

赵佶草书《千字文》

康里夔夔草书《颜鲁公述张旭笔法记传》

湖  
南  
文  
艺  
出  
版  
社

CIS  
PUBLISHING & MEDIA  
中国文联出版社

王  
宏  
编  
著

三米字格专利号：ZL 2006 3 0047921.X

专利人：王宏

赵佶 康里夔夔 卷

三米字格草书习字帖

王宏



三米松子玉耳字帖

辛卯春日 吳川題



图书在版编目(CIP)数据

三米格草书习字贴. 赵佶、康里夔夔卷 / 王宏编著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5404-5587-3

I. ①三… II. ①王… III. ①草书—法帖—中国

IV. ①J292.34

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第086620号

三米格草书习字贴

赵佶、康里夔夔卷

王宏 编著

出版人: 刘清华

责任编辑: 欧阳强

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网址: [www.hnwy.net](http://www.hnwy.net)

湖南省新华书店经销 长沙裕锦印务有限公司印刷

\*

2012年6月第1版第1次印刷

开本: 889 mm × 1194 mm 1/16 印张: 8.5

字数: 180,000 印数: 1-5,000

ISBN 978-7-5404-5587-3

定价: 20.00元

本社邮购电话: 0731-85983015

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换。



王宏，男，1955年出生，湖南省衡阳市人，大学文化。国家一级美术师，中国书法家协会会员，湖南省企业家协会主席、湖南省书法家协会草书委员会主任、湖南省书法家协会主席团成员。

### 三米格草书习字帖系列

|     |      |     |   |
|-----|------|-----|---|
| 于右任 | 王 铎  | 黄庭坚 | 卷 |
| 怀 素 | 欧阳询  |     | 卷 |
| 智 永 | 王献之  | 王羲之 | 卷 |
| 张 旭 | 贺知章  |     | 卷 |
| 赵 佶 | 康里夔夔 |     | 卷 |
| 祝允明 | 徐 渭  |     | 卷 |
| 孙过庭 |      |     | 卷 |
| 皇 象 | 宋 克  |     | 卷 |
| 傅 山 | 张瑞图  |     | 卷 |
| 毛泽东 |      |     | 卷 |

# 学习草书的推手（代序）

· 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，王宏先生原创设计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《三米格草书习字帖》一书，由湖南文艺出版社出版，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精典法书，先易后难，由浅入深，简便易行。

在本书即将出版的时候，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所获益。

（作者为中国书协副主席、中国书协草书专业委员会主任委员，辽宁省书协主席，国家一级美术师）

# 关于三米格行定位法

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，正所谓「囊括万殊，裁成一相」。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。本人编的这本书，向您推荐临习草书经典名帖的新工具和欣赏草书经典名帖的新方法。为了便于大家学习使用这一新型实用专利三米字格草书定位工具，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，形成了二极：一极是法度严谨的正书（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，钟情草书的理由。

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。但由于不同时代，不同的作者，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」（见附图），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，使隐藏在暮色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，突然了以单个字为书写单位的框框。

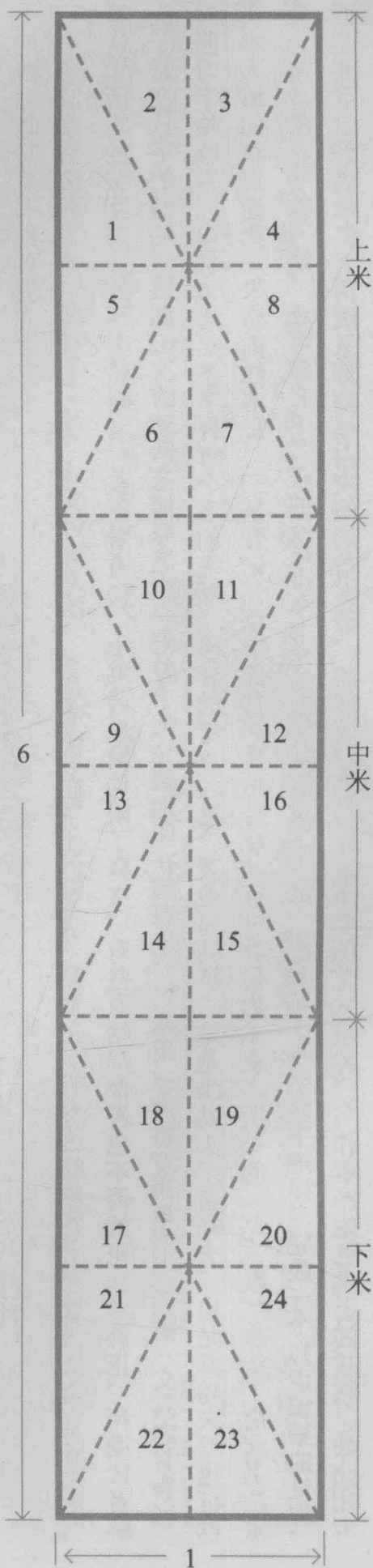
前人在书法临写的过程中，发明了「米」字格和九宫格，解决了临写正书的定位问题，三米字格突破了「米」字格和九宫格

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等边三角平面空间。从左至右，从上至下，编成二十四个区位（见附图），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。

（附图：三米字格）



(三) 为草书经典名帖的临写，开拓了一条便捷、速成之路

初学草书者，可根据喜好，选择经典名帖的三米字格草书行定位法描红本（与本书配套使用，书店有售），经过一段时间的临摹可以很快地上手。上手以后，即可选择三米字格草书行定位书写纸（毛边纸印制可与本书配套使用，文具店有售），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写，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。学习草书临写经典更应该循序渐进，本套丛书共十册，已出版三册，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的代表书家的代表作，《三米格草书习字帖》之一，选的是：于右任的标准草书《千字文》、王铎的《唐诗九首》、黄庭坚的《诸上座帖》（残卷）。通过对于右任的标准草书的欣赏和临写，可以让我们熟悉、掌握约定俗成的

草书标准写法，了解草书的结字规律，草书的演变过程，王铎、黄庭坚的草书让我们熟悉草书简省、缠绕、摆荡、快捷的书写规律，体验宋、明两代草书代表书家沉着痛快的审美情趣。《三米格草书习字帖》之二，选的是初唐代表书家欧阳询的《草书千字文》（残卷）和盛唐狂草代表书家怀素的《自叙帖》、《小草千字文》（本人另一拙著《张旭草书〈古诗四首〉习字帖》已由湖南文艺出版社出单行本，不再收录）。展示唐代代表书家草书代表作品的神韵和浪漫气质。《三米格草书习字帖》之三，选的是陈隋年间代表书家智永的《真草千字文》中的草书部分和东晋代表书家，「书圣」王羲之的草书代表作《十七帖》、王献之《草书帖》，让读者欣赏和感受王羲之及衣钵传人智永草书平和淡雅的自然美。这一套书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，体现了编者的良苦用心。我认为，在学习临写草书经典的过程中，可以让你充分感悟到前辈大师的书法如公孙舞剑的潇洒，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，有些原帖局部漫患不清的也作了补正，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。二是用二米格专用草书书写纸（文具店有售），对照习字帖临写，边临写边熟悉掌握每个字的笔顺，作者的特点运笔。要多写勤练，这是笨功夫、苦功夫，也是真功夫。也可以买本人编的草书经典三米格描红本写。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》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》，在前人的基础上，进一步总结了草字结字规律。完成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，感悟作者所要的艺术境界。与作者产生艺术上的共鸣。如此几步交替反复，会收到立竿见影的效果。

草书线条，既抽象又形象，既简单又深沉，既浪漫又理性，既传统又新潮，暗合了现代艺术审美元素的玄机。从传统草书经典中寻找灵感，完全可以生发出现代书法艺术的奇葩。

如果我推荐的方法，能够给朋友们欣赏、学习草书带来帮助，我将感到莫大的快慰，同时也期盼各位方家的批评指教。

丁亥初秋于长沙七松楼



# 目 录

|                    |    |
|--------------------|----|
| 学习草书的推手（代序） 聂成文    | 1  |
| 关于三米格行定位法          | 2  |
| 康里巎巎草书简析           | 1  |
| 康里夔夔草书《颜鲁公述张旭笔法记卷》 | 3  |
| 赵佶草书《千字文》赏析        | 59 |
| 赵佶草书《千字文》          | 61 |

# 康里巎巎草书简析

王宏

康里巎巎「(一二九五年——一三四五年)字子山，号正斋，恕叟，又号蓬恕叟，蒙古族人。其父东平王不忽木为元初名臣。康里巎巎「幼肄业国学，博通群书。」从小受到优良的汉文化教育，他的书法在元代的地位仅次于赵孟頫，《元史》本传称他：「善真行草书，识者谓得晋人笔意，单牍片纸人争宝之，不翅金玉。」

康里巎巎作为少数民族的杰出书法家特立于书坛，是元代书坛的代表人物。留下的草书《李白古风卷》和《颜鲁公述张旭笔法记卷》是其代表作，字体秀逸奔放，深得章草和狂草的笔法。子山推崇二王的作品，却能独具一格。他的草书，既有行云流水般的流畅，又有天真洋溢的洒脱，还有清新活泼、纯净脱俗的神韵。中锋用笔，线条游刃有余，圆润而有弹性，且不乏骨力。崇尚「所贵者笔圆」，用笔刚健利落，决无拖泥带水之凝滞。他的草法，结体简单，没有过多的缠绕和牵连，字字独立，古意盎然。

子山草书用笔似乎没有大幅度的提按动作，锋毫压纸较低，走笔快捷流畅，舒展生动。字形结体简略、线条流转快捷、用力均匀以及字势的和谐。这种潇洒一不小心就会形成滑软的毛病，但由于子山笔法精到，炉火纯青，所以保持了线条的遒劲。在章法上，由于字字不相连，字距行距相对宽松，点画洁净，在看惯了二王的左牵右引顾盼多姿，这有如杏花春雨，让人耳目一新。

子山对草书的最大贡献，在于他将今草和章草的笔意有意无意地糅合在一起，并写出了自己的特色，高古简略，贵族气很浓。后人对他的评价，大多看重的是其雄迈的气势和优雅的风度。明代解缙说：「子山书如雄剑倚天，长虹驾海。」

本书所选《颜鲁公述张旭笔法记卷》，为康里夔夔三九岁时所书，然笔法之精湛，行笔之迅疾，如快马入阵，深得王献之笔意，足见其风格已形成并渐趋成熟。从他多抄写的二〇〇余字看，他认为颜鲁公向张旭请教的不是草书，而是笔法，颜真卿对张旭所授技巧通过实践有自己的理解。这也是康里夔夔的可贵之处，不墨守成规，而是在临习中体悟独特的感悟。「草书不可识，卿字少于即；草书不可识，叔字少于其；草书不可道，于字何曾草？所贵者笔圆，所上者笔老。献之答谢安云，世人哪得知。」，这段诗跋道出了草书谜一样的魅力，也是他对草书的认识。

全篇总体风格挺劲刚健，俊逸洒脱，风韵直追晋唐，符合元人的审美风尚，与典雅秀逸的赵派书风不同的是，他更接近小王和米芾那种神骏、痛快的用笔，锐利中见委婉，纯净中见强悍，他的书法既深入传统，又于古法中创出新意，所以陶宗仪《书史会要》中说他「刻意翰墨，正书师虞永兴，行草书师钟太傅、王右军，笔画道媚，转折圆劲，名重一时。评者谓国朝以书名世者，赵魏公后，便及公也。」足见他的书法地位。

辛卯春于长沙双文轩

康里夔夔草书《颜鲁公述张旭笔法记卷》

公乃當堂踞床、而命僕居乎小榻、乃、曰、筆畫玄微、難妄

出乃當堂踞床  
語序

而命僕居乎小榻  
乃

曰筆畫玄微  
難妄

傳授 非志士高人、詎可言其要妙也、書之求能 且攻真

書之求能 且攻真

傳授 非志士高人、詎可言其要妙也、書之求能 且攻真

傳授 非志士高人、詎可言其要妙也、書之求能 且攻真

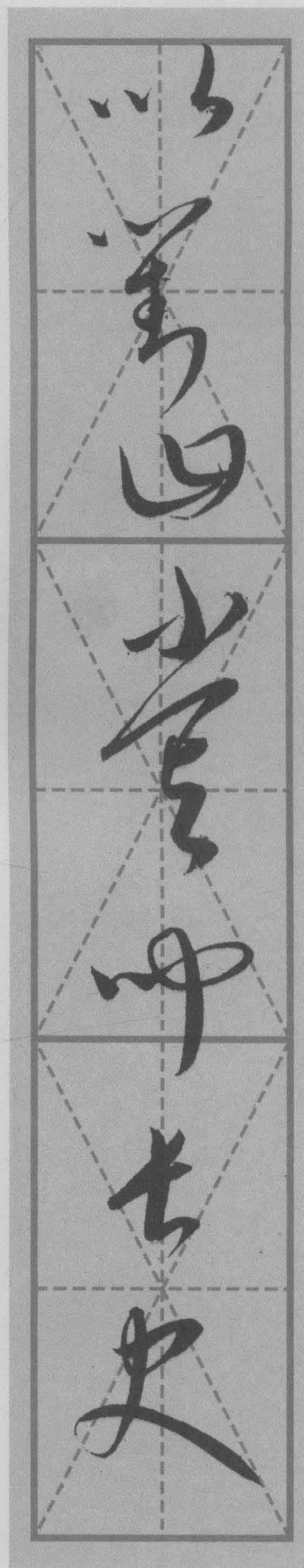
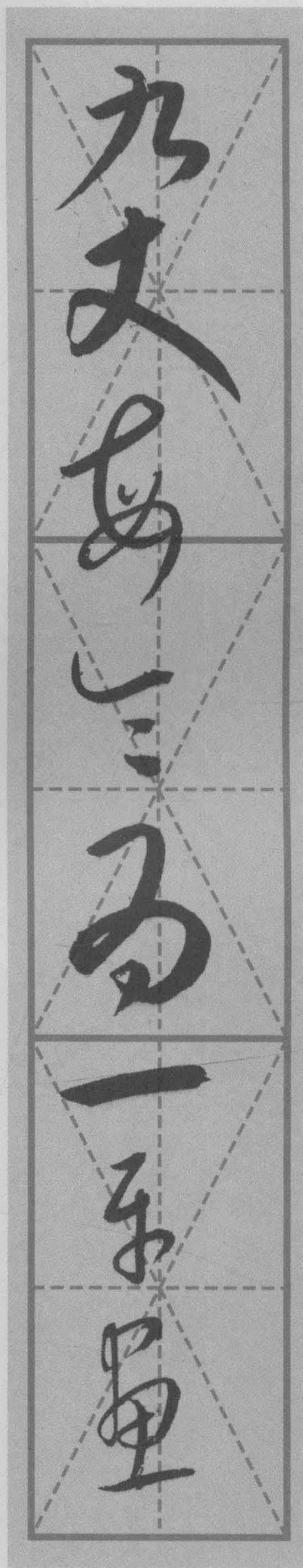
草今以授子 可須、思妙 乃曰 夫平為、橫子知之乎 僕思

子今以授子  
可須、思妙  
乃曰 夫平為、  
橫子知之乎  
僕思

思妙乃曰  
夫平為、  
橫子知之乎  
僕思

橫子知之乎  
僕思

以對曰 嘗聞長史、九丈每令為一平畫、皆須縱橫有象此





豈非其謂乎 長史、乃笑曰 然 又曰 夫、直謂縱 子知之乎

豈非其謂乎  
長史  
乃笑曰  
然  
又曰  
夫、直謂縱  
子知之乎

乃笑曰  
然  
又曰  
夫、直謂縱  
子知之乎

豈非其謂乎  
長史  
乃笑曰  
然  
又曰  
夫、直謂縱  
子知之乎