



名家书法教程

怀仁集王羲之圣教序

姜克戈◎编著

北京出版集团公司
北京美术摄影出版社



怀仁集王羲之圣教序

常州大学图书馆
藏书章

姜克戈◎编著

图书在版编目(CIP)数据

怀仁集王羲之圣教序 / 姜克戈编著. — 北京: 北京美术摄影出版社, 2014. 6

名家书法教程

ISBN 978-7-80501-649-8

I. ①怀… II. ①姜… III. ①行书—书法—教材
IV. ①J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 157470 号

名家书法教程

怀仁集王羲之圣教序

HUAI REN JI WANG XIZHI SHENGJIAO XU

姜克戈 编著

出 版 北京出版集团公司
北京美术摄影出版社
地 址 北京北三环中路6号
邮 编 100120
网 址 www.bph.com.cn
总发行 北京出版集团公司
发 行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司
经 销 新华书店
印 刷 北京施园印刷厂
版 次 2014年6月第1版
2014年6月第1次印刷
开 本 850毫米×1280毫米 1/16
印 张 3.5
字 数 10千字
书 号 ISBN 978-7-80501-649-8
定 价 12.00元
质量监督电话 010-58572393

用 笔

运用毛笔在纸上书写点画的方法称用笔法，简称用笔。每一笔画都有起笔、行笔与收笔三个步骤，三个步骤运用得好才能妙笔生花。

行 笔 法

行笔是起笔至收笔阶段的运笔过程，又称运笔、走笔。行笔时，必须注意行笔的顺序、速度、走向与提按。

一、顺序

中国字大都在两画以上，因而就存在行笔先后顺序的问题。一个字先写哪一笔，后写哪一笔，都是约定俗成的。这种笔画书写的先后次序称为笔序，又称笔顺。笔顺错了，不仅影响书写的速度和结字的美观，还会贻笑大方。古人在长期的书写实践中，总结出了七条原则：（1）先上后下。一个字中有两条或两条以上横画者，先写上面的，后写下面的，如“三”“二”等字。（2）先左后右。一个字中有两条或两条以上竖画者，先写左边的，后写右边的，如“川”“山”等字。（3）先横后竖。一个字中有横有竖者，先写横画，后写竖画，如“十”“土”等字。（4）先撇后捺。一个字中有撇有捺者，先写撇画，后写捺画。如“人”“夫”等字。（5）先中间，后两边。一个字中有左中右三部分，先写中间，后写两边，如“小”“承”等字。（6）先外后内。由外框与内部笔画构成的字，先写外框，后写内部，如“风”“问”等字。（7）先进后关。由围框与内部笔画构成的字，先写围框，再写内部，最后写围框下的横，如“回”“国”等字。当然，以上仅是笔顺的一般规律，此外有些特殊的字必须特殊处理。如“有”字旁的字，有横有撇，有些字要先写撇，再写横，如“有”“右”等字；有些字则要先写横，后写撇，如“在”“左”等字。又如“义”字，有些人先写一点，再写撇捺，有的人先写撇捺，后写一点，这都是可以的。但绝大多数字的笔顺都是有规律可循的，对于初学者来说，只有循规蹈矩才能把字写好。

二、速度

运笔的速度既不宜太快，也不宜太慢。太快则留不住笔，笔不入纸；太慢则无势，线条无神采。运笔时一定要有节奏感。唱歌时声音有高低快慢的变化才能悦耳动听；运笔时也要有快慢疾徐的动作才能使字有节奏感。不同的笔画要有不同的速度，以横、竖、撇、捺、点、折、钩而言，横须慢，竖应快；捺应慢，撇须快；折应慢，钩须快。单以竖而言，悬针竖宜慢，垂露竖宜快。而且，一画之间也有快有慢，如写一捺，起笔须慢，然后由慢而快，至捺脚又由快而慢，至捺尖又由慢而快。音乐没有快慢的节奏就会索然无味，书法也必须有快慢的节奏感才会丰富多彩。

三、走向

所谓行笔“走向”，即在运笔过程中笔尖的方向。楷书运笔时笔锋（尖）一般保持在点画的中线上运动，书家叫中锋，也称为正锋。由于中锋行笔的笔锋在点画中间，笔锋含墨较多；辅毫在点画两边，辅毫含墨较少，这样就使笔画中间墨色深，越到两边墨色越浅。这样的点画，不但沉着圆润，而且富有立体感。据说南唐书法家徐铉写的字，映着日光看，笔画的中心隐隐可见一条浓墨聚成的黑线，这就是中锋行笔的效果。如果行笔时笔锋偏于笔画的一边，而笔肚势必会屈折于笔画的另一边，会形成参差不齐的锯齿形，这就是偏锋。所以初学者用笔一定要保持笔笔中锋。需要注意的是，中锋行笔时，为了使笔锋处于点画的正中，起笔写横画时锋尖必定向左，写竖画时锋尖必定向上，起笔处就会形成枣核状，收笔时同样会产生枣核状，所以起笔与收笔时必须通过笔的提按转折来调整笔锋，起笔要逆锋，收笔要回锋。同时，由于中锋行笔笔锋在笔运行方向的后方，转折时如不调整笔锋，转折后的笔锋就会偏于笔画的一边，所以转折时必须提笔转锋或折锋调整笔锋，笔锋才能在转折后仍处于笔画的中间，否则，是难以做到笔笔中锋的。

四、提按

将笔从纸面上微微提起，笔锋着纸较少，称为提笔。将笔从纸面上微微按下，笔锋着纸较多，称为按笔。笔画的粗细变化是在提按动作中完成的，如果在行笔中渐渐提笔，笔锋着纸由多到少，笔画就由粗变细；反之，在行笔中逐渐按笔，笔锋着纸由少到多，笔画则由细变粗。即使笔画没有粗细的变化，从起笔、行笔到收笔的全过程也是在不断地提按中进行的。此外，在转折时，提按起到了调整笔锋、保持中锋的关键作用。因此，掌握好提按，对于写好点画是至关重要的。需要强调的是提按一定要适度，因为提得过高，写出的点画就轻飘；按得过低，写出的点画就死板；提按太突然，则会出现“蜂腰”的毛病。

横画

1. 长横行或顺锋笔法

逆锋起笔，折笔向右下行笔，略顿；转笔调中锋，向右行笔；至末端时轻提重顿，回锋收笔。



亭

古

2. 短横行笔法

顺起，露锋入笔；中锋向右行笔，段较短；至末端处轻提重顿，回锋收笔。



二

故

3. 左尖横行笔法

顺锋起笔；向右行笔，渐行渐提；至末端提笔向左上收笔。



遠

天

4. 搭锋横行笔法

逆锋起笔；转锋向右下顿笔，转笔向右行笔；至末端向左上回锋收笔。



興

光

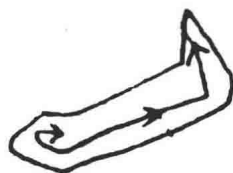
5. 下折横行笔法

露锋起笔，按笔匀力略向右上运笔，笔锋取下向弓势；至适当位置顿笔向左下，回锋迅速收笔。



6. 上折横行笔法

顺锋起笔，略顿笔；右行略偏右上行笔，至末端向左上出锋收笔。



7. 逆行横行笔法

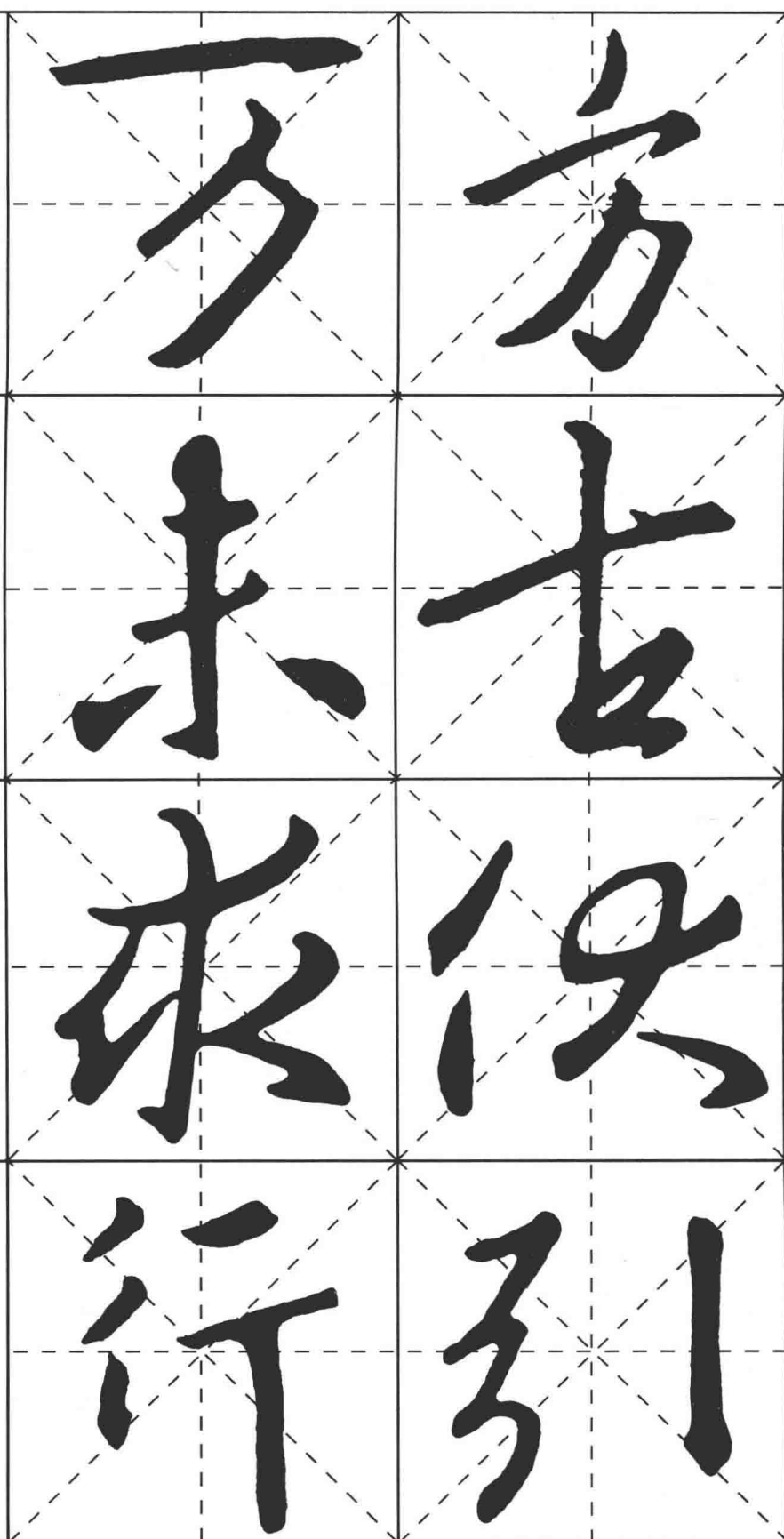
露锋起笔；右下顿笔后转锋向左下行笔；快速行笔，至末端出锋收笔。



竖画

1. 垂露竖行笔法

逆锋起笔；折笔右下，稍顿笔后向下中锋行笔；至末端顿笔后提笔向左上回锋收笔。



2. 悬针竖行笔法

逆锋起笔；折笔向右下按笔，转笔向下中锋行笔；渐行渐提，至末端抢笔出锋。



3. 短竖行笔法

逆锋起笔；折笔向下顿笔，转锋中锋向下行笔；至末端回锋，快速收笔。



4. 弧竖行笔法

露锋起笔；转笔中锋或者侧锋行笔；竖呈右弧形状；至末端位置出锋或者回锋收笔，显出劲力。



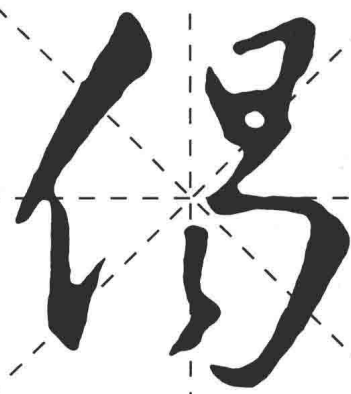
5. 左带钩竖行笔法

藏锋起笔；转锋向下中锋行笔；至末端顿笔向左钩出，出锋收笔。



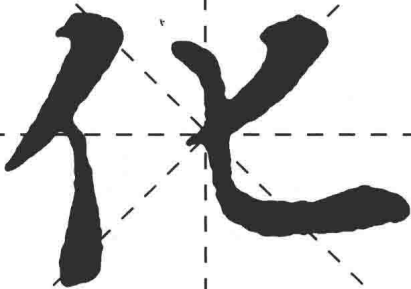
6. 右带钩竖行笔法

藏锋起笔，稍顿；转锋向下略向右弯行笔；至末端转锋向上钩出。



7. 坠竖行笔法

顺锋起笔；向下行笔，边行边按；快速行笔，至末端向右上回锋收笔。



撇画

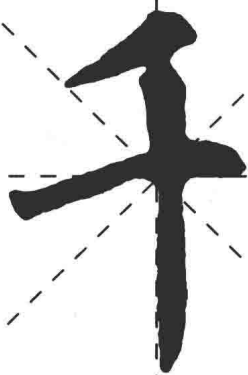
1. 斜撇行笔法

逆锋起笔；折笔向右下行笔，转笔向左下中锋行笔；渐行渐提，出锋收笔。



2. 短撇行笔法

逆锋起笔；顺势右下按笔；折笔向左下撇出，出锋收笔，出锋短而锐利。



3. 竖撇行笔法

逆锋起笔，折笔向右下行笔；稍顿笔，转锋向下行笔，至中段时向左下撇出；渐行渐提，出锋收笔。



月

大

4. 兰叶撇行笔法

顺锋起笔；中锋弧形行笔，渐行渐按；出锋收笔，笔锋送到笔尖，中间饱满，两头细尖。

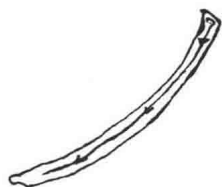


天

少

5. 弯斜撇行笔法

逆锋起笔；折笔向左下圆转行笔；渐行渐提，出锋收笔。

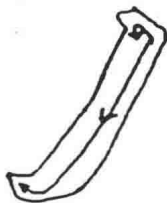


炒

沙

6. 凹锋撇行笔法

藏锋起笔，折笔向右下顿笔；转锋向下左弯势行笔；至末端稍顿笔蓄势，向左上钩出收笔。



不

在

7. 钉头撇行笔法

露锋起笔；折笔右顿，转锋向左下撇出；出锋收笔，呈弧形。



右

布

8. 反势撇行笔法

顺锋起笔；向左下行笔，边行边按，作反势弧；至末端稍驻笔，并向右上回锋收笔。



序

序

捺画

1. 斜捺行笔法

露锋或藏锋起笔；向右下行笔，边行边按；至末端略顿笔，提笔出锋收笔。



林

永

2. 出锋平捺行笔法

逆锋起笔，折笔向右下稍顿；提笔向右行笔，自然弧形；至末端顿笔蓄势，提笔略向右上出锋收笔。



起

是

3. 圆平捺行笔法

露锋斜势起笔；稍顿笔，转锋向右行笔；至末端向右下顿势回锋收笔。



之

通

4. 上挑平捺行笔法

逆势回锋起笔；转笔向右下行笔，呈波状；至末端转笔向上钩出，出锋收笔。



趣

超

5. 反捺行笔法

逆锋起笔；折笔略向右下行笔；至弯处稍顿笔后向左出锋收笔。



大

彼

点画

1. 斜点行笔法

逆锋起笔；折笔向右下稍顿笔；转锋向左上回锋收笔或向左下出锋收笔。



奇

主

2. 撇点行笔法

逆锋起笔；顺势下按笔；转锋向左下行笔，提笔出锋，顺势收笔。



3. 竖点行笔法

逆锋或折锋起笔；折笔向右下稍行，转锋向左下稍顿；回锋向上收笔，或出锋收笔。



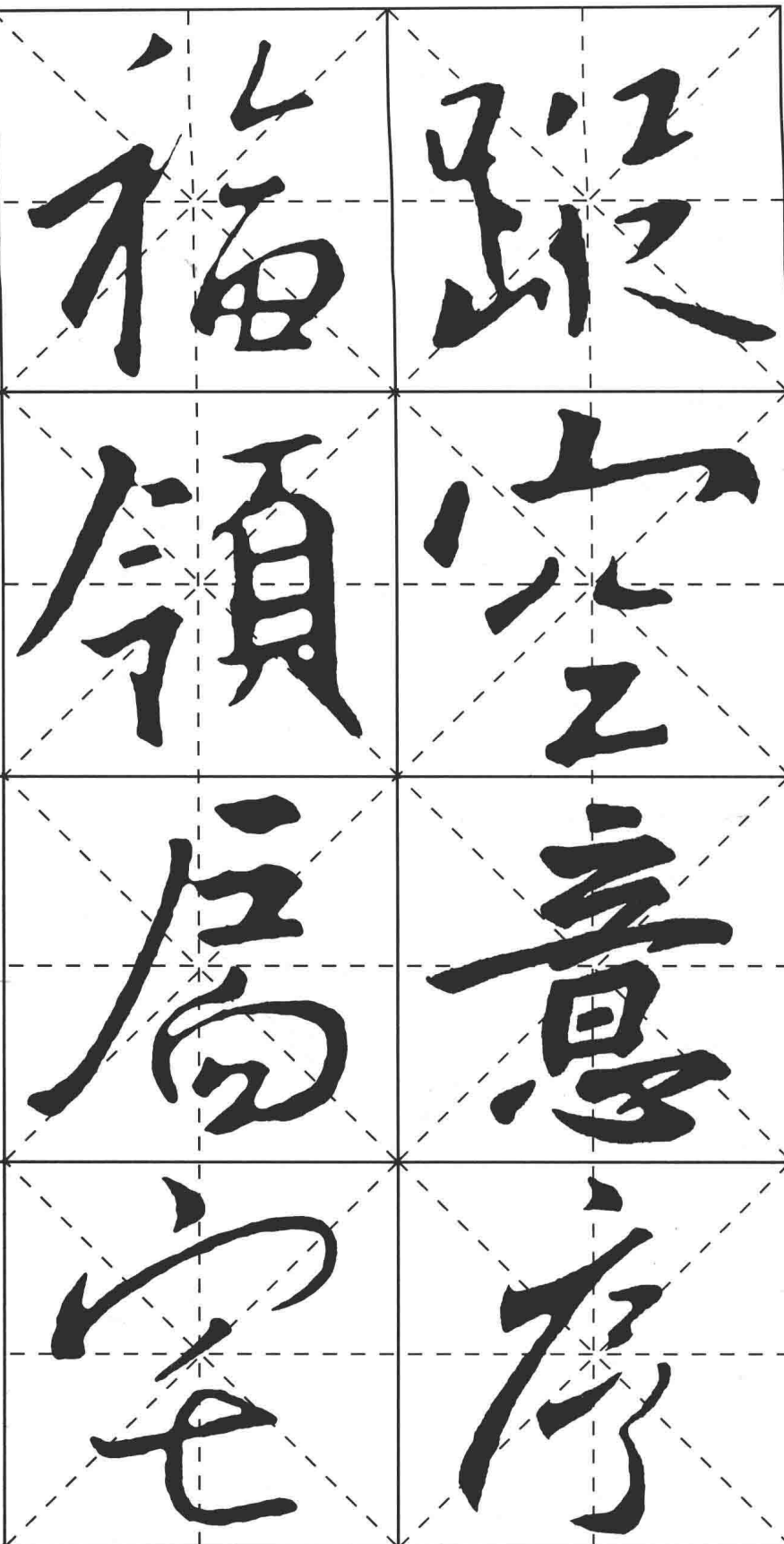
4. 横点行笔法

逆锋起笔，撇头较大；折笔向右下顿笔，转锋向右稍行；至末端向左回锋收笔。



5. 出锋斜点行笔法

逆锋起笔；转笔向右下稍行笔；至末端提笔回锋向左上，转锋向左下出锋收笔。



6. 长点行笔法（捺点）

顺锋轻起笔；右下行笔，边行边按；至末端下按回锋收笔。



7. 挑点行笔法

藏锋或露锋起笔；折笔向下或右下按，转锋向上回锋；稍顿蓄势，折笔向右上挑出，顺势收笔。



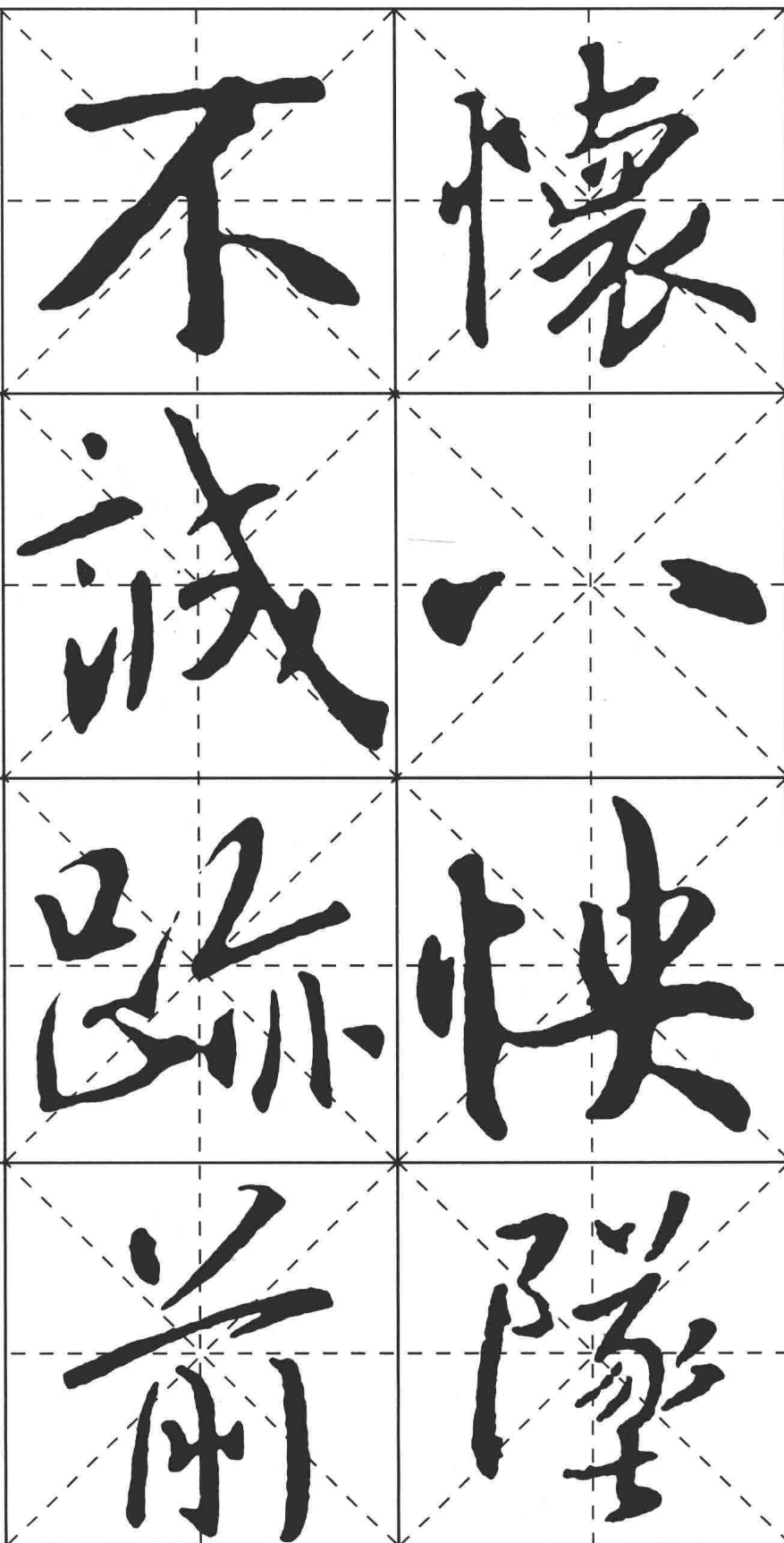
8. 左侧点行笔法

藏锋或露锋起笔；略行笔，顺势右下按笔；回锋收笔或出锋收笔。



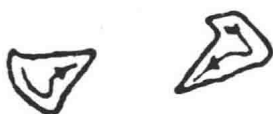
9. 曾头点行笔法

左点尖锋轻落，顺势向右下按笔；回锋蓄势向右上挑出，收笔；右点搭锋起笔，顺势向左下撇出，自然收笔。两点互相呼应。



10. 齐脚点行笔法

左点露锋起笔；稍顿用力后向右上出锋；右点逆风落笔，稍顿向左下出锋，顺势收笔。



翼

興

钩画

1. 横钩行笔法

露锋起笔，中锋向右行笔；至末端，稍顿笔；转笔向左下钩出，露锋收笔。



與
子

宀
之

2. 竖钩行笔法

逆锋起笔；向下中锋行笔；至弯处折笔向左上出锋收笔。



寺

杖

3. 卧钩行笔法

顺锋起笔，按笔行笔；至末端，稍顿蓄势；向上略偏左钩出，出锋收笔。



思

悲

4. 戈钩行笔法

回锋起笔，顺势向右下顿笔；转锋向右下作微弯行笔；稍顿笔，回锋蓄势，用力上挑。



裁

穢

5. 反犬钩行笔法

露锋起笔；向右稍行，转锋向下中锋行笔；至末端顿笔蓄势，向左上钩出，出锋收笔。



獨

獨

6. 弧钩行笔法

顺锋起笔；折笔右顿后右下行笔，圆转行笔；至末端顿笔蓄势，略向左下钩出，出锋收笔。



子

序

7. 右向钩行笔法

逆锋起笔，转笔向下行笔；至钩处另逆锋起笔；转笔右上，用力上挑，出锋收笔。



眼

長

8. 背抛钩行笔法

露锋起笔；略偏右上行笔，至拐弯处稍顿笔向左下曲行；弧形运笔，后顿笔蓄势向左钩出，出锋。



風

飛

9. 竖弯钩行笔法

顺锋起笔至下；中锋婉转缓行，钩底取平势；回锋向上钩出。



止

觀

10. 横折竖钩行笔法

逆锋起笔；转笔略向右上中锋行笔；至末端向右上顿笔，折笔向下中锋行笔；至末端顿笔蓄势，向左上钩出，出锋收笔。



有

用

11. 横折斜钩行笔法

顺锋起笔；折笔调锋向右中锋行笔，至末端向右上顿笔；折笔调锋向左下中锋行笔，至末端稍顿笔即向左上钩出。



湯

旁