

中華民國二十七年十月十日創刊 第二九三號  
 校刊 非賣品  
 社址：中國文化大學 編輯室：八六一〇五一  
 臺北陽明山華岡 電話：二二三三

# 華夏導報

創發名社 社副主編印發  
 辦行人社 莊長編印發  
 人鄭長 張梁 吳淑 宋卿 刷印：印刷系  
 其嘉貞 本滋玉 琴菊 系  
 明武銘 立明明 系

## 詩學研究所重九登高雅集

## 明日在敬業堂舉行

## 由易大德所長主持

(本報訊)中華學術院詩學研究所定於明(十六)日上午十時假本校大忠館敬業堂舉行重九登高雅集，大會由本校副校長兼所長易大德博士主持，鄭校長兼中華學術院秘書長蒞臨指導。

與會者包括該所名譽所長、副所長、名譽副所長暨研究委員百餘人，會中將有會務報告、問題討論，及為院長張其均博士預祝八三華誕，並以(一)癸亥重九，(二)華岡

班代表領  
 選課清單  
 (本報訊)據成績表示，中文選

### 選課清單

又訊，選課清單有誤者亦於本月九日前至該組辦理更正，逾期概不受理。

### 黨籍轉入

速速辦理  
 (本報訊)據陽

### 速速辦理

明學社表示，部分同學之黨籍資料已寄至本校，盼見報後速攜黨證至大成館二樓該社辦理黨籍轉入手續。

## 新生日辯論賽

名報前日十二  
 (本報訊)演辯社為培養語言思辯能力及口才訓練，並聯絡新生情誼，將於本月二十六日至二十九日假與中堂舉辦新生日辯論賽。

歡迎各系新生組隊，即日起至本月二十日止逕往書城餐廳演辯社報名。

該項比賽題目將於領隊會議中商定，比賽方式採取奧瑞岡式，賽後將錄取團體獎四名頒贈獎杯，個人獎六名頒贈獎牌。

## 幹部週末研習營

### 報名至十八日止

(本報訊)據課外活動組表示，本學期學生社團幹部週末研習營，報名延至十八日止，甄選時間定於廿日中午十二時分，於課外活動組辦公室舉行。

該項活動定於十一月份辦公室舉行，金山青年活動中心舉行，各梯次內容分別為：一大專學生活動中心工作。二國內外時事及大陸問題。三登山活動。四社會服務工作。凡有興趣者或有志參加救國團社研習會，及歲寒三友會之各社團負責人或幹部，歡迎踴躍報名。

### 拓碑研習

(本報訊)臺灣文化研究社定本月十九日下午五時半至七時假史學文庫

## 炬光盃羽球賽

### 本校徵求選手

(本報訊)華岡炬光社徵求肢體殘障而擅打羽球者，代表本校參加第四屆大同炬光杯羽球錦標賽。意者自即日起，至十八日止每日中午十二時至一時，逕至活動中心炬光社報名。

第四屆大同炬光杯羽球賽是由台北市大同國際獅子會暨女獅會主辦，國立政治大學協辦，定於十一月六日假政大體育館舉行，目的在提倡大專院校肢體殘障學生之休閒運動，維護身心健康發展，促進團結並聯絡感情。



圖片說明：中華學術院於十一日上午十時卅分，假華風堂頒授香港僑界教育企業家徐季良(圖右)名譽哲士學位，由創辦人兼院長張其均博士親臨頒授(蕭一鳴攝)

### 迎新郊遊

(本報訊)本校各社團今、明兩日金山露營集合時間地點如下：

△民族音樂學社：今日下午一時分，山仔后站牌。

△民族音樂學社：今日下午一時分，山仔后站牌。

△民族音樂學社：今日下午一時分，山仔后站牌。

### 新聞系第十五屆校友

#### 提供編輯採訪獎金

(本報訊)據新聞系表示，該系第十五屆全體校友，於日前「就業座談會」中決定，提供每學期一萬元之獎金，給負責「文化一周」編採工作的同學，以鼓勵他們在採編方面貢獻心力。

該項獎金分配名額為五名，每名可獲二千元獎金，計採訪組二名，編輯組二名及發行組一名。

### 天文入門營明日展開

(本報訊)天文社定於明(十六)日舉辦天文入門營，報到時間為當天早上八時十分至八時卅分，報到地點在大仁館二〇四室。

活動過程為上午講授星座與神話、天文漫談，並放映幻燈片；下午一時廿分於活動中心門口集合，至圓山天文台參觀；晚上七時於大仁館陽台作實地觀測及攝影。歡迎尚未報名者於十六日上午報到時間前往報名。

### 華岡社服隊攝影研習

(本報訊)華岡社會服務隊定於本月十三、十五、十六、十七、十八、廿、廿三、廿五、廿七日，假大義三〇五及印刷系圖書室，舉行攝影研習會。

應數學社：今日中午十一時四十分，大義館前。機械學社：今日中午一時分，大成館前。德文、物理學社：今日下午一時分，山仔后站牌。

△民族音樂學社：今日下午一時分，山仔后站牌。

△民族音樂學社：今日下午一時分，山仔后站牌。

△民族音樂學社：今日下午一時分，山仔后站牌。

· 參考諮詢組提供 ·

# 學問之鎖鑰 · 知識的園丁

## — 參考書與參考諮詢組

### 一、前言

各位同學，您是否知道，每隔十至十五年全世界的資料就增加一倍！這種滾雪球似的資訊膨脹，造成人類在面對資料上的無力感。也因此，才有所謂圖書館自動化的產生，良以有限的人力想要處理千萬萬、日新月異的資料，實在無法勝任，這時候，只有多功能的電腦方能為人類作最大的服務了。

當然，資訊膨脹的資料，泰半皆屬科技方面。但是，其他主題的資料亦復不少，皓首窮經，有時都不一定能找着自己所需的資料，更何況是未進入自動化的圖書館，找尋資料的方法及途徑更須請求。

當您進入大學之門時，必須有個心理準備，此去的學問已不是幾本教科書能滿足你的，也不是幾本教科書就能指引你一生。這時候，我們希望你能找個機會抽個空閒到圖書館一趟，不論是爲了讀書、爲了查尋資料，或爲了休閒，我們都歡迎你。圖書館的資料是應有盡有，人文、政治、社會、經濟、藝術、科學等無所不包。但是，當你一點都不了解圖書館時，希望你先到中正圖書館二樓參考諮詢組來，我們將會給你最詳盡的解說與引導，引你走進經典的寶庫，學術的大門。

若你需要參考諮詢組的幫忙，我們樂意為你做一切參考與諮詢的服務。若你願意自己摸索，自己找尋圖書館的寶藏，參考諮詢組將陸續爲你們介紹——引你們走進學術寶庫的鑰匙的各式參考書。

### 二、何謂參考書

一般書籍編製的目的，主要是供讀者連續性的閱讀，但也有些書在編製的時候，便不希望讀者從頭到尾的翻閱，目的主要是供人查尋事實的，例如字典，便是以供人尋求字義爲目的。又如中華民國年鑑，是供人檢查最近中國政治、社會、經濟各方面的發展情形，這類書一般皆沒有全部閱讀的必要，這些專供檢尋而編輯的書，就是圖書館裏所稱呼的參考書。

這種「蒐集若干事實或議論，依某種方法排比類纂，以使

人易於尋檢爲目的的圖書」，有下列四種特色：

(一) 解答問題：參考書只供我們在作學術研究或有難題欲解決時檢查之用，查一件史實、一掌故的起源或一個字的意義、一個人的生平、或一個國家、地區的統計資料，皆可透過參考書，得到解答。

(二) 部份閱讀：參考書只供檢索之用，不用自始至尾的閱讀。例如百科全書，可供你檢索人名、地名、植物、科學、藝術等任何主題，你不可能也沒有那種時間，將一套二、三十冊的書籍全部塞進腦海裏。

(三) 編製不同：參考書的編製，以西文來說，率皆如字典的形式，以字順來編排。中文則有以部首，如康熙字典，以筆劃，如圖書學大辭典，以分類序列，例如各種類書，或依韻排比，如佩文韻府、辭通，或以年月日期，或以地域分排。這一些與普通書籍的分章序列，一氣呵成，大爲不同。

(四) 內容廣濶：無論何種參考書，不管是對於一般或專科的知識，都儘可能的蒐集詳盡，例如百科全書，包括的範圍擴及文學、歷史、哲學、藝術、社會、政治、植物、科學、經濟、軍事、動物、語言、宗教等。你所能想到的，百科全書幾能滿足你的需求。

### 三、參考書有那些種類

參考書的種類，可分爲直接提供答案者，如字典、辭典、百科全書、大事年表等。另一種是只提示答案出處，不直接提供答案者，如書目、索引、摘要等。

如果更詳細的分類，則可分爲下述幾種類型：

(一) 書目：  
記載各書書名、著譯者、卷冊、版本、出版年、價格、有時亦有著者生平介紹、內容介紹、收藏處所等，通常按分類排列。

書目通常有下列幾種：

- 1 圖書總目：有聯合書目、叢書總目、展覽書目等。
- 2 史乘目錄：有歷史藝文志、郡邑藝文志等。
- 3 學科目錄：有經典書目、歷史書目、哲學書目、宗教書目、科技書目、社會科學書目、語文書目等多種。

4. 特種目錄：有禁燬書目、敦煌書目、翻譯書目、引用書目、知見書目、辨偽書目等。

5. 藏書目錄：有清代以前公家藏書目錄、私家藏書目錄、圖書館藏書目錄、各國所藏漢籍目錄等多種。

(二) 索引：

乃是將書刊中提到的人名、地名、物名、事名、書名或其他主題名稱，依照一定的排列方法（如字順、筆劃、拼音、四角號碼或分類）作成條目，並說明在書報中的出處，或所在地位、卷頁，以供檢索原文的方法。

若按索引資料的型式分，有下列幾種：

1 索引的總目：乃是記載各種書籍索引、期刊索引及報紙索引等之總目。例如漢學索引總目。

2 期刊索引：檢查期刊內容之用，包括論文的篇名、著者及發表的刊物名稱，可分綜合性期刊索引及專科期刊論文索引。

3 報紙索引：將報紙上的紀事、標題或篇目，分門別類或依標題按字順編排序列。使參考使用者能在短期間內，利用此種工具，查得所需的資料。例如中文報紙論文分類索引，中文報紙文史哲論文索引。

4 書籍索引：是將書籍中的人名、地名、物名、書名、事件及各種專有名詞，一一摘錄下來，依著一定的次序排列成表，每個名稱之下，註明該條目所見的位置或頁次，可分爲單表索引及群書索引。

群書索引又名專書索引，如哈佛燕京學社引得叢刊，大部份皆屬專書索引。

5 文集索引：如清代文集篇目分類索引及胡適文存索引等。

(三) 字典與辭典：  
專以解說單字的形體、聲音、意義、字源及用法的書，稱爲字典。辭典則爲解釋兩字以上複詞的書，字典與辭典可分爲下列三種：

1 普通字典：收錄的字，不限於那一方面，如康熙字典、辭海、辭源等。

2 專科字典：專解釋某一種學科所用的字或名詞的。在中文方面，因爲各學科所用的多係複詞，所以這類的字典，往往叫做辭典。如中山自然科學大辭典、雲五社會科學大辭典。

3 專書字典：專講一部書的著作所用字的用法和意義。因爲這些用法和意義等，時常有特別的地方。例如陸德明經典釋文，阮元的經籍集詁。

(四) 類書與百科全書：  
凡採輯群書，加以分類，或按韻排比而抄錄成書，以備檢查之用者，稱爲類書。百科全書則係西洋的產物，它蒐集每

(下轉第三版)

一知識領域中各項介紹性文字，通常依題名的字母順序排列。

若論類書與百科全書的差異，則有如下數項：

- 1 功用類書有輯佚，校勘古籍真偽，檢索辭藻及典故出處之用途。百科全書則是對某一學科、某一事物做有系統的敘述，使人對某一學科或事物，有一完整的概念。
- 2 內容：類書與百科全書的內容，都是無所不包，惟取材不同。類書只將前人的著述，彙集在某一條目下，編者只是照原文摘錄下來，不加入自己的意見。百科全書對於每一學科、每一條目，均由學科專家做有系統的著述，材料內容新穎，可供查考現代的新知識。
- 3 編排：兩者相同的地方是都照類排列，每類再分細目。類書除按類排列外，另有按韻排列，把同類的歸在一起，韻下的各條目，各自獨立。百科全書則各款目多以英文字順編排，而後以「見」及「參見」，使彼此條目能聯絡貫通。
- 4 書目與索引：類書除少部份將引用書目列於書前外，大部份皆缺乏參考書目。百科全書則每一條目下，均列出各種參考書目，以便讀者作進一步的研究。以索引言，類書均缺乏索引，有也是後人編印的。百科全書則率皆附有詳盡的索引，將標題、人名、物名一一摘出，以字順排列，極便檢索。

5 其他：類書少有增訂或續編，百科全書則常作修訂，以保持資料內容的新穎。

類書約可大分為下列數種：

- 1 檢查事物掌故事實的類書：如皇覽、藝文類聚、北堂書鈔、太平御覽、冊府元龜、永樂大典等。
- 2 檢查事物起源的類書：如事物紀原、格致鏡原、歲時廣記、月令粹編等。
- 3 檢查文章辭藻的類書：如淵鑑類函、佩文韻府、駢字類編、子史精華等。
- 4 檢查典章制度的類書：如十通、通典、通志、文獻通考、歷代職官表及各朝會典、會要等。

而百科全書則可分為：

- 1 普通百科全書：
  - 例如：New Encyclopedia Britannica.
  - Encyclopedia Americana.
  - World Book Encyclopedia.
- 2 專科百科全書：
  - 例如：Encyclopedia of Philosophy.
  - Encyclopedia of the Social Science.
  - Encyclopedia of World Art.

上舉皆是百科全書方面的代表作，其他不擬一一列出。

(五)年鑑、年表

年鑑乃是蒐集事實和資料，加以爬梳整理，並運用統計和圖表的方法，以文字說明分析前一年的大事，藉以明瞭以往的設施和發展，而供將來的參考與借鑑的書，通常一年刊行一次，其所記載的資料，通常為：

- 1 政治時局演變情況。
- 2 科學技術發展的報導。
- 3 傳記資料。
- 4 各種統計數字。
- 5 當年體育、文化、藝術等新聞紀錄。

年表率皆以年為次，分隸史事於各年之下。通常都採用經緯線條、分欄記事。如以西元紀年為經，則以我國國號、帝號、年號、干支為緯；如以年為經，則以史事為緯。

年鑑可分普通年鑑，如中華民國年鑑。專門年鑑，如教育年鑑、交通年鑑。

年表可分史日對照表，如五千年中國歷代世系表等。大事年表，如中國大事年表、中國歷史年表等。

(六)傳記參考資料

梁啟超曾說：「老實講起來，正史就是以人為主的歷史」。再進一步說，學術、文化、藝術、科學、典章制度等，也處處與人有密切的關係。一個偉大的哲學家的生平言論，與當時的思想界不可分割；一個有遠見政治家，與當時的社會和未來的歷史，也是息息相關。一個科學家的重大發明，甚至可以改變當時社會的生產組織，因此，「若把幾千年來，中外歷史上活動力最強的個人抽去，歷史到底還是這樣與否，恐怕也要發生問題了」。梁啟超先生在「中國歷史研究法」編一書中如是說。也因此，不論作那一主題的研究，對於傳記資料的掌握也相對地重要。

傳記資料一般可分為：

- 1 書目：記載有關傳記圖書的目錄，如近百年來中國名人關係圖書目錄等。
- 2 索引：可分二種，一為將各種傳記圖書或文集中的被傳人姓名，編成索引。例如二十五史人名索引、宋人傳記資料索引。
- 3 辭典：人名辭典記載的資料，只限於必須記載的事實，款目資料儘量簡單。例如中國人名大辭典，古今同姓名大辭典等。
- 4 合傳：例如碑傳集、清史列傳、民國百人傳、中共人名錄等。
- 5 生卒年表：考證歷史人物的生卒年代，以便查核。例如歷代名人年里碑傳總表、歷代名人生卒年表。
- 6 年譜：例如中國歷代名人年譜總目。
- 7 別號筆名：如室名別號索引、古今人物別名索引、中國歷代書畫篆刻家字號索引等。
- 8 人名錄：如中央研究院人員名錄。
- 9 姓氏：如姓解、姓氏考略等。

(七)地理參考資料

是所有參考書中最不穩定、最複雜的一種資料。它牽涉範圍極廣，因此種類也形形色色，但大別之則有下列幾種：

- 1 書目與索引：如新疆研究文獻目錄、清代地理學論文目錄、中國地理學論文索引等。
- 2 辭典：例如中國歷代地名要覽、歷代地理志韻編今釋、中國古今地名大辭典等。
- 3 地圖：如世界地圖集、中華民國地圖集、中國歷史地圖、歷代輿地沿革圖等。
- 4 沿革地理：如歷代地理沿革表等。
- 5 地理總誌：如嘉慶重修一統志、太平寰宇記等。
- 6 方志：如中國地方志綜錄、國會圖書館藏中國地方志目錄、中國地方志聯合目錄等。
- 7 旅遊指南：如台灣山岳旅遊手冊、渡假系列等。
- 8 法規統計：法規包括法律與規章，統計則是統計資料的簡稱。它是由統計或度量社會現象或自然現象群體的特性而得的資料，所謂群體乃是有若干特性的人、事或物的個體。以法規言，可分為清代以前法規、憲法、法律彙編、行政法規等。以統計言，則又有綜合性統計、內政統計、教育統計、財政統計、經濟統計、交通統計等多種。

法規包括法律與規章，統計則是統計資料的簡稱。它是

由統計或度量社會現象或自然現象群體的特性而得的資料，所謂群體乃是有若干特性的人、事或物的個體。

以法規言，可分為清代以前法規、憲法、法律彙編、行政法規等。

以統計言，則又有綜合性統計、內政統計、教育統計、財政統計、經濟統計、交通統計等多種。

名錄及稱指南、指引，是指各種教育、文化民間團體及工商業公司行號的名錄，其內容包括名稱、負責人、地址、電話、沿革、組織、職員、經費、工作概況、出版品等，例如全國圖書館簡介、研究所簡介、中華民國大學暨獨立學院簡介等。

手冊則係蒐集某一主題或學科有關的既成知識或資料，有系統地彙編一起，以供各種專業人員參考之用。例如研究報告寫作手冊、歷史學手冊、中國工程師手冊、農業手冊等。

四、參考諮詢組能提供您的服務

圖書館是引你走進學術堂奧的地方，而關乎圖書館的蒐藏，圖書館的組織，圖書館的使用方法，參考書的編排等您不一定十分了解，那麼，請您來中正圖書館二樓參考諮詢組，我們樂意為您作下列各種服務：

- 1 介紹如何使用圖書館。
  - 2 參考書的選介。
  - 3 參考書使用法的引導。
  - 4 回答您的諮詢。
  - 5 館際合作：包括國內外的館際書刊借閱及影印。
- 除了上述，若您還有其他疑問，參考諮詢組歡迎您隨時光臨，這對您現在的研讀，對未來的深究，都將有不可想像的助益。若您沒空到圖書館來，也可撥個電話詢問，八六一〇五一轉二六二參考諮詢組，我們將以最快速度，提供您最需要的資料。

# 虛實相生的

# 執筆法



臨池隨筆

人們最初寫字，大概只是信手拿筆，本無方法；其後，爲了把字寫得姿媚而有骨力，漸漸悟出一些乖巧，於是有了方法。但是，不同的人，不同的時代，執筆的方法儘有不同。方法雖然不同，却無所謂對錯；只要不違背生理結構的自然、合乎力學原理、平實、有效的，便是好的執筆法。

## 執筆的重要性

毛筆的毛是軟的，「筆惟軟，則奇怪生焉」（東漢蔡邕「九勢」）；也因爲筆軟而要運作精確，故講求執持的方法。元人鄭杓說：「夫執筆者，法書之關鍵也。近世善執筆者，莫如張（旭）顏（真卿）；吾以此按天下圖書，不能逃乎玉尺也。夫善執筆則八體具，不善執筆則八體廢。」（「衍極」卷五）「八體」，劉有定釋爲「八法」，恐怕不對；應該是「秦書八體」，即：大篆、小篆、刻符、蟲書、摹印、署書、殳書、隸書，見「說文解字」。

此處總括各種字體而言，意思是說：筆拿得好，各種字體都能寫好；筆若拿不好，則有些字體可能寫好，有些就沒辦法了。

北宋書家蘇軾是「不善執筆」的一個例子。黃庭堅說：「東坡不善雙鉤懸腕。」（跋東坡論筆）又說：「或云：東坡作戈多成病筆，又腕著而筆臥，故左秀而右枯。此又見其管中窺豹，不識大體；殊不知西施捧心而顰，雖其病處，乃自成妍。」（跋東坡水陸贊）其實，蘇軾執筆的病處不算不大。黃庭堅說：「東坡先生常自比於顏魯公。」（題歐陽伯夫所大字卷尾）可是，試取蘇書「宸奎閣碑」等大字正書與蘇氏極力推崇的顏書「東方朔畫贊」相較，則顏字「逾、媚」（「新唐書」本傳），蘇字姿媚有餘而骨力不足。因爲魯公「妙在執筆，令其圓暢，勿使拘攣」（唐顏真卿「述張長史筆法十二意」）；東坡却「腕著而筆臥」。蘇軾天資高，書讀得多，字寫得勤，所以「字形溫潤，無一點俗氣」（北宋黃庭堅「題東坡字後」）；「隨大小真行，皆有娟媚可喜處」（黃庭堅「跋東坡書遠景樓賦後」）。如果又善於執筆，則在書法藝術上的造詣，當不止於此！但蘇氏却以「把筆無定法，要使虛而寬……當使指運而腕不知」（記歐公論把筆）爲自己辯護，終於局限了自己的成就。

## 好的執筆法

好的執筆法須「淺而堅」，淺則靈便，故「運動適意」；堅則沈穩，故「掣打勁利」；而「騰躍頓挫，生氣在焉」（唐張懷瓘「執筆法」）。其要訣在實指、虛掌、平腕、懸肘、實指——右手五指「擻、押、鉤、格、抵，用雙鉤法」（唐陸希聲「撥鐙五字法」）。也就是說：「大指內端扣住筆管，有如擻笛之形。食指與大指相對扣住筆管，爲『押』。中指靠靠食指之下扣住筆管，以增其力，爲『鉤』。無名指爪甲從下邊的對面擋住筆管，這叫作『格』，小指靠靠無名指下，以同一方向，擋住筆管增強其力，這叫做『抵』」（潘伯鷹「書法雜論」，書法藝術欣賞、莊嚴出版社）。而「食指、中指、名指（小指），層累而下，指背圓密」（清康有爲「廣藝舟雙楫」卷五）。「上名撥鐙法。撥者，筆管著中指、名指尖，令圓活易轉動也；鐙即馬鐙，筆管直則虎口空圓如馬鐙也。足踏馬鐙淺則易出入，手執筆管淺，即易撥動也」（元陳譚曾翰林要訣）。

虛掌——手掌豎起，「令掌心虛如握卵」（臨池妙訣）；「指不入掌，東西上下，何所關焉」（唐林韞「撥鐙四字法」）！「明小指助名指揭筆，尤宜用力也。大凡名指之力可與大指等者，則其書未有不工者也。然……必小指得勁，而名指之力乃實耳」（清包世臣「藝舟雙楫」）。

手腕——小臂橫於胸前，腕面與桌面平行。「於是名指之筋環肘骨以及肩背；大指之筋環臂骨以及胸脇」（藝舟雙楫）。「手眼骨反下欲切案，筋皆反紐，抽掣既緊，腕自虛懸，通身之力奔赴腕指之間，筆力自能沈勁」（廣藝舟雙楫）。

懸肘——古人或說「懸腕」。「懸腕則筆勢無限，否則拘而難運」（翰林要訣）。「五指齊力而肘腕助之」（清蔣和「書法正宗」），肘腕要幫助用力，非虛懸不可，故說「懸腕懸肘力方全」（清梁巖「執筆歌」）。

左手則「稱翼如之活」（藝舟雙楫）；「左腕挺開貼案，則氣停勻，右腕益虛活」（廣藝舟雙楫）。「上身坐正，含胸拔背；兩腳平放，腳趾用力抓地。故說『全身精力到豪端，定氣先將兩足安』（藝舟雙楫）。

## 執筆的虛與實

清人程瑤田說：「書成於筆，筆運於指，指運於腕，腕運於肘，肘運於肩；肩也、肘也、腕也、指也，皆運於其右體者也，而右體則運於其左體。左右體者，體之運於上者也，而上體則運於其下體。下體者，兩足也；兩足著地，拇踵下鉤，如履之有齒以刻於地者然，此之謂下體之實也。下體實矣，而後能運上體之虛；然上體亦有其實焉者，實其左體也。左體雖然據几，與下二相屬焉，由是以三體之實而運其右一體之虛；而右一體者，乃各至虛而實者也。夫然後以肩運肘，由肘而腕、而指，皆各以其至實而運其至虛。虛者，其形也，實者，其精也；其精也者，三體之實所融結於至虛之中者也。乃至指之虛者，又實焉；古老傳授所謂『擗破管』也。擗破管矣，指實矣，虛者惟在筆矣。雖然，筆也而願麗於虛乎？惟其實也，故力透乎紙之背；惟其虛也，故精神乎紙之上。其妙也，如行地者之絕跡；其神也，如憑虛御風，無行地而已矣！」（書勢）最能曲盡執筆的虛實之妙。

## 執筆的變法

以上所述是坐著寫字的執筆法。另有「握管法」：「以撥鐙指法撮管頭」，適於書壁；「挾管法」：「以大指、小指倒垂執筆，挾三指攢之」，適於就地書大幅屏障；「捻管法」：「以大指與中指、三指捻管頭書之」，適於側立案左，書長幅字；「握管法」：「四指中節握管，沈著有力」，適於書語較務疏。並見「翰林要訣」。大概「頰仰步武之間，隨宜制變，莫不各有當然之理」（元劉有定「衍極釋」）。

至於隋僧智果「心成頌」一篇，包世臣以爲是立書長幅大字的方法，「而注家誤會，於其言執筆安足者，皆以字體書形說之」（藝舟雙楫），恐怕是包氏誤解了。

## 書法肌羣

寫字是一動運動，需要有相應的肌肉（骨骼肌）參與作用；這些肌肉，何志平先生稱之爲「書法肌羣」，大概有三組：「第一組爲直接運筆的肌肉，包括指、掌、腕和前臂的各塊肌肉。第二組爲間接運筆的肌肉，包括上臂和肩帶的各塊肌肉。第三組爲支持運筆的肌肉，包括腰、背肌……臀大肌、雙腿和腳等下肢肌肉」。

因此，何先生說：「一個有志於書法藝術的人，必須經過長期的執筆、運筆訓練，使自己的運動神經系統和書法肌羣能夠協調動作，並把有關肌肉鍛煉得十分強大，才能具有『執、使、轉、用』（書譜）之力，才能有效地駕馭他的筆，寫出筆力雄健的書法作品。」（書法筆力試釋，書譜雙月刊第五十一期）。