

王羲之行书圣教序

北京体育大学出版社

李中原

编著

黄金分割习字从帖

書

李中原黄金分割习字丛帖

王羲之行书 圣教序

李中原 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李永忠
责任编辑 李永忠
审稿编辑 杨 木
责任校对 元 劭
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

王羲之行书圣教序/李中原编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.7
(李中原黄金分割习字丛帖)
ISBN 7-81100-156-X

I. 王… II. 李… III. 行书-书法
IV. J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 044500 号

王羲之行书圣教序 李中原 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 889×1194 毫米 1/16
印 张 6

2004 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-156-X/J·17

定 价 15.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

在目前的诸多习字格
中，李中原先生的黄金
分割坐标格具有科学
性及实用价值。

一九七七年十一月

王学仲题



中国书法家协会副主席王学仲先生题词

李中原先生研究推出的
系列字格 简单明瞭
科学易学 抗是有
很好的实用价值宜于推广
乙未秋月 李铎题

中国书法家协会副主席李铎先生题词

总 序

从技法层面上看，书法艺术的要素包括点画、结构和章法。其中，结构是关键的一环。这是因为，点画毕竟不可能独立存在，而只能落实到一定的结构之中；结构又是章法的基础，如果没有对字的结构的安排，那么章法只能是空中楼阁而已。结构的重要性还与书法艺术的性质有关。虽然人们对书法是不是纯粹的造型艺术尚有不同意见，但是对书法艺术必须具备一定的造型要求却有着共同的想法。康有为《广艺舟双楫》云：“夫书，形学也，有形则有势。”讲的就是这个意思。

为了掌握范本的字形结构，最有效的办法是将范字置于一定的宫格之中，以便学习者准确把握其点画之间的关系。古代刻碑时往往先在碑石上勾勒出方格，书碑时一字置于一格之中，字形大小就容易控制了。这种经验很可能移用于书法学习的领域，因为不论历史上出现过的习字宫格发生了怎样的变化，其方形的外框却是始终如一的。相传习字宫格出现于唐代，历经宋、元、明的发展，到清代已经大为兴盛了，出现了沿袭至今的田字格、米字格和九宫格等。当代研究习字宫格者也不乏其人，研究成果也多种多样，其中比较有影响的有俞剑华先生的四分格、杨为国先生的回宫格和虞纯双先生的回米格等。

应该承认，古往今来的这些习字宫格各有其独到之处，也在不同程度上为习字者所认同。但是也应当看到，尽管上述各种习字宫格可以示人以点画的位置，却不能反映结构的规律。例如，字的重心是汉字结构的根本性问题，但上述习字宫格无法解决这个问题，有的甚至给人以字的重心就在习字格的中心的误解。

近年获得国家专利的黄金分割习字格，是深圳大学书法艺术研究所所长李中原先生在全面深入考察传统习字宫格的基础上，运用西方美学中黄金分割形式美法则与科学的坐标原理相结合的方法研究出来的最新书法教学成果。这一成果，攻克了以往习字宫格不能解释汉字结构美的比例规律的学术难题，对于我国目前书法教育改革及书法艺术普及具有重要的意义。湖南高等教育学会书法教育专业委员会评价说：“黄金分割坐标格将深奥的书法艺术形式美十分明了地展现出来，它将带来书法教育领域一场深刻的变革。”启功、王学仲、李铎等著名书法家也对这项成果十分赞赏。

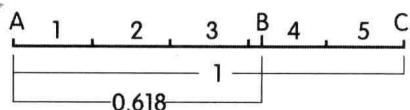
讲到黄金分割与书法的关系，就不能不提到书法界的泰斗启功先生。早在上个世纪六十年代，启功先生通过对字形结构的缜密研究后发现，自古沿袭的汉字重心中宫说与实际情况并不相符，汉字重心往往位于字中上下或左右四个聚点的位置上，而这四个聚点正是所谓的黄金分割点。启先生的研究，为黄金分割原则在书法领域的存在找到了依据，开拓了汉字结构规律研究的崭新局面。李中原先生进一步拓展了这一研究领域，对汉字结构内外比例关系中存在的黄金分割原则进行了深入的研究，得出了一些既新颖又有说服力的科学结论。

不论研究汉字重心规律，还是研究汉字结构内外比例关系，其中的闪光之处都在于科学地利用了黄金分割原则，突破了传统的研究思路。启功先生论书绝句云：“用笔何如结字难，纵横聚散最相关；一从证得黄金律，顿觉全牛骨隙宽。”表达了发现汉字重心规律后的欣喜之情。考虑到研究中核心原则的一致性，我在这里把启先生这首诗移作对李中原先生研究成果的肯定。是为序。

杨再春

黄金分割习字法简述

公元前6世纪末,古希腊哲学家毕达哥拉斯发现了“黄金分割”。黄金分割“揭示的是事物的比例关系,探索的是一个形式美的问题”。它被人们誉为“最美最巧妙的比例”,“天然合理的最奇妙的形式比例”。威尼斯数学家帕乔里说:“一切企求成为美的东西……都得服从于黄金分割这天赐的比例。”下面的两个图形显示了黄金分割线段和黄金分割矩形各自的比例关系。



$$AC:AB \approx 5:3 \quad AB:BC \approx 3:2$$

通常,美术学上还把 5:2 和 5:4 的比例关系视为近似的黄金分割比。

图1 黄金分割线段

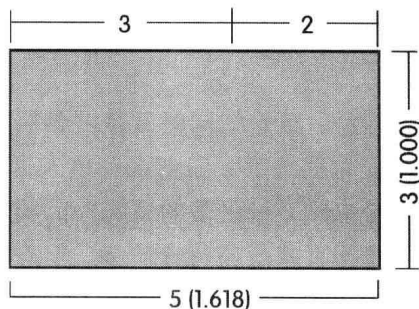


图2 黄金分割矩形

在黄金分割线段与黄金分割矩形的基础上,又可以设计出用于学习书法的黄金分割习字格。黄金分割习字格,又称黄金分割坐标格,简称“黄金格”。因每边五分,也称五分格。它是笔者在取得“黄金分割美学法则广泛存在于汉字各种字体(书体)的多种结构比例关系中”的研究成果与全面深入研究传统习字宫格的基础上,运用黄金分割形式美法则与科学的坐标原理相结合的方法研制出来的新型宫格。

一 黄金分割习字格具有直接展现汉字结构部件间各种黄金分割比例关系的神奇功能

图3所示为黄金分割坐标格全格,是将正方形每边五分后得到的,共25小格。图4中央部分的两组横线和直线分别为上黄金线(构成上2下3的黄金分割比)、下黄金线(构成上3下2的黄金分割比)与左黄金线(构成左2右3的黄金分割比)、右黄金线(构成左3右2的黄金分割比)。

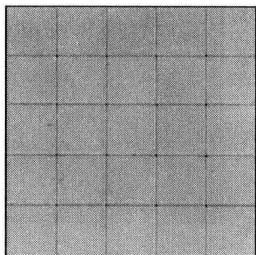


图3

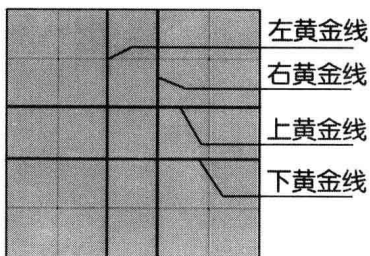


图4

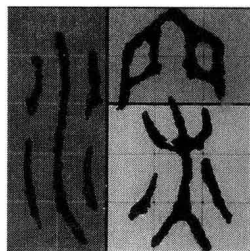


图4-A

上下结构中,凡上轻下重之字,其分界线自然落在上黄金线上或附近,构成上2下3的比例关系(图4-A)。同理,上重下轻之字,其分界线自然落在下黄金线上或附近,构成上3下2的比例关系(图4-B)。左右结构中,凡左轻右重之字,其分界线便落在左黄金线上或附近,形成左2右3结构(图4-

C); 反之, 结构分界线落在右黄金线上或附近, 即左右之比 3:2 (图 4-D)。

无论独体还是多合式结构, 一字之中有时会包含多种黄金比例关系。这便是我国汉字为什么百看不厌的奥秘 (图 4-E)。

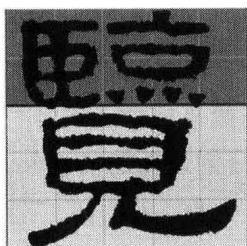


图 4-B

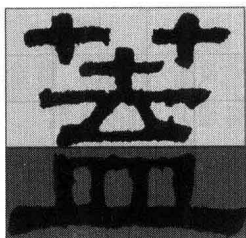


图 4-C

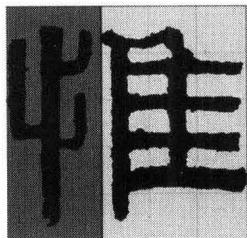


图 4-D

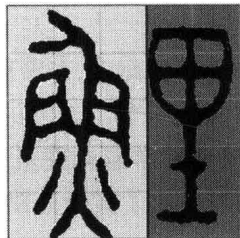


图 4-E 总体左 2 右 3;
右部上 2 下 3。

应当注意的是, 黄金线同时又是“参照”线。作为书法, 并不是所有的字都按照绝对标准的规律结字的, 同样是左轻右重之字, 三点水和单人旁所占地份数通常就不足 2 份; 同样是木字旁, 大多数占 2 份, 但也有不足 2 份或比 2 份更多的情况。因而不能以一概全, 机械地分析汉字结构关系。这类字, 尽管内部结构比例分界线不直接落在黄金线上, 但黄金线在这里还是起到了参照作用, 对于读者分析把握其结构关系同样具有很大帮助。

图 5 的外层叫外宫, 中间层叫内宫, 最中心位置的一小格叫中宫。研究发现, 形小之字“日”、“口”、“公”之类及“灭”、“戒”等从“戈”之字的主体部分通常落在内宫里。

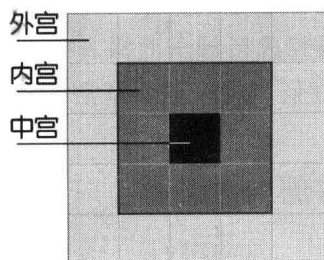


图 5

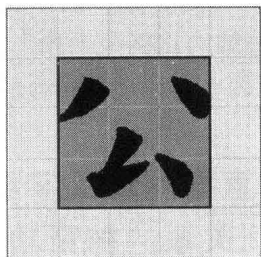


图 5-A

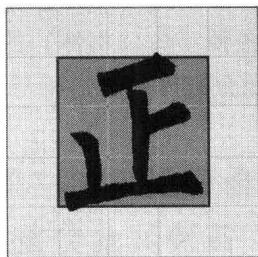


图 5-B

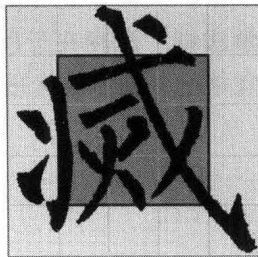


图 5-C

图 6 所示内列与中列之和是一个标准的黄金分割矩形, 高宽 3:5, 横扁之字用此。

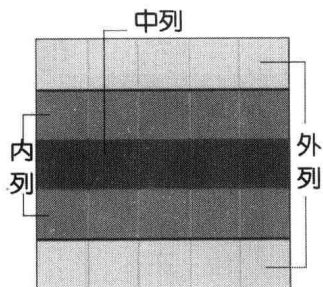


图 6

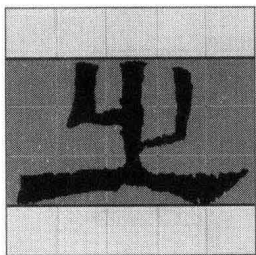


图 6-A

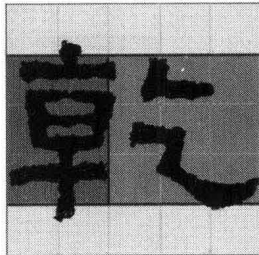


图 6-B

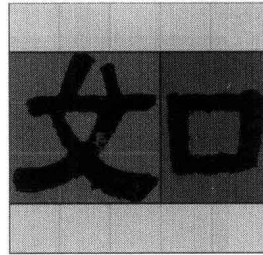


图 6-C

图 7 所示中行与内行之和亦是标准黄金分割矩形, 高宽 5:3, 修高之字用此。

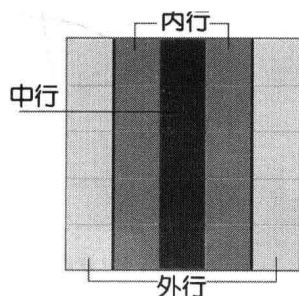


图 7

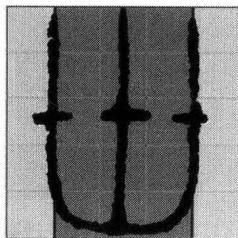


图 7-A

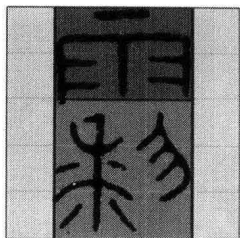


图 7-B

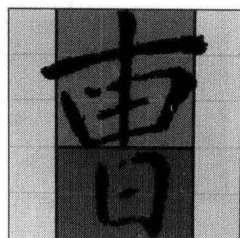


图 7-C

二 黄金分割习字格把传统习字宫格坐标定位、度量、缩放功能发挥到最佳状态

根据有关记载，习字宫格始于唐代。唐人重法，强调结构，始有九宫格。于 9 格中再标 9 小格，计 81 格，实为 9 分格。至清，蒋骥将其省简为“田”字格，即于 4 格之中再标 9 小格，计 36 格，实为 6 分格。就坐标原理说，此二格得一通病——繁。繁者，麻麻密密，眼花缭乱，反倒不便临摹。于是，有人去掉大宫中之小宫，成为应用至今之“井”字格和“田”字格，实为 3 分格和 2 分格。此二格得一通病——简。由于格内线条寡少，坐标功能得不到正常发挥，故字之点画不能准确定位。而在古今宫格之间，黄金分割坐标格（实为 5 分格）最适中，既不繁，亦不简。汉字放入格中，每一点画皆有所依归。从这个意义上讲，不论有无规律可循的汉字，都能准确定位。

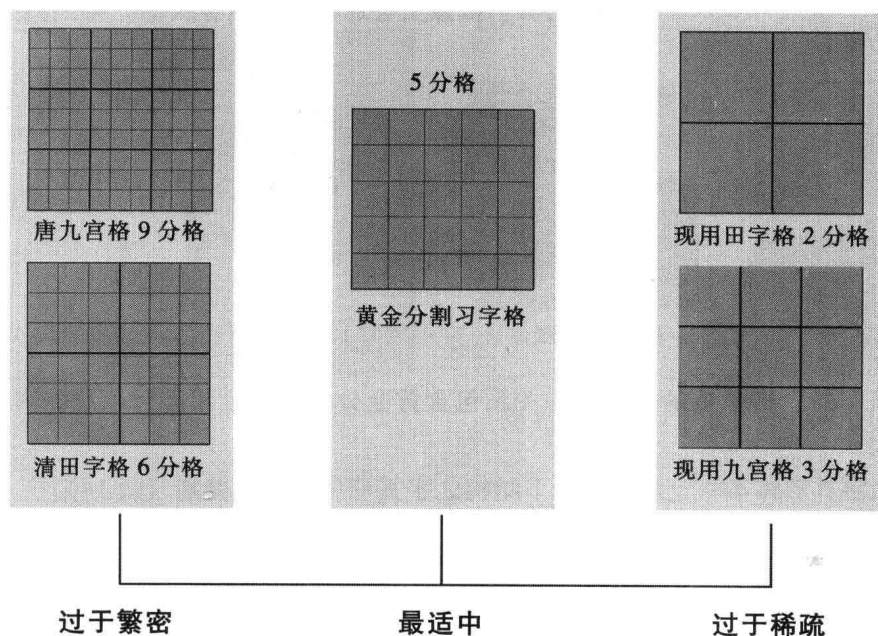


图 8 黄金分割坐标格与古今习字宫格坐标功能比较

三 正确领会黄金分割习字法，改变几种汉字结构分析的传统观念

1. 外部结构

A. 势纵字体（篆、楷、行、草）有扁字（图 9）。

B. 势扁字体（隶）有纵字（图 10）。

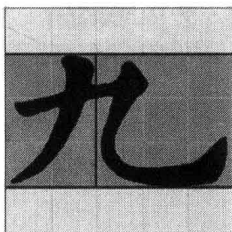


图 9-A (欧体)

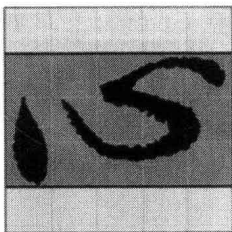


图 9-B (米芾行书)

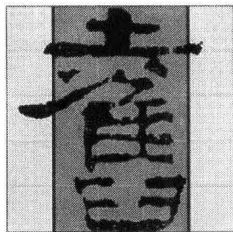


图 10-A (张迁碑)

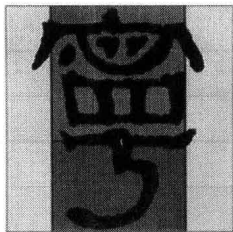


图 10-B (伊秉绶)

2. 内部结构

A. 独体字虽不能进行部件拆合，但由于其内部构造包含着不同的黄金比例，故仍然体现出上下、左右的结构关系（图 11）。

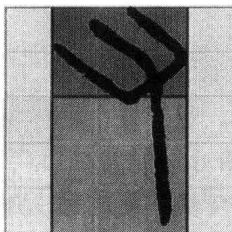


图 11-A

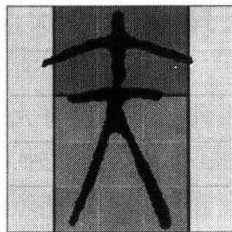


图 11-B

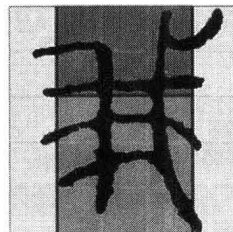


图 11-C

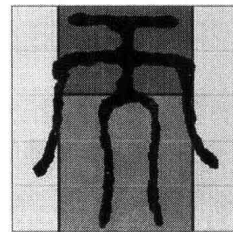


图 11-D

B. 视觉上居中的点画或结构关系，实际上与“感觉”大相径庭（图 12）。

(1) 赵体“丁”字竖钩分割上横，落在右黄金线上，并不居中。

(2) 柳体“之”，首“点”的位置在左黄金线上，亦不居中。

(3) 凡“大”、“夭”、“令”、“人”之类，撇捺交会通常在左黄金线上，与人们居中概念大异。

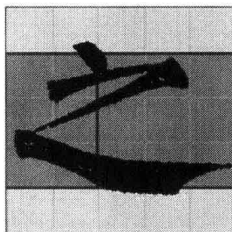


图 12-A (柳体)

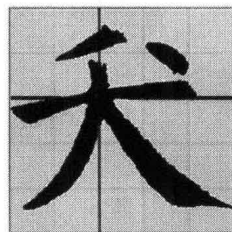


图 12-B (颜体)

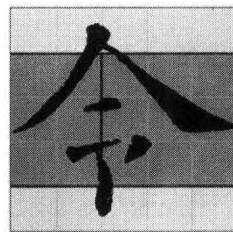


图 12-C (欧体)

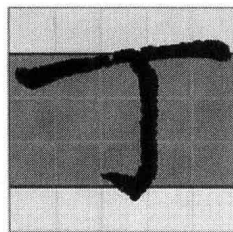


图 12-D (赵体)

3. 不仅静态篆、隶、楷诸体的内外结构关系包含黄金分割，而且动态行、草的内外结构关系也包含黄金分割（图 13）。

4. 左右结构之字其形体不一定就宽；上下结构之字其形体不一定就高（图 14）。



图 13-A (米芾行书)

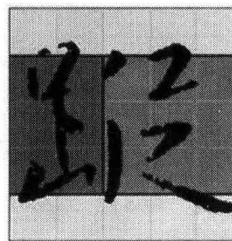


图 13-B (王羲之行书)

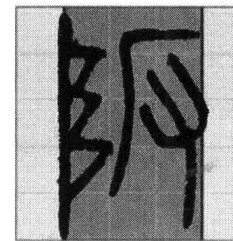


图 14-A (石鼓文)

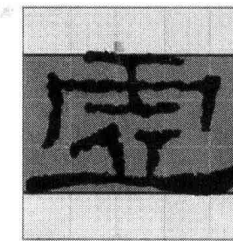


图 14-B (张迁碑)

本书将利用黄金分割习字格和黄金分割习字法的原理，对晋代书法家王羲之的行书《圣教序》加以解析，在便于读者学习的同时展示王氏行书的美。

目 录

黄金分割习字法简述 ····· (I)

点 画 ····· (1)

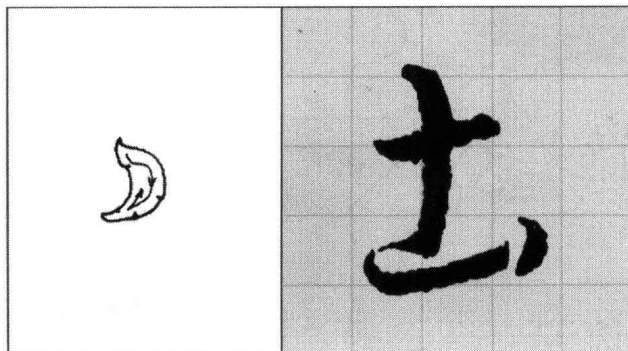
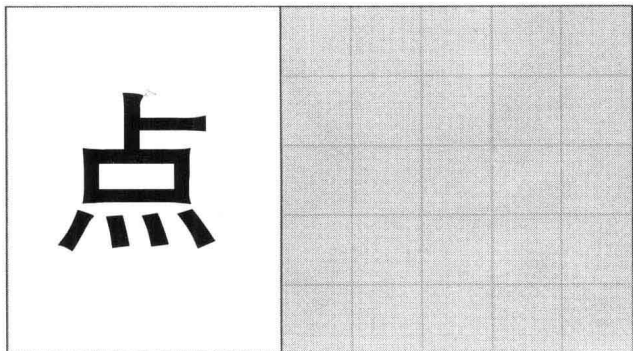
部 首 ····· (11)

结 构 ····· (19)

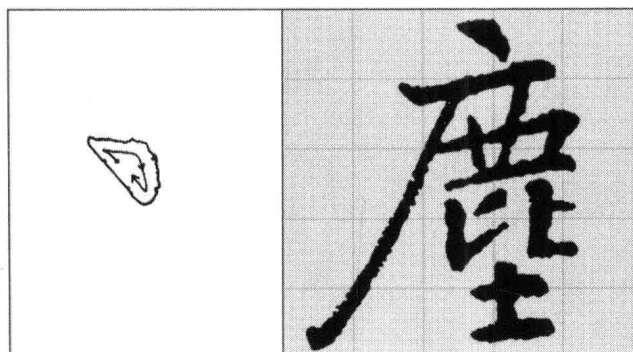
创 作 ····· (59)

点

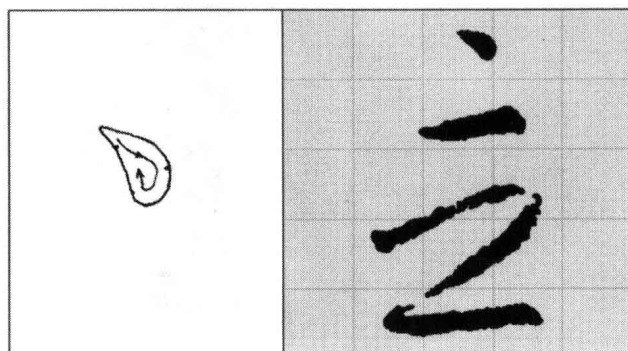
画



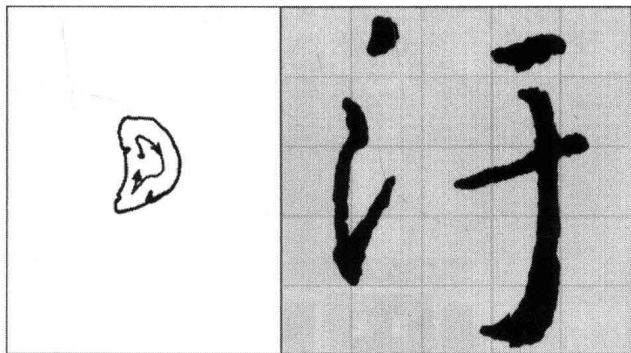
曲抱点：如“土”字末点，其形曲，其意与左画回抱。



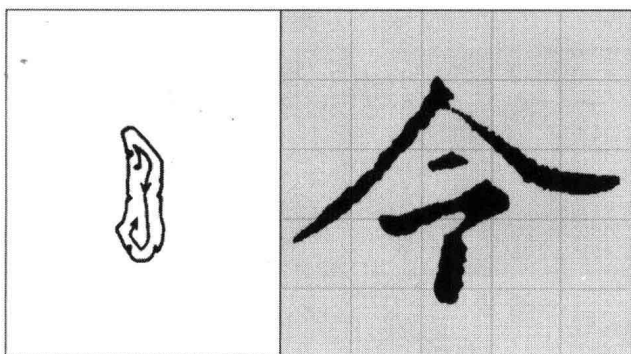
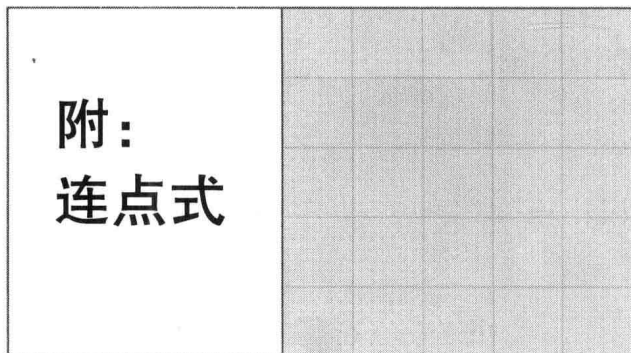
三角点：如“尘（塵）”字首点，侧锋入纸，轻提尖收，见棱见角。



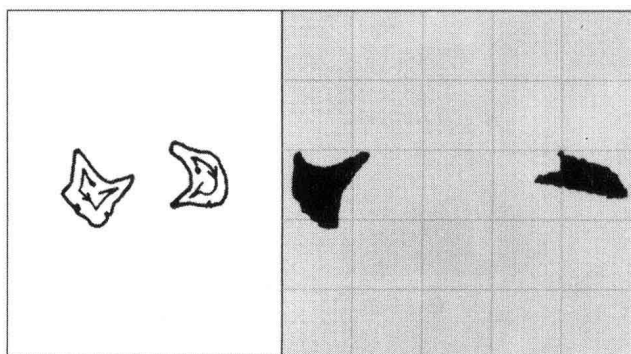
垂露点：如“立”字首点，尖起，圆收，犹露之垂。



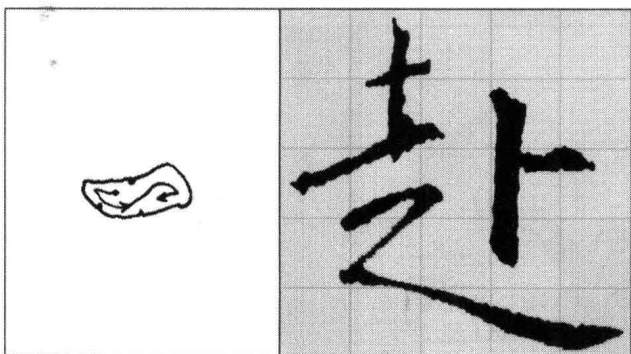
应下点：如“污（汙）”字首点，与下画相呼应。



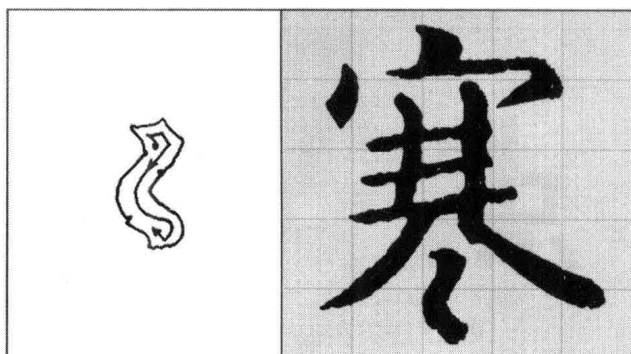
竖点：如“令”字末笔，起笔用侧，露锋，收笔回藏。



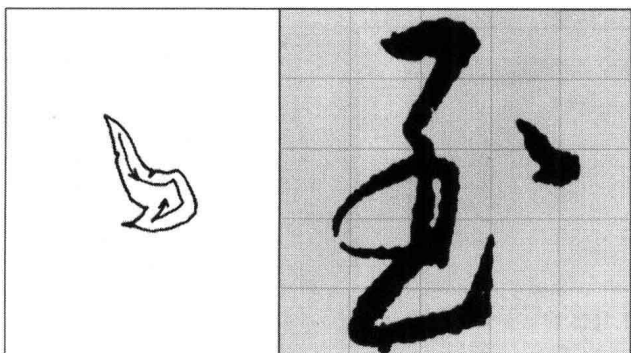
顾盼点：如“八”字两点，左点顾右，右点盼左。



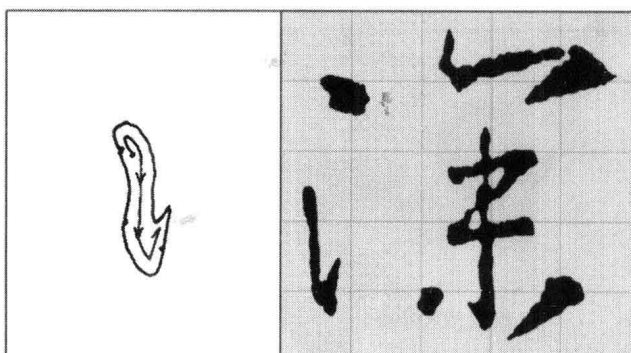
横点：如“赴”字末笔，侧起侧收。



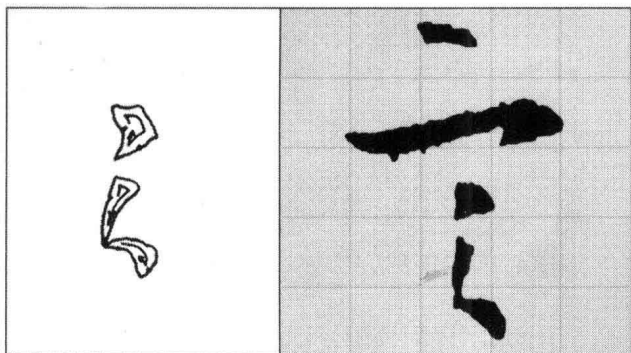
竖两点 (1)：如“寒”字末笔。



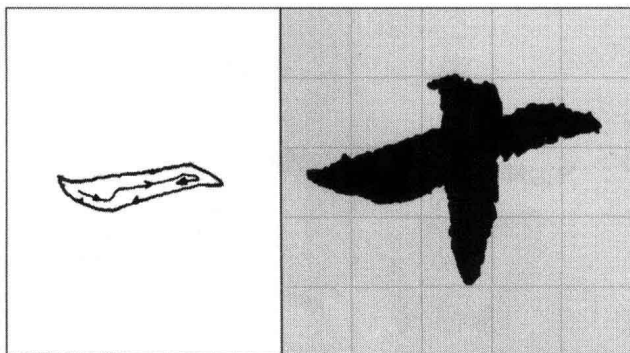
曲钩点：如“至”字末画，尖起，行笔扭曲，收锋带钩应下。



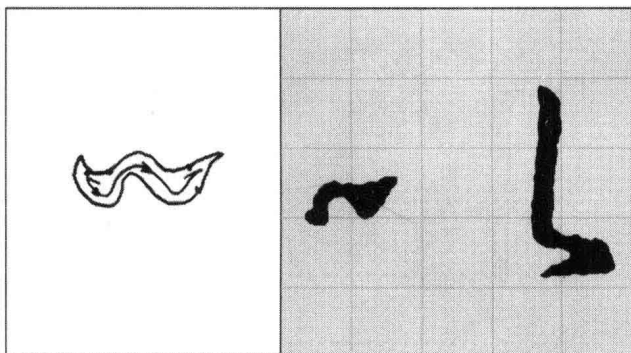
竖两点 (2)：如“深”字三点水之后两点。



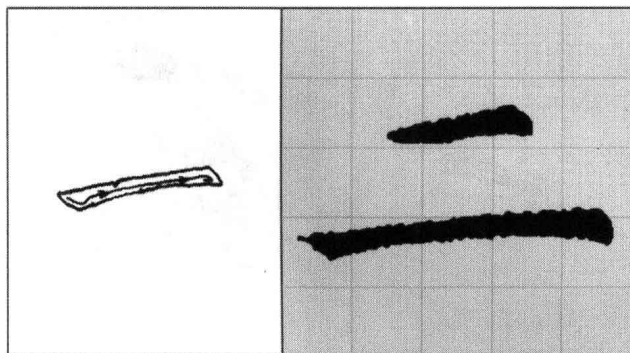
竖三点：如“言”字下部。



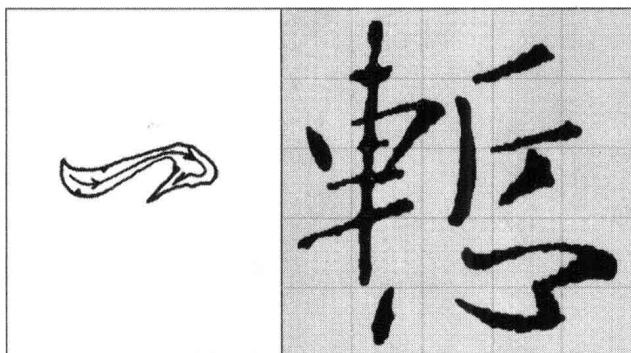
侧起侧收横：如“十”字横画，首尾露锋。



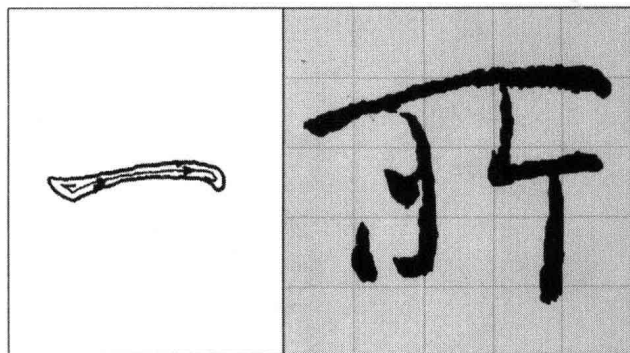
横两点 (1)：如“以”字左部。



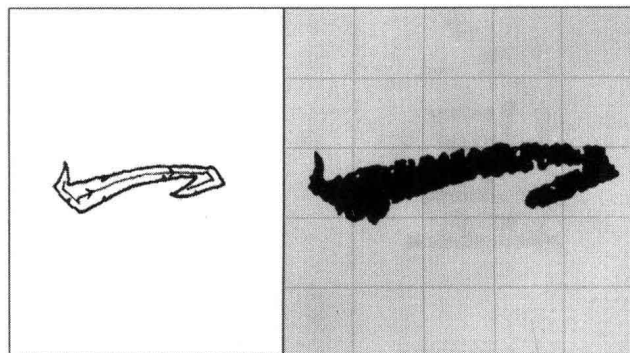
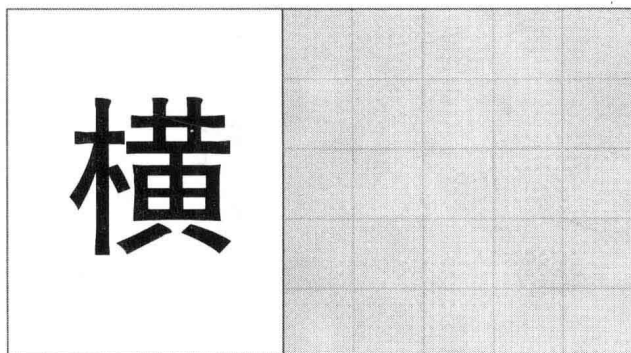
平横 (玉案横)：如“二”字下横。



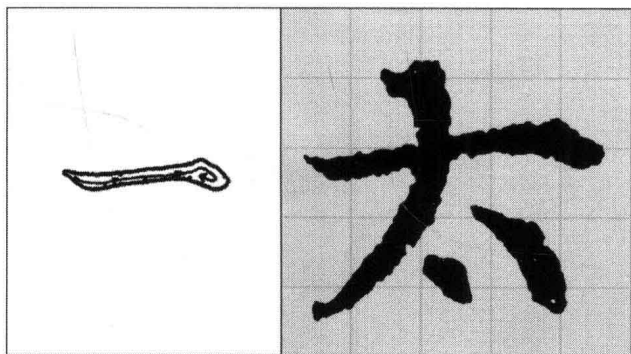
横两点 (2)：如“慚 (慙)”字“心”之末画。



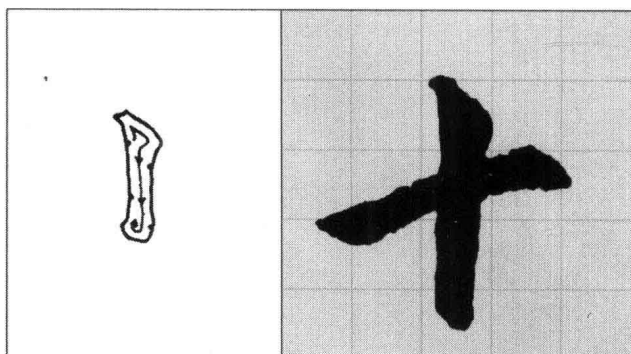
弧横：如“所”字上横。



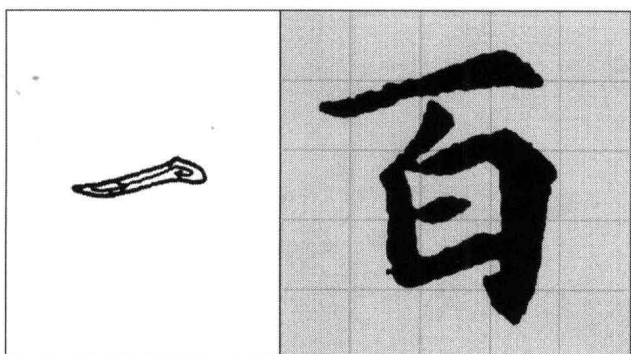
曲头钩尾横：曲头为了承上，钩尾为了应下。



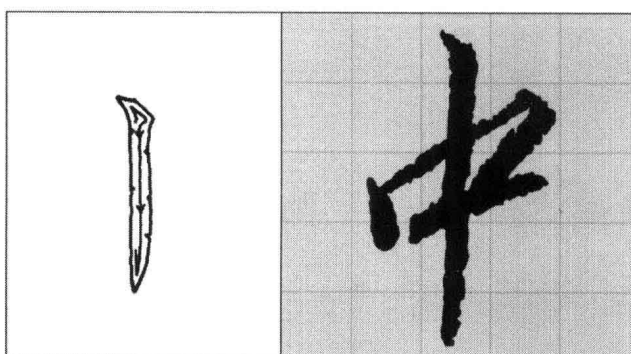
尖起垂收横：如“太”字首画，与楷书写法类似。



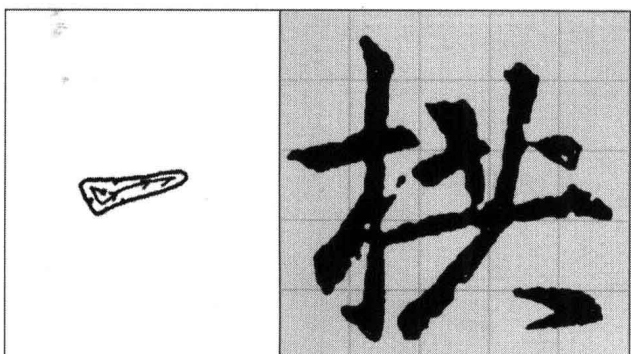
侧起侧收竖：如“十”字中竖。



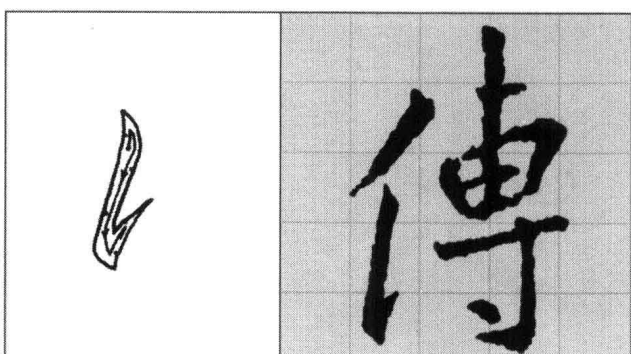
左尖横：如“百”之首画，尖起，逐渐加粗。



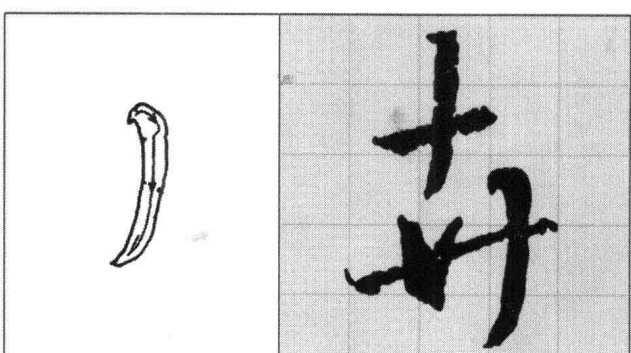
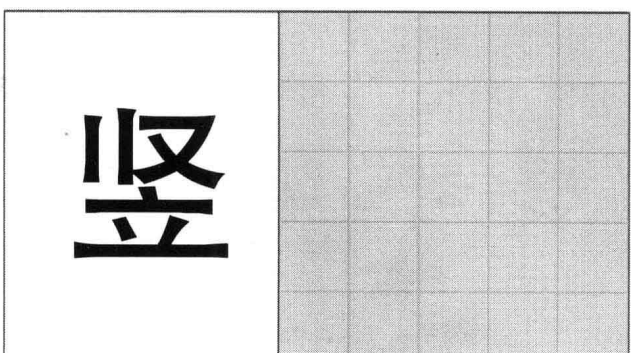
侧起尖收竖：如“中”字中竖。



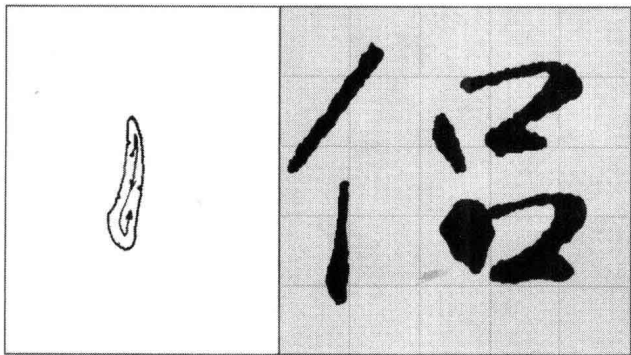
右尖横：如“拱”字右旁“共”之首横，方起尖收。



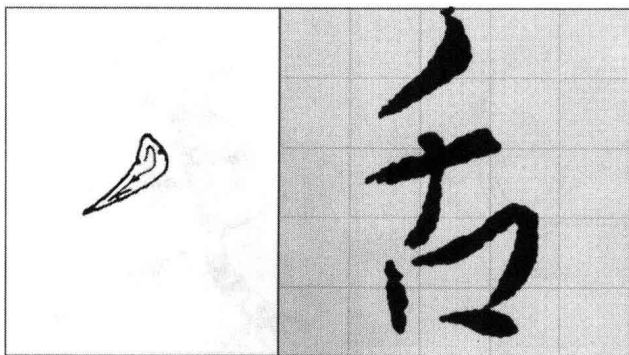
带挑竖：如“传（傳）”字左竖，带挑引向右旁。



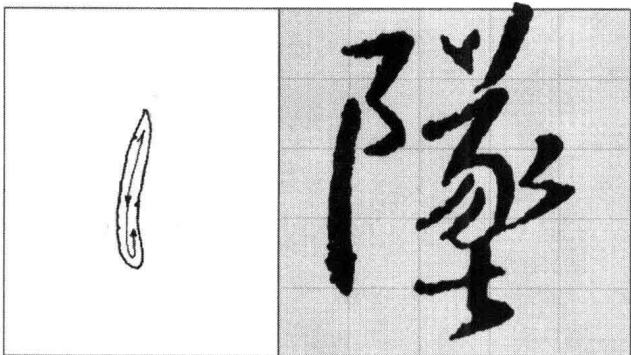
右弧竖：如“卉”字末画，起笔曲头以承左画，收笔出锋以应下画。



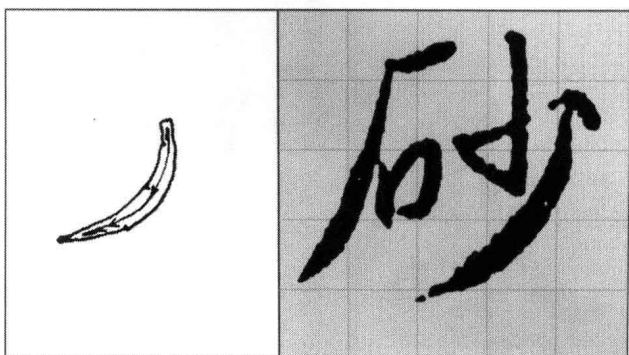
尖起垂收竖：如“侶”字单人旁。



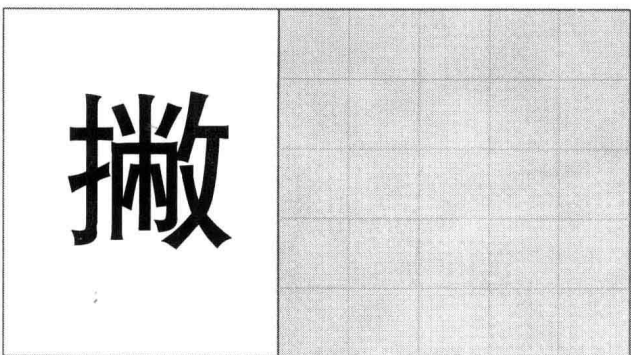
啄撇：如“舌”字首笔，短而有力。



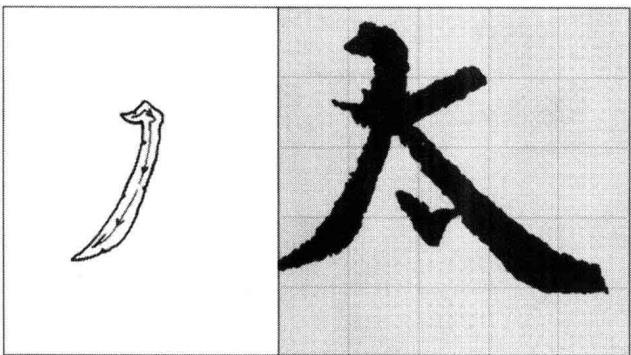
左弧竖：如“墜（墜）”字左耳旁。



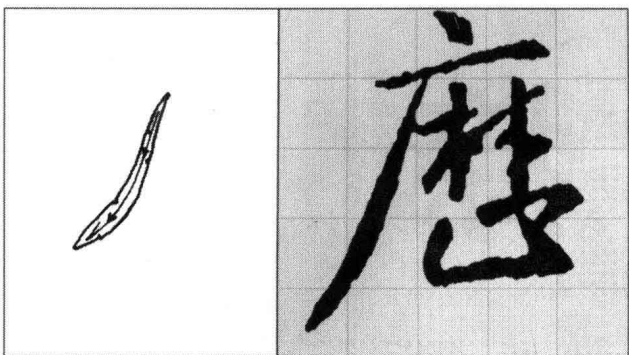
曲抱撇：如“砂”字“少”之末笔，委婉飘逸。



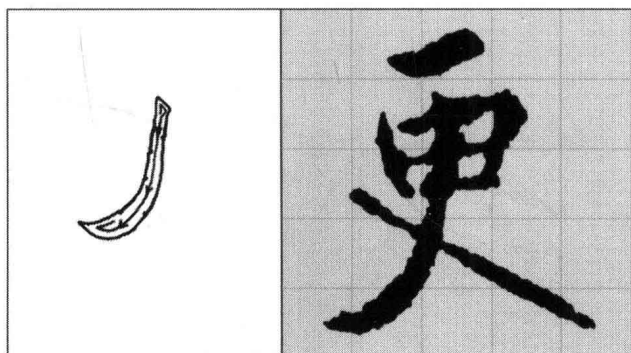
应右撇：如“序”之“广”字头末笔，险峭有势。



曲头撇：如“太”字撇画，曲处用“折”，迅速左下。



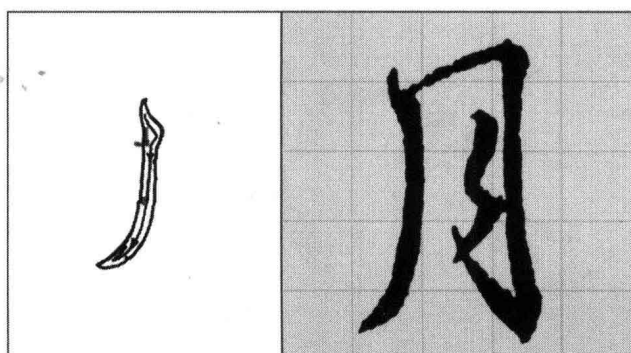
柳叶撇：如“历（歷）”之“广”字头，潇洒自如。



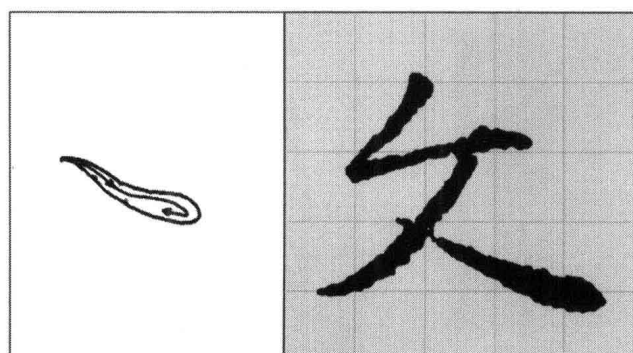
纵势撇 (1): 如“更”字撇画, 注重纵向的气势。



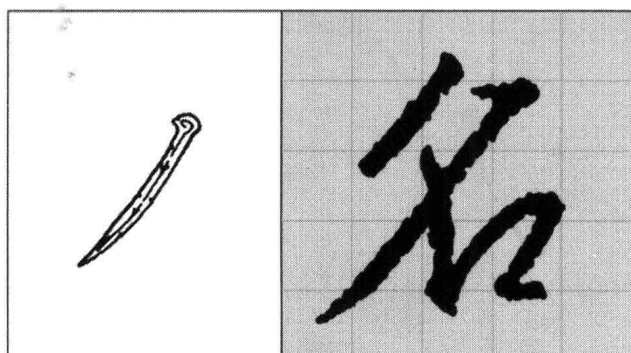
斜捺 (1): 如“金”字捺画, 尖起露收, 势态平和。



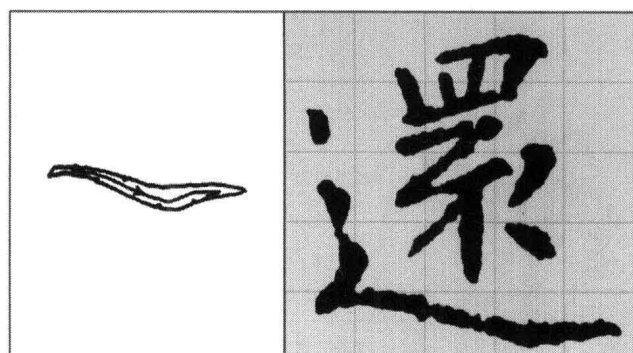
纵势撇 (2): 如“月”字首笔, 婀娜可人。



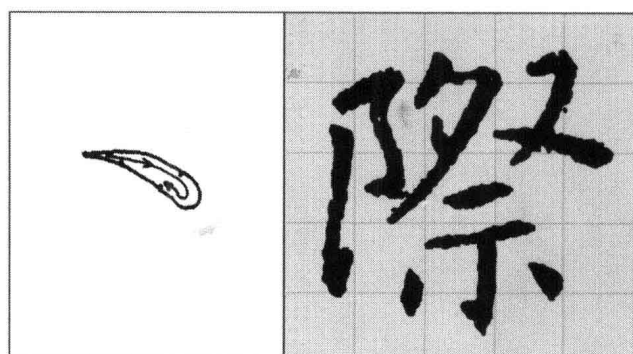
斜捺 (2): 如“文”字捺画, 尖起钝收, 中含内敛。



纵势撇 (3): 如“名”字长撇, 刚健爽利。



平捺: 如“还(還)”字走之捺画, 形平而势曲。



反捺 (1): 如“际(際)”字右旁“祭”之捺画, 含蕴文秀之气。