

名家书画入门丛书

習

字

入

門

習字入門

刘养峰 编著

上海人民美術出版社

習字入門

刘养峰 编著

上海人民美術出版社

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

习字入门 / 刘养峰编著. -- 上海 : 上海人民美术出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5586-0477-5

I. ①习… II. ①刘… III. ①汉字-书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第032392号

习字入门

编 著	刘养峰
策 划	徐 亭
责任编辑	徐 亭
技术编辑	季 卫
调 图	徐才平
出版发行	上海人民美術出版社 (上海长乐路672弄33号)
印 刷	上海印刷(集团)有限公司
开 本	787×1092 1/16 6印张
版 次	2017年8月第1版
印 次	2017年8月第1次
印 数	0001-3300
书 号	ISBN 978-7-5586-0477-5
定 价	26.00元

前言

习字之法，本无专书。前人绪论所及，非失诸高深，即失诸简略。本编指示较详，措词尤极浅近。凡稍通文字者，皆可领会。

本编从点画起，以至全体结构，一一指示，最为详尽。本编所论姿势、精神、器具之注意，均由经验而来。实力行之，效即立见。

行楷普通所尚，本编举例止此。至篆隶各法，不在本编范围之内，故不赘。

本编以蒋仲和之书法正传，近日刘君少棠之习字讲义为本。间就鄙见删增，以合程度。不特便，且宜于校外自修。



目 录

前言	3
第一章 总论	5
第一节 姿势之注意	6
第二节 器具之注意	8
第三节 时间之注意	12
第四节 精神之注意	12
第五节 次序之注意	12
第六节 笔及指腕之运用	13
第二章 楷书	17
第一节 永字八法	18
第二节 分部配合法	20
第三节 全字笔画先后	37
第四节 全字结构举例	40
附：古代名家楷书经典	56
第三章 行书	59
附：古代名家行书经典	67
第四章 草书	71
附：古代名家草书经典	85
第五章 结论	89

習字入門

刘养峰 编著

上海人民美術出版社

前言

习字之法，本无专书。前人绪论所及，非失诸高深，即失诸简略。本编指示较详，措词尤极浅近。凡稍通文字者，皆可领会。

本编从点画起，以至全体结构，一一指示，最为详尽。本编所论姿势、精神、器具之注意，均由经验而来。实力行之，效即立见。

行楷普通所尚，本编举例止此。至篆隶各法，不在本编范围之内，故不赘。

本编以蒋仲和之书法正传，近日刘君少棠之习字讲义为本。间就鄙见删增，以合程度。不特便，且宜于校外自修。

目 录

前言	3
第一章 总论	5
第一节 姿势之注意	6
第二节 器具之注意	8
第三节 时间之注意	12
第四节 精神之注意	12
第五节 次序之注意	12
第六节 笔及指腕之运用	13
第二章 楷书	17
第一节 永字八法	18
第二节 分部配合法	20
第三节 全字笔画先后	37
第四节 全字结构举例	40
附：古代名家楷书经典	56
第三章 行书	59
附：古代名家行书经典	67
第四章 草书	71
附：古代名家草书经典	85
第五章 结论	89

第一章 总论

谚云，字无百日功。此言不至百日，功效自见也。本书所述，为初学之模范，作亲切之指点。言简意赅，法已大备。学者苟循序行之，不为一曝十寒，则进功之速，诚有如谚之所云者。兹举注意之点，详列如下。

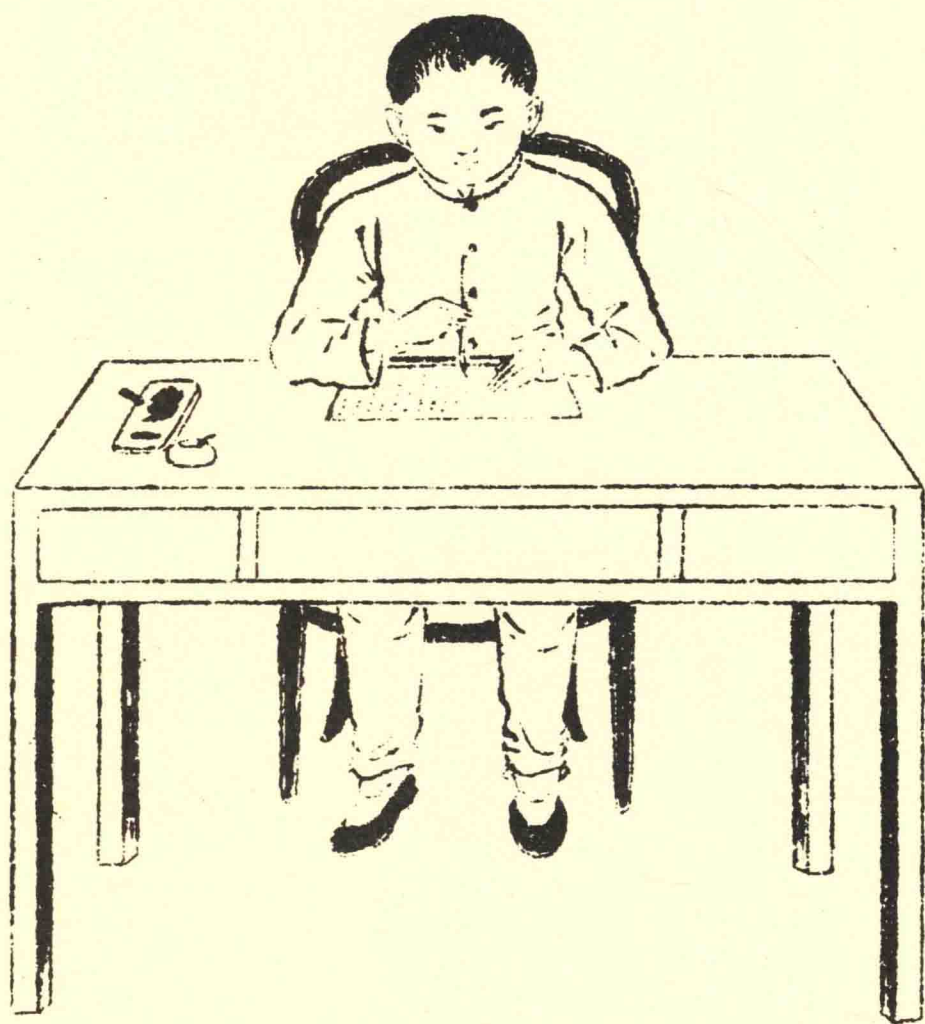
第一节 姿势之注意

当作字之时，桌椅高低不合度，或身体不正坐，则骨脊渐成弯曲形。最能妨血液之运行，害身体之健康。学者所当力戒。



林散之坐姿书写

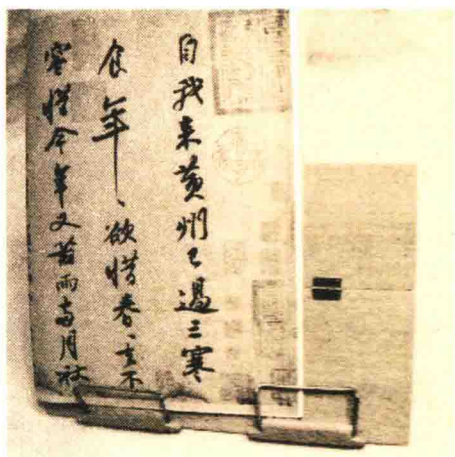
毛筆習字端正姿勢圖



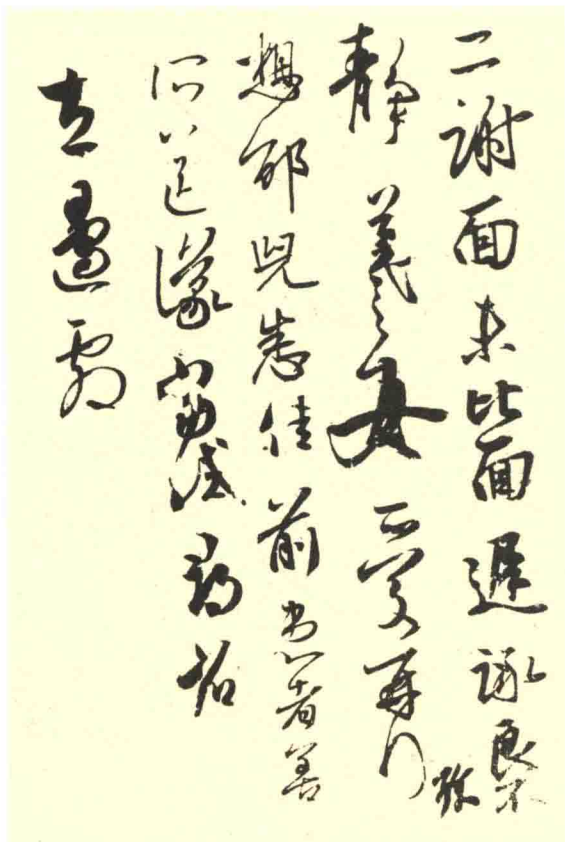
第二节 器具之注意

帖

临摹之帖，不可不选。当随其性之所近而习之。向时坊间搨本，大半恶劣。惟近日所印之珂罗版真书，如宋拓《醴泉铭》《皇甫诞碑》《多宝塔》《李元靖碑》《金刚经》等碑。行书如宋拓《集王书圣教序》《兰亭序》《黄庭经》，及《东坡西楼帖》等。刻价虽稍昂，均极名贵，切勿惜费而买滥恶之本，致误始基之植。帖宜有架，置于对面，无架或置于案左亦可。



字帖架



王羲之 晋 二谢帖

生四時無形潛寒者以化物
 是以窺天鑑地痛思皆識其
 端明陰洞陽賢括罕宥其鼓
 飛而天地苞乎陰陽而易識
 者以其有像也陰陽爻乎天

唐怀仁《集王羲之圣教序》（局部）

百尋下臨則嶂
 嶸千仞珠璧交
 暎金碧相暉照
 白雲霞蔽虧日

欧阳询 唐九成宫醴泉铭（局部）

笔

初学大字宜用羊毫笔，小字宜用兼毫笔。因学童指腕力弱，须籍笔毫以助之。笔管长短，以五寸为适中，笔头以偏尖为大忌。放置时勿令斜曲，用后必须洗涤收藏。



笔

墨

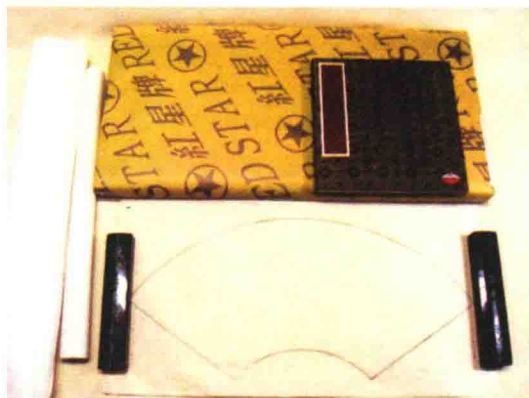
磨墨时不宜苟简。书之优劣，大半关系墨色，故浓淡以适宜为要。大约磨墨过后，痕不遽没，即为适宜。过度则乾燥滞笔，不及则墨水渗溢。初学练习，大字祇要用墨屑溶化，储以大盂，随时应用，费较省也。至学成作书时，墨以新磨为佳，久贮则非灰尘沾污，即胶浮汁黏，自碍笔之进行。墨之胶重者，亦不适用。



墨

纸

纸以黄色而质粗为宜。向来习字，多用一种元书纸，或表心纸亦可。纸质过粗者，易损笔，不可用。忌用过白过滑之纸。



纸

砚

发墨易浓者为贵，位置以右面上方为宜。用时著水，不用须洗涤。有盖方佳。



清康熙间松花江石嵌螺钿厂方砚

水

宜用新汲洁淨之水。热水及久贮者勿用。

第三节 时间之注意

每日清晨约一小时为度。写时一气呵成，不宜停止。即盛暑祈寒不得作辍，三月之后便有进境，一年之后，可望小成。

第四节 精神之注意

习字之时，务宜专心致志，细看所临摹碑帖之字。每笔之如何起讫，全字之如何支配。胸有成竹，然后临摹自合。一字未惬，至于再三。毋畏难，毋畏速，毋鲁莽，三者所宜力戒。

第五节 次序之注意

昔人有云，真生行，行生草。真书如立，行书如行，草书如跑。人必能立而后能行，能行而后能跑。循序渐进，不容躐等。习字者既明手腕之所运用，首学点画体势之法，次学偏旁配合之法，终学结构变化，每行通幅贯气之法。初学以大字为先，若从小楷入手，便无骨力，放大亦难。故必先从径寸以外之字入手，兼习五六寸之大字。日二十字，使笔笔造至合法地步，乃可练习小楷。



赵孟頫 元 汉汲黯传（局部）