

湖南文艺出版社

王宏编著

三米格专利号：ZL 2006 3 0047921.X 专利权人 王宏

三米格草书习字帖

王宏宗敬题



三米板字书习字帖

王宏白书



湖南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

三米格草书习字帖 / 王宏编著. —长沙: 湖南文艺出版社,
2007. 12

ISBN 978-7-5404-4048-0

I. 三... II. 三... III. 毛笔字-草书-法帖 IV.
J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第181499号

三米格草书习字帖

编 著: 王 宏

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

湖南省新华书店经销 长沙化勘印刷有限公司印刷

*

2008年1月第1版第1次印刷

开本: 889 × 1194mm 1/16 印张: 7.5

印数: 1-5,000

ISBN 978-7-5404-4048-0

定价: 18.00元

本社邮购电话: 0731-5983015

若有质量问题, 请直接与本社出版科联系调换。

目 录

学习草书的方法与工具(代序)

王 宏 1

于右任《标准草书千字文》

4

王铎草书《唐诗九首》

61

黄庭坚草书《诸上座帖》(残卷)

88

学习草书的方法与工具（代序）

· 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，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格草书定位工具，我想先与各位读者朋友谈三点看法：

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。正书是规范的字體，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，作者书写时的情性擒纵，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。

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，不同作者，不同情绪状态下写出的草书经典，千姿百态，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、法帖临写教学过程，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。

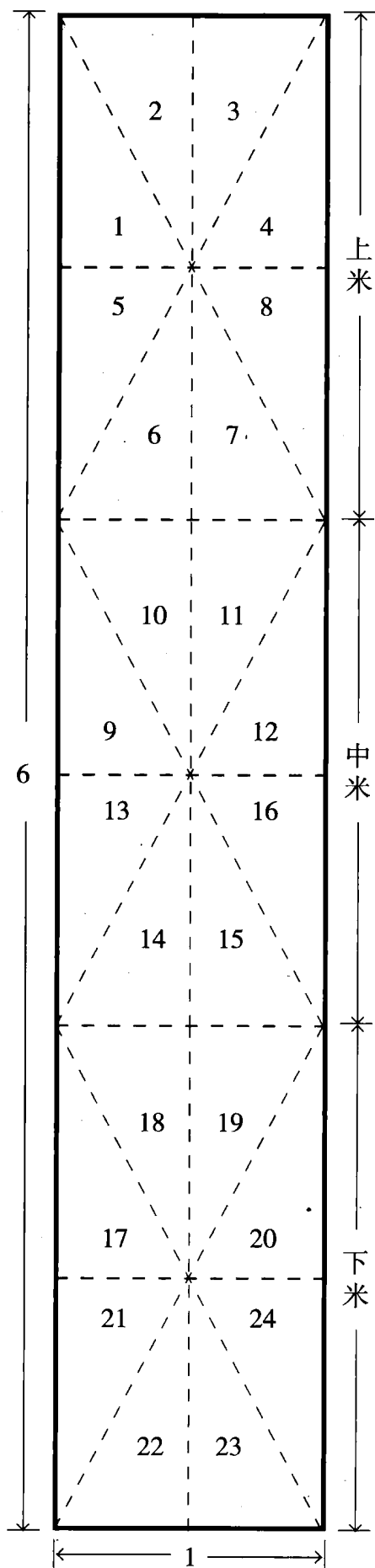
二、关于三米字格草书行定位法

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

（附图：三米字格）



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，编成二十四个别位（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。

（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（可与本书配套使用，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艺术技巧，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

学习书法要循序渐近，先正书，再草书。学习草书也必须循序渐近，先今草再狂草。本书选帖遵循了这个宗旨，选择了不同时期草书的三位代表书家的代表作：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）。（本人编著的《张旭草书八古诗四首》习字帖》已由湖南文艺出版社出版）通过对于右任的标准草书的欣赏和临写，可以让我们熟悉草书的演变过程，掌握约定俗成的草书标准写法，了解草书的结字规律，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，体验草书痛快淋漓的审美情趣。张旭、怀素的草书，代表了狂草书法的最高境界，在临写的过程中，可让你充分感悟到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。

狂草在唐代，取得了登峰造极的成就。狂草线条，暗合了现代书法审美功能的艺术玄机。从唐代狂草传统中寻找灵感，完全可以生出现代书法艺术的奇葩。

如果我推荐的方法，能够给朋友们的欣赏、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

于右任
《标准草书千字文》

天地玄黄 宇宙洪荒

日月盈昃 辰宿列张

寒来暑往 秋收冬藏

暑往 秋收冬藏 闰馀成岁 律吕 调阳 云腾致雨

暑往秋收冬藏

闰馀成岁律吕

调阳云腾致雨

露变为霜
金产丽水
玉出昆冈
剑号巨阙
珠称

露变为霜
金产丽水
玉出昆冈
剑号巨阙
珠称

露变为霜
金产丽水
玉出昆冈
剑号巨阙
珠称

夜光果珍
李柰菜重
芥姜海咸
河淡鳞潜
羽翔

夜光果珍
李柰菜重
芥姜海咸
河淡鳞潜
羽翔

夜光果珍
李柰菜重
芥姜海咸
河淡鳞潜
羽翔

龙氏火帝 鸟官、羲皇 结绳创制、始服衣裳 推位

始服衣裳推位

结绳创制

龙氏火帝

揖让 有虞陶唐 一 吊民伐罪 周发 一 殷汤 坐朝问道

揖让有虞陶唐
一 吊民伐罪
一 周发殷汤

揖让有虞陶唐
一 吊民伐罪
一 周发

揖让有虞陶唐
一 吊民伐罪
一 周发

垂拱平章 爱育
黎首 臣伏戎羌
遐迩一体 率宾

垂拱平章 爱育
黎首 臣伏戎羌
遐迩一体 率宾

垂拱平章 爱育
黎首 臣伏戎羌
遐迩一体 率宾

归王 鸣凤在树 白驹食场 春被 花木 赖及万邦

归王鸣凤在树

白驹食场春被

花木赖及万邦

胡敢毁伤男女

五孝其惟鞠养

盖此身发