

第一篇 書寫要領

一、姿勢

寫字時重要的姿勢是自然平衡和心平氣和，心平氣和則可以心手雙暢。至於自然平衡則要懂得上三點和下三點取得平衡，下三點指兩足與臀部成三點，形成足安身上。上三點指兩手與背肩成三點，上下平衡使之集中力量。詳細地說，寫字的姿勢是兩足掌平行，隨腿自然開度與肩同寬，臀部平坐於椅之前緣，腰背挺直，胸部距桌邊約二—三寸，頭部稍前曲，不可太低，右手臂能自然使力，保持自然即可。

至於寫大字或篇幅較大，以及行草書，最好能用站姿書寫，否則寫大字時會使字產生變形，而寫另二項時會照顧不了全局，很難渾然一體，氣韻亦難於生動。站姿要求雙腳自然踏地，身體前傾，略彎腰，左手按紙，右手執筆，而雙腳不一定擺齊，可分開前後略錯，以舒展為宜，但不能扒在桌面上書寫。

總之，不管坐姿、站姿，雖不能強求劃一，但以不影響身心健康為前提，使周身舒展、自然為要務。

二、執筆

有關執筆要領，唐朝陸希聲所傳的五字訣：「擗」、「押」、「鉤」、「格」、「抵」，最為歷來多數書家所認可採用，其方法如下：

- (一) 擗：大姆指第一節肉墊用力向外按住筆管。
- (二) 押：食指向內押，與姆指相對用力，固定筆管。
- (三) 鉤：中指第一節肉墊向內鉤住筆管。
- (四) 格：即是抵的意思。用無名指指甲上方與肉交際處抵住筆管，令筆向外，與鉤的力量相調和。

(五)抵：中指內鉤力量強，而無名指外揭的力量弱，因此小指得貼住無名指，暗中協助無名指來制衡中指內鉤的強力。

如能依上述方法執筆，每個指頭各盡本職，一齊著力，便是「五指齊力」，亦是「指實」。另外所謂「掌虛」，便是指執筆時，手指屈曲後，與手掌造成的空間要大，掌虛運筆則能靈活，沒有拘滯的現象。因此運筆時無名指和小指不可漸行漸鬆弛，否則造成掌不虛，掌不虛整枝筆被抱死，毫無迴旋活動餘地，所有筆劃使直不直、彎不彎而造成諸多敗筆。

上述方法又稱雙鉤法，另有其他方法：

(一)單鉤法：以食指環鉤住筆，與拇指相對，其他三指置於管下方，有如鉛筆執法，此法適合書寫小楷。傳宋朝蘇東坡即用此法，造成寫出的字向左可伸展向右便拘滯不前，被時人所譏。

(二)握管法或撮管法：寫斗大以上的榜書，因所用的筆筆管粗大，雙鉤法是拿不來的，故又須用此法。此外在書寫時，又有枕腕、提腕和懸腕三種不同的方式。這三種方式與所書寫字體大小有關。

枕腕可用於寫二、三分內大小的字，筆鋒活動範圍不大，以枕腕書寫便可。此法是將手腕枕在桌上，腕肉貼在桌面或將左手掌墊在右手腕下，把右手腕給枕起來。

提腕可用於寫五、六公分大小的字。此法是把肘貼在桌面，將腕提起，如此可使運筆更靈活，筆力更易表現。懸腕可用於寫八、九公分以上的大字。此法是将整個肘與腕予以懸起，用整個肘來寫字。

初學懸腕，手臂難免會有顫抖、酸痛及不聽指揮等現象，或是寫出的字比不懸腕時難看，這些都是過渡期，練習一段時間之後，自然習慣，便不成問題；懸腕寫字，才能夠縱橫使轉，海闊天空，各盡字的體勢。尤其寫行草書，若欲求其飛逸暢快，盡態極妍，便非懸腕不可。

總之，不管使用何種方法，只要保持易於使力、運筆而不受牽制即可。

三、用筆

元朝趙孟頫說：「用筆千古不易」，也就是說，用筆的原則是千古不能改變的（各家各體的具體方法有所不同）我們認為，這一觀點是正確的。

由於書法的工具是毛筆，而且呈現紡錘狀（或稱圓椎狀），因此所能表現出的線條一定比硬筆或是扁形排筆更豐富，端看使用者能否靈活用筆。至於用筆方法粗略歸納起來，有下列數種：

(一)中鋒：下筆後筆勢挺起，力量集中筆鋒，不偏不倚，因此厚重而有力量，寫完後，線之二邊的墨先乾，中間一線後乾。古云：「錐畫沙」、「屋漏痕」即是此法。

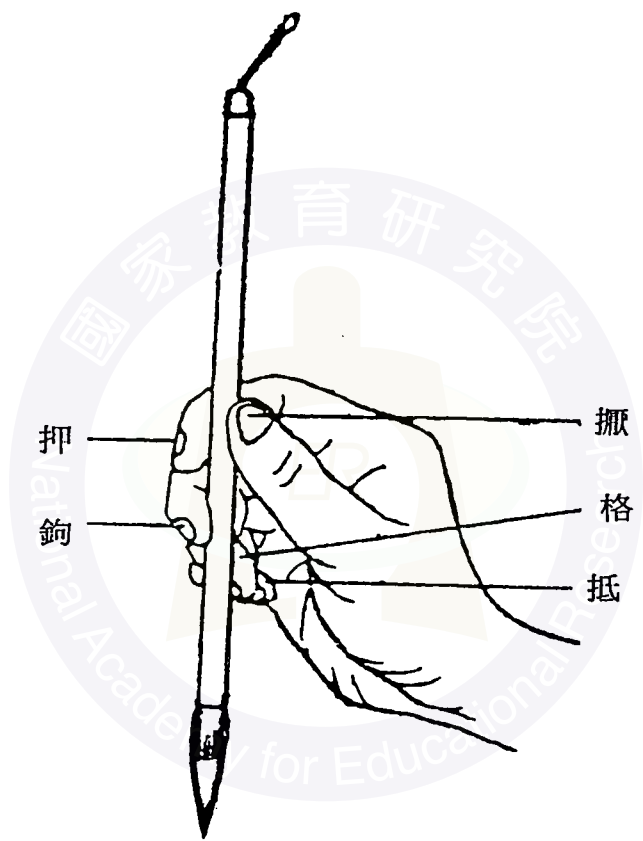
(二)側鋒：用筆在字的轉折處，軸心不轉，只用筆毫的一面，用筆稍傾，可增加字的妍媚姿勢，但如再傾斜，則成爲偏鋒，那是敗筆，不可不慎。

(三)露鋒：用露鋒入筆或出筆，雖可增加字姿態的美，但往往鋒芒太露少含蓄，宜少用。

(四)迴鋒：用筆伸展至盡處而稍頓後，筆鋒迴向而收。

(五)藏鋒：筆入紙前，將筆鋒逆藏後取勢入筆稱之，與露鋒相對，功能亦是。

此外尚有裹鋒、帶鉤鋒等，是需要反覆學習，至熟知筆性後即可綜合靈活用，日久自能融會貫通，隨心所欲，表現書法絕妙姿態。



法筆執