

国家专利号 92308450·9

郑文公碑

选字帖

虞氏回米格
标准字帖



四川辞书出版社

庹氏回米格 国家专利号:92308450.9

庹氏回米格标准字帖

郑文公碑选字帖

庹纯双 编 著

四川辞书出版社

庾氏回米格标准字帖·郑文公碑选字帖

编 者——庾纯双

出版发行——四川辞书出版社

地址:成都盐道街3号

邮编:610012

电话:(028)6678300 6715554

传真:6652832

责任编辑——周 挺

封面设计——雨 薇

技术设计——康宏伟

责任出版——唐 茵

印 刷——成都双流印刷一厂

印 张——6'

版 次——1998年10月第一版

印 次——1998年10月第一次

印 数——8000册

定 价——10.00元

ISBN7-80543-693-2/J·25

·版权所有 翻印必究

·本书如有印装质量问题,请寄回印刷厂调换。

·厂址:成都双流县东升镇丛桂街41号

·邮编:610200 电话:(028)5822267



作者简介

度纯双，字一心，号脱缰、小山主人，男，1959年5月生于重庆铜梁。中国农工民主党党员、中国书法家协会会员。现任三峡联合职业大学度氏书法进修学院院长。

书法作品在国内外160多家报刊上发表。先后获书法大赛金奖、银奖及一、二、三等奖40余次，有作品被中日友好书法碑林、中国神墨碑林、中国翰园碑林、中国圣泉碑林等勒石刻碑，并作为国礼赠送新加坡、日本、美国和台湾等国家和地区。在大陆、台湾出版了度氏（专利）速成字帖40余种版本，在海内外发行近200万册。

研制出新型快速习字的“度氏回米格”、“度氏汉字速成法”均获得国家专利，国内260余家新闻单位作了报道和评论，称“将掀起汉字习字史上的一场空前革命”，“度氏汉字速成法在我国书法史上是一创举”。

曾同蒋往主编出版的大型文艺辞书有《中国文艺家传集》（4部）、《中国书画名家签名钤章艺术总览》、《中国当代文学艺术新闻人才传集》等。

1993年，获重庆市“十佳青年”光荣称号，1996年获重庆市自学成才一等奖。

我社已出版：

楷 书 系 列

- 《虞氏回米格·颜体楷书结构 100 法》
- 《虞氏回米格·柳体楷书结构 100 法》
- 《虞氏回米格·欧体楷书结构 100 法》
- 《虞氏回米格·颜体多宝塔全本字帖》
- 《虞氏回米格·柳体玄秘塔全本字帖》
- 《虞氏回米格·欧体九成宫全本字帖》
- 《虞氏回米格·褚遂良倪宽赞全本字帖》

行 书 系 列

- 《虞氏回米格·王羲之兰亭序全本字帖》
- 《虞氏回米格·米芾行书速成字帖》
- 《虞氏回米格·行书结构 100 法》

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
原中国人民解放军总政文化部部长

柳骨顏筋千變法

韓潮蘊海家頃波瀾

庚子年春李鐸書於北京
李鐸

李 鐸

中国书法家协会副主席
中国人民革命军事博物馆研究馆员

练字速成的习字格式

——虞氏回米格及其汉字速成法

泱泱中华，12亿炎黄子孙，谁不希望写一手漂亮的汉字。然而，纵观几千年华夏历史，真正能写好汉字者为数不太多，能成为书法家者更是屈指可数。汉字很美，要写好汉字却太难。有的人为此献出了毕生的精力而收效难尽人意；绝大部分的人是半途而废、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，归根结底是人们没有找到一条习书练字的捷径。

作为中国人，首先应该写好汉字。随着人类社会的进步，人们越来越受不了与汉字打交道。而在高科技、快节奏的时代，人们又不可能花更多的精力和时间来习书练字。为此，笔者探索了20余年，终于研究出双双获得国家专利的一种完善实用、多功能的新型习字格式和习字方法——虞氏回米格和虞氏汉字速成法。

虞氏回米格和虞氏汉字速成法有效地解决了人们在习书练字中遇到的种种难题，扫除了沉积在人们心理上的习字障碍。那种单调、枯燥、乏味，苦苦倾注毕生精力而收效甚微的习书练字的艰难历程，从此变成了轻松、愉快、有乐趣的健身益智、延年益寿的趣味性活动。

一、虞氏回米格

1. 虞氏回米格的内部构造及科学依据

虞氏回米格是在我国传统的几种习字格式的基础上，结合方块汉字分解、布局、排列、组合的原理研究产生的。

据资料记载，“方格”、“田字格”、“米字格”在很早以前就用来习书练字，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 50% 以上的人均不同程度地使用过这三种格子习字，但因其各自的缺陷，使得习字效果不尽如人意。

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，进行了长时间的潜心研究和大胆实践，终于研究出新型的快速习字格式——虞氏回米格。该格是在传统的米字格内中线到边线的 $4/5$ 处，用虚线连接成一个内方框，此格内外两个方框形成一个“回”字，国家专利局根据研究发明者的姓氏命名为“虞氏回米格”（如图 1）。

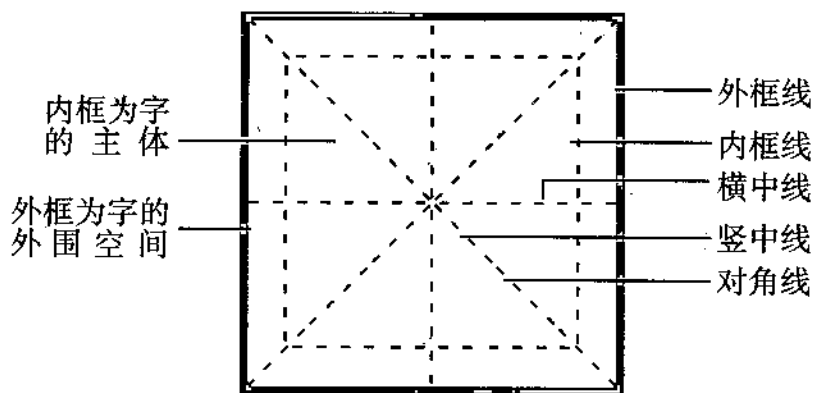


图 1 （虞氏回米格）

虞氏回米格的内框线限制汉字在格内的大小（即字在格内就只写内框一样大），外框是字的外围空间；框内虚线构成汉字笔画的“坐标”；用虚线把该格分解的各种形块，构成汉字的局部定位块。我们不难从虞氏回米格的内部构造看到。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 2—图 5）

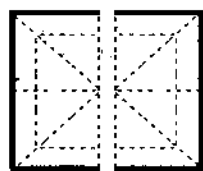
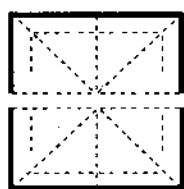


图2 (4个长方形)

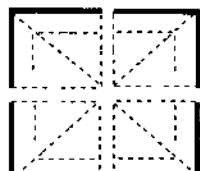
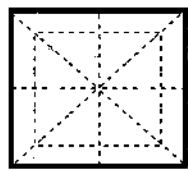


图3 (5个正方形)

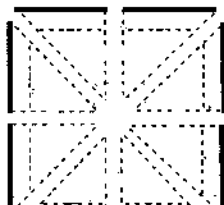
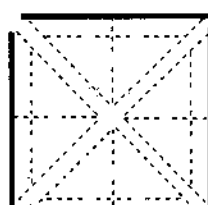
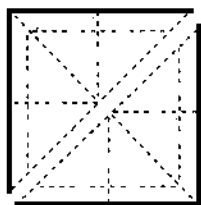
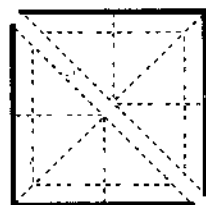


图4 (16个三角形)

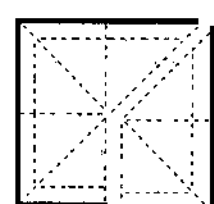
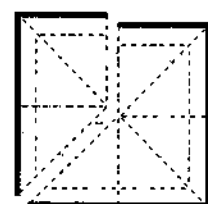
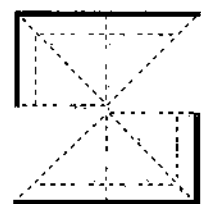
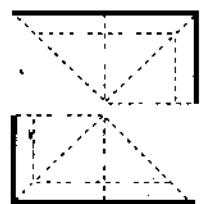
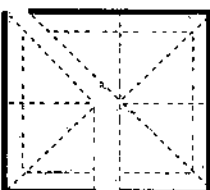
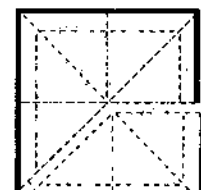
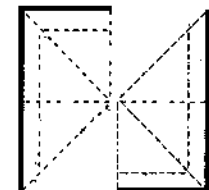
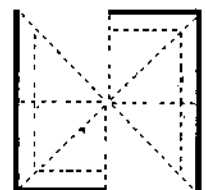


图5 (16个梯形)

庾氏回米格可变换分解多种不同形状的形块。这些不同形状的形块，和汉字分解、布局、排列、组合的原理自然吻合，把汉字的各个局部全部包容。也就是说，汉字结构无论多么复杂，其形体结构都可在庾氏回米格中找到相应位置。

2. 用庾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庾氏回米格及其功能，把庾氏回米格与汉字的结构关系有机地结合起来。总结起来，庾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，才不致因传统习字方式的难于把握而感到困惑。

二、庾氏汉字速成法

庾氏汉字速成法是以庾氏回米格为载体，根据汉字分解、布局、排列、组合的原理，从三个方面揭示汉字书写速成的秘密。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。

1. 楷书基本笔画速成法

汉字，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，所反映出不同的长短、仰俯、斜正而已。习书练字，首先要掌握的就是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，很快就可以解决。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，首先要想像这个笔画像什么？与什么物体相近？比如：点似果核、横似骨头、竖如铁钉、撇似鸟嘴、捺似桑蚕。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 6）。

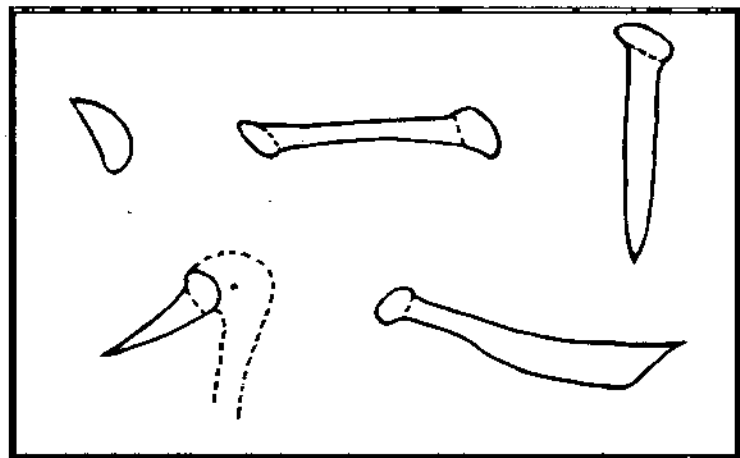


图 6 （5 种基本笔画）

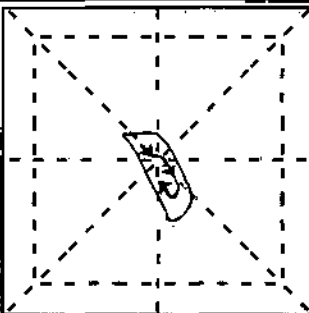
掌握了写横的基本方法后，就可任意发挥。写长一点，就是长横；写短一点，就是短横；写粗一点，就是粗横等等。横与竖加以组合，就等于“横折竖”；横与撇加以组合，就等于“横折撇”。

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，可作专门练习。

下面是 25 种基本笔画的例图。

1、斜点

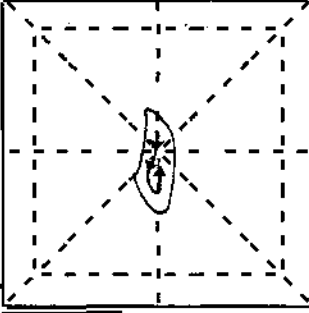
起笔露锋，稍右顿再下行笔，近收笔处稍慢，然后回锋向内朝上收笔。形如核桃。



六

2、直点

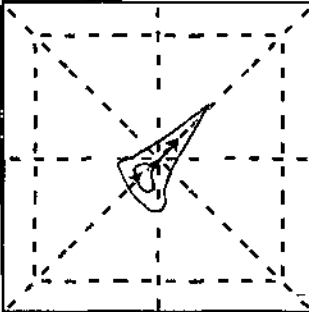
起笔露锋，稍顿下行笔，转锋向内收笔。



守

3、挑点

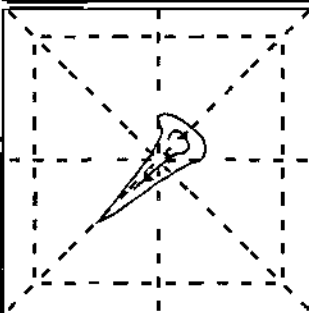
起笔藏锋，左下行笔，然后回锋向右上挑出。



清

4、撇点

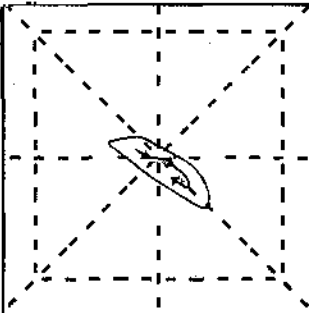
起笔藏锋，向右稍顿，回锋向左下快出收笔。



其

5、反点

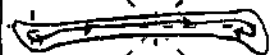
起笔露锋，向右下行笔，稍顿回锋收笔。



不

6、长横

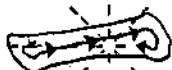
起笔藏锋，稍顿，中锋行笔，回锋收笔。呈扁担形，两部低，中部稍高，长而细。



等

7、短横

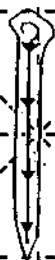
起笔藏锋，行笔中锋，收笔回锋。短而粗，形如一节骨头横直。



言

8、悬针竖

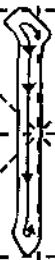
起笔藏锋，向右稍顿后中锋下行笔，露锋收笔。形如悬在空中的铁钉。



中

9、垂露竖

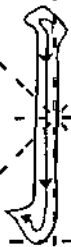
起笔藏锋，中锋下行笔，回锋收笔。形如一节骨头竖直。



相

10、竖钩

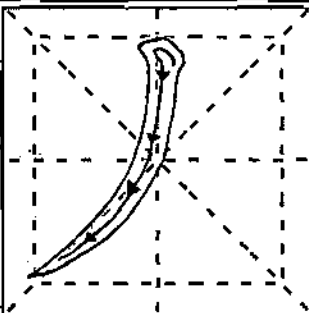
起笔藏锋，中锋下行笔至钩处顿笔，转锋稍上提笔钩出。



寸

11、弯撇

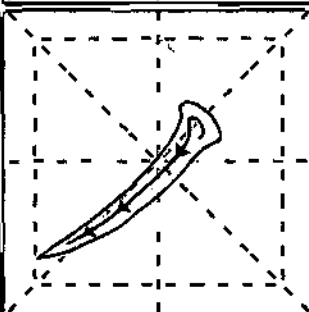
起笔藏锋，上部呈竖势，中锋斜势下行笔，弯曲撇出。



大

12、直撇

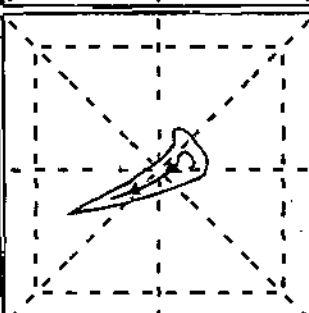
起笔藏锋，稍向右下顿，中锋斜势行笔，较快出锋收笔。



人

13、短撇

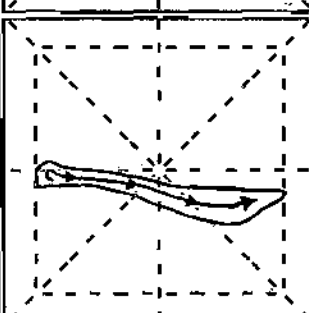
起笔藏锋，稍向右下顿，中锋向左斜势行笔，较快出锋收笔。形如鸟嘴。



乎

14、平捺

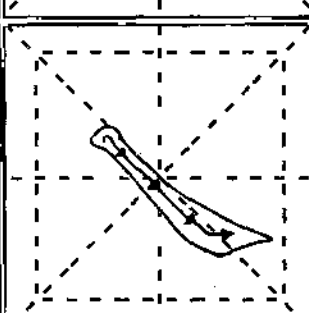
起笔藏锋，右平斜势中锋行笔，由轻到重，稍顿，再由重到轻出锋。形如食桑之蚕。



道

15、斜捺

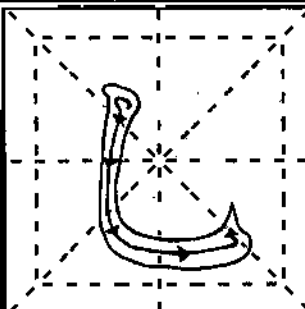
起笔藏锋，向右斜势中锋行笔，由轻到重，稍顿后出锋收笔。



今

16、竖弯钩

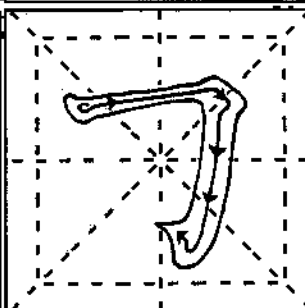
起笔藏锋，中锋行笔向下，再转折行笔，回锋向上钩出。



礼

17、横折钩

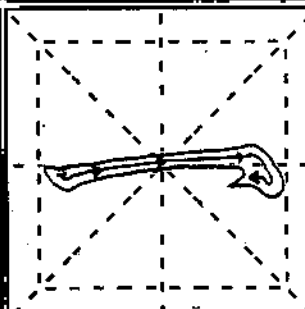
起笔藏锋，行笔中锋，顿笔转锋后下行，回锋向内钩出。



刀

18、横钩

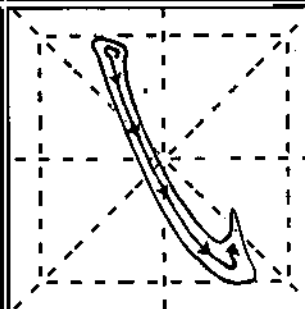
起笔藏锋，行笔中锋，转锋上提再下按，稍顿后向内钩出。



常

19、斜钩

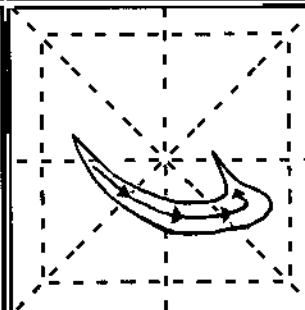
起笔藏锋，中锋斜势下行，回锋稍顿向上钩出。



威

20、平斜钩

起笔露锋，中锋平斜行笔，回锋稍顿向上钩出。



必

21、横折撇

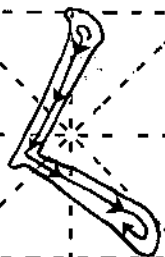
横与撇的组合。起笔藏锋，折处上提下按，转锋撇出收笔。



水

22、撇折

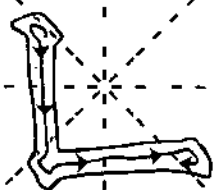
撇与反点的组合。起笔同直撇，转锋后同反点。



如

23、竖折

竖与横的组合。起笔同竖，转折后同横。



世

24、竖折折钩

连续转折，转折处注意顿挫，中锋行笔，钩出自然。



引

25、竖提

起笔同竖，转提顿笔后自然提出。



表