

名家书法

百日通

系列丛书

王羲之之行书

主編 季琳

名家书法

百日通

系列丛书



王羲之行书

主編 季琳

吉林出版集团 / 吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

王羲之行书 / 季琳主编. — 长春: 吉林文史出版社, 2011.12
(名家书法百日通系列丛书)
ISBN 978-7-5472-0658-4

I. ①王… II. ①季… III. ①行书—书法 IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第092165号

名家书法百日通

王羲之行书

WANGXIZHIXINGSHU

主编/季琳

撰写/杨少锋 叶定莲 魏加翔 钱昊田

责任编辑/周海英 于涉

责任校对/李洁华

封面设计/李岩冰

出版发行/吉林出版集团 吉林文史出版社

地址/长春市人民大街4646号 邮编/130021

电话/0431—86037507

网址/www.jlws.com.cn

印刷/长春市第十一印刷厂

开本/880mm×1230mm 1/16

印张/7

字数/150千字

版次/2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

书号/ISBN 978-7-5472-0658-4

定价/18.00元

前言

中国书法源远流长,书法作品浩如烟海。而适合书法初学者训练的典型范本则要有典型性、代表性,同时又必须具备丰富的技法含量和学习价值,为满足广大书法初学者和爱好者的需求,我们编辑了这套《名家书法百日通》系列丛书。本丛书包括王羲之行书、欧阳询楷书、颜真卿楷书、柳公权楷书、米芾行书、赵孟頫楷书、智永楷书、褚遂良楷书、王铎行书、石门颂隶书、礼器碑隶书、张迁碑隶书、曹全碑隶书、乙瑛碑隶书,共14分册。所选作品皆为历代书法家名作,这些作品最能代表书法家风格,是后人择帖的首选。

“书法百日通”,按天分类,由简入繁,循序渐进,旨在习书者通过一百天的学习,能初步掌握书法用笔、结体的规律,为今后的深入学习打下良好的基础。书中附有“书法知识小百科”栏目,内容涉及书法名家简介,笔、墨、纸、砚的基础知识,书法形式、落款、钤印等书法常识;“书家墨场必备”部分则选取了书家临场作书时常用的最脍炙人口的对联、古诗、词、曲、文等。若将整套书集齐,便可获得千余条书法知识百科及书家经典诗文,这也是本丛书向多功能方向的一个拓展。希望这套既经典又实用的入门图书,能为您提升临帖、书写和鉴赏水平给予帮助。

目 录

第一天	文房四宝的选择和使用
第二天	执笔方法与书写姿势
第三天	王羲之及其行书作品
第四天	王羲之的行书艺术
第五天	藏锋与露锋
第六天	侧锋与中锋
第七天	顺锋与逆锋
第八天	回锋与出锋
第九天	长横、短横、右尖横
第十天	悬针竖、短竖、垂露竖
第十一天	上尖竖、直撇、短撇
第十二天	弧撇、挑撇、斜捺
第十三天	反捺、平捺、提
第十四天	挑点、撇点、斜点
第十五天	竖点、竖钩、横钩

第十六天	斜钩、卧钩、竖弯钩
第十七天	横折、撇折、连续转折
第十八天	左右平衡、左让右、右让左
第十九天	上下平衡、上让下、下让上
第二十天	左中右、上中下、全包围
第二十一天	半包围
第二十二天	半包围、独体字
第二十三天	“𠂇”头与“人”头
第二十四天	“宀”头与“羊”头
第二十五天	“山”头与“艹”头
第二十六天	“立”头与“彳”头
第二十七天	“冫”头与“夊”头
第二十八天	“心”底与“贝”底
第二十九天	“灬”底与“雨”头
第三十天	“艹”头与“竹”头
第三十一天	“马”旁与“彳”旁
第三十二天	“土”旁与“力”旁

第三十三天	“卩”旁与“彡”旁
第三十四天	“子”旁与“豸”旁
第三十五天	“扌”旁与“口”旁
第三十六天	“讠”旁与“弓”旁
第三十七天	“忄”旁与“讠”旁
第三十八天	左“卩”旁与“卩”旁
第三十九天	“木”旁与“攴”旁
第四十天	“禾”旁与“歹”旁
第四十一天	“衤”旁与“王”旁
第四十二天	“目”旁与“彡”旁
第四十三天	“寸”旁与“衤”旁
第四十四天	“火”旁与“月”旁
第四十五天	“夂”旁与“欠”旁
第四十六天	“米”旁与“石”旁
第四十七天	“牛”旁与“黑”旁
第四十八天	“足”旁与“讠”旁
第四十九天	“钅”旁与“方”旁

第五十天	“斤”旁与“见”旁
第五十一天	“页”旁与“彳”旁
第五十二天	“车”旁与“亻”旁
第五十三天	“女”旁与“辶”底
第五十四天	“冂”框与“勹”框
第五十五天	“广”头与“匚”框
第五十六天	“口”框与“门”框
第五十七天	“疒”头与“户”头
第五十八天	博、爰、求、实
第五十九天	翰、墨、敬、业
第六十天	形、神、兼、备、光、明、正、大
第六十一天	畅、叙、幽、情、天、朗、气、清
第六十二天	有、万、夫、不、当、之、无、一、事、自
第六十三天	足、于、怀
第六十四天	每、临、静、信、今、时
第六十五天	古、贤
第六十六天	将、相、风、和、地、修、齐

第六十七天	同
第六十八天	山、此、生、未、能、至、竹、为、日
第六十九天	可
第七十天	极、闲、是、兰、若、观、在、春
第七十一天	林
第七十二天	闲、水、娱、所、领
第七十三天	得、初
第七十四天	亭、流、外
第七十五天	按照章法书写作品
第七十六天	合、九、列、以
第七十七天	年
第七十八天	人、乐、咸
第七十九天	间
第八十天	欣、然、后、群
第八十一天	曲、终
第八十二天	松、下、问、童、子、言、师、采、药
第八十三天	去、只、中、云、深

第八十四天	知、处
第八十五天	眠、觉、晓、闻、啼
第八十六天	鸟、夜、来、雨、声、花、落、多、少
第八十七天	暗、草、惊、军、引
第八十八天	弓、平、寻、白、羽、没、石
第八十九天	棱
第九十天	床、前、月、疑、上、霜、举、头
第九十一天	望、低、思、故、乡
第九十二天	远、寒、径、斜、生
第九十三天	家、停、车、坐、爱、枫
第九十四天	晚、叶、红、二
第九十五天	按照章法书写作品
第九十六天	朝、辞、帝、彩、千、里
第九十七天	江、陵、日、还、两、岸、猿
第九十八天	住、轻、舟、已、过、重
第九十九天	山
第一百天	王羲之行书欣赏

第一天 文房四宝的选择和使用

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚,是中国传统的四种重要的写字工具,学书首先要学会选择和使用的笔、墨、纸、砚。

1. 笔

毛笔笔头是用动物毛做成的,柔软而富有弹性,主要分为狼毫笔与羊毫笔两大类。选择毛笔时应注意“尖、圆、齐、健”四点:“尖”指笔锋尖锐;“圆”指笔头形状圆润、饱满;“齐”指笔毫用水化开后,笔锋顶端的毛排列整齐;“健”指毛笔弹性好。在使用毛笔时要注意保养,新笔须用冷水或温水泡开,使用后必须清洗,然后平放在桌上或笔尖朝下悬挂起来。

2. 墨

古人用墨锭研墨写字,而我们现在一般都用墨汁写字。墨锭主要分为油烟墨、松烟墨、漆烟墨三种;墨汁则有“一得阁”、“中华”、“曹素功”等品牌。用墨汁时必须注意随用随取,一次用完,以免墨汁沉淀、发出臭味。

3. 纸

练习书法一般使用颜色发黄的元书纸,而在书写某些作品时则会使用比较高档的宣纸。宣纸根据渗墨与不渗墨分为“生宣”与“熟宣”两种。

4. 砚

古时候砚台用来磨墨,现在砚台一般用来贮存墨汁。中国四种最名贵的砚台分别是指广东的“端砚”、安徽的“歙砚”、甘肃的“洮砚”以及山东的“鲁砚”。平常使用的砚台最好每天清洗,以延长砚台的使用寿命。

书法知识小百科

王羲之①:

东晋书法家,字逸少,号澹斋,晚年隐居剡县金庭,历任秘书郎、宁远将军、江州刺史。后为会稽内史,领右将军,人称“王右军”、“王会稽”。其子王献之书法亦佳,世人合称为“二王”。

第二天 执笔方法与书写姿势

一、五指执笔法

古代的执笔方法有很多种,在这里我们介绍一种最常用、最科学的“五指执笔法”。“五指执笔法”是动用一只手的五个手指,一齐用力,使笔管前后左右四面受力均匀,写出端正漂亮的字。

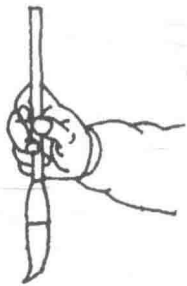
1. 擗,用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆,用力的方向是从内向外。

2. 押,用食指的第一指节钩住笔杆,用力方向是从外向内。

3. 钩,中指紧靠在食指下面,用第一指节钩住笔杆,用力方向是从外向内。

4. 格,无名指的指甲部位斜着向上,挡住笔杆,用力方向是从内向外。

5. 抵,让小指自然地跟在无名指的后面,帮助无名指用力向外顶,使笔杆保持垂直。



五指执笔法

二、坐姿

1. 手腕要悬空,最好肘关节也离开桌面。

2. 头部稍低,肩平,胸离开桌子,双脚平放。

3. 左手的肘和手掌平放在桌上,要撑开,并与右手保持基本对称。



坐姿

三、站姿

1. 肩和臂的移动要协调配合,不能僵硬。

2. 双脚微微分开,可以平行或一前一后,但腿不要随便摆动。

3. 腰是轴心,腰以上部位可以转动,字越大上身转动幅度就越大。

4. 左手支撑在桌面上。

◆ 书法知识小百科 ◆

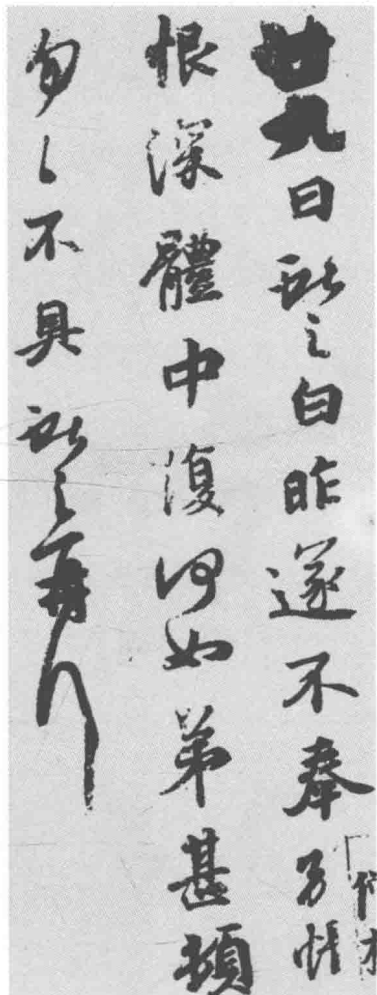
王羲之②:

王羲之代表作品:楷书《黄庭经》、《乐毅论》、草书《十七帖》、行书《姨母帖》、《快雪时晴帖》、《丧乱帖》、《兰亭集序》等。其中,《兰亭集序》为历代书家所敬仰,被誉作“天下第一行书”。王羲之的书法平和自然,笔势委婉含蓄,遒美健秀,广采众长,摆脱了汉魏笔风,自成一家,影响深远,被后人誉为“书圣”。

第三天 王羲之及其行书作品



王羲之《兰亭序》



王羲之《廿九日帖》

王羲之(303-361),字逸少,东晋琅琊(今属山东)人。官至右军将军、会稽内史,人称“王右军”。他是中国书法艺术史上最为重要的人物之一,其影响之大,书家之中鲜有匹敌者,故有“书圣”之称。

王羲之的主要传世作品有《兰亭序》、《廿九日帖》、《游目帖》、《丧乱帖》、《得示帖》、《快雪时晴帖》、《集字圣教序》等。

◆ 书法知识小百科 ◆

王羲之③:

王羲之最大成就在于变汉魏质朴书风为笔法精致、美轮美奂的书体,开创了妍美流畅的行、草书法先河。特别是行书《兰亭序》有如行云流水,潇洒飘逸,骨格清秀,点画遒美,疏密相间,布白巧妙,在尺幅之内蕴涵着极丰裕的艺术美。无论横、竖、点、撇、钩、折、捺,真可谓极尽用笔使锋之妙。

第四天 王羲之的行书艺术

王羲之书法学卫夫人、钟繇、张芝等前代名家，择采众长，各体兼备，其中成绩最大的是行书。其行书作品大致可分为三类：一是尺牍手札，数量最多，兼有草书意味；二是严谨精到的行楷作品；三是后人集字而成。据史载，其书迹约有四百余件，但没有一件留传至今，我们现在所能看到的都是后人的双钩摹本。王羲之的行书遒媚劲健、变化万千、自然天真，为后世众多书法之典范。

王羲之的行书变化丰富，主要有以下特点：

一、在用笔技巧上，自然、安详、含蓄。后人称其用笔之法为“内擫”。他的用笔提按动作极其细腻，大大丰富了线条的内涵，从而给人以醇厚、典雅的感觉。

二、在结体方法上，疏密、斜正之变化非常自然，字形妍美，因势生发，大小参差，形成了一种鲜明的节奏和韵律，和谐而又富于变化。如《兰亭序》的“之”字，字字不同。

书法知识小百科

王羲之书法轶事①：

笔山墨池：王羲之小时候，练字十分刻苦。据说他练字用坏的毛笔，堆在一起成了一座小山，人们叫它“笔山”。他家旁边有一个小水池，他常在这水池里洗毛笔和砚台，后来小水池的水都变黑了，人们就把这个小水池叫做“墨池”。

东床择婿：王羲之二十岁时，有个太尉郗鉴派人到王家去选女婿。当时，人们讲究门第等级，门当户对。王府的子弟听说郗太尉派人来觅婿，都仔细打扮一番出来相见。郗府管家见靠墙的床上一个袒腹仰卧的青年人毫不在意，这打动了郗府管家。回去后，把看到的情况禀报给郗太尉。他不禁拍手赞叹道：这正是我想要的女婿！郗鉴来到王府，见此人既豁达又文雅，才貌双全，当场下了聘礼，择为快婿。“东床快婿”一说就是这样来的。

第五天 藏锋与露锋

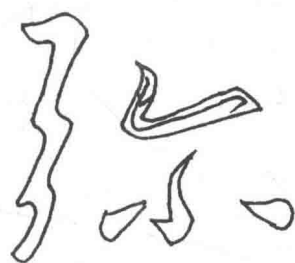
藏锋

藏锋的写法是让笔锋从笔画内部起笔,把笔锋藏起来。如果写横,先往左写;如果写竖,先往上写。用藏锋写出来的笔画显得浑厚。



露锋

露锋指的是笔锋外露的用笔,一般用于笔画的起笔处。用露锋写出来的笔画常是尖笔或方笔,显得锋芒毕露,神采飞扬。王体经常用在横、竖以及撇中。



◆ 书法知识小百科 ◆

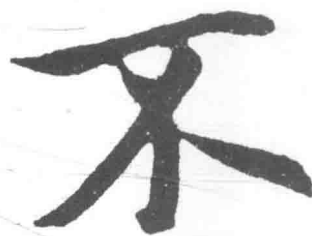
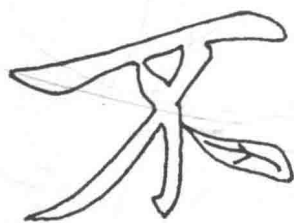
王羲之书法轶事②:

入木三分:相传王羲之曾写过祭北郊的祝版。到成帝(司马衍)祭北郊时,想要更改祝辞,便命人削掉木板上原来的字迹。削之后才知道墨迹已深入木板中达三分。从此以后,人们就称笔力精到为“入木三分”。

第六天 侧锋与中锋

侧锋

侧锋的写法是把笔锋偏向一边书写。写横画时直落笔，写竖画时横落笔，写钩时有一种刮擦感。写出来的笔画显得刚劲、果断。



中锋

中锋指笔杆垂直，使笔锋在笔画的中心线行走的方法。用中锋写出来的笔画，两边比较光洁，线条显得圆浑、饱满、有力。



◆ 书法知识小百科 ◆

王羲之书法轶事③：

字无百日功：原意指练习书法不是一蹴而就的，需要很长时间才能见到成效。语出王羲之《笔势论十二章并序》：“存意学者，两月可见其功；无灵性者，百日亦知其本。”后转为自谦之词，意为自己写的字还没有百日之功，不足为道。

第七天 顺锋与逆锋

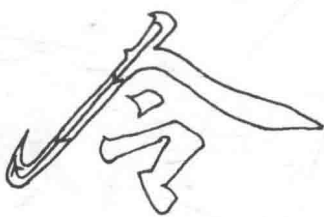
顺锋

顺锋是指书写时借用笔锋的弹性顺着写过去。用顺锋写的笔画会显得流畅通顺。要注意必须在书写时借助笔锋自然的弹性,千万不可平拖,否则会显得单薄无力。



逆锋

逆锋是指行笔过程中让笔锋有反方向的弹性。正确书写时会感到纸面有一股不让笔锋顺写过去的阻力,有时还可以听到笔锋与纸面的磨擦声。



◆ 书法知识小百科 ◆

执笔手法:

执笔时手需注意四个要点:手指实:意思是手指皆需确实的压在笔管上,稳固地持着。手心虚:意思是手掌心不需绷得太紧,适度并足以灵活运笔即可。手背圆:是形容执笔时,手掌背圆弧且上竖的样子。手掌竖:意思是将手掌竖起直立,能使手把笔拿直即是。唐代唐太宗有言:“指实则筋力平均,掌虚则运用便易。”