

执笔有定法还是无定法？书法家怎么说

但凡学习书法，第一课总要先学如何执笔。对于初学毛笔书法的人来说，这第一课就很困惑：书籍记录的方法有很多种，看别人的执笔也不尽相同……说法很多，哪种是对的？究竟是执笔有定法，还是执笔无定法？

把人绕晕的诸多名称

历史上关于执笔、运笔的名称，花样多而且玄虚，能把人绕晕。

比如清人何绍基的“龙睛法”。要用三指执笔，用食指、中指的指尖放在笔管前面，拇指抵在笔管里侧，皆作弧形握住笔管，使虎口呈正圆形，像龙眼一样。若虎口变成扁形，便叫“凤眼法”。

还有包世臣在《艺舟双辑》中介绍“鹅头法”：“其要在执笔，食指须高钩，大指加食指中指之向，使食指如鹅头昂曲者，中指内钩，小指贴名指外拒，如鹅之两掌拨水者，故右军爱鹅，玩其两掌行水之势也。大令亦云飞鸟以爪画地。此最善状指势已，是故执笔欲其近，布指欲其疏，吾子之秘之。”

更有浙江平湖人戈守智，他在《汉溪书法通解》里总结了十二种执笔法，分别是：拨镫法、拨镫枕腕法、平覆法、平覆枕腕法、握管法、单包法、捻管法、撮管法、提斗法、三指立异法、两指立异法、握拳法。

邓散木就认为：“（中国历史

上）产生了不少有关书法理论和学习方法的名著。但这些著述，有的偏重于理论，令人看了莫名其妙，有的把书法说得十分神秘，令人望而生畏。”

对于这样把书法神秘化的做法，其实早有人明确反对。张之屏在《书法真诠》中认为，历代有关笔法的撰录“谬诬相承转相神圣”“遂致美术几同魔术焉”。浙江余绍宋在《书画书录解题》直斥有关笔法技巧的吹嘘。钱振铎也曾感叹：“大抵古人执笔只求其便，今人执笔只求其难，吾不能不伤今人之愚矣。”

对于这种过分渲染书法“秘技”的原因，学者也有论述。张元机就撰文表示：“自东汉后期开始一直到隋唐，是我国书法史上对‘法’的过度渲染期。这种情形的产生，既有王权支配的作用也有社会层面的利益关系。”在古代中国，因为文字掌握在统治阶级手里，“把书法说得难而又难，以增加书家地位便于从中获利，这就形成了这一时期的风气”。典型例子就比如《太平广记》：“钟繇尝见蔡邕笔法于韦诞座中，苦求不予捶胸呕血，太祖以五灵丹救之。诞死，繇发其冢而得之，书遂大进。”《太平广记》是北宋太宗皇帝命人收集前朝轶事汇编而成。实际可考钟繇长韦诞28岁，早韦诞23年去世，怎么有先人盗后人墓的道理！



▲《女史箴图》中有古人执笔的信息，和现代人拿笔的方法挺相似。

书法家怎么说



沙孟海：现代人不必追求古代执笔方法

毛笔的执笔方法，自古以来层出不穷，较有名的有“单钩”“双钩”“两指法”“三指法”“四指争力法”等。但是，虽然说“把笔无定法”（苏轼语），但经过漫长的时间洗礼，“拨镫法”（文中认为“拨镫法”就是“五字法”）逐渐被奉为经典，成为我们今天通用的执笔方法。这是为什么呢？……主要还因为：第一，名人效应。第二，便于运笔……今天我们

执笔姿势是积累历代祖先的经验，特别是宋以后应用高案高椅，坐式不同，执笔姿势自然而然相应的改易，今天的姿势可说是适应今天生活用具的一种进步形式。我们学习书法，必须明白这个道理，破除迷信，不需要也不可能回复到古代生活，追求古代执笔方法。如果认为依照古代执笔姿势才会写出好字来，那就是错误的。

沈尹默：五字法最合理

书法家向来对执笔有种种不同的主张，其中只有一种，历史的实践经验告诉我们，它是对的，因为它是合理的。那就是唐朝陆希声所得的，由二王传下来的撮、押、钩、格、抵五字法……笔管是用五个手指来把握住的，每一个指都各有它的用场，前人用撮、押、钩、格、抵五个字分别说明它，是很有意义的。五个指各自照着这五个字所含的意义去做，才能把笔管捉稳，才好去运用。



费新我：执笔可各随己意，不必拘泥

以指执笔，我们只要根据“虚掌浅握、五指齐力”的原则，五指又按“拨镫法”的分工，尽可依自己的方便和习惯而稍加变动。这是一般坐着写字适用的。还有叫“捻管法”的，是适宜于立写时用的。叫“撮管法”的，是适宜于题壁及写大标语用的。叫“提斗法”的，是执提斗笔时用的。由此可见执笔的姿势和方法总以适合应用为主……可各随己意，不必拘泥。我们又吸收前人经验，又要各自适用，所以还有“执笔无定法”的说法。



邱振中：没有唯一正确的执笔法

书法史上，执笔方法一直在不断演变，因此永远不会有唯一正确的方法。然而有一些基本的原则是不能违背的，例如必须便于进行各种复杂的操作。我们所建议的方法使指、腕各关节处于自然而放松的准备状态，随时可以调整力量，朝各个方向灵活地运动。当然，由于每人手部构造不一样，执笔的外观会有一些区别。



链接 五字执笔法

现在最流行的一种执笔法。所谓五字执笔法，包含撮、押、钩、格、抵五种指法。“撮”是大拇指指肚部分紧贴笔管；“押”是食指与大拇指相对夹持笔管；“钩”是中指钩住笔管；“格”是无名指甲、肉相连处挡住笔管；“抵”是小指紧贴无名指以辅助之。

因为五字执笔法有合理易学的一面，得到不少书法家的推荐。

启功：执笔就像拿筷子怎么舒服怎么来

据我个人的看法，手指执笔，当然是写字时最先一道工序，但把所有的精神全放在执笔上未免会影响写字的其他工序。我觉得执笔和拿筷子是一样的作用，筷子能如人意夹起食物来即算拿对了，笔能如人意在纸上划出道来，也即是执对了……夹自己碗边的小豆，夹桌面中心处的一块肉，还是夹对面桌边处的大馒头，当时的办法必然会各有不同。拿筷子时手指的活动，夹菜时手腕的抬法，从来没有用筷夹菜的谱式，而人人都会把食品吃到口中。

书法上关于指、腕、肘、臂等问题道理不过如此，按每个人的生理条件，使用习惯，讲求些也无妨碍，但如讲得太死，太绝对，就不合实际了。

执笔方法与起居方式对应

古今这么多执笔法是怎样产生的？根源在哪里？

沙孟海就尝试理清执笔法的历史迷雾。他从古画和考古方面切入，将从古至今的执笔法以历史发展的角度重新梳理，认为唐代及唐以前都是斜执笔，如今竖脊端坐、笔管垂直的姿势则是随着宋代以后高案高椅的使用才出现的。沙孟海在《古代书法执笔初探》中直言：“如果认为从古以来执笔方式就是这样，或者认为今天我们把钟、王等人执笔方法学到手就能解决书法上一切问题，就能成名成家，那是错误的，没有历史观点。”

这一观点得到学界的认同。

在唐代以前，人们写字大多双腿跪坐于席上，一手拿着竹筒或者纸卷，一手拿毛笔。那样的姿势，用三个手指执笔很方便——那样的执笔方法和现代人拿钢笔很接近。“笔在空中，可作六面行动。即前后左

右以及提按也”。所以当时书家写的字，笔画是灵动的。

到了宋代，高桌高椅成为主流家具，人们坐在椅子上写字。这时，纸摊平在桌子上，为了让笔立起来，书写者就只好改变执笔方法，才能让笔垂直纸面。也因为手是搁在桌面上，所以就没有以前那么灵活，笔画就呆板了。为了补救，就有人想到把手腕胳膊都悬空起来。启功就认为：“所谓的悬腕是宋朝人才想出来的办法，而古代没有悬不悬的说法。”

生活方式改变，执笔方法也相应改变。对于现今读者，这个知识应该算是一个常识。然而在上世纪五六十年代之前，特别是在有关古代（唐宋）坐具考古情况对外出版披露之前，这一点在大众中远未达到普遍认知的程度。

这个空缺，也给执笔法在明清时期继续神秘化留下了空间。



■网上有人复原龙睛法。