

碑帖导临

智永

真书千字文

主编 江吟  
西泠印社出版社





碑帖导临

# 智永真书千字文

主 编 江 吟  
西泠印社出版社

# 编者按

书法是我们中华民族的传统艺术，它博大精深、源远流长。随着社会的发展和人民生活、生活的需要，汉字的书体经过多次演变，从诡谲奇崛的甲骨文逐渐发展到苍茫浑厚的金文、再到规整匀净的大小篆、严整肃穆的隶书、端庄成熟的楷书和连绵飞动的草书、不拘不放易写好认的行书等多种书体。每种书体都有自己的艺术特色。行草书具有更为广泛的实用价值，能快写，又易识别；同时优秀的行草书作品，也具有极高的审美价值，如王羲之的《兰亭序》和孙过庭的《书谱》就分别是用行书和草书书写的，它们不但形体优美、而且意境高远。书家以娴熟的用笔技巧、精妙的笔法、塑造出完美多变的字体造型，营造出幽雅的意境，给人以美的感受。行草书在我国的书法艺苑中和书法史上都具有重要的地位，历史上各个时期出现了许多的行草书名家，留下了大量的优秀作品。

行草书与其它书体相比，有其独特的审美价值，也有其独特的书写规律和艺术技巧。艺术技巧是书法创作的必要条件，它不仅是书家自身本质力量的一种外化和对象化，而且能充分体现创作者才能智慧的高低和创作能力的大小，影响着作品整体美的构成。书法学习的主要任务，一是学习范本的用笔技巧，二是学习范本的结字布白方法。用笔的目的—是为了塑造点画线条的质量，二是为了笔法自身的表现力，三是为了连接点画线条，使其间关系合理，四是为了调整笔锋的状态。我们学习笔法不仅仅是起、行、收笔处的运笔程式，笔法的目的是塑造线条质量，体现笔法自身的表现力，连接点画线条，使其间关系合理，以调整笔锋的状态。笔法的选择与线条质感直接相关，通过对笔触的分析，线条质感的判断，原作工具材料等客观因素的考查等为背景，通过点线轮廓将笔法还原到笔触面的笔锋着纸状态及决定笔锋的运笔动作层面，这样才能实现笔法的全过程。结构作为线条的框架，决定线条质量的有效程度，结构的审美格调是书家风格、品味、格调的反映。结构因时相传，更因时、因地、因书体风格而不同，但还是有其内在规律可循的。

该书选取古代具有代表性的行、草书法帖，采用高科技最新数码还原专利技术，进行放大处理，放大而不失真。并有简体释文，供临学者和书法教学工作者作教学辅导和参考，对于书法教学工作者和具有一定基础的书法爱好者及初学者研习都不失为一本好书。对于书法教学工作者而言，由于原帖字普遍较小，对各种笔法和结构往往不太容易看清和理解，放大后，对帖中字每一个笔画的用笔的细微之处如提按顿挫、方圆藏露、转折映带等的丰富变化都能清楚地看到，可以通过对笔画线条外轮廓的分析，还原其用笔过程。同时，对结构的比例、轻重、大小、疏密等也更为直观，更易分析和讲解。对学习来说，一帖在手，不仅增加对帖的感性认识，而且对进一步理解技法有较大的帮助，让初学者少走弯路。

# 智永真书千字文

智永，陈、隋间僧人，名法极，俗姓王，会稽（今浙江绍兴）人，为王羲之七世孙，王羲之第五子徽之之后。善书法，尤工草书。常居山阴永欣寺，闭门习书三十年，人称『永禅师』。智永学书，初从萧子云（487—549），后以先祖二王为宗，妙传家法，精力过人，隋唐间工书者鲜不临学。智果、辨才、虞世南皆智永书法高足。

智永书法流传甚广。相传，居永欣寺期间，智永写真、草《千字文》八百本，分赠给浙东各名刹大寺。唐代时，已随归化僧、遣唐使流传到东邻日本，并对日本书道产生了不小的影响。宋御府曾收藏智永草书3件，真草20件。其中，《真草千字文》一直流传至今，是智永代表作。传世的智永《真草千字文》共有两本：一为唐代传入日本的墨迹本，一为保存于陕西省西安碑林的北宋薛嗣昌石刻本。本书利用的是从现藏于日本墨迹影印本中剪辑的真书部分。

《千字文》真书法度谨严，线条饱满，技法精熟，前人评其书谓：『智永得右军之肉』。宋米芾《海岳名言》评曰：『智永临集千文，秀润圆劲，八面具备』。又如苏轼所评：『精能之至，返造疏淡。』此书代表了隋代南书的温雅之风，继承并总结了『二王』正体的结体、草法，从体法上确立了它的范本作用。



# 连断

丝

足

之

足

之

丝

其

水

其

水

弱

为

火

弱

为

火

作书时点划虽断，而笔势相连续，谓“笔断意连”，亦谓“意到笔不到”。字形点划有不相交者，或点划散布而笔势相反者，结体时应注意起伏照应，务使形势不相隔绝。如此，字形虽断而意仍相连。欧阳询《三十六法》云：“意连：字有形断而意连者，如‘之、水、心、必、小、川、州、求、以’之类是也。”唐太宗李世民《王羲之传论》云：“所以详察古今，研精篆、隶，尽善尽美，其惟王逸少乎！观其点曳之工，裁成之妙，烟霏露结，状若断而还连，凤翥龙蟠，势如斜而反直。”唐张彦远称张僧繇、吴道子作画云：“离披点划，时见缺落，此虽笔不周而意周也。”

笔断意连的，如“之、水、火”三字笔笔断而意相连；点画以断为主，偶有相连，如“州”字，以牵丝映带，行气贯通。

相连之法有用牵丝的，也有顺笔势实连的。如“足”字两点牵丝相连；“将”字挑点与右部顺势相连，使左右贯通；“其”字第三横与第四横用牵丝自上而下进行连结。

“丝”字前面笔笔相连，最后四点有连有断，连断结合。“求”字左两点 and 右两点各自相连，遥相呼应。

纷

州

纷

州

将

求

将

求



驚

惊

帷

帷

皆

皆

暉

晖

容

容

封

封

畏

畏

勒

勒

猶

犹

斬

斩

為

为

道

道

疏密,指结字时笔划安排之宽疏与紧密。元陈绎曾《翰林要诀·方法》云:“结构,随字点划多少,疏密各有停分,作九九八十一分界划均布之。”疏密相得方为佳作。宋姜夔《续书谱·疏密》云:“书以疏为风神,密为老气。如‘佳’之四横,‘川’之三直,‘鱼’之四点,‘画’之九划,必须下笔劲净,疏密停匀为佳。当疏不疏,反成寒乞;当密不密,必至雕疏。”明李淳《大字结构八十四法》云:“疏排,如‘爪’、‘不’。疏排之撇须展,不展则寒乞孤穷。缜密,如‘继’、‘絨’。缜密之划用叠,不叠则疏宽开放。”又云:“疏,‘上’、‘下’、‘干’、‘土’。疏本稀排,乃用丰肥粗壮。密,‘羸’、‘裔’、‘龟’、‘兔’。密虽紧布,还宜自在安舒。”清邓石如曰:“字划疏处可以走马,密处不使透风,常计白以当黑,奇趣乃出。”明赵宦光《寒山帚谈·格调》云:“书法昧在结构,独体结构难在疏,合体结构难在密。疏欲不见其单弱,密欲不见其杂乱。”

左右结构的字,划多则密,少则疏,如“帷、暉”两字左疏右密,“封、勒、斩”等字左密右疏,也有中间密而上下疏的,如“惊”字。上下结构的字也随势而变,“皆、容”两字上疏下密,“畏、为”两字上密下疏。“犹、道”两字中间疏左右密。



# 向背

妙

妙

困

困

用

用

初

初

根

根

夙

夙

巧

巧

肥

肥

好

好

孔

孔

约

约

施

施

向，指点划结构之两部分相向者，如“困”“巧”等。背，指两部分相背者，如“用”“孔”等。无论“向”或“背”均要各有体势，须相互顾盼呼应，神气贯通。欧阳询《三十六法》云：“向背：字有相向者，有相背者，各有体势，不可差错。相向如‘卯’‘好’‘知’‘和’之类是也。相背如‘北’‘兆’‘肥’‘根’之类是也。”明李淳《大字结构八十四法》云：“向者虽迎，而手足亦须回避。如‘妙、舒、好’。背者固扭，而脉络本自贯通，如‘孔、乳、兆、非’。”宋姜夔《续书谱·向背》云：“向背者，如人之顾盼、指画、相揖、相背。发于左者应于右，起于上者伏于下。大要点划之间，施設各有情理，求之古人，右军盖为独步。”隋释智果《心成颂》称：“分若抵背，谓纵也，‘卅’‘册’之类，皆须自立其抵背，钟、王、欧、虞皆守之。”

相向者如“困”字，左边竖画向右，右边竖画向左。相背者如“夙、用”等字。结构的两个部分之间也有向背关系。“初、巧、好、约、妙”等字的左右两部分相向，“根、肥、孔、施”等字的左右两部分相背。处理好向背关系，能使结体更有变化，笔画更有情趣。无论相向、相背，都应互相顾盼照应。



收放

是

是

叔

叔

外

外

辯

辯

伐

伐

莽

莽

發

发

聲

声

殆

殆

岱

岱

輕

轻

巖

岩

《心成颂》云：“回互留放，谓字有礫掠重者，若‘爻’字上住下放，‘茶’字上放下住是也，不可并放。”《书法三昧·大结构》：“炎、茶，两捺之字，或上捺或下捺，各宜所重。”须有收有放，或上放下收，或上收下放。

清代包世臣《艺舟双楫》中说：“凡字无论疏密斜正，必有精神挽结之处，是为字之中宫。”所谓精神挽结是指字之精神风采，字之灵魂。因此要懂笔势，须要识得九宫，而九宫之中，以中宫最需留意。一般说，处在中宫位置上的笔画宜紧凑，不可松散，宜内敛，不宜外放。如“莽”字，紧收中宫，使上下舒展，字更显得俊俏、飘逸。

一个字中须部分笔画取收势，部分笔画取放势，收和放造成对比。收处紧，放处松，一紧一松产生节奏，这样，字就更加有生气。

“外、伐、叔”等字左收右放。“发”字上放下收。“岱”字上部、左部收，右下放。“是、岩”两字上收下放。“辩”字左中右结构，处理成左、中部收，右部纵向呈放势。“声”字中间放上下收。“殆、轻”两字左放右收。



开合

无

取

孤

取

孤

无

曲

朝

曲

朝

海

貌

農

貌

农

海

隋释智果《心成颂》：“间合间开，‘无’字四点四画为纵上心开则下合也。”表述的是线条同时并列时，不能平行。“无”字，四短竖在中间，呈上开下合之势，下面四点的形态与之对应，呈上合下开之势，这种不同的开合变化构建成参差错落的线条组合，如“取、海”等字。明李淳《大字结构八十四法》：“开两肩，要上两肩开，而下两脚合，法忌直脚卸肩”，如“曲”字中的左竖、右折自上向下斜，不可垂直。《大结构五十四法》：“皿、四、四柱之字，左右上开下合。”线条之间的平行给人以呆板、单调之感，不平行即有开合关系，运用开合对比的方法来避免一个字中各种线条之间的平行，是结字常用的方法。一个字的各个部分之间也可以运用这个方法，避免平行，把一个部分处理成不同的开合对比关系，在字形的外廓上就形成了不同的参差关系。

“曲”字上开下合。“貌、翔”两字四撇、三横呈左右合之势。“助”字左右两部分呈上开下合，“孤、海”两字则上合下开。“朝”字左边五横呈左开右合，右边三横呈左合右开。一个字中出现多个横、竖、点等笔画时，不可平行，要进行多重开合的处理，如“农”字。“无、此”两字中间合上下开，“慕”字出现多重的开合。

翔

此

翔

此

助

慕

助

慕



世

世

書

书

州

叔

再

再

盡

尽

耳

耳

翦

翦

囊

囊

非

非

魚

鱼

州

州

榮

荣

张怀瓘在《论用笔十法》中说：“点画编次，勿使齐平，如鳞羽参差之状。”左右组成的字，要处理成参差错落方显异趣横生。黄自元《间架结构九十二法》：“点复者，宜鳞羽参差以化板。”如“荣、鱼”等字。

刘熙载《艺概》：“字体有整齐，有参差；整齐，取正应也；参差，取反应也。”要在整体中求参差，又当于参差中求整体。

众多笔画并列时，须长、短、正、斜，参差不齐。横画和竖画在字中占据多数，尤其要注意它们的变化。如“尽”字，上下六横，左右六竖并列，应有长短、正斜、向背之别；“耳”字的四横两竖和“再”的四横三竖，须有长短变化。笔画的长短、正斜是行书最基本的变化。

“翦”字六点中，上两点呈倒八形，下四点中左右两对点两两呼应，顾盼生辉，六个纵向线条右竖最长，中竖最短，上下参差的幅度不一。

横竖在字中重复出现时，除了用长短、正斜的方法外，用左右之间交叉、上下不对正等方法使横竖参差，如“囊、书”字五竖的位置变化，“非”字左右横之间的交错。



# 纵横

寶

宝

是

是

枝

枝

息

息

馳

驰

仁

仁

霄

霄

孤

孤

朱和羹《临池心解》：“其实分行布白，不外间架；间架既定，然后纵横变化，无不如志矣。”字有取纵势，向上下方向伸展，如“月”字。有取横势，向左右方向伸展，如“枝”字。从内部结构看，是取纵势和横势交互组合。“贤、宝、霄”等字上横下纵，“是、息”等字上纵下横。“仁”字从外部看取横势，内部看，左纵右横。通过强化取势对比，增加字形的变化美和节奏美。如写“宝”字，应有意使上部左右舒展，写得扁阔一点，使下部上下伸展，写得狭长一点；写“是”字，上部为纵势，下部撇捺左右伸展，写得宽舒自然；“声”字整体处理成纵向上下伸展，中部左右舒展成横势，下部纵势向下；一纵一横，形成对比，结体美观。

左右结构的字也有一纵一横的对比处理，如“枝、驰”将左边写成纵势，右边的钩、捺伸展，呈横势。“姑”字的“女”部将横伸展，呈横势，右边“古”部呈纵势；“孤”字将左边的钩下伸，使左边成纵势，右边将撇缩紧捺写成点，使之成横势，形成左纵右横的对比。“竭”字把左边“立”部横画左伸成横势，右边总体呈纵势中，又有上横下纵之势，一字之中，纵横交错。

賢

贤

姑

姑

聲

声

竭

竭



侠

侠

洁

洁

殆

殆

物

物

和

和

浴

浴

笑

笑

静

静

仙

仙

嘯

嘯

郡

郡

嘯

嘯

明李淳《大字结构八十四法》：“让左，须左昂而右低，若右边有谦逊之象。”如“助、动、即、却”等字。“让右，宜右耸而左平，若左边有固迹之仪。”如“晴、绩、峙”等字。字头字脚齐平，方方正正，不符合变化美的原则。写行书时，要保留并强化汉字结构中本来不齐平的特点，改变结构中齐平的形体成为不齐平。如左右结构的字，右边笔画较多而且取纵势的，有长撇画向左伸展的，或者右边有横折竖钩、竖弯钩或长竖的，左边部分笔画都要向上提，成左高右低之势。

“口”部在左边的宜靠上，在右边的宜偏下，如“嘯、嘯、笑、和”等字。左右两部分相差悬殊的，高与低的对比很大，如“洁”字。

左右的高低分布也有下部基本齐，上部参差较大的，如“侠”字上部左低右高，“物”字上部左高右低。也有上部基本齐，下部参差较大的，如“浴”字。根据不同的字形，也有上下对比参差的，如“殆、仙”左低右高，“静、郡”左高右低。左中右三部分组成的，参差幅度不一，如“嘯”字。



重 轻

罪

罪

慎

慎

羔

羔

燭

燭

葉

叶

虛

虚

秋

秋

覆

覆

衡

衡

省

省

福

福

弁

弁

姜夔《续书谱》云：“尝考其字，是点画处皆重，非点画处偶相引带，其笔皆轻。虽复变化多端，未尝乱其法度。”

李淳《大字结构八十四法》：“下占地步，‘众、界、要、禹’，要下面宽而划轻，上面窄而划重。中占地步，‘蕃、华、冲、擢’，要中间宽大而划轻，两头窄小而划重。”

笔画细则显得轻，笔画粗则显得重，如“羔、罪”两字上部画粗则重，下部画细则轻。“叶”字草头画粗，上重下轻。

字的一部分和另一部分须有轻重对比，不可平均分量。笔画多的显得重，笔画少的显得轻，如“虚”字上边重，下边轻，“慎”字左小右大，左轻右重。如果把笔画多的部分处理得轻，笔画少的部分写得粗重，反向为之，改变轻重关系，如“福、烛”等字，右边画多而细轻，“秋”字右边画少而粗重。左右相当的，可以加重一部分，另一部分则显得轻，如“衡”字左边粗重，右边细轻。“弁、覆、省”等字上部画少，有意加重笔画，使上部重而下部轻。



音

音

悲

悲

恐

恐

昆

昆

奄

奄

台

台

業

業

髮

髮

墨

墨

李

李

象

象

早

早

明董其昌《画禅室随笔》说：“转左侧右，乃右军字势，所谓迹似奇反正者”；“字须奇宕潇洒，时出新致，以奇为正，不主故常”。

错位，指上下两部分之间有正斜变化，而且不居一垂直线上。上下结构的两部分处在一条垂直线上，字形端正，重心稳定，给人以静态的美感；如使两部分不在一条垂直线上，或上斜下正，或上正下斜，或上下都斜，字形虽不正，而重心仍稳定，能给人以动态的美感。静态的字端庄凝重，动态的字活泼生动。在行草书中，凡上下两部分组成的字，常运用错位，长短参差，左右错位，李淳《大字结构八十四法》“错综，如：馨、声、繁，三部怕成犯碍。”

有的是局部上下结构，如“发”字的右部，上下错位非常明显，形成欹侧之势，让人感觉侧而不倒，有似欹反正之妙。“墨”字上部偏左，下部侧右，上下错位。“象”字捺长撇短，捺低撇高，上部的重心偏左，下部有意向右下移，形成对角平衡。“昆”字下部偏左，“奄”字上部左重右轻，下部位置右移，空出左边，上下之间的错位较大。智永的上下错位大部分是上偏左而下侧右。



# 避就

俯

俯

助

助

磨

磨

妙

妙

極

極

頗

頗

振

振

顧

顧

《玉篇》：“避，回避也。”《广韵》：“就，迎也。”即相迎。指作书时为使结构之险易、疏密、远近得以调和恰当，须讲求“避”与“就”。清戈守智《汉溪书法通解·结字卷第五》：“避者，惧其相触。就者，恶其相离。如一撇法，‘鸿’字，避也。‘鹅’字，就也。如一捺法，‘颇’字，避也。‘蕤’字，就也。”又云：“避就之法，须‘古人所有则可，今人不得擅作也。’”欧阳询《三十六法》云：“避就：避密就疏，避险就易，避远就近，欲其彼此映带得宜。又如‘庐’字上一撇既尖，下一撇不当相同。‘府’字两撇一笔向下，一笔向左。‘逢’字下辵拔出，则上必作点，亦避重叠而就简径也。”欧阳询此说亦是变换之法。

笔画与笔画之间发生抵触时，有的笔画要“避”，笔画孤单离散时，有的笔画要“就”。需要避的时候，往往也需要就，避和就总是结合在一起的。例如“助”字，左部末笔原是长横，因为和右边相犯，处理成右提并顺势上提带向右上部，与右边气势相连，右边撇画伸展，穿插至左下，一避一就解决了矛盾。

“俯”字右边撇改为竖，为了避开与左边相触。“极”字上部左右收紧，避下部四点。“颇、短”字两捺，改为点以避右部，“府”字缩撇以避左竖。“磨、妙、振、辽、瞻”等字均是避就结合。

遼

辽

短

短

瞻

瞻

府

府



劝

劝

罔

罔

斯

斯

既

既

乃

乃

躬

躬

阿

阿

慈

慈

茂

茂

引

引

色

色

机

机

张怀瓘《玉堂禁经·结裹法》云：“夫言实左虚右者，‘月、周、用’等字是也。”

朱和羹《临池心解》：“作行草最贵虚实并见。笔不虚，则欠圆脱；笔不实，则欠沉着。专用虚笔，似近油滑；仅用实笔，又形滞笨。虚实并见，即虚实相生。书家秘法：妙在能合，神在能离。离合之间，神妙出焉。此虚实兼到之谓也。”

诚如包世臣所言：“中宫有在实画，有在虚白，必审其字之精神所在，而安置于格内之中宫。”

书法家骆恒光论书法时说：“如果把清晰处看做实处，那么模糊处便是虚处，实中有虚，虚中有实，虚虚实实……”

笔画之分布需有虚实对比，方显得灵动俊俏。通常以笔画茂密者为实，疏朗者为虚；笔画所占面积多者为实，少者为虚；空白少者为实，多者为虚。

“罔、乃”两字外实内虚。“阿、引”两字中间虚左右实。“机”字左边虚右边实，“斯、劝、既、躬”则是左实右虚。“茂”字是上实下虚。“慈、色”字是中间实而上下虚。



大  
地

一  
下

黄  
帝

子  
子

宙

洪

荒

日

月

盈

昃

辰

宿

列