

赵孟頫·《洛神赋》

趙

回宮格

行书字帖

中国美术学院出版社

主编 杨为国 编者 宫双华

书法入门金钥匙 易懂易教易学习
回宫格书法字帖是你的良师益友

历史,留下了书法学习临摹的传统格式—九宫格、米字格、田字格等,它曾经为一代又一代的书法家奠定过学习书法的基础。

然而,由于这些临摹格式不尽完善,加之汉字结构的复杂性和人本身的视觉差异等因素,书法入门者往往对汉字笔画的相互作用,各部位的穿插搭配,以及诸如汉字结构的大小、宽窄、疏密、收放等问题不易领会,尤其是中小學生,更难把握字的整体结构。于是,书法学习的各个阶段,似乎都成了一种长期的训练过程,难以获得事半功倍之效。

现在,这种学习的时间已经完全可以缩短了,目标也容易达到了一“回宫格”将大大帮助你开辟捷径,引导你对汉字书写结构产生新的全面的理解。

回宫格是根据人的视觉本能,综合美学原理,在研究、总结千余年来书法结构规律后,创造的一种新的临摹书写格式。它不仅具有传统格式的种种优点,而且从整体结构意识上,将汉字分成了“主体”与“外延”两大部分,并以“内宫”、“外宫”的形式作了明确的区分,使学习者一目了然,一看就懂,一学就会。

在此,将回宫格书写技法介绍给大家,愿它成为你的良师益友。

杨为国

回宫格 ● 国家专利号: 91300830.3



责任编辑 石 扉

ISBN 7—81019—290—6/G · 24 定价: 7.80 元

赵孟頫·《洛神赋》
回宫格行书字帖

中国美术学院出版社

(浙)新登字第 11 号

赵孟頫·《洛神赋》

回宫格行书字帖

中国美术学院出版社出版

中国美术学院出版社北京发行部发行

(地址:北京海淀区消夏东里塔院居委会办公楼 邮编:100083)

浙江省新华书店经销

浙江兴发印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:7

1994 年 4 月第 1 版

1998 年 1 月第 9 次印刷

印数:125,001—135,000

ISBN 7-81019-288-4/G·22 定价:7.80 元

赵朴初先生为回宫格字帖题词

規矩方圓之至

趙樸初



启功先生为回宫格字帖题词

書
藝
梯
航

啓
功
題



沙孟海先生为回宫格字帖题词

臨

池

一

助

沙孟海題



书法教育的良工利器

文化部常务副部长

高占祥

学习书法应先从楷书入手，对此前人曾做过生动的比喻：楷如立、行如走、草如奔。习字首先要在楷书上下功夫，才能根底扎实。我体会，学书法要努力掌握两个方面的技巧：一是掌握点、横、撇、捺、折这些基本笔画的运笔方法；二是掌握字形的间架结构和布局规律。而这后者则是书法学习过程中一个突出的“难点”。

我国古代许多书法家都潜心研究汉字的结构，创造了各种结字之法，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”、清代黄自元的“间架结构九十二法”等。在这些汉字结构书写法则传世的同时，还有九宫格、米字格、田字格等帮助初学者掌握汉字结构的习字格式亦一直沿用至今。这些都为人们掌握汉字的构成特点，了解字形组合的内在规律起到了重要作用。

这些传统理论和习字格式，在当今的书法教学中仍具有指导作用。然而人们在实践中也发现，这些传统理论和方法除了各自的特点和优势外，也都存在着某些不足和局限性，如初学者，特别是小学生对汉字字形结构的理解不同，每个人视觉习惯的差异不等，造成对字形的长短、宽窄、疏密、收放等领会不准，整体结构把握不住；米字格、田字格等习字格式主要提供字的中心位置和笔画分布的大概面目，而不能很好的为汉字的整体构成提供直观的参照。这样，初学者在结构组合时，容易过多地依靠自己肤浅、不准确的感觉行事，从而难以认识字的内在组合规律，影响了初学者掌握书法艺术的进度。

中国是书法的故乡，书法当随时代发展，应当不断地将书法艺术发扬光大，以无愧于我们的祖先。当我看到青年书法家杨为国同志最新研究发明的成果——回宫格习字格式时，感到由衷的喜悦和振奋。杨为国同志发明的回宫格习字教学法以其新的思维方式和科学原理，并在继承和研究前人成果的基础上创制而成，是对传统习字格式的革新和发展，是一项很有应用和推广价值的新成果。这种由内长外方两个框架组成的新格式——回宫格，是通过对古今汉字规范书写法则的系统研究，剖析汉字字形组合的规律，根据人的视觉本能，运用书法的美学原理研制而成的，具有直观、简明、易学的特点，可帮助初学书法者、特别是学生较快地领悟结字的基本方法和规律，用较短的时间写出规范、美观的汉字。为了检验其实际效果，杨为国同志曾在杭州市青少年活动中心等地进行了书法教学实验。他在实验报告中这样写道：“在同等基础的学生中，使用回宫格教学法可使学生对汉字结构的掌握程度和进步时间提高十倍以上”。

回宫格被授予了国家专利。杨为国同志以自己的心血和汗水为祖国书法艺术的花园增添了一束新花。我相信，随着回宫格这一书法教育良工利器的应用与推广，将会推动书法教育事业的发展，使祖国的书法艺术之花开得更加绚丽多彩！

回宫格——新的书法教学方法

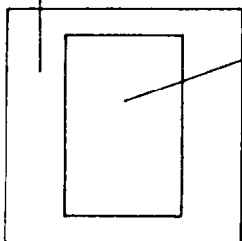
杨为国

回宫格是依据汉字书写结构规律、书法造型原理与人的视觉习惯等，融会一体后产生的一种新的习字格式。由于其中贯穿了一系列新的教学思想，所以又可称它为新的书法教学方法。

从回宫格的外观形式来看，它由外方内长两个线框组成。其中，外框的大小是可以任意确定的，内框则是根据外框的边长并按照黄金分割的方法而设置的。内框主要用于容纳字的主体部分，外框主要用于安排字的外延部分。我们把内框部分叫做“内宫”，把外框和内框之间的部分叫做“外宫”，又因它形同“回”字，故称之为“回宫格”（见回宫格示意图）。

外宫（即字的外延部分）正方形

内宫（即字的主体部分）长方形（黄金比例）



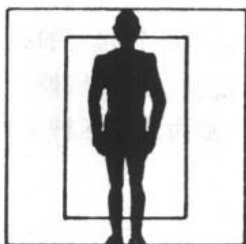
回宫格计算方法：

外宫是一正方形，可根据需要任意确定其大小。

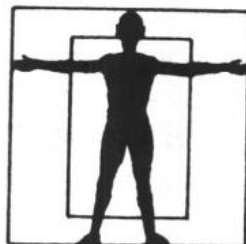
内宫直边 = 外宫边长 $\times 0.76$

内宫横边 = 外宫边长 $\times 0.47$

内宫直边与横边的比值 ≈ 0.618 （黄金比例）



人体立正时，可视为长方形，两手臂左右伸直时，相应为正方形。但是由于手臂的上下留有大块空间，因此在视觉上，人体仍为长方形。



字体犹如人体。笔画在内宫中分布稠密，主体形成即为长方形，少数笔画向外宫延伸后，字体结构大多数接近正方形，但因其上下同样是大块空间，所以视觉还是长方形。



王羲之行书



王献之行书



赵孟頫行书

回宫格示意图

回宫格的主要作用,在于把汉字分解后的主体与外延,相对比较规范地填入框内,使之直观地表示出它的结构分布状况,并通过其内外宫的作用,使初学者,特别是中小學生能深入理解汉字结构的内在因素和组合原理,较快地掌握书写规律。使用回宫格习字,不但可以帮助初学者深刻理解掌握字形主体结构及笔画外延的种种规律,而且可以矫正视觉误差。回宫格由于把字形分成了主体和外延两个部分,并用内宫控制主体,即笔画形成相对稠密的部分,因此可以避免在书写时出现疏密失妥的毛病,同时外宫指导着部分笔画的伸展,不致产生收放不当的弊端。而这些问题是其它习字格式比较难以解决的。另外,内外宫的分配强调了字体上下左右的搭配及笔画之间互相作用的关系,更有助于锻炼学习者对字形的形象思维,培养他们结字的整体意识。

回宫格原理既适用于毛笔书法各体,同时也适用于硬笔书法。使用回宫格必须先理解回宫格的作用及其意义,然后可从以下几个要点着手练习。

1. 主体对象的确立与外延形式的构成

主体是指把字的中间部分笔画,按一定比例分布后形成的一个相对稠密的长方形部分。外延是指由主体边缘向四周(主要是左右)伸展的笔画,按一定比例延伸后所形成的相对方形的部分。具体反映到回宫格中,就是以规定的内宫范围来表示主体和以规定的外宫范围来体现外延。

唐朝欧阳询、明朝李淳、清朝黄自元等书家,均著说过多种结构方法,但由于所列名目较繁,不适合初学者及青年学生学习。而这许多结构方法运用到回宫格习字法中,归纳起来就是主体对象与外延形式的分布。如黄自元《间架结构九十二法》中说:“天覆者,凡画皆盖其下”,“地载者,凡画皆托其上”,“中宽者,上下紧”。在回宫格中,就是“天覆”部分、“地载”部分或中间部分表示外延形式,并向外宫伸展,而其它部分均为主体对象,被内宫所控制。当然,汉字之所以成为书法,其原因之一就是人们在书写过程中,创造了千变万化的结构形式,因此,字的主体对象与外延形式,也并非是一成不变的。它既是矛盾的对立,又是矛盾的统一。所谓对立的一面,是指主体与外延相对的独立性,所谓统一的一面,则指两者间既需要照应联系,不可折散,又同时可以相互转换。这种转换方式,就是变化的主要因素,尤其在行、草书中表现更为广泛。回宫格的内外宫,也正是为适应这种变化而设制的(如下图所示)。



2. 视觉与视知觉的锻炼

汉字书写结构中,主体对象的确立与外延形式的构成条件,首先是依靠视觉起作用的,确切地说,是依靠视知觉的功能来发挥的。人的视觉功能在某种程度上应该是相同的,而视知觉的功能则截然不同,它是需要引导、培养和锻炼才能提高的。对初学者而言,任何一个汉字,在它未出现于回宫格内之前,要分清哪一部分是主体对象或哪一部分是外延形式,都是比较困难的。况且一个笔画

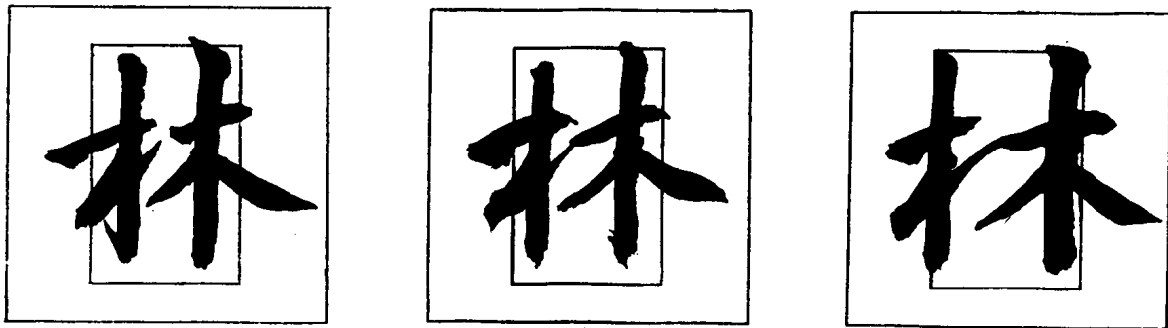
中间,就有可能一部分属于主体,一部分属于外延。但是,我们无论从教育和学习的角度去看问题,都应该将它视为两个部分。其间,可以先通过回宫格特定的内外宫形式加以训导,使之逐渐产生概念,慢慢地再从思维角度去要求,把视觉产生的直接外形因素与视知觉产生的间接内在因素结合起来,提高对汉字结构观察与分析的能力。

3. 线与面的正确认识

回宫格有八条线、两个面。线的作用,仍然是为笔画分布提供主要依据;面的作用,则是为结构布局提供主要依据的。回宫格习字法认为,习字格式中各线条对笔画的分布虽然起着一定的作用,但是这种作用是比较机械的,其结果只能让学习者从客观上长期地依附于它,使人的主观意识受到很大的限制。而面的作用之大,则牵涉到整体的形象、疏密的对比、内在的构成等等。因此要着重于面的理解与教学。

4. 疏与密的合理分布

疏与密的分布即黑与白的对比,是回宫格主体与外延结构相辅相成的重要因素之一。简单而言,汉字结构的一般规律是中间紧外围松,上面紧下面松,左边紧右边松,但在实际运用中并非完全如此。回宫格习字法认为,汉字的主体部分应该相对的比外延部分要紧密,即可通过它的内宫来体现主体的密和以它的外宫来表示外延的疏。这种表示方法说明,汉字结构紧的部分基本上都显示在内宫范围内,而松的部分主要也都体现在外宫中。这是一个特定的形式,它代表了回宫格对汉字结构的特定规律。再从结构变化意义上来说,主体与外延的矛盾是通过笔画的种种变化来统一的,但变化后的规律依然存在,只是笔画分布位置作调整后,字的形态起了变化,即结构起了变化。就像人体一样,结实可谓美、苗条也可谓是美,但是缺胳膊少腿,或者五官不全,或者身材畸形,当然就不美了。在回宫格中,结构比例如超出了它本身所限定的范围,这个字也就无美可谈了(如下图所示)。



主体部分的笔画,在内宫中适当调整位置后,字形结构即可起变化,但是它们仍受到一定的限制。

“林”字两竖靠得紧,字形则显长;两竖略分开,字形则显方;两竖超出内宫范围,字形则显松散。

5. 重心与平衡的关系

回宫格习字法认为,汉字书写结构中的重心,首先来自于它的主体,并在此基础上再通过外延笔画的调整,最后获得相应的平衡。其实字的重心在什么位置上并不重要,重要的是要保持它整体的平衡关系。回宫格既没有设制中分线,也没有形成中心点,它是依靠内宫这块中心的面来确立重心的,重心的偏倚可以由外宫中的笔画来作调整,使之达到视觉平衡。这一点也是回宫格不设制中分线的其中理由之一。

以上所述使用回宫格的五个要点,是回宫格习字法的主要组成部分。

赵孟頫简介

赵孟頫，字子昂，号松雪道人，湖州（今浙江吴兴）人，系宋太祖十一世孙。生于南宋宝祐二年（1254年），卒于元至治二年（1322年），年六十九岁。赵孟頫是元代的书坛领袖。擅真、行、草、隶、篆各种书体，以行楷书造诣为最深。代表作品有《六体千字文》、《苏轼古诗卷》、《赤壁二赋帖》、《故总管张公墓志铭》、《洛神赋卷》、《临兰亭序》、《胆巴碑》、《仇锬墓碑铭》等。温润、平和，闲雅，清劲，秀逸是赵孟頫书法风格的基调。赵孟頫在学习前人书法传统的基础上，博采众美，将晋韵、唐法、宋意融为一炉，推陈出新，自出机杼，卓然成为一代大家，并为后世所尊崇。

赵孟頫书《洛神赋》（《洛神赋卷》），书于大德四年，纸本，全篇温润，清劲秀逸，结构严谨，首尾呼应，气韵连贯。原作藏天津艺术博物馆。

编排说明

本字帖按照书法学习的步骤，分为“笔画教学”、“笔画运用”、“结构教学”、“结构运用”四个部分。每个部分及每一单元中均配有文字教学内容及书写要点提示，便于学习者在临摹实践的同时，获得书法的理性认识。本帖所选范字为《洛神赋》原帖中的字，为使学习者更好地理解与掌握其笔法及结构特征，所有的字均已放大。

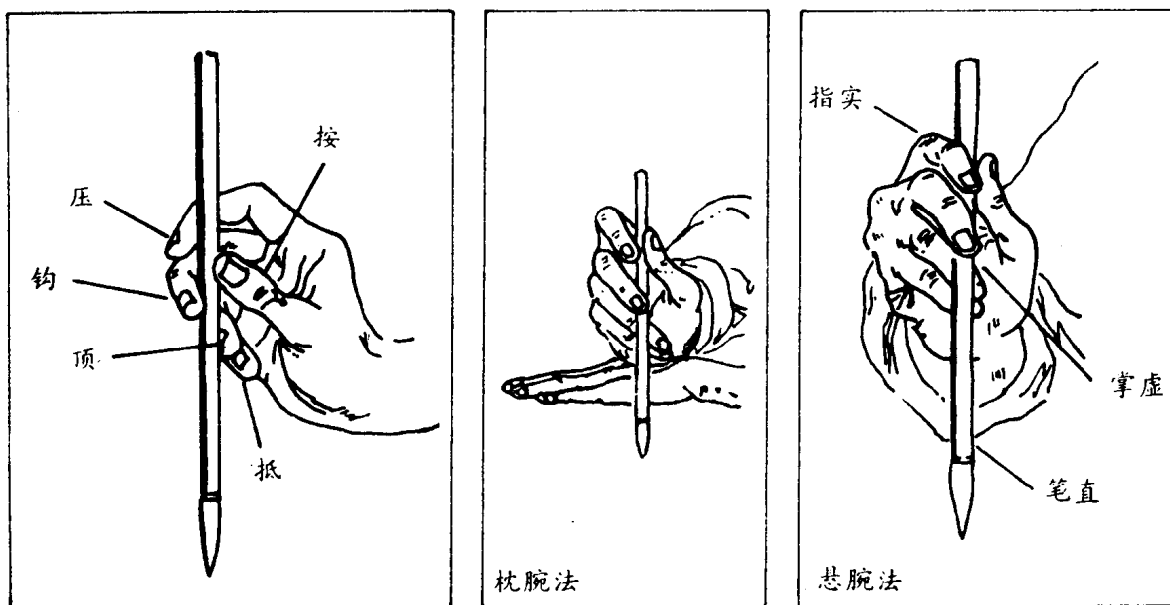
行书常识

一、用笔方法

用笔方法即为笔法。是人在合理的利用手指、手腕等生理动作和书写工具(这里指毛笔)相配合的情况下,形成的一种汉字笔画的书写方法。它是千百年来人们在实践中总结出来的规律。从广义而言,笔法还包括执笔等方法。

执笔与姿势 欲学书法,就得先掌握执笔方法,这似乎已成定论。执笔的方式古今不尽相同,它是随历代生活用具不同而改变的。《沙孟海论书丛稿·古代书法执笔初探》中说:“今天我们通用的执笔方法,可以说是积累历代祖先的经验适应高案高椅用来写中、小字的一种比较妥善的形式(题榜大字又作别论)。”沙老先生在此所举的通用执笔方法,即为“五指执笔法”。

五指执笔法的实际意义,是“**抵(按)、压、钩、格(顶)、抵**”。即以大拇指的第一节按住笔杆,由内向外用力;以食指的第一节压住笔杆,由外向内用力;以中指的第一关节处钩住笔杆,由左向右用力;以无名指的指甲处顶住笔杆,由右向左用力;以小指的侧面抵住无名指,以增加无名指的力度。五指所用之力基本处于平衡状态,笔杆相对垂直,并牢牢被五指所掌握。五指执笔法还要求指实掌虚、腕平掌竖(如图所示)。



五指执笔法示意图

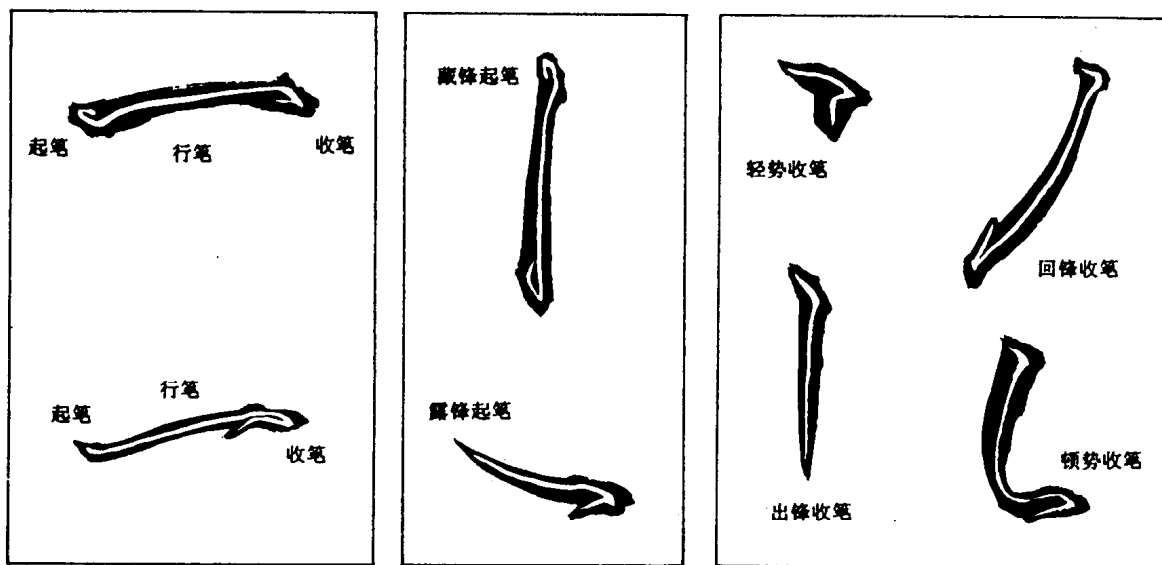
执笔方法与书写姿势又是相辅相成的。常规的书写姿势可分为两种,即坐势和站势。坐势多用悬腕法或枕腕法,肘可靠在案上。站势则通用悬腕法,并同时悬肘。在一般情况下,写小字宜坐,写大字宜站。此外,执笔的高低应视字之大小而定,大者宜高,小者宜底。

用笔“三要” 沈尹默先生说：“自魏晋以来，讲书法的人，无不从用笔谈起。”用笔即为运笔，亦可作为笔法的俗称。用笔“三要”，是指书写笔画时的主要三个要领，即起笔、行笔、收笔。

起笔有藏锋、露锋之法，有顺势、逆势之别。藏锋是指逆势起笔，笔锋藏于笔画中间而不外露；露锋是指顺势起笔，笔锋露在笔画之外而不内藏。

行笔有提按顿挫之别。提按是指笔毫在纸上运动时的“弹性”，即或高或低；顿是指笔毫通过作用力，于纸上铺开较大的面积，甚至全铺在纸上；挫是指在行笔过程中突然停止，以改变笔画方向的动作，如转折处等。

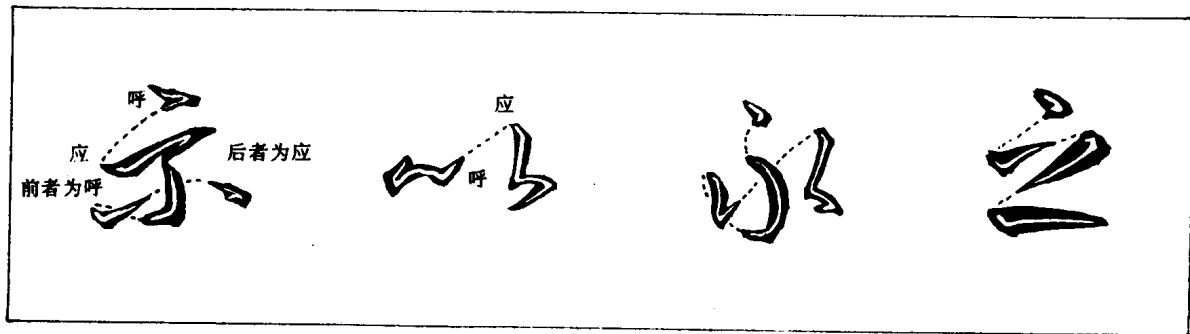
收笔有轻重缓急之变。轻重缓急是指笔毫作用力的大小及其速度的快慢，其中有顿势、轻势、驻锋、回锋、出锋等形式。顿势、驻锋、回锋相对重而缓，轻势、出锋则相对轻而急（如图所示）。



用笔示意图

笔势与呼应 笔势是指笔画在书写过程中产生的内在或外在的联系，以及笔画在字的结构中所体现的各种不同姿势。呼应是指前笔画的收笔与后笔画的起笔之间出现的有形或无形的连带关系，前者为呼，后者为应。它与笔势是在相辅相成的意义中存在的（如图所示）。

笔势与呼应在行书中表现得尤为明显，许多笔画因呼应而增添了“附钩”，也正是这些附钩的出现，致使笔画之间的连带更加流畅，字势更加生动。



呼应示意图

转折与方圆 转折与方圆也是相辅相成的。它是笔画之间,互相对比所产生的形体辩证关系,即笔画的折处为方,转处为圆。方圆的另一层含义,是指笔画本身起笔处与收笔处的形状,有棱角的称之为方笔,无棱角的称之为圆笔(如图所示)。



就行书而言,虽应转折并施,但转的形式与转的作用相对更多些。唐代书论家孙过庭的《书谱》中说:“真以点画为形质,使转为情性,草以点画为情性,使转为形质。草乖使转,不能成字,真亏点画犹可记文。”如此之说,楷书是以点画为形体构成的,使转则作为情性表露而已,而草书(亦指行书)是以使转为形体构成的,点画则作为情性表露而已。所以他说,草书(亦指行书)不会使转,字就不成样子,而楷书若缺少点画功夫,倒还可以书写成文。这是对行、草书形体构成的主要特性作了精辟定论。

笔力与刚柔 笔力是指从字的点画形态体现出来的艺术上的“力”,是笔画书写过程中反映节奏的一种虚力,如粗细、曲直、长短、向背等。它与物理学中“力”的概念不同,只能凭视觉感受而不能计量。刚柔即与笔力有关,但是两者之间又是相辅相成的,它是线条相互作用后产生的一种对比现象,刚者沉重,柔者妩媚,两者均不可缺少。

二、笔画种类

行书笔画大致也可以分为八种类型,即点、横、竖、钩、撇、捺、折、提。而行书笔画的表现形式在楷书的基础上又多有衍生。

点有斜点、直点、向上点、向下点、平点、左侧点、右侧点等。

横有长横、短横、带锋横、上桃横、下桃横等。

竖有垂露竖、悬针竖、带钩竖等。

钩有竖钩、竖弯钩、斜钩、卧钩、横折钩、背抛钩等。

撇有直撇、平撇、兰叶撇、弧撇、带钩撇、反势撇等。

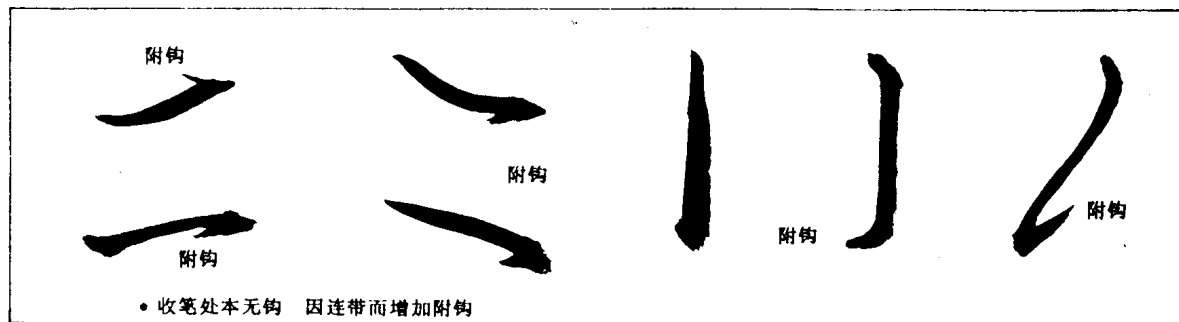
捺有斜捺、平捺、回锋捺、反捺等。

折有横折、竖折、撇折等。

提有平斜、长短之分。

以上所列各种行书笔画,从其变化形式而言,确实比楷书笔画丰富得多,这是因为行书笔

画之间的“流速”而造成的。造成这种流速的现象，是行书笔画在书写过程中因连带而产生的“附钩”。如横画中的“上挑横”、“下挑横”；竖画中的“带钩竖”；撇画中的“反势撇”；捺画中的“反捺”等，都或多或少的增添了附钩形式(如图所示)。



附钩形式示意图

三、结构要领

结构是指笔画的变应、联结、搭配和它们之间合理的布置后所构成的字形。

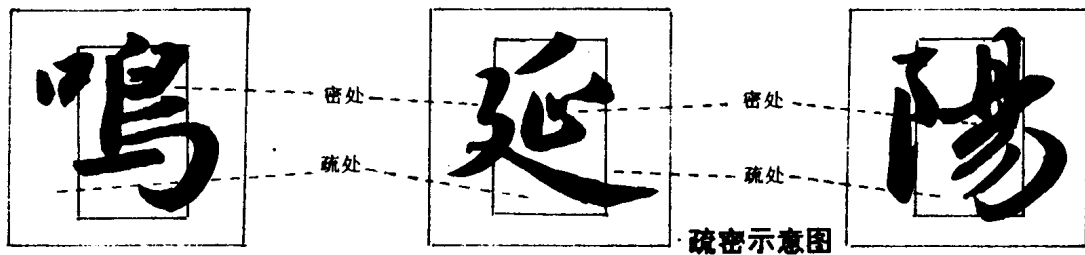
字的美观，除笔画本身形态外，最重要的就是结构了。对于结构的方法，前人多有论述。如唐欧阳询《结字三十六法》，明李淳《大字结构八十四法》，清黄自元在欧公基础上总结出《间架结构九十二法》等。近人邓散木据宋姜夔的《续书谱》进行图解，亦较为全面。这些虽是对楷书而言，但从中可以看出历代书家对结构的重视与用心。

行书结构，应在楷书平正的基础上力求动势，即所谓正中求倚，静中求动。唐孙过庭说：“至如初学分布，但求平正；既知平正，务追险绝；既能险绝，复归平正。”这是说，掌握字形结构，先需“平正”，即从规矩入门；“平正”之后，还需“险绝”，即在平正的基础上，以求创造性的变化，使之不平淡；最后又须复归“平正”。此“平正”即是在创造性变化的基础上再求得新的认识，新的规律。这是学习书法结构的三个阶段。“平正”与“险绝”的关系，是辨证的关系。有“平正”而无“险绝”，则显得机械呆板，易入平淡，失去美感。然只有“险绝”而无“平正”，则又显得动荡不定，易失平衡，同样会失去美感。初学者应先掌握结构的基本布置方法和规律，再循序渐进地向深度发展。

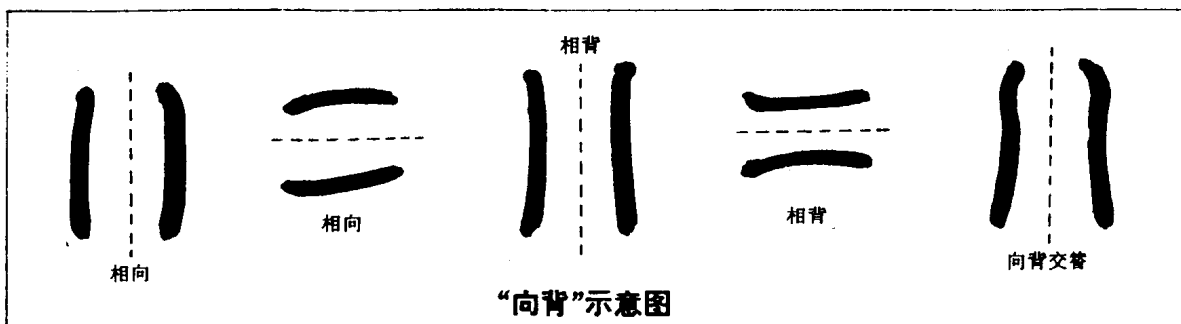
布白与疏密 布白，从狭义而言，是指结构中笔画分布所产生的黑白对比。从广义而言，它又同时指章法中，字与字或行与行之间所产生的黑白对比。“白”，即空白，“黑”，即墨色，两者均是指笔画在结构或章法中产生的虚处或实处，这是常规的理解方法。但实际上并非完全如此。在书法中可以白当黑，亦可以黑当白。清邓石如说：“常计白以当黑，奇趣乃出。”一幅好的书法作品，无论是结构还是章法，往往不仅在有墨处显出神采，而且在无墨处更是精神飞跃，耐人寻味。达到“笔所未到精神存之，笔所已到气亦不尽”的绝妙意境。

疏密是布白表现形式的一种变应。笔画之间距离远的称“疏”，近的称“密”。其实，疏密也同样是黑与白的对比，疏者白多，密者黑多(如图所示)。疏与密的关系是相当密切的，在一个字或一篇作品中均有互相包容，互为作用之意义。疏密安排得当与否，直接影响字的审美效果。密时应避免闭塞，要有风韵萧散之情，疏时应避免稀落，要有神采茂密之趣。古人说，结构要使“密

不透风，疏可走马。”这并非单纯的指密处或疏处，而是指笔画疏密相间中所形成的鲜明对比。故书写时应细心领会疏密之情理。



相向与相背 笔画与字中心或与其它笔画呈向势弧形的称作相向；与字中心或与其它笔画呈背势弧形的称作相背。两者合称为“向背”(如图所示)。



“向”与“背”，在结构中主要是起到揖让顾盼的作用，使字的结构在变化中求得协调、平稳。宋姜夔《续书谱》中说：“相揖相背，发于左者应于右，起于上者伏于下。大要点画之间，施設各有情理。”意思是说，字的笔画之间，无论上下、左右都要有朝揖顾盼之势，观之合情，用之合理。

开合与收放 开合，是指字形的宽窄，宽处称“开”，窄处称“合”(如图所示)。它是结构变化的一种方式，并非指字体本身的宽窄。收放，主要指笔画之伸缩，即一个字在结构安排时所需作的变化。通俗地说，是笔画长短的变化，长者为伸，短者为缩。同时，它与字形的开合有关，伸者易开，缩者易合。



字势与气韵 从字的结构意义上说，字势是指笔画组合后所构成的姿态。它包含了前面所说的“布白”、“相向”、“相背”及“开合”、“收放”等诸多结构因素，从而体现出各种势态，如斜势、正势、曲势等。从另一层意义上说，它是指笔画与笔画之间、字与字之间以至行与行之间所