

蘇東坡詩集

執筆五字法

茅然

执笔五字法

尹 默

•

出版者 齐 鲁 书 社
印刷者 山东新华印刷厂

•

787×1092毫米16开本 1.5印张
1979年8月第1版 1979年8月第1次印刷
印数：1—40,000

书号 8206·4 定价 0.40 元

说明

本册系沈尹默先生的手书册页，作于一九四二年，原共十一叶，内容主要为《执笔五字法》一文，余叶为自作旧体诗。

沈尹默先生（一八八三——一九七一），浙江吴兴人，当代著名书法家。工于真书，尤长行草，继承发展了二王一派书法艺术，形成了自己的风格。在书法理论方面亦有很大贡献，对笔法笔势多有精辟阐述，通过实践体会，论定前人是非，撰成《执笔五字法》。要领是：指司执笔，腕司运笔，照「掣、押、钩、格、抵」五字法握管，自然指实掌虚，掌竖则腕平，腕平则肘起，然后可以运行自如，达到笔笔中锋。立论明白切实，方法正确有效。

现将原墨迹影印出版，供书法爱好者研习，可以就册中书法验证执笔法的道理，也可以作为临习行书的范本。

齐鲁书社

一九七九年三月

執筆五字法

握用大指押名指中鉤名格小指抵
內摩外押嵌已牢鉤配格抵執乃
死如上所說各盡職永不轉動成
一體五指已管掌自虛掌堅腕

平時自起肘起掌虛腕自活隨
己左右運不已提管高低擇其
宜端正歇斜唯所便按提使轉
臂出力指但司執而已矣

臂如臂笛所謂一指按也押取檢

束之義與楸相合而成其務然
後鉤曲以取之格橫以阻之而助
之以抵斯嵌定不可動搖五指
始各盡其所能矣此不易之法
前人蓋循夫指掌生理之妙

用與其常而所使工具之攸宜
而定者也即工具之選材與擇
式亦必相度用者與用處而後
作成故順而用之則愜情而奏
功戾而施之斯拂意而愆事

良非偶然也

指司執筆執欲其死始解把

握得筆以固其備腕司運筆

運求其活始能控縱得筆以

神其用筆之要首在按提

提按得宜性情乃見所成點畫
自有意致按提二者可分而不可
分者隨按隨提二提二按若
離帛若不離紙處一有按提即
處一得轉換能隨意轉換筆

豪自不扭戾而鋒斯中矣然非指
腕一致全臂心之未易濟成此

美也

肘起腕始能自由掣動前人言

懸腕者殆昧全臂蓋肘若著

案則腕亦停留即懸與不懸等
且運筆之主體實在腕故但
言懸腕耳古亦有迴腕之說
然必於掌堅腕平時即自起
前重易之理而欲肘腕齊起

求失其道遂適得其難者
此法於按提至為不便且當
廢也事實上已少人能用其不
合理可免矣

此篇為余前歲讀張廔卿先生

手稿所記執筆法後而作者張君
主轉指之云說出於晚唐盧肇之
撥鏐法盧蓋以破壞後來筆力之
說而妄作者也遺誤後來實非淺

甚少



世間白酒是狂藥一飲能教猶者狂
九有茫神禹趾但拔洪水不懷表

白酒倦用襟抱而江山孤負嘗前

多尺欄萬事到頭終似夢好

花存眼易為歡乍晴小徑蜂

爭鬧激雨高樓燕作難中

沙情如風駛水於人底本得相

干遣閑功名誠草一礎道重行

忙事槐花發閑情春水生鴈

啼愁月夜蛾撲喜燈明利

善泣人辨草，苦未成試院夜。
起柳花飄夢，偏江南長日。驚
啼故不堪。幾輩相逢非舊好，
有情難得是狂。酣漸驕客鬢，
添蒼白。苦憶春袍，藉翠藍。