

中学生字帖

叶圣陶题



柳公权

玄秘塔碑
神策军碑

楷书习字教范

小楷字范

钢笔字范

历代楷书名作欣赏

编 者 的 话

我社编辑的这套《中学生字帖》共四种。第一种是柳体(选自柳公权《玄秘塔碑》及《神策军碑》),第二种为颜体(选自颜真卿《勤礼碑》),第三种系赵体(选自赵孟頫《妙严寺记》及《胆巴碑》),第四种乃欧体(选自欧阳询《九成宫醴泉铭》)。每种字帖均根据《中学语文教学大纲》的要求,编有毛笔大楷、小楷字帖和钢笔字帖以及书法欣赏四个部分,称为“四用字帖”。为便于教学及初学者自学,我们遵照循序渐进的原则,毛笔字部分按“笔画”、“部首”、“结构”等章节编排。每个章节都有文字说明,指出临习的重点、必须掌握的要领及具体的书写方法,通俗易懂。教师可根据自己的擅长及教学需要选择本套字帖中的任何一种,供初中一、二年级使用。同时,本套教材也适合于师范院校学生及广大书法爱好者选用。

在这套《中学生字帖》编写前,我们曾广泛听取了书法家和在书法教学第一线的教师们的意见,经过集体讨论,方由从事书法教学工作多年的同志分头执笔编写的。由于我们的经验尚不足,这项工作只能是一个尝试,故希望广大读者在使用过程中提出宝贵意见及建议,以利改进。

在这套字帖的编辑过程中,曾得到中央教育部有关部门的指导,北京等书法团体和上海中学、上海卢湾中学、上海市成都第二中学等,蔡慧频、赵崇岫等同志也给了我们不少支持和帮助,在此顺致深切的谢意。

本套字帖问世以来,深受使用单位欢迎,印数已达数千万。这次重订,我们根据广大师生和读者的建议,精简了部分重复的例字,以使其更适合学校教学课时的安排。

一九八八年八月

江南大学图书馆



11111041



一 柳公权及其作品简介

(一)

柳公权(公元七七八年——八六五年),字诚悬,京兆华原(今陕西耀县)人。幼年好学,十二岁时,已能吟诗作赋,被人誉为“神童”。唐宪宗元和初年,就被提升为进士。擅长真、行、草书,特别对楷书的研究,功力很深。所以穆宗授命他为右拾遗,充翰林院侍书学士,再迁司封员外郎。在他与穆宗初次见面时,穆宗问他用笔的方法,柳答:“用笔在心,心正则笔正,笔正乃可法矣”。当时穆宗是个荒纵的皇帝,听了柳的答话,知他在口气之中,含有指正自己的不是。由此可见柳公权秉性刚直,不怕权贵,是个站在正义立场上,敢于说话的人。到文宗时,乃迁谏议大夫,是晚唐时期的大书法家。

他的字,起先是学二王的(即晋代王羲之和王献之父子),后遍习隋唐以来名家的笔法,所以他的作品,既具有魏晋人的风貌,又吸取了隋唐以来的名家特点。早年为京兆西明寺书写金刚经碑,备有魏晋时的钟繇、王羲之;初唐时的欧阳询、虞世南、褚遂良、陆柬之等各家之长,自为得意。这就充分说明了他早年的楷法,已有了卓越的成效和深厚的基础。后又进一步变用了颜真卿书体的横、竖、钩、挑,以及撇、捺等法,融会成为体势劲媚,法度谨严,方圆兼施,富有变化而自成一家的书体,与颜真卿同为唐代以来善于创新的书家。

正因为柳体字是继承了前辈诸家的优点,写出了新的风貌,刚劲中含秀润,严谨中有生动,使一般人看来,都有平易近人的感觉,所以实用价值较高。特别在唐人楷书中,柳公权也好以大楷书写碑文,字体既能放写为榜书,又能缩写为中、小楷书,所以柳体字历来就风靡全国,甚至传播到日本等国。在我国一向被选为初学楷书的范本,以此作为端正字形,练习楷书基本功而比较容易入门的好教材。

(二)

柳字流传下来的大字碑版有《玄秘塔碑》和《神策军碑》两种:

一、玄秘塔碑 玄秘塔碑是唐武宗会昌元年(公元八四一年)大达法师建立的,由朝散大夫兼御史中丞裴休撰文,柳公权书写,时年六十三岁。全碑文共一千二百余字,原石现存西安碑林。千余年来,虽历经传拓,字画仍清晰完好。

书体端正俊丽,用笔干净利落,引筋入骨,寓圆厚于清刚之内,乃此碑之最大特色,是柳书的代表之作。明代大书画家兼鉴定家董其昌评论柳书说:“余于虞褚颜欧皆仿佛十一。自学柳诚悬方悟用笔古淡处,自今以往,不得舍柳法而趋右军也。”意思是如学晋代书圣王羲之的字,宜先从柳法入手,乃是捷径。这从柳书《玄秘塔碑》的字迹来看,

可以观察其内涵二王的意趣，而又有深入浅出之妙，也足以说明董的评论是经过实践考证的。

二、神策军碑 神策军原是唐制边防军队，后驻军禁中，便成为皇帝的卫队了，分左右神策两军。此碑建立于会昌三年（公元八四三年），是柳公权在六十五岁时书写的。内容记载唐武宗李漣巡幸左神策军的事。由于碑置左神策军驻地，驻军禁地，不准摹拓，所以对外流传很少，因此碑文字口没有受到捶拓损伤，锋铓棱角，俨然如新。其书法结体严峻，除多出欧法外，并以斩钉截铁之笔，游刃于颜法势雄力厚之中，刚柔相济，骨肉停匀，是高度概括了前人楷法的珍品。世人评述此碑为“风神整峻，气度温和，是其生平第一妙迹”。确实，在柳书大字碑版中，《神策军碑》是继《玄秘塔碑》之后，另以雄胜面貌出现的又一精心杰作。现存拓本，据记载，为五代或宋初时所拓，是仅存而稀有之迹。特别是此碑由于勒刻精良，所拓字迹，神完气足，几与真迹无甚差别，诚是难能可贵。

二 柳字的用笔特征

执笔在指，运笔在腕，书写纸上，形成点画，积点画而后成字体。因此字体的形态表现如何，关键在于点画的用笔如何。举凡点画的起止长短，方圆肥瘦，偃仰向背，正直弧斜，轻重徐疾，虚实映带以及转折顿挫，藏锋露锋等等用笔问题，也就关系到字体形态的表现问题。各家字体在用笔上都有它一定的讲究和方法，从而就形成了他的一定特征。所以初学临摹的人，必须首先抓住这些带有关键性的特征，才容易把字临摹得相似或近似。关于柳字的用笔特征，应掌握如下几点：

一、由于颜书以丰筋胜，柳书以骨力胜，世人皆以“颜筋柳骨”并称。同时也正因为此，一般初学柳字的人，往往过分偏重于骨力的一面，而忽略了柳书于劲健之外，尚富有丰腴妍润的一面，而将柳字临写得过分枯瘦，这一点必须加以留意。

二、柳体字用笔是“方笔”和“圆笔”并用的，“方笔”指在起笔和收笔处笔画有棱角，而呈方的形状，并不是指什么角度正好九十度。用笔方法，主要是逆锋起笔，如写横画，在逆锋向左上角起笔后，就要向下落笔（这叫做欲横先竖），再转锋向右行笔，收笔时用“回锋收笔”。如写竖画，在逆锋向左上角起笔后，就要向右横落笔（叫做欲竖先横），再转锋向下力行。如写撇，欲左下先右上（柳字在撇画或竖画，每多强调用“方笔”，所以在起笔时，时常出现用二次转锋折笔，要比一般多一个棱角）。如写捺，欲右下先左上，这些都称为“逆锋”笔法。在行笔时用铺毫，笔画尽处，每用顿笔。这样用笔，就叫“方笔”，方笔点画，厚重遒劲。

圆笔指写出的点画呈圆形，圆笔在起笔后用裹锋，不使笔锋分散开。行笔不折不顿，写到尽处，一住即收，无有折锋痕迹。这样用笔，称为“圆笔”。柳体圆笔点画，格外显得丰润而圆浑。

三、横画起笔方整，全用折锋起笔，从长短看，有短横长横之分。短横体态粗壮，所以按笔较重，长横伸左取势，中段稍瘦，所以行笔至中段时，须稍提锋。柳体长横在顶盖、中腰或底托部位时，都比一般为长，有时还长得比较突出。横画笔势，虽向右上取微含耸肩状态的斜势，但要使人一眼看来有安适平稳的感觉。有时横画两头微低，中

间高拱如覆舟的样子，这在横画较多的字如“书”、“昼”、“真”、“兵”等字都配用此画。另凡居于左偏旁的字如“木”、“扌”、“言”等偏旁的短横，为了要让右关系，右端要稍尖，人称之为“右尖横”；或居于右偏旁的字如“才”、“寸”等偏旁的短横，为了要迎左的关系，一般都用“左尖横”即左端比右端要狭窄些。

四、竖画起笔，折锋非常突出，有垂露和悬针之别，都根据字势需要而定。中竖每多用垂笔悬针，空抢收笔，力在抢尖。左右竖画，有相向和向背之分，如范字“圆”、“臣”、“雕”、“皆”等的竖画，相向形态，都较突出。

五、柳字的“点”，方圆并用，变化较多。其在“宝盖头”的首点，多用竖式方折之点，“宝盖头”左点，每多借用短竖为点，如范字“官”、“宅”等。另如“文字头”的首点，或方或圆，都用侧式。方点体势，斩钉截铁，圆点体势，丰厚滋润，如范字“主”、“玄”之点。

六、柳字的撇，速度较快；柳字的捺脚较长，捺尾较细。撇捺相交之笔，轻撇重捺，一如颜法。

七、“火点底”的横四点，其中间二直点，多参用短竖成点；其在“绞丝旁”的下三点，其中间一点，也以短竖出现；“水旁点”的末点，其挑尖须对准首点尾部，以求上下呼应。

八、凡“口”、“日”等类四角围框之字，其上两角较下两角宽阔，所以竖画落笔后，须由上向下斜下，两面对称，形同量米升斗之状。

九、凡“口”形框内如空无笔画，则“口”框的左面竖脚须伸出框外，如“口”形框内含其他点画者，则右面竖脚必须伸出框外，临摹时要分辨清楚。

十、凡“木”字之撇，（包括木字旁）其撇出的头部，一般都枕搁在竖画上，见范字“林”字。

十一、“竖弯钩”其弯部一路圆转，见范字“礼”字。

十二、范字“风”字的横折斜弯钩，其弧度大致相当于圆周的三分之一；钩笔特别丰厚饱满，全从褚法中来。

以上论述供学写时参阅。

为了使学用方便，本帖毛笔字部份的选字，已从碑刻原版翻制成墨迹，特此说明。

目 次

第一章 笔画

- 第一单元 基本笔画运笔练习(1)
- 第二单元 由基本笔画发展而成的复合笔画书写练习(4)
- 第三单元 基本笔画形态变化(5)
 - 一、折的形态变化
 - 二、钩的方向变化
 - 三、点的组合变化
 - 四、撇的首尾变化
 - 五、捺的位置变化

第二章 部首

第一节 字头练习

- 第一单元 对准直中线书写的字头练习(12)
- 第二单元 对准直中线分左右书写的字头练习(13)

第二节 字左旁练习

- 第三单元 画简形单的左旁练习(13)
- 第四单元 带有钩折的左旁练习(14)
- 第五单元 笔画较繁的左旁练习(15)

第三节 字右旁练习

- 第六单元 笔画较简的右旁练习(16)
- 第七单元 笔画较繁的右旁练习(16)

第四节 字头、字底和围框式的部首书写练习

- 第八单元 悬崖式的字头书写练习(17)
- 第九单元 走之式的字底书写练习(18)
- 第十单元 一般字底书写练习(18)
- 十一单元 围框式部首书写练习(19)

第三章 结构形式

- 第一单元 结构形式练习之一(19)
- 第二单元 结构形式练习之二(20)

第四章 结构搭配比例

第一单元	独体字的笔画搭配	(21)
第二单元	左右结构搭配比例之一	(23)
第三单元	左右结构搭配比例之二	(24)
第四单元	上下结构搭配比例	(25)
第五单元	左中右结构搭配比例	(26)
第六单元	上中下结构搭配比例	(27)
第七单元	包围结构	(28)

第五章 结构布势

第一单元	关于疏、密、大、小等字形的布势	(29)
第二单元	关于长、短、偏、斜等字形的布势	(30)
第三单元	关于堆、积、重、并等字形的布势	(31)
第四单元	关于向、背、孤、单等字形的布势	(32)

小 楷 字 范

辑录唐人书灵飞经	(33)
----------------	--------

钢 笔 字 范

正楷

茅盾：白杨礼赞	(36)
---------------	--------

历代楷书名作欣赏(局部)

历代楷书名作欣赏(说明)

第一章 笔画

汉字是由各种笔画组成的。笔画是汉字的基本单位。汉字的基本笔画有点、横、竖、折、钩、挑、撇、捺等八种，其他各种笔画，都是由这八种基本笔画演变而来的。所以要把汉字写好，首先要将八种基本笔画的运笔方法练好，这是书写汉字的“基本功”，只有先掌握好这一“基本功”，然后才能达到书写毛笔字的良好效果。

本章分三个单元进行练写

第一单元 基本笔画运笔练习

（1）横法：		
（2）竖法：二		
（3）竖法：三		

(4) 撇法：三

短撇

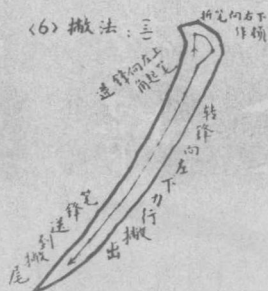


(5) 平撇法：三

平撇



(6) 撇法：三



(7) 捺法：



(8) 点法：



生 作

千 丘

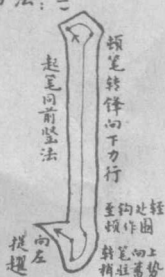
左 在

丈 天

主 太

(9) 钩法：三

竖钩

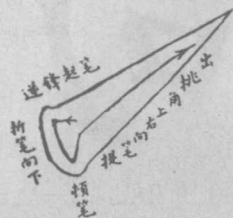


(10) 钩法：三

竖弯钩



(11) 挑法：



(12) 折法：三

横折



(13) 折法：三

竖折

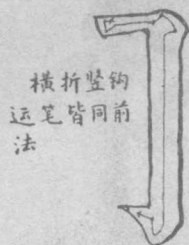


朱
乎
水
申
比

寸
于
以
五
匡

第二单元 由基本笔画发展而成的复合笔画书写练习

〈1〉横折竖钩：



册

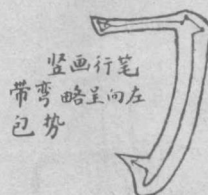
册

〈2〉横折斜钩：



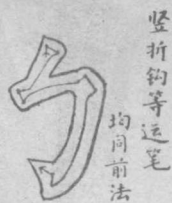
刀

〈3〉横折弯钩：



句

〈4〉竖折折钩：



弘

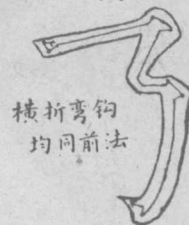
〈5〉横折撇



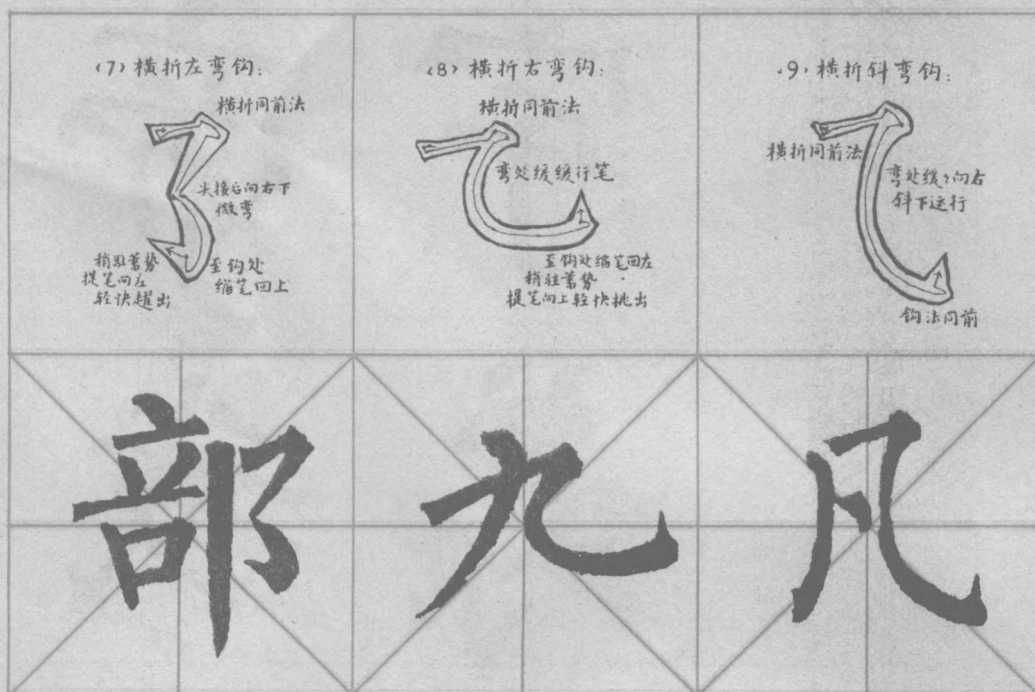
収

収

〈6〉横折折弯钩：



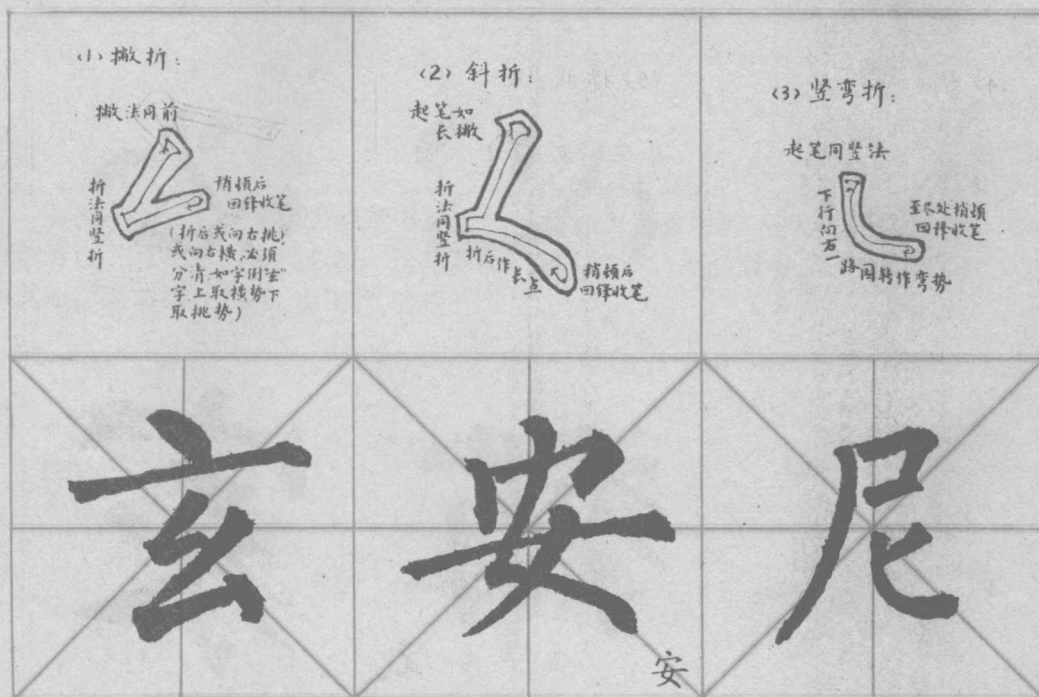
乃



第三单元 基本笔画形态变化

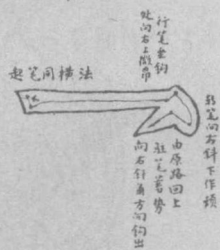
有些基本笔画，由于在字中搭配的方位或取势有所不同，因此形体也随之而变化，名称也不一样。

一、折的形态变化



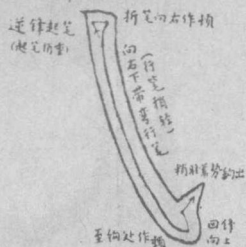
二、钩的方向变化

(1) 横钩:



字 帝

(2) 斜钩:



武 我

(3) 竖弯钩:



元 礼

(4) 横弯钩:



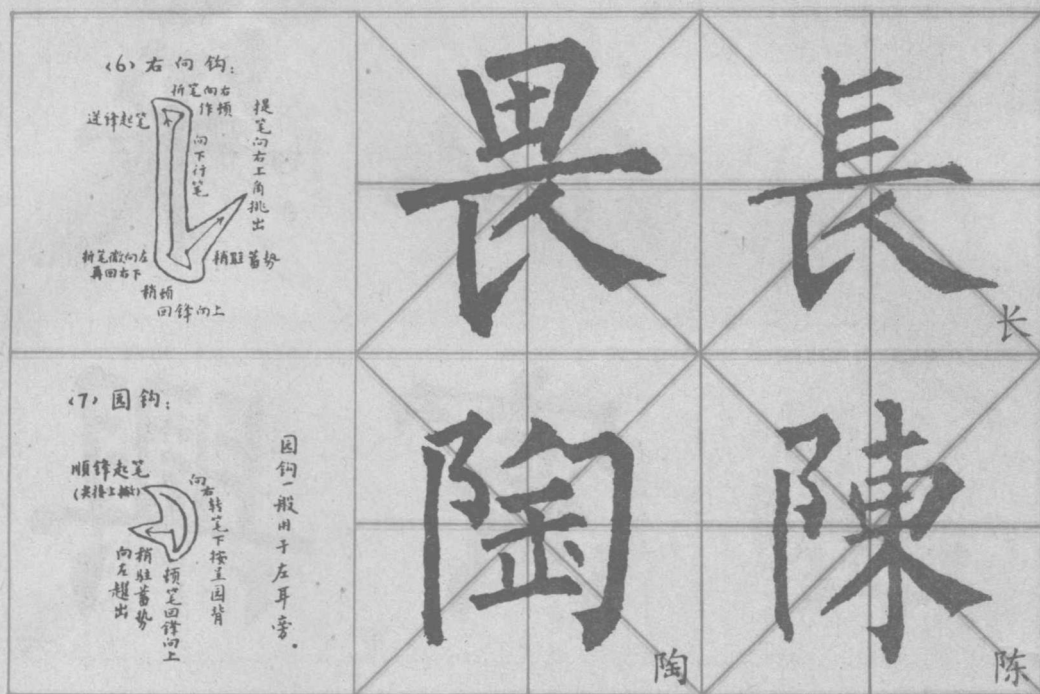
心 必

(5) 弧弯钩:



犹 家

犹

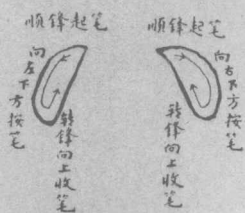


三、点的组合变化

有些“点”，在圆点或方点的基础上加以延伸，或参用挑、撇、借用横、竖以及转换方位等法，而变化为各式点法。这些点法，独用时少，组合时多，因此书写时，既要各尽其态，又须相互回顾，以求气势相连。



(2) 左右点:



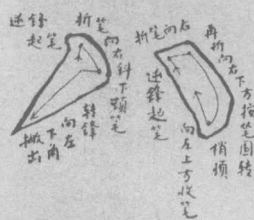
(3) 相向点: (二)



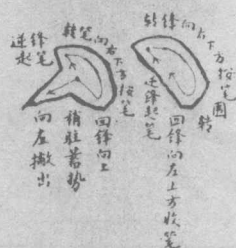
(4) 相向点: (三)



(5) 相背点:



(6) 顺向点:



小赤

位平

寅興

寅

興

與其

与

公并

(7) 水旁点：
 (方立用折笔)
 点：顺锋起笔，向右下按笔，回锋向左上收笔。尖对首生尾部以求呼应。
 提笔挑出，稍驻蓄势，沿原路回锋向上。

泳 清

(8) 火底点：
 顺锋起笔，向右下按笔，回锋向左上收笔。稍驻。
 转锋向右下按笔，回锋向左上收笔。稍驻。
 中二直点如短竖。

然 魚

鱼

(9) 两对点：
 点法同前



左右相对 上下呼应
 尖聚中心

雨

露

(10) 合三点：



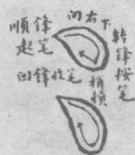
点法同前

将

将

受

(11) 上下点：



两点水同此法，惟第二点加挑，法同水旁点末笔。

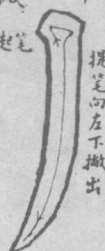
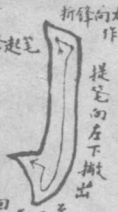
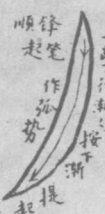
第一点带下第二点接上，上下呼应一气可成。

於

于

寒

四、撇的首尾变化

(1) 竖撇：折锋向右作 逆锋起笔 提笔向左下撇出 	用	丹
(2) 弯头撇： 折锋向右 逆锋起笔 转锋向右下稍顿蓄势 出撇下左向 	布	有
(3) 回锋撇： 折锋向右作顿 逆锋起笔 提笔向左下撇出 回锋向左上蓄势 至撇尾略回 	風	成
(4) 兰叶撇： 顺锋起笔 一路下行新：按下渐 作弧线势 力送撇尖 提起 	度	塵 土