

# 放松书写

## ——初学书法常见几个疑点的辨正

**【摘要】** 本文是笔者将近四十年来从自学书法到从事书法教学的一些研习心得。文章从书法是用毛笔书写这一基本点出发，对执笔、运笔、结字三方面初学书法者经常遇到而学界观点不一甚至讹误的问题，展开辨析，主张放松、用笔、书写的核心观点，旨在厘清本质、去伪存真，以帮助初学者排除一些认识和方法障碍，使之轻松打开书法大门。

**【关键词】** 放松；用笔；书写

学习书法，总是离不开技法的学习。自古以来，或者口耳相传，或者著书立说，留下了不少书法技法。但是，很多书法技法，或者过于古奥，晦涩难懂；或者众说纷纭，莫衷一是；或者故作高深，讹误百出。很有必要做一些解析，供书法初学者参考。

### 一、执笔方法辨疑

相传卫夫人所著的《笔阵图》中说：“凡学书字，先学执笔。”康有为在《广艺舟双楫》中也说：“学书有序，必先能执笔”。沈尹默先生说：“写字必须先学会执笔，好比吃饭必须先学会拿筷子一样，如果筷子拿得不得法，就会发生拈菜不方便的现象。”

笔者小时候接触毛笔时有两点比较困惑：一是为什么毛笔握法和铅笔不一样，要用五个手指头？二是笔必须握得死死的，即使别人从背后偷偷拔都拔不出来，怎么做得到？

但是那时没人给我解释，似乎这就是铁律。最初教我们执笔的老师，讲了这执笔规矩后，再没给我们上课了。

上了中学，见到一本书法入门书，有“指实、掌虚、掌竖、腕平、管直”的执笔要求，并有类似右图



图片，于是照着对字面和图片的理解练习。体会是，五指握死笔管还能做到，手掌竖起来、手腕放平成九十度角就比较难了，写不了多久，手腕就会发酸发胀。当时认为这是必须攻克的难关，坚持下来渐渐习惯了，但手腕酸胀问题始终没能彻底消除，只当成功力不足之故。

后来有人提议我悬肘，解决手腕贴在桌面上书写大字受阻的问题。一开始练习，手抖得厉害。坚持练习了一个多月，总算相对能稳定下来了。感觉是，悬肘是个硬功夫。

再后来，看的书多起来，加上互联网信息来得更方便了，知道自古以来执笔方法不唯五指法，还有二指法、三指法、四指法，更有撮管法、握管法、搦管法、捻管法、拨镫法、回腕法之类，不一而足。

其实，苏轼早在《论书》中就已指出：“把笔无定法，要使虚而宽。”但是，后世并不太认可，甚至诟病苏轼正因三指执笔才限制了他的书法成就。

清王澐《论述剩语》强调：“执笔欲死，运笔欲活；指欲死，腕欲活。”

沈尹默先生认为“执笔的唯一方法”是“五个指就这样结合在一起，笔管就会被他们包裹得很紧。除小指是贴在不名指下面的，其余四个指都要实实在在的贴住了笔管”，坚持“指实掌虚，掌竖腕平”。

当然，也有不少认同苏轼观点的。

尤以启功先生，主张“破除迷信”，从历史演变角度讲清了书写方式决定执笔方法的道理：“唐以前，都是席地而坐，左手拿一纸卷，或者一竹筒，右手拿毛笔……拿笔就像现在拿钢笔、铅笔一样，用三个手指就这么拿这个笔。笔是斜着的，左手拿着纸卷或木头片，也是斜着的，笔对着纸卷是垂直的。就这么写下来很灵活……到宋以后有了高桌子、高椅子……纸铺在桌上……这笔得立起来，才能跟纸垂直，怎么办呢，就变为四个指头拿笔……”，印证了苏轼“把笔无定法”的观点。

费新我先生对五指执笔法更讲得透彻：“五个手指浅执笔管（用指的尖端着笔，取其灵活）而一齐着力掌心虚空如握蛋状，……这样配合，可以八面运转自如，还可使笔锋转小圈（手不动，只动指）……尽可依自己的方便和习惯而稍加变动。这是一般坐着写字时适用的。”

无疑，启功、费新我两位先生的观点是科学的。指尖是触觉最敏感的部位，指尖着笔，可以准确感知笔毫在纸面上运行时细微力量的变化，从而及时调整运笔力度、速度及方向，并因而感受书写中触觉带来的愉悦感；浅执笔管，解放了所有指关节，就可以充分发挥手指的灵活性，五个手指自由屈伸，相互协调，才能完成书写中丰富而精微的动作。

据此，另外两个“难题”也可迎刃而解：一是指实、掌竖、腕平，手腕为什么会发酸？因为肌肉长时间绷紧，必然会酸胀。二是悬肘写字为什么不稳？因为精神紧张，怕握笔不稳，精神越紧张手越抖得越厉害。

想明白这道理，只要精神放松、关节放松，执笔“难关”也就过去了。

笔者在教学实践中，特别强调放松。绝大多数学生，哪怕是幼儿，第一次练习执笔就能掌握要领，坐在桌前，轻松地用五指执笔、悬肘书写了。实践证明，悬肘书写根本就不是什么硬功夫。

放松，便是执笔的法门。

## 二、运笔方法辨疑

沈尹默先生是把“五字法”当做五指执笔方法来解释的，他说：“唐朝陆希声所得的，由二王传下来的擗、押、勾、格、抵五字法。……笔管是用五个手指来把握住的，每个指都有它的用场，前人用擗、押、钩、格、抵五个字分别说明

它，是很有意义的。……五个指就这样结合在一起，笔管就会被他们包裹得很紧。”

他认为“五字法”和“拨镫法”是“完全无关的”，说：“拨镫法是推、拖、捻、拽四字诀，实是转指法。”，认为“把拨镫法四字诀和五字法混为一谈，始于南唐李煜《书述》：‘书有七字法，谓之拨镫’、‘所谓法者，擗、押、钩、揭、抵、导、送也’”，断言“这是不合理的，因为导、送是主运的，和执笔无关”。批评元张绅《法书通释》“又按钱若水云，唐陆希声得五字法曰，擗、押、钩、格、抵，谓之拨镫法”是“不足为据的”。

那么问题来了，第一，如果“擗、押、钩、格（揭）、抵”仅仅是五指贴笔的方法，何必分别使用五个动词，难道仅仅是文字游戏？第二，如果五字法仅仅五个手指包裹笔管，有什么奥妙，需要神秘到“唐朝陆希声所得，由二王传下来”？第三，若五个手指结合把笔管包裹得很紧，又如何实现“转指”？

当然，沈尹默先生是认识到其中问题了，他说：“我对转指是不赞成的，其理由是：指是专管执笔的，它须常是静的；腕是专管运笔的，它须常是动的。”

笔者认为，合理的解释，应该是：五指执笔法是执笔的方法，而“五字法”是运笔的方法，两者是相关而不相同的概念。这样，擗、押、钩、揭、抵、导、送，都是运笔方法，

连起来统称七字法，就顺理成章了。倘使擗、押、钩、揭、抵一定要与五个手指一一对应起来，那也应该是分别描述五个手指在书写中的不同动作。五个手指不同方向、力度、速度的动作灵活配合起来，用笔的变化才能丰富。所以，五字法可认作运指法，至于其是否即是拨镫法，无关大旨。正是因为运指法比较复杂微妙，非口传心授不可，才会变成神秘的技法。

不只“拨镫法”，常被当作执笔法的“捻管法”、“回腕法”之类，其实也尽可归为运笔法，而非单纯的执笔法。

“拨镫法”，语出唐代林韞《拨镫序》，记录卢肇对他的教导：“子学吾书，但求其力尔。殊不知用笔之力，不在于力，用于力，笔死矣，虚掌实指，东西上下，何所图焉。常人云‘永’字八法，乃点画尔，拘于一字，何异守株。《翰林禁经》云：笔贵饶左，书尚迟涩。此君臣之道也。大凡点画，不在拘之长短远近，但无遏其势。俾令筋骨相连，意在笔前，然后作字。若平直相似，状如算子，此画尔，非书也。吾昔受教于韩吏部，其法曰‘拨镫’。今将授子，子勿妄传。推、拖、捻、拽是也，诀尽于此，子其旨而谓乎？”

卢肇的观点，寥寥数语，对笔力、笔画、笔势、笔意、笔法等书法奥妙作出了鞭辟入里的剖析。其推、拖、捻、拽，绝非仅如沈尹默先生所谓转指，实在是各种运笔方法的形象提炼，言简意赅。

说到捻字，捻有手指搓转义，则“捻管法”无疑也是运笔（运指）法，而非执笔法了。

至于“回腕法”，启功先生有过形象的分析：“回腕就是这腕子来回转，熬汤熬粥，拿勺子在锅里和弄，人人都会回腕。”并戏称清何绍基回腕执笔像“猪蹄”。

至此，如果说擻、押、钩、揭、抵、捻是运指法，回是运腕法，则导、送、推、拖、拽等法，恐怕要根据字形大小，涉及运指、运腕、运肘、运肩，乃至腰关节共同配合的运笔法。要旨无非放松。唯其放松，才能自如运笔。

### 三、结字方法辨疑

赵孟頫在《兰亭十三跋》中说：“书法以用笔为上，结字亦须用功。盖结字因时相传，用笔千古不易。”

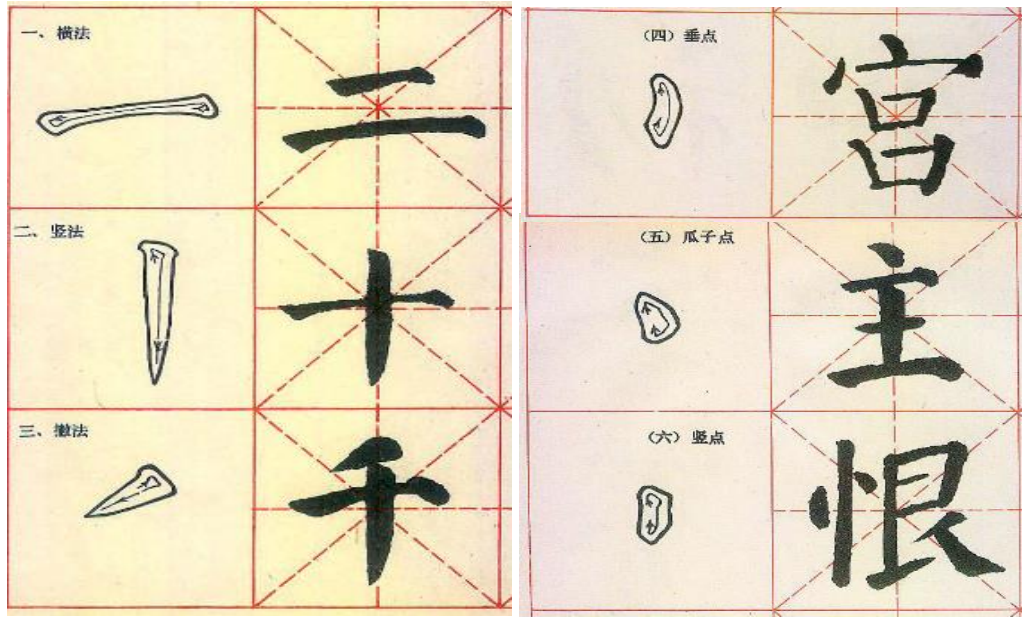
清冯班在《钝吟书要》中说：“书法无它秘，只有用笔与结字耳。”

启功先生认为“从书法艺术上讲，用笔和结字是辩证的关系，但从学习的深浅阶段讲，则应以结字为上。”

笔者以为，用笔和结字是密不可分的一体两面关系。用笔是发挥好毛笔的性能，写好每一个笔画，每一个字，直至全篇；结字需要每一个笔画的有机组合，每一个笔画的长短粗细曲直正斜都须服务于整个字（即结字），乃至全篇文字（章法）；每一个笔画的起行收都是结字、谋篇中的过程，结字、章法的平正或险绝，全在用笔的提按顿挫、轻重缓急、

虚实疏密、往复顾盼所共同构成。离开用笔谈结构，所谓楷书结构三十法、楷书间架结构九十二法之类，未免太过机械；离开结字谈笔法，也是荒谬的。

说到用笔，除了执笔、运笔，其关键是用锋。笔锋蘸墨在纸上运行，才是实质性的。关于笔锋，常见“藏头护尾”的说法，很多教材常常会用类似下面这样的图示方法解说楷

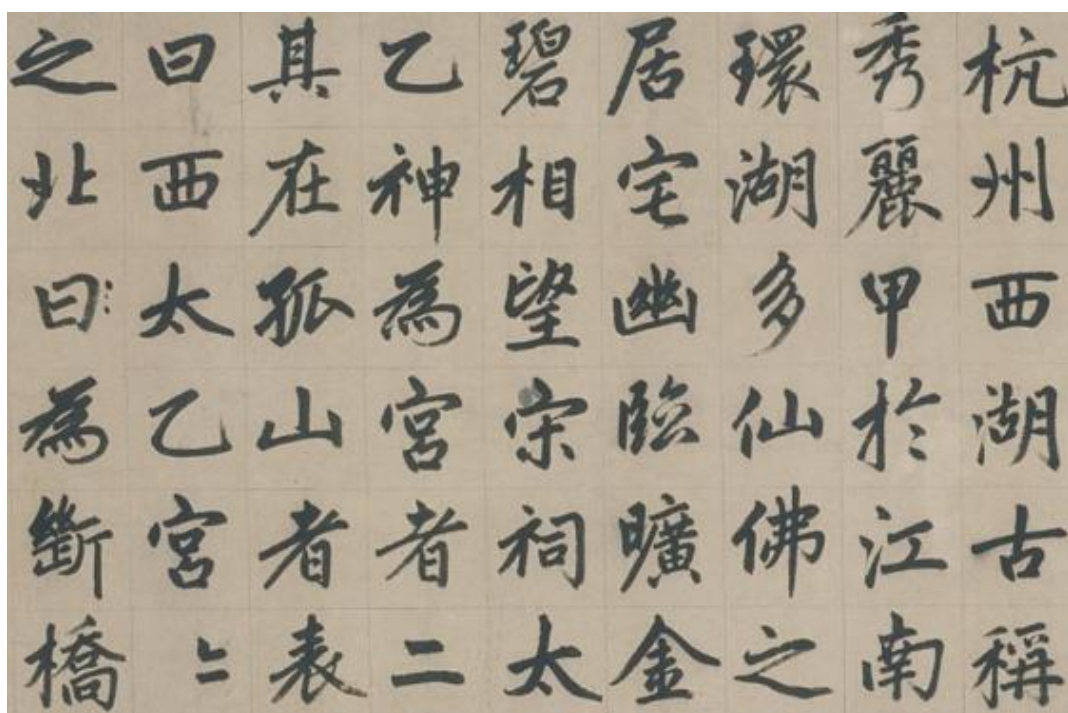


书“逆锋起笔、中锋行笔、回锋（出锋）收笔。”但是图中



“二”字两横分明是从左上方侧入，何曾从右方逆入？“官”字左点分明是从上往下顺锋入笔，何曾从下方逆入？这种指鹿为马式的解析只能误人子弟。还有用类似右面这样的图示方法来解说楷书回锋法的。恰就卢肇所批评的“此画尔，非书也”。这种画法，流毒最深。

赵孟頫素称楷书四大家之一，并以日书万字著称，倘使笔笔这样去画，那是不可想象的。由其《杭州福神观记》（下图）可见，其入笔、收笔八面玲珑，全跟上下笔画（上下字）笔断意连，相互呼应，甚至还偶有牵丝映带。



凡懂书法的都明白，起收笔以及转笔、折笔的所有动作，完全是书写过程中根据笔毫聚散曲直状态即时作出的调锋运行过程。所谓顺锋、侧锋、逆锋、中锋、铺锋、束锋、转锋、折锋、衄锋、挫锋、绞锋、蹲锋、聚锋、收锋，无不是

书写中的一个个即时过程。为着调锋运行，笔管就不能始终垂直纸面，必须辅以相应的倾侧、摇摆、腾挪、旋转等动作。唯有如此，用笔才会灵活，结字才会生动。

因此，米芾主张“八面出锋”：“字之八面，唯尚真楷见之，大小各自有分。智永有八面已少钟法。丁道护，欧、虞笔始匀，古法亡矣。柳公权师欧，不及远甚，而为丑怪恶札之祖。自柳世始有俗书……智永临《集千文》，秀润圆劲，八面具备。”

综上，笔者认为，书法，无论执笔、运笔、结字有多少方法，万变不离其宗，就是要奔着用毛笔书写这个根本（“意”），解放所有的关节（包括指、腕、肘、肩乃至腰关节），达到物我两忘（放松）的境界，意在笔先，笔随意转。

#### **参考文献：**

- [1]沈尹默. 学书有法：沈尹默讲书法[M]. 北京：中华书局. 2006. 8.
- [2]启功. 启功给你讲书法[M]. 北京：中华书局. 2005. 10.
- [3]费新我. 怎样学书法[M]. 北京：中华书局. 2008. 1.
- [4]李永宽、郭子绪、邢志善、孙世昌. 美术之路·书法篆刻[M]. 辽宁美术出版社. 1992. 7.
- [5]闵祥德. 中国书法艺术[M]. 广东人民出版社. 2007. 6.