

书法基础教程

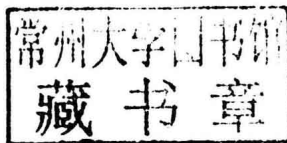
楷书卷 上册

主编 孙晓云 辛 尘

【 书法基础教程 】

楷书卷 上册

主编 孙晓云 辛 尘



图书在版编目 (CIP) 数据

书法基础教程. 楷书卷. 上 / 孙晓云, 辛尘主编.
— 南京 : 江苏凤凰教育出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5499-5757-6

I. ①书… II. ①孙… ②辛… III. ①楷书—书法—
教材 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 101979 号

书 名 书法基础教程·楷书卷 (上册)
主 编 孙晓云 辛 尘
责任编辑 徐金平
装帧设计 周 晨
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)
苏教网址 <http://www.1088.com.cn>
照 排 南京紫藤制版印务有限公司
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司 (电话 025-57572508)
厂 址 南京市六合区冶山镇 (邮编 211523)
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 12.5
版 次 2016 年 5 月第 1 版
2016 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-5757-6
定 价 40.00 元 (含 DVD 光盘)
网店地址 <http://jsfhjycbs.tmall.com>
新浪微博 <http://e.weibo.com/jsfhjy>
邮购电话 025-85406265, 025-85400774, 短信 02585420909
盗版举报 025-83658579

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

《书法基础教程·楷书卷》编委会

主 编 孙晓云 辛 尘

编 委 (按姓氏笔画排列)

马 斌 王延智 庄天明 刘东芹 孙晓云

李 彤 吴 宁 辛 尘 陈 钢 罗厚礼

金 丹 周 晨 徐金平 薛龙春

序

孙晓云

中小学书法教育的意义在当今日益显现，而书法教师队伍人数较少，且大多是非专业出身，因此，提升书法教师队伍整体的专业水准和素养，是做好中小学书法教育工作的重要前提，也是目前教育工作中亟待解决的重要问题。

书法专业素养主要包含对书法史的了解，正确使用毛笔、墨汁、宣纸等书法用具材料，一定的书法审美眼光和创作技巧，以及从笔画、结构、章法等角度把握篆书、隶书、楷书、行书、草书等书体的书写要领等多方面，优秀的书法教师应该达到这些要求。现在教学工作已经摆在面前，而我们的书法教师短期内无法接受系统、全面的书法教育，只能一边学一边教，因此，编写简明实用的书法教师用书，让他们在较短时间内尽快学到书法基础知识、掌握基本技能，不失为切合时宜的理性选择。

书法教学的重点应当放在字形结构的把握及其书写方法的传授；这种书写方法是艺术的，但首先必须是实用的，必须符合实用文字书写既工整美观又方便快捷的基本要求——无论是教学内容的编排、古代碑帖的选择，还是讲解的侧重、笔法的运用，都必须符合实用的基本要求；同时，必须突显“学以致用”，引导学生将书法学习所得运用于日常文字书写及其他方面的社会生活所需。

楷书自魏晋诞生以来一致沿用至今，“永”字八法的笔法规则正是建立在楷书字形基础上。与篆书、隶书相比，楷书结构方正，书写便捷，笔画多样，用笔技巧丰富；与行书、草书相比，楷书笔笔分明，易于辨识，形式规范，具有更强的实用性。因此，楷书是书法学习中的必学内容，学习楷书笔画特点与用笔方法、结构形式与要求，有益于写好汉字，掌握书法技巧，进而举一反三，写好其他的字体，并指导学生的书法学习和汉字书写。

这套书法基础教程正是基于上述思想而编写的，上下两册。教程以单元为单位，围绕毛笔楷书的笔画形态、用笔技法、笔画组合、间架结构等四条脉络交错讲解；各有重点，详略互补，合为有机整体。

1. 编写的原创性

本教程不是对既有的各种书法教材作简单的剪贴、拼凑，而是组织一批具有很高的书法理论水平与创作水平、兼具丰富的书法教学实践经验的专家学者，共同研究古今书法教育经验和教育部文件精神，总结既有各类书法教材的得失，统一思想认识，制定出切合现今中小学书法教育实际的编写方案，在此基础上精心撰写，确保教程主体内容的原创性与独特性。

2. 体系的逻辑性

本教程在内容体系上秉承“一线贯穿，先总后分；一路风景，由浅入深；不断反复，螺旋上升”的逻辑结构。少儿学习规律与书法教学规律都要求不断反复，难免出现简单重复。为了避免这个问题，本教程通过先总后分、由浅入深的递进讲解与碑帖范本的变换，使反复不重复，而是在较高的层面上回复；并牢牢抓住主线，不使杂乱，实现整体的螺旋上升。对于拓展补充部分，也做到系统化，帮助大家较为完整地了解相关知识。

3. 技法的科学性

书法技法讲解历史悠久，体系庞杂，既有精华，也有糟粕，其中不乏简单问题复杂化、复杂问题简单化的弊病。本教程编写过程中仔细甄别，纠偏正误。例如，（传）唐代欧阳询《结字三十六法》、明代李淳《大字结构八十四法》、清代黄自元《间架结构摘要九十二法》等，虽有参考价值，但对当代书法教学来说过于烦琐；本教程着眼于间架结构规律的把握，对前人之说作了删繁就简的工作。又如，笔画书写的用笔方法，清末民初以来多用“回锋法”，至今以讹传讹、广为流传，既不符合古往今来的实用书写规律，也阻隔了楷书与行草书用笔的内在联系；我们经过郑重考虑，在本教程中采纳学界最新研究成果，统一采用“直入法”用笔技法。

4. 书法的文化性

《中小学书法教育指导纲要》所规定的“书法教育总体目标与内容”之一，

是“感受汉字和书法的魅力，陶冶性情，提高审美能力和文化品位”。本教程将凸显书法的艺术审美与文化品位为己任，不仅在技法讲解中渗透书法审美，还专设“书法赏析”栏目，立足本单元主题，从单字赏析到整幅作品赏析，兼顾书法美的对偶范畴，全书40个赏析构成对书法美较为全面的总体认识。此外，每单元后还设有“书法常识”“书法典故”“书论选读”栏目，可以加深我们对书法的认识，我们也可以利用这些故事或书论名言，激发学生对汉字的热爱、学习书法的热情，以及对中华优秀传统文化的珍视。

中小学书法教育是一个长期的工程，书法教师队伍的培养和壮大也不可能短时期内做到。希望广大书法教师在将来的中小学书法教学实践中，总结成败得失，汲取经验教训……让我们携起手来，共同为做好当代中小学书法教育工作而努力。

编写说明

本书是为广大中小学书法教师编写的书法基础教程，共上下两册。

我们在前人研究基础上，结合编写者多年来从事教学和研究的经验，按照现今初学者的认知习惯，从楷书笔画、间架结构入手，分层讲解，逐步提高，以便理解、记忆与把握；同时，较为系统地介绍了古代书法理论。

教程上册主要内容是：第一至四单元讲解了怎样正确运用毛笔，包含执笔、运笔、坐姿、立姿以及如何利用毛笔软毫的特性写出多种形式的笔画，还讲解了12个最基本笔画的形式、写法要点；第六至九单元讲解了间架结构的基本要求；第十一至十四单元学习楷书笔画的变化写法、间架结构的变化处理原则；第十六至十九单元讲解楷书笔画的变化形式、二笔笔画组合与间架结构基本方法。此外，第五、十、十五、二十单元是临仿或创作练习，以便将所学到的理论知识运用到实际书写中。

第一至十单元选用的学习范本是《多宝塔碑》，第十一至十五单元是《颜勤礼碑》，第十六至二十单元是《玄秘塔碑》。《多宝塔碑》《颜勤礼碑》是颜真卿的楷书精品，《玄秘塔碑》是柳公权的楷书精品，这三个碑的楷书笔画规范，字形方正，落落大方，是初学毛笔楷书的典范。颜真卿楷书被称为“颜体”，柳公权楷书被称为“柳体”，世人认为达到他们达到同样的高度，誉之为“颜筋柳骨”。

本教程每单元附录“书法常识”“书法赏析”“书法典故”“书论选读”四个栏目，简要介绍书法史知识，揭示书法美的表现形式，适当普及书法基础理论，旨在形成对书法的较为全面的认识，加深对书法史、书法审美、书法创作的理解。

本教程与孙晓云主编的《从小学书法》单元课文内容一致，两种书既可

以独立使用，也可以配套使用。《从小学书法》单元课文内容在本教程中，由原来的四面并成一面，排版按照先上后下、先左后右的原则。

《书法基础教程·楷书卷》上册与《从小学书法》单元课文的对应关系为：

《书法基础教程·楷书卷》上册		《从小学书法》
第一单元(第 1—4 课)	三年级上册	第一单元(第 1—4 课)
第二单元(第 5—8 课)		第二单元(第 5—8 课)
第三单元(第 9—12 课)		第三单元(第 9—12 课)
第四单元(第 13—16 课)		第四单元(第 13—16 课)
第五单元(第 17—18 课)		第五单元(第 17—18 课)
第六单元(第 19—22 课)	三年级下册	第一单元(第 1—4 课)
第七单元(第 23—26 课)		第二单元(第 5—8 课)
第八单元(第 27—30 课)		第三单元(第 9—12 课)
第九单元(第 31—34 课)		第四单元(第 13—16 课)
第十单元(第 35—36 课)		第五单元(第 17—18 课)
第十一单元(第 37—40 课)	四年级上册	第一单元(第 1—4 课)
第十二单元(第 41—44 课)		第二单元(第 5—8 课)
第十三单元(第 45—48 课)		第三单元(第 9—12 课)
第十四单元(第 49—52 课)		第四单元(第 13—16 课)
第十五单元(第 53—54 课)		第五单元(第 17—18 课)
第十六单元(第 55—58 课)	四年级下册	第一单元(第 1—4 课)
第十七单元(第 59—62 课)		第二单元(第 5—8 课)
第十八单元(第 63—66 课)		第三单元(第 9—12 课)
第十九单元(第 67—70 课)		第四单元(第 13—16 课)
第二十单元(第 71—72 课)		第五单元(第 17—18 课)

本书附有多个二维码,用手机等移动设备扫描链接,即可观看孙晓云临写古代碑帖的视频。每个例字的书写视频播放两遍,第一遍是较慢的速度,第二遍是正常速度。

目 录

序	孙晓云	1
编写说明		1
第一单元 正确运用毛笔		1
第1课 执笔与坐姿		1
第2课 执笔与立姿		2
第3课 毛笔的基本运笔方法		2
第4课 毛笔的性能与表现		3
【书法常识】 文房四宝		5
【书法赏析】 “然”		6
【书法典故】 锺繇盗《笔论》		7
【书论选读】 勤学		8
第二单元 毛笔笔画基本形态（一）		11
第5课 点画		11
第6课 提画		11
第7课 横画		12
第8课 竖画		12
【书法常识】 《笔阵图》的笔画形象		14
【书法赏析】 “其”		15
【书法典故】 只有一点像羲之		15
【书论选读】 书法功能		17
第三单元 毛笔笔画基本形态（二）		21
第9课 撇画		21
第10课 捺画		21
第11课 钩画		22
第12课 折画		22
【书法常识】 自己磨墨好处多		24
【书法赏析】 “永”		25

【书法典故】 “戈”法逼真	25
【书论选读】 执笔	27
 第四单元 毛笔笔画基本形态（三）	33
第13课 横折钩	33
第14课 竖弯钩	33
第15课 竖折折钩	34
第16课 横折弯钩	34
【书法常识】 毛笔的“转”与“折”	36
【书法赏析】 “佛”	37
【书法典故】 王著的激将法	37
【书论选读】 用笔	38
 第五单元 描红与习作	43
第17课 描红功用与方法	43
第18课 描红习作	43
【书法常识】 “双钩”的妙用	45
【书法赏析】 “勤奋”	46
【书法典故】 少年才得一袖耳	46
【书论选读】 临摹	48
 第六单元 间架结构基本要求：横平竖直	53
第19课 横平（一）	53
第20课 横平（二）	53
第21课 竖直（一）	54
第22课 竖直（二）	54
【书法常识】 书史明珠与明星	56
【书法赏析】 “在”	57
【书法典故】 蚕纸寻书	57
【书论选读】 取法	58
 第七单元 间架结构基本要求：支撑平衡	63
第23课 两点对称（一）	63
第24课 两点对称（二）	63
第25课 撇捺对称（一）	64

第26课 撇捺对称(二)	64
【书法常识】 西安碑林	66
【书法赏析】 “东”	67
【书法典故】 “笔冢”“墨池”	67
【书论选读】 传承	69
第八单元 间架结构基本要求:布白均匀	71
第27课 横向布白(一)	71
第28课 横向布白(二)	71
第29课 纵向布白(一)	72
第30课 纵向布白(二)	72
【书法常识】 唐楷	74
【书法赏析】 “重”	75
【书法典故】 发奋成功的书法家	75
【书论选读】 创作	77
第九单元 间架结构基本要求:粗细合适	81
第31课 同一笔画(一)	81
第32课 同一笔画(二)	81
第33课 同类笔画	82
第34课 异类笔画	82
【书法常识】 毛笔的“提”与“按”	84
【书法赏析】 “功”	85
【书法典故】 “踏水蛤蟆”与“死蛇挂树”	85
【书论选读】 碑帖	87
第十单元 描红注意事项与习作	92
第35课 描红注意事项	92
第36课 描红习作	92
【书法常识】 “读”帖	94
【书法赏析】 “中国梦”	95
【书法典故】 初若食蜜,末如橄榄	95
【书论选读】 形势	97
第十一单元 颜体楷书笔画特点及写法(一)	101

第37课	横画	101
第38课	竖画	101
第39课	折画	102
第40课	撇画	102
【书法常识】	碑与帖	104
【书法赏析】	“下”	104
【书法典故】	王羲之题字	105
【书论选读】	小字	107
第十二单元 颜体楷书笔画特点及写法(二)		109
第41课	点画	109
第42课	钩画	109
第43课	提画	110
第44课	捺画	110
【书法常识】	“永”字八法	112
【书法赏析】	“国”	113
【书法典故】	大地为纸,土灰练字	113
【书论选读】	大字(署书、榜书)	115
第十三单元 间架结构基本要求:外形方正		117
第45课	方形	117
第46课	梯形	117
第47课	倒梯形	118
第48课	菱形	118
【书法常识】	方块字	120
【书法赏析】	“礼”	121
【书法典故】	“夏云奇峰”与“公孙大娘剑舞”	121
【书论选读】	构思	123
第十四单元 间架结构基本要求:大小齐整		125
第49课	字格与字间关系	125
第50课	大小相仿	125
第51课	大小对比	126
第52课	大小和谐与视觉统一	126
【书法常识】	《集字圣教序》	128

【书法赏析】 “郎”	129
【书法典故】 雷打不动只有书	129
【书论选读】 灵感	131
第十五单元 对临与习作	133
第 53 课 对临的方法	133
第 54 课 对临习作	133
【书法常识】 何如屋漏痕?	135
【书法赏析】 “学无止境”	136
【书法典故】 父子能书	136
【书论选读】 人品	138
第十六单元 柳体楷书笔画特点及写法	141
第 55 课 点画、提画	141
第 56 课 横画、竖画	141
第 57 课 撇画、捺画	142
第 58 课 钩画、折画	142
【书法常识】 “颜筋柳骨”	144
【书法赏析】 “以”	145
【书法典故】 入木三分	145
【书论选读】 品格	146
第十七单元 毛笔笔画二画组合	149
第 59 课 横向组合（一）	149
第 60 课 横向组合（二）	149
第 61 课 纵向组合	150
第 62 课 交叉组合	150
【书法常识】 字体与书体	152
【书法赏析】 “驾”	153
【书法典故】 手不厌熟，日书万字	153
【书论选读】 学养	155
第十八单元 间架结构基本方法（一）	159
第 63 课 独体字：中轴式	159
第 64 课 独体字：底座式	159

第 65 课 独体字：支架式	160
第 66 课 独体字：欹侧式	160
【书法常识】 从“三十六法”到“九十二法”	162
【书法赏析】 “天”	163
【书法典故】 “心正则笔正”	163
【书论选读】 书家论·颜柳	164
 第十九单元 间架结构基本方法（二）	167
第 67 课 左右结构（一）	167
第 68 课 左右结构（二）	167
第 69 课 上下结构（一）	168
第 70 课 上下结构（二）	168
【书法常识】 “钩心斗角”	170
【书法赏析】 “欲”	171
【书法典故】 “三国”中的书法家	171
【书论选读】 书家论·二王	173
 第二十单元 对临与习作	177
第 71 课 对临注意事项	177
第 72 课 柳体楷书集临习作	177
【书法常识】 琳琅满目的《千字文》	179
【书法赏析】 “天行健，君子以自强不息”	180
【书法典故】 三十年后方下楼	180
【书论选读】 书与画	182

第一单元

正确运用毛笔

要写好毛笔字,首先要掌握正确的执笔、运笔方式。毛笔的执笔方法与身体姿势相联系,坐着或站立书写时,眼睛与纸面的距离、手臂与桌面的角度不同,执笔应该采用与身体姿势协调、轻松自在的方式,以便于书写时臂的摆动、手的挥运。

毛笔的笔锋具有尖、齐、圆、健的性能,了解了这些性能,并学会控制、利用它们,便能够发挥出硬笔所不具有的优势,通过中侧、顺逆、提按、顿挫种种用笔变化,得心应手地写出千姿百态的笔画来。

本单元前两课主要讲解毛笔的执笔方法,后两课讲解毛笔的性能与运笔方法。解决好这两个问题是学写毛笔书法的前提。



内用力。

格 无名指第一节顶住笔杆右内部,由内向外顶,与钩的用力方向相对,以保持笔杆的前后平衡。

抵 小指贴着无名指,增强无名指的力量。

运用五指执笔法,应注意以下三点:

1. 掌竖腕平。尽量保持笔杆垂直,使笔头直立于纸面;如果在运笔过程中笔杆歪斜了,应即刻回正。

2. 指实掌虚。指实就是使五个手指均能发挥作用,以保持笔杆正直稳定;掌虚是要求掌心空虚,如同握鸡蛋,使五指前后左右调度便利。

3. 写小字执笔宜低,即无名指与小指比较靠近笔头,右肘部可枕于案,右腕贴近纸面,以手指运笔为主;写大字执笔宜高,即五指执于笔杆中部,右肘部悬起,运笔时指、腕、肘并用。

坐姿要求

坐姿总体上要端正,头正肩平,左右两臂基本对称摆放桌面,腰背挺直,两腿自然弯曲,略微分开。身体与桌子边缘之间有一定距离,至



坐姿书写示意图(正面)



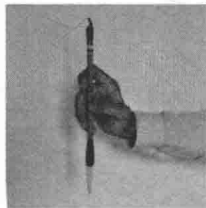
坐姿书写示意图(侧面)

【第1课 执笔与坐姿】

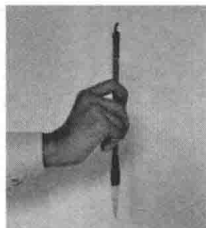
毛笔的笔头通常以一束动物毛制成,写大字常用的笔毛长度一般在3厘米以上,小字笔的笔毛也有2厘米长。要用这种柔软的笔头写出清晰、优美的笔画,大多数情况下须保持笔头直立于纸面。

毛笔各种执笔方法的关键,就是与书写时的身体姿势相适应,尽可能方便地保持笔头直立于纸面的状态。

如果我们坐着书写,写的字比较小,用的毛笔笔头也不大,右小臂贴近甚至枕于桌面,执笔适宜采用“五指执笔法”(也称“双苞法”),以保持笔头直立于纸面。



五指执笔法示意图(正面)



五指执笔法示意图(背面)

五指执笔法

前大将五指执笔法概括总结为“擻(yè)、押、钩、格、抵”,五个字分别对应右手五指。

擻 就是按,拇指第一节贴住笔杆内侧,由内侧向外侧用力。

押 就是压,食指第一节贴住笔杆外侧,由外侧向内侧用力,与擻的用力方向相对,以保持笔杆的左右平衡。

钩 中指第一节勾住笔杆外部,由外向

少保证腹部不接触桌子的边缘。

正确的坐姿有利于书写动作的施展:眼睛看得准,手臂、手腕、手指挥运自如,字也就容易写得好、写得快了。

此外,还应学会正确捺(tiàn)笔。毛笔蘸墨后,应将毛笔在砚台边缘无墨处捺笔,收拢调正笔锋,去掉多余的墨汁,这样书写起来比较顺手。



1. 毛笔笔头直立于纸面书写与侧卧于纸面书写,其效果有何不同?

2. 毛笔的五指执笔法与钢笔(或铅笔)的执笔法有什么不同?这两种执笔法不同的原因是什么?

【第2课 执笔与立姿】

写比较大的字，用的毛笔较大，需要站立书写，右肘部远离桌面，右腕略向下垂，这时适宜采用“三指执笔法”，以便保持笔头直立于纸面的状态。

三指执笔法

毛笔单苞三指执笔法，与写钢笔字等硬笔字的执笔方法相似；不同之处在于，钢笔（或铅笔）笔杆都是斜执书写的，而毛笔笔杆须直立，以保持笔头直立于纸面。

单苞三指执笔法，是以五指中最灵活的三指——拇指、食指、中指包裹笔杆。拇指第一节抵住笔杆内侧，由内侧向外侧用力。食指第二节押住笔杆外侧，与拇指的用力方向相对；食指第一节勾住笔杆外部，由外向内用力。中指第一节抵住笔杆内部，由内向外用力，与食指第一节的用力方向相对。食指以一当二，与拇指、中指配合，以保持笔杆的前后左右平衡，并可以灵活捻（niǎn）动笔杆。无名指与小指自然弯曲虚悬。

还有一种三指执笔法，与单苞三指执笔法的不同在于：中指从笔杆内部移至外侧，与食指靠拢。拇指以一当二，与食指、中指



三指执笔法示意图一



三指执笔法示意图二

配合操控笔杆，形成平衡稳定态势。

运用三指执笔法，应注意以下三点：

1. 手掌自然前倾，与腕部的角度较小，腕关节较为放松。
2. 指实掌虚，三指控笔稳当即可，不可执笔过紧、关节僵硬。
3. 三指执笔不宜过低，也不宜过高。过低则指腕动作幅度小，过高则用笔不易准确到位。初学者宜执中。

立姿要求

写较大的字，运笔幅度较大，此时站立书写，不仅便于手臂动作的施展，而且眼睛远离纸面，便于观看整体、把握全局。

站立书写时，两脚自然分开，身体与桌子边沿保持一定距离，上身微微前倾，左手可以轻扶桌面或纸上。站立书写，都是悬肘运笔，右肩部、肘部须自然放松，不可紧夹右胸侧。这样写字，右手手臂没有依托，也没有了束缚，活动范围较大，可以较为自由地书写。

站着书写容易出现的问题是：上身过于前倾，弯腰驼背，甚至趴伏



立姿书写示意图(正面)



立姿书写示意图(侧面)

于案。这样既不利于身体健康，也会影响手臂的运动，失去了站立书写的意义。所以采用立姿写毛笔字，上身前倾幅度须适当。



1. 一个人如果书写姿势不正确，比如身体歪斜、毛笔笔杆不正，书写出来的字会怎样？课堂上练习时，同桌可以互相检查，看看谁做得好。

2. 用立姿写毛笔字与用坐姿写毛笔字有哪些不同？

【第3课 毛笔的基本运笔方法】

毛笔的笔头，用较软的山羊毫制作，称“羊毫笔”；用较健的黄鼠狼尾毫制作，称“狼毫笔”；用羊毫与狼毫混合作，称“兼毫笔”。无论哪种毫，都比钢笔等硬笔柔软得多。毛笔笔头的特殊性能，决定了毛笔的运笔方法。

毛笔笔性——健

“尖、圆、齐、健”是毛笔的“四德”，即四种性能。其中，“健”是指毛笔毫柔软而有弹性。笔毫柔软，可以含蓄墨汁，可以按笔写出较粗的笔画；笔毫有弹性，可以利用按笔而笔头反弹之力将笔画写得饱满，可以在适度按笔后又提起时借助笔头自身的弹性使之恢复到原初状态。毛笔笔头“健”的性能决定了毛笔的基本运笔方法——提按与顺逆。

1. 按与提。执笔直立于纸面，轻轻下按，使锋颖（毛笔笔头的尖端部分）铺压于纸面运行，此谓“铺毫”。相反，向上轻提，以锋颖稍触于纸面运行，此谓“提锋”。铺毫书写的笔道粗重，提锋书写的笔道轻瘦。

2. 顺与逆。运笔时，力量在前牵引，拖着笔锋运行，此谓“顺锋”。相反，力量在后推动，押着笔锋运行，此谓“逆锋”。顺锋书写的笔道显得流畅，逆锋书写的笔道显得迟涩。



铺毫

提锋



顺锋

逆锋