



行书笔法

毛笔书法基础精解字帖



李放鸣 编写
Xing Shu Bi Fa

先摹
后临
再描红

MAO BI SHU FA JING JIE

上海交通大学出版社

万卷字帖书系

毛笔书法基础精解字帖

行书笔法

李放鸣 编写



上海交通大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

毛笔书法基础精解字帖. 行书笔法/李放鸣编写. 上海: 上海交通大学出版社, 2001

(万卷字帖书系)

ISBN 7-313-02745-1

I.毛... II.李... III.①汉字-毛笔字-法帖②行书-法帖 IV.J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 048939 号

毛笔书法基础精解字帖

(行书笔法)

李放鸣 编写

上海交通大学出版社出版发行

上海市番禺路 877 号 邮政编码 200030

电话:64071208 出版人:张天蔚

成都地图出版社印刷厂·印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:48 字数:400千字

2001年8月第1版 2001年8月第1次印刷

印数 1-20000

ISBN 7-313-02745-1/J·064 定价:(盒装4册)40.00元

版权所有 侵权必究

致 读 者

中国书法由于具有艺术欣赏价值和实用价值而越来越受到人们的喜爱。随着书法爱好者的增多，人们对字帖的要求也越来越高。我经常收到一些读者来信，归纳其中内容，我发现读者在选帖方面有两大希望：一是希望能买到一本融古今名家精品碑帖于一体的字帖，使其既能“先专后博”，学一家之体，集众家之长；也可“先博后专”，遍习各家之体，确定主攻目标，免去在书店选帖时顾此失彼，无从下手之烦恼。二是希望买到一本融技法讲解和临摹功能于一体的字帖，使其既能讲清书写的方法步骤，又能直接在帖上摹写、描红和临习，具有很强的可读性和实用性。根据读者的愿望，我在参阅各类字帖的基础上，编写了这套《毛笔书法基础精解字帖》。该书技法精解部分融入了我多年来学习书法的经验和体会。由于水平有限，难免一孔之见，只愿初学者能从中得到一些帮助和启发，以便在临习名家碑帖时能走出一条“捷径”。人云：学习书法应“取法乎上”，即从上乘之帖中学习技法。为此，我特选有唐、元楷书四大家(欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫)和晋、唐、宋行书四大家(王羲之、颜真卿、米芾、黄庭坚)碑帖供读者选择临摹。

在形式上我采取了书与本合一的方式。每页备有摹写纸，便于摹帖；范字有运笔示意图解、双钩、实体，便于描红和临写。读者在使用本帖时，先将书中第二张薄纸蒙在红字上摹写，再在自备的宣纸本上照着原帖临写。临与摹不同，摹是依样画瓢，按图索骥；临要意在笔先，心领神会，从看一笔写一笔过渡到看一字写一字，一气呵成。为加深对原帖的理解，临一段时间后可以直接在书上描红。注意本帖的临摹顺序是先从第一页起练习姿势、执笔、基本笔画、笔势笔顺，再从31页起往回翻练习古代名家碑贴。练时不能急于求成，一天写它十几页，几天练完就放置一边，这样“一日曝，十日寒”，费时费帖，徒劳无功。而应每天安排一定时间用摹、临、描三种方法强化练习，若能一天掌握几个字的写法已经是很了不起的收获了。我体会学书法“诀窍”一是用脑，二是勤奋。一笔一画地想，循序渐进地练，持之以恒，方可熟能生巧，写出一手漂亮的字来。

古人云：“用笔千古不变，结字因时成形。”古往今来，秦碑力劲，汉碑气厚，唐人重法，宋人取意，各自形成了典型的时代风格。不同的书家风格各异，但在用笔上都根源于基本的用笔方法。“凡学书，欲先学用笔。”(黄庭坚《书法钩玄》)“书法之妙全在运笔。”(康有为《艺概·书概》)笔法是学习书法的基本功。了解基本用笔之法，再临习古人碑帖，你会感到便捷多了。所以，我在这套《毛笔书法基础精解字帖》中，先交给你两把钥匙——楷书笔法和行书笔法。

作 者

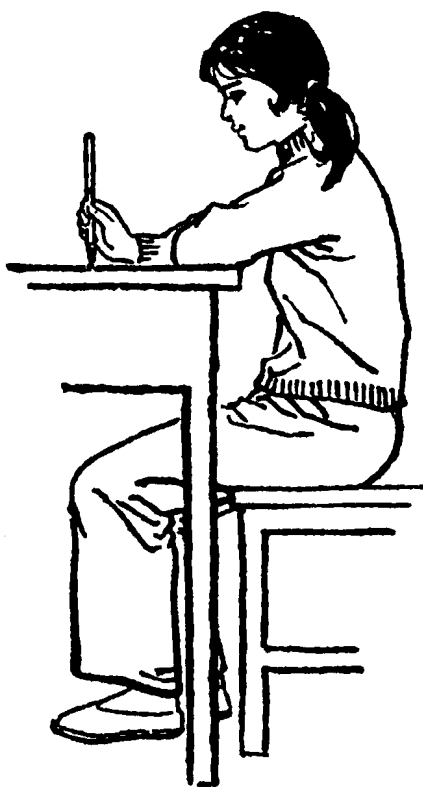
2001年7月

正确的写字姿势

正确的写字姿势对学习书法非常重要。什么是正确姿势呢?概括地讲,坐着写要头正(头端正,不倾斜,不低伏在桌面上)、臂开(右手执笔,左手按纸,两臂自然分开成对称姿势)、身直(腰背正直,微微前倾,两肩齐平,胸离桌沿略一拳距离)、足安(两脚自然分开,平稳踏地)。如果用毛笔写大字就需要站着书写。这时注意两脚自然分开,一腿稍向前跨,身子微倾,左手按纸,右手悬笔,以便调动全身之力。(见图)



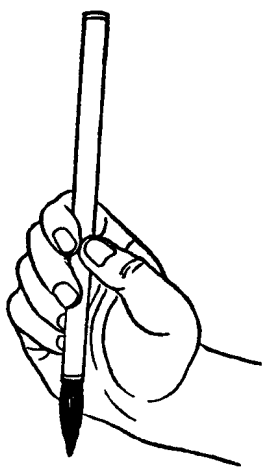
(毛笔书写站立图)



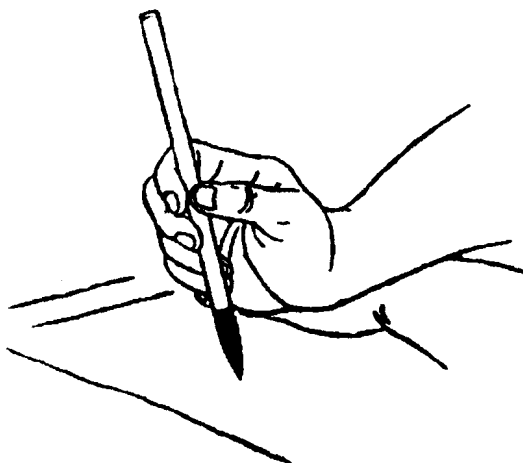
(毛笔书写坐姿图)

正确的执笔姿势

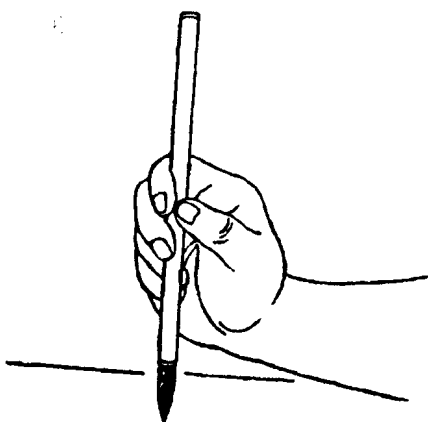
执笔是笔法基础。毛笔正确执笔方法是“五指执笔法”，即(用大姆指上节按住笔杆，姆指关节要微突)、压(即食指上节压住笔杆和大姆指配合夹住笔杆)、钩(用中指上节钩住笔杆前方)、格(用无名指由内向外顶住中指钩来的力量，以稳住笔杆)、抵(用小指紧贴无名指，给无名指以辅助力量)。(见图)



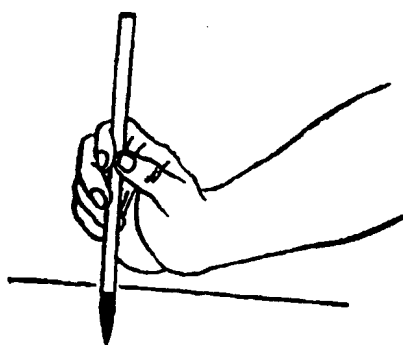
(毛笔五指执笔法)



(毛笔枕腕图)



(毛笔悬腕图)



(毛笔悬肘图)

基本笔画 **起笔**：指笔画开始时笔落纸上的动作。起笔有逆锋而起，有顺锋而起。行书字多用顺锋起笔，以承接上笔之势。**行笔**：指笔的运行。行书行笔要注意快慢的控制，太快则缺少沉稳；太慢则失去气势。快慢结合，要有节奏。**收笔**：指笔画的收结动作。不同的笔画收笔的处理方法各有差异，有的需要回锋收笔，有的需要露锋，有的需要藏锋。行书字多用露锋收笔以启带下笔。**顿挫**：即顿笔和挫笔，两者经常连用。顿笔即向下重按笔锋；挫笔，即在顿笔后略微提笔使笔锋转动而离开顿处。顿挫是毛笔用笔的基本功，要注意分寸。



提笔：在运笔时，将笔毫向上提起，但毫不离纸，使笔毫收入画中。提笔时，笔锋收敛，书写线条细，给人以轻快之感。**按笔：**将笔毫向下压，力沉毫端，笔毫平铺展开，书写线条变粗，给人以厚重之感。提按运用适当，笔画则产生粗细、轻重、起伏变化。**转笔：**即笔锋变换运行，圆转旋，转处不出方角，转时注意提笔动作，行速均匀，自然调动笔锋，骨力中含，婉转流畅。**折笔：**笔锋翻折，变向运行。用笔至折处，笔锋略提至折上角，然后迅速翻折，折笔之后换成中锋运行。行书多以圆转代替方折，偶用折笔，更显刚柔相济。



钩挑：即在原本没有钩的笔上增加附钩使之与下一笔画相呼应，也是一种承前启后的笔法。与牵丝不同的是，钩挑是形断意连，笔画简捷明快。**牵丝**：即上一笔画与下一笔画承接时产生的游丝，通过游丝将不相连的笔画连接起来是行书的显著特点之一。牵丝要细而有力，宜少不宜多。**捻笔**：即轻微捻动笔管。提按、转折用笔，常使笔锋铺散，为保持中锋运笔，可捻动笔管将分散的笔毫聚拢。可从外向里捻，也可从里向外捻。**疾笔**：迅疾而有力的一种用笔方法。但并不是单纯的快速行笔，而是疾行中包含劲道。否则，欲速则不达。

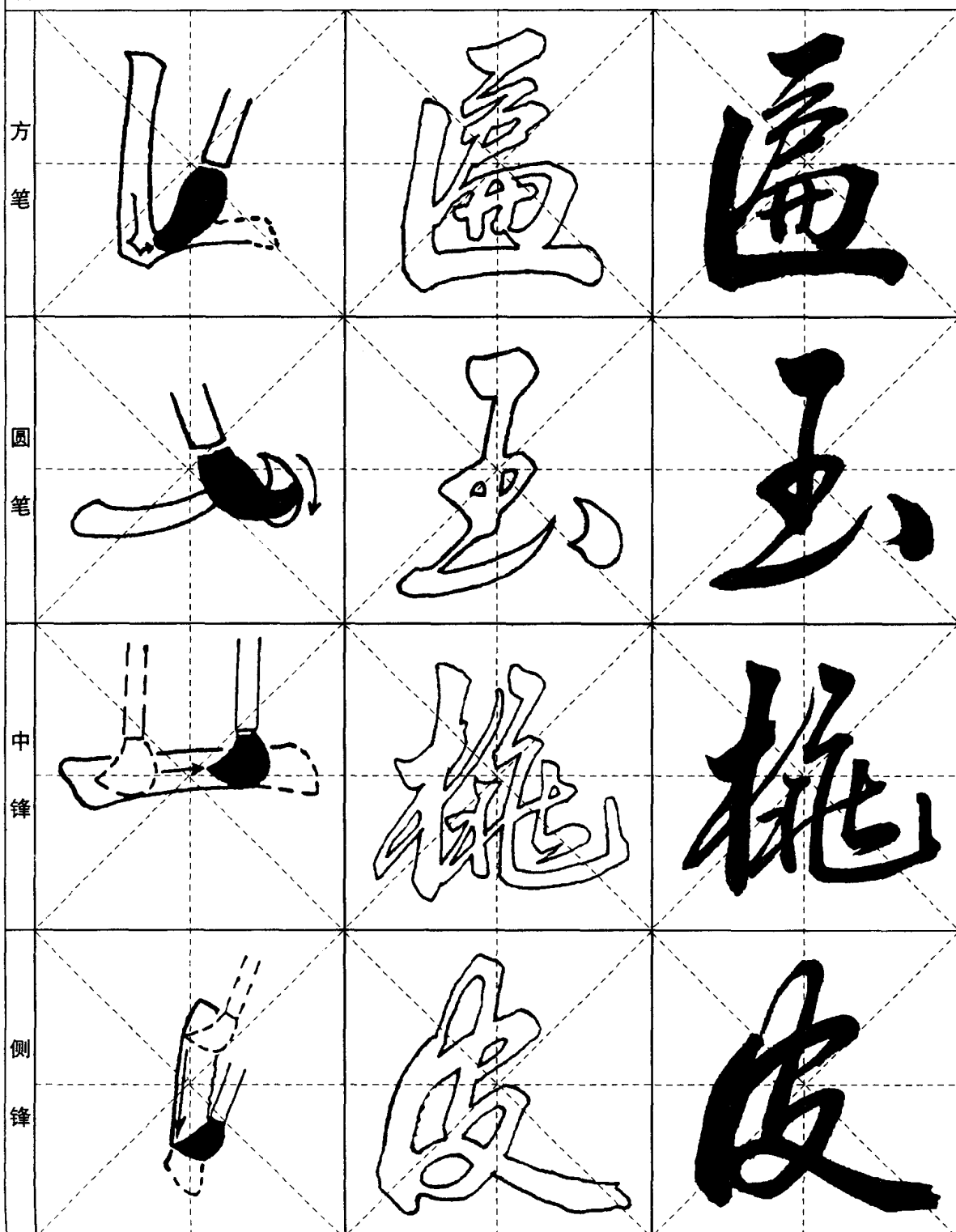


方笔：即起笔收笔处呈现方硬的棱角。其笔法技巧是：笔锋逆入平出，行笔中间铺开笔毫，收笔时顿笔折回。

圆笔：即起笔收笔处呈圆润的弧形。其笔法技巧是：入笔裹锋，不使笔毫散开，中锋行笔，不露棱角，收笔不顿不折，圆转收笔，点画丰腴浑实。

中锋：笔毫落纸铺开运行时，其笔尖保持在笔画的正中间，所以又叫“正锋”。中锋用笔是书法最基本的用笔方法，被历代书法奉为用笔准则。

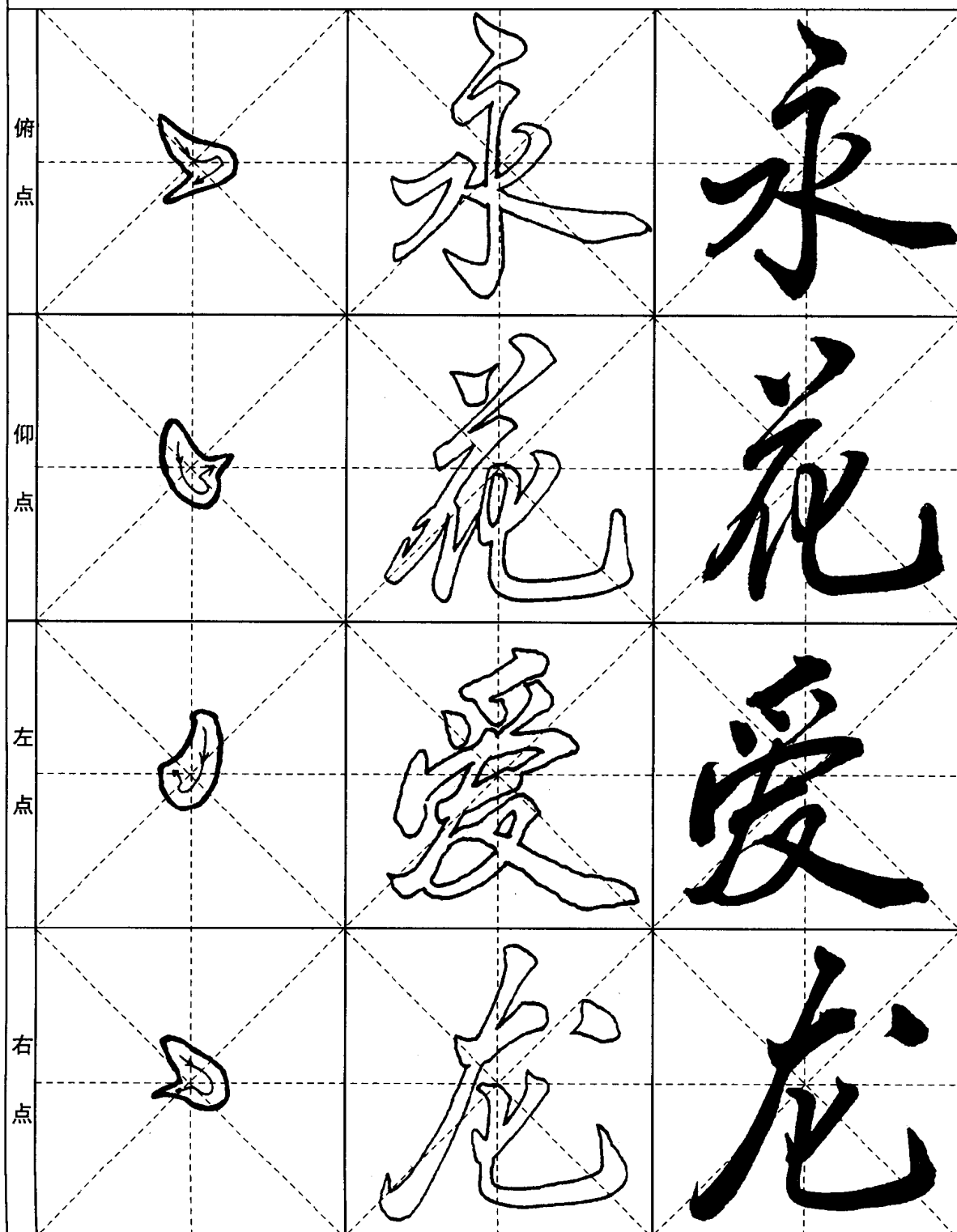
侧锋：也叫“偏锋”。指运笔时，笔的一侧着纸，笔尖和笔肚各沿画两边行进。此法用得好，则可写出妍媚灵秀的笔画。用得不好，则一边光如刀切，一边毛如锯齿。正锋侧锋是两种重要笔法。



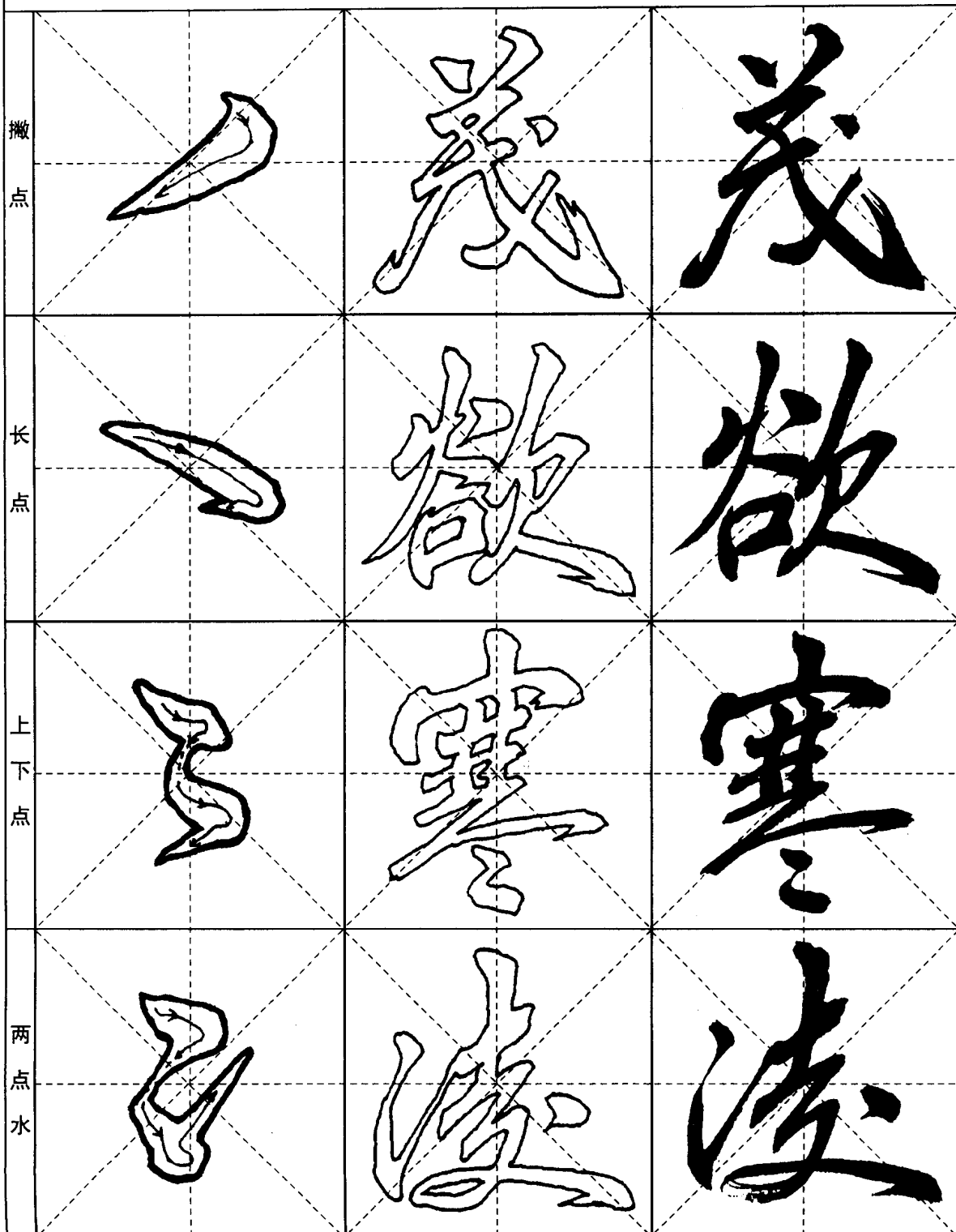
藏锋：指笔锋藏在笔画之内，常用于笔画的起笔和收笔处。行书很少用藏锋之法，但偶尔用一用逆势藏锋起笔或回藏收笔，使筋骨内藏，有劲健之感。 **露锋**：笔锋显露在点画之外，多用于笔画的起笔和收笔处。技巧是起笔凌空取势，顺势而起，收笔出锋。楷书很少用露锋之法，偶尔运用以求变化，显得流美自然。 **逆锋**：即笔杆倾斜与行笔方向相反，笔与纸磨擦，阻力大，线条涩势苍劲。行书中逆锋用笔少，但偶然运用与顺锋形成力量、质感对比。 **顺锋**：即笔杆与行笔方向一致，顺势而行，笔与纸的阻力小，线条光润流畅。行书多以顺锋运行，以显快速流畅。



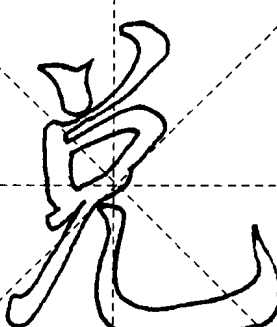
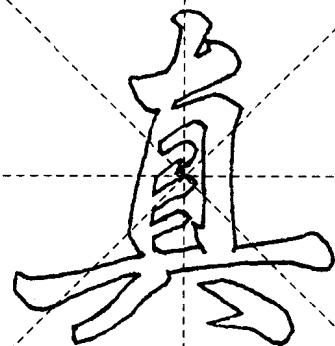
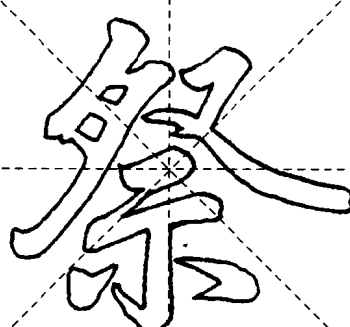
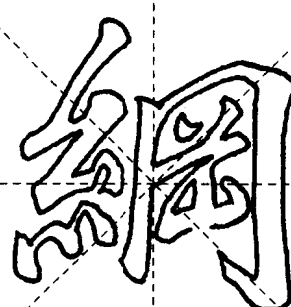
俯点的写法：行书写点较之楷书更为灵活多姿，常用顺起露收，与其他笔画相呼应。写俯点时，顺锋落笔，重按后提笔转锋向左下出锋，与下一笔呼应。 仰点的写法：顺锋起笔，向右下或左下方按后转锋稍驻，蓄势上挑启带下笔，呈上仰之势。 左点的写法：凌空取势，顺锋起笔，向左下铺毫下按后回锋向左挑出，呈启右之势。右点的写法：凌空取势，轻落笔后向右下重顿。此点多用于右或全字最后一笔收笔处，钩挑可出锋，也可省去，呈回带之势。



撇点的写法：落笔重顿，随后捻笔调锋向左下撇出，出锋要短促有力，撇点多用于右侧上部，注意与下笔紧带。
长点的写法：长点是右点的延伸，通常替代捺画。落笔取斜势由左向右下，笔力由轻到重，顿笔回带。
点的组合变化
上下点的写法：上下点由两个俯点连写而成。顺锋起笔，向右下按，略蓄势稍驻即向左下迅速行笔，然后笔锋换向，向右下按笔回收。
两点水的写法：两点水由一个俯点和一个仰点组成。俯点出锋与下一点相呼应，也可通过牵丝相连，下点向右出锋，肩带右部



曾头点的写法：曾头点由一个仰点和一个撇点组成，仰点出锋与撇点相呼应(或通过牵丝萦带)，撇点启带下部。呈上开下合之态。 相背点的写法：相背点由一个撇点和一个右点组成，由于两点相背，布势呈上合下开之势，左右支撑整个字。 相向点的写法：相向点由一个左点和一个右点组成。左点出锋启带右点，右点回带出锋与左点相呼应。 开三点的写法：露锋起笔向左下按，折笔向右上行，转向右下按，折笔向右上挑出，顺势再接写右下点。也可三点分离写成散点。

曾 头 点			
相 背 点			
相 向 点			
开 三 点			

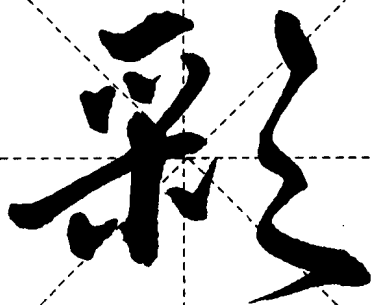
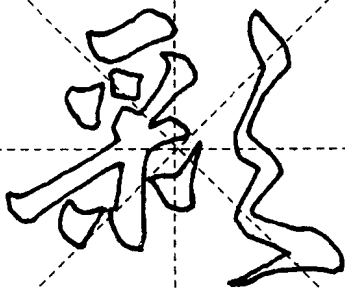
聚三点的写法：聚三点由两个仰点和一个撇点组成。首点稍低出锋连写中点，中点稍高出锋启带撇点，撇点出锋启带下笔，三点上开下合。

三点水的写法：行书三点水写法多变，首起俯点出锋启下，然后顺势另起笔将下两点连在一起，行笔到下方，转锋向右上挑出，有时三点散布，互不相连。

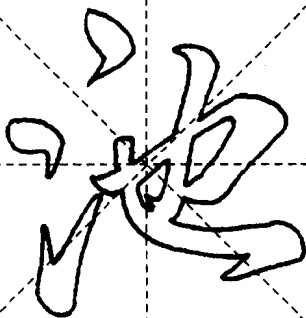
散三点的写法：散三点由左点，仰点、右点组成，多用于写心字。一般左点启带卧钩，中间仰点与右点连写，有时可以一弧横替代。

四散点的写法：四散点由俯点、仰点、撇点、右点组成，利用牵丝萦带左右。布势四点聚中，呈放射状。

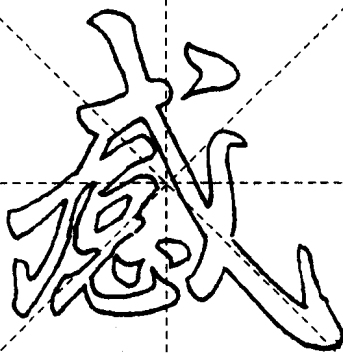
聚
三
点



三
点
水



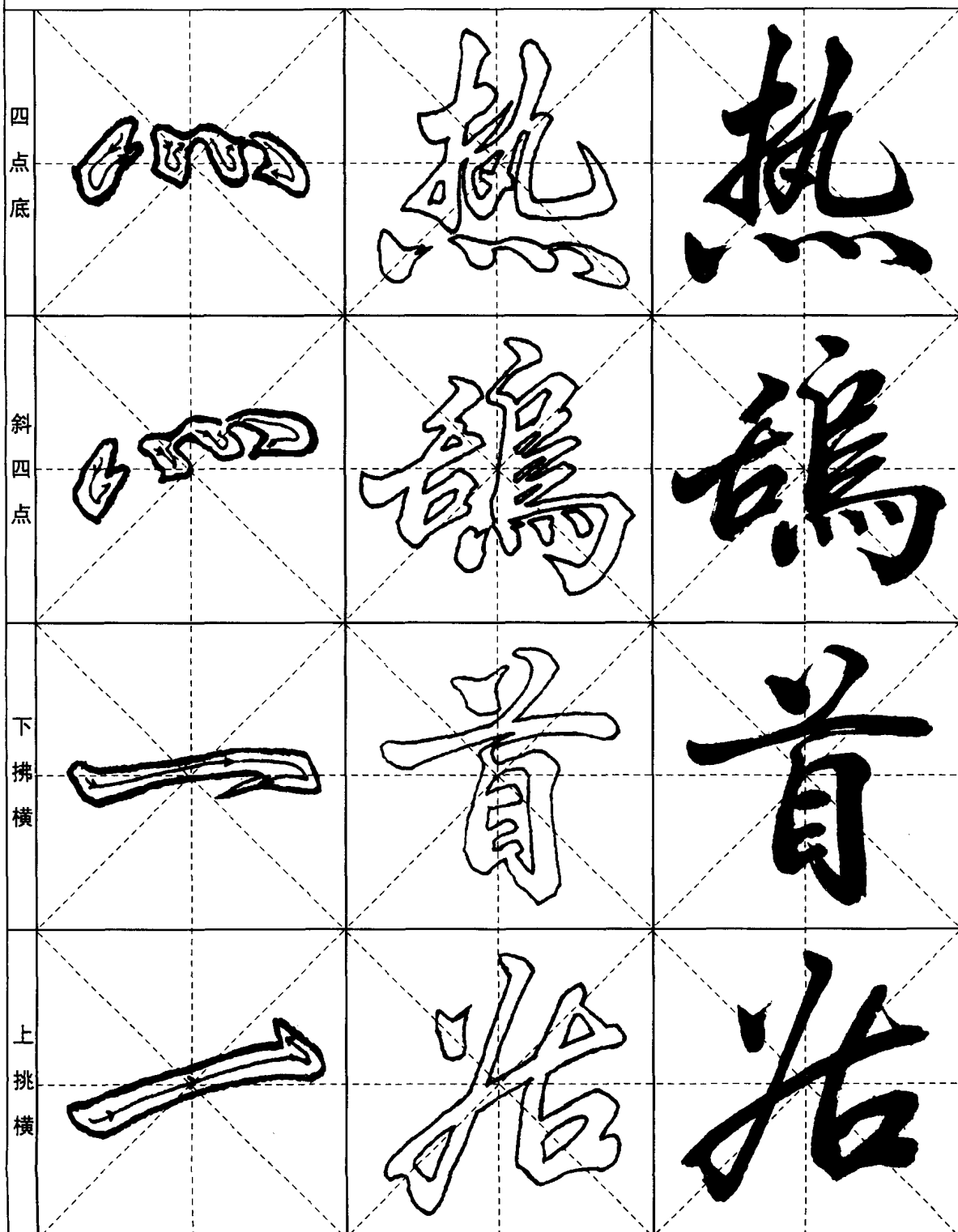
散
三
点



四
散
点



四点底的写法：四点底由一个左点和三个右点组成，左点宜重，出锋肩带右面三点，右三点连写，要有起伏变化。布势时左右两点略低，中间两点略高。有时常以长横替代四点。 **斜四点的写法：**斜四点由一个仰点和三个右点组成，仰点出锋肩带三点，三点连写，布势呈左低右高的斜势。行书中，斜四点常以横代替。 **下拂横的写法：**起笔承上笔之势，运笔快速，略向上行，收笔稍顿后向左下带出钩挑，以便顺势写下一笔。 **上挑横的写法：**起笔承上笔之势，运笔向上略取仰势，至右端翻笔带出钩挑，与下笔相呼应或相连接。



短横的写法：起笔呈上笔之势，行笔距离较短，斜势较长横角度大。可写成左尖横，也可写成右尖横，横画长短要因字而变。 反向横的写法：横画逆写。起笔作顿，渐轻向左行笔，收笔时回锋上挑，可出牵丝萦带下笔。 凹横的写法：凹横是横画的一种形态，起笔、运笔、收笔如横法，只是布势呈中凹之势，显笔法活泼多变。 凸横的写法：凸横是横画的一种形态，起笔、运笔、收笔如横法，只是布势上呈中凸之势，使整个字内劲更足。

