

草书《书谱》（无缺字本）

孙过庭草书《书谱》（无缺字本）

草书《书谱》正文内容

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 2012 3 0647510.X

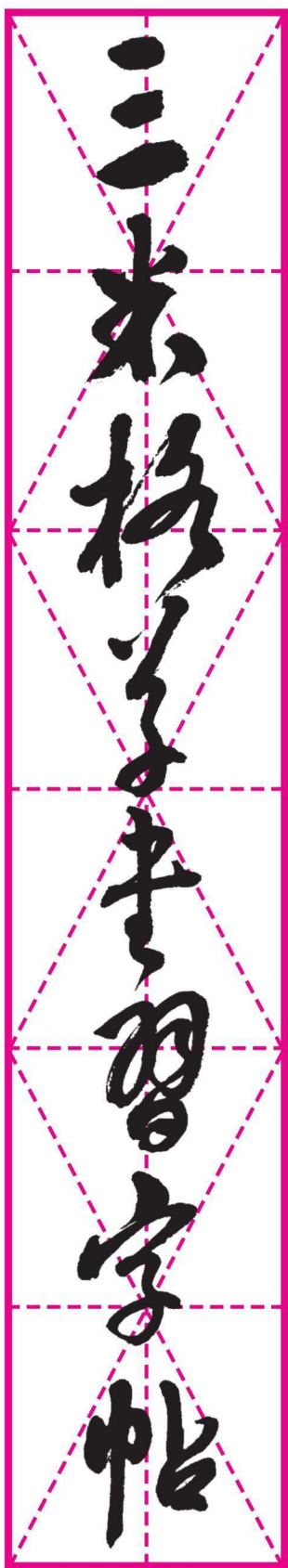
专利人：王宏

孙过庭 卷

三米字格草书习字帖

周其凤敬题





吕荣恭题



湖南文艺出版社



PUBLISHING & MEDIA
中国出版传媒

图书在版编目 (CIP) 数据

三米格草书习字帖. 孙过庭卷 / 王宏编著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5404-6880-4

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(2014)第 206994 号

三米格草书习字帖

孙过庭卷

王宏 编著

出版人: 刘清华

责任编辑: 欧阳强

责任校对: 珂珮

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: <http://www.hnwy.net>

湖南省新华书店经销 长沙湘诚印务有限公司印刷

*

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/16 印张: 13.75

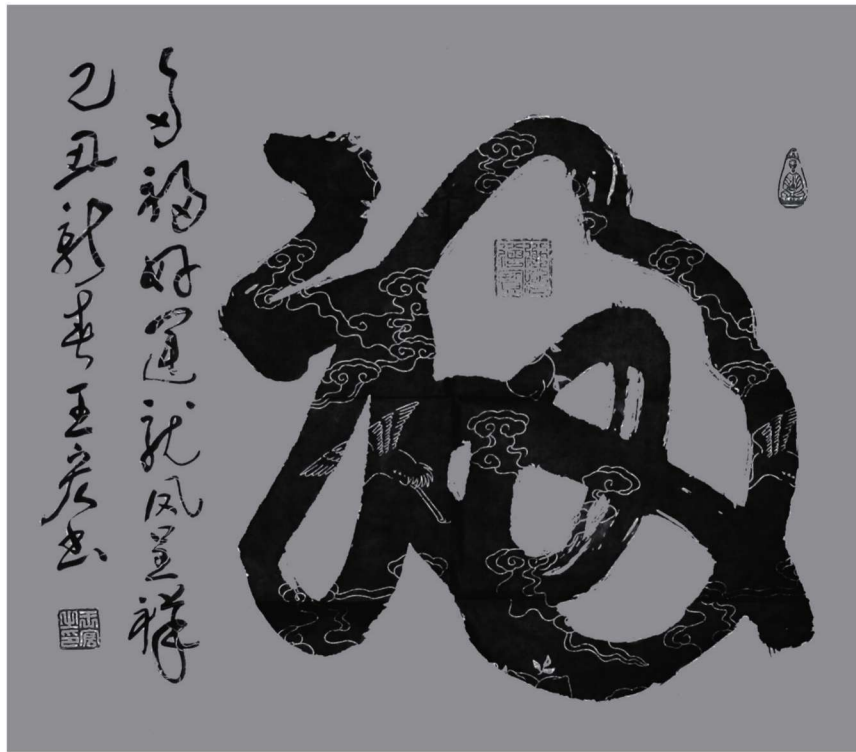
字数: 300,000 印数: 1-5,000

ISBN 978-7-5404-6880-4

定价: 35.00 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。



与读者共分享



王宏，字泓之，湖南衡阳人，大学文化。国家一级美术师、中国书协会员、中国书协产业委员会委员、北京大学书法艺术研究所客座研究员、湖南省“文艺三百人才”评委（书法组）、湖南省企事业书法家协会主席、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
毛泽东草书古诗文			卷
毛泽东草书自作诗词			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经典法书，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，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『囊括万珠，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：

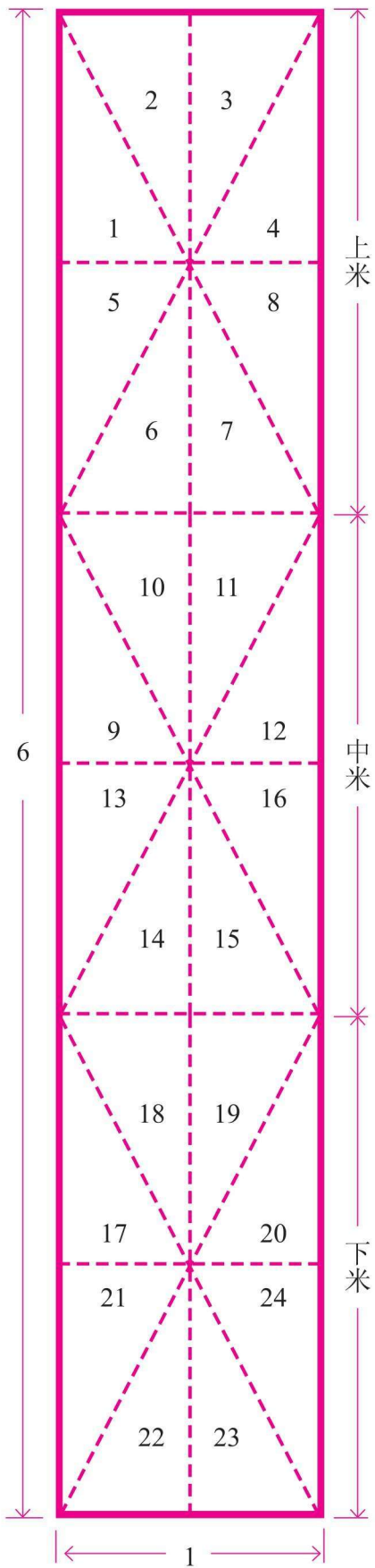
（一）以行定位，突破了以单个字为书写单位的框框。

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

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
孙过庭草书《书谱》赏析	王 宏	1
孙过庭草书《书谱》		5

孙过庭草书《书谱》赏析

王宏

孙过庭（六四六—六九一），唐代著名书法家和书法理论家。名虔礼，字过庭，以字行世，陈留（今河南开封）人，郡望出自富阳（今浙江富阳），又自称吴郡（今江苏苏州人）。他出身寒微，在『志学之年』，就留心翰墨，学习书法，专精极虑达二十年，终于自学成才，到了四十岁，才做了『率府录事参军』的小官，后因性格耿直忠信，操守高洁，遭人谗议丢了官。辞官归家后他抱病潜心研究书法，撰写书论，惜未及完稿，终因贫病交加，卒于洛阳客舍。

孙过庭素怀大志，博雅好古，其书楷、行、草兼擅，尤善于草书。草书师法『二王』，『工于用笔，俊拔刚断』《书断》，如『丹崖绝壑，笔势强劲』唐·韦续《续书品》。他善于临摹古帖，『往往真贋不能辨』《宣和书谱》。书法成就主要表现在草书方面，传世书迹主要有《书谱》、《千字文》、《景福殿赋》三种，其中最为可靠、成就最高、影响最大的当数《书谱》。此外，孙过庭在书法理论方面的成就也十分突出，其书法理论精华集中体现在《书谱》之中。大凡研究书法者，无不奉此为圭臬。唐初大诗人陈子昂曾在《祭率府孙录事文》中云：『元常既歿，墨妙不传，君之遗翰，旷代同仙。』充分肯定了孙过庭的书法成就及其在书法史上的重要地位。

《书谱》，又称《书谱序》、《运笔论》等，是孙过庭撰写的草书纸本墨迹，书于垂拱三年（六八七年），纵

二十七点二厘米，横八九点二四厘米。每纸十六至十八行不等，每行八至十二字，共三五一行，三五〇〇余字。另有衍文七十余字，『汉末伯英』下缺三十字。『心不厌精』下缺三十字。此卷墨迹在宋内府时尚有上、下二卷，后下卷散失，现传世只上卷一作。《书谱》真迹流传有绪，原藏宋内府，卷前有宋徽宗瘦金书『唐孙过庭书谱序』题签，并钤有『宣和』、『政和』印记；曾经宋·王巩、王诜，元·焦达卿、虞集，明·费鹄湖、文徵明、严嵩、韩世能，清·孙承泽、梁清标、安岐等收藏，后归乾隆内府，旧藏故宫博物院，现藏台北故宫博物院，俗称真迹本《书谱》，有影印本出版。此外，《书谱》刻本也比较多，其中最著名的要数北宋大观年间的内府刻本，因帖石置于太清楼下，故又称《太清楼书谱》。惜原石已佚，今故宫博物院藏有此刻拓本，为海内传世孤本。除此之外，『薛绍彭刻本』和『安岐刻本』也比较有名。本书以台北故宫博物院藏《书谱》墨迹影印本为底本，并根据刻帖善本，将其中的空缺字和漫漶难辨的字补齐和替换，以求完全，聊窥全豹。

就书法而言，《书谱》既得王羲之草书法度，又有所发扬和创新。《书谱》的用笔精熟通畅，点画形态缤纷跌宕，痛快淋漓，极富变化。笔锋在运行过程中按提转折自然，藏锋、露锋、中锋、侧锋，无所不用，无拘无束，尽情挥洒。由于孙过庭纯用笔尖书写《书谱》，因而不论是中锋还是侧锋，都能保持锋毫凝聚、骨力强劲。特别令人叹服的是，作者书写时虽行笔迅疾，但起、止、转、折均井然有序，交代清晰，而笔锋在快速运动中及转折时的微妙变化，往往产生出人意料的效果。其点画造型丰美多姿，足显其纯熟老辣的用笔技巧。在字形上，《书谱》与王羲之草书的相似性非常明显，与王书《十七帖》对照，其中大多数数字结体与王羲之草书具有高度一致的姿态体势，有的甚至达到了『真贋不能辨』的程度。由于孙过庭临写王字出神入化，所以他在放笔

自运时，能将王羲之的结字习惯十分自然的表现出来，不带任何模仿、迟凝的痕迹。具体来说，孙过庭在结字处理上，不考虑字的笔画多少，而是任其自然的大小聚散，显得疏密得宜，宽窄伸缩有致。在章法方面，《书谱》虽然基本上字字独立，极少连带，但通篇点画纷披，字形错落，竖有行而横无列；字与字之间，均有上下、左右的承接、呼应，顾盼有姿，虚实相映，轻重参差；整体上气势贯通，率意飞动，匀称和谐，浑然天成，从而显示出如天女散花般的章法特征。在墨法上，《书谱》燥润杂陈，以润取妍，温雅流美；以燥壮骨，苍劲有力。

《书谱》墨迹既是草书精品，又是篇划时代的书论杰作。内容大致包括『溯源流』、『辨书体』、『评名迹』、『述笔法』、『诫学者』、『伤知音』六个部分，思维缜密，言简意深，涉及到书法发展、学书师承、功力培养、广泛吸收、创作条件、书体功用、学书正途、书写技巧等书法理论基本问题，阐述了『古不乖时，今不同弊』、『古质今妍』等书法观，为中国书法美学理论奠定了基础。此外，孙过庭通过总结自己的书法实践，提出了『学书三阶段』、『创书五乖五合』等书法论点，言之有物，精辟透彻，具有深远的历史穿透力。

《书谱》墨迹在书法史上具有重要的地位，历代均给予很高评价。宋·米芾《书史》评曰：『孙过庭草书《书谱》，甚有右军法。作字落脚差近前而直，此乃过庭法。凡世称右军书有此等字，皆孙笔也。凡唐草得二王法，无出其右』。《宣和书谱》卷十八称孙过庭『得名翰墨间。作草书咄咄逼羲、献，尤妙于用笔』。清·孙承泽赞曰：『唐初诸人无一人不摹右军，然皆有蹊径可寻。孙虔礼之《书谱》天真潇洒，掉臂独行，无意求和，而无不吻合，此有唐第一妙腕。』清·朱履贞《书学捷要》云：『惟孙虔礼草书《书谱》，全法右军，而三千七百余言，一气贯注，

笔致具存，实为草书至宝。』清·王世贞曰：『此帖浓润圆熟，几在山阴堂室。后复纵放，有渴猊游龙之势。』

《书谱》总结了唐初以前的书法理论成就，并提高到一个新的高度。《书谱》文墨俱佳，堪称书史之离骚，书家之绝唱，是唐代书法发展鼎盛的里程碑之一。孙过庭又是王羲之书法衣钵的继承者，《书谱》墨迹与王羲之草书一脉相承。古人云：学习书法『不入晋格辄徒成下品』，而晋人的真迹淹没于历史烟波，因此，《书谱》还是研究晋人书风传承的经典法帖，学习草书诸君必须认真真研习，本人以三米格专利演绎这一经典，以便更快的将各位引入堂奥。

（壬辰春月于长沙）

孙过庭草书《书谱》

书谱卷上

吴郡孙过庭撰

夫自古之善书

者汉(漢)魏有钟(鐘)张(張)之绝(絕)晋末称二(二)王(王)之妙(妙)王羲之

