

书 法 技 法 精 要

[王羲之]

集王羲之圣教序 基础教程

姚树艳 编

乙瑛碑基础教程·曹全碑基础教程·史晨碑基础教程·颜勤礼碑基础教程·多宝塔碑基础教程·玄秘塔碑基础教程·九成宫碑基础教程·三门记基础教程·正书千字文基础教程·雁塔圣教序基础教程·蜀素帖基础教程·集王羲之圣教序基础教程·兰亭序基础教程·书谱基础教程



上海书画出版社

书法技法精要

- >> 史晨碑基础教程
- >> 乙瑛碑基础教程
- >> 曹全碑基础教程
- >> 颜勤礼碑基础教程
- >> 多宝塔碑基础教程
- >> 玄秘塔碑基础教程
- >> 九成宫碑基础教程
- >> 雁塔圣教序基础教程
- >> 兰亭序基础教程
- >> 蜀素帖基础教程
- >> 集王羲之圣教序基础教程

ISBN 978-7-80725-475-1



9 787807 254751 >

定价：12.00元

书 法 技 法 精 要

集王羲之圣教序 基础教程

姚树艳 编

上 海 书 画 出 版 社

图书在版编目 (C I P) 数据

集王羲之圣教序基础教程 / 姚树艳编. — 上海: 上海书画出版社, 2008.1

(书法技法精要)

ISBN 978-7-80725-475-1

I. 集... II. 姚... III. 行书—书法—教材
IV.J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第187667号

责任编辑 时洁芳

技术编辑 钱勤毅

封面设计 潘志远

责任校对 倪 凡

版式设计 徐方震

图版整理 姚树艳

图片摄影 卢国聪

集王羲之圣教序基础教程 姚树艳 编

©上海书画出版社 出版发行

地址: 上海市延安西路 593 号

邮编: 200050

电话: 021-61229008

网址: www.duoyunxuan.com

上海市印刷十厂有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/16

印张: 5.25 印数: 1-5,000

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80725-475-1

定价: 12.00 元

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

目 录

第一部分 技法精要	1
一 笔法与点画	3
二 偏旁部首	24
三 间架结构	38
第二部分 临摹与创作	51
一 有效的临摹	51
二 从临摹到创作	59
三 学生习作评改	65
第三部分 书法常识	69
一 执笔与运笔	69
二 书法名词解释	70
三 文房用具	72
四 宣纸开裁	74
五 落款常识	75
六 《集王羲之圣教序》释文	76
七 天下三大行书	78

第一部分 技法精要

王羲之（303-361，一作321-379），字逸少。居会稽（今浙江绍兴），祖籍琅邪（今山东临沂）。出身东晋贵族，官至右军将军、会稽内史，世称“王右军”。羲之幼时讷于言，及长善辩。其风流脱俗，曾袒腹东床，为太傅郗鉴所赏识，妻之以女。

王羲之十二岁时经父传授笔法论，“语以大纲，即有所悟”。少时从卫夫人学书，后渡江北游名山，博采众长，草书师法张芝，正书得力于钟繇，观摩学习，“兼撮众法，备成一家”，达到了“贵越群品，古今莫二”的高度。唐太宗酷爱王书，亲自撰写《王羲之传论》，赞曰：“所以详察古今，研精篆、素，尽善尽美，其惟王逸少乎！观其点曳之工、裁成之妙，烟霏露结，状若断而还连；凤翥龙蟠，势如斜而反直。玩之不觉为倦，览之莫识其端。心摹手追，此人而已。其余区区之类，何足论哉！”

与两汉、西晋书法相比，王羲之书风最明显的特征是用笔细腻，结构多变。最大成就在于增损古法，变汉魏质朴书风为笔法精致、美轮美奂的书体。其正书端庄静逸，行书妍美自然，草书流贯不羁。总之，把汉字书写从实用引入到注重技法、讲究情趣的境界，实际上这是书法艺术的觉醒，标志着书法家不仅发现书法美，而且能表现书法美，故“书圣”之美誉当之无愧。王羲之楷书代表作有《乐毅论》、《黄庭经》、《东方朔画赞》等；行书以《兰亭序》为著名，被奉为“天下第一行书”，其他有《快雪时晴帖》、《丧乱帖》、《中秋帖》等；草书代表作有《初月帖》、《寒切帖》、《十七帖》等。

《集王羲之圣教序》，全称《唐怀仁集晋右军将军王羲之书圣教序》，镌刻于唐咸亨三年（672）。原碑建于弘福寺，现移至西安碑林。碑首刻有佛像，高三百五十厘米，宽一百厘米。碑文共三十行，每行八十五或八十六字不等。唐太宗李世民为了纪念高僧玄奘的西游，应玄奘请求，于贞观二十二年（648）亲自写了一篇《大唐三藏圣教序》，简洁而生动地说明了印度佛教东传和玄奘西游的情况。由弘福寺沙门怀仁从唐内府所藏王羲之墨迹中集字成篇，把太宗的序、高宗的记、太宗的答敕、高宗的笺答以及玄奘所译的《心经》共五篇计一千九百零四字同刻于石，于是诞生了著名的《集王羲之圣教序》。尽管是集字所为，但该碑书法秀劲超群，形神兼备，分行布白，笔意俱存，俨然是一气呵成，不愧为中国书法名碑之妙品，难怪世人称之为“千王碑”。该碑被国家文物局定为国宝级文物，其历史价值和书法价值都是无以伦比的。

唐太宗为了方便怀仁和尚的集字工作，特许将宫中收藏的大批王羲之书迹供怀仁勾摹缀集。怀仁，能文工书，奉太宗之命，受诸寺委托，煞费苦心，历时二十四年收集拼组，终成此碑，遂使“逸少真迹，咸萃其中”。碑字选自王书各帖，如“知”、“趣”、“或”、“群”、“然”、“林”、“怀”、“将”、“风”、“朗”、“是”、“崇”、“幽”、“托”、“为”、“揽”、“时”、“集”等字，皆取自《兰亭序》。此帖历来为书家宝爱，原因是它虽是移花接木的集字之作，但成

功地保留了王字的特点与韵味，宛如羲之手书，达到了章法自然、平和简静的境界，加之镌刻极精，远胜他刻，因此足以能体现王书的精华，乃王羲之书法之集大成也。王字赖以得传，怀仁功不可没。

《集王羲之圣教序》字字珠玑，因为每个字都是精挑细选出来的，而其不足之处也正在于此。细心观察，还是能发现因原字书写的时间、情绪、感觉、章法等差异，造成笔势的连贯略失自然，故行气方面不够连贯生动，以致影响了全文的浑然和谐。明王世贞云：“《圣教序》书法为百代楷模，病之者第谓其结构都别构，偏旁多假借，该集书不得不尔。”对于这一点，临习者不可忽视。但不管怎样，《集王羲之圣教序》绝对是学习王羲之书法的最佳范本之一。

一 笔法与点画

笔法，简单地说，就是使用毛笔的基本方法和技巧，古人亦称运笔或用笔。笔法是古代书法理论的重要组成部分，古人甚至将笔法当作秘诀，不轻易告诉人。蔡邕《九势》有言：“圆笔属纸，令笔心常在点画中行。”此语常被视为笔法的经典阐释，主旨乃中锋运笔，后敷衍出诸如王羲之的“锥画沙”，怀素的“折钗股”，颜真卿的“屋漏痕”等等形象化的笔法要诀，将用笔特征和纸上的效果合二为一，亦都说明一个“圆”字。要求作书者在挥毫之际，善于提按铺毫，使笔毛的排列始终与行笔方向一致，从而使墨均匀地渗入纸中，只有这样才能使点画圆润丰满，有厚度，有立体感。

“锥画沙”，则进一步说明挥毫时不得将笔锋硬按下去，以致笔肚入纸，损失了笔毫的弹性，必犯“平拖”之病，使点画缺乏力度。要求尽可能地使用笔尖，使毛笔立锥于纸，即使写粗壮的点画亦是如此。这就是我们常说的“提”，与“中锋”互为呼应，相辅相成。

“中锋”包含着正锋和侧锋两种形式。正锋运笔，笔心行在点画正中线上；侧锋运笔，《永字八法》中说“侧不得平其笔，当侧笔就右为之”，包含以侧取势的意思。正锋、侧锋有一圆一方、一藏一露之分。锋正则骨立，蕴涵气韵；锋侧则神扬，外耀锋芒，一正一侧相得益彰。《集王羲之圣教序》的笔法以正锋为主，侧锋为辅；正锋取劲，侧锋取妍。点画方圆结合，纤秾合度，于不经意处时出变化。

《集王羲之圣教序》临写前要注意以下几点：1.笔以硬毫为主，做工要精良。建议使用狼毫或兼毫，如用羊毫，不宜过长过软，宜用加健羊毫。2.纸以半生熟为佳，可选用质地细腻绵柔的纸如元书纸、半生宣、仿古宣等，基本上不能用生宣。3.墨的浓度要适宜，若墨汁胶重，黏厚枯滞，则加清水调和，如有条件最好磨墨。4.字帖要选用字口精良、层次清晰、印刷完好之版本，取书画专业出版社所出字帖为宜。5.临写前要仔细读帖，重点放在点画的起笔和转换处，要仔细分析下笔时的角度、轻重、方圆和映带等方方面面，下笔要果断。6.不能像临楷书那样把点画分开来练习，临习行书要以整字为对象，书写时要连贯，不可看一笔写一笔。7.每次临习后要勤于比较，分析得失原因后再次临写。如能持之以恒，必能事半功倍。

(一)点画连写: 由于行书书写速度较快, 笔势往来会在点画上显现出来, 点画连写是学习行书首先要注意的方面, 可分为呼应、牵丝以及各种基本点画之间的连写关系。

1. 呼应: 古人云“无垂不缩, 无往不收”, 指出了运笔过程中要笔势连贯, 点画前一收笔与后一起笔间有呼应关系。有呼应关系的点画多表现为笔断而势连, 临写其间映带以自然产生为佳, 宜用笔尖书写, 但不必造作夸张。

小

六

仙

以

恶

遵

2. 牵丝: 行书中点画的流动、牵丝的显露是一个基本的要求。牵丝并非构成字的独立笔画,而是笔势往来的有形显现,通常纤细遒媚,书写时以自然产生为佳,但也要恪守笔法,使之使转有度,挺拔有力,不可歪歪扭扭,或软弱或造作。



若



有



伪



投



孤



妙

3. 基本点画的连写：连写有基本笔画之间的，也有偏旁部首之间的。某些楷书化的字，虽不见明显的牵丝连带，但点画之间蕴涵着呼应连写关系。而某些草书化的字，则是全面综合的整体连写，俗称“一笔书”，要注意使用笔尖中锋运笔，并要区分牵丝与点画的不同。

(1) 点与点的连写 丶 丶 丶 丶 丶



(2) 竖与竖的连写 ㄩ ㄩ ㄩ

(3) 竖与横的连写 ㄥ ㄥ ㄥ

卉

上

賢

生

所

者

(4) 横与横的连写 彳 亍 彳亍

(5) 横与竖的连写 乚 十 乚

晨

昔

轻

古

非

重

(6) 横与撇的连写 ㄟ ㄣ ㄤ

(7) 撇与捺的连写 ㄣ ㄤ ㄥ

石

石

之

之

夏

夏

及

及

拔

拔

文

文

(8) 撇与撇的连写 ㄣ ㄣ ㄣ

(9) 撇与竖的连写 ㄣ ㄣ ㄣ



分



自



爱



而



影



不

(10) 撇与横的连写 ㄚ ㄣ ㄥ

(11) 钩与横的连写 ㄣ ㄥ ㄨ



布



寂



乃



宣



垂



子