

第一章

習字十法

——學書的基本練習





費新我書集古字聯

一、身法

從來我們習字的唯一途徑，就是面對範本、學習寫好漢字。

習字時要端正姿勢。端坐桌前，與桌保持一些距離，紙放正，右手運筆成字時，筆的位置，對準鼻的前方而稍偏右，頭正而稍偏左，可看得清楚些，又可使字不歪斜。兩腳踏實，八字開，到了寫較大的字幅，要端立，右腳可稍前踏出，因右臂右肩有時須前伸，上下取得一致。左臂或按桌上，或向後伸開些，也可取得姿勢平衡。腳樁站得穩不穩，也可影響字的穩不穩。故前人把“正腳手”作為習字的第一步驟（手的安排，下面再說）。

全身須鬆開下沉，肩不要聳，背不要弓。站着寫大字，腳站穩，用腰推動肩，肩帶動腕，這叫“力發乎腰，其根在腳”。又把腰肩之力或竟是全身之力達到筆尖，再跟着筆送到筆畫盡端，這樣，寫出的字就可厚重到家。又不論坐着立着寫，要眼到、心到、手到，注意力集中。寫時能心、手、眼一致，自然而認真地對待它。這端正姿勢，也是端正學習和工作態度，於效

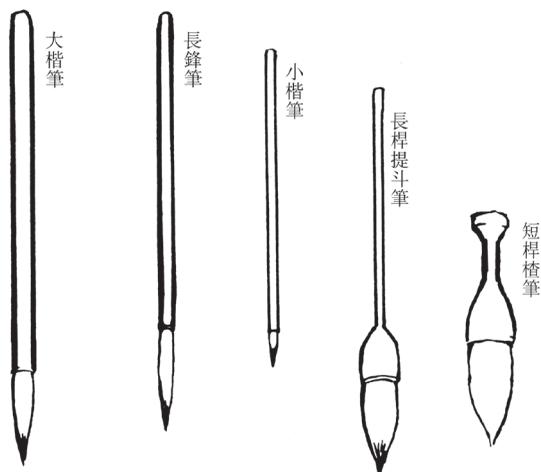


西晉青釉對書瓷俑

果和進步都有好處。

二、工具使用法

習字用筆，初學先備大楷、中楷羊毫，到寫小字時添小楷羊毫或兼毫。狼毫價貴，初學不一定即備。羊毫性柔，狼毫性剛，兼毫剛柔相參。練到後來，看情況需要而陸續添些。用筆大小，應視字的大小而定，寧可筆稍大些，寫起來寬裕些，筆小了易感薄促。



新筆開用，或用涼水溫水浸開，或用手指搓開，不宜用沸水泡開（筆頭根膠易軟化而脫落），不宜用牙咬（易傷毫）。羊毫、狼毫的筆頭可開一半，或開四分之三，或全開，都可以，如只開四分之一（大材小用）不好；兼毫只宜開一半，全開則鋪了。開多少

有時看寫用情況而定。蘸墨時筆橫執，上端向右外，筆頭輕接硯墨，邊蘸邊滾轉，以使筆頭吸墨而保持圓尖。用後洗清餘墨，甩乾勒挺，放好或掛起（筆頭向下）。倘不洗清，被墨膠結，下次動用時就多了再浸開之麻煩，且易損毫。要筆經用，須注意保養。

習字用紙，初學不必精好，以元書紙、玉扣紙、毛邊紙、八多紙……等普通本紙最為相宜。灰報紙也好，也有利用舊帳簿、舊報紙及有字紙來練較大的字的，也有用白紙先寫淡墨或小字，次蓋寫稍濃墨或中字，後再蓋寫濃墨或大字的。因經常練字，用紙量多，這些都是節約的辦法。

墨與硯，也不必用佳品，硯但求能發墨（也叫下墨，指硯石並不細膩光滑，容易磨出墨來）就好。現在有了墨汁更方便，練習時藍黑墨水也可代用。

帖架，把對臨的帖本靠在架上以便平視，簡單辦法可用一硬紙板後面加一撐腳即可，或用書物墊靠也可。



清端石瓜式硯

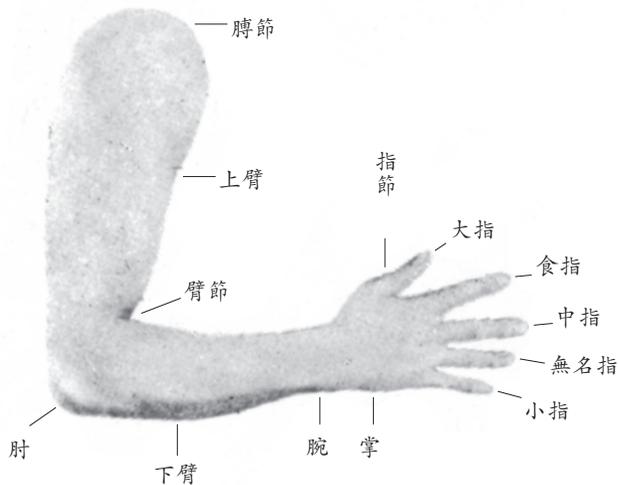


帖架

桌與凳的高度，須看各人應用時的情況，以舒適為宜，高低不合適，則加以調節。

三、指法（執筆法）

五個手指淺執筆管（用指的尖端着筆，取其靈活）而一齊着力，掌心虛空如握蛋狀，五指着筆的作用各不相同，古人總結有“擗（音頁，按也）、壓、鉤、格、抵”的五字撥鐙法（何謂撥鐙？說法不一，以像騎馬者的腳尖踏鐙，宜淺踏，容易轉換，來比方手指執筆，也以淺為宜的說法，比較適當），歷來為人所採用。



手部名稱圖

五字的用法：

“擗”是拇指緊貼筆管，力向外。

“壓”是食指與拇指相對捏住筆管，力向內。

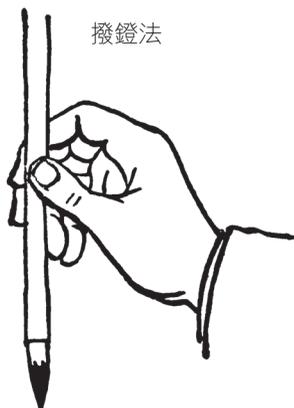
“鈎”是中指鈎住筆管，力向右內。

“格”是無名指的指甲與指肉相連處擋住筆管，力從右內向左向外格。

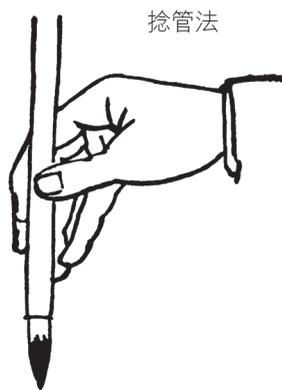
“抵”是小指緊抵無名指，給予助力。

這樣配合，可以八面運轉自如，還可使筆鋒轉小圈（手不動，只動指）。又有加三字為“八字法”的，加的三字為“揭、導、送”，我以為那是運筆之法了。

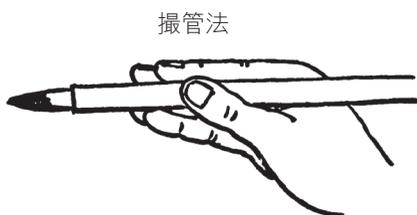
以指執筆，我們只要根據“虛掌淺執、五指齊力”的原則，五指又按“撥鐙法”的分工，盡可依自己的方便和習慣而稍加變動。這是一般坐着寫字適用的。還有叫“捻管法”的，是適宜於立寫時用的。叫“撮管法”的，是適宜於題壁及寫大標語用的。叫“提斗法”的，是執斗筆時用的。由此可見執筆的姿勢與辦法總以適合應用為主。至於手指執在筆管哪一部分，要視情況而定，一般寫楷書、隸書、篆書執得低些（即離筆頭近些）；寫行書執得稍高些；寫草書更高些。執得低些可以穩些；執得高些可以揮灑自如些，但也可各隨己意，不必拘泥。我們又要吸收前人經驗，又要各自適用，所以還有“執筆無定法”的說法。



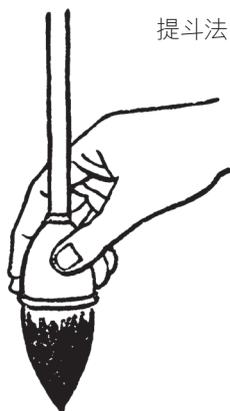
撥鐙法



捻管法



撮管法

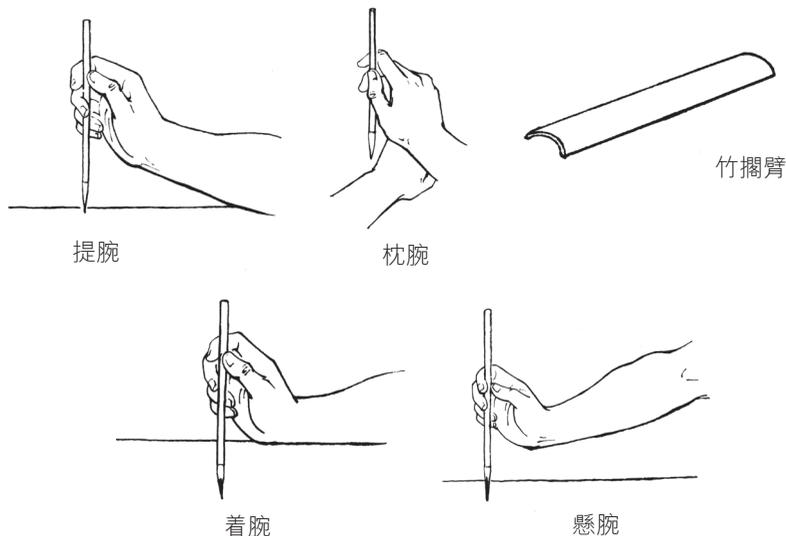


提斗法

四、臂腕法

從來寫字、作書很重視腕力，手指執筆，運轉要靠腕了。用腕有三種名稱：1. “提腕”，把右腕提起，肘着桌面。2. “枕腕”，在提腕時用左手墊放右臂肘

腕之間下面，或用一竹片（名叫“擱臂”）作枕，竹面較滑，下臂靠在上面還可移動。這“提腕”、“枕腕”既比“着腕”（腕着桌着紙）稍可舒展活動，又有依靠。3. “懸腕”，腕與肘都離桌面，也叫“懸肘”、“懸臂”（臂全騰空）。這些都為了要發揮腕的作用，達到寫字的靈活而有力。除非寫一厘米左右小字，用指已夠運轉，則可“着腕”；稍大的小字最好用“枕腕”；寫五六厘米見方的，不能再“着腕”，可“提腕”甚至“懸腕”、“懸肘”。寫較大的字必須“懸腕”、“懸肘”，以其有較大的迴旋餘地，這一功夫，須在“習字”期間練好。練“懸腕”、“懸臂”，只要天天練，堅持一個月，最多兩個月，腕、肘就不酸而漸趨穩定了。習慣以後，長期受用。

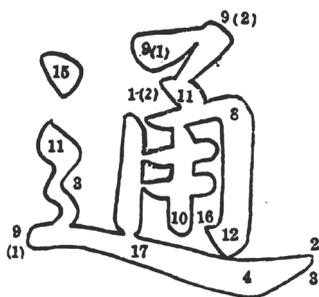


五、運筆法

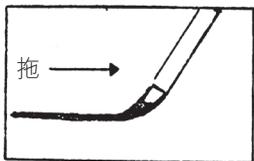
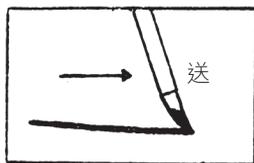
執筆寫字前筆桿基本上垂直，筆着紙面，心運臂手而起動作以成字，這叫“運筆”。

前面指法中說的“揭、導、送”三字，就是指運筆的。“揭”是無名指揭起筆管離紙；“導”是用小指導無名指帶筆管走向右內；“送”是用小指送無名指使筆管走向左外。這雖似一指在作用，其實其餘四指也合作的。又這三字只是適合“着腕”以指運筆時用的。

運筆（包括指運、腕運）的動作有許多名稱，現擇要列舉於下（如“通”字上標示的數字，即指每一種的運筆法）：



三短橫的落筆宜帶尖，因和他筆相接，可以鬆靈些，這叫“尖接”。



1. 落 筆初着紙。(1) 落筆後略加轉動。(2) 倘不轉動，易露尖頭，但在接近他筆時可用之。

2. 訖 筆畫終了，或一字終了時揭筆離紙。

3. 提 筆運行中稍提起，應不離紙，使筆畫變得細些或出鋒（提後揭訖）。

4. 按 筆運行中稍按下，使筆畫變得粗重些。

5. 倒與起 筆在運行時稍側倒，倒後復直起。

6. 送 側筆，筆鋒在前似鏟物逆行，用腕運，與小指的“送”不同。

7. 拖 側筆，筆鋒在後，似曳物而行，與“送”相反。

8. 轉 筆管隨圓角勢圓轉（鋒毛如感裹住，可稍把筆管提動，鋒毛即得調整）。

9. 折 (1) 寫橫畫時，筆先自空中向左而落，既着紙即折向右行，寫直畫時，筆先自空中向上落而折向下行，斜畫落筆也然，這都叫“虛折”(也稱“逆入”)。

(2) 方角處筆道不取圓轉而取翻勢，這叫“實折”。

10. 回 筆終了折返提離，折回時微帶圓轉，也叫“回收”。

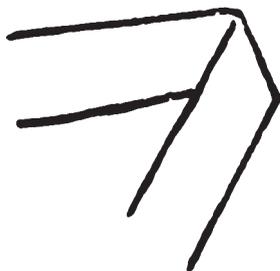
11. 頓與蹲 運行中稍停而重按與輕按。

12. 挫 稍提而轉動。

13. 駐 行筆中間稍停。

14. 留 筆末不使飄忽而留住。

斷然而止，則叫“殺住”。



實折示意



歐陽詢書(上) 顏真卿書(中) 柳公權書(下)

15. 側 落筆時帶側取勢。

16. 趯 (音剔) 至筆末提轉後，向一旁踢出成鋒，就是“鉤”。

17. 力行 長的筆畫中途踏實地進行。行筆較快的叫“峻”，行筆較慢的叫“澀”。

18. 戰行 長的筆畫中途用勁，似遇阻力而有抖擻戰慄的走勢。

要寫出有圓有尖、有粗有細、有直有弧、有轉有折、有虛有實等各種變化，就須恰當地

與靈活地應用上面諸法來完成它們。

筆桿豎直，筆尖在筆畫中間行走的叫“中鋒”，寫出來的筆道較穩重而較有立體感；筆桿不垂直，筆尖在筆畫一邊行走的叫“側鋒”（也叫“偏鋒”），容易導致扁薄感，但寫得好也可增加俏利感。習字時應以中

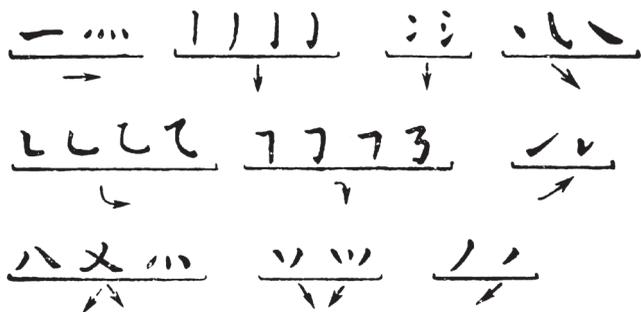
鋒為主。有“要筆筆中鋒送到”一語，說明運筆功夫重中鋒。習字練運筆，就是要用中鋒漸從乏力練到有力，再練到每一筆的力從頭送到末端或鋒尖。

六、點畫法

“點畫”是漢字各式筆畫的總稱，是字的基本組成部分。現在先把它們的形式及其運筆方向排列起來看一看：



唐·顏真卿《顏氏家廟碑》



點畫一覽表

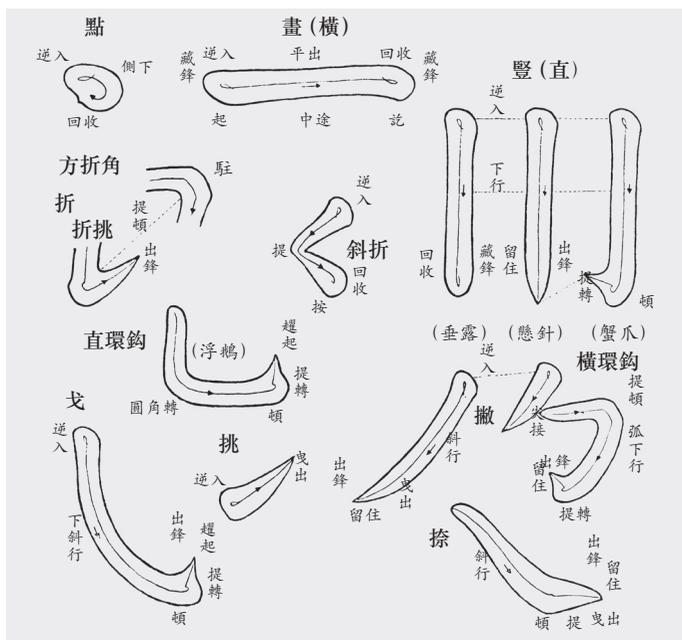
看了這一覽表，就可知字的筆順（就是點畫的運動方向）基本上是從上到下和從左到右的，都是為了右手書寫便利而形成的。

字的點畫有些像幾何圖形的點與線，不過幾何圖形中的點、線是極呆板單調的，而字的點畫變化很多，到了書法中就更豐富多彩變化無窮了。字的“畫”（筆畫），包括：橫、直、撇、捺、鈎、戈、挑、折等。字的“點”也並不簡單，有帶圓點，有帶方、帶扁、帶長點，有橫點、垂露點等，兩點、三點在一起，姿勢就更多種多樣了。各種不同的點畫，既符合運筆之勢順，又發揮了毛筆的特長，這就需要在“習字”時把它們的規整的各種形態，逐一學像，再練得隨手寫出，都能各得其真形，這就為以後“學書”時進一步運用變化打下了基礎。如果不講究這些（撇有撇的特色，捺有捺的形態，以及各種點畫的形式），不過像用幾何圖形的點線來搭寫，或點畫狼藉無規，那就沒有把基本功之一學到手，對“學書”也有了缺陷。“點畫”不但要有真形，還要講究實質。所謂“實質”，可用“圓滿、周到、着實”來做尺度。也就是點畫的造型要好，質量也要好，這只能在實踐中逐步提高。

下面介紹漢字楷書主要點畫的寫法：

筆畫中的箭頭線表示筆的走向，首端落筆處大都須逆入藏鋒，也有落筆時先成點然後曳出之法，都是為了不使尖鋒露出筆畫之前，而取渾厚、含蓄之意。

除非落筆處接住另一筆畫，則須用尖鋒，叫“尖接”（一般忌重接），尖接可以使結構上靈巧些。筆畫末端，有的還是用藏鋒（回收），一筆橫畫，從“逆入”而“平出”至“回收”，稱為“三折法”，就是一筆有了三個動作。楷書圓筆為多，下圖都可適用。如為方體字方筆（如有些魏碑字），落筆處不是逆入一轉而順出，而是橫畫用“先直後橫”，直畫用“先橫後直”，其筆末不必都方；如也須方，橫畫用直收，也有用筆殺住的。筆末不藏鋒而須出鋒的（如撇、捺、鈎、挑與直的懸針等）不宜過尖如削、不宜飄忽，須留住，可以顯得穩重些。



楷書主要點畫的寫法

古人的“永字八法”並不概括所有點畫，它介紹了“永”字八筆（是點畫中比較重要的）的筆法，又形象化地各賦以名稱，它完全重視質量的要求，值得在此一提。八法要義如下：

1. 點為“側”，取側勢，寫正了反不好看，稱似“怪石”。

2. 橫為“勒”，像勒馬韁，不許滑過，稱似“玉案”。

3. 直為“努”，不宜矢直，直了反無勢，宜稍稍有弧意，才有挺勁，稱似“鐵柱”。

4. 鈎為“趯”，環紐踢出，峻快似錐，稱似“蟹爪”。

5. 挑為“策”，如鞭之策馬，略上仰，勢較輕，稱似“虎牙”。

6. 撇為“掠”，如飛燕掠簷而下，左出而犀利，稱似“犀角”。

7. 短撇為“啄”，稱似“鳥啄”木，以輕勁為勝。

8. 捺為“磔”（音折），磔是裂的意思，承上啄，折徐下，至勢足鋪毫開撥（似用刀劃開）而仰收，稱似“金刀”。

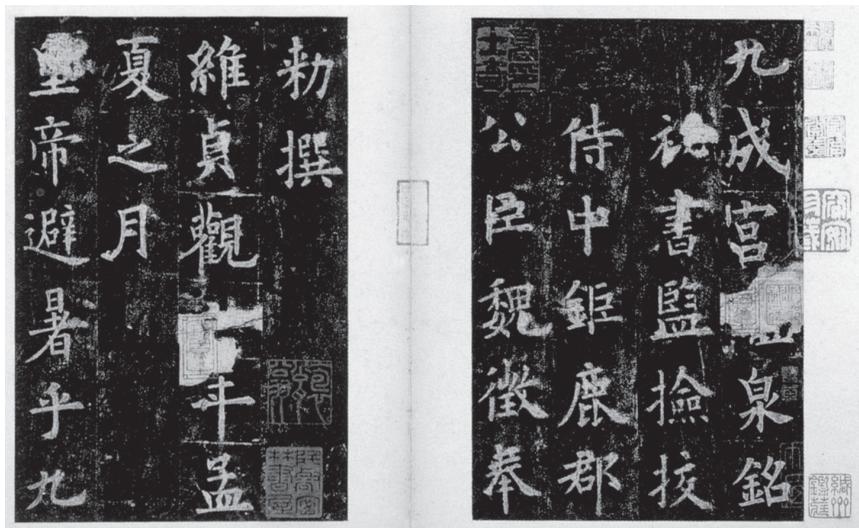
這些對八種筆法的形容詞，無非要把點畫寫得



永字八法

“堅、挺、適、利”，打下學書扎實基礎。

捺又有“一波三折”之稱，即似“之”的下一筆，初微仰，次微斜下行，後微仰揭，這是長橫的藝術化發展，為了它稍稍波動有致，因此更有“游魚”之美名。還有“㇇”稱“新月”或“飛雁”，“㇈”稱“戲蝶”，“㇉”稱“浮鵝”，“㇊”稱“飛帶”，“㇋”稱“鳳翅”等，這些只是啟示某些點畫應寫得要有風致罷了。還有形容橫畫為“千里陣雲”，直畫為“萬歲枯藤”等，這類文人賣弄筆頭的過於誇張的詞句也不少，對我們沒有甚麼用處，不一一多舉了。總之，點畫不但是字的基本組成部分，它還有許多講究，直接影響到一個字的質量，我們在習字中，要重視它，多多揣摩，把它們的要點、特點搞清楚，學到手。



宋拓唐刻歐陽詢《九成宮醴泉銘》