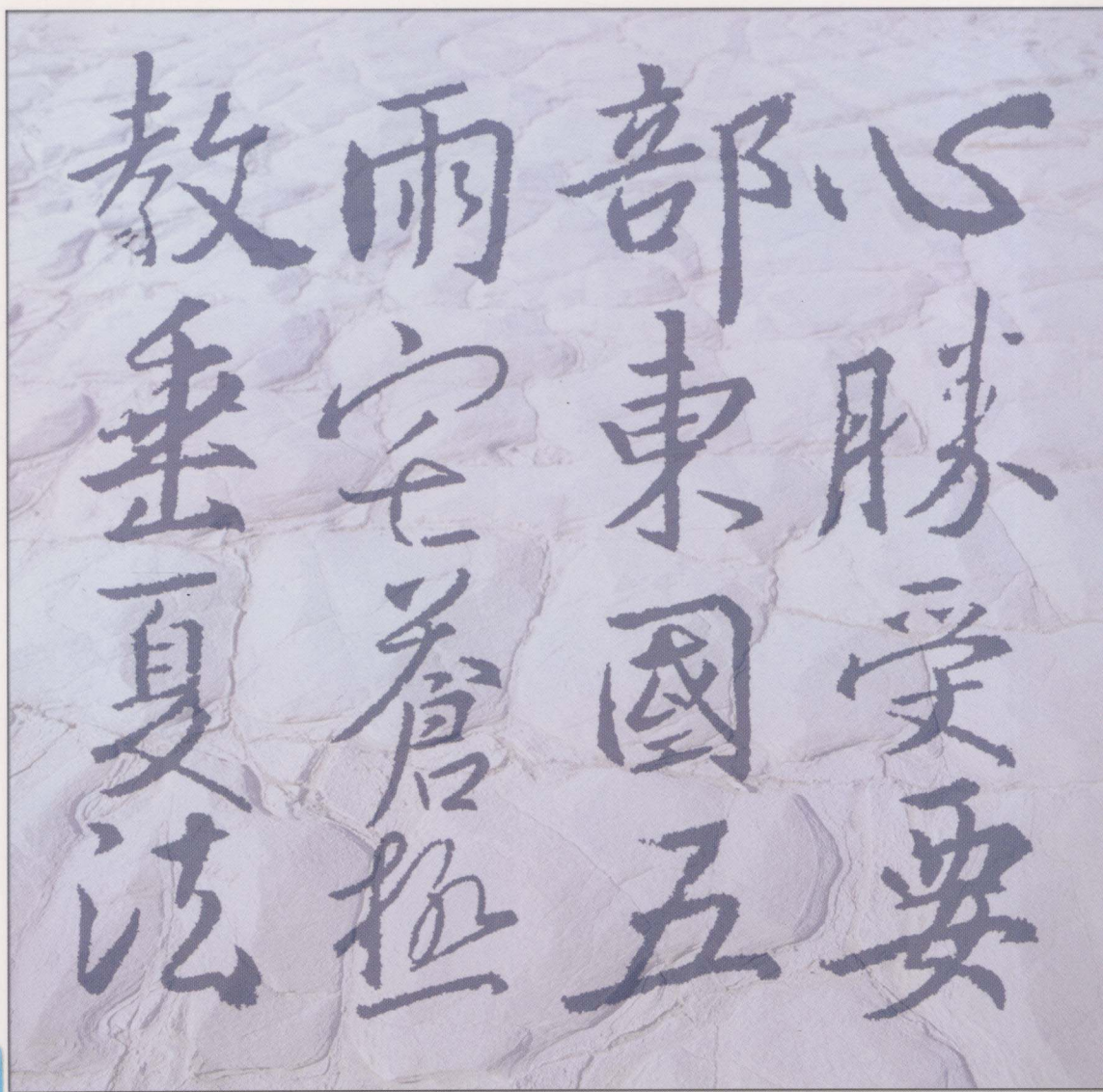


老年大学书画教材 主编：齐心

王羲之草书法

张景之 著



華齡出版社

中华书局影印 上海书店

王羲之草书

（卷之二）

教雨部心
垂宅東朕
夏卷國受
法在王要

老年大学书画教材

主编 齐 心

王书圣教序写法

张景之 著

华龄出版社

责任编辑：苏 辉

装帧设计：刘苗苗

责任印制：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

王书圣教序写法/张景之著. —北京: 华龄出版社,
2004.7

老年学大学书画教材

ISBN 7-80178-165-1

I. 王... II. 张... III. 行书—书法—老年大学—
教材 IV. J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 070591 号

书 名：王书圣教序写法

作 者：张景之 著

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河市鑫鑫科达彩色印装有限公司

版 次：2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

开 本：787×1092 1/16 印 张：5

印 数：1~3000 册

定 价：16.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电 话：84044445 (发行部)

传真：84039173

北京市海淀区老龄大学书画教材编委会

主 任：齐 心

副主任：陈宝森 初世俊

编 委：卜希旸 王心昌

王传莘 田 镛

齐 心 刘福林

初世俊 陈宝森

陈硕石 姚增朴

梁志斌 温 瑛

(按姓氏笔画排序)

主 编：齐 心

副主编：王传莘（常务）

姚增朴 卜希旸

序

新世纪的新风尚，集中表现在人们追求着更高质量的文明生活。人之长寿取决于身心的健康，健康的关键在于精神。于是，随着全国老年大学、学校的建立，老年教育应运而生。这也正是时代进步的标志。

老有所学，选学中国书画者可谓高品位的取向。因为，中国书画崇尚神韵，寄情于造化万物之间。钟情于书画，取之于自然，概之为意象，妙在情趣之中，其乐无穷；钟情于书画，与自然相和谐，结笔墨之情缘，与社会相融洽，共天地之长久，不觉人之老暮，实在是精神上的青春永驻。

《老年大学书画教材》是北京市海淀区老龄大学近 20 年书画教学实践的结晶。是按照书法（真草隶篆等不同书体）和国画（人物、山水、花鸟等不同画种）的老年教学要求而编辑的系列丛书。海淀老龄大学地处海淀中关村高科技发展区、教育示范区和文化区，这里有许多著名的高等学府，云集着大量的高科技人才和高级知识分子，有高素质的学员，更有一支高水平的书画师资队伍；有海淀区领导的支持和中国老年大学协会的指导，它给《老年大学书画教材》的编写创造了有利条件，同时也对它的质量提出了更高的要求。

《老年大学书画教材》突出了老年人学习的特点，又兼顾中青年人需要，尤其注重老年人自学。由于学员多数具有较高的文化水平和丰富的社会经验，具有较强的理解能力，所以在教材中，既要有一定的理论高度和深度，又要形象生动、通俗易学、便于掌握和运用。本着“少而精，学而会”，由易到难、循序渐进的原则，本教材注重了科学性、趣味性、渐进性与形式的多样性相结合，配有大量的图示和范画，便于临摹学习；强调实践性，熟能生巧；提倡艺术性与思想性的完美结合，鼓励创新和个人风格的表现。

《老年大学书画教材》的编辑出版除了作者的辛勤编著外，与华龄出版社的密切合作，中国老年大学协会的指导，北京海淀区有关部门的支持是分不开的。在此，一并表示感谢。

由于我们的水平有限，书中会有许多不足，真诚欢迎专家和读者批评指正，以使《老年大学书画教材》不断改进和完善。



2003年5月

王羲之简介



王羲之（公元 321—379，或作 303—361），字逸少，琅琊（今山东临沂）人。官至右将军，会稽内史，故世称“王右军”。他出身于两晋的名门望族，最初以卫夫人为师，及后渡江，多游名山，曾见李斯、曹喜、钟繇、梁鹄、蔡邕等人书；又于从兄王洽处见《华岳碑》，广览名迹，博采众长，备精诸体，推陈出新，变汉魏以来的质朴书风。成为妍美流便

的新体，自成一家。作草如真，作真如草，其小楷书《乐毅论》、《黄庭经》、《东方朔画赞》等在南朝即脍炙人口，对后世影响也很大。

据《羲之帖目》所列，其书迹有 200 种以上。王书主要成就是行书和草书。他的书法含篆隶而不露痕迹、自然安详而又多具含蓄的回锋以敛其气，后人称之为“内挹”。笔画的粗细变化与用笔的藏露互见，侧笔取势，顿提波磔使精的运用。结字的疏密斜正变化，字形大小参差，形成了他书法的节奏与韵律，和谐而富于变化。

对于王羲之的书法，历来评价很高，梁武帝萧衍说：“羲之之书字势雄逸，如龙跳天门，虎卧凤阁。”李嗣真《书后品》说他的正体是“书之圣也”、“若草行杂体，如清风出神，明月入怀，是草之圣也”。

目 录

王羲之简介	(1)
第一章 概述	(1)
一、行书简述	(1)
二、简介《怀仁集王书圣教序》	(1)
第二章 《怀仁集王书圣教序》的点画用笔及其结体特点	(2)
一、方、圆	(3)
1. 方笔巧用	(3)
2. 圆、方兼有	(3)
二、点画的粗细变化	(4)
1. 左粗右细	(4)
2. 右粗左细	(5)
3. 上粗下细	(5)
4. 上细下粗	(5)
5. 上下粗中间略细	(5)
三、竖的变化	(6)
四、撇、捺的变化	(6)
五、字法的疏密	(7)
六、结体的开合	(8)

1. 上宽下敛	(8)
2. 上敛下宽	(8)
七、结体的向背	(9)
八、高低（左右参差）	(10)
1. 左上右下	(10)
2. 右上左下	(11)
3. 头平脚不平	(11)
4. 脚平头不平	(11)
九、偏侧取势	(12)
十、三点水和四点（心、火）的变化	(12)
第三章 章法	(14)
第四章 如何读帖，摹写，临帖	(22)
一、选帖	(22)
二、读帖	(22)
三、摹写	(22)
四、临帖	(23)
第五章 款识、序跋	(24)
一、款识	(24)
二、序跋	(24)
附：《宋拓怀仁集王书圣教序》碑帖	(26)

第一章 概 述

一、行书简述

行书是从楷书演化出来的，古时有人叫它为稿书。相传是东汉末年颖川刘德升创造的。关于其人其事传说甚少，他的学生钟繇和胡昭则影响较大。可以说行书书体是在广大群众的实用过程中，为了快速书写，而逐渐创造出来的。刘德升等人不过是做了些整理工作。唐朝张怀瓘在其所著《书断》中说：“行书即正书之小讹，务从简易，相间流行。”王愔（音：因）云：“晋世以来，工书者多以行书著名，若锺元常（繇）善行押书也。尔后王羲之、王献之并造其极焉。献之常白父云：古之章草，未能宏逸，不若稿行之间（近于草书的行书）。”所以行书到了东晋时期已经非常盛行。当时，从上到下多善行书，王羲之就是最突出的代表人物。他的《兰亭序》就是最出名的行书，人称“天下第一行书”，称王羲之为“书圣”，公认他的行书为楷模。

行书是在楷书基础上的草写和简化。书家认为楷、行、草三者好比人的坐立、行走、跑步，楷书如同坐、立，意要端庄正直；行书如同走路，要自然活泼；草书如同竞走赛跑，要敏捷快速。故三者统称立、行、跑。

所以，行书是介于楷草之间的一种书体，它具有最广泛的实用性。

二、简介《怀仁集王书圣教序》

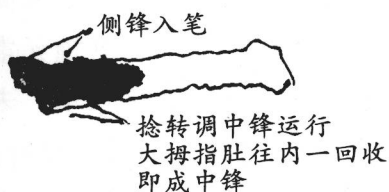
王羲之的书法受到人们的普遍喜爱和重视，在东晋即脍炙人口，片纸只字都被人搜集和积聚。到了唐代，尤为唐太宗李世民所痴爱，太宗对王书推崇备至，说王书达到“尽善尽美”的程度，云：“观其点曳之工、裁成之妙，烟雾露洁、状若断而还连，凤翥龙蟠，势如斜而反正。玩之不觉为倦，览之莫识其端。心摹手追，此人而已……”

唐朝野上下崇尚佛教、高僧唐三藏、玄奘大师历尽千辛万苦从印度求经回到京城，全国震动。太宗云：此“胜朝盛事”令三藏翻译经文，亲自作序刻石流传，并昭示天下，认为非书圣之书不足以胜此重举。僧人怀仁，当时居住在长安弘福寺，奉诏集字王书，以灯影缩小、放大和剪接等方法，历时10余年，才把这项巨大工程完成。

怀仁是书家，精画书理。清代康有为《广艺舟双楫》云：“《圣教序》唐僧怀仁所集右军书，位置天然，章法秩理，可谓异才。”王澐《虚舟题跋》云：“自唐以来，士林甚重此碑（《圣教序碑》），沈曾植则说：“学唐贤书，无论何处，不能不从此《圣教序》下手，犹草书之有永师《千文》也（智永千字文）”。

第二章 《怀仁集王书圣教序》的点画用笔及其结体特点

行书《怀仁集王书圣教序》和王羲之著《兰亭序》，从用笔到结体，可用六个字概括：精用笔、多变化。



所谓“精用笔”，就是提按得体，方圆并用，沉着古朴，轻重美妙；有时侧锋入笔，运行中变为中锋（换锋）；有时撇为圆笔，捺与反捺则为方笔；有时方中有圆或圆中寓方，因此赵孟頫有句名言：“书法千古不易，妙在用笔。”

所谓“多变化”，米芾跋《褚遂良摹兰亭序》云：“二十八行三百字，‘之’字最多无一似。”

《怀仁集王书圣教序》，虽系怀仁集字而成。但其结体各不相同，如疏密、虚实、长短、开合、避就，各有变化，形成：“自然异”——取字法本身固有的形体结构，和非有意的笔势之轻重缓急；“故作异”——是加以有意识的处理，使之产生某种特定的形态和意趣。

自然异（以米芾的三字为例）



故作异（以王书“之”字为例）



注：下文中所举例字下方均有数字标注，分3部分：第1部分指该字在《怀仁集王书圣教序》中的页码；第2部分指该字在此页中的行序；第3部分指该字在此行中的字序。

一、方、圆

方笔多用外拓——骨胜之书，具有阳刚之气；须顿（按）笔形成方折，有隶书笔意；圆笔用“提”，锋多中含，即中锋用笔，为内掖（抚）笔法——筋胜之书；笔势圆润，带有篆书笔意。

至于什么地方是圆，什么地方是方，可于点画捺、撇起止处见之。



41.5 末 2



42.2 末 1

结体的方圆，是指字的结构形态所显露的方整、圆转。

古人说：“体圆用方”。体是内在的，可理解为意；用是外在的，可理解为笔。

1. 方笔巧用

《怀仁集王书圣教序》中的方笔巧用，通篇沉着、古朴、庄严。

这种笔法，多为侧锋入笔，调解，捻转成中锋运行。



14.4.3



15.5.2



8.5 末 2



10.3.1



10.1.2

2. 圆、方兼有

《怀仁集王书圣教序》行书，兼用方笔圆笔，非常协调，有时一字中有圆有方：

有时一字为圆笔另一字为方笔。



9.4.5

字的夕部（右）
撇为圆笔，反
捺为方笔



11.1.3

末钩笔
为圆转



2.2.3

为方笔



29.3.1

为方圆笔



29.4.3

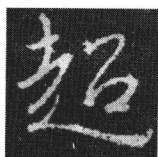


29.3.2

二字为圆笔



29.2.5



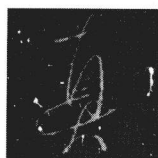
29.2.6

圓方兼用

二、点画的粗细变化

每一行字，总有笔画粗细不等的字，即使每一个字中，也往往有粗细不同的变化。粗者用笔较重，细者用笔较轻。由于粗细相间，字才显出重轻、虚实、疏密、动。

全字笔道细的字

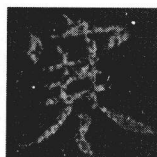


11.4.4

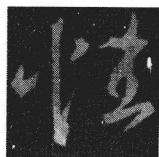


9.1.2

全字笔道粗的字



2.1 末 1



33.4.6

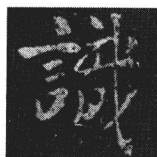


33.4.7



5.2.8

1. 左粗右细



2.3.5



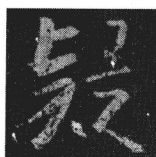
7.3.8



17.4.4



23.1 末 1



6.1.4



18.4.7



16.2.4

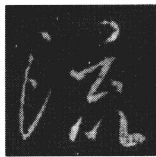


27.3.7

2. 右粗左细



2.4.7



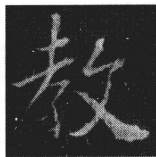
5.3.7



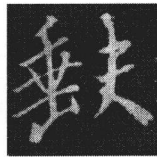
5.3.8



14.4.5



15.4.4

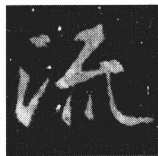


15.4.5

3. 上粗下细



5.4 末 2



6.4.1



12.5 末 3



14.5.1

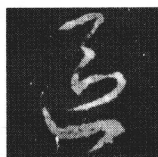


30.1.5

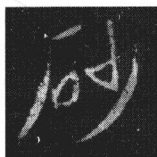
4. 上细下粗



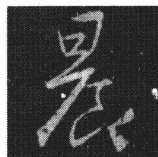
3.4.2



5.5.3



12.2 末 1



24.1 末 1



33.5.2

5. 上下粗中间略细



22.2 末 1



22.3.7



22.4.3

此种粗细对比，无异是造成右军书法韵味隽永、灵气十足的因素之一。但是这种对比必须要有分寸。重要之处，在于能作到：“夸而有节，饰而不诬。”“粗不为重，细不为轻。”才能得自然之妙谛。

三、竖的变化

竖画在运笔时，可分为垂露和悬针。

—— 垂露是收笔处藏锋竖画之形象化称呼；

—— 悬针是收笔处露锋画之形象称呼（又可分为中锋和侧钩悬针）

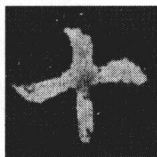
南宋姜白石（夔）在《读书谱》中说，悬针者、笔拯正，向上而下，端若引绳若垂而复缩，谓之垂露。又云“意尽则用悬针，意未尽，须再生笔意，不若用垂露。



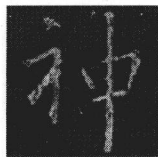
10.2.3



28.5.5



4.2.2



4.3.2



4.5 末 2



7.1.6



5.3 末 1



5.5.6



7.4.1



9.3.3



9.4.6



9.5.5



13.3.1



15.2.1



15.2.2



15.2.3

以上各例字，其中竖画变化万千，各不相同。悬针往往写得较长，而垂露不见下垂时的浑圆形象，而是行至收处嘎然而止；锋稍驻即向上空提，结束处较为平整；有的竖却带有附钩；有的带有旋环；仿佛行云流水，气象万千。

四、撇、捺的变化

《怀仁集王书圣教序》中凡有撇捺的字，或撇屈捺伸；或捺屈撇伸，二者常相互

使用。如文、含、天、太等字撇作屈，捺作伸；水、失、故、会、反等字撇作伸，捺作屈。一屈一伸，各显神采。



11.2.7



8.1.3



3.2.2



12.3.6



13.3 末 2



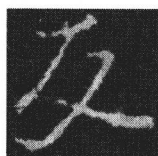
12.2.6



10.3.6



15.4 末 2



24.2.4

古人云：“屈者，伸之势，郁者，畅之机。”就是指的“屈”和“伸”，既互为对立，又互相依存的关系。

屈为柔态。笔势内含。伸为刚态，笔势外放。然屈处形虽柔，笔力须内蕴不懈；伸处形虽刚，笔力须外放有度，若屈而迂缓无力，伸而用力过猛，便流于浅露、粗俗。

五、字法的疏密

清邓石如云：“字画疏处可以走马，密处不使透风，当记白以当黑，奇趣乃出。”而《艺概》作者刘熙载，则更为强调云：“结字疏密须彼此互相乘除、故疏处不嫌疏，密处不嫌密也。”

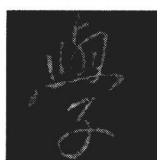
历来书画家，篆刻家，都十分重视笔画结构间的疏密关系。

疏朗表现神采，密集表现老练。

因为能疏则润达，能密则繁茂，能疏密停匀，则风神皆出。

反之，当疏而不疏，便成寒气；当密而不密必至雕疏，因之，疏密搭配不得当，则无艺术可言。

如《怀仁集王书圣教序》



11.4 末 1



4.2.4



4.5.1



19.5.3