

中国书法培训教程

王羲之之行书教程

《圣教序》

◎ 罗培源 编著



长江出版社 崇文书局



書香閣

二儀有像頭難窮者以其多形攝才
 以含生四時無地故不象頭可徵
 生應千劫而不古若
 迴出復千古
 未著以化物是惟思不或形潛莫觀隱
 象顯運百福而對凝心內境悲
 大鑑地之痛思在智福迷况手佛長
 今妙道凝玄邁之
 之陵遐極處玄
 二儀聖教序 皆識其端明陰洞陽道業
 乘幽控宇序長契神情先
 皇帝製 賢指軍容其懿聖弘濟
 万品典御十方忍之行於風水
 福寺沙門懷而天地苞手陰陽而
 舉威靈而無上抑臣比其清華
 集晉右將軍易識者以其有像神
 力而無下大之則明珠詎能方
 義之書 也陰陽交于天地而
 示於宇宙但之則圓故以智
 二儀有像頭難窮者以其多形攝才
 以含生四時無地故不象頭可徵
 生應千劫而不古若
 迴出復千古
 未著以化物是惟思不或形潛莫觀隱
 象顯運百福而對凝心內境悲
 大鑑地之痛思在智福迷况手佛長
 今妙道凝玄邁之
 之陵遐極處玄
 二儀聖教序 皆識其端明陰洞陽道業
 乘幽控宇序長契神情先
 皇帝製 賢指軍容其懿聖弘濟
 万品典御十方忍之行於風水
 福寺沙門懷而天地苞手陰陽而
 舉威靈而無上抑臣比其清華
 集晉右將軍易識者以其有像神
 力而無下大之則明珠詎能方
 義之書 也陰陽交于天地而
 示於宇宙但之則圓故以智

第2輯

王羲之《圣教序》

行书教程

长江出版传媒
崇文书局

中国书法培训教程

丁29
1396

◎ 罗培源 编著

认准正版 谨防盗版

图书在版编目(CIP)数据

王羲之《圣教序》行书教程 / 罗培源编著. — 武汉:
崇文书局, 2014.9 (2015.1 重印)

中国书法培训教程

ISBN 978—7—5403—3602—8

I. ①王… II. ①罗… 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 196740 号

敬告读者:

封面无防伪标识 均为盗版 请勿购买

请向当地“扫黄打非”部门举报并与我社联系

全国文化市场侵权盗版举报网站(www.12318.gov.cn)

所有权利保留。任何侵权行为都将被追究法律责任。

电子举报信箱:hbcwsj@163.com

法律顾问 湖北高驰律师事务所 邱启雄

王羲之《圣教序》行书教程

长江出版传媒
Changjiang Publishing & Media

崇文书局
Chongwen Publishing House

出版发行

邮编:430070

电话:(027)87679712

湖北新华美雅精装印务有限公司印刷 新华书店经销

开本:890×1200 mm 1/16 印张:5.5

版次:2014年9月第1版 2015年2月第2次印刷

书号:ISBN 978—7—5403—3602—8 定价:15.00元

图书服务热线:87679710 87679711 (0)13035117960 电子信箱:whbcw@163.com
客服 QQ 热线:326919357 本书若有印装质量问题,请与当地经销商联系调换

前言

2013年1月18日，教育部下发了《中小学书法教育指导纲要》，要求全国各中小学开展书法教学，引发了各方关注。中小学校长、老师及家长和学生普遍认为此举有必要，都想重建人人能写一手好字的荣光；但是，学校书法教材的缺乏是当前的一大问题，课程开设也亟待指引，大家都担忧《指导纲要》实施的效果不一定会尽如人意。

当下，我国中小学专业书法教师严重不足，真正的书法教学还没有常态化、普及化，更没有形成成熟的可以推广应用的现成教学方法。《中国书法培训教程》系列丛书是由来自教学第一线的书法名家精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级丛书。它适合各中、小学及书法学校的教学使用，即使是书法老师没有很好的专业基础，拿着它，也能按照其方法指引，指导学生写好字，达到事半功倍的教学效果。

学习书法的目的在于实际运用。本丛书从实用性出发，注重基础学习，鼓励创作。丛书对楷书、隶书、行书三种基本字体进行详细指导，以名家原拓本为蓝本，经过筛选、归类及特殊的技术处理后，翻制成墨迹，并配以米字格，帮助读者深刻理解并且掌握字形结构以及笔画定位。

为了配合书法培训教学和初学者自学，在编排结构上，遵从循序渐进的原则，先对各章节中范字的用笔特点、结字规律和书写宜忌作较为详细的临习指导，再针对不同形式的书法作品的结体规律、章法布局、落款方法及钤印位置等做了详细的理论、创作指导。楷书、隶书、行书部分的各章中所附的词语书写练习，分别从柳公权《玄秘塔碑》、《神策军碑》，颜真卿《颜勤礼碑》、《多宝塔碑》，欧阳询《九成宫醴泉铭》，魏楷《张猛龙碑》，汉隶《曹全碑》以及王羲之《兰亭序》、《圣教序》等碑帖中选字集结而成，这些碑帖历来都是中国书法初学者的首选范本。

学习写字，主要是掌握方法，举一反三，触类旁通。按照本书讲解的用笔和结构技巧，熟练运用，刻苦临写，日积月累，一定会迈进书法之门。



目 录

第一章 概述	5	第一节 独体字的结构方法	53
第一节 王羲之及其行书《圣教序》		第二节 上下结构的结构方法	56
简介	5	第三节 左右结构的结构方法	59
第二节 书写姿势	6	第四节 包围结构的结构方法	64
第二章 用笔	7	附:词语书写练习(三)	66
第一节 基本笔画	7	第五章 布势	67
第二节 变化笔画	16	(一)字形各异	67
第三节 笔画的运用	31	(二)同画异态	68
附:词语书写练习(一)	35	(三)同字异形	69
第三章 部首	36	第六章 作品	70
第一节 字头的写法	36	第一节 作品的形式	70
第二节 字底的写法	39	第二节 作品的格式	71
第三节 字左旁的写法	41	第三节 布局的规律	72
第四节 字右旁的写法	47	第四节 作品的创作	72
第五节 包围部首的写法	50	附1:集字作品范例	73
附:词语书写练习(二)	52	附2:王羲之《圣教序》(局部)欣赏	81
第四章 结构	53		

王羲之《圣教序》

行书教程

长江出版社
崇文书局

中国书法培训教程

丁29
1386

◎ 罗培源 编著

认准正版 谨防盗版

图书在版编目(CIP)数据

王羲之《圣教序》行书教程 / 罗培源编著. — 武汉:
崇文书局, 2014.9 (2015.1 重印)

中国书法培训教程

ISBN 978—7—5403—3602—8

I. ①王… II. ①罗… 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 196740 号

敬告读者:

封面无防伪标识 均为盗版 请勿购买

请向当地“扫黄打非”部门举报并与我社联系

全国文化市场侵权盗版举报网站(www.12318.gov.cn)

所有权利保留。任何侵权行为都将被追究法律责任。

电子举报信箱:hbcwsj@163.com

法律顾问 湖北高驰律师事务所 邱启雄

王羲之《圣教序》行书教程

长江出版传媒

崇文书局

出版发行

邮编:430070

电话:(027)87679712

湖北新华美雅精装印务有限公司印刷 新华书店经销

开本:890×1200 mm 1/16 印张:5.5

版次:2014年9月第1版 2015年2月第2次印刷

书号:ISBN 978—7—5403—3602—8 定价:15.00元

图书服务热线:87679710 87679711 (0)13035117960 电子信箱:whhbcw@163.com
客服 QQ 热线:326919357 本书若有印装质量问题,请与当地经销商联系调换

前言

2013年1月18日，教育部下发了《中小学书法教育指导纲要》，要求全国各中小学开展书法教学，引发了各方关注。中小学校长、老师及家长和学生普遍认为此举有必要，都想重建人人能写一手好字的荣光；但是，学校书法教材的缺乏是当前的一大问题，课程开设也亟待指引，大家都担忧《指导纲要》实施的效果不一定会尽如人意。

当下，我国中小学专业书法教师严重不足，真正的书法教学还没有常态化、普及化，更没有形成成熟的可以推广应用的现成教学方法。《中国书法培训教程》系列丛书是由来自教学第一线的书法名家精心编写的一套通俗、实用、由浅入深的入门级丛书。它适合各中、小学及书法学校的教学使用，即使是书法老师没有很好的专业基础，拿着它，也能按照其方法指引，指导学生写好字，达到事半功倍的教学效果。

学习书法的目的在于实际运用。本丛书从实用性出发，注重基础学习，鼓励创作。丛书对楷书、隶书、行书三种基本字体进行详细指导，以名家原拓本为蓝本，经过筛选、归类及特殊的技术处理后，翻制成墨迹，并配以米字格，帮助读者深刻理解并且掌握字形结构以及笔画定位。

为了配合书法培训教学和初学者自学，在编排结构上，遵从循序渐进的原则，先对各章节中范字的用笔特点、结字规律和书写宜忌作较为详细的临习指导，再针对不同形式的书法作品的结体规律、章法布局、落款方法及钤印位置等做了详细的理论、创作指导。楷书、隶书、行书部分的各章中所附的词语书写练习，分别从柳公权《玄秘塔碑》、《神策军碑》，颜真卿《颜勤礼碑》、《多宝塔碑》，欧阳询《九成宫醴泉铭》，魏楷《张猛龙碑》，汉隶《曹全碑》以及王羲之《兰亭序》、《圣教序》等碑帖中选字集结而成，这些碑帖历来都是中国书法初学者的首选范本。

学习写字，主要是掌握方法，举一反三，触类旁通。按照本书讲解的用笔和结构技巧，熟练运用，刻苦临写，日积月累，一定会迈进书法之门。



目 录

第一章 概述	5	第一节 独体字的结构方法	53
第一节 王羲之及其行书《圣教序》 简介	5	第二节 上下结构的结构方法	56
第二节 书写姿势	6	第三节 左右结构的结构方法	59
第二章 用笔	7	第四节 包围结构的结构方法	64
第一节 基本笔画	7	附:词语书写练习(三)	66
第二节 变化笔画	16	第五章 布势	67
第三节 笔画的运用	31	(一) 字形各异	67
附:词语书写练习(一)	35	(二) 同画异态	68
第三章 部首	36	(三) 同字异形	69
第一节 字头的写法	36	第六章 作品	70
第二节 字底的写法	39	第一节 作品的形式	70
第三节 字左旁的写法	41	第二节 作品的格式	71
第四节 字右旁的写法	47	第三节 布局的规律	72
第五节 包围部首的写法	50	第四节 作品的创作	72
附:词语书写练习(二)	52	附1:集字作品范例	73
第四章 结构	53	附2:王羲之《圣教序》(局部)欣赏	81



第一章 概述

第一节 王羲之及其行书《圣教序》简介

王羲之简介

王羲之(303—361),字逸少,琅琊临沂人(今属山东),后徙居会稽山阴(今浙江省绍兴市)。官至右军将军、会稽内史,世称王右军。

王羲之的书法,初学卫夫人,后渡江北游名山,先后见到李斯、曹喜、钟繇、梁鹄、蔡邕等书迹,遂改本师,草书师张芝,真书法钟繇,得个中奥妙,然后增损古法,一变汉魏质朴书风,创造出妍美流便的今体,于真、行、草三体有极高的成就。先有梁武帝评其书云:“羲之书字势雄逸,如龙跳天门,虎卧凤阙,故历代宝之,永以为训。”再有唐太宗李世民云:“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,烟霞露结,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。其余区区之类,何足论哉。”

其书奇而正、雄而逸、健而美,“无一偏之弊”,是我国书法一代宗师,成就极大,历来被尊为“书圣”。传世的《兰亭序》,亦被称为“天下第一行书”。唐张怀瓘《书断》评羲之云:“尤善书。草、隶、八分、飞白、章、行,备精诸体,自成一家,千变万化,得之神功,自非造化发灵,岂能登峰造极。”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。”对右军之推崇,由此可见一斑。

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。

《圣教序》简介

《大唐三藏圣教序》,简称《圣教序》,是唐太宗李世民为叙述和表彰唐朝三藏法师玄奘赴西域各国求取佛经,并于回国后翻译三藏要籍的事迹而写的。太子李治(高宗)并为附记。全文共1904字,长安弘福寺僧怀仁,受诸寺委托,借内府王羲之书迹,煞费苦心,历时24年,集摹王字而成此碑。虽是集字成碑,且缺失之字为拼接组合而成,但是因为是当时存世的王羲之真迹中直接摹写上石,所以历代书家倍加推崇。其书法高雅遒劲,笔势流畅,气韵生动,是学习行书的极好范本。

说明

本书为王羲之行书的入门级教程,为适应广大读者学习书法的需要而编写。全书共分为概述、用笔、部首、结构、布势、作品等六大部分。以范字为主,加以简单的图示、说明,图文并重。遵循由浅入深、先易后难、循序渐进的原则,以便于教学与自学。

本书所选范字,从《圣教序》中选出,并翻制成墨迹而成。





第二节 书写姿势

毛笔的认识

毛笔由笔杆和笔毛组成。

笔杆多用竹管制作，要直，形圆，粗细适中，轻重适宜。笔毛多由动物的鬃毛制作。由于笔毛的种类不同，可分硬毫（狼毫）、软毫（羊毫）、兼毫（狼、羊毫混合）三大类；按笔毛的长短可分为长锋、中锋、短锋。初学楷书以大楷长锋羊毫为宜。

好笔必须达到以下几点：笔杆要直，粗细适中，锋毫要尖，手压毫尖要锋齐，笔毫中部略鼓，呈橄榄状，且有一定的弹性。

笔毛部分包括笔根、笔肚、笔锋三部分。笔根部分与笔杆部分相连，不可贮墨与书写；笔肚部分主要用来贮墨；笔锋部分用于书写。

毛笔的选择须遵循“大字用大笔、小字用小笔”的原则，宁可大笔写小字，不可小笔写大字。毛笔每次用过之后应顺着锋毫用清水洗净，恢复原状后再悬挂起来以备下次使用。

执笔

书写中执笔位置应在笔杆的中部，写大字可偏上，写小字可偏下，写3~5cm的字居中执笔。

正确的执笔应遵循以下原则：1. 笔杆垂直，以求锋正；2. 指实掌虚，运笔自如；3. 腕肘悬起；4. 执笔不可太紧。

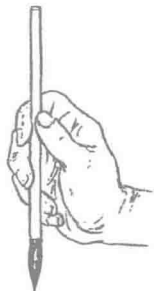
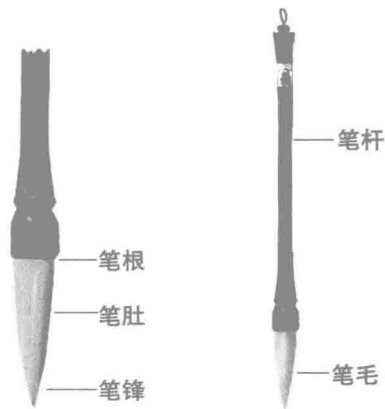
执笔方法有多种，现多采用五指执笔法。简单说就是：拇指按住笔管内侧，食指压住笔管的外侧，与拇指相对；中指勾住笔管的左侧；无名指顶住笔管的右侧，与中指上下相对；小指在无名指的下方，帮助无名指用力。

姿势

写字的姿势有坐姿与立姿两种，坐姿宜写中、小字或小幅作品，立姿用于书写大字或大幅作品。

坐姿的要求：上身正直，胸不贴桌，背不靠椅，两肩要平，两脚分开平放于地，双肘外拓，左手压纸，右手执笔，笔杆要正，且与右眼对正。

立姿的要求与坐姿基本相同，只是身体可略向前倾，腰部不要挺得太直，全身略为放松，且左手压纸，但不能用力过大以支撑身体。



执笔



坐姿



第二章 用笔

用笔有广义与狭义之分。广义的用笔包括执笔法和点画的写法，狭义的用笔则仅指点画写法。本篇主要论述狭义的用笔法。

不同的字体有不同的用笔方法，行书也有独特的用笔方法。

行书用笔的特点

行书用笔有哪些特点呢？

(1) 与真书相比，行书运笔速度稍快。“猛兽搏噬”、“秋鹰迅击”都是形容行书笔势的迅捷。

(2) 变化丰富。真书可以用“无垂不缩、无往不收”一言以概之；行书则有“抢毫”、“联毫”，有藏有露，或伸或缩，点画千变万化而无定式，其用笔要复杂得多，也丰富得多。

(3) 变提按转折为圆转。“内旋外拓，环转纾结”把这种圆转表达得十分形象和具体。颜真卿的真书把提按转折发挥得淋漓尽致，但其行书《祭侄稿》中却保留了不少绞转笔意。正如孙过庭在《书谱序》中所说：“真以点画为形质，使转为性情；草以使转为形质，点画为性情。”

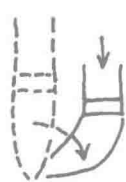
(4) 笔画之间用牵丝相连，“如长空游丝，容曳而来往”，使点画之间气脉相连。牵丝虽轻细而有力，“人知直画之力劲，而不知游丝之力更坚利多锋”。

(5) “劲而复虚”，“劲”即劲健有力，“虚”即轻虚空灵。潘天寿在《潘天寿谈艺录》中说：“用笔须强其骨力气势，而能沉着酣畅，劲健雄浑，则画不流于柔轻矣。古人用笔，所谓‘力能扛鼎’，即言其气之沉着也。”行书用笔空灵，关键在于收束。蒋和在《书法正宗》中说：“行草纵横奇宕，变化错综，要紧处全在收束，收束得好，只在末笔。明于结体，则点画妥帖；精于收束，则气足神完。”

(6) 行书用笔，非常讲究自然，古人所谓“锥画沙”、“坼壁路”、“屋漏痕”都是讲行草用笔的自然，而不能有丝毫的做作。

第一节 基本笔画

笔画是汉字最基本的组成部分，分横、竖、撇、捺、点、钩、折、提八种形态。与楷书比较，行书起笔多用露锋、搭笔，收笔多用出锋、折笔，笔画之间时有牵丝相连。行笔时中侧互用，转折并施。笔画的中段或轻或重，或刚或柔，或由细而粗，或由曲而直。此外，行书的笔画变化，也比楷书复杂得多。如行书之撇，既有长、短、斜、竖之分，又有出锋、回锋之别，回锋撇中，还有回锋于右及回锋于上的不同。至于点，更是俯仰方圆，随字赋形；斜正左右，因势而异。我们在学习行书用笔时，必须注意三点：一是点画要有力感，骨力十足；二是要有质感，也就是要有立体感，这就是米芾所说的“得笔，虽细如髭发亦圆”；三是要抓住笔画的特点，如捺的变化很多，横画与直画有时不直而曲，不平而斜。



按笔



提笔



转笔

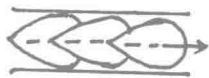


折笔



重

轻



中锋



偏锋

(1) 横的写法

长横



起笔可用逆锋或搭锋,轻顿笔后调正中锋向右行笔,略向右上有倾角以矫视觉平正,至收笔处轻提重顿,再回锋收笔而成。

短横



起笔多为露锋,行笔略向右上扬,收笔顿而回锋。

【笔画特征与书写提示】

《圣教序》中横笔变化甚多,长短俯仰,各有不同,有笔先出锋,或收笔带钩、挑,也有左尖横或者右尖横等,尤其是起笔时的藏锋与露锋,收笔时的回锋与带锋,显得十分重要,它不仅起到呼应作用,而且对字势、姿态均有很大的影响,可见王羲之书写横画时的意蕴无穷。

“三”字三横均露锋入笔,粗细均匀,笔力劲挺。

“十”字一横力度饱满。

“尽”、“业”字横画长短不一,斜度一致,但写法多变。

“不”字一横与下撇相连。

“方”字上横细而有力,与上下笔画均有呼应。



(2) 竖的写法

悬针竖



竖画起笔时需由下向上逆落笔，略顿即转势中锋垂直向下行笔，驻笔后提笔出锋。竖须直，锋须中。

垂露竖



中锋行笔至竖画末端，略驻笔后即上提，收笔处圆浑，形若露珠下垂。

【笔画特征与书写提示】

王羲之《圣教序》中竖画变化主要有：悬针竖、垂露竖、撇尾竖、带钩竖、点竖、挑竖和短竖等，变化丰富，妙造自然。有的浑厚凝重，有的轻松灵活，曲直、开合、高低、向背，显示其勃勃生机。

“引”字一竖粗重有力。

“出”字中竖露锋起笔，其势孤峭。

“神”字一竖端正而神完气足。

“惟”字两竖虽长短不同，而秀气则一。

“陵”字上短竖斜斜而下，欹侧有致。

“伪”字短竖独立一角，收笔处与右部笔画相系。



(3) 撇的写法

长撇



起笔逆锋圆势，调锋，即拇指向外，中指、食指向内稍捻笔管，手腕向左下稍翻，调正笔锋，向左下弧势涩行，收笔出锋。

短撇



起笔后即向左下转锋作撇，行笔快速而用力，锋短而锐利。

【笔画特征与书写提示】

王羲之《圣教序》中撇画繁多，如平撇、斜撇、竖撇、短撇、长撇、曲头撇、方头撇、带钩撇和兰叶撇等，其实主要是短撇和长撇。就起、收笔用锋法的比较，有逆势带锋、顿势回锋和顺势回锋，但大多起笔为藏锋，收笔为露锋。撇画如人之手足，伸缩得宜，平抑字势，非常重要。

“领”字一撇长出。

“方”字下撇藏锋起笔，细而有力。

“会”字撇捺覆盖其下。

“乘”字上撇轻而短。

“尘”字左撇长而渐重，颇具力度。

“顽”一撇直直向左下，硬挺有力。

领

方

会

乘

尘

顽

(4) 捺的写法

斜捺



露锋顺势起笔，一般是拇指向外，食指、中指向内稍捻笔管，手腕稍向左上弓，以调正笔锋，向右下涩进，至尾处渐按笔，稍顿后顺势出锋。

平捺



逆锋起笔后向右缓缓行笔，渐行渐按，至捺尾调锋向右偏上出锋收笔，捺势平缓而一波三折。

【笔画特征与书写提示】

捺在王羲之《圣教序》中变化多端，极有活力，对于字的结构平衡起关键作用。

其种类有平捺、斜捺和反捺等，皆有丰富的变化，尤其是一些捺画的收笔处，有的方尾，有的上翘，有的回锋，各尽其妙。

“人”字一捺独长，避免了笔画相向易造成死板的字形。

“久”字露锋顿出，犀利稳健。

“文”字反捺补正字势。

“途”字捺变反钩，避免与下面横捺重复，又连出下一笔。

“苍”字一捺变而为点，回笔出钩。

“波”字反捺与上笔相连成长点，圆润流畅。



(5) 折的写法

横折



写横至折处，拇指稍向外，食指、中指稍向内捻笔管，直切而下，至收笔处笔锋稍提由上至右下，由下至左上回锋，即成折画。

竖折



逆锋起笔，经行笔交下端稍驻锋，然后向右写横画。一种用笔转中有折，其形圆中带方。另一种纯用转笔，其形圆转婉通。

【笔画特征与书写提示】

折是由两种不同方向或两种不同笔画组合构成的连体笔画。

《圣教序》中有横折、竖折、撇折和斜折等。初学书法时要注意：1. 连体笔画间是折还是转，折者顿而方，转者转而圆。2. 笔致流畅而且凝重，流畅中须沉实，凝重中宜灵动。

“百”字折处侧锋运笔。

“独”字两折皆下笔重而转折方硬。

“明”字转折圆直。

“而”字折处圆转。

“世”竖折由竖到横转处自然。

“五”字三处折笔，角度一致。

