

简化字总表习字帖

居功题



师	师	師
时	时	時
寿	寿	壽
属	属	屬
双	双	雙
肃	肃	肅

辽宁大学出版社



翁闾运书

简化字总表习字帖

居功题



辽宁大学出版社

责任编辑 刘桂湘
装帧设计 范岳
英文翻译 王凌
日文翻译 王凌
责任校对 张晓虹

简化字总表习字帖

翁周运 书

辽宁大学出版社出版 (沈阳市崇山西路3段4号)
辽宁省新华书店发行 沈阳新华印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 9 字数: 80 000

1987年12月第1版 1987年12月第1次印刷

印数: 1—25 000

*

统一书号: 8429·008 定价: 2.10元

ISBN 7-5610-0160-6/J·2

序

翁君闾运远道来信，告诉我他正在写一部《简化字总表习字帖》，问我能否给这本字帖写个序。他说他这本字帖包括简化字总表里全部简化字，并且每个字除繁体和简体的楷书外，还有简体的行书。我认为这样一部字帖非常有用，既可以明确简体字的规范，又可以繁简二体互相检索，还可以学习行书，真可以说是一举而三得。

我特别欣赏他在字帖里加进行书。我一直认为应该大力提倡行书。讲书法艺术，篆、隶、真、草、行，各有各的妙趣，可要是讲实用，那还得数行书。篆书、隶书、草书，大家都承认不能作为实用的字体，可是向来都认为楷书是日常应用的正规。其实从前也只有在非“正式”不可的时候，例如写考卷、订契约、给长辈写信、给皇帝上奏摺，才非写正楷不可，其他场合总是写行书时候多。为什么？因为行书写起来比楷书快。草书当然更快，可是难学，也容易写错、认错。现在有了打字机，凡是正式文件都可以打字，楷书的实用性显然不如行书了。我见过许多青年写的字，常常难于辨认，甚至左猜右猜猜不出。这就是因为他既不耐烦写楷书，又没学过行书，自己在那里“创造”，可连的地方不连，不能连的地方胡连。这也难怪他，没有行书字帖供他学习啊！书店里出售的习字帖几乎全是楷书，而且全是繁体。在这种情况下，闾运的三体字帖真是“解决问题”了。

至于这部字帖书法之美好，一定会有目共睹。闾运从小爱好书法，十几岁已经崭露头角。其后得当时名书法家萧蜕庵先生亲授笔法，又受教于国学大师唐蔚芝先生门下，精研金石文字，艺日进而名益彰。现在出其绪余，撰写这部字帖，当行出色，可以想见。我也借此机会表明我赞同提倡行书的意思。是为序。

吕叔湘

一九八七年四月

前 言

辽宁大学出版社为了普及简化汉字，提高群众书法艺术，嘱我根据国家语言文字工作委员会1986年10月10日公布的《简化字总表》（下简称总表）书写《简化字总表习字帖》。我考虑到《总表》公布的，只是简化字与旧有繁体字的两种正书，对于简化字的行书，未有规定。但人们在书写简化字过程中，为求迅速方便，适应实用，不可避免会写出简化字的行书。如果没有一个规范，各人各写，随意潦草，使人难辨，势必造成文字失去实用价值。因而我写这本字帖中，增添了简化字行书一体。

我国是世界文明古国。早在三千余年前，我先民已造成了一套完整的古代汉字。他们在使用实践中，力求美化，使文字上升为书法艺术。所以我国书法艺术的发展，亦源远流长。随着历史不断前进，文字为了适应实用，先秦时期属于篆书范畴的各体古代文字，包括殷墟甲骨文、商周金文及秦篆等，字形构造繁复，书写缓慢，赶不上实用需要。因而汉字字体，曾几度改革演进。从汉隶成熟后发展到至今通用的正书与行书。字体的演变，由繁到简，而书法艺术的内涵与技法，则由简到繁。因此推广简化汉字，随之提高简化字书法艺术，是时代发展的必然。

各种汉字字体，草书书写最为迅疾，曾在东西两晋时代，一度普遍通用。但这种字体本身，存在缺点。有些不同的字，字形无显著的区别，容易混淆。加以不通草法者任意潦绕，使人难识。因而到了唐朝，草书（包括当时进一步发展成的狂草）仅成为少数书法家的艺术创作，专供欣赏之用。代之而为人们普遍使用的是行书。

行书是介于正书与草书之间的一种字体。即以正书为基础，参以草书使转往来牵连的笔法而成。其书写比正书迅速方便，又字字清楚易识。但学习行书，必先从学正书入手。北宋大书法家苏轼（东坡）曾说：“真（正）生行，行生草。真如立，行如行，草如走（即奔跑）。未有未能立而能行，未能行而能走者也”。

正书的特点，是每笔点划清楚，一目了然。写行书的要求，同样应做到这一点；即点划与牵丝分明。每一点划应写得圆满周到，用笔较重。而牵丝则用笔较轻，笔的锋端在纸面轻轻带过。点划与牵丝的區別，犹如春蚕吐丝。蚕是蚕，丝是丝，两者合为一体。即使作草书，也该如此。至于正书，虽不象行书

的有牵丝连系，实际上在每一字先后点划之间，也是一气贯注，顾盼呼应的。其牵丝不过在空中提起，不着纸而已。这就是笔势，是书法艺术中笔法的重要关键。能否做到这点，是辨别书法艺术成就高低的严格标准。为了对初学书法者便于入门，从而提高书写水平，就我学书的经验心得，作简略的介绍。

唐孙过庭《书谱》指出学书之要：“察之者尚精，拟之者贵似。”在二十年代初，我童年开始学书，条件远不如今，看不到古代著名书家的真迹影印本。从经过刻石的磨糊古碑中去探索，很难透过刻本的表象，洞察原迹用笔往来轻重的笔意。后在《三希堂法帖》所刻米芾书中，看到米氏自注云：“三四次写，间有一两字好，信书亦一难事。”受到启发。对自己提出了要求，抱定千百次写，能写好一两笔即是所得，一笔也不能放松。这一切，影响了我后来学书的进程。以及为人和工作的作风，获益不小。

一、掌握笔性，因势利导

学书首先学好正确的执笔方法。（注）在不断作书实践中，掌握毛笔的性能。所有的毛笔，有它同一的共性。但每枝毛笔，不问硬毫（如兔毫狼毫等）软毫（如羊毫鸡毫等），甚至同一种兽毛制成之笔，都有它各自的个性。只有掌握了毛笔的共性与个性，因势利导，才能充分发挥每枝笔所能起的功能，写出好字。反之，不知笔性，任何好笔在手，勉强使用，虽苦学工深，亦难学出较高的成绩。

二、临帖之要

每个有高度成就的书家，出于一手的作品，面貌有时而异。这不全出于书家有意造作成的变化，而是由于所用的笔性、纸性等等的不同。例如笔划肥瘦之异，取决于所用毛笔笔锋的厚薄。笔锋细瘦单薄者，发挥笔端锋尖的功能，写成瘦劲的字。笔锋毛多丰厚者，写成肥重的字。如用单薄之笔，勉强重按，仿效肥重字迹，则如车辆超重运载，必出事故。字也万万写不好。所以临学字帖，笔划肥瘦，应视自己所用毛笔的情况而行之，不宜死学。

三、调整笔锋

用笔必须以中锋运行，点划才能圆满周到，呈立体感。但笔笔中锋，只有写篆书能完全做到。隶书、正书、行书中，有转折的笔划。应当以中锋为主，侧锋为辅，一归于中。侧锋不等于偏锋。偏锋笔划扁薄，形成弱笔或败笔。侧

锋则是偏锋采取逆笔运行，使之劲利入纸，沉着呈立体感。但在侧锋笔划的收笔时，必须使笔锋仍归为中锋后提笔离纸。否则表现出来的仍是偏锋。

运笔如驾驶车辆，要会掌握方向盘和控制车速。平坦直路，可以急驶，转折弯道，必须缓行。路面有障碍物，要避让。故笔划转折处，也要控制缓行。如笔划运行时发生偏颇或行笔不畅时，是失去中锋或笔端锋颖统摄之故。可将笔提起，使笔端四周之副毫离纸后再按下。我们在古人真迹中，可以看到有些笔划有抖蕪现象。表现特别明显的是黄庭坚书。这就是用提按方法来调整笔锋。我们临帖，笔划运行时如不发生笔锋偏颇和行笔不畅的情况，不必死照帖上用提按来调整。反之，如帖上笔划中无提按调整的情况，而自己行笔时发生偏颇不畅，即须自动调整。要学会善于调整笔锋，必先学会悬腕作书。倘遇到劣质的笔，无法控制使用。只要将腕肘悬起，以锋端着纸，仍然能写出好字来。

四、怎样学好简化字书法

一般写惯繁体字的人，感到简化字陌生，用毛笔不易写好。其实简化字的点划，与繁体字并无区别。原因之一，是公布的简化字，都是刊版印刷体，与手写体必须符合毛笔的性能，发挥毛笔所能起的作用不同。二是简化汉字和有些简化偏旁，来源于草书。要把草书再化为正书，遇到困难。前者是习惯问题，多写熟练后自能解决。后者则属于书法的技法问题。孙过庭《书谱》中说：“真（正）不通草，殊非翰札。”孙氏所说的草，是兼指行书。本文前已谈及对正书书法的要求。我们在影印的唐宋人正书真迹中，如颜真卿《自书告身》、蔡襄书《谢赐御书诗》，和唐人写经，及经过精刻的宋拓颜书《多宝塔碑》等，可以看出有些字笔划之间露有很细的牵丝，和前后笔划相互呼应的情况。这就是正书通草的字样。所以我写这本字帖中的简繁二体正书，不采取北碑刻石书体的作风，而借鉴于唐楷，参以行草笔意。

至于简化行书的字形构造，必须符合简化正书的规范。因为行书笔势连绵，带有草书成分。学者若无悬腕的功力，牵丝处手提不起，可能发生点划不清，缭绕难辨之病。又在简体正书中，有些字前一笔与后一笔起笔方向相同。如“笔”字上“竹”的末笔，与下“毛”的首撇。迅速书写，颇易两笔混成一笔。这类情况，行书下“毛”的首撇，不妨改为短横。又如简化字“风”与“凤”，“鸟”与“乌”，简化行书很难写出显著的区别。则不妨参考和利用原来的行书或草书。为了避免简化行书缭绕不清，在先后笔顺上作了些考虑，尽量减少或消除笔势所趋，笔划间打圈绕的运动（包括空中与着纸的），使之应断处不易相连。简化字行书，我还是初次尝试。希望有识之士，继续精研提高，臻于完善。

本习字帖的出版，蒙吕淑湘师赐序，启功先生题签，孙宝涵老师的多方面努

力，和有关同仁的支持和共同辛勤劳动，弟子钱丰对表字的校阅，共成其事，敬致谢意。

注：见拙作“执笔论”，载上海书画出版社1982年第三期《书法研究》。又复旦大学出版社出版的《大学书法》中下编技法之部有关章节。



1987年5月于上海

第一表

不作简化偏旁用的简化字

本表共收简化字 350 个,按音的拼音字母顺序排列

A B C	2
D	4
E F G	5
H	6
J	7
K L	9
M	10
N P	11
Q R	12
S	13
T	14
W X	15
Y	16
Z	18

拼音排列	简化正书	简化行书	繁体	注释	拼音排列	简化正书	简化行书	繁体	注释
A	碍	碍	礙			毙	毙	斃	
	肮	肮	骯			标	标	標	
	袄	袄	襖			表	表	錶	
B	坝	坝	壩			别	别	髣	
	板	板	闆			卜	卜	蔔	
	办	办	辦			补	补	補	
	帮	帮	幫	C		才	才	纔	
	宝	宝	寶			蚕	蚕	蠶	①
	报	报	報			灿	灿	燦	
	币	币	幣			层	层	層	

拼音排列	简化正书	简化行书	繁体	注释	拼音排列	简化正书	简化行书	繁体	注释
	换	換	攙			称	稱	稱	
	谗	讒	讒			惩	懲	懲	
	饌	饌	饒			迟	遲	遲	
	缠	纏	纏	②		冲	沖	衝	
	忤	忤	懣			丑	丑	醜	
	偿	償	償			出	出	齣	
	厂	廠	廠			础	礎	礎	
	彻	徹	徹			处	處	處	
	尘	塵	塵			触	觸	觸	
	衬	襯	襯			辞	辭	辭	

拼音排列	简化正书	简化行书	繁体	注释	拼音排列	简化正书	简化行书	繁体	注释
	聪	聰	聰			点	点	點	
	丛	叢	叢			淀	淀	澱	
口	担	担	擔			电	电	電	
	胆	胆	膽						
	导	導	導			冬	冬	冬	
	灯	灯	燈			斗	斗	鬥	
	邓	鄧	鄧			独	独	獨	
	敌	敵	敵			吨	吨	噸	
	余	余	糴			夺	夺	奪	
	递	遞	遞			堕	堕	墮	

拼音排列	简化正书	简化行书	繁体	注释	拼音排列	简化正书	简化行书	繁体	注释
E	儿	儿	兒			复	复	復	
F	砭	砭	砭					複	
	范	范	範						
	飞	飞	飛	日	盖	盖	盖		
	坟	坟	墳		干	干	乾	③	
	奋	奋	奮				幹		
	粪	粪	糞		赶	赶	趕		
	凤	凤	鳳		个	个	個		
	肤	肤	膚		巩	巩	鞏		
	妇	妇	婦		沟	沟	溝		

拼音排列	简化正书	简化行书	繁体	注释	拼音排列	简化正书	简化行书	繁体	注释
	构	构	構			合	合	閤	
	购	购	購			轰	轰	轟	
	谷	谷	穀			后	后	後	
	顾	顾	顧			胡	胡	鬍	
	刮	刮	刮			壶	壺	壺	
	关	关	關			沪	沪	滬	
	观	观	觀			护	护	護	
	柜	柜	櫃			划	划	劃	
H	汉	汉	漢			怀	怀	懷	
	号	号	號			坏	坏	壞	④

拼音排列	简化正书	简化行书	繁体	注释	拼音排列	简化正书	简化行书	繁体	注释
	欢	欢	歡			极	极	極	
	环	环	環			际	际	際	
	还	还	還			继	继	繼	
	回	回	迴			家	家	傢	
	伙	伙	夥 ^⑤			价	价	價	
	获	获	獲			艰	艰	艱	
			穫			歼	歼	殲	
丿	击	击	擊			茧	茧	繭	
	鸡	鸡	鷄			拣	拣	揀	
	积	积	積			硷	硷	鹼	

拼音排列	简化正书	简化行书	繁体	注释	拼音排列	简化正书	简化行书	繁体	注释
	舰	舰	艦			洁	洁	潔	
	姜	姜	薑			借	借	藉	⑦
	浆	漿	漿			仅	仅	僅	
	浆	漿	漿	⑥		惊	惊	驚	
	奖	獎	獎			竞	竞	競	
	讲	讲	講			旧	旧	舊	
	酱	醬	醬			剧	剧	劇	
	胶	胶	膠			据	据	據	
	阶	阶	階			惧	惧	懼	
	疝	疝	癰			卷	卷	捲	

拼音排列	简化正书	简化行书	繁体	注释	拼音排列	简化正书	简化行书	繁体	注释
K	开	开	開			兰	兰	蘭	
	克	克	剋			栏	栏	欄	
	垦	垦	墾			栏	栏	欄	
	恳	恳	懇			烂	烂	爛	
	夸	夸	誇			累	累	累	
	块	块	塊			垒	垒	壘	
	亏	亏	虧			类	类	類	⑧
	困	困	困			里	里	裏	
L	腊	腊	臘			礼	礼	禮	
	蜡	蜡	蠟			隶	隶	隸	