

第四讲 身法、执笔法、运腕及用笔

一、身法

身法即写字的姿势。写字姿势正确与否，不仅关系到能不能写好字，而且对身体健康有很大影响。因为汉字书法的特点是结构端正，横平竖直，一撇一捺都有严格的规矩。它的伸缩位置，又直接影响字的平正，撇捺一歪，字就失去重心而难以端正。若胸脯紧靠桌面，哈着腰，不但身体疲劳，难以持久，日久天长，还影响健康，所以学习写字，首先必须讲究姿势。

1. 坐写：要求端坐桌前，胸部离开桌边一拳左右。做到肩平、背直、头部略微向前倾斜，目注着笔处。右手进行书写时，左手按在桌上，以取得支撑与平衡。两脚需踏实。自然地分开，平放地面，以保持下肢安稳。这样，使全身各个部位都感到舒展、轻松、灵便、易于将全身的气力一直导送到点画的尽处，既得力而又能持久。

2. 站写：如果写较大的字，坐着就难以适应，而必须站在桌前悬肘书写，方可上下伸展，左右挥洒自如，得势得力。站写时，要注意站立安稳，双脚前后略分开，右脚稍向前跨出半步，成丁字步，使身体上下取得一致，以增强右臂的力量。上身略微前倾，腰的倾斜度加大。用腰推动肩，肩带动腕，即所谓“力发乎腰”。右手悬笔书写，左手支住桌面或略向后伸张，以提领全身之力和取得平衡。

总之，不论坐写或者站写，都要做到臂开足稳，头正胸张，自然灵便，

思虑专一。

二、执笔法

书法之用笔，犹解牛之用力，剖木之用锯。执刀无法，不能批却导窾，执锯无法，不能准绳中规；执笔无法，不能挥毫运墨，得心应手。因此凡学书宜先学执笔。（摘自《书法精论》）

关于执笔方法，历代书法家有着各种不同的主张。苏东坡说：“把笔无定法，要使虚而宽。”虽说无定法，实则“虚”笔已达到驾驭自如，从必然王国走向自由王国的境界。现在我们主要学习五指执笔法。

1. 指法(五个指头的分工)：

(1) 大拇指第一节指端到指肚贴住笔杆左内面，由左内向右外用力，称作“擗”，也叫“按”。

(2) 食指第二节指端贴住笔杆右外面，由右外向左内用力，形成大拇指和食指相对，一内一外交持笔杆，称作“压”。

(3) 中指第一节贴住笔杆，避在食指下边，辅助食指钩住笔杆，使笔杆正直，和无名指配合，称作：“钩”。

(4) 无名指以甲、肉相连处抵住笔杆，以保住笔杆的稳定，称作“格”，也叫“顶”，由右内向左外推顶。

(5) 小指支贴在无名指之下，不贴笔杆，以辅助无名指，称作“抵”。

2. 执法：即执笔方法。

唐太宗论执笔法说：“大凡学书，指欲实，掌欲虚，管欲直，心欲

圆。”又说：“大抵腕竖则锋正，锋正则四面势全。次实指，指实则节力均平。次虚掌，掌虚则运用便易。”（冯简缘云：“管直则心圆。”）欧阳询在《八诀》中指出：虚拳直腕，指齐掌空。”古人对执笔法十分重视，各有见解，归纳起来，必须做到“指实、掌虚、掌竖、腕平、腕肘悬起”五项执笔要领。

（1）指实，即五个指头都要着实，从四面八方朝着圆形的笔杆用力，均匀集中，笔杆也就会捏得稳定而正直。笔杆正直，笔锋才能竖起，便于中锋用笔，万毫用力，写出的笔画才能饱满得势。

（2）掌虚，就是要求执笔时掌心空虚，好象握一个鸡蛋，无名指和小指都不碰到掌心。这样，写起字来比较灵活。

（3）掌竖，就是要求执笔时尽量使手掌竖起来。掌竖，则笔直，锋正。锋正则四面势全，运转自如。

（4）腕平，掌竖必然腕平，就是手腕与纸面平行。

（5）腕肘悬起，就是要求右臂完全悬空，手腕和手肘都不靠在桌上，这样运笔更为灵活。

执笔时切忌大拇指翘起，食指高钩，小指入掌心及执笔偏高偏低，过紧过松。

3. 笔位：指执笔高低深浅而言。古人说：“执笔不过腰”。

一般来说，下笔的轻重与使“几分笔”有关。什么叫使“几分笔”？是从笔头分为两段，再从腰与锋之间分为三等段，书写时主要铺开（即把笔向下按）三分之一的，称作使“一分笔”；铺开三分之二的，称作使“二分笔”；铺开笔头的下一段，称作“三分笔”。从用笔来说，下一、二分笔比三分笔要轻一些，下三分笔比较重一些。但从所书写出来的笔画的轻重感看，又往往是在笔画所表现的力量上，表现出的力量大，笔画有重感；表现

出的力量小，笔画就显得轻飘。

轻重与肥瘦也有关系，用笔重的，字肥；用笔轻的，字瘦。多用几分笔的，字肥；少用几分笔的，字瘦。

执笔位高，压力就重，反之则轻。

三、运腕

运腕，就是以手执笔，运用腕关节的力量来写字。腕的运用当然脱离不了指、臂、肘、肩、背、腰与整个身子的配合和支持，这需要长期训练。运腕的具体动作是，手掌根部摆动，即腕部左右两侧随着运笔的提按顿挫、轻重徐疾作相应的摆动。一般说，字越大，运腕的幅度越大，字越小，运腕的幅度越小。楷书的运腕动作小，行草运腕动作大。

常用的运腕方法有四种：

1. 着腕：就是右手腕直接贴在桌面上。这种方法有一个很大的缺陷，就会牵制住腕力的发挥，活动的范围只局限在指关节上，旋转的余地太小，只适应写小楷字。

2. 枕腕：即在右腕下面垫左手或别的东西，又名“搁臂”，这样旋转的余地比着腕大，但仍有限制，只适应写中楷字。

3. 提腕：就是用肘部撑在桌面上，而使手腕提起来，这样旋转的幅度比着腕和枕腕要大，适应写大楷字。

4. 悬腕：即腕部和肘部都离开桌面而空悬起来，干脆什么也不依赖，将活动的轴心移到肩上，因而也叫“悬臂”。这样旋转幅度大，而且不受任何牵制，能自如运转，使全身力量都得到充分发挥，以适应写大字。