

历代名碑帖比较临摹范本

智永千字文

王羲之兰亭序

临习速成

编著 张静芳

上海人民美術出版社

历代名碑帖比较临摹范本

智永千字文

王羲之兰亭序

临习速成

编著 张静芳

上海人民美術出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

智永《千字文》王羲之《兰亭序》临习速成 / 张静芳编著. — 上海: 上海人民美术出版社, 2008.11

(历代名碑帖比较临摹范本)

ISBN 978-7-5322-5944-1

I. 智. . . II. 张. . . III. ①草书-碑帖-中国-隋代
②行书-碑帖-中国-东晋时代 IV. J292.24 IV. J292.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 162640 号

历代名碑帖比较临摹范本

智永《千字文》王羲之《兰亭序》临习速成

编 著: 张静芳

责任编辑: 黄 淳

技术编辑: 陆尧春

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路 672 弄 33 号)

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16 6 印张

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次

印 数: 0001-5250

书 号: ISBN 978-7-5322-5944-1

定 价: 18.00 元

序

在锻造民族素质的当代，传统文化回归被越来越多人认同。对华夏民族文化最精彩的一笔——书法——关注人群的扩容，已成为社会一道亮丽的风景。

周围有一些愿和书法结缘、共涉传统文化大河的人，常常会问笔者：“我写得出吗？”这是“我有写字的天赋吗？我能取得成就吗？”潜意识的委婉表达，反映了求学者缺乏自我评估的信心和游移的学习动机。

面对如此的疑惑，笔者往往反问：“你是中国人吗？”回答是一阵惊愕与尴尬！

于是，笔者就介入引导：书法是中华民族的国粹，是每个中国人的骄傲。每个人都有对母语文字——汉字热爱的潜在资质以及写好汉字的基因，应该也能写一手好的汉字。如果学得不够理想，那只能说，中国人固有的书写汉字的智慧未被开发，缺乏良好的书写方法的训练。能写汉字的中国人存在着与生俱来的学好中国字的动机和天赋。教育部门有“写字无差生”的倡议，书法指导者也应该有社会责任的担当；写书法也不该有差生！求学者天然的动机在信任、安全、支持的环境中将迅速被激活。

古训有“冬练三九，夏练三伏”。书圣王羲之有把洗笔的池水染得墨黑的记载；智永和尚流传着30年不下楼，写坏的笔头装满了好几瓮，被埋于地下的佳话；文徵明在烛火伴陪下，每天不临完十本《千字文》不睡觉……总之，勤学必须苦练，成为学书法的秘诀。笔者也经历过每天3000字的小楷，连续几年不间断地训练。然而，生活在21世纪，时间已成了最奢侈的消费。现代人无法效仿古人的“苦学”。要传承又要和现代生活节律合拍，不找一些点子，不能两全其美。立足“勤”字，以“巧”切入，也许就找到了一条成功的捷径。

徜徉在浩如烟海的书法宝库，亲近名家名作的气息，会感受到薪火是在时空切换、纵横交叉的诸多冲突和融合中传续着。在相比较次的触摸中，可能会梳理出相同或不同层面的共性以及个体所凸现的风情。譬如《曹全碑》和《张迁碑》同是成熟汉隶，却见圆见方个性迥异；《九成宫醴泉铭》与《自书告身》为大唐楷书两个重要发展阶段的典范，各自的瘦硬与雄健又显见；《颜勤礼碑》与《玄秘塔碑》从经脉相承上共同打造了楷书的经典模式，但时代还赋予了各自的阶段性的整饬；至于《千字文》与《兰亭序》，尽管智永亦步亦趋着祖先，但他的心理设防和书圣的潇洒飘逸不能同日而语……从方法论来说，观照对比，不失为快速解读内质，快速体验差异的一种好的学习法；从拓展层面看，深广度在短期内的全面探索，也许就开启了另一扇窗，启迪于另类的风景。

初学本系列丛书，可以分碑临习，一个个解开环节；如有兴趣，不妨体认比较临习的乐趣与效果。

希望本系列丛书能给书法爱好者带来学习的快乐，以有限的时间取得最好的成绩，进而有益于心智开拓的超越。

蔡喜颖

目 录

习书指引 / 1

点画轨迹 / 5

结构细说 / 37

章法梳理 / 68

永和九年歲在癸丑暮春之初會
于會稽山陰之蘭亭脩契事

周發殷湯坐朝問道垂拱
平章愛育黎首臣伏戎美

习书指引

一、文房四宝

笔：对毛笔的要求是尖齐圆健，即笔头锋锐颖尖，笔毫整齐和顺，笔锋圆实饱满，笔毛劲健刚劲。

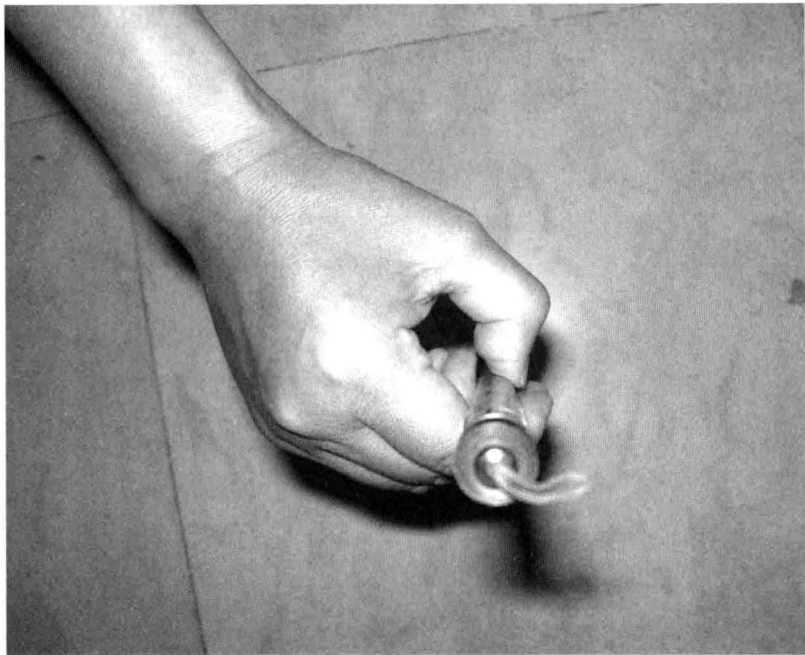
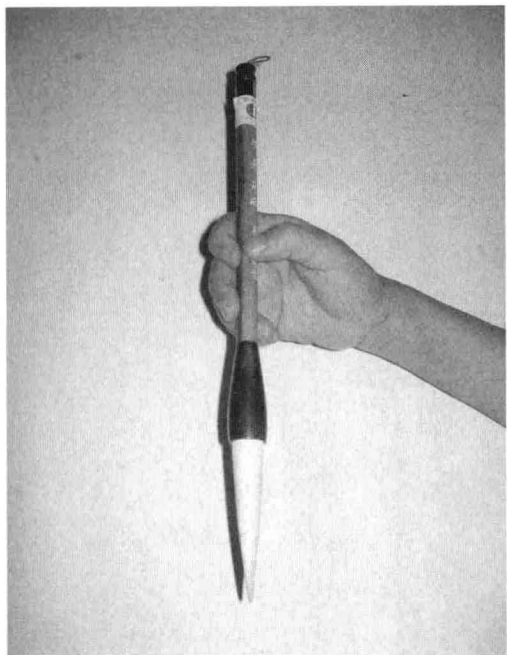
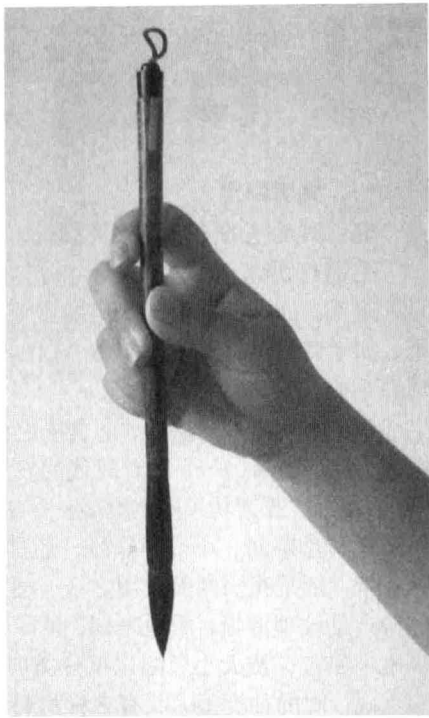
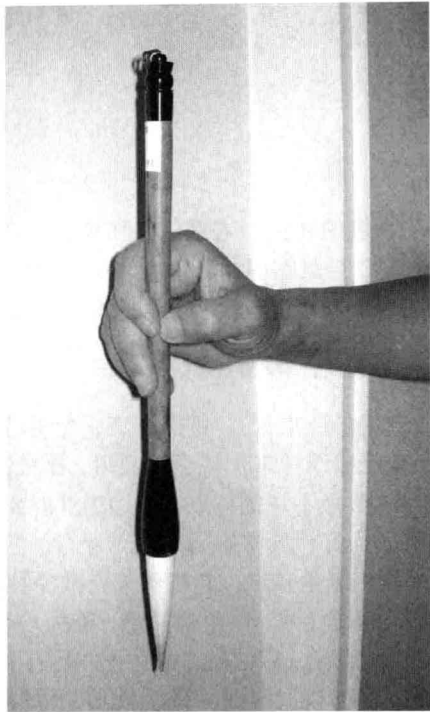
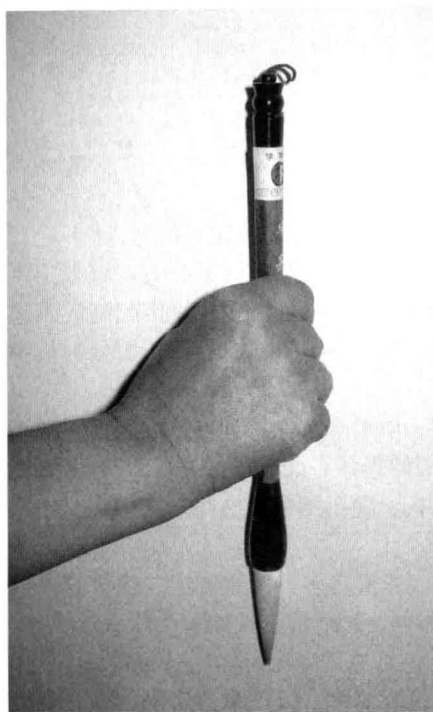
毛笔有硬毫、软毫、兼毫之分，硬毫主要是黄鼬即黄鼠狼的尾毛制成的北狼毫，兔毫制成的紫毫等。软毫主要是羊毫毛，浙江湖州是羊毫笔的主要产地；兼毫是介于软毫硬毫之间，软硬相间的中性笔，将硬软笔搭配制成兼毫笔，如七紫三羊、五紫五羊等，白云笔是常用的兼毫笔。笔还有以大小分为大、中、小楷笔，按笔锋长短分为长中短锋笔。

墨：墨有松烟、油烟、混合墨之分，选墨的要求为：“色黑如漆，光明可鉴，质极轻清，具有自然之馨，入纸不沁散，笔不阻滞……”随着时代的发展，现已以墨汁来代替手工磨墨，比较适用的墨汁有北京的“一得阁”、上海的“曹素功”。“曹素功”墨色黝墨，香味浓郁，久藏不坏的特点，使用墨汁时要摇匀，随用随倒，最好一次用完，创作作品尤其是扇面、小楷等作品，还是以磨墨为好，墨锭用后宜擦干保存。

纸：纸是我国四大发明之一，适合书画用纸是宣纸，起初产于安徽泾县，以青檀等多种原料制成。优质的宣纸的特点是纹理清晰，质地坚韧，色泽白雅，润墨性强，以墨晕清楚、涨力均匀为佳。宣纸按其性能分为生宣、熟宣、半生半熟宣；按大小尺幅以尺分类如四尺、六尺、八尺等。初学书法毛笔字，还可选用元书纸、毛边纸等。

砚：砚的种类很多，有多种材料制成，如砖砚、石砚、陶瓷砚等，一般以石砚居多，以广东肇庆的端砚，安徽的歙砚最为著名，现学写毛笔字，可用普通石砚，只要能磨墨、发墨即可，现因为练字一般用墨汁，可以简化到只





用盛水的器皿即可。当然如能用砚台，即可舔笔顺毫，有时还可用墨加磨，也是一个好的选择。砚用后可以清水洗净并储以清水，以保护砚，使之湿润。

二、执笔的方法

要写好毛笔字，除了正确的书写姿势外，还需讲究执笔的方法，使之既适合人的生理机能，又能充分发挥毛笔的特性，把字写好。前人流传下来的方法有多种，其中以“五指执笔法”较为合理和流行。

五指执笔法，即用“擗、押、钩、格、抵”五个字来说明每一手指的执笔姿势和作用。

擗，是用大指出力斜而仰地紧贴笔管的内方，好比吹笛子时用指擗住笛孔一样，力量的方向由内向外。

押，押字有约束之意，用食指的第一节斜而俯地出力贴住笔管的外方。力量的方向，由外向内，这就与大指的力量相对，内外夹持笔管。

历代名碑帖比较临摹范本

钩，是用中指的第一个、第二间弯曲处把笔管的外面钩住，力量向内。

格，格是挡住之意，用无名指的指甲稍上的节肉处紧贴笔管内侧，用力把中指钩向内的笔管挡住，而且向外推着。

抵，抵是托着之意，用小指帮助无名指，衬托在它的下面，不要碰到笔管和掌心，主要是加强无名指的力量。

五个手指就是这样把笔管控制在手里，力量从四面八方集中到笔上，运笔时各个手指就可向各个方面出力了。

为了充分发挥五指执笔法的作用，还须注意“指实掌虚，掌竖腕平，腕肘平起，肩松”。这样才能使毛笔笔直、锋正，四面势全和自由灵活。

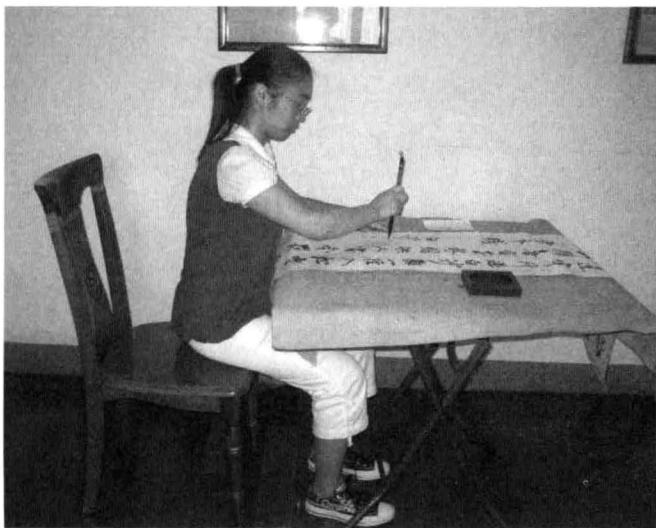
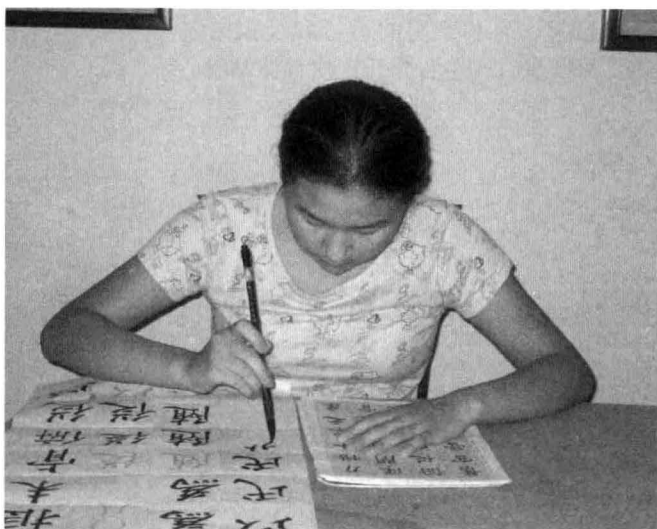
至于执笔的高低、深浅、宽紧并无一定的标准，一般为写大字执笔可较高，写小字执笔可较低，写楷书可低些，使点画稳健。悬腕悬肘，是初学者的一个难关，因臂无依靠，笔在手中要发抖，写出的字歪扭难看，但此为暂时现象，须坚持练习，打好基础，对今后学习书法是很有必要的。

三、写字的姿势

写字的姿势，直接影响到运笔的动作，且对身体健康也有一定的影响，特别对于青少年正处生长发育期间更应具有正确的姿势，写字的姿势有坐势、立势之分。

平时练字临帖，一般取坐势，坐势的要求是“头正、身直、臂开、足安”。

头正，头要端正，略微前倾，头不宜太低，使视线正确、集中、全面，纸张也要摆正，座位的高低也应适当。



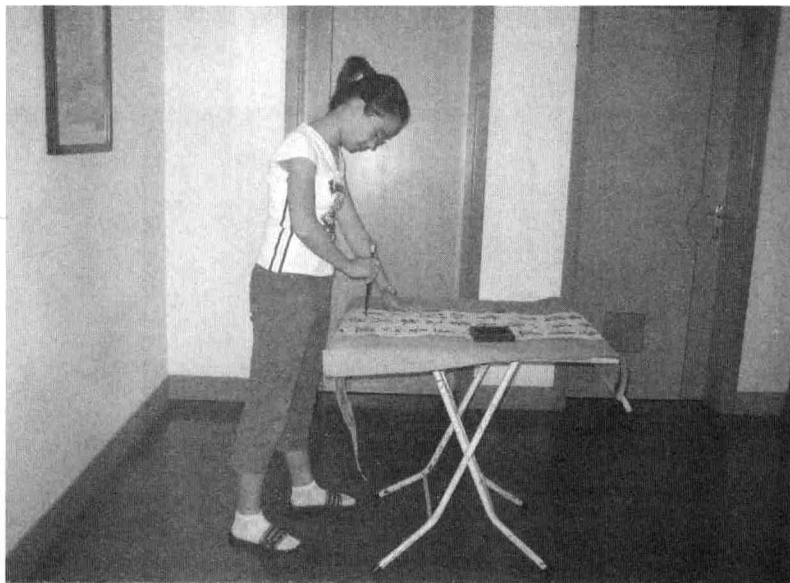
身直，身体要坐正，坐满在凳子上，腰挺身直，胸部自然开张，胸部和桌子保持适当的距离（大约距离一拳）。

臂开，左手按纸，右手执笔，使左右保持平衡，两臂展开，特别是执笔的右臂更应尽量拉开，这样活动的范围增大，能使点画气势开张，笔力稳健，如写横画和竖画时笔和手臂可以左右、上下移动，做到横平竖直，撇和捺也容易写得开展。

足安，两脚自然安放、踏稳，使身体保持稳定。

书写大字和大篇幅的作品，尤其是行草书作品，可以采用立势，立势的要求是“头俯、身躬、臂悬、足开”。

头向正前方俯向桌子，与桌上的纸面保持40cm左右的距离，使视线正，能照顾到全面，也有利于下笔的正确，身体略向前弯，腰部不要太紧张，左手按纸，右臂全部悬起，有利于笔的运行和纸张的移动，两脚前后或左右分开，使身体站稳。



点画轨迹

当了解了书写姿势和执笔方法后，就要挥笔书写了，至于如何掌握好有弹性的毛笔，写出既精致有力，又富有变化的点画来呢？这就须讲究运笔方法，历代书法家经过不断的书写实践，总结出一套书写的基本规律，即起笔、行笔、收笔三个步骤。

一、起笔：要逆入平出，欲左先右，欲右先左、欲上先下、欲下先上。起笔的这种逆向取势，是为了取得笔势，使书写出来的点画有笔力。

二、行笔：起笔后，毛笔不能平拖直拉，着力处不应在笔根，要把笔锋拎起来，令笔心常在点画中行，使点画有厚度，富有立体感。

三、收笔：行笔中把笔锋送到底，然后提笔向反方向收笔。其作用有二，一是收笔完备，使点画意尽含蓄；二是使笔毛收复还原，为下一笔做准备，使点画上皆覆下，下以承上，有利于加强点画之间的联系。

汉字是由各种笔画组成的，其姿态与行笔的笔势各有不同，现根据传统的“永字八法”，将正书的基本点画逐一分析并介绍各自个性特征如下：

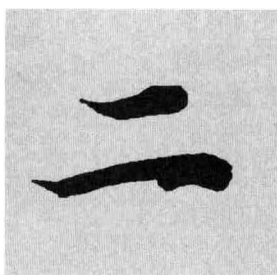
点（侧）

点在字中为字之眉目，很能表达字之精神，它的姿态是腹平背圆，头微尖，体丰满，有立体感，古人说，点如高山之坠石，比喻其取势远，以写得险峻有力为宜。



横（勒）

积点成横，横是点的延伸，正书横画的基本形式是头略方或斜方，起笔藏锋、露锋均可，尾稍圆，中段略细，向右上略取斜势。所谓勒，如骑手紧勒缰绳，收放行进。古人说，横如千里阵云，喻其厚度与气势。



竖（弩）

取直中求曲之意，竖在字中常起支柱作用，如人之体骨，要写得劲挺有力，但不宜太正，要略向左提。竖的收笔，所谓无垂不缩，有逆锋向上之实收，末端如露珠之垂，称之为垂露。有行笔到末端出锋空收，力到笔端，状如悬之钢针，称之为悬针。



撇（掠）

撇有长撇（掠），短撇（啄）之变化，掠有拂掠之意，取其潇洒利落之姿，如燕子掠水，喻燕子从空中低飞掠过水面，以形容这一点画之势远，轻快，并把笔力送到底。啄则如鸟喙之啄食，行笔疾速到位。



捺（磔、波）

磔的本义是肢解祭祀之牺牲，有解体、张裂之意，意思是笔毫尽力铺散而急发，宜刚劲开张，笔力到位有气势，又如波浪，有一波三折之意。



钩（趯）

钩附着于竖的左侧。趯同跃，意为先蹲蓄势，再快速提笔，笔势由下行调锋至向左，然后平推而出，钩又如玫瑰花刺附于枝干。花刺的形状要饱满，钩角要平锐，钩的变化形式很多。



折

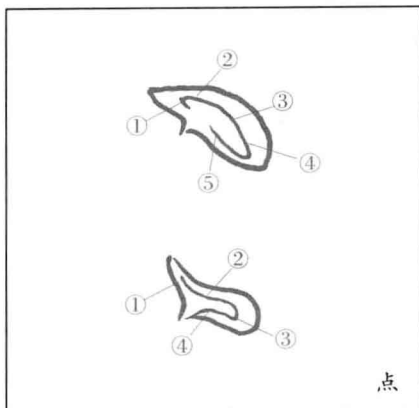
折是横画与竖画的过渡与联系，二者结合，既不能顿笔过重形成耸肩，也不能横竖点画交代不清，过渡无力，而成为削肩，其形式有方折与圆转之变化，在《兰亭序》与《千字文》中，更多的是转中有折，圆中寓方的写法。



挑（策）

挑如扬鞭策马，由左下向右上起笔，调锋后轻扬而上，笔力到位，贵在劲挺。





点



智

智 临习要点

- ① 逆锋起笔，微露锋。
- ② 提笔调正笔锋，准备下行。
- ③ 中锋向右下铺毫行笔。
- ④ 微微提笔。
- ⑤ 回锋从左上到点的腹部从中出锋。

《千字文》中“言”的点写得规范，头微尖，体势略长。



王

王 临习要点

- ① 凌空取势，露锋起笔。
 - ② 提笔后向右下铺毫行笔。
 - ③ 收笔还原。
 - ④ 从点的腹部提中出锋。
- 《兰亭序》中“言”的点写得更为精致小巧，起收笔露锋更多。



智

智 王 点画特征比较

《千字文》中“宇”的点由左上方向右下方行笔，先轻后重，略带方笔，笔势向下后即收。

《兰亭序》中“宇”的点是右斜下笔，向左方行笔然后带出收笔，收笔取势迅疾。



王

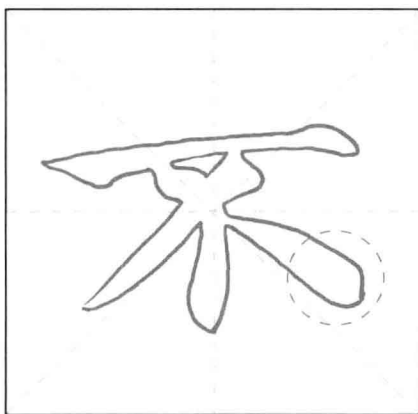
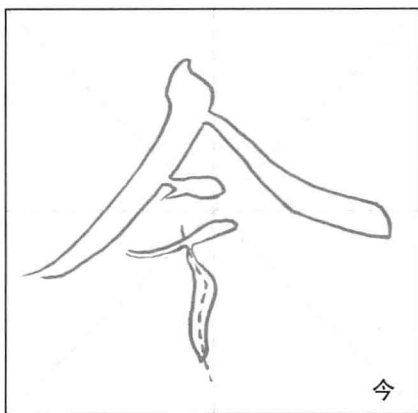
智 王 点画特征比较

《千字文》中“知”的直点，下笔较方，横下笔行笔略长，垂直行笔取纵势，较厚实，收笔迅速。

《兰亭序》中“今”的直点斜向下笔，笔势向下，行笔较长，虽细有力，收笔亦略带斜势，行笔有起伏，极具姿态。

《千字文》中“不”的长点起笔尖轻向右下上方行笔，较圆润。

《兰亭序》中“不”的长点起笔由竖带出较尖向右下方行笔，轻重得当，迅速收笔。



书家初识

智永，陈隋间书法家，僧人，俗姓王，名法极，会稽（今浙江绍兴）人。晋王羲之七世孙，住永欣寺，人称永禅师。工正、草书，传家法闭门习书30年，书写《千字文》800余本，分送浙东诸寺，所退笔头置之竹簏五簏，埋作“退笔塚”，因求书者多而踏破门限，以铁裹之，人称铁门限。传说“永字八法”传至智永，发其旨趣，授之虞世南，对后世影响很大。



智 王 点画特征比较

《千字文》中“清”的三点水均露锋起，露锋收。一二点向右下行笔铺毫提正中腹部带出，第三点点后向右上挑出。

《兰亭序》中“清”的三点水点点挑，用笔短而干净，行笔周到，二与三点之间笔势相连。

《千字文》中“终”的二点，第一点露锋，行笔轻捷，收笔锋露出连结下一点，下一点笔锋向左右衄挫一下，即向上收，收笔圆满周到。

《兰亭序》中“终”的上下二点，略呈平行之势，上点偏左，下点偏右，上重而下轻，向下收笔，迅而有力。



砚边管窥

衄，书法术语，用笔技法之一，指笔锋退而复进。

挫，书法术语，用笔技法之一，指顿后将笔提起，使锋转动离开原处，是转换笔锋时常用之法。

孙过庭书谱有云“一点之内殊衄挫于毫芒”，指在书写点画时之动作。

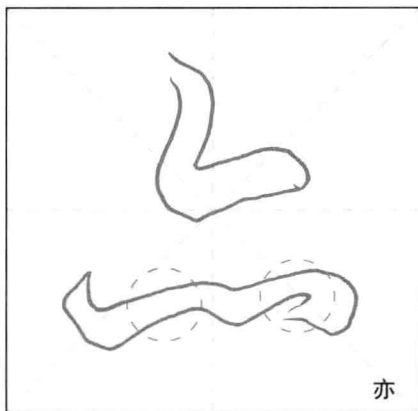
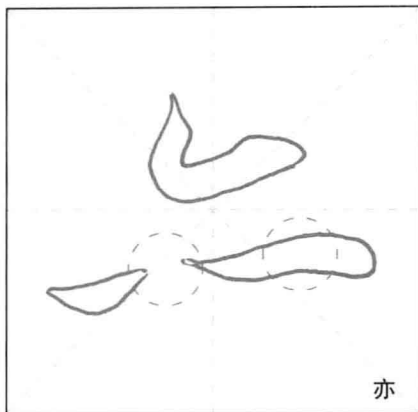
智王 点画特征比较

《千字文》中“亦”的横三点第一点取势平，向右上挑出，后二点则笔不断。

《兰亭序》中“亦”的横三点，三点均有点之内涵，然均相互呼应联系。

《千字文》中“足”的挑点，向右上提中后挑出，短而有力并到位。撇点，承势而来，向左下送出，意到笔不到，以连接平捺，意向左下，形似撇。

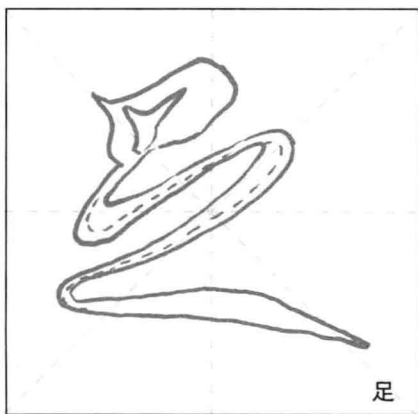
《兰亭序》中“足”的挑点与撇画更为流畅，较《千字文》行笔更长，点画之间联系更多，笔到意到。

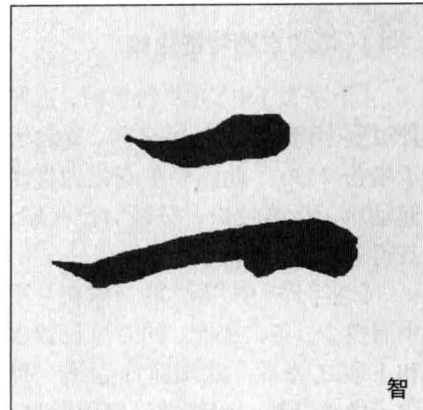
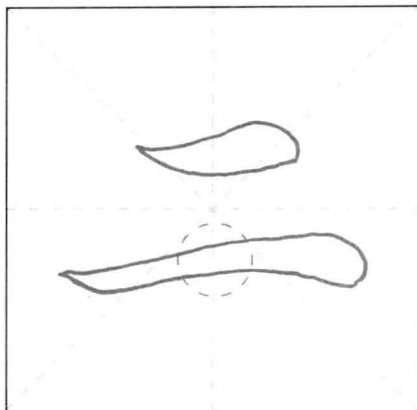
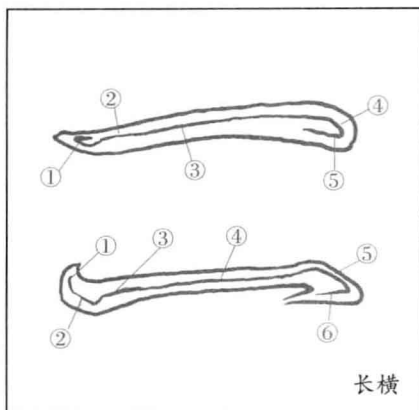


砚边管窥

智永《真草千字文》，千字文是南梁周兴嗣撰，以1000字左右，各不雷同的常用字编成四言的文辞。

据传智永所书《千字文》800本分赠浙东各寺，真迹传之唐代已很少，现流传的是：一为传入日本的墨迹本，一为保存于西安碑林的北宋薛嗣昌刻本。前人对“千字文”评价很高，如苏轼评以“骨气深稳，体兼众妙，精能之至，反造疏淡”。米芾评曰：“智永临集千文，秀润圆劲，八面具备。”本书选用的是正书千字文。

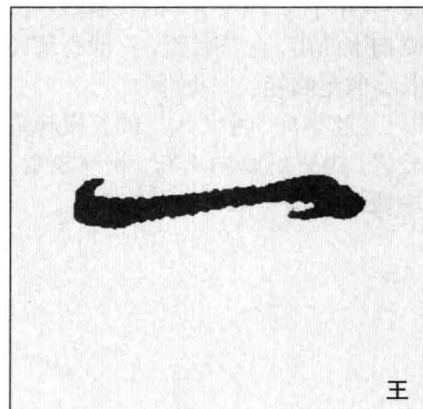
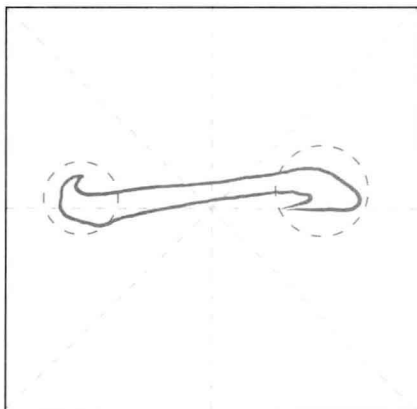




智 临习要点

- ① 尖锋斜下笔。
- ② 轻提笔，将笔锋提正。
- ③ 中锋行笔，由轻至重向右运行。
- ④ 圆笔收锋。
- ⑤ 笔毛提起，藏锋还原。

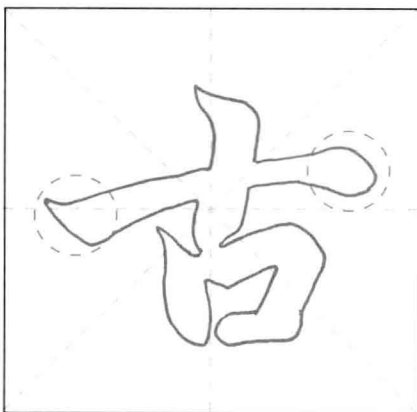
《千字文》中“二”的长横起笔自左向右，尖起圆收，行笔有轻重粗细。



王 临习要点

- ① 露锋逆向起笔。
- ② 直斜下笔。
- ③ 提笔调锋，将锋提正。
- ④ 行笔先重至轻再重，有节奏感。
- ⑤ 向右斜方向按笔作收。
- ⑥ 提笔将笔毛还原微微露锋。

《兰亭序》中“一”的书写中露锋斜向起笔，中段略细略带波折，收笔向左下迅速收笔，带出露锋，表现行书之以露锋为主，及明显节奏感。



智 王 点画特征比较

《千字文》中“古”的长横侧锋起笔，即调成中锋至左方右圆，左重右轻之势。

《兰亭序》中“古”的长横用笔基本如《千字文》之古，取势更为轻快，起笔凌空取势，露锋更多。



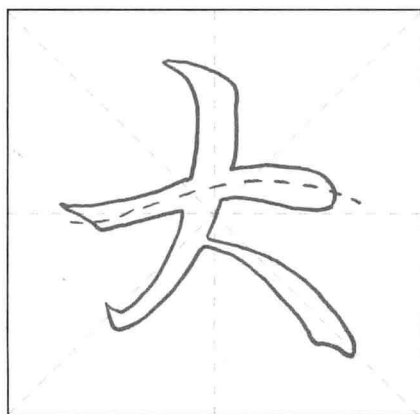
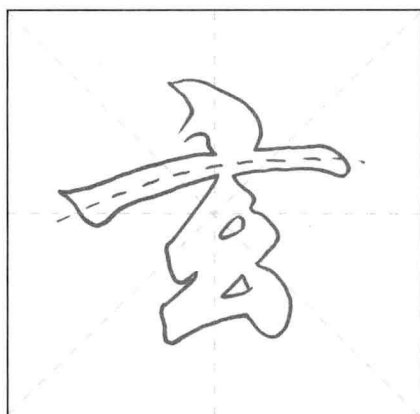
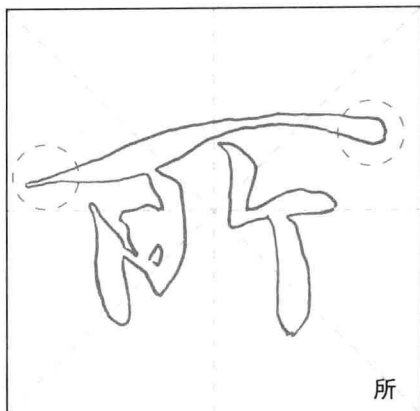
智王 点画特征比较

《千字文》中“所”的长横，正如孙过庭书谱云：“一画之间，变起伏于毫芒峰杪。”此画轻重变化尖露锋起笔后，行笔较长，重轻对比明显，具行书之意。

《兰亭序》中“所”的长横在兰亭中有数个，各具姿态，同时可见智永和王羲之关系，此画露锋起笔一提中，由重及轻，收笔稍后停留即收。

《千字文》中“玄”的长横指中段略向上凸出，起笔较重，一般行笔较长，收笔略轻，一提即收。

《兰亭序》中“大”的长横起笔较轻，提笔后略向上行，收笔较重，中段略凸出。



书家初识

王羲之，东晋书法家（303—361），字逸少，山东临沂人，居会稽山阴（今浙江绍兴），出身晋代名门望族，官至右将军，人称“王右军”。因王羲之在书法艺术上的卓越成就，被后人推崇，尊为“书圣”，后人评其真书质朴典雅，势巧形密，草书点画灵动，行书超逸俊爽，妍美流畅，千变万化体势自然，所书之《兰亭序》被称为“天下第一行书”，其法书墨迹已无存，传世为唐代摹本，传世书迹还有：《快雪时晴帖》、《丧乱帖》、《奉橘帖》、《孔侍中帖》等，刻本有《乐毅论》、《十七帖》以及唐僧怀仁集王书的《圣教序》等。