

史大作●编写

河南美术出版社

跟名帖练硬笔书法
GENMINGTIELIANYINGSHUFA

晋▼王羲之

圣教序

行书

悟

三

空

之

心

长

契

悟

悟

悟

悟

三

三

三

三

空

空

空

空

之

之

之

之

心

心

心

心

长

长

长

长

契

契

契

契

承传统渊源

取名帖精萃

以高点起步

得创新要旨

GENMINGTIELIANYINGBISHUFA

跟名帖练硬笔书法

晋▼王羲之

圣教序

史大作●编写

河南美术出版社

行书

图书在版编目(CIP)数据

圣教序 / 史大作书. — 郑州: 河南美术出版社, 2001.3
(跟名帖练硬笔书法)
ISBN 7-5401-0919-X

I. 圣… II. 史… III. 汉字—硬笔字—法帖 IV.
J292.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第07856号

跟名贴练硬笔书法
圣教序

编写 史大作

责任编辑 文 晓

河南美术出版社出版发行

郑州市兴华彩色印刷厂印刷

787毫米×1092毫米 16开本 5印张

2001年3月第1版 2001年3月第1次印刷

印数 1—5000册

ISBN7-5401-0919-X/J·805

定价:9.00元

一、概 述

《圣教序》全称“唐怀仁集晋右军将军王羲之书圣教序”，又称“大唐三藏圣教序”、“唐集右军圣教序并记”、“唐三藏圣教序并述圣记”、“怀仁集王书三藏圣教序并心经”，因碑首横刻七尊佛像，又名“七佛圣教序”。唐太宗李世民撰序，其子高宗李治撰记，僧人怀仁集晋王羲之书。

王羲之（公元303—361年），字逸少，晋琅琊临沂人（今山东），移居于会稽的山阴（今浙江绍兴），官至会稽内史、右军将军，故人们称他“王右军”。王羲之书法初学卫夫人，楷师钟繇，草宗张芝，书兼众体，尤擅行书和草书。他汇百家之长，集众体之妙，严谨中有飘逸，对比中有和谐，情感中有理智，法则中有自由，形成了千姿百态的风格。观其字或雄强道美，或雍容华贵，或洒脱倜傥，或雅润恬静，成为历代书法精华的集大成者，世人尊之为“书圣”。

唐贞观十九年（公元645年），高僧玄奘法师历尽千辛万苦，在印度求法17年后，携梵本佛典回到长安，举国震动。李世民闻听，十分高兴，于是将梵本657部放于弘福寺内，聚集五十余位文臣，翻译成汉文。贞观二十年七月，玄奘把译成的《菩萨藏经》、《瑜伽师地论》和自己的著作《大唐西域记》，奏请太宗赐序。贞观二十二年（公元648年），太宗作《三藏圣教序》，玄奘奉表谢恩，太宗复答敕。贞观二十三年（公元649年），皇太子李治（后为高宗）作《序记》，玄奘作笺答。这样，《圣教序》的文字内容包括唐太宗李世民为唐僧玄奘所译佛经总集而作的序言，太子李治所撰之记，以及玄奘所译《般若波罗蜜多心经》三个部分。

为使李世民、李治二序流传千古，弘福寺僧主圆定请镌石藏于寺中，怀仁李世民酷爱王羲之书法，认为只有王羲之书法才配得上这一宏大工程。怀仁是一精通书理和尚，采用灯影缩小、放大和剪裁拼接等方法，尽量揣摩字的笔势走向，注意字与字、行与行之间的映带关系，使整篇布局自然巧妙，行气平和简静。此时王羲之已故去近三百年，书迹流传日少。据传，怀仁每集一字，花费百金。刻石者也是当朝高手，技艺精湛，连笔画之间的毫发牵丝都历历可见。自贞观二十二年（公元648年）开始摹集，至咸亨三年（公元672年）立石，历时25年

才完成。清代康有为《广艺舟双楫》云：“《圣教序》，唐怀仁所集右军书，位置天然，章法秩理，可谓异才。”此碑集成，说明唐朝对王羲之书法的推崇和敬仰，也是教徒借王书传播佛教的重要例证。

《圣教序》在历史上有两个重大意义，一是《圣教序》成为汇集王羲之字迹的宝库，王体行书多赖此碑得以流传，为历代研习王氏行书提供了极好范本，明宏正年间以来，凡习右军行书者，无不以此为楷模。二是高僧怀仁首开集字先例。明陶宗仪《书史会要》卷五云：“怀仁积年学王羲之书，其合处几得意味，若语渊源，故未足以升羲之之堂。然点画富于法度，非初学所能到。集羲之之书，自怀仁始。”此碑集后，集字刻碑渐多，单是集王羲之碑就有18家，而以怀仁所集《圣教序》最佳。

《圣教序》相对《兰亭序》各有特点，《兰亭序》虽然是手书原文，用笔变化易见，章法完美。但是全篇只有三百余字，运用时感觉字数太少。《圣教序》为集字拓本，用笔和章法不及《兰亭序》逼真自然，但此碑字数达1902字，可为结体布局提供更多的借鉴。因此，如将《兰亭序》和《圣教序》结合起来学习，求得二者互补，收益会更大。

钢笔临习毛笔碑帖，是许多钢笔书法家成功的经验。尽管钢笔书法与毛笔书法相比，二者书写工具不同，但都是以汉字为载体的艺术，其审美标准是一致的。事实证明，钢笔书法这门新兴的艺术，只有从悠久的毛笔书法中汲取营养和精华，方能取法高古，出手不凡。《圣教序》结构内敛，字字俊健，在临写时要把握其俊丽秀逸，刚毅英迈的神态。开始临帖以取形为主，渐熟后取神，力求形神兼备。因为钢笔性能的限制，有些笔画无法表达出来时，不必刻意追求。南朝王僧虔说的好：“书之妙道，神采为上，形质次之，兼之者方可绍于古人。”

本书列举了56个基本笔画、38个偏旁部首和14种结体方法，并把全帖分解，逐字用钢笔临写出来，在相对应的位置留有几个空格，让读者对照临习。为便于读者识记繁体字和异体字，还对全文用简化字进行了标释。

史大作
2000年12月

二、基本笔画特点

笔画是组成汉字的基本单位，练习书法应该从笔画练习开始。《圣教序》全帖一千九百余字，所集字迹来源广泛，笔画的写法造型千姿百态。本书列举了56种笔画，以便于初学者临摹学习。

仰横	一	正			弯尾竖	丨	抑		
俯横	一	所			长弧竖	丨	華		
左尖横	一	百			以点代竖	丨	而		
右尖横	一	林			斜撇	丿	鏡		
带上横	一	古			短撇	丿	岳		
带下横	一	要			长撇	丿	身		
起笔出锋横	一	於			曲头撇	丿	太		
收笔带钩横	一	五			方头撇	丿	師		
悬针竖	丨	神			带钩撇	丿	者		
垂露竖	丨	邦			柳叶撇	丿	砂		
上尖竖	丨	國			斜捺	㇇	凝		
启右竖	丨	性			平捺	一	蓮		
带钩竖	丨	印			回锋捺	㇇	天		

反捺	㇏	足			戈钩	㇇	哉		
平反捺	㇏	之			平钩	㇇	承		
竖点	、	室			圆钩	㇇	力		
横点	一	夜			卧钩	㇇	思		
撇点	丿	廣			上挑钩	㇇	見		
挑点	、	煙			带下钩	㇇	能		
长点	、	外			右向钩	㇇	朗		
带钩点	、	束			横方钩	㇇	聞		
相向点	、	花			横圆折	㇇	萬		
竖两点	、	於			竖方折	㇇	世		
竖三点	、	淨			竖圆折	㇇	匱		
横四点	一	黔			短挑	㇇	地		
横钩	㇇	空			连挑	㇇	揚		
竖钩	㇇	珠			撇折挑	㇇	福		
弯钩	㇇	宇			竖折挑	㇇	切		

三、偏旁部首特点

为了便于读者临习，本书介绍了38种偏旁部首的书写规律和技法，临写时要认真观察，逐个突破。同一偏旁部首写法不同，造型也不一样，要注意偏旁部首与其它部分之间的连带、斜正、避让关系。

单人旁	撇的长短、收笔各异，竖的长短和方向也不相同。如“像”是短撇长竖，而“偈”却是长撇短竖。竖多弯曲，且有时出钩。	双人旁	两撇的长短和方向略有差别，竖多向右勾出。“得、御”的双人旁近似于三点水。
像	伙 像 偈 僕	彼	行 彼 得 御
亻		彳	
土字旁	前三个字的土字旁为三笔写成，而“域”字则把竖和挑连写，简化成两笔。注意部首的宽窄和高低不一。	竖心旁	“情、悟”两字的竖心旁左点低、远，右点高、近。“恒、怖”两字把左右点连写。竖有粗细和弯度变化。
增	地 增 境 域	悟	恒 悟 情 怖
土		忄	
言字旁	“许”字的言字旁近似楷书。“记、读”以点和竖折挑代替言字旁的下部。“说”的言字旁省略为现代的简化字写法。	左耳旁	三曲钩不宜大。变化主要在竖的弯度和收笔上，“附、降”的竖直用垂露；“陵、除”的竖弯且收笔向右出钩。
记	许 记 读 说	降	附 降 陵 除
讠		阝	

右耳旁	所占位置视左半部笔画多少有宽窄、高低之别。竖的写法或悬针或垂露，或用弯尾竖。				走之旁	前两字的走之旁近似楷书，“遠”字把点省略，捺为平捺回锋，“通”字则更简化为竖弯平捺。			
部	郎	部	邦	耶	道	遂	道	遠	通
卩					之				
戈字旁	这些字的主笔是钩，不宜太弯，出勾要有力。注意撇和点的位置和力度。后两字把斜钩的钩藏于斜画之中，有含而不露之感。				日字旁	日字旁多狭长，两短横写为斜点和挑点，以呼应右侧。			
我	戈	我	成	威	曷	曷	曷	曷	曷
戈					日				
提手旁	横有两种，一种是短横，如“掩”。另一种是斜入右端上挑横，如“摄”。竖与挑的写法也有两种，一种是分开写，如“控”。另一种是连写，如“接”。				弓字旁	部首瘦长，上部宽而松，下部窄而紧。第二个“弥”字的弓字旁简化为“了”字形。			
掩	控	掩	接	攝	弘	引	弘	弥	弥
扌					弓				
王字旁	笔顺与楷书不同，第二笔写竖，下端转笔向上，以圆圈表示中横，下横变挑。				目字旁	字旁在左时，最后下横宜写为挑。“瞻”字中间省略一横。			
理	珠	理	理	璋	眼	眼	瞻	相	相
王					目				

金字旁	撇画较直出锋，竖多向右下倾斜。下部两点连写，底横写作挑。				三撇旁	第一种写法三撇各自独立，其造型方向各异，见第一个“形”和“彩”。第二种写法，下两撇连写，见第二个“形”。第三种一笔写成，并富于节奏感，见“影”。			
鏡	鍾	鏡	鑑	鑄	开	形	形	彩	影
金					彳				
反文旁	“教”字的反文旁近似楷书，捺用斜捺。其余三个字参用草书书法，捺写为反捺。				火字旁	先写左点和右点，左点低右点高，撇的上部较直，下部略曲，最后的斜点多向右上出锋。			
教	教	教	教	教	燈	燈	燭	炬	燈
文					火				
反犬旁	“獨”的反犬旁近似楷书，其余三字，上撇和竖弯钩连写，下撇写为撇折挑，以强化动感和呼应。				马字旁	“馳”字用挑画代替四点，“驟”字参用草书写法。			
犮	犮	犮	犮	犮	馳	馳	馳	驟	驟
犮					馬				
足字旁	足字旁的“口”两笔写成，下面的四个笔画，或三笔或两笔或一笔写成，形态各异。				车字旁	除“輻”字是先写短横，依次下写，最后写中竖外，其余三个字是先写中竖，再写两短横和挑画。			
足	足	足	足	足	輻	輻	輻	輻	輻
足					車				

页字旁	前两个字的页字旁，近似楷书；后两个字的页字旁用笔较快，线条圆润，结体空灵。注意几个短小笔画的造型变化。	绞丝旁	“纪”字绞丝旁下部的两挑点代替楷书的三点。要仔细分辨绞丝旁几个转折形成的夹角大小和深浅。
顯	頻 顯 顛 頑	纒	紀 纒 經 績
頁		纒	
木字旁	写法有两种，前两个字，先横，后竖，再写撇折挑。后两个字先写竖，然后把横与撇折挑一笔写成。	广字头	“歷”的广字头三笔各自独立。右侧三个字是在横的末端向上转笔，横与撇一笔写成，撇有的出锋，有的回锋，有的上扬，有的下垂。
機	機 楊 根 標	應	應 慶 鹿 脊
才		广	
宝盖头	点或斜或直，或远或近。短横与横折钩多为一笔写成，钩处或折或转，并形成左低右高的动势。	草字头	《圣教序》的草字头多种多样，笔顺不同，造型各异。“莫”是挑点、短竖、横点，短撇；“苦”是斜点、挑点、斜点、短撇。
宀	宀 宅 穿 字	莫	莫 薩 苦 藏
山		卩	
山字头	有两种写法，第一种笔顺是：中竖、竖折挑、短撇，如“嵩、嶺”；第二种笔顺是：竖折挑、竖点和撇点连写，如“炭、岸”。	雨字头	上横较短，左侧短竖与横折钩，有的分开写，有的连写，中间的四点简为挑点和短撇。雨字头一般要宽于下部。
嵩	嵩 嶺 炭 岸	露	露 露 雪 雪
山		雨	

虎字头	“虚”的虎字头笔顺为：短横、横钩、短撇、竖、两个横。“慮、處”的虎字头把左侧的撇省略。“處”字还把中间的两短横省略为一个弯折。				日字头	造型较小，左上角多不封口，下两横多相连。“易”字省略下横，并取瘦长与下部宽扁形成对比。			
虚	虚	慮	處	處	日	晨	昇	暑	易
虚					日				
穴字头	左侧短竖与横钩或分或连，分开取横势，连写取斜势，中间两点或疏或密，或大或小，视下面笔画多少而定。				四点底	行书中常将四点用三点或横曲线代替，三点之中要有起、承、合之意；如用曲线表示，也要内含提按起伏的变化，如第二个“無”字。			
宀	宀	宀	窺	竊	然	然	無	無	
宀					一				
大字底	“大”作字底时，捺用斜点替代。如上部瘦长取纵势，则“大”的横加长，如“契”；如上部宽扁取横势，则“大”的横缩短，如“奘”。				日字底	日字底一般较瘦小，“旨”的日近似楷书。“替、昏（昏）”的日用两笔写成，近似草书。			
契	契	契	奘	奘	替	旨	替	智	昏
大					日				
心字底	卧钩出锋对准字心，三点之间无论连与分，都要注意呼应。“愚”的心字底借用草书写法，一笔写成，但与四点底写法略有不同。				门字框	左右两竖写法不同，左竖短，取屈势；右竖长，取伸势，二者多向相。中间的空隙大小应合适。			
悲	悲	想	恐	愚	问	问	问	问	問
心					门				

四、间架结构特点

学习结体时重点要寻找和掌握帖中的结字规律，即间架结构特点。以下介绍的14个结体特点，基本上反映了《圣教序》的结体规律，在临写是要仔细分析，认真对照，勤于思考，做到举一反三，更快更好地化为己用。

笔画连带	行书为了书写快捷，结体紧密，常用牵丝把上下或左右之间的笔画进行连结起来，如“震”字的“日”两横相连，“辰”连结为三笔写成，且两者也有牵丝相连接。	笔画替代	常常以简单的笔画代替复杂的笔画，或一个笔画代替多个笔画。如“测”字用两个挑点分别代替斜点和短竖。
震	乃 被 无 常	测	与 覘 流 生
晨		测	
笔顺变化	行书的笔顺与楷书有些区别，目的在于书写方便流畅，结体美观。如“經”字的右下先写两横，再写竖。	局部省略	行书的结体有的近似楷书，叫行楷；有的近似草书，叫行草。《圣教序》中常借用草书的结体而使字的某一部省略，如“驚”的上部，“馳”右部。
周	经 根 羅 夷	驚	馳 度 頑 恢
周		驚	
用笔方圆	用笔分方笔和圆笔两种，方笔峻健刚劲，圆笔柔和丰润。方笔用折法，圆笔用转法。如“開”用方笔，“賢”用圆笔，“燭”则方圆兼用。	用笔轻重	点画或部首之间，用大小、轻重、粗细、长短等变化，形成对比，打破因均衡而形成的呆板和生硬。如“是”字上部笔画轻细，下部笔画粗重。
開	蜀 聖 賢 燭	是	績 珪 紫 獎
開		是	

险中求正	<p>《圣教序》中许多上下结构的字并非上下对齐，而是上正下斜，或上斜下正，或上下两部分方向相反，且重心稳定，使字的结体生动活泼。如“崇”上正下斜。</p>	纵横取势	<p>该帖常将上下结构或左右结构的两部分形成纵横对比之势。如“盖”上纵下横，“质”上横下纵。</p>
崇	會 暑 集 製	盖	易 息 以 質
崇		盖	
布白疏密	<p>“计白当黑”是书法的审美原则之一。“黑”是笔画所在之处，“白”是笔画之间的空隙，适当巧妙的留有一定空白，使结体显得既茂密又空灵。</p>	收放结合	<p>收敛和放纵是相对的，在一个字中，笔画只收不放则显拘紧，只放不收则显狂野。所以一个字中一般突出某一个笔画，形成收放结合，如“身”长撇放，“機”长竖放，右侧收。</p>
降	獲 墜 致 復	身	庫 黔 機 機
降		身	
断连巧妙	<p>笔画之间都连，则拥塞不堪；笔画之间都断，则松散如沙。在一个字中，有一两处笔画断开，好像为一间房子打开了窗口，显得通风顺畅。“正”字左上角，“合”字左下角笔画不连正是这个道理。</p>	同中求异	<p>一个字内相同的部分，力求变化，避免雷同，如“宫”的两个“口”，“攝”的三个“耳”，写法不一，打破了单调和平庸。</p>
正	合 同 區 聰	宫	蟲 林 雙 攝
正		宫	
部首异形	<p>同一偏旁部首，写法多种多样，极尽变化之美，如“莫、花”的草字头写法不一。</p>	同字异形	<p>《圣教序》因为是摹集而成，有些重复的字写法完全一样，是受集字条件受限。但是有近60个重复字的用笔和结体是变化的。“之、有、鬻、波、諦”等字变化都在四五种以上。</p>
莫	我 成 伏 僧	故	之 之 者 者
花		故	

五、硬笔临写《圣教序》

大 唐 三 藏 圣 教 序 太 宗 文 皇 帝 制 弘	大	大	大	大		福 寺 沙 门 怀 仁 集 晋 右 将 军 王 羲 之	福	福	福	福	
	唐	唐	唐	唐			寺	寺	寺	寺	
	三	三	三	三			沙	沙	沙	沙	
	藏	藏	藏	藏			门	门	门	门	
	圣	圣	圣	圣			怀	怀	怀	怀	
	教	教	教	教			仁	仁	仁	仁	
	序	序	序	序			集	集	集	集	
	太	太	太	太			晋	晋	晋	晋	
	宗	宗	宗	宗			右	右	右	右	
	文	文	文	文			将	将	将	将	
	皇	皇	皇	皇			军	军	军	军	
	帝	帝	帝	帝			王	王	王	王	
	制	制	制	制			羲	羲	羲	羲	
	弘	弘	弘	弘			之	之	之	之	

书	書	書	書	書	无	無	無	無	無
盖	蓋	蓋	蓋	蓋	形	形	形	形	形
闻	聞	聞	聞	聞	潜	潛	潛	潛	潛
二	二	二	二	二	寒	寒	寒	寒	寒
仪	儀	儀	儀	儀	暑	暑	暑	暑	暑
有	有	有	有	有	以	以	以	以	以
像	像	像	像	像	化	化	化	化	化
显	顯	顯	顯	顯	物	物	物	物	物
覆	覆	覆	覆	覆	是	是	是	是	是
载	載	載	載	載	以	以	以	以	以
以	以	以	以	以	窥	窺	窺	窺	窺
含	含	含	含	含	天	天	天	天	天
生	生	生	生	生	鉴	鑑	鑑	鑑	鑑
四	四	四	四	四	地	地	地	地	地
时	時	時	時	時	庸	庸	庸	庸	庸

愚	愚	愚	愚		然	然	然	然	
皆	皆	皆	皆		而	而	而	而	
识	识	识	识		天	天	天	天	
其	其	其	其		地	地	地	地	
端	端	端	端		苞	苞	苞	苞	
明	明	明	明		乎	乎	乎	乎	
阴	阴	阴	阴		阴	阴	阴	阴	
洞	洞	洞	洞		阳	阳	阳	阳	
阳	阳	阳	阳		而	而	而	而	
贤	贤	贤	贤		易	易	易	易	
哲	哲	哲	哲		识	识	识	识	
罕	罕	罕	罕		者	者	者	者	
穷	穷	穷	穷		以	以	以	以	
其	其	其	其		其	其	其	其	
数	数	数	数		有	有	有	有	