

三宫米字格习字丛书

赵孟頫楷书标准习字帖

间架结构百日百法



三宫米字格习字丛书

赵孟頫楷书标准习字帖

间架结构百法百法

人民美術出版社

图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫楷书标准习字帖/梁长胜等编著. - 北京:人民

美术出版社,1997. 11

(三宫米字格习字丛书)

ISBN7-102-01859-2

I. 赵… II. 梁… III. 楷书-法帖-中国 IV. J292.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 17876 号

赵孟頫楷书标准习字帖

编著 梁长胜 杨耘 阿丽

责编 钟攸蓉

设计 钟攸蓉

人民美术出版社出版

(北京北总布胡同三十二号)

北京彩桥印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

一九九八年八月第一版第一次印刷 定价 六元二角

开本: 787 × 1092 毫米 1/16 印张: 4 印数: 1 - 20000

ISBN7-102-01859-2/J · 1512

赵孟頫

赵孟頫(公元一二五四——一三三二年)，字子昂，号松雪道人，元代湖州(今浙江吴兴)人。赵孟頫学识渊博，能书善画，擅长诗文，通晓音律，同时他又精于鉴赏古代器物，是一位修养很高的艺术家。

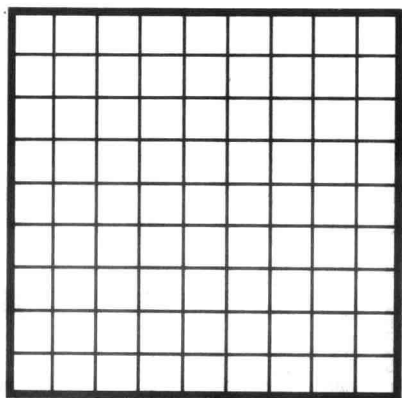
赵孟頫在书法上，篆、隶、楷、行、草各体皆精，其中以楷、行书最突出。赵字笔画亭匀，结体端正秀丽，章法均衡整齐，书风流畅妍美，深为人们所喜爱。有人因此认为『上下五百年，纵横一万里……无有能与比者。』他的书法可与欧阳询、颜真卿、柳公权并提，人称『欧颜柳赵』。

出版说明

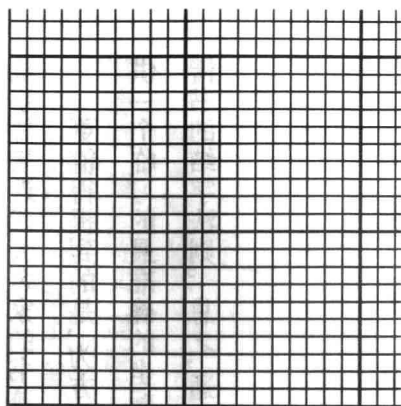
古人曾有『楷如立，行如走，草如奔』的比喻。可见，学习楷书是何等的重要。我国历代许多书法家潜心研究汉字的间架结构，创造了各种结字方法，如唐代欧阳询的《楷书结字三十六法》，明代李淳的《大字结构八十四法》。至清末黄自元，集前人之要论，著成《间架结构九十二法》。它采取帖与论相结合的形式，用精练对仗的口诀，标准典型的例字，归纳出九十二种最基本、最常见的结字法则。此帖对楷书的教学起了重要的作用。

但是，黄氏《间架结构九十二法》仍有不完美处。它展示的只是学习楷书间架结构的普遍规律，学习者不能从帖中直接取法领悟颜、柳、欧、赵四大名家的运笔结字的特点及优势，实为憾事。为此，我们依据黄氏所总结的楷书结字法则，又另归纳了八种偏旁的结字方法，合成百法，再配以从四大名家碑帖中选出的优良范字加以对照，并凭借现代制版技术，反阴为阳，使范字更接近四大名家的书迹，以便于学书者以百日为一阶段欣赏和临摹。

更值得提到的是，为方便学书者临写和更好地掌握楷书的结字方法，我们选用了三宫米字格这种书写格式，为学书者提供一个临习的最准确的坐标系。本帖还在帖后附录了楷书的运笔规则，并将释文附于范字旁，使学书者能准确理解和运用楷书的结字法则。总之，通过《间架结构百日百法》的分体出版，希望能为学书者提供一条学习楷书的捷径。



九宫原格

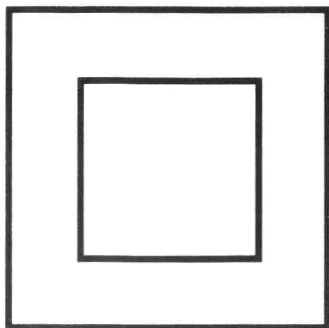


坐标纸

(图一)

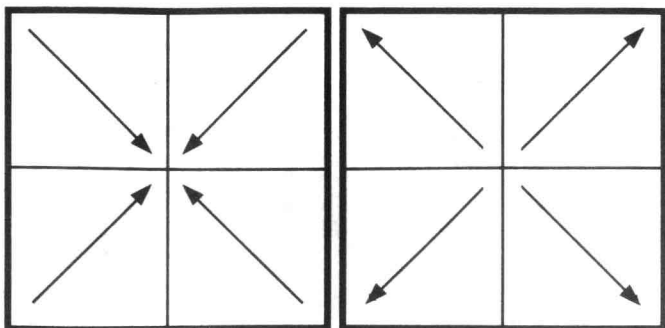
学书助手——三宫米字格

我们总结前人学习书法的经验，不难发现临和摹是非常重要的学习方法。摹就是摹写，就是用双钩、描红、影写等方法填墨书写；临，分为对临和背临，简单地说不临就是照着写，背临就是记住字的写法背着写。临摹的目的就是让学者掌握基本笔画的运笔规律和各书法家的结字规律，达到离开字帖自由书写的目的。大家都知道，画直线需要尺子帮忙才能画出规矩的直线。那么，临摹好书法就需要有书法格式帮忙，规矩汉字以便于学习。前人发明创制了九宫格、米字格、田字格、回宫格等书写格式，对临摹书法起到了一定的作用，但每种格式都有它的优点与不足。唐人创制了九宫格，分为九九八十一格，它的作用和放大样的坐标纸非常相似（如图一），可以将字的大小按格任意放大或缩小。可见九宫格为书法临摹提供的是一个参照坐标系。但由于九宫格小格过于细密，易于迷目，反而不便。清代蒋勉斋将九九八十一格改为六六三十六格，但仍有迷目之感。米字格在各格式中最具优势，它包括了田字格的易于安排左右、上下结构汉字的特点，又提示了字的重心，让初学者易于掌握字的疏密开合的变化，掌握保持字的整体平衡。米字格的中间横线将字分为上下两部分，对结构中横结构、上中下结构、上下结构的汉字的书写提供了方便。米字格的中间竖线将字分为左右两部分，对结构中竖结构、左中右结构、左右结构的汉字的书写提供了方便。而米字格的与中横中竖交于心点的两斜线，向内看能起到向外扩张的效果，向外看能起到向外扩张的效果。两斜线对掌握字的收缩与延伸起到了重要作用；而四线交合的心点为我们提示了汉字的重心所在，对整体平衡汉字的关系起着重要的帮助作用（如图二）。然而米字格也有它的缺点，对嵌入格内的汉字大小不易确定，临摹者书写时不易掌握，要么将字写大，要么写小，妨碍了临摹书写的效果。回宫格的优势是提示了字的主体部分和延伸部分的笔画的搭配关系，起到了聚拢汉字、



回宫格

(图三)



“米字格”的作用示意图

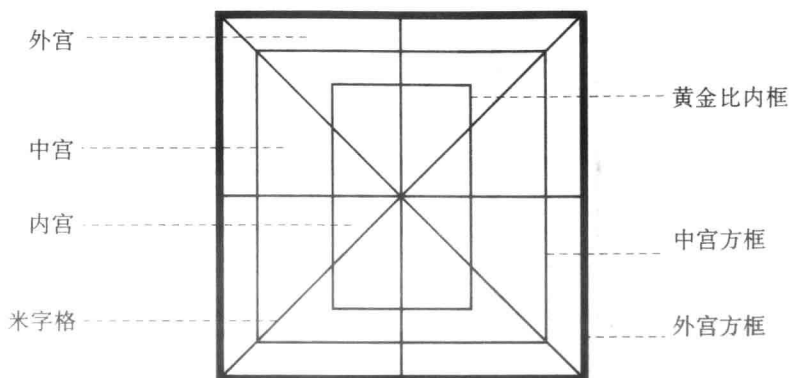
(图二)

集中视点、使字不易写散的作用(如图三)。但回宫格内的方框大小没有固定标准,且欠缺米字格易于布置汉字、结构汉字的优点。三宫米字格是在总结以上各书写格式优点,克服以上格式缺点的基础上发明创制的(如图四)。从三宫米字格的外观来看,它由内中外三个边框和一个米字组合构成。其中,外框的大小可以任意确定,内框是根据造型上悦目的黄金比例设制的一个长方形,中间边框是在九宫格上下左右第一条靠近边框的边线连接而成的方框的基础上改制而成。我们把内框所占部分称为内宫,中框和内框之间所占部分称为中宫,外框和中框之间所占的部分称为外宫。内框选择黄金比的长方形确定了内宫的大小,克服了回宫格内框不固定的缺点,与外框中框的方形又形成了长与方的对比。这不仅符合汉字的结字规律,又纠正了视觉误差,不会将长方形写成方形,或将方形写成长方形。米字在格式中标示出了字的重心所在,具有临写的优势,而中框的设置克服了其他格式中格内字形体大小不易掌握的缺点。另外,从三宫所占的平面面积上不难发现:三宫米字格的内宫容纳了字的重心和字的主体部分,中宫容纳了字的延伸部分,而外宫则控制了字的整体。这样的设置,使临写者不至于将字写出格外,易于看出字的重心与主体的所在。

使用三宫米字格习字,我们可以发现以下几点优势:

一、三宫米字格将汉字分解为上下主体部分和左右延伸部分。两部分的确立,使学习书法的人能直观地了解字在格内的布局,深刻理解汉字的组合规律和结字特点,易于掌握学习。三宫米字格的三宫确定了字的主体部分和延伸部分。主体部分的笔画相对稠密,集中在长方形的黄金比内框中;延伸部分相对稀疏地向外分布于中宫,而米字格将汉字依托于其上,使笔画的陈列布局一目了然。临摹者临摹时要注意主体部分与延伸部分不可拆散,又要注意它们之间的相互交换关系。三宫和米字格的设置就是要让临写者注意以上的变化关系,为今后掌握书写规律,进而自由结构汉字,提供了一个便利条件。

二、在格式中使用了中框、米字格及黄金比内框。这样可以矫正在书写时的视觉误差,克服把方形的汉字写成长方形的毛病。中框固定了字在格内的大小,也就是说



三宫米字格

(图四)

三宫米字格计算方法

外宫是一个正方形,边长根据需要可以任意确定其大小。

内宫直边 = 外宫边长 $\times 0.618$ 内宫横边 = 外宫边长 $\times 0.382$

中宫边长 = 外宫边长 $\times 0.8$

内宫横比内宫直边约等于 0.618

容纳了主体部分和延伸部分。黄金比内框是最符合视觉美感的,它形成的内宫容纳了字的主体部分。三框的长与方的对比,突出了字的主体。米字格的应用将视点聚于心点,而心点也正是黄金比内框固定的主体部分的重心,也强调了整个汉字结构的重心,使临摹者视点集中于主体部分并注意主体部分与外延部分的关系,矫正视觉上的误差,使临习者能准确地感知字在格中的具体位置。

三、避免在书写时出现收放不当、疏密失妥,对临摹者掌握重心、平衡关系起到了帮助作用。收者多居内宫,放者多居中宫。疏密是将字打散看黑与白的分布,收放则是看黑与白的相互关系。疏是指笔画较少的部分,密是指笔画较多的部分。疏的部分白占的比例大,密的地方黑占的比例大。可以说疏与密的关系是黑与白的关系。黑与白的统一需要我们来研究重心与平衡的关系,这就犹如我们使用的秤,只有找到重心才能平衡左右。在三宫米字格中我们很容易看出内宫笔画收且密,中宫笔画放且疏。米字格为我们提供了心点,方便了我们观察围绕心点的疏密变化。两斜线为我们观察笔画向内向外的开合提供了参照。

四、三宫米字格为临摹汉字提供了准确的坐标。三宫米字格由十六条线、三个面组成。十六条线为笔画在格内的分布提供了依托;三个面为格内字的结构布局提供了依据。

临摹是书法练习的重要环节,格式为临摹提供了依据。我们不仅应在此依据的基础上掌握一家的书写规律,还应推陈出新,形成自己的风貌。希望三宫米字格能成为您临池一助。

梁长胜 一九九四年四月

三宫米字格专利号:

ZL 94 3 11186.2

专利权人: 梁长胜

第一法

天覆者，凡画皆冒于其下。
 (释)上部结构包容的字，所有的笔画被上部结构全部含于下面。

究

富

家

塞

第二法

地载者，有画皆托于其上。
 (释)以一横托底的字，上面全部被托在它上面。

直

益

上

置

第三法

让左者，左昂右低。
(释)以左部结构为主的字，左部高而右部低。

初

對

興

觀

第四法

让右者，右伸左缩。
(释)以右部结构为主的字，右部伸展而左部收缩。

城

竭

識

德

第五法

横担者，中画宜长。
(释)中横支撑整体的字，中横应长而有力。

無

其

興

樂

第六法

直卓者，中竖宜正。
(释)竖直立的字，中竖应直而有力。

午

甲

年

華

第七法

钩拿法，其身不宜曲短。

（释）钩拿的字，竖钩回抱不宜过分弯曲、短小。

菊

獨

謁

賜

第八法

钩衄法，其势不可直长。

（释）钩衄法的字，竖钩回抱不宜太直、太长。

均

而

勾

肩

第九法

画短撇长。

(释)此类结构的字，应横短撇长。

左

太

在

友

第十法

画长撇短。

(释)此类结构的字，应横长撇短。

者

若

有

布

第十一法

画短直长，撇捺宜伸。
(释) 横短竖长的字，撇捺宜于伸展。

東

本

束

束

第十二法

画长直短，撇捺宜缩。
(释) 横长竖短的字，撇捺宜于收缩。

保

榮

梁

樂

第十三法

横长直短。

（释）此类结构的字，应横长竖短。

十

上

下

士

第十四法

横短直长。

（释）此类结构的字，应横短竖长。

平

年

并

来

第十五法

上下有画，须上短而下长。
(释)上下有横的字，应上横短而下横长。

二

天

吳

著

第十六法

左右有直，宜左收而右展。
(释)左右有竖的字，应左竖收缩而右竖伸展。

肉

囿

門

闕

第十七法

左撇右直，须左缩而右垂。
(释)左撇右竖的字，左撇应收缩而右竖垂直。

并

弗

州

川

第十八法

左直右撇，宜左敛而右放。
(释)左竖右撇的字，左竖要收敛，右撇宜铺放。

佛

使

備

倫