

行书教程

XINGSHU JIAOCHENG WANG XIZHI
SHENGJIAOXU JIEXI

王羲之《圣教序》解析

中国书法培训教程

ZHONGGUO SHUFA PEIXUN JIAOCHENG

路振平 编著

天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

王羲之 《圣教序》 行书教程 解析

路振平 编著

常州大学图书馆
藏书章

天津出版传媒集团



天津人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

行书教程. 王羲之《圣教序》解析 / 路振平编著
— 天津 : 天津人民美术出版社, 2016. 10
(中国书法培训教程)
ISBN 978-7-5305-7644-1

I. ①行… II. ①路… III. ①行书—书法—教材
IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第235163号

出 版 人: 李毅峰
责任编辑: 袁金荣
技术编辑: 李宝生
封面设计: 君 雨
资料提供: 吴希平 王艳红 王松林
摄 影: 付 征
插 图: 涂月华 路 颖 万庆芳

天津人民美术出版社出版发行

天津市和平区马场道 150 号

邮编: 300050 电话: (022)58352900

出版人: 李毅峰 网址: <http://www.tjrm.cn>

河北雄县鑫鸿源印业有限公司印刷

全国新华书店经销

2016 年 10 月第 1 版

2016 年 10 月第 1 次印刷

开本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/16 印张: 5.5 印数: 1—5000

版权所有, 侵权必究

定价: 17.50 元



前言

“中国书法培训教程”系列图书是来自教学第一线的书法名家精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级丛书。它适合各中、小学的教学使用,也是广大书法爱好者的入门向导。本系列丛书自 2004 年出版以来,广受好评,已成为学习书法的首选图书。针对广大书法爱好者的需求,我社决定进行再版,同时将继续巩固和拓展这一系列,打造其成为书法教学的优秀品牌。

王羲之的《圣教序》是唐代僧人怀仁历经 25 年集募而成,是学习行书的首选范本,本册图书从实用性出发,注重基础学习,以《圣教序》为解析对象,选取高清拓本为蓝本,经过筛选、归类并配以米字格,帮助读者深刻理解并掌握字形结构及笔画定位。为了配合书法培训教学和初学者自学,在编排结构上,遵从循序渐进的原则,先对各章节中的范字用笔特点、结字规律、章法布局、落款方法及钤印位置等做了详细的理论、创作指导。其中集字作品范例,是从《圣教序》中选字集结而成的,为广大书法爱好者进行书法临习与创作提供了参考。

广大书法爱好者在练习名家碑帖的同时,其实也是在进行书法练习,为进一步进行书法创作奠定了基础。通过使用本书,相信你会在书法的理论和实践中获益匪浅。



目 录

第一章 概论	1
第一节 王羲之的生平及书法艺术	1
第二节 执笔	2
第三节 临帖	3
第二章 用笔	5
第一节 用笔原则	5
第二节 用笔方法	5
第三节 基本笔画	7
第四节 特异笔画	19
第三章 结体	23
第一节 形式	23
第二节 原则	23
第三节 独体字法	25
第四节 部首法	27
第五节 错落法	42
第六节 尽态法	47
第七节 迎让法	51
第八节 假借法	53
第九节 欹侧法	56
第十节 异形法	58
第四章 章法	67
第一节 布局规律	67
第二节 作品要素	68
第五章 创作	71
第一节 内容	71
第二节 幅式	72
附：集字作品范例	75
附：《圣教序》原碑帖（局部）	84

第一章 概论

第一节 王羲之的生平及书法艺术

王羲之，字逸少，琅玕临沂（今属山东）人，后迁居会稽（浙江绍兴）。生于晋怀帝永嘉元年（公元307年），卒于晋哀帝兴宁三年（公元365年）。曾历任秘书郎、临川太守、江州刺史、宁远将军、会稽内史、右军将军，所以后世又称其为“王右军”。

王羲之出身于名门望族，书画世家。其父王旷、伯父王导，均为当时赫赫有名的书法家。王羲之从小耳濡目染，潜移默化。对他影响最大的有三个人。一个是他的父亲王旷，从小就教他蔡邕笔法。一个是他的叔父王廙。王廙，字世将，晋明帝的书画老师，对王羲之的书法非常赏识，并把自己对书法的体会全部教给他。他曾对王羲之说：“作画、写字都必须有自己的风格，只有通过勤学苦练，积累高深的学识才能达到这个目的。”王羲之还有一个老师就是卫夫人。卫夫人，名铄，字茂漪，为西晋书法家卫恒的侄女，汝阴太守李矩的妻子。卫氏四世善书，家学渊博，尤擅钟繇正书。《唐人书评》称其书法：“如插花舞女，低昂美容；又如美女登台，仙娥弄影，红莲映水，碧波浮霞。”王羲之跟她学习，自然受她的熏陶，一遵钟法，姿媚习尚，自然难免。后来，王羲之出游名山大川，见到了李斯、曹喜、张芝、梁鹄、钟繇、蔡邕的书迹，一改本师，剖析张芝的草书，增损钟繇的隶书，并把平生博览所得的秦砖汉瓦中各种不同的笔法，悉数融入行草中去，推陈出新，熔古铸今，遂创造出他那个时代的最佳书法，即王体行书，当时就受到人们的推崇。

当时山阴县禳村有一个道士养了一群鹅，在水中浮沉游动的姿态很美，远近闻名。王羲之看了非常喜爱，决定买下来。可是磨破嘴皮，道士偏生不卖。后来听说眼前这个人就是大名鼎鼎的王羲之，就对他说：“我很爱《道德经》，早就想请人抄写，纸笔也已准备好了，您只要给我写一篇《道德经》，我就把鹅全部送给你。”王羲之立即展纸提笔写完了《道德经》，笼鹅而归。

晋代大将军桓玄非常喜爱王羲之的书法作品，把王羲之楷书作品和行书作品中最美者各装裱一帙，常置左右，爱不释手。南逃时尽弃细软宝物，但王羲之的书法作品却随身携带，后被围困，身陷绝境，乃将其投入江中。

永和九年（公元353年）三月初三，王羲之等42人在山阴兰亭修祓禊之礼。王羲之不假思索，借酒乘兴用蚕茧纸、鼠须笔完成了一篇旷世杰作《兰亭集序》。该作不但文辞典雅，且书法极佳。

唐太宗酷爱王羲之书法，因而诏示天下，搜求王羲之书迹。经过数年苦心经营，王羲之所有真迹几乎搜罗殆尽，可是却始终找不到《兰亭序》，因而深以为憾。当他听说《兰亭序》可能在辩才手中时，立即命监察御史萧翼前去索讨《兰亭》真迹。萧翼知道，由于没有确切的证据，仅凭一纸皇命辩才是不可能交出《兰亭序》的，于是他扮成书生，到永欣寺与辩才结为知己。一天，萧翼拿着王羲之名迹给辩才看，并且感叹道：“可惜现在世上已经没有比这篇王羲之真迹更好的了。”辩才不由自主地说：“我这里藏的《兰亭》胜此十倍。”说完亲自将阁楼上珍藏的《兰亭》取出来给他看。萧翼拿在手上，马上表明身份，出示太宗手诏说：“奉旨取《兰亭》。”辩才

大惊失色，但为时已晚。唐太宗得到《兰亭》真迹后，重赏萧翼，把《兰亭》奉为天下第一行书，并命虞世南、褚遂良、欧阳询、冯承素、赵模等临摹，分赐予皇子及近臣。而《兰亭》真迹，则被他下令随他一起埋在昭陵做了殉葬品。

王体书遒逸劲健，千变万化，尤其王羲之晚年行书炉火纯青，达到了登峰造极的境界。梁武帝称其字势雄逸，如龙跳天门，虎卧凤阙。唐朝张怀瓘称其“翰墨之妙，多以身后腾声；二王之书，当世见贵”。也就是说，当时就备受推崇。有人因而造假获利，以后又卖出天价。《书估》说：“近日有钟尚书绍京，亦为好事，不惜大费，破产求书。计用数百万贯钱，仅得右军行书五纸。”

王羲之一生创作了数以万计的书法作品。据《二王书录》记载：“二王书大凡一万五千纸。”但自桓玄失败，萧梁亡国，王羲之行书或失于战乱，或毁于水火，到了唐朝已所剩无几。唐朝贞观年间，李世民曾用重金购求，“大王真书惟得五十纸，行书二百四十纸，草书二千纸，并以金宝装饰”。由于内乱频仍，至唐朝开元年间，内府所存王羲之“真书不满十纸，行书数十纸，草书数百纸”。后来，由于朝代更迭，沧桑巨变，王羲之的书法真迹早已灰飞烟灭，只能从摹本、法帖及碑刻中寻求消息了。

王羲之行书作品摹本中最可信的有《快雪时晴帖》《奉橘帖》《丧乱帖》《孔侍中帖》及八柱本《兰亭修禊序》；碑刻中比较可信的有《兴福寺碑》；法帖中比较可信的有《定武兰亭》，榷场残本《大观帖》中的《近得书帖》《旦极寒帖》《追寻帖》《适重熙帖》，《宝晋斋帖》中的《王略帖》《裹帛帖》等。

第二节 执笔

执笔法就是掌握毛笔的方法。正确的执笔法（图1）为“按、押、勾、格、抵”。所谓“按”，就是用大拇指指肚按住笔管的内方；所谓“押”，就是用食指上节压住笔管的外方，与拇指配合，一内一外，夹持住笔管；所谓“勾”，就是用中指尖紧靠食指，勾住笔管的外方，以加强食指的力量；所谓“格”，就是用无名指指端由内向外顶住笔管，与中指一内一外求得力量的平衡；所谓“抵”，就是用小指靠无名指的下边，起到辅助无名指的作用。

根据前人的经验和我们的体会，对执笔总的要求是：指实、掌虚、肘悬。

指实 指实就是五个指头紧紧实实地把笔管捏住。据说王献之小时候练习书法，他的父亲王羲之悄悄从背后抽他的笔，竟没能抽掉，说明他的笔抓得比较紧。如果执得不紧，写出的字就会飘；但也不能执得过紧，那样笔旋转不开，写字时就不灵活。

掌虚 顾名思义，掌虚就是手掌心空虚，空虚到可以容下一个鸡蛋。只有掌虚了，手指才能灵活，笔管才能端正。

肘悬 肘悬，就是肘部离开桌面，空悬起来，又称“悬肘”或“悬臂”。为什么要强调悬肘呢？这是因为，如果把手腕靠在桌面上，只能用手指或手腕的力量，而只有把手臂悬起来，全身的力量才能通过手臂传到手腕，又通过手腕传到手指，最后通过笔传到纸上，从而做到“全身力到”，写出的字才有笔力。而且，把腕或肘靠在桌面上，手运动的范围就非常有限了，写出的字往往板滞局促；只有把手臂悬起来，才可以随心所欲地在任何范围内活动，写出的字才有气势。所以，学习书法首先必须把臂悬起来。当然，开始悬臂时，手会颤抖、酸痛，书写时也会不自然，这是悬肘过程中必然遇到的问题，如能知难而进，刻苦训练，闯过“悬肘关”，即可挥动自如。

执笔法除了“指实、掌虚、肘悬”的六字法，还有“捻管法”。什么是捻管法呢？丁文隽先生在《书法通论》中讲得非常清楚。他说：“笔其分两部，手执之部为管，沾墨涂成点画之部为毫。”

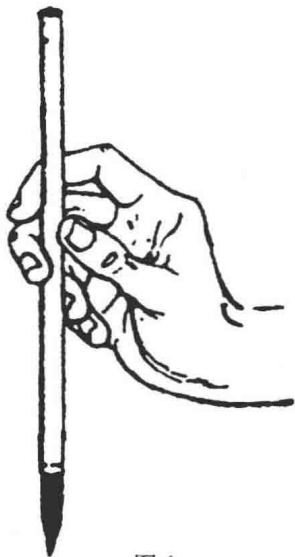


图1

毫根含在管的一端。写字时，毫随管动。而管之性硬，毫之性柔。执管挥毫，必须指灵。不但能使管俯仰、顿挫、撇捺轻重随心所欲，无有丝毫停滞障碍，然后毫才能与管的动作一致，写出飞动的点画……写字时必须大指横撑按管与食指中指交互进退，有时捻管由右而左，有时捻管由左而右。”

此外，还有一个执笔高下的问题。毛笔究竟执高点好，还是执低点好？我们认为应依字的大小肥瘦而定。写小字执笔宜低，笔头距指约3厘米；写大字执笔宜高，笔头距指约8厘米。写丰腴的颜体执笔宜稍高；写瘦劲的柳体执笔宜稍低。

第三节 临帖

一、方法

学习行书，首先必须临摹。其实临与摹是学习碑帖的两种不同的方法。“摹”是以透明薄纸覆盖在帖上，依样画葫芦；“临”是把帖放在旁边，一笔一画照着写。具体来说，又可分为双钩、摹写、对临与背临四种。

双钩 双钩是摹帖的一种方法。用透明而不浸水的薄纸蒙在字帖上，依显露出来的笔画边缘，用细墨线勾出来。勾时要细心、准确，不失原帖点画的形态，勾线要均匀劲挺，力求表现出原帖的笔势神韵。这样，不但有助于掌握用笔的方法，还可以在心中留下各个字的优美造型，对将来的书法创作是非常有用的。

摹写 摹写也叫写“仿影”，方法是用透明纸蒙在碑帖上，用墨按照纸上显露的字迹一笔一画地写在纸上，笔画既不能比原帖的笔画细，也不能比原帖的笔画粗，力求写得一模一样，尤其要注意每一画都要一笔完成，如果不像，可以再摹一遍，切忌复笔重填或修改。

对临 对临，就是把碑帖放在面前，对着帖上的字照样写。帖最好放在帖架上，如无帖架，可在帖后放一摞书，使碑帖竖立起来，这样帖上的字才能一览无遗。如果平放在书桌上，可能产生视觉偏差。对临时，最好看清楚每个字的结构和用笔，一个字一个字地对着临写，而不能看一笔写一笔。对临可分为格临、框临与去框临三种。格临就是在米字格（图2）上临写。在原帖上与临写的纸上都有米字格，依照字在原帖米字格每一部分的位置，写在临写纸米字格相应的位置上。如字的一横在原帖米字格左上格的上方，那么，就在临写纸米字格左上格的上方照样写一横，好像是剧场的对号入座一样。这是对临的第一步。第二步是框临。框临就是在原帖上仅有方框，把临写纸也画上或折成较原帖稍大的方框，依照字在原帖方框中的位置，对着帖写在临写纸方框相应的位置上。对临的第三步是去框临。去框临是在原帖与临写纸上均没有方框，依照字在原帖上的位置，依样写在临写纸上。

背临 背临，就是临写前先熟视碑帖，默记帖上每个字的结构用笔，然后不看碑帖，凭记忆写出来。背临要在对临的基础上进行，没有一定的对临基础，切不可过早进入背临阶段。有人曾对此有个形象的比喻，把对临比作拄着拐杖走路，背临是丢掉拐杖走路。人不能总看一个字写一个字，就像不能总依靠拐杖走路一样；但如果没有拄拐杖走路经历，丢掉拐杖是走不好路的。

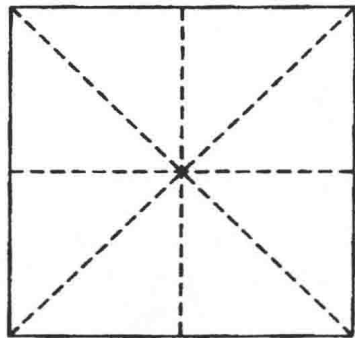


图2

二、要点

临摹并重 古人说：“临书易失古人位置，而多得古人笔意；摹书易得古人位置，而多失古人笔意。”可见摹帖与临帖各有所长，又各有所短。因此，在初学时二者不可偏废，必须临摹并

举，取长补短，才能有效地提高书写水平。一般来说，先摹后临，摹写熟练后再进入临写阶段；但也可以摹与临结合进行。如在对临中，发现某些字的间架还掌握不准，可以针对性地插入一些摹写；或者摹完一段后，再对着所摹的字临写几遍。这样，既不显得单调，又可以加快临摹的进度。

心眼同到 切不要认为临摹仅仅是手的运动，那就大错特错了。实际上，临摹必须要用心用眼。所谓“用心”，就是要用心去想每个字的结构特点，点画之间如何呼应，第一笔如何下笔、收笔，只有对这些心领神会，强记博识，才能有所收获。所谓“用眼”，就是要用眼看帖，也就是通常所说的“读帖”。“好帖不厌百回读”，只有多看多读，对帖的笔画间架、章法布局做一番精细的观察分析，潜移默化，用起来才能得心应手，犹如神助。古人说“临帖不如读帖”，是一点也不夸张的。相传唐代欧阳询一次在路途中发现晋代索靖写的碑，反复赏读，还觉得不过瘾，后来干脆坐下来一连读了三天。我们初学书法时不妨把所学的碑帖拆散，贴在屋子里，茶余饭后看一看，加深记忆，对临帖是大有好处的。

恒苦兼备 所谓“恒”，就是要有恒心。有些人高兴时一天写上几百字，不高兴时几十天也不动笔，三天打鱼，两天晒网，肯定是练不好的。必须持之以恒，每天都挤出一定的时间，写一定数量的字，长期坚持下去，才会不断提高书写水平。所谓“字无百日功”，那是说学会写字需一百多天。但任何艺术都是易学难精，要真正把字写好，达到“入帖”甚至“出帖”的程度，就绝非一百天能解决问题的了，必须有铁杵磨成针的韧性和滴水穿石的毅力，才能有所成就。所谓“苦”，就是要勤学苦练。在我国几千年的书法史上，王羲之、颜真卿等伟大的书法家，都是经过苦练才功成名就的。相传张芝在池旁练字，由于经常洗涤笔砚，把整个一池水都染黑了。智永为了学书，登楼不下四十年，写废了的笔头装满五大簏。生活在 21 世纪的我们，不可能四十年不出门，但他们那种锲而不舍、刻苦学习的精神还是值得我们永远学习的。

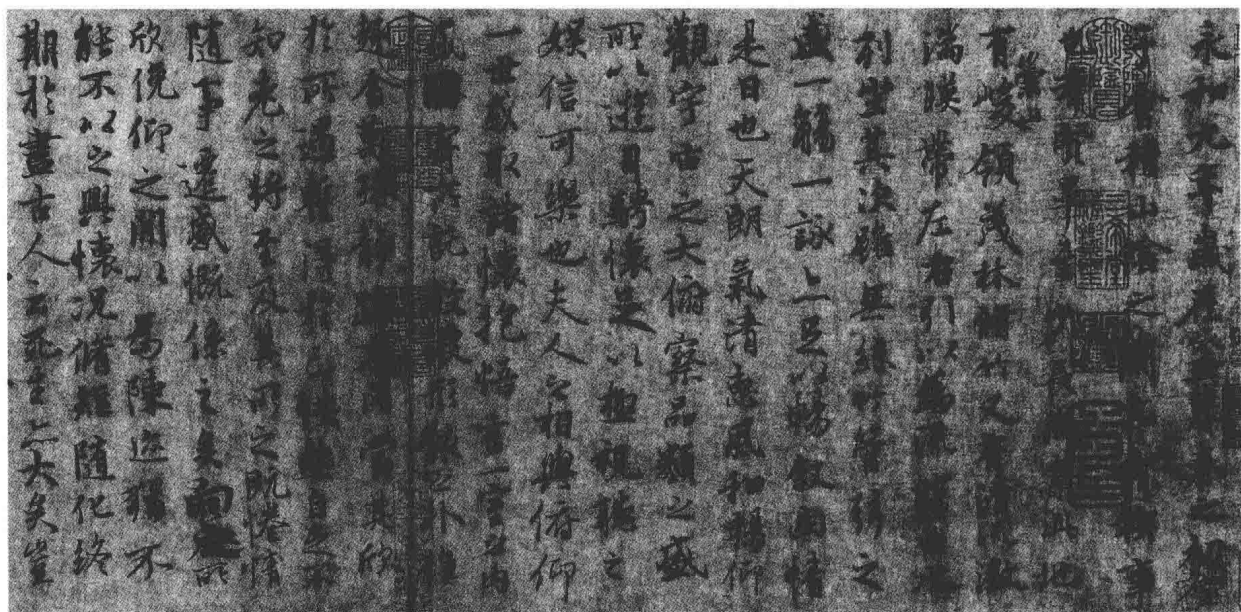


图3 神龙本《兰亭序》(局部)

第二章 用笔

第一节 用笔原则

书写顺序 一个字应该先写哪一笔，后写哪一笔，都是约定俗成的，这种笔画书写的先后次序称为书写顺序，简称“笔顺”。笔顺错了，不但影响书写的速度和结字的美观，还会贻笑大方。笔顺有 7 条原则：

1. 先上后下。一个字中有两条或两条以上横画者，先写上面的，后写下面的。
2. 先左后右。一个字中有两条或两条以上竖画者，先写左边的，后写右边的。
3. 先横后竖。一个字中有横有竖者，先写横，后写竖。
4. 先撇后捺。一个字中有撇有捺者，先写撇，后写捺。
5. 先中间后两边。三部分合成左右对称的字，先写中间，后写两边。
6. 先外后内。由外框与内部笔画构成的字，先写外框，后写内部。

7. 先进后关。由外框与内部笔画构成的字，先写围框三面，再写内部，最后写围框一横关门，如“回”“国”等字。以上是笔顺的一般规律，有些字的笔顺也可灵活掌握，如“义”字，既可先写一点，再写撇捺；也可先写撇捺，最后写一点。

中锋行笔 运笔时笔锋（尖）始终保持在点画的中线上运动叫中锋行笔，也称为“正锋”。这是行书用笔最基本的原则。由于中锋行笔的笔锋在点画中间，笔锋含墨较多，辅毫在点画两边，辅毫含墨较少，这样就使笔画中间墨色深，越到两边墨色越浅。这样的点画，不但沉着圆润，而且富有立体感。据说南唐书法家徐铉写的字，映着日光看，笔画的中心隐约可见一条浓墨聚成的墨线，这就是中锋行笔的结果。如果行笔时笔锋偏于笔画的一边，而笔肚势必会曲折于笔画的另一边，形成参差不齐的锯齿形，这就是偏锋。所以初学者用笔一定要保持笔笔中锋。需要注意的是，中锋行笔时，为了使笔锋处于点画的正中，起笔写横画时锋尖必定向左，写竖画时锋尖必定向上，起笔处就会形成枣核状，收笔时同样会产生枣核状，所以起笔与收笔时，必须通过笔的提按转折来调整笔锋，起笔要逆锋，收笔要回锋。同时，由于中锋行笔笔锋在笔运行方向的后方，转折时如不调整笔锋，转折后的笔锋就会偏于笔画的一边，所以转折时必须提笔转锋或折锋调整笔锋，笔锋才能在转折后仍处于笔画的中间，否则，是难以做到笔笔中锋的。

第二节 用笔方法

中锋与侧锋 运笔时笔锋（毫尖）始终保持在点画的中线上运动的叫中锋，也叫正锋；运笔时笔锋偏向点画的一侧运动的叫侧锋，也叫偏锋。中锋行笔是运笔的原则，侧锋行笔亦是不可偏废的方法，因为侧锋能使用笔方法更丰富，诚如王世贞在《艺苑卮言》中说：“正锋偏锋之说古本无之，近来专欲攻祝京兆，故借此为谈耳。苏、黄全是偏锋，旭、素时有一二笔，即右军行草中亦不能清废。盖正以立骨，偏以取态，自不容已也。”《书法通论》则认为中锋宜于写圆笔，侧锋宜于写方笔。

挫笔与抢笔 行笔时中途需要转折时，笔在纸上稍作停顿，然后提笔再行称为挫笔。起笔或收笔时执笔在空中盘旋作势称抢笔。

逆锋与回锋 起笔时笔锋的运动方向与笔画延伸的方向相同的叫顺锋，相反的叫逆锋。如写横画时，本应自左向右写，却首先自右向左落笔，然后再调整笔锋向右行；写竖画时，本应由上向下写，却首先由下向上落笔，然后调整笔锋向下行，这样逆向的落笔方法，古人谓之“欲右先左，欲下先上”。收笔时笔锋的运动方向与笔画延伸的方向相同的叫出锋，方向相反的叫回锋。如横画收笔时本应向右，却反而调转笔锋向左收笔；竖画收笔时本应向下，却反而调转笔锋向上收笔，这样行笔的结果可以“存筋藏锋，灭迹隐端”，使笔画的两端变得方整饱满。

藏锋与露锋 藏锋，就是起笔用逆锋，收笔用回锋，把锋尖藏在笔画之内。露锋，就是起笔用顺锋，收笔用出锋，使锋尖露在笔画之外。逆锋、顺锋、出锋、回锋是指用笔的方向，藏锋、露锋是指笔锋在纸上留下的痕迹。藏锋写出的点画，含蓄浑融；露锋写出的点画，神采焕发，所以前人说：“无锋（藏锋）以含其气味，有锋（露锋）以耀其精神。”但是，一味深藏圭角，又会缺乏神采；而露锋太多，又显得不够持重。所以，优秀书法家的字，往往有藏有露，变化十分丰富，甚至一画之间，也有藏露的不同变化。

提笔与按笔 提笔与按笔，是笔相对纸的垂直运动。其中，将笔从纸面上微微提起，笔锋着纸较少，称为提笔；将笔从纸面向下渐渐下按，笔锋着纸较多，称为按笔。笔画的粗细变化是在提按动作中完成的。如果在行笔中渐渐提笔，笔锋着纸由多到少，笔画就由粗变细；反之，在行笔中逐渐按笔，笔锋着纸由少到多，笔画则由细变粗。即使笔画没有粗细的变化，从起笔、行笔到收笔的全过程，也是在不断的提按中进行的。此外，在转折时，提按起到了调节笔锋、保持中锋的作用。因此，掌握好提按，对于写好点画是至关重要的。需要强调的是，提按一定要适度，因为提得过高，写出的点画就轻飘；按得过低，写出的点画就死板；提按太突然，则会出现“蜂腰”的毛病。

方笔与圆笔 方笔，是指起笔、收笔或转折处笔画带有方形的棱角；圆笔，是指起笔、收笔或转折处笔画呈现浑圆略带弧形的形状。古人说：“转以成圆，折以成方。”也就是说，圆笔是转笔运笔的结果，方笔则是折笔运笔的结果。圆笔给人以含蓄内敛的感觉，方笔给人劲挺险峻的印象。但过方过圆、纯方纯圆，都是一种弊病，因此，优秀的书法家用笔往往是方圆兼备的，如颜真卿《勤礼碑》以圆笔为主，圆中有方；《多宝塔》以方笔为主，方中兼圆。

转笔与折笔 笔锋回旋，写出浑圆的笔画称转笔；笔锋曲折，写出带棱角的笔画称折笔。转笔与折笔是运用毛笔的写法，方笔与圆笔是点画的形状。转笔在运笔时，笔锋因势转而线条不断，因而转的过程一般不停顿；折笔起笔写横画时笔锋先由右向左，然后折而右行，在转折时，要提笔后重新落笔，或略提后再按，都有一个较明显的停顿。此外，转锋时提按不明显，折锋时则有较明显的提按。

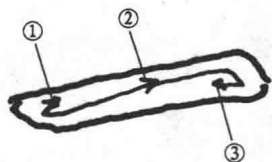
第三节 基本笔画

与楷书相比，王羲之行书的起笔多用露锋、搭笔，收笔多用出锋、折笔，笔画之间时有牵丝相连。行笔时中侧互用，转折并施。笔画的中段或轻或重，或刚或柔，或由细而粗，或由曲而直。此外，王羲之行书的笔画变化也比楷书复杂得多。如行书之撇，既有长、短、斜、竖之分，又有出锋、回锋之别；回锋撇中，还有回锋于右及回锋于左的不同。至于点，更是俯仰方圆，随字赋形；斜正左右，因势而异。我们在学习王羲之行书用笔时，必须注意三点：一是点画要有力感，初学要沉着劲挺，骨力十足；二是要有质感，也就是要有立体感，这就是米芾所说的“得笔，虽细如髭发亦圆”；三是要抓住王字的特点，如捺的变化很多，横画与直画有时不直而曲，不平而斜。所有这些，都必须牢牢掌握。

一、横画

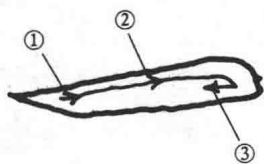
1. 藏锋平横

①逆锋起笔；②转笔后中锋右行；③至尽处提笔转向左上收笔。



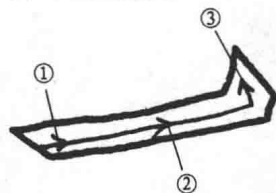
2. 左尖横

①顺锋起笔；②中锋右行；③至尽处提笔转向左上收笔。



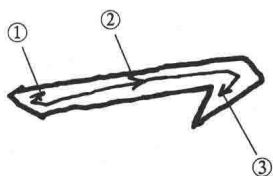
3. 上挑横

①顺锋起笔；②中锋右行；③至尽处向左上出锋。



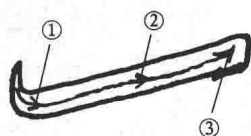
4. 下挑横

①逆锋起笔；②转笔后右行；③至尽处向左下出锋。



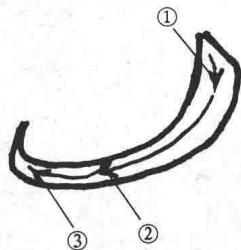
5. 搭锋横

①搭锋起笔；②折笔右行；③至尽处向左上收笔。



6. 逆行横

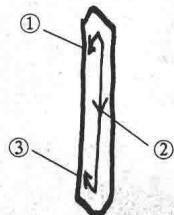
①逆锋起笔；②转笔后向左行；③至尽处向左出锋。



二、竖画

1. 垂露竖

①逆锋起笔；②转笔中锋下行；③至尽处向左上回锋收笔。



五

寺

未

老

水

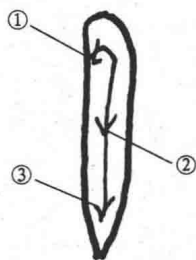
连

帝

奉

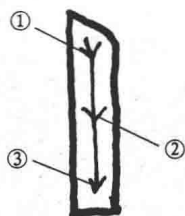
2. 悬针竖

①逆锋起笔；②转笔中锋下行；③边行边提，向下出锋。



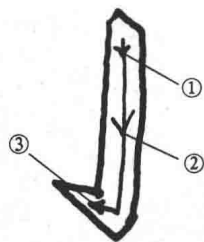
3. 短中竖

①露锋起笔；②中锋下行；③至尽处迅速提笔离纸。



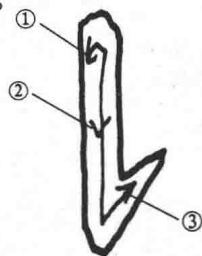
4. 左上挑竖

①顺锋起笔；②中锋下行；③至尽处转笔向左上出锋。



5. 右上挑竖

①逆锋起笔；②转锋后中锋下行；③至尽处转笔向右上出锋。



布

中

山

者

印

抑

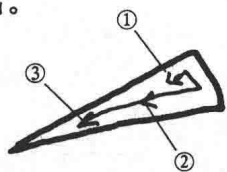
悟

陵

三、撇画

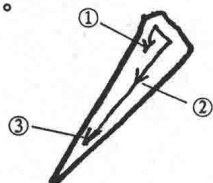
1. 短平撇

① 逆锋起笔；
② 转锋向左下边行边提；
③ 用力向左下撇出。



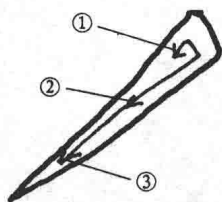
2. 短斜撇

① 逆锋起笔；
② 转笔向左下边行边提；
③ 用力向左下撇出。



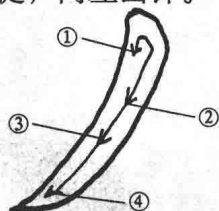
3. 尖撇

① 逆锋起笔；
② 折笔后中锋左下行；
③ 渐行渐提，向左下出锋。



4. 弯撇

① 逆锋起笔或承接上一笔；
② 转锋后中锋下行；
③ 至中段转向左行；
④ 渐行渐提，向左出锋。



岳

高

名

佛

木

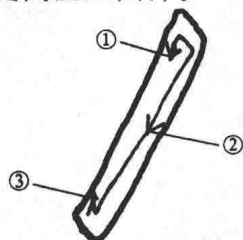
光

身

沙

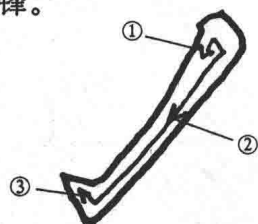
5. 钝撇

①逆锋起笔或承接上一笔；②转锋后向左下行；③至尽处向左上回锋。



6. 左上挑撇

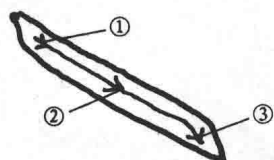
①逆锋起笔；②转锋后向左下行；③至尽处用力向左上出锋。



四、捺画

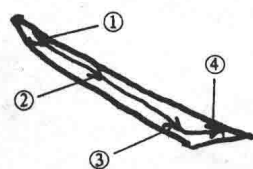
1. 斜钝捺

①接撇画起笔；②向右下边行边按；③至尽处向右下出锋。



2. 斜尖捺

①接撇画起笔；②向右下边行边按；③至捺脚处稍停；④边行边提，向右出锋。



晨

及

感

尤

合

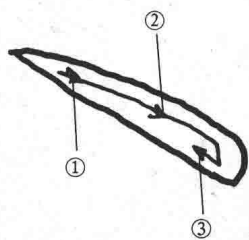
春

欠

来

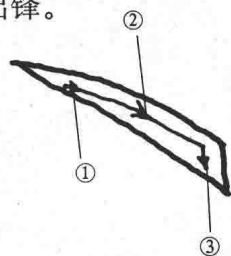
3. 圆反捺

①顺锋起笔；②向右下行；③至尽处转笔向左回锋收笔。



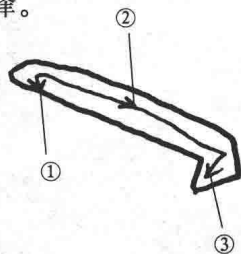
4. 方反捺

①顺锋起笔；②向右下边行边按；③至尽处稍顿，向右下出锋。



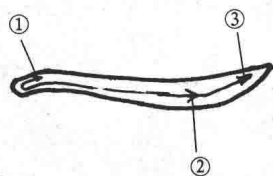
5. 钩反捺

①逆锋起笔；②转笔后向右下行；③至尽处转锋向左下出锋。



6. 平圆捺

①逆锋起笔；②转笔后向右行；③至捺脚处稍按后边行边提笔向右出锋。



受

故

股

敏

束

長

赴

遊