



王羲之

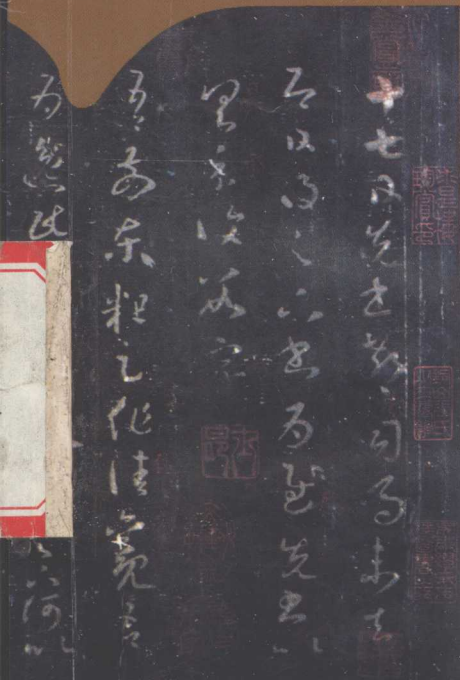
行书速成

割不能自脱
以少至多增威

九十九天



浙江古籍出版社



王羲之

行书速成九十九天

浙江古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

名家书法九十九天系列·王羲之/吴燮轩编. —杭州:
浙江古籍出版社, 2003.9

ISBN 7-80518-792-4

I. 名… II. 吴… III. 行书—书法

IV. J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 012714 号

王羲之行书速成九十九天

出版发行 浙江古籍出版社
(杭州市体育场路 347 号)

责任编辑 朱艳萍

特约编辑 叶蓉蓉

编 写 吴燮轩 王义骅 叶定莲

经 销 浙江省新华书店

印 刷 千岛湖环球印务有限责任公司

版 次 2003 年 9 月第 1 版

印 次 2003 年 9 月第 1 次印刷

印 张 6.75

开 本 787 × 1092 1 / 16

印 数 00001-10100

书 号 ISBN 7-80518-792-4/J · 82

定 价 10.20 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换



1040165

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、露锋

第六天：侧锋、中锋

第七天：顺锋、逆锋

第八天：回锋、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：左右结构

第十九天：上下结构

第二十天：左中右、上中下、全包围结构

第二十天：半包围结构

第二十二天：半包围、独体结构

第二十三天：“𠂇”头、“人”头

第二十四天：“宀”头、“羊”头

第二十五天：“山”头、“艹”头

第二十六天：“立”头、“冫”头

第二十七天：“一”头、“夂”头

第二十八天：“心”底、“贝”底

第二十九天：“灬”底、“雨”头

第三十天：“𦰩”头、“竹”头

第三十一天：“马”旁、“彳”旁

第三十二天：“土”旁、“力”旁

第三十三天：右“阝”旁、“彡”旁

第三十四天：“子”旁、“犭”旁

第三十五天：“扌”旁、“口”旁

- 第三十六天：“彳”旁、“弓”旁
- 第三十七天：“忄”旁、“彳”旁
- 第三十八天：左“阝”旁、“阝”旁
- 第三十九天：“木”旁、“父”旁
- 第四十天：“禾”旁、“歹”旁
- 第四十一天：“衤”旁、“王”旁
- 第四十二天：“目”旁、“彡”旁
- 第四十三天：“寸”旁、“衤”旁
- 第四十四天：“火”旁、“月”旁
- 第四十五天：“矢”旁、“欠”旁
- 第四十六天：“米”旁、“石”旁
- 第四十七天：“牛”旁、“黑”旁
- 第四十八天：“足”旁、“讠”旁
- 第四十九天：“钅”旁、“方”旁
- 第五十天：“斤”旁、“见”旁
- 第五十一天：“页”旁、“亻”旁
- 第五十二天：“车”旁、“亻”旁
- 第五十三天：“女”旁、“辶”底
- 第五十四天：“冂”框、“勹”框

- 第五十五天：“广”头、“匚”框
- 第五十六天：“口”框、“门”框
- 第五十七天：“疒”框、“户”头
- 第五十八天：“博爱”、“求实”要点、作品
- 第五十九天：“翰墨”、“敬业”要点、作品
- 第六十天：“形神兼备”、“光、明、正、大”要点、作品
- 第六十一天：“畅叙幽情”、“天、朗、气、清”要点、作品
- 第六十二天：“有、万、夫、不、当、之、无、一、事、自”要点
- 第六十三天：“足、于、怀”要点、作品
- 第六十四天：“每、临、静、信、今、时”要点
- 第六十五天：“古、贤”要点、作品
- 第六十六天：“将、相、风、和、地、修、齐”要点
- 第六十七天：“同”要点、作品
- 第六十八天：“山、此、生、未、能、至、竹、为、日”要点
- 第六十九天：“可”要点、作品
- 第七十天：“极、闲、是、兰、若、观、在、春”要点
- 第七十一天：“林”要点、作品
- 第七十二天：“闲、水、娱、所、领”要点
- 第七十三天：“得、初”要点、作品

第七十四天：“亭、流、外”要点

第七十五天：作品

第七十六天：“合、九、列、以”要点、作品

第七十七天：“年”要点、作品

第七十八天：“人、乐、咸”要点

第七十九天：“间”要点、作品

第八十天：“欣、然、后、群”要点

第八十一天：“曲、终”要点、作品

第八十二天：“松、下、问、童、子、言、师、采、

第八十三天：“去、只、中、云、深”要点

第八十四天：“知、处”要点、作品

第八十五天：“眠、觉、晓、闻、啼”要点

第八十六天：“鸟、夜、来、雨、声、花、落、多、少”要点

第八十七天：“暗、草、惊、军、引”要点

第八十八天：“弓、平、寻、白、羽、没、石”要点

第八十九天：“棱”要点、作品

第九十天：“床、前、月、疑、上、霜、举、头”要点

第九十一天：“望、低、思、故、乡”要点、作品

第九十二天：“远、寒、径、斜、生”要点

第九十三天：“家、停、车、坐、爱、枫”要点

第九十四天：“晚、叶、红、二”要点

第九十五天：作品

第九十六天：“朝、辞、帝、彩、千、里”要点

第九十七天：“江、陵、日、还、两、岸、猿”要点

第九十八天：“住、轻、舟、已、过、重”要点

第九十九天：“山”要点、作品

第一天

课程内容：文房四宝的选择和使用。

“文房四宝”指笔、墨、纸、砚，是中国传统的四样重要的写字工具。下面我们来介绍笔、墨、纸、砚的选择和使用方法。

1. 笔

毛笔用动物毛做成笔头，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；“健”指毛笔弹性好；“齐”指笔毫用水化开后，笔锋顶端的毛排列整齐。在使用毛笔时要注意保护它，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。用墨汁时必须注意每天使用新倒的，以免墨汁沉淀并发出臭味。

3. 纸

我们一般练习使用的纸是颜色发黄的元书纸，而在书写一些作品时则会用比较高档的宣纸。宣纸则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”。平常使用砚台最好每天清洗，以延长砚台的使用寿命。

作业要求：根据本课所讲的“文房四宝”的选择方法，去书画商店购买笔、墨、纸、砚，化开毛笔，做好学习书法的准备。

第二天

课程内容：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。

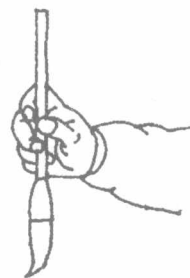
1. 擗，用大拇指肚斜着向上紧贴笔杆，用力的方向是从内向外。

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。

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。

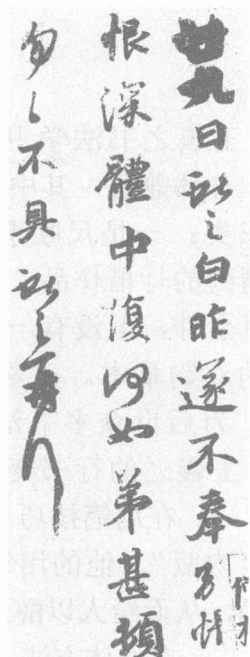
作业要求：按照课程内容中所讲的原则，进行五指执笔法、坐姿、站姿的训练，对照镜子或让别人观看，检查姿势正确与否。

第三天

课程内容：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，东晋琅琊临沂（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。

作业要求：到书店中找到本课内容中所介绍的两种王体字帖，观察王体的风格特点，为学习王体行书做好准备工作。

第四天

课程内容：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。王羲之的行书道媚劲健、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。

作业要求：按照本课程所讲的王体行书特色，对照王体字帖仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第五天

课程内容：学习掌握藏锋与露锋的书写要领，书写范字。

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。

夫

少

夫

少

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。

恬

弥

恬

弥

作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在王羲之的字帖中找出其他用藏锋与露锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第六天

课程内容：学习掌握侧锋与中锋的书写要领，书写范字。

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。

- 作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。
2、在王羲之的字帖中找出其他用侧锋与中锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第七天

课程内容：学习掌握顺锋与逆锋的书写要领，书写范字。

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摩擦声。



作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在王羲之的字帖中找出其他用顺锋与逆锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。

第八天

课程内容：学习掌握回锋与出锋的书写要领，书写范字。

回锋

回锋指的是当一个笔画即将写完时，把笔锋往反方向回过去，使笔锋包含在笔画内部。这样写出来的笔画，末尾收笔的地方显得含蓄有力。



出锋

出锋的笔法常用在撇、捺和悬针竖上。它的写法比较简单，只要在收笔时把笔锋自然提起来就可以了。注意收笔部分必须饱满有力。



作业要求：1、临摹本页中的范字，达到准确、熟练的程度。

2、在王羲之的字帖中找出其他用回锋与出锋的字，仔细观察，充分理解今天课程的要点。