

# 仁宇书法，21 天一手漂亮好字，受益一生。

www.renyushufa.com

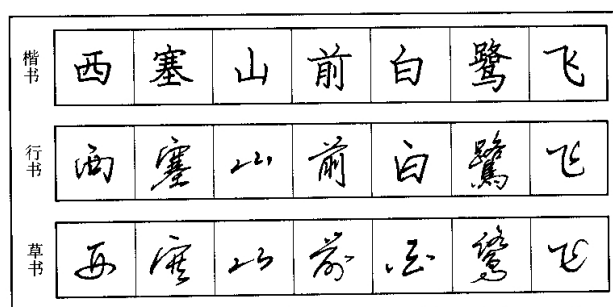
## 李放鸣行书练字教程

### 第四节 钢笔行书的特征

行书非真非草，却又真草兼得，书写简捷流畅，萦回玲珑；阅读清晰可辨，平易近人，这是行书最显著的特征。书写时应怎样通过笔法体势来表现这一特征呢？我们通过楷行对比来认识行书书写特点。

#### 一、运笔快速流畅

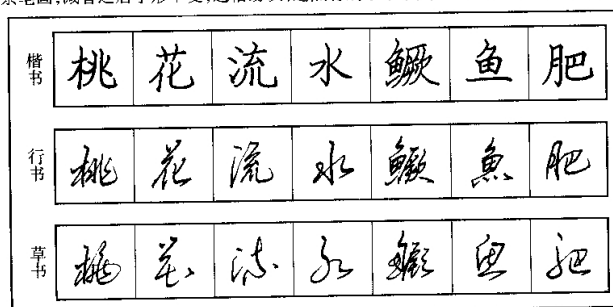
从用笔上看，楷书运笔缓慢，凝重，多用藏锋，没有连带笔画。而行书运笔快速、轻灵，多用露锋。常用笔法有两种，一是增加牵丝和钩挑，互相萦带呼应；二是圆转代替方折，显得活泼流畅。（如下图）



注意：牵丝、钩挑宜细不宜粗，适当运用，宁缺毋滥。圆转不能画弧，也不能笔笔圆转，要方圆兼用。

#### 二、点画减省替代

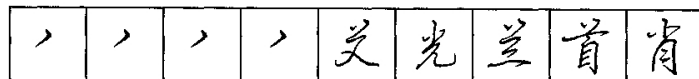
从笔画上看，楷书笔笔不苟，一般不能省略，而行书可将点画减省或用简单笔画代替复杂笔画，减省之后字形不变，通俗易认，这点有别于草书点画混化，字形变异。（如下图）



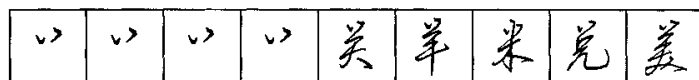
# 仁宇书法，21 天一手漂亮好字，受益一生。

www.renyushufa.com

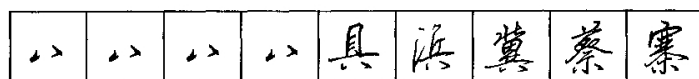
5. 撇点：落笔重顿，随后向左下撇出，要短促有力，撇点多用于右侧上部。



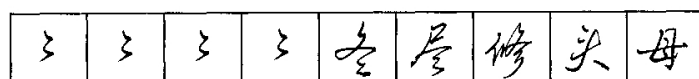
6. 相向点：由右点和撇点组成，呈上开下合之势，多用于字顶部或中部。



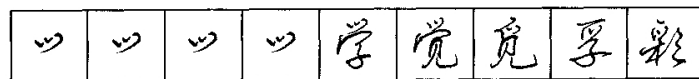
7. 相背点：由撇点和右点组成，呈上合下开势，左右对称。



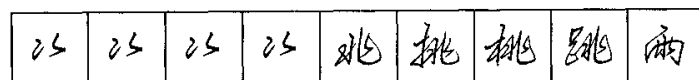
8. 上下点：首点下俯启带下点，形断意连，下点，出锋启带下笔。



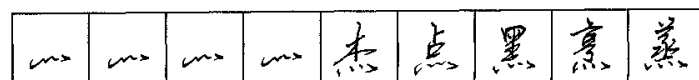
9. 横三点：由两个右点和一个撇点组成，多用于顶部，呈上开下合之势。



10. 聚四点：由左点、挑点、撇点、右点组成，注意左右对称，相互萦带，聚向中心。



11. 四点底：首点启带三点连写，首点向左，其余三点向右，行草中四点常用横代。



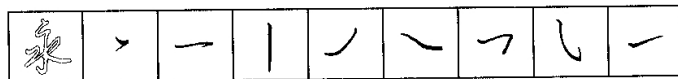
# 仁宇书法，21 天一手漂亮好字，受益一生。

www.renyushufa.com

## 第二章 钢笔行书基本笔画

“积点画而成字。”笔画是构成字的基本要素，练习基本笔画是书写汉字的基本功训练。行书笔画是在楷书笔画的基础上增加速度和流动感，有时可直接使用楷法，有时增加牵丝、钩挑或弧形笔画，学习中要注意体会。

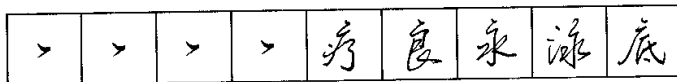
“永”字八法与八种基本笔画



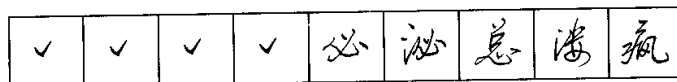
### 第一节 点的写法与组合

“点者，字之眉目也。”点虽小巧，一般不做主笔，但在字中却起着“画龙点睛”的作用。行书点画较之楷书更为灵活多变，姿态各异，呼应关系明显，收笔多为露锋与其他笔画呼应或相连。写点的技巧在于凌空取势，即笔在入纸前先上提后落笔。

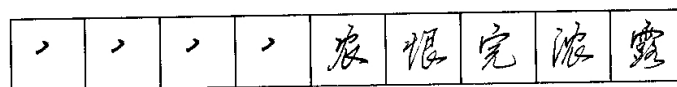
1. 俯点(启下点): 凌空取势，起笔轻落，右下重按即收，回锋出钩挑启带下笔，呈下俯之势。



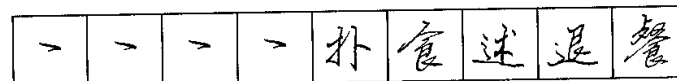
2. 仰点(启上点): 凌空取势，侧锋轻落，右下顿笔，翻笔上挑启带下笔，呈上仰之势。



3. 左点: 凌空取势，向左下落笔即顿，回锋向右带出钩挑，呈启右之势。



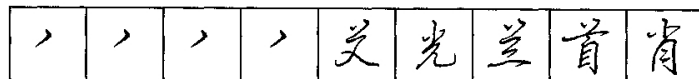
4. 右点: 凌空取势，向右下落笔即顿，此点多用于右或全字最后一笔收笔处，钩挑宜小或省去，呈回带之势。



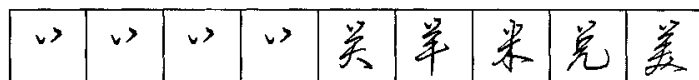
# 仁宇书法，21 天一手漂亮好字，受益一生。

www.renyushufa.com

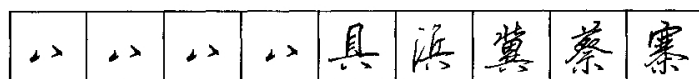
5. 撇点：落笔重顿，随后向左下撇出，要短促有力，撇点多用于右侧上部。



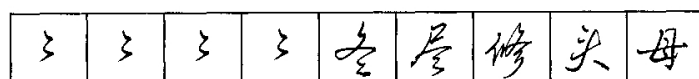
6. 相向点：由右点和撇点组成，呈上开下合之势，多用于字顶部或中部。



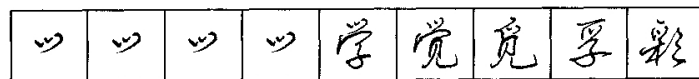
7. 相背点：由撇点和右点组成，呈上合下开势，左右对称。



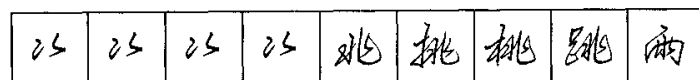
8. 上下点：首点下俯启带下点，形断意连，下点，出锋启带下笔。



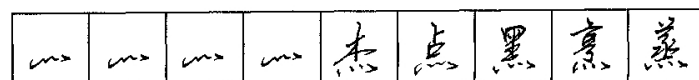
9. 横三点：由两个右点和一个撇点组成，多用于顶部，呈上开下合之势。



10. 聚四点：由左点、挑点、撇点、右点组成，注意左右对称，相互萦带，聚向中心。



11. 四点底：首点启带三点连写，首点向左，其余三点向右，行草中四点常用横代。



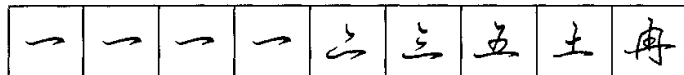
# 仁宇书法，21 天一手漂亮好字，受益一生。

www.renyushufa.com

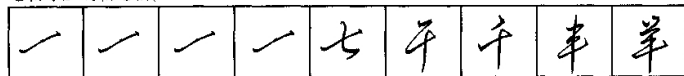
## 第二节 横的写法

“横竖者，字之骨骼也。”行书横画较之楷书更自由随便，长短不一，形态各异，应根据字形需要去处理。写横画技巧，既要注意避免将楷书横法硬搬入行书，使笔画呆板；又要注意一个字中横画的连带程度及连带方式要有所变化，以免显得乏味。

1. 下拂横：起笔承上笔之势，运笔快速，略向上方，收笔稍顿后向左下带出钩挑，以便顺势写下一笔。



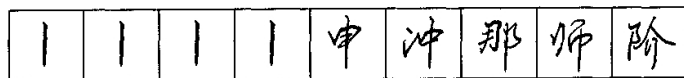
2. 上挑横：起笔承上笔之势，运笔向上略取仰势，至右端翻笔带出钩挑，与下一笔相呼应或相连接。



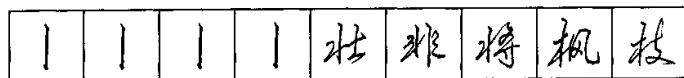
## 第三节 竖的写法

行书的竖有多种变化，有时带钩，有时带弧，有时直曲，有时夸张，我们可通过以下字例学习基本变化技巧。

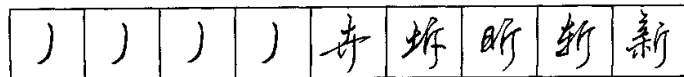
1. 悬针竖：写法同楷书，起笔稍顿，均匀用力下行，提笔出锋，笔力送至笔端，呈针状。



2. 垂露竖：起笔行笔与悬针竖相同，收笔时注意顿笔回锋，使笔端呈露珠状。



3. 带弧竖：此竖是悬针竖的变化，起笔、行笔取法悬针，但悬针垂直，带弧竖略带弧形，势如瀑布。



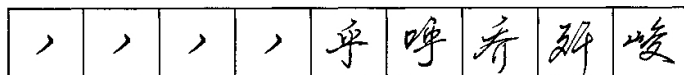
# 仁宇书法，21 天一手漂亮好字，受益一生。

www.renyushufa.com

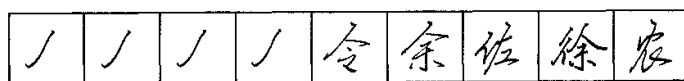
## 第四节 撇的写法

“撇捺者，字之步履。”其画通常在字的两翼，要左右呼应匀称。行书撇画有收有放，活泼善变，书写技巧在于干净利落，如利刃短剑，力至画端，飘逸如兰，避免钉头鼠尾。

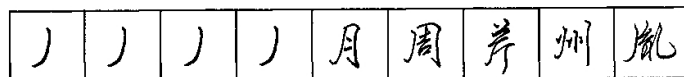
1. 短撇：起笔重顿，转笔向左，快速出锋或回带，是平是斜要因字取势，宜短勿长，“如鸟啄食”。



2. 长撇：起笔重顿，由重至轻向左下行笔，干净利落，舒展有力，末端出锋。行书常见回锋带钩，行笔斜度要因字取势。



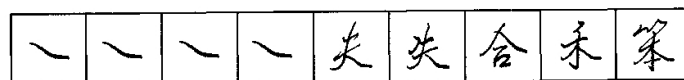
3. 竖撇：起笔作顿，由重至轻向左下行笔，约至2/3处提笔出锋，力至笔端。



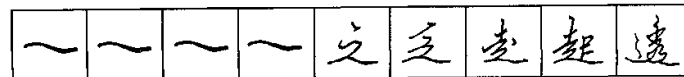
## 第五节 捺的写法

捺画一般在字中起主笔作用，要写得舒展大方，“一波三折”，且波而有致，折而有趣，自然流畅，婀娜多姿。行书因书写速度快，捺脚的处理有多种变化，常用反捺或回锋捺。

1. 斜捺：轻落笔后向右下行，力量逐渐加大，至捺脚处顿笔平出锋。



2. 平捺：起笔轻落，平行写出一小颈，再左下行笔，边行边按使笔画逐渐加粗，至捺脚顿笔出锋或回带。



# 仁宇书法，21 天一手漂亮好字，受益一生。

www.renyushufa.com

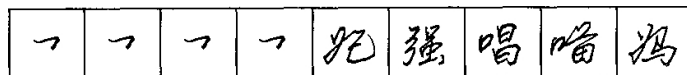
3. 反捺：反捺与回锋捺可相互替用，区别在于反捺背弓腹平，取法如长点。回锋捺则有“一波三折”之势。



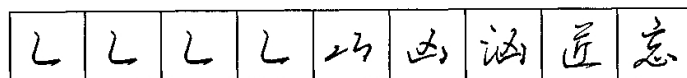
## 第六节 折的写法

折画是两种笔画的连写，行书转折处多以圆转代方折，比较随意和生动。书写时要注意不能见折就画圆弧，要转之有力，方圆并用。

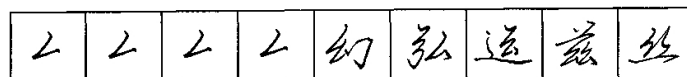
1. 横折：起笔如横画，转折处均匀转换行笔方向而折向下写竖，使折角成圆角。方折同楷法。



2. 竖折：起笔如竖画，转折处不停顿快速圆转，收笔时回锋或出钩。方折同楷法。



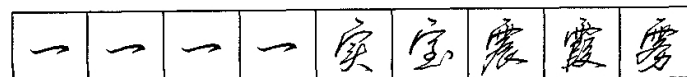
3. 撇折：向左下撇出后折笔右上行笔，这种笔画在行草中有时折角宜圆转。



## 第七节 钩的写法

行书钩画运用多，笔势变化丰富，常做主笔，对整个字的形态起很关键的作用。写钩技巧是弯曲而有弹性，出钩短小精悍。

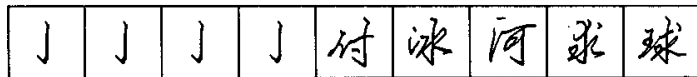
1. 横钩：多用于宝盖，起笔承上笔之势，行笔向右略上，转角圆中带方，刚柔相济，出钩干脆有力，锋指下笔起笔处。



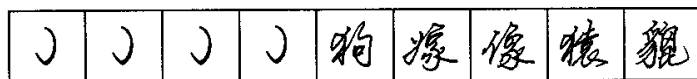
# 仁宇书法，21 天一手漂亮好字，受益一生。

www.renyushufa.com

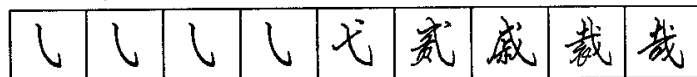
2. 竖钩：起笔承上笔之势，向下行笔宜直而挺腹，使竖画挺拔有力，出钩略顿后左上挑出，也可水平略下出钩。



3. 曲钩：起笔轻落，重笔下行，略弓背，然后顿笔出钩，锋势与下笔呼应。



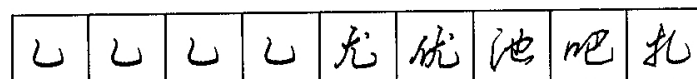
4. 斜钩：顿笔向右下行，中部笔画略细，下部折笔向右上出钩。由于呼应关系，也可不出钩，而是回锋收笔。



5. 卧钩：轻入笔后向右弧形行笔，由轻到重，出钩与下笔呼应或连带，书写时注意弧度。



6. 背竖弯钩：落笔下行，圆转至钩处翻笔上挑出钩，也可回带启带下笔。



## 第八节 提的写法

行书提或叫挑，往往与前一笔相连，较之楷书舒展，书写要求干净利落，看准方向，用力快速挑出，不能拖泥带水。

提：起笔作顿，然后迅速向右上出锋，锋与下笔相呼应或连接。

