

书法技法讲座

隋——智永

智永千字文

草书

〔日本〕二玄社 近藤摄南 编
邱旻 陈月吾 译



湖南美术
出版社

书法技法讲座

隋——智永

智永千字文

草书

近藤摄南 编
邱旻 陈月吾 译



湖南美术
出版社

《书法技法讲座》丛书
智永千字文

编 著	近藤摄南
译 者	陈月吾 邱 旻
责任编辑	许 湧
美术编辑	许 湧
责任校对	张家玲
出版者	湖南美术出版社 (长沙市东二环一段622号)
经 销	湖南省新华书店
印 刷	湖南新华印刷集团有限责任公司
开 本	889×1194 1/16
印 张	6.5
印 数	1-3000册
版 次	2008年1月第1版 2008年1月第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-5356-2705-6
定 价	20.00元

著作权合同图字：18-2007-160

图书在版编目 (CIP) 数据
智永千字文/(日) 近藤摄南编; 陈月吾, 邱旻译. —长沙: 湖南美术出版社, 2008.1
(书法技法讲座)
ISBN 978-7-5356-2705-6
I. 智… II. ①近…②陈…③邱… III. 草书—书法—教材 IV. J292.113.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 201503 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。

书法技法讲座 凡例

- 一、《书法技法讲座》从历代名笔中选择出各种字体、各种风格以及适合于学习基础运笔和结构法的字为帖。
- 二、各卷只限于一种笔迹，但字数多时，为了避免学习繁琐和简化技法，系统地选出认定为其书法代表作的完好的字和部分进行了排列，排除了其他。
- 三、为了更好地理解各种字帖和练习它的技法，将其适当放大，同时还刊登了原尺寸的字，以便读者进行对照。
- 四、对技法的解说是以刚刚入门的自学者为对象的。
- 五、《书法技法讲座》从字体、风格的人门书这一角度出发，各册都未规定学习的顺序。

关于本书的编辑

- 一、本卷作为《书法技法讲座》中的一册，是按该丛书的凡例编排的。
- 二、所登载的笔迹是从隋·智永·真草千字文中挑选的典型的字，按本卷的宗旨排列的。
- 三、将原文字适当放大到一页六个字。
- 四、本书结构如下：
 - (一) 总说明。从各个不同的角度分析《智永千字文》，并详细地论述了草书的学习方法。
 - (二) 《智永千字文》的运笔法。为了方便学习，系统地指出了《智永千字文》的最重要的运笔法，并辅以说明。
 - (三) 按偏旁分类。将《智永千字文》中的字全部按偏旁分类，并制成一览表，便于读者浏览。
 - (四) 登载了原本。
- 五、为了方便初学者学习，每个字都写在均分为九格的红线格子中。
- 六、关于运笔。装有两台带电动驱动器的摄影机，一台从写字者的左肩拍过去，一台从左前方拍，能更好地了解写字者笔锋的运用过程。

写给学习《智永千字文》的各位

关于《千字文》

千字文作为学习书法的帖，是很合适的。从标题「天地玄黄」到「焉哉乎也」，二百五十句四字古诗，一共一千字，一个也不重复。学习完了这么多的字，一般来说已大体掌握了书法技法。

《千字文》据说是中国梁时代的武帝让周兴裔写的文章，再让殷铁石将王羲之的字收集起来模仿而成的。但是，好像除周兴裔以外，武帝自己也撰写了《千字文》，让沈众加注，还命令蔡远作了注释。七世纪后（唐代后）《千字文》就非常普及了，许多有名的书法家都写了，宋朝以后范围就更加广泛了。

中国的《千字文》中有名的有：智永的《真草千字文》、怀素的《小草千字文》（《千金帖》）、孙过庭的《草书千字文》、欧阳询的《草书千字文》、赵雪松的《行书千字文》。在日本是三善康为的《续千字文》（1088年）最有名。

关于《智永真草千字文》

据说是生活在中国梁、陈到隋朝的智永法师写的。

智永是会稽山阴人，是王羲之的第七代孙，与其兄惠欣一起出家到吴江的永欣寺。传说在那儿潜心练习书法达三十年之久，期间书写了真草千字文八百本，施发到江东各个寺庙。该千字文宗王羲之真草擅长的二体，当时，大家都争相求得。永兴寺的大门前挖了一个洞用铁板包起来，被人称为「铁门限」有五个可以装一石多东西的竹簍放写秃了的笔，被成为「退笔冢」（这在关本中，薛嗣昌写的跋文里有记载）。

智永的书法作品流传下来的除真《草千字文》以外，就只有《淳化阁帖》和可以误认为是王羲之作品的草书若干行以及《归田赋》等等，但是他的门下出了虞世南那样的大书法家，对唐朝以后的书法界有很大的影响。

作为对智永的评价，唐朝的张怀瓘在《书断》里写道：「尊远祖遗少为师，历纪专精，摄齐升堂，真草性命是从，夷途之良警，大海之安波。微微崇尚有道之风，半途既得右军之肉，又兼取众家之精华。于草书中上乘。气势上虽在欧、虞之下，但在精熟却在羊、薄之上。真草在章草、草书上格外巧妙，在隶书上能力超凡。其兄长智擅长草书和楷书。」苏东坡评论说：「智永法师的书法骨气深邃，体众皆兼，精湛之至反而疏淡。就像看陶彭泽的诗一样，初看松散，但是反复看就能品尝到其奇趣。」又「智永法师存王士之点，乃求百家之祖。因而，能用旧法而生出新意求，得变化，但是其意义失之于绳墨之外。虽说在欧、虞之下，也并非至论」。

《真草千字文》有三个版本，一个是真迹本，一个是刻本。

一、真迹本

此版本传到日本的为明治初年谷如意所藏，但是，现在在小川家珍藏着。

二、关本（刻本）

此版本西安碑林里有，与真迹本的格式一样，每行10字，含标题共为22行。最后是薛嗣昌写的跋文5行。据该跋文说，此版本是根据大观己丑年（1109年）长安崔氏所藏真迹在漕司南厅刻成。

三、宝墨轩本（刻本）

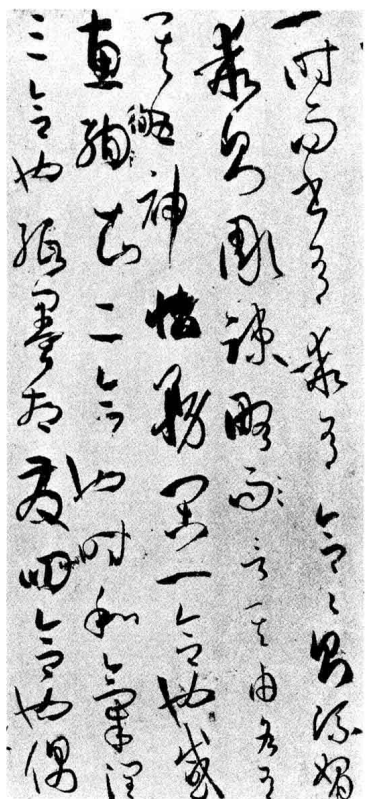
此版本明朝末期写成的，笔锋清晰，但是掉字较多，总觉得比较俗，风格也与前面二点相异。据说大概是宋朝以后的作品吧。

现在给我的是真迹本，在解说真迹本的时候，难免多少会涉及到刻本。

关于《智永真草千字文》真迹本

前面也已经提到，全节共22行，真迹本标题两行和正本两行分开，只有第28页的草书四字「家给千兵」残缺，其他都完好。从风格上来看，与完好的关本相似，同时，从有古代格式这点看，可以认为与关本一样是智永的真迹。而且，在唐朝大家都知道智永写了《真草千字文》，在宋朝高宗还练习过，而且明清以后广为流传的关本也是宋朝时照崔氏所藏的真迹刻的。关于这些，有各位学者相继发表了证言。

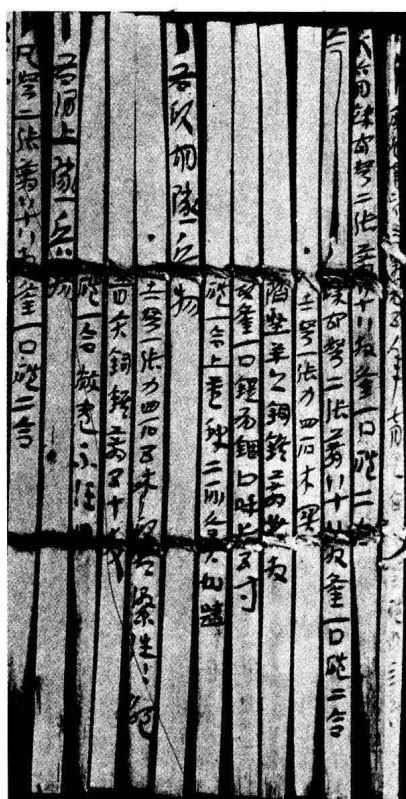
中田勇次郎一看到珍本就，纸张是经纸的谷纸，比较结实，木纹细腻，墨色带有千年以上



孙过庭《书谱》



王羲之《十七帖》



《木简》（章草）

的古香，无界限，按原来折线空格。从字形上与关中本比较的话，偏旁部首等细小的地方不同的字有80个字以上。而据我调查真迹里才有30个字，因此不是一点而是有很大的差异。例如：

「弔」的第一画，真迹本是竖，而关中本是折；「往」字偏旁的写法也完全不同。

草书里真迹本与关中本差异较大的有20个字：

玄 調 民 代 癸 坐 退 樹 靡 欲 難 墨 建 立 禍 綠 嚴 馨 取 誠
甘 殊 禮 友 規 性 圖 寫 對 陞 广 左 达 俠 冠 輩 般 輕 茂 勒
佐 迴 寧 假 弊 紫 曠 袖 農 熟 柯 貽 慮 感 翠 畏 飽 詠 績 炜
嗣 稽 特 超 斬 嵇 筆 頓 議 幹 助

下面举例看看字形和草书的不同处。

真迹本

关中本

玄：最后一笔是一点。

最后一笔没有点

調：言字旁写得复杂。

言字旁略写成竖。

民代：最后有一点。

最后没有点。

癸：第二画写成一横。

第二画没写成一横，而是一斜画。

坐：竖的左侧有两点，右侧有一点。

右侧有两点。

樹：最后一笔没有点。

最后一笔有点。

靡：里面的「林」是行书。

里面的「林」是草书。

欲：最后一点。

从真迹本的开始写一横，再折。

关于真迹本，进一步调查它的字形，无论是行书还是草书，都觉得笔法不十分娴熟。

例如，行书里的偏旁组合应该是相让相避，但是这里是紧贴在一起了，如：推、談、詩、維、端、積、陰、斯、離、振、輕、佐、橫、積、於、稅、柯、梧等字，无论是上下结构还是左右结构的字都有不和谐的地方。

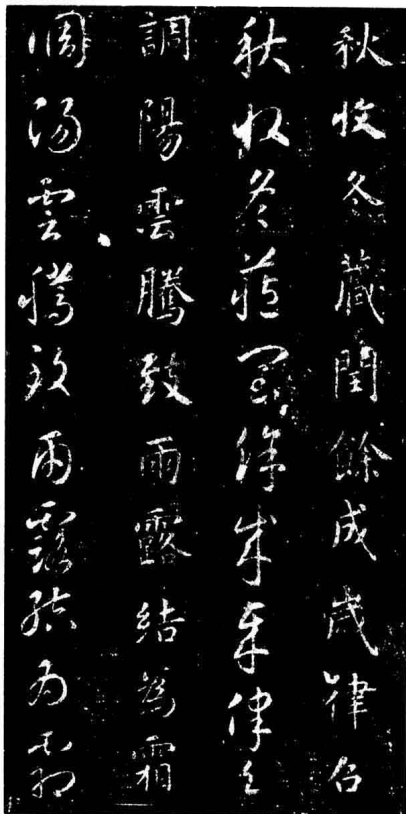
看草书的字感到下笔的动作大，有力，但是显得笔锋转弯等处缺乏韵味。综合考虑以上各点，怎么也不觉得这是书法拘谨的唐朝人之作，无疑是印刷版本。

关于草书

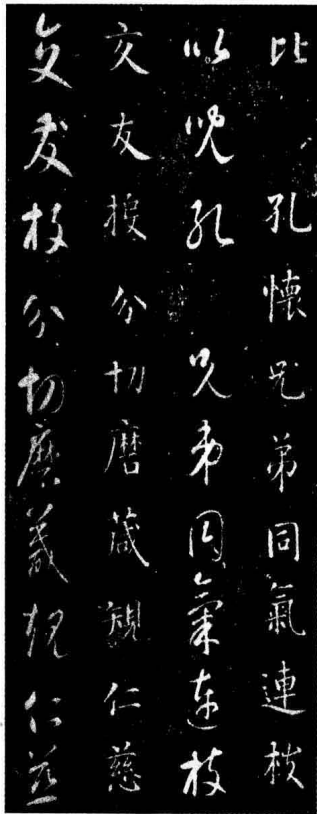
一、关于草书的形成

汉字书法有篆、隶、楷、行、草五种，而其是如何形成的呢？我们应该掌握这些基本知识，因此，在这里首先简单地介绍一下。

古代从殷朝到秦朝把书法都称为「篆书」。篆书靠曲线把字写成细长形，后来感到复杂的篆书



《关中本千字文》



《宝墨轩千字文》

书写不方便，便对它进行了简化，于是，就去圆变方。这可能来源于运笔的关系和书写速度吧，只有直线仍然保留篆意，这就是古隶。进一步对古隶进行美化，创造一种俯仰的气势，写横时，先按住笔，再翘（称为「波磔」），这就是「八分」。「八分」可以说是完全的隶书体了。

为了更加简化这种写法和提高书写速度，便创造了章草。但是却是一部分是隶书，一部分是草书。横的结尾处能看到波磔，运笔还是没有超出隶书的横的范围，应该说是一个字一个字断开的独立草书。

这种章草的波磔再写快一点，运笔就自然而然的圆了，所以字就成了圆形。而且，上半部和下半部之间也不是那么紧密。这就是称为「今草」的现在的草书的形状。

因此，我们就能够理解草书是将行书简化而成的这种说法只不过是一种通俗的说法罢了。

二、草书的种类

如前所述，草书有从汉朝到西晋流行的留有波磔的章草和东晋以后流行的称为「今草」的现在的草书。还有像唐朝的张旭和怀素那样，怪奇纵逸、奔放飞动，大叫大醉而疯狂挥毫，一旦心动就必然写出的草书，称为「狂草」。

唐朝以后，宋、明、元朝的书法家只不过是承袭王羲之和王献之的书法。明清时代的王铎和傅山创造出一行连绵不断的连绵草，张瑞图用一种与众不同的笔法以求书法风格的转变。

再看日本现在的书法作品，感觉到有一种随着汉晋《木简》资料的发掘，对章草风格进行改动，更体现时代感的用心。

三、草书的特性

在草书的形成一节里已经说到，草书是由复杂的汉字逐渐简化而来的，如果写得再草就无法认读了。阅读古典作品，许多地方如果不联系上下文就看不懂。其原因是：言字旁、三点水、两点水、单人旁、双人旁都写成了竖；「糸、子、能」作偏旁时完全一样；还有「欠、页、彡」和「令、仑、臨」都是一样的。像这样在草书里，点的方向和长度稍有不同而字的读法就完全不同是很普遍的。草书比楷书和行书更要注意字形。

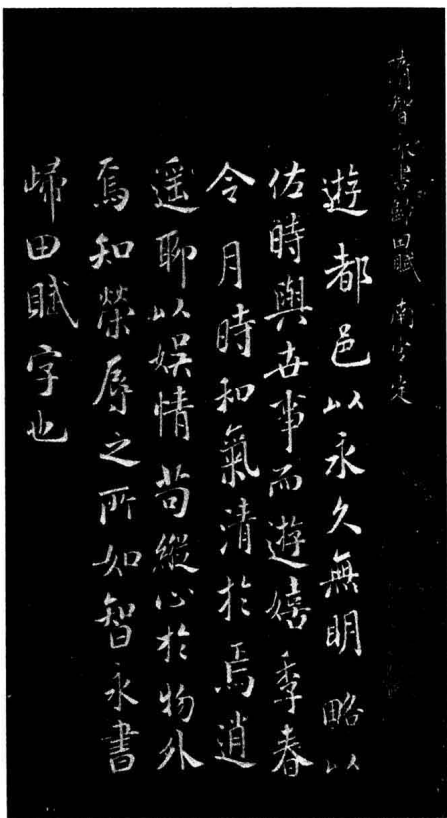
可是，草书即使是注意了字形，但是由于简化和写字的速度使得字形自然而然就变圆了，是

由曲线和流动的美而构成的书体，不能像楷书和行书那样慢慢地思考着来书写。

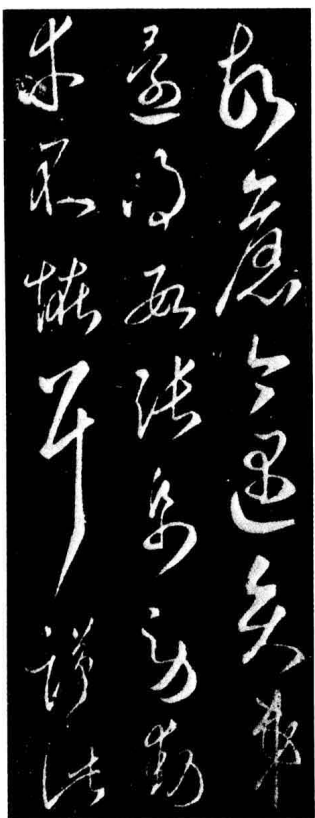
古人曰「楷如立，行如行，草如走」，我觉得很确切地表现出了楷书、行书和草书各自的特性。

可以说，楷书如人站立的姿势一样是静止和固定的；行书如人在行走一样是不稳定的；草书如人在跑步一样就更加不稳定了。

草书在这种非常不稳定的状态下要成形，所以要拿出一点来规定这儿应该如何如何是不太可



《归田赋》



淳化阁帖《智永草书》

能的。草书的话，写了某个字，再写另一个字，上一个字呼应下一个字就成形了，这是在运笔的节奏中写成的。

因此，在临摹时，你仅仅写好一个字，是一点用也没有，除非你按节奏临摹两个字、三个字或者一行，并且从这种节奏中你知道了点在那个位置以及它的方向的时候，你就真正掌握了草书的形状。

四、草书的学习方法

学习草书的人一般来说已经有学过楷书和行书的经验了，因此，我想尽量用不重复楷书和行书的学习方法进行讲解。

1. 古典（字帖）的选择

这不仅仅只限于草书，作为学习顺序，第一要考虑的就是量力而行的学习方法，这在教育上称为分阶段指导，即使是自学也是同样的。

可是，许多学习中国唐朝以后草书的人们是从学《千字文》开始的，而且首学智永和怀素的《千字文》是作为字帖而写的倒也能认可，但是正如我在前面提到的那样，要说容易写的《千字文》，好像首选的就是字形标准、运笔毫无瑕疵的智永的了。

现在的选择方法一般是从《书谱》入手，《书谱》运笔平易明畅，字形正确，字体偏大而便于学习。而且，因为内容是书法评论，对加深书法修养也很有益处。学完《书谱》后再习格调高雅的《十七帖》，可以说这是最理想的。

其次，是欧阳询和褚遂良的《千字文》很有个性，怀素的《千金帖》的淡泊的表现法亦是扩展本领的理想字帖。

或者从《书谱》或《十七帖》中选一个，接着，就写章草的《木简》之类的，我觉得也是很有意思的。

最后，选字帖是为了习好字形和写法，最好是有整体的字数。从这一点考虑的话，在第一阶段，势必就会落在智永的《千字文》和《书谱》上吧。

首先是选好字帖，其次就是如何习帖的问题了。

2. 古典（字帖）的学习方法

看着字帖写字在书法上称为临帖，下面稍微谈谈字帖的意义、临帖的意义、临帖的目的以及方法。

a. 古典（字帖）的意义

书法作为一门艺术至今已经有三千年的历史了，历史留下来的古典（字帖）也为数不少，到底这些古典（字帖）对我们现代社会有什么意义呢？与现代社会又有什么关联呢？

古典（字帖）是在漫长的历史中，从无数作品中经过筛选而保留下来的，当然具有大家公认的美和客观性，也就是说有作为典范的价值。正因为这些作品立足于书法造型，它们超越了时空，因此至今仍然充满着活力。

b. 临帖的意义

学习书法免不了要临帖，临帖有什么意义呢？拿到古典（字帖）进行临摹时，不是来鉴赏古典（字帖），也不是把古典（字帖）作为知识来理解，而是通过自身的体验深入学习，才能从表面上看不出的地方着手。况且，用内容丰富的被称为典范的字帖来学习，就不能随便按自己的方式来练习。也就是说，我觉得假如你是一颗种子的话，与古典（字帖）就如水和阳光的关系。

c. 临帖的目的

要临帖就必须有目的。其目的之一就是通过临帖练习表达技巧。经过反复练习将体会到什么时候会有什么样的表达，从各种各样的体验中体会到作品的深邃，甚至于能感觉到古典（字帖）作者的脉搏。像这样，临帖能更加懂得鉴赏古典。但是最终目的如果不能把这些活用到你的创作中去的话，种子就不会绽放出美丽的花朵。

而且，要在达到目的的过程中考虑方法，方法也有好几种。

d. 临帖的方法和种类

自古以来，临帖有临形、临意、临背几种方法，我们这一代人都是这样临过来的。但是也有人对这些方法持有疑问，他们说用传统的方法结果只是为临帖而临帖，难以迈出创作的步伐。

因为我觉得即使是传统的方法，也能进行创作的临帖，所以，我还是就传统方法进行说明。

（1）临形

从文字本身的形状到字里行间（特别是草书和行书）要临摹得一模一样。就是说要对字形到字意和笔势进行仔细观察，写得和原帖一模一样的临帖方法。

为了更加正确地练习，把帖和临摹的纸张画虚线的九分法纸（在正方形的格子画成横竖三等分。本讲座使用的便是这种纸）。还有将蜡纸蒙在上面再描下来，正确地学习字形的的方法（临摹），然后把格子去掉，再填上墨，叫做「双钩填墨法」。

这种方法是忘却自我，完全投入到古典里去，以求写实的彻底化。我认为这对发现自己不曾注意到的地方是非常有益的。

在努力临摹得和原帖一模一样的过程中，也不要忘了表现技巧的磨炼。但是，这种临摹是从否定创意的立场出发的，稍不注意就会限于为临形而临形了，要注意临形始终是要用心抓住造型的原理方法，同时，来丰富自己的内容。

（2）临意

临形怎么说都会局限于文字的形状，不可能临摹到笔意、笔势或气氛。我想那种不可能临摹到的地方便是临意。只有形意都逼近古典才真正叫临帖吧。但是实际上只要看到古典（字帖）就会把重点偏向哪一方，忠实地临形就会削弱临意，如果想忠实地临意，临形又容易削弱。

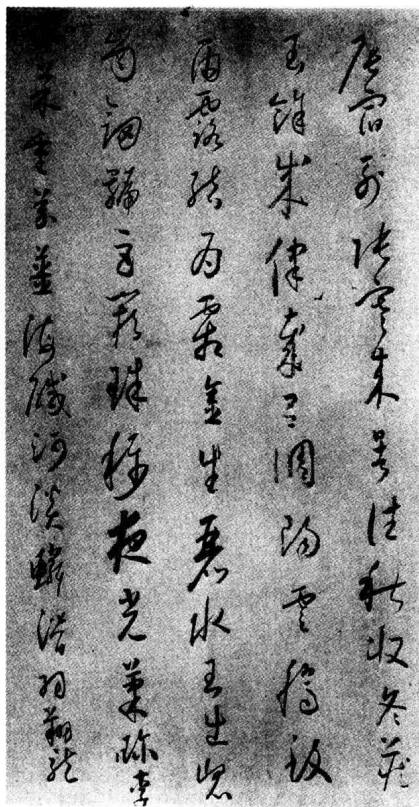
在这里最重要的是找到一种夸大古典的特征（用笔笔意），完全无视古典品味的临意。

大致上能称得上古典的作品的话，就是说把个性发挥得淋漓尽致了。从某种意义上来说，如果还要挖掘其特性超越它的话，就会在降低其品味的关键地方着手。因此，如果一个没有实力的人，要夸张地发挥的话，当然只会显得令人厌恶。与其在特征上下那么大功夫还不如在情感上下功夫。

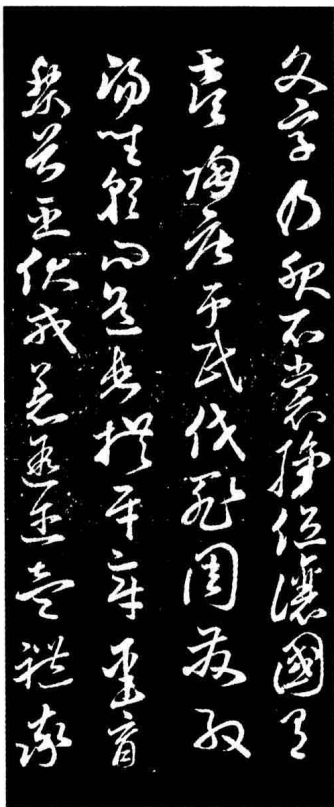
那么，应该怎样进行临意好呢？只要半意识到临摹对象的形状，在运笔时注意笔势。当然要考虑笔脉、笔意、笔压和运笔的速度。在探索这些的过程中，从运笔方法中自然而然地写出了字的形状。也许你会认为这样的临意是非常拙劣的临摹，然而对于临摹者来说，有很好的表现技术和很高的纯情心境应该能临摹出优秀的作品。

可是，临意比临形主观意识要强一些。因为临摹者的经验、资质及教养都渗透在里面，可以说既可以看他的鉴赏力又能自然流露出他的创意。

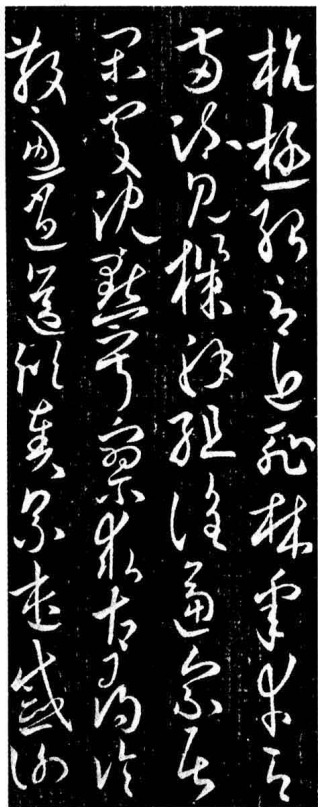
另外，与形状比较起来更要注意从运笔方面临摹，技术上也会有很大的飞跃。同时，从这种



怀素《草书千字文》



孙庭《草书千字文》



欧阳询《草书千字文》

经历中，还将产生新的认识 and 创意。

3. 临背

不看古典来练习古典，检查自己掌握得怎么样的临摹方法。将临背的字与古典对照修正后再临摹。临形是追求书法外部表现出来的造型方面的原理；临意是追求内在的造型方面的原理；临背是追求这两者所求的。理论上说，如果形、意两方面都临摹得比较好了，才可以临背。但是，实际上，一般认为临摹者如果没有高超的技法是不可能表现出古典的高深的。

由于以上原因，临背需形、意双齐，不可或缺任意一方，所以，临摹者的创作不如临意者自由，因此，应该说古典典型中的工作容易结束。

e. 临摹的态度

上面讲到了临摹的方法，要想更深入地吸取古典的精华，调查该古典的背景（该作品前后的书法史、社会文化背景及其他）尤其重要。

例如：《孟法师碑》中横的特征等靠八分隶的理解就可以临摹；临摹《十七帖》时，参考当时原作的汉晋时代的《木简》等，从各个不同的角度来体会就能更加逼真。

特别是草书，在调查该草书书写过程的同时，不是一个一个字临摹就能完事，而是要细心观察与前后左右的字的关系，以及一行字的位置变化等。

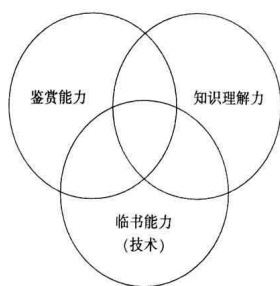
五、从古典到创作

如前所述，临形是追求古典外形；临意是把握古典的内涵，同时，又融入了临摹者的主观意识，体验创作的萌芽；临背是要追求外形和内涵。那么怎样灵活运用以往的经验呢？

东洋艺术里，本来就有「学规矩要超越规矩」、「入法而要出法」等说法。浅显易懂地说，「入法」就相当于临摹；「出法」就相当于创作。

可是，「出法」很有讲究的，应该完全「出」？还是也可以不「出」？用什么标准来衡量「出」？

我前面说了临意是体验创作的萌芽，临意通过临摹催化创作的萌芽。如果只以临摹的经验挑战创作，完全不顾古典用另外的倾向进行创作，是没有如此捷径可走的。我所说的创作，是视经



验和内容为自己的血液，不是把古典和自己相对立，而是将两者融合在一起为前提的创作。

众所周知，良宽的草书出自于怀素的《自叙帖》和道风的《秋萩帖》。仔细观其字形的话就会发现他认真地进行了临形，因此，既不是怀素也不是道风，而完完全全是良宽自己的，字里行间表现出了良宽的人格。

就池大雅来说，有与褚遂良的《古树赋》相似的作品，但是，那是大雅的可疑之处，也可以看出非大雅不能之妙处。

拿到一个古典就要潜心地去学习，掌握书

法的基础技术，不久才会真正意识到造型，才会自如地运用从古典中学到的造型技巧。选择诗句。就能运用从古典中学到的造型技巧来写诗句。这种训练尽管是在古典和诗句这个框架内，但是，不可思议的是会逐渐地脱离古典和诗句，摆脱它们的约束。古典和诗句不在外形而是致力于内涵中的出神入化，在这里已经没有了古典和诗句，有的只是书法线条的跃动。因为书法线条的跃动调节了快慢和轻重，清新的境界更加纯真，纯真还将超越纯真，终于脱离了原来的束缚，达到了一个气韵生动的境界，书法的品位就出来了，书法的作者也就出名了。

东坡的诗句：与可画竹时，见竹不见人。

岂独不见人，嗒然遗其身。

其身与竹化，无穷出清新。

即：写文章时可与画竹时专心致志的态度一样，眼里只有竹而目无他人。岂止是不看人，进入了一个忘我的境界，竹即我，我即竹。天地只一物便是竹。这样就能画出无穷的清新，谁能理解画竹时进入出神入化的境界呢？

我曾经写了东坡的这首诗参加了日展，现在我突然觉得我领会了该诗的精神。

「出法」就要达到这样的境界才行吧，并不是你想要「出法」就能出来的，你想要完全创作并

其次，创作未必就只有临摹体验才能进行。创作一幅作品是作者各种经验以不同的形式表达出来的，从过去到现在的集聚用书法这样抽象的作品表现出来。

请看上图，一个圆既可以看作临帖的能力，也可以看作是书法技术，另一个圆是鉴赏水平，还有一个圆看作对知识的理解能力。我认为这三个圆重叠的部分便是创作能力。

要有鉴赏水平无疑要通晓书法的古典和现代作品。不仅仅是限于书法，应该涉及所有的艺术，对所有的艺术作品都要有鉴别欣赏的能力。知识理解能力可以理解为对书法表现所使用的用具材料的知识和理解，甚至是作品装帧的指导等各种修养。

就这样，一方面要专而深，另一方面又要要有广阔的视角。例如，书法艺术与其他艺术的相同点及相异点，还有不断地将问题用历史的观点和国际的视野来思考。前瞻固然很重要，回顾过去不断修正也很重要。当你想这样广而厚积然后凝聚在一个作品上时，你不得不感到创作之艰难。

六、学习真迹本的时候

草书不同于楷书，心情所至就能自由创作。当然，如果不能产生应时景的造型就失去了意义。

但是，《千字文》本来就是用来习字的帖，所以，自然而然很守规则，而且都是一个式样。因此，每个字的比例都很均匀，没有写得特别夸张和特别朴实的字，每个字都是专心致志写出来的，写得很慢、很稳，让人感到真不愧是作为范本而写出来的。

唯有几处，两个字连绵的有两处，行歪斜大了一点的有七处。

墨量的变化和笔的润渴都非常好，丝毫不觉得是印刷本。好像大多是六个字或七个字濡一次墨。

我觉得智永的真迹本就好在格调高雅、稳重而又果断，无一处拖泥带水。这样从字的落落大方和丰满便可以想像出智永这个人的生活状态。这种气派是值得大力提倡的。

因为只是一本印刷本，笔顺和点有不清晰的地方，希望能看清楚后再临摹。具体的说明请参照用笔说明和每个字的解说。

横的笔法

楷书的横起笔下笔的角度要多少度？运笔时的呼吸怎样？收笔时停笔后往上提笔等这些学习规则，在字中都能看得很清楚。如果运笔尚不熟练的话，可以从比较容易一点的开始分段练习。

但是草书，就很难单独把一横拿出来进行解说了。草书构成一个字的点、横与楷书不同，因为它最初的部分与后面连接的部分是一气呵成的。文字并排时，字与字之间的关联中，横的下笔和运笔时的呼吸也是变化的，不能一概按楷书的规则来写。

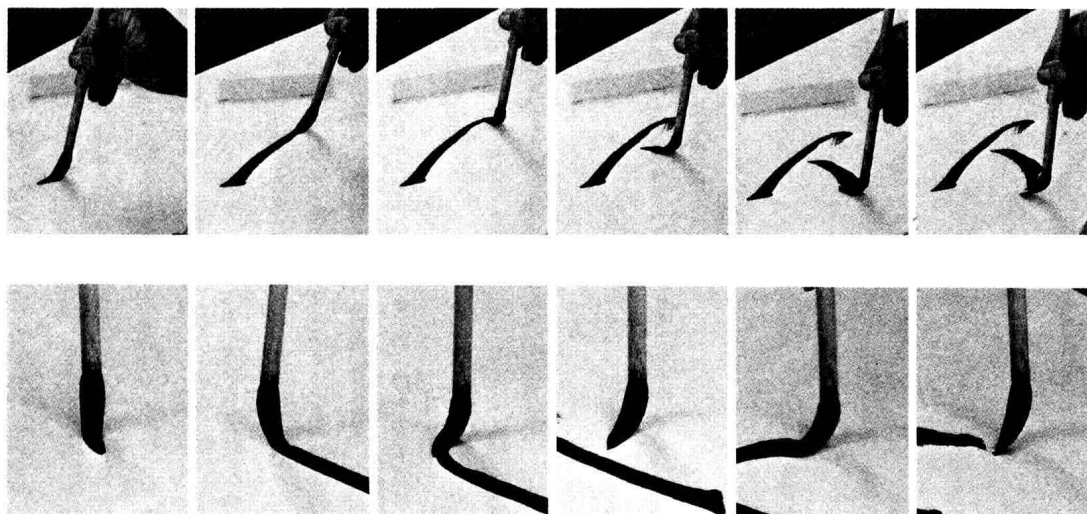
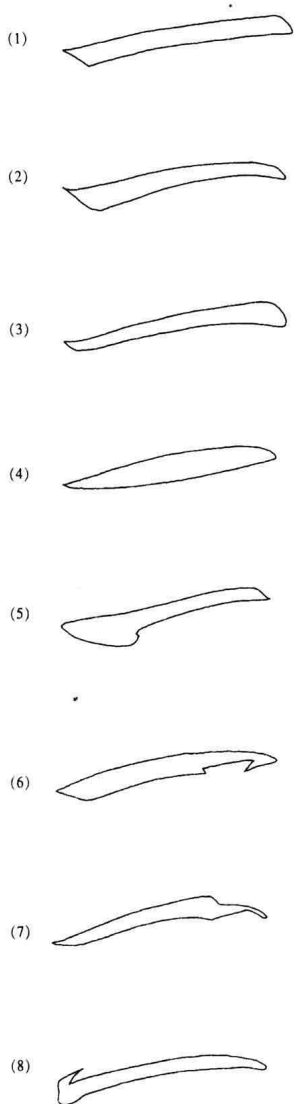
例如：我们用草书来写「三」，横写长一点或短一点，往上提一点或往下压一点，下笔重一点或轻一点都没有一点关系。只要读成「三」，怎么写横是你的自由。还有与其他字排列或相连时，就要根据当时的状态，通观全盘考虑变化，统一和协调来写横就行了。

就这样，以横为例的话，根本抓不住什么规则。虽然如此，还是想找到一些学习的线索。

首先，第一画从四十五度下笔，然后迅速写出一横，第二画从三十度左右下笔，第三画水平地入笔。三画都分别要用一定的速度来写。然后，像逆笔一样，从右上方向下笔再往右写。用这种方法学习也不失为一种好方法。另外，等稍微熟练一点，放慢运笔速度也是一个方法。

「智永」的横大致可以分为下列几种：

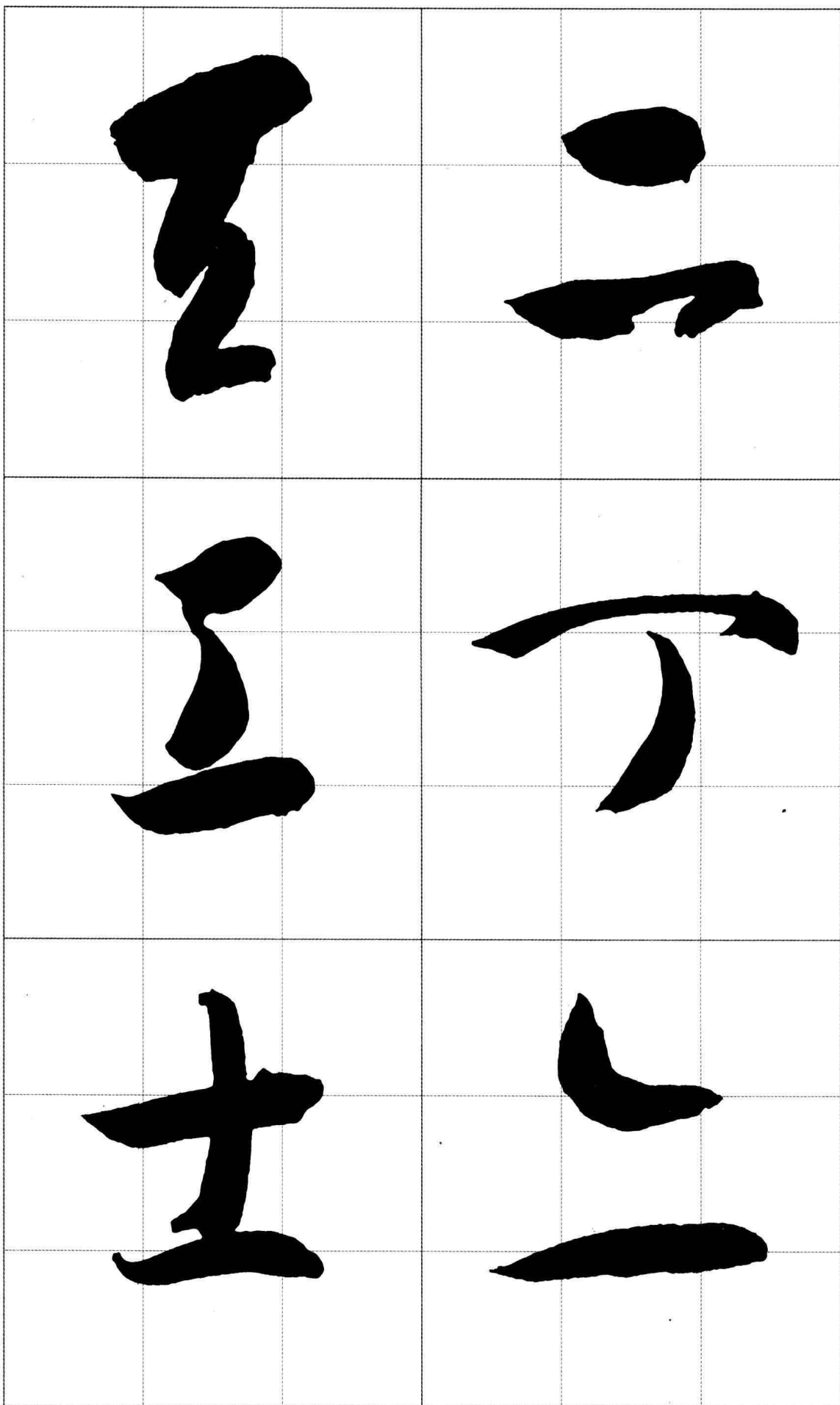
1. 从起笔到收笔粗细均匀。
2. 起笔粗，随着运笔的过程而逐渐变细。
3. 起笔细，随着运笔的过程而逐渐变粗。
4. 起笔细，中间粗，收笔又细。（《智永千字》文的特征）
5. 起笔时用力一点，然后迅速放松运笔直至收笔。
6. 运笔时突然放松到收笔。
7. 收笔时突然墨沫飞溅。（《智永》的特征）
8. 像逆笔一样接住从右来的笔势往右写。



二：第一笔要饱满墨水；第二笔在用力压笔锋的同时，也要将笔锋往上提之后，再向右拐；横画的人笔要迅速，在运笔的时候要将笔锋稍微往上提；第一笔不要与横画相连，从中心稍微偏右的位置开始起笔，往右慢慢地使其隆起，然后往左下方收笔。

亦：起笔的顶部，笔要重，高于水平位置；第二笔要稍稍向右上扬。运笔要稳，收笔要轻；第一笔要饱满墨水，要以悠然的心情稳重地写出斜画，此时，要注意斜画的角度。第一笔的横要大幅度往右上扬。

工：整个字的幅度不宽，第二笔的一竖不能与第三笔的一横相连接。如竖的角度写得不好，整个字就不好看了。所以，才比较难写。第一笔的一竖与第三笔的一横之间轻轻地连接就行了。



止 立

万 方

本 才

在：横要往右上扬，用力地下笔，轻轻地收笔再转到竖。竖要粗，看起来像相互环抱似的。最后一笔的横要静静地运笔，静静地收笔。
方：横要逆笔而行，用力使其嵌入纸中，然后迅速向右上方提；第二笔要从下方入笔，用力写成钩形；第三笔要注意其方向、位置和长度。

才：第一笔的横虽然很短，但却很充实，竖要稍细，将其笔画拉长，给人一种舒展的感觉；钩画的锋要使劲往上提，顺势写下一点，点要写得厚重。
万：最后一笔的横要断然写长些，写这一长横的过程中要有速度的变化。也就是说，起笔要稳，运笔要迅速，收笔要干脆，要留有余韵。

展：最后一笔的左撇不要有什么特别的变化，要以平静的心情往右上方慢慢伸展。
来：第一笔的横墨水要充足，给人以厚重的感觉。起笔要加力，收笔要放松，收笔时要迅速地滑向竖。

展：通常，第一、二笔要写成点，但是这里要写成短横，使最初的空隙稍微扩展，产生一定的变化。这是一个运笔清爽、外藏端正的字。要一笔写成地将这一笔完成。要注意文字的中心，并且保持下半部分左右的均衡。

甘：是楷书的结构，但是运笔很柔和。横画要断然写长，往右去要渐渐变细。第三笔的竖因为比较长，所以造型上一点也不会感到不自然。但是可以明白地看出线条中所包含的紧张度，明显地感觉到绵绵不绝的气势。比起笔来，运笔给人种充实的力度感。

真是不可思议。写横时最初要粗些。整个字要写得细些，但是并没有给人以不稳的感觉，真是不可思议。写时要注意横的分位和结构。第二笔是俯，第三笔是仰，最后一笔像点，每一笔都有各自的特色。

吉 甘 吉 甘 吉 甘

直

旦

旦

旦

志

方

且：第一笔的横有点上仰似地翘起，最后一笔的横又给人一种下俯的感觉。并且中央的位置写上“田”后，就形成了一种比较沉阔的造型。

息：承受来自上部的余势的横，起笔时一边要控制轻轻地运笔，一边要拧着笔使横画往上部翘起，最后一笔要稍稍向下。

旦：草书书写的方法和“息”完全一样，最后一笔稍微不同，即：轻轻压着的笔要渐渐地加力，写最后一笔的时候突然抽力。

且：和“息”、“旦”比较相似，但是和前两个字相比，这个字整体上给人一种坚硬的感受。大概是因为整体都是由直线构成的缘故吧。

禁：我觉得横的运笔比较舒服，送笔时几乎不要用力，写得很随意。

两：横要有一种充实的气势，起笔要轻轻地压，然后渐渐加强力度。

静：我觉得虽然头部比较大，但是横能够很好地支撑头部。支撑头部的横要静地运笔，给人一种俯视下方的感觉。最后一笔要轻轻地压。
悲：因为横只要支撑住头部的四点就行，所以这一横要短，有种圆圆的感觉。

极：要注意由右斜画连过来的横的弯折。要考虑最后一笔放松时的情况。
默：支撑上方的横送笔时要逐渐加强力度，最后收笔要迅速抽力。

下方书：要以《书谱》的运笔要领来写笔，一旦停笔就要放松，余势伸展到左下方书：注意横要藏有笔锋，带有圆滑的感觉。最后一笔在加力的同时，也要放松，留有余韵。

悲

默

极

静

鱼

智