

字学臆参 今注
今译

〔清〕姚孟起 著 马一方 译注

浙江人民美术出版社

字学臆参今注今译

〔清〕姚孟起 著 马一方 译注

浙江人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

字学臆参今注今译/(清)姚孟起著;马一方译注.——杭州:浙江人民美术出版社,2019.11
(艺文志)
ISBN 978-7-5340-7603-9

I. ①字… II. ①姚…②马… III. ①汉字—书法理论—中国—清代②《字学臆参》—注释③《字学臆参》—译文
IV. ①J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第203835号

艺文志

字学臆参今注今译

〔清〕姚孟起 著 马一方 译注

责任编辑 霍西胜
责任校对 余雅汝
装帧设计 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 浙江时代出版服务有限公司
印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司
版 次 2019年11月第1版·第1次印刷
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 3
字 数 48千字
书 号 ISBN 978-7-5340-7603-9
定 价 26.00元

如发现印刷装订质量问题,影响阅读,
请与出版社市场营销中心联系调换。



松下清齋生八小像



姚孟起小像

壽宮也冠山抗
殿絕壑為池跨
水架楹分巖竦

姚孟起臨《九成宮醴泉銘》拓本

字學臆參

吳妣孟起鳳生述

握筆之法虛掌實指指聚則實
指實則掌自然虛

字之有九宮猶文之有層次也
是初學第一層工夫

死指活腕書家無等等也指

字學憶參

吳縣姚孟起鳳生述

握筆之法虛掌實指指聚則實指實則掌自然虛

字有九宮猶文有層次九宮貴勻第一層不妨稍疏

死指活腕書家無等等咒也指死則筆直腕活則字靈

明道先生作字甚敬曰非欲字好卽此是學味此言謂作字能主一無適亦

收放心一法

初學先求形似閒架未善違言筆妙

逆筆起最得勢褚河南書都逆起

字須筆筆送到筆鋒收處筆仍提直方能送到

出版说明

《字学臆参》不分卷，清姚孟起撰。姚孟起（1838—？），字凤生，一作凤笙，号余昭，晚号闷溪，江苏吴县（今苏州市）人。苏州府吴县附贡生。姚氏天资聪颖，又能刻苦用功，“凡遇名帖，心摹手追，得悟晋唐相承原委，遂以善书著名”（清窦镇《国朝书画家笔录》）。平生课徒为业，学生遍及大江南北，前后达数百人之多。姚氏于书法诸体皆能，汉魏晋唐无所不学。所临碑帖传世极为丰富，如《九成宫醴泉铭》《皇甫诞碑》《道因法师碑》《褚书枯树赋》《王居士砖塔铭》等，多能应规入矩，得其神似。而就中尤以《九成宫醴泉铭》为后世所称誉，云其“间架逼肖，笔亦挺劲温润，可为初学津梁”（清窦镇《国朝书画家笔录》）。

书法创作的同时，姚孟起亦留心经验心得之总结，撰成《字学臆参》一书。是书乃笔录札记，凡七十余条，涉及书法学习、创作诸多方面，或为书法用笔、结体的具体指导，或为书法神韵、风格的理论剖析。书中各条札记往往言简意赅，如论守成与创新之关系则云

“书贵熟，熟则乐；书忌熟，熟则俗”，论唐代书法家风格之不同则云“欧书貌方而意圆，褚书貌柔而意刚，颜书貌厉而意和”，虽了了数语，却颇能启人深思，可谓“自抒心得，直抉真诠，不仅津逮后学，自是书家无等等咒”（清沈宜修《字学臆参跋》）。

《字学臆参》初刊于光绪十七年（1891），为姚氏松下清斋自刻本。全书由姚氏以楷书缮写誊录，每页七行，满行十二字。至民国二十五年（1936），神州国光社所刊《美术丛书》中复收有姚氏所著《字学忆参》一种，其内容与《字学臆参》大同小异，据学者考证《字学忆参》乃定本《字学臆参》之稿本。此次出版《字学臆参今注今译》，以初刊本为底本，参考稿本，予以标点、注释和翻译，并随文插配相关图片，以便读者。

目 录

字学臆参·····	1
书论一·····	64
书论二·····	73
跋一·····	80
跋二·····	81
跋三·····	82

字学臆参

〔01〕握笔之法，虚掌实指^①。指聚则实，指实则掌自然虚。

【注释】

①虚掌实指：古人执笔方法之一。唐虞世南《笔髓论·释真》云：“笔长不过六寸，捉管不过三寸，真一行二草三，指实掌虚。”明彭大翼《山堂肆考》卷一百三十三“掌虚指实”条云：“用笔之法，指实则筋力均平；掌虚则运用便易。黄山谷云，学书欲先知用笔，用笔之法欲双钩回腕，掌虚指实，以无名指倚笔则有力。”

【译文】

执笔的方法，在于手掌虚空而手指紧握。手指聚拢在一起，握笔便能稳重有力；手指如此握笔，手掌自然而然便离笔而虚空了。

〔02〕字之有九宫^①，犹文之有层次也。是初学第一层功夫。

【注释】

①九宫：原为古代天文用语，古人将天官以“井”字划分乾宫、坎宫、艮宫、震宫、中宫、巽宫、离宫、坤宫、兑宫九个等份，借以分析自然运行规律。后来亦用此形式来分析字形结构。凡字均有八面，八面点画俱拱向中心，即“中宫”。故形成八面拱心之“九宫”。明董其昌《画禅室随笔·跋率更千文》：“书家以分行布白，谓之九宫。”清冯武《书法正传》：“八面，八面俱满者方可提飞。九宫，八面点画皆拱中心。”清包世臣《艺舟双楫》：“字有九宫。九宫者，每字为方格，外界极肥，格内用细画一‘井’字，以均布其点画也。凡字无论疏密斜正，必有精神挽结之处，是为字之中宫。然中宫有在实画，有在虚白，必审其字之精神所注，而安置于格内之中宫；然后以其字之头目手足分布于旁之八宫，则随其长短虚实而上下左右皆相得矣。”

【译文】

汉字字体结构符合九宫分法，就像文章有起、承、转、合等层次一样。这是起步学习书法最为基础的功夫。

〔03〕死指活腕，书家无等等咒^①也。指死则笔直，腕活则字灵。

【注释】

①无等等咒：佛教用语，原意指无与伦比的咒语，这里借指最重要的诀窍。

【译文】

手指握紧而手腕灵活，是书家的终极诀窍。手指握紧则笔画端直，手腕灵活则写字虚和自然。

〔04〕明道先生^①作字甚敬，曰：“非欲字好，即此是学。”^②味明道此语，谓作字能主一无适^③，是亦收放心^④一法。

【注释】

①明道先生：即宋代道学家程颢(1032—1085)，字伯淳，学者称明道先生。祖籍中山（今江苏溧水），徙居洛阳伊川（今属河南）。嘉祐二年（1057）进士，神宗朝任太子中允、监察御史里行。深于儒家思想研究，提出了“天者理也”以及“只心便是天，尽之便知性”等哲学命题。其学说在理学

发展史上占有重要地位，后来为朱熹所继承和发展，世称“程朱学派”。

②语见宋朱熹《小学集注》卷六。

③主一无适：专一，无杂念。《二程粹言》卷上：“或问敬，子曰：‘主一之谓敬。’‘何谓一？’子曰：‘无适之谓一。’”《朱子语类》卷一二〇：“程子所谓主一无适，主一只是专一。”梁启超《说常识》：“一国之中，但使能有少数仁人君子，挟主一无适之诚，行百折不回之气，以日夜与恶社会为不断之争斗，而谓终不能征服之者，吾未之前闻。”

④收放心：收拾放纵之心。《尚书·毕命》：“虽收放心，闲之惟艰。”宋司马光《答景仁论养生及乐书》：“朝夕出入起居，未尝不在礼乐之间，以收其放心，检其慢志，此礼乐之所以为用也。”清秦笃辉《平书·物宜上》：“放心收则心体静。”

【译文】

宋代道学家程颢写字极为工整，他说：“并非是想字好看，其中自有学养在。”仔细体会程颢这句话，大概就是说写字能够一心一意而不心猿意马，这也是收摄放纵心思的一

个办法。

〔05〕初学临书，先求形似。间架^①未善，遑言笔妙。

【注释】

①间架：原指房屋建筑的结构。梁与梁之间叫“间”，桁与桁之间叫“架”。后常用来借指汉字的笔画构架。

【译文】

刚开始学习临摹书法，要先追求形貌相似。字体结构尚不完善，用笔精妙就无从谈起了。

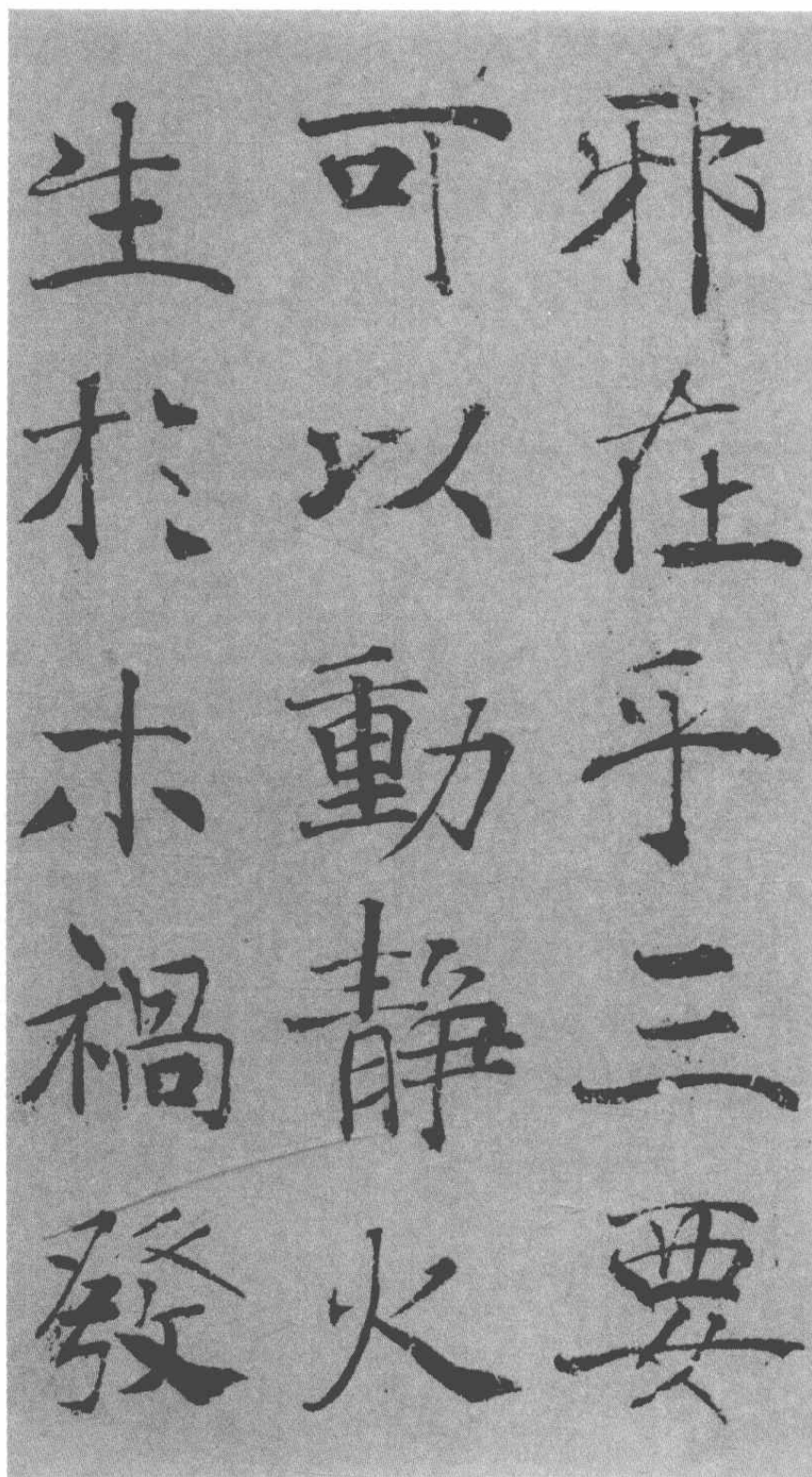
〔06〕逆笔起，最得势。褚河南^①书都逆起，隶法也。

【注释】

①褚河南：即褚遂良（596—659），字登善，钱塘（今浙江杭州）人。官至吏部尚书，封河南郡公，世称“褚河南”。初唐四大书法家之一。

【译文】

逆锋起笔，写出的字最具气势。褚遂良的字全是逆锋起笔的，这是隶书的用笔方法。



唐褚遂良《阴符经》（局部）

〔07〕字须笔笔送到。到笔锋收处，笔仍提直，方能送到。

【译文】

写字必须每一笔的笔力，都能达到笔画末端。到了笔锋收起的地方，毛笔提起，仍然是垂直于纸面的，才能做到笔力送达笔画末端。

〔08〕由篆而隶，一画分作数画，是由合而分也。由真而草，而草数画并作一画，则又有由分而合之势。

【译文】

篆书演变为隶书的过程中，有一笔演变为数笔的情况，可以看作是由合一转入分散的过程。楷书演变为草书的过程中，有将楷书数笔简化为一笔的情况，可以看作是由分散而趋于合一的过程。

〔09〕临《十三行》^①能使人心平气和，故圣学终于游艺^②。