

魏碑 備要



魏碑備要

江苏工业学院图书馆
藏书章

魏碑備要

出版者：海鷗出版公司

香港軒尼詩道107-111號四樓

印刷者：海聲印刷公司

柴灣新安街4號15樓B座

版權所有 * 不准翻印

一九七五年七月版

毛筆的握法

毛笔头比较軟，應該豎直起来写。但是关于毛笔的执笔法，中国历代书法家的議論较多。流传已久并为多数人所公认的执笔法是“擗(yàn)、押(yá)、钩(gōu)、格(gé)、抵(dǐ)”法。这种五字执笔法的解释是：

擗 用大拇指（第一指）的第一节紧贴笔管。用力方向是由內向外。

押 用食指（第二指）的第一节紧贴笔管，用力的方向是由外向內。

钩 用中指（第三指）的第一节在食指的下端钩住笔管，以加强食指的力量。

格 用无名指（第四指）的指甲与皮肉分界的地方由內向外挡住笔管。

抵 用小指（第五指）依附在无名指下抵住，以加强无名指的力量，起扶助作用。

这种“五字执笔法”已经把右手的五个指头的作用說明了。假如仍嫌这种执笔要領复杂难記，咱们还可以用三个字来表示，即“捏（nié）、钩、抵”。

捏 就是用大拇指和食指的第一节捏紧笔管。

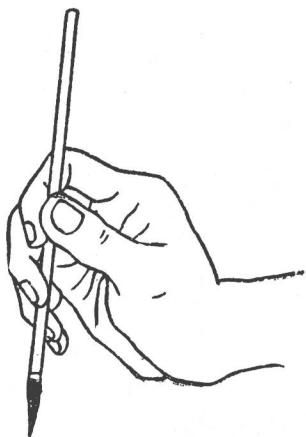
钩 就是用中指的第一节向里钩住笔管。

抵 就是用无名指的指甲与皮肉分界处向外抵住笔管，小指依托其下扶助无名指。

捏笔要松紧适当，太紧了写起字来不灵活，太松了不容易控制。掌心要空，掌心和笔管的空間距离約在三厘米左右，这就做到古代书法家說的“指实掌虛”了。手指在笔杆上的位置也要高低适当，随着所写的字的大小而定，太高了笔头摆动的面积大，写起字来不好控制，太低了有碍視線，同时笔头上的墨汁容易把手弄髒，而且写起字来也不灵活。一般說来，写

小字时要拿笔低，握在小手指距离笔头約三至四厘米的地方，写大字时要拿笔高，握在小手指距离笔头約四至五厘米的地方。（如图）

写字时，视线与紙面的夹角以四十五度为最适宜；笔管要尽量豎直；身体要坐端正，身体距离桌子一掌；头部稍向前倾，但不要俯得太低，（大約离桌面一尺左右），更不应该歪在一边，如瞌睡状。五个手指应该发生各个作用。笔画



由上而下运行时，用中指和食指使力；笔画由下而上运行时，用无名指和小指使力；笔画向左右运行时，力就主要运用在手腕上。下笔、运笔和收笔时的用力轻重，則要看笔画的具体要求适当掌握，才能粗細适度。一般說来，毛笔字的“横”和“豎”下笔和收笔都要用点儿劲，运笔則要轻松一些；“点”和“捺”要由轻而重；“撇”要由重而轻；“折”要重而慢；“勾”要轻而快。这样写出来的字才会有笔力、有风度。

用毛笔写小字，“指力”的功夫起着主要的作用；若是写中字或大字，就不仅要用指力，还要用“腕力”；若是写特号大字，那就指力、腕力和“肘力”都要讲究，否則是不能把字写好的。“运腕必灵”

（就是說手腕的运用必須灵活）这句话是中国历代书法家一致公认的经验。要做到“运腕必灵”，就必须从初学写字时开始就把毛笔拿正，手腕离开桌面少许来练习写字。当然也不必离开桌面太高，只要稍微离开桌面，做到“手腕虚悬”就行。这样练习写字，最初一个阶段，手腕和手臂都会发酸、抖顫；写出来的字更不消說，一定很难看。但这却是一段必要的过程，只要坚持下去，勤学苦练，就能闯过这一关。事实上要闯过这一关也不太难。只要天天坚持练习，不消百日自然就能习惯，写起字来就不酸不顫了。

容

貌

瑋

於

時

倫

貞

操

溫 超
良 於
沖 門
提 反

在家必聞
本州礼命

主薄不訖

三辟別駕

從事史正

或當朝靖

拱
端
右
仁

萬
顯
於
朝

野

清

名

扇

於

遐

迹

除

建寧太守

能合鄭文公碑司馬景和妻
之妙魏志中此為第一

少

昊

之

季

九

黎

乳

德

民濁
齋明

嘉生
不潔

隨 三

時 代

損 目

益 循

有周室既
棄亡秦及