

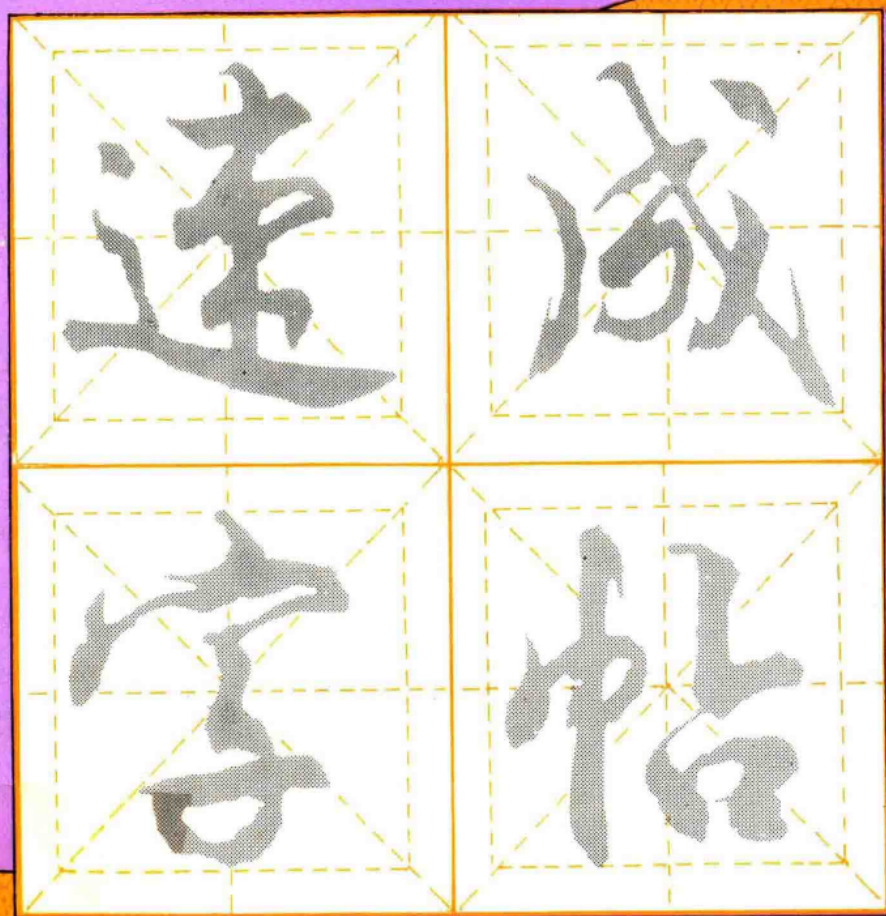
三峡联合
职业大学

庾氏书法进修学院编

庾氏书法速成辅导读物

庾氏汉字速成法字帖专利号:95310096.6

庾氏回米格专利号: 92308450.9



庾氏回米格

标准字帖

成都科技大学出版社

三峡联合
职业大学

鹿氏书法进修学院编

鹿氏回米格

国家专利号：92308450·9

鹿 純 雙 著

鹿氏书法速成训练

1

教 学 专 用

成都科技大学出版社

柳骨顏筋千變法

韓潮蘊海家頃波瀾

度島蘇樓學子恬觀後題 李鐸

李 鐸 中国书法家协会副主席

度氏漢字連成法
在我國書法史上
是一創舉

一九九五年三月 李瑛

李 瑛 中国文联执行副主席

写好中国字

乙亥春

度氏回米格书法习字速成学校

洪民生

洪民生 中国书法家协会理事
原中央电视台总编辑

書法愛好者
的樂園

乙亥之春

度氏回米格书法习字速成学校

惠存 長沙劉萬國

刘万国 中国书协理事
刘少奇之侄

序 言

泱泱中华,12亿炎黄子孙,谁不希望写一手漂亮的中国字。然而,纵观几千年华夏历史,真正写好中国字者和成书法家的却屈指可数。中国字太美,要写好中国字又太难。有的人为此献出了毕生精力而难尽人意;有的人枉费了一生心血而收效甚微;绝大部分是半途而废、望字兴叹,只好责怪自己不是写字的“材料”。出现此现象的原因,是人们没有找到一条习书练字的捷径。

作为中国人,首先应该写好中国字。随着人类社会的进步,人们越来越离不开汉字。而在高科技、快节奏时代,人们又根本不可能花更多的时间来习书练字。书法家庾纯双先生为此苦苦探索了十余年,终于研究出最为完善、实用、多功能的新型习字格式和习字方法——庾氏回米格和庾氏汉字速成法字帖,该成果双双获得国家专利(庾氏回米格国家专利号:92308450.9,庾氏汉字速成法字帖国家专利号:95310096.0),从而揭开了几千年来“中国字书写难”的神秘面纱,为我国书法艺术和习字教学的振兴独辟了一条捷径。

庾氏回米格按数学排列组合原理,可分解为10000余种不同的型块,这些型块与不同的汉字结构及局部自然吻合,可随汉字结构的异同而任意演变。成人练字如同玩“魔方”;小孩练字好比玩“积木”。把我国数千年习书练字枯燥、苦闷的心态,魔术般地变为一种轻松、愉快和书中求乐、乐中生效的趣味性活动,从而达到迅速提高汉字书写水平和健身益智、净化性灵的目的。

中国文联、中国书法家协会等有关权威专家及领导对此给予

了高度的评价,并题词祝贺。专家预测“虞氏回米格及虞氏汉字速成法的出现,将掀起汉字习字史上的一场空前革命。”《书法报》、《中国书画报》、《青少年书法报》、《工人日报》、《中国教育报》、中央电视台、中央人民广播电台等 200 余家报刊、电台、电视台相继作了 300 余次报道。

近几年来,虞氏回米格和虞氏汉字速成法这一最新科研成果,经过不同年龄、不同文化程度、不同区域的学员的广泛试验,结果表明:与其它习字方法相比,大大缩短习字时间,收到特别显著的效果。目前,在我国一些大、中城市的机关、部队、学校及部分山区农村,正在掀起采用虞氏回米格、虞氏汉字速成法的学书热潮。

虞氏回米格和虞氏汉字速成法不但是成人习书的“良工利器”,而且是学生练字的“良师益友”。利用两项专利成果配套教学,可迅速提高学生的汉字书写水平。这是几年来反复实践所证实了的。为了切实抓好下一代的书法习字教育,该书一律以标准的简化字为范字,并按《教学大纲》选进了现行教材中的生字供学生同步练习。将“回米格”、“速成法”与课本生字有机地结合在一起,让学生轻松愉快地进入书法艺术的殿堂。这在国内书法教育史上尚无先例。

人民创造了美丽的世界,创造了灿烂的文化;文化又为人民服务。书法艺术,它应该属于广大的人民。它应在人民中间生根、开花、结果!

青晓阳

1995 年 10 月于重庆

目 录

序 言

一、什么是书法	1
二、为什么要学习书法	1
三、学习书法应注意的问题	1
1. 心势	1
2. 身势	2
(1) 坐势	2
(2) 立势	2
3. 执笔	2
四、为什么要用庾氏回米格练习书法	3
1. 庾氏回米格的内部构造及科学依据	4
2. 用庾氏回米格练习书法的最佳途径	7
五、庾氏汉字速成法	7
1. 楷书基本笔画速成法	7
2. 汉字排列组合速成法	14
3. 汉字楷书100例速成法	25
六、颜体选字练习	46
七、柳体选字练习	50
八、欧体选字练习	54
后 记	58

一、什么是书法

书法,是我国文化宝库中特有的、神奇的传统艺术。它是由实用性的文字演变发展而来的。它不需要昂贵的原材料和工具,但求笔、墨、砚、纸即可。它没有华丽的色彩、动听的旋律,只是把中国方块字跃然纸上。虽然朴实,却又是举世公认的东方艺术明珠,中华民族文明的象征。

书法,是指汉字的书写法则和书写艺术。包括执笔、用笔、用墨、点画、结构、篇章布局(行次、章法)等方法。例如:执笔要指实掌虚、五指齐力;用笔要起笔藏锋、行笔中锋、收笔回锋;用墨要干湿相间、浓淡相间;点画要意到笔到;结构要横竖相安、呼应自如;篇章布局要错落变化、疏密得当、横气贯通等等。简单地讲:书,就是写字的意思;法,就是写字的方法(即规则)。写中有法,就叫书法。

二、为什么要学习书法

每一个中国人,无论你是什么文化程度,无论你从事什么职业,都不可避免与汉字打交道。一个人的字,写得好不好,对书写者的形象产生直接的影响。一篇通畅感人的文章,加上美观漂亮的书法艺术,就会给人以美的无穷享受。反之,同样一篇好文章,假如文字书写潦乱,难以辨认,使人感到心情不舒畅,甚至令人反感而无意再往下读。再美的文章如没有美丽的文字相辉映,是很难吸引住人的。常言道:字是敲门砖,是人的又一“面孔”。足见汉字书写的好坏对每一个人都是显得十分重要的。

通过习书练字,不仅能使你写好字,受人尊重,方便工作;更重要的是,使你从习书练字中提高文化素养,丰富生活乐趣,培养严谨求实的作风,启迪智慧,净化性灵,强身健体,延年益寿。

通过习书练字,能使孤独的情感变得丰富;软弱的意志变得坚强;消瘦的身体变得雄健;毛躁的性格变得稳重;粗心的习惯变得细致。通过习书练字,可使人的一生得到改变。练字——练心、练身、练智、练情、练性灵。你会感觉到在一个灿烂的新世界里,其味无穷,其乐融融。

三、学习书法应注意的问题

1. 心势

学习写字,首先应保持良好的心理状态,排除私心杂念,静心静意地练习。比如,当你进入练字时,如果老是想到某人在背后讲你的怪话,总想早点给对方一点“颜色”;或者心里总想到其它的事。使你心不平、气不静,尽管花了时间练字,没有解决心势的问题,是不会有好收益的。

2. 身势

(1)坐势 练习写大楷字(10厘米以内),采用坐势为佳。正确的坐势是:首先坐在与桌面高矮适当的椅凳上,两脚自然平置地上,身子要直挺,胸部与桌边相距一拳头,头略前倾,眼俯视于纸,左手压纸,右手握笔,调整好心势才可下笔(见图1)。



图1 (坐式)



图2 (立式)

(2)立势 练习10厘米以上的大字,采用立势最好。正确的姿势是:桌面高度在小腹以下为宜,身子直立,头前倾斜,眼视于纸,身子与桌边仍然相距一拳,左手压纸,右手提笔,调整好心势才可下笔(见图2)。

3. 执笔

练字非常讲究执笔,掌握了正确的执笔方法,写起字来就得心应手,挥洒自如。全身之力才能通过指、腕、肘、臂贯于笔尖,流于笔画之间。也就是说,只有通过正确的执笔,才能把全身之力贯注于笔画之中,跃然纸上。写起字来省时、省力、又美观。

正确的执笔方法是:拇指按、食指压(即拇指在笔杆内,食指在笔杆外,呈对称状,拇指与食指把握笔杆),中指靠食指下为“钩”,无名指靠笔杆内为“顶”,小指靠无名指为“抵”。让每一个指头均排上用场,五个指头既分工又合作,为五指握笔法。握好笔后为指实掌虚,虎口呈圆形。使笔杆在手里不偏不斜、不松不紧地运用自如。还需提醒大家注意的是,握好笔后,每一个指头

的关节必须向外凸,笔杆最好在每一个指头的第一个关节前为宜(见图3)。

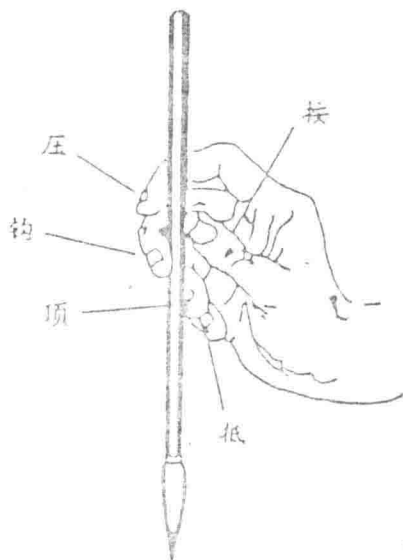


图3

(五指握笔法)

四、为什么要用虞氏回米格练习书法

人们习书练字,都希望用最短的时间和最少的精力把字写好。然而,中国字又是那么的复杂难写。历代书法家和写好字的人,哪一位又不是勤学苦练半辈子或终身为之奋斗才有收效的啦?!在当今,无论是机关干部、现役军人、在校学生,还是生产第一线的工人、农民,都绝不可能象古人那样花那么多的时间用于习书练字。作为中国人,没有理由不写好中国字。我们每天都离不开与汉字打交道,汉字书写的好坏又是一个人的文化、艺术修养的直接体现。为此,每一个人都有写好中国字的良好愿望。可是,时间对人的制约又是那么的无情。使中国人想写好中国字的良好愿望难以实现。

虞氏回米格和虞氏汉字速成法,就是为了解决这一重大难题而研究出来的。它的问世,揭开了几千年来“中国字书写难”的神秘面纱,扫除了沉积在人们心理上的习字障碍。那种单调、枯燥、泛味,苦苦倾注毕生精力而收效甚微的习书练字的艰难历程。从此成为轻松、愉快、有乐趣的健身益智、延年益寿的趣味性活动。

虞氏回米格和虞氏汉字速成法的问世,很快就得到了中国文联、中国书法家协会和中央、省、市有关领导及权威专家的高度赞扬,并题辞祝贺;国内200余家报刊、电台、电视台相继作了报道。被誉为“填补了中国习字史上的一大空白”,“在我国书法史上是一创举”(《书法报》1995.1.18第二版),专家预测“虞氏回米格的出现,将掀起我国汉字习字史上的一场空前革命”(《海口晚报》1993.4.14第三版),“虞氏汉字速成法,在我国书法史上是一创举”(中国文联执行副主席李瑛语)。

虞氏回米格是在传统的“米字格”的基础上加以改进、完善,并吸收了“回宫格”、“回田格”的优点。使此格既便于限定汉字在格内的大小位置,又将格内分解的各种型块来确定汉字局部位置。使习字者运用方便,简单易懂。快速掌握汉字的基本结构规律和书写方法,从而达到大大缩短习字时间的目的。是目前“最为科学、最为实用的习书练字的良工利器”。《中国书画报》(1993.4.29 第四版)载文称“回米格是最为完善、实用、多功能”的习字格式。

1. 虞氏回米格的内部构造及科学依据

虞氏回米格是根据中国方块字分解、布局、排列、组合的原理而研究产生的。也就是说,要写好中国字首先要确定一个方格(见图4)。方格一旦确定,又怎样在格内正确练习书写,是摆在人们面前的首要难关。任何一个汉字都有其重心,一旦失去重心,这个字就立不起来。在方格内很难把字写得端正,常常出现东歪西倒的现象(如图4)。所以,在方格上下边线的中心点定一条虚线来确定汉字的重心,即汉字在格内的重心位置(见图5)。汉字的重心虽然确定了,习书时稍不注意,写出的字在格内不是偏上就是偏下而失去平衡(见图5)。为此,又在方格的左右竖边线中心点再确定一条横中虚线,来解决汉字在格内的平衡(见图6)。



图4 (方格)

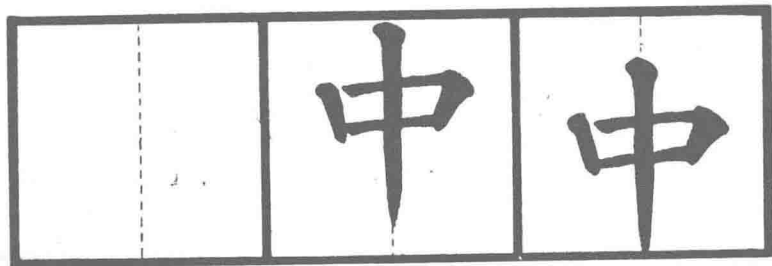


图5 (方格加重心线)

一条竖中线,一条横中线,在方格内构成一个“十”字,“十”的交叉点,恰好构成了汉字在格内的“中心”。此格就是传统的“田字格”(见图6)。田字格

解决了字在格内的重心和平衡,比较“方格”更为科学。但是,它仍存在很大的不足。比如:写出字的笔画不是左边长就是右边长,笔画长短很难统一,再就是有撇捺笔画的汉字,撇捺笔画下笔没有依托等等。为此,进而在田字格内再确定两条对角线来解决汉字的不同笔画在格内的摆布位置。这就是传统的“米字格”(见图7)。

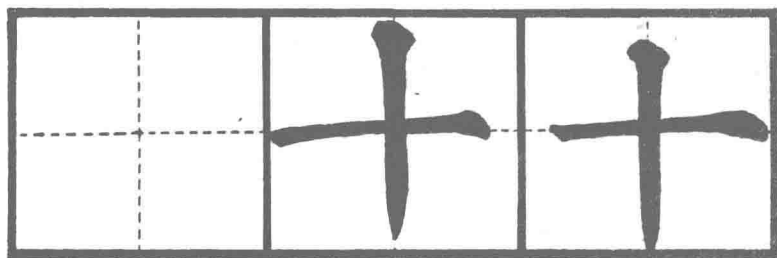


图6 (田字格)



图7 (米字格)



图8 (庾氏回米格)

“米字格”它虽然比“方格”、“田字格”都更具有科学性,但它却仍然困惑着人们的习字进步。比如:米字格与汉字结构书写怎样有机地结合?字在格内究竟该写多大等等?习字者都难以把握。要不就把字写得满格;要不就把字写得太小,象蜘蛛在网上一样(见图7)。

据资料记载,“方格”、“田字格”、“米字格”在很早以前就有人用来习书练字,迄今已有1000多年的历史了。我国全面采用了“方格”、“田字格”、“米字格”用于习字教学。从统计中看,我国百分之五十以上的人均不同程度地使用过这三种格子习字,但收效不尽人意。总而言之,这三种习字格根本不

可能使习字者达到练字速成的目的。

笔者根据数十年的学书体会和辅导青少年书法爱好者习书练字的经验,进行了10余年的潜心研究、大胆实践,终于确定了汉字在格里的最佳位置。这个位置就是在格内中线到边线的4/5处,用虚线连接成一个内方格,此格由内外两个“口”字、中间一个“米”字组成,国家专利局根据研究发明者的姓氏命名为“庾氏回米格”(见图8)。

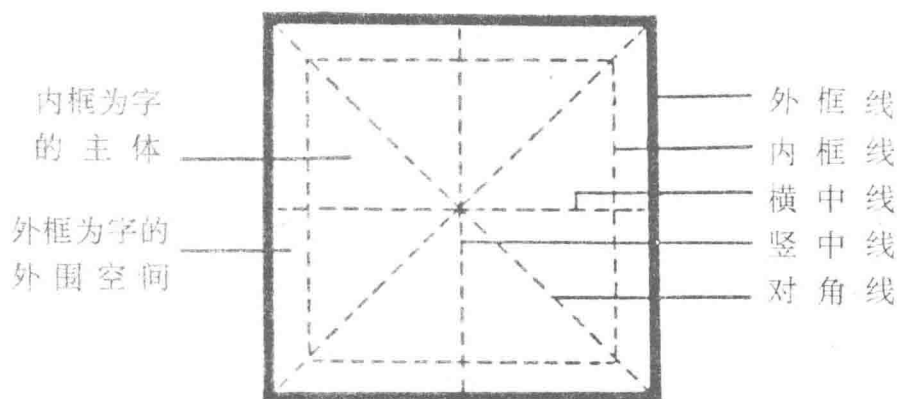


图8 (庾氏回米格)

从庾氏回米格的四周顺虚线向内看,给人以收缩之意;又从中心顺虚线向外看,又给人以放射之感。恰好与汉字的“大字要收紧,小字要放松”的书写规律自然吻合(见图8)。

从庾氏回米格的内部构造来看。它是由4个长方形,5个正方形、16个三角形、16个梯形组成的(见图9—12)。

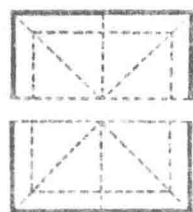


图9 (4个长方形)

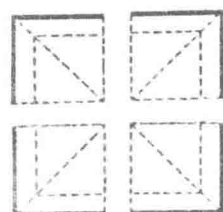
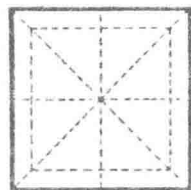
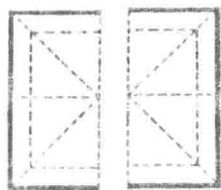


图10 (5个正方形)

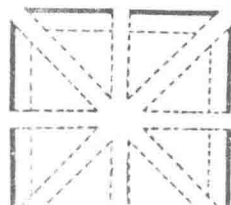
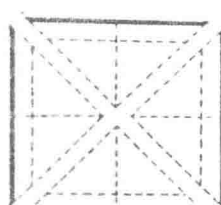
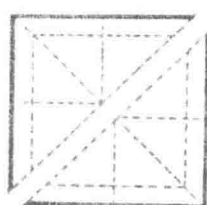
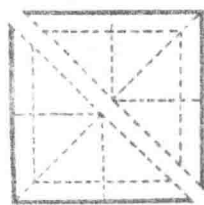


图11 (16个三角形)

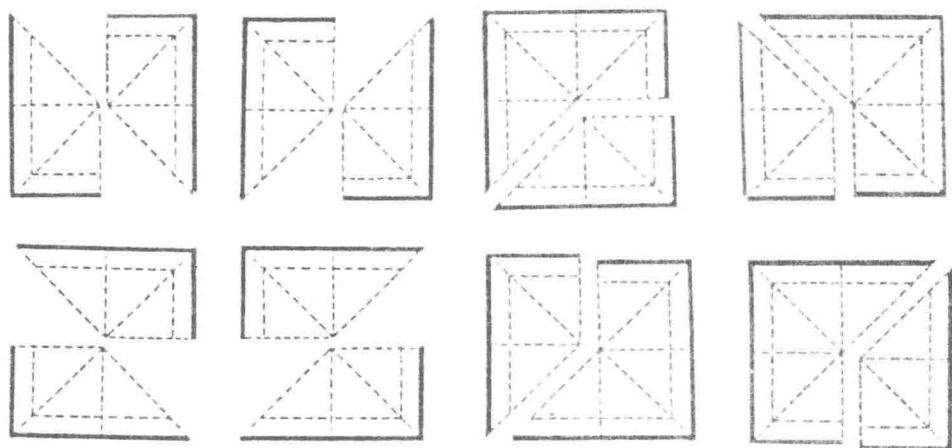


图 12 (16 个梯形)

按照数学排列组合原理,虞氏回米格可变换分解 10000 多种不同形状的形块。这些不同形状的形块,又和汉字分解、布局、排列、组合的原理自然吻合。将汉字的各个局部全部包容。也就是说,汉字结构无论有多么复杂,将在回米格里迎刃而解。

2. 用虞氏回米格练习书法的最佳途径

有了科学的辅助工具,还需要科学的习字方法,才能收到满意效果。首先要认真细致地理解虞氏回米格及其功能。才能把虞氏回米格与汉字的结构关系有机地结合起来。总结起来,虞氏回米格有三大功能:一、限定汉字在格内的大小。二、格内的每条虚线构成汉字笔画的“坐标”。三、用虚线划分开的各种形块构成汉字局部定位。掌握了这三大功能,才不会受传统习字的困惑。

五、虞氏汉字速成法

虞氏汉字速成法是以虞氏回米格为载体,根据汉字分解、布局、排列、组合的原理,从三个方面揭示汉字的速成秘密。第一是汉字基本笔画速成;第二是汉字排列组合速成;第三是汉字 100 例速成。从三个不同角度,图文并茂,由浅入深地把习字者迅速引上习书轨道。

1. 楷书基本笔画速成法

中国字,无论结构有多么复杂,它都是由点、横、竖、撇、捺 5 种最基本的笔画组合而成的,只是在不同的位置,所反映出不同的大小、长短、仰俯、斜正而已。进入练字,首先就要掌握楷书基本笔画的书写方法。

任何一种基本笔画,都是通过起笔、行笔、收笔三个程序来完成的。我们称为基本笔画“三步曲”。练习和掌握基本笔画,只要方法对路,两三个小时就可以解决。5种基本笔画,又以点画为首。掌握了点画的书写方法,其余四种基本笔画就等于完成了一半。因为其余的基本笔画是由点画延伸演变而成的。比如横就是左点与右点相连;竖,就是点画再往下延伸收笔;撇,就是点画往左下延伸收笔;捺,就是点画往右下延伸收笔。值得注意的是:练习基本笔画,首先要想象这个笔画像什么?与什么物体相近?比如:点如果核、横如骨头、竖如铁钉、撇如鸟嘴、捺如食桑的蚕。只有在脑子里加深印象,练习起来才能又快又好。这是练习书法的一个秘诀(见图13)。

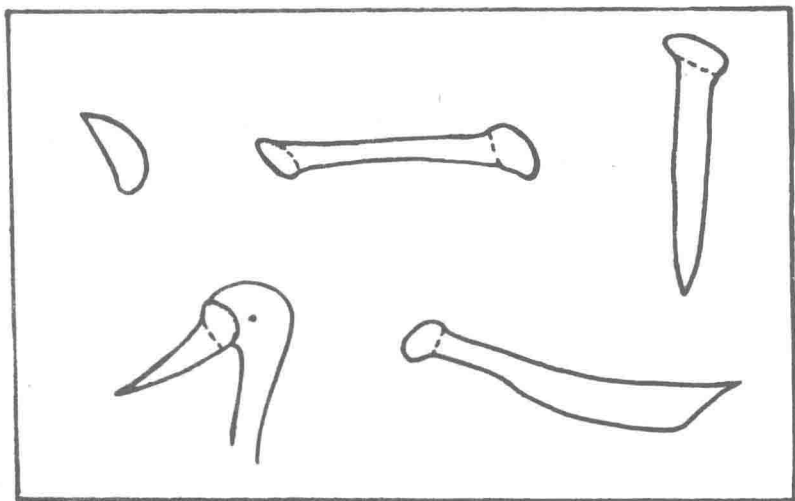


图13 (5种基本笔画)

掌握了写横的基本方法后,就可任意发挥。写长一点,就是长横;写短一点,就是短横;写粗一点,就是粗横等等。横与竖加以组合,就等于“横折竖”;横与撇加以组合,就等于“横折撇”。

很多人为了练习基本笔画花费了很多时间而收效甚微。我们认为,只需对基本笔画的内部组织原理了解就行,不必花专门的时间练习。专门练习基本笔画枯燥、乏味,收获不大。在练习结构的同时也就收到练习基本笔画的效果。这样一举两得,不仅不会感到练字枯燥、乏味,相反会很快培养出自己浓厚的写字兴趣。如果你觉得某一种基本笔画书写难度大,也可作专门练习的特殊处理。

下面是25种基本笔画的例图,请参阅。

1、斜点

起笔露锋，稍右顿再下行笔，近收笔处稍慢，然后回锋向内朝上收笔。形如果核。



六

2、直点

起笔露锋，稍顿下行笔，转锋向内收笔。



守

3、挑点

起笔藏锋，左下行笔，然后回锋向右上挑出。



清

4、撇点

起笔藏锋，向右稍顿，回锋向左下快出收笔。



其

5、反点

起笔露锋，向右下行笔，稍顿回锋收笔。



不

6、长横

起笔藏锋，稍顿，中锋行笔，回锋收笔。呈扁担形，两部低，中部稍高，长而细。



等

7、短横

起笔藏锋，行笔中锋，收笔回锋。短而粗，形如一节骨头横直。



言

8、悬针竖

起笔藏锋，向右稍顿后中锋下行笔，露锋收笔。形如悬在空中的铁钉。



中

9、垂露竖

起笔藏锋，中锋下行笔，回锋收笔。形如一节骨头竖直。



相

10、竖钩

起笔藏锋，中锋下行笔至钩处顿笔，转锋稍上提笔钩出。



寸

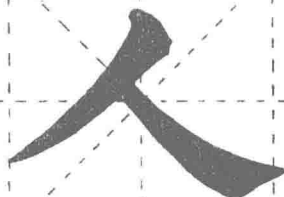
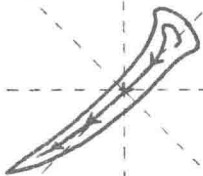
11、弯撇

起笔藏锋，上部呈竖势，中锋斜势下行笔，弯曲撇出。



12、直撇

起笔藏锋，稍向右下顿，中锋斜势行笔，较快出锋收笔。



13、短撇

起笔藏锋，稍向右下顿，中锋向左斜势行笔，较快出锋收笔。形如鸟嘴。



14、平捺

起笔藏锋，右平斜势中锋行笔，由轻到重，稍顿，再由重到轻出锋。形如食桑之蚕。



15、斜捺

起笔藏锋，向右斜势中锋行笔，由轻到重，稍顿后出锋收笔。

