

杨耀扬
编著

高中毛笔行楷考级辅导

高中

上海人民美術出版社

GAO ZHONG MAO BI XING KAI KAO JI FU DAO



杨耀扬 号非柳生，1957年生，上海书法家协会理事、上海青年文学艺术联合会理事兼书法专业委员会副会长、中国书法家协会会员。

创作作品参加主要展览有：全国第四届、第五届、第六届书法篆刻展览；全国第二届、第三届、第四届、第七届中青年书法篆刻家作品展览，并在第二届、第四届中青年书法展上分获“优秀作品”和“获奖作品”。其间被上海书法家协会评定为十位“谢稚柳书法艺术奖”获奖作者之一。

在青少年书法教育的成果方面，他的学生在近年举办的《上海市书法系列大展·青少年书法篆刻作品展》、《上海、山西、辽宁三地少年儿童书法展》等展览上成绩斐然。在1999年举办的《全国第一届少年儿童书法展》上，他辅导学生取得优异成绩，被中国书法家协会评为“获荣誉证书的指导老师”。上海书法家协会授予他“优秀书法导师”称号。

目 录

前面的话-----	(1)
第一章 行书的执笔方法与书写姿势-----	(4)
第一节 五指执笔法-----	(4)
第二节 书写姿势的基本要求-----	(6)
第二章 正确用笔达到中锋行笔的要求-----	(7)
第一节 落笔后极重要的动作——调锋-----	(7)
第二节 行笔丰富变化的关键——中锋-----	(13)
第三节 收笔绝不可少的动作——回锋-----	(18)
第三章 行书的点画写法-----	(20)
第四章 行书部首及整字书写的用笔解说-----	(26)
第一节 主要部首的用笔过程-----	(26)
第二节 整字书写的笔势连贯性-----	(32)
第五章 行书临写的注意要点-----	(34)
第一节 划米字格的临写-----	(34)
▲ 作者节临《王羲之书圣教序》(米字格)-----	(37)
第二节 行书摹写及方法介绍-----	(39)
▲ 作者临《大观帖·卷十》王献之诸帖-----	(41)
第三节 行书临帖要点-----	(46)
▲ 历代名家行书图录-----	(48)
▲ 作者临写行书名帖图录-----	(59)
第六章 行书作品的章法-----	(78)

前面的话

在少年儿童的书法展览上，见到最多的是大楷书。而在成人的书法展上，则大多为行书。中小學生一般练了三、五年的大楷后，继续深造所选择的书体，大都是行书。可以说，能够写或准备练习毛笔行书的中小學生，他（她）的书法基础已初步奠定。书法艺术中的行书，是表现力极为丰富的一种书体。它结字完整，具有楷书的规范性；在书写时又有草书的流动性。这种书写流畅、易于辨认的书体，在历史上的东汉时期发展成熟后便风靡至今，一个极重要的原因，是行书优于其他书体的特长赋予了它广泛使用的实用价值。旧时文稿、信函等书面交流文字，一般都用行书；在广泛使用钢笔、圆珠笔书写的今天，如果说谁的字写得好，指的都是接近于书法中行书的字体。

学习行书，或者其他书体，运用什么样的方法，选择哪几家字帖，对于在初步学习阶段的人来说是一件不容忽视的事，说得重一点，关系到学书前途的成败。笔者曾遇到一些练书法的中小學生，他们学字的书龄大都有四、五年时间，然而，他们学字的成绩却不尽如人意。有的不知用笔，一笔下去不晓得提按；有的尽学指导老师的字，成为檐下“奴书”。令人痛心的是，即使重新指导这些学生，以往的习惯性动作还是难改，积习严重阻碍了这些学生书法的发展空间。所以，方法合理，选帖正确，学书自能收到事半功倍的效果。反之，误入歧途，便会南辕北辙，最后不知所终。时至今日，行书发展的悠久历史和其风格的五彩纷呈，已经形成了一套独立于正、草、篆、隶之外的不同语言。然而在指导初学书法者的图书中，存在着良莠并存的现象。古人所说：“失之毫厘，差之千里”，对于开始练习书法、正在形成习惯的少年来说，不啻是句警世谏言。

起步练习行书，最要紧的是掌握书写过程中的笔法。笔毫在纸上运行，何为起、何为倒；何为提、何为按；何为调锋、何为翻笔；怎样提得笔起、为何在线条得势的情况下又要提笔、按笔，这些被元朝书法家赵孟頫称为“千古不易”的笔法问题，在行书中随处皆是。只有手中控制的毛笔能被随意使唤，行书各自巧妙的点画才能做得周到，点画与点画之间、上一字与下一字之间，才能做到即使线条中断，也可笔笔意连、通篇贯气。这些书写的技法，都是如何用笔的问题。可以肯定的是，被临写的古贤法帖在用笔上都能尽发其中奥妙。经过长时间的刻苦练习，就能够“水到渠成”。

本书举例所临写的范本，以王羲之、王献之的字为主，也有颜真卿、杨凝式、苏东坡等人的书法。二王的字，对初学行书者尤其适宜，它飘逸秀气、婀娜多姿，一下子可以引起临书者的浓厚兴趣。更主要的是，王字没有剧烈的风格特征，为书写者日后发展开辟了广阔空间。从另一角度说，过早学习有强烈特征的书法，容易养成惯性上的定势，以致一生学书，终被一家束缚。在如何学习行书的问题上，还有一点需要澄清的是：以为学好楷书后不需经过行书帖的临写，自然就能够写行书。实际上，行书自有行书的个中机关，虽

然楷、行书笔法道理相同，而落到具体的快慢节奏、运笔的删繁就简、结字的趋险反正等等，其细微处的无穷变化都是楷书所未曾涉及的。我们不可认为学成了楷书，继之以快写、连笔，合上行书中常用的牵丝映带，就是行书了。用这种天真的想法硬是钻研、糅合成一体的行书，尚没有成功的例子。

学好行书和楷书一样，必须有一个相当长的临帖过程，有非常成就者多有毕一生精力临帖不止的经历。在书史上被称为“神笔”的王铎曾为自己订下规矩：“一日临帖，一日应请索，以此相间，终身不易。”所以临帖绝不是初学者的事。在学习行书前还有一条重要的经验，即必先练好楷书。这对于明了行书的笔法，行书结字的框架形成都举足轻重。唐人孙过庭在《书谱》中说：“真不通草，殊非翰札”，“图真不悟，习草将迷”，这清楚地说明了楷书与行草的关系以及在学习行书前必先练好楷书的道理。所以本书的施教对象是楷书训练有素的中小学生。本书是针对在写字考级中想取得好成绩的学生而编写的，同时也为广大书法爱好者——或初涉行书门槛，或练习行书多年成绩不显著者，提供一本怎样写好行书的技法指导读物。

王羲之的《兰亭序》、颜真卿的《祭侄稿》以及苏东坡的《寒食诗》，被认为是书法史上最具有“字为心画”——书法艺术本质的作品，根本原因是作者的修养、性格和即时丰富的感情通过手中毛笔的传递，毫无阻碍地流露到纸上。这种有着真实感情的作品，可以使人在阅读欣赏的时候，时时受到心灵震撼，给人以美的愉悦感。识者在这种雅意天趣面前往往表现得醉心不已。关于欧体作者欧阳询有一则故事，说他看见晋朝索靖所书的一块碑，开始是“驻马观之，良久而去”，接着又返回下马伫立，最后竟摊开行李在旁边“坐观”，足足看了三天才回去。其实今人也有类似的故事，某地博物馆开历代书法展览，常有人专程去了一次，后又接着去了第二次、第三次。初学书法者，对前贤书法往往看不懂，这说明还停留在起步阶段，还没有入得门槛。书法的妙趣无穷，行书一体更是异彩纷呈，相信有志于行书的学习者，只要日积月累，领悟到这个精彩世界只是一个时间的迟早问题。愿我们共同努力，继承好祖先留给我们的这份艺术遗产。

上海市中小學生寫字等級考試標準(試行)

等級	達到年級	寫字姿勢	硬筆書寫	毛筆書寫	創作
一級	小學畢業生	寫字姿勢 正確, 執筆方法得當。	能寫楷書。 寫規範字, 正確端正, 每個字的結構比較合理。 卷面比較整潔。	臨寫一大楷 (使用供教學訓練的規範字帖, 也可自選)。 結構比較合理, 卷面比較整潔。	
二級	初中二年級	寫字姿勢 正確, 執筆方法得當。	在楷書基礎上 能掌握行楷要求, 具有通常的書寫速度。 字的結構合理、重心平穩, 卷面整潔。	臨寫一大楷 (使用供教學訓練的規範字帖, 也可自選)。 結構合理, 卷面整潔。	
三級	高中二年級	寫字姿勢 正確, 執筆方法得當。	在楷書基礎上, 能熟練掌握行楷要求, 書寫流暢。 能在一張無線格的白紙上書寫, 懂得布局, 整體效果良好。	臨寫一大楷 (點畫能體現書體特點, 運筆得當, 筆畫有力)。	基本上 掌握一種字體。 能完成 一張簡易命 題創作(要 求4個字以 上)。
四級	部分書 法學有特長 的學生(小 學、初中、 高中不限)	寫字姿勢 正確, 執筆方法得當。	能寫美觀的楷 書或熟練的行書。 布局合理, 卷 面美觀。	臨帖能達到 形似要求。 筆法人體, 點畫生動, 結構 完美, 章法合理。	能掌握 一種或兩種 字體或書體 進行創作, 能體現出 一定的創造 性和藝術性。

第一章 行书的执笔方法与书写姿势

行书的执笔方法与书写姿势和楷书的要求基本上是一致的。苏东坡说：“楷如立，行如走，草如跑”，说明行书的书写速度和节奏较之楷书还是有所不同，反映在书写姿势和执笔上，则书写行书更为自然和轻快敏捷，那种初写楷书时正襟危坐、毕恭毕敬的姿态，在书写行书时应努力摆脱。行书运笔有着跳跃、掷力、连笔，特别是那种空中动作，笔不着纸、呼应取势，要求运笔手势也随着字形的活泼变化而变化，而行书的书写姿势与执笔方法就要紧紧配合这变化的要求。但这些与楷书的细微不同，主要靠练习者在写的过程中自己揣摩和感悟。

第一节 五指执笔法

前人书写毛笔字的执笔方法有很多种。经过历代人的实践，证明吻合人的生理功能，能自如灵活写好毛笔字的执笔法为“五指执笔法”。

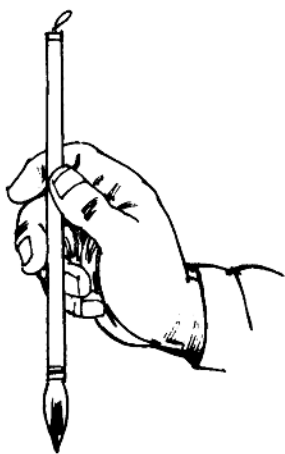


图 1-1 “五指执笔法”正面图

“五指执笔法”是由唐代陆希声总结前人经验提出来的，它分别用“按、压、钩、格、抵”五个字来概括每个手指的执笔形态和作用。

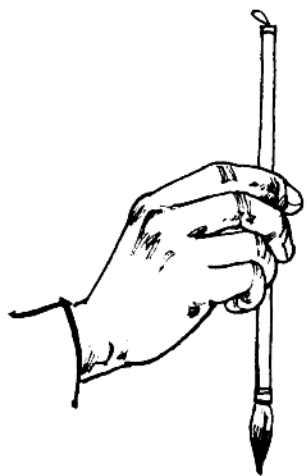
按——大拇指上节顶部斜而仰地紧推笔杆，向右前方送力。

压——食指第一节俯势紧贴笔杆，与大拇指送力方向相反。

拇指和食指的使力作用，可把毛笔执住，下三指合力可形成第二股力量。

钩——中指第一节，如同食指一样手势（俯势较之食指更为倾斜）紧贴笔杆，整个中指弯曲如钩，作用力与食指相同。

格——无名指指甲与肉相连处抵住笔杆，作用力向左前方。



抵——小指紧贴无名指。注意小指顶部与无名指顶部齐，整个小指紧贴无名指产生助力。

有关五指执笔法，还必须强调以下几点：

1、食指、中指都是手指第一节中部与笔杆接触。拇指的向外推力则在第一节的顶部。

2、五指必须紧紧相贴。从外面看犹如“蒙古包”或“馒头”状。如手指过份分开，则合力不免分散，且有掰住笔的牵力，造成紧张。

3、大拇指关节既不能太直，也不能太弯曲呈凸状，应自然贴住笔杆，与食指形成一椭圆形。

4、执笔的松紧程度应适当，一般执住笔即可，与吃饭夹住筷子的感觉差不多。

“五指执笔法”除了上述五个手指的正确执笔外，对掌、腕、臂、肘、肩等部位，也都有规定，古人总结了“指实、掌虚、腕平、掌竖、肘悬”的五项执笔要领：

图 1-2 “五指执笔法”背面图

指实：指手指稳妥地执住笔杆。手指只司执笔，运笔时，手指执笔的形态始终保持原样。

掌虚：五指执住笔，手掌必须是虚空的。成人执笔掌中约可放一个鸡蛋、鸭蛋。小孩手小，但也必须留出相应大小的空间。

腕平、掌竖：此两点关系密切故一起叙述。手掌不仅要虚、要空，而且还要竖起来。手掌一经竖起，腕才能两端持平，掌竖同时也能使虚空的手掌保持放入鸡蛋的圆形。腕平、掌虚、掌竖，才能使执住的笔杆垂直于纸面。笔杆正、笔毫笔锋正，才能够中锋运笔。所以执笔、运笔要求手的各个部位是一个紧密相连的统一体，一环紧扣一环，容不得马虎。

肘悬：书法中任何字体的书写都必须使腕、肘悬起，只有写小楷或小楷般大小的行书（稿书），才允许手腕、手臂靠住桌面。字形稍大，即要求悬腕悬肘而书。书写起步时腕肘悬起，握笔会有“抖动”现象，但只要经过一个阶段的练习即能慢慢克服。悬肘楷书习惯了，再把腕、臂贴在桌面，运笔就会感到不自由的牵制。

第二节 书写姿势的基本要求

书写姿势虽然不是写好字的关键，但同样有着不容忽视的作用。正确的书写姿势，不仅对书写时心手双畅有着重要的辅助作用，同时练字也是思维和身体的运动，而只有正确的书写姿势才是有益身体健康的。书写姿势有四点基本要求，即头正、身正、足安、臂开。



图1-3 书写姿势图

头正：因所写字的位置在右前方，则容易犯头偏左向内倾斜的毛病，头正即指头不能向左向右倾斜，且保持一尺以上的眼视距离。

身正：指身体不能倾斜，肩膀不能一高一低，尤其强调书写时胸部的挺直。胸部挺直，这一点很重要。练习书法出现的驼背和眼睛近视现象都是由于胸部不直造成的。因此书写时的向前倾斜部位只能是颈部和腰部，胸部应始终保持挺直。

臂开：书写时不仅执笔的右手向外伸展，左手也应和右手一样，保持双臂撑开的平衡。

足安：两脚平放端正，不要交叉或分得太开。

书写姿势除了上述四点要求外，还有一些注意要点：

- 1、身体不能靠着桌子，书写时身体和桌子应分开约一个拳头的距离。
- 2、悬起的手臂与桌面保持平行。站立书写时手臂才处于肘高腕低的状态。
- 3、所写字的位置在右前方，一般不超过肩宽。书写时笔杆不能正对鼻子。

书写姿势有坐姿和立势两种。除了站与坐不同外，上述书写要求都同样适用。一般而言，写小字采用坐姿，写大字以立势书写为宜。但也有不管小字、大字都采用站立姿势的（除小楷外）。站立书写全身没有一个接触的阻碍点，可倾全身之力用于笔端。然而写小字如不具备相当时间的练习功力，则很难做到站立书写。

第二章 正确用笔达到中锋行笔的要求

后汉蔡邕在《九势》一文中说：“惟笔软则奇怪生焉。”中国毛笔的柔软弹性创造出书法线条的千姿百态、无穷变化。先贤书法，从饱蘸浓墨写到墨干，直至枯墨划动时，点画仍充满力感，丝毫不见笔锋紊乱的迹象。从笔锋在纸上行走的外在因素来看，实在是中锋行笔所起的作用。在书写时，要使柔软的笔毫始终不乱、不卷、不偏，在每一笔完成后，笔锋仍保持挺直，不经过长时间的苦练是做不到的；而不懂得笔法，不能正确地用笔，即使经过长时间的苦练也依然无法做到。



图 2-1 中锋示意图

元代赵孟頫有一句名言：“结字因时相传，用笔千古不易”，他所说的千古不易的“用笔”就是本章的核心内容。因为不得笔法，将一事无成；不知笔法的目的，落笔和书写过程中因动作不明确，就会经常出现各种各样的线条毛病。什么是笔法的目的呢？那就是蔡邕所说的“令笔心常在点画中行”，说得明白一点，就是在书写时，使毛笔笔锋的中心无论何时、无论是何笔画，都必须保持在线条的中间运行。

第一节 落笔后极重要的动作——调锋

“令笔心常在点画中行”既然是书法用笔的目的，那么怎样才能做到用笔的目的“中锋”呢？为了将这个重要的问题解答清楚，我们仍将楷书学习时一横的写法作为题解，因为在笔法上，楷书和行书完全一致，所不同的是书写行书时笔法运用得更熟练，有些笔画可以稍纵即逝，甚至连笔带过。

我们知道，初学楷书时写任何一个点画，落笔后必有一个调整笔锋的动作，我们称它为调锋。现在我们回忆一下楷书中长横的写法。

图 2-2 取自颜真卿《自书告升》帖，我们将字中的主要笔画“长横”注上行笔线路图，解说写出这一横的用笔动作：

1、逆势起笔。笔不着纸的虚入和笔着纸的实入（两种方法都可）起到藏锋、蓄势再发



图 2-2 选自颜真卿《自书告升》帖

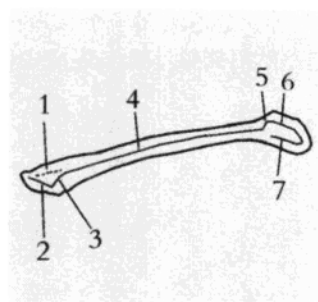


图 2-3 楷书长横用笔示意图

的作用。人们常把逆势起笔比作“出拳”，因为出拳时总是先将拳头收回，再击出去就有了力量；

2、按下去，横画直落笔；

3、第三个动作至关重要，是所谓笔法的灵魂所在，书法上称为“调锋”。具体动作是将本来“横画直落笔”向左上的笔锋，“调锋”为笔心向左，成为铺毫向右行的形态；

4、中锋行笔。笔画细处提笔，粗的地方按笔；

5、行笔至横画结束处将笔提起，将笔尖点在笔画的上沿线；

6、按下去，尾处稍有提按动作；

7、将笔锋送回至线条的中间，一边回锋，一边提起。

在以上楷书长横的用笔动作中，最重要的是第三个动作，行草书中的一切丰富变化的线条，始终能够做到中锋，都是因为这个动作随起随落、无处不在的作用。现在我们回到行书中这个同样一经落笔随即采取的动作——调锋。我们看它在行书经典作品中的显示以及学习怎样在书写过程中熟练掌握这个动作。

图 2-4 “女”字最后一笔长横落笔后，是一明显的按笔动作，接着把笔锋向上一推，调正笔锋，完成了中锋铺毫，向右的行笔就出现了圆厚、笔毫紧裹的完美线条。这其中的“向上一推”即为行笔中的“调锋”动作。



图 2-4 选自王羲之《二谢帖》

图2-5“今”字一撇起处是一个较为明显的“调锋”，即先完成方点用笔，然后调整笔锋，完成中锋铺毫。



图2-5 选自王羲之的《兰亭序》

图2-6“当”（當）字宝盖头左首点状完成后，调锋向右行，行笔至尽处又是一个反方向调锋——此处调锋幅度极大，我们称其为“翻笔”。



图2-6《大观帖》中王献之书

调锋或翻笔被认为是笔法中至关重要的动作。那么怎样书写这个动作以及书写过程中那些地方使用这个动作，成为必须解决的问题。为了陈述清楚，我们将调锋和翻笔这两种内涵相同、略存差异的用笔区别开来，分述其不同的写法：

一、调锋：即将开始运动和正在完成笔画的笔锋，经常把它调整到线条的中间来运行。



图2-7 选自苏轼《桤木诗》帖

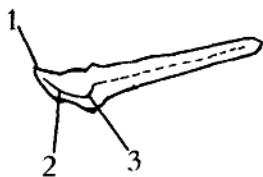


图2-8 用笔示意图

图2-7“鸟”字末笔，这一横落笔后，可以发现上沿有细微的凸出，这个迹象就是调锋动作的结果。反之起笔顺势带过，就决无这微微凸出的行笔痕迹。

调锋动作作用笔如图2-8所示：

- 1、接来势着纸；
- 2、顺势按下成点状；

3、向前（右上方）一推（本来作点状向右下的笔锋，改变成笔锋向右铺毫），完成调锋动作。

行书中完成调锋动作需要说明的是：

1、调锋（尤其是小字）在书写过程中只是顺势地轻轻一推（竖笔、撇笔等只是方向不同的轻轻一拉，其他类推），切不可意识明确地在此故作重笔。

2、调锋动作经常由于以下两个原因可以自觉不自觉地完成：

- A、书写过程中娴熟的用笔；
- B、笔、墨、纸的精良；

具备这两个条件，有些调锋动作可以在不经意中自然完成。例如笔毫的弹性好，笔锋在运行时能自然地调整到线条中心位置。但必须指出的是，这种自然的效果，只有经过有意识、不间断地练习，才会熟能生巧，水到渠成。

二、翻笔：我们说调锋是调整笔锋约90度范围的“折”的写法。而翻笔则是调整笔锋幅度最大的“逆向”用笔，两者的目的相同，都是为了“令笔心常在点画中行”。差异只是幅度上的大小。而在具体写法上翻笔较之调锋，动作更为明显，无论书写者和观赏者都可以明显地感觉到翻笔在书写过程中的存在。



图2-9 选自苏轼《寒食诗》

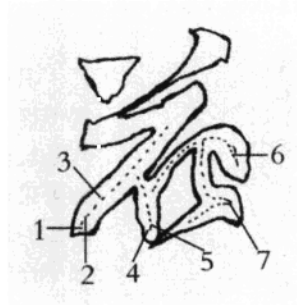


图2-10 用笔示意图

图2-9“花”字的书写过程包含接连的翻笔。

翻笔动作作用笔如图 2-10 示意:

- 1、一撇至尽处时,提笔收起铺开的笔毫;
- 2、反方向按下;
- 3、按原路中锋铺毫上行;
- 4、5 与 1、2 同;
- 6、一点完成后,翻笔将笔锋送至一点起笔处中锋下行;
- 7、在不提笔锋的状况下,挫毫翻笔。这种不提笔锋的翻笔易造成乱锋的结果,所以“花”字最后拉出的线条没有上两笔那样滋润圆劲,但这是快速行笔下呈现的奇特审美现象。

接下来谈谈书写过程中哪些地方应使用调锋或翻笔。

一般地说,行笔过程中改变笔路方向的地方,都得采用调锋和翻笔。因此即提即按的调锋或翻笔在书写过程中是无处不在、接踵而至的。



图 2-11 选自苏轼《寒食诗》

图 2-11 “何”字的“口”和“竖钩”采用的是圆弧写法。这个圆弧的书写绝不是照着样子一画而就的“一笔书”。书写这个圆弧是一个不断的调锋过程,即不断地提、不断地按,以此来改变行笔方向,达到中锋行笔的目的。

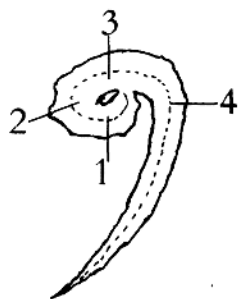


图 2-12 用笔示意图

具体提按调锋如图 2-12 所示: 1、2、3、4 都是在行笔过程中提笔、按笔,改变笔路方向的调锋动作,只不过提按动作是轻微的,而提按时的停顿则是书写时明显感觉得到的。如果采用书写大字的方法示意,可看出是一种很明显的即提即按的转弯处停顿。有些书家在书写时,在提按用笔不能达到中锋的状态下,甚至会提笔离开纸面,再按第二笔中锋运行。

之所以在分析调锋的提按动作时,专门写明“书写过程中哪些地方要调锋”,是因为在

这个笔法的关键处需要澄清一个重要的认识问题。

书法的笔法问题似乎历来神秘莫测。书法史上对写出中锋线条的笔法向来有“张(旭)太史折钗股、颜(真卿)太师屋漏法、王(羲之)右军锥画沙、印印泥”等著名的形象比喻。因比喻形象，有人便以为写出厚实的中锋线条是因为不断地拨动手指的效果；有人则认为运用手腕的力量，在书写的过程中不断提按、作微弱的上下振动式的运行，可以获得“入木三分”的线条力感。

其实，诸如颜真卿回答释怀素关于书法线条的形象比喻“屋漏痕”等，是“中锋用笔”的原理。古人留给我们的墨迹是最有说服力的：

张旭的《古诗四帖》(2-13)和颜真卿的《祭侄稿》(2-14)被认为是中锋线条的极品，作品中纷纷扬扬的线条挟着个人的强烈感情，如有神助、变化莫测。我们说，艺术最重要的是作者的情感参与，作品是借助了艺术载体的感情化了的東西，只有感情真诚的自然流露，才能打动人，才是真艺术。一切人为的，在技法上故作惊人之笔的东西都是与此格格不入的。我们从颜真卿和张旭作品中看到的这种纤细的、流动感极强的、有着活泼生命力的线条，丝毫体会不到它们是经过了手指拨动和靠手腕上下微弱振动写出来的。(关于“屋漏痕”等比喻中锋用笔的技法分析在下一节中讨论。)

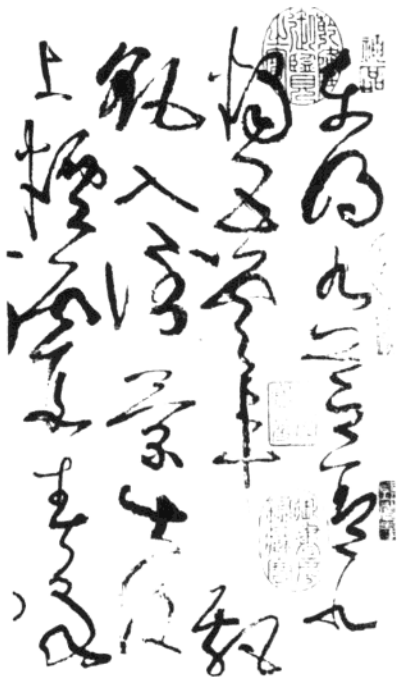


图 2-13 张旭《古诗四帖》(局部)



图 2-14 颜真卿《祭侄稿》(局部)

用笔提按的动作，在书写中确实是连续的、无时不在的，但只有在改变运笔方向时，才需要连续不断的随提随按、折笔调锋、翻笔逆行以达到中锋用笔。一笔的转折处，上一笔与下一笔的不同方向，上一字与下一字的不同结构，在书写时，提笔和按笔可谓落笔皆是，但万万不可将行笔时的随提随按理解为一根直行的线条中间的动作。

第二节 行笔丰富变化的关键——中锋

书法用笔的根本规则是中锋运笔，只要汉字书法存在，中锋用笔的规则是必须恒守始终的。经过历史检验而流传下来的历代法书（尤其是墨迹更看得清楚），无一不是遵循了这条法则，才有了绚丽多姿的书法艺术。从历代书法家精辟的书论中，可以得出的结论是：不守中锋即为信笔（信笔指一字之间、一行之中乃至一个整篇，没有提按的任意书写），不守中锋的线条疲软无力，让人看到的是堆积的墨块，而不是流动的线条。书法作品中忽粗忽细的线条变化多姿，时而是呼应牵丝，时而是重笔按过，种种变化，意料之外，都是因为掌握了用笔的根本规则——中锋。



图2-15 当(當)字，第一竖旁的左右两点，左点顺势过中线后，上沿线出一尖锋①，即为中锋提笔所成。再看往下带的连笔线条，由于中锋聚毫的运笔，显示出圆厚的线条质感。以下宝盖头同上两点运笔如出一辙，但呈现状态的稍微不同，令观者愈发觉得妙趣横生。

2-15 选自王羲之《丧乱帖》

图2-16两字之间的这一根映带牵丝，出人意料的神奇令人拍案叫绝。这根委婉迂曲的线条是作者在极其惬意的心情下偶然所得，但是如果没有翻笔聚毫的中锋，纤细线条出现圆厚力感是不可能的。

虽然中锋用笔能够产生线条的丰富变化，但如何认识中锋用笔写出的线条效果，以及中锋用笔运用指、腕、肘、肩等身体的哪个部位来实施，对这些中锋用笔中的重要问题必须认识清楚：



图2-16 选自苏轼《寒食诗》

一、中锋用笔写出的线条应是什么样的形状呢？因为书史上对中锋线条有“屋漏痕、锥画沙、折钗股”等的著名比喻，使本来简单、鲜明的问题变得复杂。

对于“屋漏痕”等比喻，偏离本质的认识以为“屋漏痕”的形状就是中锋线条的表象，中锋的线条是一叠一叠缠合着的圆厚感。其实颜真卿对这个比喻并未作进一步的阐述，比喻的表象和它所揭示的实质内容是不同的。它的实质就是漏水在壁上的线状形成，是水在主导中心点下注，两边自然地引开。而且水势下注不一定是缓慢的，快速下注的“屋漏痕”线条与毛笔笔锋在点画中行的线条，可以想象是非常接近的。如果认为“屋漏痕”的线条是遇着阻碍成叠状行进，就照搬这表象的方式，在纸上作一提一按的行笔，这显然是错误的。清朱履贞在《书学捷要》中也说：“屋漏痕者，比喻点画明净，无连绵牵掣之状也。”

二、中锋用笔是运用指、腕、臂、肘、肩等身体的哪个部位来实施呢？运笔问题可以说是讨论中锋行笔的重中之重，技法类图书对此无一不作讲解。运笔有“运指说”、“运腕说”等不同说法。

“运指说”指用手指的动作写毛笔字的观点，这种说法现在基本被否定。必须明确手指在书写中仅司执笔的任务，绝不能有转动、扳动笔杆的动作。

运用腕的动作书写的观点称“运腕说”，此说似乎在书法理论上一直占有主导地位，目前出版的一些教材大都主张“必须运腕”。

那么，运腕写出的线条是否与古人墨迹相吻合？运腕临帖是否多出一些帖上所没有的东西？运腕内容究竟是怎么回事？必须郑重指出的是，运用身体什么部位的力量运动手中这支笔，对于书法学习而言，是起着主导作用的，对此必须引起足够的重视。下面通过对“运腕说”的分析，指出正确的运笔方法。

1、按现时“运腕说”的解释，运腕就是运用腕关节的力量来写字，具体动作就是手掌根部的摆动，即腕部左右两侧随着运笔的提按、快慢所作的摆动。笔者按腕部摆动的方法试了一下，感觉以腕运笔涉及的不利因素有许多：

A、因手掌根部向内向外的摆动，使运动动作形成一个有支点的弧形，在手掌根部弧度是小幅的，而通过笔杆划出的弧形大大增大（图2-17）。这与书法两头粗、中间细的一般线条形态（图2-18 空心横画）相反，即按——提——按的笔势正好对立。这样的话，运腕行笔既要顾及线条形状的提按，又得克服运腕时遇着的弧形相反的麻烦。