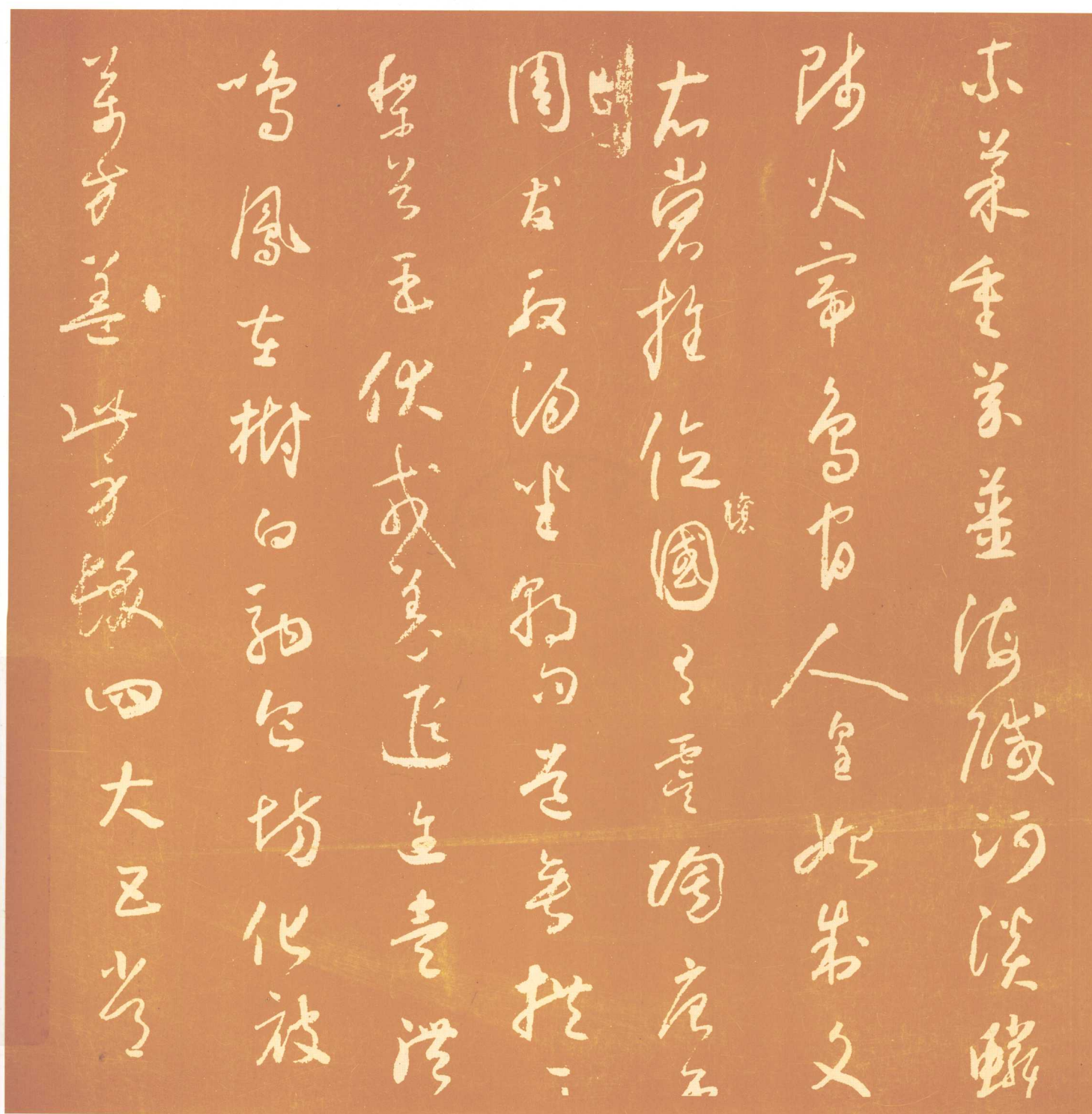


中国历代经典碑帖临写指南系列 主编 李刚田

怀素

小草千字文临写指南

• 王卫民 编著 • 河南美术出版社



中国历代经典碑帖临写指南系列 主编 李刚田

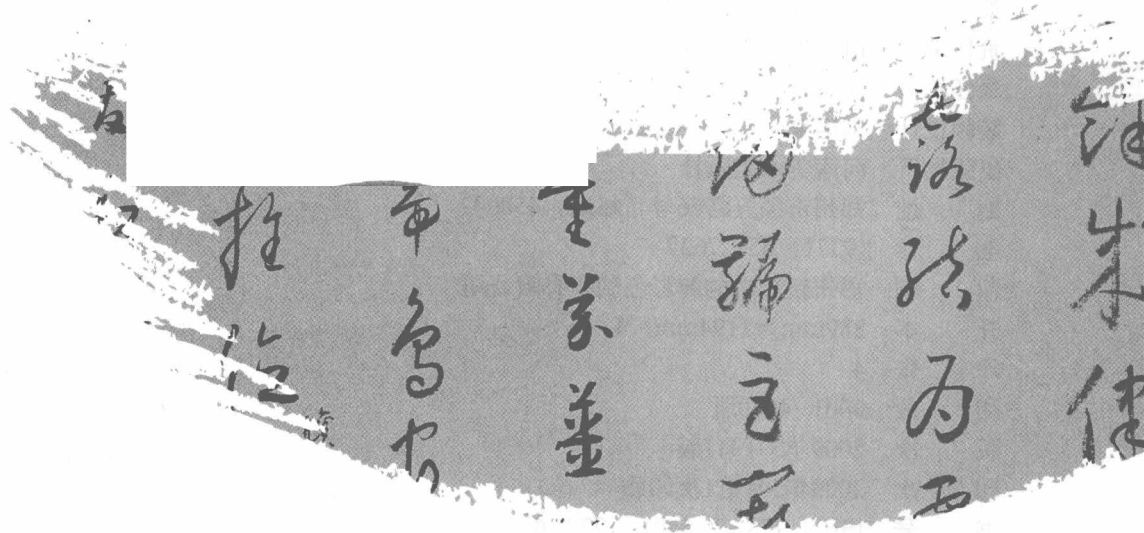
怀素

小草千字文

临写指南

王卫民 编著

河南美术出版社



图书在版编目(CIP)数据

怀素小草千字文临写指南/王卫民编著. —郑州: 河南美术出版社, 2009.5

(中国历代经典碑帖临写指南系列 主编 李刚田)

ISBN 978-7-5401-1772-6

I. 怀… II. 王… III. 草书—书法 IV. J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第079369号

书 名	怀素小草千字文临写指南
丛 书 名	中国历代经典碑帖临写指南系列
编 著	王卫民
策 划	李国强 刘灿章
责任编辑	白立献 梁德水
责任校对	弋佑君 李 娟
装帧设计	刘运来
出版发行	河南美术出版社
地 址	郑州市经五路66号 邮编: 450002
电 话	(0371) 65727637
印 刷	郑州新海岸电脑彩色制印有限公司
开 本	889mm×1194mm 1/16
印 张	4
印 数	0001—4000册
版 次	2009年5月第1版
印 次	2009年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5401-1772-6
定 价	12.00元

目录

第一章 《小草千字文》概述	1
第二章 用笔	3
第一节 点画写法	3
第二节 用笔特点	22
第三章 结字	26
第一节 结字审美	26
第二节 偏旁精训	31
第三节 左右结合	37
第四节 组字连写	40
第五节 章草遗风	43
第四章 集字训练	46
附 录 《小草千字文》（局部）	52

第一章 《小草千字文》概述

怀素（公元737年—？），字藏真，俗姓钱，长沙零陵（今湖南省零陵）人，是大历十才子之一，考功郎中钱起的外甥。他出身贫寒，幼而事佛，经禅之暇，颇好笔翰。书法楷法钟繇，草法二王，狂草法张旭，以狂草名世。性格狂放不羁，好饮酒，及其酒酣兴发，寺壁屏障，衣裳器具，靡不书之，时人谓之“醉僧”、“狂僧”，亦有“颠张（张旭）醉素”之称。

怀素是我国书法史上一位杰出的浪漫主义狂草大师。怀素狂草古今特绝，但其学习之刻苦亦为常人所不及。怀素家贫，无钱买纸，曾以蕉叶代纸。据宋陶谷《清异录》载：怀素居零陵，庵之东植芭蕉数亩，取蕉叶代纸学书，名所居曰“绿天庵”。陆羽的《怀素别传》亦载，怀素“贫无纸可书，尝于故里种芭蕉万余株，以供挥洒。书不足，乃漆一盘书之，又漆一方板，书至再三，盘板皆穿”。由此可知其学书条件之恶劣、学习之刻苦。怀素又曾把弃笔堆积埋之于山下，号称“笔冢”。武占熊的《零陵县志》云：“其小石池洗砚，水常黑为墨池。”“绿天庵”、“笔冢”、“墨池”是怀素刻苦学习之见证，一直激励后学至今。

怀素草书善取物象，师法自然。“外师造化，中得心源”。一切艺术无不以自然为师，方能悟道，渐臻佳境，以成绝妙。张旭曾观担夫争道而得字法互让之妙，观公孙大娘舞剑而悟用笔灵舞之机。怀素亦是师法自然之典范。据陆羽《怀素别传》记载怀素与颜真卿论书之事，颜真卿问怀素学书有无自得，怀素对曰：“贫道观夏云多奇峰，辄尝师之。夏云因风变化，乃无常势，又遇坼壁之路，一一自然。”颜公曰：“噫，草书之渊妙，代不绝人，可谓闻所未闻之旨也。”郭熙《林泉高致》中亦有“怀素夜闻嘉陵江水声，而草圣益佳”的记述。

怀素草书志在新奇，敢于创新。独特的风格是艺术之生命，而勇于创新则是独特风格之必须。怀素草书师古而不囿古，力求创新，时人多有诗记载。李白“王逸少、张伯英，古来几许浪得名，张颠老死不足数，我师此义不师古”；贯休“固宜须冷笑逸少，争得不醉骂伯英”；戴叔伦“古法尽能新有余，始从破体见风姿”、“志在新奇无定则，古瘦漓漓半无墨”；任华“吾常好古奇，古来草圣无不知，岂不知右军与献之，虽有壮丽之骨，恨无狂逸之姿”。

怀素是历史上杰出的浪漫主义草书大师，其浪漫主义无不伴随一个“狂”字，狂放不羁，狂逸酣畅，狂而惟我，狂而轻世，狂而一切。为了达到其创作之精神佳境，常以酒助兴，以酒催化，以酒狂挥，天机玄妙，如有神助，然常酒醒

不可知。时人多有诗记载。陆羽：“饮酒以养性，草书以畅志。时酒酣兴发，遇寺壁里墙衣裳器皿靡不书之。”窦冀：“粉壁长廊数十间，兴来小豁胸中气。忽然绝叫三五声，满壁纵横千万字。”鲁收：“有时兴酣发神机，抽毫点墨纵横飞。”任华：“兴不尽，势转雄，惟恐天低与地窄。”“金盆盛酒竹叶香，十杯五杯不解意。百杯以后始癫狂，一癫一狂多意气。大叫数声振攘臂，挥毫倏忽千万字。”钱起：“狂来轻世界，醉里得真如。”王邕：“忽作风驰及电掣，更点飞花兼散雪。寒猿饮水撼枯藤，壮士伸眉按劲铁。”朱逵：“笔下惟看激电流，字成只畏盘龙去。怪状崩腾若转蓬，飞丝历乱如回风。长松老死倚绝壁，蹙浪相翻惊海鸿。”

怀素书《小草千字文》有数十种之多，而以此“小字贞元本”为最上乘，历来为世人所珍视，有“千金帖”之称。贞元本《怀素千字文》亦称《小草千字文》，绢本，84行，1044字，帖后款“贞元十五年（公元799年）六月十七日于零陵书，时六十有三”。帖后题跋甚多，较重要的有文徵明、王文治、何绍基、于右任等跋。真迹五代蓄于南唐李氏，宋代曾入内府，明代为文徵明所藏，并刻入《停云馆帖》，清乾隆时毕沅摹刻于《经训堂帖》，至清末归释六舟所有，后归上海徐筱圃。

《小草千字文》（本书《怀素小草千字文》，以下简称《小草千字文》）为怀素暮年所作，完全脱去了狂怪夸张的笔法，用笔高妙逸雅，幽远意深，婉转圆通，筋骨内含，深得壁坼，屋漏之法。结体平稳为主，法度谨严，含巧于朴，寓奇于正。通篇文字神定意闲，简逸淡雅，气象超然，天趣自得，如得道老僧。王世贞评曰：“晚年书圆熟丰美，又自具一种姿态。大要从山阴派中来，而间有李怀琳、孙过庭结法。”文嘉评曰：“字字用意，脱去狂怪怒张之习，而专趋于平淡古雅。”于右任评曰：“素师晚年最佳之作。可谓‘松风流水天然调，抱得琴来不用弹’矣。”

第二章 用 笔

《小草千字文》用笔柔逸绵远，遒丽高妙，转折随势，难寻其妙，粗细由情，不见其机。下面就其点画写法及用笔特点略作分析。

第一节 点画写法

一、点

草书中的点画主要有三部分组成，即点、线、使转，当然使转也是线。故简单地说是由点、线组成。而点往往是独立的、单个的，虽然在草书（祝允明草书除外，其草书常点多于线）中占的分量不重，但作用极大，不可忽视，其在章法上显得活跃，风采动人，正所谓“画龙点睛”是也。

《小草千字文》中的“点”可以按位置分析。

1. 正上点

“宾”、“靡”、“祀”。这种点分布在一个字或一个结构的正上方。由于其特殊的位置，故不允许其变化过大，一般都比较轻巧，略有变化，和其下边结构统一。“宾”字点露锋起笔、回锋收笔，点“点”如桃，鲜活可爱。“靡”字点起笔后按笔，然后向左下提笔出之，引出下笔，偶有拙意。“祀”字点外形圆转，且离下边结构较远，好像天空一颗明星，意境深远。



2. 正下点

“常”、“盛”、“琴”。这种点分布在一个字的正下方，楷书中本没有这样的点，只是由于草法变化而变成了点。这种点由于在字的最下部，故分量较重，变化也较大。“常”字点变成了短横。“盛”字点向上有一小弧动作，露锋起笔，出锋收笔，有飞动之感。“琴”字点则大而温和，如大熊猫，憨态可掬。



3. 右上点

“成”、“职”、“载”。这种点主要是“戈”的点。由于“戈”都在字的右边，故此点大都有左弧和右半部呼应，又为了字的平衡，故点的形状较大，分量较重，起一秤砣作用。



4. 右中点

“制”、“对”、“封”、“本”、“渊”、“神”。这种位置的点一般来源于三个方面。一是“刀”、“寸”的“点”化，如“制”、“对”、“封”。二是其余笔画的“点”化，如“本”、“渊”。三是补“点”，楷书中并没有这样的结构，只是草书为了字的平衡硬加上去的，如“神”。这种点的写法有两个关键，一是其势要和左边结构呼应，二是其位置要选准。



5. 包围点

“诗”、“特”、“射”、“钓”、“霸”、“爵”、“腾”、“鸣”、“凤”。这种点在草书中极为普遍，其来源主要是“寺”、“寸”、“勺”、“马”、“鸟”等。这种点和前面的点有所不同，其独立性不大，和其上一笔的钩联系紧密，有的干脆连在一起。故此点难度较大，学习者要反复读帖，找其感觉，感受其意，方能奏效。





6. 上三点

“光”、“常”、“堂”。这种上三点的写法顺序大都相同：首写中间有倾斜的短竖，次写左边向右上取势的小弧点，再写往左下斜出的短撇，但关键在第三笔上。“光”字三点相连，墨较足，线较厚，第三笔温和撇出，整体显得大度，不激不厉。“常”字三点断开，第三笔用侧锋快速写出，奇直无比，如尖刀斜插，又像飞鸟入林，这在幽雅曲深的《小草千字文》中用笔显得极为奇特。

“堂”字第三笔断开，第三笔和第一笔相连，第三笔笔枯墨少，随意写出，不工而工，平淡中有意味。



7. 上两点

“美”、“兰”、“节”、“谷”。这种上两点的主要来源，一是固有两点，如“美”字；二是“草”头转化，如“兰”字；三是“竹”头转化，如“节”字；四是其他转化，如“谷”字。“美”字首点肥厚有弧势，次点侧锋求斧劈，和下边的结构结合，显得雄壮威武，这在《小草千字文》中实不多见。

“兰”字首点和上字连接，首点小而轻盈，次点随意不工，和下边结构结合，如一仙风道骨的道人，又如山顶一叶少枝遒的古松，高古超逸。“节”字首点大、次点小，首点低、次点高，左对右有仰望势，煞是可爱。“谷”字两点都较厚，和下边的折笔结合，显得姿态优美，节奏感强。



8. 下连点

“兴”、“典”、“冥”。下连点即连点在字的下方。由于是在下方，对上边的结构要有一个支撑作用，所以，其外形较大，分量较重，且左右开张。

“兴”字两点较重；“典”字两点较轻，但左右开张；“冥”字首点轻，次点重。



9. 上下点

“听”、“言”、“辞”。所谓上下点即是指上下连续的两点，这两点有的是连在一起的，有的是断开的，但形状各异。上下点的来源一般都是由草法变成的。“听”字两点连在一起，势向外形成弧。“言”字两点较轻且断开，首点变成短竖，次点变成短横。“辞”字两点是两横点，首点较重，次点较轻，其首点之重和右半部结构之重相呼应。



二、横

1. 点横

“荒”、“钜”、“简”。所谓点横，即点的平置。写法是露锋起笔，按笔，回锋收笔。“荒”字横重若巨石，“钜”字横轻若白云，“简”字横丽雅可爱。临写时要反复读帖，注意它们和其余结构的统一和谐。



2. 短横

“露”、“所”、“驱”。这种横由其短而得名，一般分布在字的上部。“露”字起笔和上字有带锋连接，线条右仰，向右上取势。“所”字露锋起笔，回锋收笔，向下有微弧。“驱”字线条齐而厚，如一方砖，收笔有出锋和下笔联系。



3. 出锋横

“驹”、“节”、“轲”。这种横也较短，均由侧锋写出。《小草千字文》中较少用侧锋，而这些不多的侧锋用笔显得很活跃。“驹”字横露锋起笔，侧锋向右上挑出，出锋收笔，向右下有一小弧势，整体动作很轻闲。“节”字横藏锋起笔，向右上过笔，出锋收笔。“轲”字横露锋起笔，向右上过笔，出锋收笔，向上有一弧势，整体动作亦轻盈可爱。



4. 长横

“鱼”、“照”、“盗”。《小草千字文》中的长横不多。“鱼”字横较细，显得轻快。“照”字横则稍粗，过笔中有波动，整体如船载物。“盗”字横在字中间，用楷书的方法飞快向右上写出，雄壮威武，气势压人。



5. 曲美横

“儿”、“晚”、“玩”。此横并不一定都“曲”，有的只是有弧度，但其姿雅美，故称“曲美横”。这种横的原结构并不是横，而是“乙”，但由于书法的需要而变成是状。不过，在草书中并非此结构均为横，有的把右钩挑上去，变成了字的主笔，更有甚者挑得比整字还高，在章法上起调节作用，这种情况在大草中多有出现。“儿”字带锋起笔，向右下轻按笔，再向右上过笔，再往右下轻

顿，回锋收笔，余意犹存。整个线条一波三折，轻盈优美，如观舞姿。“晚”字横平出，收笔有右上势，横往上略有弧势。“玩”字横墨饱满圆润，随手写出，如一横点，向上有弧，憨意可人，似玩童学步，一个“玩”意表现得淋漓尽致。



6. 横钩

“字”、“冠”、“实”、“寐”、“霜”、“简”。横钩主要来源于“宀”、“雨”、“门”等结构。这种横在《小草千字文》中较常见，且变化较大，临习者要总结其规律。“字”字的转处提锋，转后再按笔，出锋收笔，整体有国画的兰竹意味。“冠”字是折笔，但折后没有乘势向左下出锋，而是平向左出锋收笔，比一般的横钩多加了一个动作。“实”字横钩比较轻细灵巧，而“寐”字横钩则拙厚朴实。“霜”字横尽力右仰，钩后往左上出锋，以连写下一笔。“简”字横钩可谓极“简”，钩处用转，整体好像只取一钩势。



三、竖

1. 点竖

“仁”、“伊”、“佐”。点竖亦即竖点，其来源大部是“亅”的下半部，但并不是其下部分全是点竖，其变化将在“结体”部分具体分析。“仁”、“佐”两字的竖写法大致相同，露锋起笔，回锋收笔，只不过“佐”字完全是垂露点，而“仁”字则竖意明显。“伊”字竖藏锋收笔，向右上出锋收笔，整体粗壮，且向右有弧度，和上部及右部形成呼应。



2. 轻竖

“清”、“假”、“目”。轻者，轻快、轻灵、轻巧、轻盈，清新可人。此种竖一般为露锋起笔，出锋收笔，两头尖细，中间略鼓，动作轻利，姿态优美，犹如天仙，令人神往。



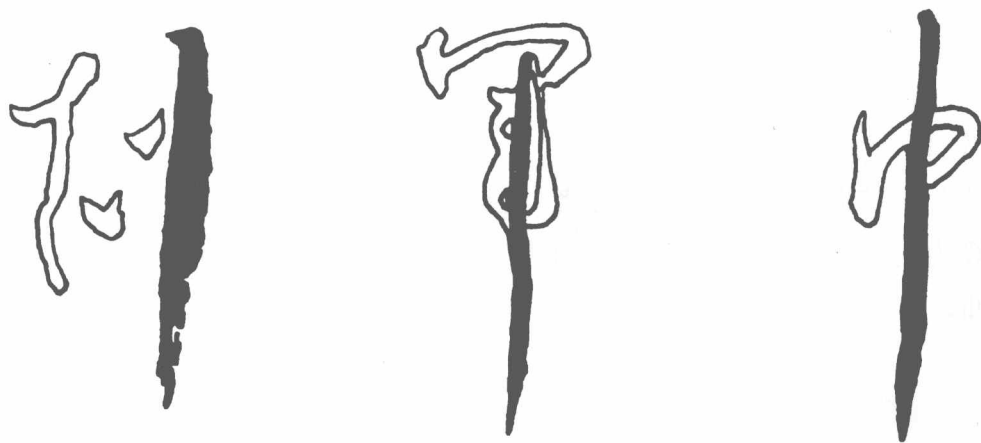
3. 重竖

“行”、“升”、“引”。重竖粗壮、力强，若泰山也。这种“竖”在用笔巧逸的《小草千字文》中比较突出、少见。“行”字竖起笔和上笔有联系，过笔强劲，回锋收笔，整体剽悍、霸气、勇武，神圣不可侵犯，“升”字竖藏锋起笔，回锋收笔，有揉笔动作，整体静穆、朴茂，意味深长。“引”字竖高出左部，向右倾斜，壮美、有动感。



4. 长竖

“刻”、“军”、“巾”。长竖在其他小草帖中较常出现，《书谱》尤甚。《书谱》中长竖刚利、直快，可称悬针，几乎是每竖必悬。而在用笔雅逸的《小草千字文》中长竖不能称悬针，行笔中有微妙之动作。“刻”字竖起笔和上笔联系，快速行笔，出锋收笔，中间鼓肚较大，整体肥美、茂逸、气宇轩昂，有颜体风采。“军”、“巾”字竖写法相像，一波三折，飘逸轻盈，如兰叶迎风。



5. 出锋竖

“川”、“卑”、“甲”。此种竖短厚而出锋。“川”字竖向左有撇势，和左边两短竖有呼应。“卑”字竖两头尖中间鼓，起笔有右势，收笔有左势，整体如鱼摆尾。“甲”字竖乘势写出，随意尤工。



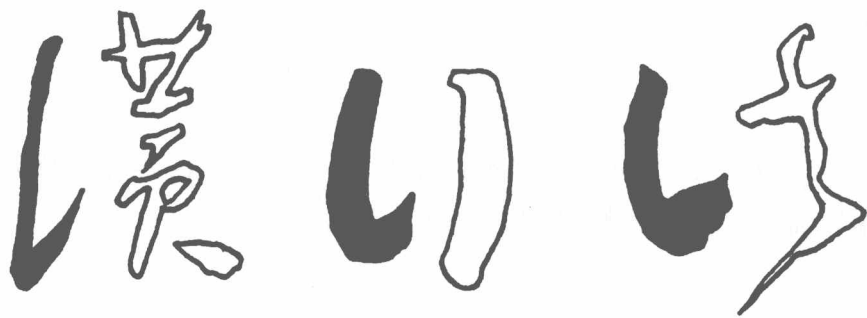
6. 弧竖

“得”、“传”、“所”。此种竖由于带弧而得名，一般都分布在字的左边，向右有弧势，和右半部形成呼应。“得”字竖短而弧度大，起笔不藏锋，收笔不回锋。“传”字竖前半部并不右弧，反有左势，后半部有较强右势，回锋收笔。“所”字竖露锋起笔，回锋收笔，雄壮且有气度。



7. 带钩竖

“赞”、“行”、“诸”。此种竖都分布在字的左边，由于要引出右半部而带钩右上提笔，在《小草千字文》中虽然不多，但变化较大。“赞”字竖细长而向左倾斜，钩处用折，出锋较尖，“行”字竖带弧，钩处用折，出锋较尖，笔亦用出锋，但较温柔，整体圆转温和，耐人寻味。“诸”字竖的分量没有钩的分量重，其钩用侧锋写出，大而朴厚，如一动物的大尾巴，和略带弧的竖组合，动感极强。



8. 枯笔竖

“调”、“彼”、“信”。枯笔即墨少笔枯而出现的略带飞白的线条。这三个字的竖“枯”的程度不一样，感觉亦不一样。“调”字竖极枯而轻，“彼”字竖略枯而重，“信”字竖快而有力，飞白较多。