

習字秘訣

天津市古籍書店

し、



XIZIMI JUE

一 人 十 心

才 十 一

95

習字秘訣

蒋和 编著

XIZHIMIJUE

天津市古籍书店

一九八九年八月

据世界书局 1924 年版本影印

61199/37

习字秘诀

蒋和编著

天津市古籍书店

(烟台道15号)

新华书店天津发行所发行

天津市建新印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32印张: 3.375

1989年12月第1版 1991年6月第2次印刷

津新出图字(91)第00169号 定价: 0.90元

出版说明

《习字秘诀》为清代著名书法家蒋和所著。蒋和，字仲淑，能书善画。清代秦祖永称其书曰：『隶书苍古浑厚，力追秦汉，高出辈流』著有《学书正宗》、《说文集解》等书。

《习字秘诀》是一部介绍楷法的启蒙教科书，其主要内容有：一，详细介绍了楷书的指法、肘、腕法、执笔法、用墨法等基本技能。二，文图并茂，介绍了楷书的基本笔势。三，列一百七十一类笔画配合法，极宜初习者间架结构之训练。四，字体结构举例，对较难安排的字体重点分析。五，学书杂论，为作者书法启蒙理论。浅显易懂，深入浅出。

本书特点是：着重楷书基本技能和基本技巧的讲授，重在实用，通俗易懂，是书法教员和初习书法者必不可少的实用教科书。

天津市古籍书店

一九八九年十二月

自序

嘗讀筆陣圖謂藏之石室千金勿傳魯公得
長史筆法六歷時久遠疑作者故鄭重其辭
欲後人勿輕視也吾先人書法兩世媲美議論
俱有成書和生也晚未見祖額先君子口授諸
訣稍知一二奈質性魯鈍學之廿年功用屢遷
未臻其極和初習額柳未成即從轍董趙頗
邀時譽自先君子見背後始懼前業之將墜
奮志臨醴泉銘廟堂碑而法外之意如有所得

惜乎不得趨庭以相証矣嗣臨蘇米各家奇宕
縱逸若不可思議而繹其旨趣并參以先祖
之書法論及先君子之續論恍然於河源山脈
皆本二王更於蘭亭樂毅霜寒告誓各帖沈
潛索玩尤喜十三行章法日課之餘樵仿共百
數十本瞻前顧後怙恍迷離堂奧難窺望洋
增歎古人云學然後知不足豈不然哉豈不然
哉雖然行遠自邇登高自卑書雖小道寧獨
異是尺寸繩墨立之于始乃無岐趨唐人法度

入道之周行也晉魏精詣大成之妙境也爰採
撫羣言稍叅末議為書法正宗一編先之以筆
灑而點畫次之分部及全字又次之共成四則皆
作書之規矩童而習之至老而不可廢者和以
衣食奔走學識荒蕪就所見聞漫為釐定如
欲行至遠之途精神先其步武即記其已經之
程又如工人範鏡成不敢自貌其妍媸矣倘有
善書者不吝所秘而教我則幸甚烏敢溺於
愛鶩之說而自止其所進耶

乾隆己亥孟夏江南醉墨後生蔣和識於都門
之十椽書屋

習字秘訣目錄

筆法精解

執筆指法

指法名目

指法運用名目

肘腕用法

指腕形勢

筆管形勢

筆法名目

指法運用名目第二

筆法名目第二

用墨

點畫全圖

起手訣

平畫法

直畫法

點法

擊法

捺法 挑法

鈎法

接筆法

擊捺平直轉折背拋用意諸法

字病

分部配合法

凡偏旁一百八十九部
重文三十有四

全字結構舉例

凡三百十六字
重文三十有五

重定九宮格

分筆先後

附自著學書雜論
二十一則

筆法精解

執筆指法

執筆有雙鉤單
鉤之說單鉤者
擗管於指骨
之首節也
雙鉤者擗
管於指骨
之次節也
指謂食指
中指此圖係單鉤式



掌虛
腕懸
指密
管真

大指上骨節出
大指中指食指
三指尖鉤筆名
指爪肉之際揭
筆令向上中指
名指兩相抵佳

腕堅則鋒正。鋒正則四面勢全。次實指。實則筋力均平。次虛掌。虛則運用便易。

五指齊用力。而肘腕助之。指之執管宜淺。易於運轉。若置筆當指節彎處。則碍轉動。

真書執筆宜近頭。行書宜稍遠。草書宜更遠。遠取點畫長大。近取分布齊均。

執筆須堅。運筆須疾。筆法須活。

指法名目

是章言體也。未動也。前人謂之撥鐙法。

謂如善御者之僅以足尖踏鑿也。或謂
執筆之勢。仿佛指尖持物。以挑撥鐙
心者。然也。

擻 大指上節端用力與食指擻筆。

壓 食指壓之。六用指端。

鈞 中指尖鈞筆。

貼 筆管貼着各指爪肉之際。此指得力。字無不精。

輔 小指緊靠名指後。

指法運用名目

是章言用也。用者運轉時。往來順逆之
道也。運用之法。小字運指。中字運腕。大
字運肘。蓋寸以內。法在指掌。寸以外。法

兼肘腕。

推

名指送右平推至左。橫画起勢用之。後下直推至上。
直畫起勢用之。又小指六推名指過左。

揭

名指爪肉之際。搯筆管向上。

抵

名指中指。兩相資藉為用。名指揭筆。而中指節制之。

拒

導

小指引名指過右。

送

小指送名指過左。大字盡一身之力而送之。

卷

筆相生意思連屬勢如卷出蓋力到筆到旋轉如打圓圈也。知卷則字無不一氣貫注。

肘腕用法

大字推送即用肘腕。但以肘腕論其名

又微有別耳。

懸肘

大字用之。

虛肘

中字用之。

懸腕

小字執筆近頭肘腕不着案似虛其中。

虛腕

指腕形勢

名指揭上

作仰画及豎之起筆，至上半截並用之。

雙指鈎下

謂名指中指，直畫力行用之。

斜指擡筆

挑法用之。

右揭腕 指左斜

小指與下腕向右下，行筆亦輕擡而出，擊法用之。指法之卷，其形

勢亦如此。

左揭腕 指右斜

雙鈎筆用力抵拒背，拋戈法用之。

筆管形勢

正直

起筆收筆，正直以待作書，及其運也，上下斜側，惟意所使，至筆既定，端若引繩，此之謂筆正。

向上 名指揭上筆管下節隨之上。

向下 雙指鈎下筆管下節隨之下。

向上左斜 直畫須推上筆管下節向上左出作斜勢落
下。又頤左頤右勢筆管先斜而後落。

向左下斜 擊至末鋒卷處筆管斜而向下。

向右下斜 字之收筆有用此勢者用意拱對字之中心
惟預想字形方能解此。

筆法名目

是章言筆畫已着紙凡法俱在畫中有

形象可尋者也。

提 頤後必須提。躡與駐凌亦須提。者以筆提起減於頤之
分數及躡與駐之分數也。先有落筆後有提筆提筆