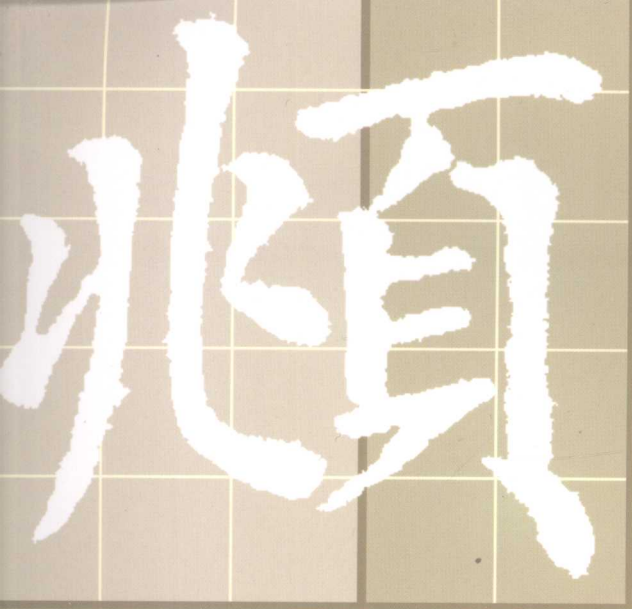




黄金分割习字格

国家专利号：ZL 99 3 40733.1

赵孟頫

道教碑

李中原/编著

中国文联出版社

习黄
字金
格分
割

标准
字帖

黄金分割习字格标准字帖

道教碑

李中原 编著

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

道教碑 / 李中原编著. — 北京: 中国文联出版社, 2008. 8
(黄金分割习字格标准字帖)

ISBN 978 - 7 - 5059 - 6008 - 4

I. 道… II. 李… III. 楷书—碑帖—中国—元代
IV. J292. 25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 120562 号

书 名	道教碑——黄金分割习字格标准字帖
编 著	李中原
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部(010-65389150)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100125)
经 销	全国新华书店
责任编辑	周劲松
责任校对	潘传兵
责任印制	焉松杰 周劲松
印 刷	北京西郊伟业印刷厂
开 本	889 × 1194 1/16
印 张	6
版 次	2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5059 - 6008 - 4
定 价	18.00 元

您若想详细了解我社的出版物
请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

中国书法家协会顾问王学仲先生题词

在目前的诸多習字格
中，李中原先生的黃金
分割坐標格具有科學
性及實用價值。

王學仲題



中国书法家协会顾问李铎先生题词

李中原先生研究推出的
習字格 簡單明瞭
科學易學 具有
很好的實用價值 宜於推廣

李鐸題



字体书体研究与书法教学研究的创新性成果

中国书法从实质上讲是为汉字“造型”。要为汉字“造型”，就需要掌握一定的“方法”。“书法”的本意之一就是“书写”的“方法”。有人把“书”之“法”分解为笔法、字法、章法。具体说就是用“笔法”造成点画，用“字法”造成字的结构，用“章法”造成字与字的组合、布局。在“书”之“法”三个方面中，“字法”即字的“结构之法”，是很重要的一个方面。

古代书法家和书法理论家都对结构十分重视。梁武帝萧衍《观钟繇书法十二意》中所谓“均、密、补、损、巧、称”等，对钟繇书法的结字技术作了比较精确的揭示；隋僧智果撰《心成颂》，提出了“回展右肩”、“长舒左足”等十六条结字方法，表明当时对字形结构的关注。关于楷书字体结构的《三十六法》，据传是唐代大书家欧阳询留下的，从中见出古人对字体书体结构探索的良苦用心。

然而，尽管历代书家关于汉字结构的论述颇多精义，但其奇巧的比况、华丽的词藻往往令人莫名其妙；而不同论者对于同一问题每见出入的说解让人不知何从。其实，一个字的点画长短、部件位置，只有放在一定书体的某个字的整体结构中去审视才能看得清楚。所以，要学习某种书体，要“习字”，对某书体各个典型字例的“结构图式”进行研究就十分必要。

深圳大学书法艺术研究所所长李中原教授，在长期的教学实践中，自觉运用形式美法则系统深入地研判汉字结构的美学体征和结构部件之间的比例关系，发现“‘黄金分割美学法则’广泛存在于汉字各种字体书体字形结构的关系中”，而据此研制的“黄金分割习字格”，把汉字结构的美学规律运用于习字宫格的设计，使习字宫格清晰地展示出汉字字形结构的黄金分割比例关系。这就使一个字的点画部件的比例间架展示在具体的结构图式中。

对于中原教授的这一重要研究成果，长期从事书法教育和书学理论与实践研究的当代书坛前辈启功、王学仲、李铎等曾给予高度评价。启功教授是最早在书法教学中提出黄金分割率的。他的关于字体结构的黄金分割率重心四聚点理论，独到而深刻，给学者和研究者以莫大启发。中原曾带着自己的研究成果向其请教，启先生对其运用黄金分割美学法则进行汉字结构比例分析并以图式显示的研究成果给予充分肯定。王学仲教授则认为，在目前的诸多习字格中，中原研制的黄金分割坐标格是具有新颖性、科学性和实用性的一种。李铎先生认为，中原研究推出的黄金分割习字格简单明了，科学易掌握，具有很高的实用价值，宜于推广。的确，通过近些年在全国部分大、中、小学校及青少年文化宫等的试验推广，取得了良好的效果，受到社会广泛关注。有使用这部教材的学校这样评价中原教授的《黄金分割习字法》：“看得见、摸得着、不玄妙、不神秘，以其理论上严密的科学性和教学上的直观、简明、易学的实用性，收到了前所未有的教学效果，为广大学生及其他学习书法的人们提供了一条准确把握形式美、快速掌握汉字间架结构的途径。”

中原教授依据其黄金分割习字理论而编著的《黄金分割习字格标准字帖》（丛帖）就要付梓了，为此，我感到特别欣慰。我祝贺他在书法教学与字体书体研究中取得创新性成果，也祝贺出版界为广大书法爱好者推出一套具有科学性、实用性的好教材。

刘守安

（首都师范大学中国书法文化研究院
院长、教授、博士生导师）

《黄金分割习字格标准字帖》终于与喜爱书法、有志学书的读者见面了。多年修为，终有所获。我想，这对于标准字帖的作者李中原先生自然是件可喜可贺的事，就是对于当下书坛也是一件极有意义的事。

中国书法艺术源远流长，传统积淀尤为丰厚，游学于书法艺术的海洋能学有所成已是大不容易的事，想要有所创新就更为困难了，非有心之人得难得之机缘不可。中原先生自幼酷爱中国书画，多年苦学不辍，终于成长为颇有成就的书法家。他致力于书法教育与书法学术研究经年，秉持初衷，心有所属，一以贯之。他爱好广泛，涉猎驳杂，触类旁通，从美学之黄金分割形式美法则中得到启发，并运用于书法基础教育，冥冥之中，也有必然。

中原先生从1992年的一念之得，即抓住不放，以严谨的治学态度和科学的研究方法，坚持多年，对不同的字体书体，不同时代的碑帖，一字一字地反复测算，对比印证，整理升华，从偶然中寻找必然，在理性的梳理中发现规律，再重新设计，按新的规范进行书写示范，其工作量之大、之繁，其中的辛苦劳累，外人实不能完全体会了解的。在近年与中原先生的接触中，总会听到一些有关他黄金分割习字法研究与推广的消息，先是研究中有突破，进而在教学实践中取得了令人鼓舞的反馈，现即将出版，争取在更大范围内推开。

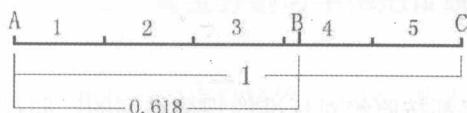
对中原先生黄金分割习字法的核心理念我是了解的。“黄金分割”最早见于古希腊，是同时蕴含于自然规律和潜藏在人类意识中的普遍审美法则，在现代工程美学中已有普遍运用。中原发现黄金分割存在于中文字体书体结构比例中，实在是一件很有意义的事。这对中国书法理论研究是一个新的贡献。它道出了方块字的中国书法审美的独特意蕴所在，揭开了其审美的神秘面纱，使过去朦胧存在于中国书家意识中的东西清晰显现出来。《黄金分割习字格标准字帖》采用五分格，是黄金分割率的直接运用，扣住了书法研习的关键环节，在结构把握上规范科学，又符合中国书法艺术审美原则和强调基本功练习的传统。当今书坛生机勃勃，经济的发展带来了文化的普及，带来了书法艺术的繁荣，广大书法爱好者对规范便捷学习书法的要求也日益强烈，《黄金分割习字格标准字帖》可以说是应运而生。它理念清晰，表述规范，循序渐进，科学实用，易于掌握，便于自学。与传统书法习字帖不同的是，作为教程它并不依赖于教师书法水平的高低，具有很强的可操作性。这一习字理论的意义一定会在实践推广中进一步显现出来，其创造性的工作将造福于爱好书法艺术、有志于研习书法的未来一代，将造福于中国书法艺术基础理论研究，并终将造福于有志于弘扬中国优秀传统文化的当今基础教育。

刘尚军

（中国文联办公厅副主任）

黄金分割习字法简述

公元前 6 世纪末, 古希腊哲学家毕达哥拉斯发现了“黄金分割”。黄金分割“揭示的是事物的比例关系, 探索的是一个形式美的问题”。它被人们誉为“最美最巧妙的比例”、“天然合理的最奇妙的形式比例”。威尼斯数学家帕乔里说: “一切企求成为美的东西……都得服从于黄金分割这天赐的比例。”(图 1、图 2)



$$AC : AB \approx 5 : 3 \quad AB : BC \approx 3 : 2$$

通常, 美术学上还把 5 : 2 和 5 : 4 的比例关系视为近似的黄金分割比。

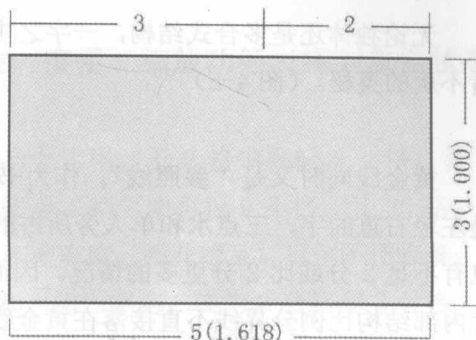


图 1 黄金分割线段

图 2 黄金分割矩形

黄金分割习字格, 又称黄金分割坐标格, 简称“黄金格”。因每边五分, 也称“五分格”。它是笔者在取得“黄金分割美学法则广泛存在于汉字各种字体(书体)的多种结构比例关系中”的研究成果与全面深入研究传统习字宫格的基础上, 运用黄金分割形式美法则与科学的坐标原理相结合的方法研制出来的新型宫格。

一、黄金分割习字格具有直接展现汉字结构部件间各种黄金分割比例关系的神奇特点

图 3 为黄金分割坐标格全格, 是将正方形的每边五分后得到的, 共 25 小格。

图 4 中央部分的两组横线和竖线分别为上黄金线(构成上 2 下 3 的黄金分割比)、下黄金线(构成上 3 下 2 的黄金分割比)与左黄金线(构成左 2 右 3 的黄金分割比)、右黄金线(构成左 3 右 2 的黄金分割比)。

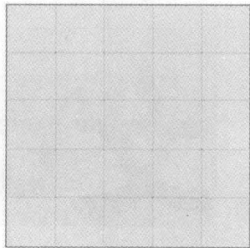


图 3

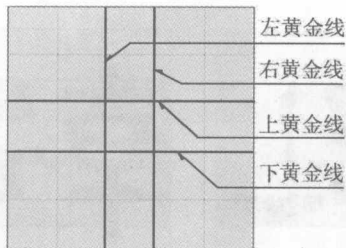


图 4



图 4-A

在上下结构中, 凡上轻下重的字, 其分界线自然落在上黄金线上或附近, 构成上 2 下 3 的比例关系(图 4-A)。同理, 上重下轻的字, 其分界线自然落在下黄金线上或附近, 构成上 3 下 2 的比例关系(图 4-B)。在左右结构中, 凡左轻右重的字, 其分界线落在左黄金线上或附近, 形成左 2 右 3 结构(图 4-C); 反之, 结构分界线落在右黄金线上或附近, 即左右之比为 3 : 2 (图 4-D)。

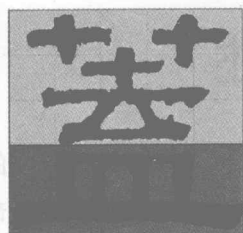


图 4-B

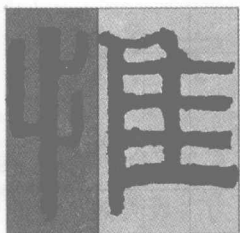


图 4-C

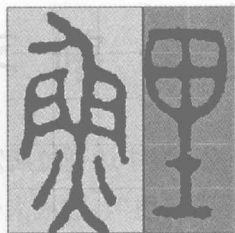


图 4-D

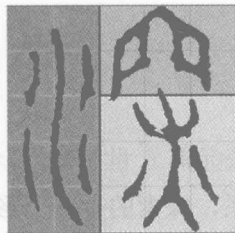


图 4-E 总体左 2 右 3；
右部为上 2 下 3。

无论独体还是多合式结构，一字之中有时会包含多种黄金比例关系。这便是我国汉字为什么百看不厌的奥秘。(图 4-E)

黄金线同时又是“参照线”。作为书法，并不是所有的字都按照绝对标准的规律结字的，同样是左轻右重的字，三点水和单人旁所占的份数通常就不足 2 分；同样是木字旁，大多数占 2 分，但也有不足 2 分或比 2 分更多的情况。因而不能以一概全，机械地分析汉字的结构关系。这类字，尽管内部结构比例分界线不直接落在黄金线上，但黄金线在这里还是起到了参照作用，对于读者分析把握其结构关系同样具有很大的帮助。

图 5 的外层叫外宫，中间层叫内宫，最中心位置的一小格叫中宫。经过计算，外宫同内宫的面积比也基本符合黄金分割。研究发现，形小之字“日”、“口”、“公”之类及“减”、“戒”等从“戈”之字的主体部分通常落在内宫里。(图 5-A、5-B、5-C)

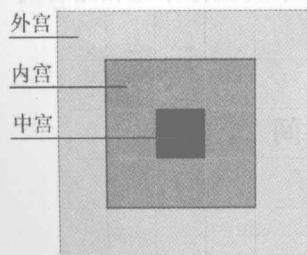


图 5

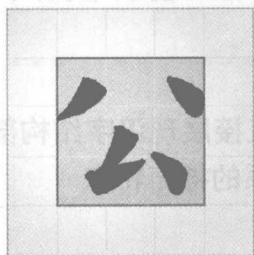


图 5-A



图 5-B



图 5-C

图 6 中内列与中列合并起来是一个标准的黄金分割矩形，高宽之比为 3:5，横扁之字适用。(图 6-A、6-B、6-C)

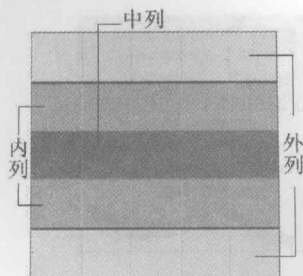


图 6

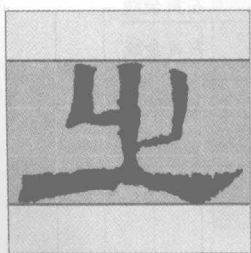


图 6-A

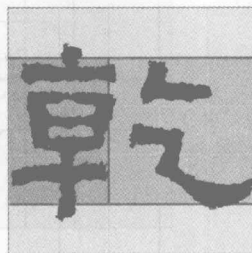


图 6-B



图 6-C

图 7 的中行与内行合并起来也是一个标准的黄金分割矩形，高宽之比为 5:3，修长之字适用。(图 7-A、7-B、7-C)

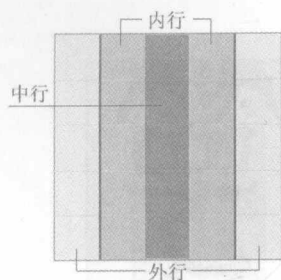


图 7

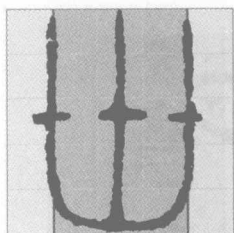


图 7-A

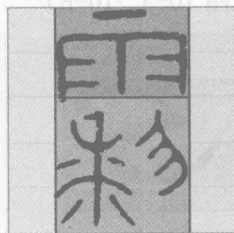


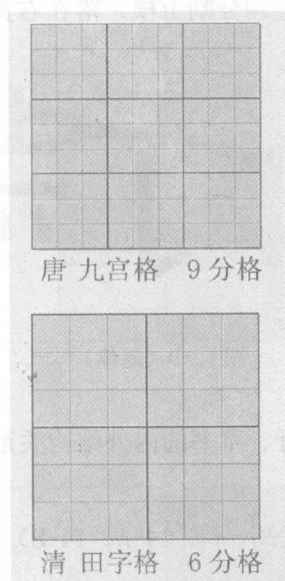
图 7-B



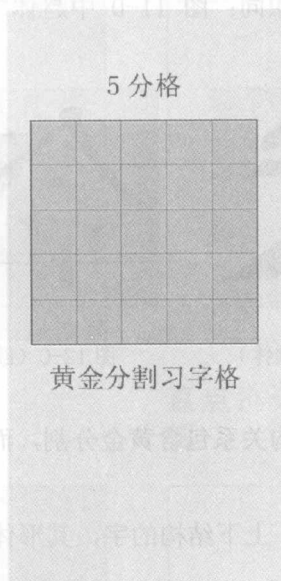
图 7-C

二、黄金分割习字格把传统习字宫格坐标定位、度量、缩放功能发挥到最佳状态

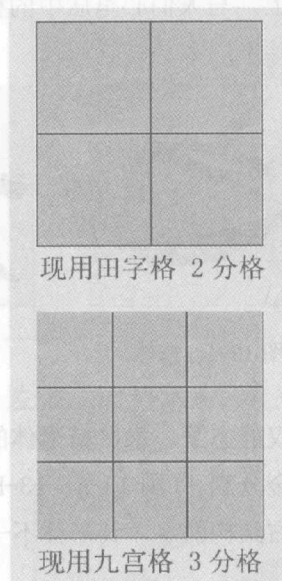
相传，习字宫格始于唐代。唐人重法，强调结构，始有九宫格。于 9 格中再标 9 小格，计 81 格，实为 9 分格。至清代，蒋骥将其省简为“田”字格，即于 4 格之中再标 9 小格，计 36 格，实为 6 分格。就坐标原理说，此二格得一通病：繁。繁者，密密麻麻，眼花缭乱，反倒不便临摹。于是，有人去掉大宫中之小宫，成为应用至今的“井”字格和“田”字格，实为 3 分格和 2 分格。此二格得一通病：简。由于格内线条少，坐标功能得不到正常发挥，故字的点画不能准确定位（临习时，学生只能凭着天分去感悟其大致结构关系）。而在古今宫格之间，黄金分割坐标格（实为 5 分格）最适中，既不繁，也不简。（图 8）将汉字放入格中，每一点画都有所依归。从这个意义上讲，不论有无规律可循的汉字，都能准确定位。



过于繁密



最适中



过于稀疏

图 8 黄金分割坐标格与古今习字宫格坐标功能比较

三、正确领会黄金分割习字法，改变几种汉字结构分析的传统观念

1. 外部结构

A. 势纵字体（篆、楷、行、草）有扁字。（图 9-A、9-B）

B. 势扁字体（隶）有纵字。（图 10-A、10-B）



图 9-A (欧体)

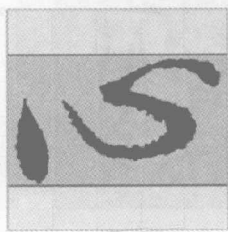


图 9-B (米芾行书)



图 10-A (张迁碑)

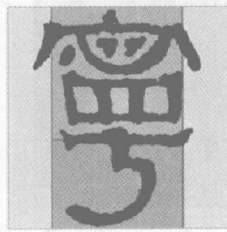


图 10-B (伊秉绶隶书)

2. 内部结构

A. 独体字虽不能进行部件拆合，但由于其内部构造包含着不同的黄金分割比例，故仍然体现出上下、左右的结构关系。（图 11-A、11-B、11-C、11-D）

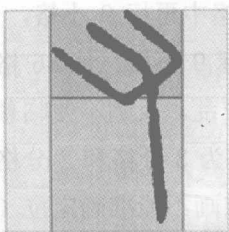


图 11-A

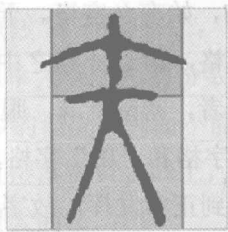


图 11-B

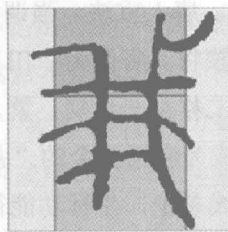


图 11-C

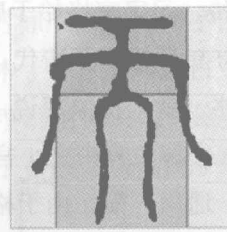


图 11-D

B. 视觉上居中的点画或结构关系，实际上与“感觉”大相径庭。（图 12-A 中柳体“之”首点的位置在左黄金线上，并不居中；图 12-B、12-C 中凡“大、天、令、人”之类，撇捺交汇处通常在左黄金线上，与人们心里居中的概念大不相同；图 11-D 中赵体“丁”字竖钩分割上横，落在右黄金线上，并不居中。）

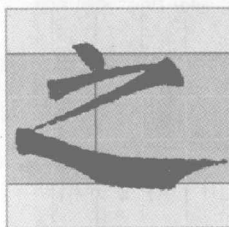


图 12-A (柳体)



图 12-B (颜体)

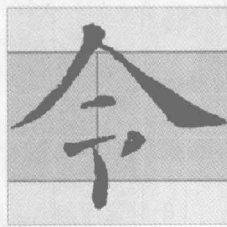


图 12-C (欧体)

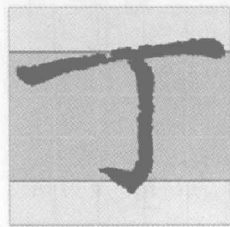


图 12-D (赵体)

3. 不仅静态篆、隶、楷诸体的内外结构关系包含黄金分割，而且动态行、草书的内外结构关系也包含黄金分割。（图 13-A、13-B）

4. 左右结构的字，其形体不一定就宽；上下结构的字，其形体不一定就高。（图 14-A、14-B）



图 13-A 米芾行书



图 13-B 王羲之行书



图 14-A 石鼓文

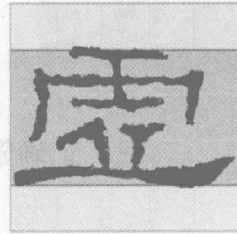


图 14-B 张迁碑

目 录

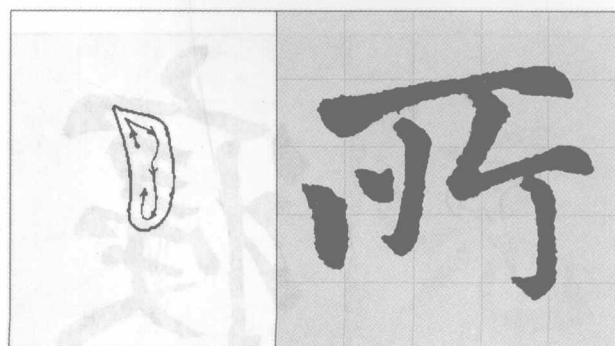
黄金分割习字法简述·····	I
点 画·····	1
部 首·····	9
结 构·····	21
创 作·····	61
章法示范·····	71

刘宁安

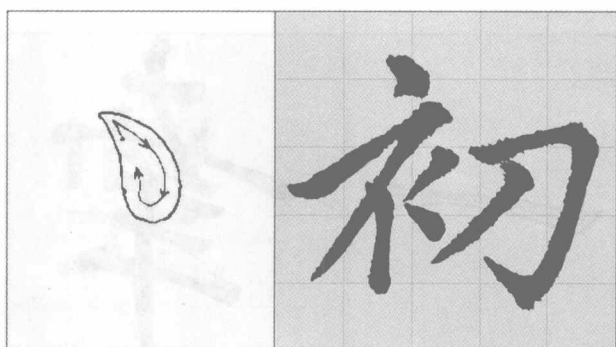
（首都师范大学中国书法文化研究所）

（北京、博士生导师）

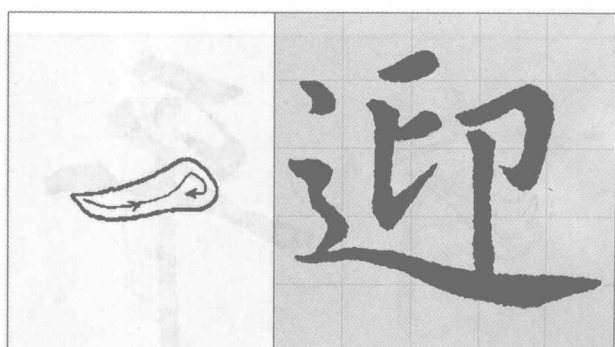
点画



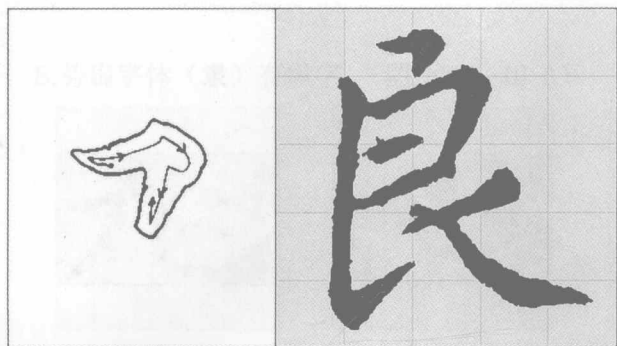
直点：如“所”左点，侧势入纸，上尖下圆。



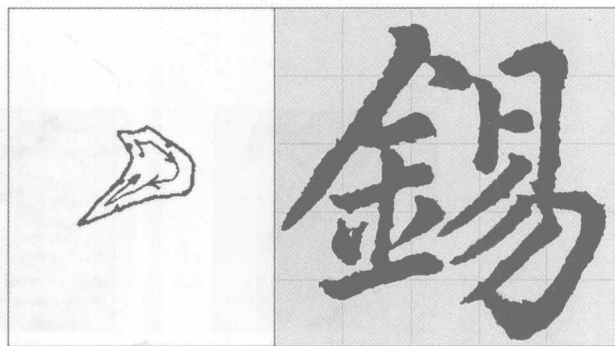
悬胆点：如“初”衣旁末点，上尖下圆，呈侧势，似胆之悬。



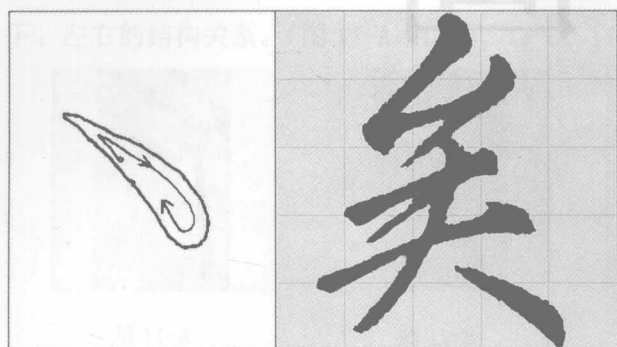
横点：如“迎”上部之“印”首笔，通常尖起钝收。



曲头点：如“良”首画，变点为折。



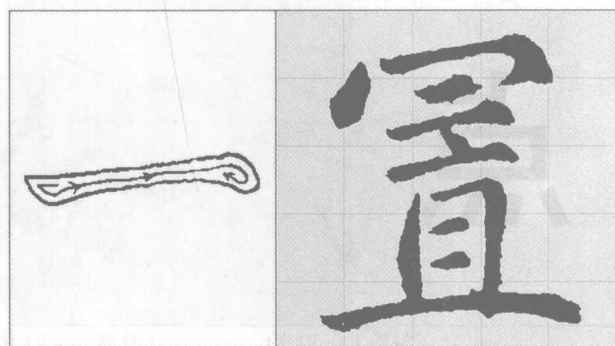
应左点：“锡”金旁的右点即是，与左画笔断意连。



长点：如“矣”末点，落笔应果敢痛快。



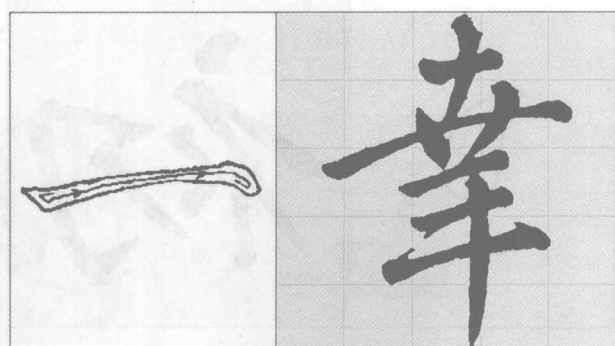
应下点：如“寝”宝盖首点和下部左旁首点，其态势要与下画呼应。



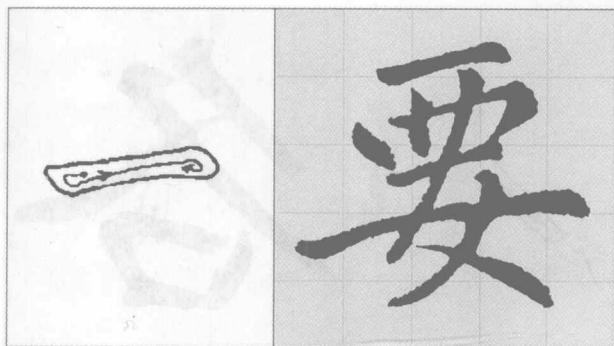
主横(1)：粗实。如“置”末横。



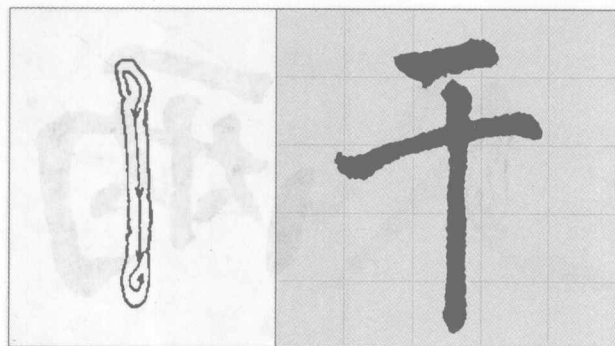
应右点：“平”左点即是，与右点笔断意连。



主横(2)：中细。如“幸”中部长横，过笔要稳，提笔适当。



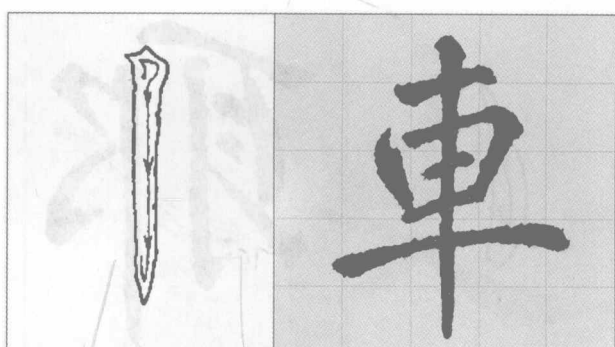
次横(1): 平横, 如“要”首横。



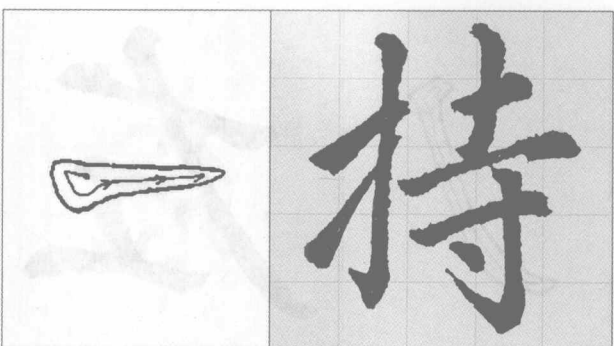
垂露竖: 收笔回藏成垂露之状。



次横(2): 左尖横, 如“节”草字头右横。



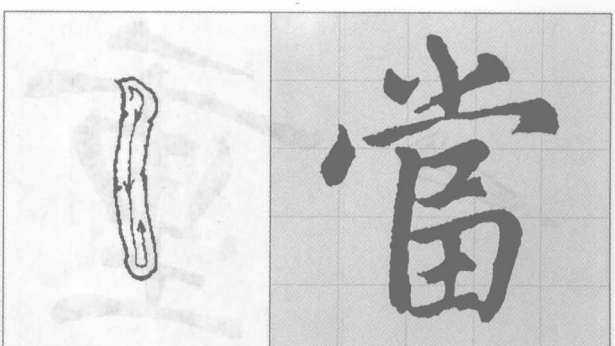
悬针竖: 收笔出锋抢收, 忌虚飘。



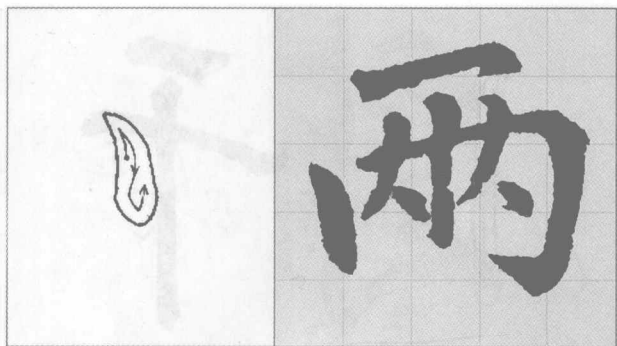
次横(3): 右尖横, 如“持”提手旁首画。



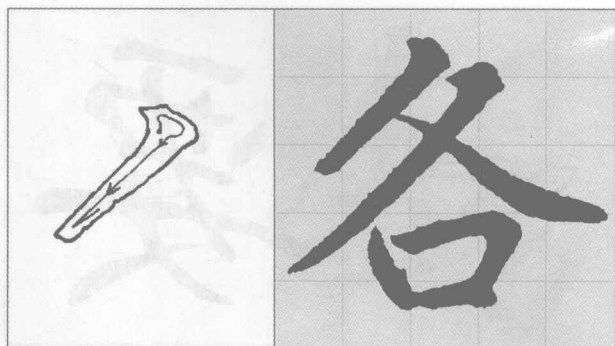
应右竖: 如“院”左耳旁竖画, 收笔带挑, 以应右画。



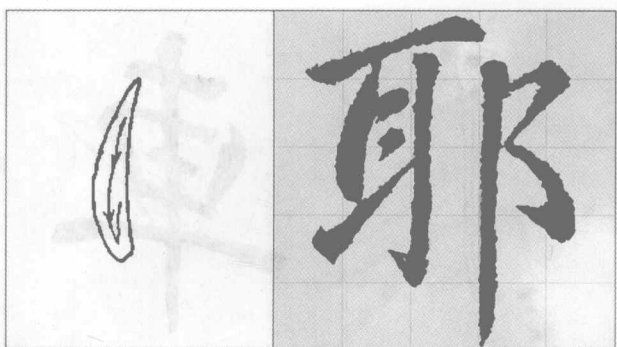
象笏势: 如“当”下部左竖, 有弧势。



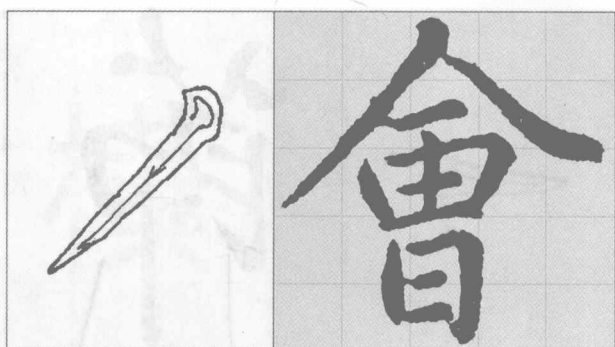
类点竖(1): “两”左竖即是。



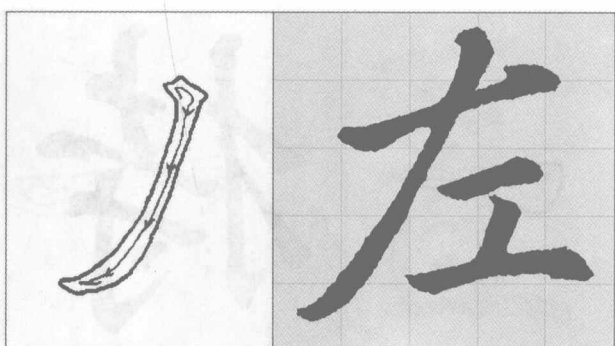
钝收撇: 如“各”首笔, 刹笔速折抢收。



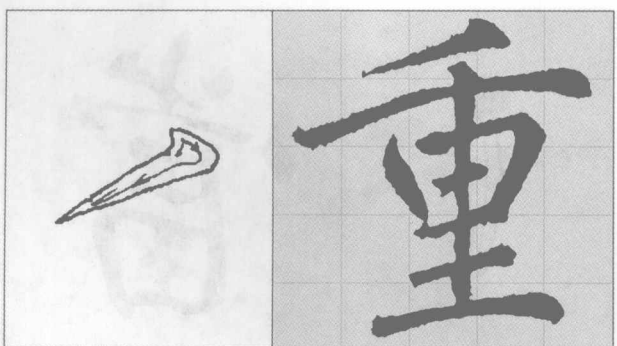
类点竖(2): “耶”耳旁左竖即是。



长直撇: 行笔要猛利果敢。



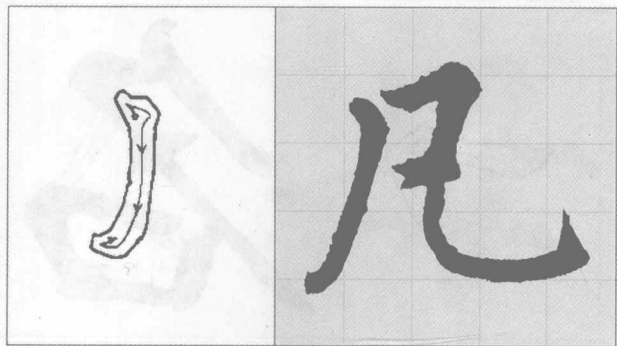
长曲撇: 中细, 有曲意。



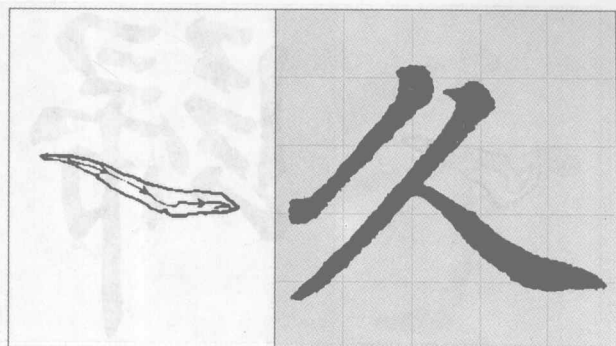
平撇: 平撇贵平, 斜度较小。



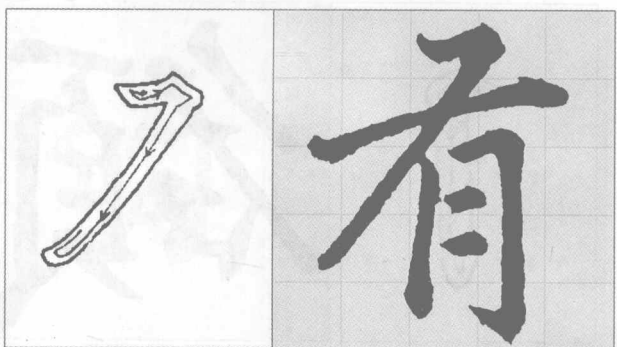
纵弧撇: 长而带弧势, 要注意各段间的微妙变化。



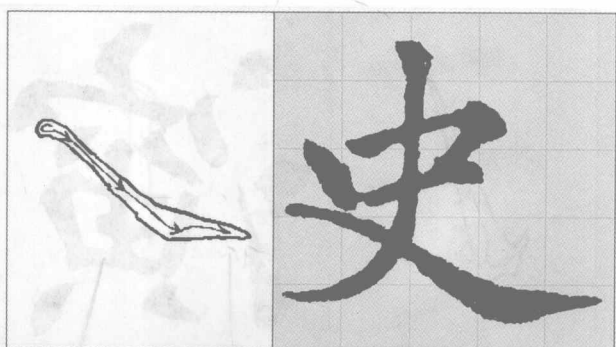
带钩撇：起笔曲头，收笔带钩。



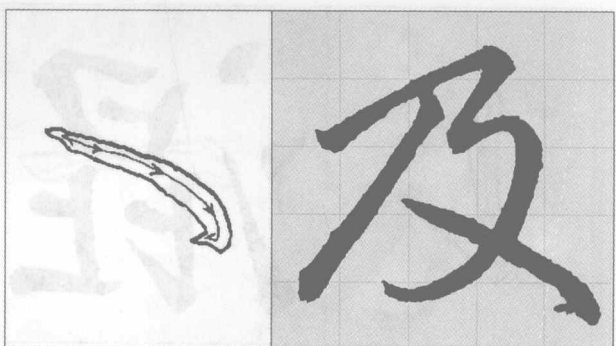
尖起捺：起笔尖，画末处要达“龙”吟之势。



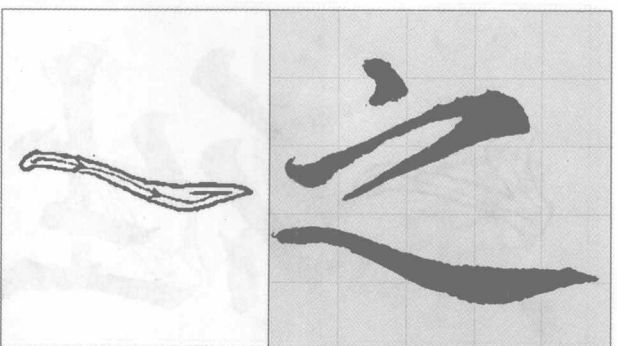
折头撇：先作短横，折而成撇。



纵势捺：起笔尖，画末处要达“龙”吟之势。

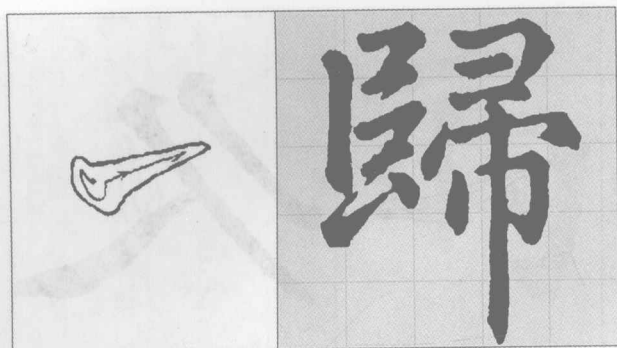


反捺：形态呈弧状，收笔带钩。

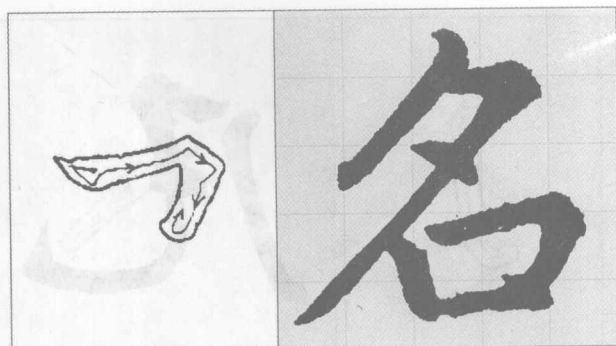


平势捺：势长而平，一波三折，尽在其中。

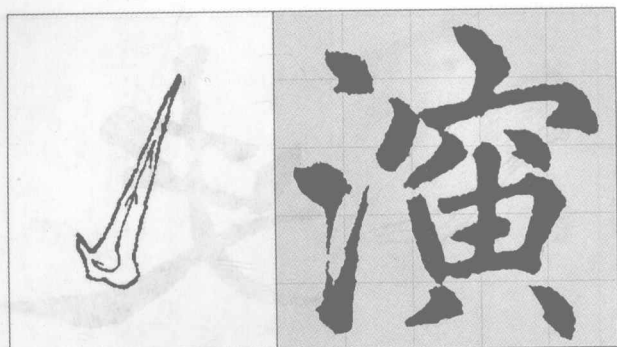




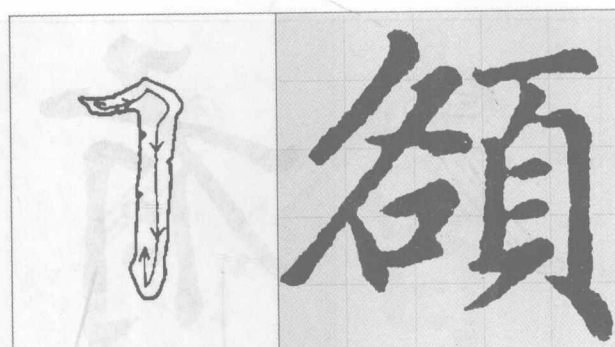
短挑：如“歸”左旁次末画，行笔用提，收锋用抢。



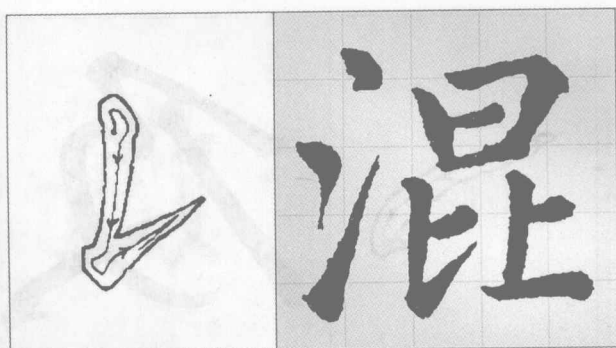
横折(1)：横长竖短。



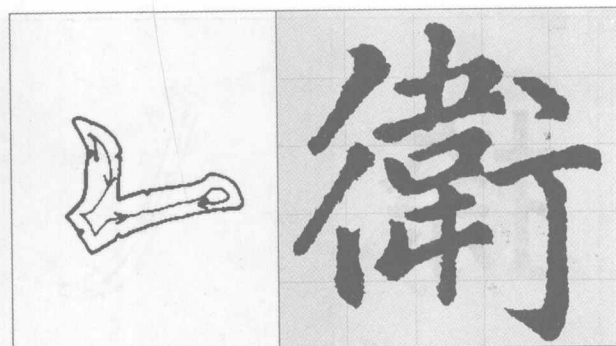
长挑：三点水之末画，向上提出，以应右画。



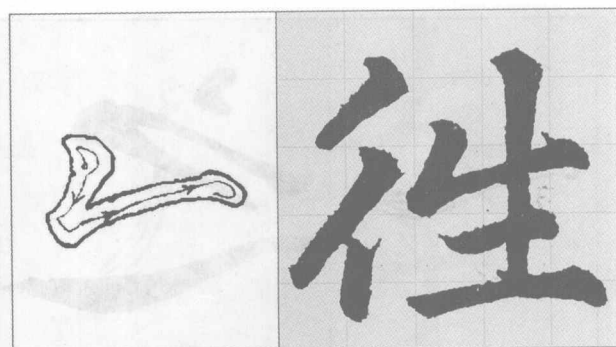
横折(2)：横短竖长。



竖挑：如“混”之“昆”字左下“匕”字，先作悬针竖，继而调锋折笔向上。



竖折：折处用方。



撇折(1)：撇短横长。