

儀使上柱國魯
郡開國公顏

臨池墨寶卷華

大楷习字帖

魏

臨池墨寶薈萃

大楷习字帖

封面设计：张良勋
责任编辑：朱秀坤



临池墨宝荟萃

大楷习字贴

许振轩 编撰

安徽美术出版社出版

(合肥市跃进路1号)

安徽省新华书店发行 阜阳印刷总厂印刷



开本：787×1092 1/16 页数：28

1986年4月第1版 1992年7月第6次印刷

ISBN7—5398—0125—5/J120

定价：1.80元

说明

为了满足中学、师范和其他中等专业学校课内书法教学和课外书法活动的需要，我们特选编了这套习字帖。这套习字帖分大楷、小楷、行书、草书等四种，包括真、行、草等三种书体。

魏碑与唐碑是我国楷书（虽然也有其他书体，如隶书、行书、草书，但主要是楷书）的两大宝库；历来学楷书的，不是从唐碑入手，便是从魏碑入手。这本《大楷习字帖》，兼收了魏碑与唐碑。魏碑著名的有《龙门二十品》和《刁惠公墓志铭》、《郑文公碑》等。这里选了《北魏元怀墓志》。该帖结体正中有变，用笔圆中寓方，是魏碑中的精品；而且字口清晰，是一本十分理想的范本。唐代书家辈出，杰出的楷书书法家有欧阳询、虞世南、褚遂良、李邕、颜真卿、柳公权六家。这里选了欧阳询的《九成宫》（部分）、颜真卿的《告身墨迹》和柳公权的《玄秘塔》（部分）。这三种帖是三位杰出书家的代表作品。欧书用笔常带隶意，代表了初唐书风；颜书宽博，柳书严谨，表现唐代书体的真正风貌，而又各有个性。

这本字帖，不仅选魏碑，还选唐碑；唐碑中既选欧的，又选颜、柳的，其

目的一是供选择。一班几十个学生，统一学一本帖是不妥的；教师应根据不同学生的笔性与爱好，帮助选一种最合适的字帖。二是供比较。比如在临摹过程中将魏碑与唐碑比较，将欧体与颜体、柳体比较，便能更好地体会与掌握魏碑、欧体的特征。

《九成宫》与《玄秘塔》没有选全帖。这固然是限于篇幅；其实，不管临什么帖，只要认真临好百十个字，那么，这本帖用笔、结体的基本规律便基本上能够掌握的。

关于这套帖的使用安排，我们试提以下建议，以供参考。

楷、行、草等几种书体，楷书是基础；行书是楷书的简便写法，实用价值最大；草书是楷书的《草率》写法，其艺术欣赏价值大于实用价值。所以，学习书法，一般从楷书入手，然后再学行书，进而学草书。学习楷书，一般先写大楷，再写小楷。

基于上述原因，我们建议：师范一年级使用《大楷习字帖》，二年级使用《小楷习字帖》，三年级使用《行书习字帖》。师范的书法教学有三年系统、扎实的训练，学生毕业后，定能胜任小学书法课的教学任务。

中学的书法教学从初一开始，有五六年时间，同师范相比，一是初、中学生年龄小，二是中学阶段时间不长。根据以上特点，中学阶段是否可以这

样安排：初中一、二年级使用《大楷习字帖》，争取用两年时间打好楷书基础。初中二年级使用《小楷习字帖》。高中阶段使用《行书习字帖》。

《草书习字帖》很有特色。但考虑到草书实用价值小，又比较难学，因此，师范、中学可以不把草书列入书法教学计划；但课外书法小组如果学习草书，可选用这本字帖，对草书的初学者来说，这是一本十分理想的范本。

一些中等专业学校，如银行学校、财政学校等，为了学生毕业后工作需要，也开设了书法课。这类学校如使用这套习字帖，可参考师范学校的安排。

最后，对书法教学提几点要求。

第一，要养成学生正确的写字姿势。正确的写字姿势是：臀部平坐在椅子上；保持大腿平行，小腿垂直，大小腿成九十度；两脚自然张开平放在地上；腰背要直，头部要正；上身略微前倾，但胸部不得贴住桌沿；两手下臂平放在桌面上，左手轻轻按纸，右手执笔写字——写大字要学习悬臂。姿势正确，写起字来就会得力、顺势，并有利于身心健康。

第二，要教给学生正确的执笔方法。古人将正确的执笔方法提炼为『抵』『压』『钩』『格』『抵』『五』字，叫做『执笔五字诀』。

『抵』就是用大拇指的上节端，从后、左两方面抵住笔管。

『压』是用食指上节端压住笔管，与中指合力钩挽着笔管的外、左两方。『钩』是将中指的上节弯曲起来，挽着笔管的前、左两方。

『格』是用无名指指背的爪、肉相接的地方抵住笔管的后、右两方。『抵』是用小指贴住无名指，帮助无名指抵住笔管。因为与拇指、食指、中指相比，无名指力量最小。

所谓『执笔五字诀』概括地说，就是合理地分布五指的部位，发挥五指的功能。此外，执笔写字时，还要做到『指实掌虚』和『腕平掌竖』。

第三，要使学生学会正确的用笔方法。用笔方法简单说来，有起笔方法、行笔方法和收笔方法。

起笔方法有两种：一是顺笔，下笔时『竖笔横下，横笔竖下』；二是逆笔，下笔时笔锋逆入，『欲右先左，欲左先右，欲下先上，欲上先下』。行笔方法除提顿、转折等外，主要有三种：一是铺毫，行笔时将笔毫铺开；二是中锋，行笔时将笔锋敛住，锋在画的中间；三是侧锋，行笔时，锋在画的一侧，写横画时锋在画的上边，写竖画时锋在画的左边。

收笔的方法也有两种：一是回锋，收笔时笔锋回收，『无往不收，无垂不缩』讲的就是回锋，竖画的『垂露』就是回锋的效果；二是收笔时出锋。

竖画的『悬针』就是出 锋所致。逆笔、回锋写出的笔画 笔锋内敛，因此叫做『藏锋』；顺笔和出 锋写出的笔画 笔锋外露，因此叫做『露 锋』。

关于用笔方法，过去一些书家或由于恪守师传，或囿于个人的经验，往往是己非人，甚至互相攻讦，如爱用中锋的，便攻击偏锋；爱用藏锋的，便攻击露锋。这种门户偏见是要不得的；正确的态度是：博采众长，为我所用，书法教学中应该遵循这一原则。

最后要说明一点：字是写出来的。写就是实践。书法教学中，讲授一些正确的书法理论与方法固然重要，但更重要的是指导学生实践，并培养学生勤学苦练的精神。

许振轩

魏故侍中太

保領司徒公

廣平王姓元

諱懷字宣義

河南洛陽乘

軒里人顯祖

獻文皇帝之

孫高祖孝文

皇帝之第四

子世宗宣武

皇帝之母弟

皇上之妹

父也體
乾坤
之
體
性
承
日
月
之
貞
暉
比

德

蘭

王

操

邁

松

竹

延

愛

二

皇

寵

結

三

世姿文挺武

苞仁韞哲量

高山岳道協

風雲周之魯
衛在漢間平
未足稱美於

前代矣享年
不永春秋卅
熙平二年三

月廿六日丁

夾薨追崇使

持節假黃鉞

都督中外諸
軍事太師領
太尉公侍中