

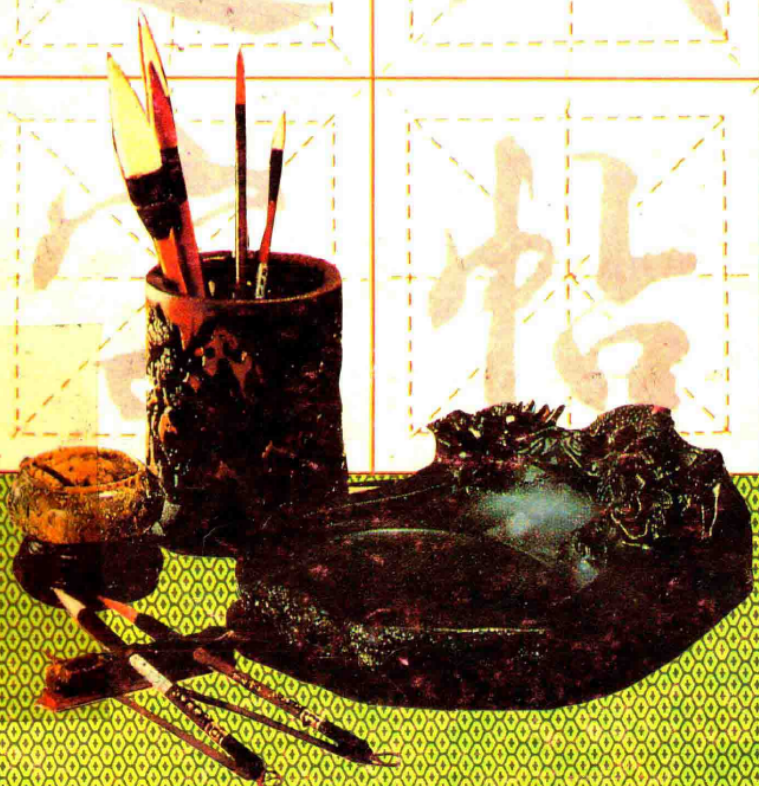
国家专利

庾氏汉字速成法字帖

庾氏回米格

标准字帖

国家专利号：92303450·9



DF
J292
0027

虞氏回米格 国家专利号:92303450·9

虞氏回米格标准字帖

虞 纯 双 编 著

虞氏汉字速成法字帖

教学专用 市场无售

虞氏汉字速成法字帖·国家专利申请号:95304670·9

度氏漢字速成法
在我國書法史上
是一創舉

一九五三年三月 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

韓潮蘊海氣噴波瀾

庚子年春柳澤筆于恬觀後題

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

乙亥春

写好中国字

度氏回米格书法习字速成学校

洪民生



洪民生

原中央电视台副台长。现中国电视艺术委员会副主任、
联合国教科文组织中国委员、中国书法家协会理事。

書法愛好者
的樂園

乙亥之春

廣氏回來
移書法習字連成學校

惠存
長沙劉萬國書



劉萬國

劉少奇之侄，現全國人大常委會辦公廳供職，中國書協中央國家機關分會常務理事。

搞好書法教育
提高民族素質

賀廣氏回米格書法習字速成學校學

乙亥年冬二月於京華和心齋



邹德忠

中国书法家协会组联部副主任
中国书法家协会理事

育人以書以
 處世為善為真

乙亥春為慶祝田米松
 書各明君子連成學校題

森廬王禹時



王禹時

原《人民政协报》总编辑。中央组织部局级调研员
 中国书法家协会会员

金針度人

沈鴻根

沈鴻根 中国书法家协会会员
《写字》杂志主编

庾氏回米格书法习字速成学校

顾问名单

- | | |
|-----|--|
| 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 |
| 刘炳森 | 中国书法家协会副主席
全国政协常委 |
| 李 铎 | 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 |
| 洪民生 | 中国书法家协会理事、联合国教科文组织中国委员
中国电视艺术委员会副主任、原中央电视台副台长 |
| 刘万国 | 全国人大常委会办公厅供职
中国书法家协会中央国家机关分会常务理事 |
| 王禹时 | 中国书法家协会会员
中央组织部局级调研员、原《人民政协报》总编辑 |
| 尹万邦 | 重庆市人大常委会秘书长 |
| 邹德忠 | 中国书法家协会理事、组联部副主任 |
| 王玉书 | 中国书法家协会会员
北京·故宫博物院研究室秘书 |
| 沈鸿根 | 中国书法家协会会员
《写字》杂志副主编 |
| 逯兴国 | 中共铜梁县委副书记 |
| 汪胜明 | 铜梁县人民政府副县长 |
| 李光旭 | 铜梁县教育局局长 |

目 录

编者导言	(1)
------------	-----

第一章

一、什么是书法	(3)
二、学习书法的目的和意义	(3)
三、学习书法应注意的问题	(4)
1. 姿势	(4)
2. 气势和心势	(5)
四、执笔和用笔	
1. 执笔	(5)
2. 用笔	(7)

第二章

五、为什么要用庾氏回米格练习书法	(7)
六、用庾氏回米格练习书法的最佳途径	(9)
1. 用庾氏回米格书写独体字	(10)
2. 用庾氏回米格书写合体字	(11)
七、楷书基本笔画及其练习	(13)
八、庾氏汉字速成法及其练习	(21)

附

九、柳公权及其玄秘塔碑	(42)
十、柳公权玄秘塔碑范例	(43)
十一、颜真卿及其勤礼碑	(103)
十二、颜真卿勤礼碑范例	(104)
十三、欧阳询及其九成宫碑	(164)
十四、欧阳询九成宫碑范例	(165)
十五、庾氏回米格系列字帖书目	(225)

编者导言

人们习书和练字，谁不希望用最短的时间和最少的精力把字写好？然而练习书法和学习汉字，必须首先学好楷书。为了更加简便，快捷地学好楷书，许多有识之士虽然在传统方法的基础上作过不少有益的探索，对推动全社会的汉字书写水平作出了贡献。但是仍没有很好地解决快速写好汉字的问题。庾纯双积平生习书之经验，研制出并获国家专利权的新型、实用、多功能的习字格式——庾氏回米格（专利号：92308450·9）。这种习字格集古今习字格式之大成，推陈出新，被专家和书法爱好者誉为“当今最为科学、完善、实用的习字格式”。是帮助人们用最短的时间和最少的精力度过楷书难关的良工利器。

庾纯双还在近 30 年的学书体会和经验的基础上，总结创编了庾氏汉字速成法（该速成法已申报国家专利，申报号：95310096·0），并将庾氏汉字速成法与庾氏回米格有机结合，编印成《庾氏汉字速成法字帖》（《庾氏回米格标准字帖》），从而揭开了几千年来中国汉字结构的神秘面纱。从而，中国汉字结构难以快速掌握已不再是难事。近两年来通过广泛的不同文化程度、不同年龄的老、中、青书法爱好者试用，结果表明，同期相比缩短练字时间 3/4，收到了最佳效果。庾氏汉字速成法与庾氏回米格的结合问世，受到了社会各界的广泛关注与欢迎。专家预测“庾氏汉字速成法和庾氏回米格的出现，将掀起汉字习字史上的一场空前革命。”《书法报》、《中国书画报》、《青少年书法报》、《工人日报》、《华声报》、《中国教育报》等 200 余家报刊、电台、电视台相继作了报道。

《庾氏汉字速成法字帖》的主要特点是把神秘而又复杂的汉字结构在庾氏回米格内“坐标”化、简便化。作者根据汉字结构的特点和规律，把汉字归纳为八个单元，从 100 个角度由浅入深剖析汉字楷书结构及其练习方法。为了使习书者全面学习和了解汉字的重要性和掌握汉字结构的最佳捷径，编者在庾氏汉字速成法前编有“学书须知”（即：什么是书法、学习书法的目的和意义、学习书法应注意的问题、执笔和用笔、为什么要用庾氏回米格练习书法、用庾氏回米格练习书法的最佳途径、楷书基本笔画及其练习）供大家学习。在庾氏汉字速成法之后编有“庾氏回米格柳体玄秘塔选字范例、颜体勤礼碑选字范例、欧体九成宫选字范例”三种名碑供大家选用参考学习。

该字帖采用科学的综合编写体例。由浅至深，易学易懂。功能完善独特、实用。被誉为“在我国书法史上是一创举”是不无道理的。

值得申明的是本字帖只作庾氏回米格书法习字速成学校的教学专用，不在市场上出售。为满足习字者之需，本教材尾页有庾氏回米格系列字帖的书目供选用。

庾 纯 双

1995 年 3 月 20 日于重庆铜梁

第一章

一、什么是书法

书法，通常有两个含义：一是用传统的毛笔在讲究执笔、运笔、点画、结构和布局等技法，书写出的汉字艺术作品；二是汉字书写的方法（“书”是写的意思；“法”是法则、法度）。

二、学习书法的目的和意义

我国历代就重视汉字书写艺术，一直把汉字书法教育列为重要的课题。唐代贞观元年设“弘文馆”专门教授五品官以上的官员学习书法。读书取仕，字是一个重要的先决条件。建国以后，党和政府也非常重视书法艺术事业的发展，十一届三中全会以后，全国各地纷纷地建立了书法协会、学会、研究会等等，并开展了各种形式的书法活动。书法教学、书法展览、书法比赛、书法交流等活动得到蓬勃发展，极大地丰富了广大人民群众的精神文化生活，为提高全民族的文化素质和社会主义精神文明建设起到了积极的作用。

每一个人，无论是从事什么职业，都不可避免给汉字打交道。字书写得好与不好，与书写者产生直接的影响。一篇通畅感人的文章，加上美观漂亮的书法，就给人以无穷美的享受。同样一篇好文章，假若文字书写潦乱，甚至难以辨认，就会使人感觉到心情不舒畅，无意往下读。再美的文章如没有美丽的文字相配，是很难吸引人们去观看的。常言道：字是敲门砖，是人的第二面孔。足见汉字书写的好坏对每一个人都显得十分重要的。

书法艺术可以感化人、陶冶人。使人的情感、意志、体魄等得到深化甚至改变。通过练习书法，能使人薄弱的情感更加丰富；软

弱的意志更加坚强；消瘦的身体变为雄健；毛躁变为稳重；粗心变为细致。通过练习书法，可使人生得到改变。练习书法——练心、练身、练性灵。您好象到了另一个世界，其味无穷，其乐融融。

三、学习书法应注意的问题

1. 姿势

学习写字，姿势很重要。姿势的好坏，直接影响学习进度。如果姿势不正确或扭着身子练字，花了时间，收不到应收的效果，久久得不到要领，难以入门。您就会对着字帖发出长叹：练字太难！书法真与我无缘！反之，姿势正确，不但入门很快，而且感到轻松愉快。对练字的信心更足，充满希望。

坐姿 练习写大楷以内的字（约10公分以内），采用坐姿为佳。正确的坐姿是：首先坐在与桌面高矮适当的椅凳上，两脚平置地上，身子要直挺，胸部与桌边相距一拳头距离，头略前顷，眼俯视于纸，左手压纸、右手握笔（见图1）



图1 坐式



图2 立式

立势 练习大楷以上的字（约 10 公分以上），采用立势最好。正确的立势为：桌面高度在小肚以下为宜，身子直立，上身略前顷，头前顷斜，眼视于纸，身与桌边保持一拳头距离，左手压纸，右手握笔（见图 2）。

2. 气势和心势

掌握了正确的姿势，保证了习字的前提。要真正练好字，还必须具备良好的气势和心势。姿势是练字的前提，气势和心势是练字的保证。

气势和心势，就是习字者坐好后要排除私心杂念，集中精力，静心静意地处于一种良好的自然状态进入练习。只有这样，不但练习的进步很大，而且心情也非常舒畅。坚持认真的一至二周的不间断练习，就会对练字产生一种特殊的浓厚兴趣，就好比吃饭、睡觉一样的离不开它，慢慢地从心里面产生对书法的喜爱。越是喜爱，就越是兴趣浓厚，形成良性循环。书法便成了生活中不可缺少的伙伴。

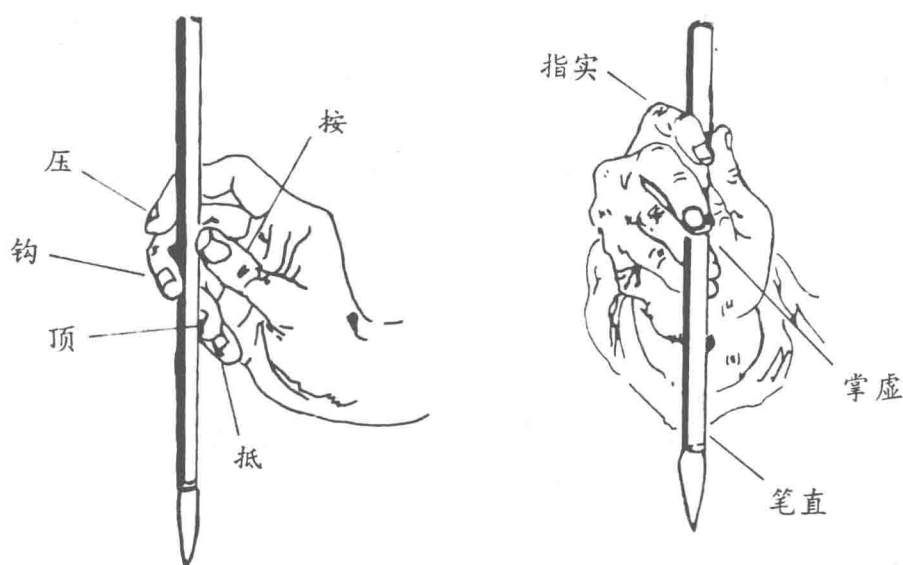
四、执笔和用笔

1. 执笔

练字非常讲究执笔，掌握了正确的执笔方法，写起字来得心应手，挥洒自如而且收效甚佳，全身之力才能通过臂、肘、腕、指贯注于笔尖。流于笔画之中，使写出的笔画有力。也就是说只有通过正确的执笔，才能把全身之力贯注于笔画之中，落于纸上。

正确的执笔法，就是人们常讲的五指执笔法。手的五个指头各

有分工，既分工又合作。大拇指按、食指压、中指钩、无名指顶、小指抵。即大拇指在笔杆里面，食指在笔杆外面，两指主要把住笔杆，使笔杆不偏不斜、不松不紧地掌握在手里；中指钩住笔杆向内行，无名指在笔杆的里面与中指相对，把笔顶回作回锋运行，由于无名指的力量欠于中指，就由小指协助无名指完成任务（见图3）



五指执笔法（图3）

除以上的五指分工外，还要注意的是每个指头的第一个关节均不要超过笔杆，五指聚集在笔杆上，呈指实掌虚状，掌虚的程度要容下一个鸡蛋。虎口要呈圆形（大拇指的关节不要向内弯），掌稍竖、腕约平，周身之力才能畅通于笔端（见图3）