

欧体字书写要领字帖

——科学家名言书写范例

陈兆良 苏耀先 编

OU TI ZI SHU XIE YAO LING ZI TIE



禹和根曲爽知
井肥枣寒冰

OU TI ZI SHU XIE YAO LING ZI TIE

上海科学普及出版社

欧体字书写要领字帖

——科学家名言书写范例

陈兆良 苏耀先 编

上海科学普及出版社

(沪) 新登字第 305 号

欧体字书写要领字帖

——科学家名言书写范例

陈兆良 苏耀先 编

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行

上海科学普及出版社电脑照排部排版

上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 2.5 字数 62000

1992年 2 月第 1 版 1992年 2 月第 1 次印刷

印数 1-15000

ISBN 7-5427-0519-9 / G · 152 定价: 2.00 元

前 言

欧（阳询）体字，被世人称为俊秀挺拔，结构严谨，古今一人，是历来学书者的楷模。为此，我们编撰了欧体字的书写要领和结体的 36 种方法，同时选编书写了中外 40 多位著名科学家以切身体会谈论读书、学习知识的方法；树立远大理想和追求事业的赤诚之心；谦虚、勤奋和努力进取而最终实现理想的成功之路等方面的至理名言 60 余条，作为学习写字的范例。尤其使青少年学生，既学写字，又学习科学家读书、学习的方法，以及科学家成功、成才的志向和实践经验等。

编撰这种形式和内容的字帖，是一次新的尝试，不知是否能达到上述目的，请读者指正。

编 者

1990 年 12 月

目 录

前言

一、欧体字书写要领和结体三十六法	1
(一) 欧体字的特点	1
(二) 书写要领	1
二、科学家名言书写范例	18
(一) 科学家谈读书和学习知识的方法	18
(二) 科学家谈理想和对事业的追求	24
(三) 科学家谈谦虚、勤奋和进取精神	29

一、欧体字书写要领和结体三十六法

(一) 欧体字的特点

欧阳询为唐初四大书法家之一，在师承的基础上自成一体，因此，在楷书的位置上极为重要。世人对他的评论很多。宋人曾评欧为“杰出当世，显名唐初，尺牍所传，人以为法”，又云：“其正书纤浓得中，刚劲不挠，有正人执法，面折庭诤之风，至其点画之妙，意态精密，无以尚也。”《宣和书谱》称其“正书为翰墨之冠”。元代书法家赵孟頫评曰：“唐贞观间能书者，欧阳率更为最善……”，又云：“清劲秀健，古今一人。”总之，欧体字秀丽、端庄、刚劲，是人所共知的，所以欧阳询书写的《九成宫醴泉铭》、《化度寺碑》、《虞恭公碑》、《皇甫诞碑》等成为学书者好的范本。

(二) 书写要领

写欧体字和写其它字体一样，都要求姿势正确，执笔合乎要求，运腕自如。只是在运笔和间架结构上稍有不同而已。现简述如下：

1. 坐姿要端正。两足平放于地，与肩同宽。肩要平，背要直，头要正。上体稍向前倾，但胸距桌沿 10 厘米左右为宜。写字时，笔尖距眼睛 30~35 厘米，与鼻子正对，右手执笔，左手扶纸，两臂与身体成三角形，这样便于运笔。位置不合适时要移动纸，不要以身体去就纸。这是讲写一般字的姿势，要悬肘写大字时则应站立。

2. 执笔要正确。就是人们常讲的要做到指实、掌虚、腕平、笔直。就是要按照“抵、押、钩、格、抵”五字执笔法去做。执笔的高度，视写字的大小而定，小字可低一些，中指距笔尖 4~5 厘米，字大则相应提高，但以不影响笔的运行为宜。写大字时，则应悬腕、悬肘以至悬臂。总之，要以运笔自如为原则，不必强求一律。

3. 运笔是关键。写字的基础是笔画，只有笔画写得合乎要求，才能组成好看的字。而每一笔画，都是由起笔（落笔）、运笔（行笔）、止笔（收笔）组成，有的笔画中间还有顿笔（挫笔、驻笔）、折笔，轻笔要提，重笔要按。只有配合得好，才能写出好的笔画。就笔锋来讲又有中锋、侧锋、藏锋、露锋之分，需要慢慢练习、体会。欧体字的特点是方笔多、侧锋多，更要反复练习。

过去书家从书写体会中总结出点法、挑法、横法、竖法、撇法、捺法、厥法、钩法等，就是把汉字的八种基本笔画的写法加以概括。这些已多见于书刊、字帖。现仅就欧体字与其它字体不同之处，介绍如下：

(1) 逆势起笔都应当是虚的，即逆锋在空中完成，就是在笔尖着纸时，是横画直落

笔或直画横落笔，以形成方笔。

(2) 在横画回锋收笔时，不采取圆形，要经过提、按，成斜方形。这样，横笔前后犹如刀裁，美观峻利。

(3) 竖画垂露多，当行笔至尾部时，稍用力将笔揉一下，然后收笔，达到垂露状。

例字：

下 百 至 非
此 於 仰 申

(4) 点与其它字体不同之处，多呈三角形“丶”，很少有圆点或方点。

例字：

交 成 宇 乎
其 心 将 公

(5) 三点水旁不同于其它字体，多是“冫”形的。书写时要注意上笔之末要正对下笔始，第一笔的点要出锋，右上至左下，好似小撇，第二点呈竖画状，出锋紧对挑画的起笔，挑的角度要小，这样使三笔同在一条线上，三点分开时也一样笔断意连。

例字：

1034144
流 深 沐 清
沙 注 波 海

(6) 钩的写法。不同于写其它字体的方法——略提按下随即迅速乘机平推出锋，而是在提、按以后缓送笔向左（右、上），尔后收笔。尤其是浮鹅钩，则是用写捺的笔势，向右上方向出锋，只有宝盖钩是经顿挫、折后迅速出锋。

例字：

力 可 咸 色
則 月 武 九

(7) 捺的写法。在略驻铺足毫渐提笔向右行时，注意下边的平整，不能凹陷或凸出，还有时出于章法的需要，出现反捺，要依法写成“、”形。

例字：

人 金 遐 之

未 火 食 飲

(8) 折笔一律采内捩法。即在转角处提笔换锋，再背势方折而下，如横画之尾与竖画之头搭在一起。

例字：

同 四 功 明
丹 旬 固 風

《欧阳询八法》是讲态势的，虽不是讲笔法，也有一定的参考价值，如：“丶”如高峰之坠石，“乚”如长空之新月，“一”如千里之云阵，“丨”如万岁之枯藤，“㇏”如劲松倒折，落挂石崖，“㇀”如万钧之弩发，“ノ”如利剑断犀象角，“㇚”一波常三过笔。

4. 结构要合理。《书法正传》载有“欧阳率更书三十六法”，已证明全部文字并非欧阳询本人所撰，似为后人学欧书的体会。但三十六个题目欧阳询是否提出过，亦未可知。读一读还是有益的，但无手写字体，我们在每个题目中选几个字，依欧体书写，以供参考。

(1) 排叠：

字欲其排叠疏密停匀，不可或阔或狭，如“寿”、“台”、“画”、“笔”、“丽”、“羸”、“糸”旁、“言”旁之类，《八诀》所谓“分间布白”，又曰“调匀点画”是也。高宗《书法》所谓“堆垛”亦是也。

例字：

臺 蠹 羸 𦍋
维 编 谓 谋

(2) 避就:

避密就疏，避险就易，避远就近，欲其彼此映带得宜。又如“庐”上一撇既尖，下一撇不当相同；“府”字一笔向下，一笔向左；“逢”字下“辶”拔出，则上必作点，亦避重叠而就简径也。

例字:

庐 府 疲 逢
炎 及 林 食

(3) 顶戴:

字之承上者多，唯上重下轻者，顶戴欲其得势，如“叠”、“垒”、“药”、“鸷”、“髻”、“髻”、“髻”、“医”之类。《八诀》所谓正如人上称下载，又不可使头轻尾重是也。

例字:

叠 鸷 髻 髻
髻 药 垒 鸷

(4) 穿插:

字画交错者，欲其疏密、长短、大小匀停，如“中”、“弗”、“井”、“曲”、“册”、“兼”、“禹”、“禺”、“爽”、“襄”、“甬”、“耳”、“由”、“垂”、“车”、“无”、“密”之类。《八诀》所谓四面停匀，八边具备者是也。

例字:

中 井 曲 禹
爽 襄 兼 车

(5) 向背:

字有相向者，有相背者，各有体势，不可差错。相向如“非”、“卯”、“好”、“知”、“和”之类是也；相背如“兆”、“北”、“肥”、“根”之类是也。

例字:

非 好 知 和
兆 北 肥 根

(6) 偏侧:

字之正者固多，若有偏侧、欹斜亦当随其字势结体。偏向右者，如“心”、“戈”、“衣”之类；向左者如“夕”、“朋”、“乃”、“勿”、“少”、“么”之类；正而偏者，如“亥”、“女”、“丈”、“互”、“不”之类。字法所谓偏者正之，正者偏之，又其妙也。

例字:

心 戈 衣 乙

夕 乃 亥 互

(7) 挑掉:

字之形势，有须挑掉者，如“戈”、“弋”、“武”、“丸”、“气”之类，右边既多，须左边掉之；如“献”、“励”、“散”、“断”之类，左边既多，须得右边掉之；如“省”、“灸”之类，上偏者，须得下掉之，使相称方善。

例字:

武 丸 氢 献
励 断 省 灸

(8) 相让:

字之左右，或多或少，须彼此相让，方为尽善。如“马”旁、“糸”旁、“鸟”旁诸字，须左边平直，然后右边可作字，否则妨碍不便。如“粥”字，以中央“百”字上画短，让两“弓”高出。如“辩”字，其中近下，让两“辛”出；如“鸥”、“终”、“驰”字，两旁俱上狭下阔，亦当相让，使不妨碍，然后为佳，此类是也。

例字:

驰 验 鸥 鸵
终 绝 辩 粥

(9) 补空:

如“我”、“哉”字，作点须对左边实处，不可与“成”、“戟”、“戈”诸字同。如“袭”、“辟”、“餐”、“贛”之类，欲其四隅方满，如《醴泉铭》“建”字是也。

例字:

我 哉 成 戟
袭 辟 餐 贛

(10) 贴零:

如“今”、“令”、“冬”、“寒”之类是也。

例字:

令 冬 寒 枣

(11) 黏合:

字之本相离开者，即欲黏合，使相著顾揖乃佳，如诸偏旁字“卧”、“鉴”、“非”、“门”之类是也。

例字:

卧 鉴 非 门

(12) 捷速:

如“风”、“凤”之类，两边速宜圆揽，用笔时左边势宜疾，背笔时意中如电是也。

例字:

风 凤 凰 夙

(13) 满不要虚:

如“园”、“圃”、“图”、“国”、“回”、“包”、“南”、“隔”、“目”、“四”、“钩”之类是也。

例字:

国 图 回 包
南 目 四 钩

(14) 意连:

字有形断而意连者, 如“之”、“以”、“心”、“川”、“小”、“水”、“求”、“必”之类是也。

例字:

之 以 心 川
小 水 求 必

(15) 覆冒:

字之上大者, 必覆冒其下, 如“雷”头, “穴”、“宀”头, “苙”头, “奢”、“金”、“食”、“巷”、“泰”之类是也。

例字:

雷 宇 空 莹
奢 金 券 泰

(16) 垂曳：

垂如“都”、“卿”、“卯”、“神”之类，曳如“水”、“支”、“欠”、“皮”、“更”、“之”、“走”、“民”、“也”之类是也。

例字：

都 卿 神 廊
火 更 民 也

(17) 借换：

如《醴泉铭》“秘”字就“示”字的右点，作“必”字的左点，此借换也。《黄庭经》“庭”字、“魏”字，亦借换也。又如“靈”字，法帖中或作“𠂔”或作“丕”亦借换也。又如“蘇”之为“蘓”，“𤇀”之为“秋”，“鵞”之为“鶩”之类，为其字难结体，故互换如此，亦借换也，所谓东映西带是也。

例字：

祕 魏 庭 灵
蘓 秋 鶩 策

(18) 增减：

字有难结体者，或因笔画少而增添，如“新”为“𡩂”，“建”为“𡩄”是也。或因笔画多而减省，如“曹”之为“𦉑”，“美”之为“𡩊”。但欲体势茂美，不论古字当如何书也。

例字：

氏 养 麦 鱼
时 笔 龙 质

(19) 应副:

字之点画稀少者，欲其彼此相映带，故必得应副相称而后可。又如“龙”、“诗”、“斑”、“转”，必一画对一画，相应亦相副也。

例字:

分 针 旷 引
雕 燮 弼 转

(20) 撑拄:

字之独立者，必得撑拄，然后劲健可观。如“可”、“下”、“永”、“亨”、“亭”、“丁”、“手”、“司”、“卉”、“苦”、“矛”、“巾”、“千”、“予”、“于”、“弓”之类是也。

例字:

永 亭 手 司

巾 千 于 弓

(21) 朝揖：

字之凡有偏旁者，皆欲相顾，两文成字者为多，如“邹”、“谢”、“锄”，与三体成字者，若“警”、“斑”之类，尤欲相朝揖，《八诀》所谓迎相顾揖是也。

例字：

覩 谢 臻 郭
警 斑 聂 晶

(22) 救应：

凡作字，一笔才落，便当思第二、三笔如何救应，如何结裹，书法所谓意在笔先，文向思后是也。

例字：

是 以 百 辟

(23) 附丽：

字之形体，有宜相附近者，不可相离，如“形”、“影”、“起”、“超”、“饮”、“勉”，凡有“文”、“欠”、“支”旁者之类，以小附大，以少附多是也。

例字：

形 起 欽 勉