

隋智永真书千字文

历代名帖自学选本
上海书画出版社

天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈昃，星辰昭晃。
金生丽水，玉出昆冈。璇室璫珠，珊瑚照房。
秋收冬藏，春茂夏长。春冰夏水，冬雪夏霜。
调阳燄，騰致雨，露結為霜。

李本

無名

隋智永真书千字文

责任编辑 王壮弘
装帧设计 王宇仁
技术编辑 吴蕃中

隋智永真书千字文

※

上海书画出版社出版发行

(上海钦州南路81号 邮政编码 200233)

各地新华书店经销 上海市印刷二厂印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 2

1986年4月第1版 1999年7月第4次印刷

印数: 66,251 — 71,250

ISBN 7-80512-088-9/J · 73

定价: 4.00元

ISBN 7-80512-088-9



9 787805 120881 >

出版说明

我国的书法，历史悠久，名家辈出，碑帖法书流传至今者亦不知凡几。其中深浅良莠相杂，初学者往往无从抉择。有鉴于此，本社特邀请有关专家，从历代篆、隶、正、行、草书中，遴选出著名而宜作入门范本者数十种（陆续出版），郑重推荐给读者。并在每本帖后，作简要临习方法介绍，其中包括：怎样选择和使用工具，以及执笔，笔势，笔意，结构和每一帖的特点等。以期在无师指导的情况下，亦可自学书法，故定名为《历代名帖自学选本》。

希望本帖能对广大书法爱好和初学者有所裨益，亦衷心希望给我们提出宝贵意见。

简介

《千字文》，梁散骑员外郎周兴嗣撰。历代写本极多。此为陈、隋间僧人智永所书，原为正草二体，此仅取其正书。

智永号法极（生卒年不详），乃晋王羲之七世孙，极有书名。其书疏淡平和，妙传家法。尝居吴兴永欣寺，登楼不下数十年，积书《千字》八百本，分赠江东诸寺。求书者如市，所居户限为之穿穴，用铁叶裹之，人称「铁门限」。

智永所书《千字》，传世有石刻本和墨迹本二类，墨迹本运笔精熟，起迄分明，极宜初学。

习字常识

笔：笔有羊毫、兼毫、羊毫和其它毫相兼）、狼毫等等。然羊毫经久耐用，经济实惠，初学最为适宜。笔头不宜过长亦不宜太短，以中为主。择笔以尖（聚则锋尖）、齐（开则锋齐）、圆（腰部饱满圆浑）、健（毫毛弹力强健）为入选标准。笔锋宜全开，不宜半开，用后洗净晾干。

墨、砚：可用墨汁，随用随倒，用毕将瓶盖好，以免蒸发浓缩。亦可研墨，初学不必佳砚佳墨，普通墨、砚即可，用后将砚洗净。

纸：宜用软性纸，如元书纸、毛边纸、宣纸等等，因其入毫熨贴，渗墨均匀。报纸、道林纸等硬性纸，不宜初学。

执笔有多种，其中以抵、押、钩、格，抵五字执笔法最为稳便。

抵 以大指肚子斜而上地紧贴笔管，用力的方向是由左向右。

押 以食指第一节节拗处，俯而下地紧贴笔管，用力的方向是由右向左。

钩 以中指第一节钩住笔管，置笔于节拗处，用力的方向是由前向后，俯而下。

格 以无名指甲肉之际斜而上地挡住笔管，用力的方向是由后向前。

抵 因无名指力量单薄，以小指贴无名指之后，用力外抵，以期与食指力量相等。

这样，笔管左右前后四面受力均等，执笔已定，并注意腕平、掌竖，腕肘悬空不得倚搁桌面，二脚平放，头和身体保持端正。

运笔：运笔必须中锋，可正、侧并用，下笔和收笔处须藏锋回互取逆，使力健，无使偏瘫。取逆规律为：欲左先右，欲右先左；横者直下，直者横下；无往不收，无垂不缩；藏头护尾，力在字中。这和人欲往上跳，先要往下蹲；东西欲往下摔，先要往上提；拳欲打出去，先要往后缩才得力是一样的道理。运笔如调生马驹，要处处引导约束它，不可信笔（听任笔锋不加约束）。

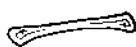
此外必须以腕和腕以上的关节转动运笔写字，一尺以内的字可以运腕为主，即腕的二个骨尖顺着笔画横向交替起倒运动，腕以上关节配合。形象化的说法，就是写横画时的动作像刮鱼鳞，写直画时的动作像勒马缰绳，即古人所谓的「横鳞竖勒之规」。唯有这样，才可使动作既有上下提按，又有左右动荡，左右上下一笔出之，使点画振动，如龙腾蛇行，若奋若搏，有生命力。

笔势：

点

- 一、直点  二、侧点 

横



竖

- 一、垂露竖  二、悬针竖 

撇

- 一、短撇  二、斜撇  三、竖撇 

捺

一、斜捺



二、平捺



三、反捺(长点)



钩

一、左向钩



二、右向钩



三、戈钩



四、浮鹅钩



挑



转



折



笔势的连结：笔势不但点画之中有，而点画与点画之间亦有笔势的存在。所以古人在强调「笔笔断而后起」之外，又强调要「笔虽断而意仍相接」。前而一句话的意思是每写一笔，必

须圆满周到。第二句话的意思是在整个字乃至整篇中，笔画不是各自独立，而是互相呼应的。因此上一笔与下一笔之间亦必须有笔势的连结，祇是这种笔势的往来，一般是看不见的，必须通过想像才能体会得到，因为它是提空弧形地随腕翻转运行的，但有时亦微微地露一些痕迹，这就是一般人所谓的牵丝。所以正确的写字方法，应该不是一笔完了，停顿一下，再写一笔，而必须是不停顿地运转，因此古人有「笔不离纸」形象化的说法。写字有没有这种笔势的连结大不一样，一则字画之间呼应、映带，有顾盼之情，而互为一体；一则点画松散各不相关，而缺乏意趣。所谓「作正如草，作草如正」，就是指出了一般人容易忽略的一面。因此写正书时，要避免一笔一笔各不相关的弊端；相反，作草书时要避免的却是连续绵绵，点画不分的弊端。

结构：汉字的字形，采用正确的运笔方法，在维持重心和平衡的原则下，必然会产生各种各样、似欹反正的形态来。因此说结构是写字的过程中自然产生的，而是因人因时不同而不同；抑扬向背，伸缩避让，审时度势，原没有一定的规范，核心是重心和平衡。对于书家来说，某些死的结字规则，无疑是有害的，没有必要的。这里为了方便初学，仅举一些简要的常例，启发一下，学者可不必拘泥。

字形短者宜肥，字形长者宜瘦；疏者宜丰，密者宜匀。左半笔画多者左雄，右半笔画多者右伟，左右笔画多者中欲小，中间笔画多者中欲大，上占地步者听其上宽，下占地位者任其下阔，天复地载各随字形。让左者左昂右低，让右者右伸左缩。长横为主者横宜长，中竖为主者竖宜正，戈笔为主者最忌力弱。横画短者撇宜长，横画长者撇宜短，横短直长者撇捺宜伸，横长直短者撇捺宜缩，上下有横，宜上短下长，左右有直宜左短右长。左旁小者宜平上，右旁小者宜下齐。三连撇宜下撇首顶上撇之腹，水旁点宜下点出锋尖处与上点驻笔相应。

本帖特征

气质

隽雅烂漫，有北魏墓志及隋、唐人写经之意韵。昔人评智永书谓：「精能之至，反造疏淡。」此手迹烂漫过于疏淡，或为唐高手临写，不失为书法中绝妙之品。

用笔

用笔历来有内捩、外拓二法。所谓右军（王羲之）内捩，直入中郎（蔡邕）；大令（王献之）外拓，妙接丞相（李斯）。内捩精欹，外拓华滋。内捩行笔，笔画中间一段紧趋约束，外拓行笔流润放纵，转角处内捩以顿折为主，外拓以提转为主。此帖内捩、外拓兼而用之，而以外拓为主。

笔势

运笔取势有一拓直下（Ⅱ），和非一拓直下又分相向（○）、相背（×）二种。此帖相向、相背兼而用之，而相向居多。

字形

圆浑为主：字形以方为基础，而圆浑为主。

草情毕具：用锋多变，虽正书而具草意。

画外取势：此帖下笔常似尖锋直入，实仍取逆势。在空中取势，使腕反扭下笔，故笔一入纸即翻作中锋，万不能顺腕尖锋入纸，偏锋行笔。

呼应紧密：点画之间，笔势相连，呼应紧密，牵丝脉络，清晰可寻。（编者）

天地玄黃宇宙洪荒日
盈吳辰宿列張寒來暑往
秋收冬藏閏餘成歲律
調陽雲騰致雨露結為霜
金生麗水玉出崑崙

江關珠稱夜光菓珍李李
萊重萊薑海醎河淡鱗潛
羽翔龍師火帝鳥官人皇
始制文字乃服衣裳推位
讓國有虞陶唐弔民伐罪

周發殷湯坐朝問道垂拱
平章愛育黎首臣伏戎羌
遐迹壹體率賓歸王鳴鳳
在樹白駒食場化被草木
賴及萬方蓋此身疑四大

五常恭惟鞠養豈敢毀傷
女慕貞嫠男效才良知過
必改得能莫忘罔談彼短
靡恃已長信使可覆器欲
難量墨悲絲泮詩讚羔羊

景行維賢克念作聖德建
名立形端表正空谷傳聲
虛堂習聽福因惡積福緣
善慶尺璧非寶寸陰是競
資父事君曰嚴與敬孝當

竭力忠則盡命臨深履薄
風興溫清似蘭斯馨如松
之盛川流不息淵澄取暎
容止若思言辭安定萬初
誠美慎終宜令榮業所基

藉甚無竟學優登仕攝職
從政存以甘棠去而益詠
樂殊貴賤禮別尊卑上和
睦夫唱婦隨外受傳訓
入奉母儀諸姑伯姪猶子