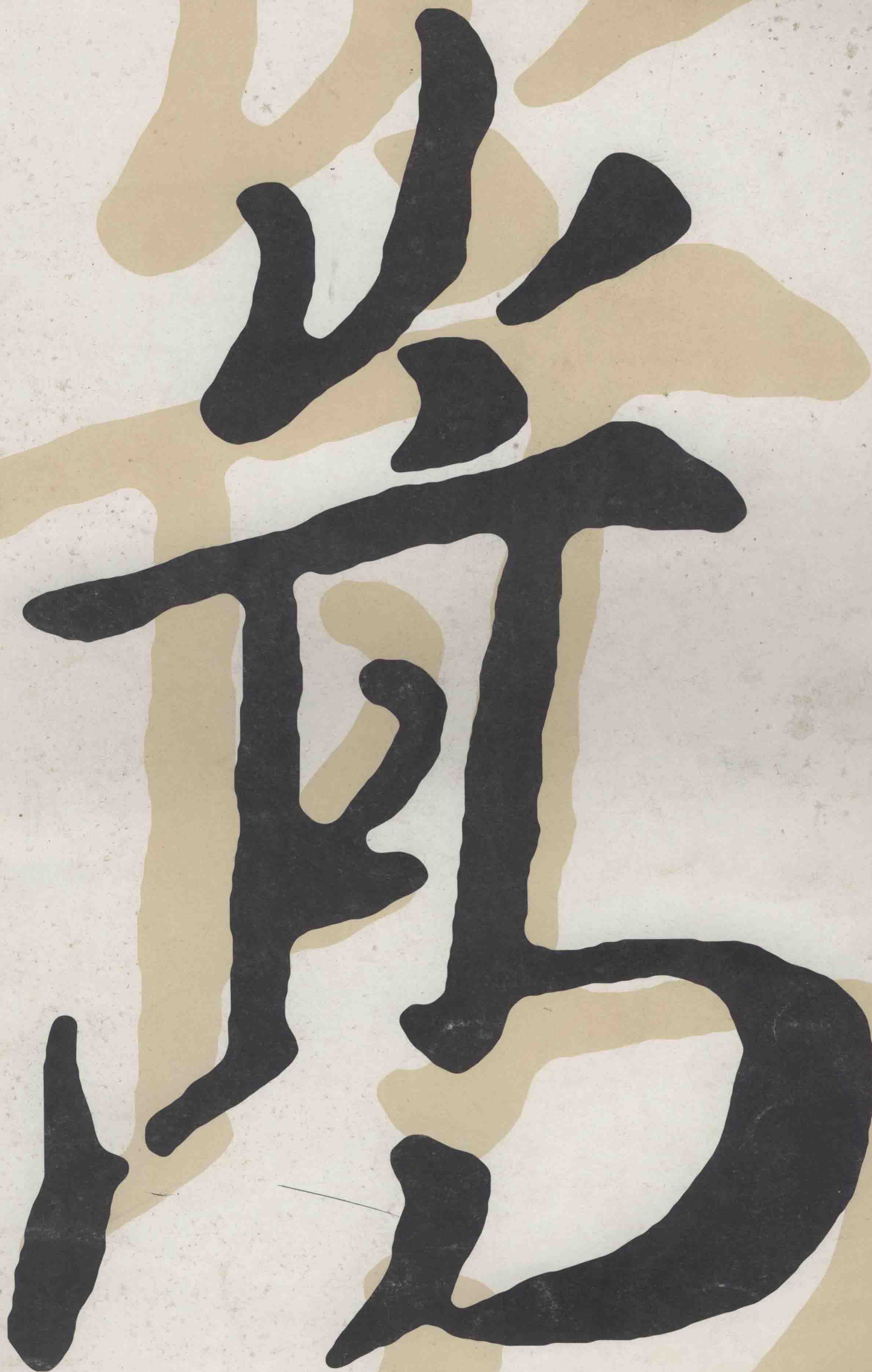


一品堂书法系列丛书

王羲之 圣教序

行书基础技法与训练大字谱

蔡梦霞 编著



广西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

王羲之《圣教序》行书基础技法与训练大字谱 / 蔡梦霞等编. — 南宁: 广西美术出版社, 2005.7
(书法基础技法与训练大字谱)
ISBN 7-80674-653-6

I. 王... II. 蔡... III. 行书—书法—教材
IV. J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第090454号

王羲之《圣教序》
行书基础技法与训练大字谱
蔡梦霞 编著

出版人: 伍先华

终审: 黄宗湖

责任编辑: 于光 白桦

封面设计: 白桦

出版发行: 广西美术出版社

(广西南宁市望园路9号 邮编: 530022)

电话: 0771-5701356, 5701357)

印刷: 广西地质印刷厂

开本: 889mm × 1194mm 1/8

印张: 10

版次印次: 2005年8月第一版第1次印刷

书号: ISBN 7-80674-653-6/J·461

定价: 19.00元

版权所有 翻印必究

【前言】

学习书法，首先是方法问题。方法得当，少走弯路，进步是指日可待的；方法不当，易形成习气，难以纠正，贻害终身，难以登堂入室，接触书法的核心。其次为选择范本。范本应是历史流传下来，有口皆碑，名声响亮的经典名帖。初学者不宜随个人喜好，选择名不见经传的书家作品，因经典名帖是经过长时间检验得以流芳百世的，比较完美，生动丰富，值得长期甚至终身反复研究、学习。历代文人大家也都长期沉湎于经典名帖之中，而后才发展形成自己的风格。最后是写字的量要大。学习书法要有恒心和毅力，尽可能地多练字，有了一定的量，才会有质的提高。

学书法大都以临摹为主，但这易造成被动写字的心理。不动脑筋，生搬硬套，不能学以致用，更困难的是不能轻松自如地学会创作。有鉴于此，我们编写了这套“书法基础技法与训练丛书”。该丛书有如下特点：首

先是实用性强、系统化，符合初学者的需要，使用方便；其次丛书在编排上注意循序渐进，深入浅出，易学易教，分类细致，要求明确；丛书还十分重视临习技巧、创作技巧的分析训练，每一个练习都为学书者进入创作做好了准备。丛书在对作品深入、细致的形态分析中，结合视觉原理、创作经验，设计出各种训练步骤，使每一位学书者都能较快地掌握和提高临摹、创作能力，并开发学书者对字帖的主动意识，在科学、系统的训练中提高各方面的能力。教材中所有训练都尽可能通过范字、范例进行，让学书者对训练有个清晰、明确的认识。

“书法基础技法与训练丛书”是面向青少年的书法教材，亦可供广大书法爱好者使用，供各类型的书法教学作参考。

由于我们水平有限，时间仓促，本书还存在许多不足之处，希望在使用过程中提出宝贵意见，以便改进。

王羲之与《圣教序》

在各种书体中，行书介于楷书与草书之间，是一种优美、流畅、简便实用的书体。行书字帖很多，而以王羲之行书为经典范本。王羲之与其子王献之创建的“二王”行书体系，后世文人书家无不直接或间接地受其影响，并以学王家为正宗。

一、王羲之简介

王羲之（公元321—379年），东晋书法家。字逸少，琅琊临沂（今属山东）人。自7岁起学习书法，后博采众长，兼习各法，一变汉魏朴质书风，开创出秀逸于外、质重于内的新书风，成为中国历史上最杰出的书法家，被后人尊为“书圣”。

王羲之书法遒逸劲健，变化多端，达到了登峰造极的境界。其擅长隶、楷、行、草诸书体，创作了数以千计的书法作品，而因年代久远，朝代更替，战火频繁，其真迹已不可见，仅有碑版刻帖与唐人勾摹墨迹传世。楷书有《黄庭经》、《乐毅论》、《东方朔画赞》等；草书有《初月帖》、《上虞帖》、《游目帖》、《十七帖》等作品。行书最具代表性，影响最大，如《丧乱帖》、《孔侍中帖》、《姨母帖》、《奉橘帖》、《快雪时晴帖》等作品，欹正相背，大小错落变化莫测，《兰亭序》更是自然天成，众美荟萃，被世人誉为“天下第一行书”。

二、《圣教序》简介

《圣教序》全称《唐怀仁集王右军书三藏圣教序记并心经》，由唐太宗李世民撰写的《大唐三藏圣教序》、太子李治撰写的《述三藏圣教序记》和玄奘法师翻译的《心经》等三部分组成，由弘福寺沙门释怀仁收集王羲之行书真迹拼合而成，全文计有二千四百余字，三十行。此碑现存陕西西安碑林。

唐太宗李世民酷爱王羲之书法，自作的序，要勒石书碑，永垂后世，必然以王羲之的书法来刻，于是邀请弘福寺沙门释怀仁缀集，把皇帝内府所藏王羲之行书墨迹精品全拿出来供给释怀仁勾摹缀字成文。怀仁用灯影缩小放大，精心勾摹，从贞观二十二年（公元648年）至唐高宗咸亨三年（公元672年），历时二十四年完成。

由于释怀仁书法功力颇深，裁剪得当，所以《圣教序》变化无穷，浑然天成，与王羲之真迹纤微克肖，几无二致。再者，勾摹上石和镌刻者均为“国手”，连笔画间细于毫发的牵丝也历历可见，被后人誉为“天衣无缝，胜于自运”。此碑描摹精湛，字数多，保存了大量王羲之字迹，被公认为学习王羲之行书最好的范本。

本书采用王羲之《圣教序》为主要训练范本。

【目 录】

第一章 笔 法 5

- 第一单元 对毛笔的控制方法——执与运 5
- 第二单元 笔锋的运动形式 5
 - 第一节 笔锋的空间形式 6
 - 第二节 笔锋的时间形式 8
- 第三单元 笔法的形态表现——点画书写法 9
 - 第一节 基本点画分析 9
 - 第二节 复合点画分析 13
 - 第三节 基本点画的形态变化 15

第二章 字结构 58

- 第一单元 字结构的基本方法 58
 - 第一节 匀称均衡 重心平稳 58
 - 第二节 参差错落 敲正疏密 60
- 第二单元 字结构的基本训练 64
 - 第一节 主点画与次点画 64
 - 第二节 点画的取舍变异 67
 - 第三节 字形 71
 - 第四节 字势 73

第三章 集字作品 75

第一章 笔法

笔法是用锋运笔书写点画线条的一些基本方法，是构成书法形式的重要因素之一。笔法的内容比较庞杂，主要包括对毛笔的控制方法、笔锋的使用、笔法的形态表现。本章则据此分为三个单元进行分析练习。

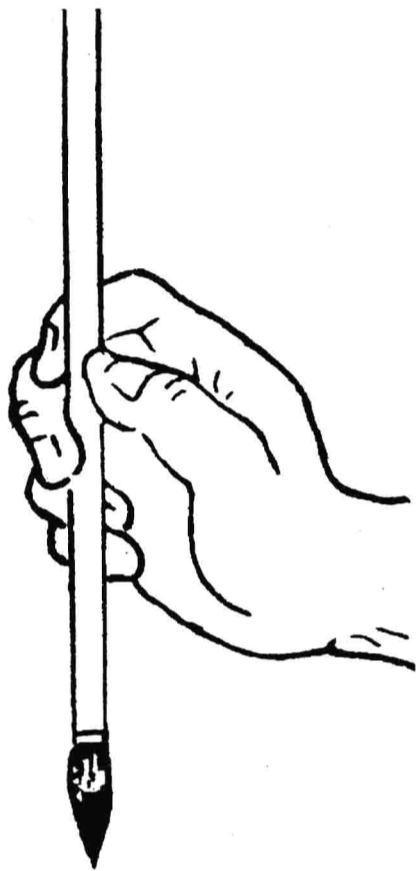
第一单元 对毛笔的控制方法 ——执与运

毛笔是用兽毛捆缚起来做成的，它辅毫抽锋，极富弹性，所以巨细收纵，变化无穷。毛笔的特性，决定了它对执笔有着特殊的要求，执笔主要是手指的动作，与肘、腕的关系不大。古代书家的执笔方法是多种多样的，而现在最具普遍意义的执笔方法是唐代陆希声所传的五指执笔法(如图)，它被认为最符合人们的生理特征，因而广为人们所用。

运笔又叫行笔，是指笔毫在点画中移动运行。一般书家都主张“指主执，腕主运”，运笔与腕有着密切联系。指、腕、肘(臂)是直接构成书法用笔技巧过程的三个生理环节，这三部分动作的协调

直接导致线条构成的各种形态、风格。相对而言，指的动作主要是抓紧毛笔并协调笔的运行和细微变化，腕的动作主要是把握笔锋基本动作的偏重与一般运行原则。指与腕已经可以构成大致的技巧模式，提供最常见的动作类型，在书写小字、中等字中常用。肘(臂)的动作比较简单，主要协助腕的运行，常在榜书大字中使用。指、腕、肘(臂)运用得灵活需要在大量的实践后取得。

执笔方法的训练



目的：掌握执笔的基本方法，了解五指的不同职责与指实掌虚、腕平掌竖的执笔要领。

- 步骤：①先用拇指与食指拿起毛笔，手执在笔管中部，并使笔杆与桌面垂直。
②使毛笔在空中左右、上下移动，放松并感觉两指挥运的状态。
③把中指压在笔管上，无名指、小指隔着笔管顶着，形成五指执笔状。
④继续在空中左右、上下移动，感觉与两指执笔的异同。

要求：移动时手臂与手腕要放松，把注意力放在手指执笔上，确定拇指、食指的功用为挥运，中指、无名指与小指则为保持执笔的稳定性。

运笔方法的训练

目的：根据自身的生理条件，合理地掌握腕运与臂运。

- 步骤：①用五指执笔法执笔，把肘枕在桌上，轻松地尽可能大范围地空中挥运。
②观察毛笔左右、上下移动中，手的哪部分运动幅度大。
③把肘臂悬起，执笔左右、上下尽可能大范围地挥运。体验挥运时，手的哪部分使力。
④比较异同。
⑤站起来，悬肘挥运，体验使力的部位。

要求：细心观察、体会手腕与臂的运动，使之活动自如。站姿、坐姿都要强调头正身直，臂开足安。

练习：纠正自己不良的执笔方法，根据步骤把执笔、运笔的训练各做十遍，尽量放松，使人合理的生理动作与书写工具毛笔相互配合、相互适应。

第二单元 笔锋的运动形式

在合理执笔的前提下，最首要的问题是如何正确而简易地用笔，即如何使用笔锋。笔锋的使用不同，使线条表现出不同的形状，据此，我们可以从时间、空间上分笔锋的运动形式。

笔锋的运动形式指笔毫主体在书写时所进行的各种运动，而一切运动都在空间和时间的范畴之内。笔锋运动的空间形式主要有提按、平动、绞转；笔锋运动的时间形式有疾、徐、留驻等。在进行用锋的训练前，我们先明确要使用的各种概念。如图所示：

起 笔	行 笔		收 笔
藏锋 指逆势起笔，笔锋藏于笔画中间而不外露。	中锋 指在行笔中笔锋始终保持于点画中间。	圆转 指点画转换方向，提笔作圆弧转折的方法。	回锋 指收笔处的藏锋，点画收笔时笔锋向相反方向回收。
露锋 指顺势起笔，笔锋露在笔画之外而不内藏。	侧锋 指笔锋在点画的一侧运行。如果笔锋完全偏在笔画的边缘，就是偏锋，属于一种病笔。	方折 指点画转换方向时，提笔作顿折的方法。	出锋 指运笔结束时顺势出锋，出锋分中、侧两种。
之	一	習	三
内	波	寿	月

第一节 笔锋的空间形式

笔锋在纸上所做的空间运动，表现出来有各种形态，但归纳起来主要有三种：提按、平动、绞转。提按是指笔毫在纸上作上下运动，并使点画产生粗细的变化。提笔细，按笔粗，提笔是转换调节笔锋的关键。平动是指笔毫在纸上作平行于纸面

的移动，平动的线条没有明显的粗细变化。绞转是指笔毫在纸上作旋转运动，即毛笔运行时笔毫着纸的侧面不停地变换。这三种不同的用笔法，使我们看到点画有不同形状的边廓：平行边廓，为平动所致；大致对称的渐变边廓，为提按所致；而非对称的曲线边廓，是绞转产生的效果。如图所示：



1. 提按的分析训练

目的：明确提按在点画端部、折点的作用及运行时渐变的效果。

步骤：①笔着纸时即按下，观察笔锋的形状。
②放松腕的压力，紧接着提笔，然后转锋运行，观察笔锋的形状。

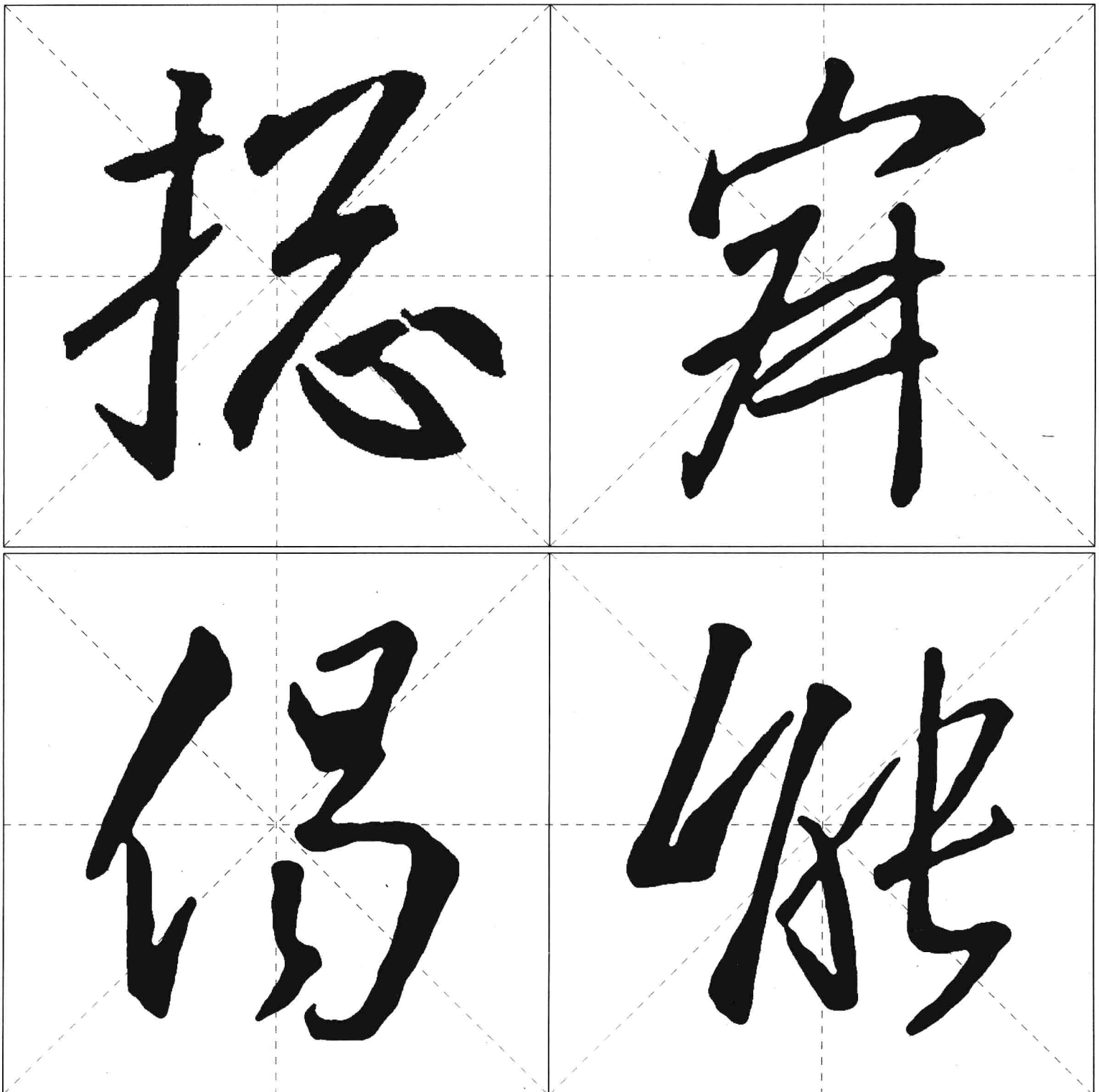
③重复①、②，有轻重、快慢地进行。

④重复①、②，并使笔锋转换各种角度进行。

⑤比较异同。

要求说明：提按可给点画首尾、转折带来无穷的变化，通过提按的方向、速度产生用笔的节奏。

练习：用提按的方法书写下列例字。



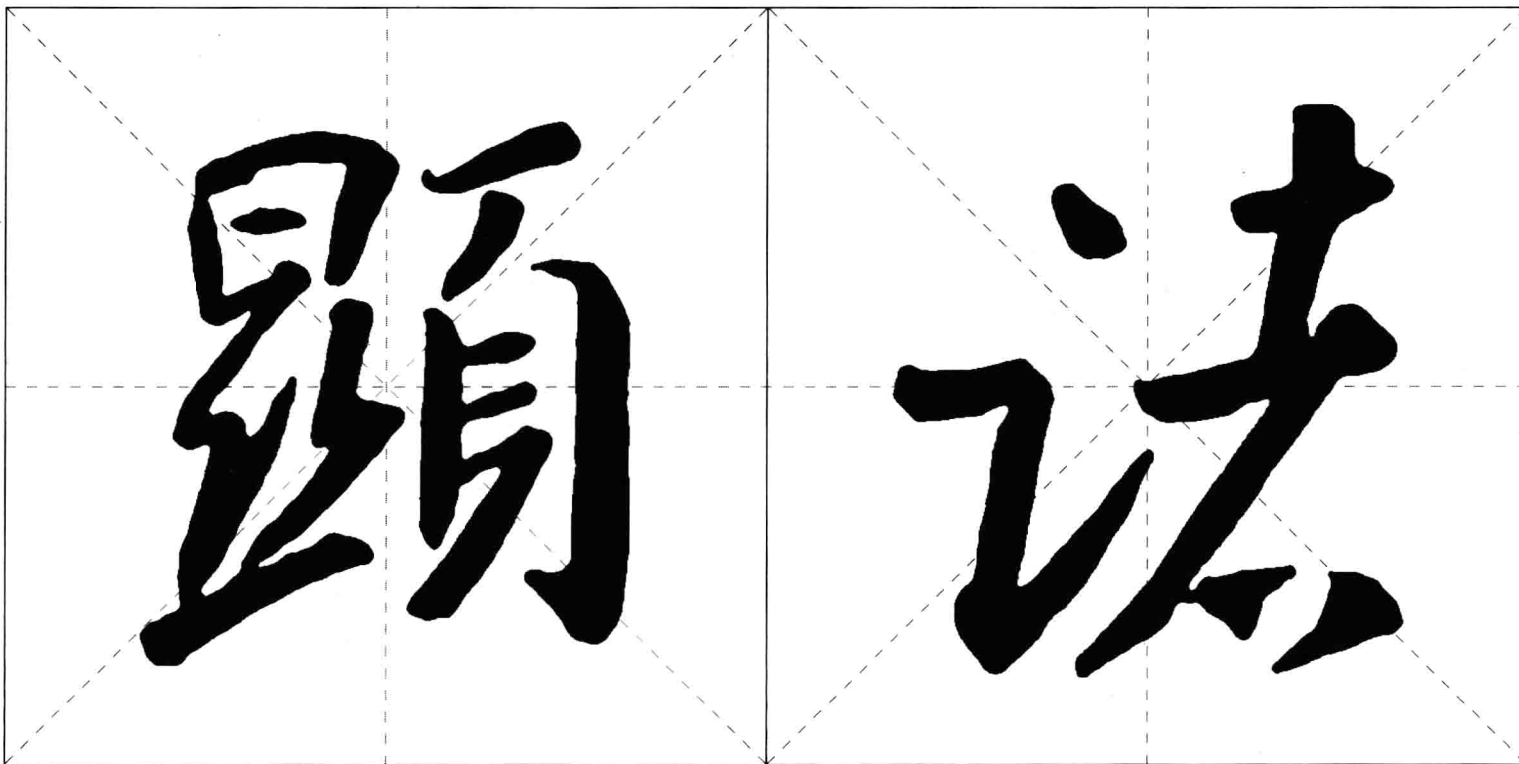
2. 平动的分析训练

目的：体会平动所显示出中锋的运行效果。

步骤：①笔着纸后作直线平移。②作弧线平移。③作各种点画转换方向的平移，转换处使用断笔。

要求说明：平动是运用各种书写工具，书写任何文字都离不开的基本运动方式。它显示出来的线条首尾粗细大体相仿，具有圆润而匀齐的质感。

练习：用平动的方法书写下列例字。



3. 绞转的分析训练

绞转基本上是一种均匀、连续的行笔方式，用来强调、夸张点画的中部，使点画具有强烈的立体感。

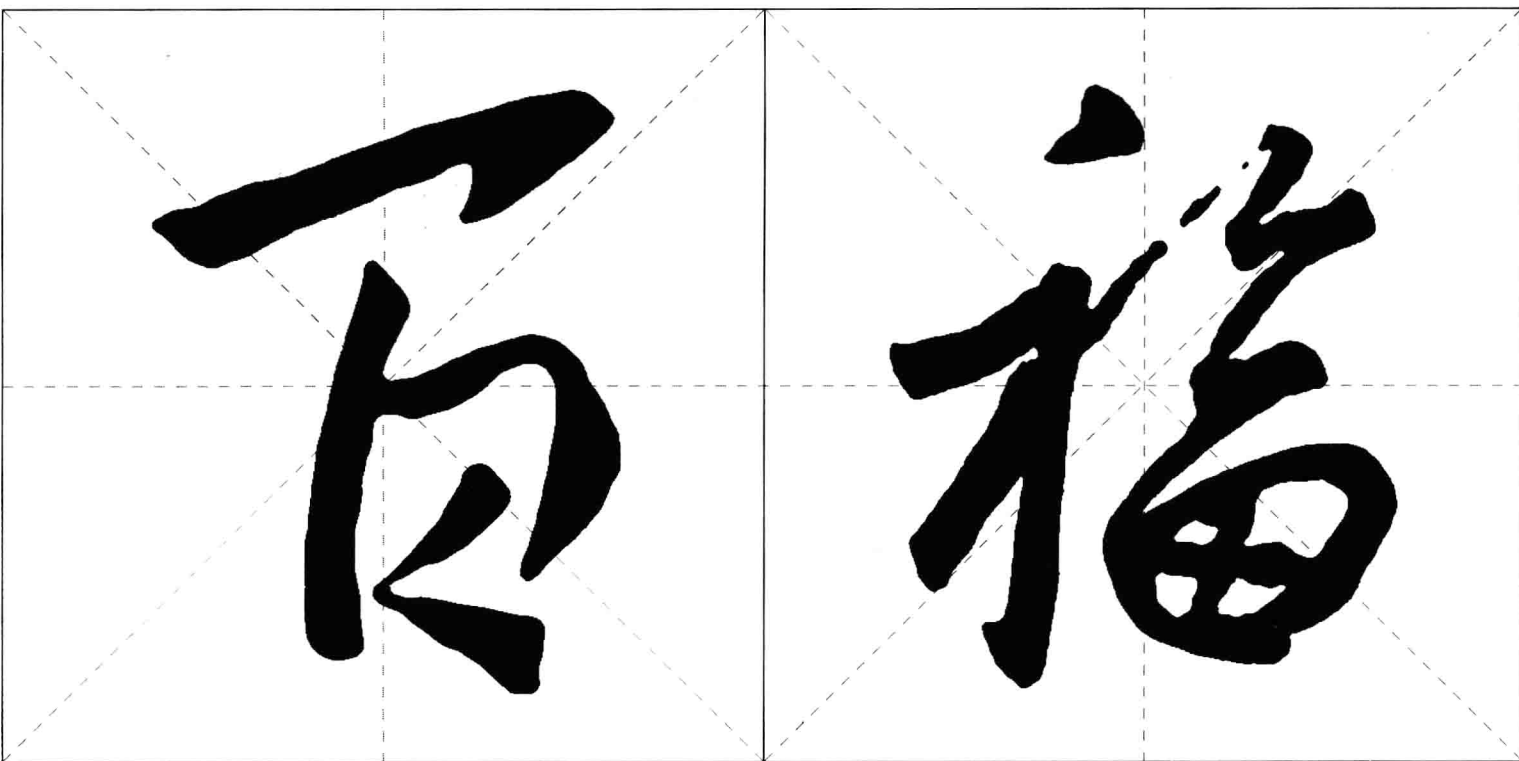
目的：掌握绞转的微妙变化。

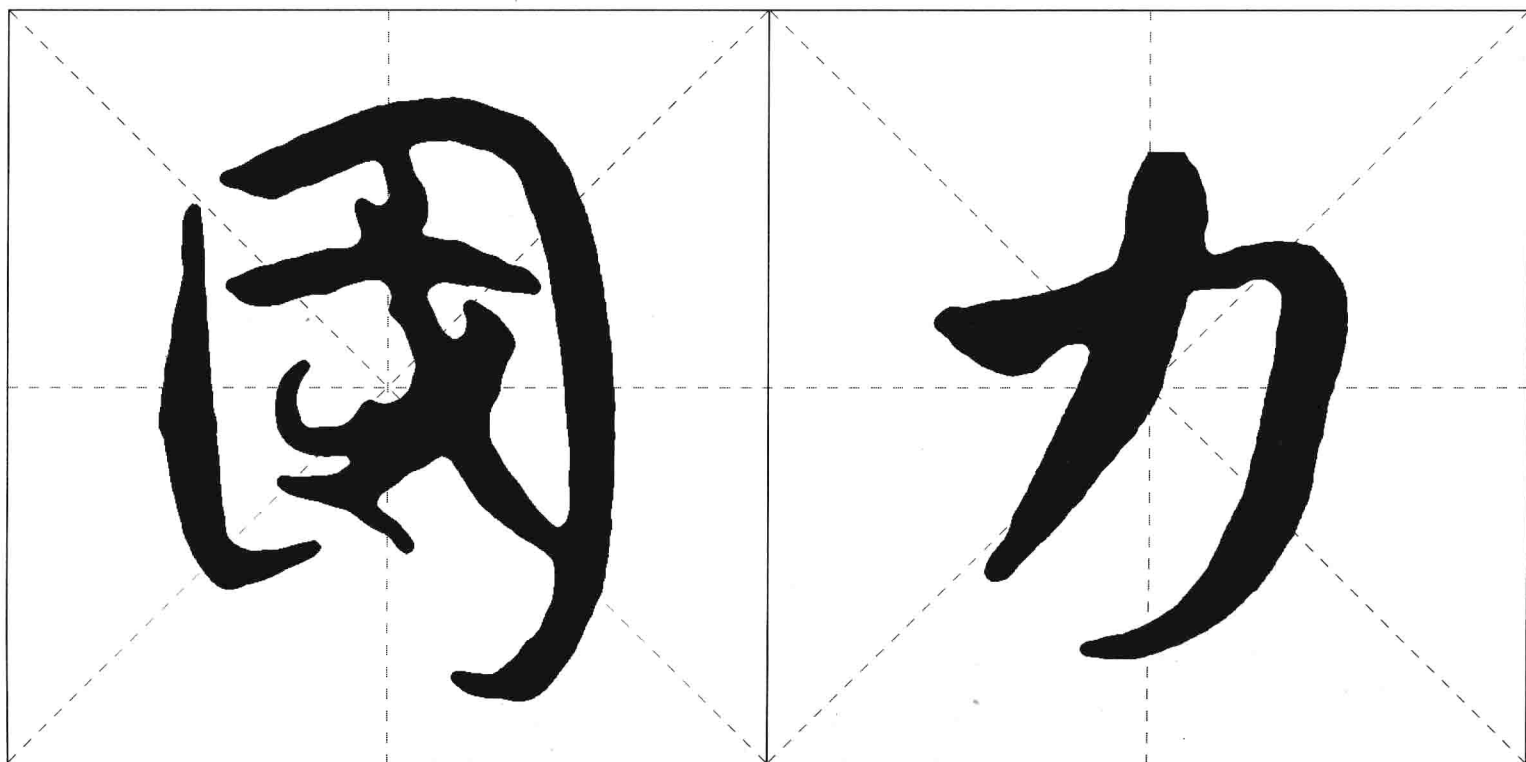
步骤：①平动地写横画，可以观察其线条边缘是平行对称。

②用绞转写横画，使横画边缘产生非对称的曲线边缘。

要求说明：绞转是用笔里比较难的，需要书写熟练后才能掌握的。

练习：用绞转的方法书写下列例字。





第二节 笔锋的时间形式

行书的特点是“行”，“行”意味着一种动，笔锋有节奏地运动。行书笔锋的时间形式相对比篆书、隶书、楷书重要得多。笔锋在时间范畴内的变化表现为疾、徐、留驻等，主要是行笔速度的问题。

行笔的速度是没有绝对的、单一的，都应是相对的统一。前人曾有过“真如立、行如走、草如奔”这样的比喻，把行书比作行走。正如行走，其中总会有一阵快些，一阵慢些，甚至会有短暂的留步或加上几步急走，行书用笔也是如此。历来书家用笔的习惯速度是直接影响其书法风格的重要因素之一。

疾与徐是相对的，留驻则是介于疾徐中间的微量运动，当然不能只用这三个术语概括行笔的速度，仅是相对而言。疾，即快，也称之为“速”，徐即慢，也称之为“迟”，留驻却是指行笔中出现的短暂停留，即稍停蓄力、力量下按那一刹那。行笔的速度产生行书中最重要的特征——牵丝，即点画先后之间，笔势往来牵带的纤细痕迹。牵丝若隐若现，显示了飞动的气势。但初

学者以掌握行笔速度为主，牵丝宜稍后考虑。掌握“速”，必定要“熟”。初习行书，因其手生，不能主动控制笔锋，可先从慢节奏入手，稳定点画后，再转入轻松虚灵的点画。

行笔速度的分析训练

目的：了解行笔过程中的疾、迟、留驻，积累节奏运用的经验。

步骤：①尽自己最快的速度分别写横画、竖画。

②用最慢的速度写横、竖。

③比较异同。

④与步骤①同，行笔中加入留驻。

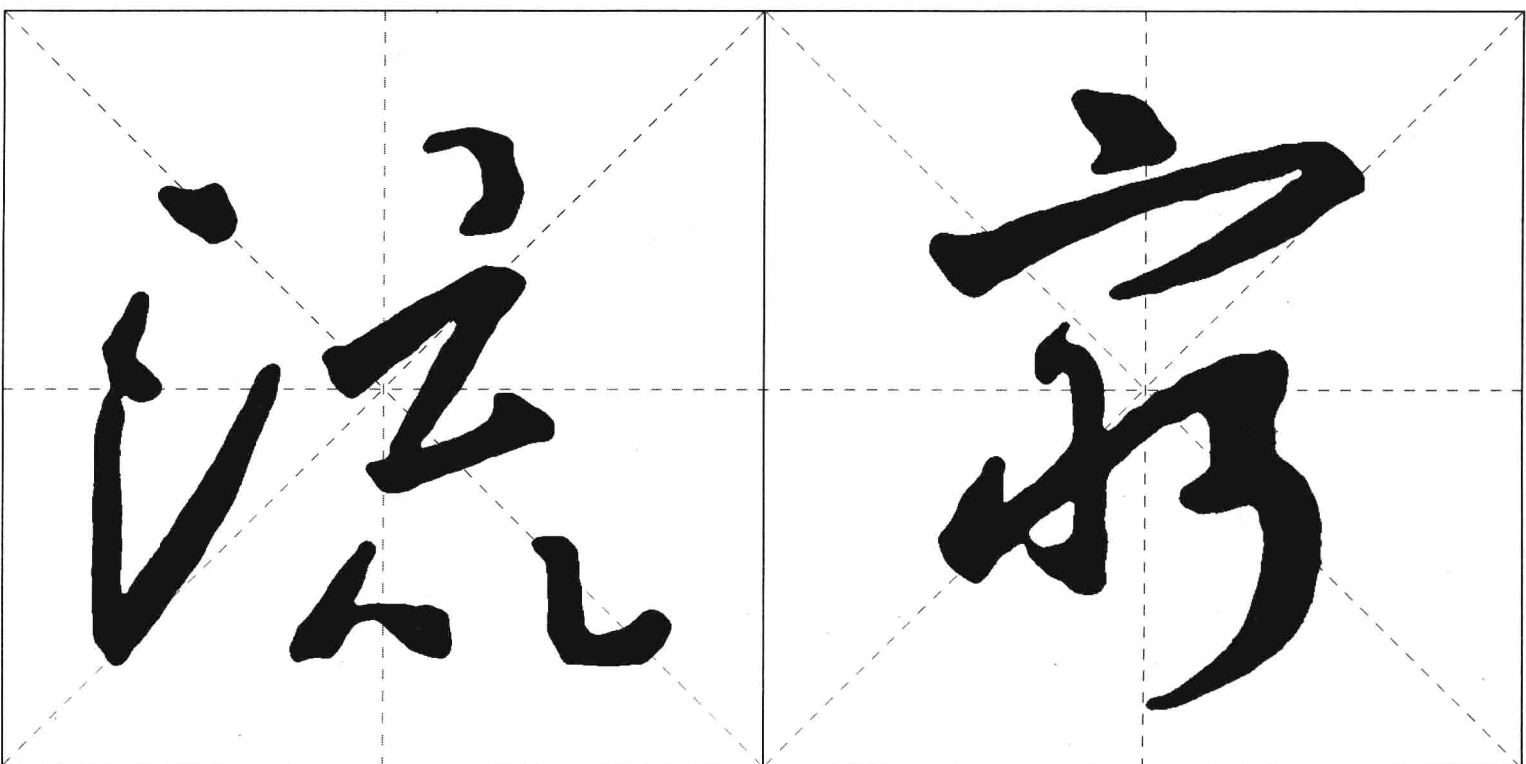
⑤与步骤②同，行笔中加入留驻。

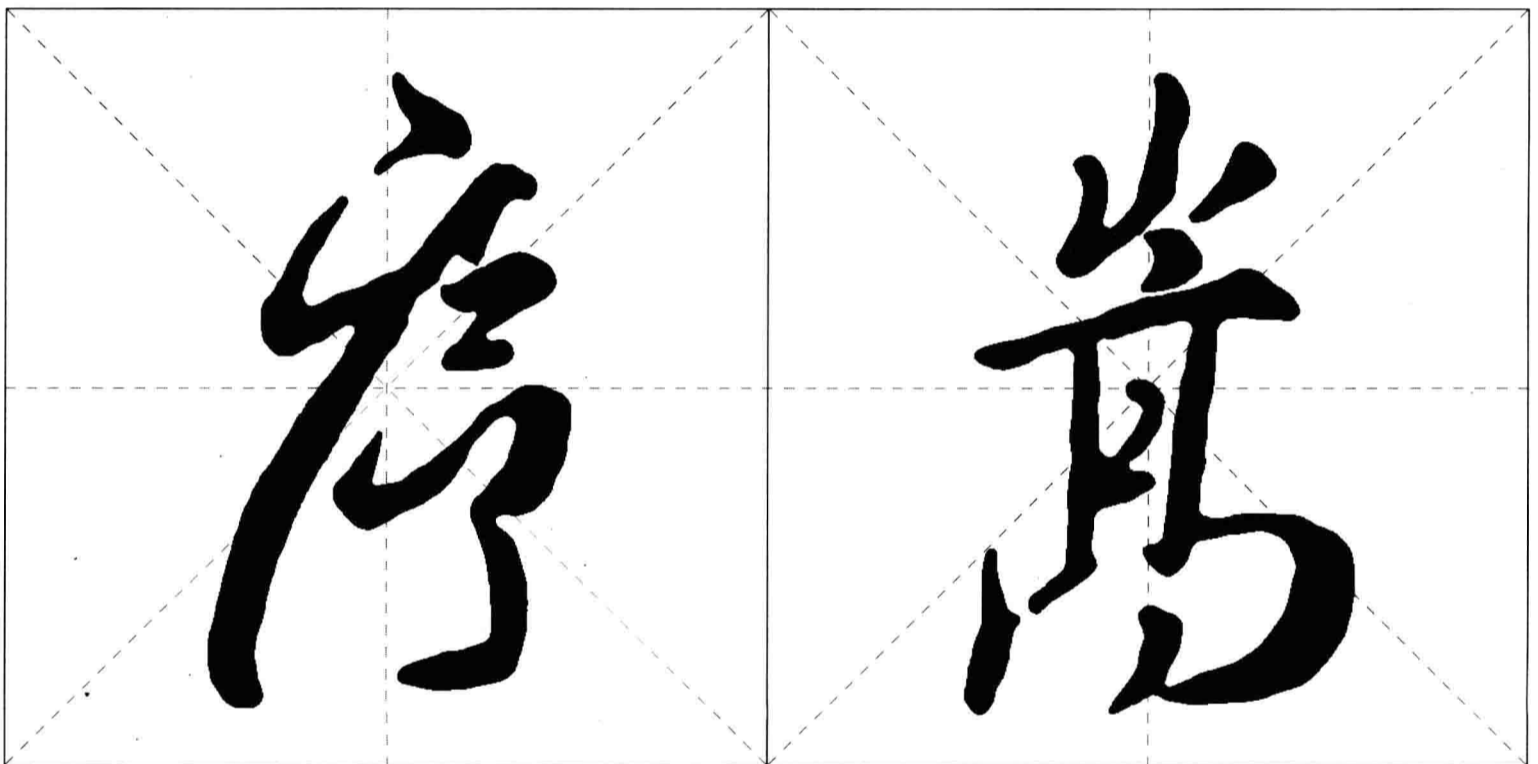
⑥比较异同。

⑦在一个字里进行综合练习。

要求说明：疾、徐、留驻是相对的，须在相互映衬中才能清晰地显示出来。

练习：用有节奏的速度书写下列例字，注意什么地方快，什么地方慢，什么地方留驻等。





第三单元 笔法的形态表现 ——点画书写法

汉字是由各种点画组成的，点画是汉字的基本单位，而书法又是以汉字作为表现的媒介。学习书法，须先掌握点画的书写技法，这是书法的最基本技法，是人们经过千百年的无数次实践后总结出来的规律。而后，可以把点画的用笔方法运用到全字、全行以至全局，因此点画起着内在的支撑作用。行书点

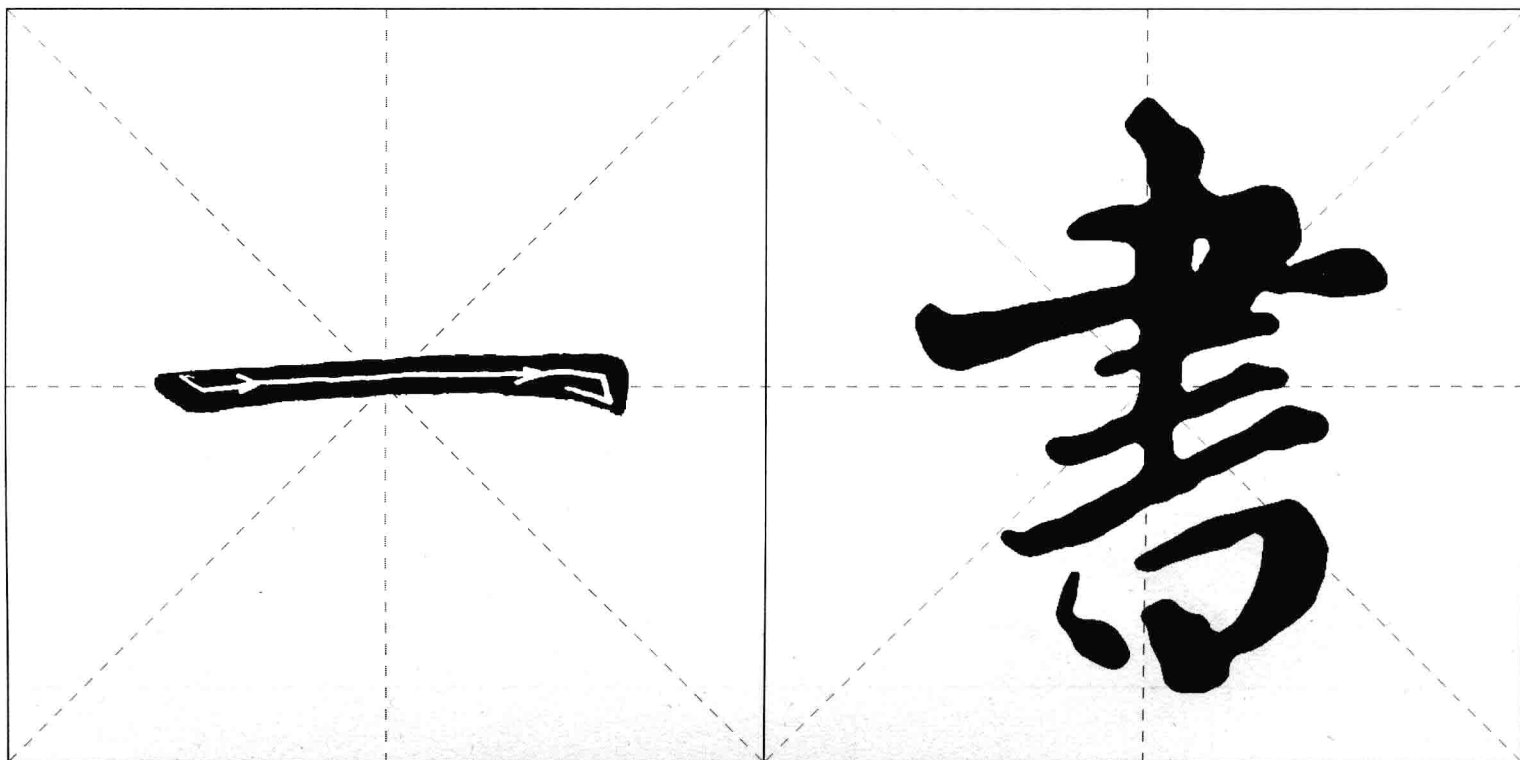
画之间的连贯与呼应强于隶楷，许多点画无法从字中拆出，它们是不能独立存在的，是互相依存、互相联系的。本单元虽以点画写法的分析训练为主，但不应忽视字的整体把握。

行书的点画变化丰富，本单元分三个小节进行分析练习。

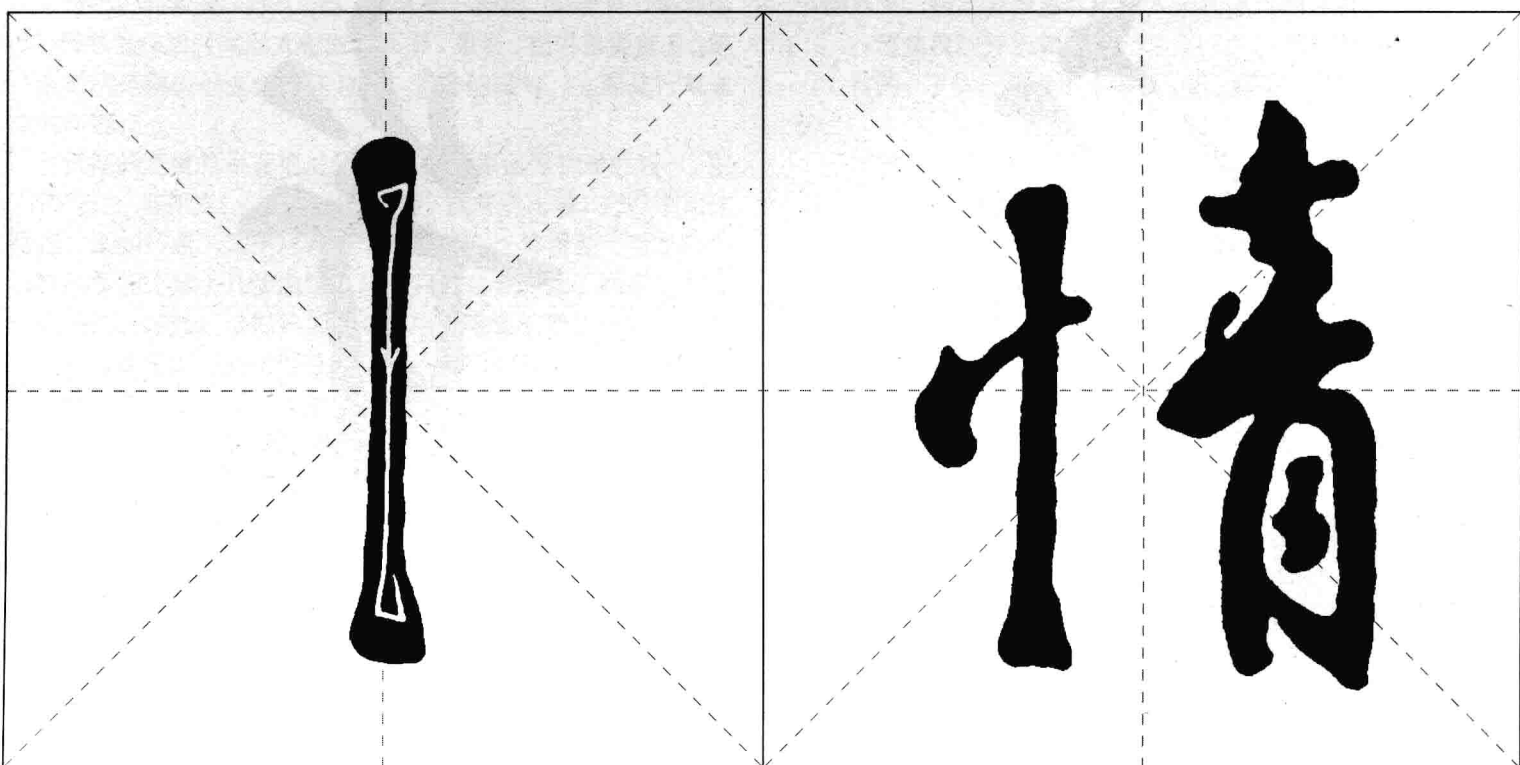
第一节 基本点画分析

点画的形态是多种多样的，在不同的位置上则有不同的表现。在此我们先抽取出最基本的八种点画进行分析，任何复杂的点画都是这八种基本点画演变而来的。

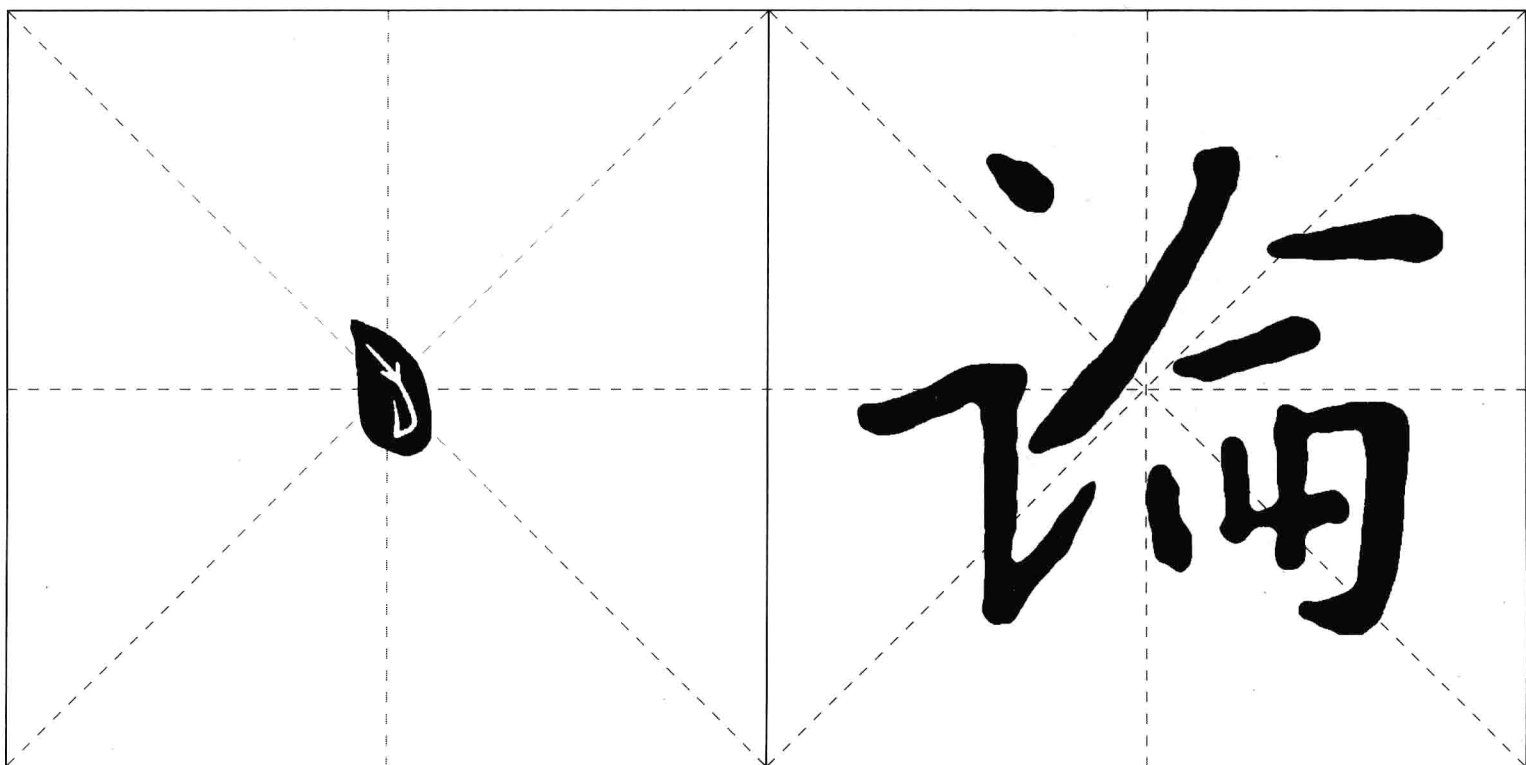
横法：逆锋起笔，向下作顿，提笔向右行，转锋向上提，稍顿向右下作围，向左回锋提收。



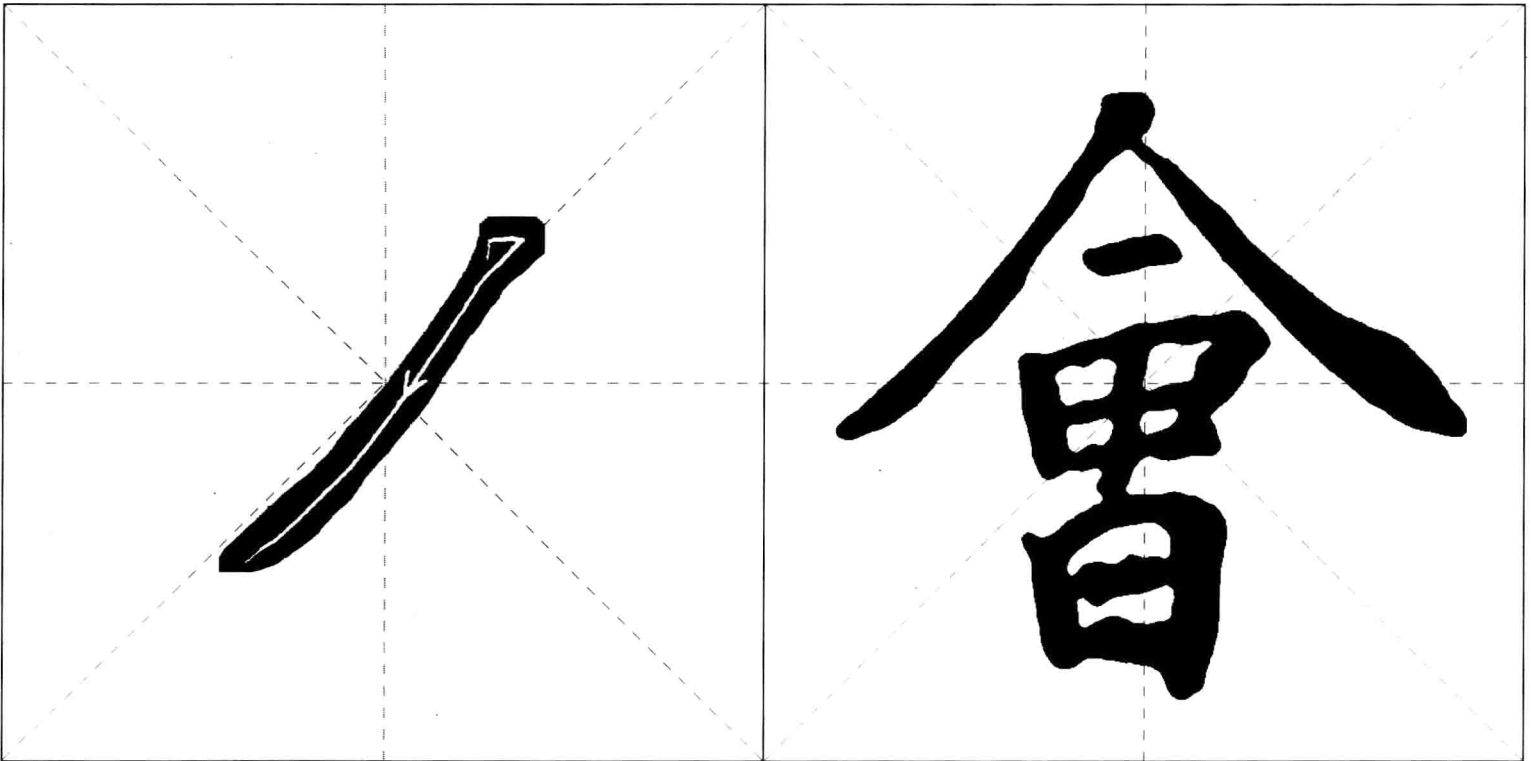
竖法：逆锋起笔，向右下方按笔，蓄势后转笔下行写竖，至末端稍顿后向上方回锋收笔。



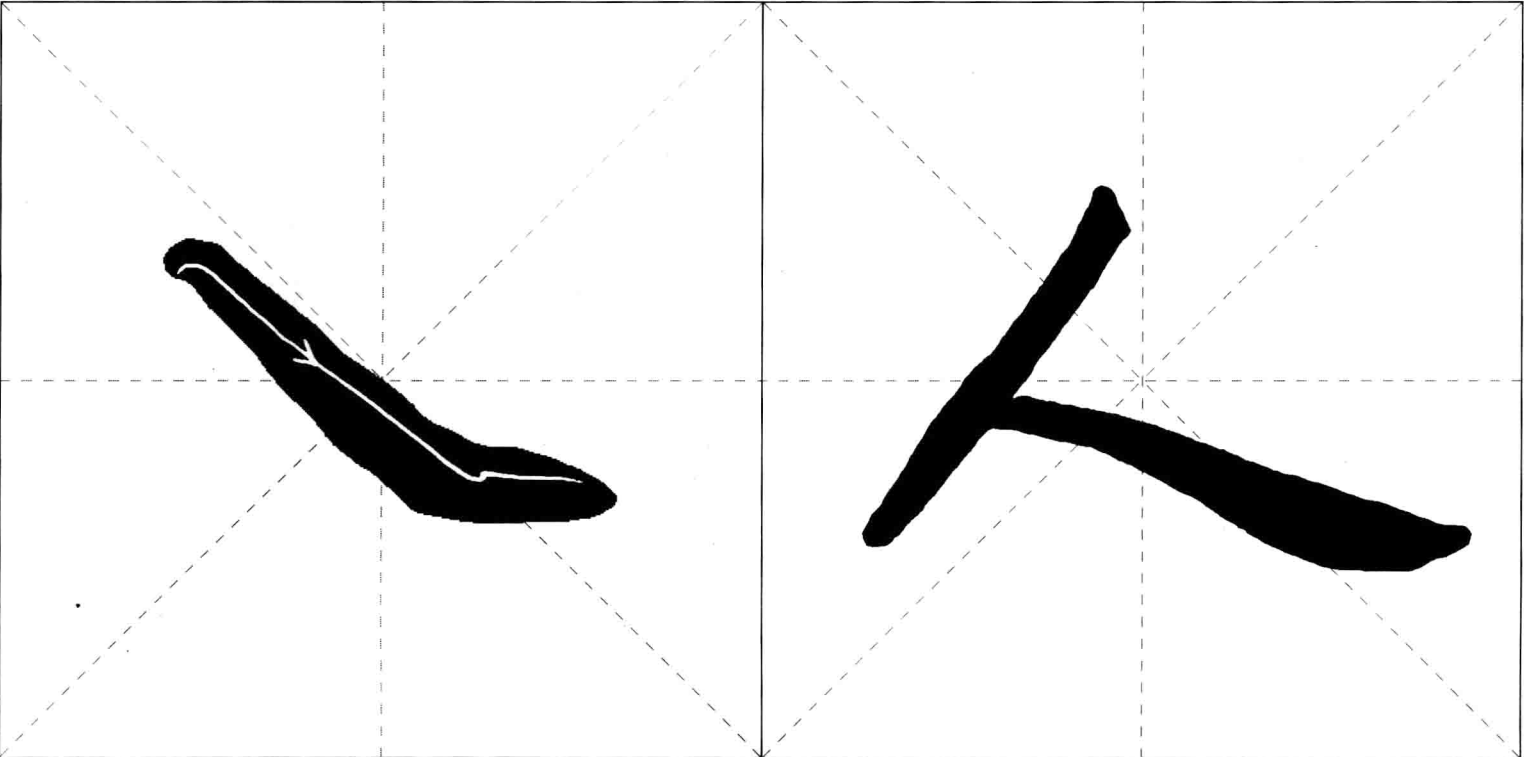
点法：露锋向左上角起笔，由轻而重向右下方作顿，稍提笔向左上方回锋收笔。



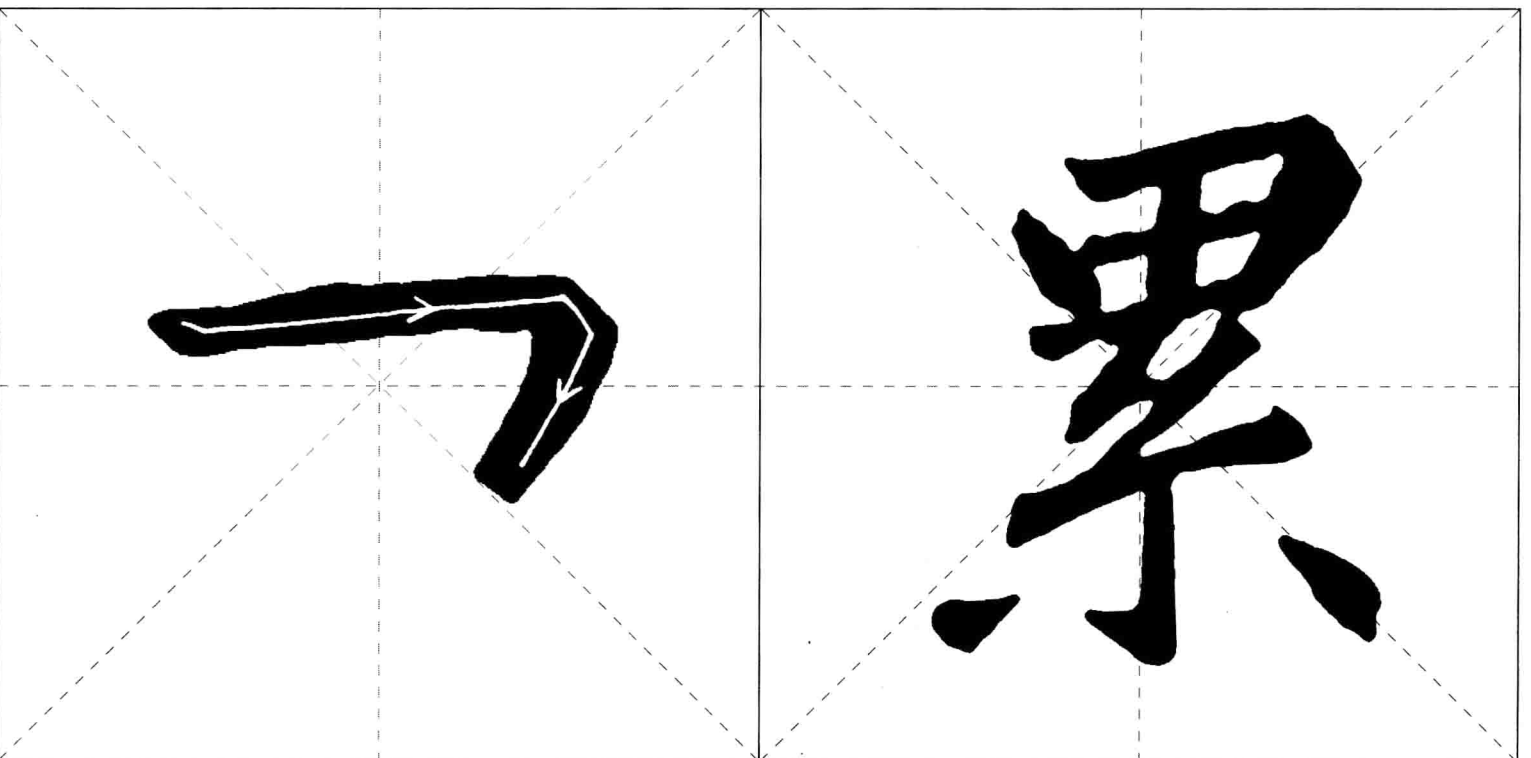
撇法：逆锋起笔，略顿后转锋向左下力行，由重而轻撇出，末端提笔出锋。



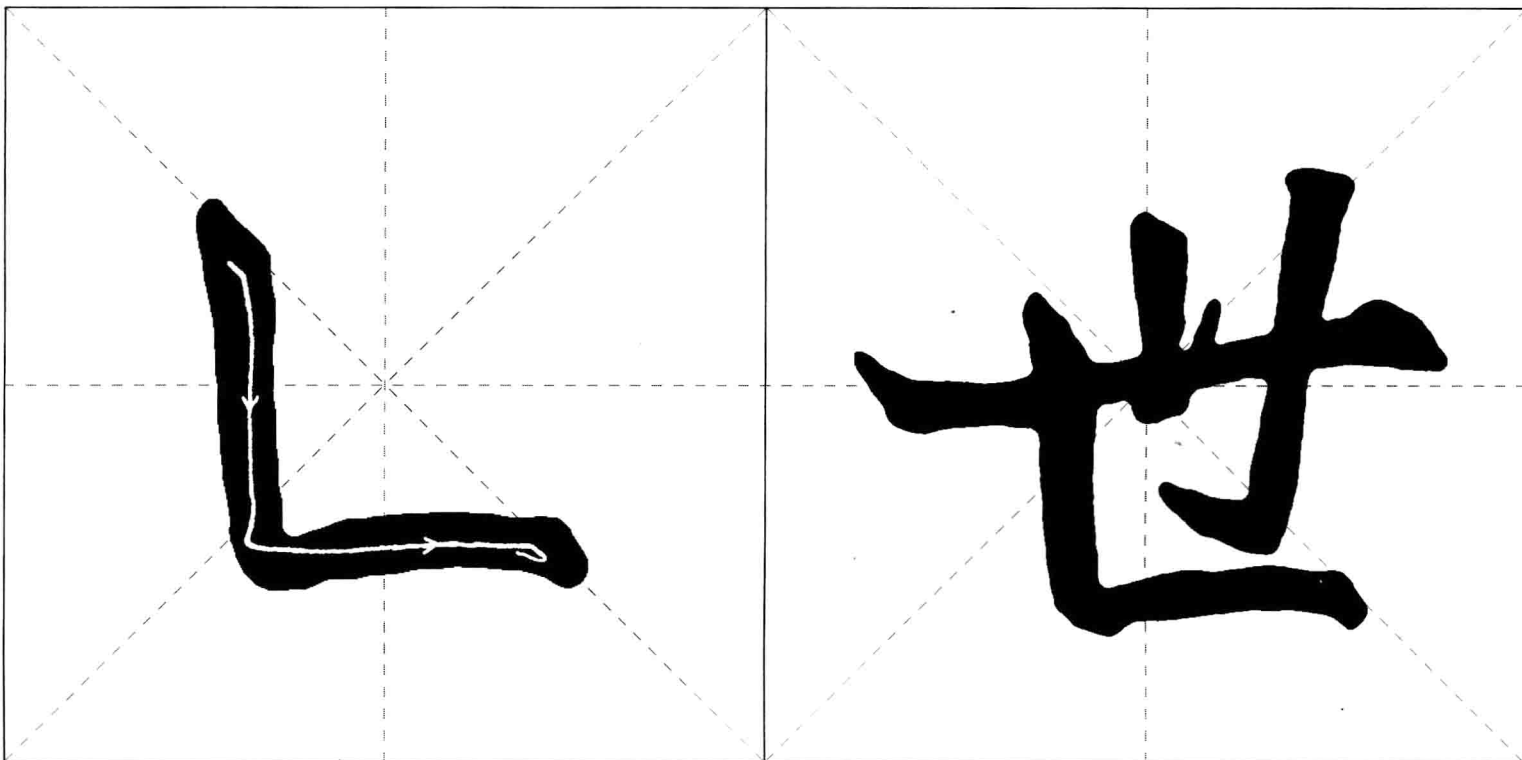
捺法：露锋起笔，向下徐行，由轻而重至下半截略带卷起意，至捺处重顿后，再由重转轻提笔捺出，捺脚稍长，末端出锋。



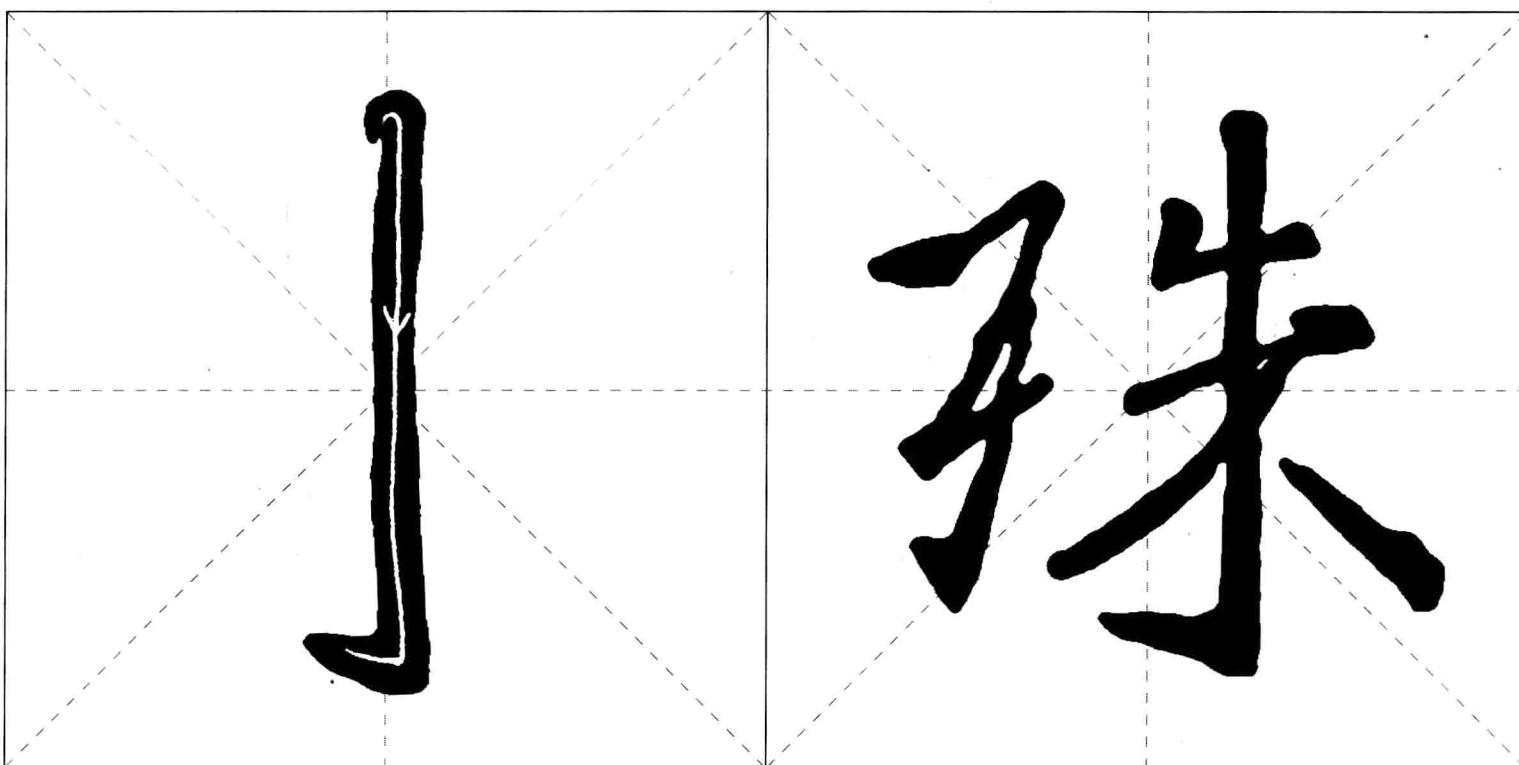
折法：①横折 起笔同横，至折处稍驻，向右下顿笔后提笔向下力行。



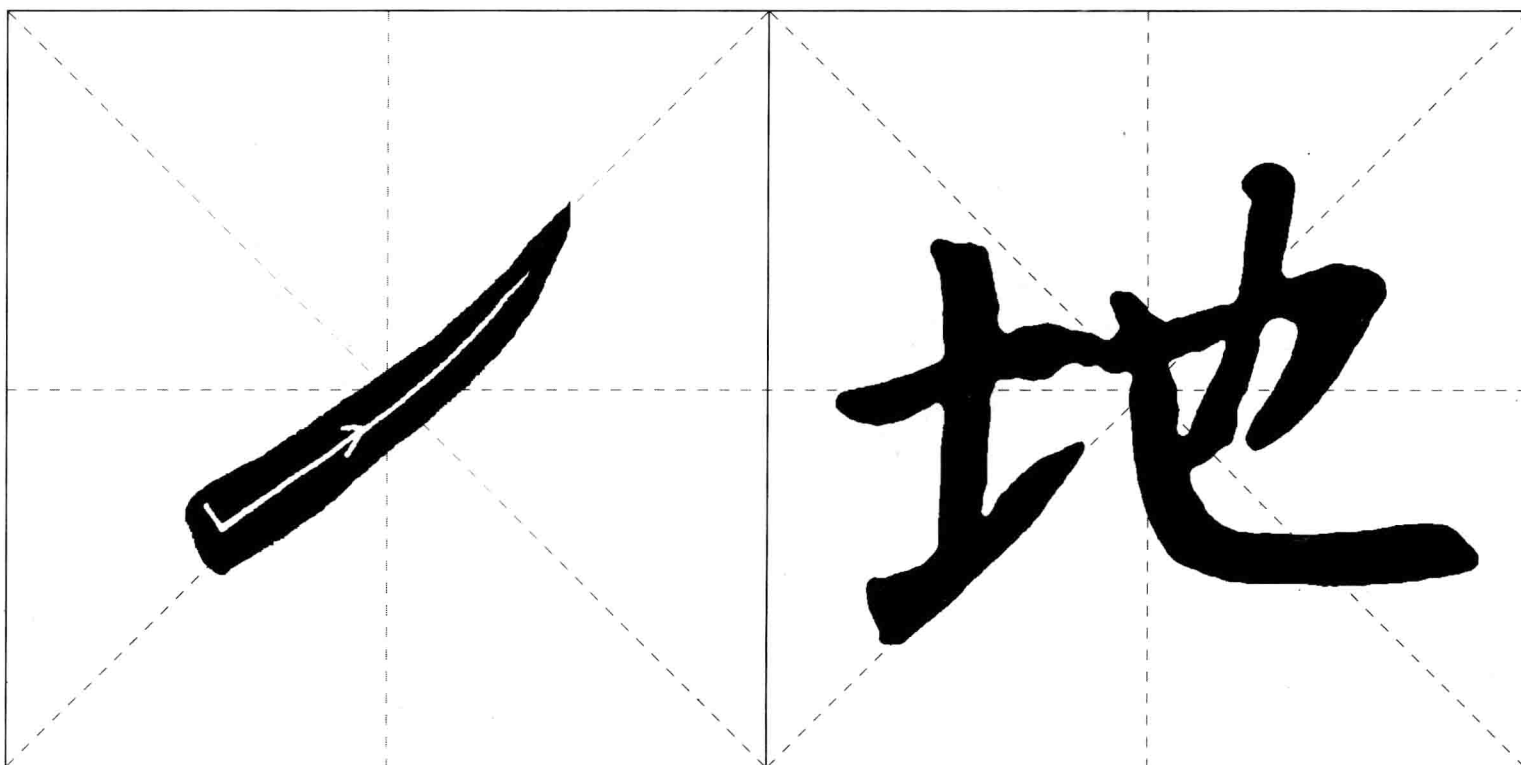
②竖折 起笔同竖，向下力行，至折处稍顿，转锋向右行，收笔同横法。



钩法：起笔同竖法，向下力行，至钩处轻顿，转笔向上稍驻蓄势，向左钩出。



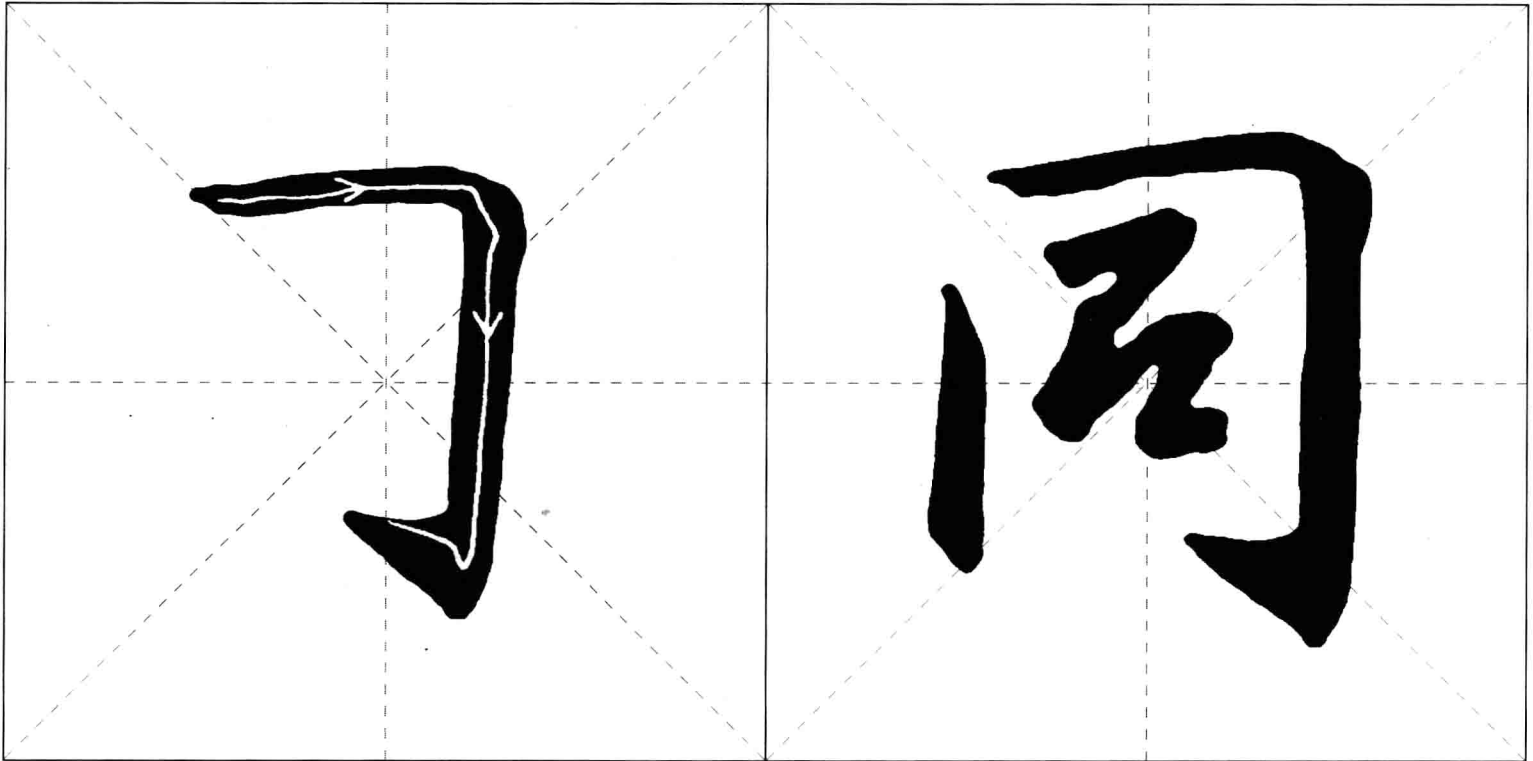
挑法：逆锋起笔，折笔向下，顿笔后提笔向右上方挑出，由重而轻出锋收笔。



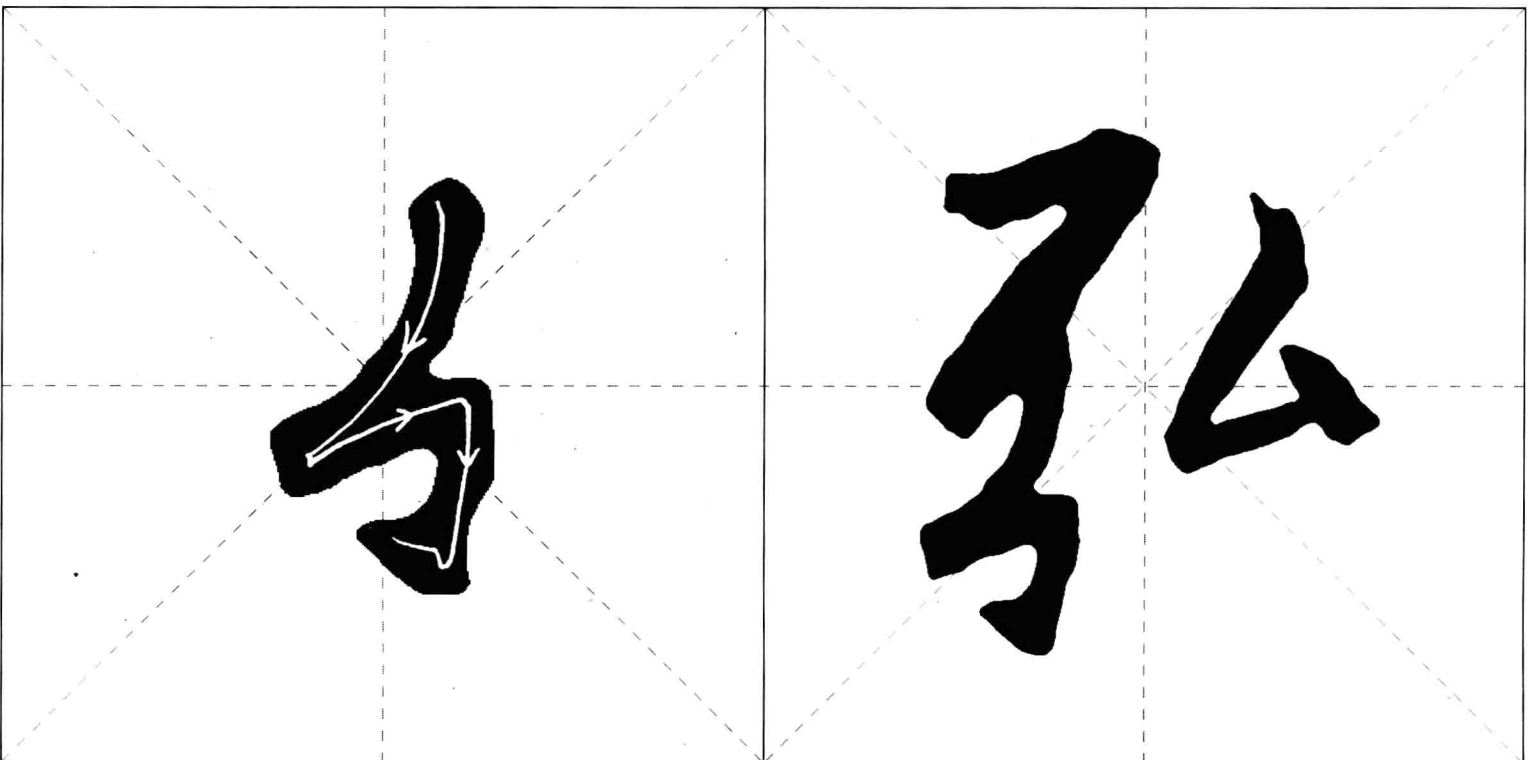
第二节 复合点画分析

复合点画是由基本点画组合发展而成，其转折比较多，不易掌握，宜多加练习。

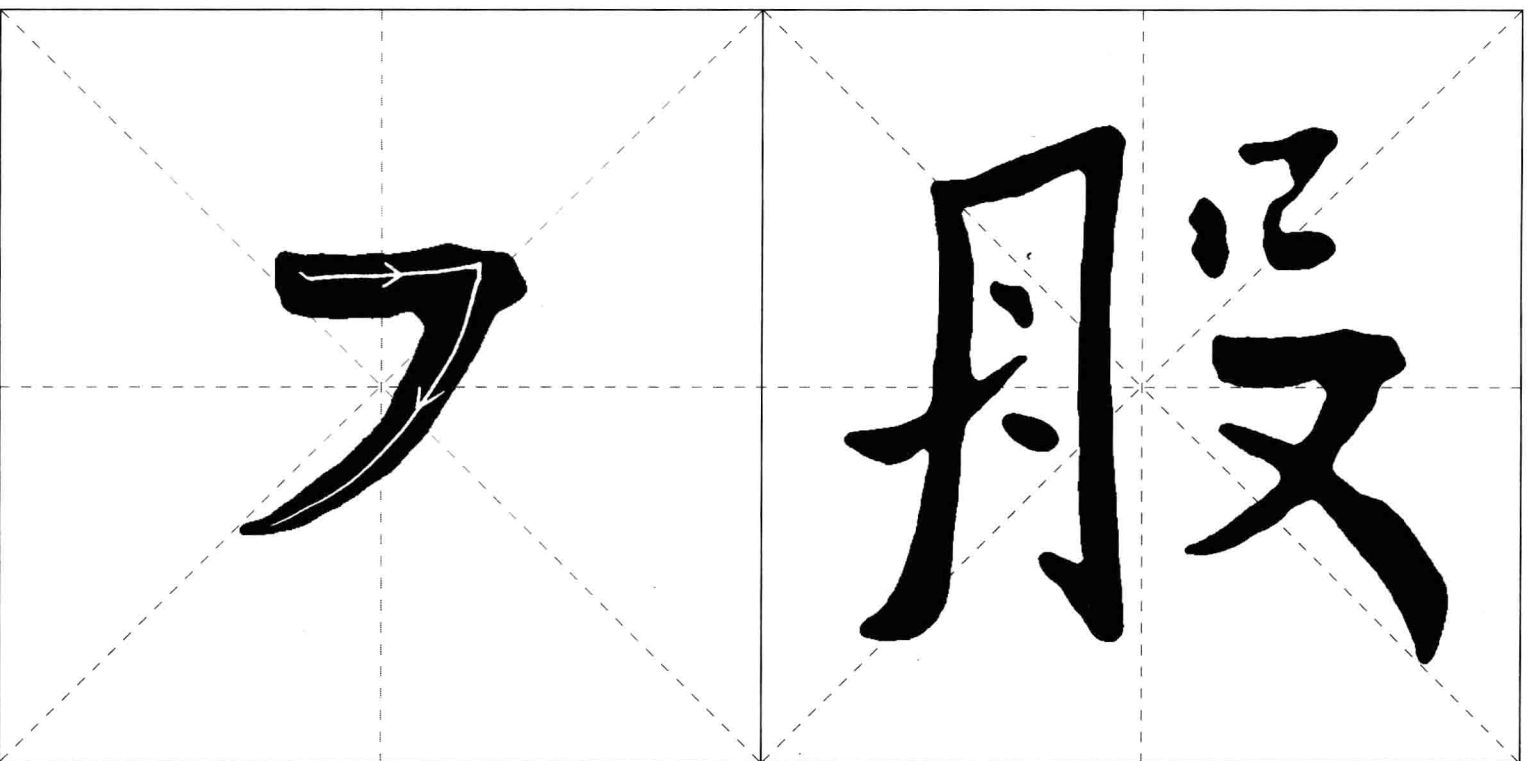
横折钩：露锋起笔，稍顿后向右写横，至折处向右下方顿笔，而后转锋向下力行，至钩处轻顿作围，转笔向上稍驻蓄势，向左钩出。



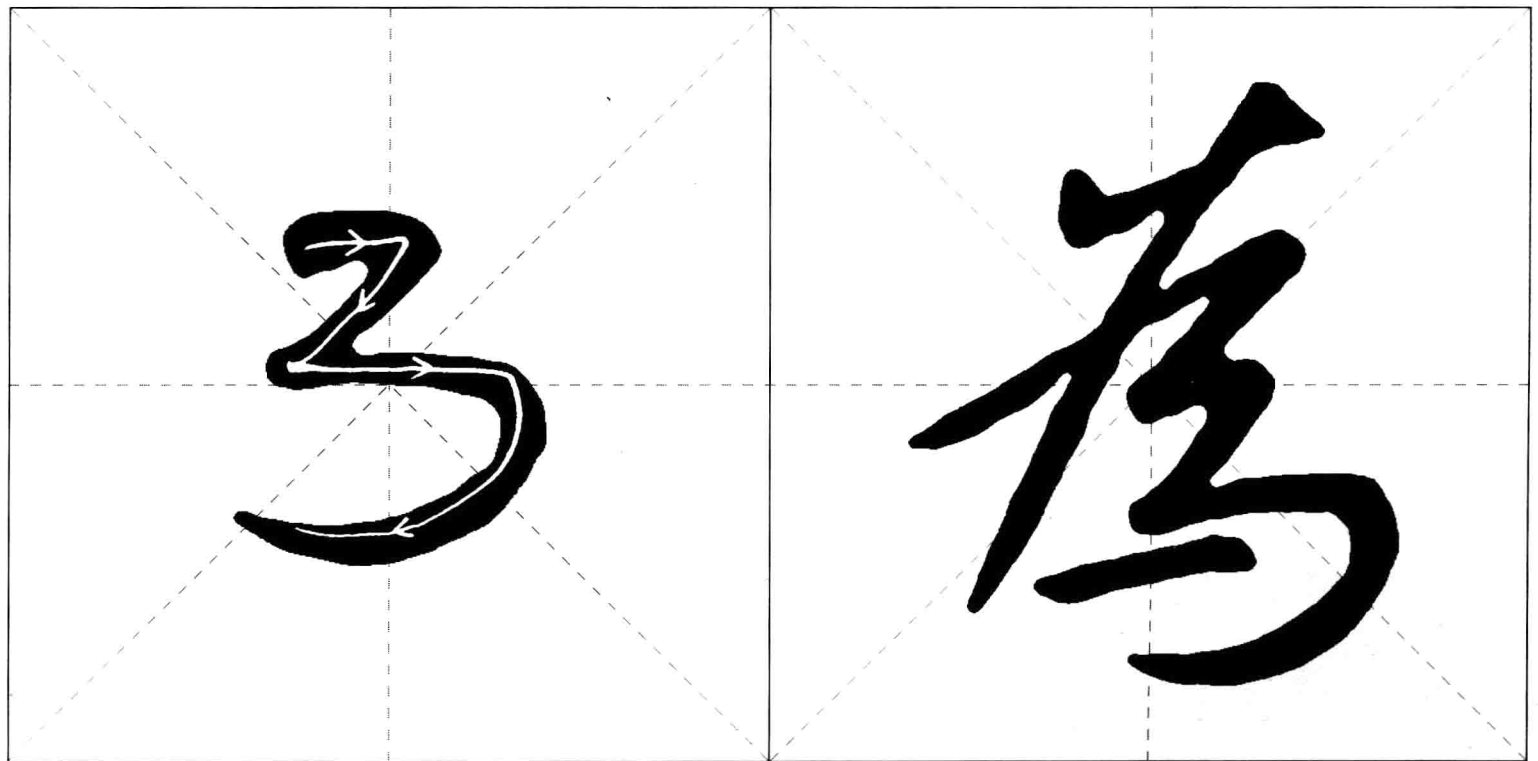
竖折折钩：露锋起笔，向左下方写斜竖，至折处稍顿转锋向右行，至折处稍驻，提笔向下力行至钩处轻顿，转笔向左钩出。



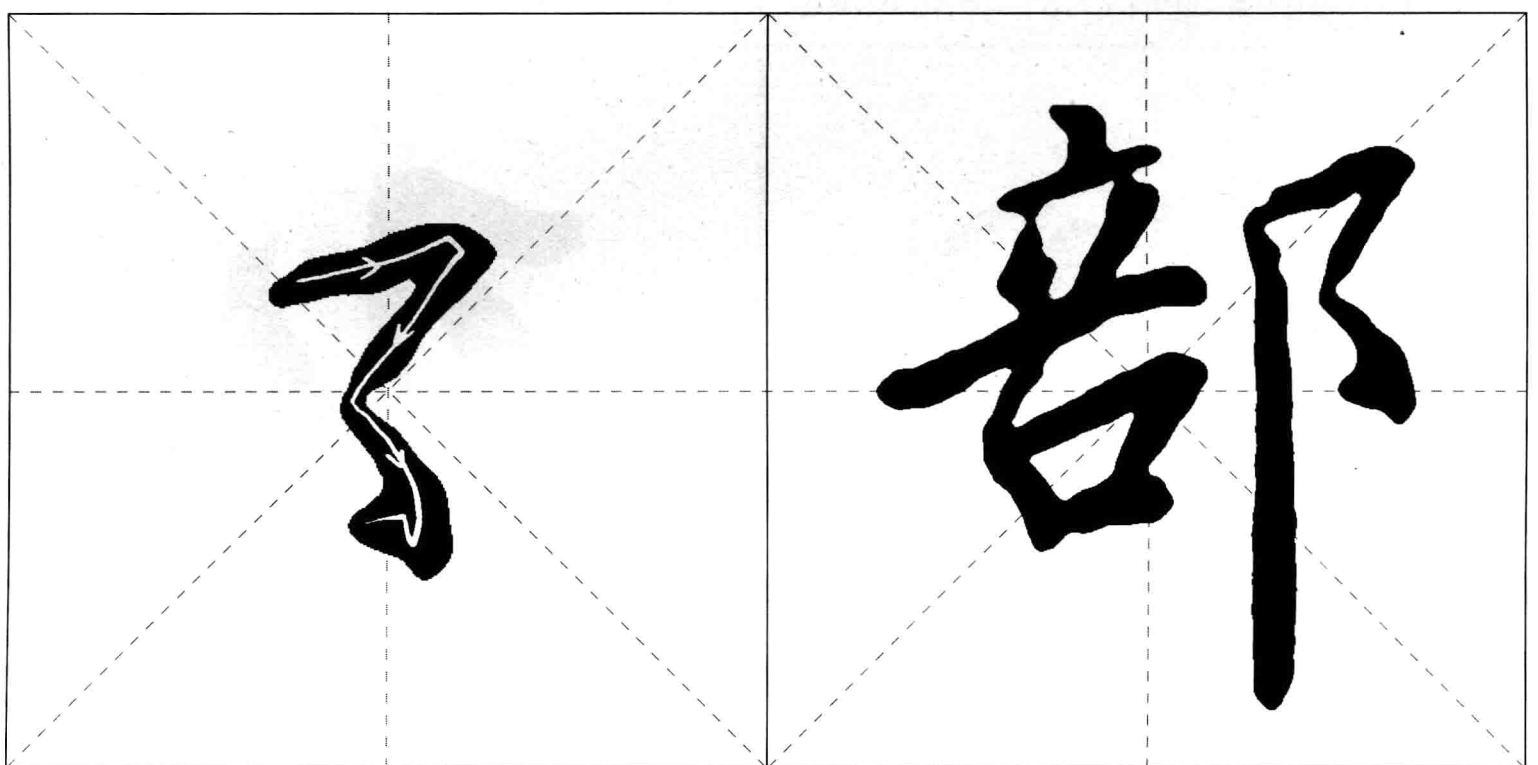
横折撇：露锋起笔，向右行笔，至折处稍驻向左重叠，提笔由重而轻向左下方撇出。



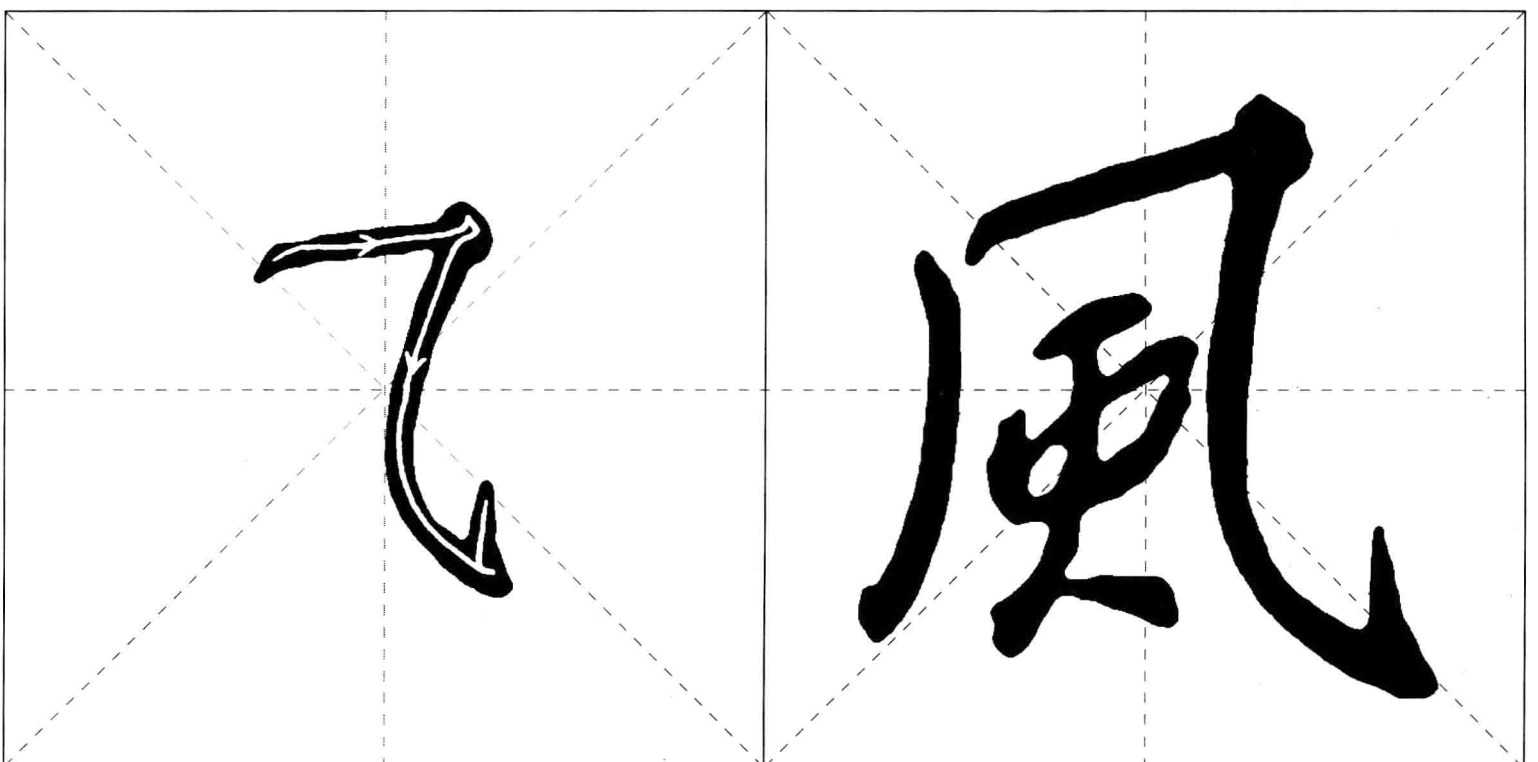
横折折斜钩：接上势顺锋起笔，向右写横，至折处稍提，换锋向左下行笔，至折处提笔换锋向右行，至转折处向右下方稍驻，而后转笔向左下方行笔，在圆转中完成斜钩，末端由重而轻出锋。



横折弯钩：露锋起笔，向右上方写横，至折处稍驻，向右上微昂，顿笔后提笔向左下方行笔，由重而轻，紧接稍驻换锋由轻而重向右下弯钩。



横折斜弯钩：露锋起笔向右写横，至折处稍驻，向右上微昂，顿笔后向左下方行笔，弯处缓缓向右斜下运行，至钩处轻提转笔向上稍驻蓄势，向左上方钩出。



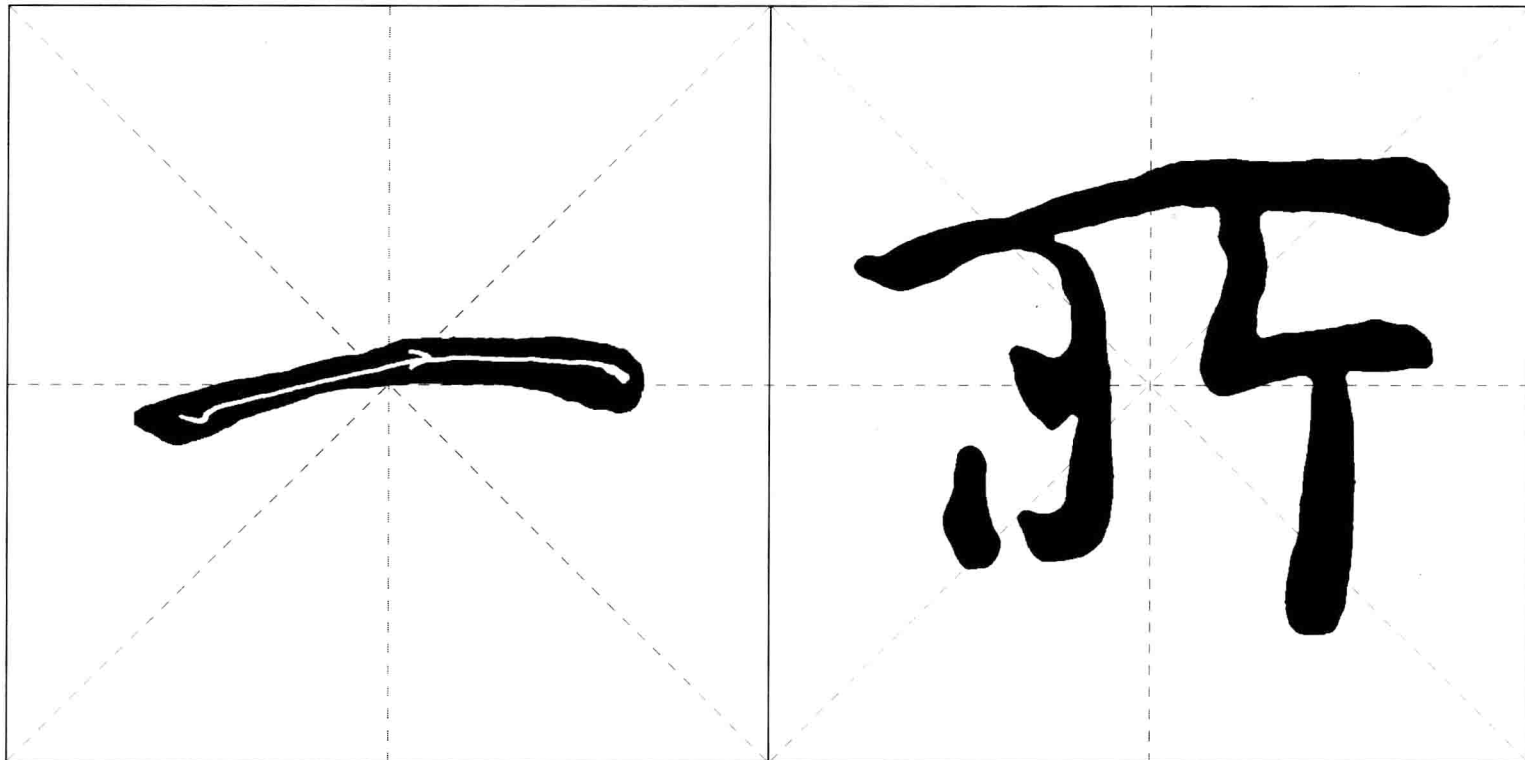
第三节 基本点画的形态变化

行书的基本点画，由于在字中搭配的方位或取势不同，形体也随之变化，名称也不一样，因此在掌握了基本点画和复合点画的写法后，必须了解和掌握点画形态变化的基本规律。

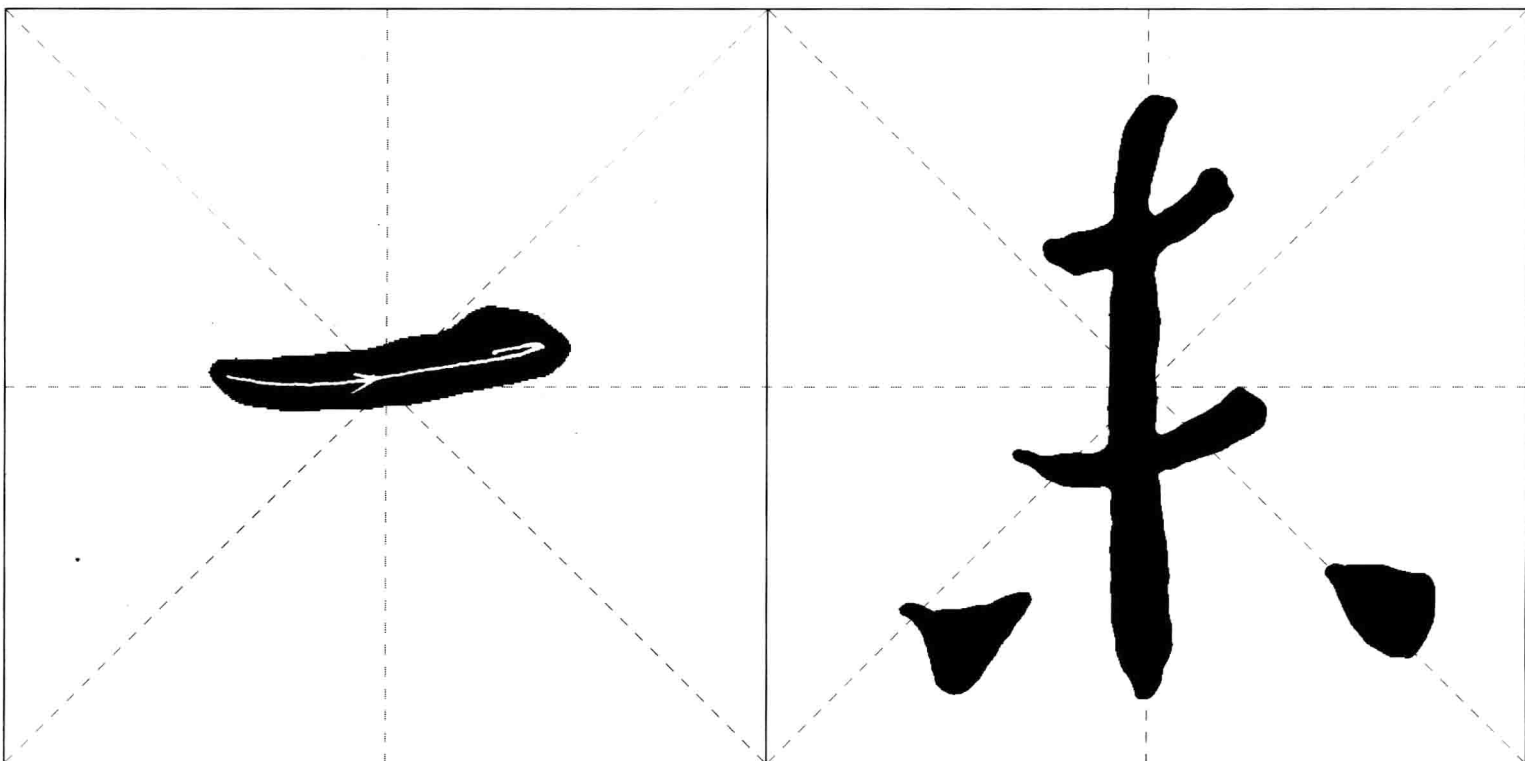
1. 横

横在字中起着平衡和稳定的作用，注意横画起止两端的變化及中间部分粗细、曲直的关系。

俯横：起收笔同横法，笔画较长，两头朝下，中部呈弧形，略似“覆舟”。



仰横：如字中首笔是短横，往往写成仰横，笔画短，两头上翘，中段下凹。



左尖横：露锋起笔，向右行笔由轻而重，至右端回锋收笔，左尖右圆。

