

方圆格 习字教程

韩连武 符君健

全新观念：汉字不是方块字，而是内方外圆，原则性和灵活性统一。
科学方法：方、圆符合面积黄金分割，是掌握汉字结构的捷径。

图书在版编目(CIP)数据

方圆格习字教程/韩连武,符君健著. — 郑州:大象出版社,2000.9

ISBN 7-5347-2485-6

I.方… II.①韩… ②符… III.汉字:硬笔字-书法-教材 IV.J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 34516 号

责任编辑 孟会祥

责任校对 郭一凡

封面设计 秘金通

出 版 大象出版社(郑州市农业路 73 号 邮政编码 450002)

发 行 大象出版社发行部 (电话:0371—5726194)

印 刷 河南第一新华印刷厂

版 次 2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 6.75

印 数 1—6 000 册

定 价 10.00 元

序

汉字的独特性在于它不仅是语言的载体,而且汉字书写本身就是一门艺术。这在全世界各民族的文字中是惟一的。

我国的文字的发展史,如果从甲骨文的出现算起,至今已有 3000 多年的历史了。字体的演变从商朝的甲骨文到周秦时期的篆书,再变为汉朝的隶书,再发展到魏晋南北朝以来的楷书,期间还有行书和草书的产生,3000 多年间,字体虽屡经变易,但汉字本身的艺术美非但没有因为字体的演变而减弱,反而使其艺术的内涵越来越丰富。正因为如此,从古以来,我国就有许多书法艺术爱好者在不停地探索和追求这门独特的艺术。古代的书法家们所留下的墨迹、碑帖都成为我们学习书法的最好范本。

但怎样学习书法,退一步讲,怎样把字写好,也成为自古以来倍受重视的问题。大体说来,前人已经总结出“临”和“摹”的练习方法。所谓“临”,又有三种不同的方法,即对临——看着字帖写;背临——练习到一定程度后,不看字帖,想着字帖上的字型写;意临——基本掌握了某种字体后,不写字帖上的内容,而写出这种字体的特点和风格。所谓“摹”,就是摹仿,这又有两种方法,一是描红——在字帖上面覆上透明纸,用毛笔照着写;二是双钩——在字帖上覆上透明纸,然后把字的轮廓勾下来。在这些方法中,“描红”是初学写字者常用的方法,但对于长期学习书法的人来说,最常用的方法是“对临”,即看着字帖写。临习的目的是要把字写得“像”字帖上的字,但要写得“像”,却不是一件容易的事。于是前人又想出了在习字纸上界格的办法来,这就是我们经常使用的田字格、米字格、九宫格之类的练习簿。

这样界了格的纸对临帖起一种什么样的作用呢?它实际上是为临习者观察字的点画和结构建立了一个坐标,这当然是对练习书法的一种有益帮助。实际上,学习写字最要紧的两点,一是要学会汉字各种点画的书写方法,二是要把握各种汉字的结构规律。然而,上面所说的田字格也好,米字格也好,九宫格以及类似的什么格也好,并没有揭示出汉字结构的根本规律。

本书的两位作者经过长期潜心研究,发现汉字的结构并不是方块形的,而是内方外(椭)圆的形状,并且用数学的方法测算出这个“方”与“圆”之间在面积上的黄金分割比例,这应当说是汉字结构规律研究上的一个不小的突破。他们根据这一成果,编成了这本方圆格字帖,并详细讲解了其中的道理,希望给习字者一种有益的帮助。当然,也必须明白,书法艺术的内涵是极为丰富的,它需要长期潜心研究、不断提高修养,才能真正掌握这

门艺术,并没有终南捷径可走。但掌握正确的方法,少走弯路,也是非常重要的。愿广大书法爱好者借助这本设计新颖的方圆格字帖,较快地掌握汉字的书写方法,创造出文字的美,也创造出生活的美。

张志和

2000年7月于北京

前 言

在国民素质教育中,写好规范汉字是一项重要内容。规范汉字就其书体而言,包括楷书和行书,楷书是基础。传统的字格有田字格、米字格和九宫格等,都是在一个方格内,标出汉字笔画和构件的参照线,在书法教育史上起过良好作用。由于社会的发展,旧的习字方法已显示出很多弊端。其一,方格子使人们误认为汉字本身形体是方形,所以小学生写字总想把笔画塞满方格,一开始就走了弯路;其二,以上诸格在确定笔画和构件时,不够明晰、准确;其三,快节奏的社会生活,使人们不可能有更多时间长期临摹而后领悟。所以寻找出符合汉字结构规律及书写规律的先进的习字格,是我们要解决的重大课题。汉字方圆结构的发现及其习字格的发明,正是在这种背景下产生的。

对篆、隶、楷、行各书体整体结构形态进行概括和抽象,不难发现,篆书外部为竖椭圆,内部为竖长方形;隶书外部为横椭圆,内部为横长方形;楷书、行书外部为正圆形,内部为正方形。在对各书体发生、兴衰年代的考证中,可以发现,书体的改变是因书写工具或书写材料的改变而改变的,书写材料或书写工具的产生和当地的生产力水平相适应。如隶书的产生是由于竹简的大量使用而产生的;楷书、行书是由于纸张的普及而产生的。在对各书体美学特征进行研究中,可以发现,人们对美的追求,贯穿于书体演化的整个过程。“圆”是美的一个标准,“方”与“圆”的对立产生和谐,把线段的黄金分割扩展到面积上的黄金分割,则是这种和谐的最佳比例。

由汉字方圆理论发明的“方圆格”和“方椭圆格”两专利,概括出了汉字的结构规律、书写规律、演化史和美学特征等。

我们的方圆理论及其获得方(椭)圆格专利的消息一经披露,就在社会上产生了强烈的反响,海内外几十家报纸刊载了消息,国内有的电台、电视台播放了新闻。不少书法家、书法爱好者、书法教育工作者来信询问有关汉字方圆理论和习字操作方面的有关详细资料。我们深切感到,写一本方圆格习字教程势在必行。于是我们分工合作,夜以继日,终于完成了《方圆格习字教程》的编写。本书大致分三部分:理论部分、技法部分、练习部分。

有很多人花了很大的精力,字一直写不好,以致影响正常的工作和自身形象,这使他们很苦恼、很困惑。特别是我国现在有三二亿中小學生,他们许多人为练字花费了大量时间。汉字方圆结构的发现,使我们有了一种责任感和紧迫感,我们要尽快地把这一成果向他们推广,使他们缩短习字时间、提高习字水平。

我们的研究还一直受到南阳师范学院领导的重视,被列入校级科研项目,加速了研究进程。杨国和、连宏宇、赵霆等先生都付出了很大精力。北京书法家张志和先生、福建书法家陈金用先生和浙江学者杨国谨先生还写来热情洋溢的长信,在理论上给了有益的启示。河南省硬笔书法协会专门召开常务理事会,讨论方圆格的试验和推广问题,给我们极大的鼓舞。我们在此一并表示谢意。

师从启功先生的张志和博士,在百忙中给我们写了中肯而不乏鼓励和鞭策的序言。孙巍先生为我们书写了钢笔字例。我们在这里谨致谢忱。

由于我们水平有限,加之时间仓促,错误和缺点在所难免,切望读者不吝赐教。

作者

2000年5月30日

目 录

第一章 绪论	1
第一节 掌握书写技能的重要性	1
第二节 掌握书写技能的条件	2
第二章 方圆理论	3
第一节 汉字是外(椭)圆内方字	3
第二节 面积黄金分割	7
第三章 汉字书体的演化	9
第一节 契刻书体——篆书	9
第二节 凸面书写书体——隶书	10
第三节 平面书写书体——楷书、行书	11
第四节 书体的分类	12
第四章 楷书的结构	14
第一节 独体结构	14
第二节 左右结构	16
第三节 上下结构	19
第四节 包围结构	23
第五章 习字要点	25
第一节 汉字的字频	25
第二节 基本技法	26

第一章 绪论

第一节 掌握书写技能的重要性

语言和文字是人类重要的交际工具。语言是人们用语音表达意思、交流思想的工具,而文字是记录语言的符号。汉语言文字是汉民族及其他使用汉语言文字民族的重要交际工具。

语言中的词是音义结合物。人们认识的事物如果没有语音做符号,就不能表达或交流(或仅用手势表达而已)。如“蛙”这种动物,如果汉语没有“wa”这个音做符号,就没有办法表达它。所以“wa”这个语音就成了“蛙”这种动物的符号或载体。以语音做意义的载体(音载体),其表达受到时空的限制,瞬息即逝,不能长久保存和远方传递,为了弥补这一缺陷,人们又创造了另一种图形符号,这就是文字,我们不妨叫做形载体。

词:意义——→语音(音载体)——→文字(形载体)

为使信息交流正确、通畅,我国十分重视音载体和形载体的规范。自 50 年代以来,先后出台了《汉语拼音方案》、《普通话异读审音表》、《第一批异体字整理表》、《简化字总表》、《现代汉语常用字表》、《现代汉语通用字表》等等。明确要求在全国推广普通话,写规范汉字。在全国教育界推广普通话已经引起足够重视,成效比较显著,然而写规范汉字的气氛却比较淡漠。为此,1992 年 9 月 1 日,原国家教委师范教育司向全国高等师范院校下发《高等师范学校学生的教师职业技能训练基本要求(试行稿)》,明确提出在校生要“正确掌握 3755 个第一级汉字的字形、结构、笔画、笔顺”,“熟练掌握粉笔字、钢笔字、毛笔字的楷书或行书的书写技能”,要求各院校“确保学生在校学习期间受到严格训练和考核”,对中等师范学校学生也有类似的要求。为了强调书写的重要性,近年来,高考也把卷面书写计入总分。总之,学生书写技能训练的加强已经刻不容缓。

师范院校的学生是未来的教师,而教师又是规范汉字书写技能的楷模。教师的技能决不只是把书本知识转化为教学语言的能力,还包括一系列为完成教学任务和树立职业形象的行为方式、动手能力,汉字书写技能即属于此。

教师的一手好字,能使学生产生美的感受,因而就成为一种潜在动力,使学生摹仿,积习渐进,也能达到或超过教师的水平。

古代的六艺(礼、乐、书、数、射、御)就包括写字,认为写字是构成人格素质的重要因素。郭沫若先生曾说,严格而系统的写字训练“能够使人细心,容易使人集中意志”。可

见古人和今人的见识是一致的,所以教师以外的人也是不可忽视写字的。

第二节 掌握书写技能的条件

学习任何一门技能都离不开主客观条件。勤学、苦练、善思考,这是主观条件。勤就是多下功夫,保证练字时间;苦就是要有毅力;善就是巧,要善于观察、比较、总结,找出规律。要了解甲骨文、金文、篆书、隶书、楷书、行书各阶段书体的演化,以及书体发生演化的根本原因,要理解汉字不是方块形状,要明白为什么人们开始习字要从楷书入手等等。孔子说过:“学而不思则罔,思而不学则殆”,强调学和思的辩证关系。客观条件,最主要的是老师指导,如果不具备,那么名家字帖就是老师。向名家字帖学习,一旦选中一家,不要轻率更换,要坚持一定时间。传统的习字帖有描红和临摹两种方法。描红是在薄纸下面套上红字,进行描写,这是儿童习字初级阶段。临摹就是对照字帖仿写。初级阶段是笔画临摹,看一笔写一笔,高级阶段是结构临摹,观察、揣摩,将字形结构熟记于心,再把心中印象描写出来,进行比较,找出差距然后再写。如果找不出差距了,这说明书写水平提高了。过些时日,把以前写的字拿出来看,或是观察现在的字,结果毛病百出,这说明理解或鉴赏水平相对提高了。然后再练,再比较,如此交替上升,也就是学和思的交替进步。

传统的练字辅助手段有正方格、田字格、米字格、九宫格等,近年又出现了回宫格。正方格是把汉字规范在正方格内,方格内没有笔画参照线。田字格有了中心参照点和横、竖参照线。米字格是在田字格的基础上,增加了撇、捺参照线。九宫格是把正方格分成九宫,每宫作为字型构件的参照位置。回宫格的优点是有了内宫、外宫的区别。但是以上几种格子均是建立在“方块字”的观念之上,习字者往往认为汉字是方形,所以尽量将笔画充塞整个方格。这恰恰是影响习字者进步的要害之处。

正方格



田字格



米字格



九宫格



回宫格



第二章 方圆理论

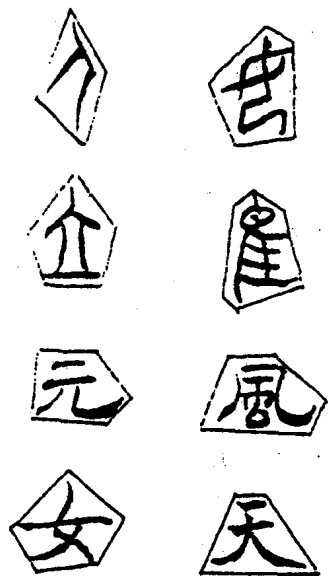
第一节 汉字是外(椭)圆内方字

汉字从出现到现在已有几千年的历史,在这漫长的历史长河中,我们的祖先通过长期的书写实践,创造了适应当时书写条件的各种书体。为了易写、易认、书写有一定速度及美感,各时代的官方都把在当时具有代表性的书体定为通用体,我们现在常说的篆书、隶书、楷书、行书,就是由官方定为通用体的书体。例如楷体 GB-2312,就是我国制定的标准印刷书体。

人们传统观念认为,方块字就是方块形状的。《现代汉语词典》对方块字是这样一个定义:“方块字,指汉字,因为每个汉字一般占一个方块面积。”汉语学家给方块字下定义非常谨慎,没有说汉字本身是方块形状,只是说占了一个方块面积,但是又以汉字占一个方块面积来定义方块字就是汉字,这样就把汉字本身的形状和它所占面积的形状混淆了,以致于人们就认为汉字占的方块面积就是汉字本身的形状了。

“汉字是方块字,方块字就是汉字”,这似乎是毋庸置疑的事实,但是如果我们对各时代作为通用体的汉字做进一步的考证,就无论如何也得不到上述结论。如把甲骨文、篆书、隶书、楷书、行书的字形外端笔画端点或折角连起来,明显看出,绝大多数字体外形是不规则多边形,只有极少数字体外形才是方形的。由此看来,“汉字是方块字”的结论是不够确切的,对所有汉字的共同特征并没有准确地描述出来。但是如果我们把各种书体的很多字(如楷体 GB-2312 一级汉字)分别叠加,叠加的结果是:楷书、行书的外形是正圆,且圆内笔画稠密的地方是一正方形;隶书是横椭圆,且椭圆内笔画稠密的地方是一横长方形;篆书是竖椭圆,且椭圆内笔画稠密的地方是一竖长方形;甲骨文由于字形没有固定,属于锥形文字,所以叠加后没有结果,我们暂不讨论。所以说,控制不规则多边形的最佳方法是圆或椭圆。但是从篆、隶、楷书各书体的笔画来看,它们毕竟是横、竖、撇、捺这些主要笔画所组成,横竖居多,故圆(或椭圆)内是一方(或长方)。

“内方”(或长方)和“外圆”(或椭圆)是汉字字形结构所具有的共性。汉字的外圆内方也可从书写的角度来证明。如书写楷体时,以手和腕作轴心在平面上书写,笔尖所涉



及到的范围实际上是一圆形。由于汉字的横竖为多,每一汉字都有一中心,所以在中心书写较多的地方就形成了方形。

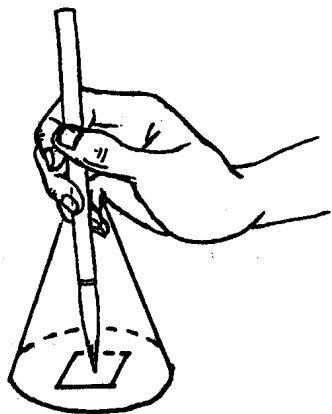
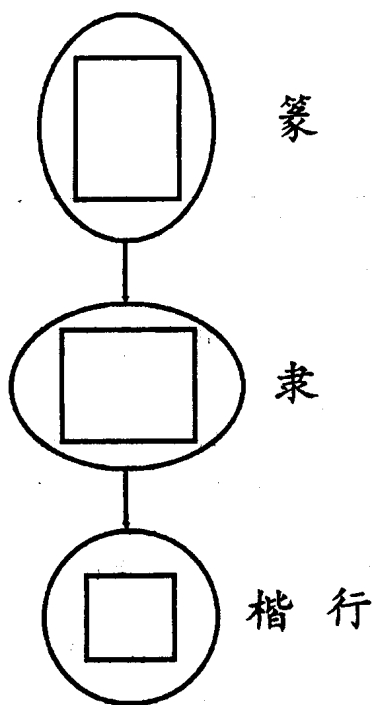
因此,汉字应称为方圆字(外圆内方字)。“方”和“圆”是汉字字形构成的两个基本特征,“方”是汉字字形的原则性,“圆”是汉字字形的灵活性,原则性和灵活性的有机统一,才使汉字的字形具有了美感,才使汉字具有了生命力。

从篆、隶、楷、行各阶段的演化中,足见汉字本身并不是方形的,汉字之所以称为方块字,是由于古人为了把字写得美观、整齐,就在所写材料上界上方格子,在方格内写字。宋代活字印刷术出现后,人们就把方形字块排放在大方块模子中,特别是具有装饰或图案意味的美术字宋体、仿宋体、黑体等,字体方正,由于易造、清晰易认,所以报刊书籍大量使用,以致人们原有观念上的方格和近代制造出来的方形字混淆不清,误认为所有汉字都是方块字了。极为古老实用,手写体的篆、隶、楷、行也就以方块字称谓了。

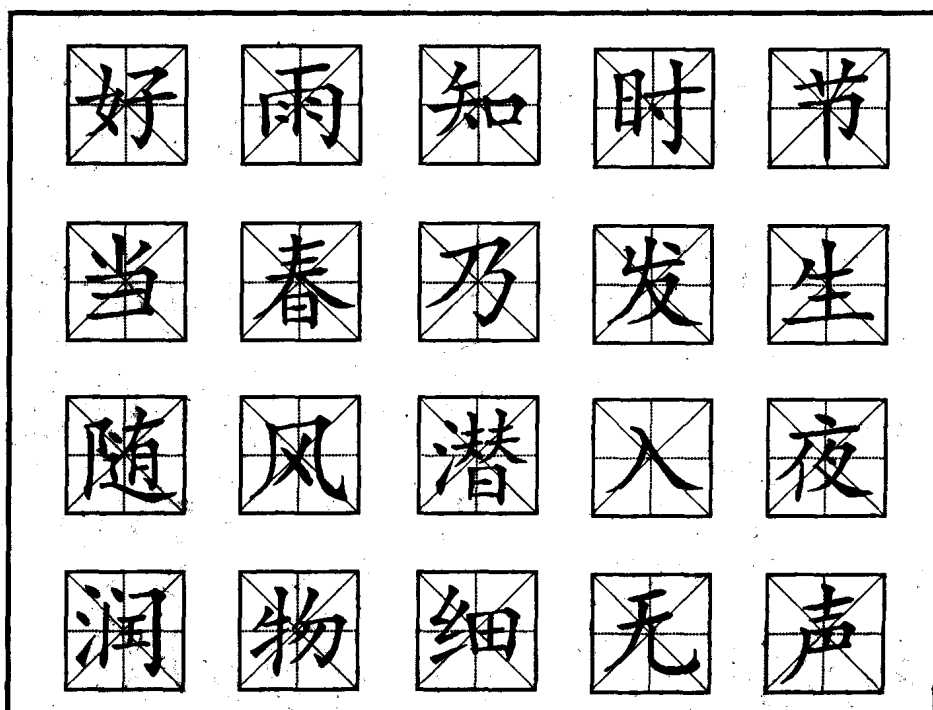
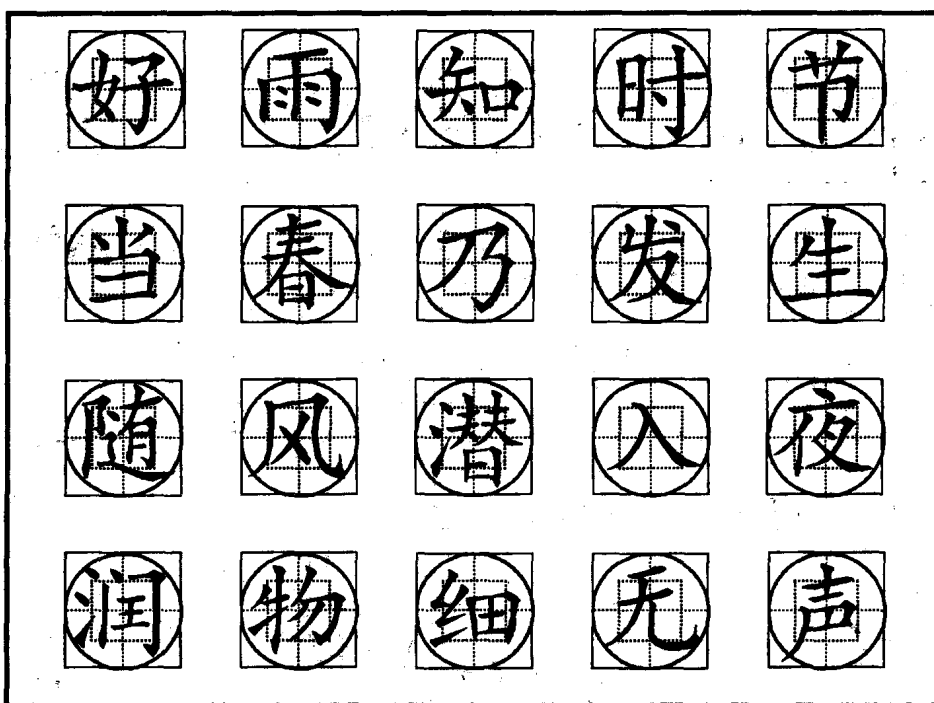
“方圆”还是一个哲学符号。《易》曰:“圆而神,方以智。”“外圆”没有接口,无始无终,代表时空的无限性,代表不可预测或不可认识,所以称“神”。“内方”有四边,每边有始有终,代表事物的过程,人们智慧可以达到,所以称“智”。“方”是本质,“圆”是文彩。孔子说“质胜文则野,文胜质则史,文质彬彬,然后君子”。毕达哥拉斯提出“美是和谐与比例”的形式美学观点,“黄金分割”是事物内在固有的一定形式上的最美好、最巧妙的比例,他认为和谐起于差异的对立,进而提出组成宇宙的十大矛盾之一就是“方与圆”。“圆”代表灵活性,“方”代表原则性,大到国家,小到个人,都应做到原则性和灵活性的和谐统一。

基于“文质彬彬”、“美是和谐与比例”的思想,我们利用传统的黄金分割,使在线段上的黄金分割扩展为面积上的黄金分割。利用“面积黄金分割”所发明的方圆格,正好能控制最具美感、标准的印刷楷体 GB-2312。

由汉字外圆内方特征所发明的符合面积黄金分割的“方圆格”,更能说明汉字的结构特点,与传统的米字格、田字格、九宫格等相比,具有以下优点:①充分体现出汉字“内严谨(内方代表原则性),外舒放(外圆代表灵活性)”的结构特征,而其他的习字格严谨(方)有余,而舒放(圆)不足,学生习字容易像堆一方柴薪。②为笔画布局立下标准,每一笔画都有明显的坐标位置,使学生下笔时心中有数。③有助于培养学生的原则性与灵活性有机统一的辩证思想。







第二节 面积黄金分割

线段的黄金分割比例关系,世人皆知,但是面积黄金分割比例的关系以前还没有人提到。我们利用数学方法,结合人们在艺术实践中早已注意到的面积比例关系,首次提出了面积上也存在着黄金分割,给艺术实践提供了理论依据。

(1) 线段黄金分割。

传统的黄金分割就是在已知线段上求一点 D 使其满足

$$\frac{AD}{AB} = \frac{BD}{AD} = 0.618\ldots$$

$$AD:AB \text{ 是 } \frac{\sqrt{5}-1}{2} = 0.618\ldots$$

显然这种传统的黄金分割实际上是在一已知线段上的分割,准确地说应该叫“线段黄金分割”。

这种黄金分割是由古希腊欧多克斯(Eudoxos)发现的,毕达哥拉斯把这种分割应用到建筑、雕刻等其他艺术领域,探求以这种比例才会产生美的效果,得出了一些经验性的规范。如把日常生活中的许多矩形(如书本、桌面、衣橱、门、房间)用黄金分割的比例来设计长宽,看起来比较和谐;人体肚脐以上与以下的比例为黄金分割数时,身材比例比较匀称;现在常见的图画或照片,主要人物或惹人注意的物像,并不放在正中,而略偏于正中,接近黄金分割点。

(2) 面积黄金分割。

利用传统“线段黄金分割”结论,使在线段上的分割扩展为面积上的黄金分割。作法如下:线段 AB 为圆 O 直径, D 为黄金分割点。以 A 为圆心, AD 为半径交圆 O 于点 C , 连 AC 、 BC 可得一直角三角形 ACB , 分别以 AC 、 BC 、 AB 为边做三个相似图形(如分别以 AC 、 BC 、 AB 为直径作半圆,得 S_1 、 S_2 、 S_3), 那么可得:

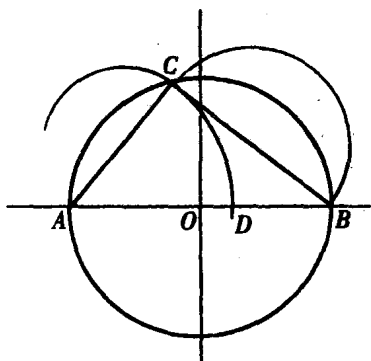
$$\frac{S_1}{S_2} = \frac{S_2}{S_3} = 0.618\ldots$$

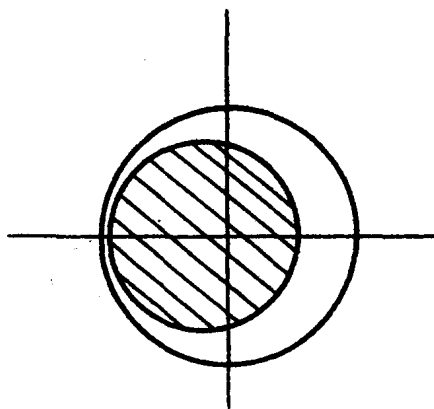
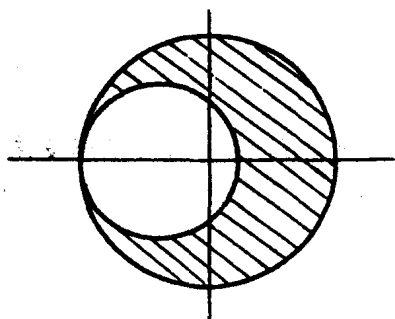
$$S_3 = S_1 + S_2。$$

即在已知圆内把圆分成两部分。以 AC 为直径圆的面积与剩余部分(阴影)面积的比或以 BC 为直径圆的面积(阴影)与已知圆的比为 $0.618\ldots$

利用积分的思想可把此结论推广到任意图形。

这就是说,把已知面积(S_3)分成两块,其中一块面积(S_2)是已知面积(S_3)和剩余面积(S_1)的比例中项,那么:





$$S_2:S_3 = \frac{\sqrt{5}-1}{2} = 0.618\dots$$

$$S_3 = S_1 + S_2。$$

传统的黄金分割是在线段上的分割,而这种分割是在面积上的分割,并且和传统的黄金分割惊人地一致,我们称之为“面积黄金分割”。

所以,我们认为不仅在线段上存在黄金分割,而且在面积上也同样存在着黄金分割。面积黄金分割在人们日常生活中应用是很广泛的,如:电视机屏幕与周边空白处面积比,我国国徽红色与金色面积之比,书法的布白面积之比等等。可见人们过去在无意中就利用了面积黄金分割。把面积黄金分割运用于方圆格,所得出的方圆格正好能控制最具美感、实用、标准的楷体。

前面提到,“圆”代表灵活性,“方”代表原则性。我们处理任何事物都应做到原则性和灵活性的和谐统一,如果原则性太强,就陷入了教条主义的泥沼,事物就不能发展;如果灵活性太强,事物就失去了它的本来面目。具体到我们习字时,方大圆小,则说明书写太死板,没有生气,影响正常的书写速度。方小圆大,则说明书写太草率,让人们无法辨认,失去了交流信息的作用。我们要求的是方和圆的美妙和谐统一。面积黄金分割的方圆格则是最能体现这一要求的习字格。

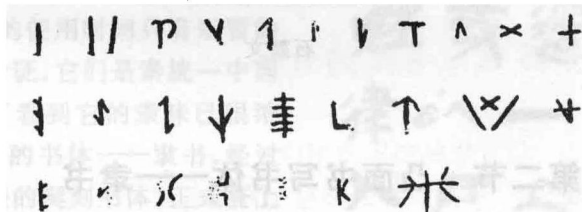
第三章 汉字书体的演化

汉字书体的改变是一个渐变的过程,而引起这种改变的根本原因是书写材料、书写工具的改变,以及快速书写的要求。改变后的书体符合当时书写工具、书写材料的书写规律,较改变前的书体易写、易认,书写速度高。因此,一种新的书写工具或书写材料的出现,往往就是新书体产生的开端,随着新的书写工具或书写材料逐渐普及,在筛选淘汰过程中,新的书体就得以确立。纵观整个汉字书体的演化历史,不难看到,竹简、毛笔和墨的大量使用,结束了以篆书为代表的契刻文字书体,产生了隶书;平面纸张的大量使用,结束了在竹简凸面书写的书体——隶书,产生了楷书。

第一节 契刻书体——篆书

我们这里把包括甲骨文、金文、战国文、小篆等秦以前文字统称为篆书。在商代以前,毛笔和墨没有普及,书写材料没有固定,书写时只能用硬质器物在泥上或其他有面的地方刻画。泥制品难以保存,在陶上刻画文字,文字就保存下来了,如仰韶文化的半坡遗址陶文。郭沫若说,刻画“可以肯定地说是中国文字的起源,或者中国原始文字的孑遗”。

进入青铜器时代后,由于青铜器的大量生产,人们就把青铜作为刻写工具,寻找有面的质材作为刻写材料,卜辞把龟甲兽骨作为刻写材料,这样就产生了甲骨文;在软质范上刻字,铸以青铜就产生了金文。随着契刻文字的



陶文



甲骨文



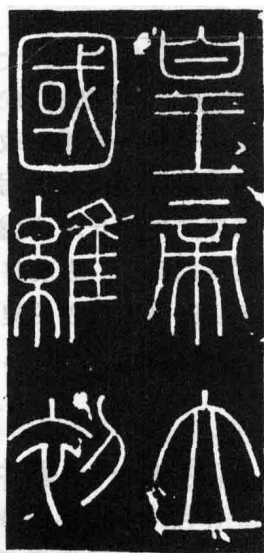
金文

自我发展、自我完善、自我规范,至秦,已成为一种较为完善的文字书写体系,产生了小篆。铁器的产生,也为刻石创造了条件,如大篆体的石鼓文,小篆体的峰山刻石。

可以看到,陶文、甲骨文、大篆、小篆,都有一个共同的特征,就是用硬质器物在软质材料上刻写文字,并且它们的发展都与当时的生产力水平相适应。



石鼓文

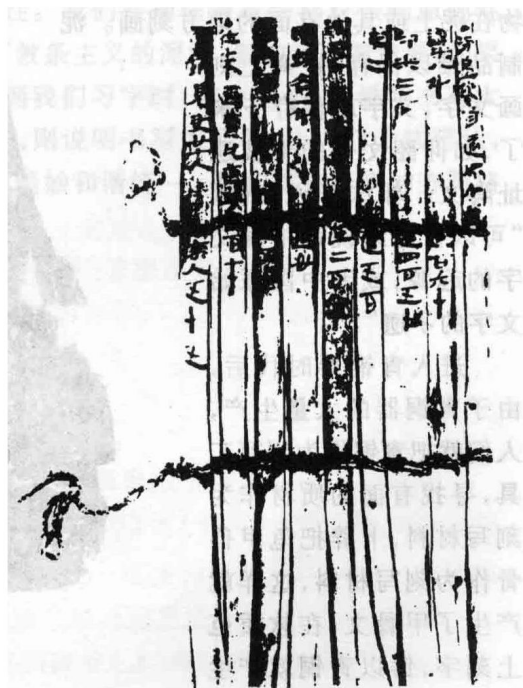


峰山刻石

第二节 凸面书写书体——隶书

春秋战国时期,青铜的大量普及,产生了一种新的书写材料——竹简。竹简的制法是用铜刀将竹子截成筒,刮其青皮,再放到火上烤,然后就可以写字了。用铜刀制出的竹简既廉价、大众化,又易保存,作为正式书写材料,历经千年,功不可没。墨能在竹简上牢固附着,用毛笔在竹简书写又快捷,所以说竹简的使用,又促进了毛笔、墨的使用,特别重要的是它使原来的刻写文字,变成了书写文字,这在文字的演化史上是一个质的飞跃、一个里程碑,使隶书取代篆书成为必然。

契刻文字的书写工具是硬质器物,书写材料是软质平面或凹面,刻写出的汉字是恒线型效果,笔画单调。竹简是硬质凸面书写材料,毛笔是软质书写工具,书写出的汉字是



简书