

習字白徑

吾師自習



丙寅孟春
阮玉卿題



習字自徑

吾師自習

丙寅孟春

阮玉卿題



习字门径

武汉古籍书店印行

湖北印刷厂印刷

1986年3月

单 价：0.50元

内 容 简 介

无师自通《习字门径》是指导自学写毛笔字的。该书从习字入门开始，逐章讲到笔力、点画、撇捺、挑钩、接笔、配合、结构的姿势；谈了写字的四变、四法、七妙、八秘；最后论述了书法的秘诀、临帖知识和书法格言。全书对习字的所有要点均有叙述，并附有历代名家各流派的活页帖选30幅，以供临摹练习用。是广大青少年，特别是在无师指导下学习写字的一本很好的工具书。

習字門徑目錄

第一章 書法總說

一 書的藝術……………一

二 字的起源……………一

第二章 習字入門

一 握筆姿勢(附圖)……………二

二 運腕姿勢……………三

三 枕腕姿勢……………三

第三章 筆力姿勢

一 過勢……………四

二 縱勢……………四

三 勁勢……………四

四 打勢……………四

五 灣勢……………四

六 留勢……………四

七 挺勢……………四

八 出鋒勢……………四

九 沉着勢……………五

十 潔靜勢……………五

十一 疾澀勢……………五

十二 跌宕勢……………五

第四章 點畫姿勢(附圖)

一	向左點勢	七
二	向右點勢	七
三	直點勢	七
四	勾點勢	七
五	平點勢	七
六	微點勢	七
七	啄點勢	七
八	長點勢	七
九	兩抱點勢	七
十	兩向點勢	七
一一	帶下點勢	八
一二	三點水勢	八
一三	開三點勢	八
一四	合三點勢	八

一五	背四點勢	八
一六	聚四點勢	八
一七	直畫勢	八
一八	努畫勢	八
一九	垂露畫勢	八
二十	懸針畫勢	八
二一	上尖畫勢	八
二二	曲頭畫勢	八

第五章 撇捺姿勢

一	豎撇勢	一一
二	平撇勢	一一
三	長直撇勢	一一
四	短直撇勢	一一

五	長曲撇勢	一一
六	曲抱撇勢	一一
七	懸戈撇勢	一一
八	曲頭撇勢	一一
九	迴鋒撇勢	一一
十	上尖撇勢	一一
一一	蘭葉撇勢	一一
一二	豎捺勢	一一
一三	平捺勢	一一
一四	側捺勢	一一
一五	反捺勢	一一
一六	短捺勢	一一
一七	曲頭捺勢	一一
一八	金刀捺勢	一一

第六章 挑鈞姿勢

一	平挑勢	一一
二	橫挑勢	一一
三	微挑勢	一一
四	長鈞勢	一一
五	平鈞勢	一一
六	橫鈞勢	一一
七	努鈞勢	一一
八	托鈞勢	一一
九	圓鈞勢	一一
十	包鈞勢	一一
十一	戈鈞勢	一一
十二	背拋鈞勢	一一

十三 反振鈎勢……………一五

十四 向右鈎勢……………一五

十五 直藏鈎勢……………一五

十六 平藏鈎勢……………一五

第七章 接筆姿勢

一 尖接勢……………一六

二 尖接勢……………一六

三 尖接勢……………一六

四 尖接勢……………一六

五 尖接勢……………一六

第八章 配合姿勢

第九章 結構姿勢

第十章 分筆先後

第十一章 字的四變

一 撮管變法……………三二

二 擴管變法……………三二

三 捻管變法……………三二

四 握管變法……………三二

第十二章 字的四法

一 字的血法……………三二

二 字的骨法……………三二

三 字的筋法……………三二

四 字的肉法……………三二

第十三章 字的八祕

一 字的側法	三三
二 字的勒法	三三
三 字的努法	三三
四 字的趯法	三四
五 字的策法	三四
六 字的掠法	三四
七 字的啄法	三四
八 字的磔法	三四
第十四章 字的七妙	
第十五章 書法祕訣	
一 楷書祕訣	三五
二 行書祕訣	三六
三 草書祕訣	三六

四 隸書祕訣	三六
五 篆書祕訣	三七
六 漢書祕訣	三七
七 魏書祕訣	三七
八 指書祕訣	三七
第十六章 臨帖祕訣	
一 摹帖祕訣	三八
二 仿帖祕訣	三八
三 看帖祕訣	三八
第十七章 活葉帖選	
(A) 古代諸大家	三九
一 歐陽詢正書	三九

二	蘇東坡正書	四〇
三	柳公權正書	四一
四	馮開學正書	四二
五	成親王正書	四三
六	翁方綱隸書	四四
七	顏真卿顏書	四五
八	錢南園顏書	四六
九	王羲之四體書	四七
十	靈飛經楷書	四八
十一	十七帖草書	四九
十二	張裕釗楷書	五〇
十三	何紹基楷書	五一
十四	張黑女魏書	五二
十五	清道人魏書	五三

十六	鄭板橋行書	五四
十七	董其昌行書	五五
十八	清道人隸書	五六
(B)	現代諸大家	五七
一	于右任行書	五七
二	曾農髯篆書	五八
三	伊立勳篆書	五八
四	譚澤闓行書	五九
五	章炳麟行書	五九
六	袁克文行書	六〇
七	鄭孝胥行書	六〇
八	江道樊顏書	六一
九	趙叔儒封書	六一
十	高時顯隸書	六二

十一	丁輔之篆書	六二
十二	王福厂篆書	六三

第十八章 四寶須知

一	用紙須知	六三
二	用墨須知	六三
三	用筆須知	六三
四	用硯須知	六四

第十九章 習字用格

一	九宮全格	六七
二	長字省格	六七
三	短字省格	六八
四	九宮方格	六八

第二十章 書法格言

習字門徑

王定九編著

第一章 書法總說

一、書的藝術

書爲六藝的一種。牠的精髓。高過一切。並且和人生榮辱。學問深淺有關。所以古今的賢哲。不惜痛下功夫。朝夕臨池。運用腕力。脫胎諸家。自成一脈。書傳千古。供後學們爭相摹仿。因此書爲大衆的藝術。凡是智識中人都應研求。出類的可以寫書自給。普通的也足應付交際。書的藝術既沒止境。牠的爲用也就無限了。

二、字的起源

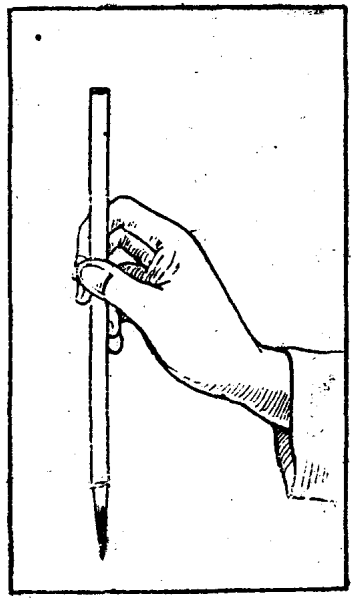
上古的時候。沒有文字。拿結繩來記事。到了黃帝時。蒼頡看了鳥獸的留跡。便發明象形造蝌蚪文。周宣王太史籀。把蝌蚪化大篆。秦始皇的宰相李斯。又造小篆。秦羽人上谷王次仲。因古書方廣沒有波勢。另創八分書。秦程光岑又作隸書。漢元帝時。皇門令史游。又寫章草。後漢

張伯英變為張草。奇形牽連。數書一字。極難辨識。原來章草為隸書的便寫。張草更為章草的便寫了。潁川劉德昇才作正式的行書。後漢中郎將蔡邕又創飛白（即枯筆）字到了後漢以後才上軌道。正草隸篆文字大備。

第二章 習字入門

字似雕虫小技。實則變化萬端。一點一劃。一彎一鈎。層次井然。不容紊亂。現在把習字的初步各法彙述如後。以便初學的入門。

握筆姿勢圖



(一) 握筆姿勢 寫字必須握筆分「雙鈎」和「單鈎」兩種。握管在指骨的次節名「雙鈎」。握管在指骨的首節名「單鈎」。(見下圖)總之腕豎了鋒正。鋒正後四面勢全。次實指實筋力平均。次

9540A1 習字

虛掌。掌虛運用更易。

【說明】大指上骨節出。大指中指食指三指尖鈎筆名。指爪肉之際。揭筆令向上。中指名指兩相抵住。

五指都用力。肘腕助之。握管應淺。便於運轉。倘把筆置在指節彎處。便難轉動了。正書執筆應該近頭。行書應稍遠。草書應更遠。遠取點畫長大。近取分佈平勻。至於古傳擻、壓、鈎、揭、抵、導、送、七字訣。雖然習字的經緯。倘全奉爲天經地義。反失諸呆板。所以握筆能堅。運筆能疾。筆法能活。已是入門了。

(一) 運腕姿勢 指接手。手聯腕。所以習字得力在腕處極多。運腕的方法也便不同了。腕法有三種。

(二) 枕腕姿勢 把左手枕在右手腕上而寫。(A) 提腕肘着案。虛提手腕而寫。(B) 懸腕把腕臨空而寫。上法中以「懸腕」最好。因爲懸腕而寫。字體豎直鋒正。四面勢全。不過懸腕有一短處。便是難寫楷書。所以唐人把左手枕了書寫。另有枕腕。

(附) 寫字要訣 鋒欲其正。指欲其實。拳欲其虛。管欲其直。鋒正則四面勢全。指實則筋力平均。拳虛則運用便利。管直則心圓。能這樣筆刀自可蒼老有勁了。

第三章 筆力姿勢

腕有力。筆便有勢。字才雄勁有神。綜合諸家。有下列數說。

(一) 過勢。落筆好似狂風吹過。祇要有一主筆。立柱平正。其他不妨錯綜。楷書便不致呆板。

(二) 縱勢。大膽着紙。筆勢放開。書譜云。既知平正。務追險絕。既能險絕。復歸平正。

(三) 勁勢。善用縱筆後。必須取勁。唯縱而後能勁。並可更見堅實功夫。

(四) 打勢。從空落筆。鐵劃銀鉤。王羲之的筆法便是打。

(五) 渡勢。一畫方完。便從空際飛渡成二畫。筆勢便緊勁。書譜所謂形現在未畫之先。神留於既畫之後。

(六) 留勢。筆既放了。當使收之。筆鋒盡了。當使留之。所謂展不盡之情。蓄有餘之勢。米老經驗談曰。「無垂不縮。無往不收。」

(七) 趯趯勢。初習字的人。提活蹲輕。所以渾厚肉圓。老成的提緊力行。因此肉趯趯好以萬歲枯藤。現人不察。好矯揉而成。實大謬誤。

(八) 出鋒勢。斜正上下。平側偃仰。八面出鋒。方才筋骨內含精神。外露風彩煥發。弈弈有神。

(九)沉着勢 諸法純熟。筆不游移。才能沉着。筆畫似刻。結構似鑄。

(十)潔靜勢 字貴秀。望之如清風似皓月。













(十一)疾澀勢 常疾須疾。不疾便失勢。當澀須澀。不澀便病生。疾徐在心。形體在字。得心應手。字更見神。

(十二)跌宕勢 熟極而化。才能跌宕。這非老手不辦。初學的倘強求。不是患浮滑。便是病狂謬。

第四章 點畫姿勢

學書先習手腕運用。再學點畫。務須筆筆都有準繩。才能點畫分明。偏旁配合。再進可論全字的結構了。(參看下面圖)(後附說明)

一 徑 門 字 習

<p>九</p> 	<p>五</p> 	<p>一</p> 
<p>十</p> 	<p>六</p> 	<p>二</p> 
<p>十一</p> 	<p>七</p> 	<p>三</p> 
<p>十二</p> 	<p>八</p> 	<p>四</p> 

習字門徑 第四章 點畫連勢

六