

# 习字入门

刘养锋 著

浙江人民美术出版社

习

习

刘养锋  
著

浙江人民美术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

习字入门 / 刘养锋著. — 杭州 : 浙江人民美术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5340-4301-7

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(2015)第068139号

## 习字入门

刘养锋 著

责任编辑 屈笃仕  
封面设计 吕逸尔  
责任印制 陈柏荣

出版发行 浙江人民美术出版社  
(杭州市体育场路347号)

网 址 <http://mss.zjcb.com>  
经 销 全国各地新华书店  
制 版 浙江新华图文制作有限公司  
印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司  
版 次 2015年4月第1版·第1次印刷  
开 本 787×1092 1/32  
印 张 2  
字 数 36千字  
书 号 ISBN 978-7-5340-4301-7  
定 价 12.00元

如发现印刷装订质量问题,影响阅读,  
请与出版社发行部联系调换。

# 目次

第一章 总论 .....	6
第一节 姿势之注意 .....	6
第二节 器具之注意 .....	7
第三节 时间之注意 .....	9
第四节 精神之注意 .....	9
第五节 次序之注意 .....	9
第六节 笔及指腕之运用 .....	9
第二章 楷书 .....	14
第一节 永字八法 .....	14
第二节 分部配合法 .....	16
第三节 全字笔画先后 .....	28
第四节 全字结构举例 .....	29
第三章 行书 .....	41
第四章 草书 .....	43
第五章 结论 .....	62

习

刘养锋  
著

浙江人民美术出版社

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbo.com](http://www.ertongbo.com)

## 图书在版编目(CIP)数据

习字入门 / 刘养锋著. -- 杭州 : 浙江人民美术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5340-4301-7

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(2015)第068139号

## 习字入门

刘养锋 著

责任编辑 屈笃仕

封面设计 吕逸尔

责任印制 陈柏荣

出版发行 浙江人民美术出版社  
(杭州市体育场路347号)

网 址 <http://mss.zjcb.com>  
经 销 全国各地新华书店  
制 版 浙江新华图文制作有限公司  
印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司  
版 次 2015年4月第1版·第1次印刷  
开 本 787×1092 1/32  
印 张 2  
字 数 36千字  
书 号 ISBN 978-7-5340-4301-7  
定 价 12.00元

如发现印刷装订质量问题,影响阅读,  
请与出版社发行部联系调换。

# 出版说明

《习字入门》，民国学者刘养锋所著，系为书法初学者提供门径的读物。全书共分五章，第一章总论，分述姿势、器具、时间、精神、次序及运笔等的注意事项；第二章论楷书，分永字八法、分部配合法、全字笔画先后及全字结构举例四节；第三章行书；第四章草书；第五章结论。

刘养锋(1894—1960)，名葆锷，以字行。幼秉庭训，于古典、书法等造诣深厚。其书法清秀工整，法度严密，笔力稳健，自成一家。故而其所著《习字入门》一书见解独到，非常便于初学。

此次出版以中华书局初版本排印。为便于读者学习，适当加入插图，还请读者指正。

艺文类聚金石书画馆

2015年4月

# 凡例

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。不特便于学生，且宜于校外自修。



# 目次

第一章 总论 .....	6
第一节 姿势之注意 .....	6
第二节 器具之注意 .....	7
第三节 时间之注意 .....	9
第四节 精神之注意 .....	9
第五节 次序之注意 .....	9
第六节 笔及指腕之运用 .....	9
第二章 楷书 .....	14
第一节 永字八法 .....	14
第二节 分部配合法 .....	16
第三节 全字笔画先后 .....	28
第四节 全字结构举例 .....	29
第三章 行书 .....	41
第四章 草书 .....	43
第五章 结论 .....	62

## 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。



毛笔习字端正姿势图

## 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。向时坊间拓本,大半恶劣。惟近日所印之珂罗版真书,如宋拓《醴泉铭》《皇甫诞》《多宝塔》《李元靖》《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。

**笔** 初学大字宜用羊毫笔,小字宜用兼毫笔。因学童指腕力弱,须借笔毫以助之。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。

**墨** 磨墨时不宜苟简。书之优劣,大半关系墨色,故浓淡



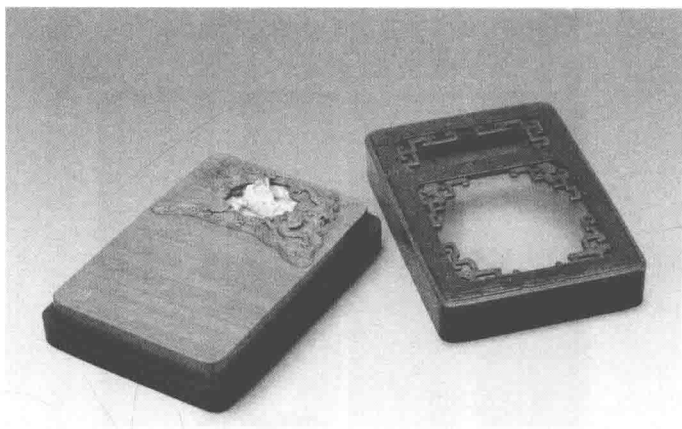
清乾隆年间詹成圭制竹燕图诗集锦墨

以适宜为要。大约磨墨过后，痕不遽没，即为适宜。过度则干燥滞笔，不及则墨水渗溢。初学练习，大字只要用墨屑融化，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。

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。

砚 发墨易浓者为贵，位置以右面上方为宜。用时着水，不用须洗涤。有盖方佳。

水 宜用新汲洁净之水。热水及久贮者勿用。



清康熙间松花江石嵌螺钿厂方砚

### 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。一字未愜，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

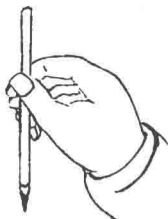
昔人有云，真生行，行生草。真书如立，行书如行，草书如跑。人必能立而后能行，能行而后能跑。循序渐进，不容躐等。习字者既明手腕之所运用，首学点画体势之法，次学偏旁配合之法，终学结构变化，每行通幅贯气之法。初学以大字为先，若从小楷入手，便无骨力，放大亦难。故必先从径寸以外之字入手，兼习五六寸之大字。日二十字，使笔笔造至合法地步，乃可练习小楷。

### 第六节 笔及指腕之运用

#### 执笔

执笔有双钩单钩之说。双钩者，搦管于指骨之次节。单钩

者,搦管于指骨之首节(指谓食指及中指)。如图所示乃单钩式。



执笔之法,大指、食指紧撮,中指钩向内,无名指抵向外,小指附无名指后,以辅助之。手背要圆,掌要虚,指要实,腕要悬,管要直。掌虚则运用便利,指实则筋力平均,腕悬则肉不衬纸,管直则字字中锋。又笔在指端,则掌虚,而运动适意。笔居指半,则掌实而不能自由。真书执笔宜近笔头,行书宜稍远,草书宜更远。远取点画长大,近取分布齐均。学书当先学执笔真书,大指食指距笔头一寸五分,行书约一寸六七分。

### 指法及名目

撮 大指上节用力,与食指撮笔

压 食指压笔,亦用指端

钩 中指尖钩笔向内

贴 笔管贴着无名指爪肉之间

辅 小指紧靠无名指后,而辅助之

此段言体(指执笔未运动时言),前人谓之拨镫法。谓如善

御者之仪以足尖踏镫也。

### 指法运用及名目

推 无名指从右平推至左，横画起势用之。从下直推至上，直画起势用之。又小指亦推无名指过左。

揭 无名指爪肉之际，抬笔管向上。

抵与拒 无名指与中指，两相资借为用。无名指揭笔，中指节制之。

导 小指导无名指过右。

送 小指送无名指过左。大字尽一身之力而送之。

卷 笔笔相生，意思连属，势如卷书。盖力到笔到，旋转如打圆圈也。知卷则字皆一气贯注。

此段言用。用者，运转时往来顺逆之道也。小字运指，中字运腕，大字运肘。盖寸以内，法在指掌。寸以外，法兼腕肘。

### 腕肘用法

悬肘 大字用之

虚肘 中字用之

悬腕 中字用之

虚腕 小字执笔近头，腕不着案

### 笔法及名目

折 笔锋欲左先右，往右回左也，直画上下亦然。

顿 力注毫端，透入纸背，笔重按下。

挫 顿后以笔略提，使笔锋转动，离于顿处，凡转角及趯用之。挫有分寸，过则脱节，不及则气促。

蹲 用笔如顿，特不重按。

驻 不可顿，不可蹲，而行笔又急不得，迟滞审顾，则为驻。凡勒画起止，及平捺曲处用之。力聚于指，流于管，注于锋，力透纸背为顿，力减于顿者为蹲，力到纸笔即行为驻。

提 顿后必须提，蹲于驻后亦须提。提者以笔提起，减于顿蹲及驻之分数也。先有落笔，后有提笔。提之分数，准乎落笔之分数。

转 围法也，有圆转回旋之意。

抢 意与折同。折之分数多，抢之分数少；折之分数实，抢之分数半虚半实。圆蹲直抢，偏蹲侧抢，出锋空抢。空抢者，取折之空势也。笔燥则折，笔湿则抢；笔燥实抢，笔湿虚抢。用抢分数，仍随落笔之大小轻重。

尖 用于承接处。

搭 笔锋搭下也。上笔带起下笔，上字带起下字。

侧 指法运用，侧势居半，直画尤宜以侧取势。

衄 笔既下行，又往上也。与回锋不同，回锋用转，衄锋



用逆。

此段言笔画已着纸,凡法皆在画中,有形象可寻者也。



颜真卿《颜勤礼碑》(局部)