的书写要领，书写范字。

藏锋

藏锋的写法是让笔锋从笔画内部起笔，把笔锋藏起来。如果写横，先往左写；如果写竖，先往上写。用藏锋写出来的笔画显得浑厚。



白



露锋

露锋指的是笔锋外露的用笔，一般用于笔画的起笔处。用露锋写出来的笔画常是尖笔或方笔，显得锋芒毕露，神采飞扬。《曹全碑》经常用在撇、捺中。



作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在《曹全碑》中找出其他用藏锋与露锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第六天

课程内容：学习掌握中锋与侧锋的书写要领，书写范字。

中锋

中锋指笔杆垂直，使笔锋在笔画的中心线行走的方法。用中锋写出来的笔画，两边比较光洁，线条显得圆浑、饱满、有力。

生

下

生

下

侧锋

侧锋的写法是把笔锋偏向一边书写。写横画时直落笔，写竖画时横落笔，写钩时有一种刮擦感。写出来的笔画显得刚劲、果断。

水

子

水

水

子

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在《曹全碑》中找出其他用中锋与侧锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第七天

课程内容：学习掌握顺锋与逆锋的书写要领，书写范字。

顺锋

顺锋是指书写时借用笔锋的弹性顺着写过去。用顺锋写的笔画会显得流畅通顺。要注意必须在书写时借助笔锋自然的弹性，千万不可平拖，否则会显得单薄无力。



亡



逆锋

逆锋是指行笔过程中让笔锋有反方向的弹性。正确书写时会感到纸面有一股不让笔锋顺写过去的阻力，有时还可以听到笔锋与纸面的摩擦声。



女



作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在《曹全碑》中找出其他用顺锋与逆锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第八天

课程内容：学习掌握回锋与出锋的书写要领，书写范字。

回锋

回锋指的是当一个笔画即将写完时，把笔锋往反方向回过去，使笔锋包含在笔画内部。这样写出来的笔画，末尾收笔的地方显得含蓄有力。

身

身

后

身

后

出锋

出锋的笔法常用在横、捺和悬针竖上。它的写法比较简单，只要在收笔时把笔锋自然提起来就可以了。注意收笔部分必须饱满有力。

合

人

合

人

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在《曹全碑》中找出其他用回锋与出锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。