

历代名帖技法丛书

智永

千字文

技法

程同根 编著

华夏出版社

智永千字文技法

程同根 编著

华夏出版社

历代名帖技法丛书

上
重
千
字
文
初
免
外
散
綺
傳
郎
周
興
嗣

少
刀
檢
素
定

图书在版编目 (CIP) 数据

智永千字文技法/程同根编著.—北京:华夏出版社,
2004.7

ISBN 7-5080-3513-5

I.智... II.程... III.楷书—书法 IV.J292.113.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第058074号

出版发行: 华夏出版社

地 址: 北京东直门外香河园北里4号

邮 编: 100028

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 百善印刷厂印刷

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 6.625

字 数: 23千字

定 价: 9.80元

版 次: 2004年7月第1版

印 次: 2004年7月第1次印刷

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换



前言



释智永，陈隋间书法家，会稽人。《书小史》称其工草隶。冯武《书法正传》谓：“智永为羲之七代孙，妙传家法，为隋唐学书者宗匠。住吴兴永欣寺，登楼不下四十余年，积年临书《千字文》得八百本，江东诸寺，各施一本。所退笔头，置之竹簏。簏受一石余，而五簏皆满。取而瘞之，号退笔冢。求书者如市，所居户限，为之穿穴，乃用铁叶裹之，人谓之铁门限。”

张怀瓘《书断》云：智永“师远祖逸少，历纪专精。摄齐升堂，真草唯命。夷途良辔，大海安波。微尚有道之风，半得右军之肉。兼能诸体，于草最优。气调下于欧、虞，精熟过于羊、薄。”《苏轼题跋》云：“永禅师欲存王氏典型，以为百家法祖，故举用旧法，非不能出新意求变态也。然其意已逸于绳墨之外矣。云下欧、虞，殆非至论。若复疑临仿者，又在此论下矣。”又评其书云：“骨气深稳，体兼众妙。精能之至，反造疏散。如观陶彭泽诗，初若散缓不收，反复不已，乃识其趣。”梁嗽《评书帖》云：“晋人后，智永圆劲秀拔，蕴藉浑穆。其去右军，如颜之于孔。智永、虞世南、赵孟頫皆尚圆润含蓄，是为一派。”

智永之作，以《真草千字文》影响最大，历代多有评述。米芾《海岳名言》云：“智永临集千文，秀润圆劲，八面俱备。”《董其昌题跋》云：“永师《千文》，当以虞伯施笔意为之，方有逸气。”《万寿国题跋》云：“永师《千文》，真则圆劲古雅，草则丰美匀适，诚书家宗匠。”何绍基《东洲草堂金石跋》云：“智永《千文》，笔笔从空中落，从空中住。虽屋漏痕，犹不足喻之。”今以其中草书为例，阐述智永草法特点，以便初习草书者参阅。

本书所据系宋薛嗣昌刻本。杨守敬《评帖记》云：“宋大观己丑，薛嗣昌抚刻，俗称铁门限本也。清挺而谨严，确从真迹出。”初习草书者，从此帖入手，应是正途之一。

目

录



前 言

第一章 《千字文》草书溯源 1

一、承章草变化例 1

二、依真书变化例 7

第二章 《千字文》草书用笔特征 8

一、圆法例 8

二、劲法例 10

三、灵法例 11

四、古法例 12

五、穆法例 12

第三章 《千字文》草书使转方法 17

一、笔序例 17

二、环转例 23

三、取势例 27

第四章 《千字文》草书偏旁类析 40

一、部分相同例 40

二、部分相似例 51

三、完全不同例 53

附录一 《草书千字文》释文 63

附录二 《草书千字文》例字索引 95

第一章 《千字文》草书溯源

一、承章草变化例

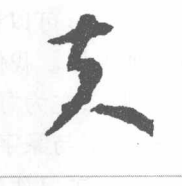
《千字文》中的草书属于今草，因此其草法主要是从章草变化而来。或据章草加以省减，或承章草加以连带，或变章草的向上收笔为向下收笔，或变章草的波磔为反捺与侧点。下面试选皇象《急就章》与智永《千字文》中的草书加以对比，以说明章草与今草的源流关系。

1. 今草承章草省减而来者，如右列诸字。	《急就章》	《千字文》	《急就章》	《千字文》
				
	常	0001 常	者	0002 者
				
	承	0003 承	葉	0004 葉
				
	宣	0005 宣	並	0006 並

	飞	0007 飞	雨	0008 雨
按笔画的省减当包括长画变短钩如“美”“伊”“君”“群”等字长撇收短。“既”“儿”“兄”“光”等字的竖弯钩缩短。“业”“集”二字中直上部收缩。这些都属省减之列。今草在承继章草的过程中,大量运用了这种方法。从而使书写变得更加流畅。				
	0009 美	0010 伊	0011 君	0012 群
	0013 既	0014 儿	0015 兄	0016 光
	0017 业	0018 集		
2.今草承袭章草连带,如右列诸字。				
	董	0019 董	容	0020 容
	察	0021 察	寡	0022 寡

	祭	祭	庶	座
	祭	0023 祭	庶	0024 庶
	根	招	能	能
	根	0025 根	能	0026 能
	比	比	与	与
	比	0027 比	與	0028 與
	军	军	无	无
	军	0029 军	无	0030 无
	内	内	黄	黄
	内	0031 内	黄	0032 黄
	俗	俗	交	交
	俗	0033 俗	交	0034 交

	假	0035 假		
3. 今草变章草的向上收笔为向下收笔者，如右例字。				
	龙	0036 龙	具	0037 具
	定	0038 定	其	0039 其
	字	0040 字	九	0041 九
	求	0042 求	水	0043 水
4. 今草变章草的波磔，为反捺或侧点。 变为反捺者，如右例字。				
	来	0044 来	成	0045 成

				
	岁	0046 岁	漆	0047 漆
				
	玠	0048 玠	诛	0049 诛
				
	夏	0050 夏	受	0051 受
				
	火	0052 火	使	0053 使
				
	文	0054 文	更	0055 更
5.波磔变为侧点者，如右例字。				
	坚	0056 坚	夫	0057 夫

	衣	0058 衣	广	0060 广
	良	0060 良	环	0061 环
	赖	0062 赖	所	0063 所

《千字文》中有少量字的草法，目前还不能推溯其对应的章草写法，如“匪”“彫”“滅”“嗣”“金”等字的草法。

0064 匪	0065 彫	0066 滅	0067 嗣	0068 金

然而这并不能说明这些字的草法不是从章草而来，因为目前所能见到的章草毕竟是有限的，但完全可以证明这些字的草法与章草是一致的。章草主要源于隶书及其同时代和其以前的各种字体。我们也可以从中寻得这些字的草法之源。

“彫”，左为“周”。《说文》：“周”，从“用”“口”。草书“彫”字，左旁即“用”字草法，是略中停之“口”，这正与篆字相合。

“滅”字，《逢盛碑》作滅，“嗣”字，《郭辅碑》作嗣，“金”字，《学师宋恩等题名》作金，草法都可从隶字变化而来。

二、依真书变化例

今草是与楷书并行的字体。因此在其形成和发展过程中,必然或多或少受到楷书的影响。

右列诸字的今草写法与章草对比一下,就会发现显然不是从章草变化而来的,而是与当时的楷书更为接近。				
	兵	0069 兵	左	0070 左
				
	甘	0071 甘	父	0072 父

草书在形成过程中,仍守“详其始末,略其中停”的规则,即字的起笔与收笔须保留,而中部多可省略,只要不妨碍辨识即可。而薛氏刻本中草书收笔之画亦有缺之者。如右列“玄”“让”二字草书,其收笔之画已缺,但这并非违背草书形成的规律,因薛氏此本是宋刻,缺笔乃是避宋讳。

	
0073 玄	0074 让

第二章 《千字文》草书用笔特征

《千字文》草书用笔的特点可用8个字概括，即“圆”、“劲”、“秀”、“拔”、“润”、“古”、“灵”、“穆”。藏锋提行，八面俱到则圆；笔从空中落，从空中住，忽徐忽疾富于节奏，则劲；多骨微肉，则秀；瘦劲舒展，沉着痛快，则拔；丰美匀适，则润；锋芒内敛，骨气深稳，蕴藉含蓄，则穆；取法乎上，用笔有源，则古；腕活指拨，则灵。

一、圆法例 用笔求圆，则须藏锋。藏锋指锋在画中行，不是描头画角。以描头画角为藏锋，则成墨猪，草书尤忌。又须提行，提行则墨不旁溢，画有精神。但草书盘纤较多，要使笔笔能圆，又见起伏变化，须注意有提有按，有驻有行。最忌一味行笔而无驻笔。这种驻笔多在笔画换向之时。通过驻笔调整笔锋，积蓄力量。调整笔锋的方式：或	1.折笔换向者，如右列诸字，首次换向都用折法。				
		0075 改		0076 形	
					
		0077 尺		0078 逐	
					
		0079 辰		0080 列	
					
		0081 有		0082 吊	

是重顿折笔以换向；或是提行暗驻以换向；或是略按即行而换向；或是牵丝引带后，又按笔以换向。其妙在于自然。

2.提行以换向者，如“阳”“驹”二字，右部钩画提笔换向上行。“事”字下部横画提笔换向，以与竖钩相连。“千”字直画换向以与横画相连。

3.略驻即行换向者，如右列二字的盘纤之画，每至换向时，皆暗驻笔。这种方法在字形上不露痕迹，十分微妙。如果忽略换向时的驻笔，笔画则会如春蚓秋蛇，而无圆劲的效果。

以上所述换向方法，在作草的过程中，都是综合运

4.先牵丝引带，然后又按笔以换向者。如“缘”字左旁下部之换向，“幾”字中部两撇连带之处。“生”字直与中横相连之处，“尹”字末横与撇相连之处，都是先作牵丝引带，然后再按笔换向。

0083 户

0084 庄

0085 巾

0086 闻

0087 阳

0088 驹

0089 事

0090 千

0191 号

0092 席

0193 缘

0094 幾

用的。关键在于用之自然，使笔能够保持圆润秀丽的效果。			
二、劲法例 用笔若得“劲”法，则点画和线条皆有力感，具有震撼人心的艺术效果。如何可得“劲”法，右略作两点提示，读者务必用心体会，或有所得。	1.用笔求“劲”，须得势、得瘦、得疾。“笔笔从空中落，从空中住”，用笔得纵横宕荡之势；须提得起笔方能“瘦”。“瘦”不是抛筋露骨，瘦而能腴才是真“瘦”；行笔“涩”而能快，谓之“疾”。这样才能“疾”而能“劲”，但不可一味求“疾”，须有“疾”有“徐”，忽“疾”忽“徐”，才能显示出“疾”的效果。字中舒展之画，在“势”、“瘦”、“疾”三方面，应用心琢磨，以便求得其劲，而免软缓之病，如“相”字左右相连之画、“家”字横钩与弧弯钩、“载”字戈钩、“耳”字右直、“侠”字长撇、“圆”字外框等。	0095 生	0096 尹
			
		0097 相	0098 家
			
	2.用笔求劲，须十分注意用笔的节奏。要能把握住用笔的节奏。在草书当中，尤须注意能处处停笔蓄势钩如右列诸字，字中标点处宜停笔，标圈处则可断而复起，但须做到不留痕迹即“明续暗断”。	0099 载	0100 耳
			
		0101 侠	0102 圆
			
		0103 邈	0104 禹
			
		0105 欲	0106 召

三、灵法例

用笔求“灵”，须纵横牵掣，钩环盘纤，能轻松自如。其笔忽住忽行，忽来忽往，忽上忽下，忽左忽右。其画忽粗忽细，或重若崩石，或轻如蝉翼。其空灵之感，如虫网络壁、虚而复劲。

“豫”“羲”“义”“象”诸字，撇画化点，忽放忽收，点跃势连。

0107 豫

0108 羲

0109 义

0110 象

0111 我

0112 虑

“讥”“城”二字撇、捺，忽住忽行，忽左忽右。

0113 讥

0114 城

“勅”字两撇相接，即驻即过。“斯”字左旁，中部两笔相连之处，微顿即下行。

0115 勅

0116 斯

其他“过”“悬”“委”“秦”“海”“远”诸字，牵丝缭绕，往来如梭。

0117 过

0118 悬

草贵流而畅。用笔灵动,方可使草书之势如行云流水。《千字文》中草书全为二王法,用笔灵动有法,实为习草者永远心摹手追的目标。				
			0119 委	0120 秦
				
			0121 海	0122 远
四、古法例 用笔“古”,此处指《千字文》中草书颇具章草笔意钩如右例字,收笔皆具章草波磔的笔意。				
	0123 足	0124 哉	0125 竞	0126 充
				
	0127 辨	0128 平	0129 草	0130 武
				
	0131 是	0132 楚	0133 筵	0134 庭
五、穆法例 用笔“穆”,是强调蕴藉含蓄。主要表现在字的收				
	0135 俯	0136 寸	0137 夕	0138 丸