

方圆格钢笔字帖

张立进 著

黄河出版社

新颖实用的方圆练字格

(代序)

□沙舟

汉字书写，在精研用笔的基础上，如何处理好间架结构，令其联结紧密，搭配得当，组合自然，是一大难题。为此，古有“释智果偏旁结构法”、“张怀瓘结裹法”、“欧阳询三十六法”、“李淳大字结构八十四法”、“黄自元间架结构九十二法”以及规矩这些法则的“田字格”、“米字格”、“九宫格”、“回宫格”等等出现。但是上述练字格，外形都是方的，而我们书写的汉字，并非字字方正，结体上也大不相同。在经过了无数次的教学实践后，张立进发明了“方圆练字格”。它以全新的思维，打破了传统的“汉字是方块字”的老观念，大胆地把“方”和“圆”结合起来。他从几何学、力学等原理中得到启示。如：三点水的第一点、第三点偏右，在同一垂线上，第二点偏左，三点外沿是圆形；木字底的字，其底部横要长，竖要短且撇捺成两点，二点收笔高于中竖收笔，整个下部也是构成圆形；有中竖且撇捺相连书写之字，撇捺的尾部要在一条水平线上，且高于中竖的收笔，三笔的末端也是圆形，等等。实践证明，方圆练字格能使外圆以约束笔画的拓展，内方以控制中宫的分布，从而解决了字的重心问题，使间架结构的安排更加妥帖。使用张立

进所发明的“方圆练字格”，不仅能够比较容易理解和掌握古人“参差自然”、“奇纵促展”的结字要诀，而且可以使字写得“八面拱心”，在笔画的外展上不失规矩。没有规矩不成方圆。“方圆练字格”方圆兼备，新颖实用。它不仅适用练硬笔字，也适于练毛笔字。初学者不妨试试看。

谈方圆练字格

近几年，我在军队和地方讲授硬笔书法时，发现众多初学者在写字时有的将格子的四角撑得很满，使字太大，排列起来显得相互粘连。汉字，特别是楷书字，要字字分离、字字独立。如四面包围的字，若四面的笔画贴字格的框线书写，还有那些有外展的撇、捺、斜钩、抛背钩、下长横等，无论是起笔还是收笔都靠近格字的外框的话，就会使字显得过大。有的将字写在字格的中心，占位很小，这又使字显得瘦小。如此看来，沿用至今的练字格，如：“方格”、“田字格”、“米字格”、“九宫格”、“81宫格”、“斜米字格”、“回宫格”等，对练字均有帮助，但都不够完美。上述练字格，外形都是方的，只是在内部变化，没有发生根本性的变化。汉字的演变，已从篆书发展成隶书乃至楷书、行书、草书等。这些字体无论在笔法上还是在结体上都大不相同。那么，用来规矩汉字的练字格，也不该死守“方”的形式，应开创新天地。其实，我们书写的汉字，并非字字方正，而历代大家也反对把字写得“平正方整”、“状如算子”。既然汉字不能如此，那么，用来规矩汉字的练字格，是否都要着方正的外衣？于是，我设想创一种练字格，打破几千年来一直沿用的“方”形练字格。

我带着问题进入角色，历经三个多月业余时间的苦斗，终于破“方”为“圆”，创出了“方圆练字格”。在此期间，

我全部投入，反复推敲、论证，不记得有多少个通宵达旦的夜晚。我从汉字结构入手，运用了几何学、力学等原理。汉字本身给了我很大启示。如：三点水，第一点、第三点偏右，第二点偏左，三点外沿是圆形；木字底的字，其底部横要长，竖要短，且撇捺成两点，二点收笔高于中竖收笔，三笔收笔处也是构成圆形；有中竖且撇捺连笔书写之字，撇捺的尾部要在一条水平线上，并高于中竖的收笔，三笔的末端也是圆形，等等。我眼前一亮，是圆！于是，我破千年之“方”为现在之“圆”。看似容易，其中艰辛恐怕唯我自己最清。

“方圆练字格”打破了所谓“汉字是方块字”的旧观念，将“方”和“圆”结合起来。内方以控制字的中宫分布；外圆以约束字的外拓笔画，有效地解决了方形练字格解决不好的问题。使用方圆练字格，能够较容易掌握汉字“参差自然”、“奇纵促展”的结字要诀，使字写得既“八面拱心”，又在笔画、结体上不失规矩，达到美观大方的目的，使练字者少花精力和时间，尽快掌握汉字的书写技巧、结体安排等。使用它练字，也就相当于寻到了一条练字的捷径。有志于练字者不妨一试。

方圆练字格，得到了沈鸿根、庞中华、田英章、沙舟、老墨等名家的充分肯定，并于1995年3月获国家专利。现在关键是如何使用它。只有得到广泛的应用，并让用者叫好，才是最终目的，我的心血才算没有白费。使用时注意，内“方”能解决的字不能交给外圆，内方解决不好的笔画需交给外圆去安排。没有外拓笔画的字，用其内方布置；有外拓笔画的字，其中心用内方控制，其外圆的笔画用外圆去约

束；外展的笔画可以接近圆，也可以接圆，但不能破圆。

方圆练字格的使用举例如下：

1. 走之旁之字。

走之旁的字，被包围部分用内方去安排，走之用，外圆去约束，其平捺左端接近于圆，平捺收笔在圆上。

2. 连撇捺之字。

连撇捺的字，撇尾接近于圆，捺画在圆上收笔。

3. 木字底之字。

木字底的字，其横宜长，撇捺写成二点，两点收笔比中竖高，两点及中竖的收笔构成圆形。

4. 横托上之字。

以下横为主的字，其横宜长，能托起上面的结构单位，下横起笔和收笔均接圆上。

5. 斜钩之字。

斜钩的字，其斜钩一般为字的主笔，故要写得放纵，直中带曲，钩底写至圆上顿笔钩出。

6. 浮鹅钩之字。

浮鹅钩的字，其折横要清秀飘逸，写至圆上顿笔挑出。

7. 抛背钩之字。

抛背钩的字，其钩要甩开、有力，不可短小弯曲，斜竖写至圆上顿笔出钩。

8. 以撇为主之字。

以撇为主的字，此撇宜放，一笔撇出收笔圆上。

9. 以捺为主之字。

以捺为主的字，捺画喜长，一笔送去圆上收笔。

10. 全包围之字。

全包围的字，其外框四角接近于圆，使字的大小合适。

11. 单耳旁之字。

单耳旁的字，其末竖宜放，空收至圆上，收笔处为整个字的最低点。

12. 直刀旁之字。

直刀旁的字，末笔竖钩，为字的最后竖，竖写至圆上顿笔钩出。

13. 反文旁之字。

反文旁的字，其反文旁上撇直、下撇曲，上撇短、下撇长，一捺收笔圆上。

14. 欠字旁之字。

欠字旁的字，其末笔无论写成捺还是写成反捺，均应在圆上收笔。

15. 重横之字。

重横的字，注意参差，下横起笔收笔均在圆上，或接近圆。

16. 重竖之字。

重竖的字，有正有倚，末竖收笔圆上，或接近圆。

17. 字身本斜之字。

其中垂线落在字的上部右肩处，末笔右甩，将力扳平，写至圆上顿笔钩出。

18. 合体之字。

内方安排字心，外圆控制外围。

方圆练字格，不仅适用于练硬笔字，也适用于练毛笔字；不仅适用于练楷书、隶书，也适用于写行书、草书和篆书。

一孔之见，请法家、同道批评指正。

作者

义	义	良	良	天	天	未	未
丸	丸	举	举	夫	夫	末	末
之	之	七	七	韦	韦	正	正
卞	卞	丁	丁	丐	丐	甘	甘
为	为	三	三	不	不	世	世
丹	丹	与	与	屯	屯	旦	旦
头	头	上	上	丑	丑	册	册
主	主	下	下	牙	牙	丙	丙
必	必	万	万	互	互	丘	丘
永	永	丈	丈	平	平	东	东
州	州	才	才	丕	丕	丝	丝

夾	夾	東	東	歪	歪	由	由
再	再	麗	麗	夏	夏	申	申
吏	吏	更	更	哥	哥	甲	甲
百	百	兩	兩	暨	暨	出	出
而	而	表	表	囊	囊	凹	凹
井	井	事	事	中	中	凸	凸
至	至	画	画	内	内	串	串
夷	夷	巷	巷	书	书	暢	暢
来	来	面	面	半	半	非	非
严	严	巫	巫	北	北	临	临
甫	甫	東	東	旧	旧	韭	韭

艳	艳	及	及	失	失	凶	凶
幽	幽	长	长	乍	亡	后	后
果	果	乏	正	史	史	我	我
曲	曲	午	午	兆	兆	兔	兔
师	师	天	天	年	丰	系	系
九	九	升	升	朱	朱	卯	卯
乃	乃	反	反	丢	舌	希	希
匕	匕	氏	氏	乔	乔	乖	乖
用	用	乌	乌	丘	丘	垂	垂
么	么	平	平	兵	兵	周	周
久	久	生	生	向	向	重	重

拜	拜	乞	乞	乱	乱	亦	亦
复	复	也	也	乳	乳	亨	亨
禹	禹	予	予	既	既	享	享
乘	乘	尹	尹	角	角	亭	亭
各	各	孔	孔	亡	亡	亮	亮
舞	舞	司	司	六	六	齐	齐
粤	粤	电	电	京	京	充	充
靠	靠	巴	巴	玄	玄	亩	亩
乙	乙	民	民	产	产	弃	弃
了	了	弗	弗	交	交	变	变
飞	飞	承	承	亥	亥	卒	卒

膏	膏	冰	冰	减	减	计	计
裹	裹	冻	冻	凝	凝	订	订
裹	裹	况	况	冗	冗	计	补
羸	羸	冷	冷	写	写	认	认
习	习	冶	冶	军	军	讥	讥
冬	冬	净	净	罕	罕	讨	讨
冯	冯	凉	凉	农	农	讯	讯
冲	冲	凄	凄	冠	冠	让	让
次	次	淮	淮	冥	冥	议	议
决	决	弱	弱	冢	冢	讫	讫
尽	尽	凑	凑	冤	冤	托	托

训	圳	证	証	详	瑋	误	誤
记	記	识	識	试	試	诱	誘
访	訪	诊	診	诗	詩	悔	悔
讲	講	诈	詑	诚	誠	谅	諒
讼	訟	诉	訴	话	話	谈	談
论	論	抵	抵	诞	誕	请	請
许	許	译	譯	询	詢	诺	諾
讽	諷	词	詞	说	說	诸	諸
设	設	拙	拙	诚	誠	读	讀
讹	訛	诒	詒	语	語	课	課
评	評	该	該	诬	誣	排	排

谁	隄	谦	谦	誉	誉	干	干
调	调	谢	谢	撰	撰	千	十
谚	彦	谨	瑾	誓	誓	亏	亏
谜	谜	漫	曼	詎	詎	专	专
谎	荒	谬	谬	诃	诃	开	开
谋	谋	谱	谱	诃	诃	元	元
谏	谏	谕	谕	诏	诏	无	无
谓	谓	谕	谕	讷	讷	五	五
谗	谗	谔	谔	诘	诘	云	云
谐	谐	谒	谒	诣	诣	亚	亚
谤	谤	譬	譬	二	二	亘	亘

些	些	直	直	辜	辜	仄	仄
廿	廿	卑	卑	韩	韩	厠	厠
卅	卅	阜	阜	兢	兢	厘	厘
支	支	卖	卖	翰	翰	厚	厚
卉	卉	南	南	厂	厂	原	原
古	古	索	索	斤	斤	厢	厢
协	协	真	真	仄	仄	厥	厥
克	克	考	考	历	历	尉	尉
华	华	嗇	嗇	厄	厄	厦	厦
丧	丧	乾	乾	厉	厉	雁	雁
卓	卓	博	博	压	压	斯	斯

厖	厖	卜	卜	刚	刚	制	制
区	区	卡	卡	则	则	刮	刮
匹	匹	占	占	创	创	刹	刹
巨	巨	处	处	刳	刳	刷	刷
匡	匡	卢	卢	判	判	前	前
匠	匠	贞	贞	别	别	剃	剃
医	医	卦	卦	删	删	荆	荆
匪	匪	刈	刈	利	利	剋	剋
匾	匾	刘	刘	创	创	刺	刺
厘	厘	刑	刑	刻	刻	削	削
匱	匱	划	划	刹	刹	剑	剑