

历代名家碑帖临习技法精解

中州古籍出版社



智永真草千字文

临习技法精解

白龙 编著

難重墨心
景行維賢克
京行維賢克
名立形端表
名立形端表
虛堂習聽禪
虛堂習聽禪
虛堂習聽禪

历代名家碑帖临习技法精解

中州古籍出版社



智永真草千字文

临习技法精解

白龙 编著



图书在版编目(CIP)数据

智永真草千字文临习技法精解 / 白龙编著. — 郑州:
中州古籍出版社, 2016.5

(历代名家碑帖临习技法精解)

ISBN 978-7-5348-5893-2

I. ①智… II. ①白… III. ①草书-书法
IV. ①J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第027487号

智永真草千字文——临习技法精解

策 划 陈志坚

统 筹 张 佳

封面设计 刘月辉

责任编辑 张 雯

出版发行 中州古籍出版社

(地址: 郑州市经五路66号 邮政编码: 450002)

发行单位 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 1/8

印 张 12.5

版 次 2016年5月第1版

2016年5月第1次印刷

印 数 1-5000

标准书号 ISBN 978-7-5348-5893-2

定 价 32.00元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。

出版说明

书法是中国特有的一种传统艺术。狭义而言，书法是指用毛笔书写汉字的方法和规律，包括执笔、运笔、点画、结构、布局（分布、行次、章法）等内容。广义来讲，书法是指语言符号的书写法则。换言之，书法是指按照文字特点及其涵义，以其书体笔法、结构和章法写字，使之成为富有美感的艺术作品。书法的内涵主要包括以下几个方面的内容：第一，书法是借文房四宝为工具抒发情感的一门艺术。工具的特殊性是书法艺术特殊性的一个重要方面。借助文房四宝为工具，充分体现工具的性能，是书法技法的重要组成部分。离开文房四宝，书法艺术便无从谈起。第二，书法艺术以汉字为载体。汉字的特殊性是书法特殊性的另一个重要方面。中国书法离不开汉字，汉字点画的形态、偏旁的搭配都是书写者较为关注的内容。与其他拼音文字不同，汉字是形、音、义的结合体，形式意味很强。古人所谓的“六书”，就是指象形、指事、会意、形声、转注、假借六种有关汉字造字和用字的方法，它对汉字形体结构的分析极具指导意义。第三，书法艺术的背景是中国传统文化。书法植根于中国传统文化土壤，传统文化是书法赖以生存、发展的背景。与其他文艺理论一样，书法理论既包括书法本身的技法理论，又包含其美学理论，而在这些理论中又无不闪耀着中国古代文人的智慧光芒。第四，书法艺术本体包括笔法、字法、构法、章法、墨法、笔势等内容。书法笔法是其技法的核心内容。笔法也称“用笔”，指运笔用锋的方法。字法，也称“结字”“结构”，指字内点画的搭配、穿插、呼应、避就等关系。章法，也称“布白”，指一幅字的整体布局，包括字间关系、行间关系的处理。墨法，是用墨之法，指墨的浓、淡、干、枯、湿的处理。

汉代扬雄说“书乃心画”。的确，每一幅书法精品都是作者技法的妙用、才华的挥洒、智慧的奔涌、雅怀的抒发，是作者心智运行的美妙展现。欣赏书法从中可以得到审美的享受、哲思的启迪、心灵的净化、境界的提升。练习书法则能丰富自己的头脑，增强自己表现美的能力，提升自身整体素质修养，在修身养性中陶冶情操，在不倦挥写中延年益寿，于心于身都有无尽的益处。

正是因为练习书法具有这么多的好处，所以许多人都想练习书法，但是由于书法艺术博大精深，市面上的许多字帖又仅是原帖照录，缺乏技法分析，许多学书法者难窥门径，研习多年仍在书法的大门外徘徊。因此，为了给广大书法爱好者提供一针见血、高屋建瓴、深入浅出、言简意赅的技法分析字帖，我们特意邀请了对书法理论颇有研究的著名书法家周世闻先生带领其他几位书法家编写了这套《历代名家碑帖临习技法精解》丛书，分别是《张旭草书——临习技法精解》《王羲之草书——临习技法精解》《孙过庭草书——临习技法精解》《怀素草书——临习技法精解》《邓石如篆书——临习技法精解》《褚遂良楷书——临习技法精解》《祝允明草书——临习技法精解》《欧阳询行书——临习技法精解》《米芾行书——临习技法精解》《赵孟頫行书——临习技法精解》《王铎草书——临习技法精解》《颜真卿行书——临习技法精解》《文徵明书法——临习技法精解》《王献之行草——临习技法精解》《颜真卿多宝塔碑——临习技法精解》《苏轼行书——临习技法精解》《柳公权楷书——临习技法精解》《王羲之楷书——临习技法精解》《赵佶瘦金书——临习技法精解》《赵孟頫楷书——临习技法精解》《智永真草千字文——临习技法精解》《董其昌书法——临习技法精解》《欧阳询楷书——临习技法精解》《颜真卿麻姑仙坛记、东方朔画赞——临习技法精解》《傅山草书——临习技法精解》《黄庭坚草书——临习技法精解》《黄庭坚行书——临习技法精解》《唐寅行书——临习技法精解》《王羲之行书——临习技法精解》《虞世南楷书——临习技法精解》。

针对这套丛书有几个问题要特别说明如下：

一、本套丛书所选的书法家都是在书法史上有定评的名家，其书法水平都很高妙，而且全都是在博采众长的基础上形成了自己独到的风格，对书法的发展贡献甚大。本丛书所选例字楷、行、草、篆四种字体都

有，以楷、行、草居多，同时每本书上所选的作品都来源于这个书法家的代表作或名作，在每本书的前言里都对其进行了详细的介绍，包括该作品的尺寸、流传脉络、现存于何处、对其评价、书法的特点等，以便广大读者对其有一个较为清楚的认识。

二、本套丛书目的是给初学书法者以技法指导，重点在于对所选每个字的用笔、结构、用墨等方面的技法进行分析，对于通篇章法安排的分析没有涉及，因此所选的名家名作有些是节选，未必是全文照登。

三、本套丛书的编排体例几乎全采取每页都将单个字置于方框内，然后从每六个字中选一个例字，每页选三个例字来进行分析的形式。例字的选取原则是该字很有特点，或笔法精巧，或结构巧妙，或气韵生动，总之有助于体现该书法家的艺术特点，便于广大读者尽快掌握。

四、本套丛书中凡是选取狂草作品的，其编排体例则不同。因为狂草作品字形变化很大，字与字之间牵丝萦带之笔甚多，很难像楷书、行书、篆书那样将每个字截然分开，因此每页不列方格，在选取例字时也不拘泥于每六个选一个进行分析，而是根据该页的具体情况选取一个或相连的多个字进行分析。

五、本套丛书所选的许多书法家都是诸体兼善，因篇幅有限，我们不可能将其各体都选到，一般选的是他成就最高的书体，比如文徵明的小楷、行书、草书都达到了很高的水平，但综合来看还是行书取得的成就最大，因此我们在这套书里选取他的作品也是行书。

特此说明。

前言

智永，隋唐之间僧人，生卒年不详，名法极，俗姓王氏，是王羲之的第七代孙。居山阴永欣寺，人称“永禅师”。《真草千字文》是智永传世书法代表作，现存于日本。每行十字，共二百零二行。史传他曾经书写《真草千字文》近千册赠与江南各寺庙，这不仅使其书法艺术得到了传承，同时也促进了《千字文》的广泛流传。智永的书法很好地传递出魏晋书法的笔致墨韵。《智永真草千字文》传世有二种，本书所选的是其中的墨迹本，日本小川简斋氏藏。纸本册装，首页已残，仅存二百行，行十字，文中不避隋唐帝讳，又有数字与唐以来传本不同，如“召”，后世本作“吕”等。据考，清代杨守敬等以为是唐临本，从书法论此帖笔画丰润，雅有六朝遗韵。

智永《真草千字文》有着丰富的线条变化和强烈的意趣表现性。法度谨严，笔力精到，或字字区别，个个独立；或映带相关，连绵一气。然皆下笔有源，使转有法。“意在笔先，熟能生巧”，达到了“神化自若，变态无穷”的意境。下面就将楷书与草书技法做以下分析：

一、楷书

《智永真草千字文》在楷书方面，一改常规起笔藏锋的书写习惯，而是露锋书写，这样做除形成流利妍美的书风之外，最大原因就是便于书写，露锋显然较藏锋在书写时省时很多。不藏锋还容易出现方笔起笔，智永更是夸张地在横画的前半段下重笔，这个动作有增加线条厚度的效果。和起笔相反的是，在收笔处则以笔锋腹部轻压顿笔收锋。如此一来大量的露锋起笔，带给欣赏者独特的视觉效果，多数的竖画和横画以圆笔收笔，这样以圆润来弱化全字锋芒使其刚柔并济。特别需要说明的是在“横折”这个笔画中，智永转折并用，而且大致上是大处用转小处用折，呈现“缓”和“停”的视觉效果。

米芾在其所著《海岳名言》中评智永书法为：“虽气骨清健，大小相杂。如十四五贵胄褊性，方循绳墨，忽越规矩。”苏轼在《东坡题跋》中则说：“永禅师欲存王氏典型以为百家法祖，故举用旧法，非不能出心意、求变态也，然其意已逸于绳墨之外矣！”都是在说智永在楷书笔法上将“圆润流畅”与“骨气”两方面相融合的效果。

二、草书

《智永真草千字文》在草书中将锋颖的藏露、用锋的顺逆、运锋的正侧都进行了多样性的处理。他在草书用笔时“时以尖锋入纸”，起笔处以露锋为多；行笔转折处以圆转为多；点画收笔处以藏锋为多，其笔画形质呈现出丰腴圆润的韵味；在笔画、部首承接之处多相连，彼此凑近、靠拢，使之呼应紧密，以融合起笔处过多的锋芒，正如项穆在《书法雅言》中所说的“平顺而凛锋芒，健劲而融圭角，引伸触类，书之能事毕矣”。

在章法上，《真草千字文》全篇承袭了魏晋书风的特点，字距、行距比较宽疏，以静态取胜，不做大的起伏变化。惟其大小相杂，对比较为突出。其字之大小是随着笔画的疏密多少而变化的。此帖虽是用真草两种笔法写就，但是在风格上却并无夹生之感，反而十分妥帖和谐。

都穆在《寓意篇》中评智永《真草千字文》字云：“《智永真草千字文》，气韵飞迥，优入神品，为天下法书第一。”宋米芾《海岳名言》评曰：“智永临集千文，秀润圆劲，八面具备。”苏轼评曰：“精能之至，返造疏淡。”都体现出大家对智永书艺水平的高度认可。可以毫不夸张地说，此作表现出隋代南派书法的温雅之风，继承并总结了“二王”正草两体的结体、草法，为后世研习书法者树立了很好的范本标杆。

作为僧人本应在尘世中“自觉觉人、自度度他”，以破孽化痴、点化普度为己任，可是智永在生活中并没有如此，而是在书法上完成了对大众的启迪与教化，亦算是从另一法门参悟了正道，可谓一代名僧。

中国书法史上应该铭记智永和尚做出的杰出贡献！

昊

“昊”：上下结构之字，上边“日”字写得稍长，下边第二横笔画中间细而两头粗。结体平正，结体以横画细，而竖画粗为主。

秋

“秋”：左右结构之字，左边“禾”字旁写得厚重大气，右边“火”字中间竖撇画放得比较开，笔画秀气，最后捺画用笔厚重、沉雄，与前面形成强烈的对比。

張

“张”：左边弓字旁写得紧凑，占整个字宽度的三分之一，而右边“長”占的比例较大。左边用笔厚重劲健，右边用笔透气、开张。左右两边形成明显得对比。

暑

署

盈

盈

天

天

往

往

昊

昊

地

地

秋

秋

辰

辰

玄

玄

冬

冬

宿

宿

黄

黄

藏

藏

列

列

宙

宙

歲

岁

張

张

洪

洪

律

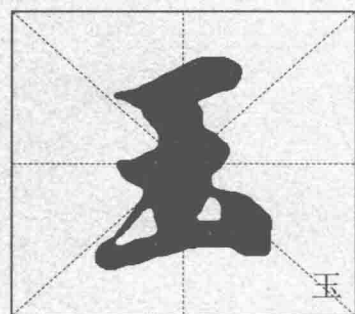
律

來

来

日

日



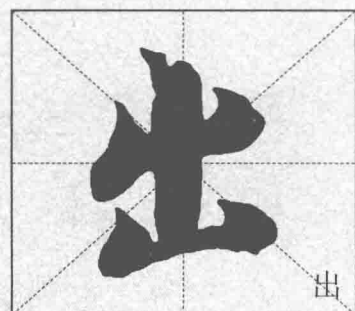
玉



结



调



出



为



阳



崑(昆)



霜



云



岗



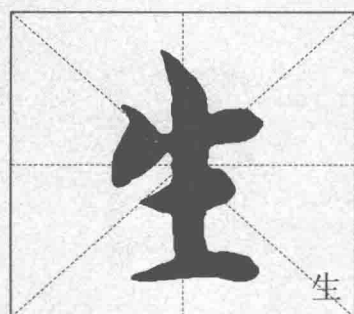
金



腾



号



生



致



阙



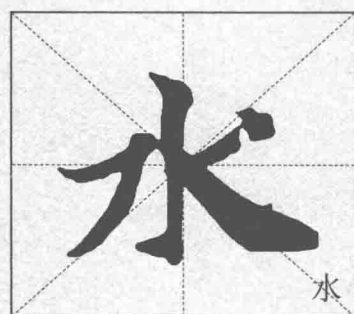
丽



雨



珠



水



露



“结”：绞丝旁写得比较紧凑，占字宽得约三分之一，“吉”字写得开张，占字宽得约三分之二。绞丝旁用笔浑厚、凝练。“吉”字用笔清秀、劲健。形成明显对比。



“崑”：山字旁写得比较小，而且位置在整个字的中间向上，与“昆”字在结体上形成错落。“山”字写得紧凑，而“昆”字开张，对比鲜明。“崑”写得内松而外紧。



“露”：整体用笔以清秀为主，大多笔画秀丽遒劲。结体中雨字头写得紧凑而扁平，下边“路”字写得有开有合，以开为主。

稱

“称”：左右结构之字，左边“禾”字写得浑厚朴拙，以中锋用笔为主，右边“聿”字写得紧凑而灵活多变，多用露锋为之，结构平正庄重。

龍

“龙”：左右结构之字，左边起笔浑浊而后变得秀丽而清晰，右边清秀明朗。笔画变化中粗细、长短相互替换，结体平稳而灵动。

河

“河”：左右结构之字，左边三点水旁以两点代替，行笔厚重笔画简捷，右边“可”字横写得秀美而竖写得厚重而大气开张，中间“口”字，与横竖两笔画对比显明。

羽

羽

重

重

稱

称

翔

翔

薑

姜

夜

夜

龍

龙

海

海

光

光

師

师

鹹

咸

菓

果

火

火

河

河

玢

珍

帝

帝

鱗

鳞

柰

柰

鳥

鸟

潛

潜

菜

菜

國

乃

官

有

服

人

虞

衣

皇

陶

裳

始

唐

推

制

吊

位

文

民

讓

字

國

“国”：多露锋起笔，以中锋行笔为主。结体中以扁平呈现，外部“口”字多处采用断笔和竖粗横细的写法。

虞

“虞”：此字笔画比较多，所以用笔以秀丽为主。虎字头的长撇故意缩短，下边“吴”字的长捺以长点代替，变化巧妙灵活自如。

位

“位”：左右结构之字，单人旁的笔画写得短小而厚重，“立”字两横的秀丽与中间两点的朴拙对比明显。左右两部分间的距离放大，以调整字的章法。

伐

“伐”：左右结构之字，左边单人旁写得较小，右边的“戈”字写得开张而大，尤其是斜钩的钩意到而笔不到，含蓄内敛。结体以收为主，中宫收紧，笔画粗细变化灵活而丰富。

道

“道”：整体字的笔法以秀丽为主。细看，半包围内的“首”字，横细而竖粗，且以收为主，走之旁起笔两点开放，最后一捺开放，与里面“首”字形形成对比。

坐

“坐”：“土”字上两个“人”字以点代替，写得简洁而有厚重感。而“土”字写得横细而竖粗，反差较大。以中锋用笔为主，结构平稳而变化有度。

愛

爱

朝

朝

伐

伐

育

育

問

问

罪

罪

黎

黎

道

道

周

周

首

首

垂

垂

發

发

臣

臣

拱

拱

殷

殷

伏

伏

平

平

湯

汤

戎

戎

章

章

坐

坐

場

场

歸

归

羌

羌

化

化

王

王

遯

遯

被

被

在

在

迹

迹

草

草

樹

树

壹

木

木

白

白

體

体

及

及

駒

驹

率

率

萬

万

食

食

賓

宾

化

“化”：左右结构之字，单人旁撇写得厚重而较长，竖画写得秀丽而短。右边的竖弯钩放得较开，并将撇画变成点，变化巧妙。

迹

“迹”：半包围结构之字，“尔”字写得平正而笔画缩紧。走之底，放得比较开张，第一点与下边转折拉开距离，而最后一笔写得比较长，以与“尔”有较大的对比。

駒

“驹”：此字结构主要以中宫收紧为主，但有巧妙的变化。“馬”字以上下秀长为主，笔画横细竖粗明显，“句”字里面“口”字写得厚重，结构平稳。

鞠

“鞠”：左右结构之字，“革”字写得秀长，而“矦”字写得宽扁，左高而右低形成明显得对比。中锋用笔，结体中宫收紧而个别笔画开张。

翥

“洁”：上下结构之字，总体看用笔厚重而含秀丽之气。上部分写得开张，占上下长度的三分之二，而下部“小”字以两点代替，点与点之间拉开距离，变化巧妙而自如。

傷

“伤”：左右结构之字，单人旁将撇写短而竖写长，形成秀长之势。而右边笔画繁多，占字的主要部分，左右所占大小比例对比显明。

女

女

惟

惟

方

方

慕

慕

鞠

鞠

盖

盖

貞

贞

養

养

此

此

翥

洁

豈

岂

身

身

男

男

敢

敢

大

大

效

效

毀

毁

常

常

才

才

傷

伤

恭

恭



已

“已”：独体字，以露锋起笔后转用中锋行笔，开始写得比较紧凑，而最后一笔竖变钩写得开张，行笔过程中粗细变化明显。

罔

“罔”：整体字写得比较宽阔，半包围结构，里面写得比较紧凑，而笔画粗细变化明显，外包围部分行笔圆转而变化自如。

覆

“覆”：此字笔画繁多，上下结构，西字头扁平，下面左边双人旁的撇画变得很短，“复”字的最后一笔成反捺，变化合理而巧妙。

作

“作”：左右结构之字，单人旁写得厚重而紧凑，“乍”字写得外紧而内松，将撇画与竖画都缩短，左右之间的空间较大，以调整字的章法。

聖

“圣”：上下结构之字，上部分“聿”写得比较开张，下部“王”字写得紧凑，上下对比显明，多用露锋起笔，下部分“王”字三横全部以左尖横出现露锋，至收笔处却回锋浑厚。

維

“维”：左右结构之字，左边的绞丝旁写得厚重而朴拙，三点又变秀丽。右边的单人旁写得秀长而其下部分收紧，结体平稳，变化丰富多彩。

念

詩

器

作

讚

難

聖

羔

量

德

羊

墨

建

維

悲

名

賢

絲

立

克

染



惡



聲



形



積



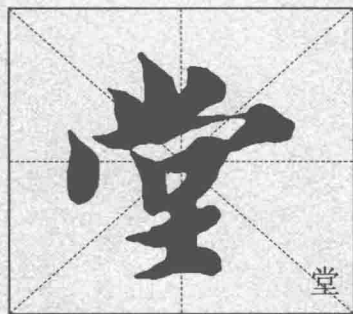
虛



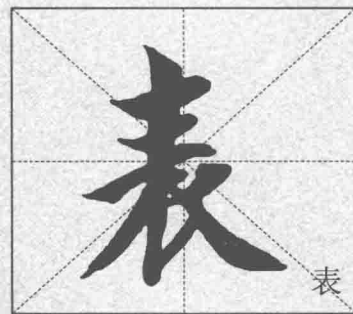
端



福



堂



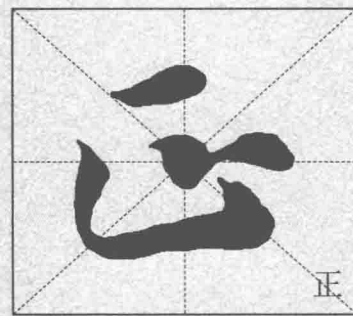
表



緣



習



正



善



聽



空



慶



禍



谷



尺



因



傳



“形”：“开”写得厚重而开张有度，中锋行笔为主，右边三撇变成三点，变化较大，结体平稳规整。



“堂”：上下结构之字，写得上大下小，上部分三点写得紧凑，但秃宝盖头写得开张，下部分写得紧凑，与上部分相呼应，结构变化有开有合。



“因”：将内部的“大”字写成“工”字，变化巧妙而不失字理。外面“囗”字写得宽大，但笔画的粗细变化、线条的一波三折都包含其中。