

弓超教你学书法

GONGCHAO JIAONI XUE SHUFA

经典行书 教案(上)

——集王羲之行书《圣教序》结构与笔法

◆弓超 著

本

书将王羲之字逐个放大，并加以框格，进行定位、定量

研究。从字形结构和字法入手，详

细分析王羲之字的结字特点，总结

出《圣教序》结构四十法。



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

弓超教你学书法

经典行书教案(上)

——集王羲之行书《圣教序》结构与笔法

◎弓超 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

经典行书教案. 上, 集王羲之行书《圣教序》结构与
笔法 / 弓超著. —北京: 中国水利水电出版社, 2005
(弓超教你学书法)
ISBN 7-5084-2791-2

I. 经... II. 弓... III. 行书—书法
IV. J292.113.5

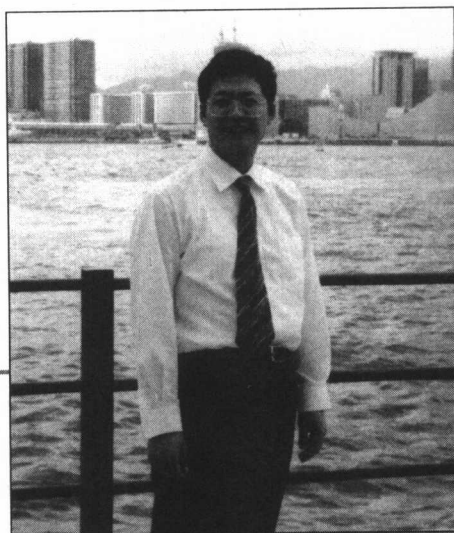
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 025896 号

书 名	弓超教你学书法 经典行书教案 (上) ——集王羲之行书《圣教序》结构与笔法
作 者	弓超 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www. waterpub. com. cn E-mail: sales@waterpub. com. cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	东雪工作室
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	889mm×1194mm 16 开本 15 印张 286 千字
版 次	2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
印 数	0001—3000 册
定 价	28.00 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

作者简介



弓超，男，生于 1956 年 2 月。中国书法家协会会员、北京市书法家协会会员。北京市委党校成人教育学院艺术专业兼职教授。北京书法学校学术委员会主任、兼职教授。主工魏碑楷书、行草书、章草书，也临习金文、秦篆、隶书等。2000 年 1 月在北京国际艺苑美术馆举办书画展，同年 11 月在王府井“北京画店”举办个人书法作品展。曾出版《弓超书法集》、《魏碑楷书结构教程》、《魏碑楷书笔法与临写教程》、《魏碑楷书章法教程》等 10 余部专著。在文学、新闻、公文写作等方面发表过 20 余万字的作品。

集王羲之行书《圣教序》，又称《集字圣教序》，是唐高宗咸亨三年（672）的刻石，今藏于西安碑林博物馆。此碑是唐太宗时长安弘福寺僧人怀仁收集王羲之字迹而刻成的。《集字圣教序》在内容上可分五个部分：一是唐太宗为玄奘西天取经后的译文所作的序；二是唐高宗的记；三是唐太宗对玄奘谢文的答敕；四是唐高宗的笺奏；五是玄奘所译的《般若波罗蜜多心经》。全文共30行，每行字数从83至88字不等。总计为1900余字。

清人蒋衡在《拙存堂题跋》中说：“沙门怀仁乃右军裔孙，得其家法，故《集字圣教序》一气挥洒，神采奕奕，与《兰亭序》并驱，为千古字学之祖”。《集字圣教序》问世后，宋、明、清以来的历代书家对这一作品评价甚高，称之为“百代楷模。模仿羲之书，必自怀仁始。”的确，这一碑刻充分地表现出了王羲之书法艺术的精美典雅和灵动多姿。此碑功德无量，直至今日仍是我们学习书法不可多得的珍贵碑帖，其主要特点是：

（1）字数多。全碑共1900余字，字字精雅飘逸，款款相映成趣，可供学习和临摹的余地很宽。

（2）字体多。全碑将王羲之的楷书、行书、草书杂糅其间，大胆地搭配、组合、集成，动静结合，挥洒自如，对后世书法尤其是当代书法具有重要的启示作用。

（3）变化多。一是笔法十分丰富，楷、行、草、隶、篆各种笔法无不用之其中；二是结字新颖生动，平中见奇，开合有度，欹正相依，灵动多姿；三是重复的字、偏旁部首无不体现变化翻新。据载，怀仁为收集《圣教序》上的碑字，用时长达18年之久，可见其用心之良苦。在书法史上，可以说“集字”是从怀仁开始的。

本人习王羲之字多年，深感各种藏本字迹太小，不甚清楚，不便进行精准临习。这次在中国水利水电出版社的鼓励和支持下，运用电脑技术将《集字圣教序》全文放大，给每个字打上方格和田格，标注释文，并将一些残损笔迹加以修复。我深信，这样做定能为广大书法爱好者提供一个更加利于学习的范本。

作者

2004年8月25日

于北京

目 录

作者简介

写在前面的话

《集字圣教序》全文 (1)

《集字圣教序》拓本选页 (3)

《圣教序》结构四十法 (5)

第一法 纵向取势 (7)

第二法 横向取势 (8)

第三法 方形取势 (9)

第四法 放宽间距 (10)

第五法 收紧间距 (11)

第六法 移挪结构 (12)

第七法 逆笔顺连 (13)

第八法 计黑当白 (14)

第九法 左收右放 (15)

第十法 左放右收 (16)

第十一法 上收下放 (17)

第十二法 上放下收 (18)

第十三法 上行下楷 (19)

第十四法 上楷下行 (20)

第十五法 左楷右行 (21)

第十六法 右楷左行 (22)

第十七法 斜而不倒 (23)

第十八法 借鉴章草 (24)

第十九法 留白靠上 (25)

第二十法 收放有致 (26)

第二十一法 缠绕留眼 (27)

第二十二法 一笔连写 (28)

第二十三法 两笔连写 (29)

第二十四法 三笔连写 (30)

第二十五法	依遵楷则	(31)
第二十六法	重字变化	(32)
第二十七法	节奏鲜明	(33)
第二十八法	起伏跌宕	(34)
第二十九法	疏密结合	(35)
第三十法	重笔为之	(36)
第三十一法	长扁方形	(37)
第三十二法	快慢结合	(38)
第三十三法	意到笔不到	(39)
第三十四法	叠字各异	(40)
第三十五法	首点高举	(41)
第三十六法	左斜右正	(42)
第三十七法	左正右斜	(43)
第三十八法	依笔顺连	(44)
第三十九法	左向绕连	(45)
第四十法	引笔实写	(46)
《圣教序》笔法细分		(47)
一、方 笔		(49)
1.	方起方收	(49)
2.	方起圆收	(50)
3.	方起尖收	(51)
二、圆 笔		(52)
1.	圆起圆收	(52)
2.	圆起方收	(53)
3.	圆起尖收	(54)
三、尖 笔		(55)
1.	尖起方收	(55)
2.	尖起圆收	(56)
3.	尖起尖收	(57)
四、折 笔		(58)
1.	方起方折	(58)

2. 方起圆折	(59)
3. 圆起方折	(60)
4. 圆起圆折	(61)
5. 尖起方折	(62)
6. 尖起圆折	(63)
7. 连笔方折	(64)
8. 连笔圆折	(65)

集王羲之行书《圣教序》(上)	(67)
-----------------------------	-------------

《集字圣教序》全文

大唐三藏圣教序，太宗文皇帝制。弘福寺沙门怀仁集晋右将军王羲之书。盖闻二仪有像，显覆载以含生；四时无形，潜寒暑以化物。是以窥天鉴地，庸愚皆识其端；明阴洞阳，贤哲罕穷其数。然而天地苞乎阴阳而易识者，以其有像也；阴阳处乎天地而难穷者，以其无形也。故知像显可征，虽愚不惑；形潜莫睹，在智犹迷。况乎佛道崇虚，乘幽控寂，弘济万品，典御十方。举威灵而无上，抑神力而无下。大之则弥于宇宙，细之则摄于豪厘。无灭无生，历千劫而不古；若隐若显，运百福而长今。妙道凝玄，遵之莫知其际；法流湛寂，挹之莫测其源。故知蠢蠢凡愚，区区庸鄙，投其旨趣能无疑惑者哉。然则大教之兴，基乎西土。腾汉庭而皎梦，照东域而流慈。昔者分形分迹之时，言未弛而成化；当常现常之世，民仰德而知遵。及乎晦影归真，迁仪越世。金容掩色，不镜三千之光；丽象开图，空端四八之相。于是微言广被，拯含类于三途，遗训遐宣，导群生于十地。然而真教难仰，莫能一其旨归；曲学易遵，耶正于焉纷纠。所以空有之论，或习俗而是非，大小之乘，乍沿时而隆替。有玄奘法师者，法门之领袖也。幼怀贞敏，早悟三空之心；长契神情，先苞四忍之行。松风水月，未足比其清华；仙露明珠，讵能方其朗润。故以智通无累，神测未形，超六尘而迥出，只千古而无对。凝心内境，悲正法之陵迟；栖虑玄门，慨深文之讹谬。思欲分条析理，广被前闻；截伪续真，开兹后学。是以翘心净土，往游西域。乘危远迈，杖策孤征。积雪晨飞，途间失地。惊砂夕起，空外迷天。万里山川，拨烟霞而进影；百重寒暑，蹶霜雨而前踪。诚重劳轻，求深愿达。周游西宇，十有七年。穷历道邦，询求正教。双林八水，味道餐风。鹿苑鸞峰，瞻奇仰异。承至言于先圣，受真教于上贤。探赜妙门，精穷奥业。一乘五律之道，驰骤于心田；八藏三篋之文，波涛于口海。爰自所历之国，总将三藏要文，凡六百五十七部，译布中夏，宣扬胜业。引慈云于西极，注法雨于东垂。圣教缺而复全，苍生罪而还福。湿火宅之乾焰，共拔迷途。朗爱水之昏波，同臻彼岸。是知恶因业坠，善以缘升。升坠之端，惟人所托。譬夫桂生高岭，云露方得沍其花；莲出渌波，飞尘不能污其叶。非莲性自洁，而桂质本贞。良由所附者高，则微物不能累；所凭者净，则浊类不能沾。夫以卉木无知，犹资善而成善；况乎人伦有识，不缘庆而求庆？方冀兹经流施，将日月而无穷。斯福遐敷，与乾坤而永大。朕才谢珪璋，言惭博达，至于内典，尤所未闲。昨制序文，深为鄙拙，唯恐秽翰墨于金简，标瓦砾于珠林。忽得来书，谬承褒赞，循躬省虑，弥益厚惭，善不足称，空劳致谢。皇帝在春宫，述三藏圣记。夫显扬正教，非智无以广其文。崇阐微言，非贤莫能定其旨。盖真如

圣教者，诸法之玄宗，众经之轨躅也。综括宏远，奥旨遐深，极空有之精微，体生灭之机要。词茂道旷，寻之者不究其源。文显义幽，履之者莫测其际。故知圣慈所被，业无善而不臻；妙化所敷，缘无恶而不剪。开法纲之纲纪，弘六度之正教。拯群有之涂炭，启三藏之秘扃。是以名无翼而长飞，道无根而永固。道名流庆，历遂古而镇常；赴感应身，经尘劫而不朽。晨钟夕梵，交二音于鹫峰；慧日法流，转双轮于鹿苑。排空宝盖，接翔云而共飞；庄野春林，与天花而合彩。伏惟皇帝陛下，上玄资福，垂拱而治八荒；德被黔黎，敛衽而朝万国。恩加朽骨，石室归贝叶之文；泽及昆虫，金匱流梵，说之偈。遂使阿耨达水，通神甸之八川；耆闍崛山，接嵩华之翠岭。窃以法性凝寂，靡归心而不通；智地玄奥，感愚诚而遂显。岂谓重昏之夜，烛慧炬之光；火宅之朝，降法雨之泽。于是百川异流，同会于海；万区分义，总成乎实。岂与汤武校其优劣，尧、舜比其圣德者哉？玄奘法师者，夙怀聪令，立志夷简。神清韶隤之年，体拔浮华之世。凝情定室，匿迹幽岩。栖息三禅，巡游十地。超六尘之境，独步迦维，会一乘之旨。随机化物。以中华之无质，寻印度之真文。远涉恒河，终期满字。频登雪岭，更获半珠。问道往还，十有七载。备通释典，利物为心。以贞观十九年二月六日，奉敕于弘福寺。翻译圣教要文，凡六百五十七部。引大海之法流，洗尘劳而不竭；传智灯之长焰，皎幽暗而恒明。自非久植胜缘，显扬斯旨。所谓法相常住，齐三光之明；我皇福臻，同二仪之固。伏见御制众经论序，照古腾今。理含金石之声，文抱风云之润。治辄以轻尘足岳，坠露添流。略举大纲以为斯记。治素无才学，性不聪敏。内典诸文，殊未观揽。所作论序，鄙拙尤繁。忽见来书，褒扬赞述，抚躬自省，惭悚交并。劳师等远臻，深以为愧。贞观廿二年八月三日内，般若波罗蜜多心经，沙门玄奘奉诏译。观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色；受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生、不灭，不垢、不净，不增、不减。是故空中无色，无受、想、行、识。无眼、耳、鼻、舌、身、意；无色、声、香、味、触、法。无眼界，乃至无意识界。无无明，亦无无明尽；乃至无老死，亦无老死尽。无苦、集、灭、道。无智，亦无得。以无所得故。菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无罣碍，无罣碍故，无有恐怖，远离颠倒。梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒。能除一切苦！真实不虚！故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰，揭谛，揭谛，般若揭谛，般若僧揭谛，菩提莎婆呵。般若多心经。太子太傅尚书左仆射燕国公于志宁，中书令南阳县开国男来济，礼部尚书高阳县开国男许敬宗，守黄门侍郎兼左庶子薛元超，守中书侍郎兼右庶子李义府等，奉敕润色，咸亨三年十二月八日，京城法侣建立，文林郎诸葛神力勒石，武骑尉朱静藏镌字。

大唐三藏聖教序

太宗文皇帝製

弘福寺沙門懷仁集晉右

將軍王羲之書

蓋聞二儀有像顯覆載以含

《集字聖教序》拓本選頁



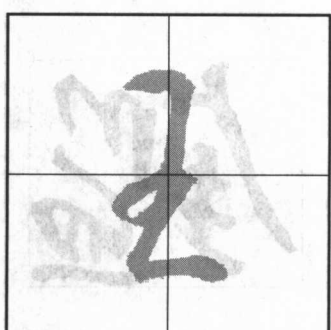
生四時無形潛寒暑以化物
是以窺天鑑地，脩思皆識其
端，明陰洞陽，賢哲罕其鑿
然，而天地苞乎陰陽而易識
者，以其有像也。陰陽交乎天

《集字聖教序》拓本選頁

《圣教序》结构四十法

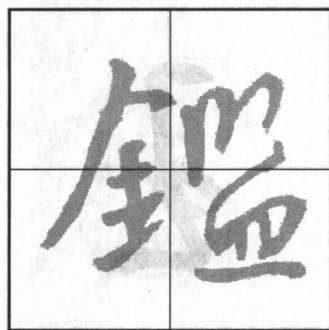
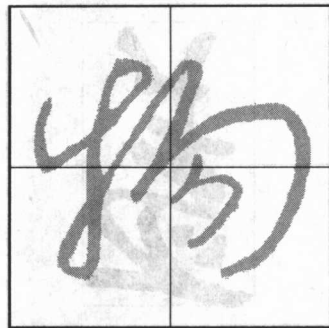
《集字圣教序》是学习王羲之书法的极好范本。王羲之的书法在结构造形上有许多独特之处，如果拿一般的藏本进行临习，受字形小的影响，对王羲之结字的许多特点不易把握。现在本书将王羲之的字逐个放大，并加之以框格，进行定位、定量研究，可以总结出大量我们在平时不易察觉的现象和规律。如《圣教序》中的1900多个字，长方形的约占60%，方形的约占23%，扁方形的约占17%。再如，上下、左右偏旁部首组合在一起时，有的间距大，有的间距小，等等。这些结字上一摆一放，一招一式，反映了王羲之书法艺术中的大量结字特点。本章从字形结构和字法入手，详细分析王羲之字的结字特点，总结出《圣教序》结构四十法。

通过这样的分析和总结，可以使书法爱好者在临习这本《圣教序》的过程中，学到更多的书法知识和技能。



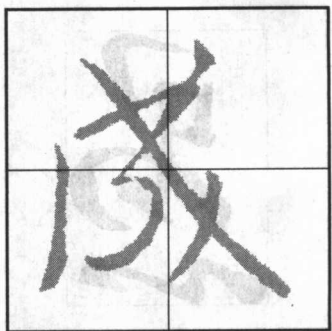
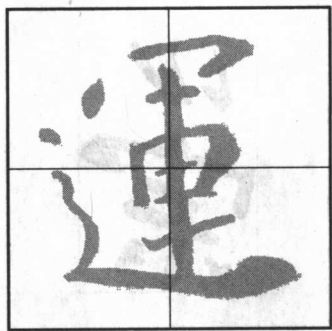
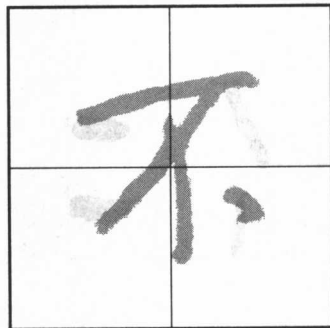
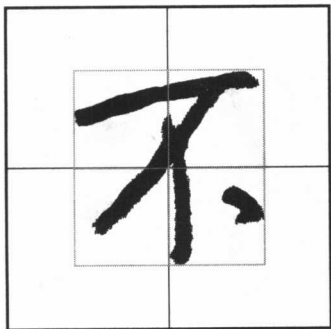
第一法 纵向取势

汉字是方块字，在行楷书中，许多字形取纵势，即字形是长方形的。《圣教序》有 1900 多个字，据粗略统计，纵向取势的字约 1140 个，占 60% 还多。在纵向取势的字中，上下结构的字占多数。有些左右结构的字也取纵势。纵向取势，要求抑横放竖，撇捺笔也在纵向上伸展。



第二法 横向取势

横向取势是指字形在横向上占位多，形成扁宽字形。《圣教序》中，有约 326 个字是写成扁宽形的，占全文的 17%。横向取势的字多为左右结构，这种字形要求对字中的笔画要控制纵向，放宽横向。



第三法 方形取势

方形取势是指字形呈方块形状。《圣教序》中方形取势的字有约 430 个，占全文的 23%。方形取势要求上下左右方向的笔画在摆布时要适度伸展，不突出主笔作用，基本没有横向和纵向大起大落的笔画。