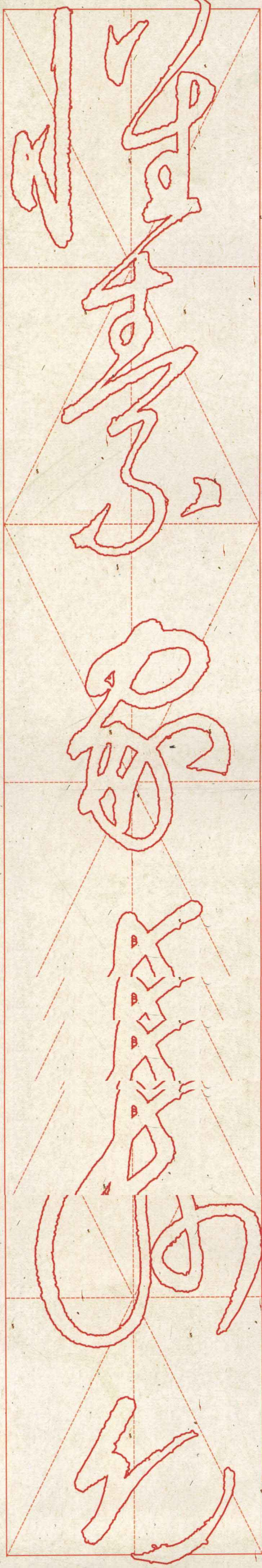


国家专利号：ZL200630047921.X 专利权人 王宏

 湖南美术出版社



怀素草书《自叙帖》

王宏 主编

三米格草书水写帖系列

三米格草书水写帖系列

王宏 主编

 湖南美术出版社

怀素草书《自叙帖》

图书在版编目（CIP）数据

怀素草书《自叙帖》/王宏编著. — 长沙: 湖南美术出版社,
2011.4

(三米格草书水写帖系列)

ISBN 978-7-5356-4408-4

I. ①怀… II. ①王… III. ①草书-法帖-中国-唐代

IV. ①J292.24

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第064500号

三米格草书水写帖系列

怀素草书《自叙帖》

出 版 人：李小山

主 编：王 宏

责任编辑：胡紫桂 邹方斌

责任校对：尹梦娜

技术编辑：胡海成

特约编辑：李 婷

封面设计：马东钦 李宏伟

制 作：李宏伟

出版发行：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：长沙市雅捷印务有限公司

(长沙市金盆岭路5号)

开 本：787mm×1092mm 1/8

印 张：12.25

版 次：2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

印 数：1-3000册

书 号：ISBN 978-7-5356-4408-4

定 价：35.00 元

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 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

联系电话：0731-85512843

怀素自叙帖

日見其能
 不復能
 如老
 向年
 生
 橫
 指
 之
 終
 代
 我
 以

之
 者
 風
 如
 煙
 丹
 如
 如
 士
 牛
 不
 字

怀素自叙帖（局部）

学习草书的推手

(序言)

聂成文

王宏先生在临习历代草书经典法帖的过程中，潜心研究前贤们草书运笔、结字、谋篇的规律，努力在草书大家鬼神莫测的变化中，探寻不变的宗旨。他从草书快写，连笔、连字的特点出发，提出了欣赏和临写草书，应以竖行为单位的理论。根据这一理论，王宏先生设计发明了三米字格草书行定位法，并运用这个方法，分析演绎历代草书经典的结字规律，艺术特色，临写方法，编著了《三米格·草书经典·水写帖》系列丛书，由湖南美术出版社出版，尽收草书经典。为草书爱好者提供了学习草书的新方法。可以使每位读者以新的视角和方法解读与预习经典法书，先易后难，由浅入深，简便易行。

在本书即将出版之际，王宏先生嘱我为序，我希望并相信，每位草书爱好者都可以从这套书中有收获益。

(作者为中国书法家协会副主席、中国书法家协会草书专业委员会主任、国家一级美术师)

摹写草书经典的工具

王 宏

学习书法，注定要与碑帖终生为伴，书家和画家不同，画家可以写生，书家则必须从临摹法帖入门，临摹经典是学习书法的基本功，是不可逾越的步骤和过程。学习草书更是如此。而历代草书经典碑帖，一方面让人震撼，让人痴狂入迷，另一方面，动手来写，又不知从何入手。本人编的这套《三米格草书水写帖系列》，是摹写历代草书经典名帖的新工具。为了便于大家学习使用这一新型实用专利三米格草书定位工具，我想先与各位读者朋友们谈三点看法：

一、关于草书

文字是思想的符号，文字的书写方法，是“书法”二字的原始含义。在文字书写方法的演变过程中，形成了两极：一极是法度谨严的正书（秦篆、汉隶、唐楷），一极是正书的快写——草书（章草、今草、狂草）；行书是介乎二者之间的过渡状态（行楷、行草）。这种分化与演变形成了书法的字体与书体分类。正书是规范的字体，正书字体的快写——草书就成为书体。传统书法作品，兼有实用和审美两种功能。而草书由于书写的快捷，使正书的点画连成了线条，加之笔划简省，使转连带，运笔提按徐疾，用墨枯湿浓淡，选纸滑涩生熟，作者书写时的性情擒纵，使草书作品的审美功能凸显，呈现出千变万化，鬼神莫测的艺术魅力。这就是古人为什么把草书作品称为“神品”的道理所在。可以说，草书天然具备了以线条质感表现情感的艺术气质。随着电脑时代的到来，书法的实用功能彻底移交给了电脑的文字处理系统，书法向纯审美功能发展，草书就成了现代书法以线条质感分割黑白空间，展示书家个性，燃烧激情的选择，这正是为什么越来越多的人，钟情草书的原因。

尽管人们钟爱草书，但要写好草书却不是一件易事。草书的纵横恣肆，使人认为是任意为之，无法可依，这是误区。于右任先生总结前人草书字范，探讨草书的标准书体，为学习草书者走出误区指明了方向。但由于时代不同，不同的作者在不同的情绪状态下写出的草书经典，千恣百态，使人们在欣赏惊叹之余，把临习草书经典作品视为畏途，不知如何下手。本人在长期的草书研究、法帖临写、书法教学过程中，发明了三米字格草书行定位法，为初学草书者提供了一个化繁为简，以简驭繁的工具。好比用红外线夜视仪观察庐山夜色，使隐藏在夜幕苍茫中的山光水色尽收眼底。

二、关于三米字格草书行定位法

三米字格草书行定位法，有如下几个特点：

（一）以行定位，突破了以单个字为书写单位的框框。

前人在书法临写的过程中，发明了“米”字格和九宫格，解决了临写正书的定位问题，三米字格突破了“米”字格和九宫格以单个字为书写单位的框框，从草书字字相连、“一笔书”的特点出发，以竖行为单位，来研究草书的临写，可以说是取得了革命性的突破。

（二）从平面几何空间布局上，研究草书的体势姿态。

三米字格把一个长宽一比六的矩形空间，用六条实线、十条虚线分割成二十四个等边三角平面空间。从左至右，从上至下，编成二十四个区位。在欣赏草书名帖时，用透明的三米字格（尺寸根据字帖调整）套在帖上，就像装上了一套GPS卫星定位系统，对每一行草书的结构体势特点一览无余。

（三）为草书经典名帖的临摹，开拓了一条便捷、速成之路。

初学草书者，根据学习书法的步骤，先选择《三米格草书水写帖系列》，经过一段时间的反复摹写，可以很快地找到感觉。上手以后，即可选择《三米格草书习字帖》进行对临或意临。习书者可很快地掌握经典法帖的书写规律，把以往视为畏途的草书临摹，变成轻松愉快的艺术体验。

三、关于本书选帖的宗旨

学习书法要循序渐进，先正书，再草书。学习草书，临摹经典更应该循序渐进，本套书选帖遵循了循序渐进、由近及远的原则，精心选择了不同时期草书名家的代表作，按照草书艺术发展的脉络，溯源而上，可以让读者系统地掌握草书发展的历史轨迹，不同时代的艺术特点，尊重艺术发展规律，循序渐进。同时，在每一位作者作品之前，均有本人介绍作者作品的短文。我认为，在学习临摹草书经典的过程中，可以让你充分感悟到前辈大师的书法线条如公孙舞剑的潇洒，关公捋髯的沉着，嫦娥奔月的浪漫，惊蛇出草的灵动，进入如痴如醉的化境。

四、临写草书经典的方法

学习草书选对了帖，选对了工具，还要讲究方法。一是通读全帖，认识文字，熟悉文字所表达的内容。书法是以文字为基础的，不认识所写的文字，好比盲人骑瞎马，找不着方向。本书所选帖均附了释文，有些原帖局部漫漶不清的也做了补正，帮助读者解决了断文认字的问题。更深层次的读帖是揣摩笔意，把整个帖完整地印在脑海里。二是选用本帖，从喜欢的帖入手，反复摹写经典法帖，摹写上手后，即选用《三米格草书习字帖》进行临写，边写边熟悉掌握每个字的笔顺，作者的运笔、结字特点。临摹经典，是笨功夫、苦功夫，也是真功夫。三是要记住草字部首的常见写法。可以看传为王羲之所书的《草诀歌》，此帖总结了历代书法家约定俗成的草字的写法。还可参看于右任的《标准草书》，此书在前人的基础上，进一步总结了草字结字规律。这些都是一个知识积累的过程。四是要欣赏经典法帖，用线条分割黑白空间的节奏美、韵律美，感悟作者所要表达的艺术境界，与作者产生艺术审美上的共鸣。如此几步交替反复，会收到立竿见影的效果。

庚寅秋于长沙双文轩

（作者为国家一级美术师、中国书协会员、中南大学艺术学院书法硕士研究生导师）

怀素狂草书《自叙帖》赏析

王 宏

怀素（公元737—799年），唐代著名书法家，与同代书家张旭并称为中国书法史狂草书法的两座高峰，世称“颠张狂素”。字藏真，俗姓钱（一曰俗姓范），湖南永州人，家境贫寒，十岁出家，痴于书艺，尤好草书，异常勤奋，相传因家贫无钱买纸，遂广种芭蕉，以蕉叶代纸练字。居室号“绿天庵”，亦曾漆一托盘练字，将盘底写穿、秃笔成冢，洗笔池水尽黑。性喜饮酒，不拘小节，兴来时，举凡寺壁、屏幛、衣裳、器具无不书之。二十二岁时，与流放夜郎途中遇赦的李白相遇，李亦十分欣赏怀素的草书天才，作《草书歌行》赠怀素。可见怀素当时的草书技艺已是名重潇湘了。唐宝应元年（762年），怀素走出寺庙，杖锡远游，遍访时贤，干谒名公，广览历代法帖。经衡阳，赴广州，拜见大书法家徐浩，而立之年客居长沙，次年西出长安，闲云野鹤，周游天下，眼界大开，书艺更上层楼。其书法初学欧阳询，得韦陟、徐浩赏识提携，后求教于张旭弟子邬彤、大书法家颜真卿。对其影响最大的是张旭。狂草书法使转、缠绕、摆荡穿插，如骤雨旋风，飞旋灵动，既师承张旭又自出机杼。世人所谓“颠张狂素”，“以狂继颠”。公元777年，不惑之年的怀素，写下了惊世骇俗的《自叙帖》，奠定了他在中国书法史上“草圣”的崇高地位。

《自叙帖》长卷纵28.3厘米，横长755厘米，由15张白麻纸连接而成，共126行、695字。这篇怀素自我推销的短文，内容上可分为三部分，第一部分，怀素以八十余字的篇幅，自述其生平大略；第二部分，节录颜真卿《怀素上人草书歌序》，二百五十余字，借颜鲁公之口，展示“开士怀素，僧中之英”“纵横不群，迅疾骇人”的“草圣”气象；第三部分，怀素将张谓、虞象、朱逵、李舟、许瑄、戴叔伦、窦冀、钱起等八人的赠诗，摘其精要，按内容分为“述形似”、“叙机格”、“语疾速”、“目愚劣”四个方面，列举诸家的评赞。所谓“形似”，作者用了“奔蛇走虺”、“骤雨旋风”、“壮士拔山伸劲铁”、“又似山开万仞峰”等约70字，生动描述了其狂草的形式美。所谓“机格”，是指创作方法，用了逾百字，如“以狂继颠”、“志在新奇无定则”、“醒后却书书不得”，特别是“吴郡张颠曾不面”一句，当是对超迈张旭，前无古人的赞歌。所谓“疾速”，是言其书写的快捷，引用了四十余字，其中“满座失声看不及”，对“疾速”作了极形象的形容。所谓“愚劣”之云，乃多谦抑之词。所引“狂来轻世界，醉里得真如”，“狂”和“醉”在怀素而言，又何“愚劣”之有？！在文章结尾处，怀素担心人们说他借重名公之口揄扬自己，特意写了一句：“固非虚薄之所敢当，徒增愧畏耳”。不管他如何解释，其悠然自诩的情感流露，跃然纸上。整篇文章把怀素狂草艺术的魅力，演绎得痛快淋漓，堪称狂草书法评论的千古绝唱。

下面我们再来看看《自叙帖》在书法上的艺术特色。

草书萌芽于草率的隶书。《书品》曰：“草势起于汉时，解散隶法，用以赴急。”世传东汉和帝时的《永元五年兵器册》即是隶书的快写——章草体。隶书经过省略笔画和勾连萦带，写起来已快捷得多，经过艺术加工，逐步发展成一种收笔常带燕尾似的往上翘的书体，名曰“章草”。自魏晋楷书出现后，草书又在章草基础上结合新兴楷法发展而成“今草”。今草之中，字字独立的，被称为小草或独草，如智永的《草书千字文》就是如此。待到唐代中叶，张旭作草，笔画简省，字字勾连回绕，甚至一笔一行，率意颠逸。怀素继之笔势更为迅疾奔放，上下字一气贯穿，连绵不断。后世称这种书法为“大草”或“狂草”。怀素的《自叙帖》就是世所公认的狂草书法的代表作。《自叙帖》的艺术特点，其实已在“叙”的原文中，借助时贤名公之口，铺陈得淋漓尽致。其古典浪漫主义的艺术力量，令人陶醉，前文已经作了介绍。下面我从其用笔、结构、章法体势上再作一些分析。先看他的用笔。张旭用笔取于隶，故多方折；怀素改以师承篆籀，因多圆势，尤擅长曲转缠绕笔法，纵横捭阖，变换多方，松紧俱宜，回环矫健。如118行的“激切”，120行的“固非虚”，圆转挺屈如钢线盘屈，虽瘦而实腴，开创了草书笔法的新面貌。晚清书论家刘熙载曾说：“善书者虽速而法备”。怀素用笔的翻转跳动，随势参差，确实达到了出神入化的境界。次谈结构。怀素草书结构，与二王、智永

相比较，承传之处甚多，文中相同的字不少，结字均大同小异，由于行笔过速，少数字并没有完全遵循约定俗成的原则简省，“草乖点画”之处未能避免，若没有释文，有些字确不易辨识，如31行的“谓”，47行的“居”，48行的“昂”和“教”，50行的“婴”，51行的“悬（懸）”，79行的“畏”，91行的“醒”等字，便是例子。再看章法，整幅作品，章法体势之新颖，可谓前无古人。前面三分之二的篇幅，作者神闲气定，笔走龙蛇，有行无列，潇洒自如，尽显狂草书法简省、通透、快捷、灵动的气质。写到第十二张白麻纸，第105行的“戴公”二字，“戴”字突然大出其格，横占了前文三行半的宽，竖占了四至五个字长，“公”字又写得比一般字还小还扁，形成了强烈的视觉冲击力，可能是怀素酒力发作，进入情绪激昂的高峰，及至最后十行已经是无行无列，乱石铺街，天女散花，随心所欲，信手挥洒了。“狂来轻世界”的醉僧形象跃然纸上。把读者带入了如醉如狂的艺术境界。我用“三米字格”对各行进行平面分析，发现整行垂直的有52行，上直而下端向右倾斜的有63行，上直而下端向左倾斜的仅4行。126行有119行是一笔写出数字，甚至一笔一行字，而满行都是单个草字的仅得7行而已，由此我们可以得出一个划分狂草与今草的标准，就是字与字笔画相连，进而我提出了研究狂草书法要以“行”为单位，打破过去研究书法无论真草，均以单个字为单位的研究成规。根据这个理论，我设计了三米格行定位草书经典欣赏与临写专利产品。这本以三米格套印的怀素《自叙帖》，为读者诸君，特别是习草书的各位朋友提供了一个用新方法解读经典的工具。我一直以为狂草书法艺术是最能展示中国书法艺术魅力的书体，也是最有可能与现代艺术交融的艺术形式。它不但可以满足传统文化的审美需求，而且还暗合了时尚文化的主流元素，让书法爱好者从狂草书法经典的欣赏、临写中汲取营养，寻找创作灵感，应该是学习书法的不二法门。

己丑初春于长沙

（作者为国家一级美术师、中国书协会员、中南大学艺术学院书法硕士研究生导师）

得家富貴也

一子伸腰子學

其如好色事福

如
有
未
知
者
也
規

子
人
之
心
也
也
也
也
也

見
之
也
也
也
也
也
也
也
也

友杖
一柳
上

福
代
以

高
踪
之
花

解石之

刻石

石

子集

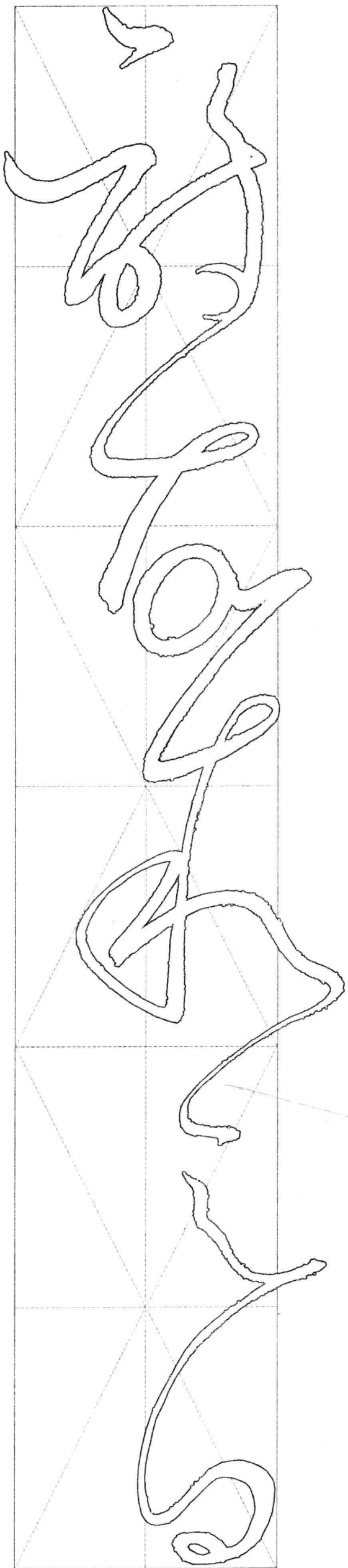
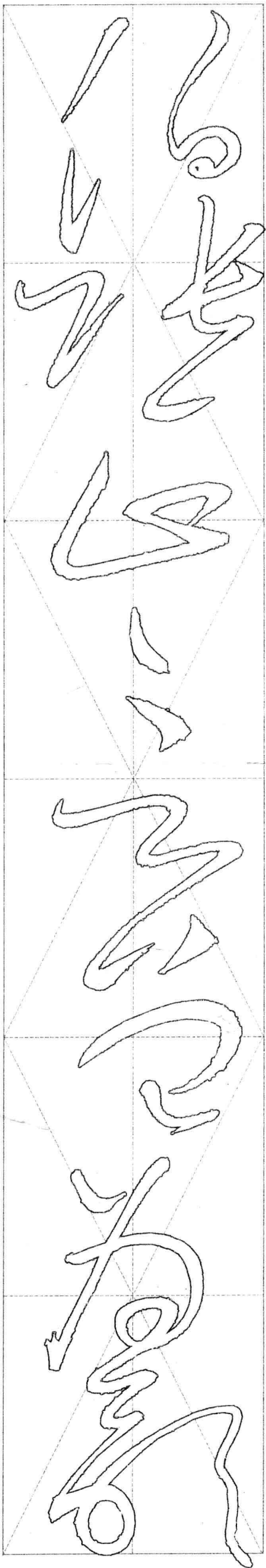
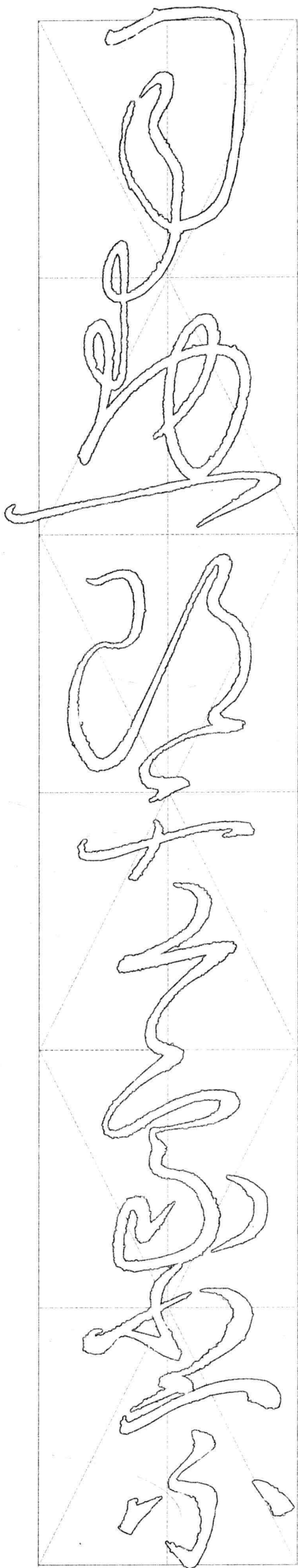
子集

子集

為家去處。
財難

事此如
此

此
在
求
又
為



東土何處有

笑不為物困

亦無事於心