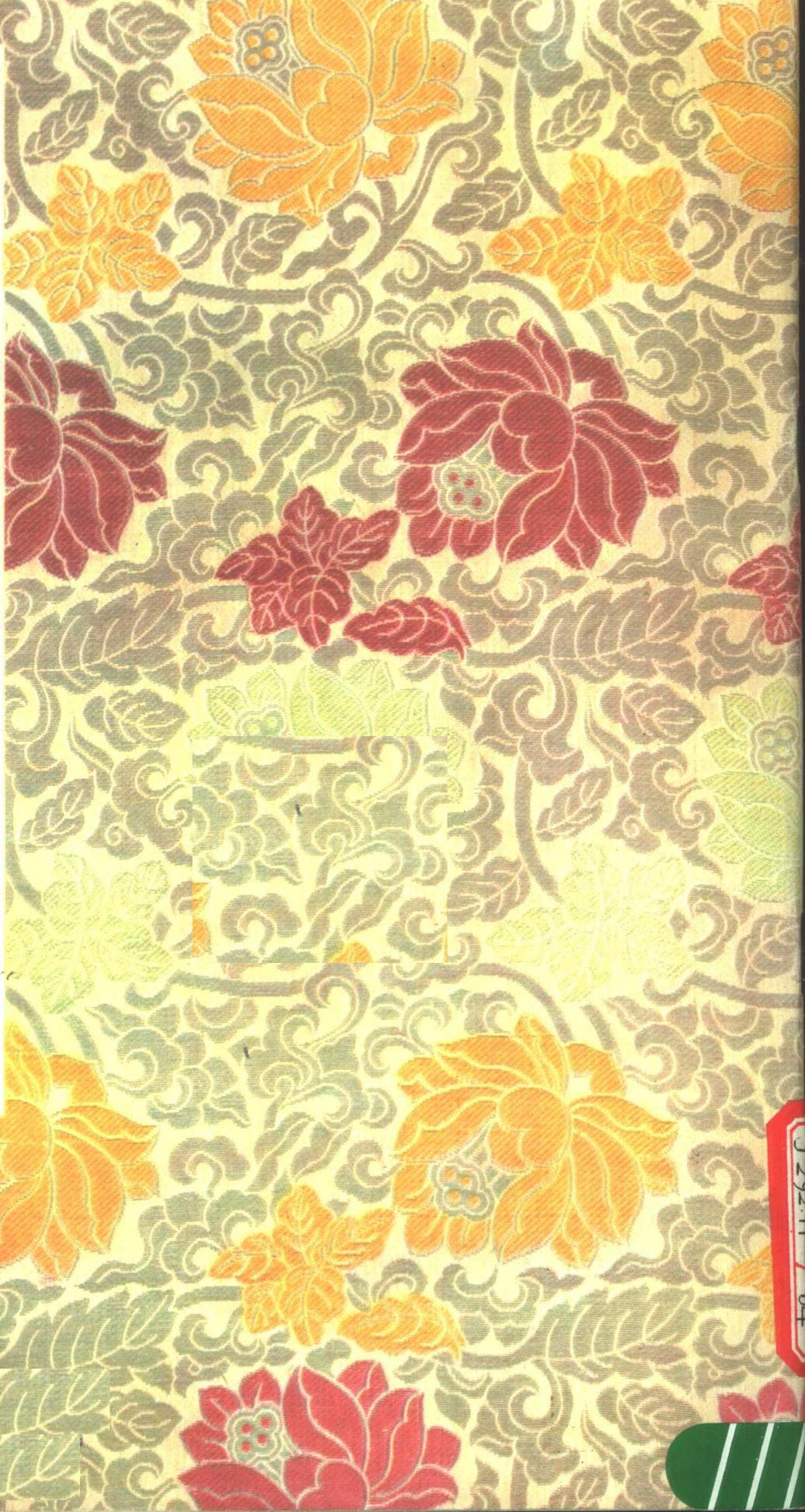


唐體卷第祠記標準楷書字帖

子雲
題



目 录

概 前 言 ····

论 ····

文房四宝使用知识 ····

执笔和运笔方法 ····

习字的方式和方法 ····

习字的程序和步骤 ····

正楷书法和笔画名别 ····

临摹碑帖注意事项 ····

基本笔画和偏旁部首标准字帖

点法标准字帖 ···· 五

挑法标准字帖 ···· 五

横法标准字帖 ···· 七

竖法标准字帖 ···· 七

撇法标准字帖 ···· 十三

捺法标准字帖 ···· 十三

撇捺法标准字帖 ···· 十六

撇钩法标准字帖 ···· 十九

捺钩法标准字帖 ···· 二二

撇钩捺钩法标准字帖 ···· 二二

撇钩捺钩捺法标准字帖 ···· 二五

撇钩捺钩捺钩法标准字帖 ···· 二八

附 本帖繁体字、异体字和现行字对照表 ···· 三一

编 后 ····

正楷书法的源流和变迁 ···· 三一

正楷名家字体的特征和区别 ···· 三一

正楷书法名家的简历和逸闻 ···· 三一

唐 驼 铁 事 ···· 三一

唐体孝弟祠记标准习字帖

柳 伦 编

北京出版社出版 北京宏伟胶印厂印刷 新华书店北京发行所发行

开本：787×1092 16开本 印张：2.5

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数：1—15,000

ISBN 7-200-00658-0/J·59 定价：1.30元

前言

文字是我们表达思想、交换生活知识、总结生产经验、交流文化的重要工具，它在社会主义革命和建设事业中具有十分重要的作用。汉字的功能是借笔画结构的形式符号实现的，如果所写文字笔画潦草，或自造新字，随意改变文字结构，则必使人不能看懂内容，因而失去它的作用，所以学习正楷书法是完全必要的。本帖即是为便于青年临摹学习正楷书法，继承祖国文化遗产，发扬古代书法艺术优良传统而整理。

行、草书正宗，宜先学习。后者认为鍾、王各字帖都为唐、宋、元、明时代用手工由字稿双钩摹刻拓印，更因后人再三重刻翻印，致使鍾、王各字帖和真迹相較大有区别，故而主張临摹魏、晋、六朝、唐代碑铭；因为这些碑铭都是直接写在石上再加工雕刻而成，其笔画与结构之形式姿态基本未变，所以历代学者多主张临摹魏、晋、唐碑。不过古代石碑历经千百年风化剥蝕，损坏不堪，尤因連續拓掘，磨损严重，所以現在不能购得完好的唐宋拓印习字帖。

汉字为象形字，它是由点、挑、横、竖、撇、捺、厥、钩等笔画构成，结构非常复杂。每个字有篆、隶、正、行、草等不同书体，同一书体还有多种不同体式，如在正书中又有鍾、王、欧、虞、褚、颜、柳、赵等各种不同体式，所以写成笔画清楚、结构正确、体式美观的文字不容易，只有经过长期学习才有可能。

学习汉字书法并非要求人人都成专家，所以学习途径不必模仿前代书法家既学周秦篆书，又学汉魏隶书，并学晋唐草书。编者认为初学应先学习正书（即正楷、真体、楷体），次学行书和草书，因为正书是行书和草书的基础。如果正书尚未学好即学行书和草书，其结果所写行书、草书不仅柔而无骨，而且习久成惯，终身不能学好正书。

汉字正书体式种类很多，初学应先学习哪种碑帖，
毅论等；有主张先学欧体九成宫，亦有主张先学颜体
多宝塔、柳体玄秘塔等。前者认为篆隶、王羲之是正、

唐体孝弟祠记标准习字帖

芒模糊；为此編者曾用很多時間借筆墨和白粉加以描画修补，再用照相制版方法印刷，使原拓真迹尽可能不变，以便于初学临摹而免入于歧途。

一名詞，习常所用有同筆異名者，有同名異筆者；故平时常不能借口述令人立悟，而必須用笔书方能达意：如同为「一」古称「勒」，今称「横」，俗称「画」；同为「丨」，古称「努」，今称「直」，俗称「竖」；同一笔画其名称有数种，实际应用殊多不便；尤以同一名詞而所表示者却非同一笔画，反致淆乱。如「丨」与「丿」其形式与书法完全不同而均称「钩」，又如「一」与「」其形式与书法亦均不同而均称「努」。各种笔画古时并无统一名称尚有可恕，但在科学昌明之今日，仍无合理统一名称，实为一大憾事。本帖有鉴于此，故对笔画之名称，加以詳細研究，依据习常所称，又不背科学原理，拟定合理名词，并在每种基本笔画之上，注明今昔名称，以便学者辨别。

本帖是为适应初学练习正楷书法之需要，故編纂之程序与学习之方法頗为刻板，但初学由此临摹经过相当时日，等到笔画形式完全相像，学者自应力求变化，务使笔画之姿态風神飘逸，幸勿以此視為学者終身不变之标本。

這三種字帖 是編者在抗日戰爭期間編的。后因其工作，致本帖下冊間架結構部分及趙体道教碑尚未編成。現因北京各學校的需要，先行出版，借以探聞群众意見，如果认为有必要，当即繼續进行。

柳國青（溥慶）
一九六一年七一于北京

概

文房四宝使用知識

(一) 笔 笔之名称种类繁多，概别言之：可分刚、柔及中性三类。刚者用兔毫、熊毫、狼毫、鼠毫或猪鬃制造；柔者用羊毫、鸡毫或狼羊毫兼制；中性者用羊毫与兔毫（即紫毫）或羊毫与狼毫相配制成，如：

紫羊兼、五紫五羊、五狼五羊、七紫三羊、七狼三羊、三紫七羊、三狼七羊等。由于兔毫、狼毫性健劲，习字有力，容易掌握，羊毫性柔软，习字无力，难听使唤，如相互配制，适于书写中小楷，如书大楷宜用鼠毫及猪鬃所制。若书中楷最好选用兔毫或狼毫，切勿采用纯羊毫。新笔用时不宣用水完全发开，因全开发二分之一，大字笔则可全开。大字笔用后应用水洗涤，勿使笔中留有宿墨，小字笔与常用之笔应用笔套保护，以免笔毫胶结，致易损坏。

(二) 墨 书写所用黑墨，因徽州制造最好，故常称徽墨。墨之原料有松烟与油烟两种：前者色微蓝，宜于书，后者色纯黑宜于画。松烟墨浓黑惟无光泽，油烟墨有光泽惟不浓黑。墨之品质能以色别：紫光为上，黑色次之，青光又次之，以白光有胶质者为最下。若以声音辨别：用物击墨其声清响者为上，其声重滞者为下。在砚台上磨时，其声细腻者为上，其声粗鲁者为下。初学者用市上所售龙飞凤舞、黄山松烟及普通墨汁等均可。磨墨应用清水，磨时须重按轻推，不可太快，快则有沫。磨研之圈宜大，所用之水不可太多，多则墨浸水中易于软化。磨毕宜将墨旁之墨汁拭去，否则干后墨将破裂，最好用纸将墨包裹，如此则

能防裂，又可免于污手。

(三) 纸 纸之种类繁多，初学宜用白报纸或用宣)习小字，至于矾纸或白关纸、夹黄纸(即玉版宣)因不吸墨，故不宜习字。但是为了节约起见，可用白漆木板、塑胶薄膜、塑胶板或化学板代替专用纸亦可；

因其上写字，干后能用湿布揩去。如此反复重写，可用几年不坏，故适合初学毛笔习字之需。

(四) 砚 砚之种类甚多，有玉砚、陶砚、石砚(較好者为端石与歙石所制)，还有瓦砚、砖砚、磁砚等。其形式有方、圆、长方三种，普通选用细腻者即可。惟极细者拒墨，不易磨墨；极粗者则易磨墨，且易损坏笔毫。最佳者为端砚，惟价甚贵，且不易得。常用之砚，宜每日洗滌，若数日不洗，墨色既不佳，且易变臭，故应常洗为宜。

执笔和运笔方法

执笔与运笔方法是依靠五指、腕肘、身体、两眼，四种人体机能，密切配合，行动一致，才能写成工整美观的文字。今将四种方法说明于后：

(一) 指法 执笔之五指应置于一定地位。执笔方法原则要求自然，力避勉强。合理之执笔法是：大指上节端与食指上节相对紧握笔管，使笔能上下、左、右、前、后行动，中指上节端着在笔管，使笔钩向里或向下，名指之背顶抵笔管使向外，小指傍无名指，有助于其行动。执笔时务求大指与食指着力握笔，使虎口圆，如马镫形。执笔之姿势务求笔管直立，指实掌虚。如此运笔转动较为灵活(见第一、二、三图)。若大

指、食指与中指紧抱笔管，则掌内实虎口小而无圆孔，因而运笔转动颇不方便(各指名称见第四图)。

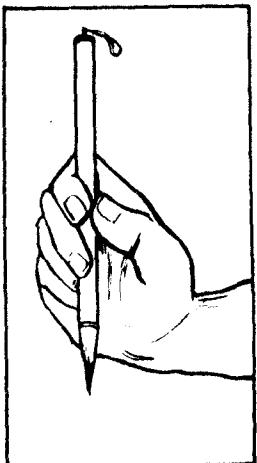
(二) 手法 运笔方法是借手与臂之升降，而手枕腕，将腕肉轻着案上(见第三十二图)，若手腕肉薄，可以左手平复纸上，将右腕置其上，如此运笔书写亦可。如书中楷(约一寸左右)宜用悬腕，腕离案约五分，将肘肉轻着案上，作为运笔高低之准绳(见第三十三图)。若书三寸以上大字或写行书、草书应用悬肘，腕随时行，约离案二寸高度(见第三十四图)。书时应用左手扶案以免身体摇动。执笔之松紧与字之优劣大有关系，如执笔过松则使笔无力，若执笔过紧则运转不灵。苏东坡云：“执笔无定法，要使虚而真，不宜执之过紧。”执笔之要领在于能以全身之力，由肘而腕，由腕而指，由指而笔管，而注于笔尖，若执笔太紧则力注于管，而不能达于笔尖矣。

(三) 身法 书时身体应端坐挺胸，不可曲背，胸宜离案三、五寸，头可略向前俯，两足并排着地，笔管应置在鼻部之左右。所书之字应置在视线之中，同时左手贴案并将纸张按住，以免书写之字偏斜不正。若身体斜坐，或背曲，或胸贴案，或头倾斜，或两足乱摆，则书时不能用全身之力达于笔尖，故应注意。如书三寸以上大字则应起身立书，两足分开，右足稍前，上身微倾，左手扶案，右手悬肘执笔书写。当执笔书写时，眼与字之距离不可太近，过近眼睛将

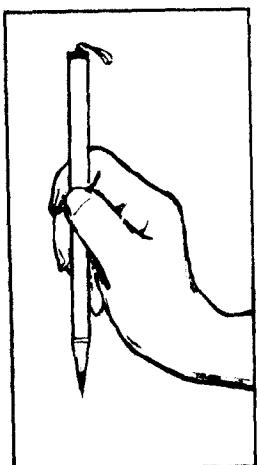
成近視病，过远又不易看清笔画。眼与字之距离应随所书字之大小而定，书小字宜近，书大字宜远。合理之距离，最近应在半市尺以上，通常习大楷，中楷宜在一市尺左右，若书一尺大字则应远离二市尺左右，否则必不能发现所书笔画及其部位之缺点，因此正确之眼法为书写优美字体之先决条件。

习字的方式和方法

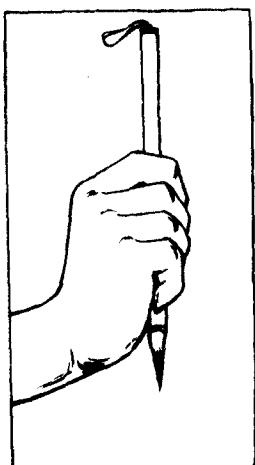
历代习字的方式方法，主要有下列七种：（一）抄写或默写，用铅笔或钢笔按照书本上的印刷体抄写；（二）描写（即模书），用毛笔在印有红色字迹的纸上描写；（三）摹写（描摹），用半透明的纸或塑胶布或化学板复在碑帖上，借毛笔在其上摹写；（四）先摹后临，在每行第一格中先用描摹方法写一字，然后在下面空格中照上临摹；（五）细摹粗临，先用铅笔摹写标准笔画的轮廓，然后用毛笔在轮廓内临写；（六）格临，用透明九宫格或米字格复在字帖上，同时在九宫格或米字格纸上临写，或用九宫格衬在纸下临写；（七）匡法各有所长，第一种适合于小学三年以下学生，练习



(一) 执笔正面图



(二) 执笔左面图



(三) 执笔右面图

汉字的间架结构。第二、三种方法适合四、五、六年

级学生及在职青年学习汉字基本笔画的形态。第四、

五种方法适合初中学生练习笔画及结构书法。第六、

七种方法适合高中、大学和在职青年及干部练习汉字

的笔画、结构、体裁及章法。

习字的程序和步骤

学习正楷书法应由易而难，由简而繁，循序渐进。书法是一种艺术，学习的步骤与繪画和音乐一样。繪画是先学横竖直线，弯曲弧线，明暗色调素描，待这种基本练习达到一定程度，进而学习风景，人物画面的布局结构等等。学习音乐是先学1、2、3等音阶，待这种基本练习达到一定程度，进而学习曲调的结构等等。

正楷书法的学习程序，历代学者主张不一：有的主张先学笔画，后学结构；有的主张先学结构，后学笔画；也有主张先学习笔画结构，再学行气及章法。编者认为学习的步骤应随各人的程度而定。如由小学一年开始，宜分四个阶段：（一）重点学习汉字的间架结构；（二）重点学习正楷的基本笔画与偏旁部首的形

态；（三）重点学习每一个字的结构、体裁；（四）重点学习每行各字上下相承，整幅各行左右相辅的章法。若由初中程度开始可由第二阶段起分三步进行。如由高中、大学程度开始，可由第三阶段起分二步进行。要而言之，亦可分两步进行：一、学习基本笔画的书法；二、学习基本结构的书法。基本笔画是构成汉字正楷的原素，正楷各体的区别主要是由构成该字所用笔画的形态决定的。汉字正楷的结构有几万个，但基本笔画可以概括为六十四种。如能掌握某体的六十四种基本笔画的书法，就能写好某体的汉字，所以学习某体的基本笔画的书法是掌握某体书法的基础。不过基本笔画仅是汉字构成的要素，还须把它依照一定的法则和形式组织起来，才能构成有意义的、符合美术构图原理的某体正楷字。因此当学习基本笔画的书法已达七八分相像时，再进一步学习正楷结构的组织原则和组织形式的书法，只有掌握了基本笔画和基本结构的书法之后，才能写成工整优美的正楷字。

本帖根据上述原则，分上下两册：上册的重点是基本笔画；下册的重点是基本结构。在上册中又分两部分：一是采用照相复制双钩摹写本体六十四种基本

笔画，按照点、挑、横、竖、撇、捺、厥、钩，分成八类编排，以便初学者第一步临摹；二是选择本体原碑中最好的字，按照偏旁部首编成标准习字帖，以便学着第二步临摹。

正楷书法和笔画名别

正楷书法，古传王右军偏攻「永」字多载，因其备有八法之势能通一切字也，后由其孙智永将此法授虞世南，于是传相述以迄于今。本帖亦分八法，惟稍有不同，今分别说明如后。

(一) 点法 点为汉字构成之第一种要素，永字八法称「侧」，所谓侧是因篆体作点皆圆，隶体作点皆平，而真体作点多侧，更因书时须侧其笔故名之。点为汉字之根源。凡横、竖、撇、捺等笔画无不始于一点。点之书法有两锋，落笔常用藏锋，收笔常用迥锋（见第五图）。点之书法，王右军云：「每作一点，常隐锋而为之。」又说：「点之形式各有其形，或如蝌蚪，或如瓜瓣，或如鵠口，或如鼠矢。点之方向不一，概别言之，计有八种：即上点、下点、左点、右点、左上点、右上点、左下点、右下点是也。」

(二) 挑法 挑为汉字构成之第二种要素，其形式似钝角三角形，又似永字八法之「策」、「啄」及「趯」（音梯，足踢也）。「策」、「啄」、「趯」三者，书时均由点始而渐进于锐，惟策向右，啄向左，趯向上耳。趯与挑同故以「挑」名之，挑画由顿、挫、衄（音扭）、挑四种动作组成（见第六图）。挑之书法，王右军云：「啄不宜趯（音奢，长也），趯则失势。」唐太宗云：「啄须臥笔而疾趯（掩）。」意谓由钝至锐，应疾速书之。挑之形式与方向，概别有八种：即上向挑、下向挑、左向挑、右向挑、左上挑、右上挑、左下挑、右

下挑。

(三) 横法 横为汉字构成之第三种要素，构图学称横线或平线，永字八法称「勒」。所谓「勒」，其意指馬鞭末端衡于馬口之物，取其不平不直，形状相似，又因横画书时必勒住其笔，始则逆锋落笔，卷毫右行，終则迥锋急收，强勒其笔，习俗称「横」，故名之。王

右军云：「横画之法不得缓，缓则不紧。」卫夫人、欧阳询均谓：「横如千里障云，隐隐然其实有形。」盖横画之形式如云，变化甚多：如书「三」字，上中下三画不应相同。口訣云：上潜鋒平勒，中背笔仰策，下紧趯复收。横画概亦分八种：即平横、凹横、凸横、腰粗横、腰细横，左尖横、右尖横及右勾横是也。每种横画之书法稍有不同，运笔起止，可参见第七图。

(四) 竖法 竖为汉字构成之第四种要素，构图学称直线或竖线，永字八法称「努」。因书时笔管与笔尖两端皆逆向而上，然后尽力下行，势如引弓发矢，习俗称「竖」，故名之。竖画之法，王右军云：「不得急，宜卓把笔，笔头先行，笔管须卓立，竖傍则曲也……」柳宗元云：「努过直而力败。」竖状有直有弧，形式不一，概别言之，亦有八种：即直竖、右弧竖、左弧竖、腰细竖、腰粗竖、上尖竖、下尖竖及弯脚竖是也。每种竖画之书法，参见第八图。

(五) 撇法 撇为汉字构成之第五种要素，构图学称左斜线，永字八法称「掠」，习常称「撇」，故名之。撇之书法，王右军云：「撇不宜缓，缓则钝。」柳宗元云：「掠左出而鋒輕。」颜鲁公云：「掠髮鬢以直掠，短撇书时上半用努法，下引向左，渐渐展放如柳叶，各自弯曲角度不同，其区别概别言之，亦分八种：即直厥、弧厥、高厥、矮厥、斜厥、二曲厥、三曲厥及四曲厥是也。每种厥法可参见第十一图。

(六) 捺法 捺为汉字构成之第六种要素，构图学称右斜线，永字八法称「磔」（音摘，刀切也），习常称「捺」，故名之。捺之书法，王右军云：「捺不宜迟，迟则失力。」欧阳询云：「一波常三过笔。」意谓捺如水波之曲折，形似波浪之起伏。柳宗元云：「磔趯（音阳）如千里障云，隐隐然其实有形。」盖捺画之形式如云，变化甚多：即直捺、弧捺、尖头捺、方头捺、长捺、短捺、直反捺及曲反捺是也。每种捺法可参见第十图。

(七) 厥法 厥为汉字构成之第七种要素，构图学称左侧面，因厥之形状似物体左侧半面像。取意形如人身稽首之状，习常亦称「厥」，故名之。「」画由横画、圆转、竖画及挑画组成。横、竖、挑之书法已如前述，至于圆转书法是由驻、提、挫、顿四种动作合成（见高厥运笔动作图）。厥之书法，古人称「勾努法」（即指「」）及「勾裹法」（即指「」）。王右军云：「回角不宜峻或作稜角。」口訣云：「圆角趯鋒，作努法，势未尽而趯之。」欧阳询：「」「」如万钩之弩发。」因其颇似开张待发之弓弩，弓弩之开张或身体之鞠躬，各自弯曲角度不同，其区别概别言之，亦分八种：即直厥、弧厥、高厥、矮厥、斜厥、二曲厥、三曲厥及四曲厥是也。每种厥法可参见第十一图。

(八) 钩法 钩为汉字构成之第八种要素，构图学称右侧面，因其形似钩之右侧半面像，与永字八法之「趯」或「钩」之末端相似，惟仅一部分相同；盖「趯」之钩系向左，而钩之末端则向右。钩又名「背趯法」亦称「戈法」。钩之书法，王右军云：「每作一戈如百钩之发弩。」又云：「背趯法上则俯而过，

尾趯、长曲趯及短曲趯是也。每种趯画之书法，参见第九图。

下則曲而就，蓋所以失之于前，正之于后也。」「鈎如長空之新月。」「鈎如勁松倒折，落挂石崖。」其形式虽各不同，然皆似鈎之側面形，故名之。鈎之形式概別亦有八种：即直鈎、弧鈎、高鈎、矮鈎、斜鈎、二曲鈎、三曲鈎及四曲鈎。每种鈎法可參見第十二图。

临摹碑帖注意事项

临摹碑帖必須注意下列三个問題：

基本笔画和偏旁部首标准字帖

平 橫		上 向 挑		上 點	
凹 橫		下 向 挑		下 點	
凸 橫		左 向 挑		左 點	
腰細 橫		右 向 挑		右 點	
腰粗 橫		左 上 挑		左 上 點	
左 尖 橫		右 上 挑		右 上 點	
右 尖 橫		左 下 挑		左 下 點	
右 勾 橫		右 下 挑		右 下 點	

第一、习字要有計劃，尤須持之以恒。每天須有一定時間學習。临摹時間的长短，隨各人要求而定。

碑帖；三遍須令似本（笔画和結構形态力求近似碑帖），四遍加其遺潤（笔画的起止和使轉，力求方圓剛柔近似碑帖）；五遍每加抽撥使不生澀，如笔下未滑不可便休，三行二行临之未休，取滑健为能，勿計其遍數也。」（見王羲之『笔勢論』）

第二、习字要反復临摹，按图索驥。王羲之說：「初学字时，不可尽其形势，先想字成，意在笔前；正楷字則三月、二月亦行。王羲之說：「存意学者两月可見其成，天性灵者百日即知其本。」（見王羲之『笔勢論』）

第三、习字要专心靜思，意在筆前。王羲之說：「凡书之时，貴乎沉靜，会意在笔前，笔居心后，未作之始，結思成矣，然后下笔……」（見『右軍書法』）

直 鈎		直 厥		直 捺		直 撇		直 豎
弧 鈎		弧 厥		弧 捺		弧 撇		左 弧 豎
高 鈎		高 厥		尖頭捺		腰細撇		右 弧 豎
矮 鈎		矮 厥		方頭捺		腰粗撇		腰 細 豎
斜 鈎		斜 厥		長 捺		彎頭撇		腰 粗 豎
二曲 鈎		二曲 厥		短 捺		彎尾撇		上 尖 豎
三曲 鈎		三曲 厥		直反捺		長曲撇		下 尖 豎
四曲 鈎		四曲 厥		曲反捺		短曲撇		彎脚豎

点法

(五) 上点 运笔 动作图

(1) 顺锋起笔



(2) 顺势向右



(3) 钻笔成圆



(4) 转锋向上



(5) 顺势出锋



下
點

上
點

念 唐
亦 驚
急 文
縣 肄

左
點

(挑
點)

右
點

(側)

右上
點

錢允首
稽不乎
公矣肖
越下弟

左上
點

左下
點

右下
點

(鼠
矢)

鉤記銘速
馮馬
畢知其
然無墨
典筆

挑法

(六) 上向
作图 挑运 笔动

上向
挑

(挑
點)

下向
挑

(啄
點)

萬溢
難以
耶梁
龜治



(1) 露锋向下落笔

(2) 行笔向下顿笔

(3) 向上挫笔

(4) 扭锋得势挑出

左向挑

(平撇)

右向挑

(策)

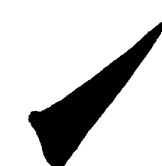
左上挑

(趯)



恭	敢	髮
杞	救	所
於	攻	曾
櫟	堵	美

右上挑



(横挑)
左下挑



右下挑



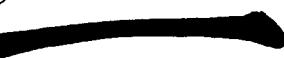
觀與閱
異其將
辭悅法
荆筮孫

(勒)



回横

(玉案)



平横

横法

(七) 横运粗笔作图



(1) 逆
左轉 鋒向
筆向
下頓筆



(2) 提
右鋒向
筆中
行筆



(3) 轉
上圓上成
筆向
角



(4) 圓
右頓筆
成圓角



(5) 收
左鋒收
筆向
回筆



生一百可
二聖天世

凸
横

(勒)

腰細橫

腰粗橫

形 兴 書 且 懾 者
元 嘉 华 奥
主 華 奥
五

左尖橫

右尖橫

右勾橫



學

錫

豐

嘗

如

諸

宮

煌

作

堂

堯

皆