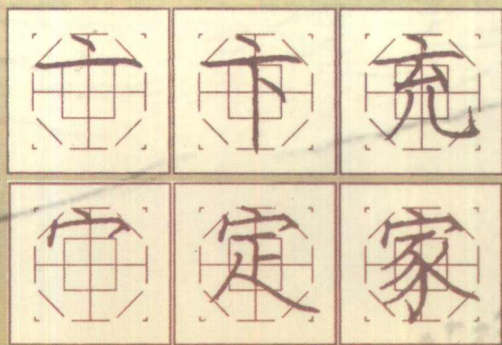


八卦格写字法

翟东著



文化艺术出版社

J2f2.1
Z25

翟东著

八卦格写字法

劉炳森署

文化艺术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

八卦格写字法/翟东著. —北京: 文化艺术出版社, 2003. 1

ISBN 7-5039-2316-4

I. 八… II. 翟… III. 汉字-书法 IV. J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 105202 号

八卦格写字法

著 者 翟 东

责任编辑 董瑞丽

封面设计 刘宝华

出版发行 文化艺术出版社

地 址 北京市朝阳区惠新北里甲 1 号 100029

网 址 www.whysbooks.com

电子邮件 editor4@whysbooks.com

电 话 (010) 64813345 64813346 (总编室)

(010) 64813384 64813385 (发行部)

经 销 新华书店

印 刷 北京振兴华印刷厂

版 次 2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 5.25

字 数 80 千字

书 号 ISBN 7-5039-2316-4/G·350

定 价 12.00 元

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。

自序

1994年，我把多年来的所爱所学著成《钢笔行书练习法》一书，详细地讲述了练习钢笔行书的五种方法，即用笔法、笔画法、结构法、拼合法、实用法，自以为以法导书，可起一石三鸟，以一代万之功，然而书成不久，又感到有许多不足和遗憾。主要是练书五法虽然具体，却不能用一个简单的方法统御繁复的字体。对于初学者或急于在较短的时间内练出一手好字的人来说，是否太麻烦了呢？能否找到由繁至简，练字者一学就会，且更好操作的方法呢？由此，我从几何图形入手，绘制了大量的字形图示，研究了许多书写格式，如九宫格、米字格、田字格……又发现格式与汉字的结构脱节，缺少实际操作性。具体地说就是未能科学地解决汉字与书写格式的间距，未能科学地解决格式对汉字形体和结构的界定，未能科学地解决汉字与书写格式操作的规范。显然，解决这几个问题，将是汉字书写教学的关键和重大的突破。

多年来，这个愿望一直在我心头萦回。所谓“精诚所至，金石为开”，1999年夏天的一天，我和女儿外出纳凉，女儿在铺着方砖的地上跳来跑去，我的注意力也集中在方砖的图案上。每一个正方形的方砖上都有一个菱形的图案，我执著地在这图案上试着写字，觉得这菱形的四个顶角并无大用；我又套上了一个相同的方形，形成了孩提时放的风筝——八角星；截去八角，一个八卦图形便出现了。把八卦图形绘到纸上，试着写字，正好把每一个汉字都稳妥恰当地镶嵌其中。都说汉字是方块字，但是若想写好这方块字，必须以八卦格规范之，从这一角度来说，我们的汉字是八卦形的，以八卦格设计练字法，正合其道。最有说服力的是，它解决了以往练字法和汉字书写教学的难题和通病！

我用这一发现测试每个汉字，无不中的；以此法进行汉字书写教学和练习，有立竿见影之效。此后苦心经营，创立八卦格写字法，并获得了国家专利，受到业内人士的肯定和称赞。

我已感受到创造成功的喜悦，但更希望八卦格面世，造福于想要练好字的人们。于是，又潜心研习三年，不揣浅陋，写成这部书，切望知我者一试。在

此，著者不妨先入为主，来一番“夫子自道”：

八卦格写字法熔铸《周易》学与文字学的精微至要，概括了汉字内含阴阳之道，外呈八卦之形的结构特征，填补、充实、扩展了汉字定义的涵盖内容，实现了有史以来对汉字的界定与书写格式的统一；科学、严谨地确定了书写格式中字与外框之间的比例，开创了汉字书写教学以圆形为主、平斜相辅、多形兼备的新形式、新理念；继承传统格式的精华，设置八个面围拱的中宫，界定和规范了汉字的偏旁部首和全部部件；通过一以贯之的汉字拆拼组合，把汉字结构法则巧妙而完美地落实在八卦格之中，使练字者一看就懂，一学就会。

目 录

自 序	1
第一章 古今写字格概述	1
一、九宫格	2
二、变九宫	4
三、十六格	7
四、田字格	8
五、米字格	10
第二章 八卦格的结构与作用	13
一、八卦格图示	13
二、八卦格的结构	15
1. 外部结构	15
2. 内部结构	23
3. 区域结构	25
4. 拆拼结构	27
三、八卦格的依据	31
1. 与《周易》的亲缘关系	31

2. 中宫八面学说	33
3. 现实的迫切要求	35
四、八卦格的作用	37
1. 规范作用	38
2. 效率作用	43
3. 兴趣作用	46
4. 综合作用	49
第三章 八卦格与楷书笔画	54
一、点	54
二、横	56
三、竖	58
四、撇	59
五、捺	61
六、折	64
七、挑（提）	65
八、钩	66
第四章 八卦格与形体方法	71
一、弓形法	72
1. 单弓法	73
2. 双弓法	84
3. 半月弓形法	87

4. 满月弓形法	91
二、平面法	92
1. 单平法	93
2. 双平法	100
三、三角法	103
四、特形法	106
五、综合法	108
1. 左弓右平	109
2. 左平右弓	109
3. 下平上弓	109
第五章 八卦格与结构定式	112
一、独体字	112
1. 小方体	113
2. 扁形体	114
3. 长形体	114
4. 圆形体	115
5. 宽形体	116
二、合体字	118
1. 横竖式结体定式法	119
2. 包围结构定式法	136

第六章 八卦格与中宫法	143
一、收缩法	144
1. 六条宫线法	144
2. 中心收缩法	146
3. 四角凝聚法	147
二、搏发法	148
1. 对应控制法	149
2. 单点约束法	149
第七章 谋篇与布局	152
一、竖式	153
二、横式	154
1. 疏密关系	155
2. 轻重关系	156
3. 偏正关系	157
4. 借让关系	157

第一章 古今写字格概述

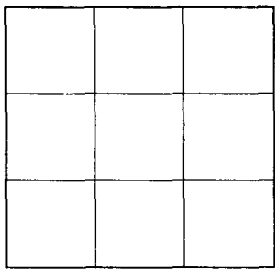
文字是人们记录语言，进行交流的重要工具，是祖先留给我们的宝贵精神财富。尽管人们每天要识字、要写字、要阅读文字，可是许多人却难以把字写得规范得体，更谈不上人们向往的潇洒漂亮了。于是，练字、写字成了人们生活、工作中的难题。

古往今来，许多人把学习书法和写字列入了重要的生活日程，每日临池不辍，并在写字法的研究上付出了持之以恒的努力。为了提高书写效果，人们想方设法开发利用写字格式，特别是近年来，有关的探索格外喜人，涌现出诸多的书写格式，力求达到事半功倍的效果。对于这些格式，仁者见仁，智者见智，褒贬不一，但毕竟在开发、探索写字的新路子，精神可嘉，理当称赞。然而，格式中很多地方确实不尽如人意，在当前的形势下，迫切需要改造之和更替之，以便更好地发挥写字格式科学规范写字教学的重要作用。

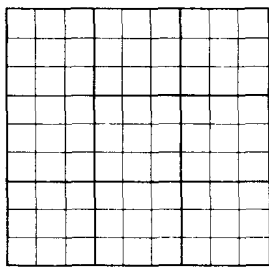
在介绍和说明八卦格写字法之前，就古今写字格式做简略的叙述，并品头论足，谈些浅见拙识，一则使人们对古今写字格有个初步的了解；二则说明本人创立八卦格的背景知识。

一、九宫格

九宫格是唐朝人创造发明的，分为大九宫和小九宫。将一正方格用两条横线和两条竖线均等地划分，形成了九个相等的方格，这就是人们通常说的“小九宫”；按此方法，再把每个方格划分成九个小方格，形成九九八十一个宫格，这便是人们所讲的“大九宫”。人们大都习惯运用大九宫放大字体和练习章法，谋篇布局。



小九宫



大九宫

九宫格的研制和运用，改变了人们练字时四周无边际、中间无格式界定、无规矩的盲目状况，开创了汉字书写教学借助于格式的先河，对后人产生了积极深远的影响，意义重大，功不可没。时至今日，很多人不论练字，还是著书编字帖，都习惯沿用九宫格。它的突出特征，在于紧紧扣住汉字结体中必有其心脏的这一重要环节，创立由八个宫格环抱的“中宫”，先贤以此提出了“中宫八面”的理论学说。方框内设置的横竖四条线，对于界定和指示笔画与偏旁起到了重要的作用，大大地促进了汉字书写教学的效率。

按照易学原理，九宫格即是八卦，八卦便有阴阳。既然如此，用于写字的九宫格就应该通过增设经纬线来界定和划分上下、左右结构的汉字，使汉字结构中的阴阳之道得以充分地体现。然而，令人遗憾的是九宫格没有经纬线，无法界定和表现汉字左右结构和上下结构中的阴阳关系，这便是九宫格的一个欠缺。

其次是“八面相拱”的中宫，在平面和实际接触面积上，只不过是上下、左右四个宫与中宫保持了平等的关系，其余四个角宫仅仅是以角与角相顶，貌似重要，实则无用。实践起来就会感觉到，由于汉字结

构的缘故，笔画很少光顾这四个角宫。因此，四个角宫给应用者造成了严重的视觉障碍，甚至造成了练字上的误导。

再次，九宫格没有明确字与格之间比例界线，应用者难以控制字与外框的比例，把握不好字的大小以及形体特征，因此，格内的“井”字线也就大大地打了折扣，失去应有的作用。同时，也造成了中宫与其余八个宫格均势排列的症结，如此无主次的排列组合，对繁复的汉字形体的约束力已是微乎其微了，这无疑是淡化了“中宫”的作用，令人痛心疾首。虽然后人将四个角宫的中心相连，形成了字与格的比例界线，但其间距与空隙不科学而终不如人意。至此，九宫格未被人们普遍地推行和更广泛地运用，上述几点想必是其致命的因素。

二、变九宫

变九宫是清朝人蒋勉斋创造的，是在原大九宫的基础上，去掉了45个宫格，保留了36个宫格形成的基本格式，见图1。在此基础上，根据汉字结体的特征，又做了四种改进，改进变化的格式是：

一是将左右两侧各去掉6个宫格，形成24个略长

的格局，主要用来临习长形体的字，也可以临习篆字，见图2。

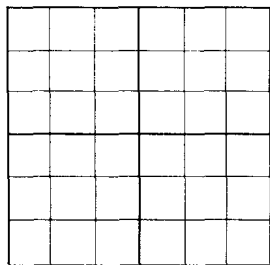


图1

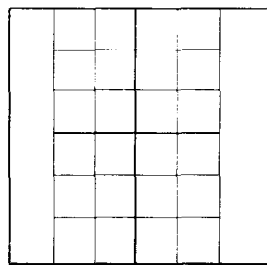


图2

二是将上下各去掉6个宫格，形成24个略扁的格局，主要用于临习扁形体的字，也可以临习隶书，见图3。

三是去掉方框内的所有界线，将汉字中的“回”字植入其中，形成了“回字格”，主要临习包围式结构的字，见图4。

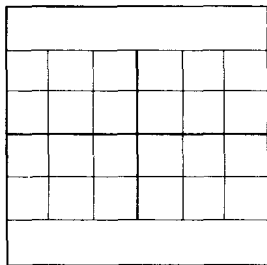


图3

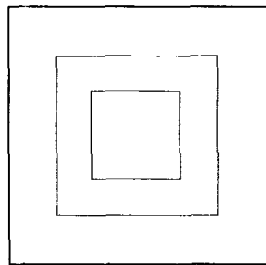


图4

四是在原型的基础上，去掉四个方格内的4组井字线，在“田字格”的基础上，给上面两个方格内各加一条斜线，形成人字架，也可称“人字格”，主要用来临习带“人字头”、“入字头”的字，见图5。

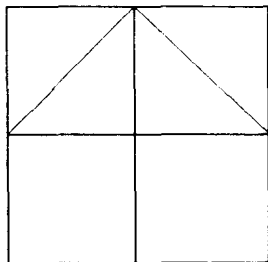


图5

蒋氏不拘泥于古法，对传统的写字格式进行了大胆的非常有创意的改革，使格式接近和符合汉字的形体。特别是格式的变化，对书写几种特殊形体的字有非常好的辅助和校正作用，应当说变九宫比原九宫格更先进、更科学、更优越。而且格式内的十字经纬线，有效地划分了上下、左右结构的字，把握了汉字结体的重要环节。变九宫的出现，为后人创设“田字格”、“米字格”、“回宫格”等奠定了坚实的基础。

然而它也存在着不容回避的问题，主要表现为：没有确定字与格的比例界线，使应用者无法控制字的

大小，不论是写长形体的字，还是写扁形体的字，势必将上下、左右本应留有的空间堵满，造成字大格小拥塞鼓胀的局面；特别是书写人字头的字，虽然两条斜线校正了撇和捺画的角度，但未能限制撇和捺画的长度，如按图形的斜度顺势而下地写撇和捺，毫无疑问，字将灌满整个方格，破坏了字与格的协调关系和美学效果。

又，蒋氏推出的五种格式，没能将格式和写字方法综合归一，不仅给使用者带来难以克服的麻烦，而且也制约和束缚了普遍的推广和应用，这种局限性是其难以发展的关键症结。若将五种格式归为一种，仍然是当今学书写字的好格式。

三、十六格

近代人俞剑华先生把蒋勉斋创立的三十六宫格减去一半，确定为十六宫格，即四四一十六格，并以中竖上端为一点，中心为一点，在大方格内向左右各画一条斜线，其实是在人字架下又加个人字架。这种格式最大的特点是很好地界定了“人字头”、“入字头”以及在中部同时出现的撇和捺画。如写全、会、合等人字在上的字，可以用上面的两条斜线来校正笔