

贾诚隽 著

初学书法浅谈

中石



晋故振威将军建宁太守
璩府君之墓
君諱寶子字寶子建寧同
樂人也君少稟穠偉之質
長祗高邈之操通曠清恪

中国国际广播出版社

J292.11
16

81760

初学书法浅谈

贾 诚 隽 著

中国国际广播出版社

(京): 新登字096号

责任编辑: 李晓琤 刘尚勇

封面设计: 蔡 昕

版式设计: 周 迅

书名	初学书法浅谈
著者	贾 诚 隽
出版 发行	中国 国际 广播 出版社 (北京复兴门外广播电视部内) 邮政编码: 100866
印刷	朝阳第一教师进修学校胶印厂
经销	新 华 书 店
开本	787×1092 1/16
字数	85千字
印张	9
版次	1992年5月 北京第一版
印次	1992年5月 第一次印刷
印数	7 000册
书号	ISBN 7-5078-0334-1/G·206
定价	6.90元

自 序

我国的书法艺术，源远流长，古往今来，研究书学的著作浩如烟海，或探讨用笔技法，或总结书写经验，或介绍名家书作。总之，凡属书法范畴的一切问题，都已有专著，书学法则，均已详备。这些书学专著是值得我们很好地继承的宝贵的文化遗产。

但是我在书法研习与教学过程中，感到古今书学典籍中，有的文辞艰深，文化水平低者难读；有的故弄玄虚，使初学者视书法为畏途；有的更以讹传讹，贻误后人。为此我想就执笔、运笔、结体、墨法、章法等问题和初学者谈谈自己的看法。美国当代著名作家欧文·斯通说：“你永远不可能总是对任何事情都做到正确有把握。你能做到的就是用你的勇气和力量去做你认为是正确的事。结果也许会证明你的所作所为是错误的，然而至少你是去做了，这才是重要的”。正是出于这样的想法，我才有勇气写这本小册子。由于自己才疏学浅，孤陋寡闻，其中讹错定然不少，诚恳希望得到书法家、书法工作者及书法爱好者指教。

蒙摄影家张征同志为本书拍摄碑帖照片，特此感谢。

编 者

目 录

自序	间架结构·····(25)
学书有益·····(1)	《九成宫》《多宝塔》《玄秘
学书有成·····(2)	塔》点画结构浅见·····(43)
笔的选择·····(4)	浅谈行书·····(63)
从楷入手·····(7)	浅谈草书·····(65)
执笔·····(10)	章法·····(66)
运腕·····(12)	墨法·····(78)
运笔·····(14)	临摹·····(79)
中锋与侧锋·····(16)	古代名作介绍·····(80)
点画写法·····(18)	学书三忌·····(84)
病笔·····(23)	

学 书 有 益

人们生活在社会中，每天都要和文字打交道。我国的汉字既有交流思想，发展科学，传播文化等实用价值，又有供人们欣赏的艺术价值。我们如果能把字写得正确、清楚、端正、美观，再进一步学习书法艺术，对于更好地参加社会主义建设事业，继承祖国的文化遗产，丰富业余生活以至增进各国人民之间的友谊和文化交流，都是有益的。

优越的社会主义制度使人们幼有所养，老有所终，也使人们的业余生活丰富多采起来。工作之余，或离退休之后，下下棋，养养花，钓钓鱼，打打拳，作作画，写写字，动静有常，益于健康。现代医学认为，写字时精神专一，平心静气，和打太极拳有异曲同工之妙。我不会打太极拳，不知写字是否真有这样神奇的效果，但多年来临池无间，确实感到写字时精神专注，荣辱皆忘，有益于身心健康。

当前我国正处在改革开放的伟大变革时期，把字写得笔画齐全，结构准确，端正美观，使人看了清楚明白，既节省时间，又不易发生差错，便于学习和工作，不是更有利于社会主义建设吗？

我国的书法艺术历史悠久，历代书家辈出，有如群星灿烂，他们留下的碑帖法书，是我们祖国的宝贵财富，如果我们能进入书法艺术的宝库，饱览那光辉璀璨的艺术明珠，不也是一种美好的享受吗？做为炎黄子孙，如果我们能为这伟大的宝库增添一些财富，不更是值得骄傲的吗？

日本人民自古以来就喜爱我国的书法艺术，据史料记载，早在公元一世纪左右，中国的书法艺术就随着汉字传到了日本。唐朝时期，日本不少书家，不辞艰辛，远渡重洋来我国学习。近年来，由于中日

邦交的正常化，中日两国书法家的艺术交流日趋频繁。不仅如此，现在东南亚以至欧洲、北美洲一些国家的人民也都喜爱我国的书法艺术。有志学书的同志们如能为增进各国人民之间的友谊作些努力，不也是一大乐事吗？

学习书法还可以培养人们敏锐深邃的观察能力，严谨缜密的思维能力；提高审美能力，陶冶情操。总之，祖国的书法艺术精深博大、包罗万象，倘能认真学习，深入研讨，定会感到其乐无穷，受益良多。

学 书 有 成

近几年来，书法艺术日益普及，学书者与日俱增，但有人对自己能不能学好书法缺乏认识，在一些人中还存在着某些模糊的片面的观念，实有澄清之必要。

有的人见到同学、同事、邻居、亲友写得一手漂亮的字，或见到书法展览中的作品争奇斗艳，美不胜收，很是羡慕，于是萌动学书之心。自学若干时日，却收效甚微，便逐渐心灰意冷了。不知何时，见到某人学书进步很快，又染翰挥毫，立志学书。又费去几多时日，仍无较大进展。就这样时学时辍，始终未能把字写好，最后信心全无，就此罢笔，并得出结论：“学书法要有天资，我无天资，学不好书法。”

这些同志之所以失败，主要原因是缺乏正确的指导。

书法艺术和其他一切艺术一样，具有自身的艺术特点、艺术规律。初学者如缺乏正确的指导，往往莫睹门径，长时间在艺术的大门外徘徊。即使取得了一些成绩，但不知走了多少弯路、歧路，甚至是经过多次碰壁才换取来的！缺乏指导，正确的不知巩固，错误的不易改正，进步不快，体味不到书道的乐趣，享受不到成功的喜悦，多次受到挫折之后就认为自己缺少天资，“不是学习书法的材料”。

诚然，学书和学任何技艺一样，天资不可少，但人类天资超凡者

少，天资平庸者多。书法艺术是广大劳动群众在几千年的社会实践中创造并不断发展的。天资平庸者，欲登堂入室，卓然成家难，但知晓楷则，作书规矩，并不为难。

说天资平庸者成家难，却不是说“不能”，《晋书》载王羲之“幼讷（nè，即说话迟钝）于言，人未之奇”，可见其天资平平。但他学书不倦，临池无间，终成“书圣”，“论者称其笔势，以为飘若浮云，矫若惊龙”（见《晋书》）。而所传他著述的《笔势图》中却说“夫书者，玄妙之技也，非通人君子，不可得而述之。”岂非故弄玄虚，自欺欺人！

明朝文徵明，幼年不慧，书法拙劣，但其用功勤苦，少年时每日临写《千字文》十本，于是书法大进。他作书从不草率，即使写普通书信也不苟且，稍不如意，定然重写，直到满意为止。他也终于成为书法大家。

曾见《艺术世界》载美国著名电视剧作家史蒂夫·康纳尔创作的电视剧绝大多数成为当今美国收视率最高的电视片，而康纳尔竟是一个弱智精神病患者。其症状是无法将书上学到的字母按正常次序排列，常常漏写字母或将字母颠倒，但他并未被病魔吓倒，而是以惊人的勇气和毅力同病魔斗争，朝着旁人认为绝不可能的作家的道路奋进，最终成为美国电视剧作家中大器晚成的佼佼者。康纳尔成功之路，对于有志学书者不是很好的启迪吗！

“资分高下，学别浅深，资学兼长，神融笔畅，苟非交善，讵得从心。书有体格，非学弗知，若学优而资劣，作字虽工，盈舒虚惨、回互飞腾之妙用弗得也。书有神气，非资弗明，若资迈而学疏，笔势虽雄，钩揭导送提抢截拽之权度弗熟也。所以资贵聪颖，学尚浩瀚，资过乎学，每失颠狂，学过乎资，犹存规矩，资不可少，学乃居先。”明朝项穆此话说得何等中肯！

有些老年（乃至中青年）同志看到某些儿童少年“乳臭未干”已颇有书名，于是哀叹自己学书已迟“前途无望”了，这也是一种片面的认识。

儿童少年，记忆力强，头脑单纯，较少受条条框框的束缚，这是

学习有利的一面，但他们思考问题却远不如成年人深邃洞达。老年人阅历广，修养深，理解力强，往往能举一反三，触类旁通，这是儿童少年所不及的。但老年同志头脑中旧有的东西却常常根深蒂固，要纠正以往不正确的运笔、结体等习惯，要花费较大的气力，即必须矫枉过正。所以唐孙过庭说：“思通楷则，少不如老；学成规矩，老不如少，思则老而愈妙，学乃少而可勉。”由此看来，少年和老年学习书法各有有利条件和不利条件，老年人不应哀叹年华已逝。迟暮之年，秉烛夜游，亦可尽享学书之乐。

《书法报》载离休老红军李永悌同志暮年学书，用功勤苦，五年而成。其书作令一些著名书法家亦惊叹不已。李永悌同志老骥伏枥之志向，好学不倦、孜孜以求之精神，堪为老年同志楷模。

历史上一些著名书法家往往越到老年，书法越臻于精妙，原因何在？孙过庭在《书谱》中以王羲之为例分析道：“当缘思虑通审，志气平和，不激不厉，而风规自远。”意思是“这是因为思考通达精审，志气冲淡平和，不偏激，不凌厉，而风格规模自然为他人所不及。”（马国权《书谱译注》）“志气平和，不激不厉”，正是老年人的长处！几年来，我教过不少老年同志学习书法，他们都取得了一定的成绩，有的还在首都的报刊上发表过书法作品。所以我认为老年人也是可以学好书法的。

总之，对于书法，“不可视之为易，不可视之为难”（项穆《书法雅言》），求教师友，潜心研习，广开视听，笔耕砚田，劳作不息，定能收获丰硕的成果；反之，视为畏途，懒于动笔，或时作时息，朝行暮草，则墨猪肉鸭，春蚓秋蛇，断无成就。

笔 的 选 择

古人说：“工欲善其事，必先利其器。”意思是说，要想做好一件事，

必须先要有好的工具。工具不得心应手，是不利于做好工作的。打个比方说，在科学技术高度发展的今天，两军对垒：一方用现代化的最新式武器，而另一方仍用古代的长矛大刀，交战的结果肯定是对后者不利的。在学习书法的用具——笔墨纸砚之中，笔是最重要的，所以对使用什么样的笔要有选择。

我国毛笔的种类，从原料和性能方面说，可分为“软毫”、“硬毫”和“兼毫”三大类。

“软毫”主要用羊毛为原料，所以又叫“羊毫”。羊毫的优点是，柔软圆润，写字时遇到提顿、转折时，容易控制而不出不必要的毛刺、棱角，而且笔画丰满，并且经久耐用，价格便宜。其缺点是弹性较小，初学时使用起来写出的笔画不易挺拔刚劲。

“硬毫”主要原料是用野兔毛或黄鼠狼尾巴上的毛制成的，分别叫做“紫毫”和“狼毫”。硬毫笔的优点是弹性较大，锐利刚劲，初学时使用容易写出较挺拔的笔画。其缺点是提顿、转折时往往露出不必要的棱角，而且容易磨损，价格较贵。

“兼毫”常见的是用羊毫同狼毫或兔毫配制的。因配制比例不同而有“五紫五羊”（五成兔毫，五成羊毫）、“七紫三羊”（七成兔毫，三成羊毫）等种类。兼毫笔综合了软毫与硬毫的优点，“软硬兼施”最适合初学毛笔字的人用，用一段时间后，再用纯羊毫笔或狼毫笔，就都能运用自如了。目前市场上出售的白云笔（大白云、中白云、小白云）属于兼毫笔，很适合初学者用。

有一本关于书法的小册子的作者说，他遍阅古代书法墨迹，根本找不到软毫书法的痕迹，由此得出结论说，用软毫笔练字犹如用钝刀子割肉，是学不到真正的好笔法的。

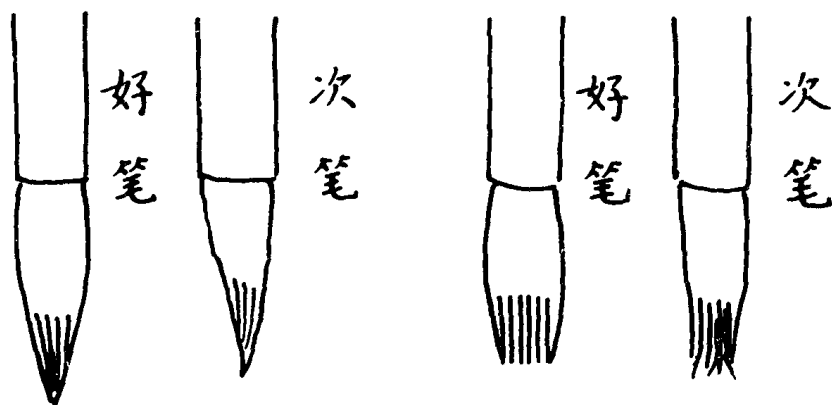
这里姑且不谈笔毫的软硬与“笔法”无关宏旨。从广义上说，笔法包括执笔和用笔。从狭义上说，笔法就是指“用笔”，也就是写点画的一般原则。单从这位同志一口否定我国历史上有软毫笔的存在和对软毫笔如此深恶痛绝的态度来看，恐怕是过于武断和片面的。

用羊毫制笔，始于宋末元初，到了明清时代，使用羊毫笔已经很普遍了。北宋书法家米友人就曾经明确说自己的一幅字是用羊毫笔写的。清代梁同书、邓石如、包世臣、何绍基等人都曾提倡用羊毫笔，并且身体力行。当代许多书法家都喜用羊毫作书。只要功力深厚、技巧娴熟，无论使用软毫硬毫，都能得心应手，运用自如；反之，如果功力不济，运笔生疏，即使用猪鬃笔写出的点画也无筋无骨，形同墨猪。从这个意义上讲，“善书者不择纸笔”，恐怕有一定的道理。

当然，选用软毫还是硬毫，与所写的字大小也有关系，如写蝇头小楷，用笔提顿宜轻微，用硬毫容易见锋芒；写大字，用笔提顿较明显，用软毫容易写得丰满浑厚。但这也不是绝对的。清代书家刘墉就擅长用硬笔硬纸写出骨力深藏，丰满圆劲的字。当代有人用极软的鸡毫笔，却能写出刚劲雄健的字——硬毫和软毫都能写出好字，关键的因素还是功力。

我临池喜用长锋羊毫，因为我体会到“笔软则奇怪生焉”。

好的笔应符合“圆、尖、齐、健”的标准。“圆”就是笔头匀圆饱满，没有凹凸；“尖”就是笔锋尖锐（但尖端不要过长）；“齐”就是笔发开后，将笔头捏扁，看去没有长短不齐的现象；“健”就是劲健有力，弹性适度（如图）。



新笔买回后，要浸在凉水里，把笔头上的胶洗下去，这叫“发笔”。发笔要把笔头全部发开。有人提倡发笔程度视所写字的大小而定：写小字发开三分之一，写中字发开三分之二，写大字时全部发开。这种

方法欠妥当。笔如果不全部发开，蘸墨书写时，上部没有发开的部分也将吸附一些墨，因而写字时注墨不畅，频频蘸墨也会影响书写效果。另一方面，如果只发开一部分，写完字洗笔后，会有一部分墨残存在未发开的部分，久而久之，笔头能用的部分会逐渐缩短。试想如果只发开三分之一或三分之二，制笔时索性只制笔头长度的三分之一或三分之二就行了，何必浪费那么多材料呢？

写完字后，要把笔头洗净，然后放在笔筒里或悬挂起来，不要插入笔帽，以免损伤笔毛。

从 楷 入 手

学习书法从哪种字体入手好呢？对于这个问题，书法家们各自有不同的看法。有的说从篆书入手好；有的说从隶书入手好；有的说从行书入手好。这些看法都有一定的道理。但我认为从楷书入手较好。

我之所以不同意从篆、隶入手学书，是因为学篆书首先遇到一个难以识认的问题，增加了学习的困难；其次，篆书兴起和通用的时代距离现在比较遥远。现在的人们，绝大多数不识篆字。当今，篆书作为一种字体，仍有其艺术欣赏价值，而其实用价值却已“今非昔比”。我认为，对于只想通过学习书法写出工整美观的楷书、行书以适应学习、工作需要的人来说，可以不学篆书。隶书比篆书易识易写，但与楷书比较起来，点画显得优柔有余，刚劲不足，并且结构易于分布平正，学好隶书再学楷书难，而学好楷书再学隶书易——这是就初学而言的，如果要想窥其堂奥，达到高深的艺术境界，学好任何字体都不是轻而易举的。

宋代书法家苏东坡说：“真如立，行如行，草如走。”意思是楷书如站立，行书如行走，草书如奔跑。“楷”在这里是“楷模”、“典范”的意思。楷书点画分明，搭配匀称，形体方正，应规入矩，宜于初学。

明朝书法理论家丰坊说：“学书须先楷法……楷书既成，乃纵为行书。行书既成，乃纵为草书。”对于初学者来说，绕过楷书，直接学行书或草书，就会因为忽视了楷书的基本点画、结构的训练，写出的字容易出现点画不规矩，笔力不刚劲，疏密不匀称，结构不安稳，比例不适当等弊病。所以唐孙过庭说：“图真不悟，习草将迷”，明代汪砢玉也说：“近世多尚行草，未始学真而先习草，如人未学立而欲走，盖可笑也。”

有人不赞成从楷书学起倒也无可厚非，但他们摆出了这样的论据——“楷书出现之前，我国不也出现了大批有成就的书家嘛！”按这个逻辑推理，我国古代没有现代先进的起重设备和运输工具，也创造了万里长城这伟大的人间奇迹，没有现代化的武器也出现了无数沙场上的英雄，那么对于现代化的建筑工具、运输工具，现代化的武器岂不是可以弃之不用了？对于初学书法从哪种字体入手为宜，仁者见仁，智者见智，无必要也不可能强求一致，只要得法并下得深功，从任何字体入手都能取得成就，可谓殊途同归。但其所花费的时间精力，所走路程的远近曲直恐怕就大相径庭了。在这个问题上，我还是固执地认为宜从楷入。

楷书从汉朝就已有其雏形，魏、晋大为盛行，至隋、唐乃集其大成，初学者学习哪一朝代的为好呢？

唐贞观之治，“政通人和，百废俱兴”，太宗雅好翰墨，群臣效尤，有唐一代，书家林立。唐代设立科举制度，应试者书法不工，则无资格被录取。因此书法家力求点画轻重合度，结构应规入矩，楷书至唐已成定型，法度森严。自唐而下，历宋、元、明、清直至今日，在楷书领域内始终未能突破唐人樊篱，从唐楷入手学书，有法可依，能把笔画写得方中矩，圆中规，直中绳，长短合度、轻重合宜，结构稳健，从而奠定坚实的基础。

有人认为，唐楷法度森严，学习时容易被那严格的规矩所束缚，而提出初学应从魏晋入手，说这样可以把字写得天真烂漫，自由放纵。我认为要把字写得或古拙，或俊俏，或庄重，或飘逸，或丰伟，或潇

洒，或肃穆，或飞动，总之具有一定的风格特色，是非常必要的。南齐王僧虔说：“书之妙道，神彩为上，形质次之，兼之者方可绍于古人。”这是指具有相当书写水平之后而言的，对于初学者却应力求结构的工整规矩。正如孙过庭所说“初学分布，但求平正；既知平正，务追险绝；既能险绝，复归平正。”初学不学平正，字就会歪斜无仪；但过于平正，又将呆板而无生气，所以又必须追求险绝；险绝过甚，便会狂怪无态，因此又要归于平正。这就是学书循环往复，不断升华的过程。以平正论，唐楷当之无愧。清代梁巘说：“学书须临唐碑，到极劲健时然后归到晋人，则神韵中自俱骨气，否则一派圆软，便写成软弱字矣。”先学法度森严的还是先学自由放纵的，就如同先学溜冰还是先学花样溜冰一样，连溜冰都不会的人，这花样是“花”不起来的。

唐徐浩《论书》云：“初学之际，宜先筋骨，筋骨不立，肉何所附。”这话很有见地。我赞成先从点画瘦硬的唐楷起步。

初唐书家欧阳询的楷书，用笔洁净，结构精严，对后世影响很大。欧书《皇甫君碑》（亦称《皇甫诞碑》）最足以代表欧书险劲的风格，而且是已印行的欧体字中最清晰，神气最完足的。《九成宫醴泉铭》用笔朴厚凝重而又挺拔劲健，结体平稳中追求险峻。梁巘对欧字极为推崇，说：“写透欧书，碑版皆可书矣。”清朝杨守敬说：“欧阳信本（欧阳询字信本）之醴泉铭，赵子固（名孟坚）推为楷法极则，人无异议。”初学者学此二碑，可避免结构松散毛病。

中唐书家颜真卿四十四岁时书写的《多宝塔碑》多用方笔，横轻竖重对比鲜明，富于立体感，结构方整严谨，宜于初学。颜真卿晚年某些作品笔画丰满雄强，结体宽舒，往往追求天真烂漫，返朴归真的意趣，初学易失于臃肿丑怪，不宜作为入门途径。

晚唐书家柳公权所书《玄秘塔碑》、《神策军碑》用笔方圆兼备，点画清劲，有如铮铮铁骨，结体中心紧聚，四外舒展，学之能够得到瘦硬的笔画与严谨的结构。

以上所举各碑，只要教授得法，学者持之以恒，在半至一年内“入

帖”是不成问题的。

执 笔

执笔本来是一个并不复杂的问题，但古来不少书家却把它说得玄之又玄，令人扑朔迷离。李煜更耸人听闻地说什么“非天赋其性，口受要诀，然后研功覃思，则不能穷其奥妙。”关于执笔，千百年来有所谓“三指执笔法”、“四指执笔法”、“单钩”、“双钩”、“龙眼”、“凤眼”之说，真可谓众说纷纭，莫衷一是。实际上执笔问题并不这么玄奥。

人们拿东西都是用手指指肚部分，执笔也是用这个部分。执笔时用拇指、食指、中指的指肚部分捏着笔管，用无名指指甲和肉相接的部分顶住笔管，小指自然地附着在无名指下——这就是最通用的“五指执笔法”。

执笔的要领可以用“指实、掌虚、腕平、掌竖、身正、足安”来概括。

指实是执笔要松紧适当，过紧会僵死，又容易疲劳、抖动，过松写出的点画又可能软弱无力。

掌虚是手指与手掌之间、拇指与食指之间要有空隙，不可“大把攥”。

指实掌虚的要求，就好比手里攥着一只小鸟，攥得太紧，鸟就会被攥死；太松了，鸟又会飞掉。又好比骑自行车扶把，握得太紧，力量都消耗在车把上，自己也容易疲劳；握得太松了，车把又容易脱手失去控制。

初学书法大多执笔过紧，这一方面可能是由于不习惯，一时不能灵活掌握笔的缘故，就好象初学骑自行车，都握把紧一样；另一方面可能是听信了荒谬的传说所致。有个故事说，王献之七、八岁时有一次在专心致志地写字，他父亲王羲之冷不防从后面掣他的笔，竟然没

掣出来，王羲之高兴地说：“此儿今后必有大名。”献之后来果然书名显赫。这个不知什么人编造的故事千百年来不知贻误了多少学书者。早在宋代苏东坡已对这个故事进行了批判，他引用了这个故事后说：“仆以为知书不在于笔牢，浩然听笔之所之，而不失法度，乃为得之”，“不然，则是天下有力者，莫不能书也。”据传清代刘墉执笔极松，写字时笔常常从手中脱落，不知此传说有多大的可靠性。当然这也不是执笔的好方法。

清代何绍基书法遒劲峻拔，豪气跌宕，质朴中见空灵，雄奇中见飘逸，但其执笔用“回腕法”，即手腕向前突出，掌心正对胸前，实属罕见。何绍基用此法写字也颇为吃力，据说每写数字则气喘吁吁。我意此法不可学，因为用这种执笔法既不舒适又觉得笨拙，并且妨碍视线。有人会问，既然何绍基用这种不正确的方法执笔，为什么还能成为大书法家呢？我认为何绍基之所以成为大书法家的因素很多，而不仅仅决定于他如何执笔，况且历史上的大书法家执笔正确者多，执笔不正确者少，我们何必要东施效颦呢？

腕平是指腕上部两个骨节之间的平面与桌面大致平行，并且要腕低于掌，这样掌也就竖起来了。写字是讲究“腕力”的，坐着写字，以肘着案如果不做到腕平掌竖，写出的点画就可能软弱无力。前人讲腕平，有的说必须“腕背之上置杯水而不倾”。此说不妥。如果腕果真达到这样平的程度，就必须把竖起来的掌往里扭，大家不妨试一试，这样还能写字吗？腕平，指的是执笔时要接近平，但运笔时却不需总是这样。执笔在于手，运笔在于腕，执笔要实，运腕要活。运笔时手腕的左右两个骨节是在不停地上下转换着运动的，否则写字时就变成了胳膊机械地平行移动了。

在执笔问题上，还有一点要说及的，就是我国汉字的构造及写法都是适合右手执笔的。如果用左手执笔，书写时多有不便，如写横时就必须由左至右推着笔运行，这样就显得笨拙。汉字下笔顺序有“先左后右”的原则，用左手执笔，写完左边的部分再写右边的部分，笔

头势必遮挡左边。有些老年同志因病右手不便，改用左手书写，这种顽强的毅力，不辍临池的精神，令人钦佩。奇怪的是有些中青年同志，右手健全却弃而不用，偏偏用左手写；还有少数人炫耀自己能“左右开弓”，一幅字用右手写几个字，再用左手写几个字；更有写一幅字，左右手各执笔一枝，同时书写，名曰“双管齐下”者，这些人究竟是在探研祖国的书法艺术呢，还是表演杂耍呢？初学者切不可堕入此途。

身正就是写字时要坐端正，胸部自然挺起并与桌面保持一拳之隔。右手书写时左手按在纸面上，以求力的均衡。写字时如果低头曲背，不但字写不好，日久天长，视力和脊柱都会受影响。清朝末年，江苏武进县有个书法家叫唐驼。唐驼学书勤奋，每日黎明即起，刻苦习书，寒暑无间，三年后楷书大进，但因坐姿不正，致成驼背。这个教训值得学书同志记取。

足安就是写字时两脚微开，与肩同宽，平放地上，以保持身体安稳。

运 腕

执笔在指间，指连于腕，腕连于肘，要想运笔灵活，必须指、腕、肘相互配合，而关键在于腕的运动（赠送给别人的书法作品，上款有时题“某某正腕”，就包含着请受书者指正腕的运用是否灵活或腕力是否雄强的意思）。运腕就是靠手腕的上下提按和前后左右起伏往返而操纵笔锋，写出合乎要求的点画。书写时因手腕与桌面的距离不同而有几种不同的方法：

着腕：即手腕贴在桌面上写字。着腕法因腕与桌面接触，妨碍笔的运动，写小楷时可用，写稍大的字就不适宜了。

枕腕：即用左手垫在右手腕下写字。这种方法与着腕法没有多大区别，腕的活动仍受很大局限，而且一旦养成习惯，就扔不掉左手这