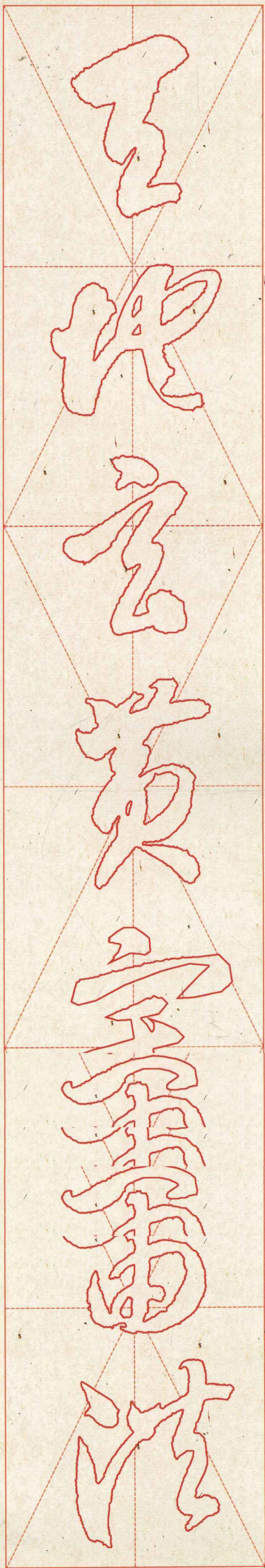


国家专利号：ZL200630047921.X 专利权人 王宏

湖南美术出版社



智永草书《千字文》

王宏 主编

三米格草书水写帖系列

三米格草书水写帖系列

智永草书《千字文》

王宏 主编



湖南美术出版社

披 荆 斬 棘 闢 荒 闢 榛 莽

為 玉 伏 裁 美 延 延

图书在版编目（CIP）数据

智永草书《千字文》/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 978-7-5356-4407-7

I. ①智… II. ①王… III. ①草书-法帖-中国-隋代

IV. ①J292.24

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第064502号

三米格草书水写帖系列

智永草书《千字文》

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：13

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 978-7-5356-4407-7

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

智永草书千字文

金生麗水玉出崑崗無驕
生麗水玉出崑崗無驕
江關珠稱夜光葉珍李本
云龍珠稱夜光葉珍李本
萊重米薑海鹹河淡鱗潛
萊重米薑海鹹河淡鱗潛
羽翔龍師火帝鳥官人皇
羽翔龍師火帝鳥官人皇
始制文字乃服衣裳推位
始制文字乃服衣裳推位
讓國有虞陶唐吊民伐罪
讓國有虞陶唐吊民伐罪
漢國有虞陶唐吊民伐罪
漢國有虞陶唐吊民伐罪
周發殷湯坐朝問道垂拱
周發殷湯坐朝問道垂拱
周友反湯坐朝問道垂拱
周友反湯坐朝問道垂拱
平章愛育黎首臣伏戎羌
平章愛育黎首臣伏戎羌
平章愛育黎首臣伏戎羌
平章愛育黎首臣伏戎羌
遜迹壹體率賓歸王鳴鳳
遜迹壹體率賓歸王鳴鳳
遜迹壹體率賓歸王鳴鳳
遜迹壹體率賓歸王鳴鳳
在樹白駒食場化被草木
在樹白駒食場化被草木
在樹白駒食場化被草木
在樹白駒食場化被草木

賴及萬方蓋此身疑四大
賴及萬方蓋此身疑四大
賴及萬方蓋此身疑四大
賴及萬方蓋此身疑四大
五常恭惟鞠養豈敢毀傷
五常恭惟鞠養豈敢毀傷
五常恭惟鞠養豈敢毀傷
五常恭惟鞠養豈敢毀傷
女慕貞烈男效才良知過
女慕貞烈男效才良知過
女慕貞烈男效才良知過
女慕貞烈男效才良知過
必改得能莫忘回談彼短
必改得能莫忘回談彼短
必改得能莫忘回談彼短
必改得能莫忘回談彼短
靡恃已長信使可覆器欲
靡恃已長信使可覆器欲
靡恃已長信使可覆器欲
靡恃已長信使可覆器欲
難量墨悲絲渾詩讚羔羊
難量墨悲絲渾詩讚羔羊
難量墨悲絲渾詩讚羔羊
難量墨悲絲渾詩讚羔羊
景行維賢克念作聖德建
景行維賢克念作聖德建
景行維賢克念作聖德建
景行維賢克念作聖德建
名立形端表正空谷傳聲
名立形端表正空谷傳聲
名立形端表正空谷傳聲
名立形端表正空谷傳聲
虛堂習聽福因惡積福緣
虛堂習聽福因惡積福緣
虛堂習聽福因惡積福緣
虛堂習聽福因惡積福緣
善慶尺璧非寶寸陰是競
善慶尺璧非寶寸陰是競
善慶尺璧非寶寸陰是競
善慶尺璧非寶寸陰是競
善慶尺璧非寶寸陰是競

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，研究草书的体势恣态。

三米字格把一个长宽一比六的矩形空间，用六条实线、十条虚线分割成二十四四个等边三角平面空间。从左至右，从上至下，编成二十四四个区位。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）

智永草书《千字文》赏析

王 宏

智永，南朝陈至隋之间的僧人，生卒年月不详。名法极，俗姓王，是晋王羲之七世孙，山阴（今浙江绍兴）永欣寺和尚，人称“永禅师”。智永终生研究书法，精勤翰墨，继承远祖王羲之的法度，并通过弟子虞世南将其传到唐朝。据传其居永欣寺阁上临书三十年，以精熟的笔法书写南朝人集王羲之字而成的《真草千字文》达三千册之多，精选八百余本，分赠浙东诸寺院。由于书名远播，被求书者踏破住处门槛，包以铁皮，人称“铁门限”，习字用过的废笔头竟有五大竹簏之多，埋入土中成丘，名曰“退笔冢”。

智永《真草千字文》有三个版本：一是真迹本，此版本流传到日本，为明治初年谷如意所藏，现藏小川家。二是关中本（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202行，最后是薛嗣昌写的跋文15行，据该跋文称，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的，现藏故宫博物院。三是宝墨轩本（刻本），此版本于明朝末期写成，笔锋清晰，掉字较多，风格亦与前两本相异。敦煌还发现了蒋善进临本残卷。这里选用的是真迹本（或关中本）。

智永《真草千字文》为历代书家所推崇。宋米芾《海岳名言》云：“智永临集千文，秀润圆劲，八面具备。”清梁巘《承晋斋积闻录》云：“隋楷莫佳于智永《千字文》，今世所传《乐毅论》、《黄庭经》诸帖皆不如《千字文》……书法自右军后当推第一，观其《真草千字文》，圆劲秀拔，神韵浑然，已得右军十之八九，所去者几希焉。”

《千字文》是梁武帝为教诸王学王羲之书，命周兴嗣集王羲之正书一千字写成的文章，四字一句，对偶押韵，讲述生活常识，儒学义理，便于记诵，后来成为学童启蒙读本。由于《千字文》本身就是蒙学课本，智永以研习、继承、弘扬先祖书法技艺、风格、精神为目的，以平和的心态，穷毕生精力，在临习王羲之正书集字千字文的基础上，集王羲之草书字，写出了正草对照的《真草千字文》，每个字都中规中矩，笔法精熟，专心致志，不激不厉，全帖格调高雅，稳重而又果断，无一处拖泥带水。从字的落落大方和丰满，可以看出智永的生存状态，这种从容平淡的气格难能可贵。《真草千字文》为后人提供了一本学习书法的范本，架设了站在巨人肩上攀登书法高峰的阶梯。

本书所选智永《草书千字文》，是从《真草千字文》中将草书分出而成的，加标题计101行，1017字，是历史上最早的《草书千字文》范本，也是学习草书诸君追溯古法，必须平心静气研习的经典。以本人的三米字格草书行定位专利产品，套印智永《草书千字文》。为便于临写，改为一行7字，让读者诸君借用新的工具解读经典，临习经典，与先哲对话。

己丑暮春于长沙

（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）

五
地
名
黃
字
宇
宙
法

焦
日
月
動
無
邊
底
宿

如
此
之
本
果
時
秋

收為花冠玉
錦成車

清之調
酒西
錯放兩

露然為霜
生生麗

水玉出如箇初柳色

冠珠飾須先養秀珍

香未去年香首並垂海

砥河淡鱗浩烟蒼翺龍

陟火垂爲古人行

烟爲文書乃叙志

蒙 指 位 讓 國 有 聲

通 商 年 試 伐 罷 國 友

取 通 中 狗 同 在 年

拱才身走育樂

為玉供我笑西來

志造海賓海王

高風在梅白袖心

地化被竿朱款及

芳方是法牙璫四

大五為女老恒線至

造乳毀倫為榮庚

索胃放放寸正正也

必取回此岸正西

读波经魔域已去

此女万霞光与彩