

名碑名帖笔法析解丛书

王羲之圣教序笔法析解

翰逸
下必
右袖

感受名家笔底韵律
领悟泼墨挥毫奥秘



黄丽华 著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
辽宁美术出版社

目 录

名碑名帖笔法析解丛书

王羲之圣教序笔法析解

黄丽华 著

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

王羲之圣教序笔法析解/黄丽华著. —沈阳: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司 辽宁美术出版社, 2010.8
(名碑名帖笔法析解丛书)
ISBN 978-7-5314-4597-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 084069 号

出版者: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁美术出版社

地 址: 沈阳市和平区民族北街 29 号 邮政编码: 110001

发 行 者: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁美术出版社

印 刷 者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 6.75

字 数: 80 千字

出版时间: 2010 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 申虹霓 宋柳楠 肇 齐 郭 丹

封面设计: 洪小冬 宋柳楠

版式设计: 宋柳楠 童迎强 肇 齐 郭 丹

责任校对: 张亚迪 徐丽娟 黄 鲲

ISBN 978-7-5314-4597-5

定 价: 20.00 元

邮购电话: 024-83833008

E-mail: lnmscbs@163.com

http://www.lnpgc.com.cn

图书如有印装质量问题请与出版部联系调换

出版部电话: 024-23835227

目 录

一、王羲之和他的书法艺术/1

(二) 横/10

二、关于《圣教序》/2

1. 长横

2. 短横

三、《圣教序》的笔法特点/2

3. 下挑横

4. 上挑横

四、如何临习《圣教序》/3

(三) 竖/12

五、圣教序笔法析解/4

1. 悬针竖

(一) 点/4

2. 垂露竖

3. 坠竖

1. 直点

4. 弧竖

2. 向下点

5. 左方出钩带钩竖

3. 平点

6. 右方出钩带钩竖

4. 长点

(四) 撇/15

5. 左侧点

1. 短撇

6. 上两点

2. 斜撇

7. 下两点

3. 直撇

8. 上下连点

4. 兰叶撇

9. 两点水

5. 钉头撇

10. 三点水

6. 带钩撇

11. 横四点

7. 反势撇

12. 角三点

录 目

(五) 捺/19

1. 斜捺
2. 平捺①
3. 平捺②
4. 平捺③
5. 反捺

(六) 钩/21

1. 竖钩
2. 左下钩
3. 横钩
4. 斜钩
5. 卧钩
6. 反犬钩
7. 弧钩
8. 竖弯钩
9. 横折斜钩
10. 竖折折钩
11. 背抛钩
12. 圆曲钩
13. 横折钩

(七) 折/28

1. 横折
2. 横折撇
3. 竖折
4. 撇点
5. 撇折

(八) 提/30

1. 提
2. 竖提

附:王羲之《圣教序》/32

王羲之《兰亭序》局部

王羲之《二谢帖》局部

王羲之《丧乱帖》局部

王羲之《十七帖》局部

王羲之《黄庭经》局部

王羲之《乐毅论》局部

王羲之《追寻帖》局部

附言/110

一、王羲之和他的书法艺术

王羲之（303—361），字逸少，东晋琅邪（今山东临沂）人，官至右军将军，会稽内史，世称王右军。

王羲之出生于王、谢豪门贵族之家，但平生不愿做官，四十多岁时便开始过隐居生活。王羲之晚年徜徉于山水间，追求虚淡恬静，寂寞无为的内心澄静的境界，然而仍关注朝政，于国事未能去怀。

王羲之的家族中，多人擅长书法，因此他7岁时便开始学习书法。

王羲之年幼时即好学，练字时思想专一，经常废寝忘食，甚至闹出笑话。



王羲之画像

有一次他越写越有瘾，竟拿起馍馍蘸着墨汁吃得津津有味。还有一次用糯米粑粑和墨汁饱餐了一顿。可见其专心致志达到忘我的程度。

浙江绍兴城里至今保存有王羲之“墨池”的遗迹。说王羲之每日用塘水研墨练字，每日在池塘里涮笔洗砚，日复一日，年复一年，不知过了多少春夏秋冬，池塘变成了“墨池”。

王羲之12岁时，父亲传授他《笔法论》，“语以大纲”，他即能有所领悟。后来又随卫夫人学习书法，卫夫人初见他的笔迹，即惊叹不已，说：“此子必蔽吾出名矣！”晋室南渡后，他居会稽山阴，潜心学习前辈书法家如李斯、曹喜、张芝、张昶、蔡邕、钟繇和梁鹄等人的书法，并受家族中能书者，尤其是父辈中书法高手的影响。由于他能“兼撮众法，自成一派”，因而成为中国历史上最杰出的书法家，被后人尊为“书圣”。

王羲之生前写下了大量的书法作品，大体可分为四类：

一类，以唐摹《兰亭序》为代表的行书作品，结构、笔法、章法等技巧高度精熟，变化多端，神韵朗然。

二类，以墨迹摹本《丧乱帖》为代表的行草书，脱尽质朴古意，形成灵动秀逸风格比较成熟的行草书（102页图）。

三类，是以《十七帖》等大量草书刻帖为代表的秀劲流畅的草书（103页图）。

四类，是以《乐毅论》和《黄庭经》等刻帖本的楷书（103页图）。

王羲之的过人之处在于能把前代、当代书法作品中用笔、结字、布白的各种优点融合在自己的作品中，成为书法艺术创造的集大成者。

王羲之对中国书法发展多方面的贡献，才使晋字辉煌。人说“唐诗晋字汉文章”，从此晋字彪炳史册。王羲之以不倦的书法革新精神创造了富有活力的崇高艺术境界。

由于王羲之的辉煌成就，自六朝、唐、宋、元、明、清历代书法家，几乎无不受他的流风余韵

的浸染，千百年来一直不断地启动着书法艺术的繁荣与发展，鞭策着人们努力开创一代崭新书风。

二、关于《圣教序》

《圣教序》全名《怀仁集王羲之书圣教序》，又称《唐集右军圣教序并记》等。因碑首横刻有七尊佛像，又名《七佛圣教序》。

唐贞观十九年（645）二月，玄奘法师在印度求法十七年后，携梵本佛典到长安，太宗见之甚喜。玄奘奉命于当年三月即居译场弘福寺从事译经。贞观二十二年（648），太宗亲自为之撰序，皇太子（李治，后为唐高宗）作记，此序和记，与太宗答敕、皇太子笺答、玄奘所译心经，由弘福寺沙门怀仁从唐内府所藏王羲之书迹及民间王字遗墨中集字，历时二十余年，于咸亨三年（672）刻成此碑，全称为“大唐三藏圣教序”。碑高九尺四寸六分，宽四尺二寸四分，行书三十行，每行八十三至八十八字不等，惜今已断裂。现存西安碑林。怀仁是书家，精通书理，又从王羲之真迹中直接摹出，而勾摹上石和镌刻者均为“国手”，技艺精湛纯熟，因此笔与笔、字与字、行与行之间的映带呼应严谨巧妙，整篇布局井然，章法秩理，可谓异才。

集王书之举，始于南朝梁武帝时，而以集字勒石上碑则首推此碑。这是唐朝崇尚羲之书法（其中太宗极其推崇右军书法为主要原因之一）的产物，也是佛教徒取王羲之书法来弘扬佛法的显著例证。它为王羲之在中国书法史上处于经久不衰的崇高地位创造了条件。

三、《圣教序》的笔法特点

1. 用笔沉着，骨力内含

前人论羲之之书，谓之用笔内挾。内挾笔法的特征是沉着谨严，收敛之意多于放纵之意，故沈尹默先生称之为“骨胜之书”。其用笔要在取涩势，忌平拖，各位点画骨力挺拔，遣毫摄墨不得急速，除保持中锋行笔外，还要注意侧锋铺毫，按多于提，令笔心在点画中行，谨严含蓄之笔意自然而生。总之，沉着稳健的用笔，使王字产生出一种秀丽在外、骨力在内的意态。学王字者于此不可不察。

2. 点画生动，造型俊美

羲之行书所以动人魂魄，很大程度在于点画精到，气韵生动，造型俊美，结体多变。故唐太宗称其“点画之工，裁成之妙”到了“尽善尽美”的地步。总之《集王圣教序》体态多变，不可端倪，不论何种情态，都能给人一种美的享受。

3. 动而能静，柔中寓刚

羲之书法，深得动静之理。其论书云：“凡书贵乎沉静”，又曰“每书十迟五急，十曲五直，十藏五出，十起五伏”。由于他深谙楷书之法，草书之势，故所作行书能以静制动，动静相生，柔中寓刚，刚柔相济。大凡动处多急速，多提笔，多转法，静处多迟重，多按笔，多折笔。观其行书，确乎操握动静之柄，暗合自然之道。

4. 平和简静，道丽天成

历代所以推重羲之书法，盖因其书妙造入神。岑宗旦云：“语其众妙，足以争造化者，羲之也。”《集王圣教序》确实达到了一种平和简静、道丽天成的艺术境界。

其用笔，一横一撇，轻健道丽，如锥画沙；其一点一撇，又情趣风流，活泼多姿；其一钩一竖，

则敛含笔锋、秀美自如，一挑一折，又洒脱不拘，雍容大度。王书是平和的，然并无呆板之感；它是安详的，然并无生涩之相；它是遒劲的，也绝无浮躁之气。它使人感到活泼，感到亲切，感到惬意。学书者倘能从中领会羲之用笔之法，一定会大有收益。

四、如何临习《圣教序》

临摹是学习书法的主要方法，是每一个学书者的必经之路。古人说，摹易得其形，临易得其意。学习者应以临为主，以摹为辅，临摹交替。历代书家也都是从临摹开始的。

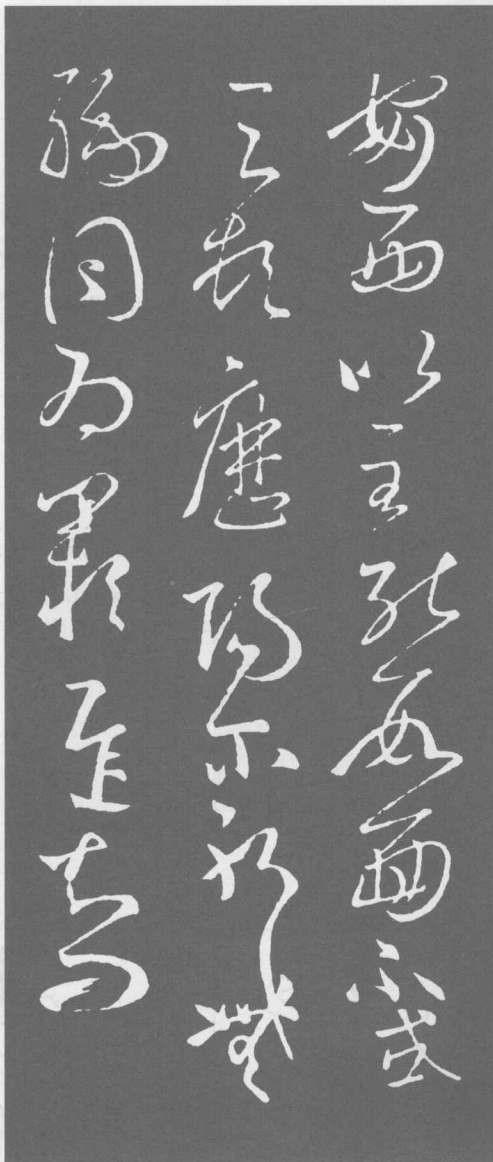
笔者根据多年学书和教学经验所得，主张临摹先从笔法开始。方法是先读帖，就基本笔画的笔法找出相关的例字，反复临写最后达到背临、意临。对笔画有了较深的认识，笔法达到相当熟练程度后，再进入结构的认识和临写。先练习一个字的结构，再两字、三字、五字连写，最后达到一行以至整个篇幅结构形式美。在形似的基础上，追求神似。最后要求各种字势活跃纸上，精神焕发，神采飞动。

学《圣教序》要讲究临习方法，唐宋间的翰林院中，有些人学习方法不对，只取形貌，不重神采，更不可能做到学而化之，另辟新境，其结果只能是千人一面，一字万同。因而有人简单地将《圣教序》斥之为“院体”，以为易染“俗气”，不可学。宋代书评家黄伯思曾反驳说：“今观碑中字与右军遗帖所有者纤微克肖。然近世翰林侍书辈多学此碑，学弗能至，了无高韵，因自目其书为院体。由唐吴通微昆弟已有斯目，故今士大夫玩此者少。然学弗能至者自俗耳，碑中字未尝俗也。”

学《圣教序》最终目的是得其意，而不是求其形，达到气韵生动的完美意境。它既反映于字的结构中，也反映于作品的章法中。“气韵生动”不仅是艺术作品的追求，也是评论书作的重要标准，是书法艺术的真谛。

为了使作品尽快达到气韵生动的艺术境界，学书者还应在平时多读帖，多欣赏好的书法作品，多看一些美学文章。在提高修养的同时，于日常临帖实践中，不断地追求和探索，不能只为了写字而写字，而应该有意识地追求以笔取气、以墨取韵的境界。

对“入帖”和“出帖”的问题，我认为最理想的境界能够达到“来有所出，去见其才”。这样的作品是“神品”，属于这一层次的书家是历史的天才。而“来无所出”、“去不见才”者，则可能与书法无缘了。在这里特别提出注意：不要追求“狂”、“怪”、“野”、“难”，或让人不认识的字都不足取。要踏踏实实地临帖，在继承的基础上去创新发展，逐步达到书法艺术的高峰。



王羲之《清和帖》局部

五、圣教序笔法析解

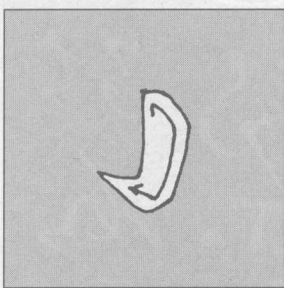
《圣教序》笔法包括点法、横法、竖法、撇法、捺法、钩法、折法和提法。每种笔画又衍生出多种形态。详解如下：

(一) 点

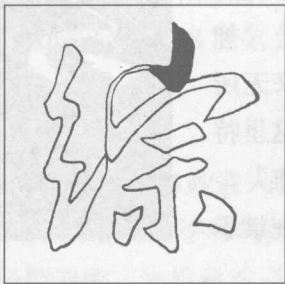
点既是汉字基本笔画中最小的一笔，又是其他各种笔画书写的基础。可以说，任何一种笔画都是从点开始延伸的。因此，它在汉字书写与笔画组合中起着很大的作用。所谓“一点成一字之规，一字乃终篇之准”，即说明了点在汉字结构中的重要性。

王羲之书《圣教序》，可谓是行书字体大会串。其中点的运用是千变万化，各具姿态，学习者须细心揣摩。

1. 直点

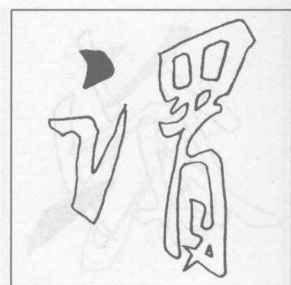
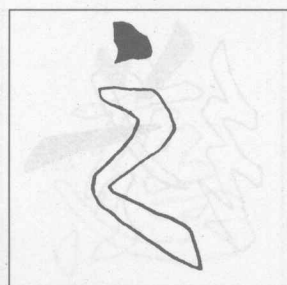
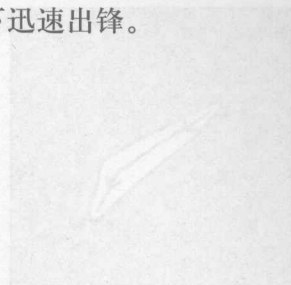
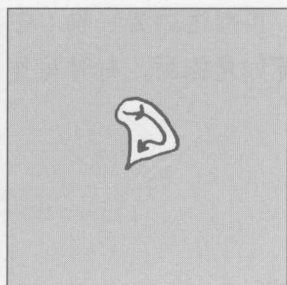


藏锋起笔，从左上方方向右下方落笔，稍顿后即向左下方撇出。用力极轻，动作利索。



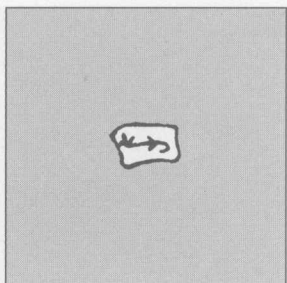
2. 向下点

露锋起笔，顺势向右下作顿，然后提笔向左下迅速出锋。

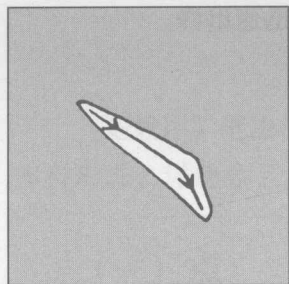


3. 平点

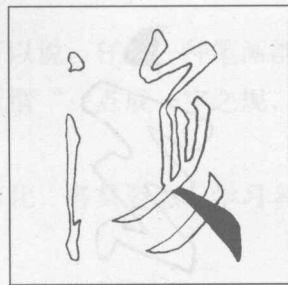
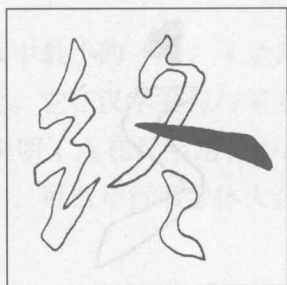
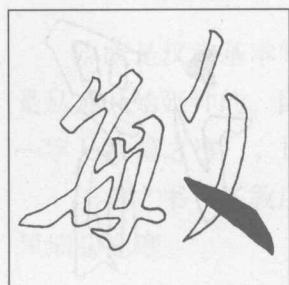
露锋直下起笔，稍停后转势向右横出，收笔回锋。



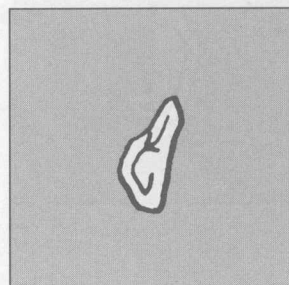
4. 长点



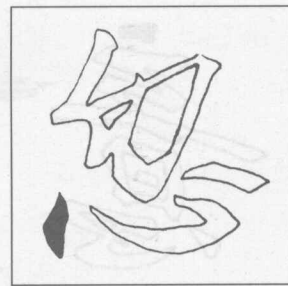
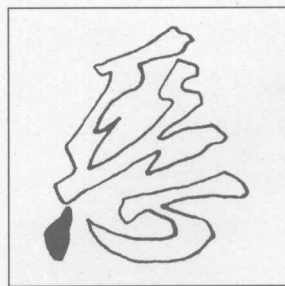
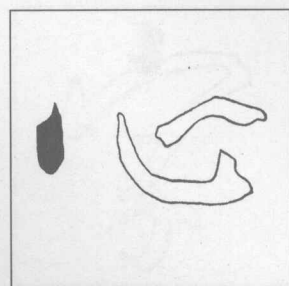
露锋起笔，向右下由轻至重行笔，至末端稍顿，再提笔顺势轻收。中段较粗，略见弧形，此点须写得圆浑。行书中，末笔如是捺画，有时写作长点。



5. 左侧点

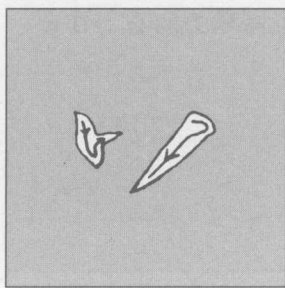


露锋起笔，向左下作顿势，然后向右上回锋收笔。



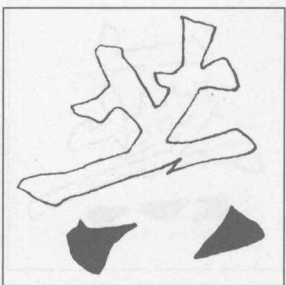
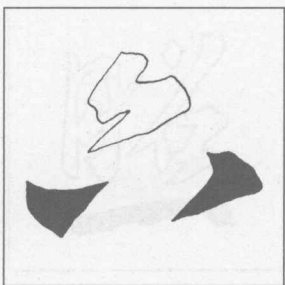
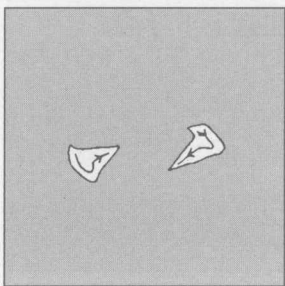
6. 上两点

亦称相向点。左点多作挑点，顿笔后即向右上挑出，右点作撇点，出锋向左，左低右高，交相呼应。



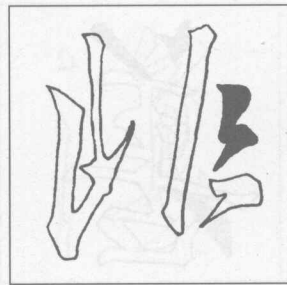
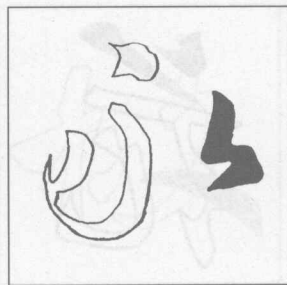
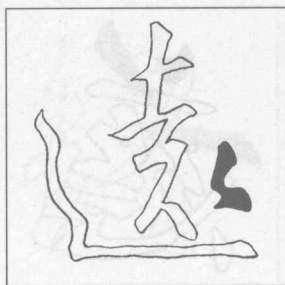
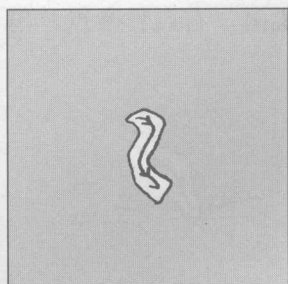
7. 下两点

亦称外八字点。左点先向右下作顿，回锋向右上带出笔势，右点则顺势向右下作顿，然后回锋提笔向左下出锋。其开合角度正好与“上两点”相反。



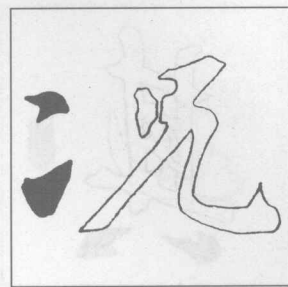
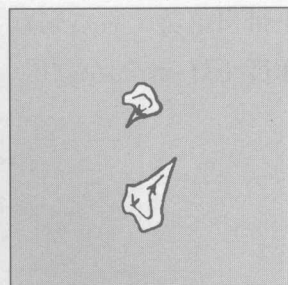
8. 上下连点

上点露锋起笔，稍顿后即向左下带出笔锋，下点则顺势向右下作顿，收笔可回锋，或向左下出锋。

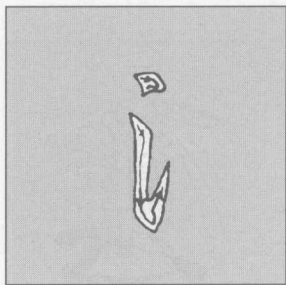


9. 两点水

上点向下，下点向上，各带出笔锋。书写时要注意上下呼应。



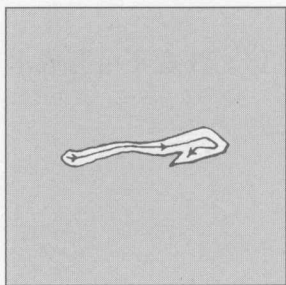
10. 三点水



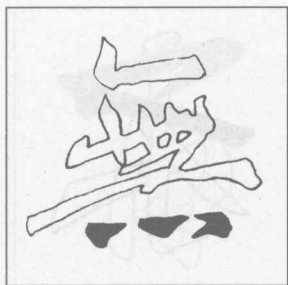
首点略斜，亦可直下，次点稍顿后即向下行，末点连笔折锋向右上挑出。或三点分写，上两点用撇点，下一点用挑点，如“淥”字；或三点连写，如“波”字。



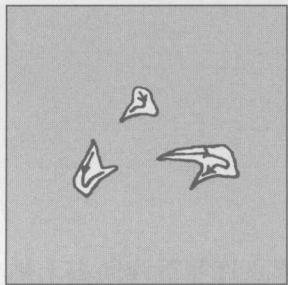
11. 横四点



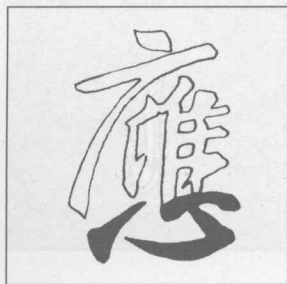
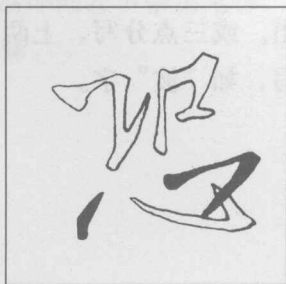
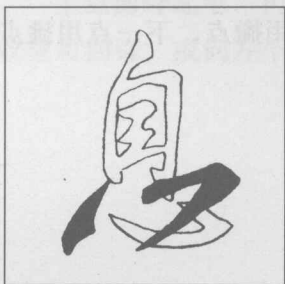
四点取横势，或断或连，或轻或重。中间有波折起伏，起止处仍见呼应之意。行书中多省略为三点，前两点笔意向右，后一点笔意向左，前后呼应。



12. 角三点



其顺序为先上、后左、再右，呈三角形状。如“秘”字。或先左、后上、再右，书写时须注意笔势的连贯。

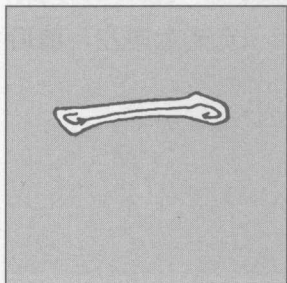


(二) 横

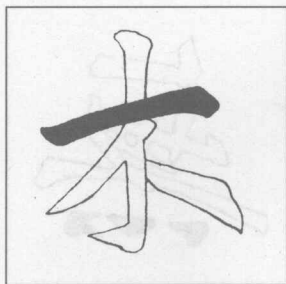
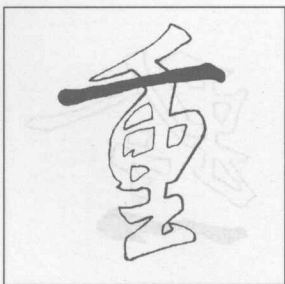
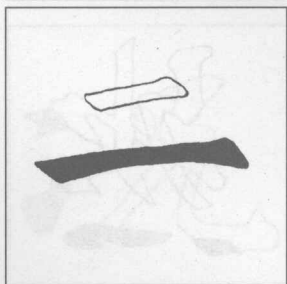
横画在汉字中犹如“房梁”，无论长短都起着横置结构的作用。因此在它的变化中主要起到的也是平衡体的目的。

横画的变化多表现在四个方面，一是长短，二是平斜，三是曲直，四是起收。其中起收即指起笔与收笔方法的不同，如起笔时的藏锋与露锋，收笔时的回锋与带锋等。这一点在行书中是十分重要的，它不仅起到了上呼下应的作用，而且对字势动态均有很大的关系。此外，当横画重叠时，除了上述几种变化条件以外，还可以点代横的形式来作调整，使字的结构更富于灵性。

1. 长横

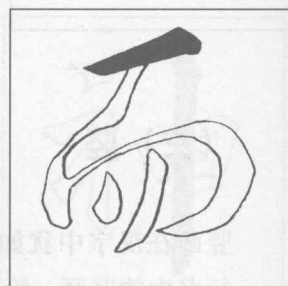
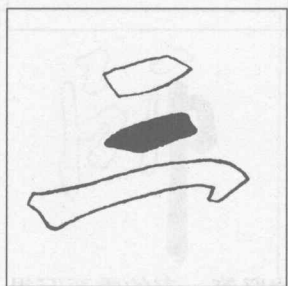
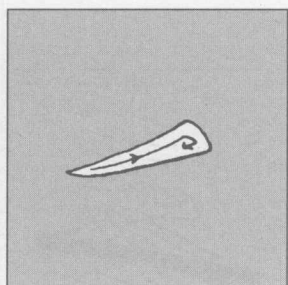


逆势起笔，向右横出，略带斜度，收笔时顿势回锋。注意不可写成水平，呈弧形。



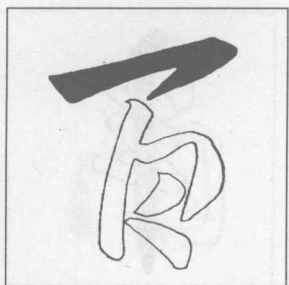
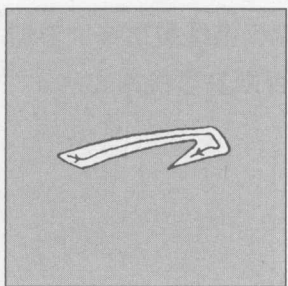
2. 短横

露锋起笔，自轻而重向右行笔，收笔回锋。笔画较粗而短。

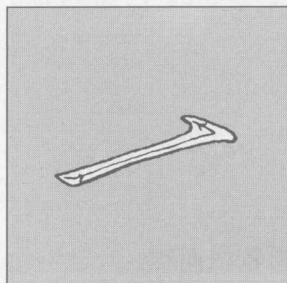


3. 下挑横

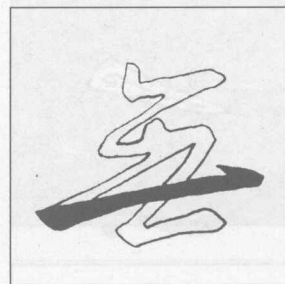
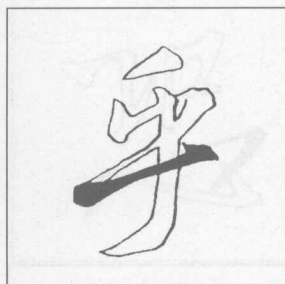
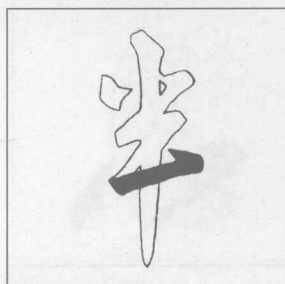
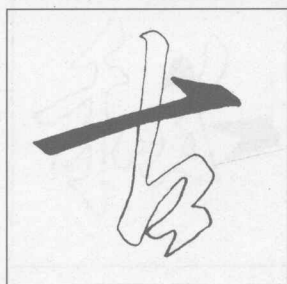
露锋起笔，向右下重顿，然后转势向右上横出，渐轻，行笔至末端，再顿笔向左下挑出，以示与下一笔画取得连势。



4. 上挑横



顺势起笔，稍停后即向右横出，行笔至末端，再顿笔向上挑出，以示与下一笔画取得连势。

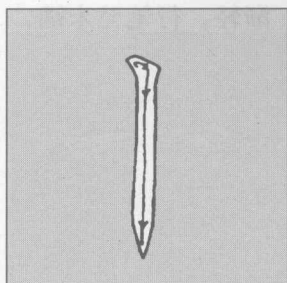


(三) 竖

竖画在汉字中犹如“房柱”，它主要起着支撑的作用。

行书中的竖画，除了悬针、垂露两类不同形式外，尚有弧竖、坠竖、带钩竖等。有的需要写得浑厚凝重，有些则需表现得轻松灵动。尤其是当竖画并列时，更应体现出多种变化。

1. 悬针竖



藏锋起笔，稍顿后即转势中锋向下行笔，至末端提笔缓缓出锋，形似针尖，不可偏倚。但出锋不宜过长、过细、过尖，否则易患浅露之病。

