

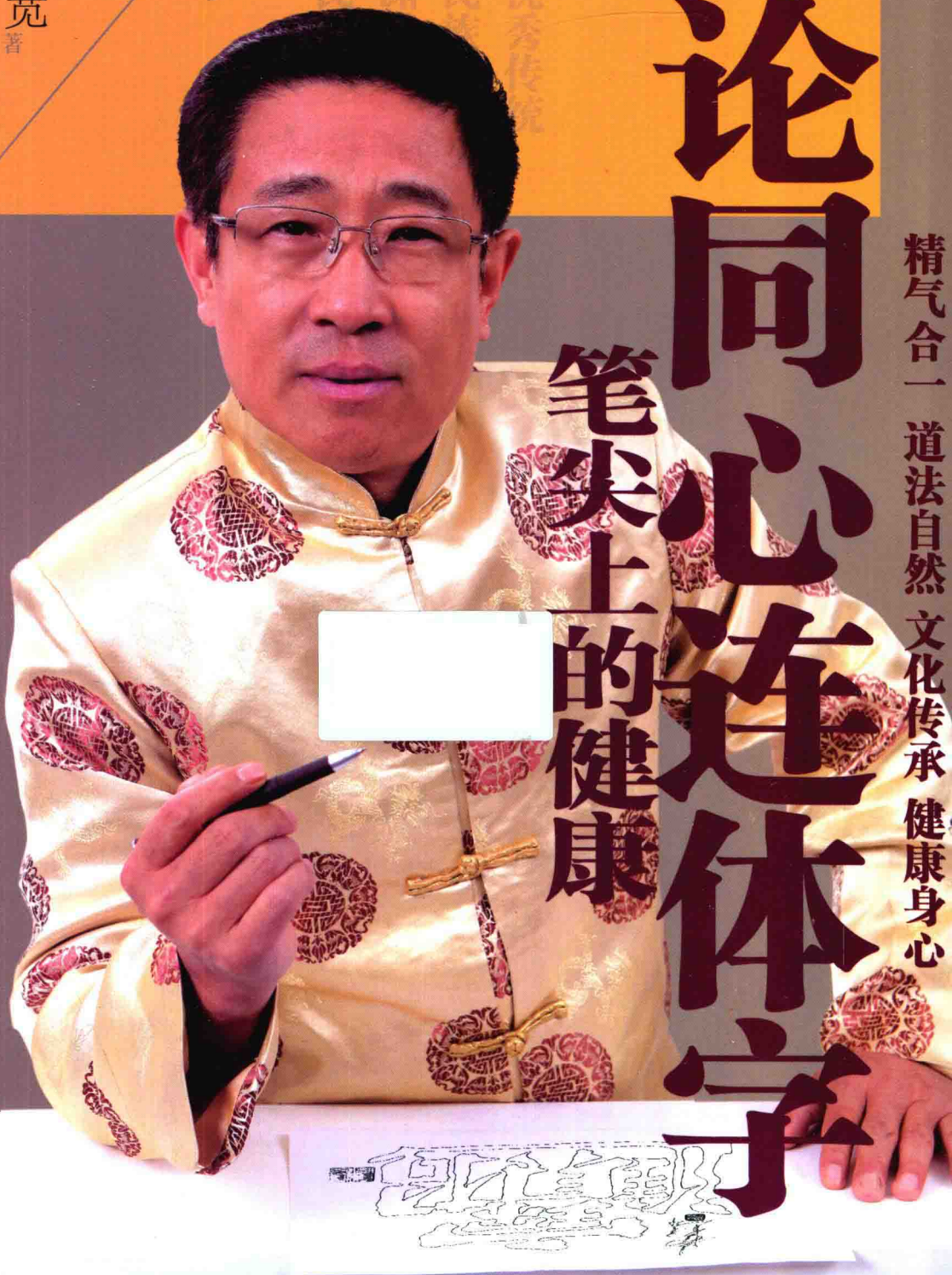
精气合一 道法自然 文化传承 健康身心

浅论同心连体字

笔尖上的健康

推陈出新
继承祖先优秀传统
弘扬中华民族
探讨书法渊源
健康天下民

杨景宽
著



浅论 同

平心静气
观其大体



——

浅论同心连体字

杨景宽 著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

浅论同心连体字/杨景宽著. —北京: 中国财富出版社, 2014. 3

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4982 - 6

I. ①浅… II. ①杨… III. ①汉字—硬笔书法—研究 IV. ①J292. 12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 271451 号

策划编辑 王秋萍

责任印制 方朋远

责任编辑 白 昕 白 柠

责任校对 梁 凡

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4982 - 6/J · 0024

开 本 787mm × 1092mm 1/16 版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 张 7 彩 插 12 印 次 2014 年 3 月第 1 次印刷

字 数 217 千字 定 价 38.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言

“同心连体字”是现代人发明的汉字书写方法的又一种形式。相对来讲，“同心连体字”属硬笔书写范畴。关于“同心连体字”，也有称之为“双线字”“空心字”“连心字”和“同心字”的。笔者认为，如果按这种书法的规范要求每次只写一个字，还可以用这样简单的称谓。但是，如果一笔写两个字以上，至十个字、百个字、千个字、万个字甚至更多，如再将它称之为双线字、空心字、连心字或同心字就有些窄或狭隘了。因此我们将这种书法方式称之为“同心连体字”书法。在本书中笔者主要讲述了古代“双钩书法”与现代“同心连体字”的演化关系，以及它们的相同点与不同点。同时展示了两种书法的范例和练习“同心连体字”的步骤与方法。近年来，由于网络的普及，我们相继发现了用这种方法书写“同心连体字”的学者老师，他们优秀的作品使大众称奇乐道。但是，通过在网上搜索和日常生活中的调查了解，在我们国家乃至世界上，“同心连体字”书法领域的习者并不多，甚至寥寥无几。汉字文化，作为中华民族最原始的文化创造，其本身就是世上万物、上苍下尘的叶影枝形。也可以这样讲，汉字本身储藏着大自然间仍未完全破解的密码，是祖先聪明才智的结晶。本书中还对练习者通过长久练习“同心连体字”书法，而对身心健康产生有益之处的原理作了相应论述。

随着社会的发展与进步，人的生活观念及健康理念都发生了深刻变化，尤其更加注重日常生活中的各种保健方法。人体养生保健有很多方式、方法，比如食品养生、习武养生、体育锻炼养生、足浴足疗养生、意念打坐养生、韩式松骨养生、美容推拿养生、书法绘画养生等。不同的养生方法，会达到不同的保健目的。但是，在诸多不同方式的保健方法当中，有一些方法只起到暂时缓解人体疲劳之功效，甚至有些方法还涉及保健成本问题而与大众的保健需求产生很大的距离，从而不被众人所接受。事实证明，长久坚持书法、绘画练习，即简单方便又成本低廉，除了能增强人的艺术修养外，还能修身养性、愉悦身心。甚至可以说：练习书法、绘画能使人身心和谐、延年益寿。

近代文豪郭沫若的夫人于立群，曾患严重的慢性病，后由于长年累月地练习书法，竟然病体康复，精力充沛，当时的毛泽东主席曾写信给她：“你的字好，又借此修脑筋，转移精力，增进健康，是件好事。”陈毅同志也曾为之题词：“书法余艺求劳动，亦系体力劳动，立群同志运用书法恢复健康，这是创举，值得我们学习。目前立群同志恢复工作，书法已臻传绝，可谓二得，可

喜可贺。”上海大书法家苏局仙先生，在有人问他的养生之道时，苏先生的回答是：“我的养生之道，唯书法而已。”近年来，练习书法的康复作用逐渐被医学界所认识。《中国康复》杂志上经常有专家学者发表论文，论证练习书法与患者康复的关系。

由于“同心连体字”书法的普及才刚刚起步，笔者也只是将自己几十年研究和练习“同心连体字”书法的粗浅体会和作品汇理成文，仅供广大爱好者参考，并以能得到同道老师、朋友的批评指正为目的，真诚企盼赐教，以便我们以字会友，共同切磋。为弘扬“同心连体字”书法这种新兴的书法形式而共同努力，一起栽培和养育这种新型的汉字书写之奇葩；为爱好和练习“同心连体字”书法的朋友们的身心健康、家庭幸福，为和谐社会的构筑尽一丝绵薄之力。

在此十分感谢李清德老师、何大奇老师的著作对本人的启化与熏陶。

杨景宽

2013年10月

目 录

一、“同心连体字”的由来	1
二、“双钩书法”与“同心连体字”书法的相同点与不同点	2
三、关于书写“同心连体字”的字体问题	2
四、“同心连体字”的特点	9
五、“同心连体字”的写法	9
六、“同心连体字”样帖	17
七、练习“同心连体字”书法与保持练习者健康的原理浅析	40
八、各年龄段人群练习“同心连体字”书法的要求与思维想象提示	41
九、“同心连体字”书法作品选	43
十、现代书法家双钩作品与古代书法家临摹作品选	65

一、“同心连体字”的由来

“同心连体字”是在古代“双钩书法”的形式上发展而成的。严格地讲，“同心连体字”书法是一种概念和抽象性的文字书写形式，它的书写方法打破了正常的汉字书写时笔画的顺序（这正是“同心连体字”的魅力及神奇之处所在）。“同心连体字”源于现代，是现代人对中华民族古老汉字文化的继承、发展和创新。

“双钩书法”作为一种名家书法复制技术，根据史料记载，此种形式源于唐代。当时雕版印刷虽然已盛行，但无法逼真复制名家书法神韵。造纸制墨技术出现后，雕版印刷术则应运而生，在唐代即已成熟，并先后传入朝鲜、日本、越南、菲律宾、伊朗等国家，宋庆历年间（1041—1048年）工匠毕昇发明活字印刷术，为汉字的发展和人类文化传播做出了巨大贡献。

几千年来，人们为了能使名家书法作品得以流传，就按作品的原样勾勒出同心字（也称双线字），然后再填上墨，以使观者得到近似真迹的作品。古人称之为“下真迹一等”。后来这种摹写方式成为了人们学习书法的一种方法，即“双钩书法”（见右图）。

南宋姜夔在《续书谱》中称：“双钩之法，须得墨晕不出字外，或廓填其内，或朱其背，正得肥瘦之本体。”宋代大诗人陆放翁曾有“妙墨双钩帖”之佳句称颂“双钩”之神韵。古人又有“名帖双钩拓硬黄”之说。

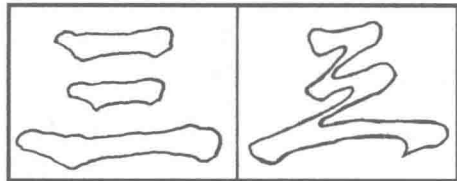
古代书法家，在写好“双钩”字形后一般多填上墨，以求神似。而直接采用“双钩”法创作书法的形式还为数不多。后人在这种“双钩”的书写形式基础上又创造了“同心连体字”。因此，“同心连体”书写方式的形成、流行与发展也是我们炎黄子孙在发扬中华民族的汉字文化，完善汉字书写展现方法，深挖汉字文化的精髓作出的一种尝试，同时也是对汉字文化的发展做出的重要贡献，并必将为后人所继承和发展。

双钩书法	妙墨双钩帖
方先生	方先生

二、“双钩书法”与“同心连体字”书法的相同点与不同点

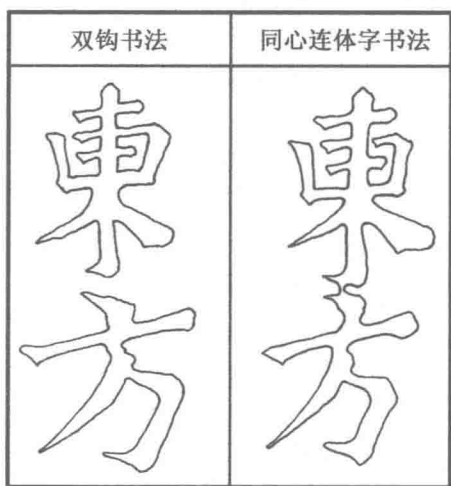
（一）相同点

所有笔画都为双线构成，笔画墨迹无交叉点。



（二）不同点

双钩书法，任何一个字的笔画与笔画之间可以断开书写。而“同心连体字”书法则不允许笔画断开，也不允许笔画与笔画之间断开，一个字不允许，两个字、三个字甚至通篇作品都不允许。

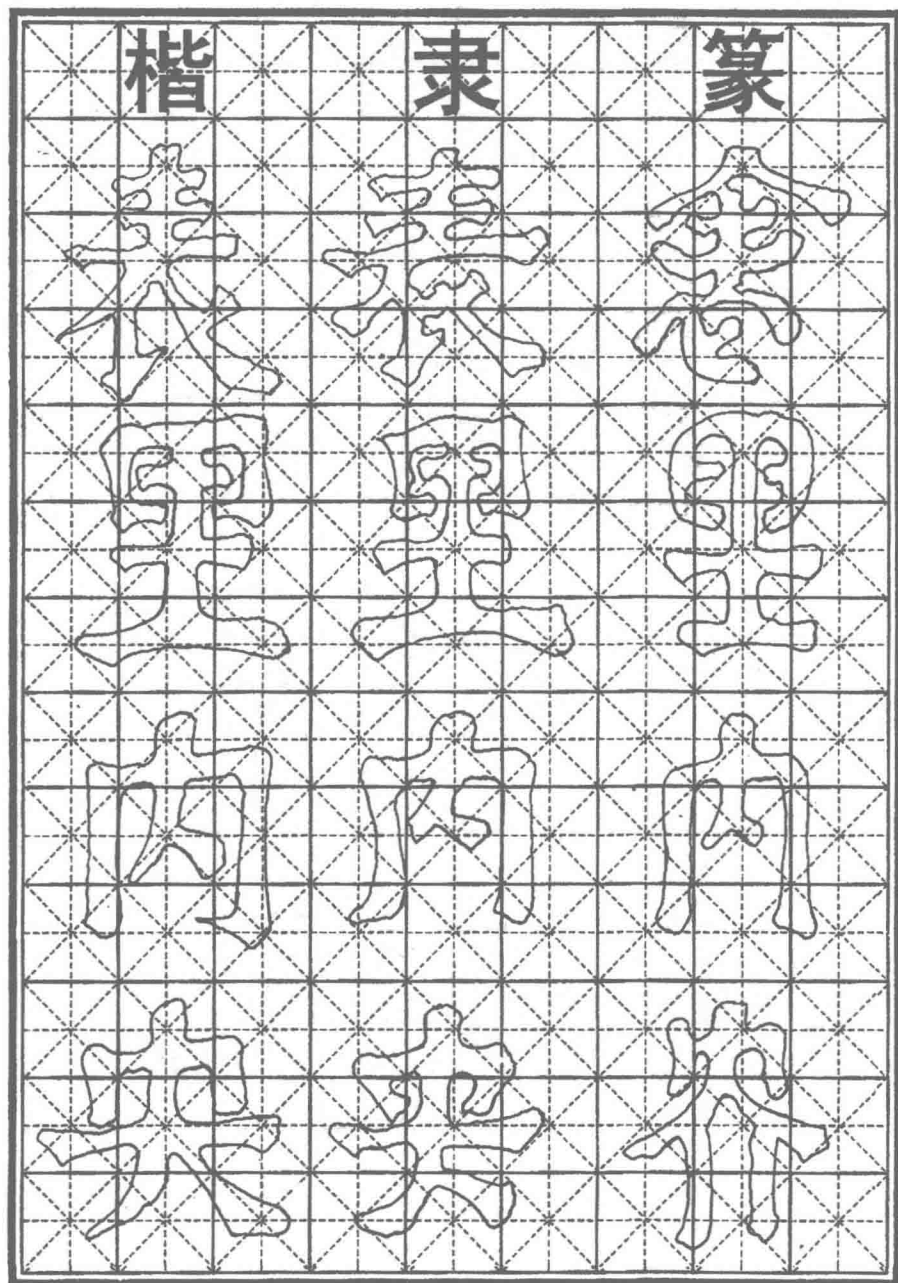


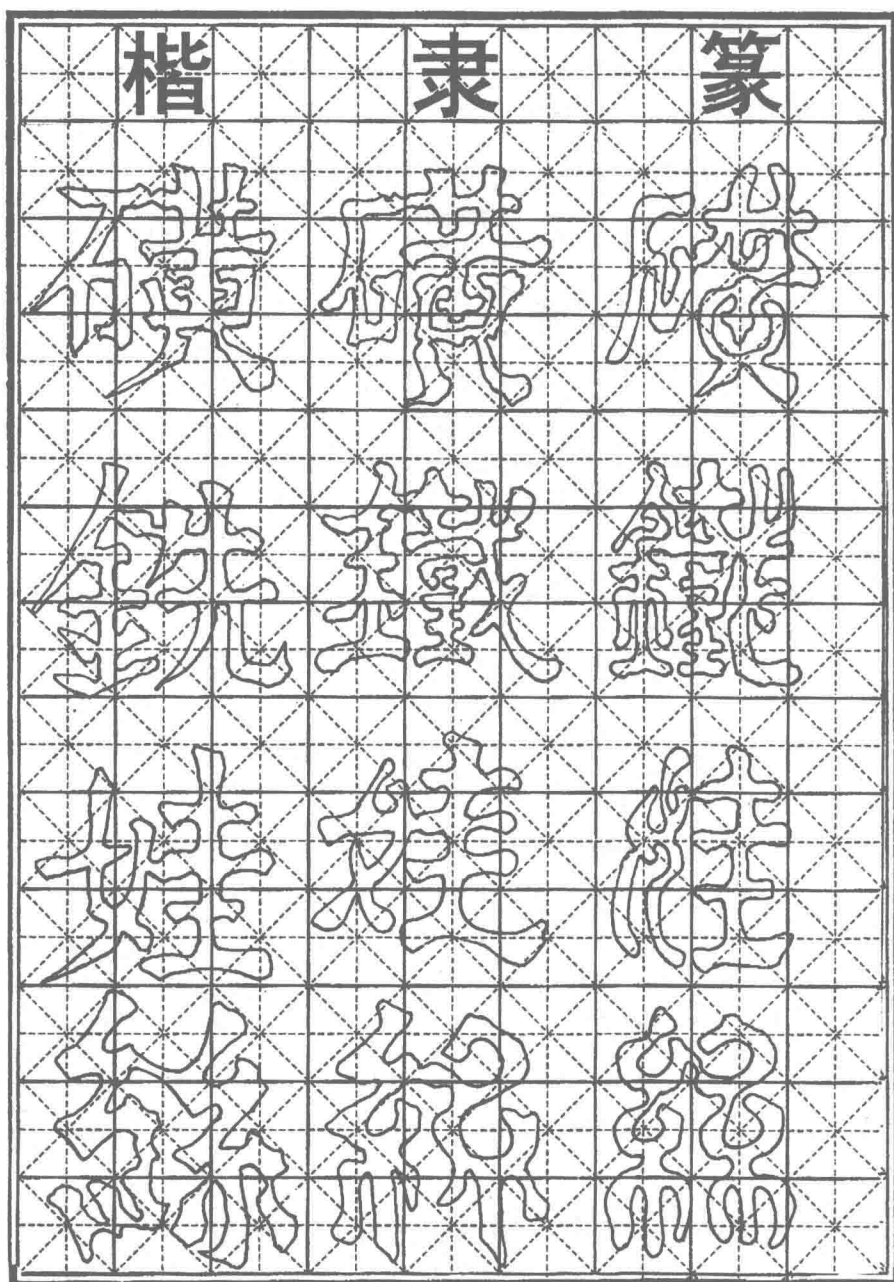
三、关于书写“同心连体字”的字体问题

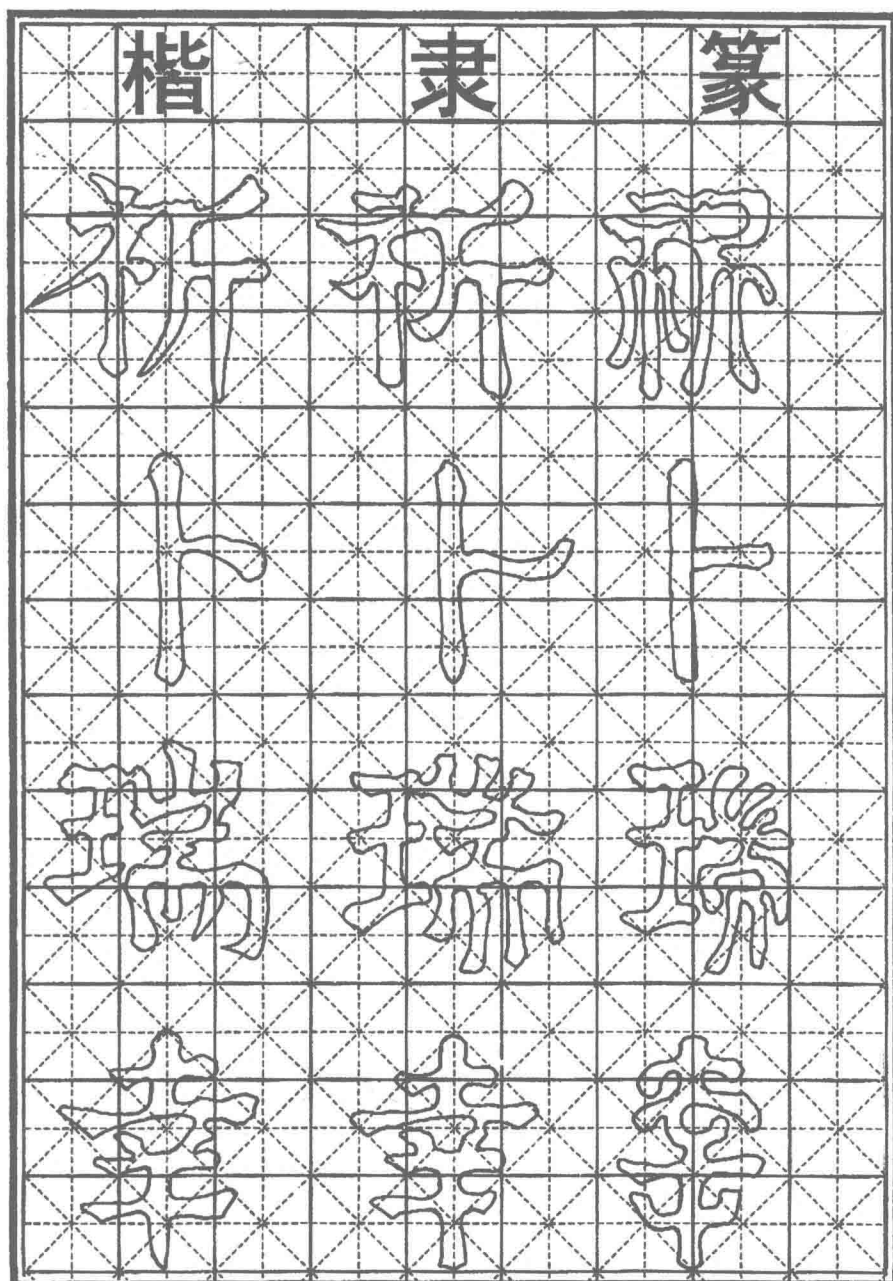
我们已经讲过，练习书写“同心连体字”最主要的目的，首先是修炼练习者的内在功力，即软气功力。从而获得身心的健康，增强人体五脏六腑的平衡功能，从而提高人的免疫系统抵抗各种病毒侵袭的能力，而达到强身健体、健康长寿的目的。所以练习者在学习过程中不必刻意追求某种字体，而要追求顺畅与舒展的心情。几千年的书法文化，历朝历代的书法大家已经将汉字文化的发挥，用毛笔书写的方法展现到了极致，我们在观赏之中

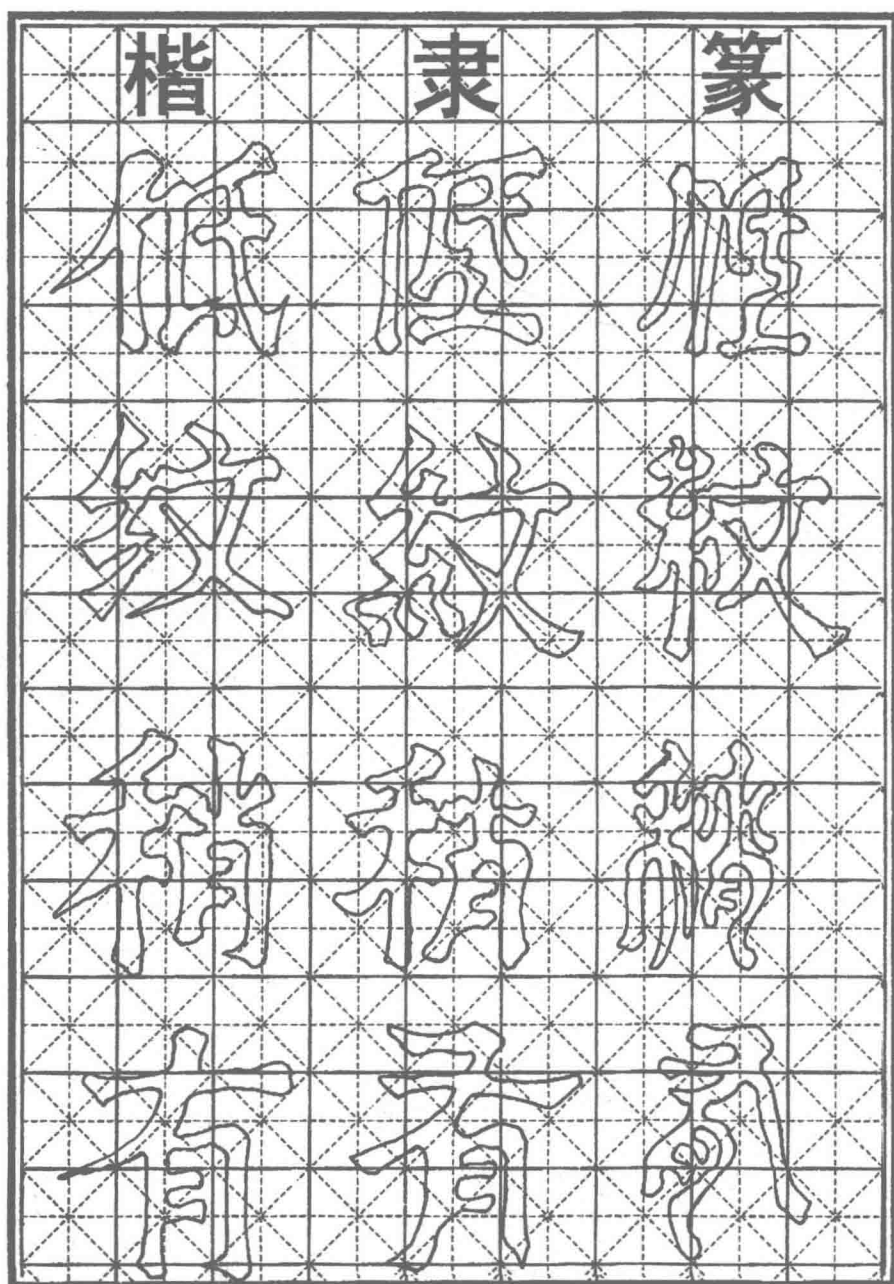
享尽其中之美、其中之韵，美不胜收。我们在书写练习“同心连体字”书法过程中，就书写字体而言是与书法大家笔体的轮廓顺意而随，从而形成自己独具一格的“字体”，讲究的是一种超然的自醉（不是骄傲）。但是在练习过程中，不临摹各种字体并不代表我们不了解、不掌握前辈们给后人创造的汉字的各种字体。

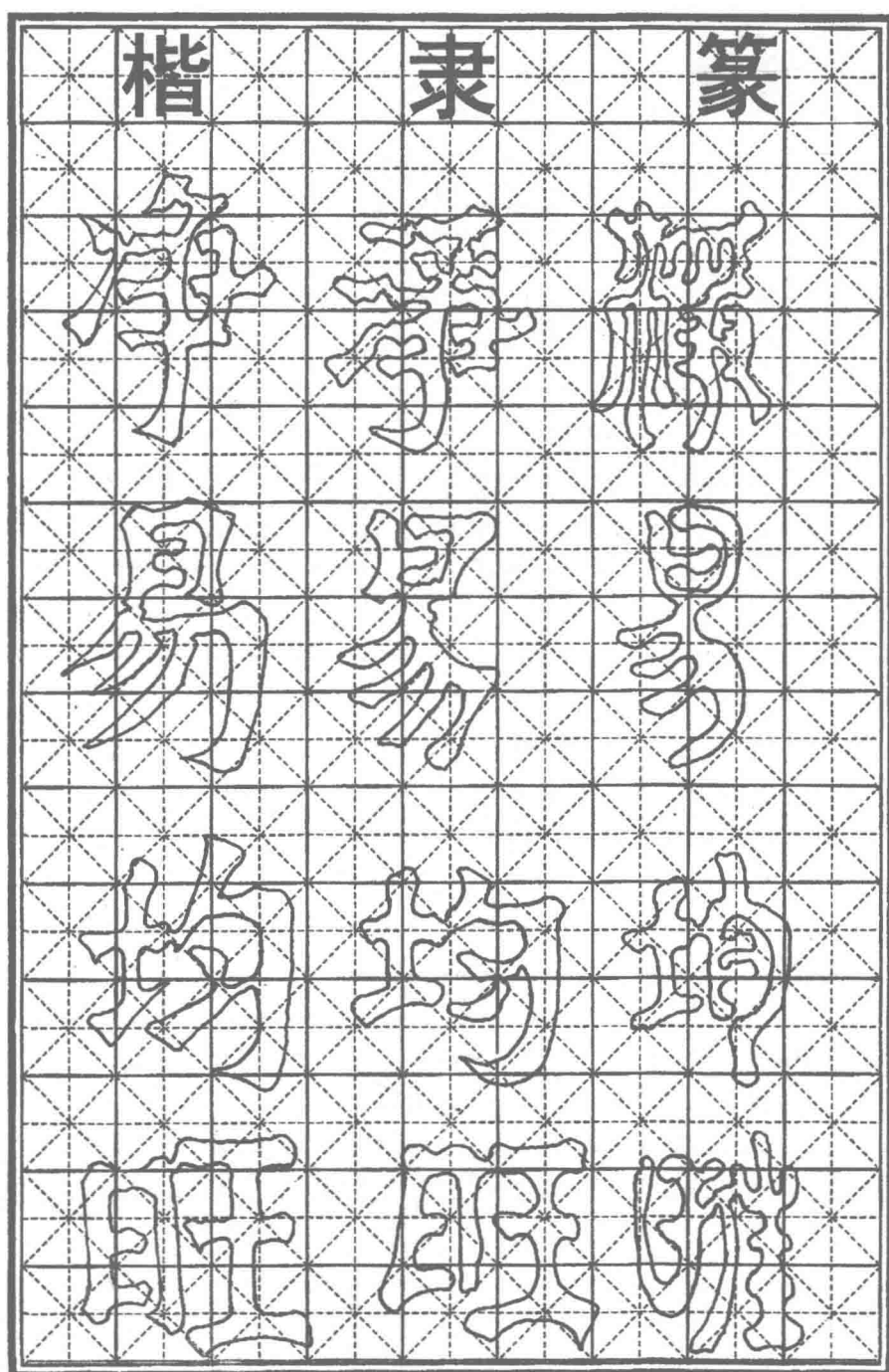
为了便于“同心连体字”爱好者在学习过程中，更加全面地了解中国汉字各种字体的“同心连体字”写法，下面以部分字为例，按楷、隶、篆的方式予以展示，供爱好者参考。

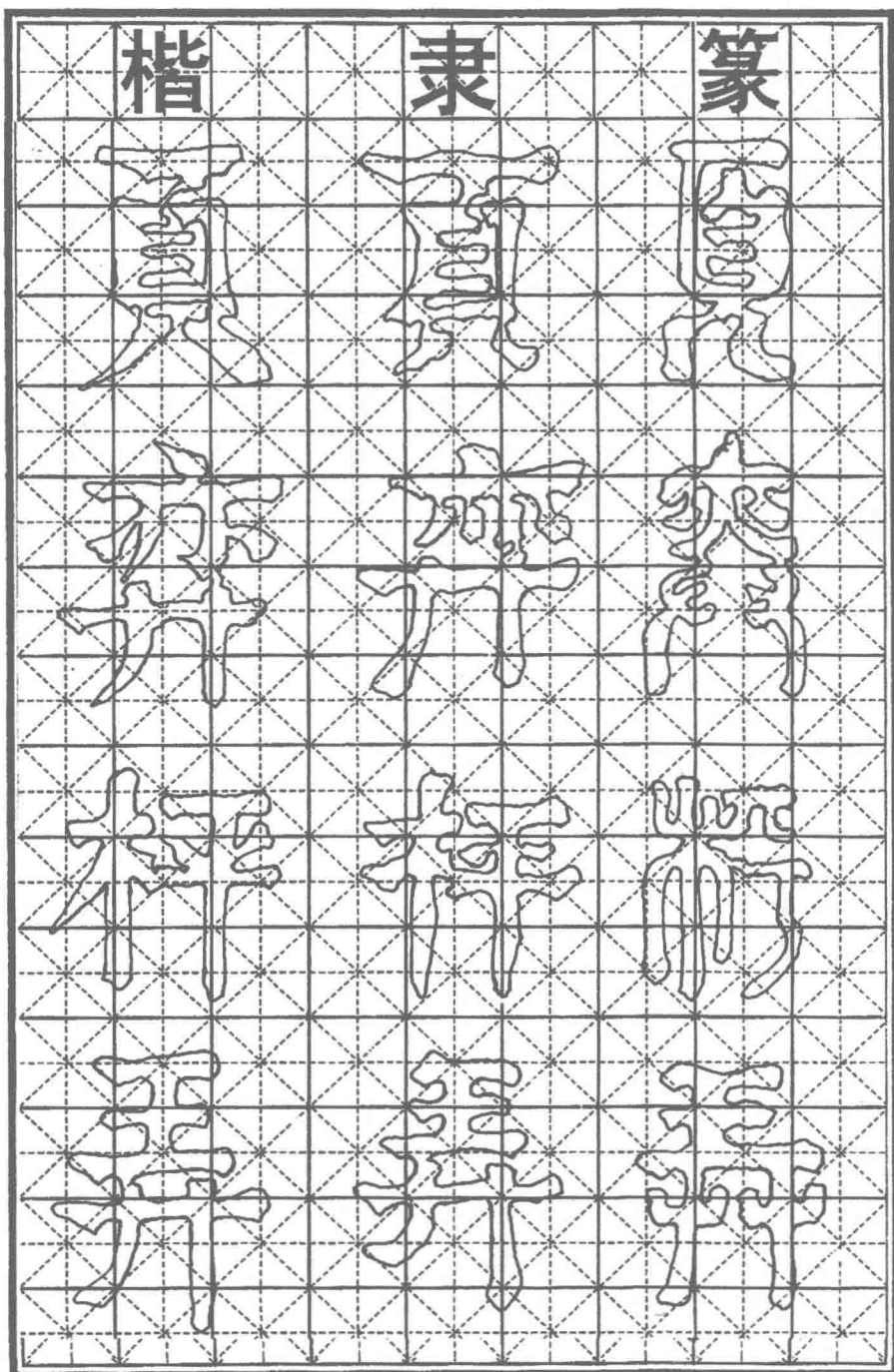






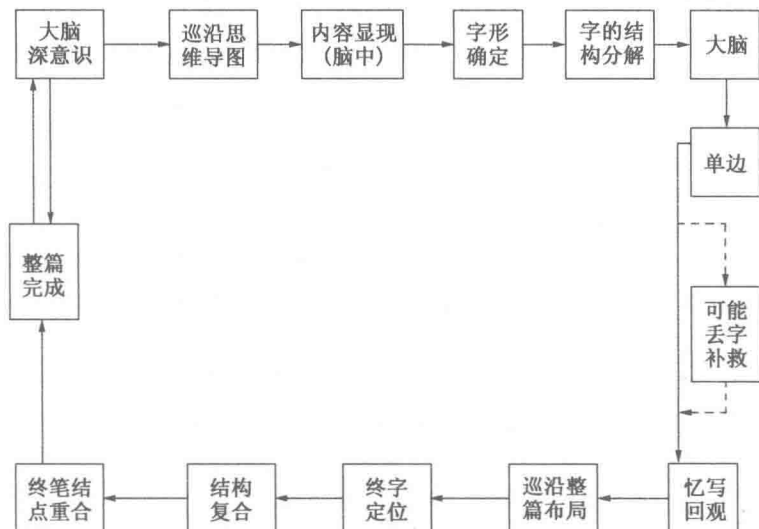






四、“同心连体字”的特点

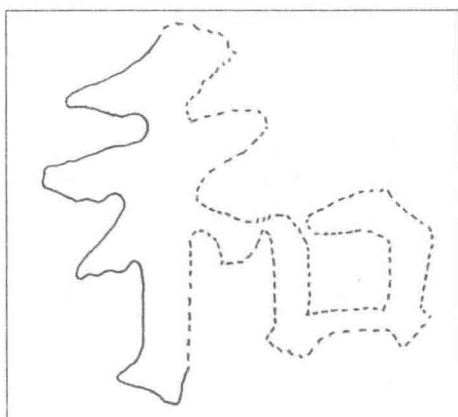
“同心连体字”的写法要求，比书写“双钩”又有了更加严格的规范与绝对的法则。即每个字的笔画包括笔画的交叉点必须要以双线显示，笔画相交之处同样是“同心”交叉而笔画不能交叉，所书写笔画墨迹也不可断开。一个字、一行字，都要笔笔相连，字字相连，一篇作品不论字数多少，篇幅的面积多大，都要一笔完成，也就是说一篇“同心连体字”作品，任何一个字都不是一次书写完成的，而是分两次甚至三次完成。每写一个字，第一字的第一个笔画是这个字或这篇作品最后完成的笔画。要书写一篇文章，第一个字则是这篇文章最后写完的字。所以，练习或书写这种书法，其难度就远远高于其他书法。这里，我们讲的难度是“回笔”的笔路（指记忆性，大脑里的记忆性回思）与效果（如下图），其难度也根据字数的增多而加大。



五、“同心连体字”的写法

初学者先从笔画练起，然后练习笔画较少的单个字。根据习者的自我感觉和实际的书写情况，逐步的由简入繁。由书写一两个字到三四个字（必须是连体），往高端慢慢发展。为了养成正规的书写习惯，请按图一的提示练习，此图示包含从练习笔画到今后的高端作品的书写思维模式。

根据汉字的结构特点和“同心连体字”的特殊要求，我们在写任何字时只能按字的结构顺沿书写，即“巡沿”写法。起笔的方式、书写的走势（先左或先右、先上或先下），由习者按自己的习惯确定。本书介绍的书写方法皆由笔画或字的左上端入笔开始。如一次书写三个字以上时，任何一个字只能写一半左右的笔画，给“巡沿”留出余地，不管是横向或竖向写法。在笔画的安排上可依据书写者自己的意识顺畅书写。由于所书写的内容和



在书写中，大脑同时要联想出下一步笔画的走向及字的结构，实线为书写过程，虚线为大脑影视图像

篇幅的关系，其难度也是根据篇幅字数的多与少而成正比关系，哪怕在书写中丢失了字，同样要求书写者以“同心连体字”的方式予以补救，否则即因为“失败”而要开篇重写（以上所论，就其书写作品而言）。

就单个字来讲，一个字的笔画多少不是书写难易的先决因素，直接由横、竖、撇、捺、点构成的字写起来相对简单。但是“口”字并在“口”字内部有笔画的字就比较难以贯通全字。练习书写时，还要注意字的笔画和字的结构，追求规范。

对整篇的“同心连体字”的要求是“万米长丝一篇文”。万米长丝，即我们将丝连接成一个圆圈，然后按我们要表达的内容，将圆圈按字形、笔画的要求成字，最后按字、句的顺序

造就一篇文章。这就是“万米长丝一篇文”的由来。

关于“同心连体字”的字体，我国汉字的书法之美是他国文字所不及的。从殷商的甲骨文到现在的各种字体的汉字，五千多年的岁月将中华民族璀璨的书法文化展露无遗。我们现在所欣赏的古今大家的书法艺术，其神韵主要体现在以下几个方面：笔画、章法、墨法。一般来说，笔法包括执笔、运笔等；章法包括全篇的布局，构图单字的结体等；墨法指通过毛笔蘸墨的多少、浓淡，及书写时速度的疾徐，所造成的墨色变化效果反映出来的精神风韵等。前两者为“形”，后者为“神”。而“同心连体字”书法，则是将笔画巧妙相连，用线条的墨迹通过双线显现而展露出中华汉字的又一种形象的体态神韵。

练习“同心连体字”书法，需要创作者对传统书法有初步了解，熟悉其基本字形与章法，掌握字体的书写要求，长此以往坚持练习，养成良好习惯。在提笔练习之前，必须要在大脑中刻意练习清心、静意，去除杂念的功夫。创作前，想你所喜爱的物景，如蓝天、白云、草原、绿地、花鸟等，放松精神，把思绪集中在想象的“看、闻、听”上，并渐渐入境。做到平心静气，清除脑中杂念，思想集中、思维清晰，成竹在胸、字意在心，然后将笔握于手上，手腕活用，全身放松，舌尖微顶上腭，将脑中的字形意识刻意对准自己人中、丹田，即意识状态下的三点一线，然后下笔书写。此要求对初学者只是引导、提示，长期练习，随着时

