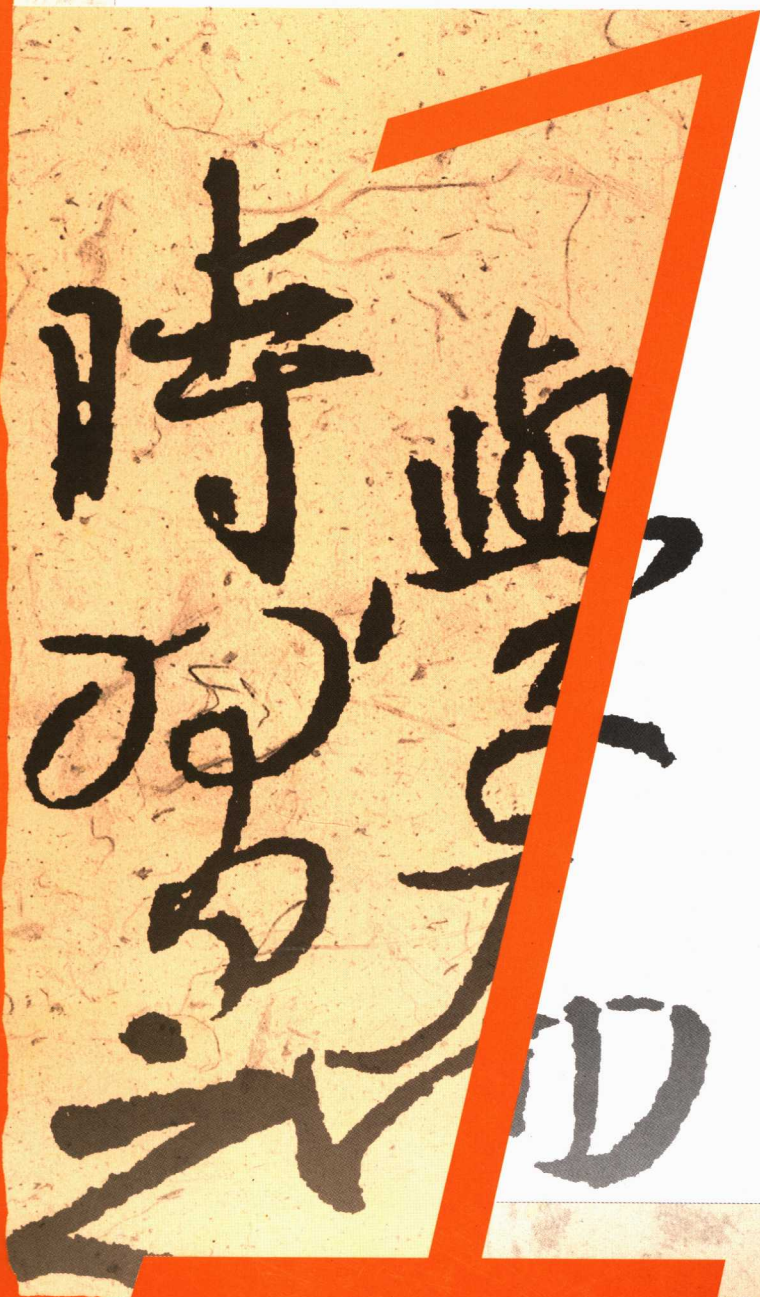


实用书法速成字帖

王羲之行书

① 《怀仁集王书圣教序》集句



主编/田登岳

编者/孙云红

陕西人民美术出版社

实用书法速成

李学敏 著

中国美术学院美术考级教材
中国美术学院考级教材
中国美术学院考级教材

中国美术学院考级教材

中国美术学院考级教材

中国美术学院考级教材

中国历代碑帖集句集联丛书

实用书法速成字帖

王羲之行书（一）

主编 田登岳 编者 孙云红

陕西人民美术出版社

(陕)新登字 003 号

中国历代碑帖集句集联丛书
实用书法速成字帖
王羲之行书

陕西人民美术出版社出版发行
(西安北大街 131 号)

新华书店经销 西安汉东彩印厂印刷

787×1092 毫米 1/16 开本 21 印张 69 千字

2005 年 7 月第 10 次印刷

ISBN 7 - 5368 - 0992 - 1/J · 833

全套(共四册)定价:32.00 元

前 言

实用书法速成字帖，是依据汉字结体规律、书写方法及实用要求，经过精心提炼和编排而成的一种科学、简便、易学、实用的字帖。

本帖所设计的习字格为“回字四角对折格”。这是在总结分析已有的正方格、田字格、九宫格、米字格、回宫格等基础上，参考了我国传统书写对联、横幅时的折纸方法，经过严密论证和实际应用后和大家见面的。

“回字四角对折格”的制作与使用十分方便，只需在写字前先将纸折成外正方格和内正方格，形同“回”字，然后将“回”字格对角折叠，中间形成 X 线即可。

这种习字格，集各种习字格之长，又避开各习字格之不足，无须用尺子划线，又可大小由之，便于安排笔画，易于结体，自然布局。能使学习者很快掌握汉字的结构规律和书写方法，是当前具有实用价值的习字方式。

本帖的内容，是以我国历代最有影响的书法家的代表作品为对象，按照实用要求选字集成文句和楹联。其主要作用是：提高学习者临摹碑帖的兴趣，引导学习者很快地跨入实用的门槛；以学用结合的方法，使学习者达到事半功倍的效果。

实用书法速成字帖，融汇笔法、结体、布局、实用为一体，具有理论指导与创作实践相结合的特点，是学习者通向书法艺术殿堂的捷径。

本书在编写过程中，承蒙西安联大师范学院教授、《书法教育报》总编李正峰先生的指点，他在百忙之中对本书作了详细的审阅，在此表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，其中不足之处，敬请专家和读者提出宝贵意见。

编 者

王羲之简介

王羲之(公元303~361年),字逸少,琅琊(今山东临沂)人。官至右军将军,会稽内史,世称王右军。他最初以卫夫人为师,后广览前代名家法书,博采众长,备精诸体,自成一家。其行书遒逸劲健,千变万化,端庄又流丽,刚健含婀娜,奇宕潇洒,新致叠出,是我国书法一代宗师,被尊为“书圣”。梁武帝萧衍说:“羲之之书字势雄逸,如龙跳天门,虎卧凤阙”。欧阳询在《用笔论》中也说:“尽妙穷神,作范垂代,腾芳飞誉,冠绝古今,唯右军王逸少一人而已。”羲之书法载誉千年,至今不替。

王羲之作品简介

王羲之行草书代表作有《兰亭序》、《怀仁集王羲之书圣教序》、《姨母帖》、《丧乱帖》、《二谢帖》、《快雪时晴帖》、《孙侍中帖》、《游目帖》、《得示帖》等。

现将《怀仁集王羲之书圣教序》和《兰亭序》分别介绍如下:

《怀仁集王羲之书圣教序》又称《唐集右军圣教序并记》、《怀仁集王书三藏圣教序并心经》、《集字圣教序》、《王圣教》等。

唐贞观十九年(公元645年)二月,玄奘法师在印度求法十七年后,携梵本佛典回长安。太宗甚喜,即命玄奘于弘福寺译经。贞观二十二年,太宗亲自为之作序,是为圣教序。其后由弘福寺沙门怀仁从唐内府所藏王羲之书迹及民间王字遗墨中集字,历时二十余年,于咸亨三年(公元672年)刻碑。

此碑高九尺四寸六分,宽四尺二寸四分,惜已断裂,现存于西安碑

林。传世拓本中未断者为宋拓本。传世佳拓主要有三种：一是崇恩(禹矜)旧藏本，也称墨皇本，有崇氏及何绍基等人题跋，现藏天津市博物馆。二是明库装北宋拓本，有董其昌、郭尚先题跋，现藏陕西省博物馆。三是南海筠清馆藏北宋拓本，此册有明晋王府印，后归吴荣光筠清馆藏，有姜宸英、翁方纲、吴荣光等人题跋，现藏日本兵库县黑川古文化研究所。

《兰亭序》又称《兰亭集序》、《兰亭记》、《修禊序》、《禊饮序》、《禊帖》等。

晋穆帝永和九年(公元353年)三月初三，身为会稽内史的王羲之，邀请文人名士谢安、孙绰等四十一人雅集于山阴(今浙江绍兴)兰亭，曲水流觞，饮酒赋诗。王羲之写就了一篇《诗序》。《兰亭序》即为此序之手稿。

《兰亭序》稿本一直为王家所珍藏。唐初，被太宗所得，视为至宝。即命弘文馆拓书人冯承素等用“双钩填廓”法摹拓了许多副本，分赐诸王及近臣。太宗逝世，中书令褚遂良上奏：“《兰亭》先帝所垂，不可留。”秘随唐太宗殉葬于昭陵。现存的皆为后人摹拓本。

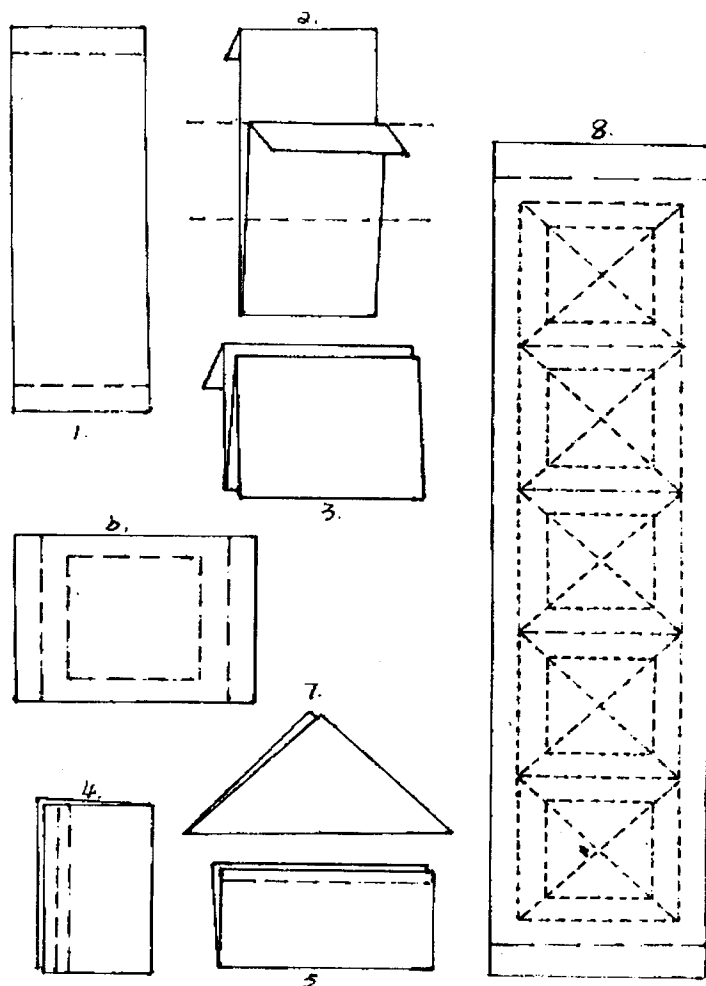
《兰亭序》传世的有许多版本。其中分为纸本与刻本。纸本以“神龙本”最佳；刻本以“定武本”最佳。

王羲之行书的特点

王羲之的行书，兼融各体，博采众长。其用笔“正锋取劲，侧锋取妍”，灵动而不松散，苍拙而不滞怠。点画之间相互照应，顾盼寓情，方圆结合，动静相宜。起承转合似“太极”，使转往来如龙蛇。笔画简捷，疏密有致。变化多样，万字不同。变化统一，尽善尽美。

“回字四角对折格”折纸方法示意图

1. 沿虚线折出对称天地。
2. 句子或对联的字为单数时，先留出一个字的距离后对折，再沿虚线反复折叠；句子或对联的字为偶数时，不需留出距离。
3. 折成几个相同的方块形。
4. 竖着对折后，再沿虚线折叠，注意对折线不要压实。
5. 横着对折后，再沿虚线折叠，注意对折线不要压实。
6. 打开后即成回字格。
7. 把回字格两对角对折。
8. 展开整条纸后即为所需格式。



《怀仁集王书圣教序》集句

(第一册)

目 录

道法自然.....	1 ~ 2	烟霞无尽.....	39 ~ 40
不随流俗.....	3 ~ 4	翰墨千秋.....	41 ~ 42
无为之境.....	5 ~ 6	仙风道骨.....	43 ~ 44
万福无极.....	7 ~ 8	朗月清风.....	45 ~ 46
知足常乐.....	9 ~ 10	实事求是.....	47 ~ 48
见贤思齐.....	11 ~ 12	精益求精.....	49 ~ 50
从善如流.....	13 ~ 14	教学相长.....	51 ~ 52
迁想妙得.....	15 ~ 16	日升月恒.....	53 ~ 54
含弘光大.....	17 ~ 18	宁静致远.....	55 ~ 56
风华正茂.....	19 ~ 20	大智若愚.....	57 ~ 58
惟贤是登.....	21 ~ 22	智慧通神.....	59 ~ 60
行成于思.....	23 ~ 24	源远流长.....	61 ~ 62
志在千里.....	25 ~ 26	春华秋实.....	63 ~ 64
会古通今.....	27 ~ 28	法重如山.....	65 ~ 66
万事如意.....	29 ~ 30	书香门第.....	67 ~ 68
无欲则刚.....	31 ~ 32	圣人无常师.....	69 ~ 71
知难而进.....	33 ~ 34	学而时习之.....	71 ~ 73
正大光明.....	35 ~ 36	三思而后行.....	74 ~ 76
上善若水.....	37 ~ 38	学然后而知不足... ..	76 ~ 79

临习须知 目 录

王羲之行书①

一、执笔的方法.....(1)

(一)五指执笔的部位.....(1)

(二)手掌空虚,虎口开张.....(3)

(三)腕平掌竖,笔杆正直.....(4)

(四)执笔的高低.....(4)

二、写字的姿势.....(6)

(一)坐着写字的姿势.....(7)

(二)站着写字的姿势.....(8)

三、运腕.....(10)

四、用笔.....(11)

(一)起笔、收笔.....(12)

(二)提笔、顿(按)笔.....(13)

(三)轻、重.....(13)

(四)转锋、折锋.....(14)

(五)方笔、圆笔.....(15)

(六)藏锋、露锋.....(16)

(七)中锋、侧锋.....(17)

五、临摹碑帖的方法.....(19)

(一)摹帖.....(19)

(二)临帖.....(21)

六、《怀仁集王书圣教序》基本

笔画的写法.....(24)

王羲之行书②

六、《怀仁集王书圣教序》基本

笔画的写法.....(1)

七、偏旁部首.....(8)

八、字形结构.....(36)

(一)上下结构.....(36)

(二)上中下结构.....(48)

(三)左右结构.....(52)

(四)左中右结构.....(58)

(五)包围结构.....(62)

(六)其它字形结构.....(67)

九、变化.....(72)

王羲之行书 ③

十、《兰亭序》基本笔画的写法 (1)

十一、偏旁部首.....(59)

王羲之行书 ④

十一、偏旁部首.....(1)

十二、字形结构.....(8)

(一)上下结构.....(8)

(二)上中下结构.....(20)

(三)左右结构.....(24)

(四)左中右结构.....(30)

(五)包围结构.....(34)

(六)其它字形结构.....(39)

十三、变化.....(44)

十四、章法与气韵.....(52)

(一)落款.....(54)

1. 上款.....(55)

2. 下款.....(58)

(二)钤印.....(62)

(三)幅式和款识.....(65)

1. 对联.....(65)

2. 中堂.....(68)

3. 条幅.....(71)

4. 横幅.....(74)

十五、文房四宝使用知识.....(76)

笔.....(76)

墨.....(77)

纸.....(78)

砚.....(79)

临习须知

一. 执笔的方法

执笔的要求是，根据手的生理特点，合理地安排用场，执牢笔杆，从而保证在自然、得力、便于运用中锋的情况下写字。

现在分如下几点来讲述执笔的方法：

(一)、五指执笔的部位。

1. 拇指在内，食指在外，捏紧笔杆。

2. 中指在食指的下方，位于笔杆外沿，勾住笔杆。

3. 无名指在中指的下方，位于笔杆内侧，向外抵住笔杆。

4. 小指紧靠无名指，起着辅助无名指的作用。



道法自然

5. 食指、中指、无名指、小指紧密靠拢，拇指横撑（微微上斜）笔杆。五个手指的指节向外凸出，特别是拇指的指节不要凹进去，因为骨节自然地向外凸出，才会感到轻松，如果各个手指的关节平直，就很不自然了。

执笔后，可以看出五指是分成两组的。食指、中指向内用力；拇指、无名指、小指向外用力。它们是对立的，但是又统一在五个手指都朝着笔杆用力这一点上，其效果是“五指齐力”。



不随流俗

要真正做到“五指齐力”，还须注意在执笔写字时，既不要执得“松”，也不要执得“死”，只要执得“紧”就好了。执得“紧”，就是适当的用力执笔，以利于写出沉着、有力的笔画。

(二)、手掌空虚，虎口开张。

手掌空虚，在运笔时能使筋骨、肌肉放松，有利于圆转自如、流利畅快。能做到拇指横撑笔杆、关节向外凸出，虎口（拇指与食指中间的空档）就不会闭塞，这也是为了在运笔时避免紧张。



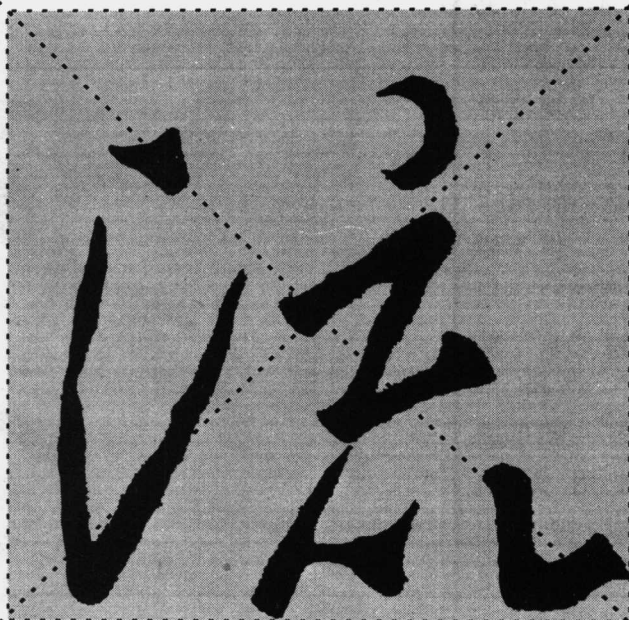
不随流俗

(三)、腕平掌竖，笔杆正直。

腕平，是指手腕与纸面平行；掌竖，就是手掌斜竖起来。腕平掌竖，才能把笔拿正；笔正，才能锋正；锋正，才能使点画的四面势全。只有腕平掌竖，笔杆正直，运用中锋，按下去“万毫平铺”，提起来笔锋收拢，才可能使点画具有立体的质感。

(四)、执笔的高低

执笔的高低，并没有一个绝对的分寸，只要能保证运腕灵活、得力，笔势（每个笔画依着各自的方向伸展出去时的姿态和气势）稳健、畅达，就符合要求了。



无为之境

在这个前提下，一般地说，执笔的高低，应视其所写字的大小而定。

写小字执笔略低，其高度是无名指与笔杆接触处离笔杆下端半寸左右。

写中字执笔要稍高，可在无名指与笔杆接触处离笔杆下端一寸左右。

写大字执笔的高度不宜低于一寸。因为写的字大了，事实上也就是向四面八方运笔的幅度增大了。自然，把笔执得高一些才能适应。



无为之境

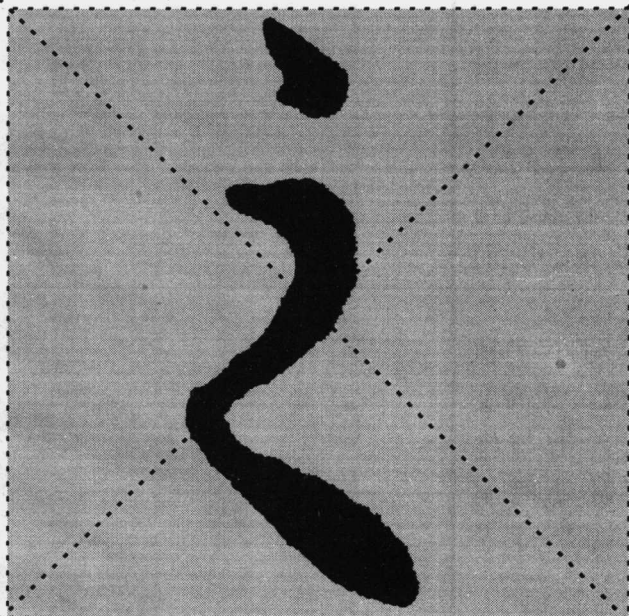
然而，写特大的字，就无需依次增加执笔的高度，仍然同写大字时执笔的高度一样，只是强调悬腕，甚至运用臂部、肩部、腰部的力量。

总之，执笔的要领是：指实、掌虚、腕平、掌竖、五指齐力。

二. 写字的姿势

当我们拿起笔写字的时候，首先要有个正确的姿势。写字的姿势可分为两种，即坐势和站势。坐势适宜于写小字和中字，站势适宜于写大字。

写字姿势的要求是，全身各个部位感到舒适、轻松、自然、得力。



万福无极

根据这个要，坐着写字的正确姿势是：

1. 臀部平坐在椅子上。

2. 两脚平放在地上，两脚掌平行，随着两脚的自然开，两脚之间应有一定的距离。这样，可使下肢得力。所谓“全身力量到毫端，定气先将两足”，是有道理的。

3. 左胳膊的小臂平放在桌上，左手轻轻按纸，右手执笔写字。如果写大字，需要悬起右臂。

4. 腰背正直，略微前倾。这样，可以避免紧张，减少疲劳，无损于身体健康，有利于趁势写字。



万



福