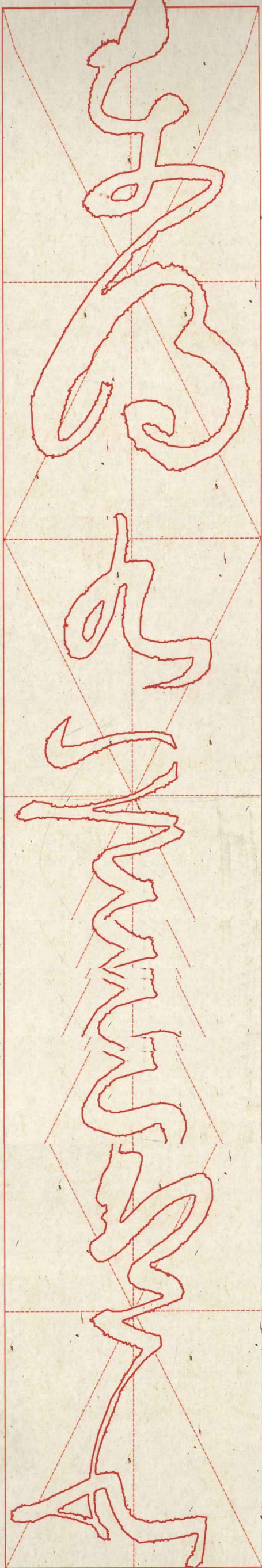


国家专利号：ZL200630047921.X 专利权人 王宏



湖南美术出版社



张旭草书《古诗四帖》

王宏 主编

三米格草书水写帖系列

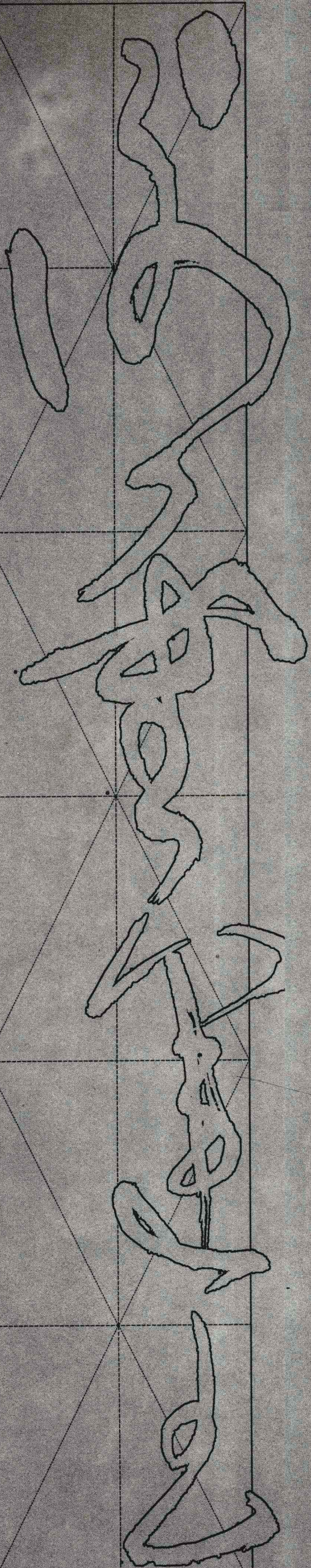
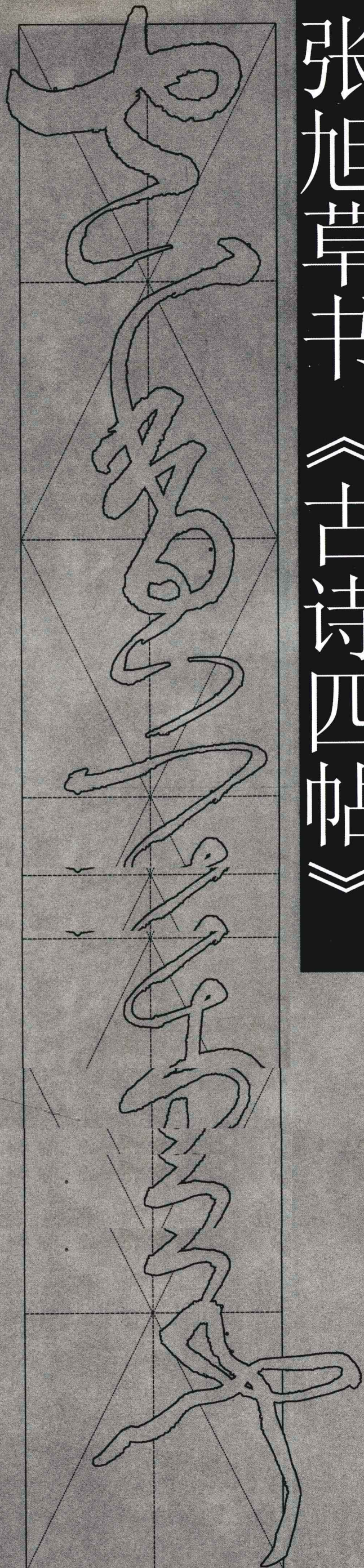
三米格草书水写帖系列

张旭草书《古诗四帖》

王宏 主编



湖南美术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

张旭草书《古诗四帖》/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 978-7-5356-4410-7

I. ①张… 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064499号

三米格草书水写帖系列 张旭草书《古诗四帖》

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: 4.75

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 978-7-5356-4410-7

定 价: 18.00 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

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）

张旭狂草书《古诗四帖》赏析

王 宏

张旭其人其书

《古诗四帖》传为张旭所书，是古人留给我们的狂草书法艺术品中一件撼人心魄的经典之作。墨迹本，五色笺，计40行，共188字。纵高29.5厘米，横宽195.2厘米。全卷书古诗四首，前两首系北周庾信的《步虚词》，后两首为南朝谢灵运《王子晋赞》、《岩下诗》。曾经宋宣和内府，明华厦、项元汴，清宋荦、清内府等收藏，现藏于辽宁省博物馆。

张旭（约公元658年-748年），唐代著名书法家，中国书法史上狂草的代表人物，与怀素并称为“颠张狂素”，字伯高，吴郡（今江苏苏州）人。官右率府长史，人称“张长史”。传其常于醉中以头濡墨而书，故世称“张颠”。嗜酒，与李白、贺知章等为“饮中八仙”。工正、草书，学二王、张芝。唐李肇《国史补》载其自称：“始吾见公主担夫争路，而得笔法之意。后见公孙氏舞剑器，而得其神。”后人论书于欧、虞、褚、陆均有异议，至旭则无非短一者。文宗时诏以李白诗歌，裴旻剑舞，张旭草书为三绝。《述书赋》称：“张长史则酒酣不羁，逸轨神澄。回眸而壁无全粉，挥笔而气有余兴，若遗能于学知，遂独荷其颠称。”韩愈《送高闲上人序》称：“旭善草书，不治他技，喜怒窘穷，忧悲、愉佚、怨恨、思慕、酣醉、无聊、不平、有动于心，必于草书焉发之。观于物，见山水崖谷，鸟兽虫鱼，草木花实，日月列星，风雨水火，雷霆霹雳，歌舞战斗，天地事物之变，可喜可愕，一寓于书。故旭之书，变动犹鬼神，不可端倪，以此终其身而名后世。”张旭的草书，在情绪化、感性化之中，又不失理性的光辉——《山谷题跋》：“颜太师称张长史虽恣性颠佚，而书法极入规矩也。”《宣和书谱》：“其草字虽奇怪百出，百求其源流，无一点画不该规矩者，或谓张颠不颠者是也。”

在中国书法史上，张旭是一位浪漫主义的艺术大师，其精熟的书法技巧和强烈的抒情意识，历来为书法家、理论家们所称道。诗仙、诗圣亦对这位“草圣”钦佩不已——“楚人尽道张狂奇，心藏风云世莫知。三吴郡伯皆顾盼，四海雄侠争追随。”（李白）“张旭三杯草圣传，脱帽露顶王公前，挥毫落纸如云烟。”（杜甫）

张旭是狂草的真正创造者。在唐代书法革新的浪潮中，他率先揭竿而起，矛头直指占据“霸主”地位的钟繇和王羲之。亲眼见过张旭作草的诗人皎然仔细地记录下了这一史实：“先贤草律我草狂，风云阵发愁钟王。须臾变态皆自我，象形类物无不可。阆风游云千万朵，惊龙蹴踏飞欲堕。”（《全唐诗》）律者律法，狂是叛逆。这里，张旭把钟王，主要是大王的草书，叫做“律”，把自己创造的草书，叫做“狂”，这是何等的胆识和气魄！一个“狂”字，代表了张旭的审美理念，也代表了他所坚持的创作纲领。“狂”的含意，一是“率意”，二是“奇异”，三是“无畏”，张旭的“狂”，不是佯狂，而是于变动不居，雄浑深沉的大自然中，俯仰观察得到的大彻大悟。他曾说：“孤蓬自振，惊沙坐飞，余师而为书，故得奇怪。”“见公孙氏舞剑器，而得其神。”（《国史补》“孤蓬”、“惊沙”的壮观，是一种狂风暴雨，升天入地的旋律。“剑器”即西河红绸舞，红绸舞的飞龙走蛇，正是狂草的笔致。狂草创造的“笔歌墨舞”般的旋律美，令人陶醉。

《古诗四帖》技法与赏析

狂草书《古诗四帖》集中印证了古人评价张旭草书的风格特点。通篇布局大开大合，大收大放，在强烈的跌宕起伏中，突现了雄肆宏伟的势态。全帖行文酣畅淋漓，似“赤骠白荣，一驾千里”，颇有咄咄逼人之势。其字形变幻无常，缥缈无定，时而若狂风大作，万马奔腾；时而似低昂回翔，翻转奔逐，充满着“忽魂悸以魄动，恍惊起而长嗟”的变化。艺术家的豁达

潇洒，真诚率意跃然纸上。

一、先看运笔

在运笔上，此帖圆转自如，含蓄而奔放，随着感情的宣泄，笔致有节奏地忽重忽轻，线条随意流走，或凝练浑厚，或飘洒纵逸，浓墨处混融而富有“屋漏痕”般的质感，枯笔处涩凝而独具“锥划沙”般的张力，点画与线条的和谐组合，构成了一幅生动自然、雄伟壮阔的画卷。运笔看似任意挥洒，其实规矩无处不在。孙过庭《书谱》云：“真以点画为形质，使转为性情；草以点画为性情，使转为形质。草乖使转不能成字，真亏点画犹可记文。”道出了草书使转用笔的最突出的特点。在书写过程中，灵活地转换笔锋是狂草书法最典型最基本的笔法。草书《古诗四帖》，运笔连绵回绕，暗中换锋。如“帝”、“纷”、“教”等字，多个环绕均用中锋转笔，没有“转卸皆成偏锋”。即使偶有偏侧，如“千”字，也能拢得住笔锋而使笔画刚劲有力。同时这种偏侧，散锋涩行运笔的频繁使用，成了草书《古诗四帖》在面貌上区别于怀素狂草的最显著的特点之一。使转并非单纯指圆转运笔，应包括折和转两种方法。笮重光《书筏》云：“数画之转接欲折，一画之自转贵圆；同一转也，若误用之必有病，分别行之则合法耳。”请看帖中的“盖”、“华”、“景”三个字，包含了三种横的使转方法。“盖”字第一横为折笔映带；“华”字上两点接第一横为转笔映带；“景”字字头接长横为暗中逆入折笔。通观全帖，最为流畅的转笔映带并不多见。明白此理，可避免因一味圆转而造成的流滑软俗之病。另外，此帖初看满眼缭绕，细辨则字字分明。这主要是因为用笔上交代清晰，点画爽而不乱。试看“华”字，点画与牵丝极为分明，点画处皆重，映带皆轻。虽然变化多端，法度丝毫不乱，同时，又造成了用笔轻重缓急的变化之美。总之，狂草笔法中的中与侧、藏与露、转与折、轻与重、缓与急等矛盾笔法被张旭完美地统一在草书《古诗四帖》之中。

二、再看结体

狂草的结体与楷、隶的结体不能一概而论。狂草与其他字体的根本区别。在于点画被大量省并，一行之内字与字之间笔画相连，变化为无处不在的缠带和使转用笔，所以很难脱离用笔而对狂草的结体进行单独的分析。不如从“体势”这一角度对草书《古诗四帖》试作赏析。体势是书法结体和用笔的综合形象，也是书法艺术区别于写字的本质特征。草书《古诗四帖》的体势变化非常丰富。大部分字的取势都是以欹斜为主，但字的重心居中，正襟危坐。有的字重心下移或上提，如“宫”、“下”字造成险势，险而不倒。还有“南”、“年”二字，一个中竖倾斜，一个中竖弯曲，但重心依然平稳。狂草体势讲究穿插避让。既注重行与行之间气势摆荡中的穿插避让，又讲究一字偏旁组件之间的穿插避让，构件与构件之间不相撞又不雷同。如“棘”（释“枣”）字，两个构件相同，但作者运用穿插避让，再加上用笔轻重、转折、疏密的变化，将字分割成大小不一、形状各异的黑白空间，美不胜收，深得避让穿插之妙。除了巧妙熟练地运用欹正、轻重、方圆、疏密、摆荡等体势因素外，作者还运用了横纵、开合、敛纵等矛盾来变化体势。如“齐”字通过夸张第一笔的横势和整个字的纵势形成对比；两个“中”字竖画的不同处理，造成了敛纵的体势变化；“绝”字部首与偏旁的上部，分别向左右倾斜，形成了上部打开，下部闭合的特殊体势。“岩”、“下”、“少”、“人”、“中”、“上”等字重复出现，由于体势变化，各具风神，令人惊叹叫绝。体势变化的灵活运用，体现了作者在狂草结体运笔方面千锤百炼，出神入化的魅力。

三、再来看章法。

章法即谋篇布局，是对一幅作品整体布局和统筹安排的方法。它包括对单个字体势的设计，对字距、行距之间的空白分布以及对整幅作品的行气、节奏、格调的整体把握。狂草的章法相当自由，但同样包含以上基本要素。草书《古诗四帖》字与字之间的大小、轻重、疏密的

安排变化自然，行与行之间的穿插错落恰到好处，通篇行气贯通、格调一致，参差错落，跌宕起伏，字字如龙似马，云烟缭绕，倏忽千字，上呼下应，左驰右骛，犹如一幅变幻莫测、多姿多彩、自然天趣的画卷。充分体现了张旭草书纵横捭阖，豪放沉着，势如破竹，奇峰自出的面貌。

从总体疏密上看，草书《古诗四帖》属于布局较密的一类。通览40行近两米横宽的全帖，行与行之间疏密相同，极具韵律感。1至7行、14至18行、23至27行、32至36行，这四节布白紧密，另四节布白疏放，形成大江东去式的波澜壮阔之美。从起笔开始挥毫果断，方折多于圆笔，迅疾之处，如走龙蛇，舒缓之处，如犁翻土。点画的起笔，皆圆头逆入，行笔皆中锋运行，收笔处情注意满，轻重有度，不飘不滑。线条质感如锥划沙，如屋漏痕，篆隶笔意相当明显与突出，字与字之间的牵丝引带，毫无苟且含糊之状。且看“南宫生绛云”句，从“生”字蘸墨挥毫直下，一路疾行，由腕间提按而分线条粗细；用力轻重而分墨色浓淡；布白疏密而分结体宽窄。“南宫”与“生绛云”两处的书写虽有停顿，但气贯势通，一气呵成，承上启下，风姿潇洒，“北阙临丹水”句的“临丹”二字，“临”字之右部连续三折之后未曾断开，继而扭动笔锋，由提到按，引带出“丹”字中心一点，这一点委婉圆转，与周围封闭式的横竖形成视觉反差，狂草的连笔一般是上一字的末笔连下一字的首笔，这里却是上一字末笔连下一字的末笔，令人赏心悦目，叩节叫绝。

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）

车马行

烟水亭

观水亭

天下無雙

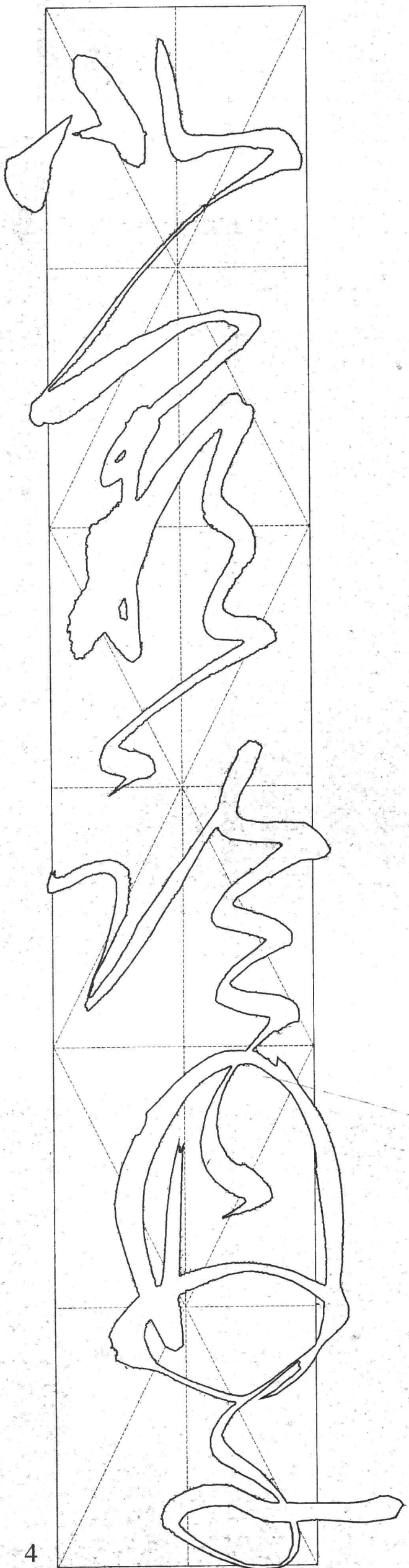
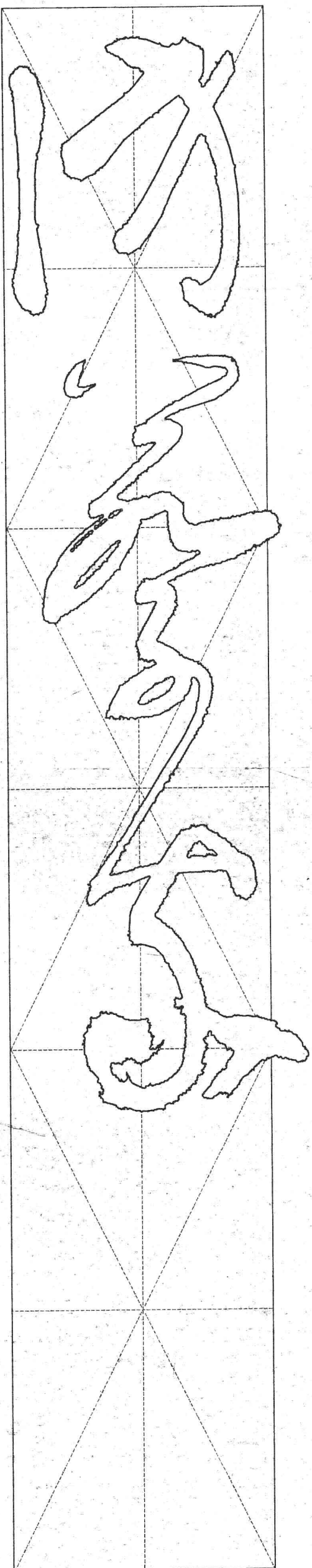
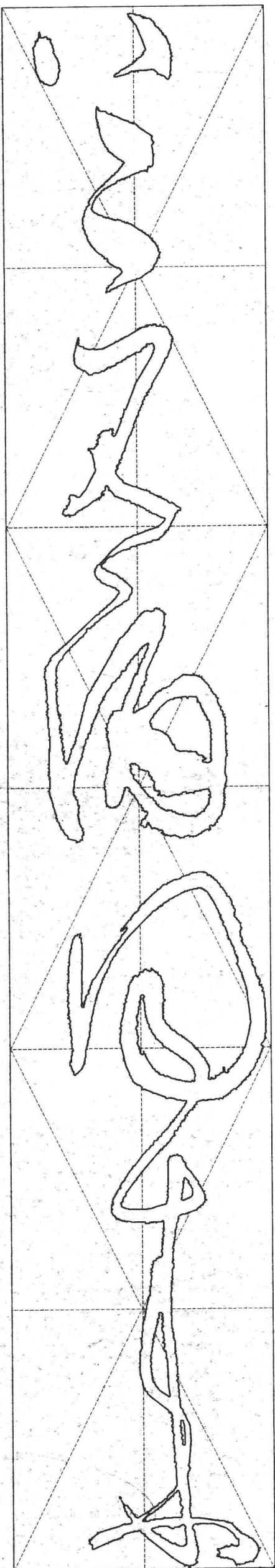
天下第一

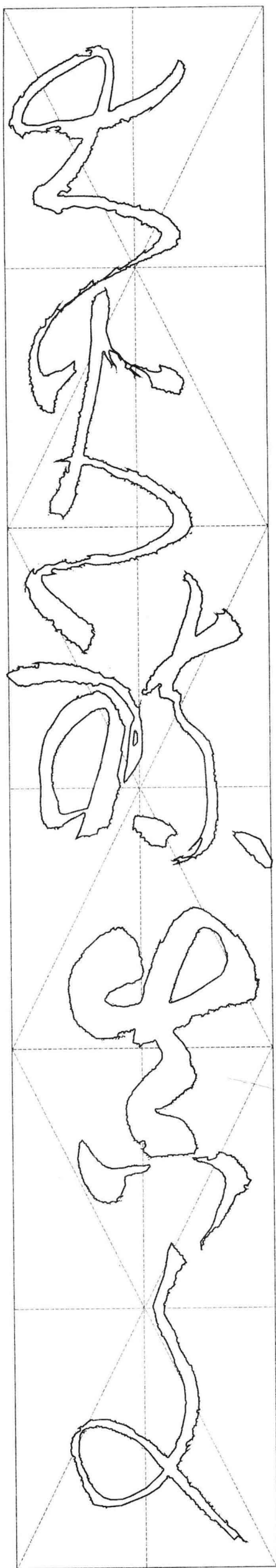
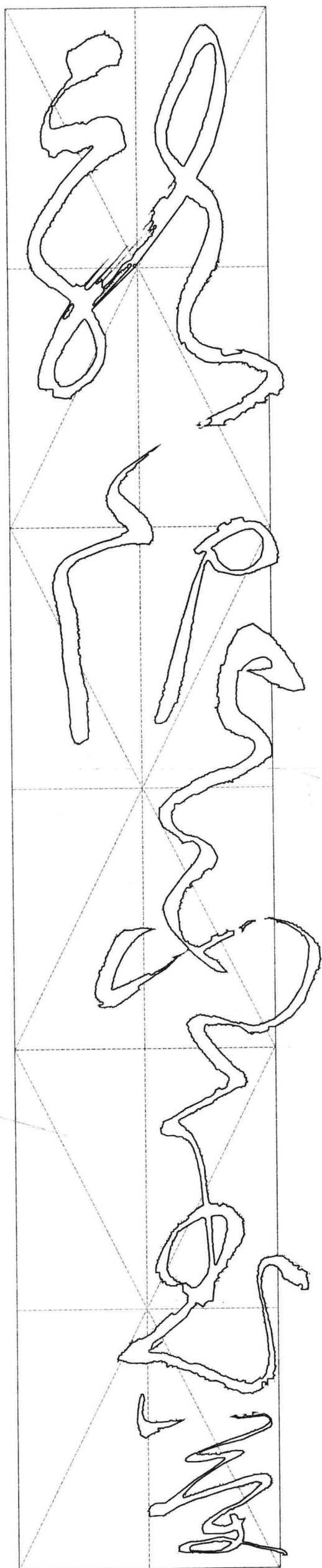
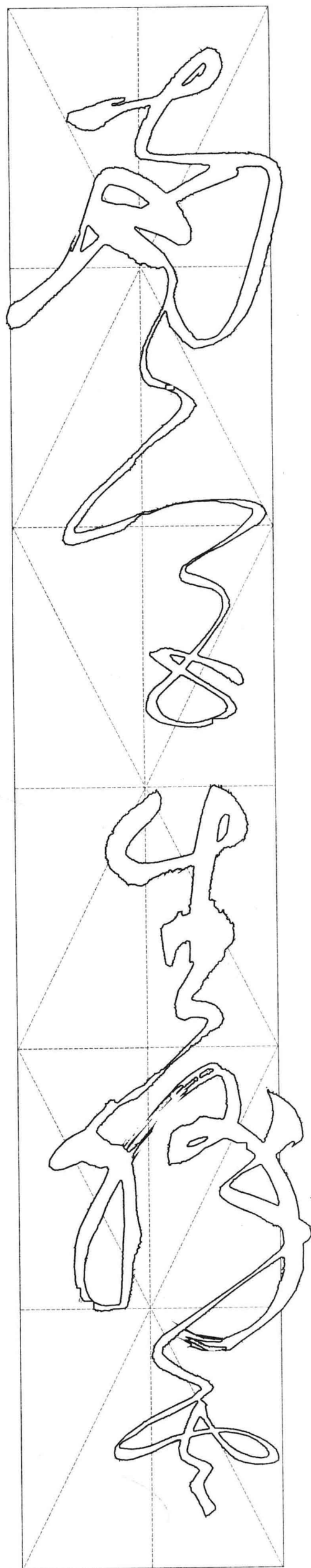
天下第一

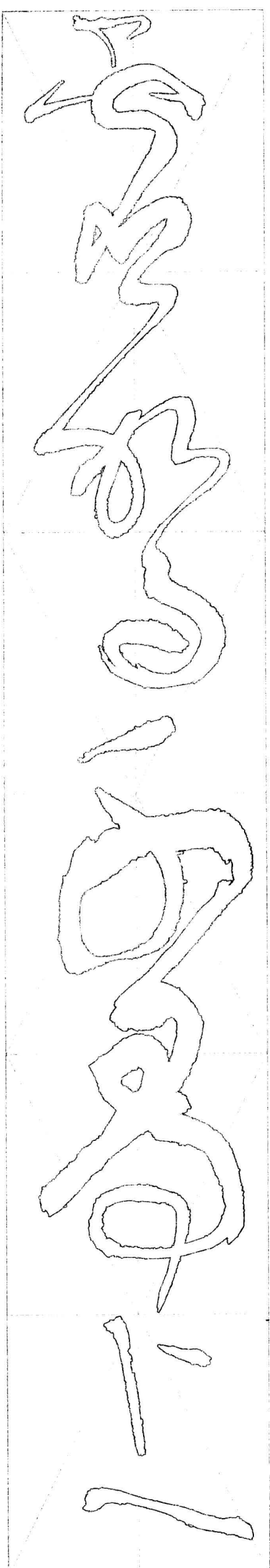
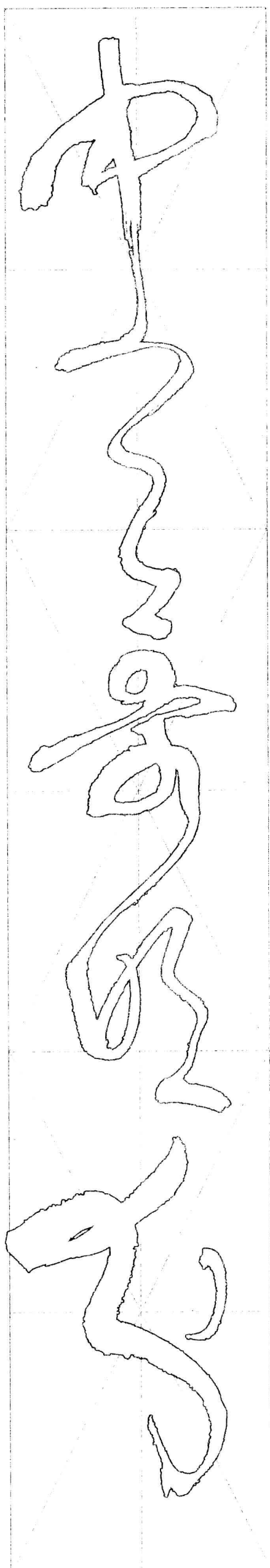
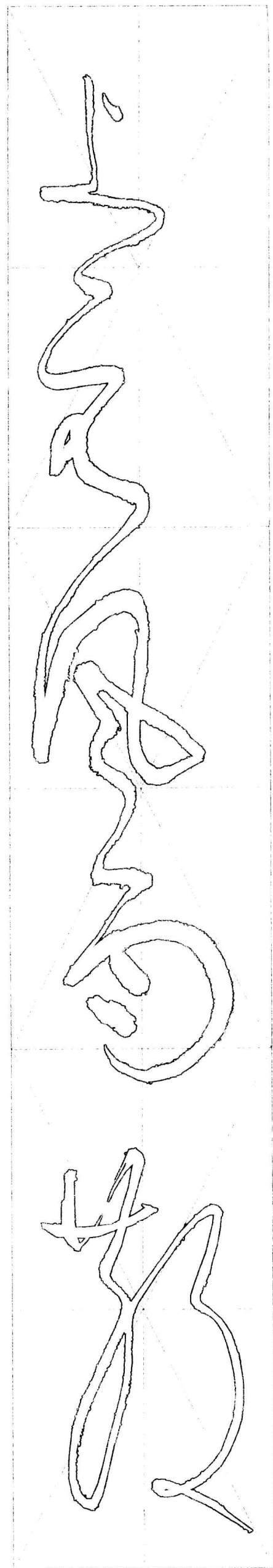
字之通也

挑技方通

日新其







知者知之

以爲之

名其