

柳 赵
欧 颜

石良
编

四体楷书摹本

赵体

京华出版社

仁人義士有能指魯肅之
困而實萊莖之觀者乎

吳興趙孟頫白



易学实用三宫米字格

石良
主编

柳赵
欧颜

四体楷书摹本

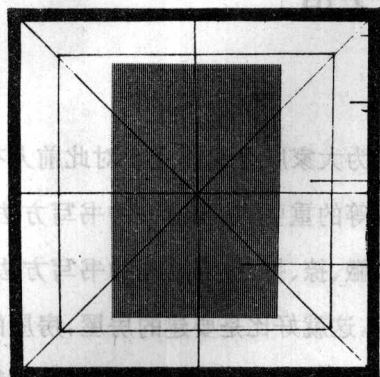
赵体

京华出版社

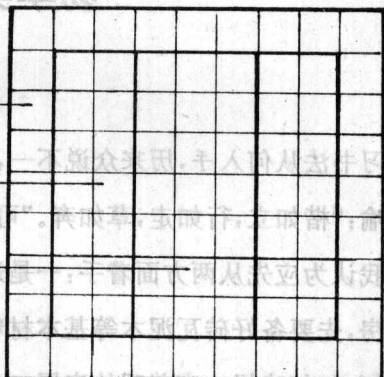
易学实用三宫米字格

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

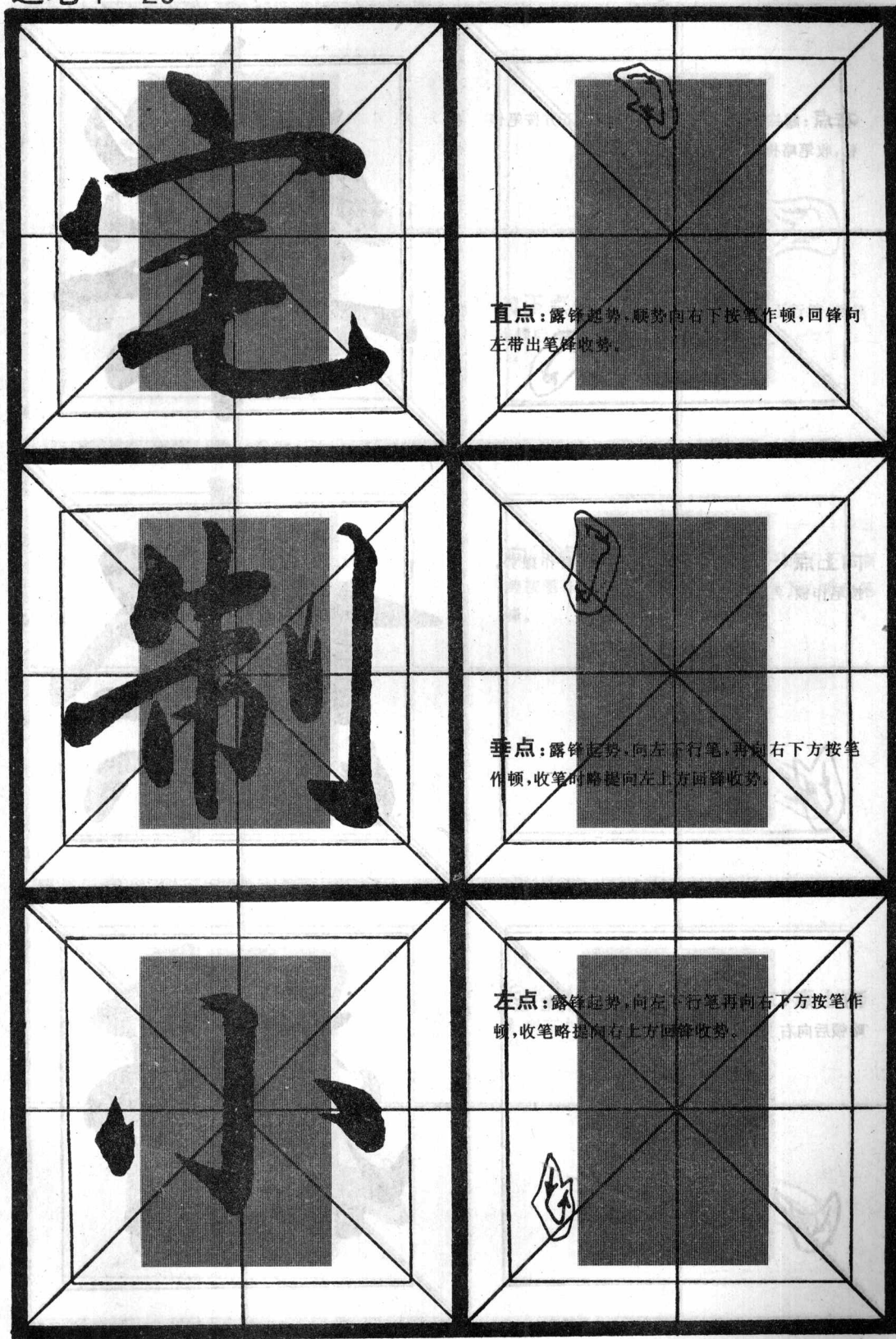


九宫原格

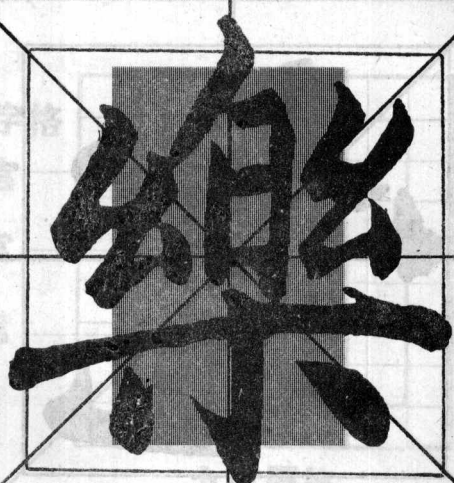
由于三宫米字格是在总结前人学习书法的经验基础上发明创制的,所以它具有很多使用上的优势:一、三宫米字格把汉字分解为上下主体部分和左右延伸部分,使学习书法的人能直观地了解字在格内的分布,深刻理解汉字的组合规律和结字特点,易于掌握学习。二、在格式中使用了中框、米字格及黄金比框,可以矫正在书写时的视觉误差,克服把方形的汉字写成长方形的通病,使字的书写美观。三、可以避免在书写时出现的疏密失妥、收放不当的弊端。四、三宫米字格强调了字体的上下左右的搭配及相互作用的关系,并突出了字体在视觉中的重点,有助于提高学习者对字体的形象思维及结字的整体意识。五、三宫米字格是在九宫格的基础上脱化而出,为我们临写汉字提供了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

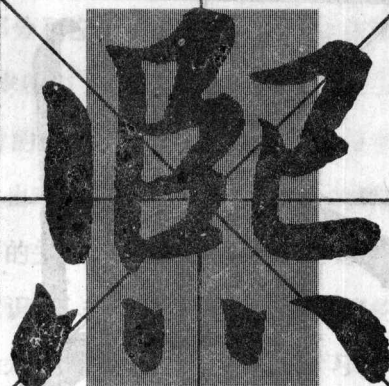
一九九四·十二



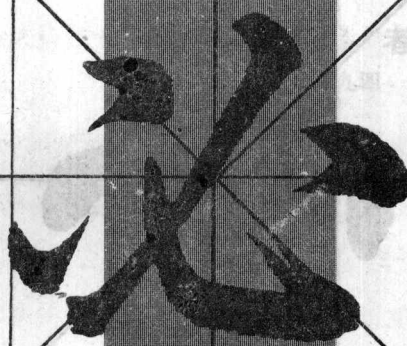
右点：露锋起势，顺势由轻至重向右下方按笔作顿，收笔略提，向右上方回锋收势。

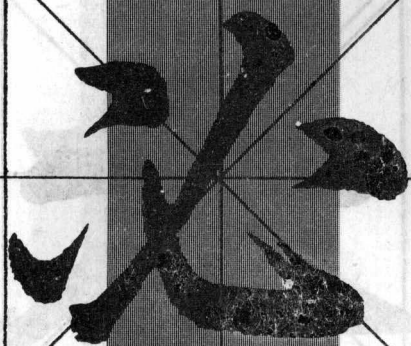


向上点(一)：露锋起势，先向左下略作撇势，按笔作顿，再向右上方出锋收势。

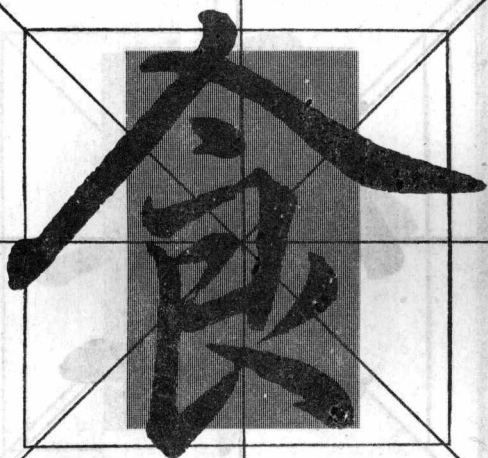


向上点(二)：露锋起势顺势向右下行笔，按笔略顿后向右上挑出。





向下点(一):露锋起势顺势向右下行笔,按笔作顿后,略提回锋向左下钩出。



向下点(二):露锋起势,由重至轻向右下方顺势按笔作顿,收笔时回锋提笔,向左下方带出笔锋。



长点:露锋起势,由轻至重向右下方按笔作顿略提,向左上方回锋收笔。

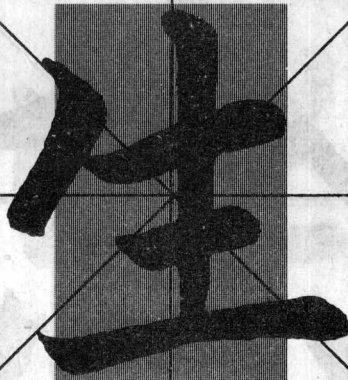




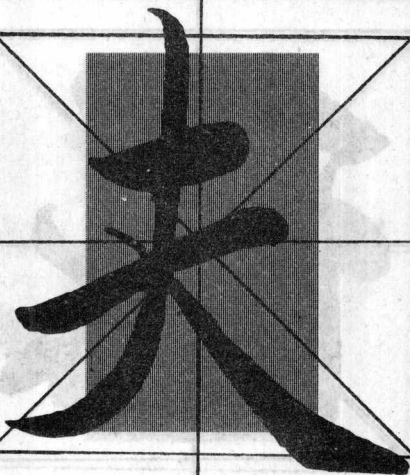
长横：露锋起势，按笔略顿后顺势向右行笔作横。至收笔处向右下方按笔作顿回收势。

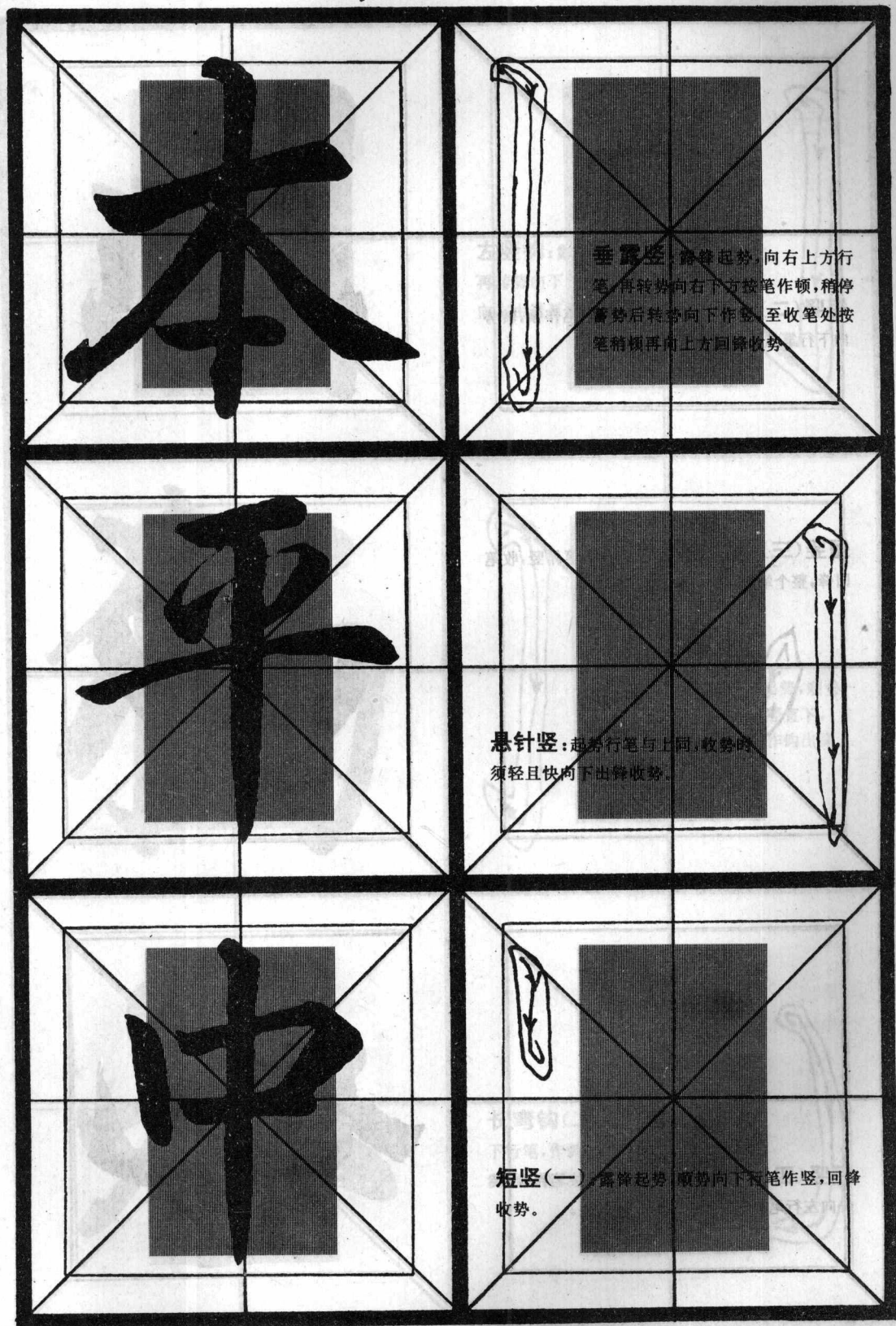


短横(一)：露锋起势，顺势向右下方按笔作顿，转笔向右行笔作横，收势时向右下方按笔作顿，再转势回锋收势。



短横(二)：露锋起势，向右下方按笔顺势向右行笔作横，收势时向左上方回锋收势。

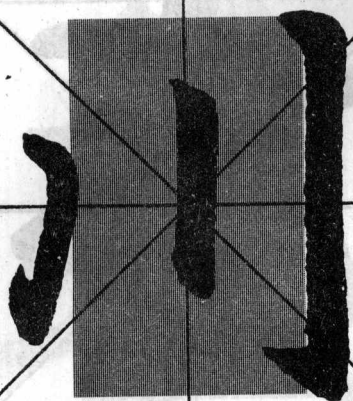




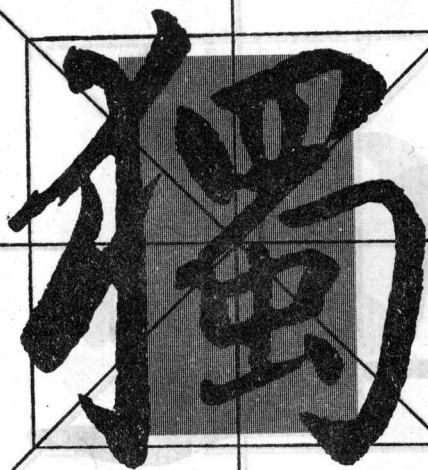
短竖(二):露锋起势,先向右下按笔作顿,转势向下行笔作竖,收笔时出锋向左弹出。

短竖(三):露锋起势,顺势向下行笔作竖,收笔回锋,整个笔画由轻而重,形似点画。

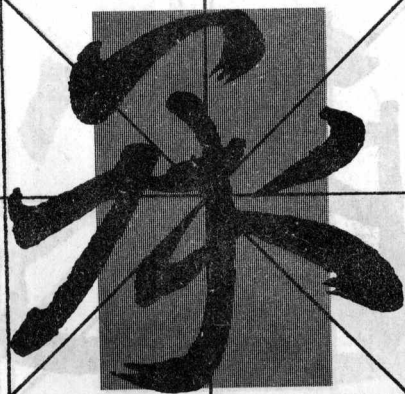
短竖(四):露锋起势,顺势向右下按笔作顿,转势向左行笔,略呈弧势,顺势回锋收笔。



左竖钩：露锋起势，向左逆笔作顿，再转势向下作竖，至钩处按笔作顿，向左由重至轻出锋收势。



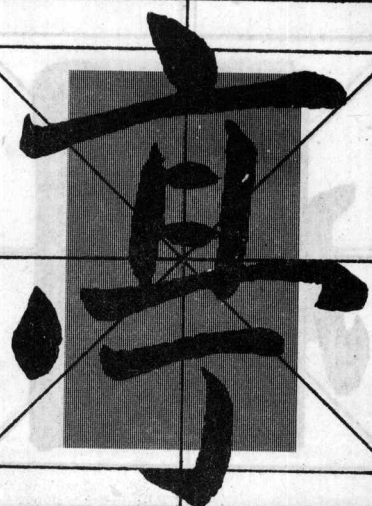
长弯钩(一)：藏锋起势，顺势向右下行笔，再转势作竖直下，至收笔处稍停向左上方作钩出锋。



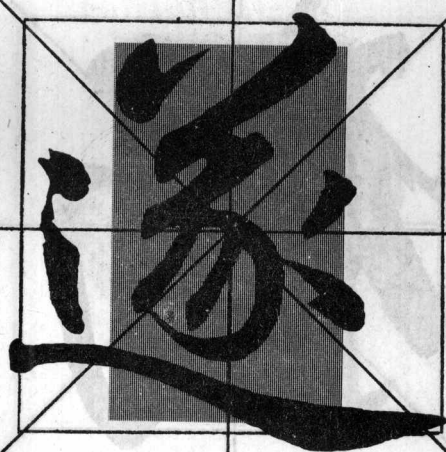
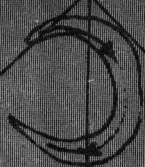
长弯钩(二)：藏锋起势，顺势右下行笔，作弧势，至收笔处由重至轻向左出锋收势。



短弯钩(一):露锋起势,顺势向下行笔,收笔处稍顿,向左出锋收势。



短弯钩(二):露锋起势,顺势向右下方行笔,作弧势,至收笔处,由重至轻,向左上方送笔出锋收势。

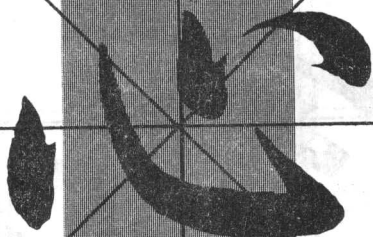
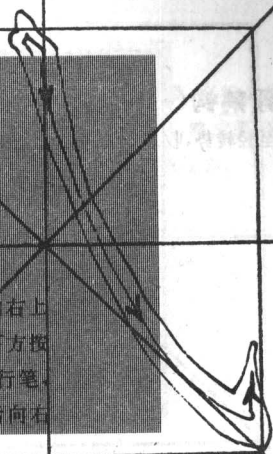


右竖钩:露锋起势,向下作竖,至收笔处,向右下按笔略顿,稍提,向右上方由重至轻,出锋收势。

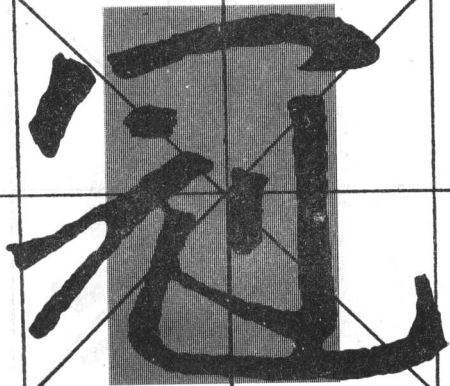
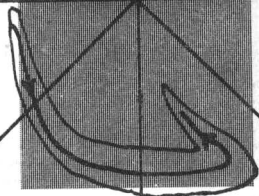




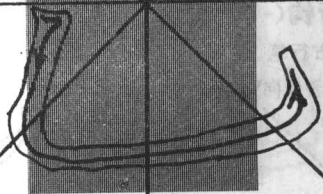
斜钩：露锋起势，向右上
方行笔再转折向右下方行
笔略顿后向右下方行笔，
至钩处，按笔作顿后向右
上方出锋收势。



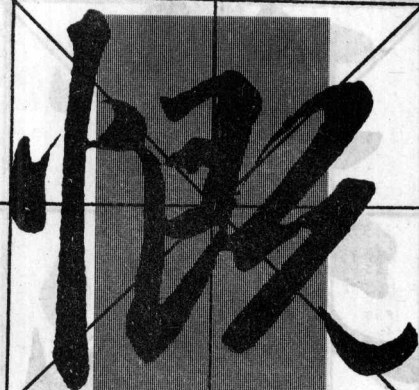
卧钩：露锋起势，顺势向右下方行，笔由轻至重，
(按笔横向行笔)至钩处，按笔作顿后向左上方出
锋收势。



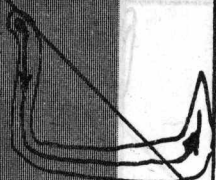
横钩：露锋起势，先向右作横势行笔，至钩处同
右下方按笔作重顿，再向左下方由重而轻，出锋收
势。



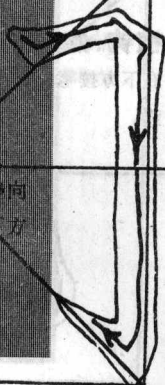
浮鹅钩(一):露锋起势,向右下方行笔,由重至轻转势,收笔处向右上方收势出锋。

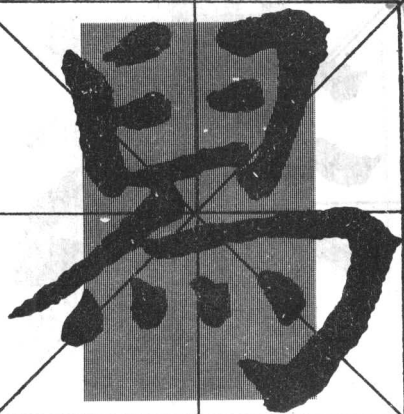


浮鹅钩(二):露锋起势,先向右下行笔,顺势作竖,至折处,略提向右上方行笔,渐重,至钩处按笔作顿向左上方出锋钩出。

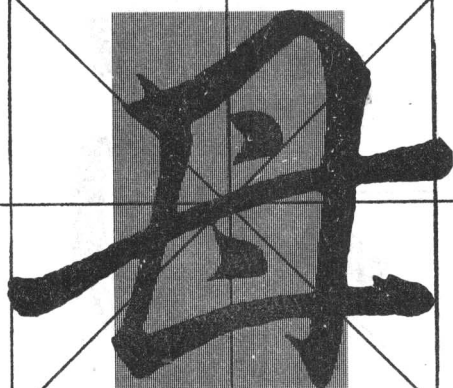
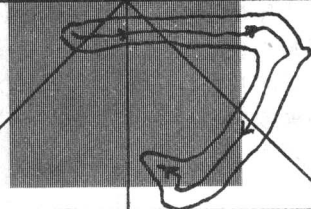


横折钩(一):露锋起势,转势向右上行笔,至折处按笔向右下方作顿,转锋向下行笔作竖钩。

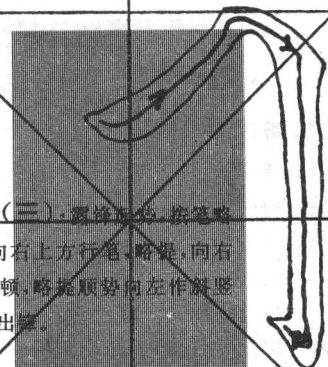




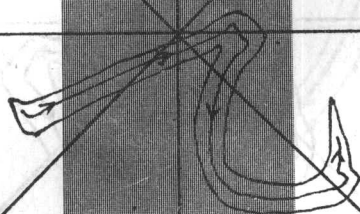
横折钩(二):露锋起势,转势作横,至折处按笔向右下方作顿,转锋向左下方行笔,略成弧势,至钩处按笔作顿,略提,向左上方出锋收势。



横折钩(三):露锋起势,按笔略顿,顺势向右上方行笔,略提,向右下方做重顿,略提顺势向左作斜竖钩。收势出锋。



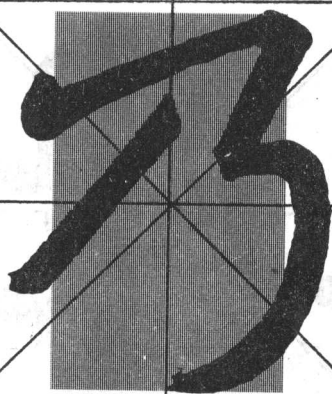
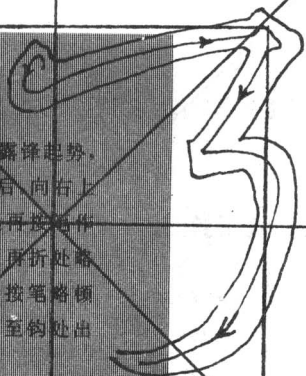
背抛钩:露锋起势,向右下方按笔略顿后向右上方向作横,至折处稍提向右下方按笔作顿再转势向下作浮鹅钩。



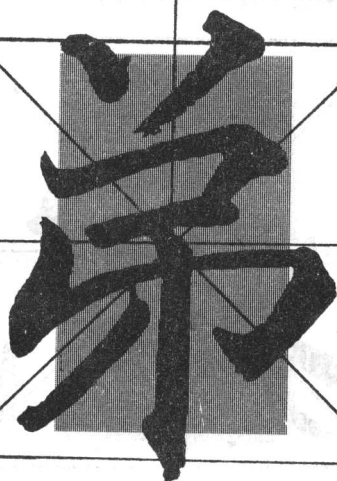
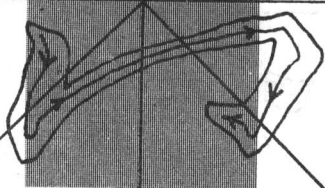
耳钩：露锋起势，向右下按笔作顿后向右上行笔，至折处略提后按笔略顿转势向左下方行笔，至再折处提笔顺势向右下行笔成弧势，由轻至重，再按笔作顿，向左上方由重至轻，出锋钩出。

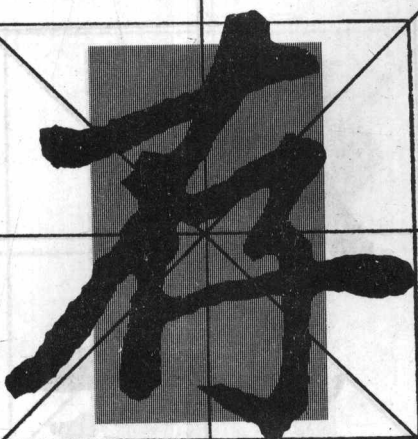


横折折弯钩：露锋起势，向下按笔作重顿后，向右上行笔，至折处略提再按笔作顿向左下行笔，至再折处略提转势向右行笔，按笔略顿后向下行笔作弯，至钩处出锋顺势钩出。

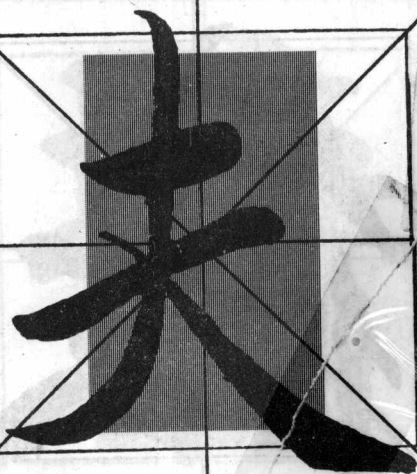


竖横折钩：露锋起势，顺势右下方行笔作顿势，转势向左下方作斜竖，折处按笔顿后写横作横折钩。

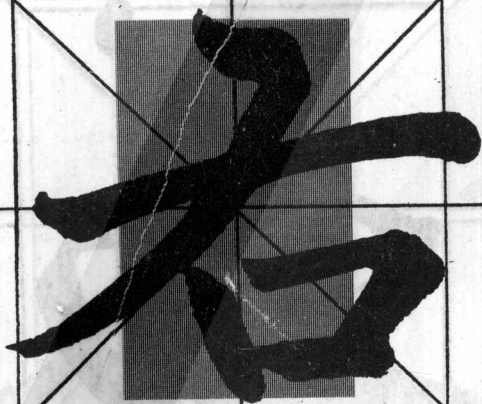




长撇（一）：露锋起势，向右下方按笔略顿；顿后，转势向左下方撇出，回锋收势。



长撇（二）：露锋起势，顺势向下行笔先作竖状，再行笔略按向左下方撇出，出锋收势。



长撇（三）：露锋起势，先向右下方顺势作顿，略提向右下行笔再转势向左作撇，出锋收势。

