

柳 赵
欧 颜

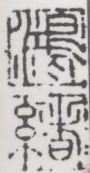
石良
编

四体楷书摹本

颜体

京华出版社

之其流傳始末考訂澄據詳著
諸跋中不待再贅一辭矣惟是
公忠義光日月書法冠唐賢片



易学实用三宫米字格

石良
主编

欧颜
柳赵

四体楷
书摹本

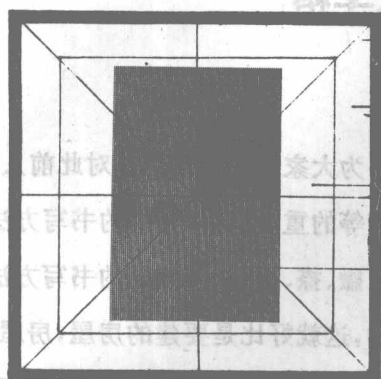
颜体

京
华
出
版
社

易学实用三宫米字格

学习书法从何入手，历来众说不一，但先从楷书入手为大家所普遍接受。对此前人有过生动的比喻：“楷如立，行如走，草如奔。”可见学习楷书是何等的重要。掌握楷书的书写方法，怎样入手？我认为应先从两方面着手：一是运笔，掌握点、横、撇、捺、折、挑等笔划的书写方法，这就好比建房，先要备好砖瓦泥木等基本材料；二是间架结构，这就好比是要建的房屋，房屋的建造有好有坏，如何建好一座美观的房屋，也就成为我们学习的重点。我国古代许多书法家都潜心研究汉字的间架结构，创造了各种结字方法，如唐代欧阳询有《楷书结字三十六法》，明代李淳有《大字结构八十四法》，清代黄自元有《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又有九宫格、米字格、田字格等习字格式传世，辅助学者学习。这些都为人们掌握汉字的间架结构特点，了解字形组合的内在规律起到了重要作用。但这些格式方法又存在着一些不足和局限性。由于人的视觉习惯的差异不同，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。传统的田字格、米字格只是提供了汉字书写的中心位置和笔画分布的大体面貌；传统的九宫格分九九八十一格，优点是为我们学习间架结构布置笔划提供了最好的坐标系，但分格过于细密，易于迷目，使学习者面对众多小格不知所措，不知布字的重心所在，不得书写要点。清代的蒋勉斋将九九八十一格简化分成六六三十六小格，仍让人感到不便。

三宫米字格是在总结前人书写格式的优势基础上，依据汉字书写的结构规律，根据书法造型原理及人的视觉规律，创造出的一种科学的书写习字格式。它吸收了田字格、米字格能很好提示字的中心位置的优点，以九宫格为根据基础，脱胎创制。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成，其中外框的大小可以任意确定，内框则在九宫格的基础上依据造型上悦目的黄金比例改造构制而成，中间边框是在九宫格上下左右第一条靠近外框的边线连接而成的方框的基础上依据书写的规律改制而成。内框的作用在于容纳字的上下主体部分，称为“内宫”；中框的作用是容纳字的左右延伸部分，称为“中宫”；外框的作用是控制“内宫”、“中宫”中字的大小，不至使字的书写要么大，要么小，妨碍书写的效果，称为“外宫”；米字则提供了字的中心位置，使习练者更容易掌握字的笔划分布规律。（如图）



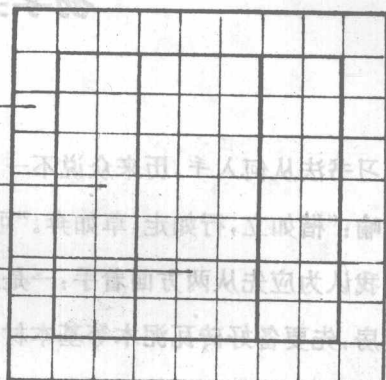
演化而成的三宫米字格

米字格

外宫

中宫

内宫



九宫原格

由于三宫米字格是在总结前人学习书法的经验基础上发明创制的,所以它具有很多使用上的优势:一、三宫米字格把汉字分解为上下主体部分和左右延伸部分,使学习书法的人能直观地了解字在格内的分布,深刻理解汉字的组合规律和结字特点,易于掌握学习。二、在格式中使用了中框、米字格及黄金比框,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通病,使字的书写美观。三、可以避免在书写时出现的疏密失妥、收放不当的弊端。四、三宫米字格强调了字体的上下左右的搭配及相互作用的关系,并突出了字体在视觉中的重点,有助于提高学习者对字体的形象思维及结字的整体意识。五、三宫米字格是在九宫格的基础上脱化而出,为我们临写汉字提供了最为准确的坐标系。六、三宫米字格不但适于学习软笔书法,同时也适于硬笔书法的学习。

编者

一九九四·十二

运笔 1—16

直点：藏锋起笔，先折势向右斜上，再向右下重按作顿，回势向左下作顿回锋提出收笔。

左点：露锋起笔，顺势向左下按笔作顿，然后回锋向上收笔。

右点：露锋起笔，顺势向右下按笔作顿势，然后回锋收笔。

横点：露锋略向右下入笔，平出按笔稍顿，然后回锋收笔。

向下点：露锋入笔，向右下按笔作顿势，转向左下提笔出锋。

撇点：露锋向右入笔，稍按作顿，折势左下作撇势按笔作顿，回锋收笔。

斜点：藏锋起笔，向右下作顿势，略提回锋收笔。

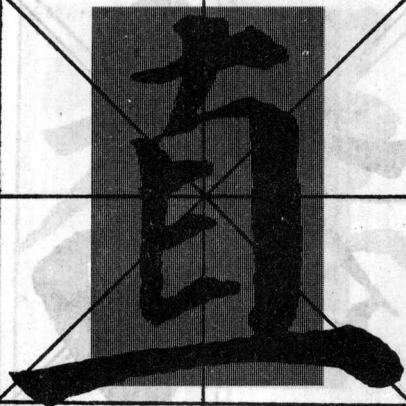
為

向上点：露锋起笔，转势右下按笔作顿，然后回锋向上提出。

煙

长点：露锋起笔，略作顿势按笔作顿，回锋收笔。

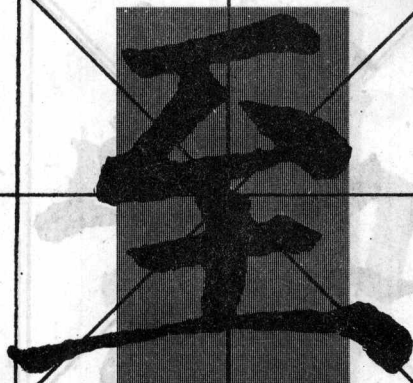
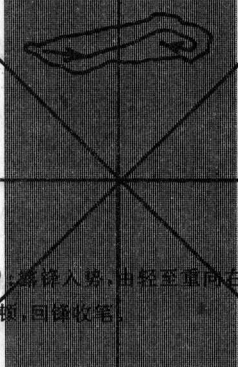
姿



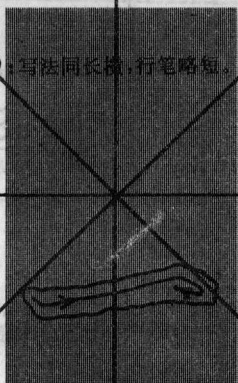
长横：露锋起笔，向下按笔稍顿后，轻提向右横出，至收笔处向右下按笔作顿势，回锋收笔。



短横(一)：露锋入势，由轻至重向右平出，至收笔处按笔重顿，回锋收笔。

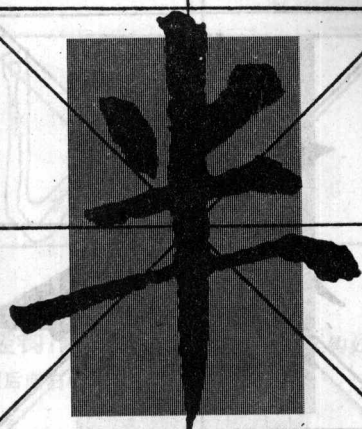


短横(二)：写法同长横，行笔略短。

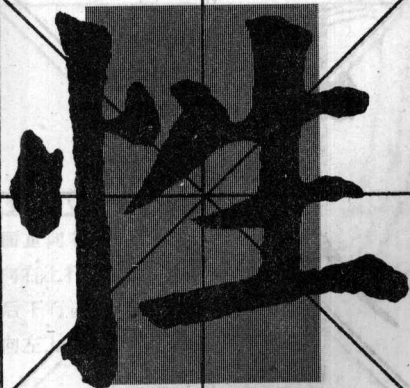




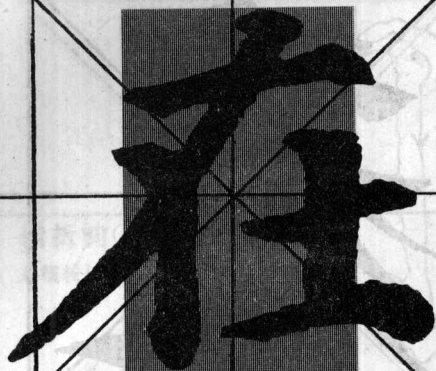
悬针竖：藏锋起势，作点状后折笔直下，收笔时提笔渐出，出锋。

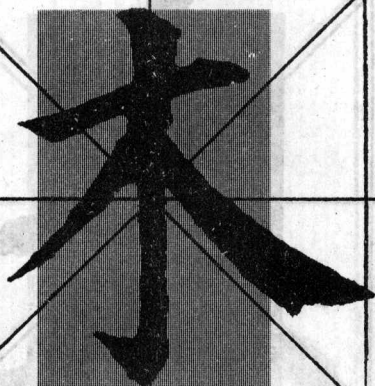


垂露竖(一)：藏锋起势，作点状后折笔转势直下，收笔时按笔稍顿并回锋向上提收。

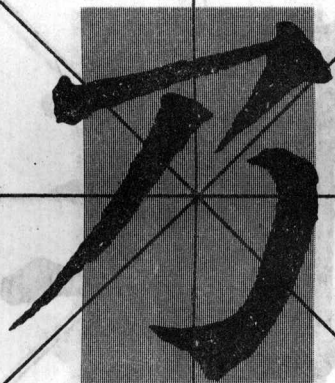


垂露竖(二)：露锋向右下按笔稍顿，折势向下，至收笔处按笔稍顿回锋向左上提笔收势。

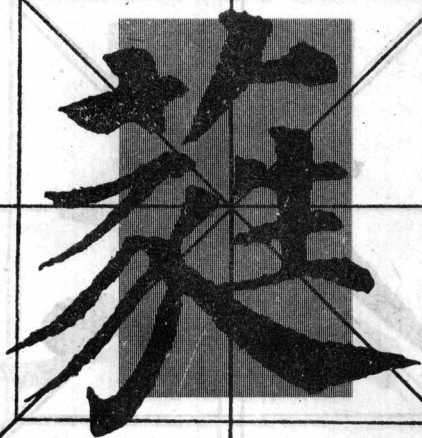
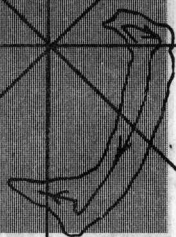




竖钩：露锋起势，向右下按笔稍顿后折笔直下作竖，至钩处按笔作顿后稍提，向左快速钩出笔锋。



弯钩(一)：露锋入势作点状，然后折笔向下作弯势，至下部按笔渐重，钩处略提回锋，快速向左钩出。

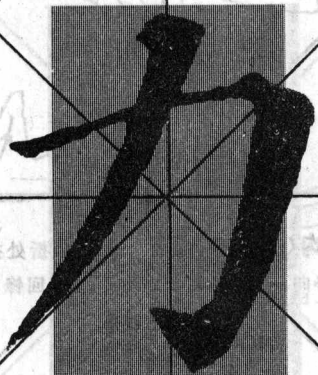
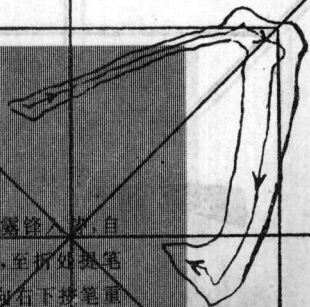


弯钩(二)：露锋起笔同右下行笔，转向左下作弯势，至钩处略提，回锋向左上钩出。

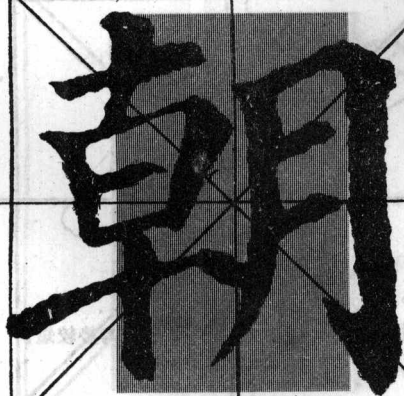
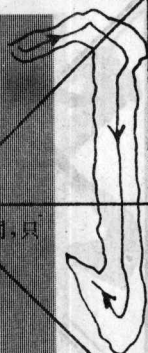




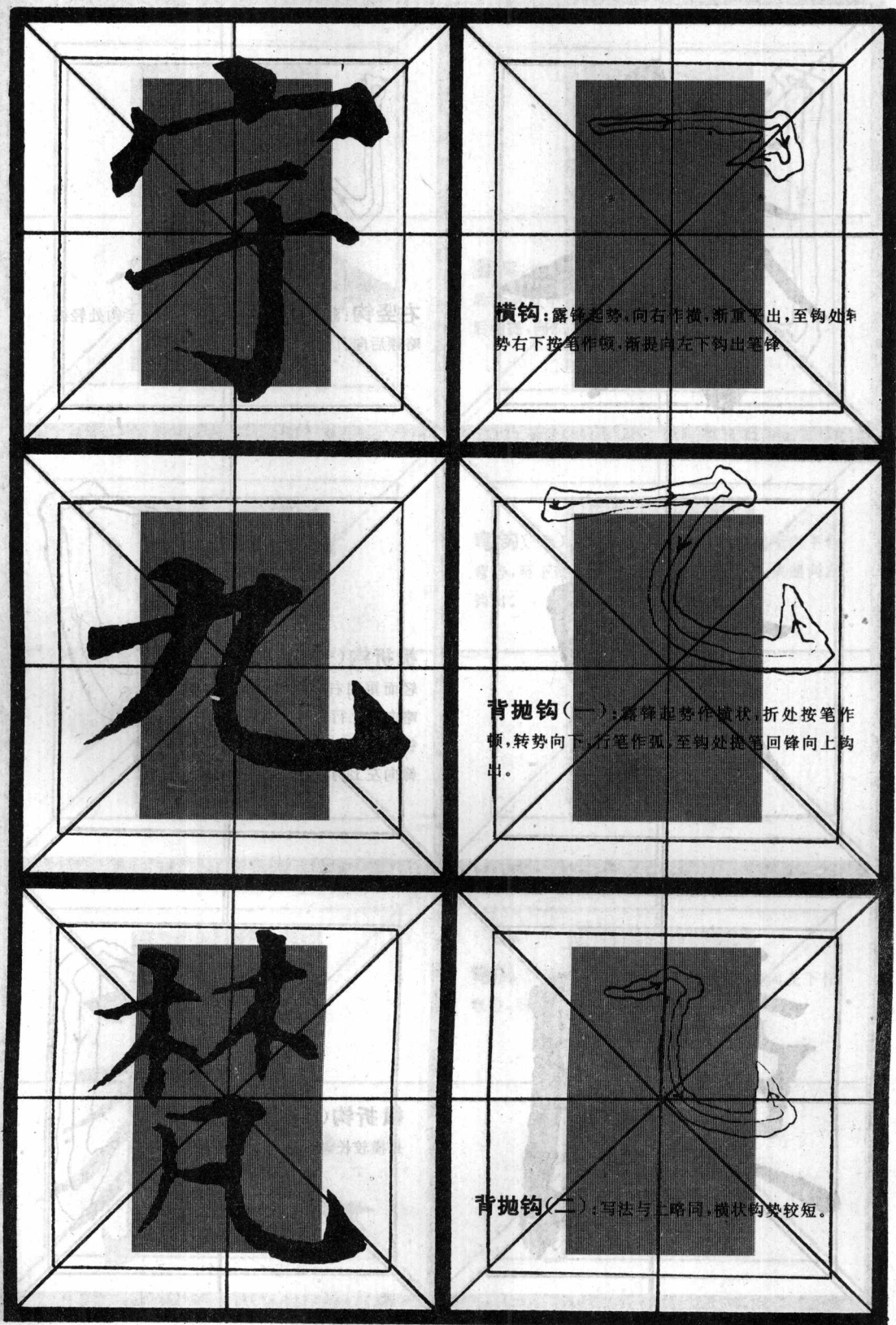

右竖钩：藏锋入势，作点状向下行笔至钩处轻按略顿后向右钩出。

横折钩(一)：露锋入笔，自轻而重向右作横，至折处提笔略向右上行势再向右下按笔重顿后下行，至钩处按笔轻顿回锋向左上钩出。

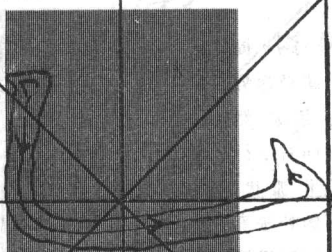
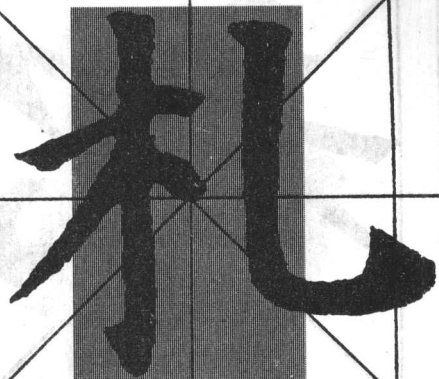



横折钩(二)：写法与上略同，只是横较长，竖钩略带弧势。

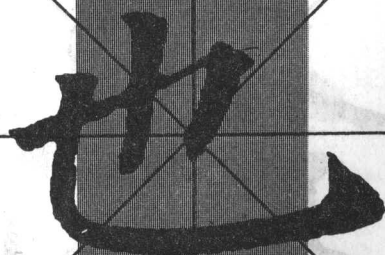




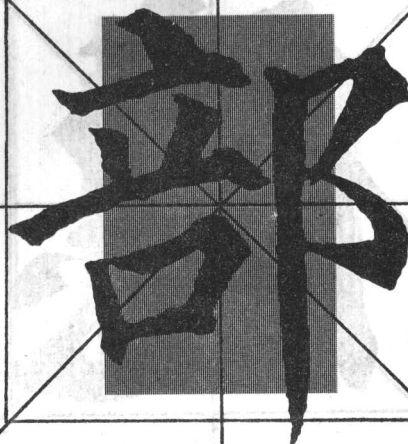
浮鹅钩(一): 露锋起势作点状, 折笔向下, 转折处轻提向右作平弧, 至钩处轻顿或笔稍顿, 回锋向上提笔钩出。



浮鹅钩(二): 写法与上略同, 平弧较长, 竖画较短。



右昂钩: 露锋起势, 右昂作短横, 同右下按笔作顿势, 略提笔向左下钩出。

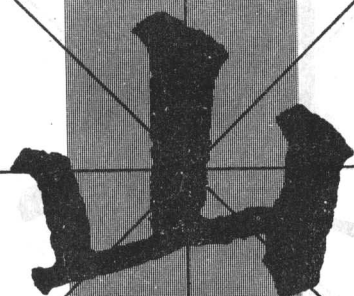


圆钩：露锋起势，向右下作圆弧势，至钩处推笔作顿后轻提向左钩出。

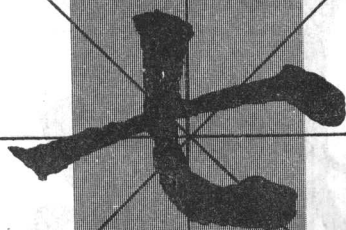
斜钩：提笔藏锋起势作点状，然后向右下行笔作弧状，至钩处按笔轻顿后提笔回锋，向右上方钩出。

横钩：露锋起势，由轻至重作弧，至钩处转势轻提，回锋向左上钩出。

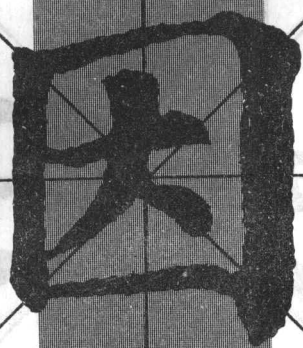
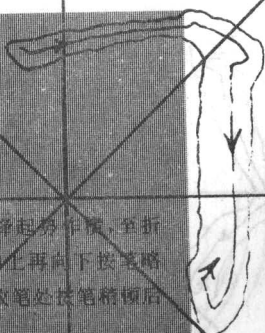
竖折(一):藏锋起势作竖,至折处笔势向右另作一藏锋的横。

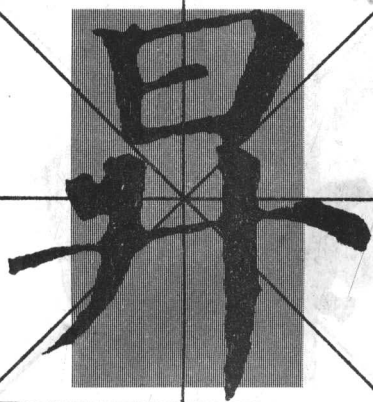


竖折(二):藏锋起势作横状,转势作竖,略成弧势,折处右转,收笔按笔稍顿,回锋。

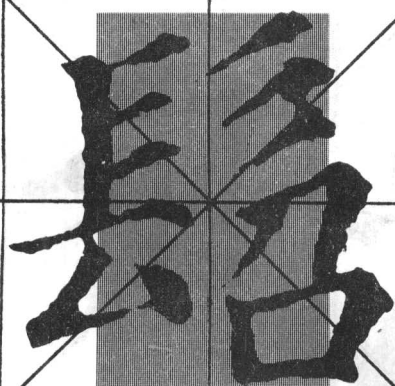
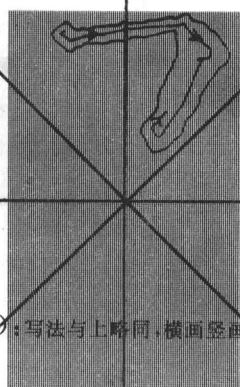


横折(一):露锋起势作横,至折处轻提,笔势略向上再向下按笔略作顿,行笔向下,收笔处按笔稍顿后回锋,略带钩意。

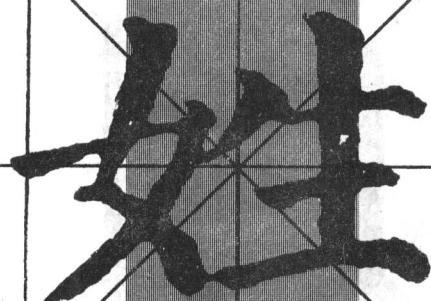




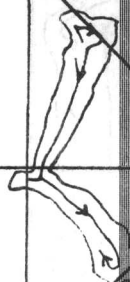
横折(二): 写法与上略同, 横画竖画略短。



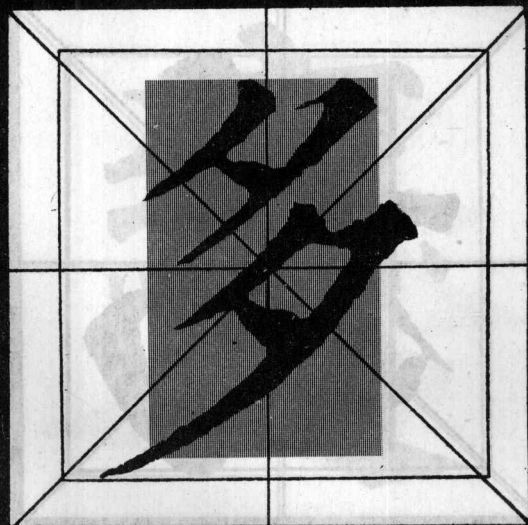
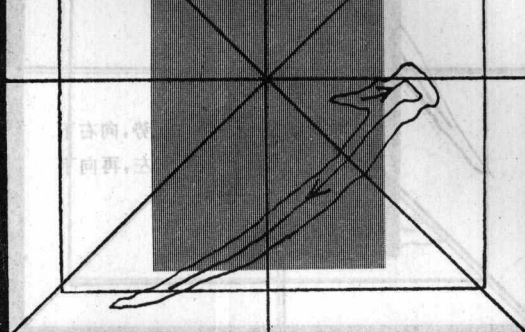
斜折(一): 藏锋起势作撇, 折处略提笔向左渐轻, 再按笔作顿后向右提出。



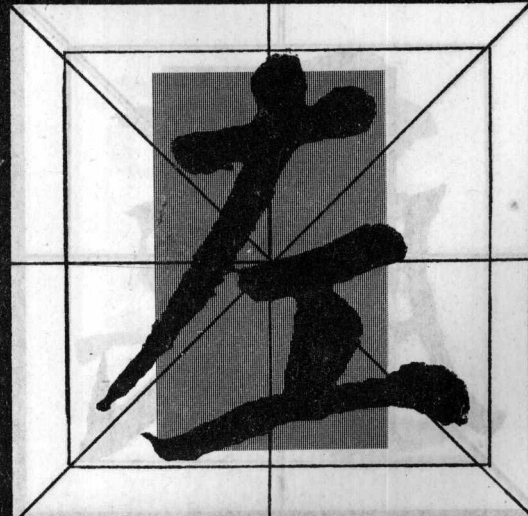
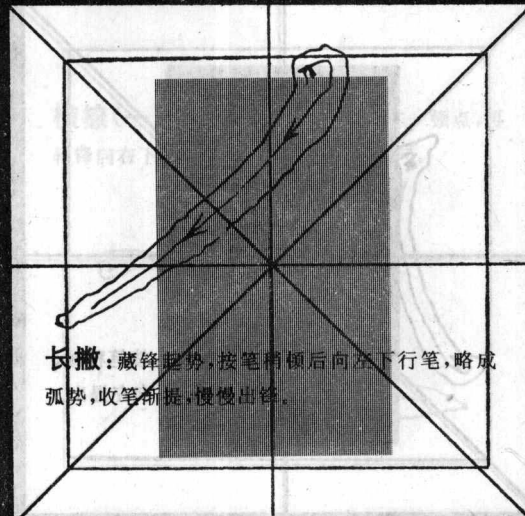
斜折(二): 藏锋起势作短撇, 折处连笔转右, (也可另行起笔) 向右下作点状, 按笔作顿势回锋收笔。



横折撇：露锋向右起势，再向右下按笔作顿作撇。



长撇：藏锋起势，按笔稍顿后向左下行笔，略成弧势，收笔渐提，慢慢出锋。



长曲撇：藏锋起势作竖状，下部略成弧度，收笔渐提，慢慢出锋。

