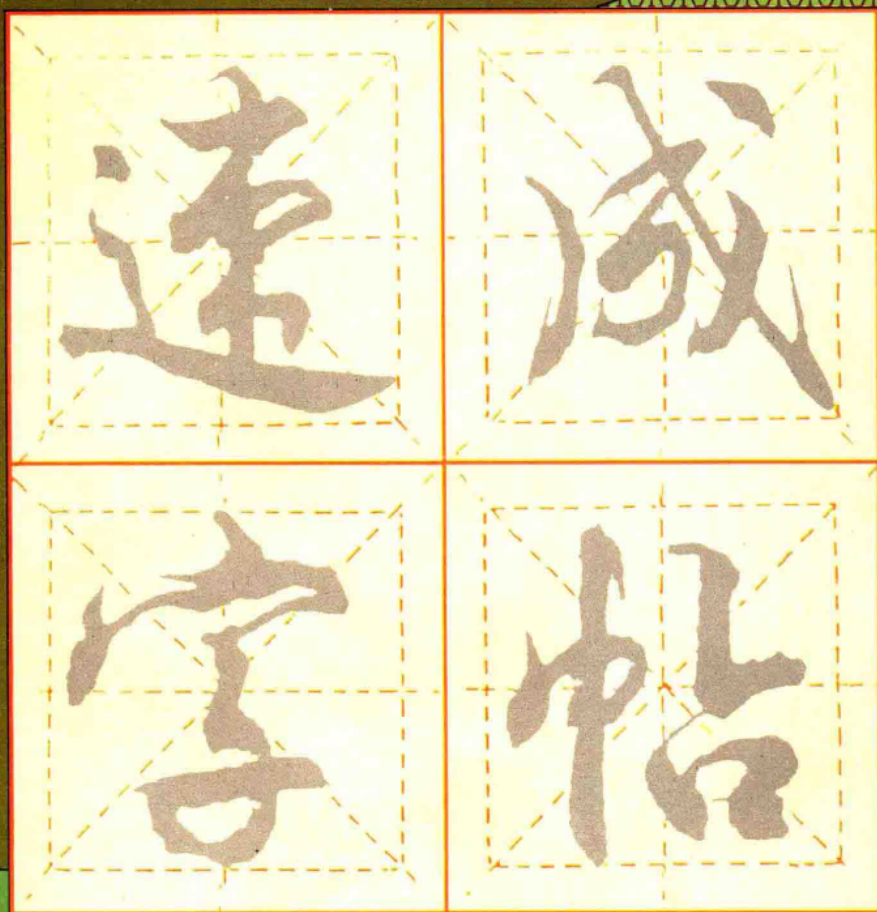


◎新获国家专利

褚遂良倪宽赞全本字帖

国家专利号：92303450-9



庾氏回米格

标准字帖

楷書系列

四川辞书出版社

虞氏回米格

国家专利号:92303450·9

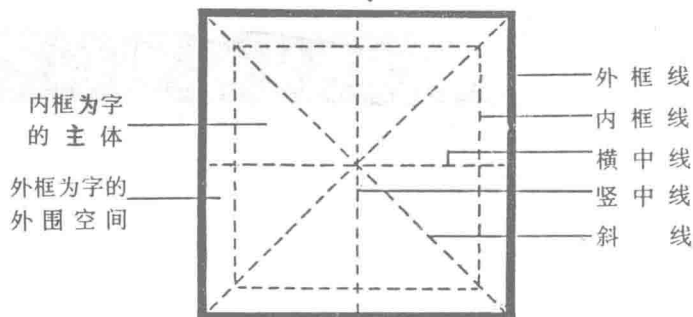
虞氏回米格标准字帖

虞纯双 编著

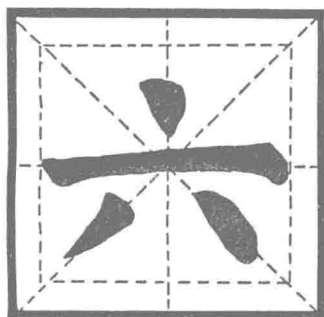
褚遂良倪宽赞全本字帖

楷书系列

四川辞书出版社



▲图 1



▲图 2 中横结构汉字：
中横自然依托在横中线上，
其余笔画分布在中线上下。



▲图 3 中竖结构汉字：
中竖自然依托在竖中线上，
其余笔画分布在竖线两边。



▲图 4 左右平分结构汉字：
左右两部均置于竖中线两边的
竖长方形内。



▲图 5 上下均等结构汉字：
上下两部均置于横中线上下
的横长方形内，居中。



▲图 6 撇捺结构汉字：
撇捺顺斜线自然伸展，其
余笔画置于合理的位置上。



▲图 7 全包结构汉字：
四周笔画靠内框线约收，
内部匀置，求内外统一。



▲图 8 上双结构汉字：
上部均置于两个正方形内，
下部居中，齐下。



▲图 9 下双结构汉字：
下部均置于两个正方
形内，上部顶上居中。



▲图 10 上下左右结构汉字：
各部均置于一个三角形内，
向中心收拢，求上顶下齐。

如何用最短的时间学习楷书

——虞氏回米格及《虞氏回米格褚遂良倪宽赞》

人们习书和练字，谁不希望用最短的时间和最少的精力把字写好？而练习书法和学习汉字，必须首先学好楷书。为了更加简便，快捷地学好楷书，许多有识之士在传统方法的基础上作过不少有益的探索，对推动全社会的汉字书写水平作出了贡献。书法家虞纯双积平生习书之经验，研制出并获国家专利权的新型实用、多功能的习字格式——虞氏回米格。这种习字格集古今习字格式之大成，推陈出新，被专家和书法爱好者誉为当今最为科学、完善、实用的习字格式。是帮助人们用最短的时间和最少的精力度过楷书难关的良工利器。

这种习字格是在传统的“米字格”内的 $\frac{4}{5}$ 处用虚线连接成一个内方格而成。此格内外两个方格形成一个“回”字，中间一个“米”字，故称“回米格”（见图 1）。

传统的习字格式，主要有正方格、九宫格、田字格、米字格，其中尤以米字格的设计优越，便于安排笔画、构筑汉字而流行最广，至今还被人们普遍运用。米字格虽然比其它格子先进，但它也有一个明显的不足，即汉字在格内的形体大小不易掌握，要么大得装不下，要么小得象网上的蜘蛛，这直接妨碍了习字效果，使不少人久久不得要领。新近公布的两种习字格“回宫格”、“回田格”都是为了克服米字格这一不足，提高人们习字效果而研制出来的。然而，这两种格式虽使汉字的主体和形体大小得到了限制，但又失去了米字格便于安排笔画、结构汉字的优点，对初学者来说，实难运用。

虞氏回米格恰恰是在传统的米字格基础上加以改进，吸收了“回宫格”、“回田格”的优点，使此格既不失米字格便于安排笔画、结构汉字的长处，又有了“回宫格”、“回田格”限定字体大小的优点，运用方便，能够使习字者很快掌握汉字的基本结构规律和书写方法，从而收到事半功倍的效果，是目前最为科学，最适于初学者使用的新型、完善、实用、多功能的习字格。

虞氏回米格的实用价值

虞氏回米格的内部构造（图1）巧妙地构成了汉字笔画、结构的“坐标”，使习字者感到下笔有所依凭，对结构汉字提供了极大的方便。比如：中横结构的汉字，中横自然依托在横中线上，其余笔画分布在横线上下（见图2）；中竖结构的汉字，中竖自然依托在竖中线上，其余笔画分布在竖中线两边（见图3）；左右平分结构的汉字，左右两部均置于竖中线两边的长方形内（见图4）；上下结构均等的汉字，上下两部置于横中线的上下两个横长方形内，居中（见图5）；撇捺结构的汉字，撇捺顺斜线自然伸展，其余笔画置于合理的位置上（见图6）；全包围结构的汉字，四周笔画靠框线约内收，内部均置，求内外统一协调（见图7）；上双结构汉字，上部均置于两个正方形内，下部居中齐下（见图8）；下双结构的汉字，下部均置于两个正方形内，上部顶上居中（见图9）；上下左右结构的汉字，各部均置于一个三角形内，向中心收拢，求上顶下齐（见图10）。同时，虞氏回米格的横、竖中线与两条斜线的交点是汉字的重心，顺线往外看有放射之感；向内看又有收缩之意，与汉字笔画的伸延、收缩规律自然吻合。虞氏回米格适合练习各种形体结构的汉字，它的框内约束着汉字形体大小，框内的各条线和线划分开的各个形块又形成了汉字主要笔画和局部的依托，把汉字各部件的摆布明白地标识在习字者面前，使习字者（尤其中小学生）能迅速掌握汉字的间架结构及内在联系。实践证明，用虞氏回米格及虞氏回米格字帖配套习字，可缩短习字时间 $3/4$ 以上。

虞氏回米格褚遂良倪宽赞

为了帮助人们运用虞氏回米格学习楷书，四川辞书出版社于一九九四年二月推出了《虞氏回米格标准字帖·柳体楷书结构100法》、《虞氏回米格标准字帖·颜体楷书结构100法》、《虞氏回米格标准字帖·欧体楷书结构100法》、《虞氏回米格标准字帖·钢笔楷书结构100法》等四本入门教材，把虞纯双精心研究得来的楷书结构法和虞氏回米格有机地结合在一起，让人们利用虞氏回米格迅速掌握楷书结构，从而学好楷书。

然而，上述四本教材所收录范字很少，不便于学者反复研习、深究。为此，虞纯双又将倍受学书者推崇的《褚遂良倪宽赞》全本按虞氏回米格之特点编入回米格，在不损原字特点的前提下，使之名碑神韵在虞氏回米格中跃然纸上。其笔画、结构特点在虞氏回米格的衬托之下一目了然，即便从未研习书法的人，展读此帖，也能心领神会，顿然生出“学褚体竟然如此简单”之慨。

事实正是这样。名碑《倪宽赞》哺育了一代又一代书者、书家，但凡学者，无不感到虽殚精竭虑仍难得其精髓。过去，唯一的学书方法就是“勤学苦练”。现代人诸事匆忙，已无更多闲暇习书练字，对于《褚遂良倪宽赞》多有敬而远之之憾。《虞氏回米格褚遂良倪宽赞》的出现，就是为了适应当今社会的迫切需要。希图人们通过虞氏回米格和《虞氏回米格褚遂良倪宽赞》的配套学习，用最少的付出得到最大的报偿。

我们相信，随着《虞氏回米格褚遂良倪宽赞》及其虞氏回米格各名碑帖字帖的出现，流芳百世的各名碑帖，将逐步由虞氏回米格所取而代之。

蒋 往

1994年5月30日于重庆

褚遂良及其倪宽赞

褚遂良（公元 596—658 年）字登善，河南阳翟（今禹县）人，后迁居钱塘（今杭州）。唐太宗时，历任起居郎，谏议大夫，累官至中书令，高宗时官至尚书右仆射，封河南郡公，人称“褚河南”。后因反对高宗立武则天为后，屡贬爱州刺史。博涉文史，尤工书法，深受父友欧阳询器重。其书法追晋人遗风，遒劲温婉，丰美富艳，为初唐四大书家之一。

倪宽赞 褚遂良书。书法遒劲绝伦，品格亦高。明安世风《墨林快事》云：“此赞用意细贴，运笔轻活，而一种老成尤自不可及，盖褚书中之最合作者。”此帖清时刻入《三希堂》、《滋蕙堂》等帖，现存台湾。

漢

載

府

興

海

庫

六

內

充

十

父

實

餘

安

而

四

夷

未

賓

制

度

多

闕

上

方

欲

用

文

武

求

生

以人

之

見

蒲

如

主

輪

弗

父

迎

及

而

枚

始

歎

嚮

卜

息

異

式

羣

人

拔

士

並

於

慕

出

芻

牧

豎

於

羊

衛

奴

擢

青

僕

於

奮

日

賈

舊

碑

飯

亦

出

牛

曩

於

之

時

降

明

版

霄

已

築

斯

漢

茲

則

之

為

公

得

盛

孫

人

儒

董

於

雅

仲

舒

則

質

兒

石

直

寬

建

則

篤

石

汲

行

慶

黯

卜

韓

時

式

安

定

推

國

今

賢

鄭

則

則

當

趙

