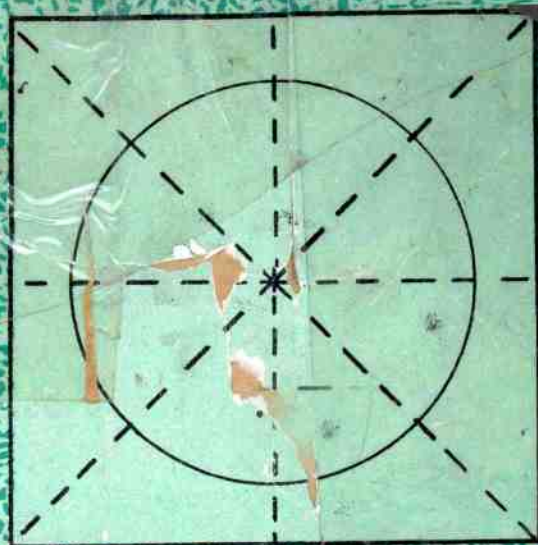


发明 国家专利 学生实用

# 氏规矩格书法入门训练①

笔法  
108式



国家专利号 943121426

总编：吴新元  
主编：李

湖北人民出版社

# 让氏规矩格书法入门训练①

• 笔法108式

总编：

吴新元

主编：

让楚河

李诗文

编委：

冯开

李宏海

让驰荣

徐红莉

阳成昆

鄂新登字 01 号

让氏规矩格书法入门训练①

让楚河 李诗文 主编

\*

湖北人民出版社出版·发行

[武汉市解放大道新育村 33 号]

湖北省公安县印刷厂印刷

787×1092 毫米 16 开本 3.125 印张 1 插页

1996 年 4 月第 1 版 1996 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—16 140

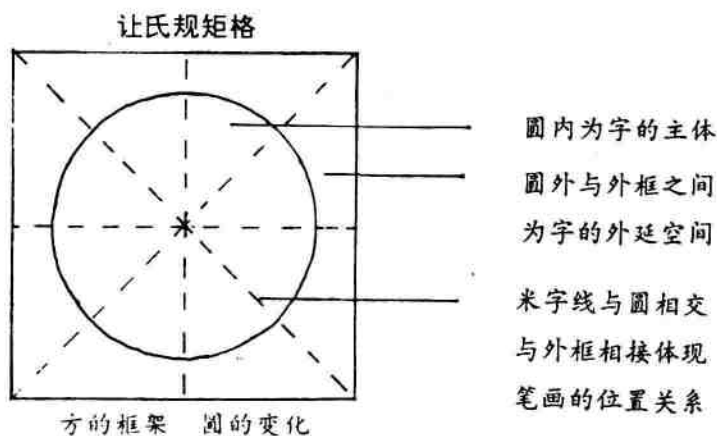
ISBN 7-216-01835-4

J·42 定价:5.50 元

# 出版说明

没有规矩，不成方圆。写字也是一样，获得中国专利的“让氏规矩格”（专利号：943121426）是继“回宫格”、“回米格”之后的又一种新的习字格式。它汇聚并发展了回宫格、回米格的优点，也把汉字分为主体和外延两个部分，但恰到好处地缩小了主体部分的包围圈，且外延部分的笔画易于控制。更优越的是笔画起止位置直观明确，使习字者在临摹时极易观察并把握结字特点和规律，省时省力，事半功倍。专家认为，“让氏规矩格”极有利于初学者在较短的时间内准确地掌握汉字书法结构。经中小學生試用，收到很好的效果。“让氏规矩格”一问世便受到欢迎，是因为它的设计根据唯物辩证法的基本原理，找到了汉字结体的对立统一规律——“圆的变化，方的框架”，从而解决了主要矛盾，因而规矩格的设计由实践检验成为练习书法的真正的“规矩”。

为了满足中小學生和初学书法者的要求，我们特出版此套《让氏规矩格书法入门训练》。本训练系列包括汉字的笔法和结构训练，是中小學生以及其他初学者学习书法的最佳入门向导。



## 序

在我们中华民族的文化宝库中，书法是特有的珍贵遗产。现实生活中，它的作用越来越受到重视。人们练习书法，既练字，又练性，还练人；身体得到锻炼，情感得到升华。古老书法艺术魅力吸引了越来越多的青少年。

然而要写好一手毛笔字，并非易事，特别对于初学者来说，不借助良工利器，是很难把握好汉字结构的。多少年来，人们习用的是传统的正方格、九宫格、田字格、米字格等练习书法的格式。其中尤以米字格的设计较为优越，被人们普遍采用至今。近几年来，相继出现了“回宫格”、“回田格”、“回来格”等格式。和传统的格式相比，这些新的格式各有所长，但也并不是十分完善的：如“回田格”，使汉字的形体有了限制；“回宫格”，把汉字分成了主体和外延两部分。它们都失去了米字格便于安排笔画、结构汉字的优点，初学者使用难度较大。虽然“回来格”在传统的“米字格”上有所改进，使安排笔画、结构汉字的优点有所增强，但给人的感觉是米字格的顶格书写，且字形外延的笔画位置在内格中仍有较多的空间，给初学者判定笔画的起止位置带来一定的难度。

为了寻求更好的习字格式，中年教师让楚河在多年的教学实践中，注意并探索了汉字的结字规律，经过较长时间的观察比较，发现汉字结字中有很多字近似圆形结体，如在柳公权《玄秘塔》中，就有“海”、“亦”、“浪”、“法”、“必”、“安”、“区”、“私”、“来”、“乐”等160余字，都近似圆形结体。再如“挑”、“化”、“犯”、“杯”、“很”、“海”、“被”、“祥”、“和”、“於”、“好”、“悟”、“粗”、“饮”、“文”、“宝”、“堂”、“语”、“芋”、“零”等字的偏旁部首都与圆弧相关。在颜、柳、欧、赵等历代名家的楷书碑文中，其结体规律不外乎“方的框架，圆的变化”。由此，他设计了“让氏规矩格”，简称“规矩格”。为了使广大青少年初学时更易把握结构，在“规矩格”中保留了具有传统优点的“米”字。“规矩格”的设计，吸收了千百年来传统的习字格以及近几年来出现的“回宫格”、“回田格”和“回来格”的优点，它不仅能限制汉字的结构范围，也像“回宫格”一样把汉字分成了主体和外延两部分，圆内是字的主体，圆外是字的外延。由于外延部分面积小，易于掌握伸展；圆周体现汉字的结体变化，主体部分用圆周包围，加“米”字八条射线合成平面“多维”坐标，比“回来格”安排笔画的起止位置更为直观和准确。“规矩格”的设计，特别适用于青少年及中小学生，它完全可以无师自通，自学成功，只要坚持按此格练习，定能收到事半功倍的效果。

俗语说：“不依规矩，不成方圆。”辩证唯物主义认为，任何事物的发展处处存在着矛盾。矛盾有主次之分，主要矛盾和次要矛盾在发展过程中还可以相互转化，当然转化要遵循一定的规律。事实上，圆和方是事物矛盾的两个方面，它们既对立，又统一，圆的变化是

方,方的极限是圆(圆的内接或外切正多边形边数的无限增加,其极限为圆)。规矩格从以圆为主体的角度来探究汉字的结字规律,静中有动,动中有静,动静变化,有法可依,从而揭示了汉字结体的客观规律。六岁小朋友王或初学写字,使用“规矩格”不到两个月就能脱格写字。有关专家认为:规矩格是广大中小学生和青少年朋友练习书法的较为科学、完善、实用,提高习字水平较快的新型习字格,必将受到广泛欢迎。

吴新元

# 中小學生練習毛筆字的意義

郭沫若先生說：“培養中小學生寫好字，不一定要人人都成為書法家，總要把字寫得合乎規格，比較端正、幹淨、容易認。這樣養成習慣有好处，能够使人細心，容易集中意志、善於體貼人。草草了事、粗枝大葉、專行獨斷，是容易誤事的。練習寫字可以逐漸免除這些毛病……”

沈尹默先生說：“書法和各項工作有着密切的關係，美觀清秀的文字，不僅能更好地襯托內容，而且看了使人心情舒暢，給人一種藝術享受。要曉得練字同時也是練人，青年朋友們能在業餘抽一點時間練練毛筆字，這不但能增加我們的文化素養，而且還能鍛煉一個人的意志和毅力。”

總結前人的經驗，我們認為學習書法具有以下几方面的意義：

第一，對養成良好習慣有好处。這裡的習慣不僅是寫字的習慣，而且是學習、生活或工作的習慣。練習毛筆字對於養成嚴謹、細心的作風大有裨益。

第二，學練毛筆字為寫鋼筆字打下了基礎。雖不能說練了毛筆字就等於練了鋼筆字，但寫好了毛筆字，再練鋼筆字，就比沒有練毛筆字的人收效快得多。有的人甚至在練好毛筆字的同時，鋼筆字也跟着好了起來。

第三，能鍛煉一個人的意志和毅力。凡事貴在堅持，人貴有恆，只要堅持寫，不僅可寫出一手好字，而且培養了自己在困難面前不屈不撓的意志和毅力。同時也養成了在生活、工作中頭腦冷靜、辦事細致、善於獨立思考、觀察敏銳、看問題全面等品質，為實現自己的理想和奮鬥目標，能樹立堅韌不拔之志，有一往無前、萬難不屈的精神。

第四，能提高道德、情操修養和審美水平，陶冶性情，涵養德性，使人正直、穩重、沉深，追求藝術和生活美，激發出關心人、體貼人的熱情。

第五，練好一手毛筆字，多一項為人民服務的本領。毛筆作為我國一種傳統的書寫工具，直至今日，它仍然有着鋼筆、圓珠筆等所不能替代的特殊功能。毛筆字廣泛地應用於標牌、橫幅、標語、產品宣傳等，由於字大醒目，比一般美術字書寫速度快且富有藝術性，故效果特別明顯。

第六，寫好毛筆字能為國爭光，促進國際文化交流。自唐以後，我國的書法藝術相繼流傳到日本、新加坡、朝鮮等二十多個國家和地區，現在日本極為重視書道訓練，有的還將書法藝術作為婦女婚嫁、閣員當選的一項重要內容，中日間常有書法交流活動。據報道，新加坡還將寫字列為必修課程。

但是寫好毛筆字並非易事，特別是中小學生，學書過程中容易出現下列毛病。第一是

见异思迁。一本帖没临两天，又见另一本新奇，就改临另一本。三两天换一本帖，结果一本帖也练不好。再是不能持之以恒。虽认准了一种帖，练了一些天，觉得没有长进或进步太小，兴趣就没了，经常三天写，五天停，或者十天半月不拿笔，甚至索性改学绘画或其他，没有恒心去练字，半途而废。第三是操之过急。虽然有信心坚持练写，但把书法看得过于简单，稍有进步，便自脱帖，胡乱创作，想自成一家，结果时间也花了，却一体也没练好。要知写字如练功，功到自然成，操之过急是不行的。必须老老实实地从头学，扎扎实实地练基本功，才能一步一个脚印向前进。干任何事情都不可能是一帆风顺的，总有困难和问题，写字也不例外。练到一定的时候，眼界高了，心也大了，而基本功提高不快，有时容易灰心丧气，认为自己不是写字的料，故而知难而退。只有牢固树立“持久战”的信心和决心，迎难而上，才能排去万难，争取成功。

# 学 书 常 识

## 一、书写工具

古人云：“公欲善其事，必先利其器。”学练汉字书法，先得选择好书写工具——笔、墨、纸、砚。它对于我们写好汉字有很大的关系。

### (一)笔

笔是中国汉字书法基本的工具。毛笔可分为强毫、柔毫、中性毫三种。强毫是指狼毫（黄鼠狼尾毛制成）、兔毫（野兔毫又称为紫毫）、鼠须、鹿毫、豹毫以及马尾、猪鬃特制的笔等；柔毫有羊毫、鸡毫等；中性毫是以强毫为柱、柔毫为背或掺合制作而成，如五羊五紫（五分羊毫、五分紫毫）、七紫三羊、九紫一羊、二紫八羊、狼羊毫、紫狼毫、鸡狼毫等。毛笔的中心最长毫为颖。毛笔是否好用关键在笔头。无论是哪一种毛笔，笔头要求尖、齐、圆、健。

尖：笔毫聚拢时锋颖尖锐，犹如毛锥。

齐：把笔锋压扁后，锋毫显得很整齐，无参差不齐现象。

圆：笔头周身圆润丰满，无凹凸现象。

健：笔毫劲健有力，弹性好，书写回旋时万毫齐力，笔锋铺开和收拢自如，笔肚充实，经久耐用，不变形。

选择毛笔与写什么样的字体也有关系。一般说来，书写劲健挺拔的字体，如欧体字和柳体字，宜用刚性毛笔；写宽厚肥实的字体，如临颜体字，宜用柔性毛笔；写柔婉秀丽的字体，如临赵体字，宜用刚柔性适中的兼毫笔。

毛笔还有长锋、中锋、短锋之别。新笔启用前要用凉水浸开，切忌用开水泡。毛笔每次使用后，都要将笔头上的余墨趁湿用清水洗净，妥善保管。

### (二)墨

墨是我国的特产。古人最初是用漆或木炭当墨写字，到后汉用墨石磨汁称为“石墨”。

近代墨多出安徽，安徽徽州产的“徽墨”是墨中精品，历史悠久，永不褪色，驰名中外。现代生产的高级书画墨汁，如“中华墨汁”、“一得阁”墨汁，很受使用者的欢迎。直接用墨汁写字，可省去磨墨的时间，既实用又方便。

墨可分为三种：

松烟墨：由松树烧烟，加入轻胶和香料制成。

油烟墨：采用桐油、菜油、麻油等烧烟，加入胶和香料制成，浓黑且有光泽。

油松墨：由松烟墨和油烟墨混合制成。

墨经云：“凡墨色紫光为上，黑色次之，青光又次之，白光为下。”鉴别墨的优劣，主要是看它的墨色。

书法作品使用油烟墨或油松墨为宜，以磨墨为佳。研磨时宜用清水或凉开水。用清水磨墨即磨即用，隔日易臭；用凉开水磨墨，使用不完时，尚可保存几日。

### (三) 纸

纸是我国古代的四大发明之一。宣纸是中国书画的常用纸之一。

纸的种类和名称很多。初学书法，不必用正规的宣纸，可以用毛边纸、元书纸或一般白纸。纸面以粗涩为宜。若纸面呈黄色，有古色古香的味道。作为书画用的宣纸，陈旧的纸比新鲜的纸写字效果好。宣纸可分为生宣和熟宣，生宣吸水性强，最宜书法用。

### (四) 砚

砚的种类有秦砖、汉瓦、玉砚、石砚、陶砚、瓷砚等，以石砚为最多。自古至今有两种最著名的砚：一种是端砚，紫色，产于广东肇庆端溪；一种是歙砚，色青灰，产于安徽歙县的歙溪。这两种砚的共同优点是：质地坚硬、润滑、细腻，便于下墨，不粘墨。其中尤以端砚最佳。

“砚”亦名“砚台”、“砚田”、“砚池”等。砚的作用，一是磨墨，储墨；二是畅顺笔锋。磨墨时要墨身垂直，重按轻推，注意保持砚心平整。砚用完后，最好用清水洗净，并保持砚池湿润。

## 二、执笔方法

执笔是初学书法的基本功之一，可称为第一步功。初学者必须首先学会执笔方法。书写过程则是锻炼执笔和运笔的过程。

五指执笔法是比较合理而又通常运用的执笔方法。古代把五指的功能概括为、押、钩、格、抵五个字，现有人称为按、压、钩、顶、抵（见图1）。

按：大拇指肚用力向外按住笔管。

压：食指第一节斜而俯地由外向内压住笔管，与大拇指相对应。两个力点可将笔杆固定。

钩：中指的第一、第二两节弯曲如钩地从外面钩着笔管，辅助食指与拇指的对应力。

顶：无名指的甲肉间紧贴笔管，用力把中指钩向内的笔管顶住，辅助大拇指向外的按

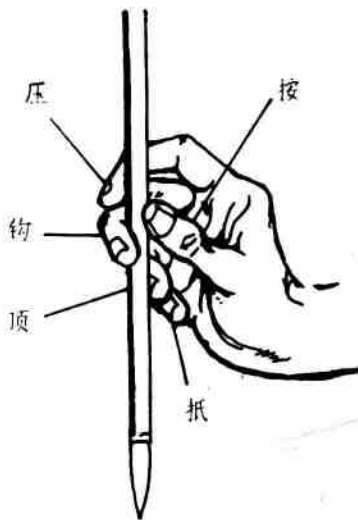


图 1

力。

抵：小指贴附于无名指后，支撑无名指，以增强向外的顶力。为了充分发挥五字执笔法的功能，还要掌握四项执笔要领。

(1)指实：

古人曾云：“执笔过紧，运转不灵，执笔过松，使笔无力。”故五指协调甚不容易。要做到指实，关键是食指与中指、无名指与小指这两组手指之间，要两两一组紧挨在一起，松紧适度，五指齐力，恰到好处。

(2)掌虚：

执笔时手要空，空则活动有余。传说古人写字时，握笔的手掌心能放下一个鸡蛋。掌虚的关键是虎口张开。

(3)掌竖：

要使笔杆挺直，必须竖掌，笔杆垂直，墨汁才能从笔头毛的隙缝里均匀地泛入纸面，人称中锋行笔即为此技法也。

(4)腕平：

要求手腕在静止或运动时与桌面保持平行，腕平必然掌竖。

### 三、书写姿势

俗话说：站有站相，坐有坐相，躺着像弯弯月亮。学习书法的姿势，一般分为“坐势”和“站势”两种。五寸见方以下的字，可用坐势书之，再大一些的字，则用站势要好些。如在墙壁上写，必须采用站势。

(一)坐势

(1)头要正，身要直，臂要开，脚要稳。

头要正是要求头面端正。两眼前看，勿左右歪斜。笔的中央对准鼻子，头可稍微向前倾，视线集中，头与纸间距，保持约一尺。

身要直即是身体要直，臀部平坐于椅上，不要靠桌或弯腰，身直头自正。

臂要开指左手按纸，右手握笔，两肘对称，两臂自然撑开。

足要稳指两足掌自然平行，平放在地上，脚掌踏实，不可踮脚，不得交叉。

(2)腕法：枕腕、悬腕、悬肘。

枕腕：将手腕贴着桌面，或者用左手和其他物垫在右手腕下面（见图2）。枕腕写字的缺点是腕力难以充分发挥，写字的大小也受限制，一般用于写小字。

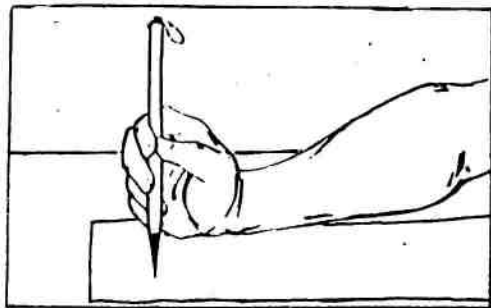


图 2

悬腕：将腕部提起，腕部运转灵活，力量可以达到指掌，笔锋回旋自如，写中楷字适宜（见图3）。

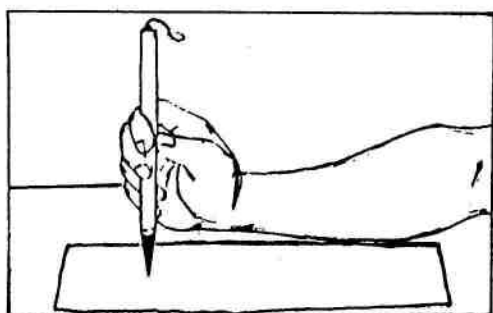


图3

悬肘：将整个手臂离开桌面，悬空写字，称为悬肘，也叫“悬臂”（见图4）。用悬肘之法写字，可将臂、肘、腕、指以及全身之力发送笔端，书写时以手臂的运动带动毛笔的运笔，纵横如意，挥洒自然，适宜写大、中字形楷书以及行、草书。

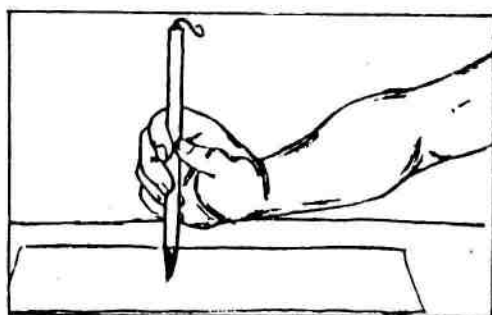


图4

初学书法，如能坚持悬肘练习，大有好处。

## （二）站势

写五寸见方或更大的字时，必须采用站势。这是因为，身体站立起来，有如登高俯下，纵观全局，结体布白，心中有格。运笔时全身无拘无束，两臂挥洒自由，自然比坐势好。初学者如一开始就采用站势，自然更好。站势学会，坐势自然成。用站势写字，自觉不自觉地养成了整个手臂不依靠桌面的习惯，以利行笔的上下提按与前后送导。更宜于静心、静气，全身心投入写字之中。这样写成的字，远非手臂靠桌子写出的字能够相比。站势比坐势写字难度大，但坚持月余，每天半至一个小时，自能养成习惯。再则站势写字对初学者在信心上和毅力上都是一种激励、考验和锻炼。

站势要求：双腿开张与肩等宽，右脚向前略有迈出，两脚成斜线，重心落在前脚上，身体稍前躬，头居高俯下，统筹全局，书写前先心中有字，然后落笔。

## 四、笔法

“书法在用笔，用笔贵用锋”。用锋则有一定的法度，俗称“笔法”。常见的基本笔法有以下几种。

### (一)起笔与收笔

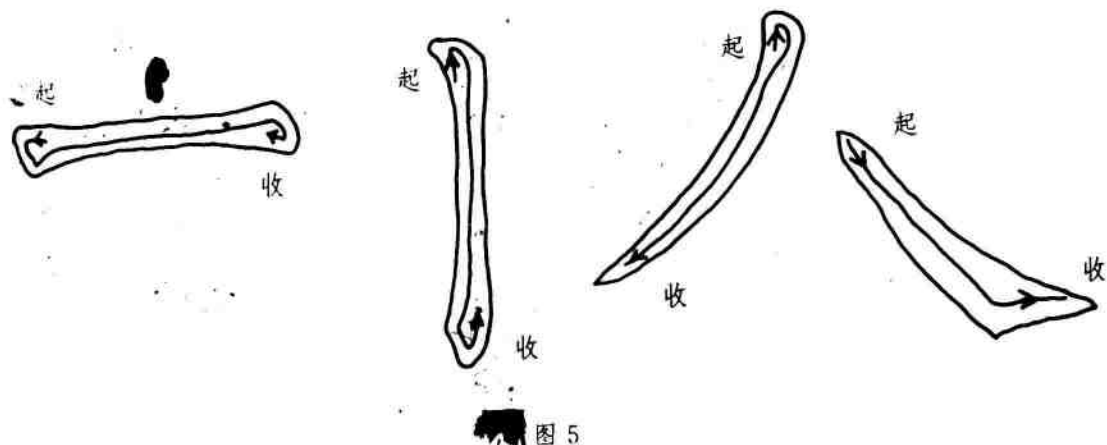


图 5

起笔：要果断利落，常法是“横画竖落笔，竖画横落笔”。意思是说，写横时不能平拖，写竖时不能直下。对于初学者，要求起笔用藏锋，即使是露锋落笔的笔画，也要将笔在空中使一个藏锋的动作（见图 5）。

收笔：要回锋向反方向再提收。例如写横画收笔时，应先向左回锋再提收，这叫“无往不收”。写竖画收笔时，应先由下返上回锋再提收，这称为“无垂不缩”。即使出锋的笔画，如挑、钩、捺等，也要在空中虚收（使一个空中回锋的动作），这样笔虽已尽而力无穷（见图 5）。

掌握了起笔与收笔的方法后，实际运用中则要注意变化。起笔应有“藏锋与露锋”（详后）的变化，收笔应有轻重急缓的变化。

### (二)提笔与顿（按）笔

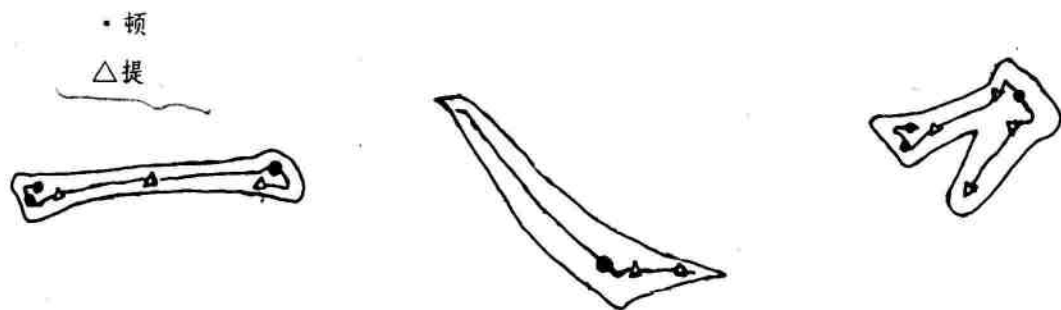


图 6

提笔与顿(按)笔是行笔的变化。所谓提笔,并不是将笔提出纸面,而是将笔轻轻提起,但仍有笔毫留在纸上。如边提笔,边行笔,则笔画渐轻渐细(见图6)。

顿(按)笔是将笔按下铺毫并停住。力透纸背,点画较为粗重(见图6)。

一画之中,形态有粗有细,行笔有轻有重,速度有快有慢,无不是运笔中提、顿(按)交递变化的结果。只有掌握了提顿笔法,笔画才显得生动活泼,富有韵律。

### (三)藏锋与露锋

藏锋:将笔锋内藏不外露,表现在起笔用逆锋,收笔用回锋,给人以力透纸背,回味无穷的感觉(见图7)。

露锋:笔锋外露,笔画之间左呼右应、承上启下,给人以神情显露的感觉。露锋主要用于捺、钩、挑、撇、悬针等笔画的起笔和收笔(见图7)。

“藏锋以包其气,露锋以纵其神”,初学书法,首先要练好藏锋。

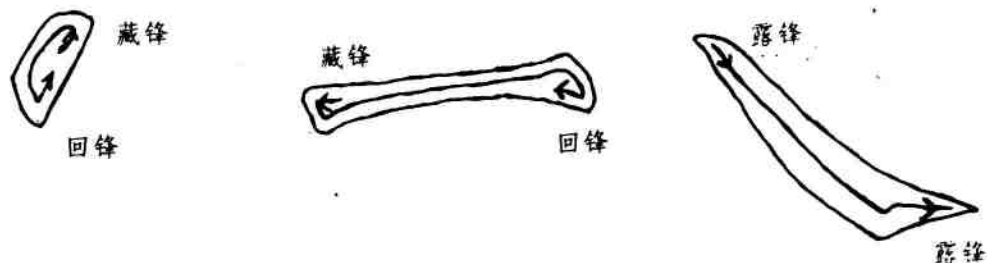


图7

### (四)中锋与侧锋

中锋:亦称“正锋”,古人说运笔时要“令笔心常在点画中行”。使笔颖走在笔画的中间时,笔画则具有润劲、“如锥画沙”的艺术效果(见图8)。

侧锋:在行笔过程中,笔锋侧向一边,而不在笔画的正中间。侧笔的笔画效果是扁平、飘浮、轻薄无力,但用于行书时飘逸多姿。因此,在行书中用侧锋较为适宜(见图8)。

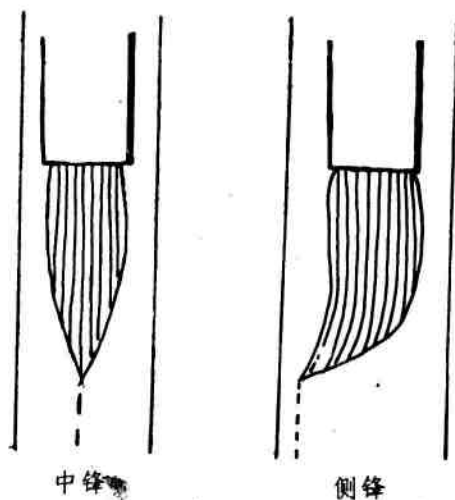


图8

### (五)转笔与折笔

转笔:把笔锋触在纸上圆转回旋的运笔方法,叫转

笔。“转以成圆”，其笔画形状没有方折棱角。

折笔：笔锋在改变行笔方向时写出方的笔画效果所运用的笔法，叫折笔。“折以成方”。折笔时笔锋一般欲右先左，欲左先右，欲上先下，欲下先上。折前常提笔，折处常顿笔。

宋姜夔在《续书谱》中说：“转折者，方圆之法。真多用折，草多用转。折欲少驻，驻则有力；转不欲滞，滞则不遒。忽而真以转而后遒，草以折而后劲，不可不知也。”

#### (六)圆笔与方笔

圆笔：不露筋骨，不出方角，凡是呈现圆劲的笔画，称为圆笔（见图9）。

方笔：成方形、现棱角的笔画，称为方笔（见图9）。

古人说：“方圆曲直，各自有异”。需“时时变换出之，斯为善矣”。

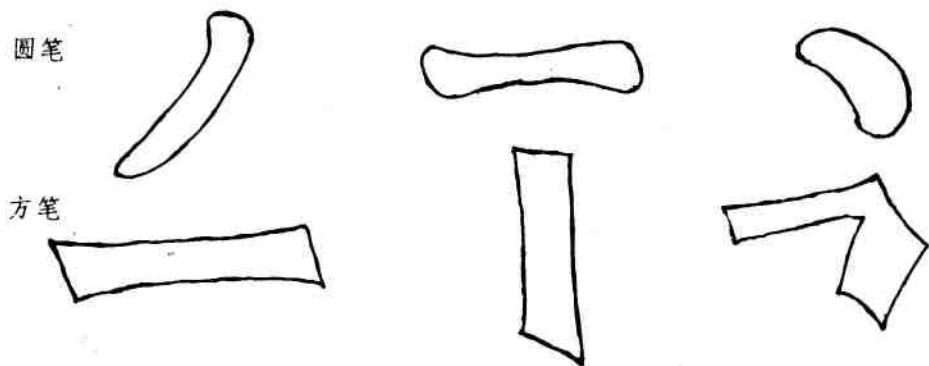


图9

#### (七)轻笔与重笔

字有大、小、方圆，画有粗、细、长、短，大、小、粗、细都是轻笔或重笔的效果。笔画有轻、重，结体也有轻、重。笔画的轻重是运笔时用力（按笔铺毫所占的面积）大小变化而形成的。结体用笔轻重，给人的感受不同：运笔轻的作品，使人感到轻快、灵秀，运笔重的作品，给人以端庄、沉着的感觉。

另外，还有蹲笔、驻笔、旋笔、抢笔、滚笔、推笔、揉笔、拖笔、摆笔、拨笔、退笔、跳笔、擦笔、凿笔、颤笔等笔法，由于楷书运用较少，不一一介绍。

## 五、笔画

笔画是构成汉字的基本材料。楷书笔画一般分为八种：点、横、竖、钩、折、挑、撇、捺（见图10）。每种笔画还可细分多种类别。本书将柳公权《玄秘塔碑》分为108种笔画。之所以细分，旨在便于临习时比较，区别，了解并熟悉柳体笔画规律，提高笔画的运用能力，为临帖后的背帖和脱帖打下良好的基础。



图 10

## 六、柳公权及其《玄秘塔碑》

柳公权(公元 778 年—865 年),字诚悬,京兆华原(今陕西耀县)人。是晚唐的大书法家。他幼年十分好学,在 12 岁时,就吟诗作赋,被誉为“神童”。擅长真、行、草书,尤其对楷书之研究,功力极深。

柳的字,先学二王(晋代王羲之和王献之父子),后遍习隋唐以来名家笔法。特别是吸取了欧阳询、颜真卿书体的笔法,并加以改进和变用,融会成体势遒劲、法度森严、方圆兼备而自成一家的书体。

柳体字既能放大写成榜书,又能缩写成中、小楷书。千百年来,一向被人们推崇,风靡国内外。历来被选为初学者的范本。《玄秘塔碑》是唐武宗会昌元年(公元 841 年)大达法师建立的,由朝散大夫兼御史中丞裴休撰文,柳公权书写(时年 63 岁)。全碑文 1200 余字,现存于西安碑林。

# 应用规矩格习字的方法

“规矩格”的发明，揭示了楷书结字的变化规律，即解决了楷书笔画在习字格中的起止位置关系问题。所以应用规矩格习字明显优于其他格式，如坚持使用，必将事半功倍。初学者按照下面的方法练习，将收到更快更好的效果。

一、要用格写。初学者不论是摹还是临，最好用格，这样字的笔画及结构在大脑中印象深刻。坚持用格写可以有效预防初学中的很多弊病，这是笔者在教学中体会到的有效经验。为了便于初学者练习，我们配套出版了规矩格系列习字本，它是初学入门的较好范本。

二、临、摹交替。虽然汉字的笔画结构在规矩格中起止位置相当清楚，易于临写，但是初学者仍需摹写或临写交替进行。在临帖前先要认真读帖和观察，找出笔画特征以及在格中的位置关系，特别是笔法示范的字例中的对应笔画一定要写得神似。每写一个字的速度不宜过快，过快则神情不能专注。临写不像，就要摹写。摹写就是用较透明的或有规矩格的纸覆盖在字帖上，直接照字描写。摹写、临写反复交替进行，收效明显。

三、分步脱规。入格最终是为了脱规，但不能操之过急，应分步脱格。在练习过程中，可以按下列图示顺序进行（见图 11）。只要反复临习多次，必能达到自然脱格的目的。

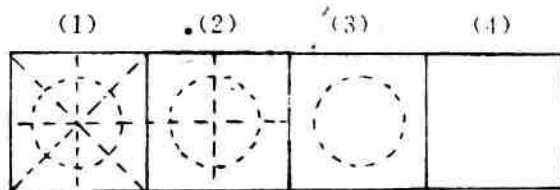


图 11

四、背临脱帖。背临就是不看字帖练写。要按照分步脱规法进行背临，不要求快。先背帖，再背临，严格按照循序渐进的原则，功到必成。