

汉

隶

# 《曹全碑》精讲精练

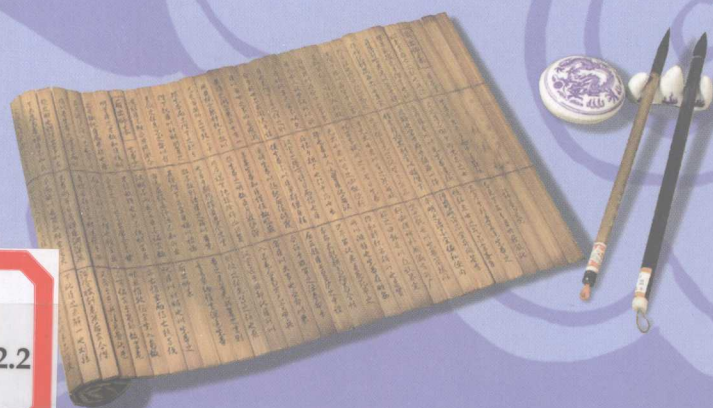
书法等级考试培训教材

更实用 更专业 更简单

施志伟

编

上海交通大学出版社



2.112.2  
2



万卷字帖书系

书法等级考试培训教材

施志伟  
编

# 《曹全碑》精讲精练



上海交通大学出版社

### 图书在版编目 (CIP) 数据

汉隶《曹全碑》精讲精练/施志伟编. —上海:上海  
交通大学出版社, 2007

书法等级考试培训教材

ISBN 978-7-313-04989-6

I. 汉... II. 施... III. 隶书-书法-水平考试-教材  
IV. J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 155715 号

### 书法等级考试培训教材

汉隶《曹全碑》精讲精练

施志伟 编

上海交通大学出版社出版发行

上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030

电话: 64071208 出版人: 韩建民

成都蜀望印务有限公司·印刷 全国新华书店经销

开本: 880mm×1230mm 1/16 总印张: 27.5 字数: 400 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-313-04989-6/J·163 定价: (全套 5 册) 75.00 元

## 出版者的话

《书法等级考试培训教材》是根据广大考生和中小学生的学书需要，结合考级特点精心编写的。我们以历代最受欢迎的经典法帖为范本，从实际出发，在内容编排上，遵从循序渐进的原则，对范字的用笔特点、结字规律，书法作品的结体规律、章法布局、落款方法等都作了较为详细的临习指导。

《书法等级考试培训教材》的楷书范字选自唐代大书法家欧阳询的《九成宫醴泉铭》，颜真卿的《多宝塔碑》，柳公权的《玄秘塔碑》，行书范字选自书圣王羲之的《兰亭序》、集字《圣教序》，隶书范字选自汉代名碑《曹全碑》。这些经典的作品最能代表书法大师的风格，也是后人择帖的首选。

为了配合教学，本帖除精选出原碑帖中范字外，对集字作品中无法从原碑帖选集的范字，选取原帖其他字中相关部首，以原碑帖的法度和神韵为基准，反复斟酌比较，做到源于范帖，而无一笔代写。并运用计算机设计组合协调，做到不生搬硬套。以此引导学习者举一反三，加以变化运用，以达到事半功倍的效果。

将所有的范字还原成墨迹，使其更接近书法大师的真迹，同时适度放大和在笔画中用白细线勾画运笔方法，是本帖的一大特点。通过直观明了的读帖，使学书者更容易领悟大师书体的特点，以提高书法基础训练的效果。

《书法等级考试培训教材》包括《欧阳询〈九成宫碑〉精讲精练》、《颜真卿〈多宝塔碑〉精讲精练》、《柳公权〈玄秘塔碑〉精讲精练》、《王羲之〈兰亭序〉精讲精练》、《汉隶〈曹全碑〉精讲精练》，便于广大考生和中小學生选择自己喜欢的书体，进行书法临习与备考，为进一步书法创作奠定良好的基础。

## 目

## 录

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第一章 概论 .....           | 1  |
| 一、汉隶《曹全碑》等简介 .....     | 1  |
| 二、书写工具和材料 .....        | 3  |
| 三、书写姿势和执笔方法 .....      | 3  |
| 四、运笔方式及基本笔法 .....      | 5  |
| 五、书法临习 .....           | 6  |
| 第二章 《曹全碑》笔法特点 .....    | 8  |
| 第三章 《曹全碑》偏旁部首技法 .....  | 24 |
| 第四章 《曹全碑》间架结构与布势 ..... | 50 |
| 第五章 作品的临摹与创作 .....     | 53 |
| 附：《曹全碑》原碑帖 .....       | 76 |



## 第一章 概论

## 一、汉隶《曹全碑》等简介

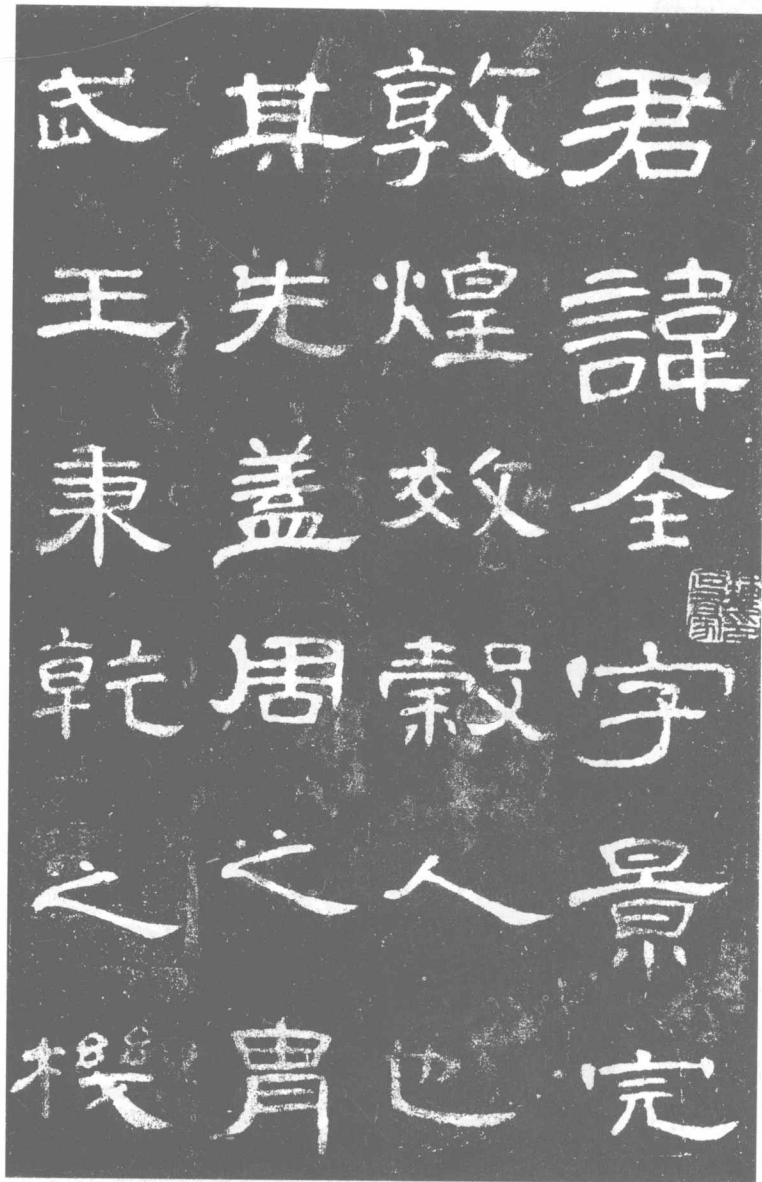
隶书现在主要作为书法艺术的形态存在。隶书的历史可追溯到战国时期，其兴盛与发展成熟于东汉时期。汉代隶书又称分书或八分，笔法不但日臻成熟，而且书体风格多样。刘勰《文心雕龙·碑》说：“自后汉以来，碑碣云起。”因此，东汉隶书进入了型体娴熟、流派纷呈的阶段，目前所留下的百余种汉碑中，表现出琳琅满目、辉煌竞秀的风貌。在隶书成熟的同时，又出现了破体的隶变，发展而成为章草，行书、真书也已萌芽。书法艺术的不断变化发展，为以后晋代流畅的行草及笔势飞动的狂草开辟了道路。

《曹全碑》汉代隶书，全称《汉合阳令曹全碑》。东汉中平二年（公元185年）十月，由王敞等人为纪念曹全功绩而立。明万历初陕西郃阳（今合阳县）莘里村出土，曾保存在合阳县孔

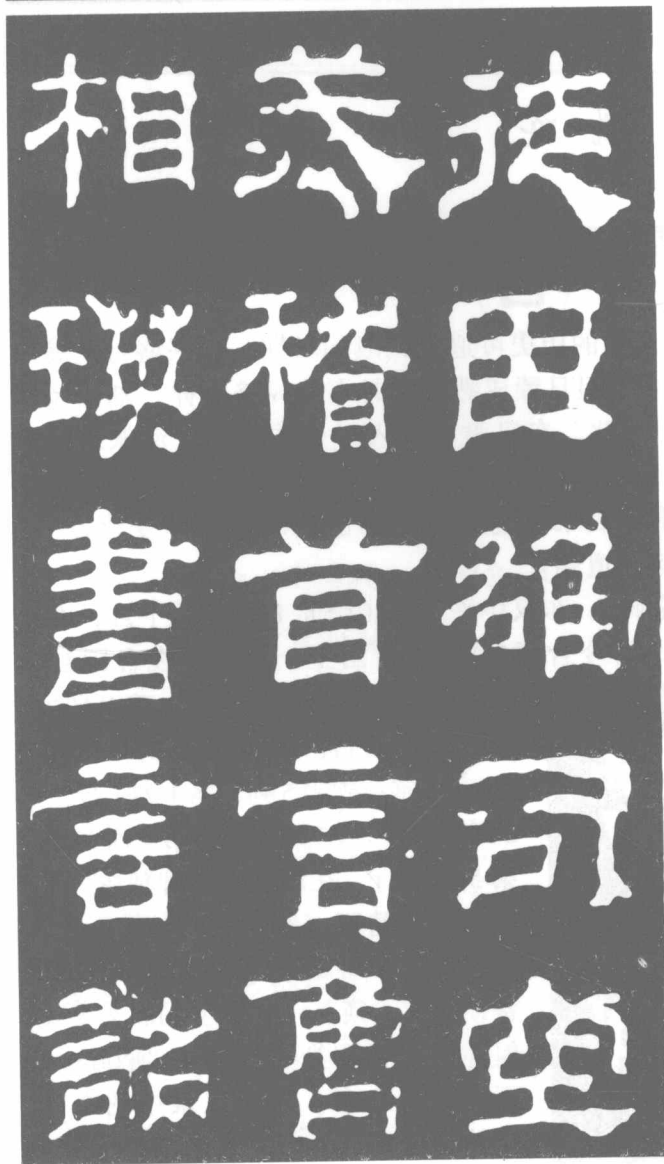
庙，1956年移藏西安碑林。碑石高253厘米，宽123厘米，隶书，碑阳20行，每行45字；碑阴5列，第1列1行，第2列26行，第3列5行，第4列17行，第5列4行。在汉隶中此碑独树一帜，字体娟秀清丽，结体扁平匀称，舒展超逸，风致翩翩，笔画正行，长短兼备，与《乙瑛》、《礼器》同属秀逸类，但神采华丽秀美飞动，有“回眸一笑百媚生”之态，实为汉隶中的奇葩。相传在明代末年，碑石断裂，人们通常所见到的多是断裂后的拓本。

《曹全碑》是汉隶的代表作之一，在汉碑中极负盛誉。以风格秀逸多姿和结体匀整著称于世。在现有汉碑中，是保存汉代隶书字数较多的一通碑刻。清万经评《曹全碑》云：“秀美飞动，不束缚，不驰骤，洵神品也”。其结字匀整，秀润典丽；用笔方圆兼备，而以圆笔为主，美妙多姿，是汉隶成熟期飘逸秀丽一路书法的典型。

《曹全碑》不仅字写得美，而且石质坚润，刻工精良，所以历千余年而字口清晰，棱角分明，在汉碑中少有如此完好的。此碑对后世影响很大，临习者甚多。



汉隶《曹全碑》（局部）



汉隶《乙瑛碑》(局部)

东汉隶书《史晨碑》全称《史晨前后碑》，立于山东曲阜孔庙，分两面刻。前刻《鲁相史晨祀孔子奏铭》。前碑为东汉建宁二年（公元169年）三月刻。后碑为东汉建宁元年（公元168年）四月刻，刻有《鲁相史晨飨孔子庙碑》。全碑高230厘米（七尺），宽约113厘米（三尺四寸）。前碑计17行，每行36字。后碑计14行，每行36字。前后碑书韵一致，应出自一人之手法。

《史晨碑》书法工整，造型丰美多姿，波挑神采飞逸，章法疏密匀适，结构谨严而气韵灵动，蕴藉跌宕，笔法笔意两者俱全，处处显得严谨敦厚。这种整章布局统一和谐，井然有序，结字方正，波磔分明，书体秀丽匀称，使用毛笔均为逆入平出，凸显一丝不苟的严谨风格，比较适合初学者临习。

汉代隶书《乙瑛碑》全称《鲁相乙瑛奏置孔庙置百石卒史碑》。此碑为东汉隶书兴盛时期的著名碑刻之一，镌立于东汉桓帝永兴元年（公元153年）六月，现藏于山东省曲阜孔庙大成殿东庑碑林陈列馆内。碑面没有题额，共18行，每行40字。碑高约260厘米，宽约128厘米。碑面损毁很多，多处风化剥蚀。

《乙瑛碑》全篇书法端庄稳健，雄古凝重，笔画充满力感，用笔方圆兼备。“方”者锋芒毕露，则显劲健阳刚，气势逼人。“圆”者不露棱角，含蓄内敛。两者兼备，则雄秀并举，神态各异，尤其燕尾的姿态非常优美，是汉隶趋于规范成熟时期的代表作之一。翁方纲称其“骨肉匀适，情交流畅。”何绍基赞曰：“横翔捷出，开后来隼利一门，然肃穆之气自在。”



汉隶《史晨碑》(局部)

## 二、书写工具和材料

我国传统的书写工具和材料，主要有笔、墨、纸、砚，俗称“文房四宝”。

### （一）笔

从不同的性能来分，毛笔大体可分成三类：

#### 1. 硬毫（狼毫）

以弹性较强的狼毫、兔毫制作，其特点是写出的笔画挺拔劲峭，但易出现浮骨枯瘦，有骨无肉的毛病。

#### 2. 软毫（羊毫）

以弹性较弱的羊毫、鸡毫制作，其特点是写出的笔画浑厚、圆润，但易出现媚软，无筋骨的毛病。

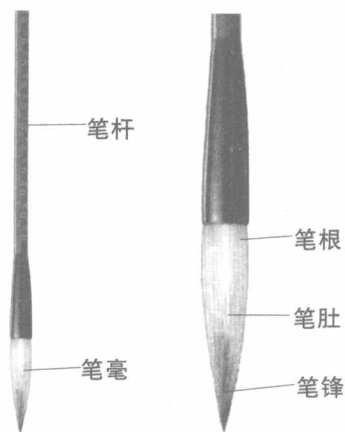
#### 3. 兼毫（狼、羊混合）

以硬毫为主柱，软毫为副毫，其特点是软硬兼备，适合初学者使用。

此外，按笔锋的大小有大楷、中楷、小楷之分，按笔锋的长短有长锋、中锋、短锋之别，初学书法可选笔毫不短于3厘米的兼毫长锋大楷。

好的毛笔其笔杆要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。使用前要用清水浸润，使笔毫全部发开，除去散毛；使用后要清洗干净，然后用手顺笔根至笔锋排出水分。放置毛笔最好悬挂，以免笔锋受损。



### （二）墨

墨是书法的主要颜料，大体分为油烟、松烟、油松烟墨条三种。习惯上用油松烟墨条者为多，在砚台中和水研磨成墨汁。机制的墨汁中以“一得阁”、“中华墨汁”为上乘，书写时可达理想的效果，装裱时不会渗化。

### （三）纸

纸的种类繁多，书法用纸要求选用宣纸、毛边纸等，利于表现。平时练字只要求纸面不太光滑，可用一般的毛边纸、白纸、旧报纸。

### （四）砚

砚，又称砚台、砚池，是用特种石材雕凿而成的磨墨和捺笔的器具。选砚应从实用出发，作为初学者练字，选用石质细腻、发墨快、砚心深、储墨多的一般砚就可。使用瓶装墨汁可以陶瓷碗代砚。

## 三、书写姿势和执笔方法

### （一）书写姿势

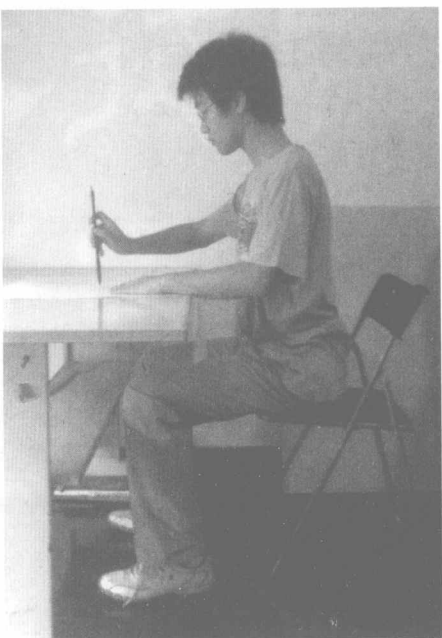
正确掌握笔法，首先要端正写字的姿势。一般来说，不管是坐着书写还是站着书写，一定要做到头正、身正、手正。

坐姿的要求：凡写不是太大的字，一般可以坐着书写，身体要端正，头要正，两肩要平，胸不贴桌，背不靠椅，两脚分开平放于地，不可悬空（因为写字须用全身之力送出，脚不着

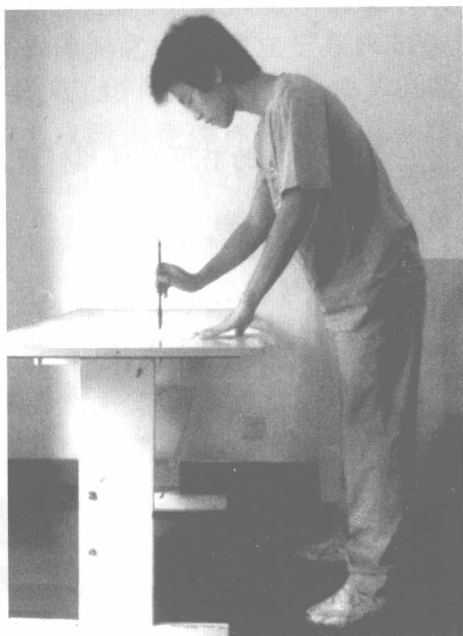


地，则写字无力)，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

立姿的要求：写较大的字时，坐书会受到不少限制，身体的活动范围较小，视野不开阔，所以需要站着写。立姿与坐姿基本相同，只是书写时两脚自然分开，右脚稍向前，上身可略向前倾，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，右手腕肘悬起，运气挥毫。



坐姿



站姿

## (二) 执笔方法

古人说：“凡学书者，先学执笔。”掌握执笔是学习书法的第一步。

拿毛笔的方法叫“五指执笔法”，五指执笔法是用“擗、压、钩、格、抵”五个字来说明每一个手指的执笔姿势和作用的。

擗，是说明拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔管，力由内向外。

压，是说明食指的作用。用食指第一节斜而俯地出力，贴住笔管外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔管约束住。

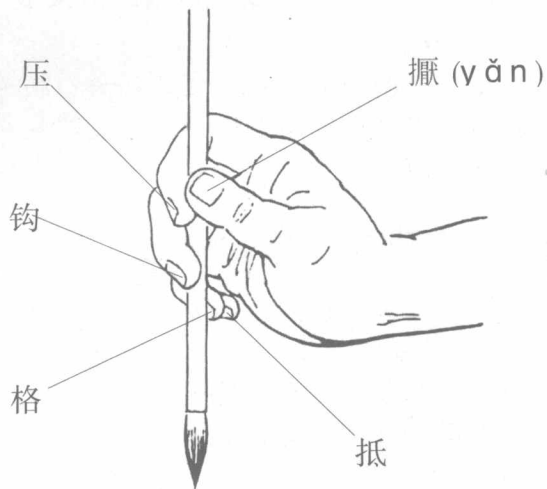
钩，是说明中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指的力量。

格，是说明无名指的作用。就是用无名指（第四指）背甲肉相连处从内向外顶住笔管。

抵，是说明小指的作用。小指要紧贴无名指，助一把劲，顶住中指向内的压力，但小指不要碰着笔管和掌心。

五个指头就是这样，把笔管紧紧控制在手里，既感到牢固有力，又感到自然轻松。其中，执笔主要靠大拇指、食指和中指力量，无名指和小指起辅助作用。

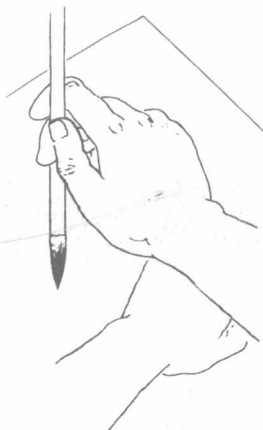
书写中执笔位置的高低，其实没有绝对的尺度，通常而言，写一般的毛笔字，即3~4厘米的字，执笔大约掌握在“上七下三”的部位，即上部约占笔杆长度的十分之七，下部约占十分之三。写小字，执笔可略低些，写大字执笔可稍高些。写隶书、楷书，执笔低些，写行书、草书执笔宜高些。



## 四、运笔方式及基本笔法

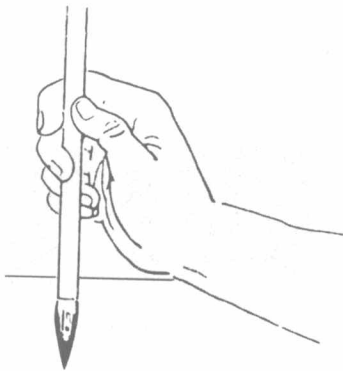
### (一) 运笔方式

运笔即用手腕运转毛笔，要学会运笔，就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及其相互关系。一般来说，指的作用主要在于执笔，腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时，点画、间距较小，动作细微，就用五指协调行笔。如书写拳头般大小的字，由于运笔范围扩大，而以用腕为主，指则辅之。再大些的字，仅用腕也无济于事，就必须用臂来配合腕共同完成书写。



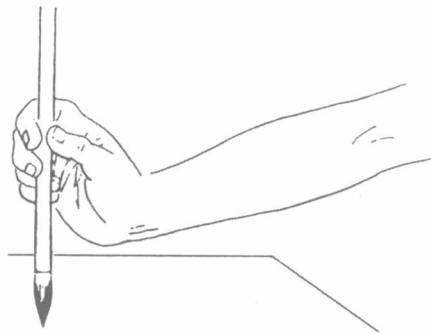
枕腕

枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定。枕腕较适宜书写小字，而不适宜书写大字。



悬腕

悬腕比枕腕扩大了运笔范围，能较轻松地运动手腕，所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大，经过训练才能得心应手。



悬臂

悬臂能全方位顾及字的点画和笔势，能使指、腕、臂各部自如地调节摆动，因此多数书法家喜用此法。

### (二) 基本笔法

#### 1. 逆锋起笔与回锋收笔

在起笔时取一个和笔画前进方向相反的落笔动作，将笔锋藏于笔画之中，这种方法就叫“逆锋起笔”，形较方。即“欲右先左，欲下先上”。落笔方向与笔画走向相反。（见图1）

在点画行至末端，应将笔锋回转，藏锋于笔画内，或出锋收笔。收笔回锋可使点画交待清楚，饱满有力。（见图2）

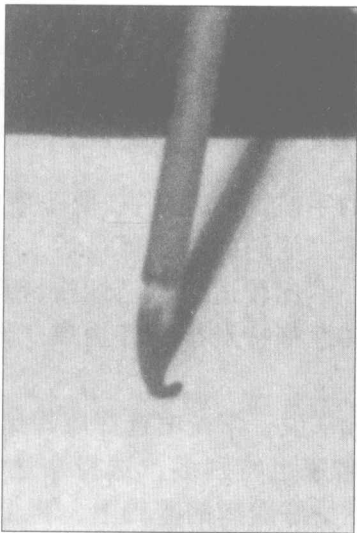


图1 逆锋起笔写竖

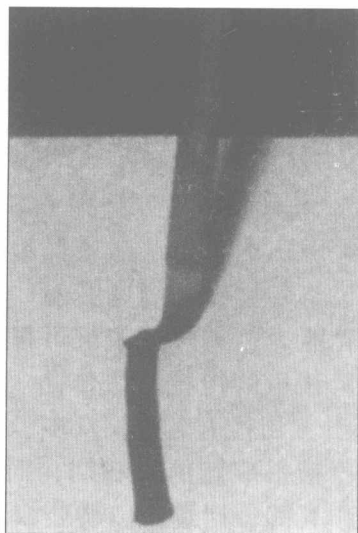


图2 回锋收笔写横

## 2. 中锋运笔

中锋又称正锋，是指书写时笔锋始终在点画中运行，笔毫铺开，笔画两边如界，笔画圆润饱满。它是书法中千古不易的笔法，是各种笔法中最基础的，提按、藏露、顺逆等，都是在中锋基础上变化的。由于笔锋在点画中间，因此在向下一笔画过渡时，能够做到“八面出锋”，使点画之间的气脉贯通，顾盼有姿。（见图3、见图4）

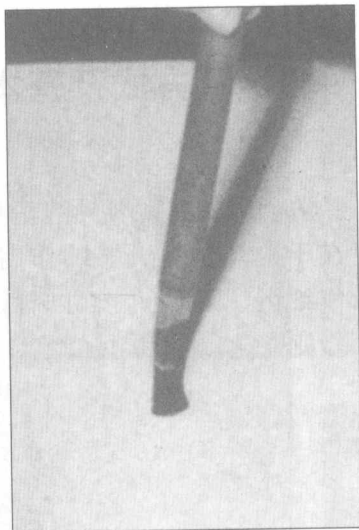


图3 中锋写横

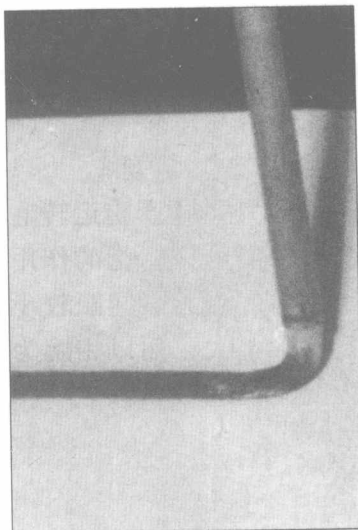


图4 中锋写竖

## 3. 提笔与按笔

毛笔的性能之一是富有弹性，运用提按动作可以产生丰富的变化。提、按为用笔的上下运动。引笔向上为提，在行笔中笔画由粗变细；除收笔外，笔锋不可完全离纸。（见图5）

将笔下按谓按笔，在行笔中笔画由细变粗。提与按是书法运笔最基本的技法，书法的点画，线条的粗细，浓淡、节奏等变化就是在提与按的运笔动作中完成的。它是创造书法艺术形象的重要手段。（见图6）

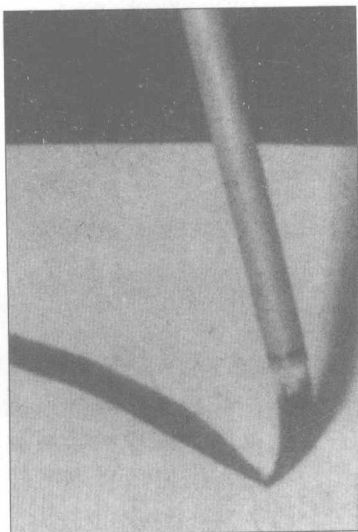


图5 边行边提作撇

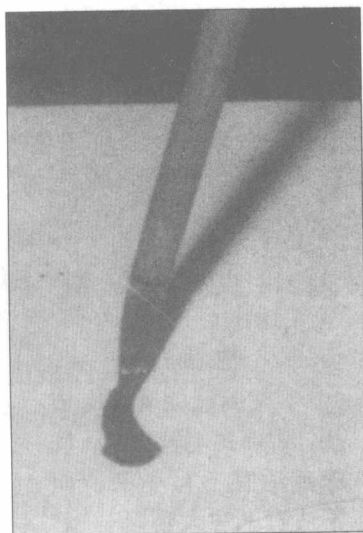


图6 边行边按写捺

# 五、书法临习

## （一）选帖

学习书法要选择一本好的字帖。古人说：“取法乎上，仅得乎中，取法乎中，仅得乎下”。中国历史上书法名家群星闪烁，他们的字迹都是后人学习的宝贵资料。正确的选帖方法，应该将各类碑帖浏览一遍，择一本比较适合自己性格特点的碑帖来临习。初学者可能不具备这种能力，老师或家长可根据其性格特点帮助其选择。经典字帖主要是指那些在历史上得到普遍认可的传统书法作品。

历代著名碑帖众多，一般来说，学楷书选择唐碑比较理想。因为唐代的楷书成就最高，处于楷书成熟的巅峰期，而且名家也特别多，选择余地很大，比较著名的有欧阳询、虞世南、颜真卿、褚遂良、柳公权。在学好唐碑的基础上，再上溯至魏晋，就可达到事半功倍的效果。

## （二）读帖

读帖是在临帖之前，仔细审视所要临写的字，从点画、结构、章法等方面揣摩其特点，做到“胸有成竹”。读帖越仔细，临帖的目的性越强，效果就越显著。

读帖既是临习过程中的一种手段，也是临习过程中要逐步培养的一种能力。应把读帖贯穿到整个书法学习的过程中。

## （三）摹帖

摹帖就是直接依托在范帖上书写。常用的摹写形式有四种。

**仿影法** 把透明的薄纸覆在范帖上，照着纸面上透过来的字影描摹。仿影法的优点是不损坏范帖，缺点是隔了一层纸，有些细微处难免看不清楚，影响摹写效果。

**描红法** 在印有红色范字的描红纸上描摹。描红法字迹较仿影清晰，利于初学，缺点是范本一经描摹，就失去原貌，无法与习作对照找差距。

**廓填法** 也叫双勾填墨法。就是把透明的书写纸覆在范帖上，用硬笔沿字的点画边沿精确勾画，然后在空心字上描摹。廓填法的好处是在勾勒过程中能加深对范字点画形态的认识，缺点是所花的时间较长。

**丰肌法** 也叫单勾添墨法。就是把透明书写纸覆在范帖上，用硬笔在字影点画的中线上勾画，然后看着范帖沿单线描摹。丰肌法具有半摹半临的性质，难度稍大些，但用它检验对范帖点画掌握的程度极有效。

## （四）临帖

临帖就是把范帖放在一边，凭观察、理解和记忆，对着选好的范本反复临写。王羲之在《笔势论》中说：“一遍正其手脚，二遍得形势，三遍微微似本，四遍加其遒润，五遍兼加抽拨、使不生涩。如其生涩，不可便休，两行三行临之，惟取滑健为能，不得记其遍数。”临帖是个长期的过程，非一朝一夕之功，要持之以恒，才能取得好成绩。常用的临写形式有四种。

**对临法** 把范帖放在眼前对照着写，对临是临帖的基本方法，刚开始时会缺乏整体意识，往往看一画写一画，容易造成字的结构松散、过大过小等毛病。应加强读帖，逐步做到看一次写一个偏旁、一个完整字乃至几个字。

**背临法** 不看范帖，凭记忆书写临习过的字。背临的关键不在死记硬背具体形态，而在于记规律，不求毫发逼真，但求能写出最基本的特点。因此，背临实际上已经初步有意临的基础。

**意临法** 不求局部点画逼真，要把注意力放在对范帖神韵的整体把握上。意临虽不要求与原帖对应部分处处相似，但各种写法都应在原帖的其他地方有出处，否则就不是临写。

**创临法** 运用对范帖点画、结体、篇章和风格的认识，书写范帖上没有的字，或联字成文，创作作品。创临虽然仍以与范帖相似为目标，但已有了较大的自主性和灵活性。它是临帖的最后一个阶段，也是出帖的开始。

## （五）入帖

指在反复地临帖学书过程中，合起字帖，根据自己的意念，去默写帖中的字，去追仿范本的风格、神韵。

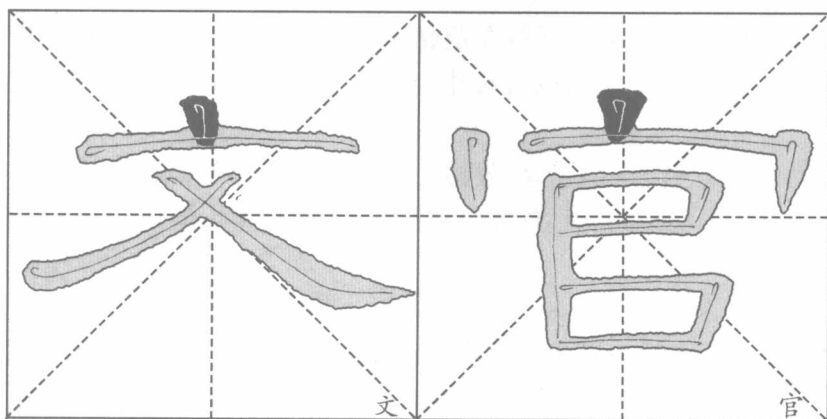
## （六）出帖

是指入帖后，不拘泥于范本，即不为碑帖所束缚，取其精华，善于创新，写出自我风格。

## 第二章 《曹全碑》笔法特点

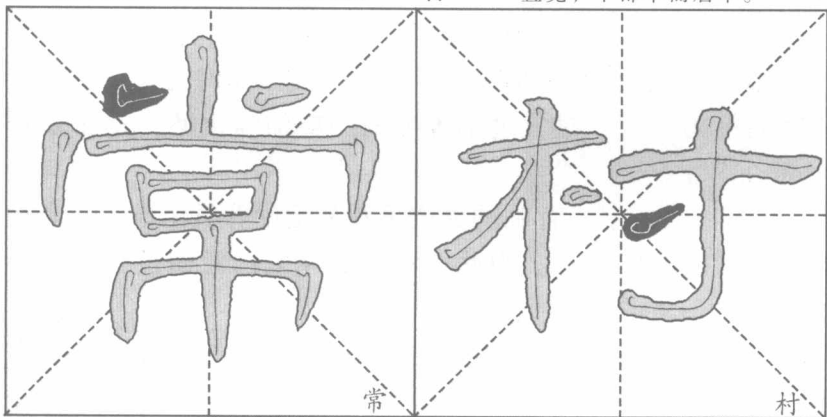
《曹全碑》是汉隶的代表作之一，字体娟秀清丽，结体扁平匀称，舒展超逸，风致翩翩，笔画正行，长短兼备，与《乙瑛》、《礼器》同属秀逸类，但神采华丽秀美飞动，有“回眸一笑百媚生”之态，实为汉隶中的奇葩。

从广义上来分，篆书的用笔是圆笔，而隶书的用笔是在圆笔的基础上进而产生了方笔的用笔方法。从具体的书体来分，隶书中《曹全碑》继承篆书用笔方法较多，故以圆笔为主，《礼器碑》、《张迁碑》为方笔，然而各自用笔的轻重又不同。故隶书的用笔方法比篆书更为丰富，隶书的风格也就自然比篆书更多样化了。

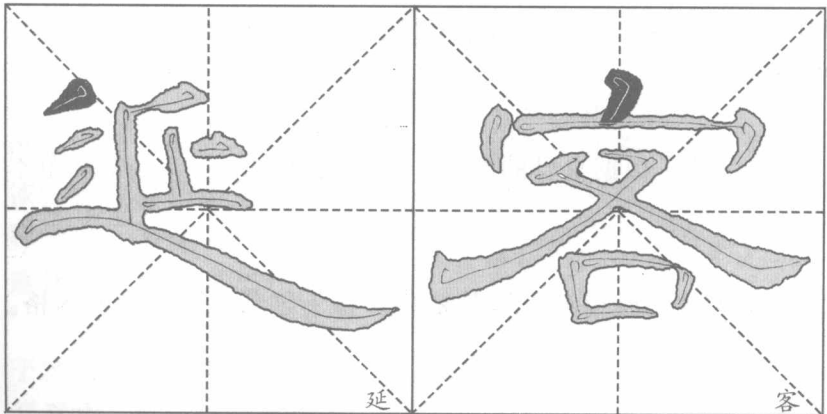


文 撇伸捺展，相交处与上点正对。

官“宀”宜宽，下部窄而居中。



常“巾”左重右轻，中竖偏右，取险势。村 横平竖直，中部收敛，两侧舒展。



延 平捺取纵势，尽其伸展，上部左靠。客“夕”撇、捺尽展，“口”部上靠。

竖点「文 官」  
藏锋逆入起笔，折笔向右下略按即转锋向下，竖直向下略行，提锋收笔。

挑点「常 村」  
轻锋逆入起笔，转锋向右略按顿，顺势向右边提边收。尖出锋不宜过长太尖，收笔宜慢，比较含蓄。

撇点「延 客」  
藏锋落笔，折笔向右下按，转锋向左下出锋。





文

文

官

官

常

常

村

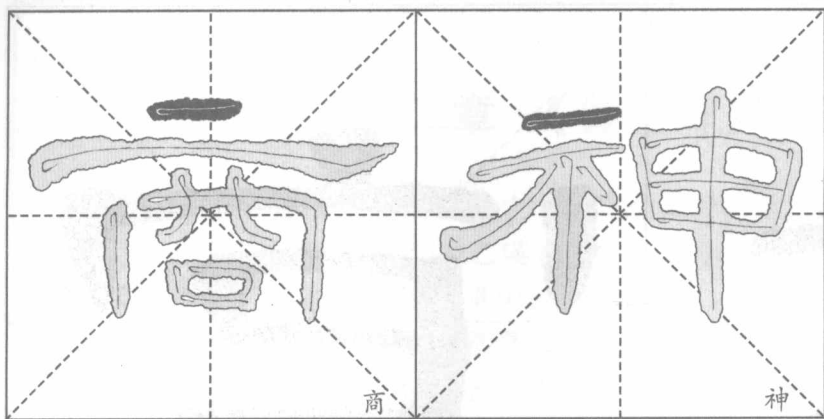
村

延

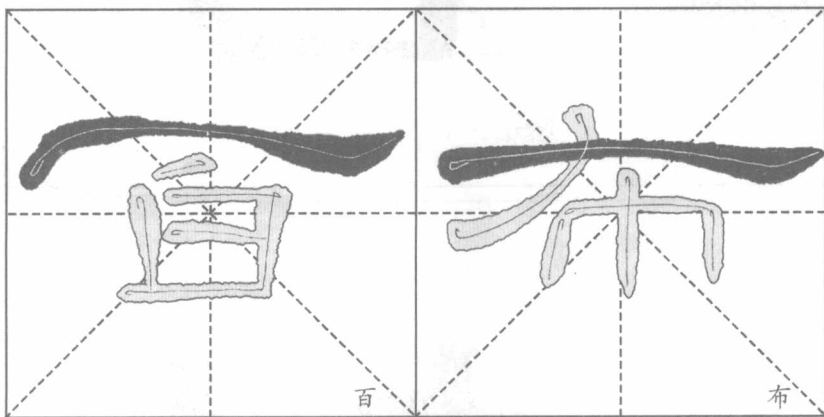
延

客

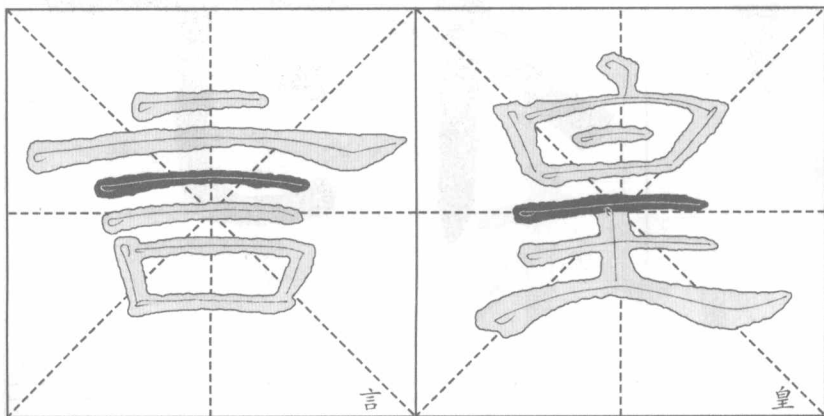
客



商 横为主笔，左伸右展，一波三折。 神 点取平势，撇画左展，竖笔正直。



百 上横为主笔，蚕头燕尾，左右尽展。 布 取扁势，撇画偏左，“巾”部上靠。



言 点取平势，上横伸展，下部收敛。 皇 上撇作点，两侧内收，底横蚕头燕尾。

平点「商 神」

隶书有时把点作横来写，笔法：藏锋逆入，折笔转锋，向右平行，收笔回锋或驻锋提笔。

上部横「百 布」

当上部横画为字的主笔时要将横画写成波挑状。逆锋落笔向左下角按，形成蚕头，中锋行至波尾按笔蓄势，将波势向右上挑。

中部横「言 皇」

当中部横画不为字的主笔，要写得平正有度，波画不可太大。落笔取逆势，转中锋向右行笔，收笔回锋或驻锋。

商  
神  
百  
布  
言  
皇

平点： 隶书有时把点作短横来写。



① 尖锋逆落，藏锋起笔。



② 轻提反折调锋向右。



③ 中锋向右铺毫行笔。



④ 驻笔提锋收笔。

商

商

神

神

百

百

布

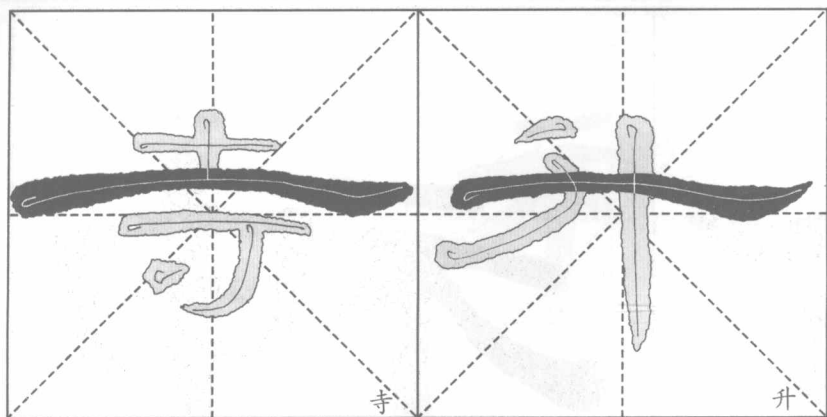
布

言

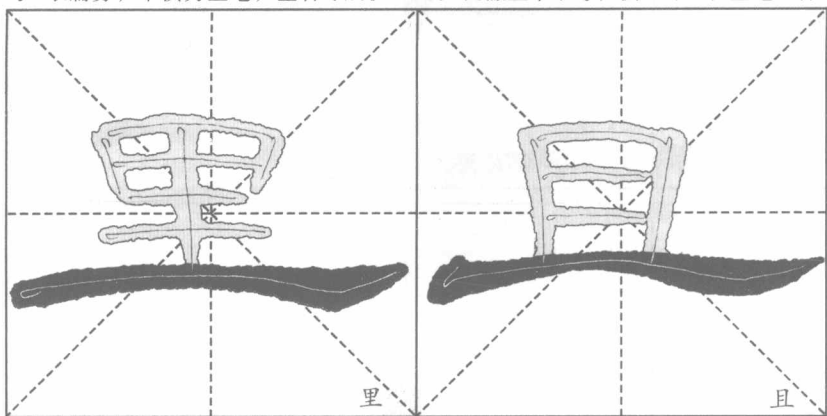
言

皇

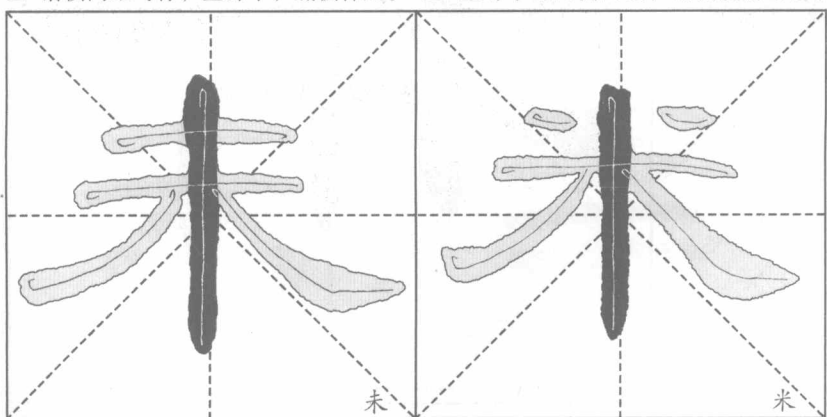
皇



寺 取扁势，中横为主笔，左右尽展。 升 两撇上平下弯，横画尽展，竖笔下伸。



里 诸横间距匀称，上部窄，底横伸展。 且 上部窄而两侧内敛，底横波折尽展。



未 上窄下宽，横平竖直，撇伸捺展。 米 上紧下松，横平竖直，撇、捺伸展。

### 中部横「寺 升」

当中部横画为字的主笔时，要将横画写成波挑状。逆锋落笔向左下角按，形成蚕头，中锋行至波尾按笔蓄势，将波势向右上挑。

### 下部横「里 且」

下部横画为字的主笔时，要写得厚重有力，以承载上面笔画。逆锋落笔向左下角按，形成蚕头，中锋行至波尾按笔蓄势，将波势向右上挑。

### 长竖「未 米」

隶书中以垂露竖居多，只是没有楷书那么笔直与锐利，显得含蓄，略带迟钝。藏锋逆入，中锋直下，提锋收笔。

寺 升 里 且 未 米

**长横** 当长横画为字的主笔时，要将横画写成“蚕头燕尾”波挑状。



① 逆锋落笔向左下角按笔。



② 转锋形成蚕头。



③ 中锋右行，取势平坦，略带拱形，至尾部按笔蓄势。



④ 慢慢运笔，将波势向右上挑。