

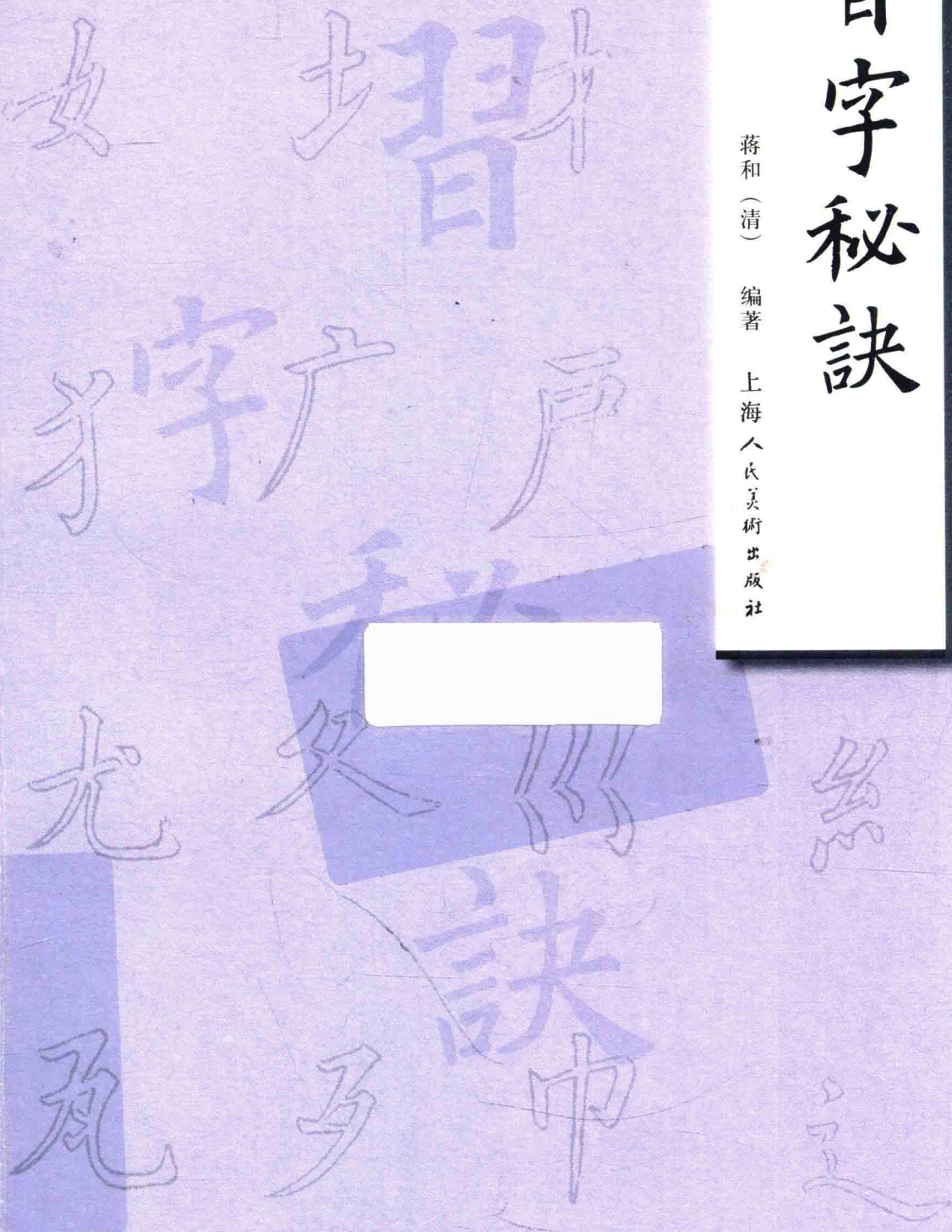
名家书画入门丛书

# 習字秘訣

蒋和（清）

编著

上海人民美術出版社



# 習字秘訣

蔣和（清）

編著

上海人民美術出版社

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

习字秘诀 / (清) 蒋和编著. -- 上海 : 上海人民美术出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5586-0694-6

I. ①习… II. ①蒋… III. ①楷书-书法 IV. ①J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第032341号

---

## 习字秘诀

编 著	蒋 和 (清)
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	上海天地海设计印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16 6印张
版 次	2018年5月第1版
印 次	2018年5月第1次
印 数	0001-3300
书 号	ISBN 978-7-5586-0694-6
定 价	28.00元

# 目 录

自序	3
第一章 笔法精解	5
一 执笔指法	6
二 指法名目	7
三 指法运用名目	7
四 肘腕用法	8
五 指腕形势	9
六 笔管形势	9
七 笔法名目	10
八 用墨	12
第二章 点画全图	13
一 起手诀	14
二 平画法	15
三 直画法	17
四 点法	20
五 撇法	24
六 捺法	26
七 挑法	28
八 钩法	29
九 接笔法	32
十 撇捺平直转折用意诸法	33
十一 字病	36
第三章 分部配合法	37
第四章 全字结构举例	61
集诸名家讲论	62
附：蒋和“识”	62
第五章 重定九宫格	79
第六章 分笔先后	85
附：自著学书杂论二十一则	89

# 習字秘訣

蔣和(清)

編著

上海人民美術出版社



## 蒋和《自序》

尝读《笔阵图》，谓藏之石室，千金勿传；鲁公得长史笔法，亦历时久远。疑作者故郑重其辞，欲后人勿轻视也。吾先人书法，两世媲美，议论俱有成书。和生也晚，未见祖颜；先君子口授诸诀，稍知一二。奈质性鲁钝，学之廿年，功用屡迁，未臻其极。和初习颜、柳未成，即从辙董、赵，颇邀时誉。自先君子见背后，始惧前业之将坠，乃奋志临《醴泉铭》《庙堂碑》，而法外之意，如有所得。惜乎不得趋庭以相证矣。嗣临苏、米各家，奇宕纵逸，若不可思议而绎其旨趣，并参以先祖之书法论及先君子之续论，恍然于河源山脉，皆本二王；更于兰亭、乐毅、霜寒、告誓各帖，沉潜索玩；尤喜十三行章法，日课之余，模仿共百数十本。瞻前顾后，惆怅迷离，堂奥难窥，望洋兴叹。古人云，学然后知不足，岂不然哉！虽然行远自迩，登高自卑，书虽小技，宁独异是？尺寸绳墨，立之于始，乃无岐趋。唐人法度，入道之周行也；晋魏精诣，大成之妙境也。爰采摭群言，稍参末议，为《书法正宗》一编。先之以笔法，而点画次之，分部及全字又次之，共成四则，皆作书之规矩，童而习之，至老不可废者也。和以衣食奔走，学识荒芜，就所见闻，漫为厘定，如欲行至远之途，精神先步武即记其已经之程；又如工人范镜，镜成不敢自貌其妍媸矣。倘有善书者，不吝所秘而教我，则幸甚，乌敢溺于爱鹜之说而止其所进耶。

乾隆己亥孟夏江南醉墨后生蒋和识于都门之十椽书屋

# 目 录

自序	3
第一章 笔法精解	5
一 执笔指法	6
二 指法名目	7
三 指法运用名目	7
四 肘腕用法	8
五 指腕形势	9
六 笔管形势	9
七 笔法名目	10
八 用墨	12
第二章 点画全图	13
一 起手诀	14
二 平画法	15
三 直画法	17
四 点法	20
五 撇法	24
六 捺法	26
七 挑法	28
八 钩法	29
九 接笔法	32
十 撇捺平直转折用意诸法	33
十一 字病	36
第三章 分部配合法	37
第四章 全字结构举例	61
集诸名家讲论	62
附：蒋和“识”	62
第五章 重定九宫格	79
第六章 分笔先后	85
附：自著学书杂论二十一则	89



第一章  
笔法精解

## 一 执笔指法

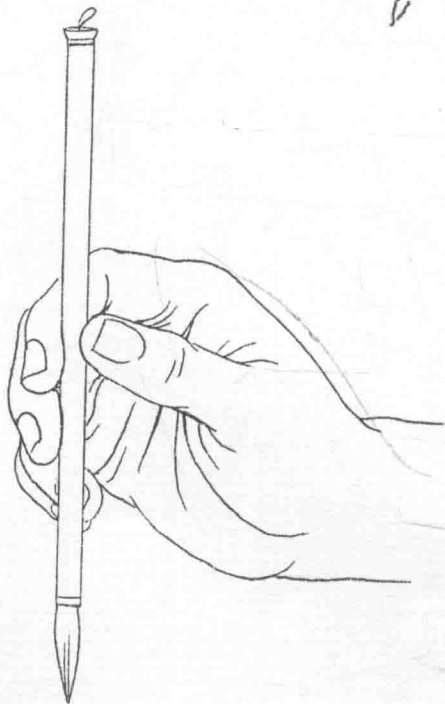
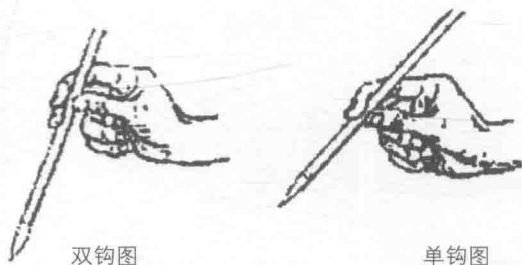
执笔有单钩双钩两种。单钩者，即执笔时笔管在指骨的第一节；双钩者，即执笔时笔管在指骨的第二节。这里说的指为食指和中指。

执笔要求腕竖、指实、掌虚。腕竖笔锋才正，笔锋正才能照顾四面笔势。指实才能把筋力均匀地集中于笔管。掌虚运笔时才能灵活方便。

执笔要五指齐用力，用肘腕去协助它。手指执笔管要浅，才易于运转；如果把笔管放在指节弯处，则妨碍转动。

楷书执笔宜靠近笔头；行书宜稍远；草书宜更远。远才能做到笔画长、大；近则可使笔画分布均匀。

执笔须坚，运笔须疾，笔法须活。



(图解)：大指上骨尖与食指第一骨节将笔管夹住；中指第一骨节钩笔，令笔向内；名指爪肉相交处揭笔，令笔管向外向上。用中指和名指两相抵住笔管。

## 二 指法名目

这一节是说执笔时指的形态。前人叫它作“拨镫法”，一说执笔要像善骑马的人仅以足尖踏马镫；一说执笔要像指尖拿东西一样去挑拨镫心。

**擷：**大指上节端用力与食指擷笔。

**压：**食指压笔亦用指尖。

**钩：**中指尖钩笔。

**贴：**笔管贴着名指爪肉相接的地方。此指运用得好，字没有不精的。

**辅：**小指紧靠名指后辅助名指。

## 三 指法运用名目

这一节是说手指运用的方法。一般地说，小字运指，中字运腕，大字运肘。这是因为一寸以内的小字，运用指掌即可；一寸以外的大字，则需兼用肘腕之力。指法运用名目如下：

**推：**名指从右平推至左，横画起势用之；从下直推至上，直画起势用之。小指辅助名指亦起推的作用。

**揭：**名指爪肉相交处抬笔管向上。

**抵、拒：**名指中指要协同作用。名指揭笔时用中指节制名指；中指钩笔时用名指节制中指。

**导：**小指引导名指使笔锋右行。

**送：**小指送名指使笔锋左行。大字须用全身之力送之。



捻管图



拨镫图



镊管图



握管图

**卷：**笔笔相生，笔意连属，其势卷动旋转像打圆圈那样。懂得“卷”则字没有不一气贯注的。

**拖：**五指齐用力向下或左行。

**曳：**拖与曳近似。曳法不用顿跌，但又似勒意和挫意。捺法先抑而复曳。

**捻：**捻者乃用笔之机枢。谓用手指搓转笔管，如户枢之转。写字贵活，不但字形要活，字的点画也要活，懂得“捻”笔方能做到。

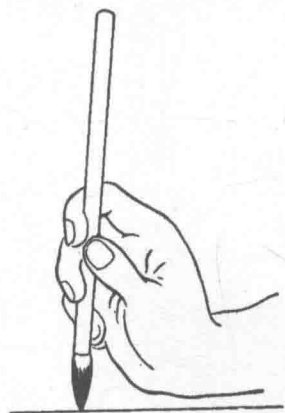
## 四 肘腕用法

大字推、送，须用肘腕之力。但具体运用则有悬肘、虚肘、悬腕、虚腕等区别。

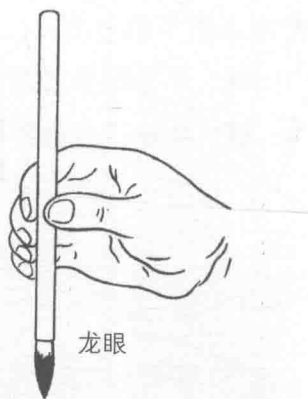
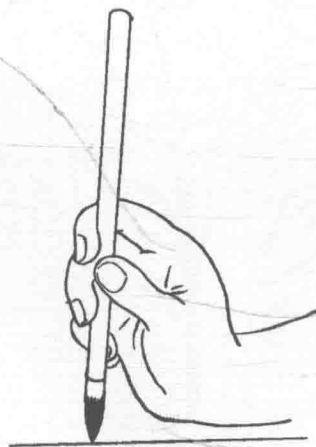
**悬肘：**大字用之。

**虚肘、悬腕：**中字用之。

**虚腕：**小字用之。写小字时执笔近笔头，要求肘腕不着桌子，似虚其中。



凤眼



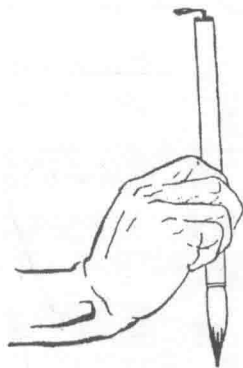
龙眼



执管图



五指执笔法正面



五指执笔法背面

## 五 指腕形势

**名指揭上：**作仰画及竖画之起笔至上半截用之。

**双指钩下：**谓名指与中指形势。作直画力行时用之。

**斜指抬笔：**挑笔用之。

**右揭腕指左斜：**小指与腕向左下行笔轻挑而出，撇法用之。指法之“卷”其形势亦如此。

**左揭腕指右斜：**双钩执笔用力抵拒，背抛、戈法用之。

## 六 笔管形势

**正直：**起笔、收笔及准备写字时的笔管形势。及至运笔写字时，上、下、斜、侧，惟意所使。写完后笔处静态，笔端直如引绳，这就叫作“笔正”。

**向上：**名指揭上，笔管下节随之而上。

**向下：**双指钩下，笔管下节随之而下。

**向上左斜：**直画须推上，笔管下节向上左出作斜势落下。有的横画须右边粗或左边粗的，笔管也要先斜而后落。

**向左下斜：**撇至末锋卷处，笔管斜而向下。

**向右下斜：**字的收笔有用此势的。目的是使笔画和字之中心部分相呼应。

## 七 笔法名目

这一节是讲笔画已经着纸时，运笔所出现的种种变化。这些变化都有迹可循。

**提：**顿后必须提，蹲与驻后亦须提。提者将笔提起，以减经顿及蹲、驻的程度。先有按笔后有提笔；提笔的轻重亦看按笔的轻重，提与按是相辅相成的。

**转：**围法也。用笔要有圆转回旋之意。

**回：**笔锋欲左要先右，往右要回左；直画上下亦然（即欲上要先下，往下要回上）。

**顿：**力注笔尖，透入纸背，笔重按下。

**挫：**顿后将笔管略提使笔锋转换方向离开顿处。凡转角及钩用之。挫要掌握分寸，过则笔画脱节，不及则气促，转折不自然。

**蹲：**用笔如顿，但不重按。

**驻：**不可顿，不可蹲，不得驻，不得迟涩审顾，而行笔又疾，这就叫驻。凡勒画起止用之，平捺曲处亦用之。力聚于指，流于管，注于锋，力透纸背者是顿的用笔；力减于顿者为蹲的用笔；力到纸即行笔者为驻的用笔。

**抢：**笔意与折同。折的分数多，抢的分数少；折的分数实，抢的分数半虚半实。圆蹲用直抢，偏蹲用侧抢；出锋用空抢。空抢是要求折势在空中完成。笔干则用折笔，笔湿则用抢笔；笔干用实抢，笔湿用空抢。

**尖：**用于笔画的承接处。

**搭：**笔锋落下也。凡字中上笔带起下笔，上字带起下字者用之。

**侧：**笔法运用中，侧势占了一半。如横画直画起笔成点即用侧法。

**衄：**笔既下行又往上叫衄。与回锋不同，回锋用转笔，衄锋用逆笔。

**过：**十分疾过。

**纵：**笔势放开，即所谓大胆落笔的意思。学李北海书则知操纵之法。《书谱》说：“既知平正，务追险绝，既能险绝，复归平正。”

**劲：**善用纵笔必以劲取胜。因为纵笔而又能做到劲健，笔画才坚实。

**打：**空中落笔。

**战掣：**初学书者，提笔活、蹲笔轻，则肉圆；年纪大了，提笔紧，行笔

过程中又着力，则肉战掣，其笔画如万岁枯藤。山谷书多战掣之笔，今之学者皆矫揉做作而成，不知是否用力太过缘故。

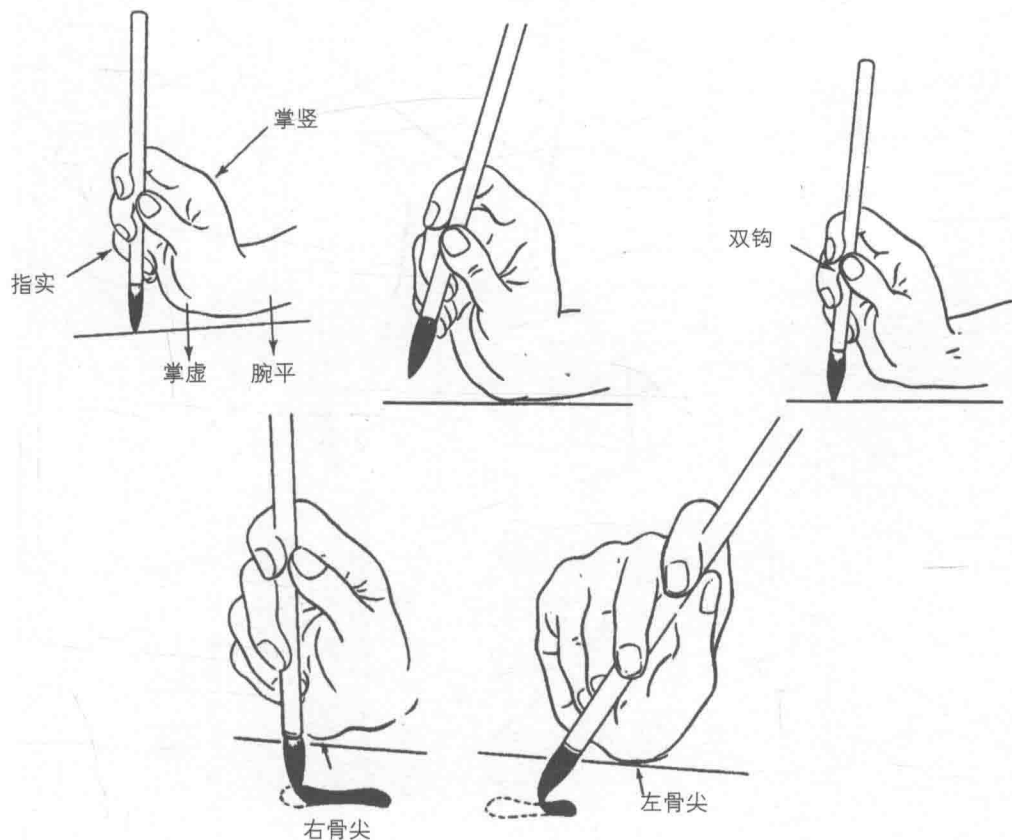
**出锋：**正楷用秃笔作书，这是荒谬的。唐宋碑刻无不锋芒锺利。运用此法，运笔要求斜正、上下、平侧、偃仰八面出锋。这样才能使字筋骨内含，精神外露，风采焕发，奕奕有神。

**沉着：**诸法纯熟，笔画准确无游移，方能用笔沉着稳准。所谓笔画如刻，结构如铸，间用干笔如抽茧丝。惟知篆隶笔法，方能对此有所理解。

**洁净：**笔画如皓月经天，无纤云蒙翳那样洁净。学书从颜柳起手，参以欧虞，自然得到。

**疾涩：**运笔时宜疾则疾，不疾则失势；宜涩则涩，不涩则浮滑。疾、涩在心中，却体现在字的形体上。得心应手，自能妙出笔端。

**跌宕：**熟极而化，方能跌宕。此境不可强求，否则不是浮滑率易就是怪僻无度。



**丝牵使转：**丝牵与使转不同。丝牵有形迹，使转无形迹；丝牵为有形之使转，使转为无形之牵丝。

**渡：**一画方完即从空际飞渡以成二画，这就叫渡。这样写出的字，笔势才紧凑遒劲。所谓形现于未笔之先，神留于画之后。

**留：**笔画既驻了，要有收的笔势；笔锋出完了，要有延的笔势。这就是展不尽之情，蓄有余之势的意思。米老说，无垂不缩，无往不收。

## 八 用墨

写字的墨浓淡要适当。墨色淡了则伤神采，太浓则滞笔锋。

研墨，要研磨得恰好可以适用；过研，则墨干燥而滞笔。

东坡用墨如糊状，说是要湛湛如小儿的目睛才好。古人作书没有不用浓墨的。一般是早晨起床后即磨墨汁升许，可供一日之用。用的时候要用墨华而把余渣弃掉，所以墨色精神焕发，经数百年而墨光如漆，余香不散。到董文敏才以画法用墨作书。初觉气韵鲜妍，久便暗然无色。然董文敏着意之作，未有不浓用墨的，观者没有发现罢了。

行草用墨与楷书不同。《书谱》云：“带燥方润，将浓遂枯。”《续书谱》云：“燥润相杂，润以取妍，燥以取险。”都讲的是行草的用墨。



墨



第二章 点画全图

知和如扣

雲 蒼 質  
霞 食

乎 其 曾 所 井  
子