

目 录

行书运笔的27种方法

行书15种笔法

行书的结体问题

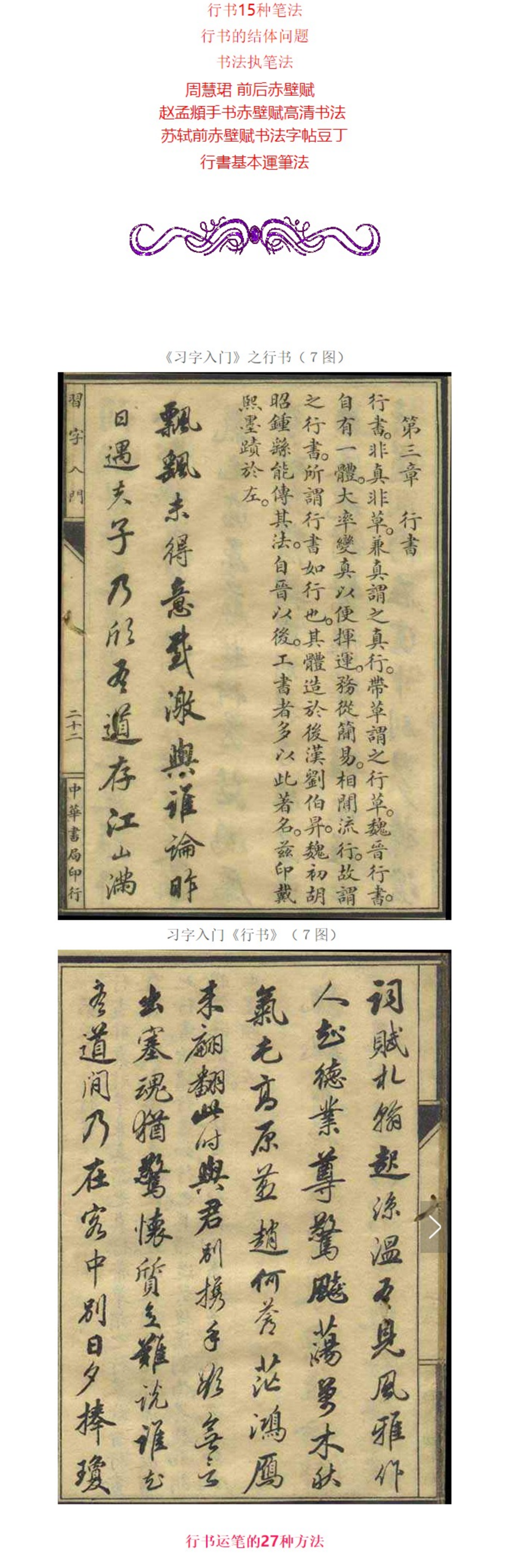
书法执笔法

周慧珏 前后赤壁赋

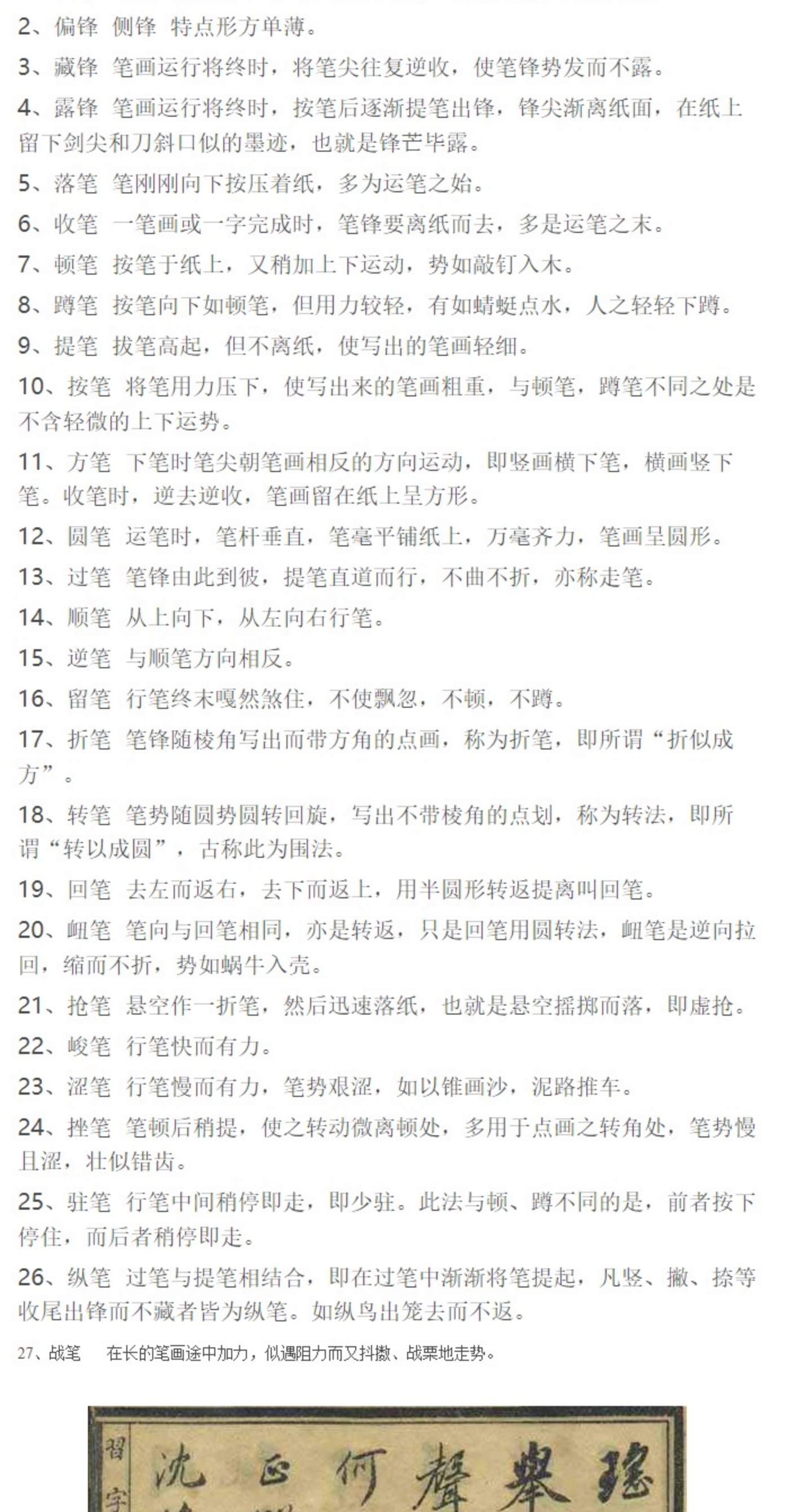
赵孟頫手书赤壁赋高清图法

苏轼前赤壁赋书法字帖豆丁

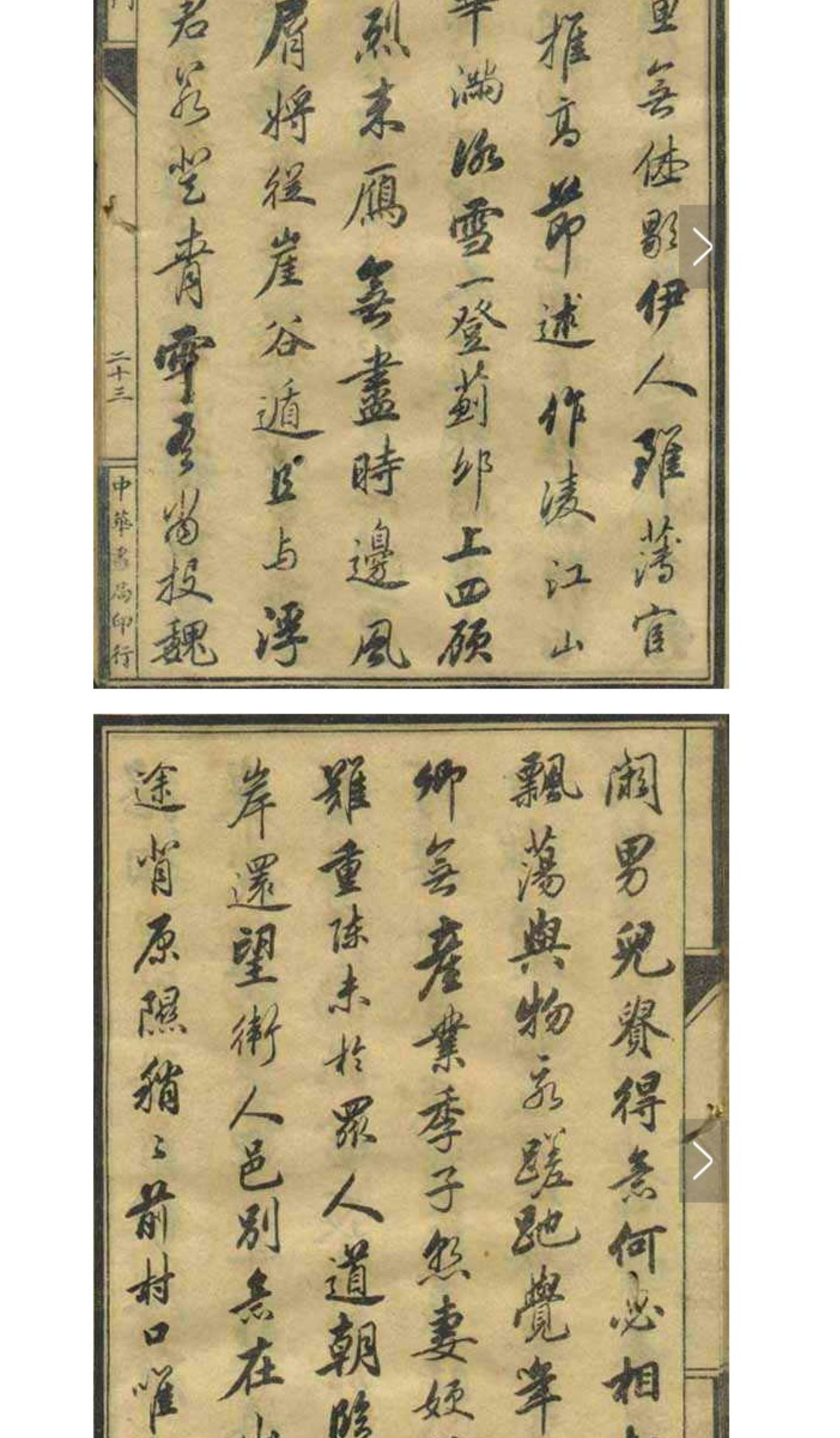
行书基本运笔法



《习字入门》之行书（7图）

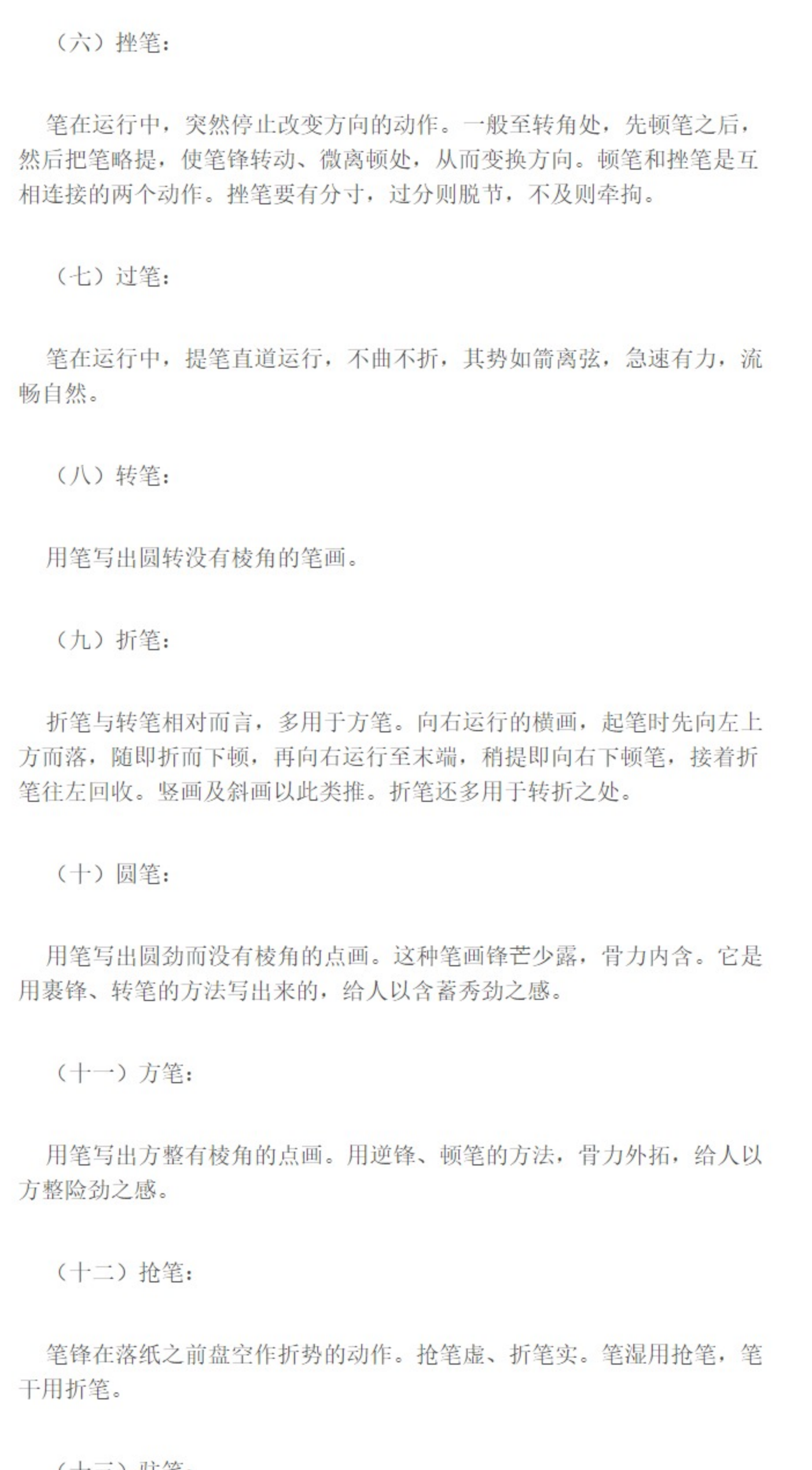


习字入门《行书》（7图）



行书运笔的27种方法

- 1、中锋 笔尖运行的轨迹在笔画的正中点，特点是点画厚实圆满。
- 2、偏锋 侧锋 特点形方单薄。
- 3、藏锋 笔画运行将终时，将笔尖往复逆收，使笔锋势发而不露。
- 4、露锋 笔画运行将终时，按笔后逐渐提笔出锋，锋尖渐离纸面，在纸上留下剑尖和刀斜口似的墨迹，也就是锋芒毕露。
- 5、落笔 笔刚刚向下按压着纸，多为运笔之始。
- 6、收笔 一笔画或一字完成时，笔锋要离纸而去，多是运笔之末。
- 7、顿笔 按笔于纸上，又稍加上下运动，势如敲钉入木。
- 8、蹲笔 按笔向下如顿笔，但用力较轻，有如蜻蜓点水，人之轻轻下蹲。
- 9、提笔 拔笔高起，但不离纸，使写出的笔画纤细。
- 10、按笔 将笔用力压下，使写出来的笔画粗重，与顿笔，蹲笔不同之处是不含轻微的上下运势。
- 11、方笔 下笔时笔尖朝笔画相反的方向运动，即竖画横下笔，横画竖下笔。收笔时，运去逆收，笔画留在纸上呈方形。
- 12、圆笔 逆笔时，笔杆垂直，笔毫平铺纸上，万毫齐力，笔画呈圆形。
- 13、过笔 笔锋由此到彼，提笔直道而行，不曲不折，亦称走笔。
- 14、顺笔 从上向下，从左向右行笔。
- 15、逆笔 与顺笔方向相反。
- 16、留笔 行笔终末嘎然煞住，不使飘忽，不顿，不蹲。
- 17、折笔 笔锋随棱角写出而带方角的点画，称为折笔，即所谓“折似成方”。
- 18、转笔 笔势随圆势回转回旋，写出不带棱角的点划，称为转法，即所谓“转以成圆”，古称此为圆法。
- 19、回笔 去左而返右，去下而返上，用半圆形往返提高叫回笔。
- 20、衄笔 笔向与回笔相同，亦是转返，只是回笔用圆转法，衄笔是逆向拉回，缩而不折，势如蜗牛入壳。
- 21、抢笔 悬空作一折笔，然后迅速落纸，也就是悬空摇掷而落，即虚抢。
- 22、峻笔 行笔快而有力。
- 23、涩笔 行笔慢而有力，笔势艰涩，如以锥画沙，泥路推车。
- 24、挫笔 笔顿后稍提，使之转动微离顿处，多用于点画之转角处，笔势慢且涩，状似锯齿。
- 25、驻笔 行笔中间稍停即走，即少驻。此法与顿、蹲不同的是，前者按下停住，而后者稍停即走。
- 26、纵笔 过笔与提笔相结合，即在过笔中渐渐将笔提起，凡竖、撇、捺等收笔出锋而过者皆为纵笔。如纵鸟出笼去而不返。
- 27、战笔 在长的笔画途中加力，似遇阻力而又抖擞、战栗地走势。

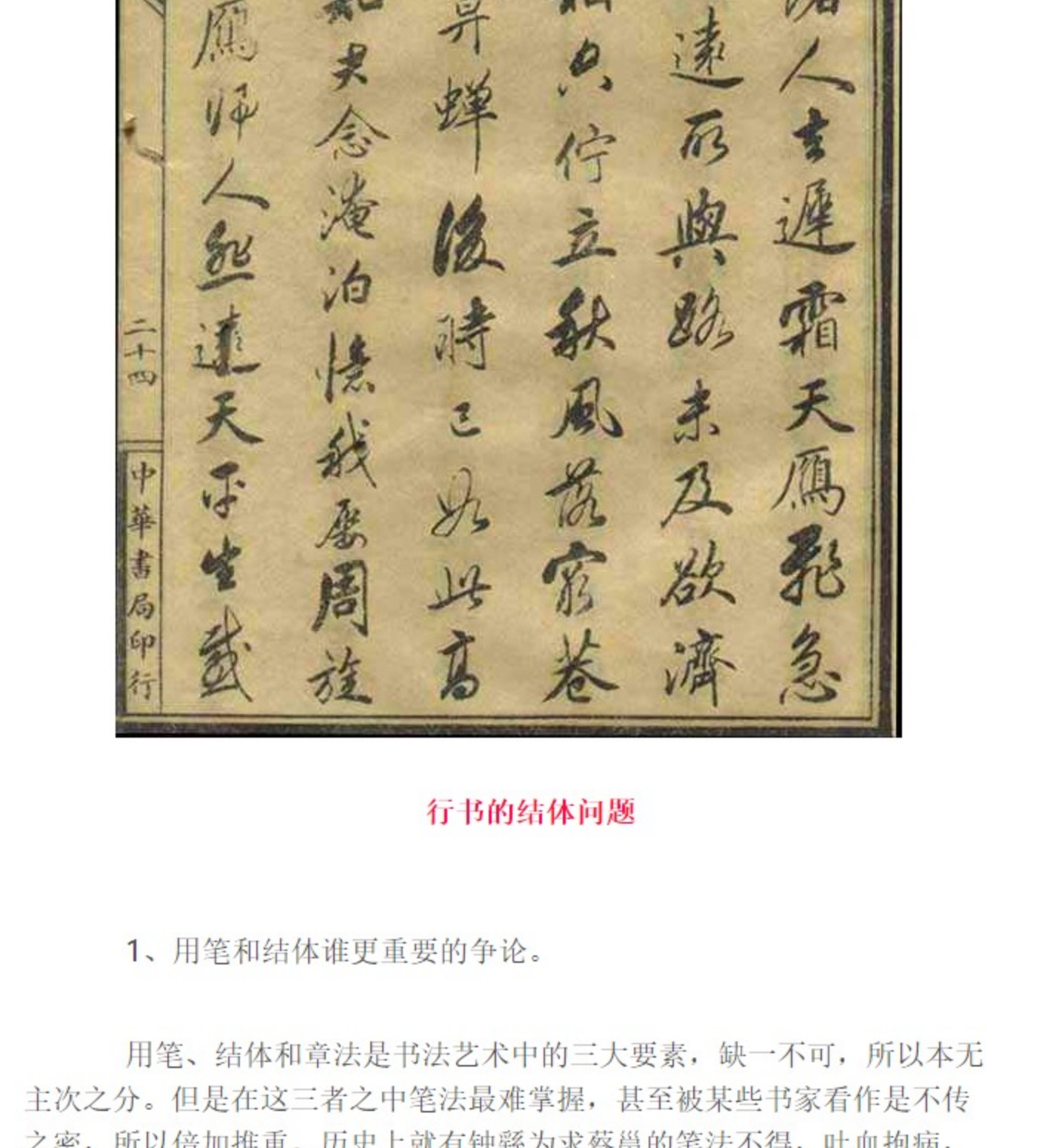


行书15种笔法

行书是在楷书基础上发展演变出来的字体，因此在笔法上与楷书大体相同，只是起收、提拔、转折、疾驰等方面更丰富，更有变化。

- （一）起笔：
- 1、顺锋起笔：起笔时，笔尖顺着笔画的方向入纸，起笔露锋，显得轻灵生动。
 - 2、逆风起笔：笔锋入纸的方向与笔画方向相反，为了加强笔力。
- （二）收笔：
- 1、回锋收笔：一笔写到了终了时，把笔锋收回，“无垂不缩，无往不收”。好处是：前后呼应，含蓄沉实。
 - 2、空收：笔锋露在这一笔画的末端，不回锋，在空中收笔。这种收笔在行书中运用较多。
- （三）提笔：
- 指一笔中的提笔。起笔后，把笔稍稍提起，笔锋并未离开纸面，出现较细的点画。
- （四）顿笔：
- 顿笔与提笔相反，把笔用力按下，使笔毫展开，出现粗重有力的点，就叫顿笔。顿笔与提笔是相对的，又是相互联系的，一笔之中有提有按，有细有粗，显得变化生动。
- （五）按笔：
- 指在垂直方向上，向下用力用笔的动作。比较：“提笔”轻；“按笔”稍重；“顿笔”重。
- （六）挫笔：
- 笔在运行中，突然停止改变方向的动作。一般至转角处，先顿笔之后，然后把笔略提，使笔锋转动、微离顿处，从而变换方向。顿笔和挫笔是互相连接的两个动作。挫笔要有分寸，过分则脱节，不及则牵拘。
- （七）过笔：
- 笔在运行中，提笔直道运行，不曲不折，其势如箭离弦，急速有力，流畅自然。
- （八）转笔：
- 用笔写出圆转没有棱角的笔画。
- （九）折笔：
- 折笔与转笔相对而言，多用于方笔。向右运行的横画，起笔时先向左上方而落，随即折而下顿，再向右运行至末端，稍提即向右下顿笔，接着折笔往左回收。竖画及斜画以此类推。折笔还多用于转折之处。
- （十）圆笔：
- 用笔写出圆劲而没有棱角的点画。这种笔端锋芒少露，骨力内含。它是用裹锋、转笔的方法写出来的，给人以含蓄秀劲之感。
- （十一）方笔：
- 用笔写出方整有棱角的点画。用逆锋、顿笔的方法，骨力外拓，给人以方整险劲之感。
- （十二）抢笔：
- 笔锋在落纸之前盘空作折势的动作。抢笔虚、折笔实。笔湿用抢笔，笔干用折笔。
- （十三）驻笔：
- 驻笔指在行笔中暂时停住的动作。即笔锋到纸，不提不顿，不转不过，停以取势，如驻马回顾，欲进还留。
- （十四）翻笔：
- 运笔时，在急速行笔中翻转的动作。当一笔写数字之后，毫端墨已尽而翻笔复为之，更富有浓淡枯湿的变化。
- （十五）渴笔：
- 指含墨少的笔画，字间有露白的枯笔。渴笔来源于飞白字体，行草书多用此法。行笔时虽墨已尽而笔不拘，显得笔势奔放而凝重，流畅而苍劲。

“行书”的基本笔法是基础中的基础，认真体会，融会贯通在今后的学习中。



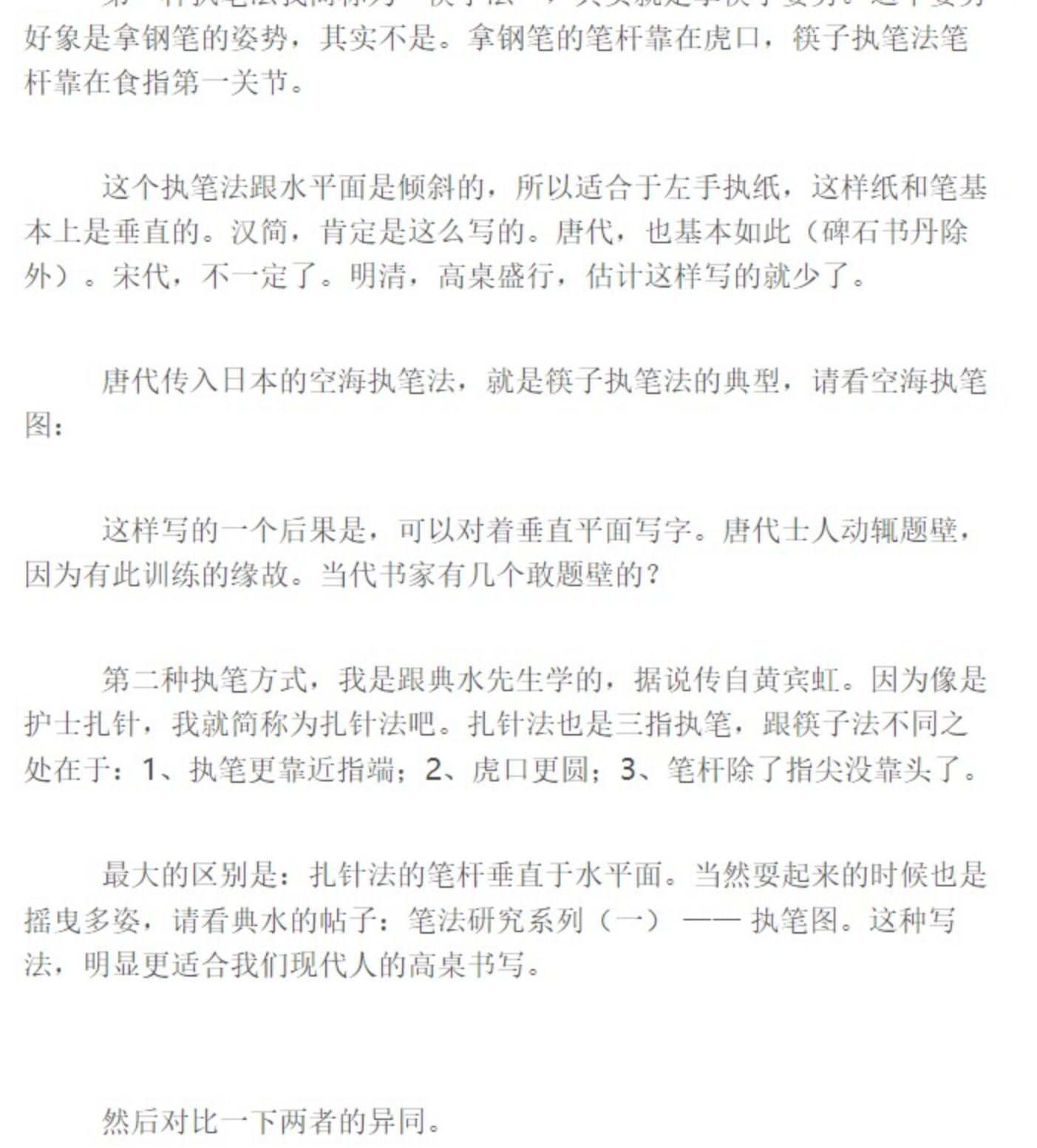
行书的结体问题

- 1、用笔和结体谁更重要的争论。

用笔、结体和章法是书法艺术中的三大要素，缺一不可，所以本无主次之分。但是在三者之中笔法最难掌握，甚至被某些书家看作是不传之密，所以倍加推重。历史上有钟繇为求蔡邕的笔法不得，吐血抱病，最终掘人家的坟墓而得之的传说。赵孟府在《兰亭十三跋》里就明确写道：“书法以用笔为上，而结字亦需用工”，此语高度概括了前辈书家的主流看法，自元初以来也没有什么书家批驳过。去年拜读《启功书法从论》，发现启老在很多论文中都以同一种论证方式批驳了这个论点。引述原文：“赵松雪云：‘书法以用笔为上，而结字亦须用工’，偶谓其不然。试从法帖中剪某字如八字、人字、二字、三字等，复分剪其点画。信手置于案上，观之字复成字。又取薄纸覆于帖上，以铅笔划出某字每笔中心一线，仍能不失字势，其理诤不昭昭然哉。”这种论证过程不合逻辑，很难让人恭维！赵孟府讲的是书法以用笔为上，仅仅“不失字势”的话，离书法的审美境界还相去甚远！此其一；如果按照启老的论证逻辑反过想来想，拿所谓“不失字势”的铅笔字让不会笔法的门外汉用毛笔描写一遍，那个字会是什么样子？肯定会难看无比，离书法审美会去得更远！此其二。仔细揣摩赵孟府的话，无非是想说笔法之难，很难掌握，而结体相对的简单，仅仅是“亦须用工”而已！大家注意这个“工”是“工整”的“工”，而不是“功夫”的“功”！也就是说作为结体，即字的间架结构，“工整”一点就可以了，而我发现的这个“平行四边形法则”也就是“亦须用工”的“工”罢了。这也就是我最初思考的“书法家心里应该有一个简单的结体法则来遵循”。

- 2、关于对米芾称柳体为“丑怪恶札之祖”的困惑。

宋朝大书法家米芾在他的《海岳名言》里对他前代的大书法家作了一番评述，基本上是尊“魏晋钟王”而贬唐字，对于唐字顶峰的“颜筋柳骨”，仅首肯颜真卿的行书，说到柳体竟然称柳字为“丑怪恶札之祖”，并说自此“始有俗字”！多年来我大惑不解！世人推崇柳体为楷书发展之巅峰，后人无法逾越，而米芾本人在早期也是酷爱柳体，临帖可以乱真（实际上很多宋以前名家的纸本墨迹都被怀疑为米芾临摹的贗品），虽然被时人称为“米癫”也是着眼于他的行为作派，但在书法评论上他是断然不会乱说的！所以对他的话就需要细心琢磨。书法艺术发展到唐朝，以其法度森严把楷书推向巅峰，使后人无法逾越，这被后人总结为“唐人尚法”。既然无法再超越这个“法”，宋人便另辟蹊径，追求一种飘逸通灵的书风。所有的宋人楷书都或多或少带有行书的意味，这种“尚意”的书风更能流露出作者的内心情感和意趣。艺术是人的创造的，所以无论是何种艺术，能把作者的创作激情带进作品之中都是一种最高的艺术追求，书法也不例外。而“尚法”精神由于森严的法度限制，在创作之中缺乏变化，从这个角度来看，“尚法”很难与“尚意”比肩，这也正是米芾上述言论的真正所指。《兰亭序》、《祭侄稿》、《寒食帖》之所以被后人称赞为天下第一、第二、第三行书，其中一个非常重要的原因就是这三幅作品都很好的表现了作者创作时的真实的、强烈的内心感受。本文所述的“平行四边形法则”虽然称之为法则，但并不死板，在实际应用中可收可放，可正可倚，灵活运用，可助创作者的激情流露。



书法执笔法

执笔是正式学习书法的第一步，很可惜，书法界至今未就执笔达成一致意见。当前的主流是沈尹默主张的执笔法，这种执笔法来自于清代，但是支持者误认为来自唐代。这种执笔法的主要观点是，手背要同前臂形成直角以垂直于桌面。我本人对此执笔法非常反对，认为沈尹默完全误解了古典书法的执笔方式。

虽然苏轼说把笔无定法，但实际上古典书法的执笔方式有三大原则必须遵守：1、指实；2、掌虚；3、腕平。初学时指不实，会形成拿手指头乱挑毛笔的恶习，当然高手可以动手指。掌虚，掌心要有一定空间以利于运笔，如果手背竖起来掌心空间就没了。腕平的原因在于发挥手腕部经筋的弹性以形成高质量点画，如果竖起手腕那这些筋都锁死了，字就没有灵气。

具体而言，古典书法有两种最常见的执笔法，分别对应于高桌与矮几。

第一种执笔法我简称为“筷子法”，其实就是拿筷子姿势。这个姿势好像是拿钢笔的姿势，其实不是。拿钢笔的笔杆靠在虎口，筷子执笔法笔杆靠在食指第一节。

这个执笔法跟水平面是倾斜的，所以适合于左手执纸，这样纸和笔基本上是垂直的。汉简，肯定是这么写的。唐代，也基本如此（碑石书丹除外）。宋代，不一定了。明清，高桌盛行，估计这样写的就少了。

唐代传入日本的空海执笔法，就是筷子执笔法的典型，请看空海执笔图：

这样写的一个后果是，可以对着垂直平面写字。唐代士人动辄题壁，因此有此训练的缘故。当代书家有几个敢题壁的？

第二种执笔方式，我是跟典水先生学的，据说传自黄宾虹。因为像是护土扎针，我就简称为扎针法吧。扎针法也是三指执笔，跟筷子法不同之处在于：1、执笔更靠近指端；2、虎口更圆；3、笔杆除了指尖没靠头了。

最大的区别是：扎针法的笔杆垂直于水平面。当然要起来的时候也是摇曳多姿，请看典水的帖子：笔法研究系列（一）——执笔图。这种写法，明显更适合我们现代人的高桌书写。

然后对比一下两者的异同。

先看一下相通的地方：

首先，发力方式是接近的。但是怎么发力，以后会提到。

其次，拇指都是张开的，所以虎口也都是开的。

再者，掌心都是虚的。掌心不虚，一切免谈。沈尹默执笔法的根本错误在此。

不一样的地方在于：

- 1、平面书写还是斜面书写，这个自己选择吧，前面已经说过了。
- 2、扎针执笔法水平发力方便，筷子执笔法纵向发力方便。
- 3、扎针法更灵活，筷子法更稳定。

成人学书可以直接采用筷子法，而小朋友最好先用扎针法。