

中国书法基础教程

王羲之行书习字帖

图示解析·易懂易学·事半功倍



圣教序

施志伟编著

上海科学技术文献出版社

圣教序

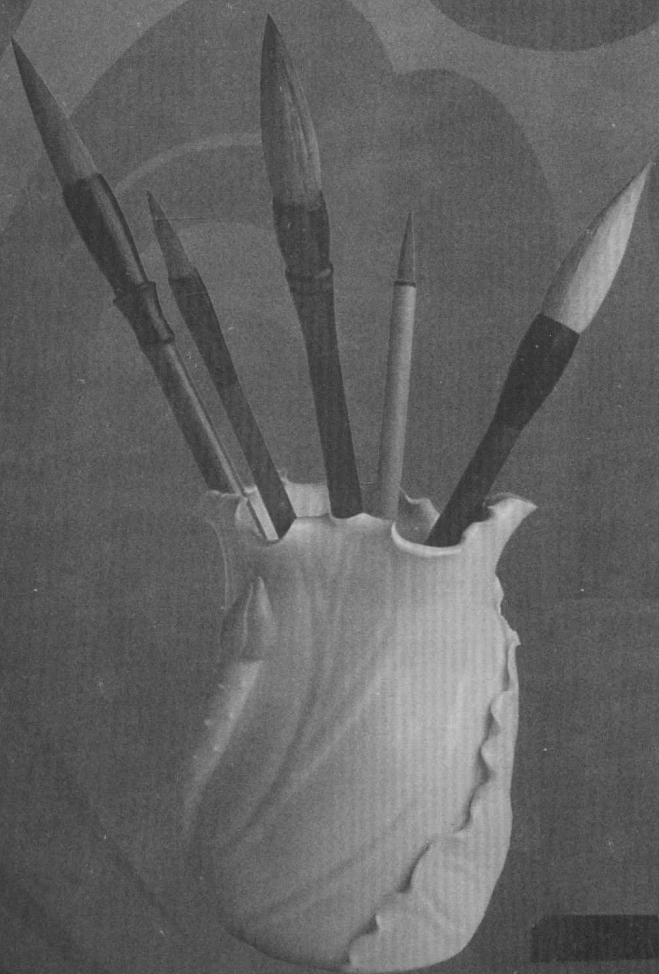
施志伟编著

王羲之行书习字帖

图示解析·易懂易学·事半功倍

中国书法基础教程

上海科学技术文献出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

王羲之行书习字帖·圣教序 / 施志伟编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2013.1

(名家名碑习字帖)

ISBN 978-7-5439-5699-5

I. ①王… II. ①施… 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 (2012) 第 310150 号

责任编辑: 应丽春

封面设计: 晋唐翰墨工作室

王羲之行书习字帖·圣教序

施志伟 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

上海社科院印刷厂印刷

*

开本 890×1240 1/16 印张 4.5

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-5699-5

定价: 12.00 元

<http://www.sstlp.com>

作者的话

《中国书法基础教程》丛书是为广大书法初学者和中小學生精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级书法用书。它从内容和形式上都很适合于中小學生、书法教师作书法基础学习辅导的教学参考。

书法基础的学习一般都要经过两个阶段。第一阶段是字的基本笔画和偏旁部首的练习，第二阶段是字的间架结构与技法的练习。本书在编排结构上，遵从循序渐进的原则，分别对各名家书体的基本笔画、偏旁部首、结字规律，通过大量的例字作了较为详细的临习辅导，同时对临创作品的章法布局、落款方法及钤印位置做了简明的指导。

临摹是每一个学书者的主要学习方法。初学书法必始于临摹古人碑帖，历代书法大家都有代表作，这些经典的作品最能代表书法家的风格，因此它们也是后人择帖的首选。本书以怀仁《集王羲之圣教序》为编写范本。《圣教序》虽然是移花接木之作，但它成功地保留了王字的特点和神韵，其字端庄流丽，刚健而婀娜，韵致极佳。虽然是集字，其结构有别构，偏旁多假借，但这只是美玉微瑕，并不损伤整体的魏晋风神，仍不失为学习行书的最佳范本之一。

为了配合教学，本帖将所有的范字还原成墨迹，使其更接近书法大师的真迹，同时适度放大和在笔画中用细白线勾勒出运笔方法，使学书者更容易领悟大师书体的风格特点，以提高书法基础训练的效果。

《中国书法基础教程》丛书分为《九成宫碑·欧阳询楷书习字帖》、《多宝塔碑·颜真卿楷书习字帖》、《颜勤礼碑·颜真卿楷书习字帖》、《玄秘塔碑·柳公权楷书习字帖》、《胆巴碑·赵孟頫行楷习字帖》、《曹全碑·隶书习字帖》、《史晨碑·隶书习字帖》、《兰亭序·王羲之行书习字帖》、《圣教序·王羲之行书习字帖》、《蜀素帖·米芾行书习字帖》十册。

本书在编写过程中得到了施俊烈、池劳荣、施芸卿、施佐腾很大的帮助，值此新书付梓之际对他们所付出的辛勤劳动表示诚挚的感谢。

目 录

一、王羲之及其作品简介	1
二、毛笔、执笔与运笔	2
三、基本笔画与技法	3
横、竖、撇	3
捺、点、挑	4
钩、折、横与横映带	5
横与竖映带、横与撇映带、竖与横映带	6
竖与竖映带、撇与横映带、撇与竖映带	7
撇与撇映带、撇与捺映带、点与横映带	8
点与竖映带、点与撇映带、点与点映带	9
钩与横映带、钩与挑映带、钩与点映带	10
连写映带、以横代点、点、横、折代口	11
点代横、竖、捺，以点代竖、以点代捺	12
以点代口、重捺、重钩	13
四、基本部首与技法	14
人部、亅部、儿部	14
亻部、亼部、力部	15
右卩部、左卩部、首部	16
彳部、土部、尸部	17
口部、扌部、宀部	18
寸部、辶部、彳部	19
卜部、广部、乡部	20
弓部、彡部、土部	21
女部、女部、彡部	22
小部、风部、山部	23
木部、戈部、门部	24
攴部、心部、王部	25
木部、衤部、日部	26
日部、斤部、灬部	27
月部、歹部、火部	28
目部、艹部、禾部	29
穴部、立部、虎部	30
皿部、朝部、言部	31
车部、走部、页部	32
金部、足部、雨部	33
鸟部、白部、马部	34
五、间架结构与技法	35
左右均衡、左窄右宽、左宽右窄	35

左长右短、左短右长、左低右高	36
左高右低、上窄下宽、上宽下窄	37
左中右结构、上中下结构、右侧	38
左欹、左右欹侧、上下欹侧	39
疏密、轻重、对比	40
六、集名言佳句成语	41
墨趣法书、福地积善	41
春晓云龙、清虚明志、至达微妙	42
桃李不言 下自成蹊、乐以天下	43
修学好古、实事求是 众望所归	44
敏而好学 不耻下问、泽如时雨	45
千山暮雪 万里层云、高瞻远瞩	46
树高百丈、叶落归根、人增福寿	47
山重水复 柳暗花明、春满乾坤	48
有成事业 无悔人生、事在人为	49
光阴有限 学问无穷、虚心处世	50
知足常乐 积爱成福、大智若愚	57
七、书法作品常用形制	58
八、原碑帖欣赏王羲之《圣教序》	60

一、王羲之及其《圣教序》简介

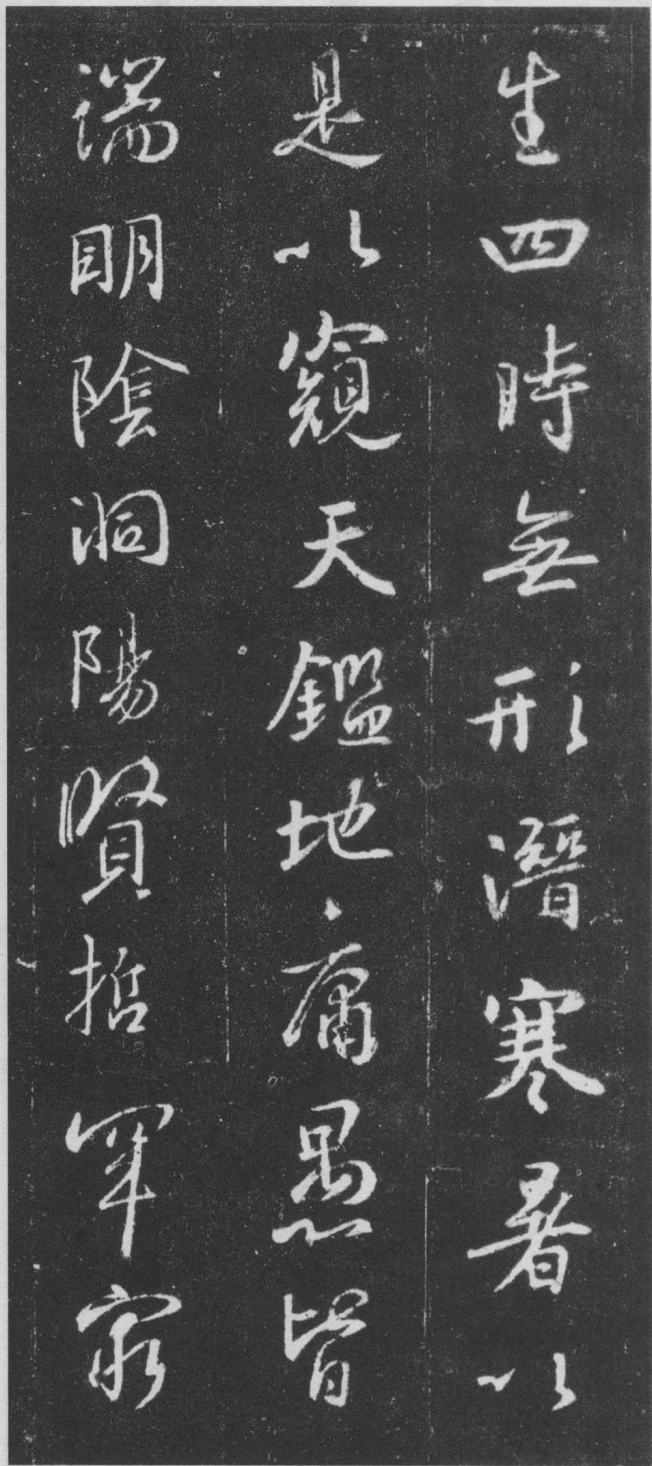
王羲之，晋朝人，字逸少。初为秘书郎，迁宁远将军、江州刺史，最后至右军将军、会稽内史。永和中期称病去官。王羲之书法初学卫夫人，后来改变初学，正书师钟繇（公元151-230），草书学张芝（约卒于192），又遍习蔡邕（公元133-192）、梁鹄（活动于2世纪后半）、张昶（卒于公元206）等书，并且博采众长，精研体势，最后终至推陈出新，一变汉、魏以来的质朴书风为妍美流便的新体，因被后人尊为“书圣”，并称赞他“兼撮众法，备成一家，为万世宗师”。卒年59岁。

《集王羲之圣教序》，全称《唐怀仁集晋右军王羲之书圣教序》，镌刻于唐高宗咸亨三年（公元

672年）。今藏西安碑林博物馆。玄奘西天取经，归后奉太宗之命翻译经文，唐太宗李世民为了纪念高僧玄奘的西游，应玄奘请求，亲为撰序，太子李治（唐高宗）作记。序、记及太宗答敕、高宗笺答、玄奘所译《心经》共五篇，由弘福寺沙门怀仁从唐内府所藏王羲之行书墨迹中集字成篇，诸葛神力勒石，朱静藏镌刻。碑文共30行，每行83~88字不等，共计1904字同刻于石，碑额刻有七佛像，因又名《七佛圣教序》。怀仁，太宗时期长安弘福寺僧。宋《宣和书谱》称其“积年学王羲之书，其合处几得意味，若语渊源，固未足以升羲之之堂也。然点画富于法度，非初学所能到者”、“模仿羲之之书，必自怀仁始。岂羲之之绝尘处不可窥视，而形容王字者，唯怀仁近其藩篱耶”。清蒋衡《拙存堂题跋》云：“沙门怀仁乃右军裔孙，得其家法，故《集圣教序》，一气挥洒，神采奕奕，与《兰亭序》并驱，为千古字学之祖。”它成功地保留了王字的特点和神韵，其字端庄流丽，刚健而婀娜，韵致极佳。然而也因是集字，有些地方造成笔势的连贯略失自然，以致影响全文的浑然和谐。但这也只是美玉微瑕，并不损伤整体的魏晋书法的风范和神韵，尽管《集王羲之书圣教序》是集字所为，仍不失为学习王羲之行书的最佳范本之一。

行书是介于楷书和草书之间的一种书体，较楷书有明显的流动性，又不象草书那样狂放不羁令人难以辨认。其字形或大或小，或正或欹，线条或起或伏，或实或虚，变化无穷，没有一个固定的程式。我们临习时，要多注重寻找王羲之的行笔脉络，领悟其字的笔法、笔势，顺势而为。

总之，学习《圣教序》，是一个观察、临习、再观察、再临习，逐步深入，循序渐进的过程，切莫“一曝十寒”，字内字外勤为本，古往今来的书家，无一例外。只有勤学苦练，才能提高自身的书写能力和艺术欣赏水平。



王羲之行书《圣教序》（局部）

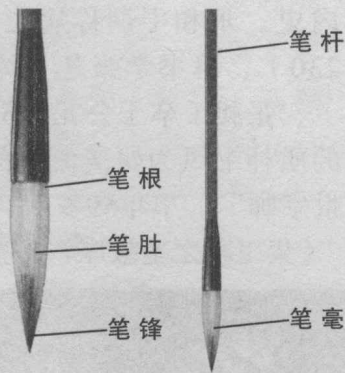
二、毛笔、执笔与运笔

1、毛 笔

毛笔有大楷、中楷、小楷之分和长锋、中锋、短锋之别，毛笔的种类可分为软毫（羊毫）、硬毫（狼毫）、兼毫（狼、羊混合）三大类。初学书法可选笔毫不少于3厘米的羊毫长锋大楷。

好的毛笔其笔杆要直，粗细适中，笔毫聚拢时笔锋尖锐；笔锋发开后笔毫长短整齐；笔肚坚实，周围均匀饱满；笔锋劲健，弹性适度。

使用毛笔还应注意正确保养。使用前要用清水浸润，使笔毫全部发开，除去散毛。用后要清洗干净，然后用手顺笔根至笔锋排出水分。放置毛笔最好悬挂，以免笔锋受损。

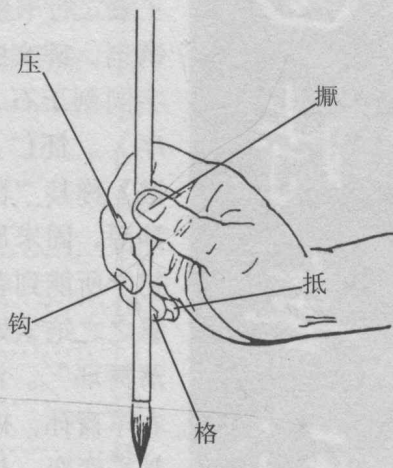


2、执 笔

“压”，是说明食指的作用。用食指第一节斜而俯地出力，贴住笔杆外方，力由外向内，和拇指内外相当，配合起来，把笔杆约束住。

“钩”，是说明中指的作用。拇指、食指已经捉住了笔管，再用中指的第一节，弯曲如钩地勾着笔管的外方，以加强食指的力量。

“格”，是说明环指的作用。就是用环指（第四指）背甲肉相



连处从内向外顶住笔杆。

“擗”，是说明拇指的作用。执笔时，拇指要斜而仰地紧贴笔杆，力由内向外。

“抵”，是说明小指的作用。小指要紧贴环指，助一把劲，顶住中指向上的压力，但小指不要碰着笔杆和掌心。

3、运 笔

即用手腕运转毛笔，要学会运笔，就要弄清楚指、腕、臂各个部位的作用及相互关系。一般说来，指的作用主要在于执笔，腕、臂的作用在于运笔。在书写字径3厘米以下的小字时，点画、间距较小，动作细微，就用五指协调行笔。如书写拳头般大小的字，由于运笔范围扩大，而用腕为主，指则辅之。再大些的字，仅用腕也无济于事，就必须用臂来配合腕共同完成书写。

(1) 枕 腕

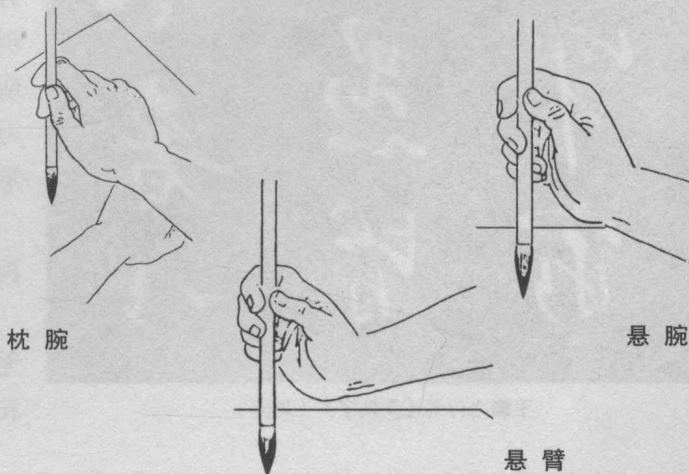
枕腕能使腕部有依托，因而执笔较稳定。枕腕较适宜书写小字，而不适用书写大字。

(2) 悬 腕

悬腕比枕腕扩大了运笔范围，能较轻松地运动手腕，所以适宜书写较大的字。但悬腕难度较大，经过训练才能得心应手。

(3) 悬 臂

悬臂能全方位顾及字的点画和笔势，能使指、腕、臂各部自如地调节摆动，因此多数书法家喜用此法。



三、基本笔画与技法

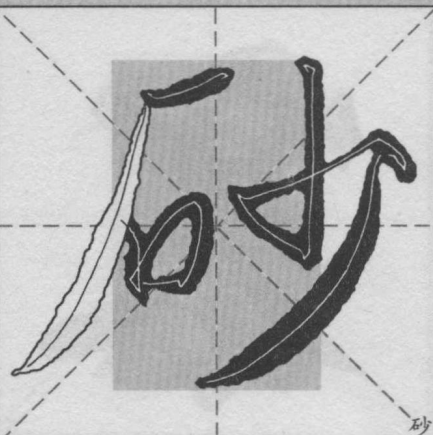
行书的书写速度要比楷书快，由于运笔快，因常使在楷书中方折平直的笔画变得屈曲圆转，提按顿挫的笔法变得流畅飞动。

行书形态与楷书的明显区别在于其点画之间以牵丝映带、似连非连、笔断势连的形式贯通气脉。然而，初学行书更应着眼于运笔的转承脉络，使牵丝映带自然带出，而不是生硬描摹。

行书为了书写迅速，常将点画省略，用简单的笔画代替复杂的笔画或部件。在省简的同时，笔势更加生动了。但省简和替代往往应是前人有之、约定俗成，而不可依个人好恶任意为之。常见的省略有省钩、竖钩变竖。常见的替代有点代横、竖、撇、捺，横代连点、“口”部等。

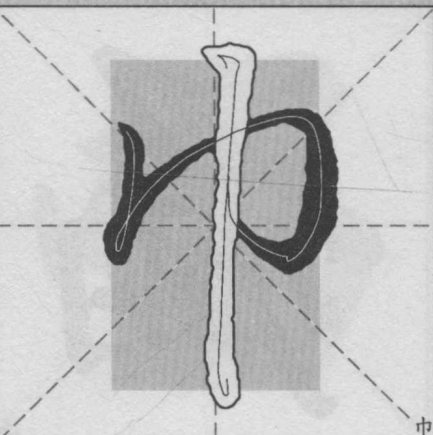
撇

写长撇要力送画末，不可失势。写短撇像鸟啄食一样，运笔疾速凌厉，写出气势。通常变化在于其长短、粗细、方向、起收笔等方面。



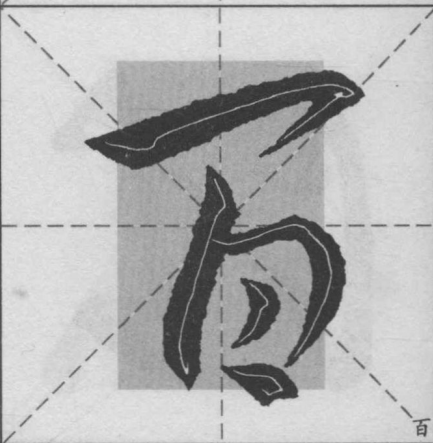
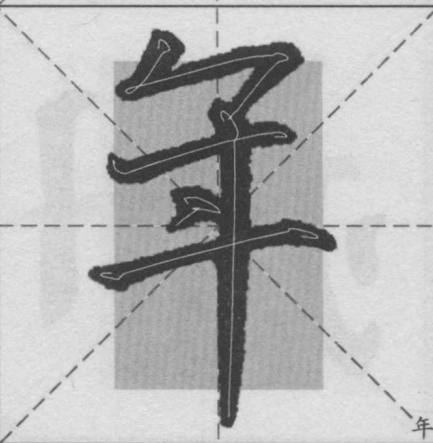
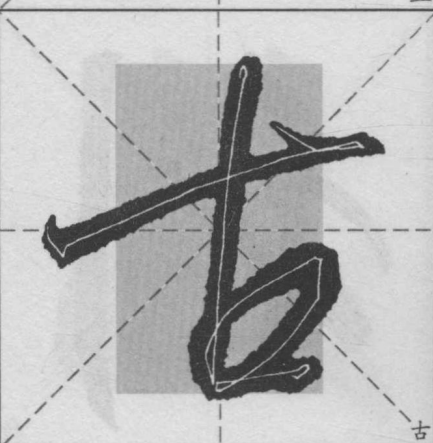
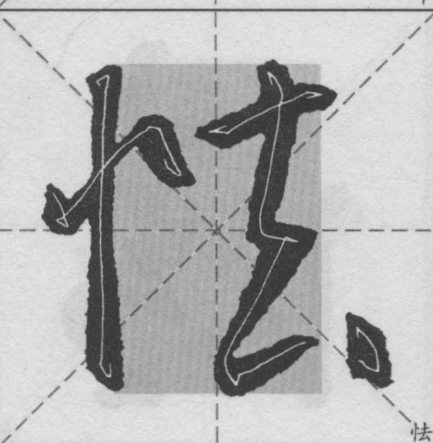
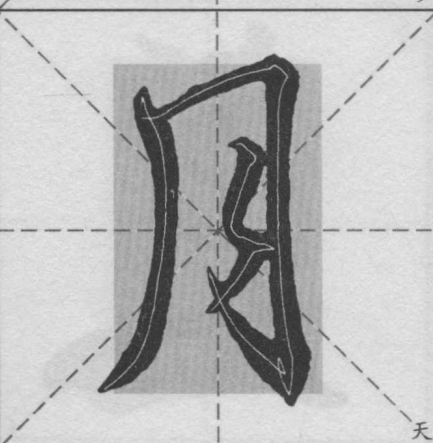
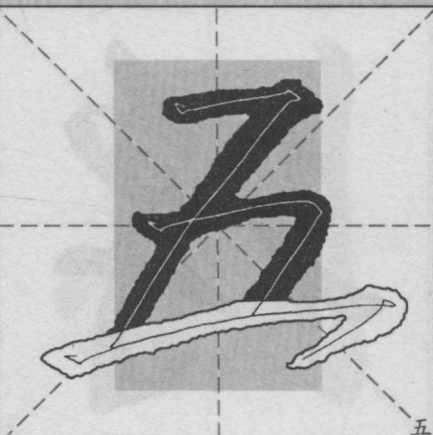
竖

竖笔除了居中的竖画外，不能写得过直。直则失势，要直中见曲，笔力饱满。在基本笔画的基础上，其粗细、长短、曲直程度等方面进行变化。



横

《圣教序》中横画起笔一般多为露锋，行笔中笔画的长短、粗细，平斜、曲直，收笔时的回锋与带锋，这些充分显现出王羲之对横笔处理的丰富意蕴。



挑

挑笔如策马扬鞭，不用像写横一样控制节奏，而是要快。下笔宜直，折笔调锋后借势发力，向右上挑，出峰时在空中作收势。挑画常与下笔意连，有呼应之势。

点

写点时应左顾右盼，欹侧不平，有向有背。点被称为字的眉目，随字而异，方能得神。下笔、收笔时须审其字势而为之，露锋处切忌虚尖而宜爽利饱满。

捺

写捺笔要起笔、行笔、收笔清楚，笔画涩而有力、含蓄，劲挺饱满。其直捺、斜捺须与撇配合呼应；平捺则如水波之起伏；如一字中有两捺时，通常其一用反捺。

地

地

玄

玄

春

春

将

将

漏

漏

寒

寒

利

利

清

清

夫

夫

比

比

州

州

远

远

横与横映带

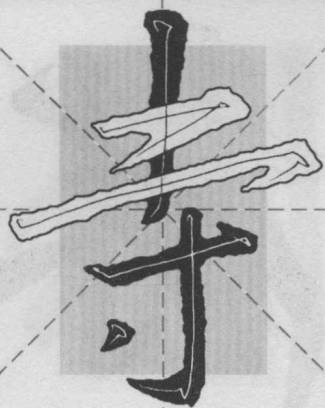
一般为上横的回锋与下横的起笔处牵丝映带或笔断意连，在笔画长短、粗细、弧度等方面应就笔势及结体需要而产生变化。

折

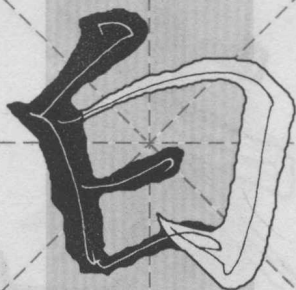
折笔是学书过程中极为关键的笔画。书写时要注意，折者顿而有方，转者转而圆润。还应注意运笔流畅且凝重，流畅中须沉实，凝重中宜灵动。

钩

“永字八法”中称钩为“趯”，意为写钩时要驻锋，提笔迅速趯起，其力集中在笔的中锋，锋如锥，锐利有力，出笔要疾，切忌虚尖浮露，力量速度要恰到好处。



寺



白



受



月



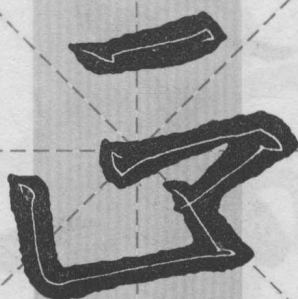
唱



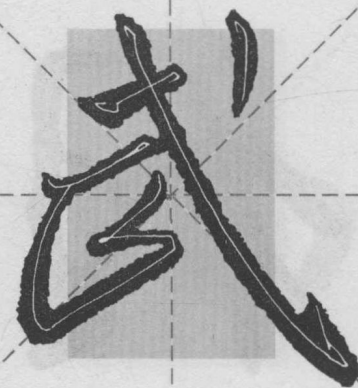
别



盖



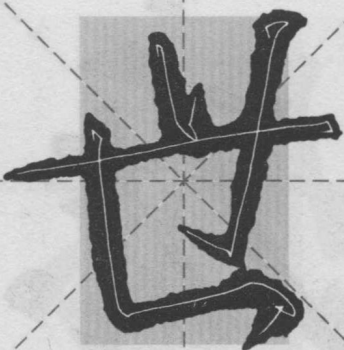
正



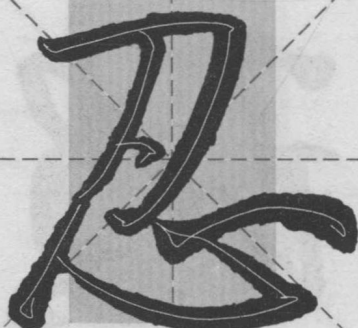
武



伴



世



忍

竖与横映带

一般为竖画形态基本不变，横画以变形迎合连写或竖画以倾斜、弯曲之态来呼应横画的书写。

横与撇映带

一般为横画回锋向左下连写撇画或横画转锋引笔向左上再向左下连写撇画。两笔形成连贯，一笔连带书写。横撇之间连写是行书用笔的主要特点之一。

横与竖映带

一般为横画回锋向下面的连写竖画或横画转锋引笔向上再连写竖画。横竖之间连写是行书用笔的主要特点之一。

王

王

光

光

林

林

城

城

晨

晨

晋

晋

社

社

不

不

百

百

玻

玻

鹿

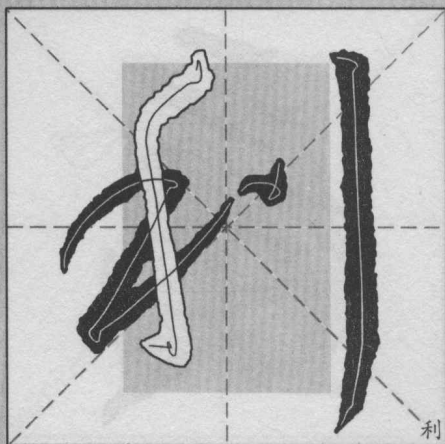
鹿

前

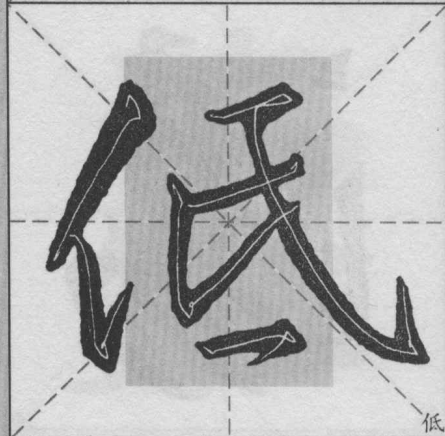
前

撇与竖映带

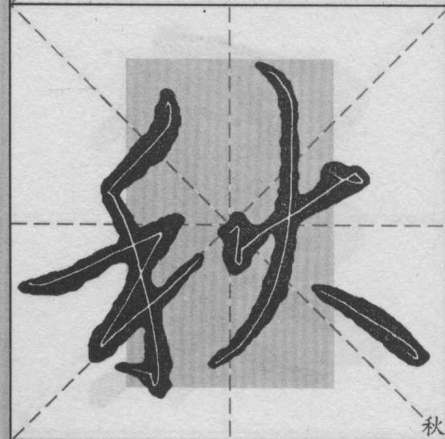
撇与竖之间的映带，一般为意连，在撇画中间承接竖画。在行书中，许多字因结体需要而撇与竖连写。



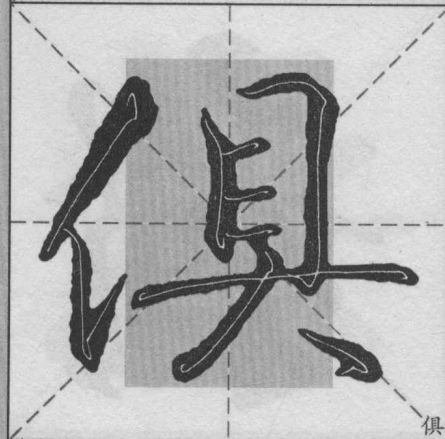
利



低



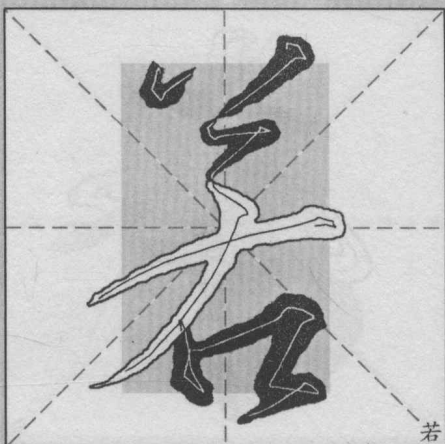
秋



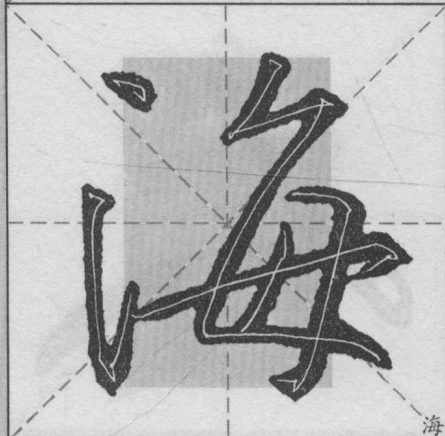
俱

撇与横映带

长撇多以呼应或牵丝映带与横画的意连；而短撇与短横合并，就如同一笔的连写。撇横连写是行书用笔的主要特点之一。



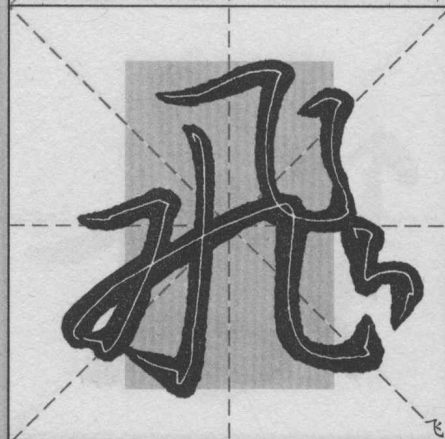
若



海



怖



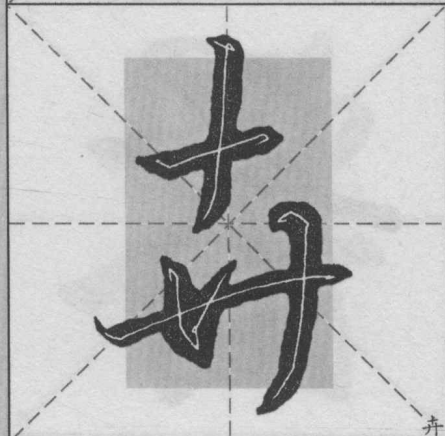
飞

竖与竖映带

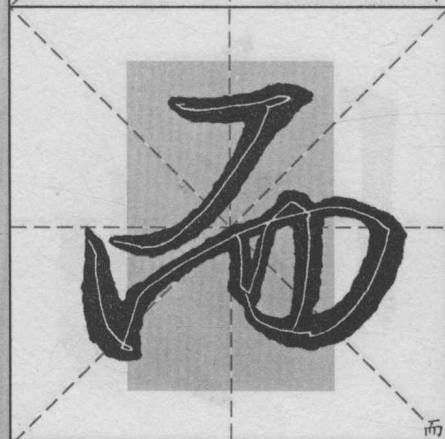
两个以上的竖画并列，竖与竖之间要彼此呼应，牵丝映带或笔断意连。



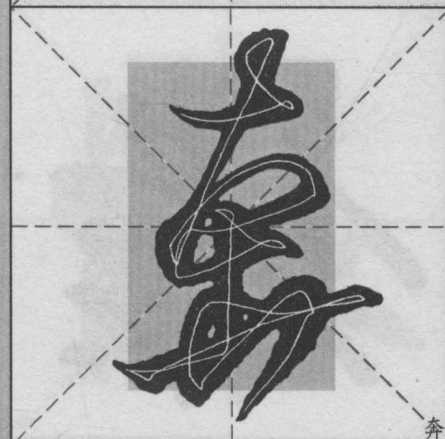
贤



卉



而



奔

点与横映带

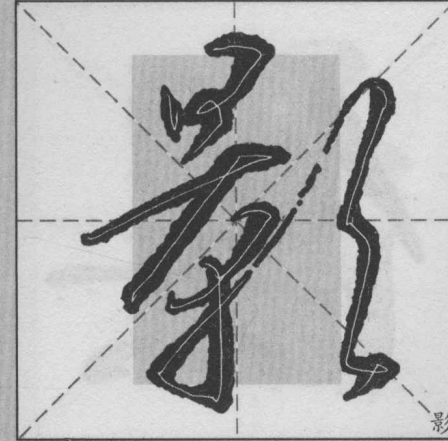
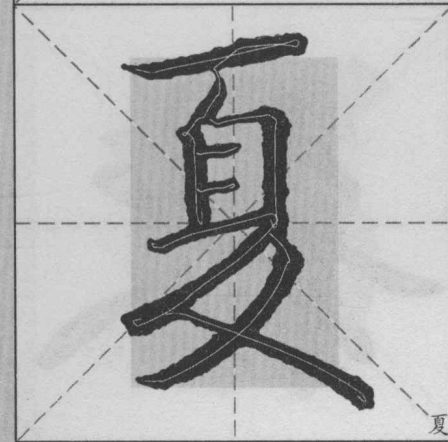
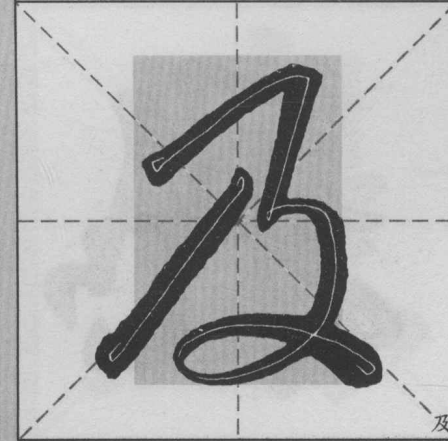
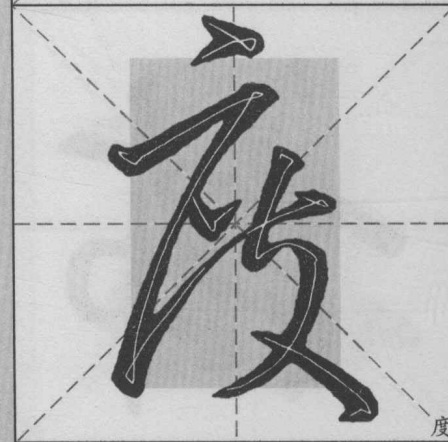
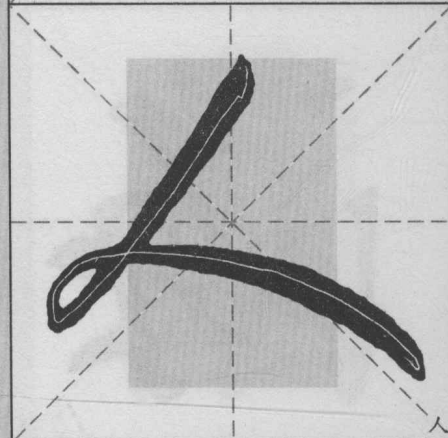
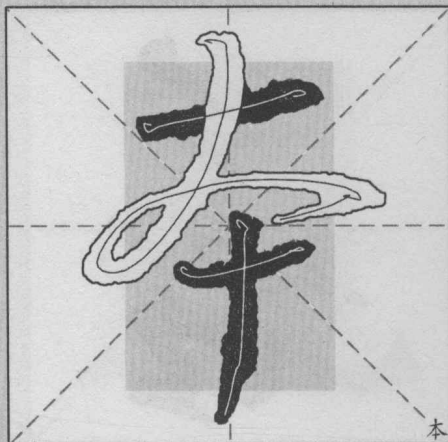
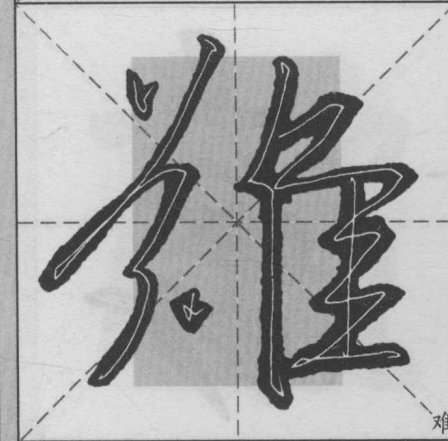
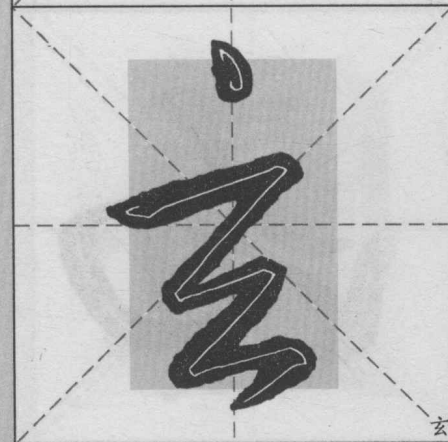
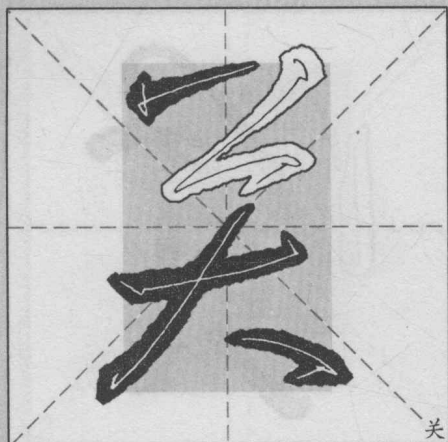
点写为短撇形态与横连写，或上点和下横相互独立，彼此之间形成笔断意连，上呼下应。

撇与捺映带

撇作回锋收笔，捺为自然流畅伸展，用笔富于变化，两者之间呼应映带。

撇与撇映带

行书中撇与撇之间形成映带时，一般多用回锋撇，承上启下，牵丝映带。



点与点映带

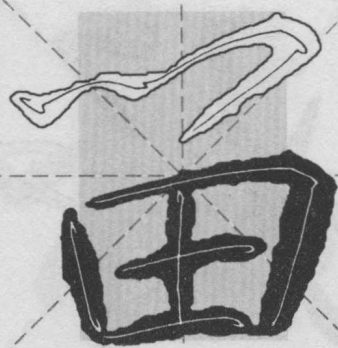
点与点之间自然地相接，有起有伏，相互映带。一般有纵向与横向，其连写则应随机应变，点的形态也特别丰富。

点与撇映带

点与撇两者之间形成意连或实连，一般点画收笔为下一撇画的起笔。

点与竖映带

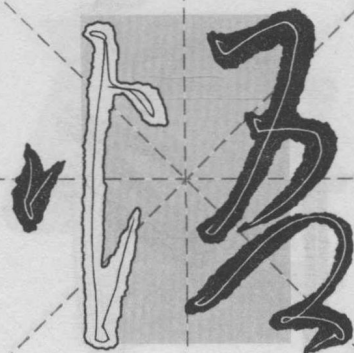
在行笔速度较快时，点画的特征会不易辨认，一般都融合在笔画的连带之中。



留



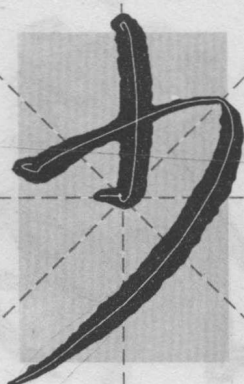
为



悟



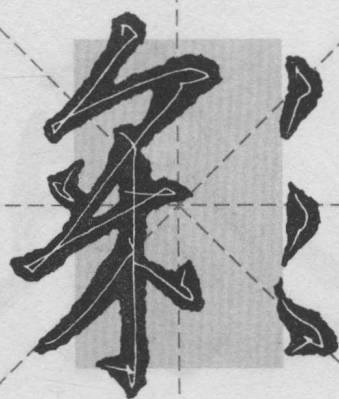
然



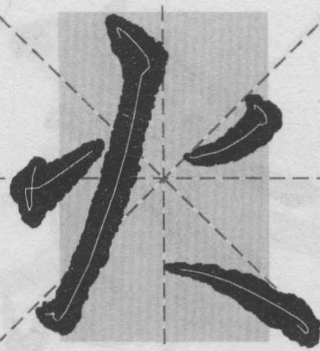
少



将



彩



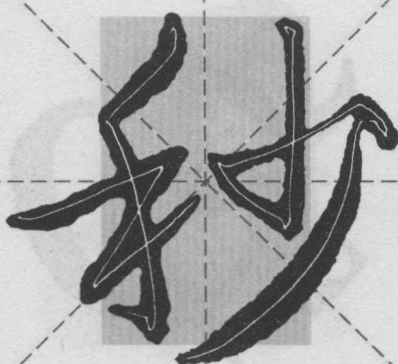
火



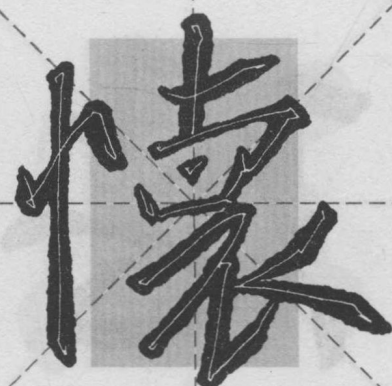
州



采



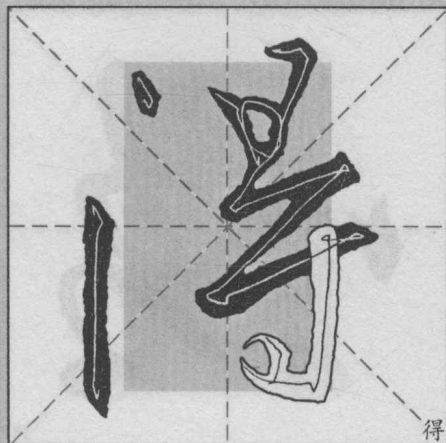
秒



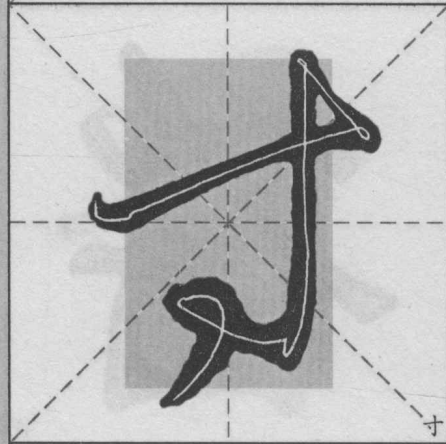
怀

钩与点映带

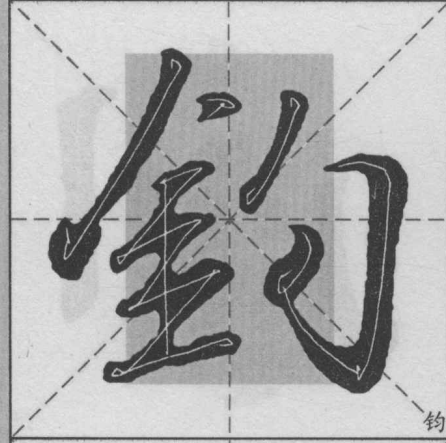
行书中，钩的出锋与点的起笔形成笔势相连，形成钩与点的映带，并以字形的结构来确定点画的位置。



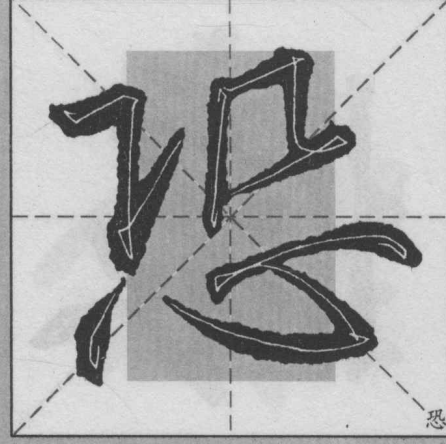
得



寸



钩



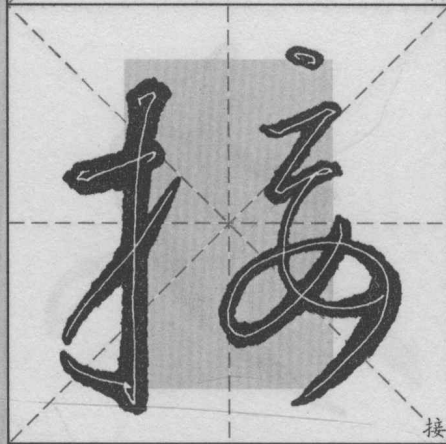
恐

钩与挑映带

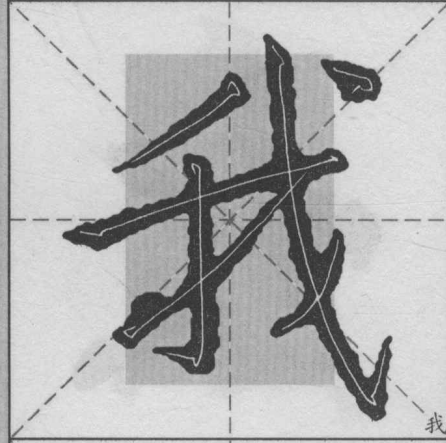
在行书中，钩与挑之间笔势相连，行笔较快时，钩和挑牵丝连带，其形状或方或圆。



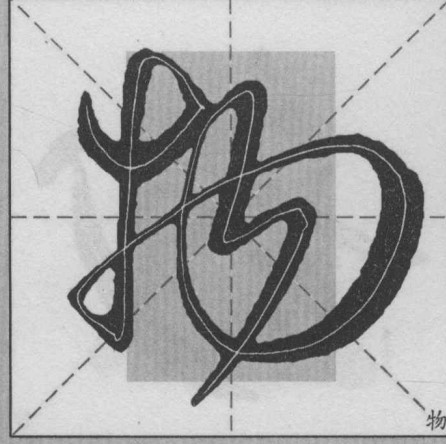
采



接



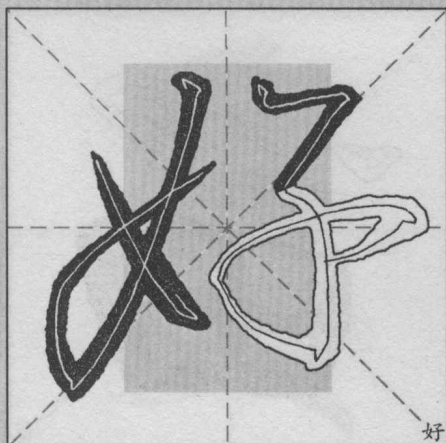
我



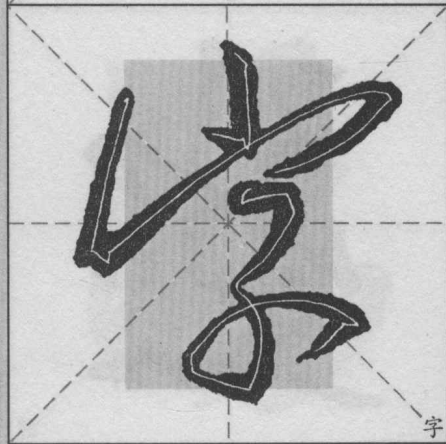
物

钩与横映带

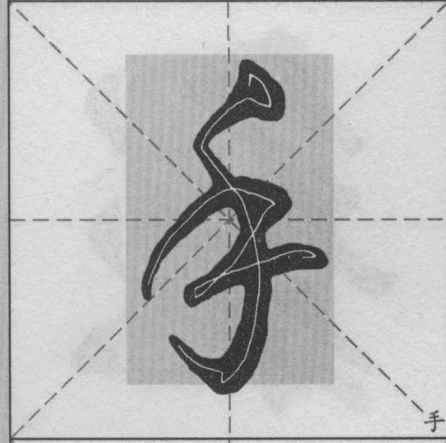
钩的出锋取势因字各异，一般来说，当横在字中为最长笔时，连带时横不宜弯，反之则不宜直。



好



字



手



酥

点、横、折代口

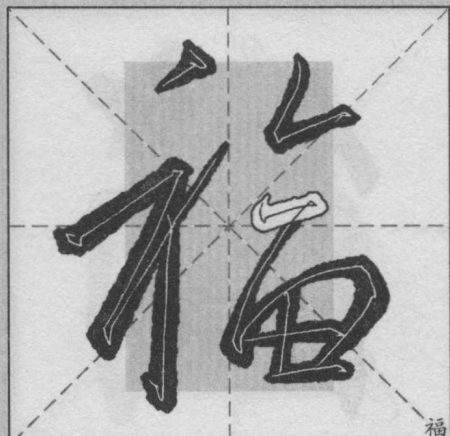
行书经常会以一点两点或短横或折画，替代较小的“口”字，使字形显得空灵潇洒。

以横代点

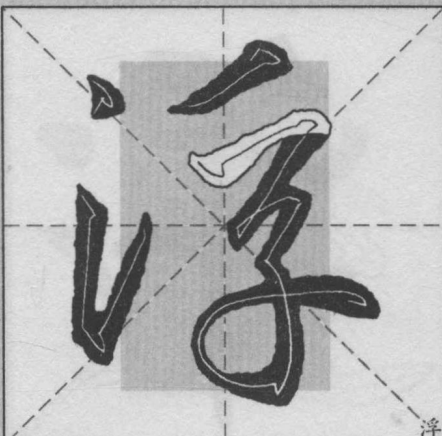
以横代替的多为相聚点或四点，这样书写起来更为连贯便捷。

连写映带

全字连写，一气呵成，显得极富动感。要特别注意运笔提按分明，清晰流畅，写出笔画粗实和牵丝细虚的感觉。



福



浮



能



敬



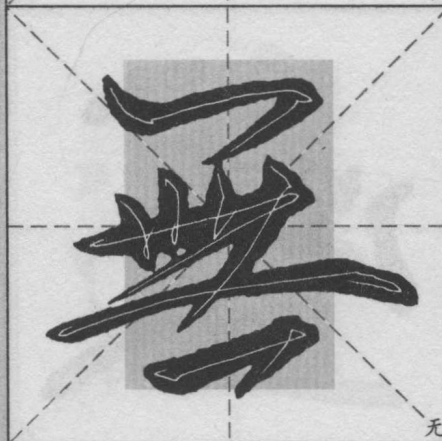
帝



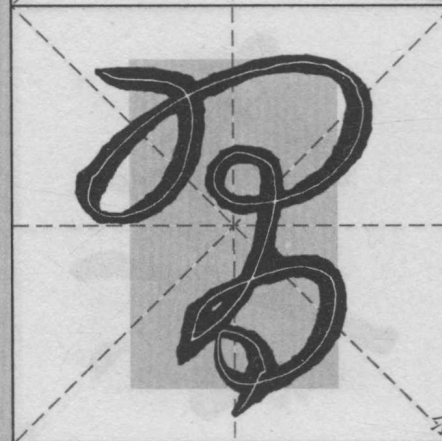
当



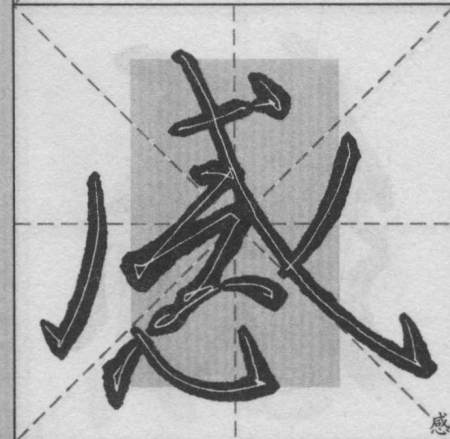
聪



无



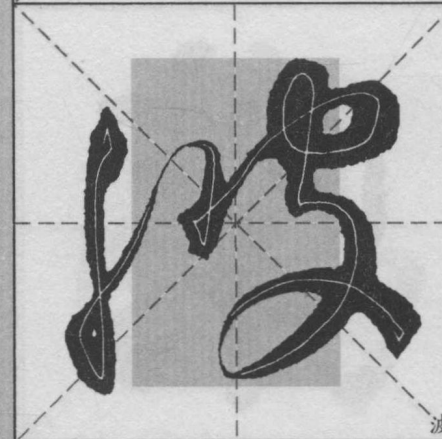
习



感



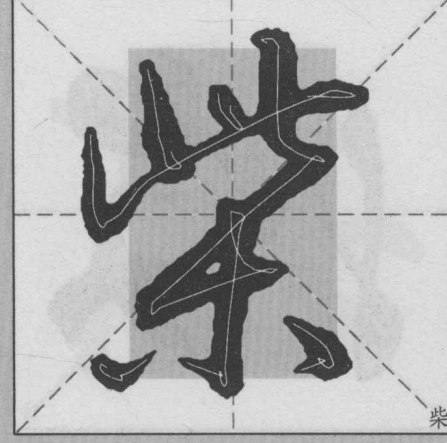
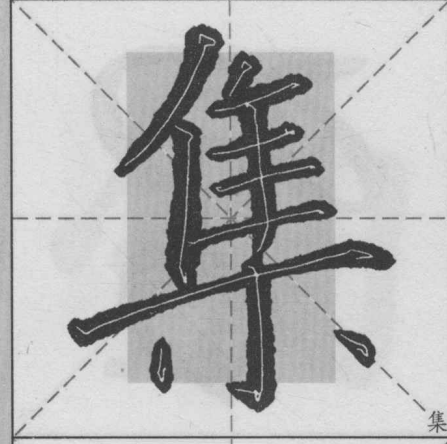
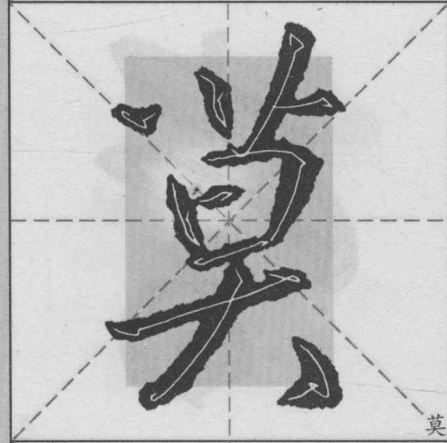
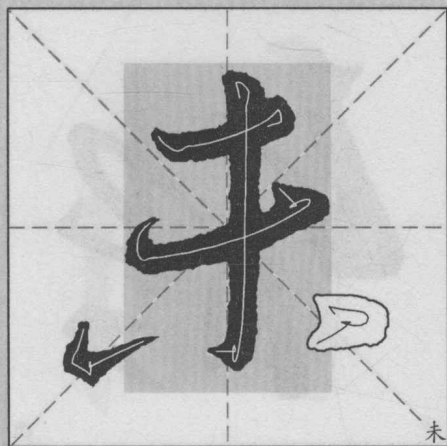
墨



波

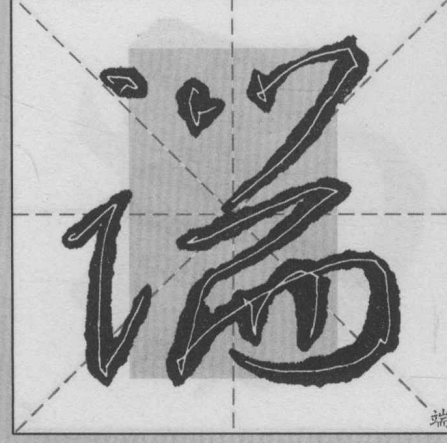
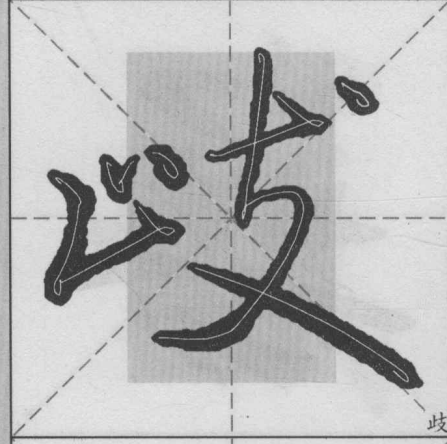
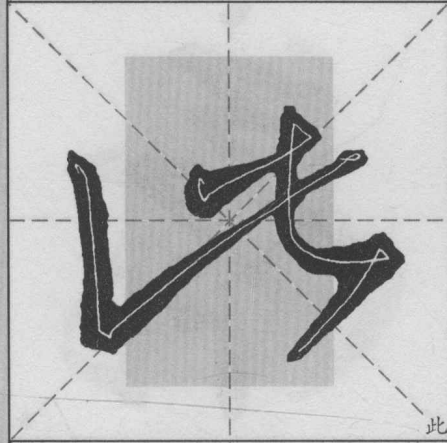
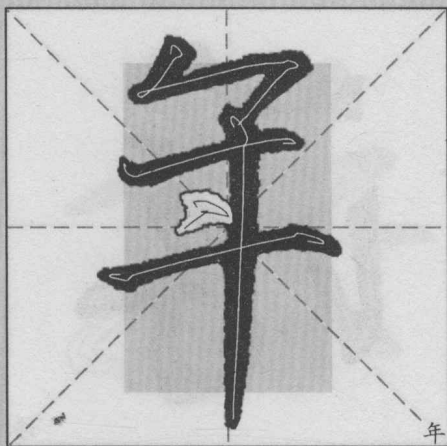
以点代捺

行书以点替代的多为反捺，取势因字而异，收笔出锋或藏锋。



以点代竖

行书以点替代的多为短竖，姿态因字而异，收笔出锋或藏锋。



点代横、竖、捺

为了使运笔具有较大的灵活性和伸缩性，从而加快书写速度，行书的某些笔画和部件可相互替代。以点代横、竖、捺。

