

祝允明草书《秋夜宿僧院》  
徐渭草书《寻山僧不遇》

湖南文艺出版社

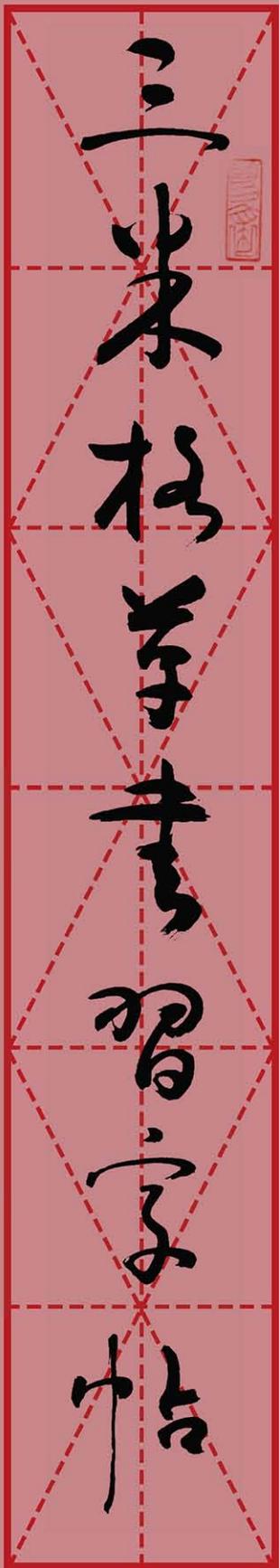
CMS  
PUBLISHING & MEDIA  
中国出版传媒

王宏编著

三米字格专利号：ZL 2006 3 0047921.X

专利人：王宏

祝允明 徐渭 卷



王宏书



湖南文艺出版社

三米  
松  
草  
书  
习  
字  
帖

周至题



图书在版编目 ( CIP ) 数据

三米格草书习字帖. 祝允明、徐渭卷 / 王宏编著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5404-5586-6

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 086600 号

三米格草书习字帖

祝允明、徐渭卷

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 978-7-5404-5586-6

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。

# 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
徐渭草书艺术简评	1
徐渭草书《寻山僧不遇》	3
祝允明草书艺术简评	25
祝允明草书《秋夜宿僧院》	27

# 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。正书是规范化的字体，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，作者书写时的心情擒纵，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、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。

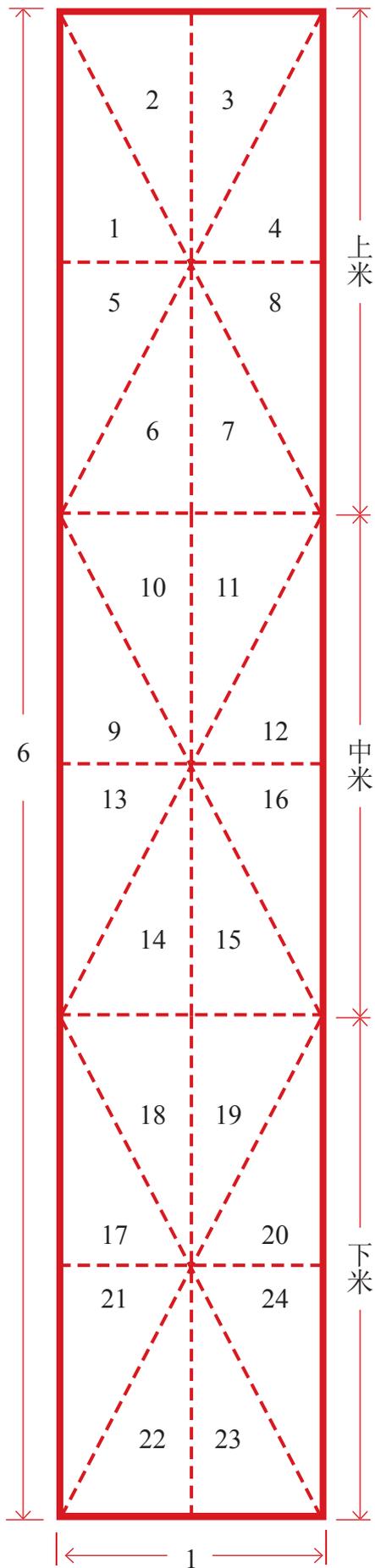
前人在书法临写的过程中，发明了『米』字格和九宫格，解决了临写正书的定位问题，三米字格突破了『米』字格和九宫格

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。

(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。二是用三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

# 徐渭草书艺术简评

王宏

徐渭（一五二一—一五九三）山阴（今浙江绍兴）人。初字文清，后改字文长，号天池山人，或署田水月、田丹水，青藤老人、青藤道人、青藤居士、天池渔隐、金垒、金回山人、山阴布衣、白鹇山人、鹅鼻山依等别号。他是明代文学家、书画家、军事家。在他身后，袁宏道、沈德符、冯梦龙、张岱、陈洪绶、黄宗羲、郑板桥、齐白石等都是他的追随者。

徐渭的书法和明代早期书坛沉闷的气氛对比显得格外突出，他最擅长气势磅礴的狂草，但一般人很难看懂，用笔狼藉，他对自己的书法极为喜欢，自己认为『书法第一，诗第二，文第三，画第四』。

徐渭的书法，面孔之奇异，用笔之大胆，在同时代是出类拔萃的，他不受约束的表现，几乎令人无法分析他的师承，但其实是各家均有取舍，但核心的审美是追求潇散与脱俗，正如他所言：『高书不入俗眼，入俗眼必非高书。』徐渭传世的书法主要是行草，或以行书夹杂草书，或以草书夹杂行书，这大约是行草书少约束而又潇散风流的缘故，我们看到，他的作品从整体章法上『密而散』，用笔结体古拙而出之姿媚。张岱是深谙徐渭的笔意的，他透过徐渭的大写意说出端倪：『今见青藤诸画，离奇超脱，苍劲中姿媚跃出，与其书法奇绝略同。昔人谓摩诘之诗，诗中有画，摩诘之画，画中有诗；余谓青藤之书，书中有画，青藤之画，画中有书。』书法技巧和笔法也融于画中，使人觉得他的泼墨写意画简直就是一幅慷慨淋漓的苍劲书法。其跌宕纵横的笔法有助于绘画艺术的巧妙变化，如画墨荷、葡萄，大刀阔斧，纵横驰骋，没有深厚的书法功力是难以做到的。

在他的传世草书作品中，所选《李太白诗卷》、《白燕七言诗卷》可以代表徐渭的风格，在创作中更显茂密，几乎将行距压迫殆尽，造成了巨擘压顶的强烈气势，结字在多用横撑之态的同时，不时用重笔拖长以纵势产生对比，

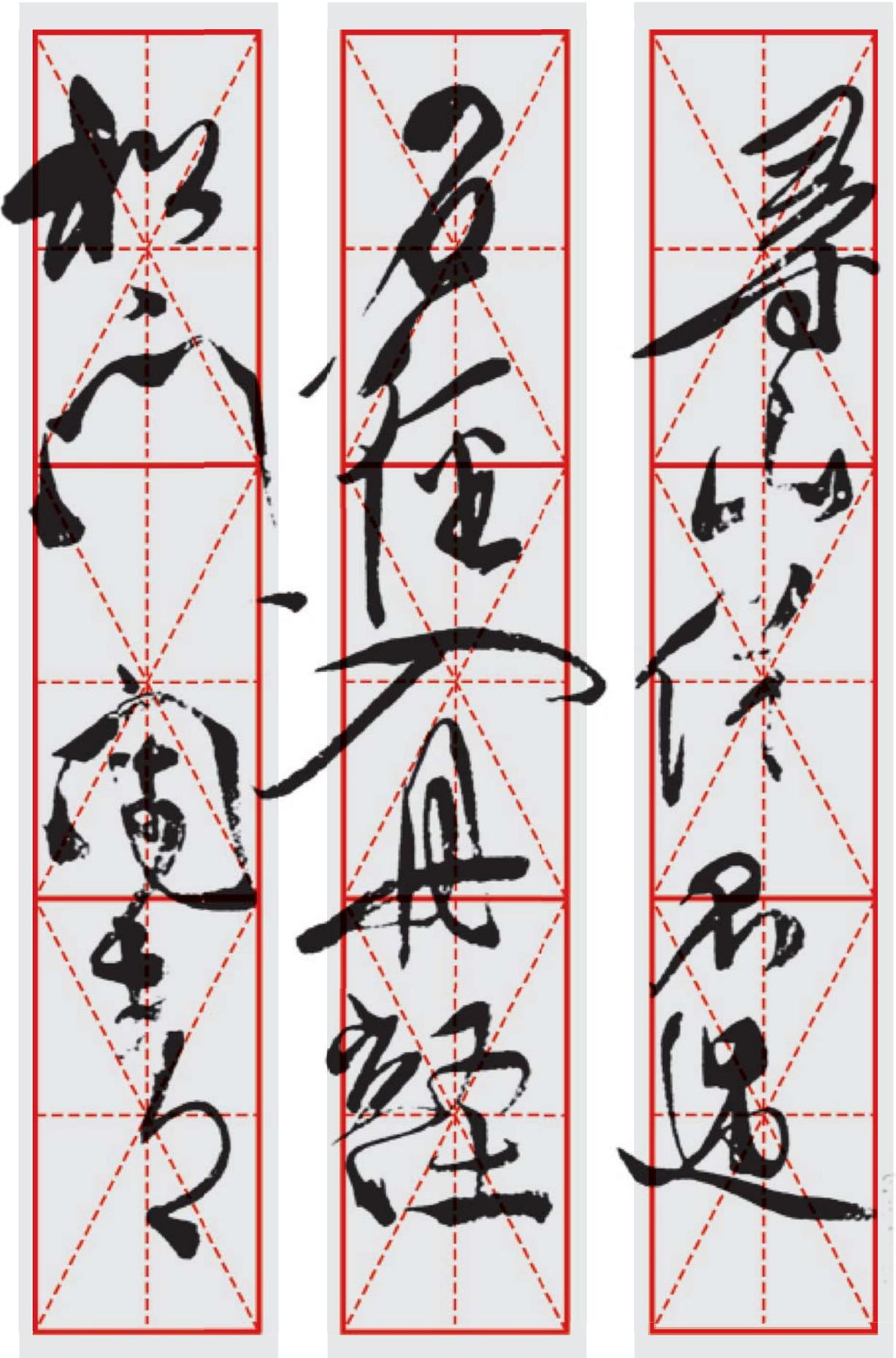
纵横交错，看似点画狼藉，暴风骤雨，细看却可以看到精微之处的交代，破锋、出锋和涩笔的运用，更使作品产生丰富的视觉效果，震慑人心。徐渭能于奋笔疾书中谋篇成章，散而不乱，这种驾驭起承转合的能力，实非常人所及。

陈振濂先生十分推崇徐渭的草书，指出：『徐渭的草书，特立独行，迥异于时尚。外形之美让位于挥洒之美，固定的视觉之美让位于过程的运动之美，局部的细斟慢饮式的精细之美让位于天风海雨般的全局之美。变数太大，稳定系数太低，点画的自我约束与规制程度太弱，不太适合初学草书者。』这是对读者负责任的态度。

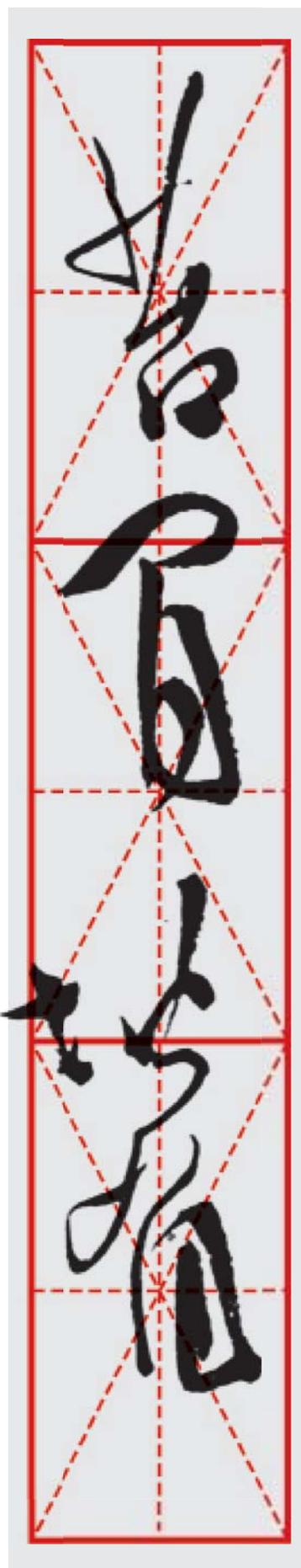
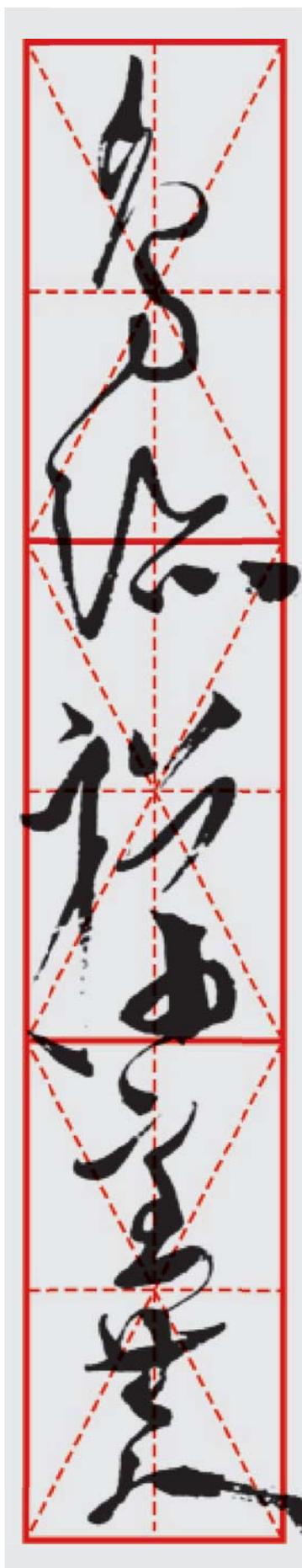
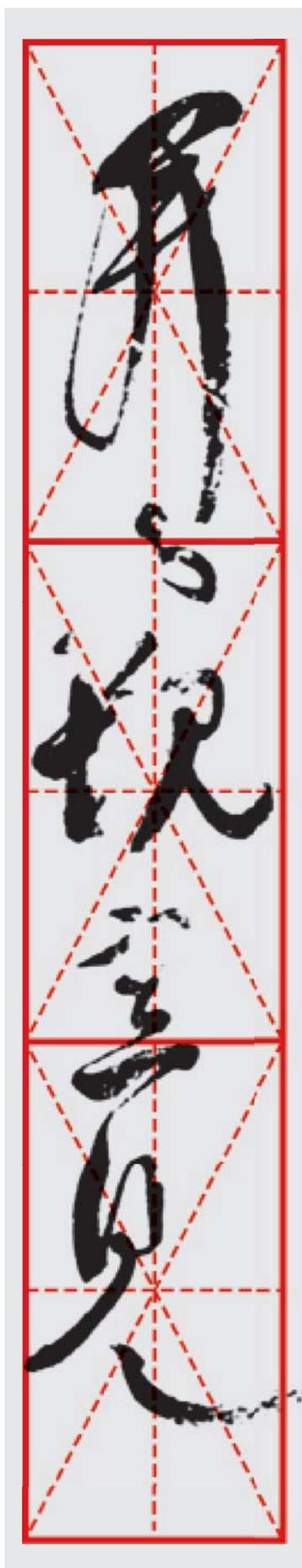
（庚寅秋于七松堂）

徐渭草书 《寻山僧不遇》

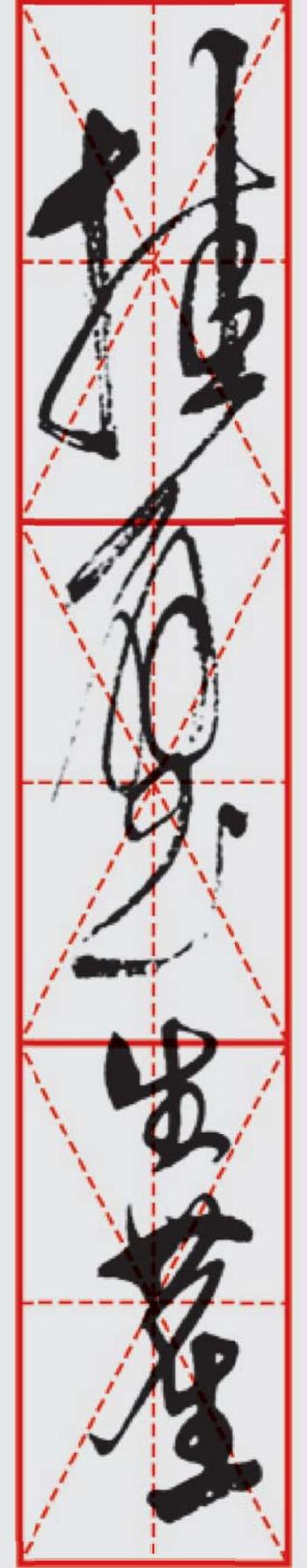
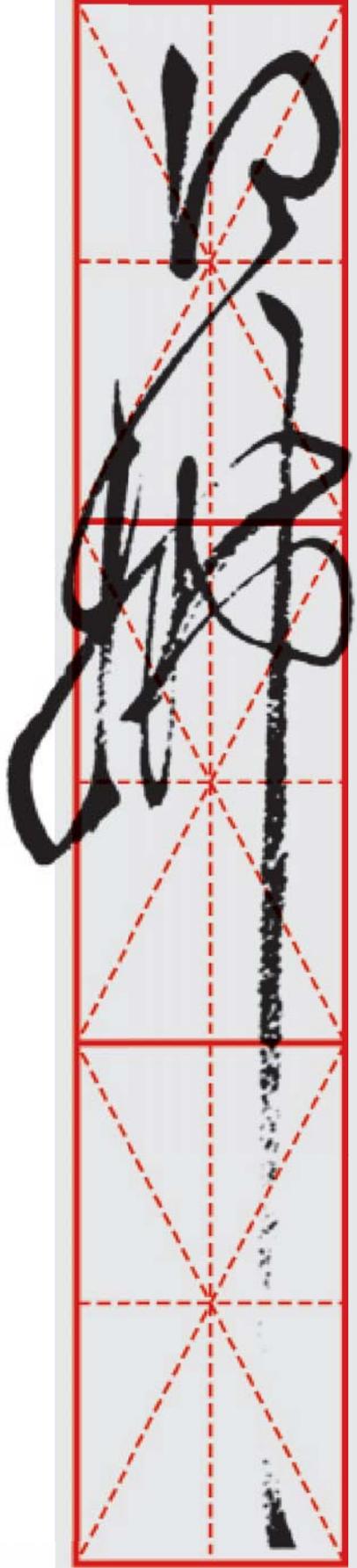
寻山僧不遇、石径入丹壑、松门闭青



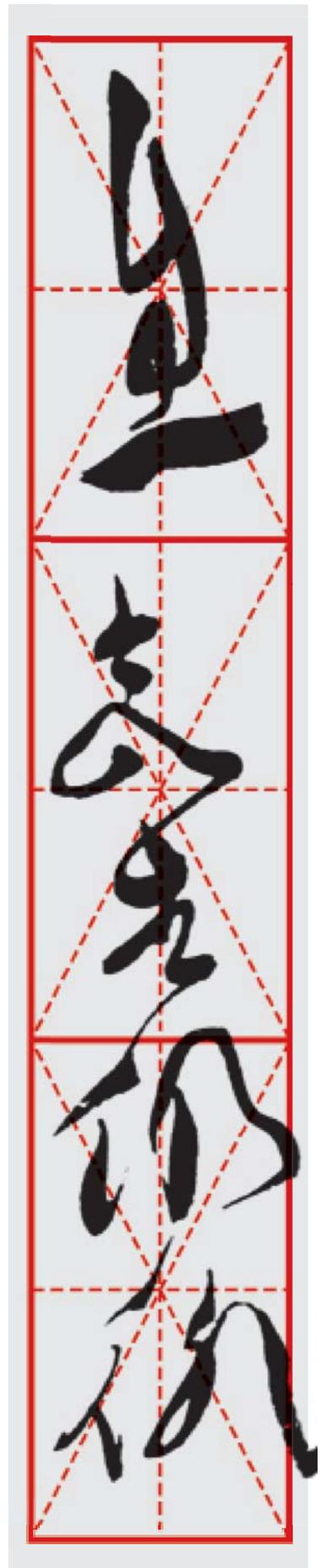
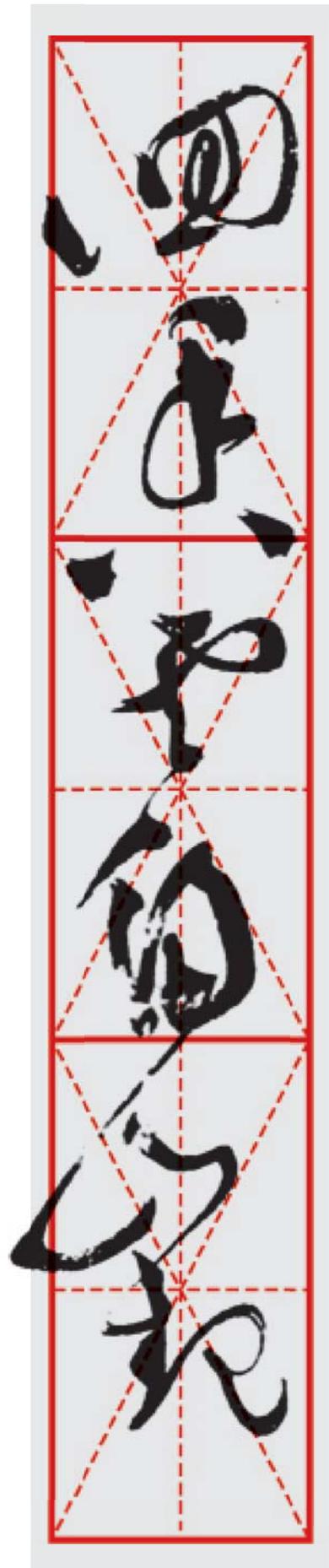
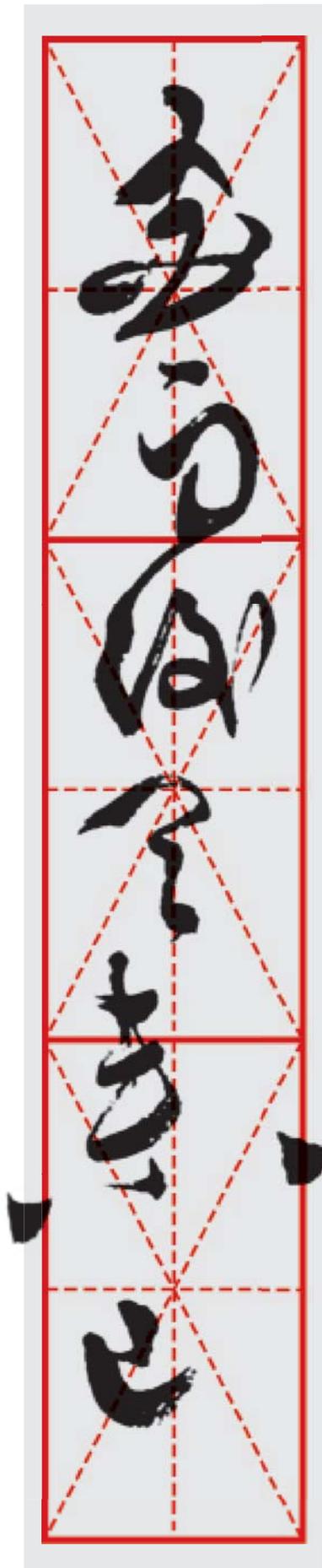
苔间阶有、鸟迹 禅室无人、开 窥窗见



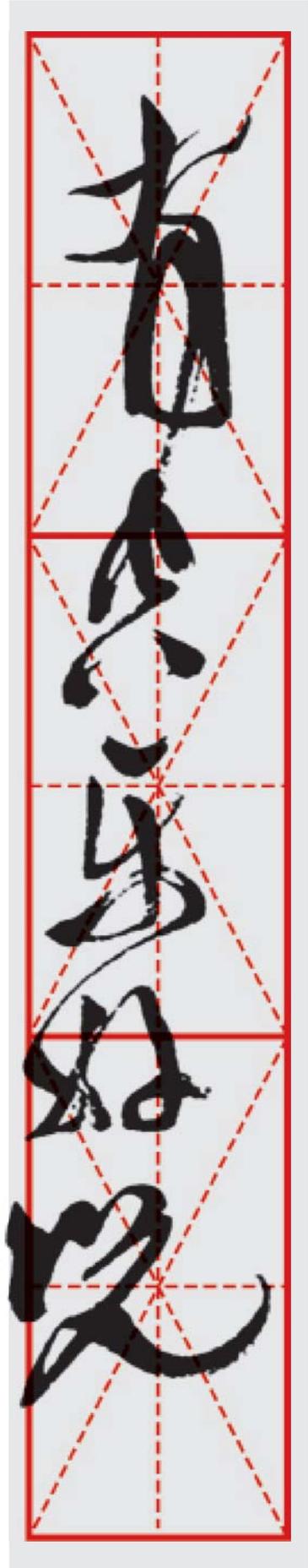
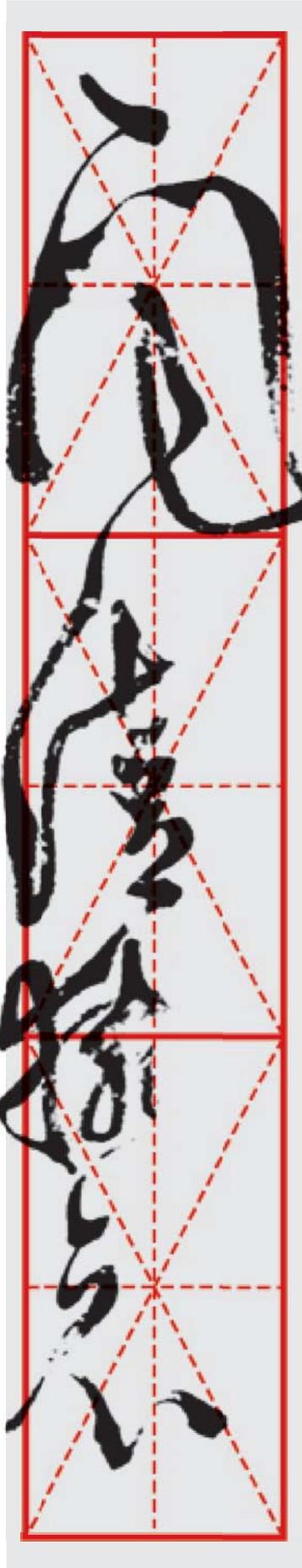
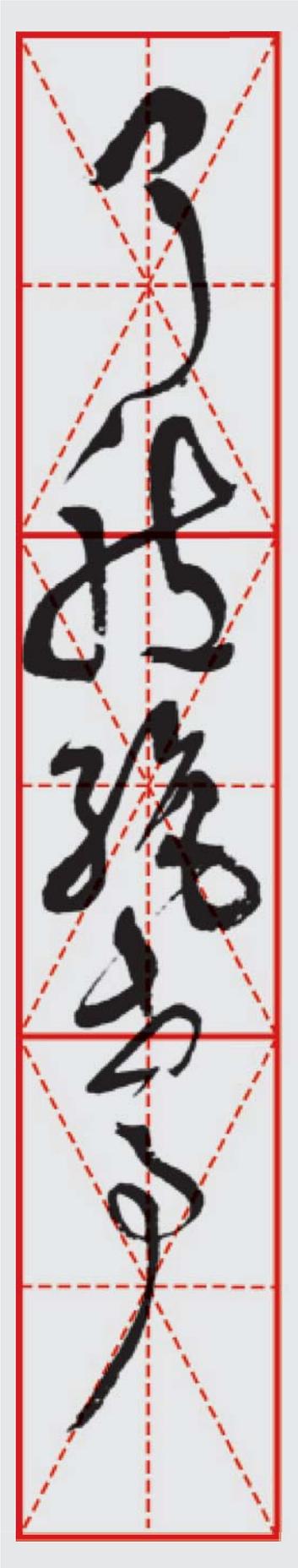
白拂、挂壁生尘、埃使我空叹



息欲去仍徘徊  
香云遍山起  
花雨从天来  
已



有空乐好 况、闻清猿哀、了然绝世事



此地方悠哉／过汪氏别业二首／游山谁可游

