

中国书法基础教程

张东华 编著

新书谱

怀仁·集王羲之圣教序



浙江人民美术出版社



新书谱 怀仁·集王羲之圣教序

张东华 编著

图书在版编目(CIP)数据

怀仁·集王羲之圣教序 / 张东华编著. — 杭州 : 浙江人民美术出版社, 2017. 1 (2017. 8重印)
(新书谱)
ISBN 978-7-5340-5532-4

I. ①怀… II. ①张… III. ①行书—碑帖—中国—东晋时代 IV. ①J292. 23

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第314174号

新书谱丛书编委会名单

主 编 张东华
副主编 周寒筠 周 赞
编 委 王佳宁 陆嘉磊 施锡斌 王佑贵 谭文选
冉 明 郭建党 贺文彬 刘玉栋 姜 文
杨 春 周静合 郑佩涵 钟 鼎 尚磊明
曾庆勋 陈 兆 卢司茂

编 著 张东华
责任编辑 程 勤
封面设计 程 勤 王冠镭
责任校对 张金辉
责任印制 陈柏荣

新书谱 怀仁·集王羲之圣教序

出版发行 浙江人民美术出版社
(杭州市体育场路347号 <http://mss.zjcb.com>)
经 销 全国各地新华书店
制 版 杭州林智广告有限公司
印 刷 浙江海虹彩色印务有限公司
版 次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷
2017年8月第1版 2017年8月第2次印刷
开 本 889mm × 1194mm 1/12
印 张 7
印 数 2,001-4,000
书 号 ISBN 978-7-5340-5532-4
定 价 36.00元
如有印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目 录

碑帖介绍	/ 2
------	-----

作者介绍	/ 2
------	-----

碑帖及其特点	/ 2
--------	-----

教学目标	/ 3
------	-----

教学要求	/ 3
------	-----

技法精析	/ 4
------	-----

基本笔画	/ 4
------	-----

笔画的变化	/ 5
-------	-----

基本结构	/ 19
------	------

偏旁部首	/ 24
------	------

临创范例	/ 39
------	------

集 字	/ 39
-----	------

创作范例	/ 42
------	------

怀仁 · 集王羲之圣教序 全貌	/ 45
-----------------	------

碑帖介绍

一、作者介绍

《怀仁集王羲之圣教序》是唐代僧人怀仁（七世纪）奉唐太宗之命，集王羲之（约三〇三—三六一）书迹书写而成，于咸亨三年（六七二）刻记成碑。王羲之，字逸少，官至右军将军，世称「王右军」。他是东晋最杰出的书法家，史称「书圣」。

释怀仁，弘福寺僧，生平事迹不可考。据传他花了二十多年的时间搜集、整理王羲之法帖，通过勾摹、挪移、拼凑、缩放之法，集字一千九百多个而成《圣教序》集字碑。由于『碑中字与右军遗帖所有者，纤微克肖』，为今天学习、研究王羲之书法保留了一份重要的资料。

二、碑帖及其特点

《圣教序》碑，据清王昶《金石萃编》著录，碑高九尺四寸六分，共三十行，每行八十多字。碑首横列佛像七尊，故又称『七佛碑』，现藏西安碑林。碑文由唐太宗的《大唐三藏圣教序》、答敕，皇太子李治（唐高宗）的《述三藏圣记》、答敕和玄奘翻译的《般若波罗蜜多心经》五篇文字组成。此碑无论书法，还是镌刻都精善绝伦。在当时众多以此文为内容的碑刻中，《怀仁集王羲之圣教序》是公认的最优秀碑刻。

《圣教序》以行书为主，可以使人领略到王羲之书法中的那种道媚体势和矫若游龙的品格。据说为了集字，唐太宗特许怀仁查阅内府所藏王羲之的书迹，并允许勾摹。据考证，出自定武本《兰亭序》的有七字，褚遂良临《兰亭序》的有三十七字；出自唐太宗时赵模《摹集右军千字文》的有八十多字；还有出自王羲之尺牍，如《丧乱帖》《九月十七日帖》《奉橘帖》等拓模本的字与偏旁。可见，《圣教序》虽然是集字碑刻，却最大程度地再现了书圣王羲之的书法面貌和书写理念。在处理反复出现的字时，此碑尽可能地做到『字字意别，勿使相同』。在具体的方法上，用不同形体的字去编排重复出现的字，当重复之字太多时，便利用已有的异体字反复相间出现，以求字的变化。如『之』字，在《圣教序》中出现五十二次，『而』出现三十七次，『无』出现三十四次，『不』出现二十四次等，他都巧妙地利用各种方法进行处理，不致板滞。

《圣教序》的价值，不仅仅在弘扬佛教教义上作用巨大。对于书法艺术来说，通过集字保存了王羲之大量的字迹，在王羲之墨迹由于战乱和时光的流逝而湮没时，人们可以通过集字碑帖来更多地了解王氏书风。另一方面，勒字上石，又用拓片流传，这种思想虽古已有之，但应用到名人法书的流传上，释怀仁当属首创，集字也因此开启了以某种书体创作的先河。

此碑刻成后，历代拓本很多，但由于风侵雨袭的磨损和明代时的断裂，在选择此碑帖时以北宋拓本为佳，主要特征是原碑第十五行『圣慈所被』的『慈』字无损，南宋拓本『慈』字已损，拓本现藏北京中国历史博物馆。

三、教学目标

《圣教序》用笔遒润爽利，线条或短或重，或绵长或轻灵，变化丰富。结体瘦劲俊美而随意自然，疏密对比强烈，变化较大。气息恬淡中和，字势欹正相生，俨然一派晋人风韵，是行书学习的典范。千百年来，行书学习者多从此碑入门。正如清代王世贞所言：『《圣教序》书法为百世楷模。』

《圣教序》中的字都是从王羲之的书迹中摹写或拼配而来，能代表王羲之的书风。加上此碑帖是规范的行书，兼具楷书的规矩和草书的流动，颇具实用价值，是非常受人欢迎的书体。通过学习，一方面了解行书的用笔、结体和章法特点，另一方面为深入研究、临摹王羲之书迹作准备。正如周天球云：『欲见右军面目，无如《圣教序》。』

四、教学要求

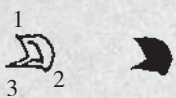
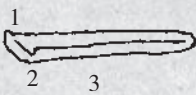
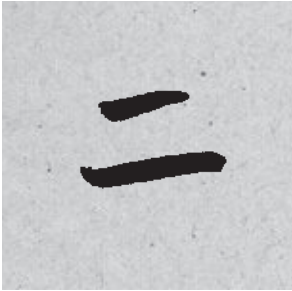
虽然释怀仁穷二十多年的心血苦心拼配，唐太宗也尽出内府所藏王氏书迹供其勾摹缀集，但毕竟是集字，仍能发现因原帖书写的时间、情绪不同而出现的差异，多少存在行气不足和变化突兀的缺陷，距晋人的书韵有一定距离。当进入通篇临摹时要注意这方面的问题。

但是，从书法创作的角度讲，怀仁将某些无法摹集的字用偏旁，甚至点画拼配而仍见王氏书风，这种学习方法为习书者指明了一条走向书法创作的道路。从这个意义上讲，临摹《圣教序》不仅仅只是临摹。因此，拿到《圣教序》后，要先读帖，在读帖中培养兴趣，提高眼力，然后临摹，并且一边临摹，一边作理性思考。从分析点画、笔法、笔势、结体和章法开始，抓住特征，了解书写规律，以取得事半功倍的临写效果。

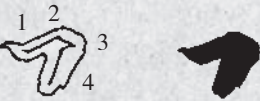
技法精析

行书是正体书的快写，介于楷书和草书之间。唐代张怀瓘云：『行书即正书之小伪，务从简易，相间流行，故谓之行书。』行书笔画伸缩性较大，体态变化丰富，借助楷、草书的特点来用笔、结体。《圣教序》点画瘦丽劲健，起落转折如断金切玉。在临习时要体会这方面的特点。

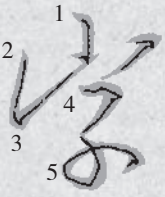
基本笔画

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
	点 点法极为丰富，随字异彩，各具姿态。 		点法，以“空”为例，空中回锋，从左上方向右下方落笔，稍顿后回锋向左下方出锋。锋贵由中出，自然流动。
	横 横画变化较多，多为出锋入纸，顺势而行。收笔或藏锋或驻锋，姿态各异。 		横法，“二”的上横，侧锋入纸，略按后提笔渐行渐提，驻笔提起，空中回锋，转向下一笔。下横承上一笔，侧锋入纸，略按后中锋行笔，收笔略顿后回锋。
	竖 竖画或轻灵或凝重，各法具备，变化多端。 		竖法，以“中”为例，逆锋向左上起笔，向右略顿转笔藏锋，调整笔锋后成中锋向下行笔，提笔出锋，作悬针竖。
	撇 多为空中逆锋起笔，稍顿后向左下撇出。 		撇法，以“会”为例，空中逆锋入纸，略顿，调整笔锋后中锋向左下撇出。且行且微按，至撇脚处提笔出锋，力到笔尖。“会”字的撇法与楷书相似。
	捺 出锋起笔，且行且按，到捺脚处用力并出锋收笔。 		捺法，以“太”为例，轻落笔，且行且按，至捺脚处顿笔向右水平出锋。

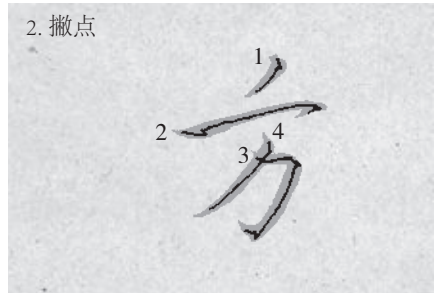
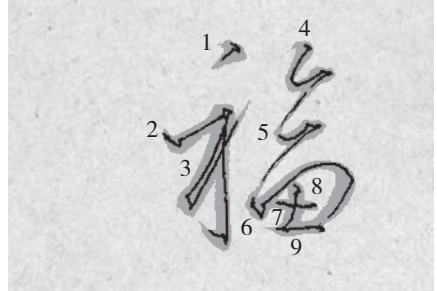
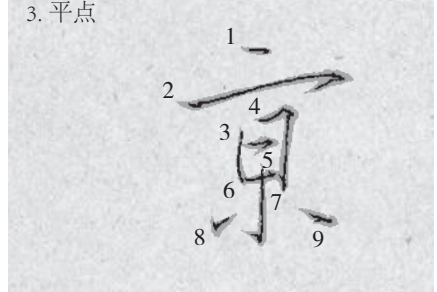
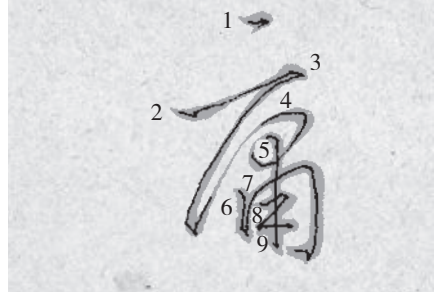
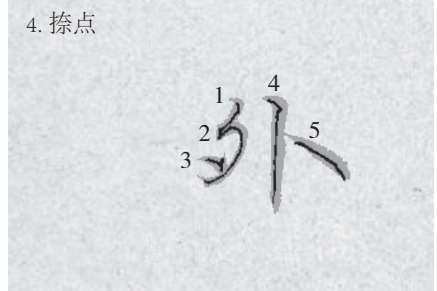
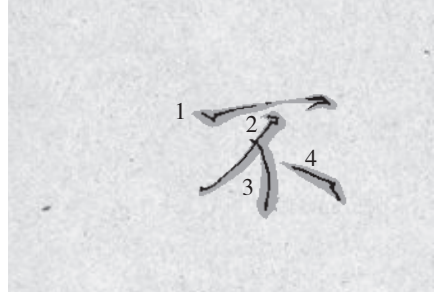
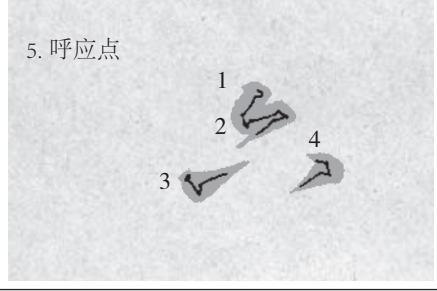
基本笔画

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
	钩法 钩法千变万化，因字而异，各臻其好。 		钩，以“才”为例，空中回锋，入纸后转笔略顿，提笔调整笔锋向下，中锋行笔，用笔力求稳健。至钩处再作顿笔，提笔调锋顺势钩出。
	挑法 挑有短挑、折挑之分，逆锋入纸，边向右上行笔边提笔。 		挑，以“地”为例，承上笔，藏锋落笔，下笔方正，调锋后向右上，且行且提笔，力到锋尖。
	转折法 转折的变化丰富，多由横折和竖折生发变化而来。 		折，以“右”为例，出锋入纸，调锋后右行，到转折处顿笔，调锋后折锋直行而下，中锋行笔，到末端作横钩状。此类较规矩的行书折笔近乎楷书。
			转，以“宣”为例，出锋向右行笔，笔势略向上斜，且行且按，至转折处转笔向下。过转折处，用笔且行且提，作弧状，到末端提笔向左上，以转为主。

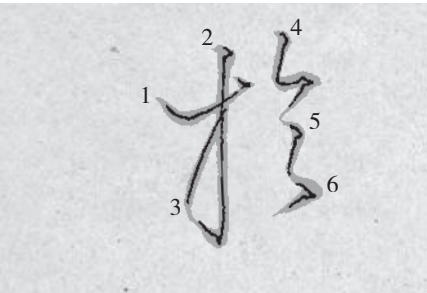
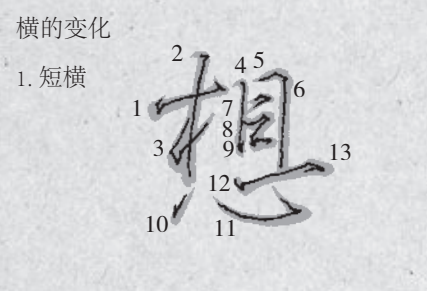
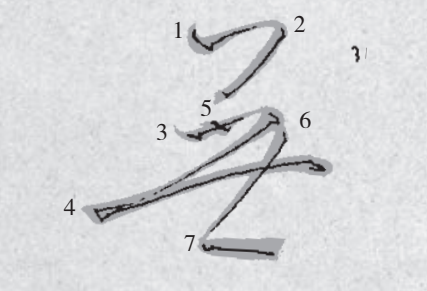
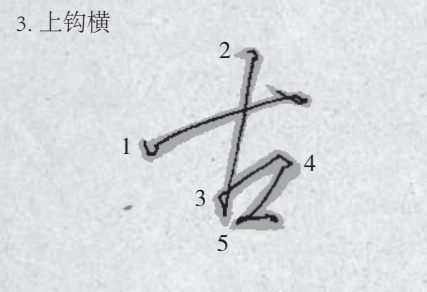
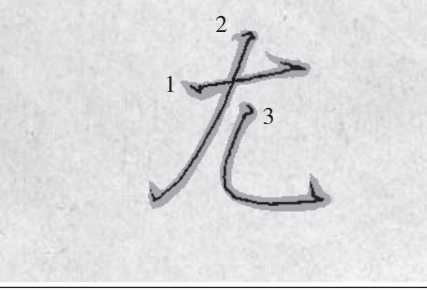
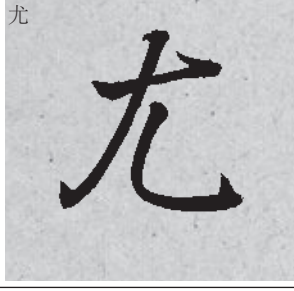
笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
	点的变化 1. 竖点 	寒 	“寒”的左边一点，接上笔，露锋入纸，顿笔直下，顺势向左提笔回锋，与下一笔呼应。
		字 	“字”的点法，露锋入纸，顿笔直下，顺势提笔向左上出锋，与下一笔呼应。

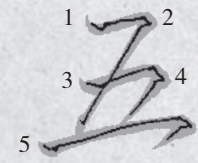
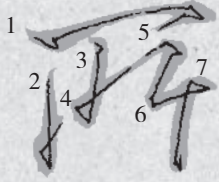
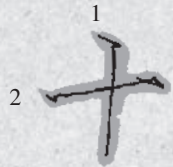
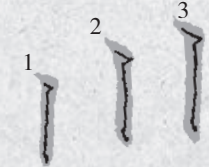
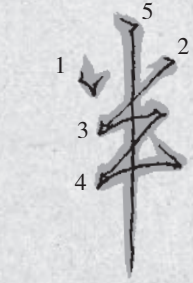
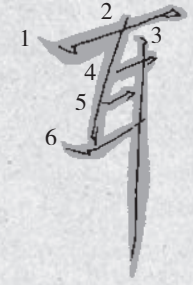
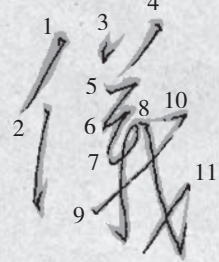
笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
	2. 撇点 	方 	“方”的点法，露锋入纸，略按向左下方且行且提，直到笔锋离开纸面。
		福 	“福”的点法，露锋顿笔入纸，按下后撇出，力到笔画末端，如楷书的短撇。
	3. 平点 	京 	“京”的点法，露锋入纸，从左到右横向且行且按，回锋收笔。
		庸 	“庸”的点法，露锋入纸，笔势呈横向从左到右行笔，回锋收笔。
	4. 捺点 	外 	“外”的点法，与《兰亭序》“外”的笔法相似，露锋向右下行笔，点形略长，到适当位置迅速提起后向中间出锋。
		不 	“不”的点法，与《兰亭序》“不”的笔法相似，露锋向右下行笔，到适当位置提笔略向下曳，使左右笔画重心平稳。
	5. 呼应点 	六 	“六”的横两点为呼应点，承上笔，出锋入纸，顿笔后向右上出锋，与下笔呼应；自左上向右下出锋入纸，顿笔后向左下出锋，引出下一字。这样使点画、字与字之间自然相连，行气因此贯通。

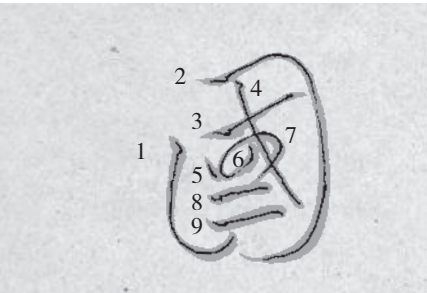
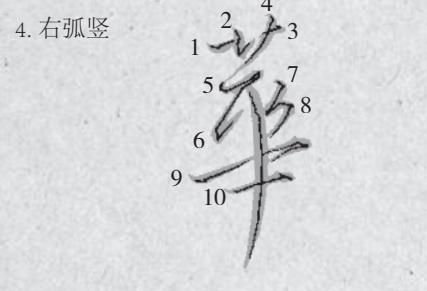
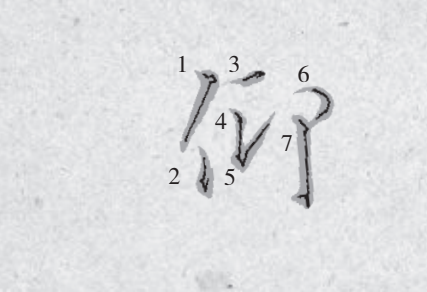
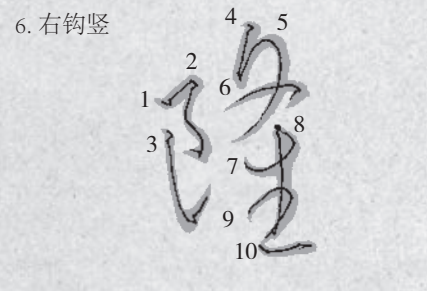
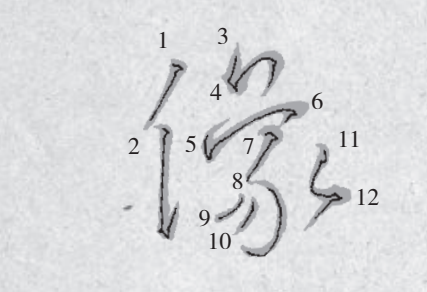
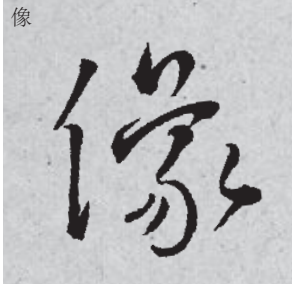
笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
			“于”的竖两点，承上笔，出锋入纸，顿笔后向左下出锋，与下一点呼应；下一点顿笔后向左下出锋，与下一字呼应。这种连笔处理，很好地衔接了笔与笔、字与字之间的关系。
	横的变化 1. 短横 		“想”字左上“木”的横法，空中回锋，入纸后顿笔提起，中锋行笔，出锋离开纸面，空中顺势左上，引向竖画。
			“三”的横法，露锋入纸，迅速按下使笔毫尽快铺开，驻笔后回锋，不出锋并把笔势引向下一笔。
	2. 露锋长横 		“老”的第二笔长横，承上一笔竖画，带锋入纸，至横画起笔处顿笔，顺势调整笔锋，中锋行笔，且行且提，出锋，顺势转向撇画。
			“无”的长横，露锋入纸，顿笔后，中锋行笔，且行且提；过笔画中间后又且行且按，顿笔回锋，笔锋不外露。如楷法，一般横画多用此法。
	3. 上钩横 		“古”的横法，露锋顿笔入纸，中锋行笔，且行且提，至横画末端，回锋向左上出锋，笔锋外露。
			“尢”的横法，露锋斜落笔，调整笔锋后行笔至横画末端，微按回锋，向左上出锋，笔锋外露。

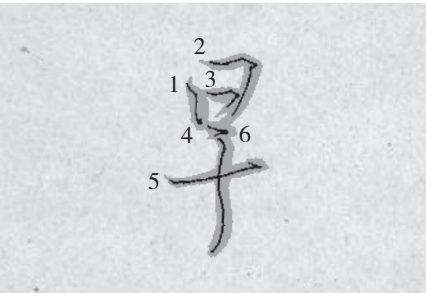
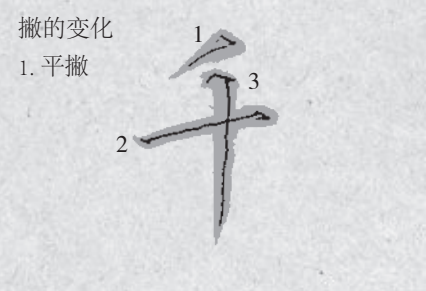
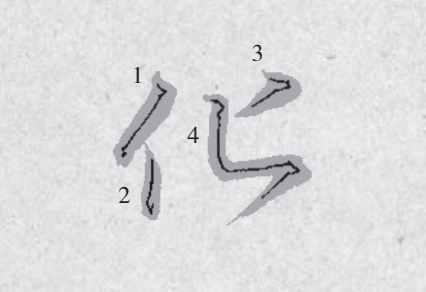
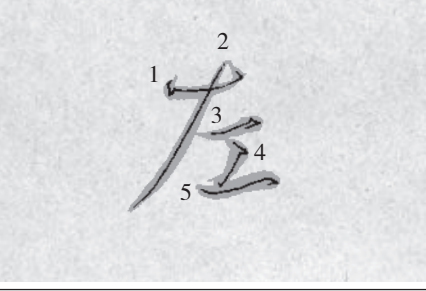
笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
	4. 下钩横 		“五”的横法，露锋斜落笔，笔势方折，调整笔锋后，且行且提，至横画末端，向笔画下侧顿笔回锋，向左下出锋，笔锋外露。
			“所”的横法，露锋斜落笔，笔势圆转，调整笔锋后，且行且提，至横画末端，回锋向左下出锋，笔锋外露。
	竖的变化 1. 垂露竖 		“十”的竖法，左出锋起笔，顿笔后调整笔锋，中锋行笔，驻笔作回锋势。
			“川”的竖法，出锋顿笔入纸，中锋行笔，微按至笔画末端，驻笔略提回锋，做出左高右低斜面。“川”字三笔都有此特点。
	2. 悬针竖 		“半”的竖法与基本笔画中的“中”字相同，出锋入纸，顿笔后调整笔锋，中锋行笔，至下半部分且行且提，直到笔画末端。
			“耳”字最后一竖，空中回锋，且行且按，到下半部分且行且提，左出锋。这是悬针笔法的变构。
	3. 左弧竖 		左弧竖，以“仪”为例，单人旁中的一竖呈外拓之势，笔画较细，空中回锋，中锋行笔，且行且按，至笔画末端略按回锋，向右上出锋，笔锋外露。

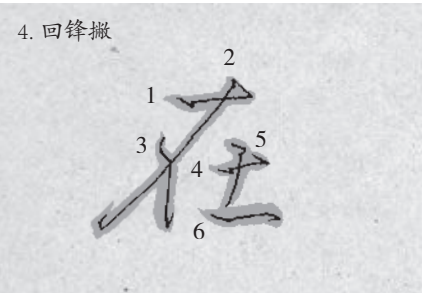
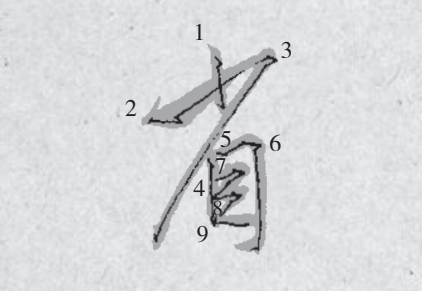
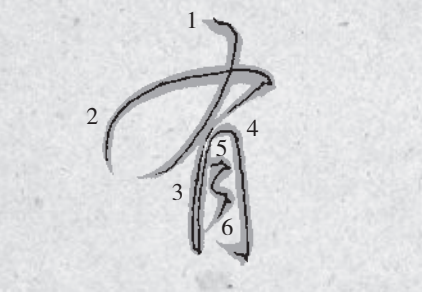
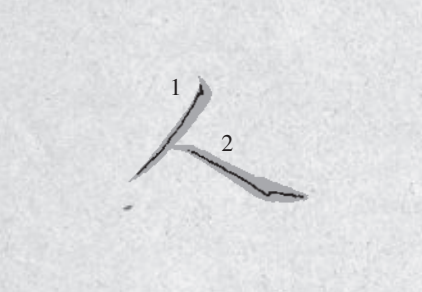
笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
			“国”的左竖很夸张，类似于竖弯钩的写法。出锋顿笔入纸，略呈左弧形，且行且提，至弯处略按，利用手腕动作扭锋转笔，出锋。
	4. 右弧竖 		“华”的竖画，出锋入纸，中锋行笔。行笔时竖画呈右弧状，出锋收笔作悬针笔法。
	5. 左钩竖 		“印”的右耳旁一竖出锋入纸，中锋行笔。至笔画末端驻笔向左钩出，如竖钩写法。
			“仰”的右耳旁一竖，承上一笔，藏锋落笔，中锋向下，略取侧势，驻笔后有意识地向左钩出锋。
	6. 右钩竖 		“隆”的左耳旁一竖藏锋落笔，中锋向下，取右下侧势，驻笔后有意识地向右上出锋，笔锋外露，如挑笔写法。
			“像”的单人旁一竖，出锋落笔，微顿调整笔锋，中锋向下，驻笔后向右上出锋，呼应下一笔。
	7. 中曲竖 		“中”的竖，中间扭曲的行笔在书法艺术中较少见。藏锋落笔，中锋向左下行笔，约至三分之一处，改变行笔方向，略向右下转，作悬针收笔。

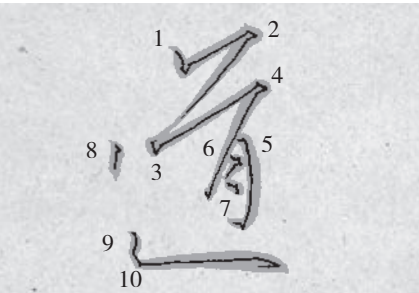
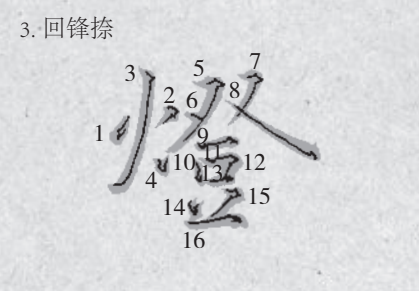
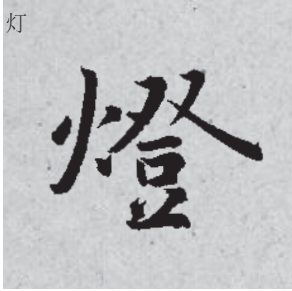
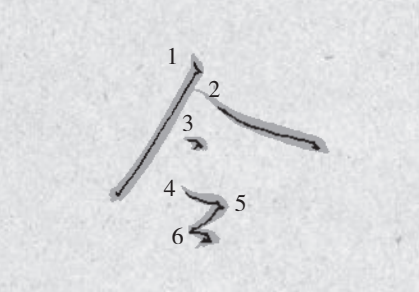
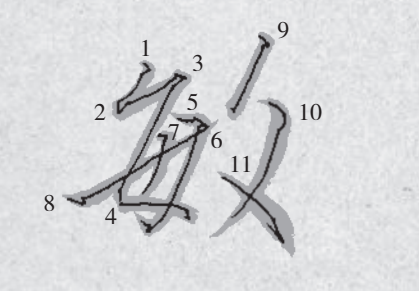
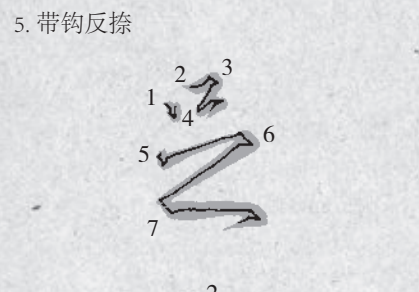
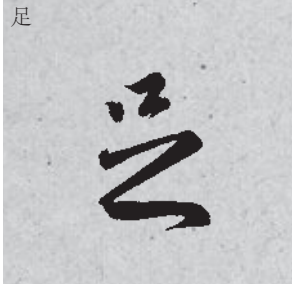
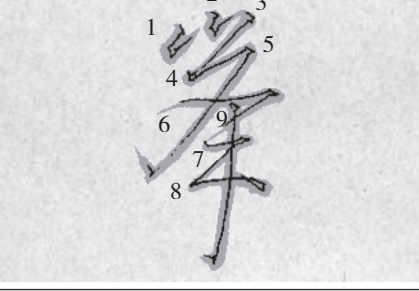
笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
		早 	“早”竖画如屋漏痕般中间扭曲，亦较少见。出锋入纸后，略作“S”形行笔，出锋。
	撇的变化 1. 平撇 	千 	平撇，以“千”为例，空中逆锋入纸，略顿，调整笔锋后中锋向左下急遽提笔作收。起笔成方头，如断金切玉，力到出锋处。要表现出厚重、沉着之感。
		化 	“化”字右边“匕”的撇，出锋落笔，顿笔调锋后向左略向下缓缓撇出，与下一笔呼应。
	2. 竖撇 	广 	撇与横连写在行书中非常常见。“广”的撇法，横画写完后，顺势自右上至左下撇出，如斜撇，中锋行笔，至撇画末端时提笔出锋。
		度 	“度”的竖撇，承上一笔横画，出锋入纸，且行且按，驻笔提起，撇画末端成方折状。
	3. 斜撇 	金 	“金”的撇法，出锋顿笔，调锋后向左下行笔，注力于毫端，运笔轻重均衡，行笔至撇画末端，提笔作收，表现撇末的厚重、沉着。
		左 	“左”的撇法，承上一笔横画，轻落笔，中锋行笔，且行且按，至撇画末端出锋收笔。

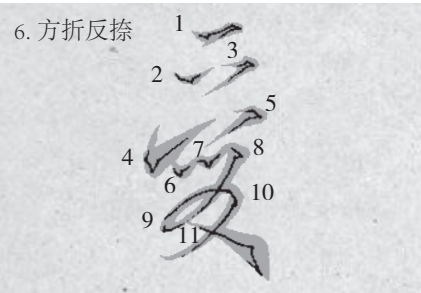
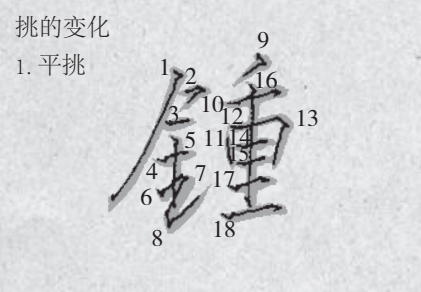
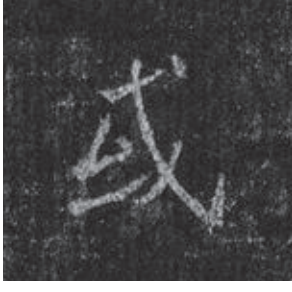
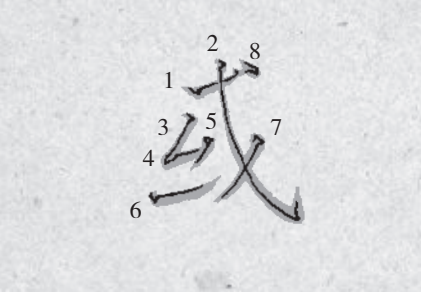
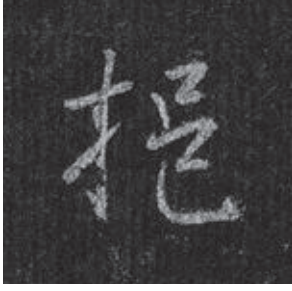
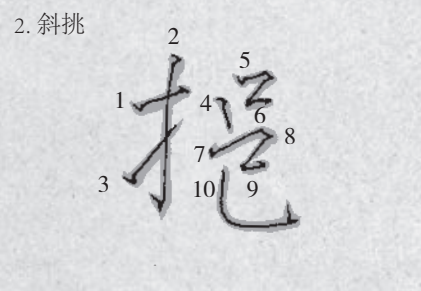
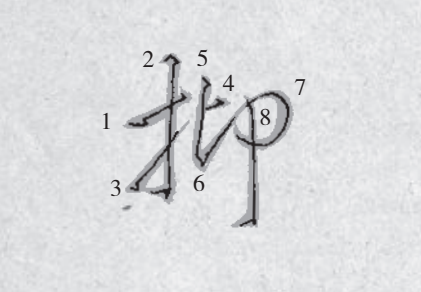
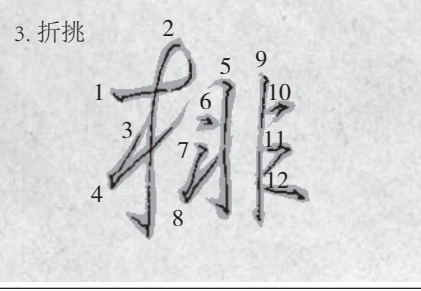
笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
	4. 回锋撇 	在 	“在”的撇法，承上一笔横画，逆锋顿笔入纸，调锋后向左下行笔，运笔轻重均衡，至撇画末端回锋，笔锋外露。
		省 	“省”的撇法，承上一笔横画，侧锋顿笔入纸，调锋后向左下行笔，运笔轻重均衡，至撇画末端驻笔提起回锋。
	5. 曲头撇 	布 	“布”的撇法，笔尖触纸自左向右下迂回行笔，取动势。调锋后向左下行笔，运笔轻重均衡，至撇画末端转笔提起收笔。
		有 	“有”的撇法，笔尖触纸自左向右下行笔，转折调锋后向左下行笔，且行且提，至撇画末端提起收笔。用牵丝过渡到横画。
	捺的变化 1. 斜捺 	教 	“教”字反文旁的捺画，出锋入纸，且行且按，运笔由轻到重，捺前稍顿，再提笔出锋，有隶书笔意。
		人 	“人”的捺法，出锋入纸，且行且微按，驻笔提起，顺势写出捺脚的方折形状。
	2. 平捺 	达 	以“达”为例，平捺主要出现在走之底的最后一捺。承上一笔，藏锋向右上，调整笔锋向右下，且行且微按，到捺脚处重按，然后调整笔锋提起，出锋。

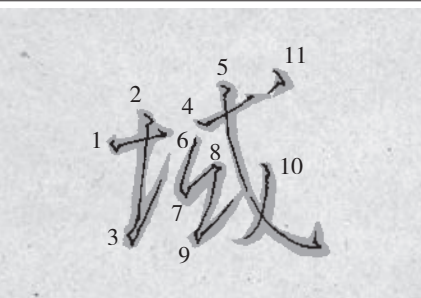
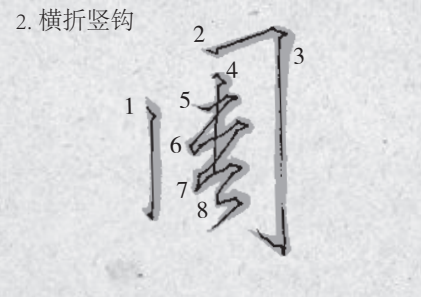
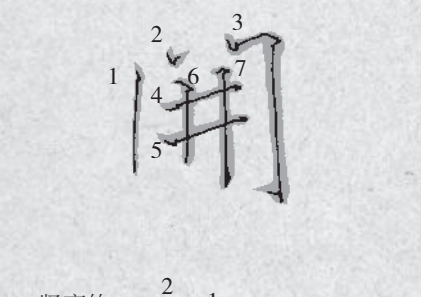
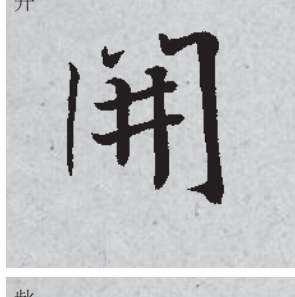
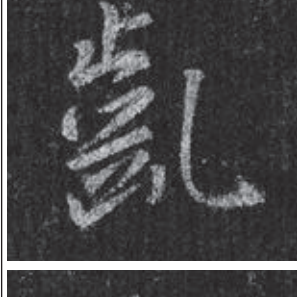
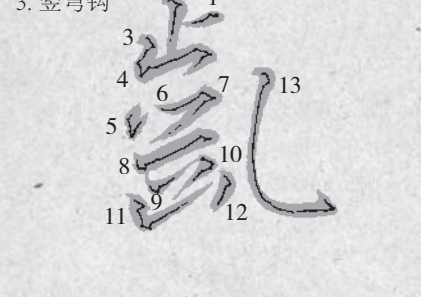
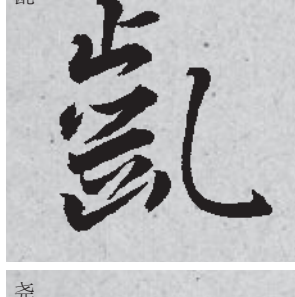
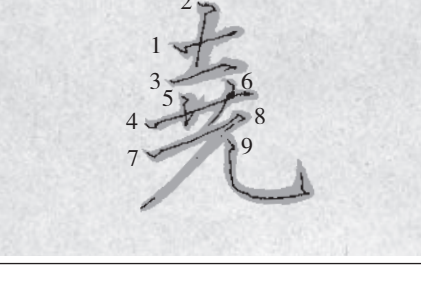
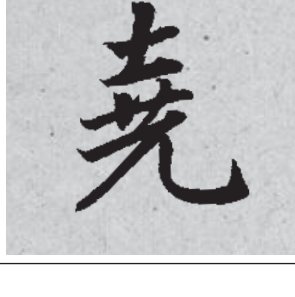
笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
			以“道”为例，承走之底上一笔，驻笔提起，轻下笔，按下后且行且按，至撇画末端时提笔，笔锋偏笔画下侧提起。此捺有中间向上凸起之感。
	3. 回锋捺 		回锋捺，以“灯”为例，出锋入纸，且行且微按，驻笔提起，捺脚呈方折状。
			“令”的捺法，轻下笔，向右下行笔，且行且按，捺尾方折，捺脚浑厚粗壮，有回锋之感。
	4. 反捺（长点捺） 		“交”的捺法，承上一笔，出锋入纸向右下行笔，且行且按，至捺末提笔，笔锋偏向下侧出锋。
			反文捺，以“敏”为例，出锋轻落笔，且行且按，至捺末稍停，顺势提笔偏向下侧出锋。
	5. 带钩反捺 		带钩反捺，以“足”为例，上笔行至笔画末端略提、顿笔，调整笔锋后，且行且按，至末端驻笔回锋，提笔出锋，笔锋外露。
			“峰”的捺法，轻下笔，向右下行笔，且行且按，捺尾提笔，出锋时迅速回锋，有牵丝与下一笔相呼应。

笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
	6. 方折反捺 	爱 	“爱”的捺法，笔法与上述长点捺相似，只是更加夸张。出锋入纸向右下行笔，且行且按，至捺末提笔回锋，并有意做出方折捺脚。
		珠 	“珠”的捺法，笔法与“爱”字同，出锋入纸向右下行笔，且行且按，至捺末提笔回锋，笔锋不外露。
	挑的变化 1. 平挑 	钟 	以“钟”为例，金字旁一挑，承上一笔，逆锋自左下顿笔入纸，调锋后向右上轻快挑出，力到锋尖。
		或 	“或”的挑法，承上一笔，出锋顿笔入纸，调锋后向右上行笔，然后提笔挑出，力到锋尖，笔力厚重、沉着。
	2. 斜挑 	挹 	以“挹”为例，提手旁挑法与平挑似，承上一笔，出锋顿笔入纸，调锋后向右上挑出，力到锋尖。
		抑 	以“抑”为例，提手旁挑画与竖钩相连，钩笔提起，笔不离纸面。顺势按下，顿笔后提起出锋。
	3. 折挑 	排 	以“排”为例，挑画变为撇折挑。出锋向左下行笔至撇末，驻笔后调整笔锋，顿笔向右上作挑笔。

笔画的变化

范 字	笔 法	临 写	临写要诀
			以“域”为例，挑画为土旁的连笔写法。竖画至末端时略提，调整笔锋后顿笔提起，出锋。
	钩的变化 1. 平挑 		“求”的钩法，承上一笔，出锋左侧入纸，调整笔锋后顺锋而下，至末稍停，提笔向左趋势钩出。
			“来”的钩法，承上一笔，空中回锋入纸，顿笔后调整笔锋顺锋而下，至末稍停，提笔向左上趋势钩出。
	2. 横折竖钩 		“周”的钩法，横画出锋入纸，行笔至横画末，提笔调整笔锋，顿笔而下，到竖画末，驻笔向左上趋势钩出。
			“开”的钩法，横画出锋入纸，顿笔提起；至横画末，提笔调整笔锋，顿笔而下，到竖画末，驻笔向左上趋势钩出。
	3. 竖弯钩 		以“𡗗”为例，竖弯钩类楷书笔法。出锋顿笔入纸，调整笔锋后顺势而下，行笔时略提，右转至末端，回锋向左上钩出。
			“尧”的竖弯钩，出锋入纸，行笔向下，右转后渐按，至末端顺势向上钩出。