

历代碑帖放大临摹范本

智永千字文

卢国联 编著

上海人民美術出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

智永千字文 / 卢国联编著. — 上海: 上海人民美术出版社, 2009.6

(历代碑帖放大临摹范本)

ISBN 978-7-5322-6310-3

I. 智... II. 卢... III. 草书—书法 IV. J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第089581号

历代碑帖放大临摹范本

智永千字文

编 著: 卢国联

责任编辑: 黄 淳

技术编辑: 陆尧春

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号)

网 址: www.shrmms.com

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 889×1194 1/16 6印张

版 次: 2009年6月第1版

印 次: 2009年6月第1次

印 数: 0001-4300

书 号: ISBN 978-7-5322-6310-3

定 价: 15.00元

上海人民美術出版社

历代碑帖放大临摹范本

卢国联 编著

智永千字文

目 录

序	4
独体字	8
1. 支点明确 力聚中心 / 8	2. 撇捺支撑 结体稳妥 / 10
3. 左倾右侧 点画弥补 / 12	4. 立面清晰 着地平稳 / 14
合体字——上下结构	16
1. 字头字底 力求变化 / 16	2. 纵向拉长 重心上移 / 32
3. 上覆下载 各具功能 / 36	
合体字——左右结构	40
1. 左部右部 形态各异 / 40	2. 横向拓展 中宫收紧 / 60
3. 宽窄不一 依据结体 / 64	4. 避让参插 彼此谦让 / 68
5. 高低错落 形态生动 / 74	
合体字——包围结构	76
包围结构 字形宜小 / 76	
其他结构	78
1. 左右紧密 点画到位 / 78	2. 点画匀称 结体疏朗 / 79
3. 粗细疏密 对比强烈 / 80	
作品欣赏	81
原碑欣赏	91

序

历代碑帖放大临摹范本

智永千字文

帖简介

智永（生卒年不祥），俗姓王，名法极，历经梁、陈、隋三朝，传百岁而终，会稽（今浙江绍兴）人，是书法家王羲之的第七代子孙。智永早年与兄孝宾出家为僧，后云游至浙江省吴兴县永欣寺，一住三十多人称“永禅师”。在永欣寺阁上，智永深居简出，临池不辍，写坏的笔头装满五簏（即可容一石半的竹之多，他在屋前筑塚埋了笔头，称之为“退笔塚”，可见他习书之勤奋和刻苦。随着名声的不断扩大，上书索字者络绎不绝，把门槛都踏破了，智永就用铁皮把门槛包裹起来，后有“铁门限”的美传。

智永书法承袭远祖王羲之，深得二王之法度，远采张芝之风韵，尤工楷、草，为隋唐学书人所崇拜，他曾数十年写真草千字文八百余本，并分送给浙东各寺院，被誉为“天下法书第一”。该《千字文》真、草两各自分立，运笔精熟，飘逸之中，古意盎然，用笔遒劲，结体端庄，点画起止，提按分明，富有虚实变化。《阳冰《翰林禁经》评曰：“永字八法，自崔、张、钟、王传授，所用该千万字，智永发其旨趣，授虞世”宋苏轼《东坡题跋》论其书曰：“骨气深稳，体兼众妙，精能之至，反造疏淡。如观陶彭泽诗，初若散不收，反复不已，乃识其奇趣。”米芾《海岳名言》称：“秀润圆劲，八面俱备。”清何绍基《东洲草堂金》谓之：“《智永千字文》笔笔从空中落，从空中住，虽屋漏不足以喻之，二王楷书，俱带八分体势，此之觉渐远于古。”智永书法虽得二王之精髓，却又开门立派自成体系，成为后人效仿和学习的楷模。



文房四宝

一、毛笔的选择与保养

毛笔的种类很多，主要有狼毫（黄鼠狼毛）、羊毫、紫毫（野兔毛）。

1. 毛笔选择四字法（圆、齐、尖、健）

圆，是指笔头丰满圆润，书写时不易散锋。

齐，是指开笔后，把笔锋捏扁头部平齐，说明毛笔制作精良。

尖，是指笔锋尖锐。书写时能表现点画的细微之处。

健，是指笔毫的弹力很强，书写时在纸上提、按等技巧动作运用自如，表现出的点画有力度。

2. 毛笔的保养

开笔：将新笔置于盛好冷水的容器中，笔锋自然泡开的过程，浸泡时间不易太长，久了易脱毛。

润笔：每次书写时，先把毛笔置于清水中浸透，然后再去蘸墨，如若不润毫即蘸墨书之，毫易脆断，导致弹性不佳。

洗笔：每次书写结束，应立即洗笔，否则墨汁内的胶水和笔毫干后粘连，很难洗净，易导致毛笔损坏。洗净后的毛笔理尖后，应挂在通风的阴凉处。

二、墨的种类与选择

种类：墨分松烟和油烟两种。松烟墨的原料是松树烟，墨色黑而无光；油烟墨的原料是桐油烟、菜油烟等，墨色黑而光亮，今人为了便捷起见，常以曹素功、一得阁等墨汁代之。

三、纸的种类与性能

种类：纸的种类繁多，适宜写书法的有宣纸、毛边纸和元书纸。

宣纸（有生宣、半熟宣、熟宣，书法适宜生宣）产于安徽泾县，以檀树皮等为原料。具有纤维细长、拉力较强、匀薄洁白、纹理美观、吸水性强等特点。书写后，其墨韵层次分明，墨色光亮持久，宜于长期保存，适宜书法创作之用。

毛边纸、元书纸练字较为适宜。这两种纸同样具有较强的吸水性能，纸面相对比较粗糙，有助于练出笔力，再则比较经济实惠，是初学者的首选纸。

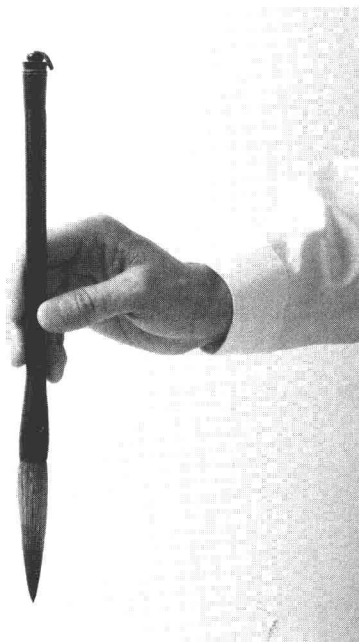
四、砚的品种

砚：由于材料的不同，品种亦多，历来被称为名砚的有端砚、歙砚、洮砚、澄泥砚等。



笔方法

“五指执笔法”，古人曰“拨灯法”，又作拨镫法，是比较通用的一种执笔方法，五个手指都发挥各自的作用，可用“擫（擫）”、“押”、“勾”、“格”、“抵”五个字来概括。“擫”，指大拇指的第一关节前稍微仰，贴住笔管的左内侧，由内向外用力。“押”，指食指第一关节前端斜而俯地贴住笔管的右外侧，由外向内用力，与大拇指形成对应点。“勾”，指中指第一关节处勾住笔管的左外侧，由外向内用力。“格”，无名指指甲根部紧贴笔管右内侧，向外用力推，与中指形成对应点。“抵”，指小指垫在无名指后面，起辅助作用。通过五个手指的密切配合，四个着力点，两组对应力，来控制住笔管，使笔运用自如，五指不可过于劲，易使运笔僵硬，执笔以各人习惯而定，不宜刻板。



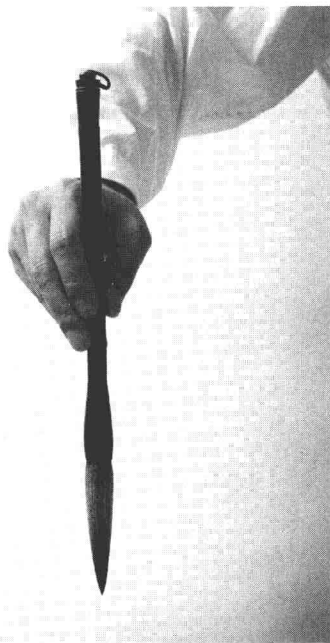
坐姿执笔侧面



坐姿执笔正面



站姿执笔侧面



站姿执笔正面

书写姿势

一、坐姿要求

1. 头正稍倾，颈部放松

头部稍微向前倾斜，并略向左倾侧，使视线不受阻碍，颈部不宜僵直，以放松为宜。

2. 身直松腰，轻松自如

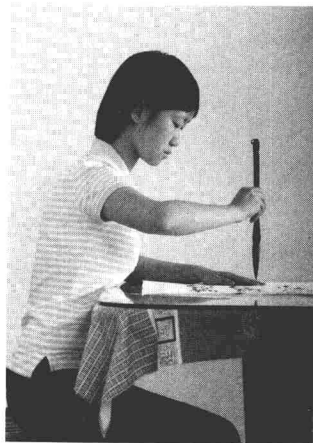
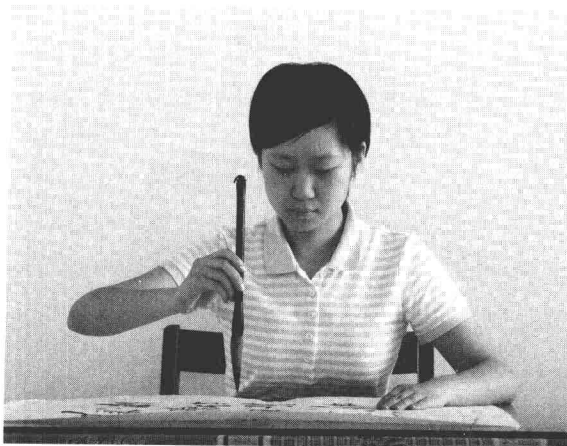
身体要坐端正，腰背要放松，胸部不要紧靠桌子，以自然轻松为宜，不要躬背俯胸，萎缩一团。

3. 肘臂舒展，两肩放松

肘臂自然舒展，置于其胸两侧，右手执笔，左手按纸，两肩放松，不可左右肩高低不平，倾侧一边，以使左右平衡为要。

4. 两足平放，着地要稳

两足自然平稳着地，并稍为分开，使整个身体处于轻松状态，不可勾脚叉腿，东倒西歪，坐姿不正，写出的字也易问题百出。



二、站姿要求

1. 头倾面俯，颈部自然

头部向前倾斜，面部俯向桌面，与纸保持一定距离，因距离相对较远，颈部更宜放松，纵观全局，书写无碍。

2. 含胸前倾，躬背松腰

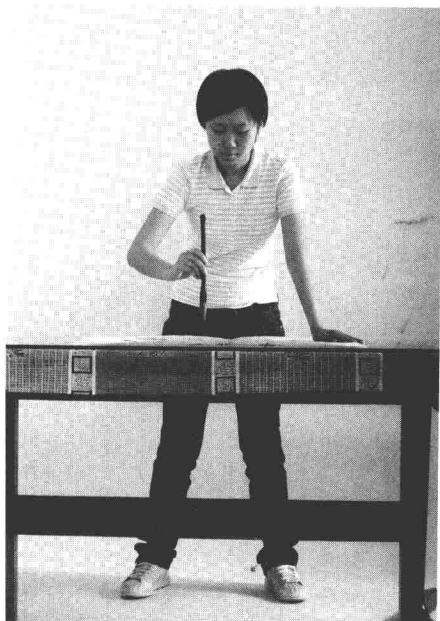
身体略为向前弯曲，含胸前倾，腰背放松，不要僵直或过于弯曲，时间久了易腰背酸痛，力不从心。

3. 悬肘提臂，肩臂顺畅

右手执笔，左手按纸，两臂都处于下垂状态，施展范围最大化，有利于写字时的气息贯通、顺畅。

4. 两足分开，与肩同宽

两脚左右分开，与肩宽度相近，可左右分开在一直线上，也可前后不一，以重心居中为宜，放松自然为要。



独体字

1. 支点明确 力聚中心

准确的支撑点能使字的结构平稳，不会东倒西歪，倾向一边。如“千”字的着力点是悬针竖；“木”的着力点则是竖钩。



2. 撇捺支撑 结体稳妥

两个支撑点，字的结构更加稳妥。如“人”撇捺支撑起一个人，稳当妥帖。

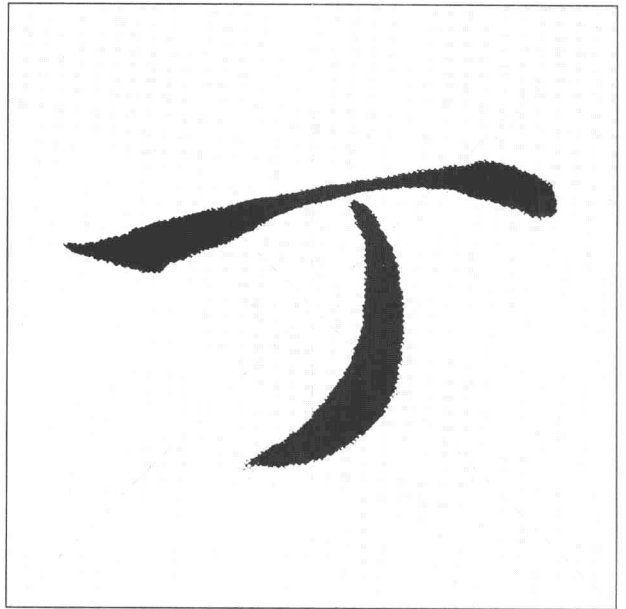




3. 左倾右侧 点画弥补

独体字较易出现倾侧现象，有的左边笔画较多，或右边笔画较密，处理不当，就易发生倾倒。如：“毛”的短撇和两横偏左，把浮鹅沟的竖行笔，有意倾向右边，就避免了左倾现象的发生。





4. 立面清晰 着地平稳

接触面大，字的结构就比较平稳。如：“上”的横画位于底部，构成三角形，结构自然稳妥；“四”的结构成长方形，平稳无虑。

