

书法技法讲座——⑩

唐——怀素

怀素千字文

草书

〔日本〕二玄社·古谷苍韵编·肖志 徐小艳译



湖南美术
出版社

策划：责任编辑：美术编辑：许涌

监制：汪华 邹建平 · 湖南美术出版社

⑩



每套：150.00 元
单册定价：15.00 元

书法技法讲座

10

唐——怀素

怀素千字文

草书

〔日本〕二玄社·古谷苍韵编·肖心 徐小艳译



湖南美术
出版社

《书法技法讲座》丛书

怀素千字文

原著：怀素

编者：古谷苍韵

译者：肖志 徐小艳

责任编辑：许涌

美术编辑：许涌

责任校对：陈光玉

出版发行：湖南美术出版社

（长沙市东二环二段622号）

经销：湖南省新华书店

印刷：长沙化勘印刷有限公司

开本：889×1194 1/16

印张：6.25

字数：4万

印数：1-3000册

版次：2005年11月第1版 2005年11月第一次印刷

书号：ISBN7-5356-2370-0/J·2178

全套定价：150.00元 每册15.00元

著作权合同图字：18-2005-093号

图书在版编目(CIP)数据

怀素千字文 / (日) 古谷苍韵编；肖志、徐小艳译；—长沙：湖南美术出版社，2005
(书法技法讲座)
ISBN 7-5356-2370-0

Ⅰ. 怀…Ⅱ. ①古…②徐…Ⅲ. 田草书—书法—教材 IV J292.113.4
中国版本图书馆(CIP)数据核字(2005)第101961号

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-4787105 邮编：410016

网址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

怀素千字文

千字文自古以来就是作为初学者的字帖。历代的书法家留下了许多千字文的名作。本书就是唐代草书高手、怀素的代表作，怀素的千字文与智永的千字文并称双璧，享有极高的盛名。天真老到的妙趣可以说是一字一金，所以也另称为『千金帖』。「青出于蓝而胜于蓝」，怀素就正如这样，在学习古法的同时创造出了崭新的作品。怀素晚年所达到的境界凝缩成了这本千字文。本书试图根据分析文字写法来探究千字文，特别是主要着眼于用笔法，作为怀素研究权威的编者一一解剖了千字文的绝妙的技巧。

书法技巧讲座 凡例

一、《书法技巧讲座》是为了学习各种字体、各种风格的基本用笔·结构法而从历代名家的字帖中选取被认为适合的笔迹编辑而成的字帖。

二、各册只限定一种笔迹，字数较多的笔迹为了避免学习的繁琐及归纳其技巧，系统地选出了这种字体中具有典型性完好字及部分进行了排列，排除了一部分其他部分。

三、名家字帖为了使读者明白移动易懂的理解其技巧和易于练习，将各种笔迹进行了适当的扩大，另外还登载了原来尺寸的笔迹以便进行对照。

四、技巧的解说是以入门阶段的自学者为对象的。

五、《书法技巧讲座》各册是作为各种字体·风格的入门书籍，并不规定学习的顺序。

关于本书的编辑

一、本卷属于《书法技巧讲座》中的一册，是依照本系列丛书的凡例编辑而成的。

二、登载的笔迹，是从唐代书法家怀素的《小草千字文》中，节选典型文字，依照本卷的主旨排列而成的。

三、每个文字，都是将原本适当的放大，以每半张纸六个字的形式构成的。

四、本书的构成如下：

(1) 综合解说。对怀素的作品以草书千字文，有典型性的文字102个，并进行了扩大，加上了解说。

为中心，详细地解说了技法上的各种问题。

(2) 以怀素千字文的「形」的方面分析了怀素千字文，抽出了具有典型性的文字102个，并进行了扩大，加上了解说。

(3) 以怀素千字文的「线」的方面分析了怀素千字文，与前项一样扩大了60个字，加上了解说。

(4) 根据部首的文字书写方法。将前两项使用过的文字以外的文字按照偏旁部首进行了分类、排列。

(5) 原文的登载。

五、考虑到初学者的情况，用红线把每个格子分成九等份。

六、关于用笔，为了让大家能够更加具体地掌握笔锋的功用，使用了具有连拍功的自动照相机拍摄了连拍照片。

七、关于怀素的草书千字文，具体请参照本社出版的《中国书法选44·怀素·草书千字文》、《中国书法指南·怀素·草书千字文》。

写给学习怀素草书的人

古谷苍韵

怀素的书法

作为怀素的书法作品流传下来的非常多,其中有些也令人生疑。另外,他的书法究竟是怎样的也不明确。下面我想就据传是怀素书法的作品,坦率地讲述自己的看法。

(一)《自叙帖》

《自叙帖》与《草书千字文》并称为怀素的代表名作。正因为和张旭并称为狂草名家,所以相对于素雅的《草书千字文》,人们认为由疾风卷落叶的笔势写成的《自叙帖》更符合醉僧怀素的形象。说到怀素,即联想到《自叙帖》,而说到《自叙帖》,也立即想起怀素。其知名度大大高于《草书千字文》,字姿多显奇趣,笔势快而锐利,是典型的狂草作品,确实精彩之极。随着终篇临近,兴致益发高涨,下笔如飞,有时大笔一挥,接连写出二、三字,姿态奔放自如,极尽恣意之能事。与之齐名的张旭被称为狂草的鼻祖,但现在已经不能接触到他真正的作品了。因此要想真正窥探到狂草的真谛,非《自叙帖》莫属。从这种意义来看,不得不称其为极其珍贵的名作。

(二)《圣母帖》

据说是怀素8岁时的作品。据传《自叙帖》作于21岁,而《草书千字文》作于32岁,所以基本接近于两者中间时期。作为表现出过渡期风格的作品,确实让人产生浓厚的兴趣。该作品不像《自叙帖》那样运笔飞快,线条清瘦,相反,运笔沉着、缓慢,线条多粗实,因此,虽然缺乏清劲之感,却可以毫无顾忌的换气蓄势。另外,「授、变、装、麗、悲、使」等字多运用章草的写法。虽然《草书千字文》里面也有章草的影子,但是如果运笔不从容,就不能使用这种笔法,不管怎么说,这篇作品与《草书千字文》笔意相反。由于属肥体系的作品,因而虽然自古以来就有人怀疑它是否是怀素的作品。但是「初」字偏旁的结构、「承」字、「疾」字等与《自叙帖》《草书千字文》中同一个字的形态酷似,这一点恐怕不能单说是偶然吧。

(三)《草书千字文》《千金帖》

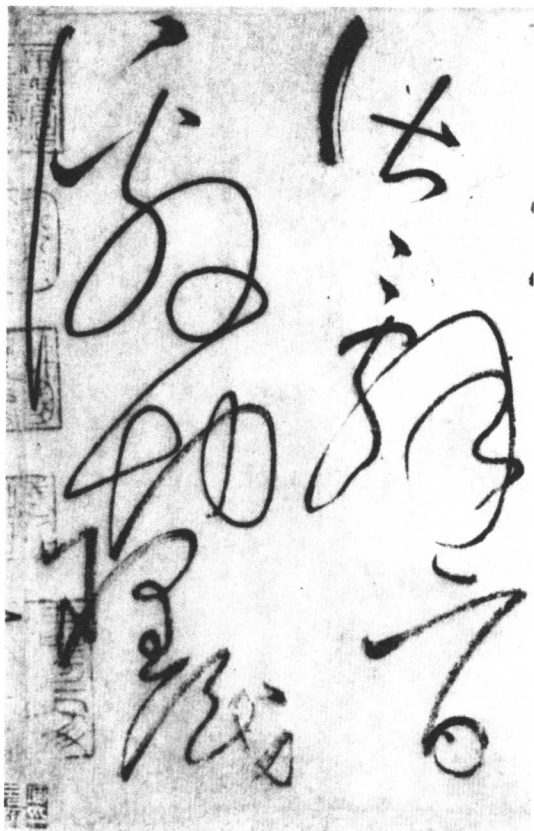
相对于其它系列的《大字千字文》,也被称为《小草千字文》,另外,因其一字值一金,又被

称为《千金帖》。基本上是逐字写成的独草体,很少有像《自叙帖》那样几个字连写。该帖没有任何华丽之处,字里行间于平淡中蕴藏着细腻的情感,有枯淡静谧之雅趣。与《自叙帖》的狂怪相比,完全就像是另一个人的作品。而从字的结体相通这一点来看,这篇千字文体现了怀素到达晚年时的心境。

怀素曾写过相当多的千字文。其中有《大字千字文》,《大字千字文》中字的结体打破常规,属狂草,但是与同属狂草的《自叙帖》相比,后者连接自然,整体体现出健康的感觉;而前者故意写出醒目的造型,具有通俗性,让人看了感到诧异。(本稿后面也将将其称为《千金帖》)

(四)《藏真帖》

有许多地方和颜真卿的书法颇为相似。看到「所恨」与「闻」等字的时候让人一瞬间产生一种错觉,仿佛正在看的是颜正卿的《争座位帖》。而从整体的风格中也能发现与《自叙帖》的字形酷似的文字。例如「张、颠、偶、真、自、法、若」等字,特别是连笔写成的「张、颠」二字,写得几乎一模一样,让人甚至产生是不是临摹了《自叙帖》中同一个字的连绵体的疑问,《藏真帖》素来就是作为怀素的刻本流传下来的,本不该对它的风格和来历产生怀疑,但是如果如此原汁原味地将颜体和《自叙帖》的风格混合在一起,却不能做到浑然一体的话,自然让人疑为别人的临本。



自叙帖

(五) 律公帖

由两帖构成,第一帖不仅字的结体,就连书写时的呼吸和行末的处理都与《自叙帖》有相同之处。而第二帖的「非、公、颠、草、好」与《自叙帖》中的同一个字,「常、乃、可」与《苦笋帖》中的同一个字的字形和笔法都非常相似,从这一点来考虑,比《藏真帖》更接近于怀素的作品。

(六) 苦笋帖

帖尾附有宋代名家米芾亲书的「石怀素书苦笋帖臣米友仁鉴定真迹蒸跋」字样,而且,杨守敬对本帖也是赞不绝口。仔细观察,会发现上半部分与下半部分有所不同,上半部分多采用瘦线条,运笔时多将笔管竖起,字形也与《自叙帖》一样的超出常规,从中能窥探到怀素风格的一个方面,但是下半部分,既没有狂逸的字形,又看不到《千金帖》中那种枯涩平淡的情趣。用笔华丽、优美,不离法度,不如说是更接近米芾的风格,是完全依照传统的王书的笔致,可以说将新奇和古法恰到好处地融合在一起的作品。许多古人评价怀素书法之妙就在于尽管千变万化却并不脱离魏晋的法度。因此我觉得只要将真伪的鉴别放在一边,单从这种意义上欣赏

本帖就可以了。

(七) 论书帖

是依照以王羲之为始祖的传统书法写成的正统风格的草书,并没有平常怀素书法中那种奇逸感,从这点来看,要达到《自叙帖》那种奔放不羁的风格还得经过很久的磨炼,可能是年轻时的作品。但是,王世贞曾说过:「怀素晚年的书法非常成熟、丰美,并使用以王羲之书法为基础的字的结体。」由此推测,也可能是晚年的作品。但是,与其晚年时的作品《千金帖》的素雅的书法相比,相距太远,抛去来历不说,单从作品本身来看,从笔意、连接、用笔、精妙之处来看,不能不说与被称为是怀素代表作的《自叙帖》、《千金帖》差距太大。

(八) 其他作品

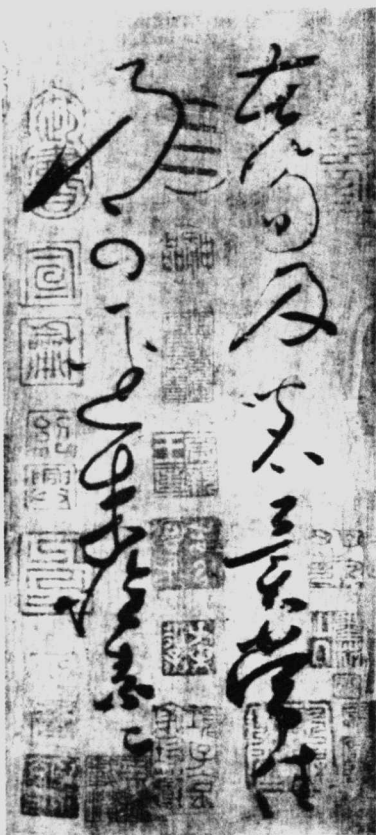
《戏鸿堂帖》中的《客舍帖》、《冬熟帖》、《高坐帖》、淳化阁帖中的《过钟帖》,以及写在纸本上的《食鱼帖》等都据传是怀素的作品,其真伪很难辨别。

以上列举了据传是怀素书法的墨迹和刻帖,到底哪个表现了它本来的面目呢?正如黄庭坚所说「张旭妙在肥,怀素妙在瘦」,估计瘦的书法是最适当不过了,另外,这也是当时人们对于书法有的一种普遍的潮流,恐怕怀素也不例外吧,那么,从当时那种打破以王羲之书法为中心的传统风格的潮流这点来看,可以推断出怀素书法本来的面貌就是打破格律,即反「王」的书风。如此说来,与豁达、优美的王羲之书法风格相反的风格枯淡的《千金帖》,以及与循规蹈矩的王羲之书法风格相反的狂逸的《自叙帖》等可以认为是表达了怀素书法本来的面目。而其他的一些作品,也可以适用瘦书以及破格性这两个基准获得某种程度的答案。

《自叙帖》和《草书千字文》

在数量众多的流传至今的怀素的书法当中最具代表性的就是《自叙帖》和《草书千字文》。但是两者的风格悬殊甚大。《自叙帖》属狂草,据说是怀素乘着酒兴、疾风骤雨般写成的,因而显得激情四射;相反,《千金帖》是于平静、淡泊之中写成的,情思内敛于素雅的线条和朴实的字形当中。整体给人的印象和风致迥异。

据称《自叙帖》是怀素二十岁时的作品,而《千金帖》是六十三岁(一说六十一岁)的作品,一个书法家在仅仅二十多年的时间里就像完全接受了另一个人的书法风格一样发生了脱胎换骨的变化,这究竟有没有可能呢?在很长一段时间里,我一直模糊的认为《自叙帖》和《千金



苦笋帖



圣母帖

帖》是由不同的人完成的,其后,在度过了被《自叙帖》那如毒品般的妖艳的魅力所迷惑,深陷其中,不能自拔的时期之后,这种想法越来越深。这种疑问只是自己对两名作给人的印象以及它们内在蕴含的情感的一种直观的判断,并无事实的依据,因此,我想试着通过对怀素的人物形象,当时书法的趋势,《千金帖》和《自叙帖》中字的结体的比较,再次对此问题进行探讨。而随着研究的深入,逐渐意识到这种疑虑未必适当。

(一) 时代的趋势

唐朝初期,太宗皇帝格外喜欢书法,在处理政事方面也致力于弘扬书法文化,相继出现了欧阳洵、虞世南、褚遂良等书法名家,创造出整齐、精巧至极的楷书,而且,唐太宗特别钟爱王羲之的书法,据传他曾经在民间四处搜集王羲之的真迹达数百卷,其珍爱的程度,从其将《兰亭叙》陪葬于昭陵就可见一斑。毋庸置疑,唐太宗的这种爱好和执政的力量给当时书法发展的趋势造成了很大的影响,也就是说,王羲之风格的书法在上至帝王将相,下至平民百姓之间广泛的流行开来。对王羲之书法的崇拜与流行,本来是为了追求理想的、有美感的书法典型作品,但是到了唐朝中后期,这种精神慢慢的被丧失掉了。王羲之的书法也趋于形式化,人们陷入一种观念性的模仿之中,最终游离了书法的本质。因此,一些有心人想要打破这种传统书法的停滞状态的想法逐渐开始萌芽,可以说在这种趋势中格外引人注意的就是张旭和怀素。他们的书法风格狂怪、奇逸,与传统的古法形成了鲜明的对比。

(二) 怀素其人其书

怀素是长沙(湖南)人,从小就皈依佛门为僧,据说他生来就喜欢书法,经常利用诵经和坐禅的空隙舞文弄墨。从少年时代起就精于草书,在当地非常有名,但是由于很少有机会接触到古人的名迹,于是他远游到西方的上国(当今洛阳),遍访当时的名家,受益非浅,有时候应人要求,当场就在纸和白绢上信笔疾挥。因其极具个性的书法被当时的士大夫们极力推崇,不久就出现了关于怀素书法的诗歌,现在流传下来的有张谓、王昌龄、戴叔伦、钱起等人的《怀素上人草书歌》,似乎从中就能够了解到怀素的人物形象和他对书法的态度。

窦冀在诗中写道:「忽然绝叫三五声,满壁纵横千万字。」而鲁牧也有诗写到:「有时兴酣发神机,抽毫点墨纵横挥。风声吼烈随手起,龙蛇迸落空壁飞。——中略——狂来纸尽势不尽,投笔抗声连叫呼。」据说任华在看了怀素的草书后,也做诗一首,其中一节为:「金盆盛酒竹叶

香,十杯五杯不解意,百杯已后始颠狂,一颠一狂多意气,大叫数声起攘臂,挥毫倏忽千万字,有时一字两字长丈二。」

通过以上三首诗,怀素挥毫时的情景仿佛就在眼前,令人兴趣浓厚。眼前浮现的并非窗明几净,瞑目端坐,再动笔挥毫这样一幅画面,而是一名头发蓬乱的醉僧,一身狂气,奋笔疾书的情景栩栩如生地展现在人们的眼前。

戴叔伦对其字形在诗中如此形容道:「忽为壮丽就枯涩,龙蛇腾盘兽屹立。」要从相传为怀素的作品当中选出与其相适合的还是非《自叙帖》莫属。从《自叙帖》的后半部分来看,笔势犹如疾风扫落叶,字字带风,犹如猛兽怒吼,一个接一个让人意想不到的字形奇特的大字展现在人们眼前,与戴叔伦的诗句的内容完全吻合。

这种风格与以「王书」为始祖的传统古法背道而驰。正如前面所述,既是时代好恶的影响,也体现了怀素对书法的态度。怀素曾对颜真卿提到:「我常看到夏天的云朵如同一座座奇峰,就从中体悟书法。」从中可以看出怀素并不盲目固守传统的书法,而是有要自己开创书法新境界的意志和觉悟。如此看来,把《自叙帖》看做是怀素的作品是应该不会错的。

(三) 《自叙帖》和《草书千字文》的比较

那么,《草书千字文》是怎样的呢?不可能像上一节所述那样通过同时代的诗句联想到平静温雅、仙气缥缈的《千金帖》。于是,试着将两帖「一字一字的进行对照分析。首先,将《千金帖》和《自叙帖》用裁纸刀一个字一个字的切开,再将其按部首分类作成类似于字典的册子。然后将同一个字进行比较。《千金帖》自然是一千个字,《自叙帖》大约有1000个字,两帖中相同的文字共有230字左右。有时候觉得做这种工作只是在浪费时间,因此也有泄气的时候,但是在通篇浏览的时候也会有意外的发现,另外,也能够很好的进行分析,总之,更多的是有益之处。

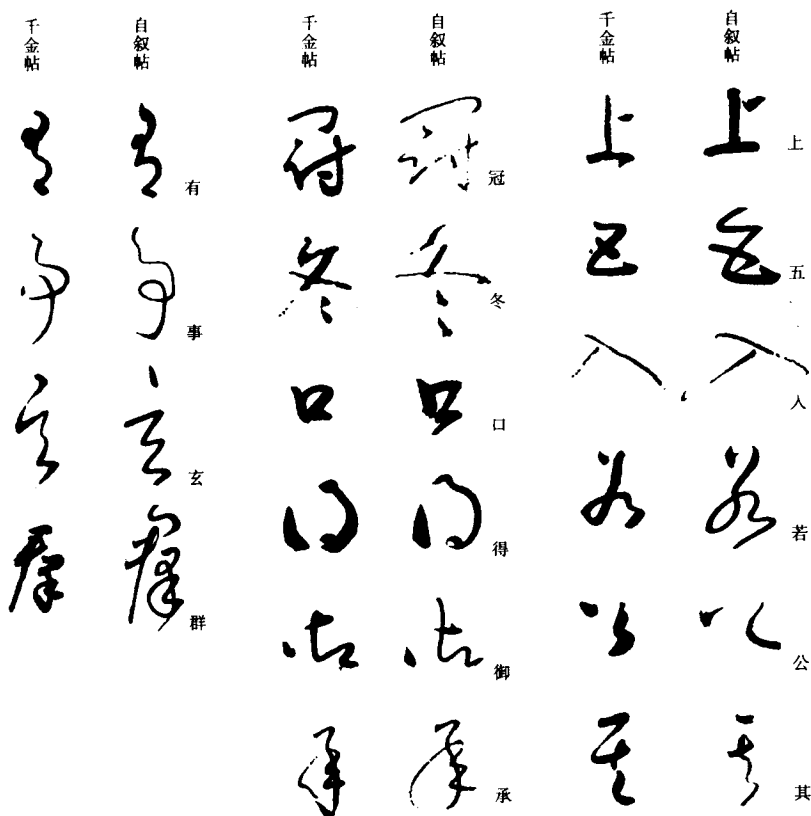
草书是笔随心动再产生形的,因此,要产生两个完全相同的字是不可能的。但是,每个人在运笔的时候都有自己独特的习惯,不管是怎样乘兴运笔,自然而然的就会出现相似的字形和相同的结体。(A)是字形相似的字;(B)表示的是独特的结体;(C)是用独特的草体写的字,均是右边为《自叙帖》,左边为《千金帖》,以下就各项加以说明。

(A) 关于两帖中相似的字形

如图所示的这种外形酷似的文字大约有8个左右,再加上比较相似的一共有20多个字,从两帖中一共有120个相同的字来看约占33%。现将草书造型的基本要素——心、笔、形的关系适用于两帖中,得出如下结论。

古典名	心情	笔的运动	形
千金帖	平淡	迟笔	曲线多 易产生奇特的形状 不一定曲线多 易产生自然的形状
自叙帖	充满激情	极快	

心情是草书造型的基础,在这一点上,《自叙帖》和《千金帖》完全相反,尽管如此,两帖中



(A)·酷似

形状相似的文字达到了3成,由此应该可以推论两帖出自同一人之手。

(B) 关于两帖中相同的独特的结体

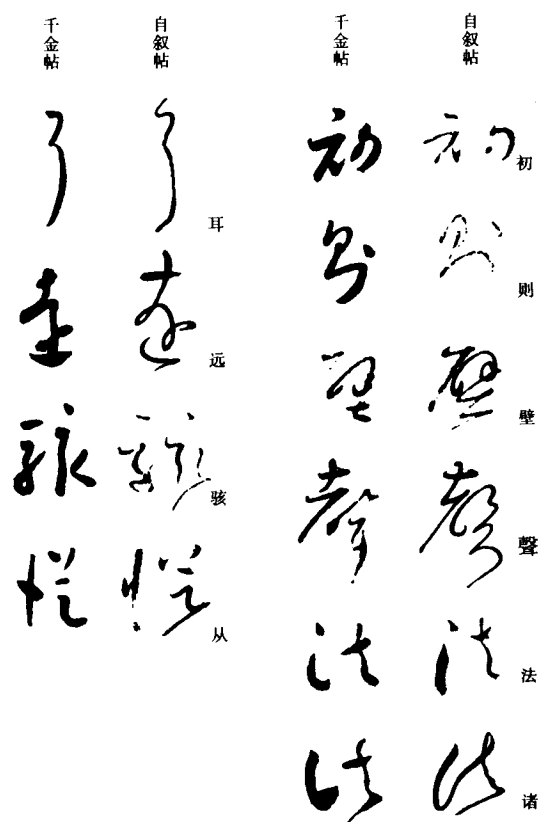
这里试着将只在这两帖中出现的相同的独特的结体抽了出来,之所以说只在这两帖中出现,是查阅了四种书体字典得出的判断。

「初」: 偏旁的第三笔写得特别小,这是别处没有的一种独特的写法。《圣母帖》中也有这个字,写法完全相同。

「则」: 「リ」最后打的点,可有可无,但不管怎么说还有没有的情况居多。而怀素写的「リ」则全部打了点。《千金帖》中的「利」字也是一样,略显古怪,这也是怀素的习惯。「则」字在《自叙帖》中出现了六次,末笔全都打了点。

「壁、壁」: 左边的撇与向右旋回的笔画断开,而且重新起笔的位置放在撇的下面,这是怀素的独创。《自叙帖》中「壁」字有三例,《千金帖》中各有两例,均是如此,这也是怀素独特的结法。

从「写」: 「彳」旁的时候,一般不在竖画的中间打点,像「德」字,「从」字这样有时打点的例子极少见。《千金帖》中「彳」旁的字共有十一个,《自叙帖》中共有七个,在竖画中间打点只有「从」字,可以断定这是超越了对错观念的怀素写字的习惯。



(B)·相通 独特的结法

自叙帖

敢

歌

稽

敢

歌

稽

千金帖

水

歌

稽

智永

歌

智永

歌

孙过庭

稽

(C)·相通 独特的草体

(C) 关于两帖中相同的

独特的草书体

「敢」：左部的省略

体不同。正确的写法如

参考中举出的智永的字

一样向右边重复旋回两

次。而怀素的字只旋回

一次。这是超越了对错

观念，只有怀素才能写

出的超省略体的草书。

「歌」：左上部一般

都是像智永所写的一

样，先向右旋回，再卷进去，然后向下继续行笔。而怀素是将两短横连接起来，而不向内卷。向内卷的部分是相当于「哥」字上部的「口」的部分，怀素的这种写法是很特殊的，另外，由于在别的地方没有这种写法的例子，因而无疑是怀素独特的草书写法。

「稽」：和《书谱》中的写法相比，是非常大胆的一种简略体，右部的这种崩溃法只有怀素能写出，在别人的书法中没有这种例子。

以上所举的「敢、歌、稽」是特殊的草体写法，(B)的「初」等字是独特的造型，即使是遍翻古典也找不到这种例子。这些都是只有在《自叙帖》和《千金帖》中才出现的写法，毫无疑问这两本名帖都是由同一作家挥毫写就的，这样看来，所谓的怀素的书法可以认为是：幼小时开始精于草书，伴随着时代的趋势与好恶逐渐演变成脱离常规的，狂野、奇异的书法，及至晚年，又重新回归到平静枯淡之中，壮年的霸气体现于《自叙帖》，而《千金帖》则体现了晚年成熟的心境。

《千金帖》的线质和运笔

——素雅而浓烈的线质

正如人都有各自的气质一样，书法中的线条也有各种各样的质感，例如既像象木简和《平

复帖》寻样率真而朴素的质感，又有如良宽书法的线条那样素雅而回味无穷。另外，如果仔细去

看《雁塔圣教序》，不禁让人感觉就像许多有弹性的线条粘在一起。正是如此，如果我们注意好

好观察各种各样的古书，就会发现圆润的暖线条，理性的冷线条，或者是柔软而韧劲的线条。

这些线条的性质表达了作者的个性，同时也表现出作者挥毫时的心态，据传《千金帖》是怀素

晚年（六十三岁）时的作品，因此完全没有在《自叙帖》中能看到的那种霸气，在很大程度上是

以一种静谧的心境平淡写成。而几乎同时代的《书谱》中的书法，朝气蓬勃，有张力，线条活泼，

而与之形成鲜明的对比，《千金帖》的线质是力量内敛，素雅而浓烈，一字一字仔细观察，就会

发现正因为被称为一字一金，其线质也变化多端。下面，就举二、三例进行简单的说明。

(一) 瘦骨线

《千金帖》的大部分字是由细线条构成的，有时候还写得异常的细，如果把线看做是带肉的骨头，那这些字的感觉就像是把肉都剔掉只剩下骨头。在有代表性的书法古籍当中，使用如此瘦的线条来完成的作品恐怕还没有吧，而且这些字在运笔时都是将笔尖向内包起，且运笔缓慢，使字体内部充满力量。依靠其丰富的内藏性，表现出和周围文字相抵抗的力量。

(二) 摇笔

《千金帖》当中被认为是使用摇笔的字至少有五、六十个以上，这是《千金帖》的一个独特的特征。也许有人推测是因为年老身体变得衰弱，导致了摇笔的产生，但是我很难这样认为。人和书一起到达「老」的境界，心随笔转，而笔又随心转。那些纤细得眼看就要断的线条，微微摇晃着向前行的样子，宛如小提琴中最弱的音色，让人感觉纤细、寂寥。

(三) 肥线条

墨汁变淡，枯涩的韵味就益发浓厚，那之后再润笔继续写肥大的字的情况也很多。既有一、二个字的情况，也有像后半部分一样接连写六、七个字的时候。仔细观察这种字形肥大的字，可以分为两种倾向，一种是柔软而丰满，充满感情；另一种是明快、干脆，理性的线质。两者运笔时笔速都很快，因而没有《千金帖》所特有的素雅的韵味，尽管如此，还是巧妙地溶合在整体的素雅氛围当中，显得很协调。

这样分析来看，《千金帖》的线质是相当丰富多彩、变化多端且很复杂的，以纤细、素雅的线质为基调，令人战栗的线条、充满感情的肥大的线条、明快而清爽的线条，由于运笔飞快产生

的生动活泼的线条等并没有打破格调，而是巧妙地融合在一起，并不给人奇异之感。作品的气脉贯通，让人不得不感叹“老手至妙。”

那么，构成基调的素雅的线条是通过什么样的运笔造成的呢？

- (1) 起笔沉稳，而且将笔尖包向内部。
- (2) 以迟笔为基调，注意有时让笔变涩。
- (3) 在顿挫的前后，尽量平稳用笔，注意不要加弹力。
- (4) 减少有节奏的运笔。

这种用笔，采用把由于笔毛的弹力而产生的力量和气势内藏起来的方法，与《书谱》中活用弹力的要领正好相反，在运笔上，相对于《书谱》的阳性，《千金帖》属于阴性，这种朴素的方法，如果运用不熟练的话，会出现字形萎缩，色彩单一的现象。另外，向内沉淀与下沉并不相同，因而在书写的时候要时常留意不要使字形萎缩，追求一种生动的古朴。

千金帖中的结体和章法

(一) 简单朴素的字形

《千金帖》显得沉稳、平静且格调高雅。不仅仅是每一个字，而且在字间、行间的余白之处，到处都弥漫着一种宁静的雅趣。造成这种感觉是由于《千金帖》独特、古朴的线质，另外，其字形也对此产生了显著的影响，将《千金帖》的结体与《十七帖》、《书谱》、《智永真草千字文》作比较，会发现字形繁琐的字少，而结构简单的字多，于是本人将《千金帖》中被认为是字形简单的字全部搜集起来，进行研究分析，发现形成简单朴素的字形需要具备四个要素。

(1) 某些文字要写成草书就必须把字的点画缩到最小限度，也就是说，只是把实画精心地写出，因此，本来是虚画的地方就全部省去，即使不省略也只是最小限度的保留。

(2) 要注意尽量缩小点画的表现区域。当然也有例外，如「广」部的撇，「木」旁的竖画等，总之，尽量缩小笔画的伸展度而向内侧紧缩。

(3) 草书的实画也有连笔写成的，例如「得」字向右旋回的重复，以及「诸」字右部的写法：「竖（斜）画——横（斜）画——竖（斜）画——横（斜）画」和笔直向下或是向右斜下伸展的线条，且振幅极其小，以求简单化。

(4) 将交叉的笔画重叠起来面化，使繁琐的字形简单化。

根据以上四项手法尽量缩减表现的手段，使字形变得简单、朴素，构成了《千金帖》的主调。

(二) 富于变化的字形

(1) 余白和形状

「苦心经营不用写的余白。」这是池不雅说过的话，很好的利用余白的书法真是百看不厌。世人也常说：「书法是黑与白的对决」。这也表达了余白的重要性。不仅是字间和行间，如何巧妙地设计一个字中间的余白也是字体结构中一种重要的技法。由于《千金帖》写得朴素，无意中容易看漏，但字中的余白多得很美。除了字体本身自然的余白美之外，还有不同寻常的《千金帖》独有的余白美。另外，稍微突破常规，使余白扩大的例子也随处可见。

正如人们常说的「描白」一样，如果余白不显得生动那就没有任何意义了。因此，必须是通过连贯的运笔时的呼吸产生的余白才行。这一点从技法上来说，要想更加有效地利用余白，就必须将与之对应的黑色部分（写的字）的密度提高，在《千金帖》中，运用巧妙的方法创造出高密度和强烈的紧张感来使之对应，成功地创造出更加有效的余白。余白与结构间有因果关系，可以说字形变化很多的一个原因就是由于余白的多样性。

(2) 末笔和形状

正如平常所说的，末笔处理的巧妙可以分辨出是名家还是庸手。而末笔的处理能够很大的改变文字的表情，这是通过重心的位置和倾斜来改变的，而决定性因素就是末笔的处理。例如重心靠左的场合，既有考虑到受力关系向右伸展来保持平衡的情况，也有故意改变末笔的位置来打破平衡的情况，另外，也有给末画加以变化，或是经常使用像人字这种笔画少的字的手法。还有将右斜画写成波浪线，使一画具有两面性，来弥补字的单调性的情况。《千金帖》之所以被评价为表情丰富，多是由于末画的巧妙处理。

(3) 其他

草书的运笔是以旋回运动为中心，但是如果运笔单调，老是重复同样的动作，就容易使字形单一，为了改变这种情况，多采用在写到半圆的地方加上一个或两个折笔的结体。（例：竭（32页），过（12页））

唐代书法的特征一般为竖长形，而《千金帖》的字形也以竖长形为多，有时也有故意拖长

奇的长，这也是竖长形的一种形式吧。

（三）变化多端的章法

《千金帖》正文共写有八十行，两字相连有三十五处，三字相连有两处，其他都是独草体。不仅各字间的宽窄不一，而且下一个文字的摆放不在正下方，而是向左或右偏离，或者把本来为方块形的字加以改变写成斜状的情况也时有发生。因此各行间都有起伏，很少有笔直写下去的。把各行分别剪下来贴在纸上就看得很清楚，每一行的起伏都很大，并没有谋求协调和统一。而整体又没有不谐调的感觉，由此可见，行与行的对应颇为巧妙。

另外行尾并没有对齐，而是呈波浪形，反而显得自然，非常有趣。大字和小字，字间的宽窄、连续的歪直，都运用自如，处理得相当巧妙。

《千金帖》的节奏——缓急和抑扬

这里列举的图例是为了让大家了解运笔中「呼吸的缓急」。(D)的右边为《自叙帖》，左边为《千金帖》。草书运笔中旋回运动较多。因此如果笔速过快，就会像《自叙帖》一样，相同的圆形运动过多，字的结构容易变得单调。与之相比，《千金帖》的运笔是以迟笔为基调，显得很宽裕。因而容易添加缓急的变化，旋回部多有折笔。像这样如果一个字中运笔有缓急变化的不同，就能够改变文字的表情和深度。

(E)的三字字都来自《千金帖》。运笔时属于枯笔的状态,因而运笔的快、慢一目了然。很显然(1)中的撇画是用枯笔快速写成的。这种现象其实是由于用右手写字而造成的,并非《千金帖》中所特有的。(2)中由于书写竖画时速度加快,笔变成枯笔。是写横时速度加快,还是写竖时速度加快,都因人而异。但总的来说,我觉得还是竖画写得慢的情况居多。如果真是如此的画,那么这也是怀素书法的一个特征。(3)中撇画的快速和捺画的迟缓缠绕在一起,通过笔画

白叙帖

子

4.

笔

字

好。

刑

多子如阿

直线 曲线

千金帖

子字篆字如左

(D)·笔速

的深浅就能清楚的了解。特举以上这些例子,让大家了解到运笔缓急之间微妙的感觉。

快的笔锋折笔以获得力量，再借力弹起，合着更加丰富的节奏展开下去。而《千金帖》与之相比，不如说是抹杀了节奏，有时运笔速度快，但终归用迟笔的时候更多，因此折笔时产生的力与势很小，很少弹起展开下去。《千金帖》的节奏缓慢、平稳。

没有抑扬写出的字，就像蚯蚓爬行一样没有粗细的分别。但是，也不能只是运用抑扬来写字。如果在水平运动中加入抑扬的手法，线条就会有立体感而字形富于肥瘦的变化。将它们用物体来比喻的话，可以说缓急是横着的毛线，而抑扬是竖着的毛线，两者缠绕的状态不同，形状也会发生很大的变化。如果过于强调水平运动，就会流于太过流畅，却显浅薄的危险，而过分强调抑扬，又会显得生硬，失却了草书的本性。

缓和和抑扬所产生的节奏，受到人的个性和当时的心理状态所左右。而且，在赋予草书生命力的同时，结构和线质也起到了相当大的作用。因此，节奏还是要有个性为好，正因为要拥有固有的节奏是一件极其困难的事情，所以不能只是简单的把老师的节奏学到手，历经长年累月通过无数次反复地临摹古代的书法佳作是最重要的，总有一天必定能自己领会到其中的奥妙。用自己的眼光来选择作品，鞭策自己努力磨练，当自己领会到的时候，自然就会产生自己固有的节奏感，由此能创作出个性鲜明的书法作品。

左斜画的速

见

K

磨

啓

斗

闻

見飛鷹磨習弓

豎画的速

悟

水

17

五

6

水至清則無魚

乙未

左斜画的速
右斜画的迟

乙亥

!

(E)·运笔的方向 迟速

伦

伦

五

五

刻

刻

中

中

分

分

令

令



王羲之



孙过庭

简洁的字形——以实画为主的书写方式

(二) 打击乐似的美感

在书法学习的开始是笔画多的文字难以书写、而随着技巧的提高反而觉得笔画少的文字更难以掌握。这一点谁都体会到过吧。这是因为笔画少的话即使只是小小的失败也十分显眼、并且弥补的方式很少的缘故。笔画少的字一笔一划所占的比重十分重要,有时候只是一笔的巧拙就具有致命的效果。

『五』下面部分宽阔、字形安定。右下部的挑小巧、简洁。因此,将笔朝正上方轻轻地抽出来的感觉十分重要,注意不要朝左斜上方用力压上去。最后一笔简洁、内敛。

『中』与右图刊载的十七帖以及书谱等的富有韵律的运笔相比较,这是运用迟笔、笔势不外露的写法。从点向竖笔的用笔方法三者各异,千金帖是将笔尖完全向内包住的手法。竖笔的弯曲是自然的流露,不要勉强地模仿。最后一笔厚重,待笔毫自然地收住之后轻轻地拔出。注意仔细与书谱中迅速拔出的悬针相比较。

『令』在第一个转折处,将笔提起之后再从新打下去。这是所谓的断笔。断笔是将流畅的线条打上『节』,赋予力度感和变化的手法。在十七帖和书谱中,强韧、明快的字很多,而与此相比,千

金帖中只有仔细地观察才能看出来,这种朴素的手法确实符合千金帖的风格。注意点的位置和弯曲度。

『倫』左右偏旁之间的余白十分具有效果。仔细观察清楚『字』旁的左倾以及与之对应的右边偏旁的右倾。

『刻』左边偏旁的美感令人印象深刻。这或许是因为向左右扩展的幅度减到最低限度、而竖笔则简洁到令人感觉到似乎在摇晃的程度的缘故吧。向右边偏旁的斜笔更加助长了这种特殊的风格。注意两点的位置关系。

『分』向点移笔的空间和打完点之后空间的笔意与十七帖及书谱的动态相比是处于静态的。仔细吟味最后一点余势的有无所创造的效果。



他的例

了一种流动的美感。而千金帖的『五·令』却是采取了本来是虚画的地方都没有书写只是书写了实画的这种简洁的手法。

另外『分』的最后一点的点在十七帖和书谱中还可以看出挑出去的余势,而千金帖中就没有,是一种完全抛弃了修饰的风姿。如果说虚画也接连不断地书写下去的草书具有弦乐似的美感的话,那么这种就具有打击乐似的美感。并且它不是向敲打大鼓那种激昂的打法,而是像静静地敲打小鼓、木琴等的打法一样。

增

增

千

千

巧

巧

及

及

从

从

问

问



王羲之(智永)



孙过庭

『千』字形瘦长。横笔的位置十分靠下,所以上部宽阔、重心低。第一笔带有侧笔的倾向。第二笔承接第一笔以相反的方向将笔轻轻地突出去,采用藏锋,写得短小、内敛。收笔的抽笔方式采取中锋的特点十分明显。

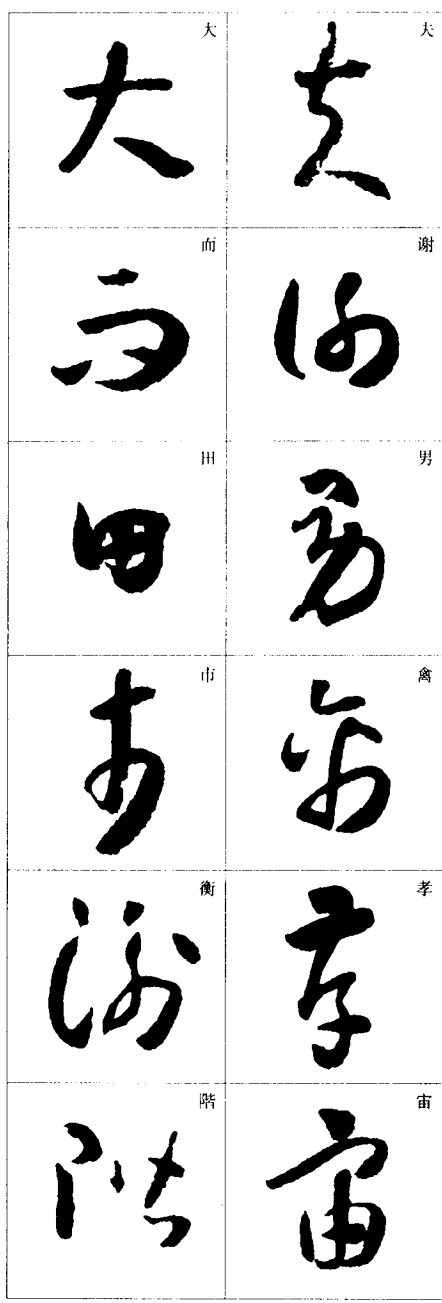
『及』上面部分的横笔极其的短小,下面部分宽阔。起笔的斜笔采用向内鼓的向势,粗实、具有力度感。第二笔起笔从正上方起将笔轻轻地突出、使笔锋向内包含这点很重要。第二笔与第三笔没有连接在一起。所以中间的余白十分鲜明。(与十七帖、书谱的『及』参照对比)

『問』右肩的转折部分采取溜肩,这样对空间包含的部分就更大。右下的钩及点的余势都尽量地短小、简洁。

『增』右边偏旁的过小,以及与左边偏旁的稳重相反的右边偏旁的滑稽都营造了一种奇异的氛围。右边偏旁点的抽笔似乎完全没有考虑到与下一笔的有机连,接下来的右旋回也极其的小,打破了常规的均衡感,具有滑稽的味道。从右旋回向卷进的方法是以登载的十七帖的笔意将笔简略地戳一下就可以了。

『巧』注意左右偏旁的余白。右边偏旁的头部没有连接在一起,分离的地方不露痕迹地隐藏了造型的奇妙。

『從』只将從的作为草体所必需的地方慢慢地、不连贯地书写这点十分有趣。希望大家学习笔的上下运动及空间的分割方法。乍旁一般不打点。从怀素在自叙帖中從字的左边偏旁也打了点这点来看,这也许是他的书写习惯吧。



他的例

(二) 表达的简化

观察『既』字(二页登载),可以发现千金帖、十七帖、书谱都一样,是以实画为主的书写方式。千金帖为什么显得更加朴素简洁一些呢?这是因为左斜笔、左旋回的笔画都短小,使表现领域也缩小了的缘故。因此千金帖虽然没有十七帖的壮大、书谱的华丽,但却具有一种高雅的清新,余韵悠长,令人回味无穷。正如在戏剧中表现悲哀时,与其呼天抢地地号啕大哭还不如像能乐那样将手稍稍地搭在眼睛上更加使观众感到悲切一样,实画的表现领域的大小也具有改变书法的样态和内容等的力量。

(三) 抑扬

刚才叙述了以实画为主笔的写法,以及更加简洁的表现实画的方法。下面考虑一下这种与造型相关的运笔的抑扬吧。草书可以采取接连不断的书写和一个文字用一笔书写的方式,但以实画为主的写法笔画是分离的,那么就不能一笔写完。例如,书谱的『千·巧』是一笔书写完的,而千金帖的『千』是两笔、『巧』是三笔。每一笔的从不同的空间起笔,所以当然也会使运笔上的抑扬机会增多。总的来说,千金帖的抑扬与书谱富有弹力的轻快有所不同,平静、富有内力是其特征。为此可以采取两种方法,其中一种是运笔采取迟笔,压住速度及节奏,减少抑扬的强弱。另一种是不利用由『折』产生的反弹力,而是将这种力量朝内深深地沉入。可以说这与书谱富有弹性、旋律轻快的抑扬完全相反。虽然在造型上抑扬的机率增多,但却尽量抑制住这种流动、减少抑扬的差异,将力量向内收敛是千金帖很大的一个特征。