

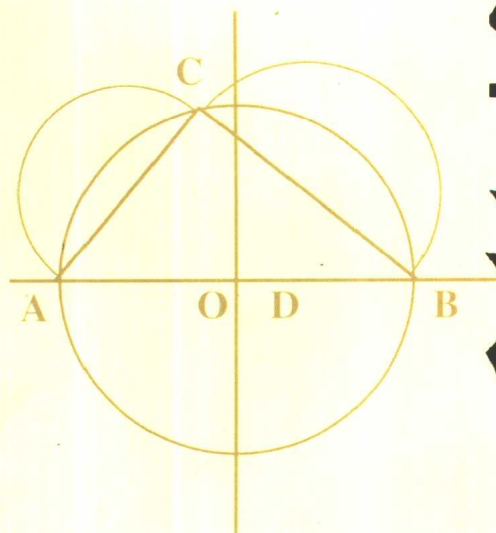
方圆格

标准楷体习字法

篆

隶

楷 行



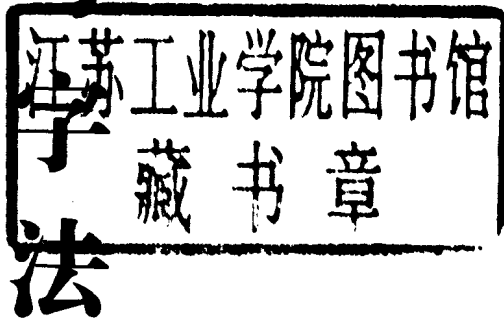
河南美术出版社

符君健 韩连武 编著

方
圆
格

标准楷体习字法

符君健 韩连武 编著



河南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

方圆格标准楷体习字法/符君健 韩连武编. —郑州:河南美术出版社,2000.9
ISBN7-5401-0890-8

I. 方... II. 符... III. 汉字-楷书-书法 IV. J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 64057 号

方圆格标准楷体习字法

编 著 符君健 韩连武

责任编辑 刘灿章

河南美术出版社出版

全国新华书店发行

郑州市日兴印务有限公司印刷

787×1092 毫米 16 开本 6·25 印张

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN7-5401-0890-8/J·776

定价:10.00 元

序

汉字的独特性在于它不仅是语言的载体,而且汉字书写本身就是一门艺术。这在全世界各民族的文字中是惟一的。

我国的文字的发展史,如果从甲骨文的出现算起,至今已有 3000 多年的历史了。字体的演变从商朝的甲骨文到周秦时期的篆书,再变为汉朝的隶书,再发展到魏晋南北朝以来的楷书,期间还有行书和草书的产生,3000 多年间,字体虽屡经变易,但汉字本身的艺术美非但没有因为字体的演变而减弱,反而使其艺术的内涵越来越丰富。正因为如此,从古以来,我国就有许多书法艺术爱好者在不停地探索和追求这门独特的艺术。古代的书法家们所留下的墨迹、刻帖都成为我们学习书法的最好范本。

但怎样学习书法,退一步讲,怎样把字写好,也成为自古以来倍受重视的问题。大体说来,前人已经总结出“临”和“摹”的练习方法。所谓“临”,又有三种不同的方法,即对临——看着字帖写;背临——练习到一定程度后,不看字帖,想着字帖上的字型写;意临——基本掌握了某种字体后,不写字帖上的内容,而写出这种字体的特点和风格。所谓“摹”,就是摹仿,这又有两种方法,一是描红——在字帖上面覆上透明纸,用毛笔照着写;二是双钩——在字帖上覆上透明纸,然后把字的轮廓勾下来。在这些方法中,“描红”是初学写字者常用的方法,但对于长期学习书法的人来说,最常用的方法是“对临”,即看着字帖写。临习的目的是要把字写得“像”字帖上的字,但要写得“像”,却不是一件容易的事。于是前人又想出了在习字纸上界格的办法来,这就是我们经常使用的田字格、米字格、九宫格之类的练习簿。

这样界了格的纸对临帖起一种什么样的作用呢?它实际上是为临习者观察字的点画和结构建立了一个坐标,这当然是对练习书法的一种有益帮助。实际上,学习写字最要紧的两点,一是要学会汉字各种点画的书写方法,二是要把握各种汉字的结构规律。然而,上面所说的田字格也好,米字格也好,九宫格以及类似的什么格也好,并没有揭示出汉字结构的根本规律。

本书的两位作者经过长期潜心研究,发现汉字的结构并不是方块形的,而是内方外(椭圆)的形状,并且用数学的方法测算出这个“方”与“圆”之间在面积上的黄金分割比例,这应当说是汉字结构规律研究上的一个不小的突破。他们根据这一成果,编成了这本《方圆格标准楷书习字法》,并详细讲解了其中的道理,希望给习字者一种有益的帮助。当然,也必须明白,书法艺术的内涵是极为丰富的,它需要长期潜心研究、不断提高修养,才能真正掌握这门艺术,并没有终南捷径可走。但掌握正确的方法,少走弯路,也是非常重要的。愿广大书法爱好者借助这本设计新颖的方圆格字帖,较快地掌握汉字的书写方法,创造出文字的美,也创造出生活的美。

张志和

2000 年 7 月于北京

前言

在国民素质教育中,写好规范汉字是一项重要内容。规范汉字就其书体而言,包括楷书和行书。就其书写工具而言,包括钢笔字、毛笔字和粉笔字。就其练习方法而言,传统有田字格、米字格、九宫格等,都是在一方格内,标出汉字笔画和构件的参照线,在书法教育史上起过良好作用。由于社会的发展,旧的习字方法已显示出很多不适应的弊端。其一,方格子使人们误认为汉字本身形体是方形,所以小学生写字总想把笔画塞满方格,一开始就走了弯路;其二,以上诸格的参照线没有按照汉字本身的结构规律标明,在书写时,笔画、部件需要靠领悟来确定其位置;其三,快节奏的社会生活,使人们不可能有更多时间去领悟。所以寻找出符合汉字结构及书写规律的先进的习字格,是我们解决的重大课题。汉字方圆结构的发现及其习字格的发明,正是在这种背景下产生的。

对篆、隶、楷、行各书体整体形态结构进行概括和抽象,不难发现,篆书外部为竖椭圆形,内部为竖长方形;隶书外部为横椭圆形,内部为横长方形;楷书、行书外部为正圆形,内部为正方形。在对各书体发生、兴衰年代的考证中,可以发现,书体的改变是因书写工具或书写材料的改变而改变的,书写材料或书写工具的产生和当时生产力的发展水平相适应。如隶书的产生是由于竹简的大量使用而产生的;楷书、行书是由于纸张的大量普及而产生的。在对各书体美学特征进行研究,可以发现,人们对美的追求,贯穿于书体演化的整个过程。“圆”是美的一个标准,“方”与“圆”的对立产生和谐,把线段的黄金分割扩展到面积上的黄金分割,则是这种和谐的最佳比例。

由汉字方圆理论发明的“方圆格”和“方椭圆格”两专利,概括出了汉字的结构规律、书写规律、演化史和美学特征等。

我们的方圆理论及其获得方(椭)圆格专利的消息一经披露,在社会上产生了强烈的反响,海内外不少报纸、电台、电视台转载了消息,很多书法家、书法爱好者、书法教育工作者来信询问有关汉字方圆理论和习字操作方面的有关详细资料。我们深切感到,写一本方圆格习字教程势在必行。于是我们编著了这本《方圆格标准楷体习字法》。

有很多人花了很大的精力，字一直写不好，严重地影响了正常的交际和自身形象，这使他们很苦恼、很困惑。特别是我国现在有二、三亿中小學生，他們的習字方法還很落后，水平提高得很慢。漢字方圓結構的發現，使我們有了一種責任感和緊迫感，為了儘快地把這一成果向他們推廣，使他們縮短習字時間、提高習字水平，我們自 1996 年以來奔波於校內外舉辦講習班，總結經驗，縮短理論與實踐的差距。在方圓理論的研究和撰寫本部書稿的背后，付出多少汗水吃盡多少苦澀是不言而喻的。我們的研究還一直受到我院領導的重視，被列入校級科研項目，加速了研究進程。好友楊國和、連宏宇、趙霆三位先生為本書的順利出版付出了很多精力。福建書法家陳金用先生、浙江學者楊國瑾先生還寫來熱情洋溢的長信，在理論上給了有益的啟示。河南省硬筆書法協會專門召開常務理事會，討論方圓格的實驗和推廣問題，給我們極大的鼓舞。

師從啟功先生的張志和博士給本書提出了許多寶貴意見並寫了序言，我們在此深表感謝！

由於我們水平有限，謬誤之處在所難免，切望讀者不吝賜教。

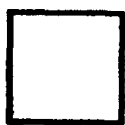
作者

2000. 8. 10

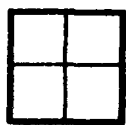
于南陽師範學院

人们传统观念认为,方块字就是方块形状的。《现代汉语词典》对方块字是这样定义:“方块字,指汉字,因为每个汉字一般占一个方块面积”。汉语学家给方块字下定义非常谨慎,没有说汉字本身是方块形状,只是说占了一个方块面积,但是又以汉字占一个方块面积来定义方块字就是汉字,这样就把汉字本身的形状和它所占面积的形状混淆了,以至于人们就认为汉字占的方块面积就是汉字本身的形状了。

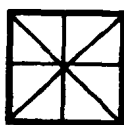
传统的练字辅助手段有正方格、田字格、米字格、九宫格等,近年又出现了回宫格。正方格是把汉字规范在正方格内,方格内没有笔画参照线。田字格有了中心参照点和横、竖参照线。米字格是在田字格的基础上,增加了撇、捺参照线。九宫格是把正方格分成九宫,每宫做为字型构件的参照位置。回宫格的优点是有了内宫、外宫的区别。但是以上几种格子均是建立在“方块字”的观念之上,习字者往往认为汉字是方形,所以尽量将笔画充塞整个方格。这恰恰是影响习字者进步的要害之处。



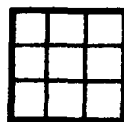
正方格



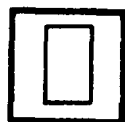
田字格



米字格



九宫格



回宫格

目 录

一 概述

- 汉字是外(椭)圆内方字 1
- 面积黄金分割 5
- 汉字书体的演化 7

二 技法

- 笔画构件在方圆格中的位置 11
- 汉字的字频 38
- 基本技法 39

三 714 高频汉字练习 42

一、概述

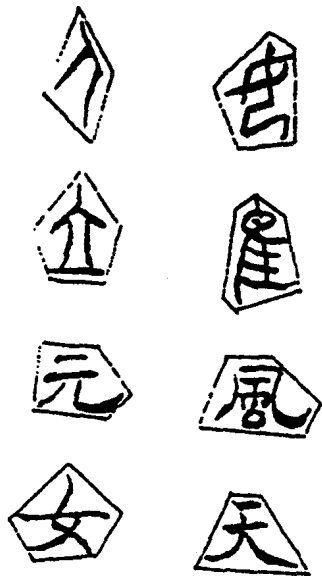
汉字是外(椭)圆内方字

汉字从出现到现在已有几千年的历史，在这漫长的历史长河中，我们的祖先通过长期的书写实践，创造了适应当时书写条件的各种书体。为了易写、易认、书写有一定速度及美感，各时代的官方都把在当时具有代表性的书体定为通用体，我们现在常说的篆书、隶书、楷书、行书，就是由官方定为通用体的书体。例如楷体 GB-2312，就是我国制定的标准印刷书体。

“汉字是方块字，方块字就是汉字”，这似乎是毋庸置疑的事实，但是如果我们对各时代作为通用体的汉字做进一步的考证，就无论如何也得不到上述结论。如把甲骨文、篆书、隶书、楷书、行书的字形外端笔画端点或折角连起来（图一），明显看出，绝大多数字体外形是不规则多边形，只有极少数字体外形才是方形的。由此看来，“汉字是方块字”的结论是不够确切的，对所有汉字的共同特征并没有准确地描述出来。但是如果我们把各种书体的很多字（如楷体 GB-2312 一级汉字）分别叠加，叠加的结果是：楷书、行书的外形是正圆，且圆内笔画稠密的地方是一正方形；隶书是横椭圆，且椭圆内笔画稠密的地方是一横长方形；篆书是竖椭圆，且椭圆内笔画稠密的地方是一竖长方形（图二）；甲骨文由于字形没有固定，属于锥形文字，所以叠加后没有结果，我们暂不讨论。所以说，控制不规则多边形的最佳方法是圆或椭圆。但是从篆、隶、楷各书体的笔画来看，它们必竟是横、竖、撇、捺这些主要笔画所组成，横竖居多，故圆（或椭圆）内是一方（或长方）。“内方”（或长方）和“外圆”（或椭圆）是汉字字形结构所具有的共性。汉字的外圆内方也可从书写的角度来证明（图三）。如书写楷体时，以手和腕作轴心在平面上书写，笔尖所涉及到的范围实际上是一圆形。由于汉字的横竖为多，每一汉字都有一中心，所以在中心书写较多的地方就形成了方形。

因此，汉字应称为方圆字（外圆内方字）。“方”和“圆”是汉字字形构成的两个基本特征，“方”是汉字字形的原则性，“圆”是汉字字形的灵活性，原则性和灵活性的有机统一，才使汉字的字形具有了美感，才使汉字具有了生命力。

从篆、隶、楷、行各阶段的演化中，足见汉字本身并不是方形的，汉字之所以称为方块字，是由于古人为了把字写得美观、



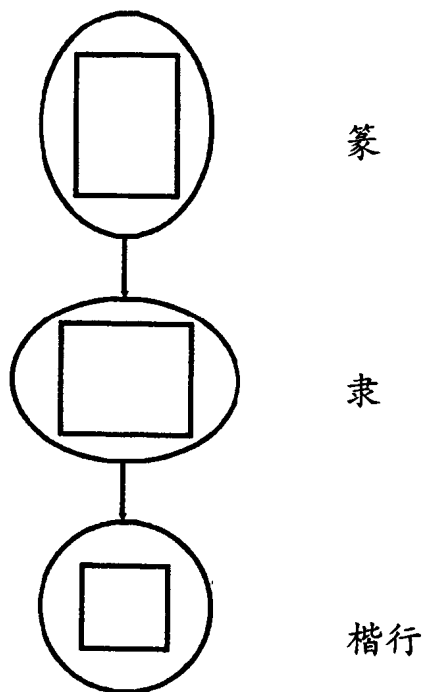
图一

整齐，就在所写材料上界上方格子，在方格内写字。宋代活字印刷术出现后，人们就把方形字块排放在大方块模子中，特别是近代出现的书写速度慢，具有装饰或图案意味的宋体、仿宋体、黑体等，字体方正，由于易造、清晰易认，所以报刊书籍大量使用，以至于使人们原有观念上的方格和近代制造出来的方形字，误认为所有汉字都是方块字。极为古老实用，手写体的篆、隶、楷、行也就以方块字称谓了。

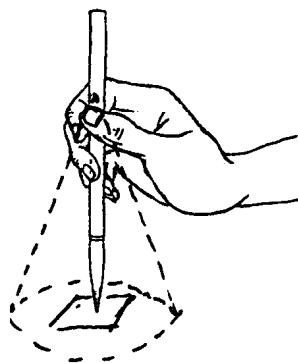
“方圆”还是一个哲学符号。《易》曰：“圆而神，方以智”。“外圆”没有接口，无始无终，代表时空的无限性，代表不可预测或不可认识，所以称“神”。“内方”有四边，每边有始有终，代表事物的过程，人们智慧可以达到，所以称“智”。“方”是本质，“圆”是文彩。孔子说“质胜文则野，文胜质则史，文质彬彬，然后君子”。毕达哥拉斯提出“美是和谐与比例”的形式美学观点，“黄金分割”是某些事物内在固有的一定形式上的尺度，是最美妙、最巧妙的比例，他认为和谐起于差异的对立，进而提出组成宇宙的十大矛盾之一就是“方与圆”。“圆”代表灵活性，“方”代表原则性，大到国家，小到个人，都应做到原则性和灵活性的和谐统一。

基于“文质彬彬”、“美是和谐与比例”的思想，笔者利用传统的黄金分割，使在线段上的黄金分割扩展为面积上的黄金分割。利用“面积黄金分割”所发明的方圆格，正好能控制最具美感、标准的印刷楷体 GB-2312（图四）。

由汉字外圆内方特征所发明的符合面积黄金分割的“方圆格”，更能说明汉字的结构特点，与传统的米字格、田字格、九宫格等相比，具有以下优点：①充分体现出汉字“内严谨（内方代表原则性），外舒放（外圆代表灵活性）”的结构特征，而其它的习字格只有严谨（方），而无舒放（圆），学生习字如堆一方形柴薪。②为笔画布局立下标准，每一笔画都有明显的坐标位置，使学生下笔时心中有数（图五）。③有助于培养学生的原则性与灵活性有机统一的辩证思想。



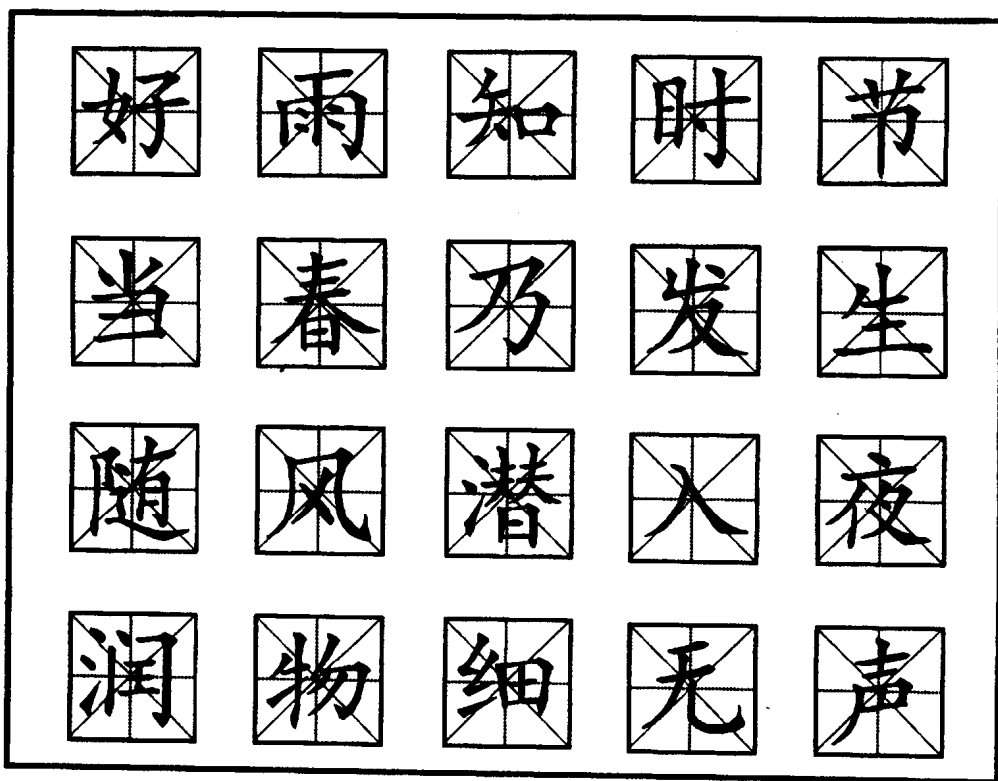
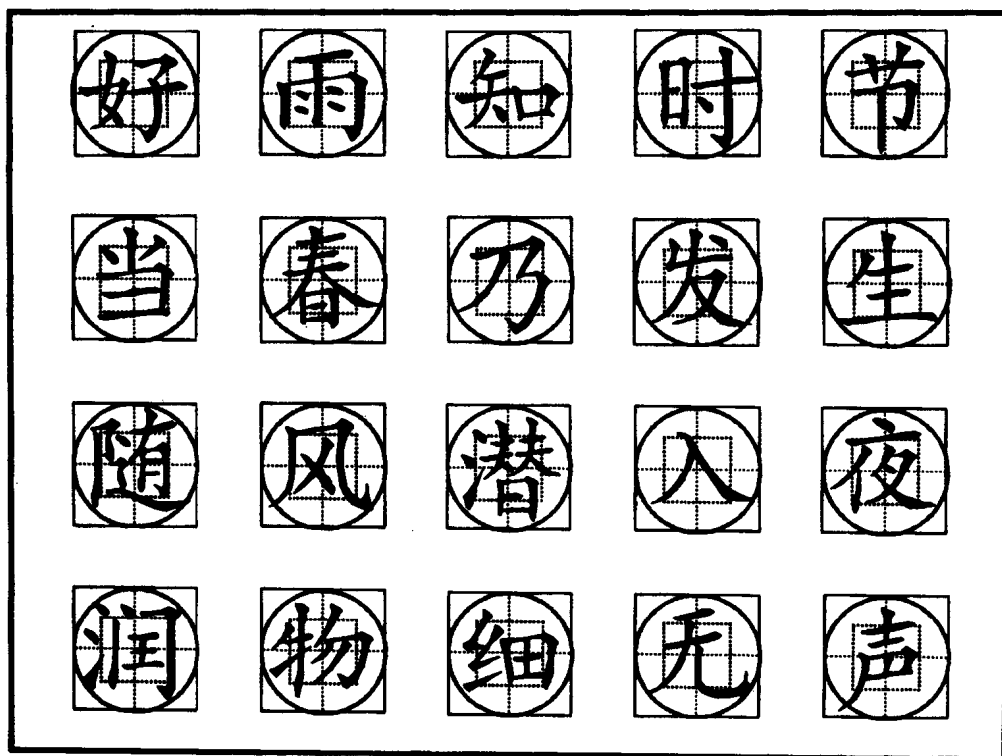
图二



图三



图四



图五

面积黄金分割

线段的黄金分割比例关系,世人皆知,但是面积黄金分割比例的关系以前还没有人提到。我们利用数学方法,结合人们在艺术实践中早已注意到的面积比例关系,首次提出了面积上也存在着黄金分割,给艺术实践提供了理论依据。

(1) 线段黄金分割。

传统的黄金分割就是在已知线段上求一点 D(如图六)使其满足

$$\frac{AD}{AB} = \frac{BD}{AD} = 0.618\cdots$$

$$AD:AB \text{ 是 } \frac{\sqrt{5}-1}{2} = 0.618\cdots$$



图六

显然这种传统的黄金分割实际上是在一已知线段上的分割,准确地说应该叫“线段黄金分割”。

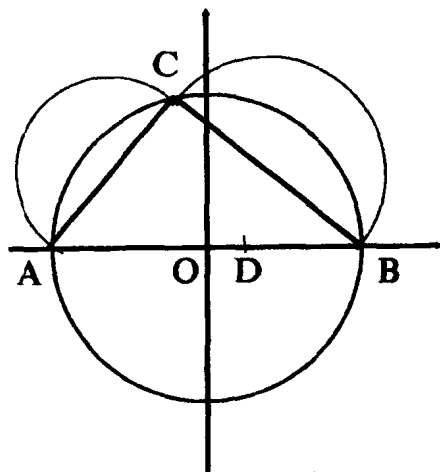
这种黄金分割是由古希腊欧多克斯(Eudoxos)发现的,毕达哥拉斯把这种分割应用到建筑、雕刻等其它艺术领域,探求以这种比例才会产生美的效果,得出了一些经验性的规范。如把日常生活中的许多矩形(如书本、桌面、衣橱、门、房间)用黄金分割的比例来设计长宽,看起来比较和谐;人体肚脐以上与以下的比例为黄金分割数时,身材比例比较匀称;现在常见的图画或照片,主要人物或惹人注意的物象,并不放在正中,而略偏于正中,接近黄金分割点。

(2) 面积黄金分割。

利用传统“线段黄金分割”结论,使在线段上的分割扩展为面积上的黄金分割。作法如图七。线段 AB 为圆 O 直径, D 为黄金分割点。以 A 为圆心, AD 为半径交圆 O 于点 C, 连 AC、BC 可得一直角三角形 ACB, 分别以 AC、BC、AB 为边做三个相似图形(如分别以 AC、BC、AB 为直径作半圆, 得三块面积 S_1 、 S_2 、 S_3), 那么可得:

$$\frac{S_1}{S_2} = \frac{S_2}{S_3} = 0.618\cdots$$

$$S_3 = S_1 + S_2$$



图七

即在已知圆内把圆分成两部分。以 AC 为直径圆的面积与剩余部分(阴影)面积的比(图八)或以 BC 为直径圆的面积(阴影)与已知圆的比(图九)为 0.618...

利用积分的思想可把此结论推广到任意图形。

这就是说,把已知面积(S_3)分成两块,其中一块面积(S_2)是已知面积(S_3)和剩余面积(S_1)的比例中项,那么:

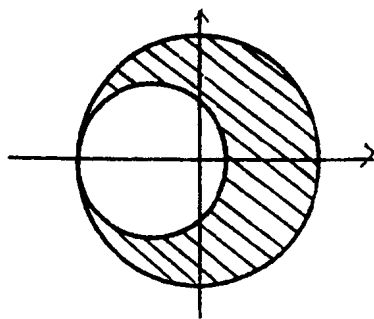
$$S_2:S_3 = \frac{\sqrt{5}-1}{2} = 0.618\cdots$$

$$S_3 = S_1 + S_2$$

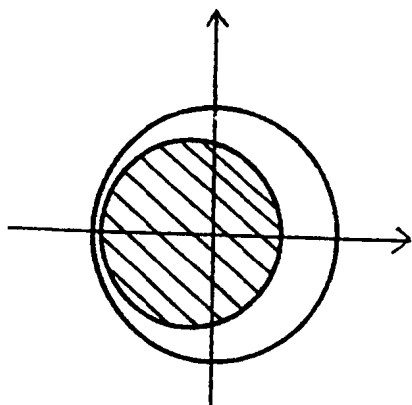
传统的黄金分割是在线段上的分割，而这种分割是在面积上的分割，并且和传统的黄金分割惊人地一致，我们称之为“面积黄金分割”。

所以，我们认为不仅在线段上存在黄金分割，而且在面积上也同样存在着黄金分割。面积黄金分割在人们日常生活中应用是很广泛的，如：电视机屏幕与周边空白处面积比、我国国徽红色与金色面积之比、书法的布白面积之比等等。可见人们过去在无意中就利用了面积黄金分割。把面积黄金分割运用于方圆格，所得出的方圆格正好能控制最具美感、实用、标准的楷体。

前面提到，“圆”代表灵活性，“方”代表原则性。我们处理任何事物都应做到原则性和灵活性的和谐统一，如果原则性太强，就陷入了教条主义的泥沼，事物就不能发展；如果灵活性太强，事物就失去了它的本来面目。具体到我们习字时，方大圆小，则说明书写太死板，没有生气，影响正常的书写速度。方小圆大，则说明书写太草率，让人们无法辨认，失去了交流信息的作用。我们要求的是方和圆的美妙和谐统一。面积黄金分割的方圆格则是最能体现这一要求的习字格。



图八



图九

汉字书体的演化

汉字书体的改变是一个渐变、水到渠成的过程，而引起这种改变的根本原因是由于书写材料、书写工具的改变和普及，以及快速书写的要求而改变的。改变后的书体符合当时书写工具、书写材料的书写规律，较改变前的书体易写、易认、效率高。因此，一种新的书写工具或书写材料的出现，往往就是新书体产生的开端，随着新的书写工具或书写材料逐渐普及，在筛选淘汰过程中，新的书体就得以确立。纵观整个汉字的演化历史，不难看到，竹简、毛笔和墨的大量使用，结束了以篆书为代表的契刻文字书体，产生了隶书；平面纸张的大量使用，结束了在竹简凸面书写的书体——隶书，产生了楷书。

一、契刻书体——篆书

篆书包括甲骨文、金文、战国文、大、小篆。在商代以前，毛笔和墨没有普及，书写材料没有固定，书写、习字时只能用硬质器物在泥上或其它有面的地方刻划。泥制品难以保存，在陶上刻划文字，文字就保存下来了，如仰韶文化的半坡遗址陶文（图十）。郭沫若说，刻划“可以肯定地说是中国文字的起源，或者中国原始文字的孑遗。”



图十

进入青铜器时代后，由于青铜器的大量生产，人们就把青铜做为刻写工具，寻找有面的质材作为刻写材料，如把龟甲兽骨做为刻写材料，这样就产生了甲骨文（图十一）；在软质范上刻字，铸以青铜就产生了金文（图十二）。随着契刻文字的自我发展、自我完善、自我规范，至秦，已成为一种较为完善的文字书写体系，产生了小篆。铁器的产生，也为刻石创造了条件，如大篆体的石鼓文（图十三），小篆体的峰山刻石（图十四）。



图十一



图十二

可以看到，陶文、甲骨

文、大篆、小篆,都有一个共同的特征,就是用硬质器物在软质材料上刻写文字,并且它们的发展都与当时的生产力水平相适应。



图十三

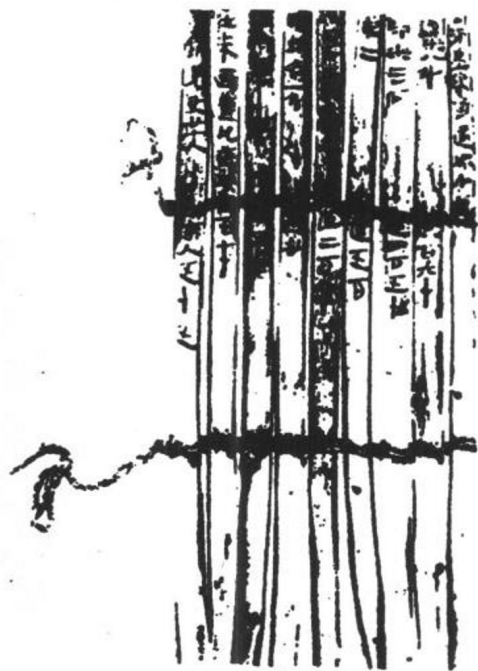


图十四

二、凸面书写书体—隶书

春秋战国时期,青铜的大量普及,产生了一种新的书写材料——竹简(图十五)。竹简的制法是用铜刀将竹子截成筒,刮其青皮,再放到火上烤,然后就可以写字了。用铜刀制出的竹简既廉价、大众化,又易保存,做为正式书写材料,历经千年,其在历史上的重大贡献,功不可没。墨能在竹简上牢固附着,用毛笔在竹简书写又快捷,所以说竹简的使用,又促进了毛笔、墨的使用,特别重要的是它使原来的刻写文字,变成了书写文字,这在文字的演化史上是一个质的飞跃、一个重大的里程碑,使隶书取代篆书成为必然。

契刻文字的书写工具是硬质器物,书写材料是软质平面或凹面,刻写出的汉字是恒线型效果,笔画单调。竹简是硬质凸面书写材料,毛笔是软质书写工具,书写出的汉字是变线型效果,笔画丰富。由于书写工具和书写材料的改变,书写又要求有一定速度,



图十五

因此隶书就在篆书的基础上演化成为一种新的书体。如用毛笔在凸面竹简上写以弧线为主的篆书很困难,经过长期的书写实践,人们就把弯曲较长的弧线变为方折写。在凸面上书写横也很困难,而改用“蚕头燕尾”就很方便了。增加的点、撇、捺、折都是为了适应毛笔在竹简上书写及速度上的要求。(图十六)

简的大量使用,为篆书向隶书过渡准备了丰厚的物质基础,但春秋战国时期,诸侯各霸一方,文字难以统一,使用的多是传承下来的契刻文字,只有一部分国家产生了隶书的萌芽。秦始皇统一六国后,命李斯等人制作规定统一的文字——小篆,把它做为全国统一使用的汉字书体,

这种书
体是以
契刻为
特征的

书写材料 软质面
书写工具 硬质器物

竹简
毛笔

纸
毛笔

图十六

图十七

这种书
体是以
契刻为
特征的

书写材料 软质面
书写工具 硬质器物

竹简
毛笔

纸
毛笔

图十六

书体,它根本不适合毛笔在竹简上书写,因此,尽管它做为官方正式书体,但它的使用时间只有短暂的十几年。如云梦睡虎地出土的竹简选字(图十七),据考证,它们是秦统一中国后五、六年的遗物,从这些竹简选字中,可看到它的隶味已很浓厚。以简和毛笔为书写工具和书写材料的书体——隶书,经过长期的积蕴,很快地代替了以小篆为代表的契刻书体,正式的登上了历史舞台。

三、平面书写书体——楷书、行书

纸的发明与造纸术的完善,是中华民族对世界文明的一个重大贡献。据考古发现,两汉初期就出现了纸,而真正完成纸的发明和批量生产的还是东汉的蔡伦。《后汉书·蔡伦传》云:“自古书契多编以竹简,其用缣帛者谓之纸。缣贵而简重,并不便于人。伦乃造意,用树肤,麻头及破布,鱼网为纸……”。古代人书写,用竹简韦编成书,太笨重,用轻巧的缣帛书写又太贵,最后找到用树皮、麻头等纤维制做的这一理想材料。纸的正式出现与推广,使社会文明程度大大提高,使书法艺术走向了一个崭新的天地,使楷书在隶书的基础上,水到渠成地成为一种新的书体。

隶书的书写材料是竹简,它的所有笔法都是为了适应凸面而产生的。如“提按”是它的主要用笔方法,而在平面纸张上的书写,这种提按的幅度就可大大减小。再如隶书横画的“蚕头燕尾”,“蚕头”和“燕尾”是因为竹简两边较低而产生的笔法效果,在平面上书写,这种笔法就不必用了,书写时向左逆锋下笔,不用下顿;结煞时,向右下方顿笔稍驻,回锋提笔收结,不是下按向右出锋,这样就提高了书写速度。其它笔画也是如此(图十六)。把楷书笔画之间的照应变为连