

怀仁集王羲之书

聖教序

临习指导

周萌◎著

HUAIREN JI WANG XIZHI SHU

SHENGJIAOXU

LINXI ZHIDAO

怀仁集王羲之书
圣教序
临习指导

周萌◎著

 江西美术出版社
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

怀仁集王羲之书《圣教序》临习指导 / 周萌著

— 南昌 : 江西美术出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5480-6063-5

I. ①怀… II. ①周… III. ①行书—碑帖—中国—东晋时代 IV. ①J292.23

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第070505号

出品人: 周建森

责任编辑: 方 姝 李国强

责任印制: 吴文龙 谭 勋

书籍设计: 韩 超  先锋设计
PIYER DESIGN

怀仁集王羲之书《圣教序》临习指导

HUAIREN JI WANG XIZHI SHU 《SHENGJIAOXU》 LINXI ZHIDAO

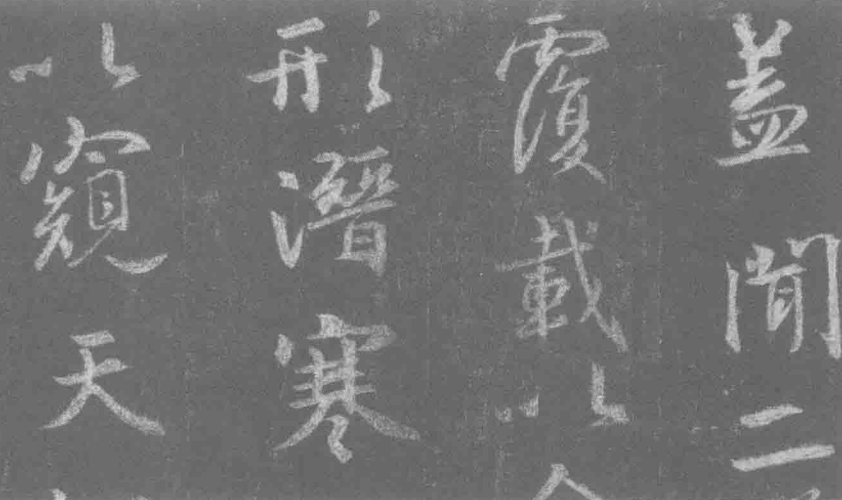
著 者: 周萌
出 版: 江西美术出版社
地 址: 南昌市子安路66号
网 址: www.jxfinearts.com
E-mail: jxms@163.com
邮 编: 330025
电 话: 0791-86566309
经 销: 全国新华书店
印 刷: 江西省和平印务有限公司
开 本: 787mm×1092mm 1/16
印 张: 29.5
版 次: 2018年3月第1版
印 次: 2018年3月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5480-6063-5
定 价: 68.00元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。(© 版权所有, 侵权必究)

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

若有印刷、装订质量问题, 请与承印厂联系。电话: 0791-88330978

序言



临帖，是学习书法的不二选择，也是不断提高，由业余转入专业的唯一途径。凡是大书家，都把临帖当作日课，奉为终身坚持的一种习惯。

临帖，关键要解决两大问题：临什么？怎么临？一是临什么？这要根据个人的兴趣爱好，阶段性规划和最后要追求的目标来确定。二是怎么临？这是个学习方法问题，仁者见仁，智者见智。“以实践为基础，以成效为标准”，这应该是解决“怎么临”的基本途径。

我在长期的临帖实践中，感到解决“怎么临”的问题，要做到：“一、二，三，四。”

“一”就是选好一本帖。这有两个含义：一是自己要感觉好；二是版本要正规。

“二”就是坚持两点论：即兴趣和耐心。学书法源自于兴趣，有成效主要看耐心；兴趣要靠耐心维持，而耐心要靠兴趣支撑。

“三”就是抓住三个点：细，似，是。

“细”，就是细察。《书谱》道：“察之者尚精。”就是临帖时，

对每个字都要细察，才能心中有数，下笔自如。

“似”，就是临帖要像。《书谱》道：“拟之者贵似。”临得像原帖，说明临习者清楚了，明白了，理解了。

“是”，指规律，内在联系。临帖，就是寻找书写规律的过程。汉字这么多，尤其是一本帖里，少则十几、几十个字，多则上千个字，每个字写法不同，就是同一个字写得也不一样。在纷繁复杂的字海里，找出书写规律，触类旁通，举一反三，最终使自己从帖中跳出来。

“四”就是牢记四个维度。临帖也有四个维度，这就是字形、结构、笔顺、笔法。

字形。汉字作为方块字，也有长短、方扁、大小之分。作为行书，由于书写率意，形态变化更多，故临一个字，首先要把字形抓住，这也是“似”的前提。

结构。汉字除独体字之外，都由不同结构组成，如上下结构、左右结构、左中右结构、上中下结构、全包围结构、半包围结构等。由于行书的变化大，有时会改变原有结构，因此要看准。

笔顺。汉字书写有笔顺规律，但行书为了书写快捷流畅，会在笔顺上有些变化。因此，临习时对每个单字的笔顺要弄清楚，否则怎么写都别扭。

笔法。每个汉字都是由不同形状的笔画组成，不同的书体其运用的笔法又有差异。行书相对于楷书而言，其笔法运用更为丰富。比如一个简单的点画，也有尖起方收，尖起圆收，方起尖收、方起方收等等形态。因此，临习每个字，都要细究每个字的笔法，注意其特定性，如果失真走样或随意换动，所临的字必然就失去了韵味。

对于想学习行书的朋友来说，首先关心的是从何入手？对这个问题，无论是前贤后学，还是大师专家，都有不少高论。我在自己的实践体会中，感到先选择临习《怀仁集王羲之书〈圣教序〉》（下简称《圣教序》）比较切实可行，且易学能成，理由有三条：

一是水准最高。行书在东晋达到了历史上的最高峰，这是以王羲

之为首的书法家通过改革和推动，使行书的法度达到了齐备的程度。王羲之的行书具有法度的统领性。所以，历代帝王推崇，历代书家效仿。把最高水准的字帖作为临习范本，如果练好了，能达到“取法乎上，仅得其中”的目标也不错。

二是规范经典。由于该帖是集字而成，故排列理性，字字独立；又因怀仁所选王羲之的字，合乎法度必然是首选，中和规范的特点明显，而一些潇洒飘逸、个性张扬的字未收入，故而易识易学。

三是字汇丰富。由于《圣教序》全篇 1902 个字（这里是指碑刻上有 1902 个字，全文应为 1903 个字，但文中“贞观廿二年八月三日内府”的“府”字已完全泯灭），使用单字 752 个，精熟此帖，则可掌握王羲之的行书笔法、字法等基本要素。

临帖就像学外语背单词，要下一番苦功夫。但又不能死记硬背，要讲究方法，科学记忆。把临帖的体会记录下来，把对每个字的理性观察及临习实践描述出来，是科学记忆的一部分。除了巩固记忆，防止遗忘，随时查考之外，还为把这些体会和收获与朋友们分享提供了可能。

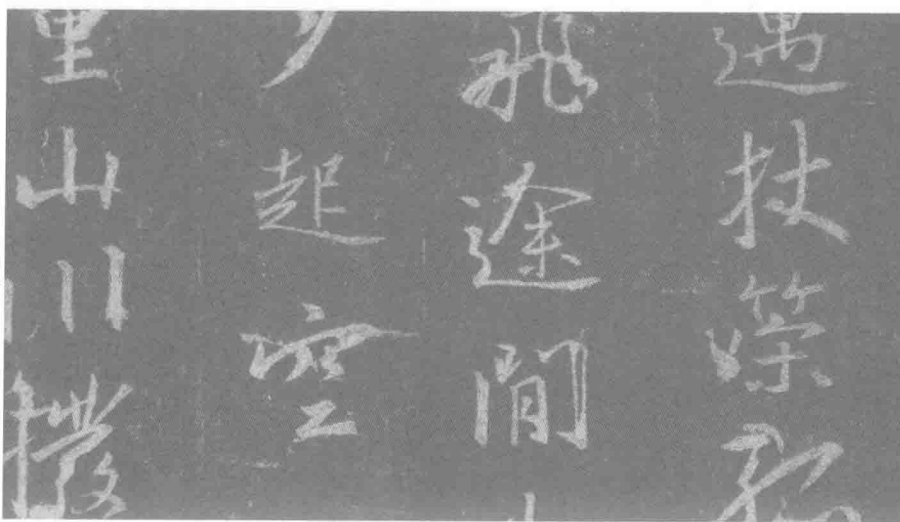
浩瀚星空，悠久历史，多少文人墨客就如何临习《圣教序》著书立说、指点迷津。在写此书时，心里亦诚惶诚恐。但随着时代的变迁，人们学习习惯的改变，让习书者看到一本一目了然、通俗易懂的参考书和查询检索的工具书，把自己的习书心得和探究体会与大家分享，这就是此书的定位。所以本书按照“看得懂、能操作、有共鸣”来循序展开。

由于本人书法专业造诣不深，故大多只能就字论字；更由于受水平所限，还有很多没弄懂、没悟透的地方，在叙述上也存在不少不准确、不到位，甚至错误的地方。好在书名取的是《怀仁集王羲之书〈圣教序〉临习指导》，有用的、有益的请大家过过目；没用的、谬误的，权当看电视选错了台。欢迎朋友们提出宝贵意见，恳请专家老师不吝赐教。

周 萌

2017 年 8 月 30 日

简介



唐太宗贞观三年(629),玄奘法师历经十七个春秋,从印度取经回国,并于贞观十九年(645)奉敕在弘福寺把佛经翻译完毕。唐太宗李世民为了表彰褒赞玄奘取经之劳和对佛教虔诚的信奉,就亲自作了一篇《大唐三藏圣教序》置于诸经之首,并想用最有权威的王羲之的字刻在碑上以垂永世。于是,太宗就命弘福寺沙门怀仁,从唐内府所藏王羲之遗墨中依文集字,费时二十多年,终于完成了集书艺和文字为一体的盛业。由于功力深精,剪裁得体,浑如天然,好似王羲之亲笔写成,堪称旷世一绝。碑石原在西安弘福寺,后移至西安碑林。

《怀仁集王羲之书〈圣教序〉》,全称《怀仁摹集王羲之书大唐三藏圣教序》。据《金石萃编》载:“碑高九尺四寸六分,宽四尺二寸四分;文共三十行。”碑首刻有七佛线刻像,也称《七佛圣教序》。碑文包括五方面内容:①唐太宗李世民撰序;②皇太子李治作记;③唐太宗李世民答敕;④皇太子李治笺答;⑤玄奘所译《心经》。

《怀仁集王羲之书〈圣教序〉》集字数量较多,广采王书之众长,

非常注重变化和衔接，从点画气势到起落转侧，都纤微克肖，楷、行、草、隶、篆各种笔法无不用之其中，充分展示了王书丰富的笔法。加之结字平和简静，开阖有度，欹正相依，显得字字灵动多姿。应该说，这里汇聚的来自四面八方的王羲之行书散珠，共同传达着一种一以贯之的气质和笔性——极度的和谐。由于怀仁对书学的深厚造诣和严谨态度，把握住了王羲之行书极度和谐构成中各种矛盾对立要素的巨大张力：风骨与韵味，刚直与柔曲，灿烂与单纯，明快与幽隐，紧张与松弛……加之勒石和镌字极为精到，使碑刻的整体集成效果，达到了位置天然、章法秩理的境界。《怀仁集王羲之书〈圣教序〉》就像一部王羲之行书字典，给世人学习王羲之书法提供了取之不尽的源头活水。明代王世贞评之：“《圣教序》书法为百代楷模。”清代沈曾植说：“学唐贤书，无论何处，不能不从此《圣教序》下手。”

由此可见，唐太宗李世民与释怀仁为“圣教”的作序、集字之举，在中国书法史上确是“功德千秋”，影响之大，可谓前无古人，后无来者。时至今日，作为中国书法的奠基之作，仍然散发着中国传统文化的璀璨光辉。

凡例



一、条目安排

1. 本书所选范字按简体字笔画顺序编排，共 752 个字。
2. 本书所选字采用简体字和相关繁体字、异体字并列的方式。帖中的古字、异形字保持原貌。
3. 为保持帖中字迹原有形态，一些字湮泐模糊，笔画未做修饰。

二、特别说明

为体现全帖所使用单字的完整性，对残缺和无法辨识的两个字进行了技术处理：

1. “紛”字因残缺不清，故选王书中相似的“紕”旁和“分”进行了组合；
2. “何”字是完全无法辨识，故选取了兴福寺僧人大雅集王羲之行书刻成的《兴福寺碑》中的“何”字以代替之。因为史称僧人大雅是沙门中深谙王羲之书法神韵的专家，历代评其为集王字能“独得精神筋力”，极为书家所重。清代杨宾谓唐代集王书者有十八家，推《圣教序》为第一，《兴福寺碑》仅次于《圣教序》。

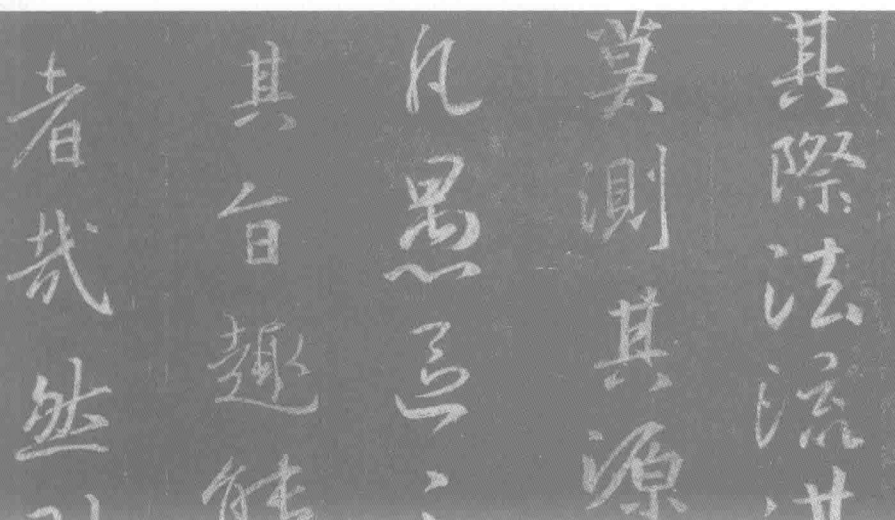
三、提请关注

1. 书中对每个字进行分析时，首先是对该字在帖中的形态进行分析：是方还是扁方或长方；字是写得大还是小，或者适中。

《怀仁集王羲之书〈圣教序〉》由于是集字，还刻石成碑，故所选取的字，基本上都是合乎法度而不是“个性”张扬的单字。为了碑文整体协调和匀称美观，没有像王书的尺牍和手札一样，字的变化有大的对比和反差。但由于字本身结构产生的自然形态，以及王羲之书写的风格及技法，加上碑刻整体布局（或称章法）的需要，在大部分字形态大小适中的前提下，有些字显得相对大一些，有些字又显得相对小一些；有些字显得长一些，有些字相对扁一些。要说明的是：这里分析的只是该字在帖中的形态，是就王羲之书写该字的技法而言，提请临习时注意。

2. 书中在分析每个字的时候，力求对其书写形式（即书体）做出判断，是行楷还是行草，抑或是楷书，还是草书。有的字融进了篆籀笔意甚至隶书笔法等。这种判断只能是大概的。因为作为行书形态，有的真说不准，甚至说不清。在表明作者言不达意、力不从心的同时，也提请临习者注意，多观察，多揣摩，多比较。

目录



一画	
一	1
二画	
二	2
十	3
七	4
八	4
人	5
力	6
九	6
乃	7
三画	
三	7
干	8
于	9

下	9
土	9
才	10
大	10
万	11
与	13
上	13
口	14
山	14
千	15
川	15
久	16
夕	16
凡	17
及	17

广	18
门	19
义	20
之	21
小	22
子	22
也	23
飞	24
习	24
四画	
王	25
开	25
天	26
夫	26
无	27

元 29
云 29
廿 30
木 30
五 31
不 31
太 32
区 33
历 33
尤 34
厄 35
比 35
瓦 35
日 36
曰 36
中 37
内 38
贝 39
见 39
长 40
升 40
仁 41
仆 41
化 42
月 42
风 43
分 43

公 44
今 44
文 45
六 46
方 46
火 47
为 47
心 48
引 49
以 49
双 50
书 51
水 52
切 53
五画
未 53
世 55
古 56
本 57
可 57
左 58
右 58
石 59
布 60
灭 61
正 62
卉 63

东 63
业 63
归 64
叶 65
田 65
由 66
只 66
四 66
生 67
失 68
乍 68
仙 69
仪 69
乎 70
令 71
印 72
处 72
外 73
立 73
玄 73
半 74
汉 74
宁 75
礼 75
训 75
记 76
永 76

民 77
弘 77
出 77
加 78
圣 78
对 79
纠 80
幼 80

六画

邦 80
寺 81
老 81
地 82
共 82
耳 82
朽 83
机 83
西 84
在 85
百 86
有 87
而 89
达 91
死 91
成 92
托 93
扬 93

夷 94
轨 95
尧 95
迈 96
至 96
邪 97
贞 98
师 98
尘 99
光 100
劣 101
早 101
曲 102
虫 102
同 102
岂 103
当 103
因 104
则 104
网 105
年 106
朱 107
先 107
舌 107
迁 108
传 108
伏 109

优 109
伦 109
华 110
仰 111
伪 112
自 113
后 114
行 114
全 115
会 116
合 116
众 116
夙 117
危 117
旨 117
名 118
多 119
色 120
庄 121
庆 121
齐 122
交 122
亦 123
问 124
并 124
灯 125
汙 125

汤 125
兴 126
宇 126
宅 127
守 128
字 129
军 130
诘 130
许 131
讹 131
论 132
寻 133
尽 133
异 134
导 136
阴 136
阳 137
如 138
观 139
纪 139
弛 140
巡 140

七画

形 141
进 142
远 142
运 143

志 144
声 144
劫 145
花 145
苍 146
劳 146
杖 147
极 147
李 149
更 149
丽 149
还 150
来 150
抚 151
抑 151
投 151
求 152
步 152
里 153
时 153
县 153
旷 154
足 154
男 155
利 155
我 156
体 156

何 157
作 157
住 158
身 159
佛 159
含 160
甸 161
犹 161
条 162
言 162
亨 163
应 163
序 164
况 165
怀 166
闲 167
间 168
沙 168
宏 170
究 170
穷 170
良 171
启 172
识 172
罕 173
词 173
诏 174

译 174
灵 175
即 175
迟 176
际 176
阿 177
附 177
坠 178
妙 178
忍 179
纲 179
纷 179

八画

奉 180
武 181
现 181
坤 182
者 182
其 183
苦 184
昔 185
若 185
茂 186
苞 187
林 187
析 188
松 189

述 189
或 190
雨 190
奇 190
拔 191
转 191
轮 191
抱 192
拙 192
拨 192
非 193
贤 194
味 195
昆 195
迴 196
国 196
呵 198
明 198
易 199
典 200
固 201
咒 201
岸 202
岩 203
罗 203
岭 204
图 204

垂 204
物 205
制 206
知 206
侍 207
岳 207
使 208
侣 208
凭 208
依 209
质 209
征 209
往 210
彼 210
所 211
舍 212
金 213
受 213
周 214
昏 214
忽 215
备 215
京 216
夜 216
府 216
净 217
於 217

怖 218
尚 219
性 219
宝 220
宗 220
定 221
宙 221
空 222
实 222
炬 223
法 223
河 225
沾 225
沿 226
注 226
洫 226
波 227
泽 229
治 229
学 230
郎 230
诚 231
询 231
建 232
弥 232
承 233
孤 234

降 234
迦 235
细 235
终 236
经 236

九画

契 237
春 238
拱 238
城 238
赴 239
哉 239
括 240
垢 240
拯 240
荒 241
故 241
軋 243
南 244
标 244
相 245
要 245
咸 247
威 247
厘 247
厚 248
砂 248

轻 249
皆 249
省 250
是 250
显 252
昨 252
界 253
思 253
虽 254
品 254
炭 255
骨 255
幽 256
钟 256
香 257
重 257
复 258
俗 258
皇 259
律 260
爰 260
胜 260
独 261
将 261
度 262
庭 262
迹 263

音 264
帝 264
施 264
闻 265
类 265
迷 266
前 266
兹 267
洁 267
洞 267
浊 268
测 268
洗 269
济 269
恒 270
举 270
舉 271
宣 271
室 271
宫 272
窃 272
扃 273
枉 273
神 274
说 275
陞 275
除 276

十画

珪 276
珠 276
素 277
匿 278
载 278
起 278
挹 279
哲 279
耆 279
恐 280
莲 281
莫 281
获 282
晋 282
恶 283
莎 283
真 284
桂 285
栖 285
校 286
根 286
夏 287
砾 287
殊 288
致 288
𪗇 288

虑 289
恩 289
峰 290
缺 291
乘 291
积 292
途 292
称 293
秘 293
倒 294
射 294
躬 295
息 295
朕 296
般 296
爱 298
高 299
离 300
唐 300
资 301
部 301
益 302
兼 302
烛 303
烟 304
涛 304
涉 305