

# 行书技法宝典

周鸿图·著

## 怀仁集王羲之圣教序



海峡出版发行集团  
福建美术出版社

行书技法宝典

周鸿图·著

怀仁集王羲之圣教序



海峡出版发行集团  
福建美术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

怀仁集王羲之圣教序 / 周鸿图著. — 福州: 福建  
美术出版社, 2010.12  
(行书技法宝典)  
ISBN 978-7-5393-2474-6

I. ①怀… II. ①周… III. ①行书—书法 IV.  
①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第261332号

## 行书技法宝典——怀仁集王羲之圣教序

责任编辑: 陈 艳

出版发行: 海峡出版发行集团  
福建美术出版社

社 址: 福州市东水路76号

邮 编: 350001

服务热线: 0591-87620820(发行部) 0591-87533718(总编办)

经 销: 福建新华发行集团有限责任公司

印 刷: 福州万紫千红印务有限公司

开 本: 889×1194mm 1/16

印 张: 4

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2011年1月第1版第1次印刷

印 数: 0001-5000

书 号: ISBN 978-7-5393-2474-6

定 价: 26.80元

如发现印装质量问题, 请寄承印厂调换

行书技法宝典

周鸿图·著

怀仁集王羲之圣教序



海峡出版发行集团  
福建美术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

怀仁集王羲之圣教序 / 周鸿图著. — 福州: 福建  
美术出版社, 2010.12  
(行书技法宝典)  
ISBN 978-7-5393-2474-6

I. ①怀… II. ①周… III. ①行书—书法 IV.  
①J292.113.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第261332号

## 行书技法宝典——怀仁集王羲之圣教序

责任编辑: 陈 艳

出版发行: 海峡出版发行集团  
福建美术出版社

社 址: 福州市东水路76号

邮 编: 350001

服务热线: 0591-87620820(发行部) 0591-87533718(总编办)

经 销: 福建新华发行集团有限责任公司

印 刷: 福州万紫千红印务有限公司

开 本: 889×1194mm 1/16

印 张: 4

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2011年1月第1版第1次印刷

印 数: 0001-5000

书 号: ISBN 978-7-5393-2474-6

定 价: 26.80元

如发现印装质量问题, 请寄承印厂调换

试读结束: 需要全本请在线购买: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 一、王羲之书法生平艺术简介

王羲之（303-361），字逸少。祖籍琅琊临沂（今山东临沂）人，后徙居会稽山阴（今浙江绍兴）。历官江州刺史，右军将军，会稽内史。有书圣之称。

相传王羲之七岁学书，从师卫铄（272-349，晋代女书法家，字茂漪，世称卫夫人）。

王羲之《题卫夫人〈笔阵图〉后》中自云：“予少学卫夫人书，将谓大能；及渡江北游名山，见李斯、曹喜等书，又之许下，见钟繇、梁鹄书，又之洛下，见蔡邕《石经》三体书，又于从兄洽处，见张昶《华岳碑》，始知学卫夫人书，徒费年月耳。遂改本师，仍于众碑学习焉。”

南朝羊欣《采古来能书人名》中云：“晋中书郎李充母卫夫人，善锺法，王逸少之师。”说明卫夫人是王羲之早年学习书法最重要的本师。

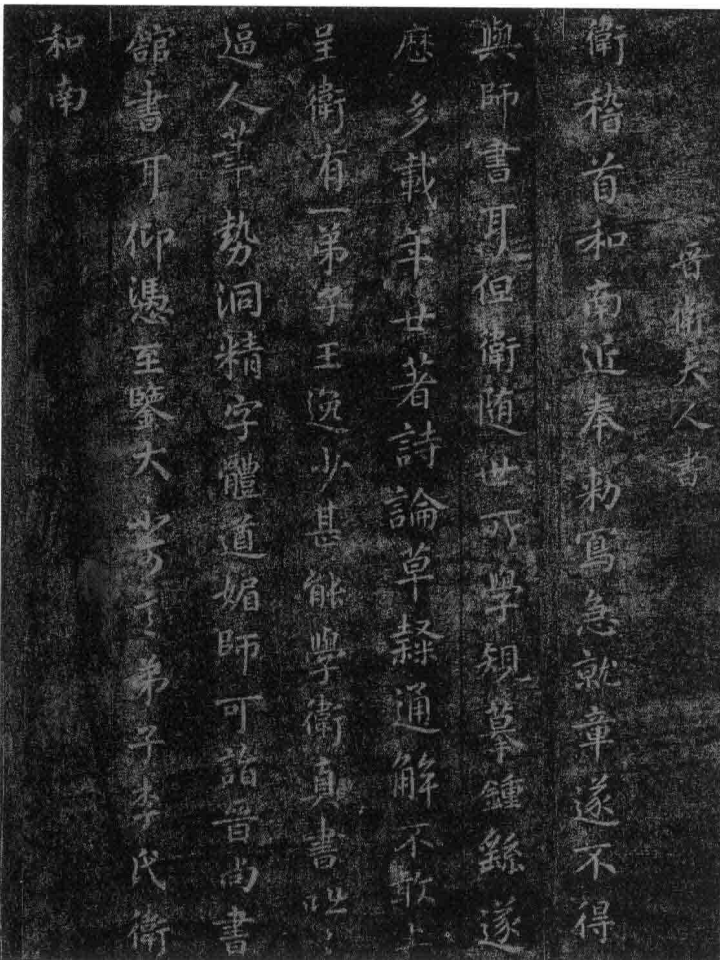
据晋书记载，王羲之“幼讷于言，人未之奇”，幼年的王羲之不善言辞，并没有什么与众不同之处。十三岁时，拜谒吏部尚书周顗，“顗察而异之，时重牛

王羲之

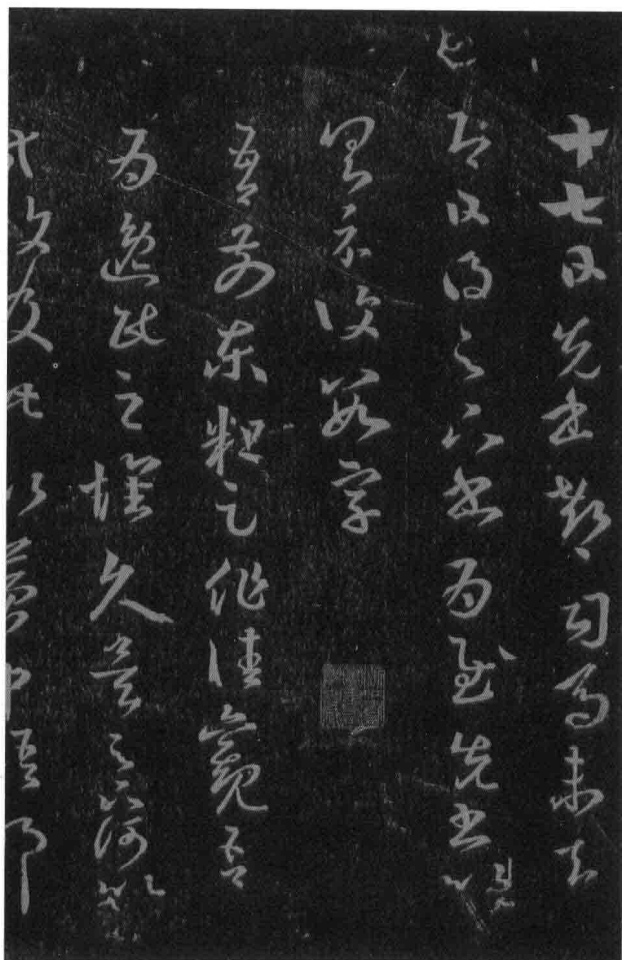
墨池草隸蘭亭文章  
傳之百代彌遠彌光



■王羲之像



■卫夫人书《和南帖》



■王羲之十七帖局部

晉車騎將軍庾翼書

故吏從事中郎庾翼參  
軍事劉遐死罪白昨所感  
龐遺孟昺所請求述上  
事：須驗按證論光駕當  
出請不從詣錄事申郎共  
詳愛別白謹啓冀避死罪  
死罪

晉侍中王廙書

廿四日廣白昨久白相色妙未以  
未面遂相心不知目云夢何  
生相兒色及不為王廣白

臣廙言臣祥陰以復五日窮思永遠肝心寸截甘雪  
應時嚴寒奉被手詔伏承聖體御膳勝常以慰

■王廙书

■庾翼书《故吏帖》

心炙，坐客未啖，先割羲之肉，于是始知名。”王羲之成年后，“辩瞻，以骨鲠称”。二十三岁左右出仕，为秘书郎。“起家秘书郎，征西将军庾亮请为参军，累迁长史。”庾亮临终又推荐羲之“上疏称羲之清贵有鉴裁”，又迁“宁远将军，江州刺史”。之后王羲之推却了几次任命，又“苦求宣城郡，不许，乃以为右军将军，会稽内史”。由于与王述不协，后辞官归隐。

《晋书·王羲之本传》云：“羲之既去官，与东土人士尽山水之游，弋钓为娱。又与道士许迈共修服食，采药石不远千里，遍游东中诸郡，穷诸名山，泛沧海，叹曰：‘我卒当以乐死’。”王羲之信奉魏晋时期盛行的道教。晚年的王羲之雅好服食，服食为强身健体，祛病延年。从王羲之现存的诸帖中可以看出，其体质并不佳，服食效果也并不理想，并未使其身体强健，反而常常受病痛困扰。

王僧虔《论书》中云：“王平南廙，是右军叔。自过江东，右军之前，惟廙为最，画为晋明帝师，书为右军法。”如此看来王廙也是王羲之的老师。

王僧虔《论书》中云：“庾征西翼书，庾廙书少时与右军齐名。右军后进，庾犹不忿。在荆州与都下书云：‘小儿辈乃贱家鸡，爱野鹜，皆学逸少书。须吾还，当比之。’”后见王羲之写给其兄庾亮的章草信札才服气，说明这之前王羲之的书法水平并不是特别突出，与其水平不相上下的还是大有人在的。陶弘景《论书启》中云：“逸少自吴兴以前，诸书犹为未称。凡厥好迹，皆是向在会稽

时，永和十许年中者。”说明王羲之的书法水平，晚年才真正达到登峰造极的高度。

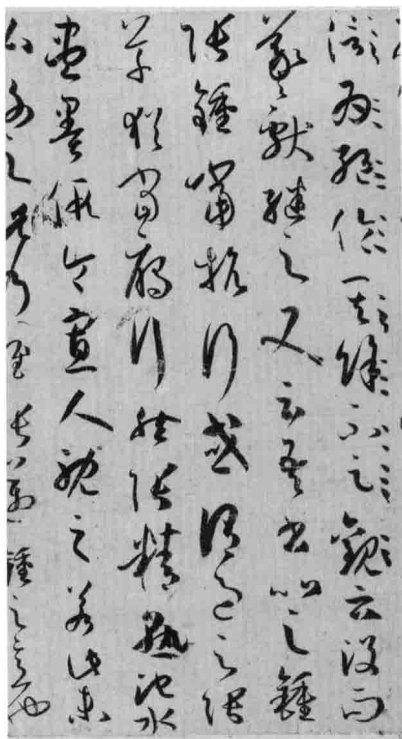
孙过庭《书谱》中引王羲之云：“吾书比之钟、张：钟当抗行，或谓过之；张草犹当雁行。然张精熟，池水尽墨，假令寡人耽之若此，未必谢之。”此句辗转见于《法书要录》等文献中，为王羲之的自评，较为可信，庾肩吾在《书品》中云：“王工夫不及张，天然过之；天然不及钟，工夫过之。”现在所传张芝、钟繇法帖廖若晨星，辗转模拓，多不可信，无由与羲之目前存留的唐摹本进行比较。然从前人评价中，可以认定前面这段羲之的自评是公允的。

梁武帝萧衍在《古今书人优劣评》中云：“王羲之书字势雄逸，如龙跳天门，虎卧凤阙，故历代宝之，永以为训。”

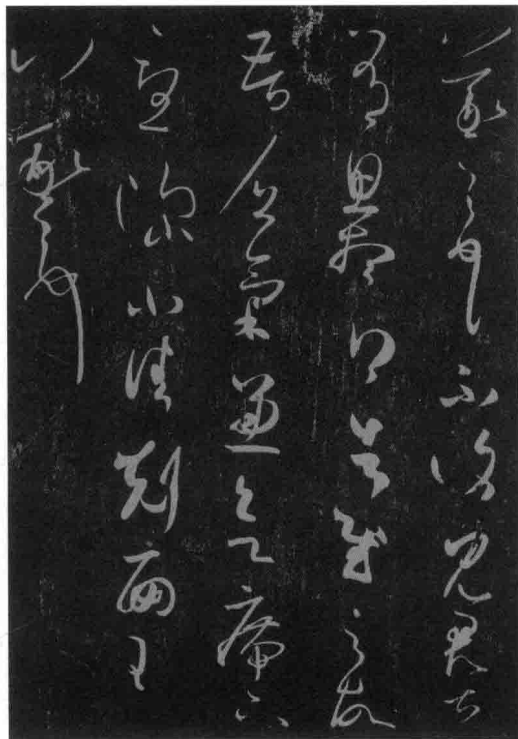
米芾《海岳名言》曰：“历观前贤论书，征引迂远，比况奇巧，如‘龙跳天门，虎卧凤阙’，是何等语？或遣辞求工，去法逾远，无益学者。故吾所论要在入人，不为溢辞。”说明米芾不同意梁武帝的说法。

米芾作为书法大家，未必不懂“龙跳虎卧”，而是反对这种“比况奇巧”的文辞，对学书者无益，不能对笔法有切实的了解。

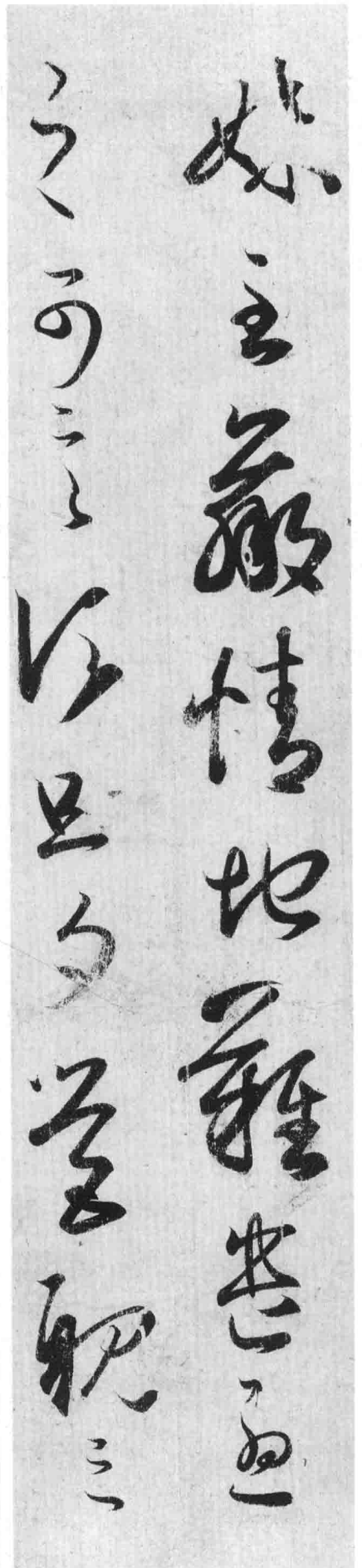
梁武帝是历史上深谙书道的帝王之一，对书法很痴迷，其广泛搜罗魏晋以来名家字纸，当时内府所藏的法书巨迹，在文献中有具体数目，所以说他是懂书法的。梁武帝用“龙跳虎卧”形容王羲之的书法，王字用笔与体



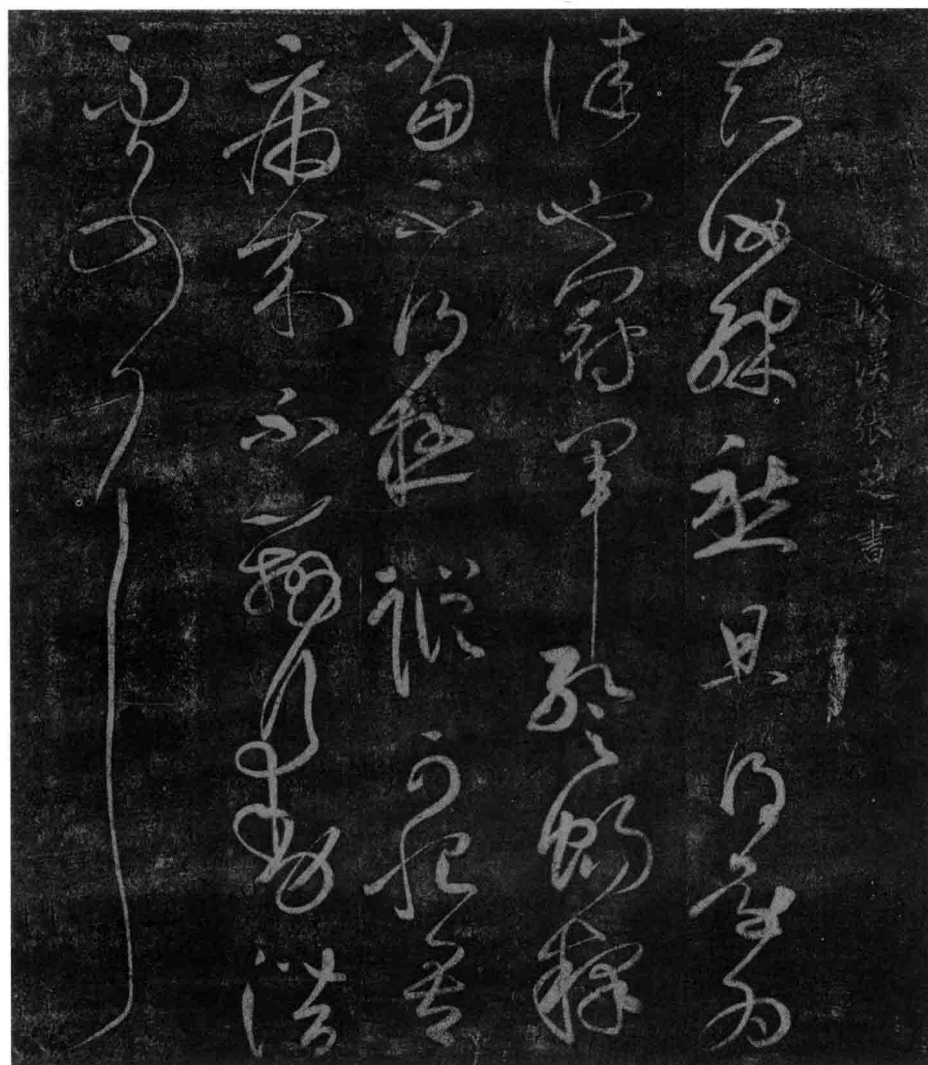
■孙过庭《书谱》局部



■王羲之《思想帖》

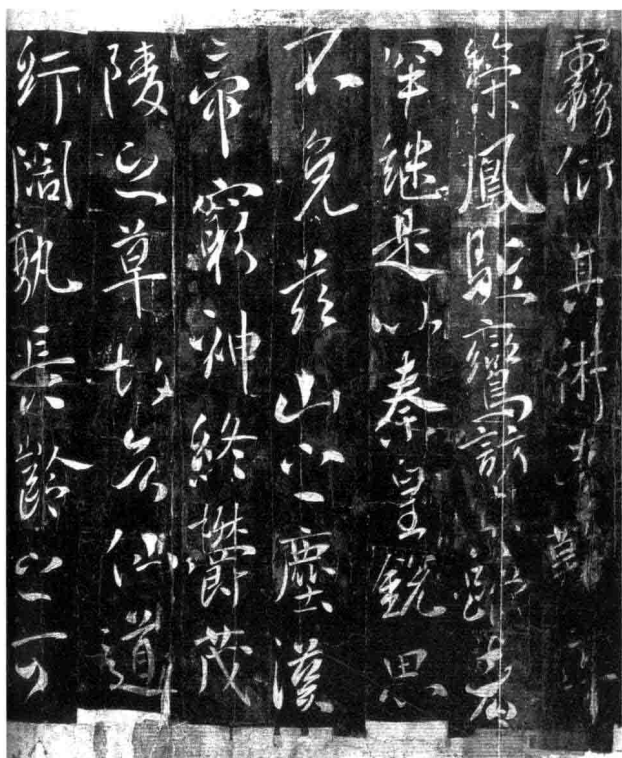


■王羲之《妹至帖》局部



■张芝《冠军帖》





■唐太宗《温泉铭》局部

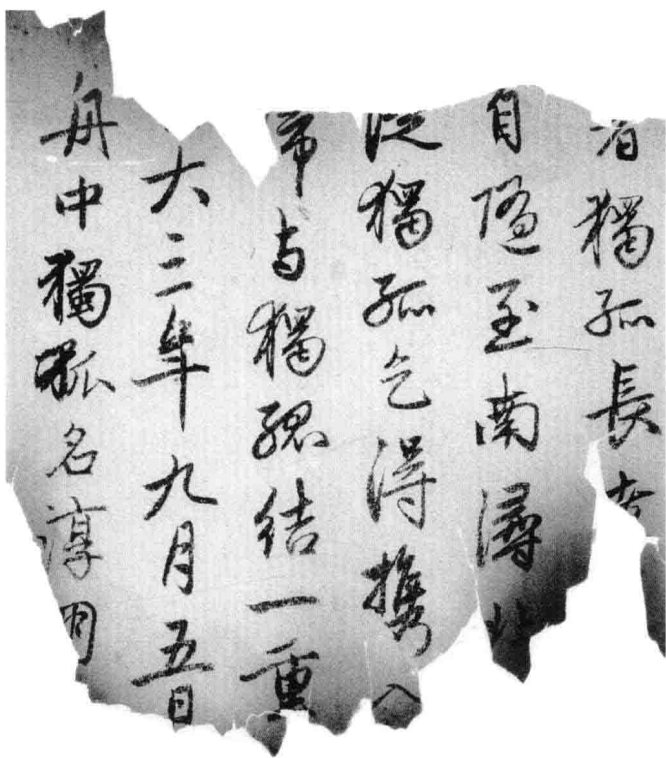
势具有龙虎之姿，令其如此震撼，一定也是比较历代名家手迹之后才得出这样的结论。无独有偶，赵子昂在其《兰亭十三跋》中，观王右军书《思想帖》，居然也认为有龙跳虎卧之势，看出了右军笔势的卓而不群。武帝与赵异曲同工，可谓千载知音。

对王羲之书法的评价，历代浩如烟海，在这里摘录比较重要几条：

李世民在其亲撰的《晋书·王羲之本传》中云：“所以详察古今，研精篆、素，尽善尽美，其惟王逸少乎！观其点曳之工，裁成之妙，烟霏露结，状若断而还连；凤翥龙蟠，势如斜而反直。玩之不觉为倦，览之莫识其端。心慕手追，此人而已；其余区区之类，何足论哉！”

唐李嗣真在《书品后》中云：“右军正体如阴阳四时，寒暑调畅，岩廊宏敞，簪裾肃穆。其声鸣也，则铿锵金石；其芬郁也，则氤氲兰麝；其难征也，则缥缈而已仙；其可覩也，则昭彰而在目。可谓书之圣也。若草、行杂体，如清风出袖，明月入怀，瑾瑜烂而五色，黼绣摘其七采，故使离朱丧明，子斯失听，可谓草之圣也。其飞白也，犹夫雾縠卷舒，烟云照灼，长剑耿介而倚天，劲矢超腾而无地，可谓飞白之仙也。又如松岩点黛，蓊郁而起朝云；飞泉漱玉，洒散而成暮雨。既离方以遁圆，亦非丝而异帛，趣长笔短，差难缕陈。”

张怀瓘《书断》云：“（王右军）尤善书，草、隶、八分、飞白、章、行，备精诸体，自成一家的法，千变万化，得之神功，自非造化发灵，岂能登峰造极。然



■赵松雪《兰亭十三跋》局部

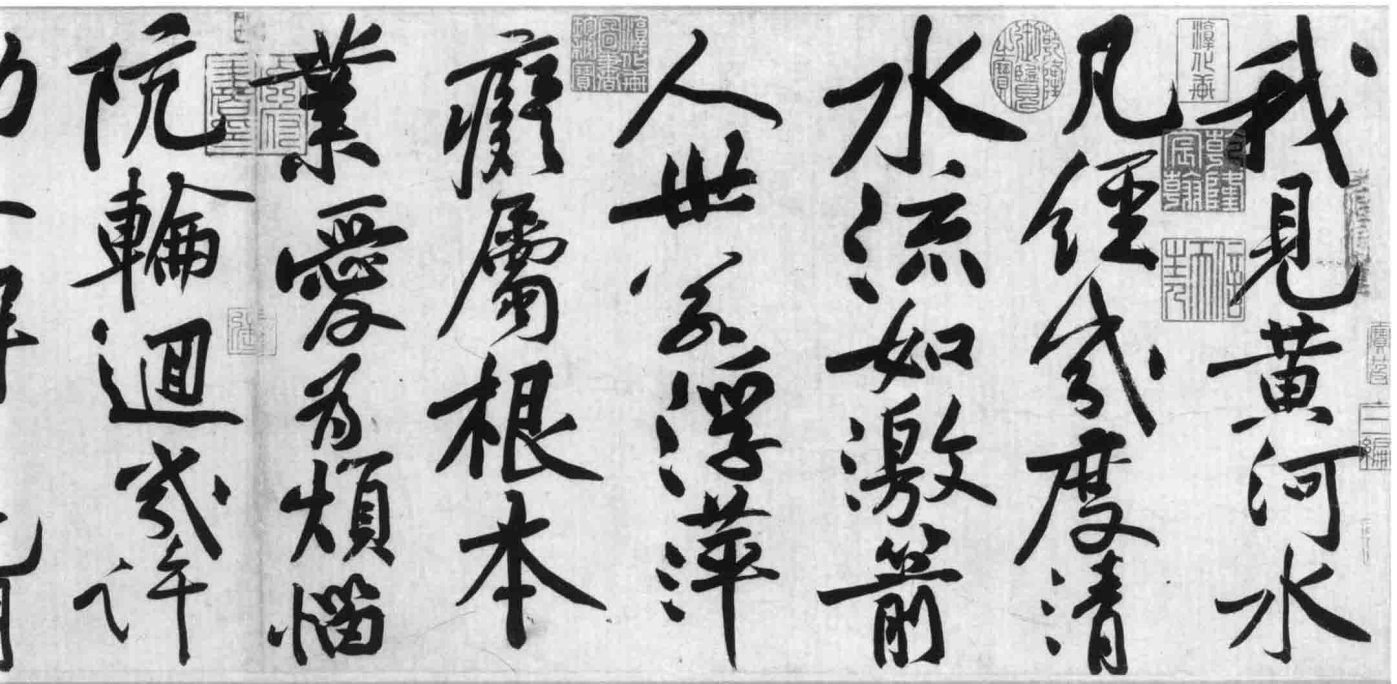
剖析张公之草，而浓纤折衷，乃愧其精熟；损益钟君之隶，虽运用增华，而古雅不逮。至研精体势，则无所不工，亦犹钟鼓云乎，《雅》、《颂》得所。观夫开襟义务，若养由之术，百发百中，飞名盖世，独映将来，其后风靡云从，世所不易，可谓冥通合圣者也。隶、行、草书、章草、飞白俱入神，八分入妙。”

李嗣真极尽比喻之能事，将王氏书法推升到一个超妙绝伦的境界。与唐太宗之“尽善尽美”之誉交相辉映，客观地说王羲之的书法艺术足以当之。

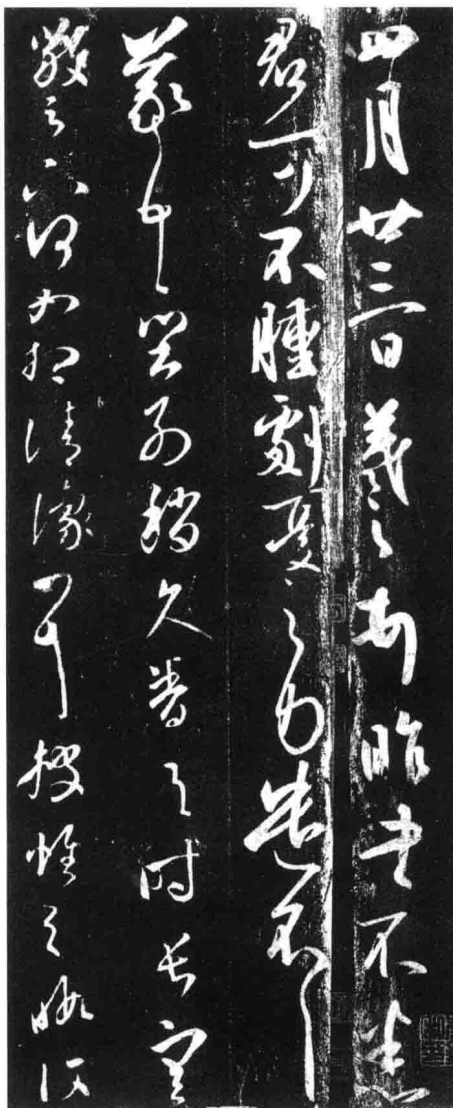
黄庭坚在《山谷题跋》中云：“右军笔法如孟子道性善、庄周谈自然，纵说横说，无不如意，非复可以常理拘之。”即说王羲之书法纵横自由，无不由心中流露而出，已至化境！

王字真书渊源于秦汉篆隶及钟繇等，将钟繇扁方形体势演进为长方形体势，所谓“变古质为今妍”，使真书完全摆脱隶意，形成在当时来说的“新体”。对于当时普遍的审美标准来说是一个很大的突破，这个突破主要是体势上的变化，变横为纵。也可以说是一种顺应潮流，适时而变。王羲之绝世才华恰逢字体变革时代，真可谓风云际会，成就了一代“书圣”。前无古人，后无来者。

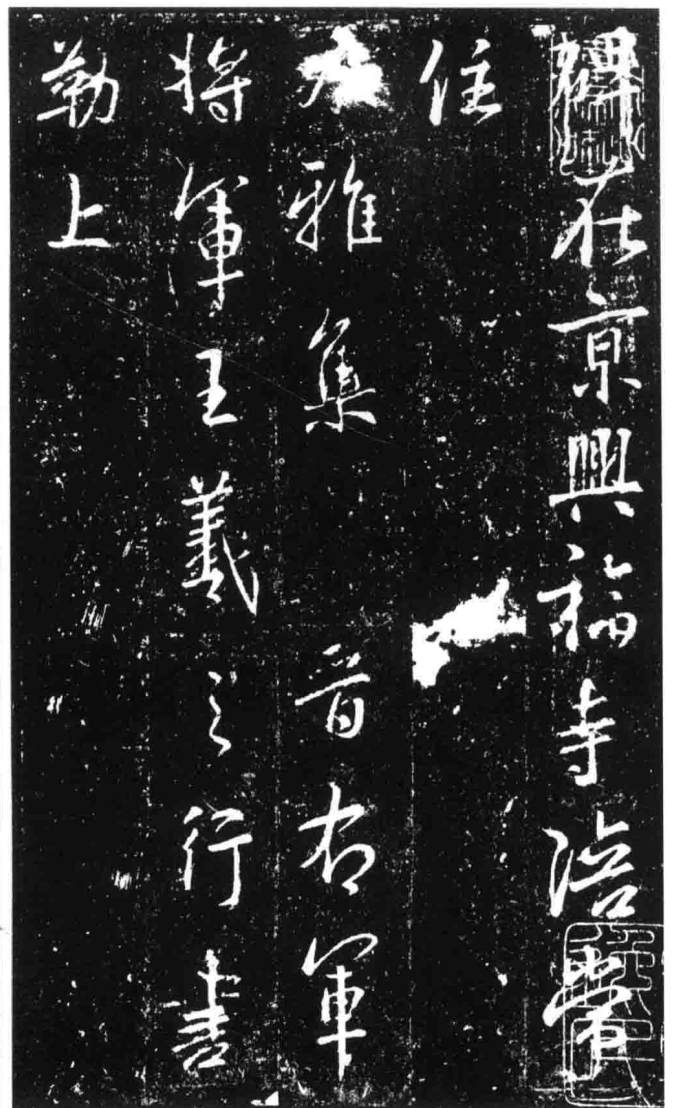
王羲之擅长真、行、草三体，流传至今的书法作品约有四百帖，无一真迹存世。唐摹本三十余件。刻帖中以宋《淳化阁帖》为最多，十卷中有三卷为王羲之的作品，《大观帖》由《淳化阁帖》加以厘正而成，六至八卷收录的是王羲之的作品。



■黄庭坚《寒山子庞居士诗》局部



■王羲之《昨书帖》局部



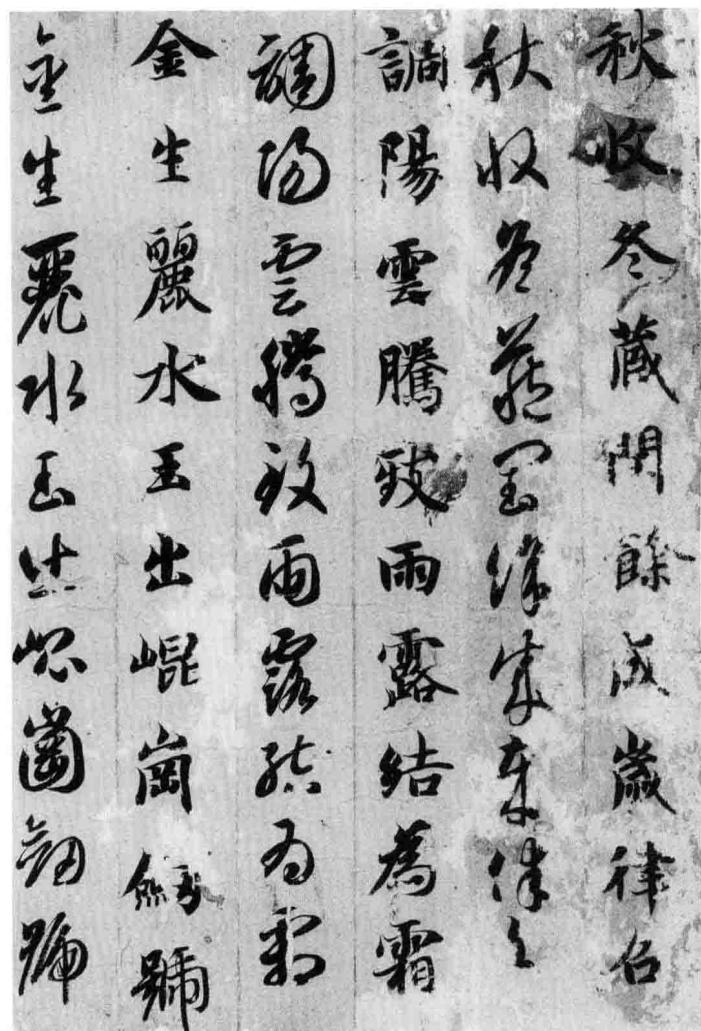
■《兴福寺半截碑》局部

## 二、如何学习集王圣教序

我们研究王羲之的书法艺术，应该说很难真实理解这位大书家内心的艺术精神与情怀，他所创造的惊异神奇的书法艺术，已经到了匪夷所思的至高境界。此境界远非寻常人可以企及，后来书家若能从王书中领会一面便会卓尔不群，因为历史已证明，千百年来，无人过之！因此，我们学习王书，应该树立对自身资质客观评价的自觉性，对自身研习书法阶段性采取可操作、有进益、切实的实践，应善于总结归纳历代书家具有普遍特征的规律，从千头万绪的诸多成因中，在平实的基础上进行研究实践，才会有切实的收获。

研究王羲之书法技法，应重视唐宋以来学王有成就书家的传世作品，与遗存王羲之摹本刻本共同学习实践，才会使我们有可能接近他，尽量地靠近这位书圣的智慧之光。

由于王羲之在书法艺术上的卓越成就，历代学书者几乎无不受其影响，特别是唐太宗李世民，以人主地位对王字的无限推崇，确立了王羲之在历史上的书圣地位。所以研究王羲之书法，除了直接学习王羲之书法摹本刻本等法帖，还要学习现存的王羲之的几篇书法论述。虽然这些论著有伪托的嫌疑，著名的几篇，作伪最早的也应在六朝时期，距东晋时代较近。论书内容与中心思想想必有很接近的东西，特别是关于技法的阐述，对我们今天研习书法，了解唐以前的书学思想总是有益无害的。历代学王有成就的代表书家有：隋僧智永、唐虞世南、褚遂良、李邕，五代杨凝式，北宋米芾，元代赵松雪，明代董其昌等。以上列举的几位均有作品传世，米赵两家数量相对多些，因此，我们在学王之前，可以先学习唐宋诸家作品。



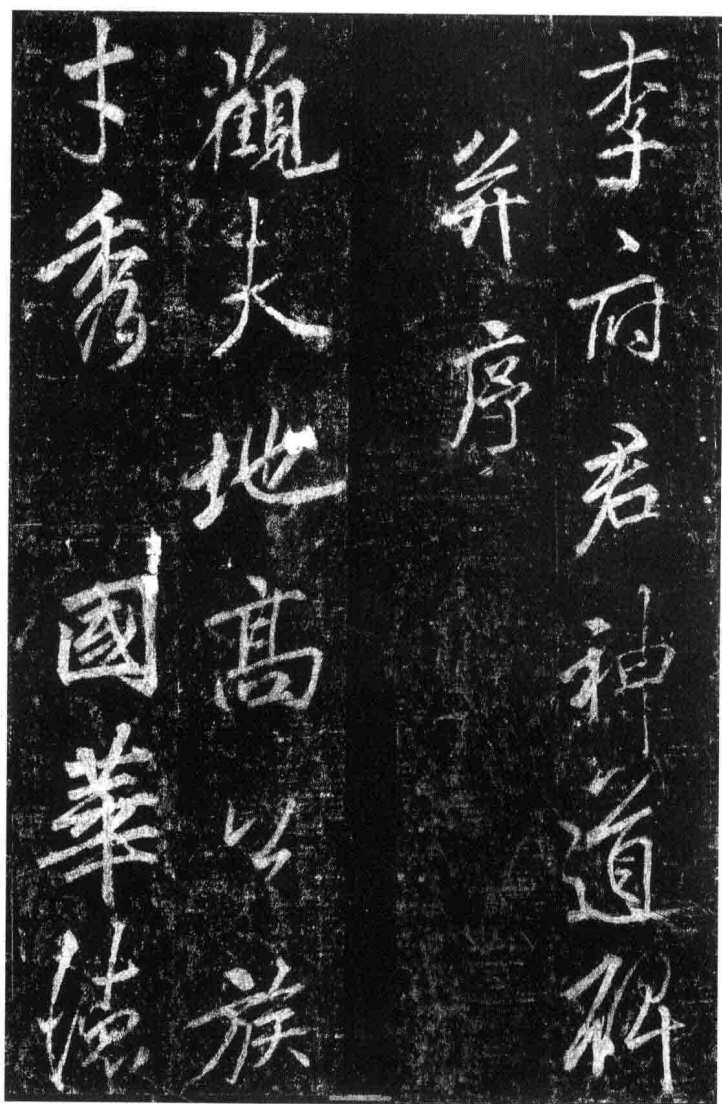
■智永《真草千字文》局部



■虞世南《汝南公主墓志铭》局部



■褚遂良书《雁塔圣教序》局部



■李邕《李思训碑》局部



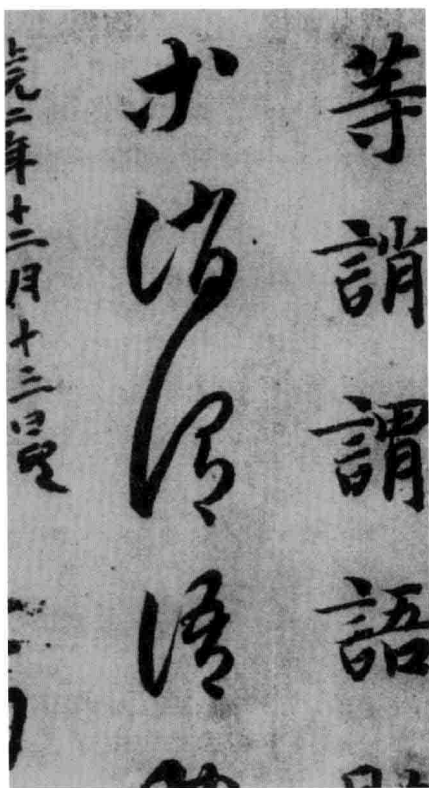
■杨凝式《韭花帖》



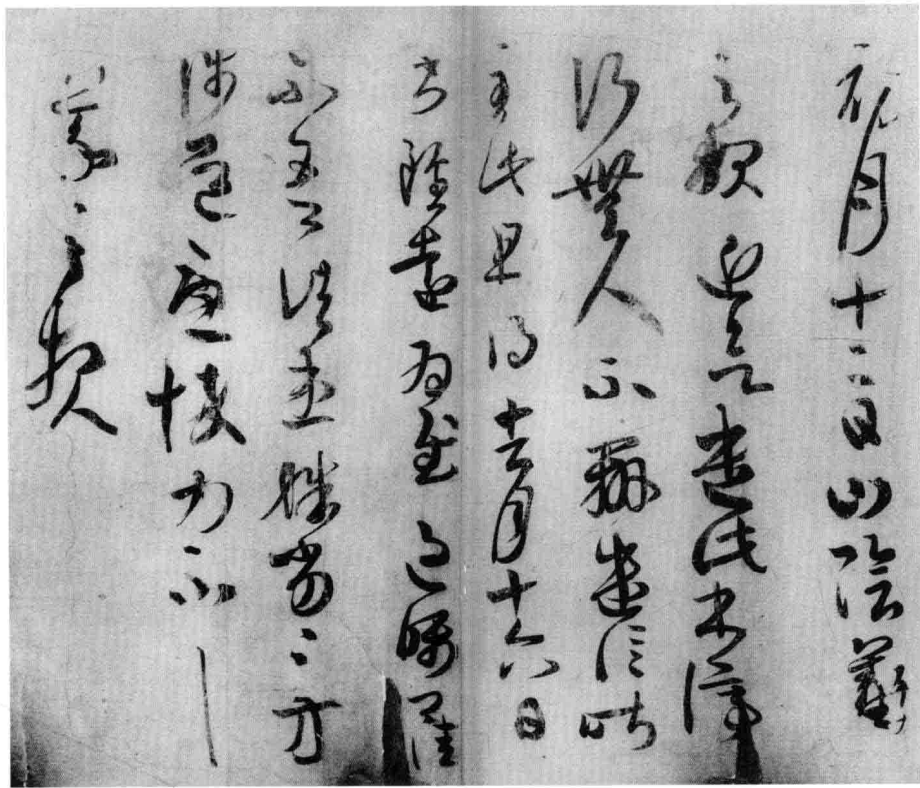
■米芾《拜中岳命作》局部



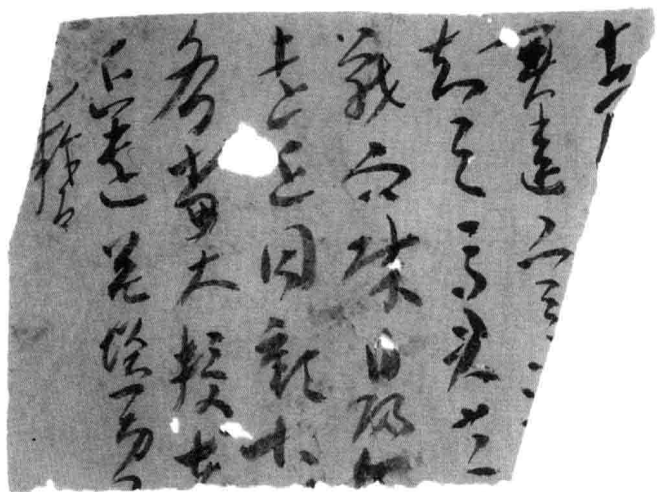
■董其昌《大唐中興頌》局部



■蒋善进《千字文》



■王羲之《初月帖》



■魏晋楼兰残纸文书

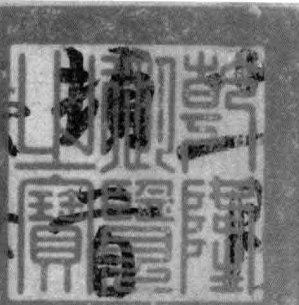
原因有三：

1. 现在所存王字无一真笔存世，唐摹虽有三十余件，均为行草尺牍，其余为阁帖拓本。如果理解能力不够，很难从中真实获益。
2. 直接学王难，王字水平太高，魏晋书法处于几种字体交融发展时期，王羲之本人也追求一字之中数体俱入，一体中含多种笔意，所以若无对唐宋书家真行二体学习的基础，没有对篆隶章草等书体涉猎领悟，直接学王很容易事倍功半。唐宋诸多书家毕生习王，流传下来的作品相对较多，其中保存了大量王字用笔信息。
3. 楷书基础是学王字行书的又一先决条件，因为王本人是楷书大家，兰亭圣教笔妙，在于行楷之间，真书为本，筋骨坚劲，字有正格，是王字行书的基石。因此打好楷书功底，从用笔入手，从端严结字入手，即是学王行书第一步骤。

王羲之行书所取得的成就是最为光彩夺目的。张怀瓘《书议》评行书：“逸少第一”。烜赫有名的《兰亭序》被历代评为天下第一行书。现存世作品有传唐冯承素摹神龙本、虞世南临本、褚遂良临本。王羲之行书的唐摹本还有《娥母帖》《平安帖》《何如帖》《奉橘帖》《快雪时晴帖》《得示帖》《孔侍中帖》《忧悬帖》《频有哀祸帖》《二谢帖》《丧乱帖》，刻本著名的有《怀仁集王圣教序》《兴福寺半截碑》《淳化阁帖》《大观帖》各三卷等。

得示之氣不物亦待取  
 吾之方一明日出乃  
 不致觸霧也也  
 敬之

王羲之



不自勝在乃左乃因反捺  
 寒不次王羲之

王羲之《姨母帖》

王羲之《得示帖》

平安備載東十餘  
 之之近集存想明  
 當後志之  
 何如遲復奉告羲之中冷立  
 賴尋復白羲之白  
 奉福三百枚霜未降未  
 得

晉王羲之奉橘帖

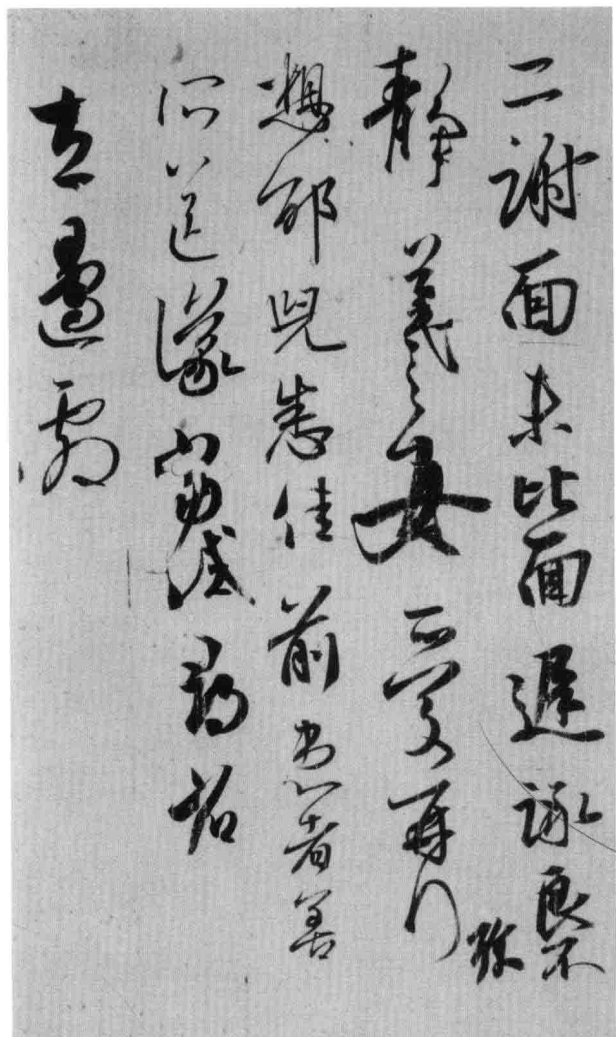
開皇十八年二月廿七日

王羲之《平安帖》《何如帖》《奉橘帖》



■王羲之《快雪时晴帖》

在王羲之行书作品中，《兰亭序》最为著名，此帖凡廿八行，三百二十四字，是王右军唐摹本存世作品字数最多的一件。唐代何延之撰《兰亭记》中云：“‘兰亭’者，晋右将军、会稽内史、琅琊王羲之逸少所书诗序也。右军蝉联美胄，萧散名贤，雅好山水，尤善草隶，以晋穆帝永和九年暮春三月三日，宦游山阴，与太原孙统承公、孙绰兴公、广汉王彬之道生、陈郡谢安石、高平郗昙重熙、太原王蕴叔仁、释支遁道林，并逸少子凝、徽之、操之等四十有二人，修祓契之礼，挥毫制序，兴乐而书。用蚕茧纸，鼠须笔，遒媚劲健，绝代更无。凡二十八行三百二十四字，字有重者，皆构别体。其中‘之’字，最多乃有二十许字，变转悉异，遂无同者。其时乃有神助。及醒后，他日更书数十百本，无如袂褻所书之者。右军亦自珍爱，宝重此书，留付子孙传掌，至七代孙智永。”前人云右军书末年乃妙，《兰亭序》的书写时间正是右军五十一岁时所作，这件佳构在目前王字各类品格的作品中，无疑是右军新体的成熟之作。《兰亭序》中的笔法、结构、章法诸要素的完美结合又使其成为完美的代表作。



■王羲之《二谢帖》

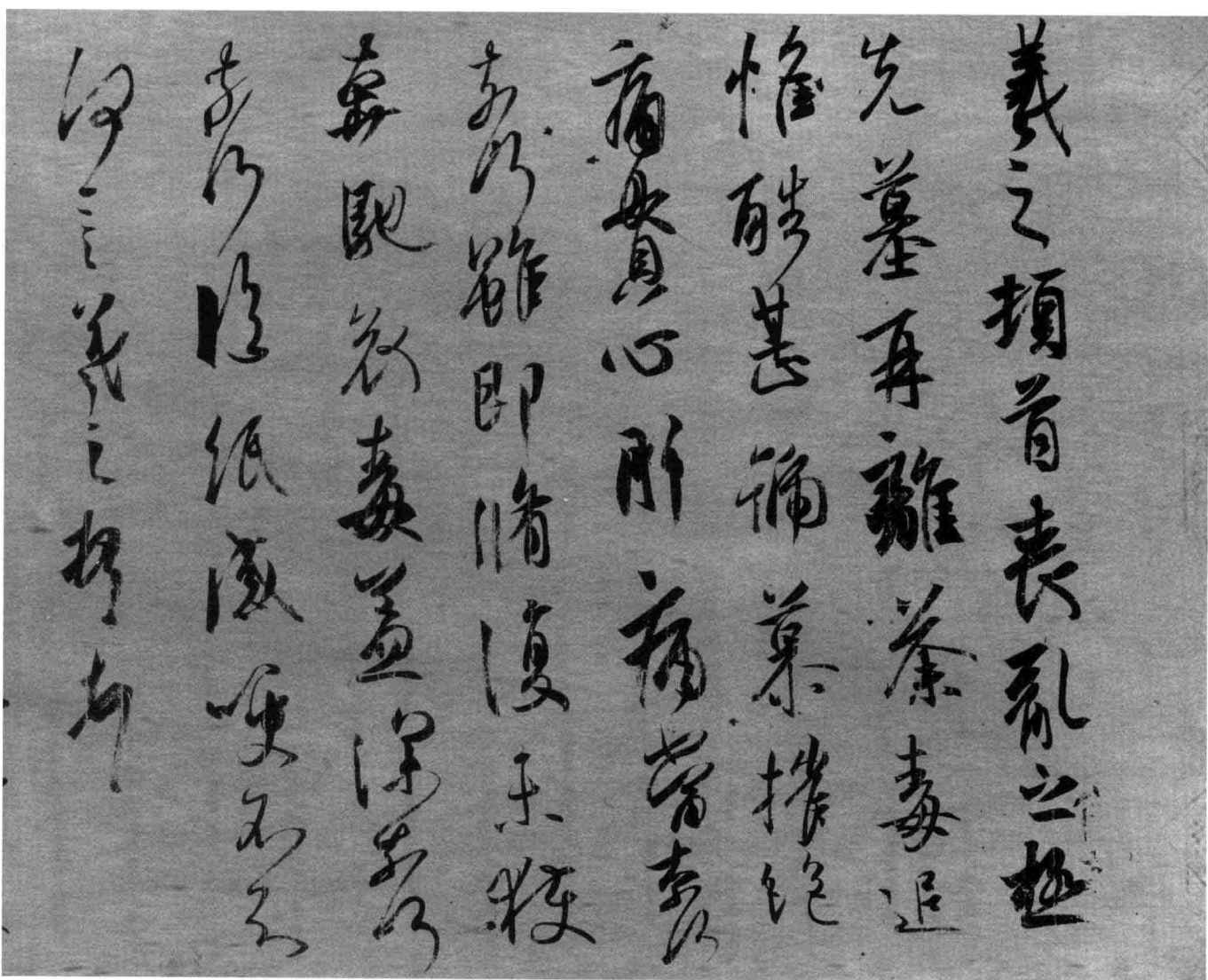
目前保存王字行书最多的当属《怀仁集王羲之圣教序》，此碑为唐太宗李世民撰序，太子李治作记，弘福寺沙门怀仁集。怀仁从内府所藏王羲之的墨迹中勾摹，文林郎诸葛神力勒石，武骑尉朱静藏镌刻。行书，三十三行，行八十五、八十六字不等，额刻七佛像。自唐太宗贞观二十二年（648）年至唐高宗咸亨三年（672）年，历时二十四年始成，此碑现藏西安碑林。《怀仁集王羲之圣教序》虽是集字成碑，且缺失之字为拼接组合而成，但因怀仁功力精深，又是谨慎从事，终能各尽其势，完好地再现了王羲之书法艺术特征。用明王世贞的话说，是“备尽八法之妙”，成为王字的一个大宝库。此碑于宋以后中断，传世以未断宋拓为佳，字迹稍肥，笔锋使转处莹丝可见。集字虽然存在偏旁假借，行气有个别不顺畅的问题，但正因集字才使王右军妙迹字形历经千余年得以大量保存，真是丰功伟绩。

《兰亭序》被后人誉为“天下第一行书”，影响深远，其地貌颇与右军尺牍有别，这一点前人早有疑问。清李文田（1834—1895）断言“文尚难信，何有文

于字”，晋人书法不应脱离汉魏隶书，所以《兰亭序》不可能是王羲之书。一九六五年郭沫若在《文物》第六期上发麦《由王谢墓志的出土论到兰亭序的真伪》一文指出，《兰亭序》不仅从书法上来讲有问题，就是从文章上来讲也有问题，引来一时争论。李长路著《唐传兰亭序帖疏证》云：“有刘峻（462-521）字孝标的注文，首称：‘王羲之《临河叙》曰’，证实原有序（叙）百五十余字，是王羲之原文，为最先的著录。如此则义庆‘兰亭集序’即指《临河叙》，而题名为义庆所代拟，从内容的角度看，又为了与石崇的《金谷诗集序》对照，《世说》并无不合；但与唐传‘兰亭序帖’（或称‘禊帖’），却甚不适合。有人说《临河叙》是刘孝标‘随意所加之别名’，这不合事实。”以李文田、郭沫若、李长路等怀疑派由文至书的否定，其中根据魏晋书体演变时期的例证，如出土魏晋残纸明显的隶书体势，再据唐摹王字尺牍体势来推论王羲之的书体，不该是现在看到的唐摹《兰亭序》的样子！等于说

将《兰亭序》一路新体势的诸如《怀仁集圣教序》、大雅集《兴福寺残碑》等近似唐人体势的王体无啻一笔抹杀。上述集王碑除集《兰亭序》字外，还有大量字形从王字现存法帖找不到出处，集字碑虽有相当字形由拼接组合所得，仍有大量字形靠搜集而成。因此不能置疑怀仁等二十四年的敬业工作，完全在搜集不成立的王字体势的字形，况且初唐大家欧、虞、褚辈绝非等闲，于《兰亭序》体势竟无所置疑！以唐太宗文治武功之雄才竟不辨王右军之体势？于此颇令笔者不解！总之在没有确切材料证明的情况下，不宜下武断的结论。

历史上看《兰亭序》为人所知是由于唐太宗喜爱王羲之书法，命萧翼微服赴越州从辩才和尚处骗赚始出世，唐太宗命弘文馆拓书人冯承素等双勾廓填摹写成副本分赐近臣。刘涛先生著《中国书法史·魏晋南北朝卷》：“褚遂良《右军书目》记载贞观内府收藏的王羲之行书五十八卷二百五十二帖，《兰亭序》被列为第一卷第一帖。”《兰亭序》字体介于行楷之间，用笔遒媚



■王羲之《丧乱帖》



劲健，妍美丰腴，字势递相映带。赵构《翰墨志》云：“右军他书岂减《楔帖》，但此帖字数比他书最多，若千丈文锦，卷舒展玩，无不满人意，矜在心目不可忘。非若其他尺牍，数行数字，如寸锦片玉，玩之易尽也。”唐宋诸大家几乎无不受兰亭书法影响，虞、褚自不必言，颜鲁公书亦深合右军用笔中正刚健之神理，如其《争座位帖》行书，正锋用笔特加遒劲豪迈。字势牵带与兰亭一理，外拓而兼内擫，实为右军血嗣。五代杨凝式《韭花帖》更是如兰亭书法的翻板。总之唐宋元明诸家习王者莫不重视《兰亭序》，元赵孟頫有著名的《兰亭十三跋》。综合来说《兰亭序》的艺术高度为天下第一行书，实不虚妄也。

学习王羲之的行书，要有种种前提条件，如初上手即学兰亭圣教，仿佛符合取法乎上了，其实不然。最大的问题是能否理解王字用笔与结字规律，否则徒取形貌，事倍功半，更遑论得其笔致遒媚劲健了。因为：

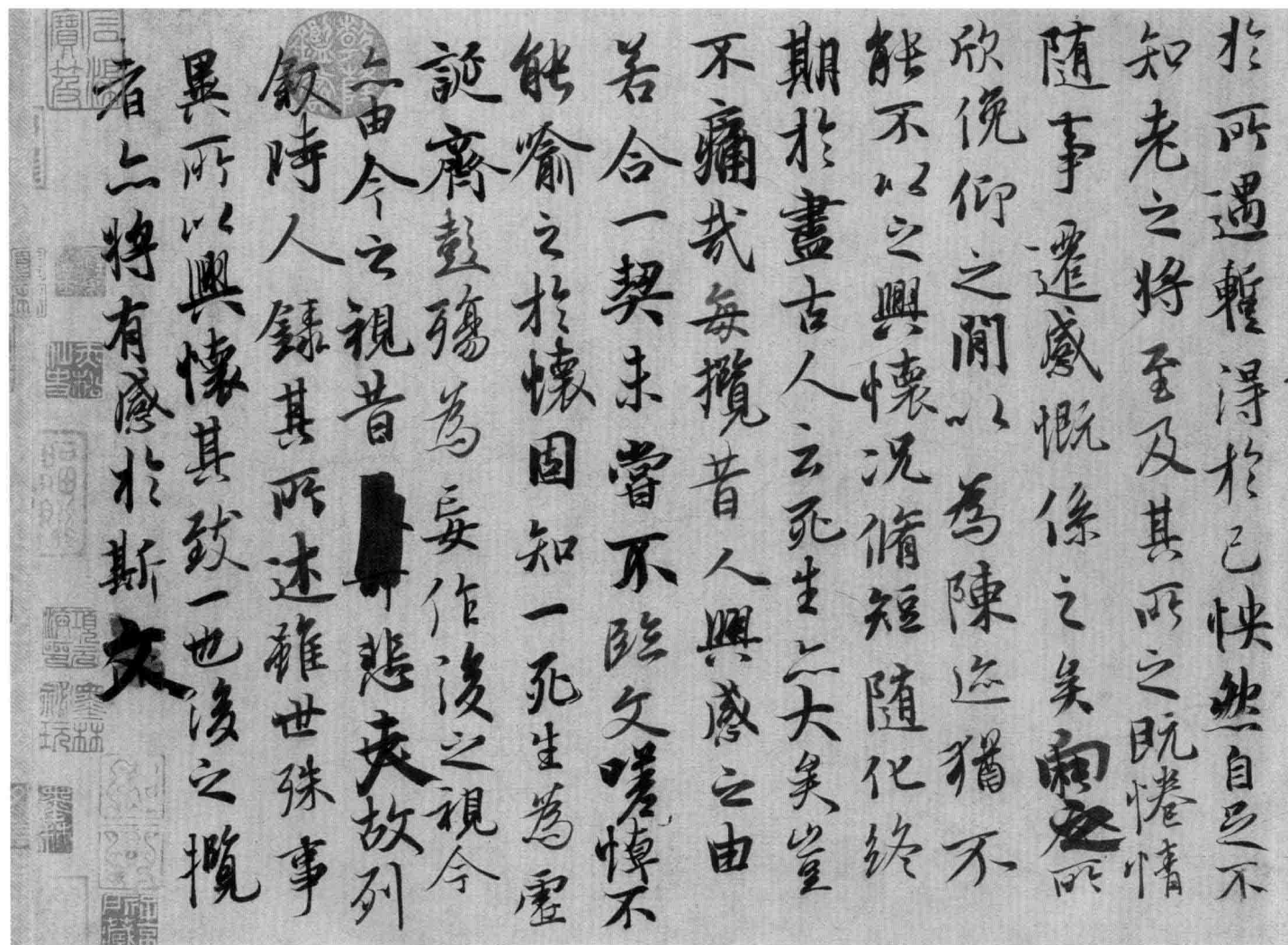
1. 不具备相当的帖学基础，就不可能看懂王羲之的书法；

2. 徒取其形，转去转远。

集王圣教虽属行书作品，实际上处处体现着谨严的楷书法则，它还不同于《丧乱帖》《二谢帖》等行书笔意明确，而是笔笔骨骼俊逸，结字奇正相参，是楷中带行，法度森严的行楷书。故于楷书不得笔法，基本上是不易学好行书的。目前虽然学王书者众，由于难理解其用笔及结字法则，容易学王字影像，绝大多数的学王作品经不住推敲！存在着学者难以深入的现象！造成这种现象其原因故多，于技法之生疏是最大的通病。

王羲之书法在书法史上作为最高水平的代表，其艺术高度绝不是轻易能够理解的。虽然我们能够通过视觉感受到其书法表象的殊胜，正如孙过庭说：“图见成功之美，不悟所致之由。”因此如何知其所以然，即是学王者永远要深入思考的课题，同时还要自审自家资质，扪心自问自己够不够格，性情、志趣类不类。就是要先冷静客观对自己做个衡量，因为王字难学，不单单是技法难，他的审美高度更是令人难以想象！

因此，必须先从唐宋人入手，尤其是行楷书。虽然



■冯承素摹本《兰亭序》