

备 必 书 学

字 寶

八

草 书

唐·怀素

《草书千字文》

选 字

草书

唐·

怀素

《草书千字文》选字

字寶

八

吉林美术出版社

字
宝

(八)

草
书

唐·怀素《草书千字文》选字

资料：韩世勋

译者：吴末

编写

出版者：吉林美术出版社

发行者：吉林省新华书店

印刷者：梅河口市美术印刷厂

一九八七年八月第一版第一次印刷

开本：七八七×一〇九二／八开

印数：一〇〇〇〇册

定价：人民币三园七角

出版说明

本书系据日本二玄社《书法技法讲座丛书》整理编选而成。原书的对象是初学书法的读者，编辑特点是每册均只选一位书法家的一篇作品中的典型字迹，从基本笔划、结构、运笔等加以简要分析讲解。为易于欣赏、学习，并将原字放大翻成阳文。

本书为初学书法的读者提供了一种方便实用的摹本，也是学习书法艺术掌握书法要领的入门工具书。同时，可供研究书法艺术的专业工作者和书法教学工作参考借鉴。

本书将陆续印行十种，即：一、魏·钟繇《荐季直表》（楷），二、东晋·王羲之《乐毅论》（楷），三、唐·颜真卿《争坐位稿》（行），四、东晋·王羲之《尺牋》（草），五、北魏·《张猛龙碑》（楷），六、汉·《礼器碑》（隶），七、唐·褚遂良《枯树赋》（行），八、唐·怀素《草书千字文》（草），九、汉·《曹全碑》（隶），十、清·《篆书三种》（篆）。

以实画为主的简朴字形

「五」 下部扩展，重心稳定。

第一笔末端的钩小而简洁，向左上方稳静拔笔，终画稳静深沉。

「中」 行笔缓慢，笔势含蓄，

三画三种用笔，笔锋完全藏在笔画之中。

竖画的歪斜系自然形成，至下端笔锋自然合拢，提笔稳静，写成重厚的终笔。

「令」 第一笔向横画转折时，

提笔后重新入笔，也就是断笔，以在流畅的笔画上加强力度和变化。此字笔画

极其简练，不谙熟草书甚而无法认出是「令」字。两点位置稍下，并从中心处

向右移，最后的点弯曲上仰。

「伦」 左右偏旁之间的空白宽

敞舒畅，左偏旁「亻」向右倾斜，右偏旁则向左斜以相呼应。

「刻」 左偏旁十分优美，第二

笔横画下边尽力不向外扩展，竖画上部

虽稍有游动，但笔画仍然单纯。最后向

右的斜画呈仰势，更助长了特有的气氛。

「分」 从第一笔到点之间，以

及写点以后所产生的空间，和王羲之的

《十七帖》，孙过庭的《书谱》中的「分」字飞动活跃的笔意截然不同，而

呈现沉稳静谧的气氛。

五

五

中

中

令

令

伦

伦

刻

刻

分

分

千

增

及

巧

從

問

「千」

字形竖长。横画位置偏

下，形成上部宽敞广阔，重心很低。第

一画用侧锋，第二画藏锋轻轻起笔，横

画短而充满内力，到终端中锋收笔。

「及」

上部的横极短，下部的

笔画则尽力扩展。第一笔粗重的斜画向

上凸起，第二画起笔较轻，与第三画不

连续，中间的空白十分鲜明。

「问」

第一画向下转折的角度

大而圆，怀抱的空间广阔，画末的钩和

两个点，尽量短小。

「增」

右偏旁小而憨厚，左偏

旁踏实稳重，两相呼应，气韵朴直。右

偏旁第二点稍长而垂直，笔势并不明显

与次画联系，第三画由横转向右下的笔

画极短而又简略。

「巧」

左右偏旁之间空白宽

广。右偏旁第一画的横很短，第二画很

长，笔画上边细小，下边粗厚，并且两

画不相连续，笔意从容。

「从」

右偏旁的草书必要笔画

从上而下疏散分布，意趣非常浓郁。左

偏旁「彳」通常的写法不加点，但怀素

在《自叙帖》里也把「从」字的左偏旁

写上了一点。

「在」 全字呈倒梯形。从第一画到第二画不用虚线连续。第二画的竖藏锋起笔，笔画修长，右侧空白广阔。下部结构紧凑，笔画粗悍，加强了上部空白的宽敞。

「既」 第一画藏锋起笔，笔画很短，回转后行笔缓慢，写成细线，但细而不弱，具有较强的内力。向左下的斜画张力和强度较收敛，是怀素《千字

文》书法所具有的凝滞特点。终画则将「乚」的两折简化，而不是直画。

「满」 左偏旁「氵」下部的钩很小，右偏旁的「乚」紧紧依在长大弯曲的笔画之中，最后的点粗壮，加强了右偏旁的密度，从而使左右偏旁之间的空白敞亮而优美。

「节」 怀素《千字文》的字形竖长的多。此字就是竖三横一的比例。

笔画没有明显的抑扬变化，以平凡朴素而见长。下边「即」的几处转折笔力相等，在行笔中自然转折。右侧中部的空白广阔。

「资」 字形无所拘束，豪放畅快。一般的写法是下面的「贝」多在中央位置，此字却尽力偏向右侧，终画的点向右下方突出，也加强了「贝」向右移的效果。上部点画朴素，空白广阔爽

朗。

「过」 从起笔开始，向下连续的笔画行笔游动的幅度很小，兼备了笔画凝滞与形体朴素之美。

在

在

節

節

既

既

資

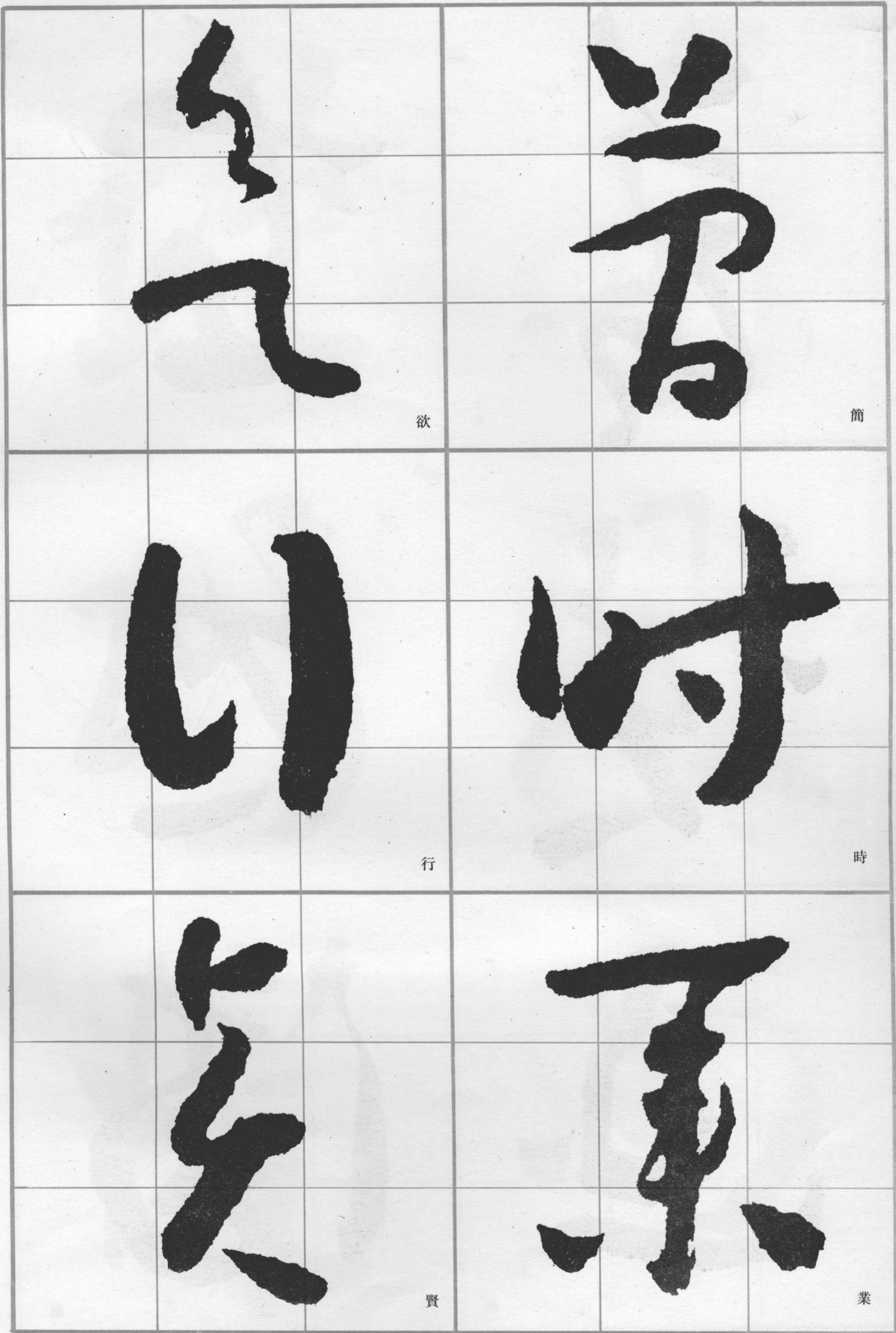
資

滿

滿

過

過



简

欲

時

行

業

賢

「简」

此字的草书体，书写时都把向右转再卷进来的动作重复两次。但这里却异常简洁，没有过多的迴转。中间的竖画很长，向右迴旋的位置很低，笔画短小，在上部形成广阔的空间。全字结构竖长。

「时」

第二画竖与向右的斜画重合，与左侧独立的第一画，构成简朴的形体。右偏旁的竖画运笔缓慢而深沉。

最终的点位置靠上，小而锐利。

「业」

第一画的横与最后两点幅度宽广，中间的笔画则尽量收缩密集，字形富有魅力。最终一点粗强有力。

「欲」中部空白广阔。上下两

笔不用虚画连续，笔意十分朴素。由于上部斜画转折角度很小，下部的横画转折后不向左扩伸，而斜向右下方，造成整个字形向左倾斜的动感。

「行」

左右两笔取向势，形体之低矮，在此帖中很少见到。笔画粗厚沉重，最后收笔稳静，不作止笔、按压动作。

「賢」

运笔节奏的间隔，割断了从「臣」到「又」的连续，下边「贝」的横画转入左斜画时笔锋内藏，极其朴素。最后一点稍有余波，耐人寻味。

点画重叠的简朴字形

〔任〕 左右偏旁间醒目的空白固然与空间的宽阔有关，同时，也是右偏旁迴转部分的笔画重叠起来，使黑白对比更加鲜明的缘故。

〔清〕 连续的笔画极其单纯，而且点画重叠，使笔画平面化，两种笔法相互结合，灵活爽朗，相得益彰。右

偏旁「青」字的转折和缓，并向右下倾斜，飘洒的风韵具有无限魅力。

〔体〕 〔务〕 左偏旁形体竖长，下部笔画的重叠，产生量感，使中间部分的空白更舒畅。〔务〕的右偏旁低些，上部空白很大。

〔周〕 〔门〕舒展宏阔，其中的「吉」不向横宽扩展，笔画连续重叠，使左右两侧的空间宽敞。〔门〕的两画

均藏锋起笔。左竖的弯曲并非有意做作。

〔何〕 右偏旁的迴转处笔画重合，使空间分割单纯化。第一画运笔速度很快，出现了枯笔的笔迹，画末向右偏旁转折时笔力很强。

任

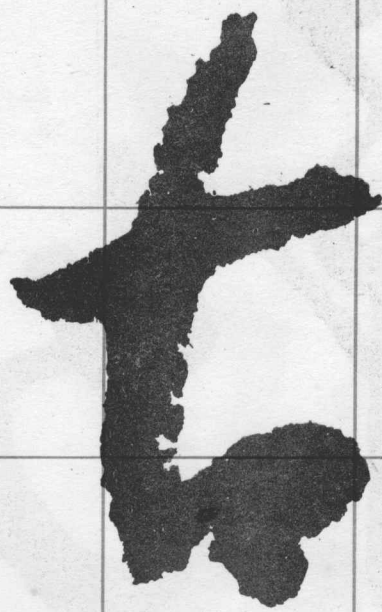
務

清

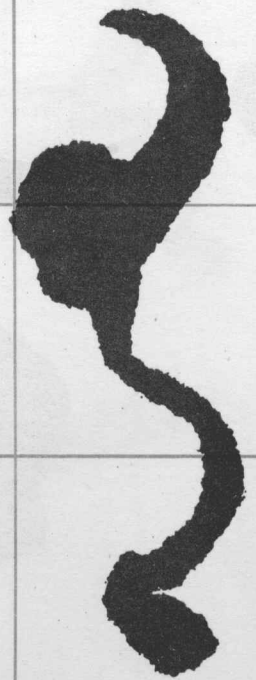
周

體

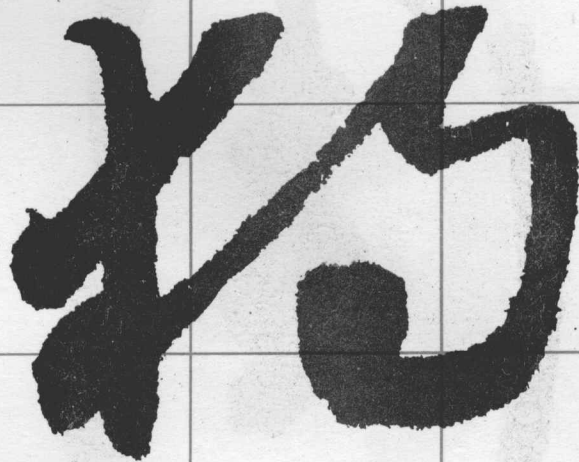
何



古



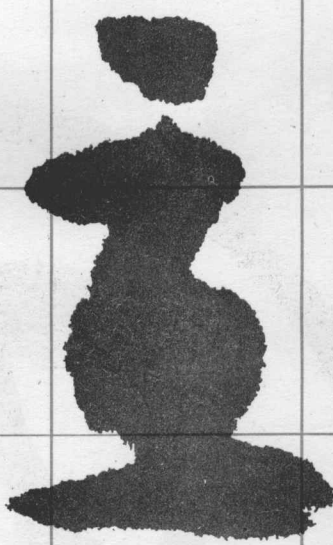
有



獨



帶



直



運

「古」 第二笔竖成向势，粗厚沉重，并从中起笔后向左偏离。「口」的笔画重叠成块状，与上部的广阔空间黑白相照。

「独」 右下部迴转的笔画重叠，形态奇特，起了收拢全部笔画的作用。字形扁平，笔触锐利。折的锐角和左右偏旁之间背势的斜画，形成强烈的紧张感。

「直」 中间「目」的点画完全被草书的重叠笔画所掩埋。下部的横画起笔较尖利，收笔则宽厚裕余。

「有」 笔画变化很大，上部粗重，向右下迴转时重叠，下部瘦强，行笔较慢，最终的点强健，与上部的力量平衡。

「带」 笔画迴转较多的字极易流于烦琐。此字中间部分的空白十分鲜

明，下边连续迴转的笔画重叠成块面，避免了繁冗，并使之与上边的空间形成强烈的黑白对比。

「运」 字形结构循例竖长。中心线上的三条横画或短或长，缠绕竖画连续写出，几与竖画混为一体，产生挺立稳重之感。

简化的连续笔画

「得」 左偏旁短厚强健，向右下方收笔成向势。右偏旁的两折以后，笔画向右回转，是通常的草书写法。上部的第一折和第二折几乎同时写出。

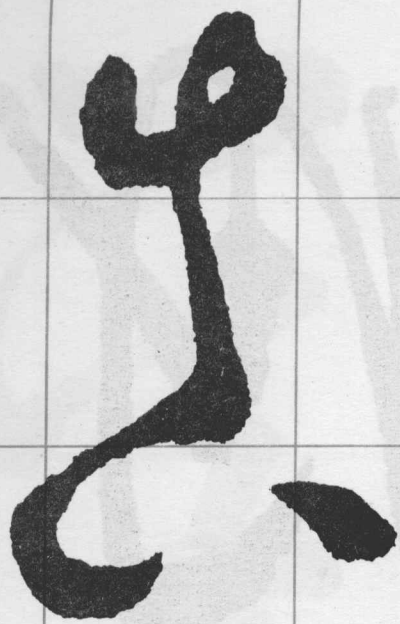
「尊」 第三画横的上下空白面积充裕。下边的连续笔画，两折的笔画摆动极小。字的形体稍向左倾，最终的点靠中间，以使重心稳定。

「情」 右偏旁「青」字笔画之简略达到了极点。笔画很细，起笔和回转幅度很小而轻，以笔锋轻着纸面写出，终笔连续卷进的笔画重合，不另起笔。左右偏旁间的异常空白，非常醒目。

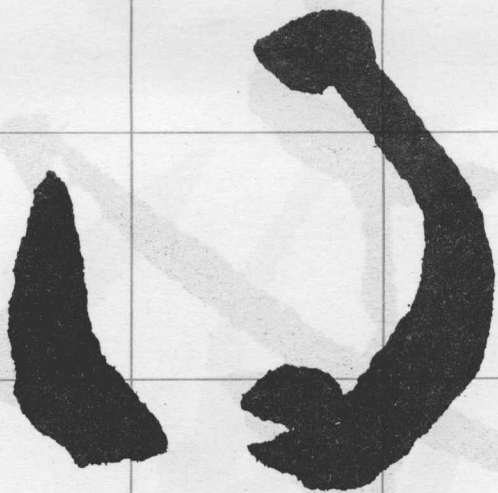
「真」 「永」 「诸」 「真」 「真」的中间笔画和「诸」字的右偏旁，笔画几乎成了直线而没有向左右的转折变化。美到如此简朴，不能不令人叹服。

「真」的字形纵长，靠近横画的下边微有一折痕迹。「永」字底部极端扁平，与上面的广大空白成对照。「诸」字的左右偏旁笔画相差悬殊，左偏旁粗重，向右上的钩力抵千钧。右偏旁行笔较缓，

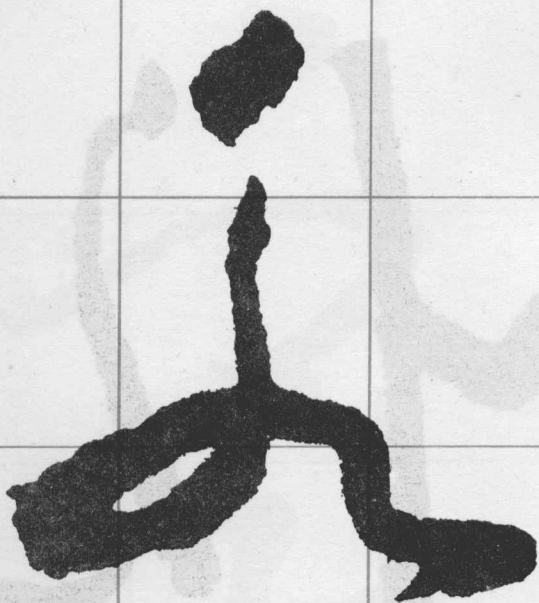
笔画细但笔力内含，终笔向左的钩强健，以与左偏旁保持均衡。



真



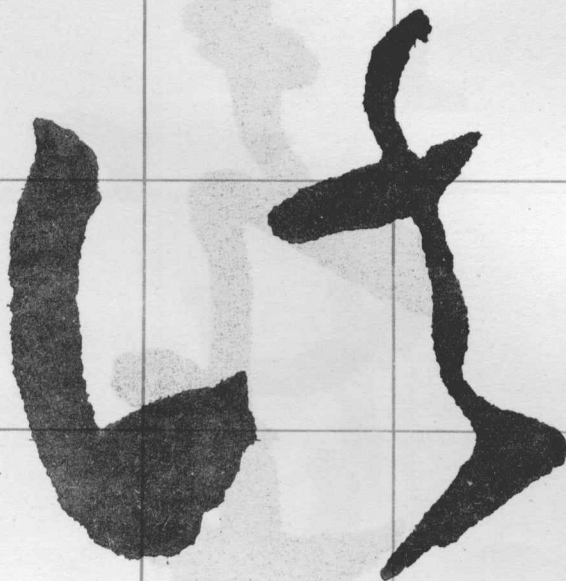
得



永



尊



诸



情

如 回

頓

彫

者 悅

都

悅

并 在

無

遠

「雕」 右偏旁的「彡」简化到像

竖捺，而没有丝毫转折变化的痕迹，虽然如此，行笔也要有转折的意境。左偏旁中间的「吉」笔画重叠紧缩，左右空白宽广。下方的钩粗长有力，使用整个下臂的力量向上推。

「悦」 按照草体字的原型书写，不论笔画怎样简化，也仍会留有原型的笔意，右偏旁上部的转折处就是这

样。中间部分的空白广阔，气氛舒畅。

「远」 字形高耸，巍然屹立。

左侧的空白很优美。中间部分简化了转折笔画，类似垂直的竖。「一」短厚。第一画藏锋运笔，力量内潜，与极端简化的笔画相辅相成，格调优美。

「顿」 「都」 右偏旁横向扩展的幅度很小。「顿」字由左向右的斜画呈背势，右偏旁很小，终笔力量强劲，

笔势与长斜画平行。「都」字的「阝」不在右侧，而与左偏旁在中间位置结合。

「无」 下部笔画的省略和瘦

劲，意境独特而清奇。上部的两点很强，向左的斜画很短，造成下部异常广阔的空白。下部连续的笔画只有充分理解草书的要领才能写出。

空白丰富了字形变化

上部左侧空白

「姿」 「」特大而醒目，「欠」

特别小，下边「女」字也很小，并偏向右侧，从而加强了异样的笔意。最终一画收笔时不带向下画连续的笔势，止笔呆滞。

「野」 一般的写法是左偏旁的

「田」位置靠左上方，此字则写得沉重，并在左下方，使上部留出广大的空白。

右侧结构纵长，幅度窄小。最终的横画趋向右下方，稍有微小的波势。

上部中央空白

「冠」 中间空白辽阔。在「」

的末端两折笔画较长。右侧的长竖画从中间部位猛力向下，左侧的短竖向下方倾斜。

「学」 上部三点与「」之间

有很大空白，下部笔画收缩，重心很低，

「子」字偏右。最后的横画笔势向右下，以增强安定。

「定」

「」上下的空白十分

优美。上部的点笔力很强，抽笔时稍微向右，留下无穷韵味。下边的横画虽细，但力量充沛。终画粗重，趋向右上方，在朴素中洋溢着无限生气。

「笙」

全字呈上宽下窄的扇面

形。「竹」字头空白广阔，终画收笔时斜向右下，笔画细小。此字行笔缓慢，笔力内含。

姿

野

冠

學

定

笙

上部右侧空白

「信」 右偏旁两点很小，上下垂直排列，周围空白广大。下边的笔画收敛，不向左右扩张，以保持空白的优美。左偏旁气势爽直，并与右偏旁拉开距离。右偏旁形体狭窄纵长。

「微」 与「信」字相反，此字笔重墨酣，笔画丰腴。通常写法是「文」的收笔部分小些，这里却把竖画写得极

小，而向右的笔画猛壮有力。终笔的钩很强，以使左右均衡。

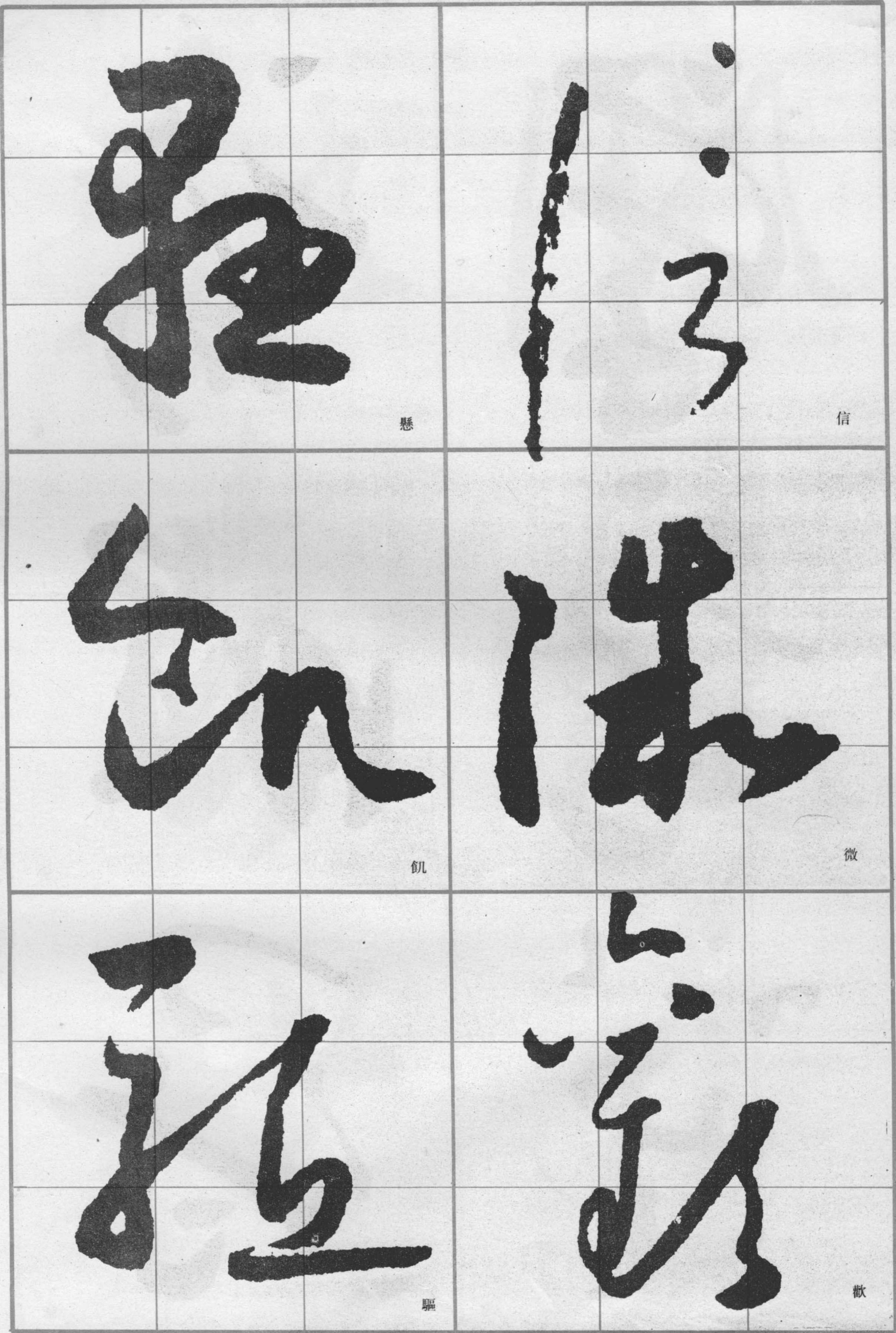
「欢」 右偏旁位置尽力向下。全字笔画较细，运笔迟缓，转折处棱角不鲜明，格调飘逸。右偏旁转折的笔力稍强。

「悬」 向右反复迴转行笔，转折很强，在缓慢运笔中自然写出。右侧结构扁平，使上部空白广阔。左侧的长

竖略向右下偏斜，终笔的横也相同。

「饥」 左右底边平齐。右偏旁偏平，左偏旁的上横画垂向右下，造成上右侧广大空白。终画的竖斜向右外侧，转折角度很大，成弧形。

「驱」 左偏旁第一画强健，连续的笔画不向左右做较大运动。右偏旁中间的笔画靠近下方。最终一横伸展，收笔缓慢，余韵不尽。



信

懸

微

飢

歡

驅

下部左侧空白

「具」 如把纵长的矩形从左上到右下划成斜对角线，此字则在右半侧写成。下部连续笔画的左右活动范围较小而单纯，画末自然斜向下方，笔意轻逸。

「登」 上部笔画粗重安定，下部小而淡雅，并斜向右下方，成为左下方空白广阔的不平衡造型。第一画粗强，

右上部两画的位置和运笔气息十分生动，两画之间的间隙尤为舒畅。

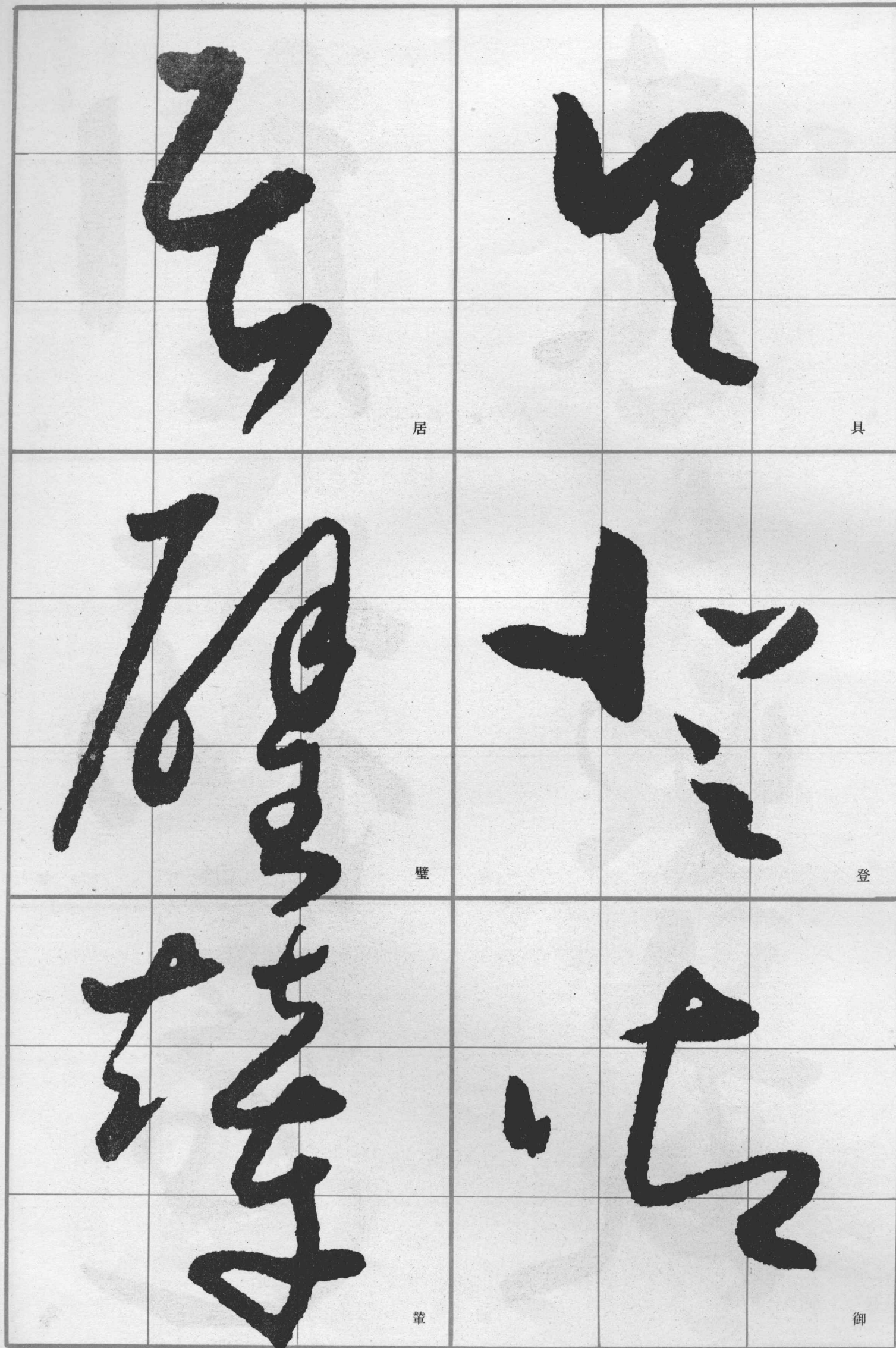
「御」 「行」写成稍长的点。

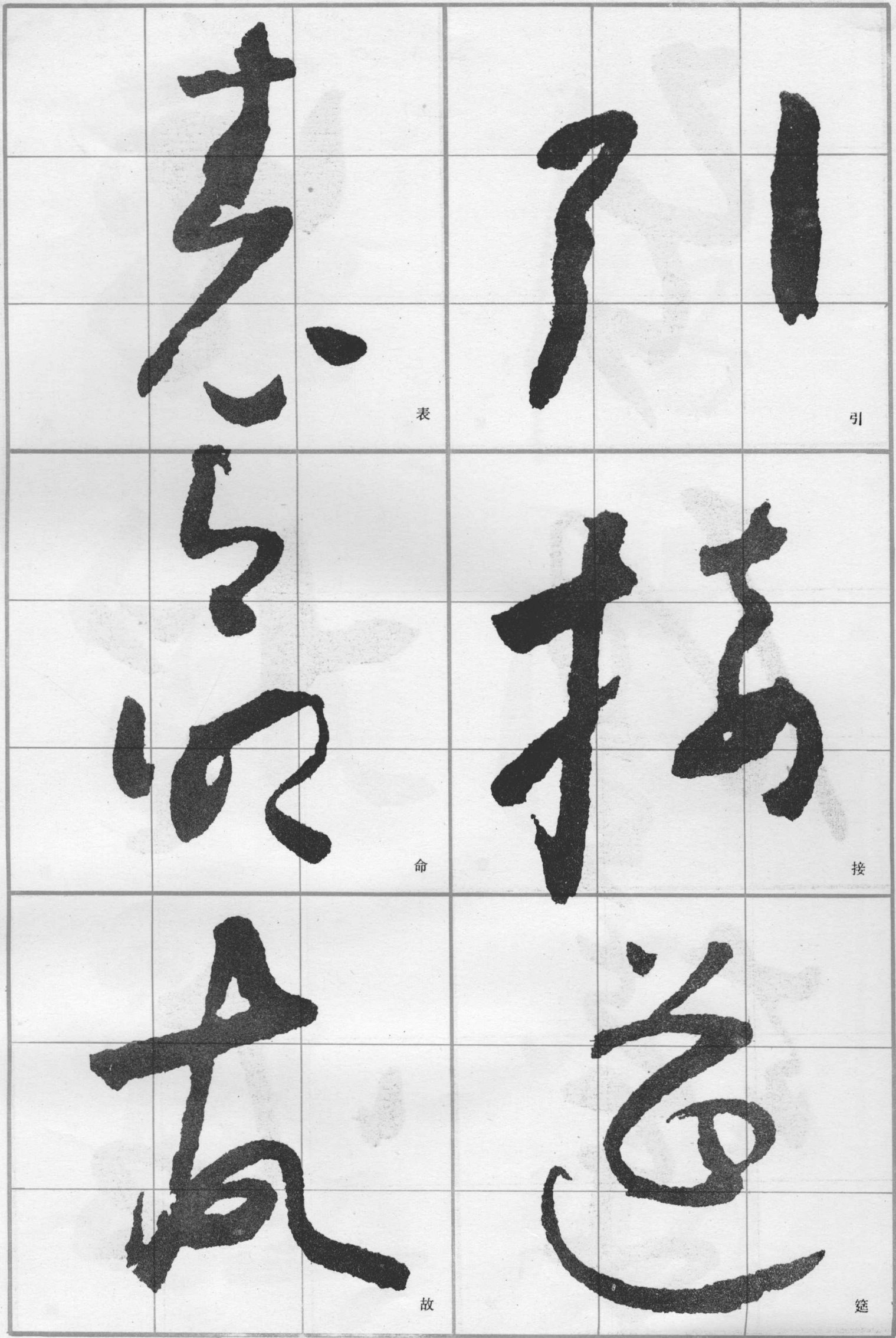
字的下缘可用直线联成角度很大的斜线，呈现左下方大量空白的不安定气氛。笔画细而深沉，转折圆润。与下边的「壁」「犖」二字同样，行笔迟速、笔力大小均无明显差别。

「居」 下部向右移动，为左下

方留出较大空间。字形向前倾斜。中央的斜画是向势，所以整体稳定。

「壁」 「犖」 两字下部应在中间的「玉」、「车」完全偏移右侧，从而自然形成左下方的空间，使结构发生了变化。「壁」的两个长斜画呼应，「犖」的末笔横画呈波浪弯曲。





下部右侧空白

「引」 「接」

两字右偏旁笔画下部超过常规地偏上，造型很奇特。

「引」字左偏旁笔画左右摆动很小，右偏旁运笔有力。

「接」字左偏旁极大，竖画强劲右倾，右偏旁笔画短小凝滞，两相结合，情趣别致。

下部中央空白

「表」

「表」的起笔位置低下，

上边空白宽阔，使上部笔画飘浮悬起。

「表」笔画清秀，行笔缓慢，增强了飘逸风韵。

「表」

下部似「心」字，中间的空白优美。笔画相向，圆润稳重。上边中间的横与第二笔的竖重合为平面。

中央空白

「命」 中间的「一」写成点，使下面出现了很大空间。「口」的第二

画不与竖画连接，空白与中间部分连成一片。向右侧「」转折时，加强笔力推向右上方，待张开的笔锋复原以后，再向右下回转。

「故」 下部笔画密集，中间空白活跃，第二笔长竖呈背势，爽快有力。末笔斜画向右下方伸延，笔意舒畅。

「道」

下部笔画密集，中间空白活跃，第二笔长竖呈背势，爽快有力。末笔斜画向右下方伸延，笔意舒畅。

引

表

接

命

道

故

「武」 中央的竖画很长，稍呈背势。下边曲卷连续的笔画尽力靠下。竖的右边没有任何点画，使右侧空白更明快。而最后一点靠上并远离中心线，更扩大了空白范围。

「每」 字形纵横为三与一之比，重心在下边，笔画敛聚，不作横向扩展。第二笔的竖画很长，末笔笔画粗厚。

「常」 笔画左右收敛，写成纵

长字形。笔意轻快流畅，转折笔法鲜明，向左下突出处翻转笔锋，转折果断，紧缩了字形。

「笃」 下部笔画稍显转折痕迹，行笔时折在意中，但并不强调。上部笔画矫健沉重，与中间的空白互相对照。最后的点平衡上下力量，写在尽下方。

「虚」 抑制笔画向左右扩展，左斜画气势豪强，下边两点收拢。最后

的横画稍向下垂，与上翘的两点呼应。「要」 笔画简单朴素，平凡中见非凡。全字不用虚画，只用实画书写，中心的空白明快。

武

武

每

每

常

常

篤

篤

虚

虚

要

要