



# 行 书

# 怀仁《集王羲之圣教序》 技法精讲

名家讲授

——经典碑帖技法教程

主 编：余中元



山西出版集团  
山西人民出版社



## 余中元艺术简介

余中元，男，1972年9月生于武汉黄陂，毕业于江汉大学艺术系美术教育专业，现为中国书法家协会会员，中国硬笔书法家协会会员，中国钢笔书法大赛评委，江苏徐州市书法家协会教育委员会委员。1985年学书，精研历代名帖二十余年，至今从事书法教育十六年，书法软硬笔兼擅，各体皆能，尤精小楷和行草，取法宽广，风格多变，擅长同时创作风格跨度极大的作品。近年来书法作品广泛展示于各专业报刊杂志、辞书典籍及网络，被数十家艺术机构、博物馆等单位及海内外藏家收藏。

**硬笔书法获奖情况：**获第三届全国硬笔书法比赛暨海峡两岸作品观摩会社会组唯一一等奖；中国硬笔书法家协会主办的第五、六、八届中国钢笔书法大赛二等奖；首届“绿天杯”中国硬笔书艺书论大赛特等奖；第六届“文华杯”全国硬笔书法段位大奖赛特等奖等国家级大奖二十余次；参加第二届中日硬笔书法精品联展；被评为2002年中国硬笔书坛十大风云人物，为中国教育学会硬笔书法师资培训班主讲老师。

**毛笔书法获奖情况：**中国书协主办的全国第三届正书展最高奖；中国书协主办的“羲之杯”全国书法大奖赛、皖北“煤电杯”全国书法大赛优秀作品奖；第二届全国书法百家精品展百杰；“岳安杯”第一届国际书法作品展暨国际书法论坛二等奖；首届“中国汝官瓷杯”中国书画大奖赛金奖；首届“商鼎杯”中国书法大奖赛二等奖；书法报（武当山奖）海内外读友书法大赛二等奖；“情系黄河”全国书画艺术大奖赛二等奖；财政部第三届中“评协杯”书画摄影大赛金奖；“迎新春移动通信杯”全国书法大赛一等奖等国家级专业大奖二十余次。

**毛笔书法参展情况：**参展中国书协主办的中国书法最高奖首届兰亭奖、全国第八届书法篆刻作品展、全国第四届楹联展、全国第五届楹联展、全国第四届正书展、建党八十周年翰墨颂辉煌书法大展、“杏花村汾酒集团杯”首届全国电视书法大赛、“小揽杯”全国书法大赛、纪念邓小平诞辰100周年全国大型书法展、三晋杯全国首届公务员书法展览、全国书法艺术大赛“洗夫人”奖、纪念红军长征胜利70周年全国书法篆刻展、纪念老子诞辰2578周年全国书法展等国家最高级别专业展览十三次，参加其他重要的展览如第二届全国代表书家作品展、当代江苏书法篆刻精品晋京展等三十余次。

行

书

怀仁《集王羲之圣教序》

技法精讲

主编：余中元



山西出版集团  
山西人民出版社

名家讲授——经典碑帖技法教程

行书·不二《集王羲之圣教序》技法精讲

图书在版编目(CIP)数据

行书·怀仁《集王羲之圣教序》技法精讲/余中元著.

-太原:山西人民出版社,2008.5

(名家讲授——经典碑帖技法教程)

ISBN 978-7-203-06077-2

I.行… II.余… III.行书-书法-教材 IV.

J292.113.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 047832 号

行书·怀仁《集王羲之圣教序》

---

编 者:余中元

责任编辑:张兴国

策划编辑:胡晓燕

---

出 版 者:山西出版集团·山西人民出版社

地 址:太原市建设南路 21 号

邮 编:030012

电 话:0351-4922220(发行中心)

0351-4922235(综合办)

E - m a i l:fxzx@sxskcb.com

web@sxskcb.com

Renmshb@sxskcb.com

网 址:www.sxskcb.com

---

经 销 者:山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者:咸宁市鄂南新华印务有限公司

---

开 本:880mmx1230mm 1/16

印 张:25

字 数:200千字

印 数:1-20000套

版 次:2008年5月第1版

印 次:2008年5月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-203-06077-2

定 价:60.00元(全5册)

---

# 前言

余中元,中国书法家协会会员,中国硬笔书法家协会会员,中国钢笔书法大赛评委,江苏省徐州市书法家协会教育委员会委员。1985年学书,精研历代名帖二十余年,至今从事书法教育十三年,书法软硬笔兼擅,取法宽广,风格多变,擅长同时创作风格跨度极大的作品。早年主要致力于硬笔书法,近几年侧重于毛笔书法,各体兼擅。其书法作品广泛展示于各专业报刊杂志、辞书及网络,被数十家艺术机构、博物馆等单位及海内外藏家收藏。在教学中也取得了丰硕的成果,有多位学生考入中国美术学院及国内顶尖专业学府。

书法是我国具有悠久历史的传统艺术,在世界上具有广泛而深远的影响。书法艺术包括“形、神”两方面。“形”的美主要运用点线、结构、疏密、轻重、行笔的缓急组成形象的“字形”,以这形式的美、力度的美、结构的美唤起人们的情趣和美感。“神”的美,指的是线条组合后总体的外貌。书家以唯物的、运动着的气势和本能,勃发着热爱生活的审美理想。“壮则雄健以崛嶻,丽则绮靡以清迢。”这就是书法“神”美的应有体现。

古人说,情之喜、怒、哀、乐各有分数,体现在书者的广阔胸怀中就是:喜则气和而字舒;怒则气愤而字险;哀则气郁而字敛;乐则气平而字丽。我国书法艺术“形神”兼备,气势生动!正是这种美,体现了中国书法艺术的价值已被世界所接受和重视。

为传承中华艺术瑰宝,同时也为提升书法爱好者自身的修养,作者倾心编写了本套《名家讲授——经典碑帖技法教程》。本套书共5本,包括《汉隶·〈曹全碑〉入门》、《魏碑·〈张猛龙碑〉〈张黑女墓志〉入门》、《唐楷·欧阳询〈九成宫醴泉铭〉技法精讲》、《唐楷·褚遂良〈雁塔圣教序〉技法精讲》、《行书·怀仁〈集王羲之圣教序〉技法精讲》,前两本适合初学者入门使用,后三本供有一定书法功底爱好者进一步提升书法水平使用。

本套书作者选用的均是经典名碑,最大限度地还原了原碑的真实性,并配以精炼独到的技法详解,真正为毛笔书法教学及毛笔书法爱好者提供了一套科学、简单、快速有效的课本。循序渐进、由浅入深地进行学习,定能获益良多。

在本套书的编写过程中,作者废寝忘食、呕心沥血,数次累倒入院治疗,花费了大量的精力;编辑环节的每位同志在此套书上更是细致入微,精益求精,力求使它臻于完美与精妙。但编辑过程中的疏漏之处依然难免,希望大家在使用过程中提出宝贵意见。

**王羲之与《怀仁集王羲之圣教序》****第一章 笔画练习**

第1课	点的练习	9
第2课	横的练习	11
第3课	竖的练习	15
第4课	撇的练习	19
第5课	捺的练习	23
第6课	挑的练习	26
第7课	转折的练习	27
第8课	钩的练习	31
第9课	几种连带形式的分类练习	34

**第二章 常用偏旁部首的练习**

第10课	单人旁、三点水	38
第11课	木字旁、提手旁	40
第12课	竖心旁、绞丝旁	41
第13课	神示旁、双人旁、火字旁	42
第14课	左耳旁、反犬旁、言字旁	44
第15课	王字旁、足字旁、立刀旁	45
第16课	反文旁、宝盖头、草字头	46
第17课	人字头、广字头、心字底	48
第18课	走之底、四点底、口字框	49

**第三章 《怀仁集王羲之圣教序》的结构**

第19课	结构规律(一)——牵丝引带	52
第20课	结构规律(二)——省减借代	53
第21课	结构规律(三)——改变笔顺	55
第22课	结构规律(四)——连断	56
第23课	结构规律(五)——正侧	57
第24课	结构规律(六)——相让	59
第25课	结构规律(七)——聚散开合	60
第26课	结构规律(八)——参差错落	61
第27课	结构规律(九)——俯仰相背	63
第28课	结构规律(十)——动与静	64
第29课	结构规律(十一)——疏与密	65
第30课	结构规律(十二)——收放	67
第31课	结构规律(十三)——草法	68

**附:《怀仁集王羲之圣教序》原拓(节选)**

## 王羲之与《怀仁集王羲之圣教序》



王羲之，字逸少，琅琊临沂（今山东临沂市）人，生于西晋永嘉元年（公元307年），卒于东晋兴宁三年（公元365年），官至右军将军，会稽内史，世称“王右军”。王羲之虽出身豪门贵族，但仕途并不顺畅，因其性情洒脱不羁，加之当时政治环境复杂恶劣，到后来已无意官场。当他迁至绍兴任上，四年后即辞官归隐，于山水、释道、文章、书法之中寻找寄托。

王羲之从小即师从当时极为著名的女书法家卫夫人学书，而卫夫人则是锺繇的弟子。加之家族中大多善书，如此好的条件，使王羲之小时候就打下极好的基础。长大后，王羲之博览前代及当时的书家名作，兼容并蓄，博采众长，做出了前无古人后无来者的整合、取舍、创造、总结，并且各体皆精，尤其于行书和小草上的成就具有划时代的、无可替代的意义。王羲之书法的尽善尽美，将中国书法推向了一个艺术史上不可思议的高度，是历代书法成就最高者，是集大成者和一个覆盖此后书法史的“二王”书法体系的创造者，作为艺术史上的一个伟大人物，怎么赞美王羲之都不为过。

自羲之之后，中国历代书法再也没有能真正超越其“二王”书法体系的了，王羲之与其子王献之形成的二王书系，是后世书法艺术的营养之源。

不同的人可以从不同的角度在二王书系中找到自己想要的，然后形成相对的自家面目，但在质上还是未超出王羲之所给出的“规定”。例如：智永、虞世南、蔡襄、赵孟頫等得王羲之平和、圆润秀雅之风，王献之、欧阳询等得其劲健、硬朗之貌，李邕、米芾、王铎、黄庭坚等得其欹侧、跌宕、潇洒激越之姿。

王羲之用他的一生将书法中的技法发挥到了极致，不论用笔的变幻莫测，还是结字的丰富完美，还是章法的生动和谐而顺通，都有取之不尽的内容。人们常说，一个《兰亭序》，十年前学是一个层次，十年后学是一个层次，青年时一个感觉，年老时又一



个感觉，一辈子也难解尽其中的玄机。王羲之在他的作品中将矛盾的对立统一用到了极致，其作品中处处有方圆、大小、正侧、俯仰、疏密、收放、虚实、疾徐、松紧等等丰富的变化，而又近乎完美的和谐。可以说，王羲之书法是书法史上无法企及的高度，是天才和天才所处时代创造出的永恒的辉煌，他是永远的书圣。

《怀仁集圣教序》，这是一部集字作品，也是学习王羲之书法最重要的范本。此作的产生有两大背景：第一，王羲之书法在其生活年代即为人顶礼膜拜，至唐初时更是为身为皇帝的唐太宗李世民最大限度的推崇，使王羲之的书法在唐初达到天下共尊的至高无上的地位。人们对王羲之流传下来的墨迹，哪怕是只言片字，也如宝贝一般珍藏。唐太宗李世民更是调动一切可以调动的力量，甚至不择手段地在全国搜罗王羲之书法真迹，如天下第一行书《兰亭序》即是派人用近乎无耻的手段骗到的。据记载，当时唐内府所藏王羲之书法有2290幅，真可谓蔚为大观矣！正因为这样，普通学书人要想一睹王羲之书法之风采实在是可望而不可即的事！以王羲之书法真迹作范本来学习更只是人们遥远的梦！但皇帝酷爱的东西当然也希望天下人也一样喜爱，并与他产生共鸣，于是将真迹刻碑传世就成了一件理所当然的事了。第二，唐太宗也是一个极力推崇佛教的皇帝，高僧玄奘西行取经成功是一件令举国欢腾的“胜朝盛事”，皇帝欣然亲自为所译圣经作序文，并要广播天下，万世流传，刻碑就是最好的选择了。然而，至高无上的文章须用最好的书法来表现，王羲之书法自然是唐太宗的首选，也只有书圣之书才能够配得上。同时，将书圣之书传播于天下也是皇帝所想的，这真是一举两得的好事！但书圣早已作古，集书圣之书成文的办法就被创造出来了。显然，深谙书法之道的唐太宗是知道其中的难度的。因为书法中的字都是行文中自然而生的，离开原来的位置生硬地组合在一起，就极难和谐了，尤其是书圣的字是增之一分嫌多，减之一分嫌少，稍稍动一下，书圣书法的风神可能尽失。事实上，从唐开始，后世集王字作品也非常多，但大多无可观之处。经过一番慎重仔细的考察，皇帝最终任命居长安弘福寺的僧人怀仁来完成这一伟大的使命（为什么会选择怀仁，这倒是很有意思的一个问题，当另作研究），并将自己收藏的王羲之真迹供怀仁做母本。怀仁果不辱圣命，以近20年之功，完成了这一杰作。集字之难，难在笔画之间的呼应关系，笔势的走向，字与字之间的和谐，行文章法的生动流畅，并且在整体上还得尽量还原书圣书法高贵、蕴藉、典雅的风神，而神鬼莫测的自然变化更是普通的剪辑拼凑不能解决的。在集字中有些字可以原字照搬，很多字还须几个字裁剪后再拼在一起，以当时的手段之局限实在是难啊！所幸的是怀仁做得相当精彩！这是后世书法学习者的大幸，也是书法史的大幸。从此，《怀仁集王羲之圣教序》就成了行书学习的首选经典，其对后世产生的影响是无法



估量的。

有人说《怀仁集王羲之圣教序》是集字碑帖，说破天也不是书圣真迹，当下真迹三等四等了，不如《兰亭序》自然，其格调、品位不高，其所蕴藏的内容、可学习的东西远不如《兰亭序》及其他王羲之手札丰富。的确，由字与字之间的关系，行与行在行文上的自然流露与变化产生的章法内涵与韵味的确与王羲之其他作品要少得多，从这个意义上来说，这是此作最大的缺憾，故本书在章法上未作讲解。但《怀仁集王羲之圣教序》字数很多，有2400多字，对于笔法及单字的字形结构学习提供了极为丰富的素材，这是王书其他作品远不能比拟的。现在更多学习王书的人主张将《怀仁集王羲之圣教序》和《兰亭序》与其他王书手札集合起来学习，我认为是最明智的办法。但《怀仁集王羲之圣教序》的学习是一辈子都不能偏废的，既是高境界的追求所必须，也是打下笔法、字法坚实基础 的保证。除《兰亭序》外，王书其他行书经典还有《丧乱帖》、《得示帖》、《平安帖》、《二谢帖》、《孔侍中帖》、《快雪时晴帖》等，皆为手札墨迹本，为后世钩摹，应是配合《怀仁集圣教序》临习必不可少的王书范本。

# 第一章 笔画练习



行书，是介于楷书和草书之间的一种书体，也就是说，行书其实是没有完全独立规范的，是兼具楷书和草书内容的书体。故此，要捕捉住行书笔画的规律，就有一定难度，很显然，我们要借助楷或草的笔画规律才能方便一些。事实上，所谓的标准行书是没有的，楷书成分多的，称行楷；草书成分多的，称行草。纵观本帖，虽然有不少草书的写法，但基本上应属行楷，虽然笔画写法千变万化，但很明显多数还是以楷书做基础的。据此，我们完全可以依据楷书的八类笔画的规律来归纳分析本帖中的笔画写法。当然，具体到运笔的过程时，行书也有很多与楷书大大不同的地方，技法技巧上要丰富复杂得多。例如，在行笔速度及笔势笔意上应有行书独立的感觉和要求，这其中就自始至终贯穿着草书中的呼应引带与连接，所有的笔画都可理解为在楷书基础上，为了快速和连带而产生各种各样的形态和变化，既有楷书的稳重、静穆、规整，也有草书迅疾、生动、强烈的动感。就是有些笔画的形态和楷书相近，但也不能完全用楷书的笔意去运笔，要有承上引下的行书笔意和笔势。明白了这些，在临写时就能把握住在本帖中线条的基本特征，不至于线条过于凝滞或简单飘浮。



## 第1课 点的练习

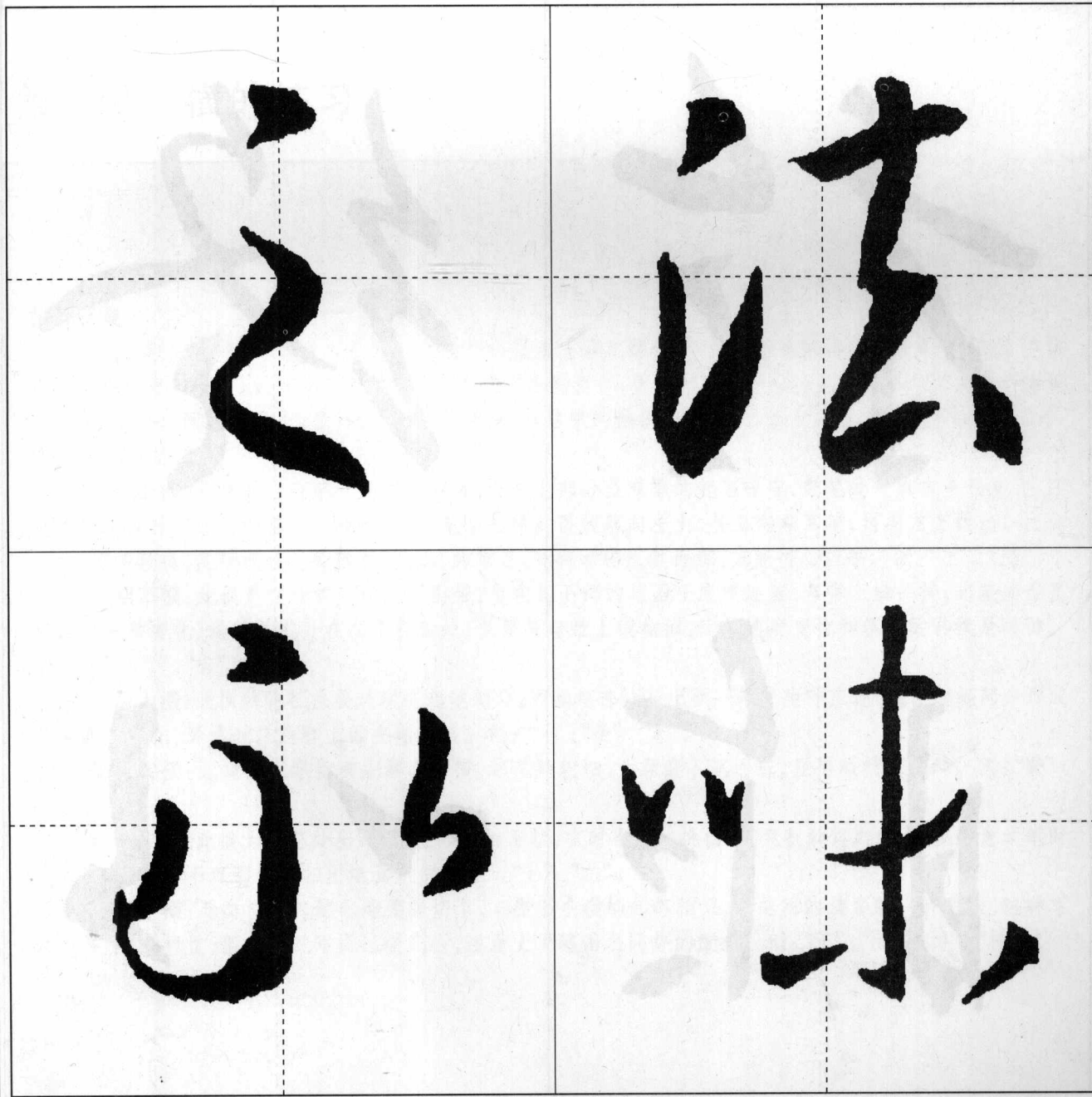
### 技法详解:

一、带下点:此点为行书中用得最多的一个点,是由楷书的斜点演化而来,其关键是收笔处向下引带,与下一笔相呼应,引出下一笔的开始。在运笔时不可一扫而过,要在前半部分和后半引带部分中完成好笔锋的转换,有些稍方的笔画还须在中间有效锋弹起的动作,再折笔铺下的过程。不要因为点较短小而减省运笔过程,同时落笔、转笔、提笔都要干净而果断。例:“之”、“法”、“永”。

二、挑点:此点也是因向右上或向右连带而产生的笔画,其运笔要领与带下点相似,只是笔画方向不同。例:“味”、“况”、“六”。

三、上下点:此为上下呼应或相连的两点组合,上点多为带下点,在向左下引带后转笔向右下再完成一个斜点或带下点,时断时连。练习时,要注意由两点连带而产生的提按和节奏变化。例:“於”、“終”、“昨”。

四、左右点:此为分布在横向上相呼应或连带的两点。此两点可以同是挑点,也可以是左点为挑点,右点为带下点或撇点。前者是同向右相连挑出,后者相对并向左下引带而出。例:“以”、“其”、“八”。



况

六

才

终

点

心



## 第2课 横的练习

### 技法详解：

一、**独横**：在行书中，横虽然还保留有楷书起收提按挫之遗意，但由于运笔快速和连带的需要，大多数横的形态已发生变化，且与上下呼应成一个虚虚实实的整体，但在本帖中不少字中的横还是保留楷书的成分很多，笔画之间呼应很少，显得独立，故称独横。本帖中的独横，可以是楷书中的任何一种横的写法。例：“皇”、“天”、“三”。

二、**带上横**：此横是在收笔处向左上引带，与其上部分竖或撇的起笔呼应，起笔处可以有多种变化，注意上带运笔时笔锋的调整。一般情况下，笔毫应稍驻再转笔向左上，甚至向左回笔，再向左上挑出。比如“古”，容易散锋，乱锋或转笔处臃肿是此画的难点，可将动作反复锤炼，方能得心应手。例：“上”、“尤”。

三、**启下横**：此横是在收笔处向左下引带，与在其下部的笔画呼应或连接，与带上横一样，起笔处形态可以有多种变化，运笔关键处在向下引带处，其要领与带上横相似，运笔速度变化和笔锋的转换是关键。例：“寺”、“百”、“言”。

四、**承上横**：此横的特征主要表现在起笔部分，即起笔部分与上面一笔产生呼应连带，使起笔部分形成各种曲线变化，运笔时注意和上部自然承接。例：“一”、“是”、“老”。

五、**左尖横**：此横为王字行书中常见的横，起笔处较细，为顺毫入笔而成，显得顺畅而灵动。例：“若”、“三”。

六、**右尖横**：此横为收笔处出锋，呈左粗右细形状，有时也可称挑横，有爽利劲健之感，但要注意运笔时笔力要送出去，不可因细而扫出纸面。例：“十”、“七”、“左”。

七、**侧下横**：此类横在起笔时为侧锋切下，与楷书中横的起笔相似，也是用的最多的一种写法，这种写法线条厚实、稳重，但也容易写得过于死板，注意上下笔画之间势的配合。例：“正”、“五”、“转”、“桂”。

皇

天

三

古

上

九



一

一

十

寺

寺

寺



著

三

著

十

七

左





### 第3课 竖的练习

#### 技法详解：

一、垂竖：此竖上部较细，由轻逐步变重，起笔多顺锋落笔，或稍有顿挫，收笔多向左上提收，笔意向左上，线形有向下坠落之感，运笔速度上可先快后慢。例：“形”、“化”、“不”。

二、悬针竖：此竖和楷书中的悬针竖相近，但下收之势更强，注意力送纸外，不可一飘而过，运笔速度不可太快，应比其他笔画速度要慢，起笔处的顿挫要肯定而凝重，不可扁薄。例：“神”、“年”、“半”。

三、左钩竖：此竖是在收尾处向左上方引带而出与下一笔呼应，从而产生的钩形，这与楷书中的钩其实是一脉相承的，楷书中的竖钩其实也是这样演变产生的，但运笔时不像楷书那样板滞，要顺着笔势自然引带出来，转锋提笔动作要灵活轻松。例：“林”、“於”、“仰”。

四、右钩竖：此竖是行书中的一个典型笔画，当竖处于左部时，收笔往往和右部的笔画进行呼应或连带，由此自然引带出由重到轻的游丝。注意完成竖后向右引带时的笔锋转换，且提笔右带时要迅速。例：“下”、“悟”、“慨”。

五、弧竖：为了取势或向背关系的需要，本帖中往往将竖画处理成向右或向左的弧形，显得动感十足，更具情态。一般是越长的竖画弧度越明显。例：“峰”、“华”、“惟”。