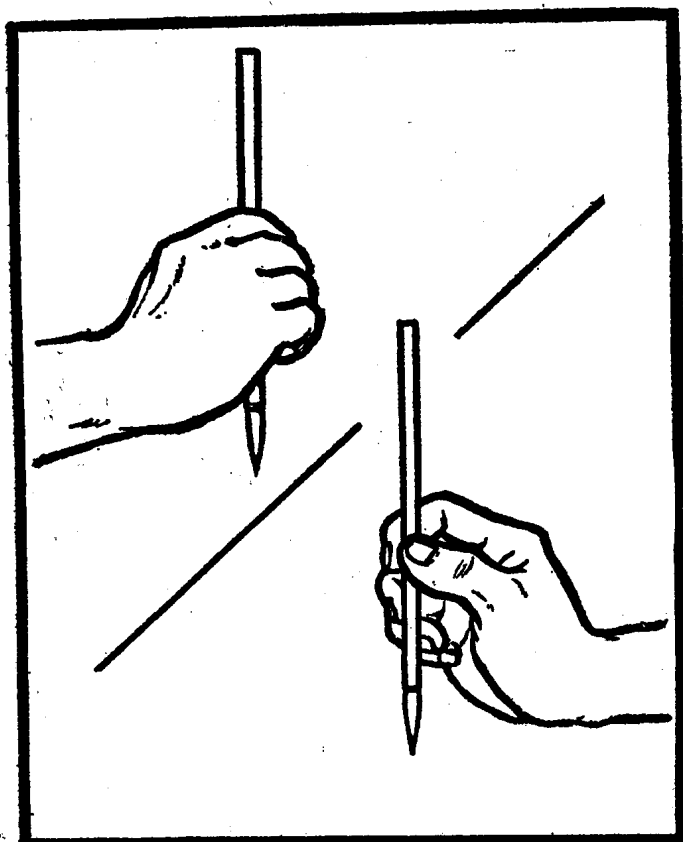


夫人多有言老者必即分府
令知之云云意重之至
省之六所海皇波太前候奇楊
醒蜀都左太坤三都瑞為不
備坐後有為奇者今之趣
回意之也而得果當告之私也

書法講座

葛 振 良 著

五洲出版社 印行



執筆姿勢圖

新編專科應用辭典

工業名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	60元
化學名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	60元
生物名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	60元
本草藥性大辭典(精)	李啓鵬編	特價	200元
社會科學名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	85元
國際貿易名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	70元
汽車工算機名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	85元
最新電工名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	75元
物理名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	65元
音樂名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	35元
科學名詞大辭典(精)	李啓鵬編	特價	75元
建築名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	55元
原子核實用辭典	李啓鵬編	特價	120元
航空名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	80元
動植物名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	85元
紡織染整名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	70元
紡織名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	90元
理化名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	120元
博物名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	120元
最新醫藥大辭典(精)	李啓鵬編	特價	70元
電子名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	70元
會計名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	70元
商業名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	80元
新編化學名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	100元
新編機械名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	75元
電學名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	75元
新編數學名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	40元
數學名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	55元
機工辭典(精)	李啓鵬編	特價	100元
機械名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	55元
機械辭典(精)	李啓鵬編	特價	75元
機電名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	80元
營造名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	80元
醫學名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	55元
藥學名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	90元
無線電·電視實用辭典(精)	李啓鵬編	特價	80元
英漢無線電·電視大辭典(精)	李啓鵬編	特價	80元
法律名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	85元
船舶工程名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	80元
海事名詞辭典(精)	李啓鵬編	特價	80元
中國文學大辭典(精)	李啓鵬編	特價	300元

目 錄

第一講 姿勢與執筆	1
第二講 運腕與用筆	8
第三講 結體與佈局	22
第四講 臨帖	32
一、關於臨摹碑帖的一些問題	
二、怎樣學楷書	
三、怎樣學行書	
四、怎樣學隸書	
第五講 筆墨紙硯	79

附 錄

1. 小篆「繹山碑」
2. 隸書「張遷碑」
3. 隸書「曹全碑」
4. 隸書「禮器碑」
5. 歐陽詢楷書「九成宮」
6. 顏真卿楷書「多寶塔」
7. 柳公權楷書「玄秘塔」
8. 王羲之楷書「黃庭經」
9. 文徵明書小楷「離騷經」
10. 王羲之行書「蘭亭序」(馮承素摹本)
11. 王羲之草書「十七帖」

第一講 姿勢與執筆

寫字的姿勢

當我們拿起毛筆在紙上練字的時候，首先要講究正確的書寫姿勢，如果歪着頭、側着肩、有的曲着背、甚至將右腿壓在左腿上等等，都是不正確的書寫姿勢。以這樣的姿勢寫字，是不能把字寫好的原因之一。爲什麼呢？因爲中國的漢字，是分別由不同數量、不同形式的點、橫、豎、撇、捺、挑、鈎、折等基本筆劃有規則地組成的方塊字，從一點、一橫到一個字的結構形態，都有嚴格的要求，都有一定的規矩。在一字之內，某一橫該寫得橫平，你就要寫得橫平；某一豎該寫得筆直，那麼寫得彎曲了就不好看；某一撇應該在規定的位置伸展出去，那麼寫的時候有了明顯的誤差，就會使整個字失去重心，站立不穩。字與字、行與行之間要有合理的配搭關係，若是坐的姿勢不對、紙放得不正，也就可能使一行字一路斜下來，使一篇字東倒西歪。同時，用不正確的寫字姿勢練字，還會感到心胸不舒適，四肢疲勞，天長日久，又會有損於健康。

怎樣的寫字姿勢才是正確的呢？

要知道寫一點一畫，往往「以遺身之力而送之」（即用

全身的力氣把筆導送到點畫的盡處)。這除了告訴我們寫字時「筆」運行到哪裏，「力」要貫注到哪裏以外，還使我們進一步理解到只有全身各個部位感到舒服、輕鬆、自然、靈便，寫字時才能持久、得力。這應該是寫字姿勢的基本原則。具體說來，我們寫字的時候，應該注意如下幾點：

1. 臀部要平坐在椅子上。

2. 兩腳要平行地放在地上，隨着兩腿的自然開度，兩腳之間應有一定的距離；兩腳平放，可使下肢得力。

3. 下臂平放在桌面上，左手按紙，右手執筆寫字。如果是懸腕（整個右臂懸起來）寫字，自然右臂可以不着桌面了。

4. 腰背正直，微微前傾。這樣既可以減少疲勞，避免過於緊張；也能夠趁勢寫字。因為寫字時，筆在胸前一尺左右處運動，在寫字的實踐中，人們無意中就使腰背微微前傾，這也是可以的，但不能曲背。

5. 胸部張開，不要抵住桌沿，距離桌沿約二、三寸，留有微微活動的餘地。

6. 頭面端正，不可左歪右斜。

7. 兩眼注視範本（字帖）或仿紙，做到全神貫注，不要左顧右盼。

如果寫較大的字，需要站着寫，才能夠無拘束地、大幅度地上下伸展，左右揮灑；才能夠使書法的姿勢開張，氣勢雄健。站着寫字的時候，兩腳不要並立，應該前後分開，右腳向前跨出半步，上身微向前傾，便於趁勢寫字。左手扶

住桌面，使得站立安穩，並能提領全身的力氣。右手懸腕寫字，使腕力、臂力乃至全身的力氣都能運用上來。

執筆的方法

自古以來，書法家對執筆的方法有種種不同的見解和主張；例如：撥鐙法、單鉤法、雙鉤法、同腕法、鵝頭法、鳳眼法，等等。有些方法言之成理，有些方法是故弄玄虛。

我們認為，執筆的問題是五個手指頭如何合理地執牢筆桿，從而能夠保證順利地書寫。這就應該根據手指的生理特點，安排五指的用場，使其在輕鬆、自然的情況下把筆執緊（見執筆姿勢圖）。

現在分如下幾點來講述：

1. 五指執筆的部位。

古代有位書法家用「擊、壓、鉤、格、抵」五個字作了概括的說明，這是值得借鑑的。

「擊」：（亦寫作擡，按或抵的意思）就是用拇指（第一指）的上節端擊住筆桿的左、後方。

「壓」：就是用食指（第二指）的上節端壓住筆桿的右、前方。

「鉤」：就是用中指（第三指）的上節鉤住筆桿的前方。

「格」：就是用無名指（第四指）的爪肉相接的地方，用力抵住筆桿的後、右方。

「抵」：就是小指（第五指）緊緊地抵住無名指，借以

增強無名指的力量。

根據「壓、壓、鉤、格、抵」執筆五字訣，我們應該明確的是：

第一，拇指在內，食指在外，捏緊筆桿。

第二，中指在食指下方，貼在筆桿外邊，輔助食指，捏緊筆桿。

第三，無名指在中指的下方，位於筆桿內側，向外抵住筆桿。

第四，小指緊靠無名指的下方，起着輔助無名指的作用。

第五，五個手指的指節向外突出，特別是拇指指節不要凹進去，因為骨節自然地向外突出，才會感到輕鬆、靈活，如果各個手指的關節平直，就很不自然了。

第六，食指、中指、無名指、小指緊密靠攏，拇指橫撐（微微上斜）筆桿。五個手指都朝着筆桿用力，可使力量集中。前人特別強調「指實」和「五指齊力」，關鍵就在這裏。

第七，虎口（執筆後拇指與食指之間的空檔）張開。能做到拇指橫撐筆桿，關節向外突出，虎口就自然不會閉塞。虎口張開也是爲了在運筆的時候避免過於緊張。

第八，手掌要空虛。手掌空虛，在運筆的時候能使筋骨、肌肉放鬆，有利於達到圓轉自如、流利暢快的目的。

第九，五指執筆時，既不要執得「鬆」，也不能執得「死」，只要執得「緊」就好了，執得鬆，五指勢必使不上勁兒，五指使不上勁，就等於全身的力氣不能很好地通過臂、

肘、腕、指貫注到筆鋒，那麼寫出的字，就容易出現軟弱、輕飄的毛病，看起來沒有精神；與執得「鬆」相反，如果五個手指特別使勁地捏住筆桿，這樣捏得死了，只能使力氣用在筆桿上，而不利於把力氣貫注到筆鋒上。這裏所說的執得緊，就是適當的用力執筆，以利於寫出沉着、有力的筆劃。

第十，筆桿要正直，這顯然不同於執鋼筆的方法。因為毛筆是柔性的筆（與鉛筆、鋼筆等相對而言），筆頭是圓錐形的，寫字時要求中鋒用筆，要求「萬毫齊力」、「四面勢全」，所以要求筆桿正直。

2. 手腕和手掌的姿勢。

把筆執好以後，還要做到「腕平掌豎」。腕平就是執筆時腕背面與紙面成爲平行面；掌豎就是執筆時手掌要斜立起來。掌與腕不在一條平線上。

3. 執筆的高低。

執筆的高低要適當，如果執得太高，下筆寫字時就會感到筆鋒跳躍得太快，寫出的點畫會出現浮滑的毛病。如果執得太低，五指接近筆桿底端，下筆寫字時，筆劃既不便自由伸縮，又會感到笨重、局促、撒不開來。

執筆的高低還要根據所寫字的大小來定。

寫小字執筆略低，執筆的高度離筆桿下端不少於一寸就可以了。因為寫小字時，固然也是以運用手腕的力量爲主，但手指的小肌肉活動還是比較明顯的，不適宜把筆執得過高，以免太吃力。

寫中字（二至三寸大的字）執筆要稍高，可在二寸左右。

寫大字（三至五寸大的字），特別是寫行書、草書執筆的高度不宜低於二寸。寫的字大了，運筆的幅度也相應地加大了，把筆執得高一些才能適應。這就是說，應該隨着運筆的範圍的擴大而決定執筆的高低。

寫特別大的字，不必增加執筆的高度，仍然同寫大字時執筆的高度一樣，只是特別強調右臂懸起，甚至於還可以運用腰部的力量。

執筆法合理與否，直接影響到寫字的好壞，我們初學書法的人要注意防止某些不合理的執筆法的影響。例如：「回腕法」就不值得學習。因為這種方法的主要特點是手腕向裏鉤，手掌心朝裏。用這種方法寫字，緊張而吃力。

「鳳眼法」也是不可取的。它的主要方法是，執筆時食指尖端指節骨和大指指節骨凹向裏邊，大指與食指中間的空檔，成爲一端（靠筆桿）尖小，一端橢圓的形狀，所謂如同「鳳眼」一樣。這種執筆法的指節向內凹，勢必促使指頭僵硬。寫字、運筆時，少不了迴旋轉折，而這種方法太死板了，不利於迴旋轉折。

再如，有人主張只用大指、食指、中指捏住筆桿，而無名指、小指離開筆桿，有力無處使，這種不能充分地運用五指的力量執筆法，也是不值得運用的。

關於「執筆無定法」這個說法我們也要正確地理解。

自從宋朝的蘇東坡講了一句「執筆無定法，要使虛而寬」以後，曾引起人們的誤解，產生一些不良影響。其實蘇東坡的「執筆無定法」，實則有定法，就是「要使虛而寬」

。意思是說執筆時，手掌要空虛、寬舒。今天如果對初學書法的人強調「執筆無定法」，可以隨心所欲地執筆寫字，是沒有益處的。所以還是要運用正確的執筆法來寫字，才能奏效。關於這一點，在前面已經講過了，再歸納一下，執筆時要做到「指實」、「掌虛」、「腕平」、「掌豎」、「五指齊力」。能夠符合這幾點就對了。

第二講 運腕與用筆

在第一講裏，重點講了五指執筆的方法，強調了五指的作用在於把筆執緊。把筆執好以後，怎樣運筆寫字呢？這就是運腕的問題了。

運 腕

運腕，就是運用腕關節的力量來寫字。無論寫大字或是寫小字，都是以運腕為主，都要特別強調運用手腕的力量。因為運腕比運指的力量大、活動範圍大，運腕寫字時，想提筆，筆毫就可以有力地彈起收攏，即使是細如絲髮的筆鋒在紙上運動，寫出來的線條（點畫）也會有力；想頓（按）筆，筆毫即可以有力地鋪展開來。如果寫字以運指為主，力量微弱、範圍狹小，寫小字還勉強能適應，寫稍微大一些的字就不行了。所以寫字時充分地運用腕關節，再輔之以手指的力量，下筆就有力，這樣就便於寫出血肉豐實、筋骨韌健、筆調流暢，體勢開張的字。

既然寫字以運腕為主，下面我們就來談談運腕的方法。

歷來的書法家在自己的實踐中總結出了三種運腕的方法，即「枕腕」、「提腕」、「懸腕」。

枕腕法，人們認為這種方法就是寫字時，用左手掌墊在

右手腕的下面，或者是將右手腕放在桌面上。實踐證明，這個方法實在難以運用腕力。大凡腕下墊個東西，腕的運動就受到限制、臂、肘的力量到了腕，就不容易順當地傳到筆端。用枕腕法寫小字，還能勉強應付，寫得稍大一些，筆力既不夠，筆勢（指每個筆劃依着各自的方向，伸展出去）也不能開張自如，同時用左手墊在下面也不舒服。

提腕法，是右手肘部擱在桌上，腕部提起。這比枕腕法好一些，但也只適宜寫小字、中字，再大一些，也就無能為力了。

懸腕法，是整個右臂離開桌面虛空懸着，使全身的氣力能得到充分的發揮，並運於臂、肘、腕、指，到達毫端。

我們認為寫小字、中字宜用「提腕法」；寫大字宜用「懸腕法」。如果已經有了一定的書法基礎，寫中字最好也用懸腕法。其實懸腕寫字，並不是什麼神奇的事情。實際上，它是學習書法的人應當具有的基本功。有了這個基本功，會更加感到往四面八方用筆時可以任意縱情、極盡揮毫之妙能。

寫字時要盡可能做到筆力從腕中來。如果在練習書法時，只感到手指酸痛，甚至放下筆以後手指伸不開來，而手腕並不感到酸痛，這就說明沒有很好地運用腕力，而只是着重運用「指力」。這樣，是吃力不討好的。相反，如果感到手腕疲勞，恰恰說明在寫字時手腕使上了勁兒。

還有另外一種情況，如果我們經常練習書法，日子久了，寫上幾個小時，手腕反而感到比初學書法時輕鬆，這說明

什麼呢？這說明不是沒有運用腕力，而是腕力加強了。在這時候，我們不要滿足已有的進步，而是要加強練習，在練習過程中，用懸腕法作較持久的練習（寫小字時不一定如此），這時又會感到吃力，但練習的日子久了，也會感到手腕鬆、心氣平和，把這時所寫的字，與過去的字比較一下，就可能感到筆劃更加沉着、有力、厚實了。換句話說，墨更加入紙了，又有了更大的進步。看來，運用懸腕法練字，並持之以恆，是大有好處的。

懸腕寫字的過程，也可以說是運腕的基本訓練的過程，是練筆力的過程。寫字時筆力不夠的人，如果作經常的懸腕練習，就會增強筆力。另外，平時還可以擺出運腕的姿勢，進行「書空」（用手畫空）練習，從而達到訓練腕力的目的。如果寫一寸以上的字，都能運用懸腕法，那真是受用無窮了。因為這對於要想把毛筆字寫得更好，甚至達到書法藝術的境界有直接關係。

但是，掌握了運腕的方法，只能解決在寫字時的筆力和靈活的問題。事實上，我們臨摹的碑帖，都是有一定水平的書法藝術，單就筆劃的形象來說，也是極盡千變萬化的；進一步說，我們日常運用毛筆寫字時，也是寫出多種多樣的筆劃。寫字離不開筆劃，必須用心研究筆劃的寫法，才能談到如何把字寫得好。研究筆劃的寫法，就不屬於運腕的問題，而是如何「用筆」了。

用 筆

以指執筆，靠腕的運動，使筆鋒觸紙而出現各種點畫，叫做「用筆」。

從執筆、運腕到用筆，結合起來，又稱為「筆法」。筆法的核心是寫字的技法，其中以「用筆」這部分內容最為重要。因為無論是毛筆字、或是進入藝術境界的書法藝術，它的形象的表露是直接從用筆而來，是用筆的結果。

盡管中國書法的點畫形象變化無窮，我們還是能夠從變化中找出用筆的規律。

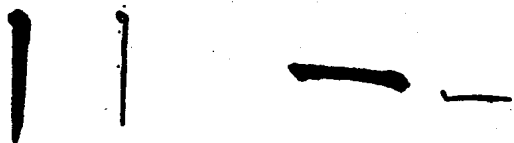
中國書法的用筆，大體包括如下幾種：

一、起筆、收筆。

中國書法，每一筆都有明顯的起筆、收筆（所謂起筆，就是指一劃的開始；所謂收筆，就是指一劃的結束）。起筆和收筆處（即一劃的兩頭）的形象，是決定點畫形象的關鍵部分。書法最忌方圓不明、輕重不分的「平拖」筆劃，所以要特別注意起筆和收筆的方法。

起筆法：寫豎畫時要橫着下筆，寫橫畫時要豎着下筆。

收筆時：寫豎畫時做到「無垂不縮」。這就是要求筆到盡處，停駐下來，接着向上回鋒收筆；寫橫畫時做到「有往必收」。這就是說橫畫往右寫，寫到盡處時，接着向左回鋒收筆。起筆、收筆法如下圖：



這種寫法的好處，第一是下筆肯定，收筆含蓄，不會出現「兩頭尖」的筆劃。假如一個筆劃的兩頭有一段「虛尖」，就會使人感到用筆虛弱。第二是能使筆毫鋪開，達到「萬毫齊力」的要求。

還要說明的是，楷書、行書、草書的撇末、豎末，不受「無垂不縮」的限制，例如：



二、提筆、頓（按）筆。

簡單地說，寫毛筆字的過程就是提按變化的過程。筆在紙上運行時，一直是提、按交遞地進行着的。從這個意義着眼，注意提、按的方法，並靈活地運用，是十分必要的。

所謂提筆，是指一劃寫好，提筆再寫第二劃的動作，但是在一劃之內，只要稍微提起筆，筆鋒並不離開紙面也叫提筆。它是落筆後的第二個動作（落筆後，就要行筆的時候，勢必要提起手腕來寫字，提手腕也就等於提筆）。提筆的效果是出現「細」的線條（點畫）。例如：