

中 中 学 生 字 帖

叶圣陶题



学

学

增订本

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

上海书店出版社出版

生

生

8.328
162
C-4

封面题签 叶圣陶
封面设计 周 萍
责任编辑 吴建贤
吴惠霖

中学生字帖

本社编

·

上海书店出版社 出版 上海衡山路237号

上海市印刷一厂印刷 新华书店上海发行所发行

开本: 787×1092 1/16 印张: 4.25

1980年8月第1版 1985年4月第9次印刷

印数: 11,245,601—11,756,606

书号: 7172·141 定价: 0.49元

前 言

为了配合中学的写字教学，我们编辑了一套《中学生字帖》，共有四种，第一种为柳体（柳公权），第二种为颜体（颜真卿），第三种为欧体（欧阳询），第四种为赵体（赵孟頫），将陆续出版，供各校选用。每种字帖均根据《中学语文教学大纲》的要求，编有毛笔字帖和钢笔字帖，可供初中一二年级四个学期之用，作为中学生的写字教材。同时，这本教材也适合于师范院校的学生以及广大书法爱好者之用。

现在出版的是这套字帖的第一种。毛笔字部分采用唐代书法家柳公权所书的《玄秘塔碑》和《神策军碑》，按“笔画”、“部首”、“结构形式”、“结构搭配比例”、“结构布势”五章编排的。每一章都有文字说明，指出临写的重点、关键以及必须掌握的要领和具体的书写方法。这一部分内容，经过集体讨论，由从事书法教学工作多年的老教师戴尧天执笔编写的。钢笔字帖是上海书法家单晓天同志用楷书和行楷书写的中学语文课本的部分课文。

一九六二年八月郭沫若同志为《人民教育》题词说：“培养中小學生写好字，不一定要人人都成为书家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净，容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志，善于体贴人。草草了事、粗枝大叶、独行专断，是容易误事的……”既提出写字教学的重要性，又提出了要求，这对当前学校的写字教学有一定的现实意义。我们希望这本字帖的出版，能够引起各学校对写字教学的重视。

在编辑这本教材的过程中，得到有关部门的指导，以及北京等书学会和有关地区、学校的支持，在此谨表深切的谢意。由于我们水平有限、时间仓促，本帖还有许多不足之处，希望各校在使用过程中提出宝贵的意见。

编 者

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法家。

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。内容记载唐武宗李瀍巡幸左神策军的事。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，厚重道劲。

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”形框内含有其他点画者，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 (14)

第二节 字左旁练习

- 第三单元 画简形单的左旁练习 (15)
- 第四单元 带有钩折的左旁练习 (17)
- 第五单元 笔画较繁的左旁练习 (18)

第三节 字右旁练习

- 第六单元 笔画较简的右旁练习 (20)
- 第七单元 笔画较繁的右旁练习 (21)

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 (22)
- 第九单元 走之式的字底书写练习 (23)
- 第十单元 一般字底书写练习 (24)
- 十一单元 围框式部首书写练习 (25)

第三章 结构形式

- 第一单元 结构形式练习之一 (26)
- 第二单元 结构形式练习之二 (28)

第四章 结构搭配比例

- 第一单元 独体字的笔画搭配 (30)
- 第二单元 左右结构搭配比例之一 (32)
- 第三单元 左右结构搭配比例之二 (35)
- 第四单元 上下结构搭配比例 (36)
- 第五单元 左中右结构搭配比例 (39)
- 第六单元 上中下结构搭配比例 (40)
- 第七单元 包围结构 (41)

第五章 结构布势

- 第一单元 关于疏、密、大、小等字形的布势 (43)
- 第二单元 关于长、短、偏、斜等字形的布势 (44)
- 第三单元 关于堆、积、重、并等字形的布势 (45)
- 第四单元 关于向、背、孤、单等字形的布势 (46)

小 楷 字 范

- 辑录唐人书灵飞经 (47)

钢 笔 字 范

正楷

- 茅盾：白杨礼赞 (50)

行楷

- 朱自清：荷塘月色 (54)

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: 起笔：逆锋起笔，折锋向右，行笔时略向上挑，收笔时略向下挑。 要领：横画要平，起笔要轻，行笔要稳，收笔要收。		
(2) 竖法: ① 起笔：逆锋起笔，折锋向下，行笔时略向左挑，收笔时略向右挑。 要领：竖画要直，起笔要轻，行笔要稳，收笔要收。		
(3) 竖法: ② 起笔：逆锋起笔，折锋向下，行笔时略向左挑，收笔时略向右挑。 要领：竖画要直，起笔要轻，行笔要稳，收笔要收。		

(4) 撇法：三

短撇

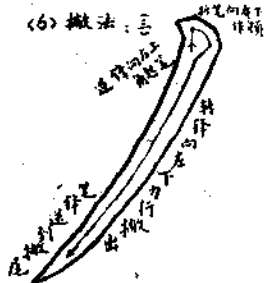


(5) 撇法：三

平撇



(6) 撇法：三



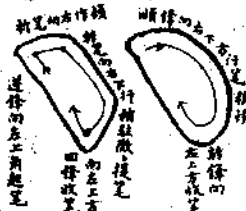
(7) 捺法：



(8) 点法：

方点

圆点



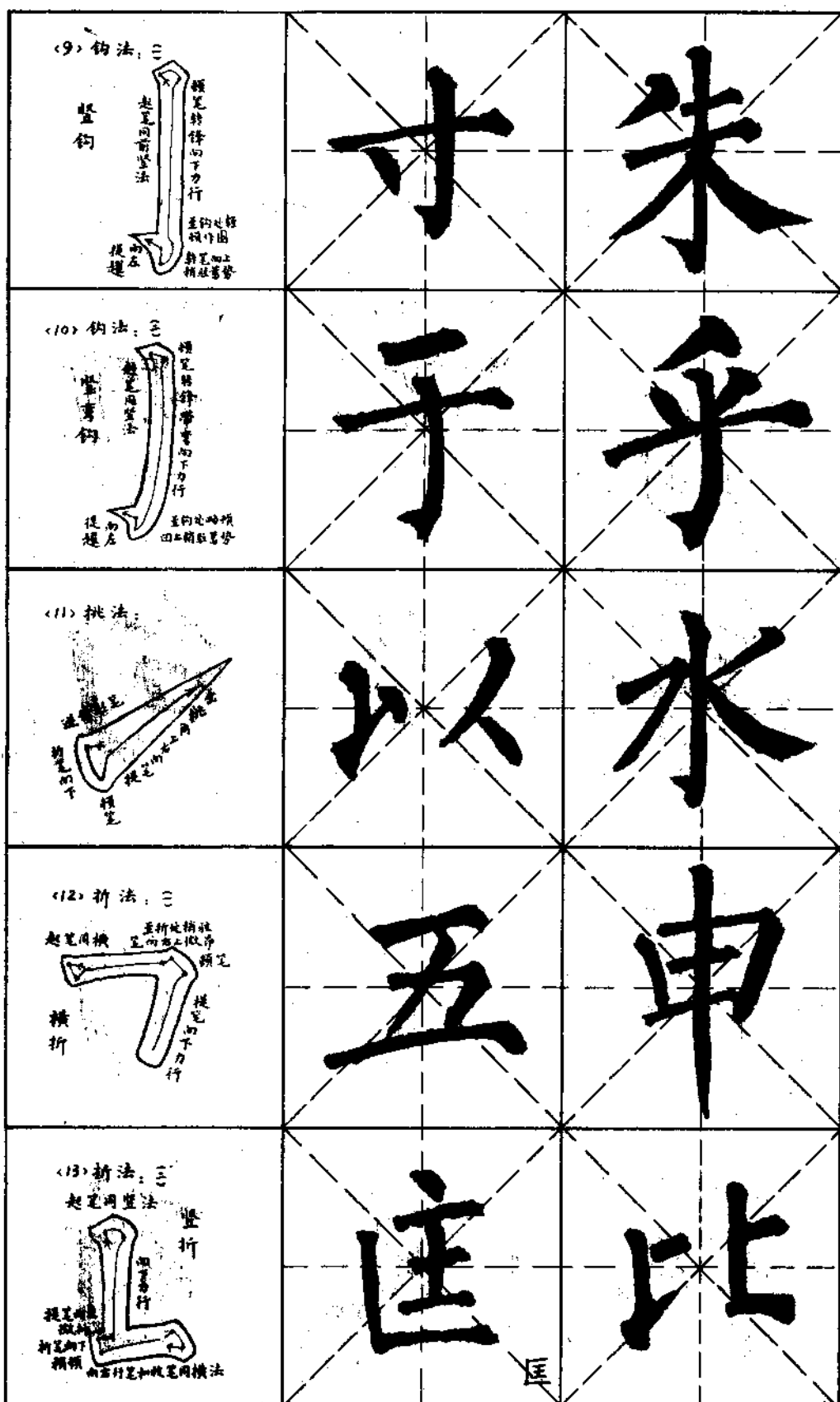
生 作

千 丘

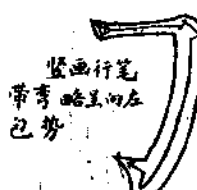
左 在

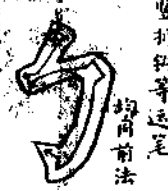
丈 天

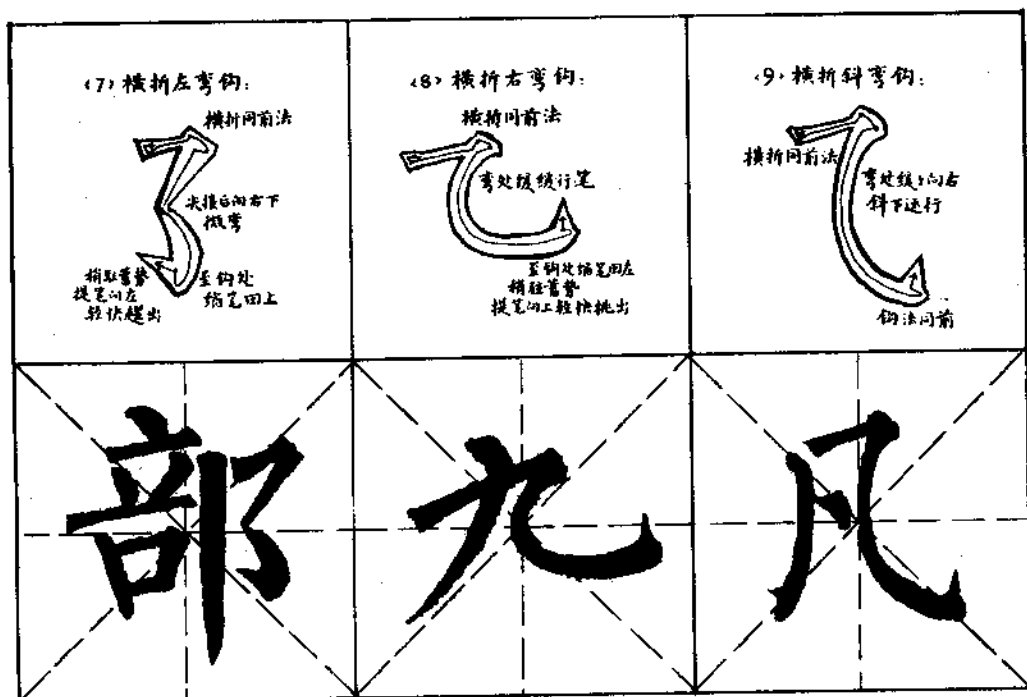
主 太



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:  横折竖钩 起笔皆同前法	〈2〉横折斜钩:  横折斜钩 竖画行笔 向左下方斜下	〈3〉横折弯钩:  横折弯钩 竖画行笔 带弯略呈 向左包势
 冊	 刀	 旬

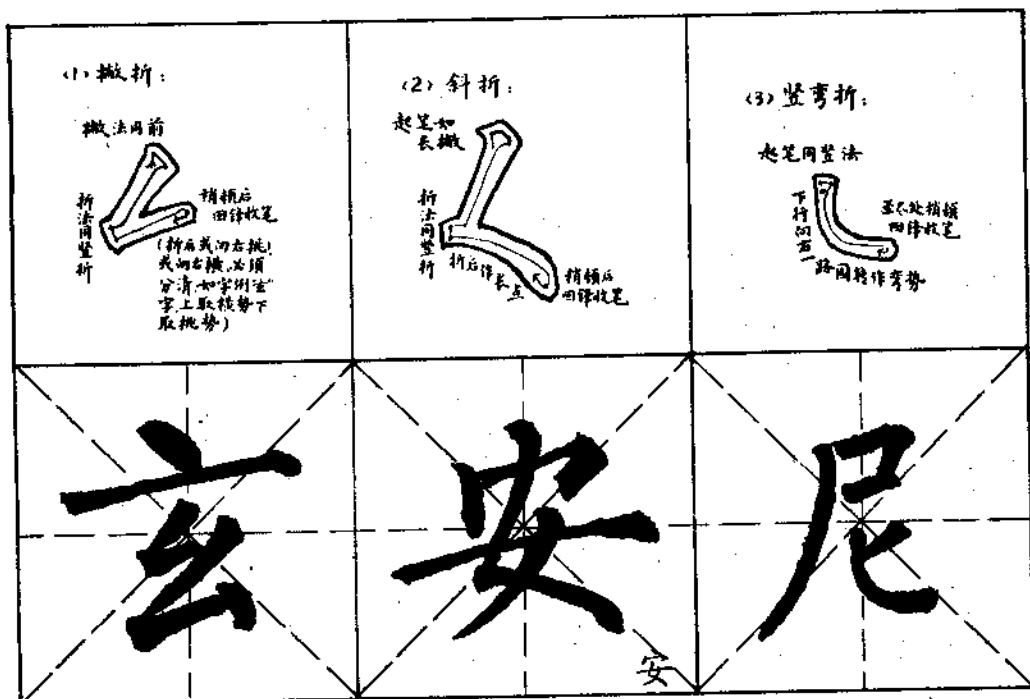
〈4〉竖折折钩:  竖折折钩 竖折钩等运笔 均同前法	〈5〉横折撇:  横折撇 横折同前法	〈6〉横折折弯钩:  横折折弯钩 横折折弯钩 同前法
 弘	 収	 乃



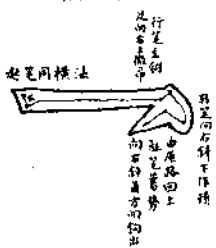
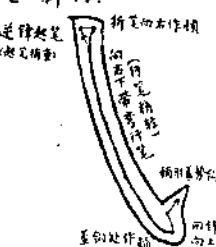
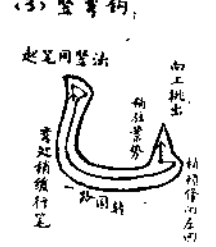
第三单元 基本笔画形态变化

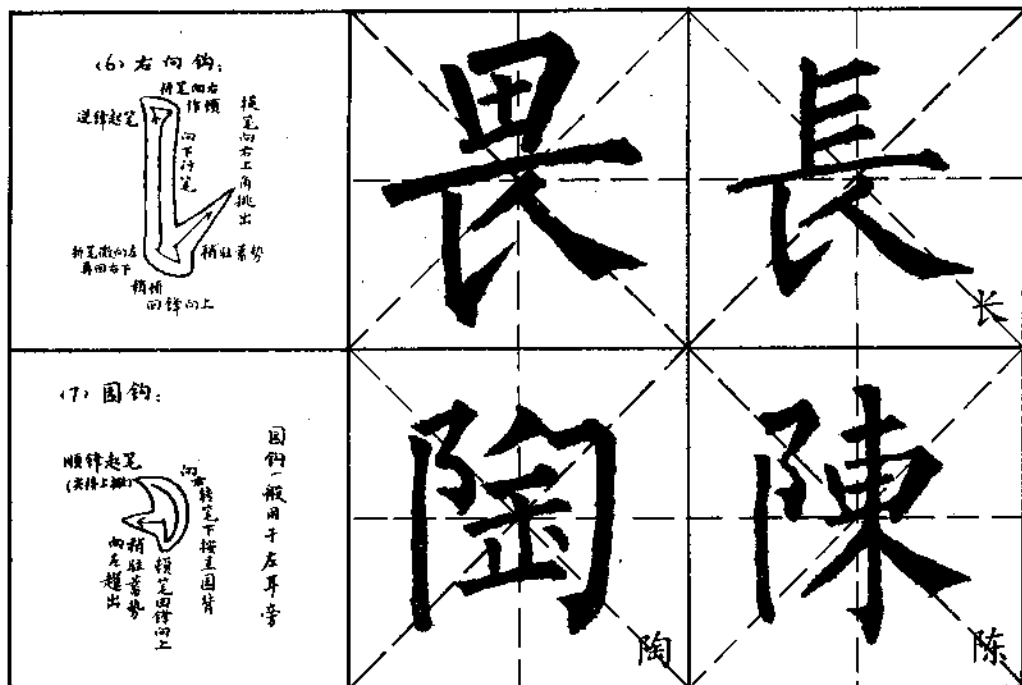
有些基本笔画，由于在字中搭配的方位或取势有所不同，因此形体也随之而变化，名称也不一样。

一、折的形态变化



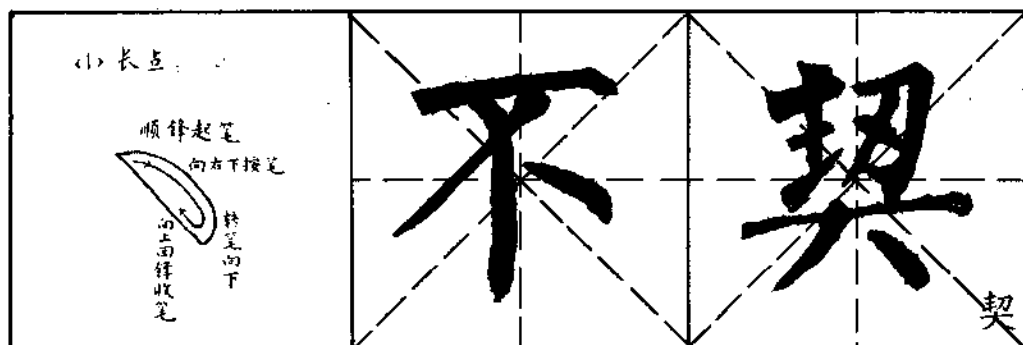
二、钩的方向变化

(1) 横钩: 	穿	帝
(2) 斜钩: 	武	我
(3) 竖弯钩: 	元	礼
(4) 横弯钩: 	心	必
(5) 弧弯钩: 	犹	家

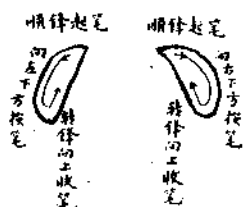


三、点的组合变化

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。



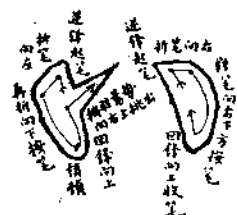
(2) 左右点:



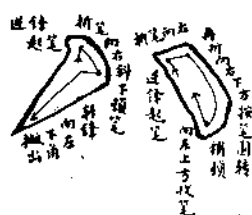
(3) 相向点:



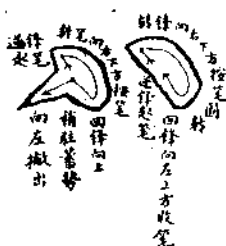
(4) 相向点:



(5) 相背点:



(6) 顺向点:



小 赤

位 平

寅 興

與 其

公 并

(7) 水旁点: (方立用折笔) 顺笔起笔 回锋收笔 顺势下按 顺笔起笔 回锋收笔 顺势下按	清	泳
(8) 火底点: 顺笔起笔 回锋收笔 顺势下按 顺笔起笔 回锋收笔 顺势下按	然	魚
(9) 两对点: 点法同前 左右相呼 上下呼应 尖聚中心	雨	露
(10) 合三点: 点法同前	将	受
(11) 上下点: 顺笔起笔 回锋收笔 顺势下按 顺笔起笔 回锋收笔 顺势下按 第一点管下第二点接上 上下呼应一气呵成 两水旁同此法 惟第二点加挑 法同水旁五笔	于	寒