

名家名帖

临习名家名帖

强化笔画训练

详解结体规律

刘赞爱 编

王羲之行书描红本

圣教序 ● 笔画结构训练

江西美术出版社

责任编辑：徐 玫 李 佳 王洪波
封面设计：李 佳
电脑制作：熊淑华

图书在版编目 (CIP) 数据

王羲之行书描红本. 圣教序 / 刘赞爱编. — 南昌: 江西美术出版社, 2003.10
(名家名帖)
ISBN 7-80690-217-1

I. 王... II. 刘... III. 行书—书法 IV. J292.113.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 066736 号

王羲之行书描红本 —— 圣教序

刘赞爱 编

江西美术出版社出版发行 (南昌市子安路 66 号江美大厦)

邮编: 330025 电话: 0791-6565832

全国新华书店经销

制版: 江美数码科技有限公司

印刷: 南昌市印刷一厂

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/8 印张: 10 印数: 1-5000

ISBN 7-80690-217-1/J · 1095

定价: 5.00 元

ISBN 7-80690-217-1



9 787806 902172 >

王羲之《圣教序》摹写要领

为了帮助初学者尽快领悟行书运笔及结字之理，掌握书写技法，本字帖以《怀仁集王书圣教序》为范字，分“笔画训练”、“结构训练”、“结体规律及运用”、“集词句”四部分，精心编写而成。

学习行书，一般先从临摹传统的优秀作品入手。《怀仁集王书圣教序》是唐代僧人怀仁根据王羲之的墨迹汇集而成，亦是保存王氏字迹最多的碑刻，弥足珍贵。王羲之在书法风格上变两汉的恢弘博大为清朗俊逸，以一种极致的形式风靡天下，而且在字体上也能“增损古法，裁成新体”。王羲之行书布局疏朗，结体错落有致，笔法率意流便，影响极为深远。六朝之后出现的著名书法家，当时很少有人不临摹他的书法作品，即使现在，也是我们学习行书的主要范本。

本书的特色在于：

一、循序渐近。本书根据毛笔字的学习特点，按照循序渐近的学习规律，在编排上从行书笔画的基本写法入手，介绍了书写的笔道、结构特点、结体规律，最后还安排了集句、集联的创作练习。

二、强化训练。通过反复练习，熟悉各种类型笔画的写法，初步接触行书变化的基本规律。

三、提高认识。进一步对字的各种结构作了极为简明的说明，图文并茂、简明易学，逐步理解字的结构关系，把握行书的结构特点、结体规律，便于今后触类旁通。

四、学以致用。以集字的方式，选编了若干幅易学易懂的集句、集联作为学用结合的实践性练习，不仅能帮助初学者从摹写入门到逐步掌握书写方法，提高审美能力，也能激发初学者对书法创作产生浓厚的兴趣。

编者

笔画训练

点

点有直点、斜点和连点等多种写法。

直点



藏锋起笔，蓄锋后顺势向右轻轻按笔，再直下，最后向左出锋收笔。

斜点



1. 藏锋起笔，向左下行笔，顺势出锋。



2. 露锋起笔，向右上轻轻一顿，顺势出锋。

字

方

不

字

方

不

字

方

不

字

方

不

笔画训练

上下连点



左右连点



行书中连续作“点”的情况很多，连点之间往往出现牵丝变化，这也是行书的重要特征之一。连点之间，或断或续，变化无穷。

况

况

心

心

雨

雨

况

心

雨

况

心

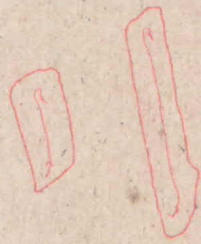
雨

况

心

雨

横



横画有长短之别。横画通常以逆势起笔，向右上横出，略带斜度，收笔时顺势回锋。但也有顺锋起笔的，尤其是多个横画同时出现时，则有意识地追求长短、粗细和藏锋、露锋的变化。



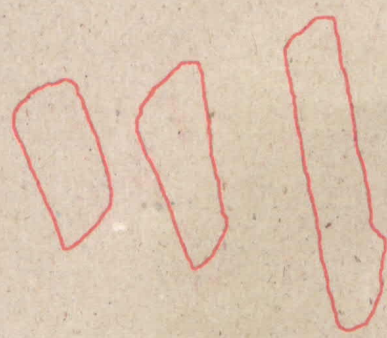
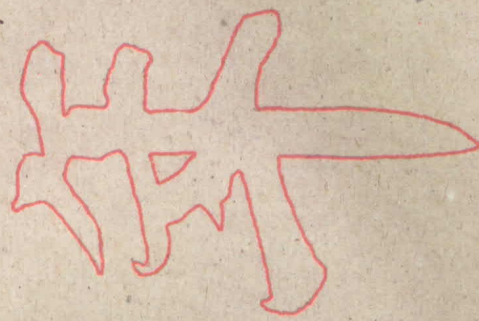
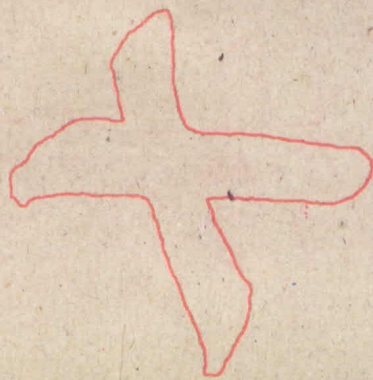
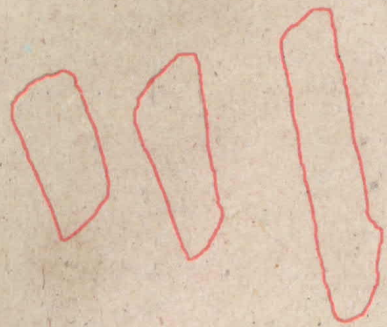
三



十



年



笔画训练

带锋横



横画带锋向下或向上，取决于其下一笔的位置。有承上启下的作用。

叠加横



当出现几笔横画叠加在一起时，要注意横画的外形变化，把握横画之间的长短参差、角度变化以及连笔与断笔的区别。

天

天

其

其

寺

寺

天

其

寺

天

其

寺

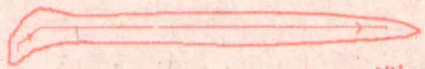
天

其

寺

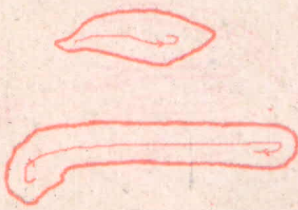
笔画训练

竖



悬针竖

垂露竖

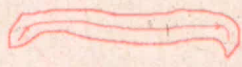


行书的笔画变化丰富，竖画也同样如此。起笔有露锋、藏锋之别。收笔回锋成垂露状，或出锋成针尖状，或出锋成钩状。

部	下	半
部	下	半
部	下	半
部	下	半
部	下	半

笔画训练

带钩竖



并列竖



多个竖画并列时，避免成平行垂直状。四竖并列的中间两竖可写得短小些，甚至简略而过。

早

早

典

典

无

无

早

典

无

早

典

无

早

典

无

笔画训练

撇
平撇



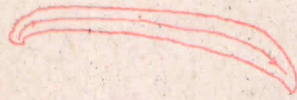
平撇通常为回
锋顿势起笔，蓄势
后即向左撇出。

斜撇



斜撇顿笔起
势，向左下行，逐
渐提笔出锋。

竖撇



竖撇起笔略
轻，向下行笔时逐
渐加压，迅速出
锋。

千

十

万

万

月

月

千

万

月

千

万

月

千

万

月

笔画训练

兰叶撇



顺势尖锋起笔，中段饱满，两头细尖，形似兰叶。

反势撇



反势撇为反势作弧形，末端稍顿回锋。

连撇



连撇则要讲求其形各异。

茂

藏

卷

茂

藏

卷

茂

藏

卷

茂

藏

卷

笔画训练

捺
斜捺



斜捺为顺势露锋起笔，行笔由轻渐重，稍顿后顺势出锋成捺。

平捺



平捺则藏锋起笔，逆锋右行，渐作波状，顺势作捺。注意不必字字捺画出锋，要追求形态变化。

文

今

迷

文

今

迷

文

今

迷

文

今

迷

笔画训练

反捺



反捺又称点捺。露锋起笔，行笔由轻渐重，收笔时与“点”的写法相同。根据上下字的关系，可就势回锋，也可顺势出锋。



大

大

更

更

足

足

大

更

足

大

更

足

大

更

足

提



提画露锋起笔，也可藏锋起笔。顿笔后提笔出锋。与其他笔画连写时，可变化行笔轻重。

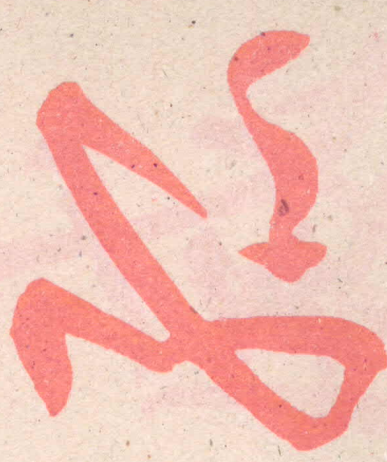
竖提



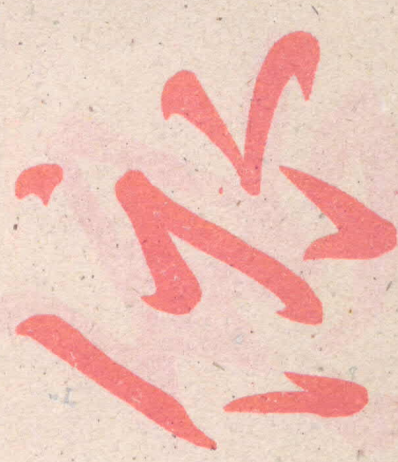
竖提则先作竖状行笔，再稍向右下顿笔，然后提笔出锋。



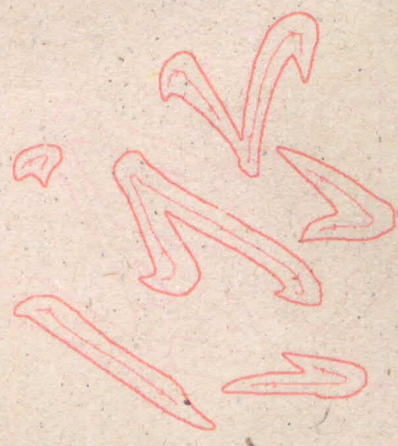
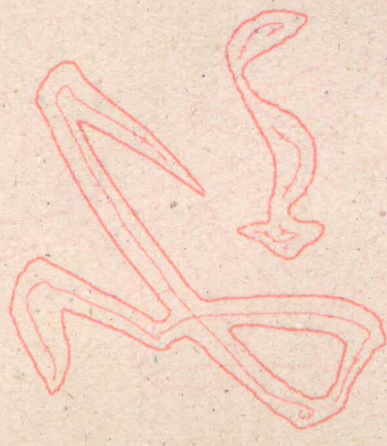
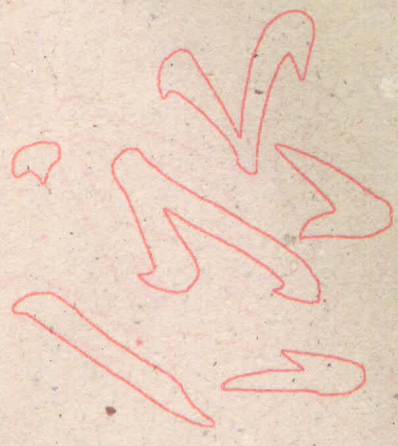
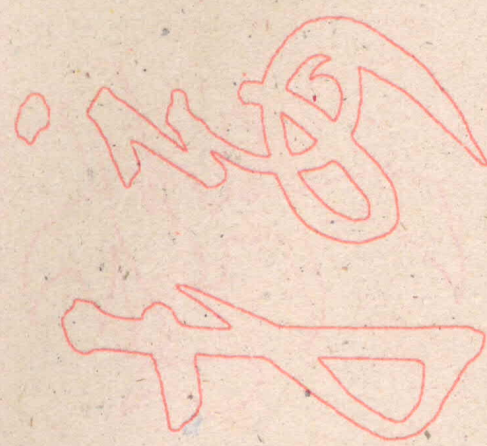
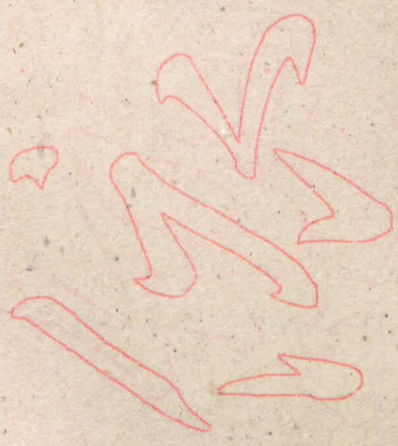
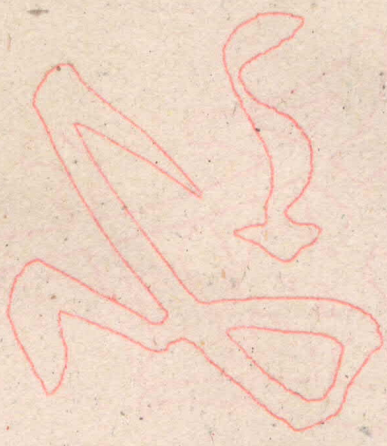
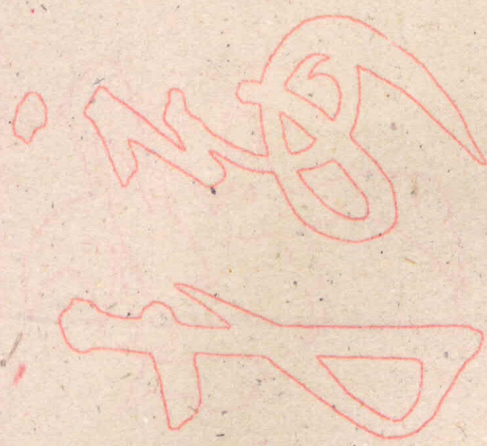
接



孤



依



笔画训练

钩

竖钩



竖钩的起笔同竖画，但出钩前要稍停顿，再转势向左出锋。

斜钩



斜钩则起笔后向右下行笔，至下段略作弧形，再转势向右上钩出。

卧钩



卧钩露锋起笔，由轻至重作弧形行笔，至钩处折锋向左上出锋。

字

字

威

威

忽

忽

字

威

忽

字

威

忽

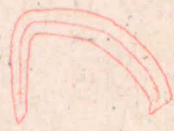
字

威

忽

笔画训练

横折钩



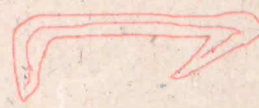
起笔同横画，折处稍顿后向下行笔，收笔向左上出钩。

竖弯钩



落笔稍停即直下，转弯处向右作平弧，收笔稍驻，向上出钩。

反犬钩



露锋起笔，弧转后向下行笔，收笔作钩。

而

而

元

元

獨

獨

而

元

獨

而

元

獨

而

元

獨

笔画训练

竖折折钩



背抛钩



竖折折钩、背抛钩要注意折和转的区别，先折再转，避免雷同。

横折弯钩



露锋起笔，至折处稍顿即向左下斜出，再弧转出钩。

与

与

风

风

阳

阳

与

风

阳

与

风

阳

与

风

阳