

历来提笔修习书法都要从最基础的笔画学起。古人云：“一点成一字之规，一字乃终篇之准。”说明点画是书写的根本。用笔就是笔画书写的法则和规律，包括起笔、行笔、收笔等几个步骤。那么，我们应该如何熟练正确地掌握笔法呢？学习基本笔画：首先，我们要认真观察每个笔画的大小、长短、粗细、轻重和角度等问题。然后，要分析其用笔、行笔是中锋还是侧锋，行笔速度是快是慢等问题。最后，根据要求运用正确的笔法进行书写。欧阳询的《用笔论》曰：“夫用笔之体会，须钩粘才把，缓继徐收，梯不虚发，斫必有由。”其意思正是讲用笔的体会，执笔必须双钩紧贴，刚好把握，缓缓地引笔，慢慢地收锋，要有所依托来由，不可随便动笔，下笔入纸开始书写必须以古法为依据准则。与楷书相比，王羲之行书的起笔多用露锋，收笔多为出锋，笔画之间方圆转折，牵丝相连，变化莫测，而行书的魅力正源于此。

起笔又称落笔、下笔，是用笔的起始，笔锋开始接触纸面。收笔是完成一个字笔锋离开纸面的动作。运笔则是指从起笔到收笔中间的行笔过程。

用笔时运用手腕运转毛笔，要熟练掌握就要弄清楚指、腕、臂的作用及其相互关系。一般来讲，手指主要作用于执笔，腕和臂的作用在于运笔。至于运腕、运臂的幅度大小，则是根据字的大小来决定。字愈小者，运腕的幅度越小。字愈大者，运腕、运臂的幅度越大。正如清人蒋和所说：“运用之法，小字运指，中字运腕，大字运肘。”指、腕、臂三者之间要相互协调配合共同完成书写过程，缺一不可。

运笔主要是表现笔画的形态和精神，讲求起驻、使转、斜正、顿挫、方圆、快慢、虚实、长短、粗细等。

### 如何正确地掌握笔法

#### 1. 粗与细

南北朝王僧虔在《笔意赞》中曾说：“粗不为重，细不为轻。”意思是，笔画粗，不一定是凝重；笔画细，不一定是轻飘。笔画的粗细在书写过程中，应根据字的特征产生不同的变化，不可单为追求笔画的粗细而刻意为之，否则反而有失协调。笔画细则要求劲健、挺拔、险绝。笔画粗是为追求笔画的丰满、雄强、含蓄。

#### 2. 方与圆

有棱角的笔画称之为方笔，其棱角主要表现在起笔、收笔和转折之处。方笔体现了一种刚劲挺拔、端庄规范的险绝之美，起笔多以露锋。

棱角不明显或没有棱角的笔画称之为圆笔，圆笔给人一种古朴深沉、锋芒内敛、雄浑含蓄之美。起笔多以藏锋。

### 3. 提和按

用笔关键在于“提”和“按”。提的作用是使笔锋接触纸面由多变少，笔画由粗变细、由重到轻。抬起笔锋用力要均衡，不宜提得过快，否则会出现笔画粗细不均匀。“按”是指将笔锋用力向下按压的运笔过程，笔锋接触纸面由少到多、由轻到重。按笔用力要均而稳，不可用力过猛或过快，否则就会出现“墨猪”般的败笔。

### 4. 中锋和偏锋

中锋又称正锋，是指书写时笔锋在点画中间运行，笔画圆润饱满。偏锋又称侧锋，是指书写时笔锋在点画一侧运行，笔尖一侧的笔画光洁润滑，笔腹的一侧枯燥滞涩。

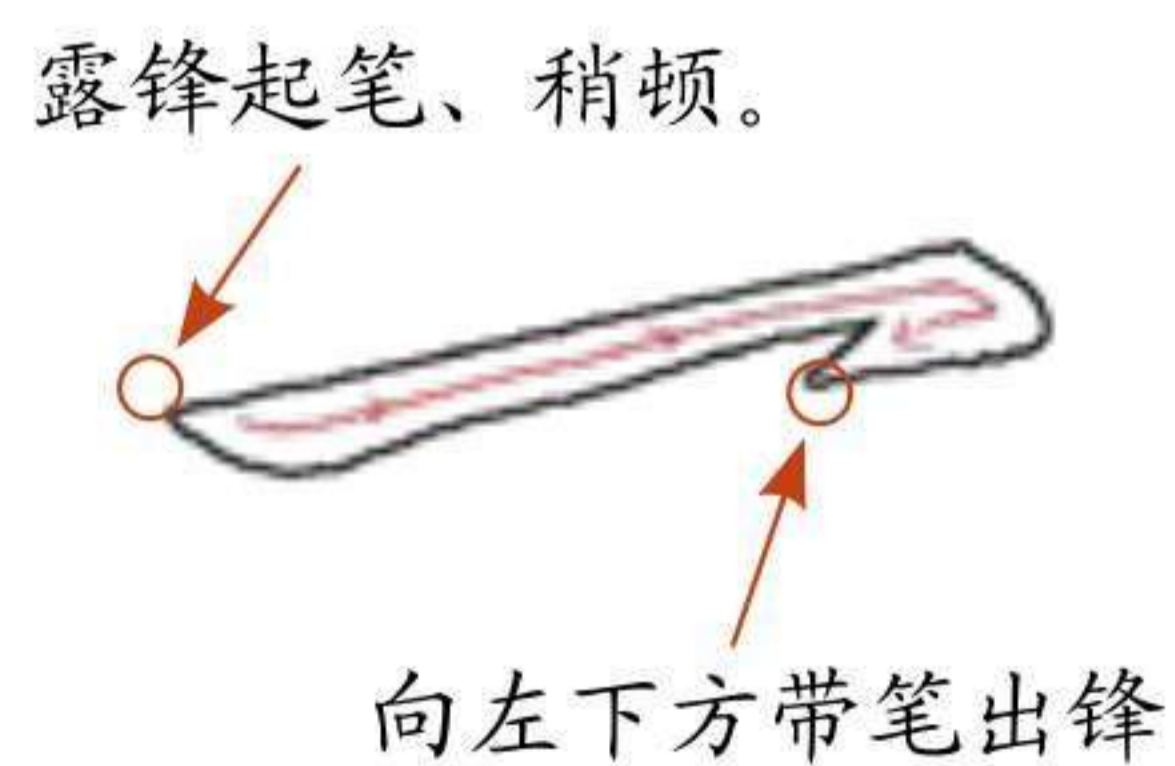
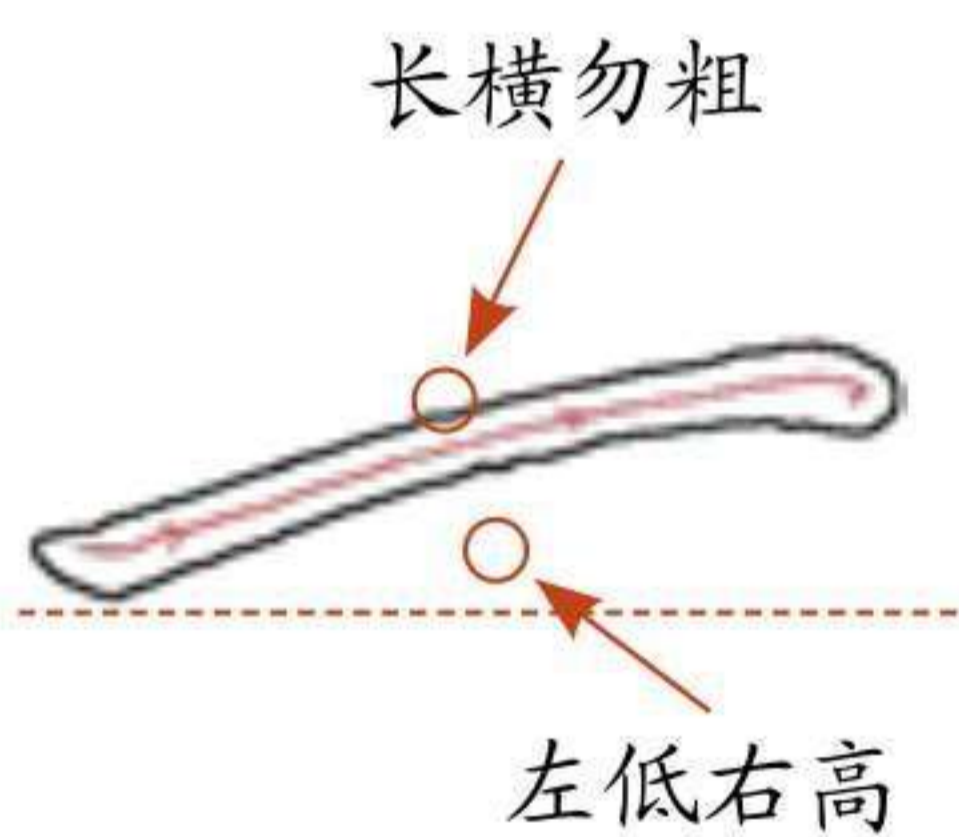
通常我们写一个点画时，起笔多用侧锋，行笔一般用中锋，两种笔法相互交叉使用，使笔法更有变化。

### 5. 露锋和藏锋

露锋指的是起笔、收笔时，笔锋显露出来。下笔时，落笔即走，使笔画开端呈尖形或方形。藏锋，就是起笔、收笔时笔锋藏在笔画之内不外露，笔画开端呈圆形。

长  
横

书写长横要注意形态两头粗中间细，左低右高，笔画舒展，扛肩角度更明显一些。当长横位于字的中部时，左展右收，末端或方或圆，略顿收笔。例如“晋”字的长横，顺锋入笔，转而向右上中锋行笔，末端回锋轻收。当长横在字的顶部时，其形态长而纵展，呈现覆下之势，两头粗中间细，其末端重顿继而向左下略出锋，以呼应下面用笔，例如“所”字。

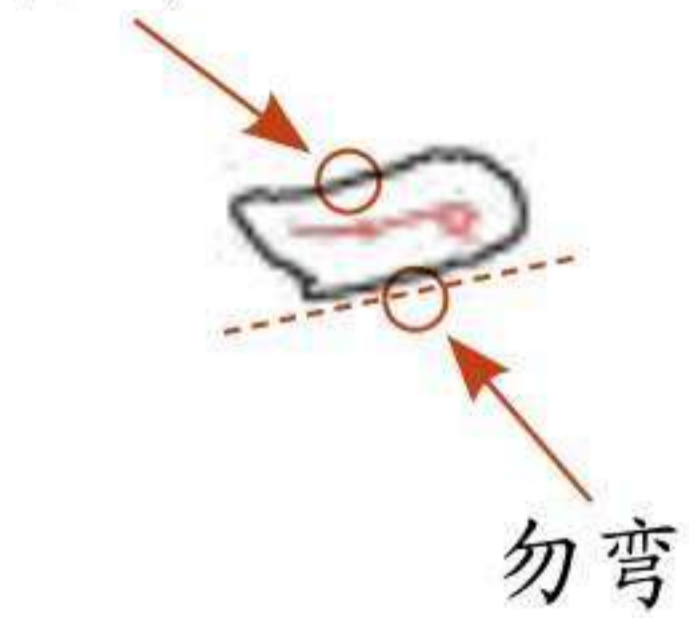


短

横

书写短横，需露锋轻入笔，转向右行笔，形态宜短且呈仰势，至末端处缓缓提笔，也可稍作回锋。

短小



左  
尖  
横

顺锋轻入笔，而后向右上方中锋行笔，至末端笔尖稍提，如“天”字；还有末端收笔向左下出锋牵丝呼应下部用笔整体由轻渐重，如“自”字。

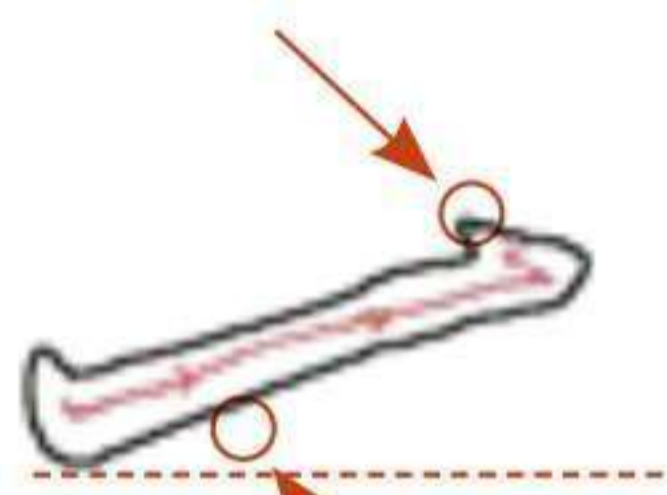
由轻到重



上挑横

露锋起笔，稍顿，向右上中锋行笔，至末端时稍顿，再向左上出锋，与下一笔画呼应连带。

与下一笔呼应

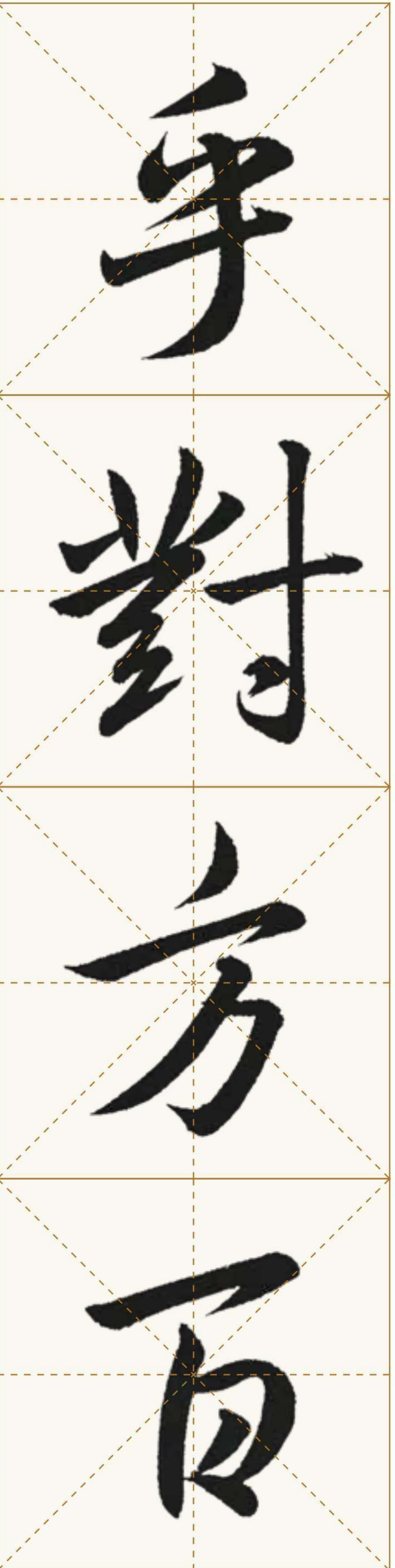
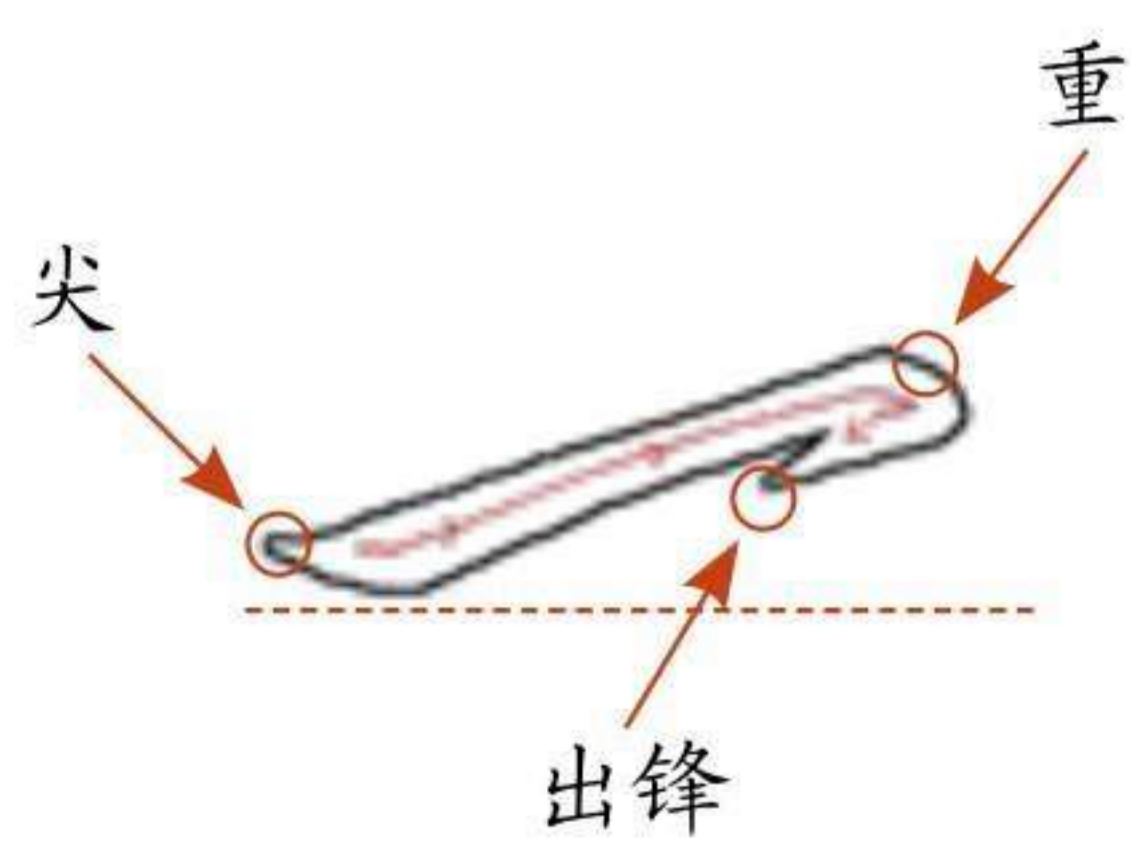


左低右高



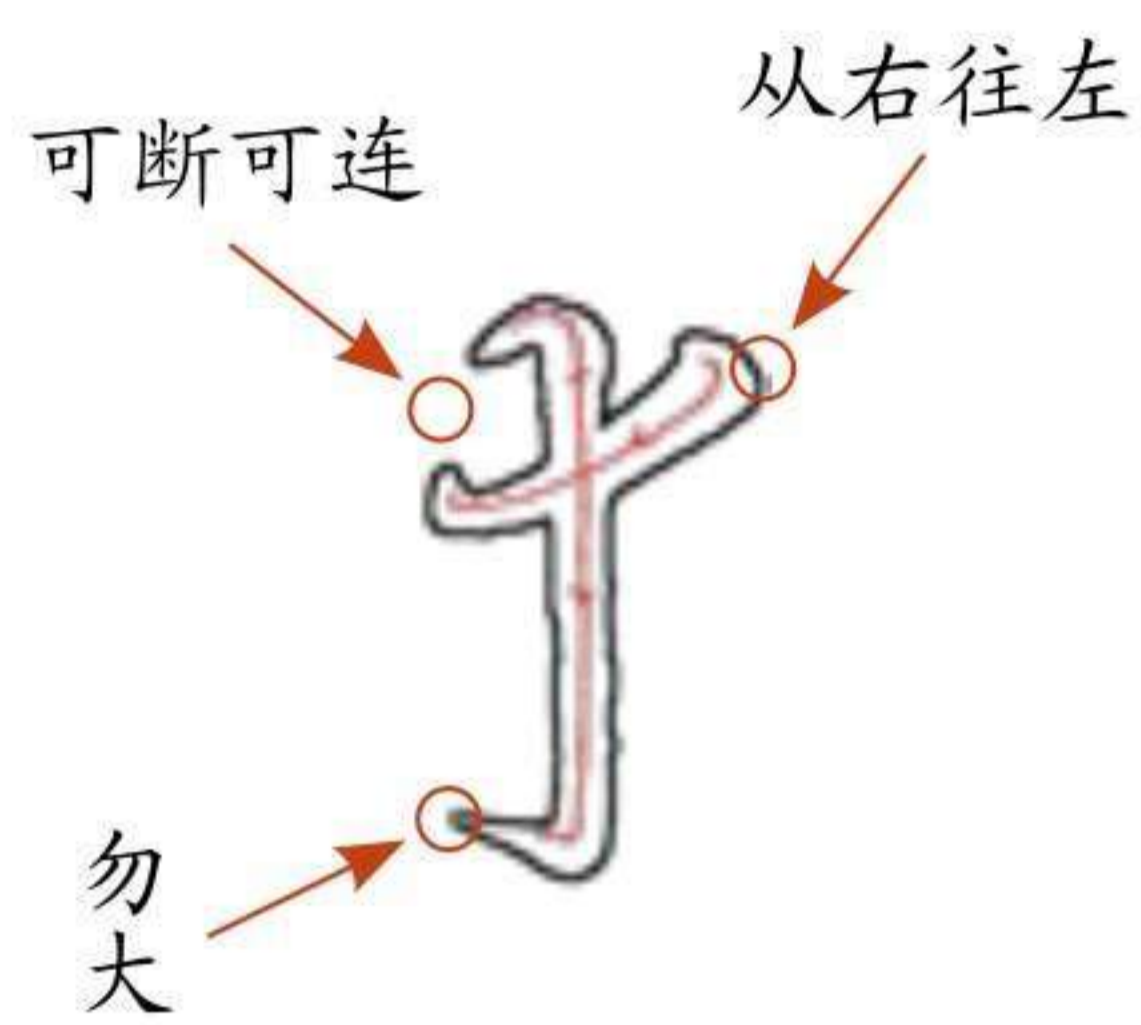
下带横

露锋起笔，稍顿，向右上方向行笔，至末端顿笔，再顺势向左下方出锋，出锋牵丝，笔断意连。



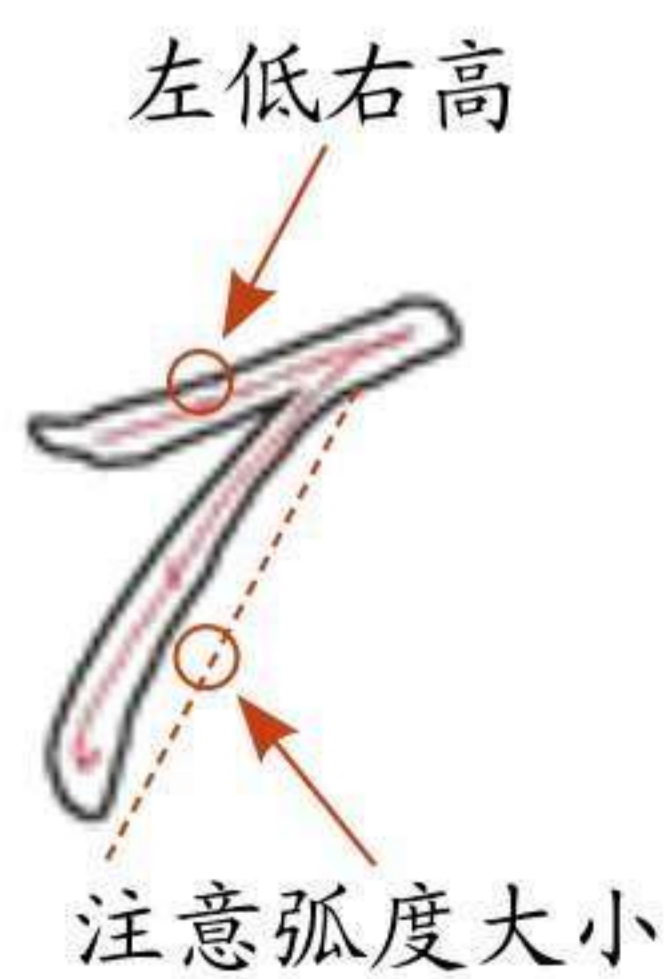
横竖相连

横画露锋起笔与中竖牵丝呼应，横画中部向右下略呈弯弧，整体形态体现仰势，与中竖形成曲直对比。



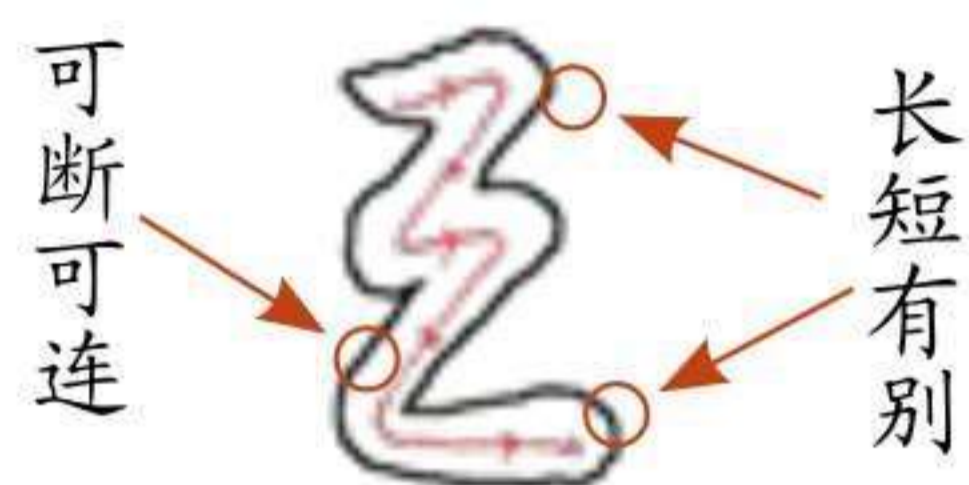
横撇相连

横与撇相交的字写法也有多种、如“庸”字，横画纵展，左低右高，两头粗中间细，横画末端稍顿向左下与撇画连写，撇画微弯。



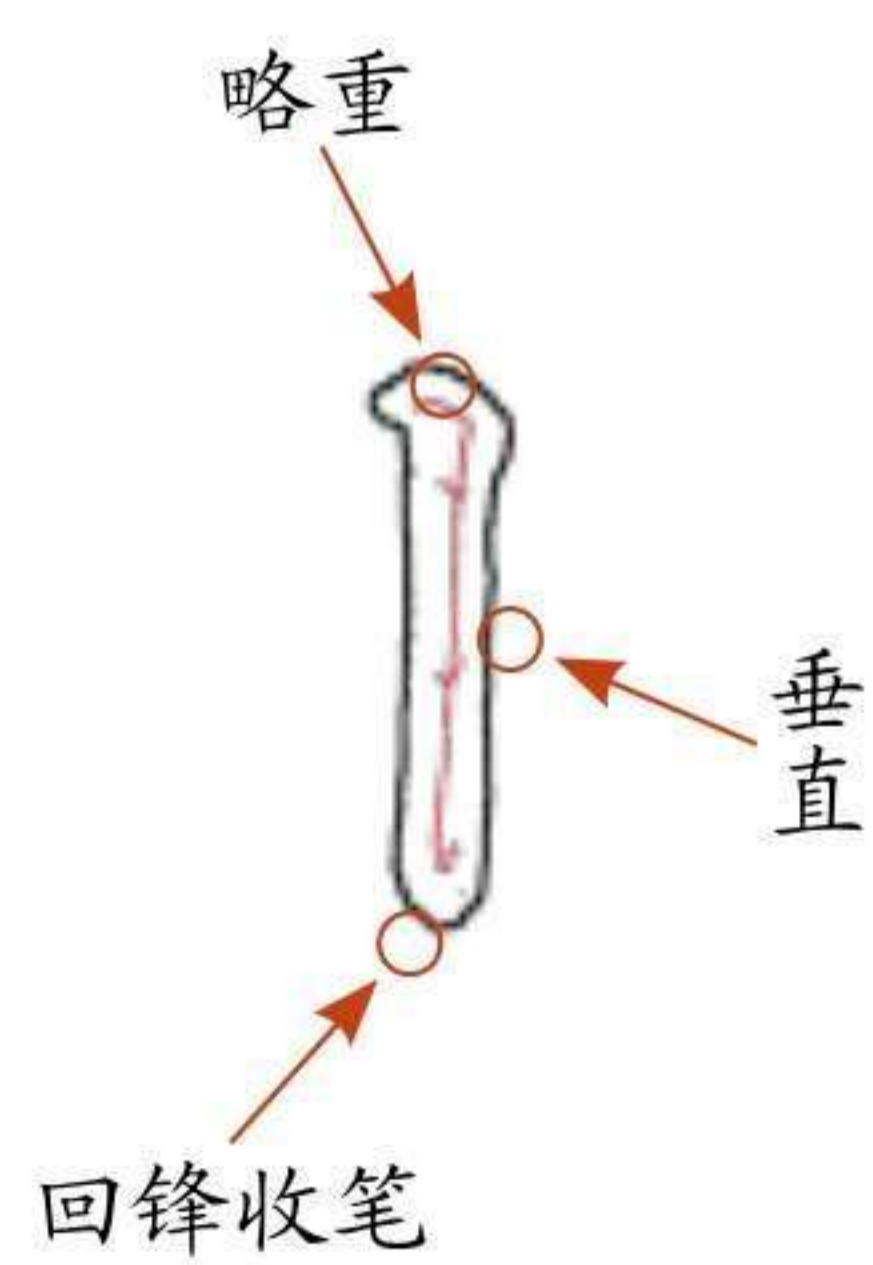
相连横

左一个字中上下出现多个横画时，应上下横画牵丝相互连带，首尾呼应。注意各横画长短参差，粗细形态的变化。



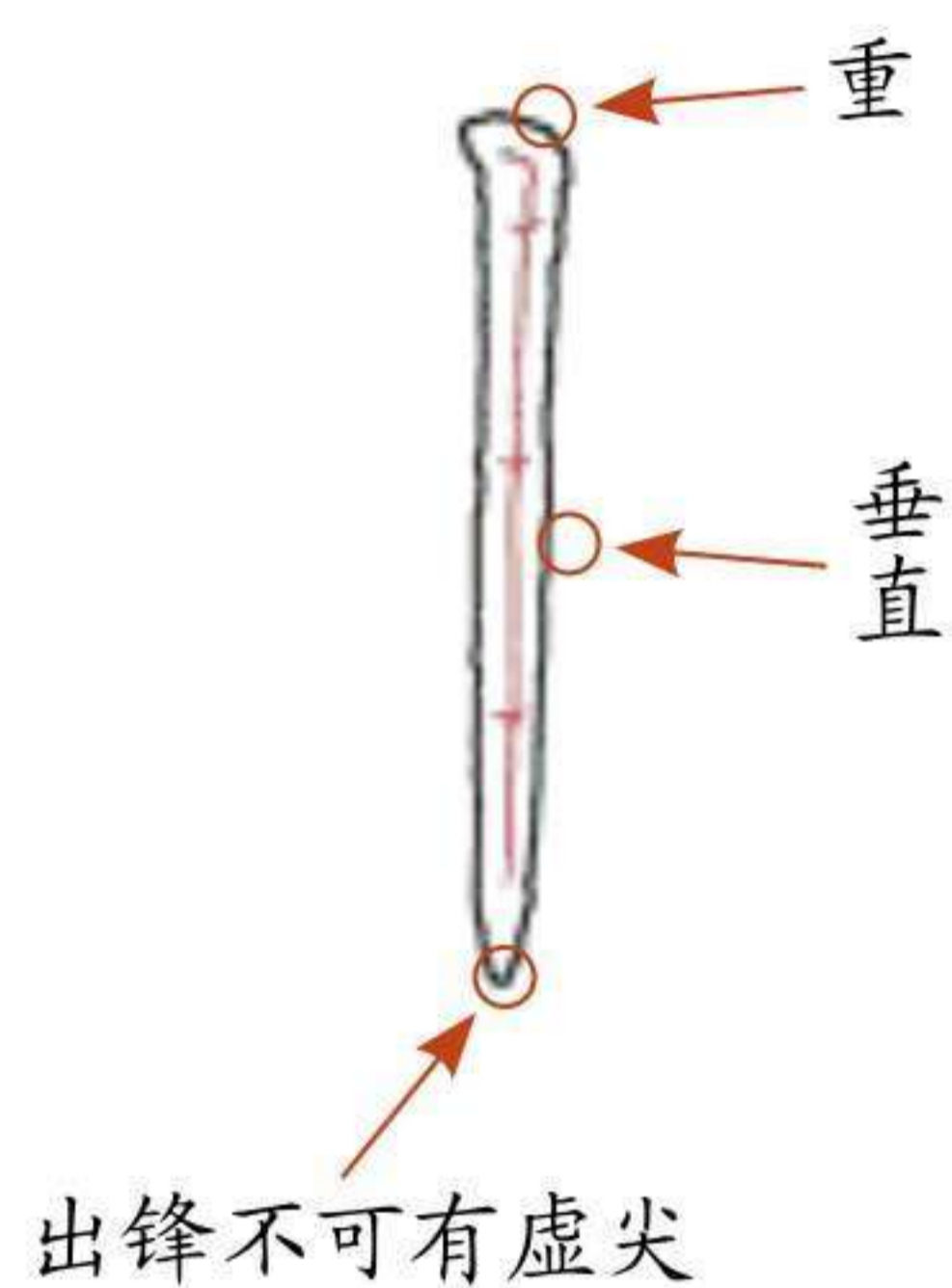
垂露竖

起笔藏锋、露锋均可，稍顿后向下垂直行笔，至末端时稍顿，提笔收锋。



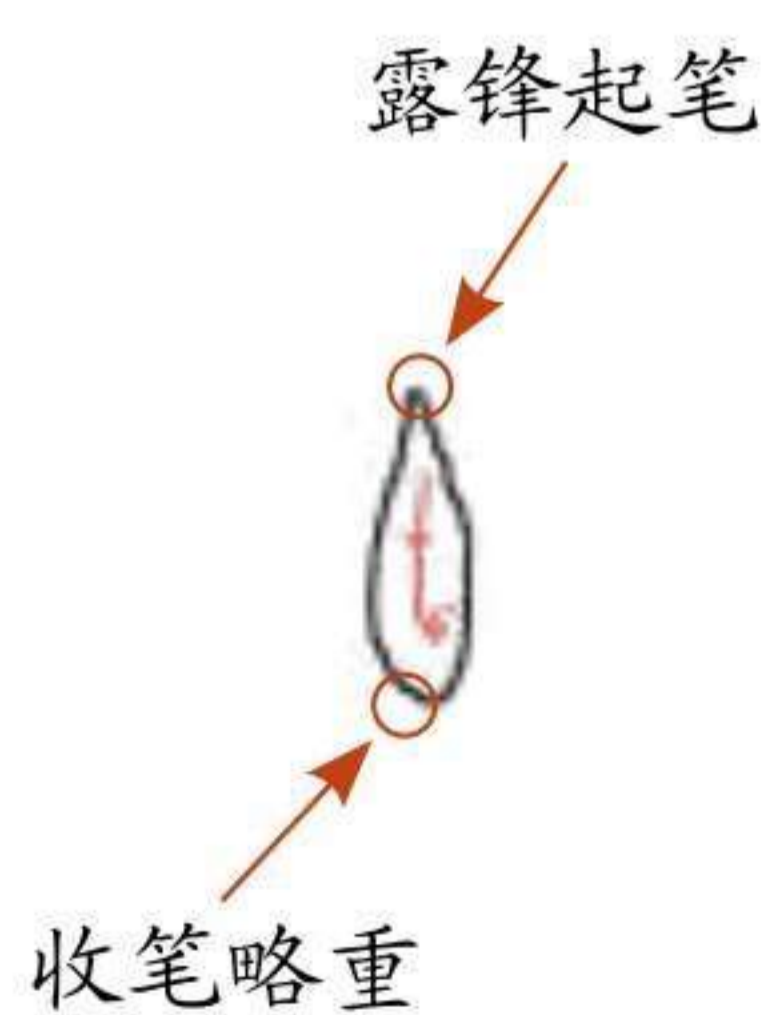
悬针竖

逆锋起笔，旋转笔锋以中锋垂直向下行笔，至末端缓缓提笔收锋，其形如针，故称“悬针竖”。



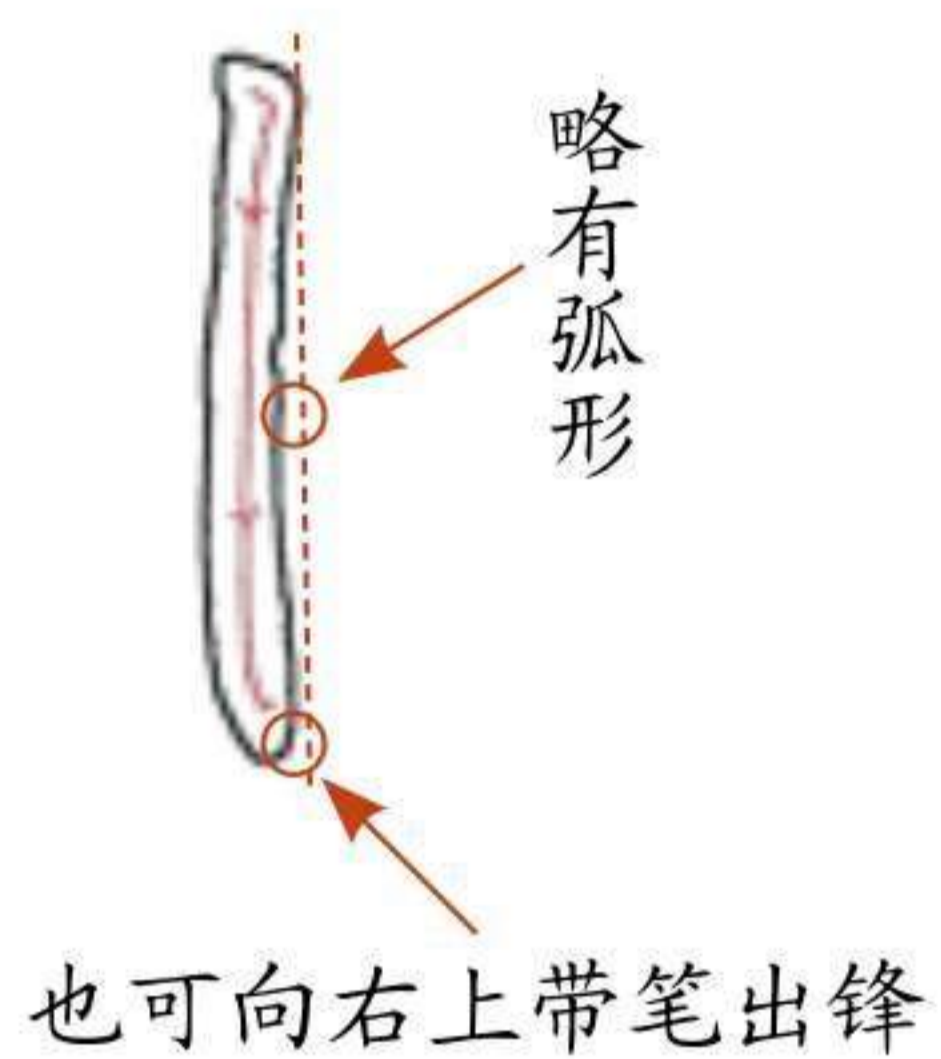
尖头竖

形态短小，通常位于左侧。顺势露锋轻入笔，向下中锋行笔，至末端笔锋稍向左带，再向下稍顿，最后向右上回锋收笔。



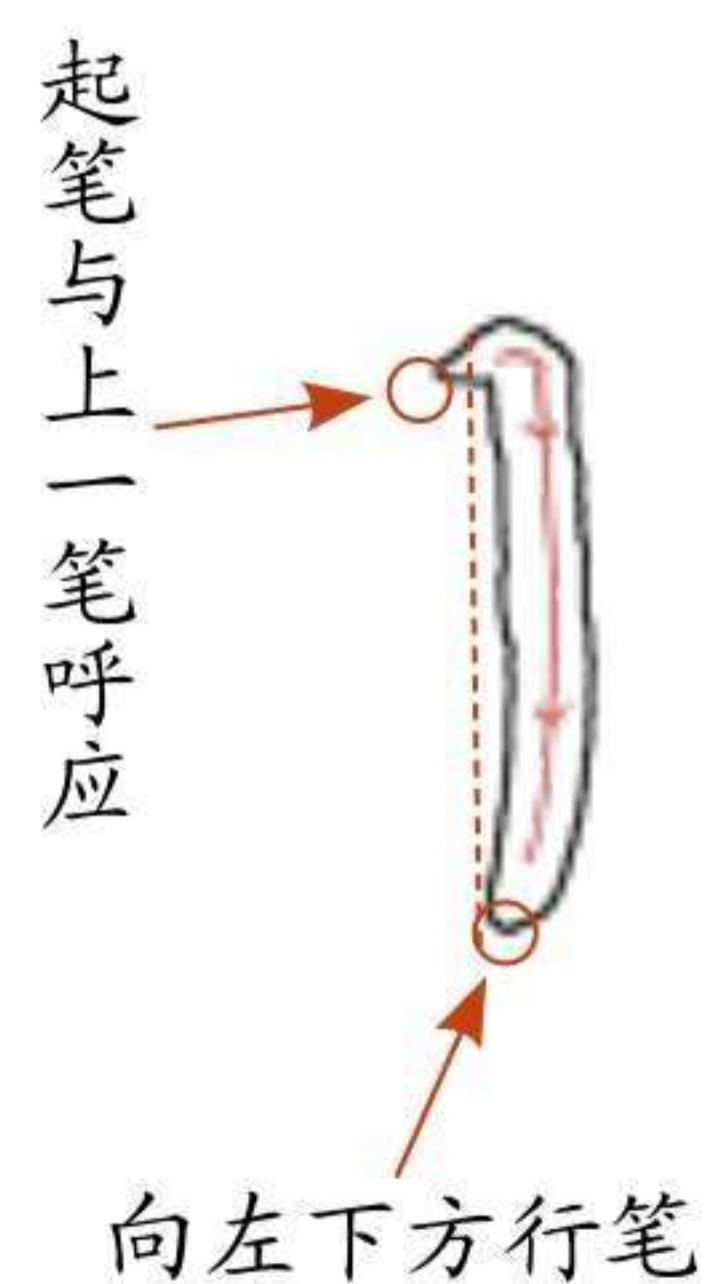
左  
弧  
竖

入笔顺锋或逆锋，起笔稍顿，向下中锋行笔，竖画在字左部时，竖画末端向右上稍提顿收笔即可，竖画中部向左带弯弧形态。



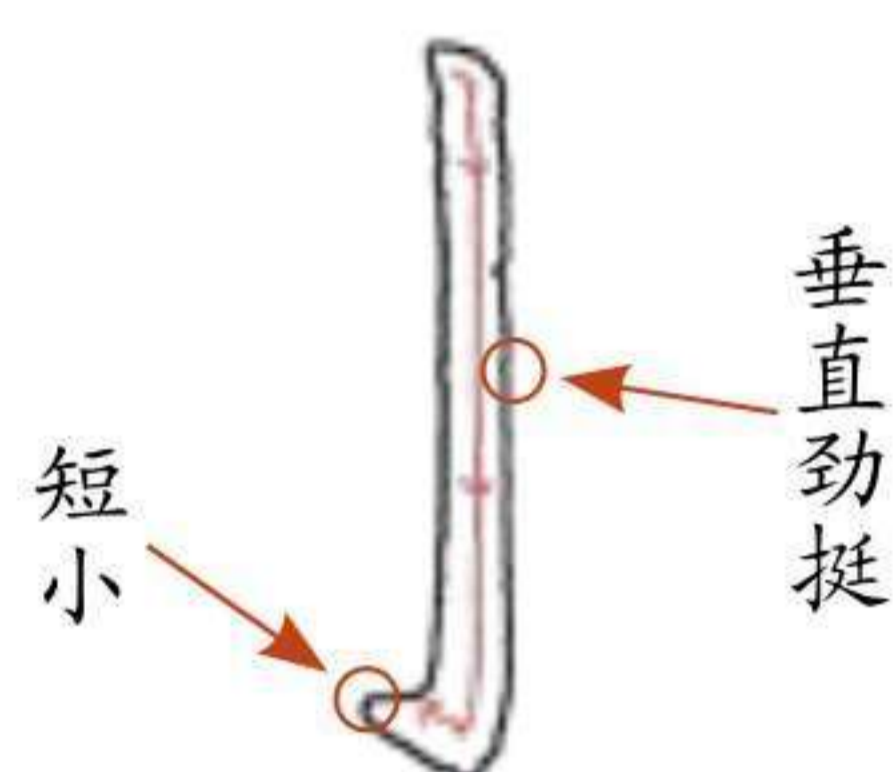
右  
弧  
竖

入笔顺锋或逆锋，起笔稍顿，向下中锋行笔，至末端收笔略停顿回锋，或顺势而下出锋略尖，整体微弯。



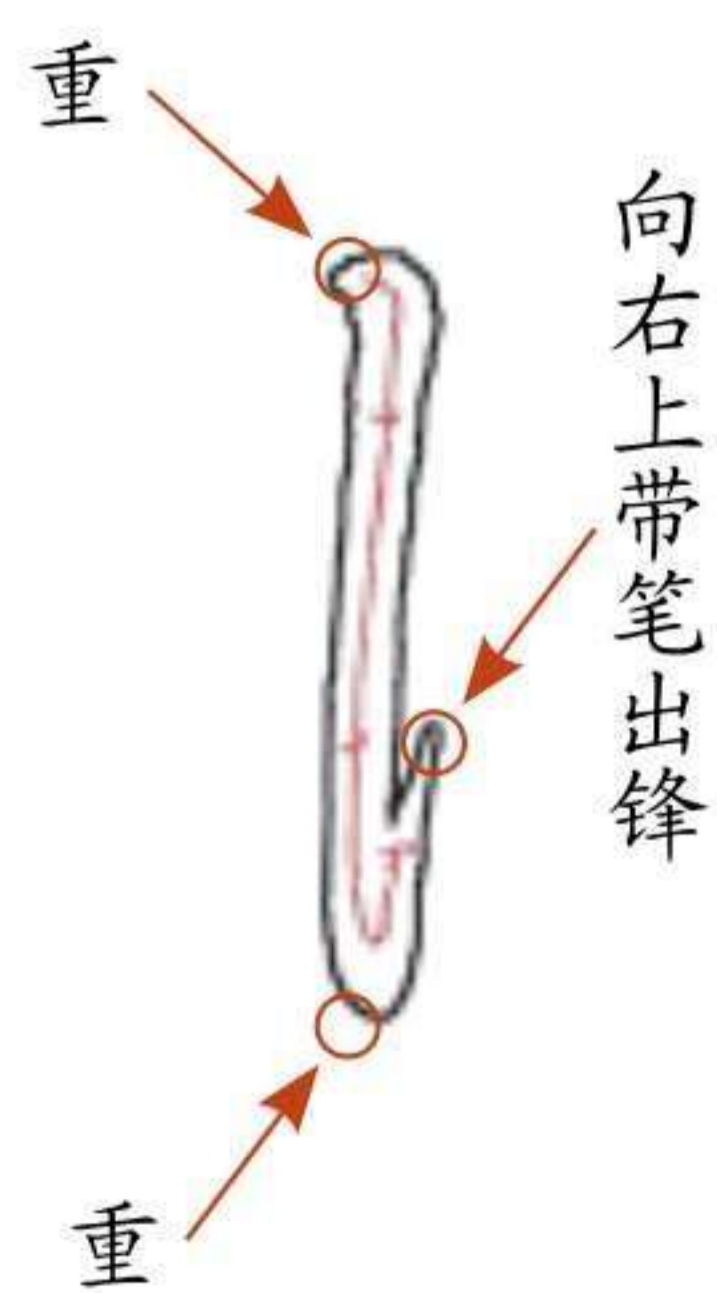
左挑竖

顺势轻入笔，稍顿，继而垂直向下中锋行笔，至末端稍有停顿，最后向左上方略提笔出锋。



右挑竖

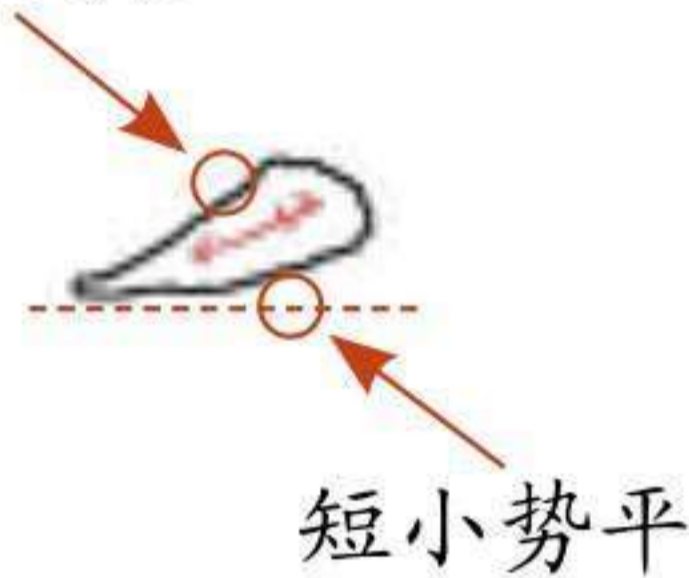
露锋轻入笔，稍顿，继而垂直向下中锋行笔，至末端略有停顿，最后向右上方提笔，出锋爽利。“右挑竖”或直、或曲，或向左稍弯连带右侧笔画。



平撇

平撇行笔轻快，藏锋起笔向右下稍顿，再向左下斜行笔，边行边提，至末端提笔出锋。平撇形小、略平，笔力沉实，由粗渐细。

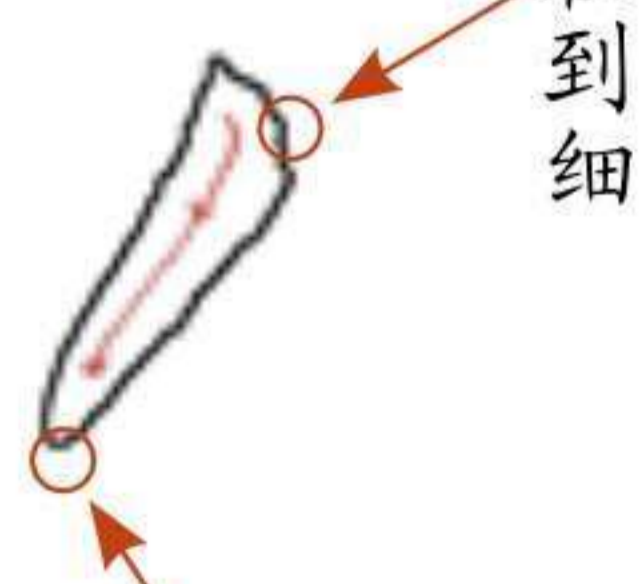
由重到轻



短撇

书写短撇，注意与“平撇”区分。落笔顺锋、逆锋均可，向右下稍顿，再向左下斜行笔，笔力由重渐轻，边行边提，收笔不可过快。

由粗到细

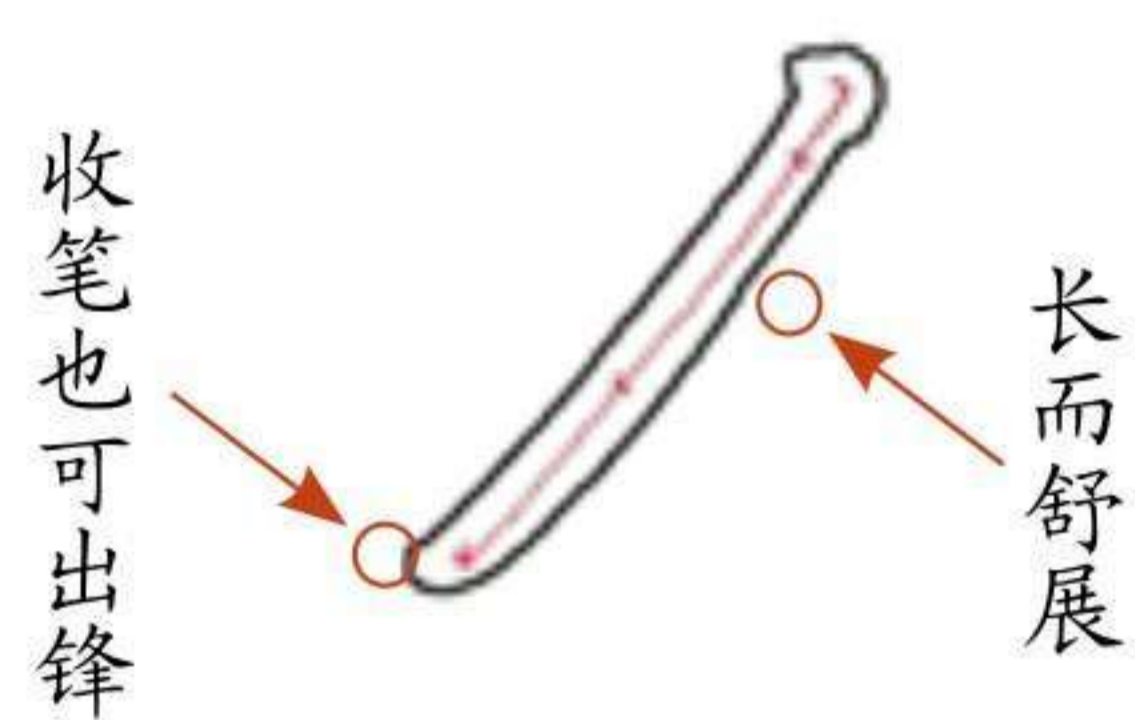


收笔出锋或回锋均可



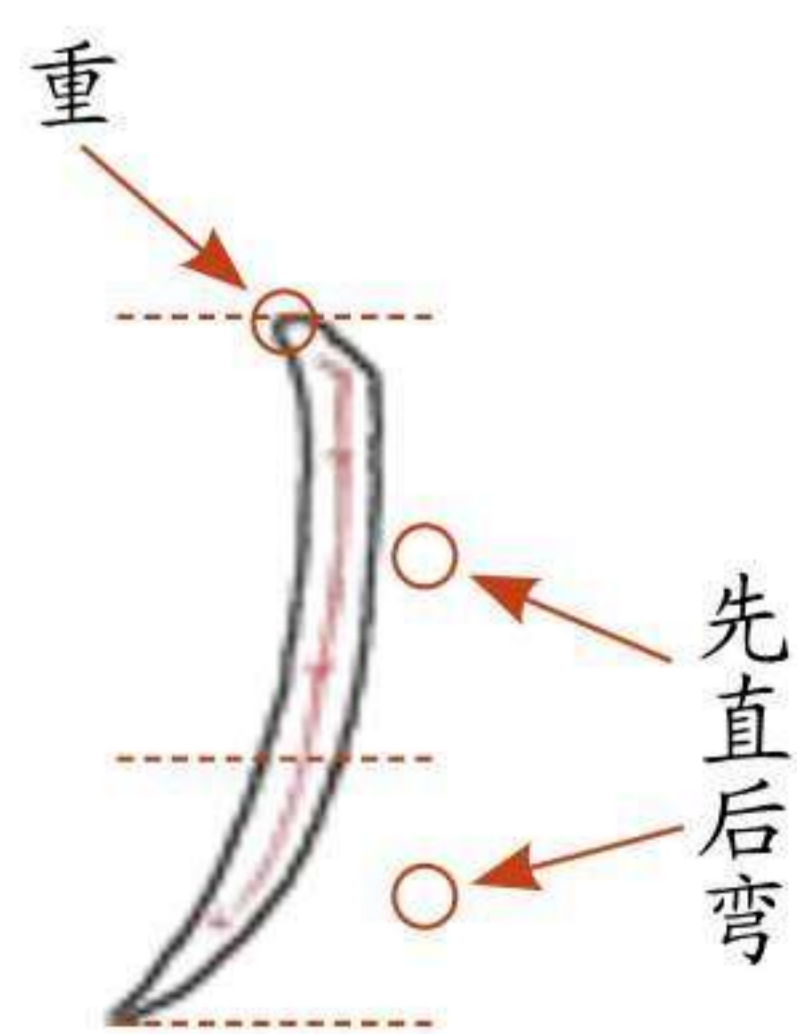
长撇

长撇形态微弯，直而舒展，不同的字斜的角度变化不同。书写时，侧锋落笔向右下稍顿，然后向左下方行笔，由重渐轻，边行边提，顺势出锋。



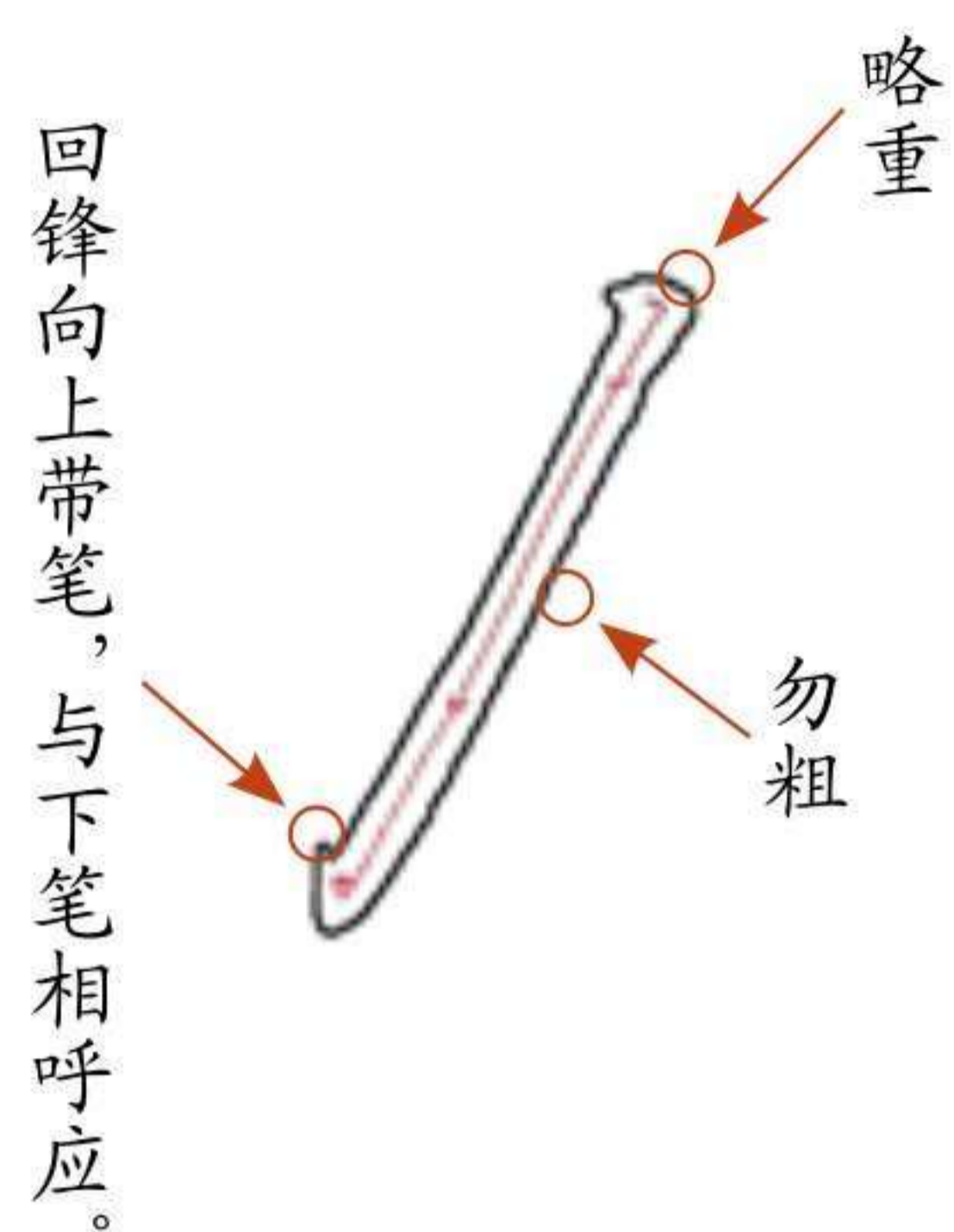
竖撇

顺势露锋轻入笔，先中锋向下行笔，中段向右微弯略带有弧形，撇画下段缓缓向左下提笔出锋，出锋不可太尖。



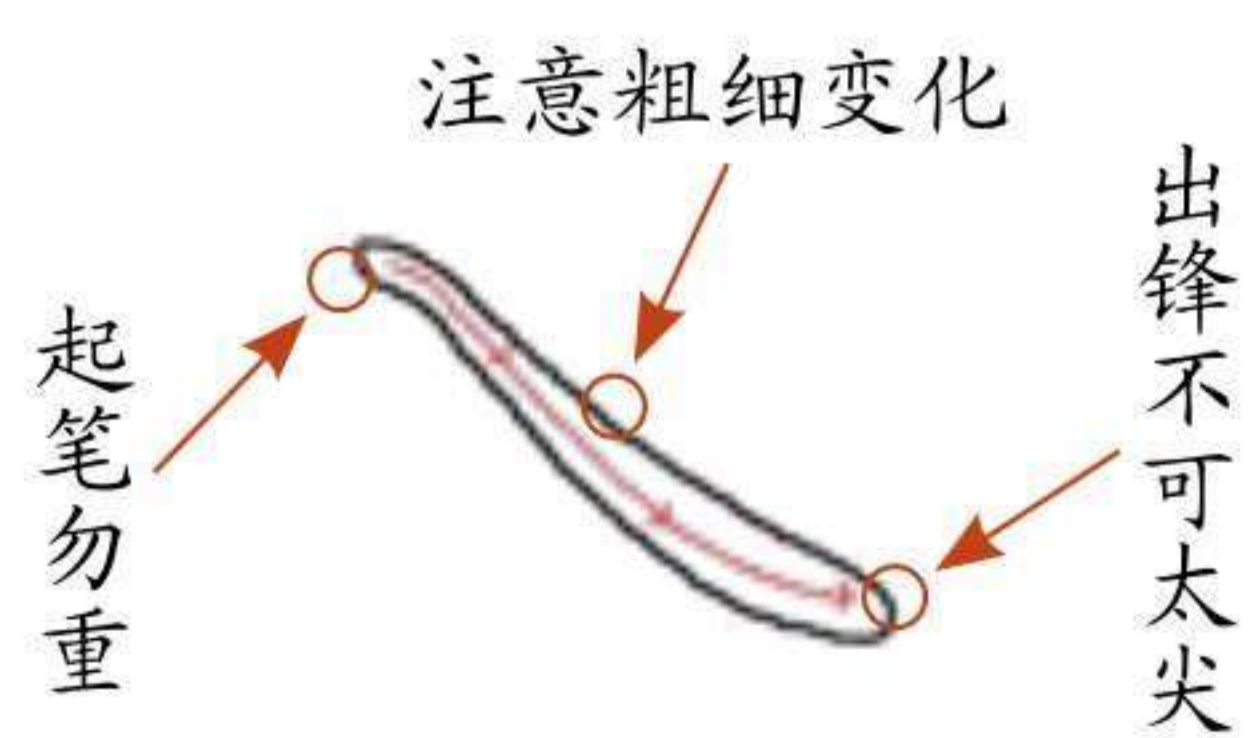
回锋撇

藏锋起笔，向右下稍顿，或露锋顺势略顿笔，然后向左下中锋行笔，撇画直中带弯，至末端略停顿，最后向左上方勾挑出锋，出锋勿长。



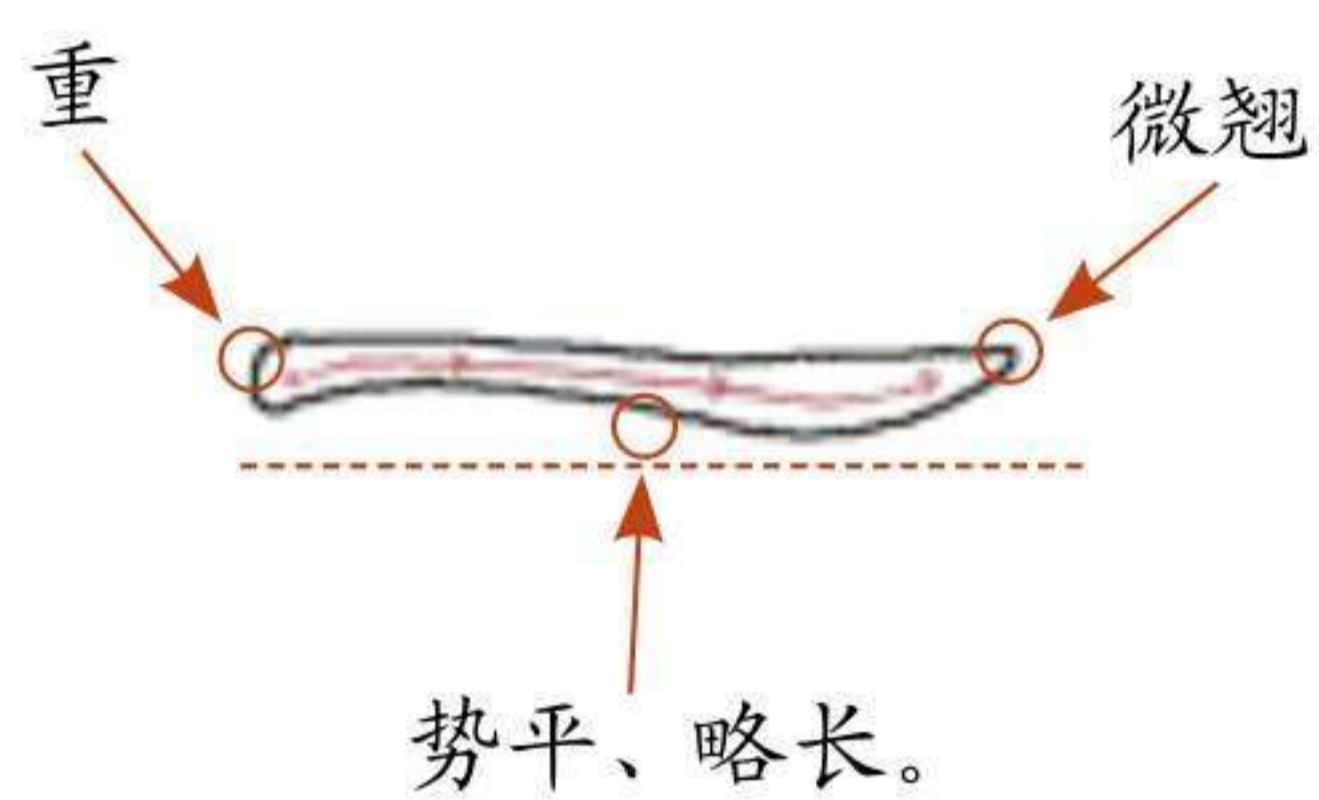
斜捺

露锋起笔，顺势向右下行笔，行至末端波角处稍顿笔，或直接出锋收笔，或向右缓行，渐行渐轻，提笔出锋，出锋切忌太尖。



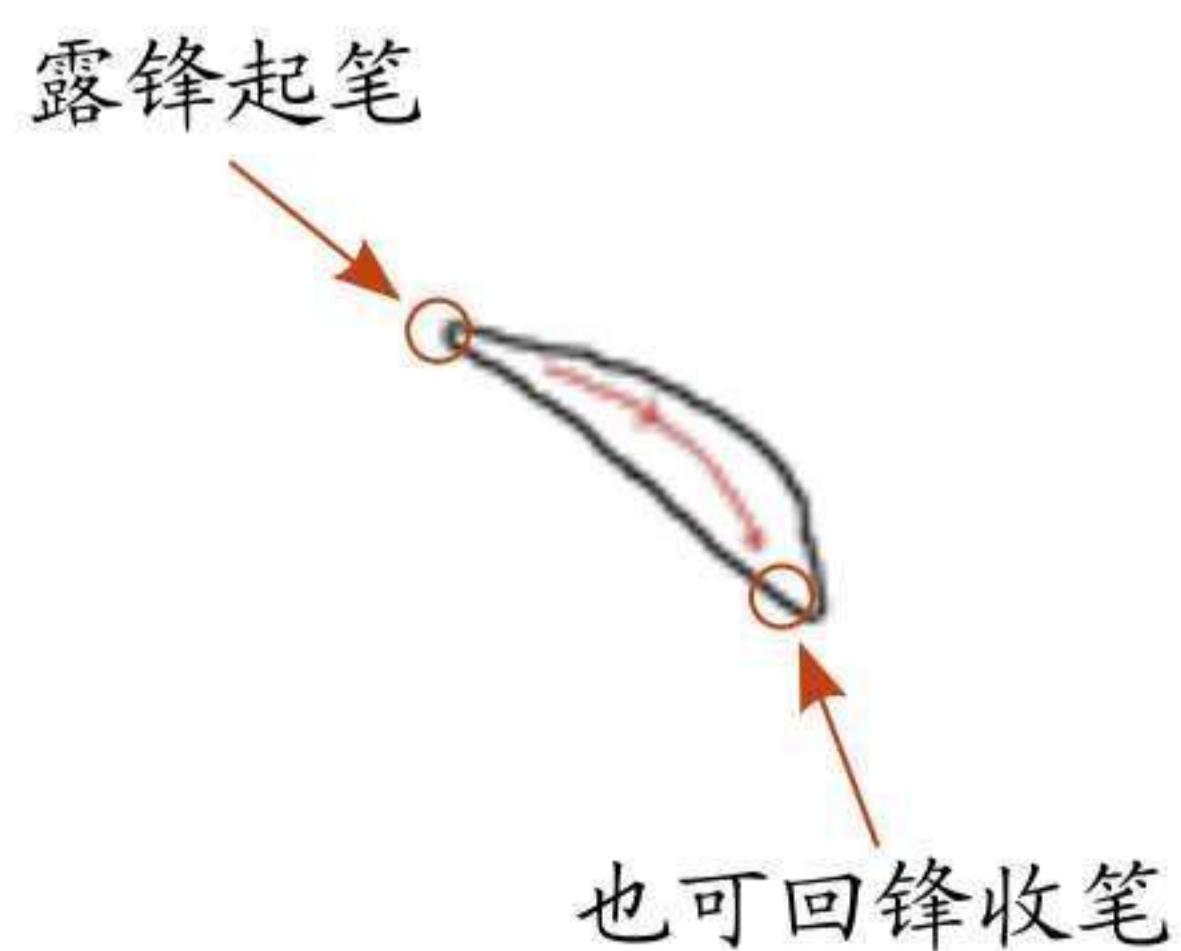
平  
捺

“平捺”在字中起到承托的关键作用。通常平捺会连接上面笔画，逆锋入笔，向右下行笔，边行边按，由细到粗，至后段波角处稍顿，再提笔出锋。



反  
捺

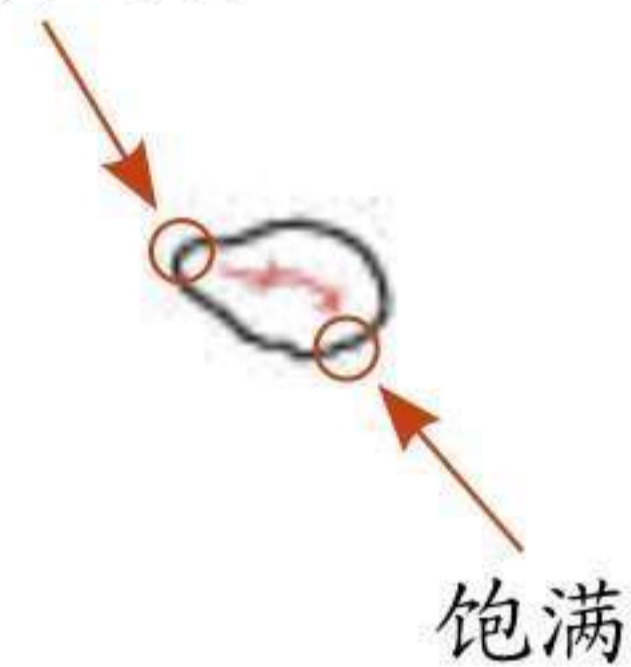
露锋入笔，顺势向右下中锋行笔，到末端后，稍顿即提笔收锋。反捺由细到粗，注意轻重变化。



侧点

侧点又称俯点，露锋轻入笔，边行边按，让笔毫铺开，到位后稍顿，而后略回锋收笔，书写形态讲求圆润饱满。

露锋入笔



仰点

仰点呈现挑势，又称挑点，露锋轻入笔，向下侧锋稍顿，再向右上提笔出锋。整体呈仰势，出锋迅捷，通常呼应下一笔画。

不可太尖

注意角度大小

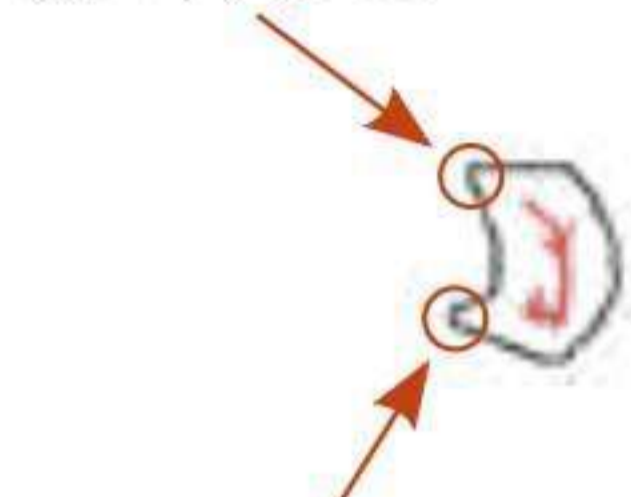


竖

点

露锋入笔，稍顿，直接顺势略向下行，至末端稍顿，再向左上稍回锋收笔即可。

露锋起笔



勿长



撇

点

露锋入笔，向右下稍顿，继而转笔锋向左下中锋行笔，渐行渐提，至末出锋，呼应下面用笔。行书中的撇点在不同的字中形态长短各有不同。

出锋不可有虚尖

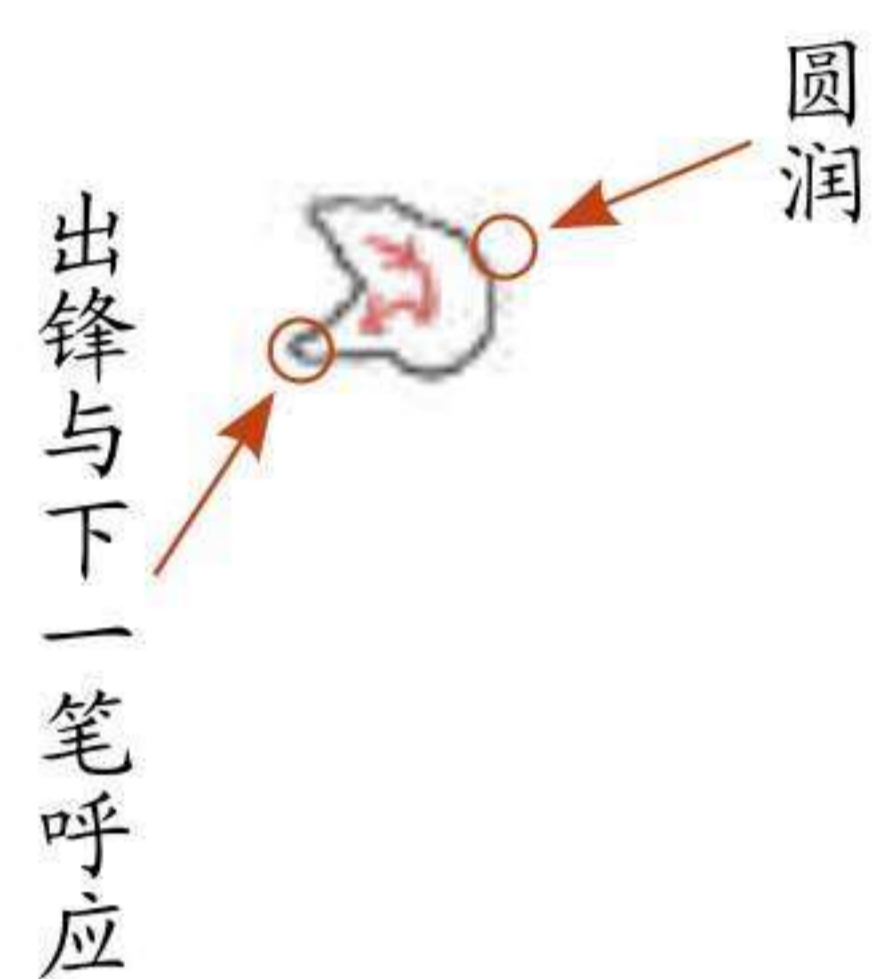


由重到轻



### 出锋点

“出锋点”并非特定某一个笔画，而是指部分点画在上下用笔关联中，需要连带呼应下一用笔时，笔末以出锋收笔，或直接引带下一笔画。



### 上下点

在同一个字中当连续出现上下两个点画时，环转连带，形态上小下大，下点凝重，低调含蓄。

