

如... 痛... 般若... 多心... 草书千字文... (残卷)

张旭草书三帖 《肚痛帖》 《般若波罗蜜多心经》 《草书千字文》 (残卷)

贺知章草书 《孝经》

如... 见... 中... 书... 王... 宏... 编... 著

王宏编著

三米字格专利号: ZL 2006 3 0047921.X

专利人: 王宏

张旭 贺知章 卷

三米字格草书习字帖

张旭书

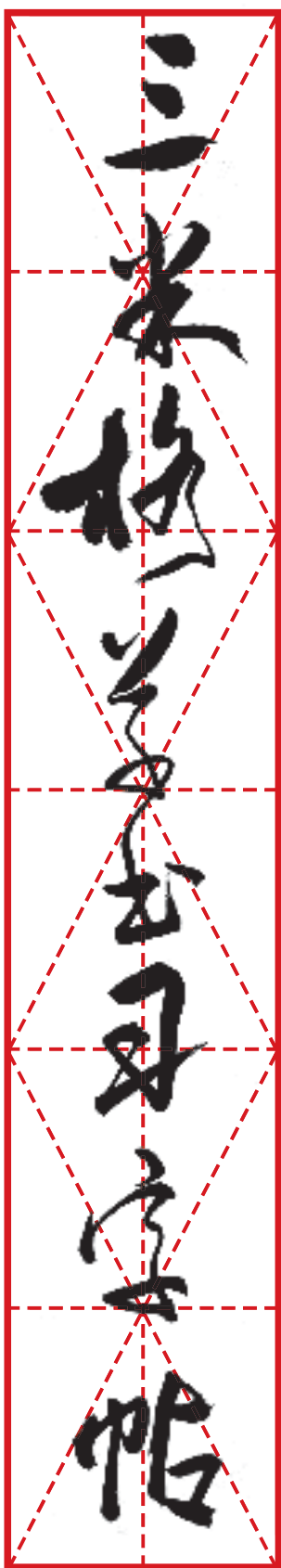


湖南文艺出版社



PUBLISHING & MEDIA  
中国出版传媒

湖南文艺出版社



辛卯春日  
長川題



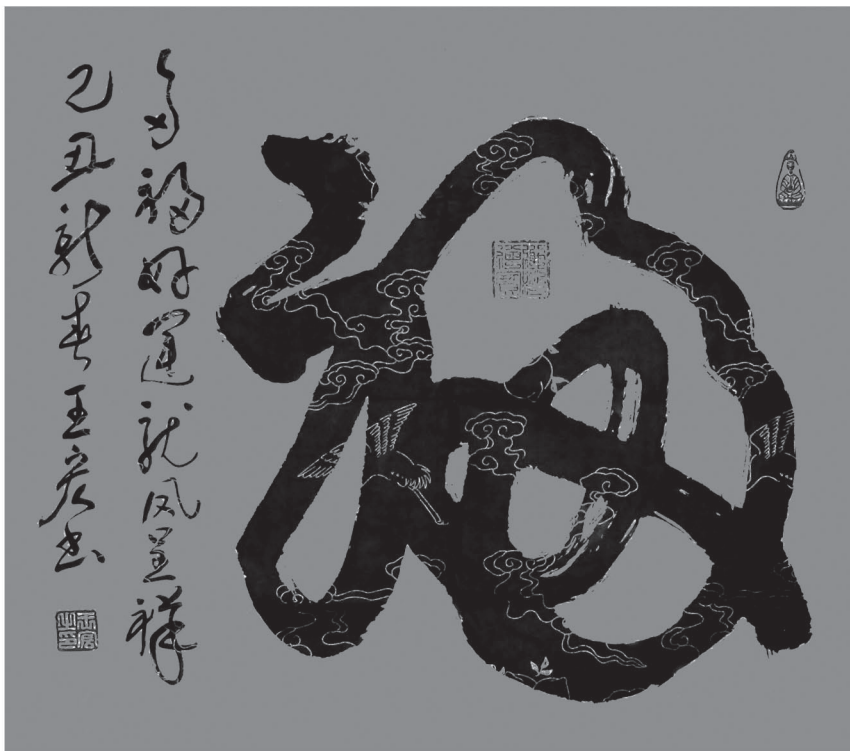
图书在版编目(CIP)数据

三米格草书习字帖. 张旭、贺知章卷 / 王宏编著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5404-5588-0

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086625号



与读者共分享

三米格草书习字帖

张旭、贺知章卷

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 978-7-5404-5588-0

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
张旭草书三帖赏析	1
张旭草书三帖	3
贺知章草书《孝经》赏析	40
贺知章草书《孝经》	42

# 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，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。

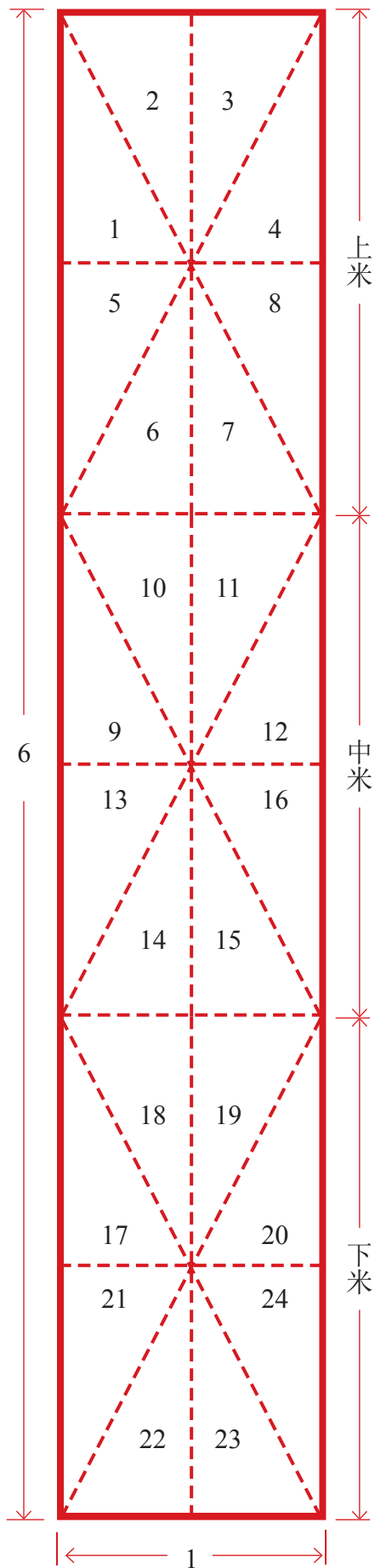
前人在书法临写的过程中，发明了『米』字格和九宫格，解决了临写正书的定位问题，三米字格突破了『米』字格和九宫格

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



# 张旭草书三帖赏析

王宏

这里收录的张旭草书三帖为：《肚痛帖》、《般若波罗蜜多心经》、《千字文》（残石）。此三帖均为石刻拓片，原石均藏于陕西西安碑林。与《古诗四帖》相比较，碑刻经过刻工的雕琢再加工，原作的神韵以及笔法的精微处被打折扣，但由于张旭的传世墨迹凤毛麟角，这三帖仍然是研究张旭草书不可多得的稀世之宝，具有很高的艺术价值。《肚痛帖》拓本现存上海图书馆，长二八厘米，宽五二厘米，仅六行三十个字，是张旭记述肚痛欲服药的生活琐事便条，可以归入手札一类。该帖一直被视为是较可信的张旭书法传本，在宋、元、明、清四朝，其拓本流传极广。在《古诗四帖》为影印出版前，人们对草圣张旭书法的认知主要是通过此帖。

此帖草法精熟，用笔以中锋为主，情到深处，八面出锋。通篇体势前缓后急、前密后疏，在抒情写意方面达到了极高的艺术造诣，是一幅作者在特定时空情绪变化下的心电图。首行「忽肚痛」三字，以楷法布阵，浓墨重彩，斩钉截铁，表达了病痛突至的强烈反应，及下「不可堪」三字细笔连书至第四行，以典型的狂草笔法和体势，叙写对病因的猜测和服药的想法，忐忑不安之态跃然纸上。后两行，当是腹痛加剧，作者情绪突张，不断发力，将感情推向高潮，重情重势不重法，完全进入了忘我的状态。通篇仅三十字六行，一咏三叹，一波三折，将狂草书法的运笔、体势、章法之奥密演绎得淋漓尽致。

《般若波罗蜜多心经》，单刻本，无款。因是写经，整篇气定神闲，如行云流水，无大开大合，一派仙风道骨，清心自然，赏心悦目。习练此帖，对于了然草法，大有裨益。

《千字文》（残石）单刻本，仅两百余字。字径二到三寸。该帖与张旭其它帖比较，更显狂放张扬，

恣性纵意。由于年代久远，碑文剥蚀漫患处不少，临写起来颇费心神，建议多加观赏揣摩，对笔的来龙去脉了然于心，再来动笔临写，方可得手。

（庚寅春于七松堂）

# 张旭草书三帖

《肚痛帖》

《般若波罗蜜多心经》

《草书千字文》

（残卷）

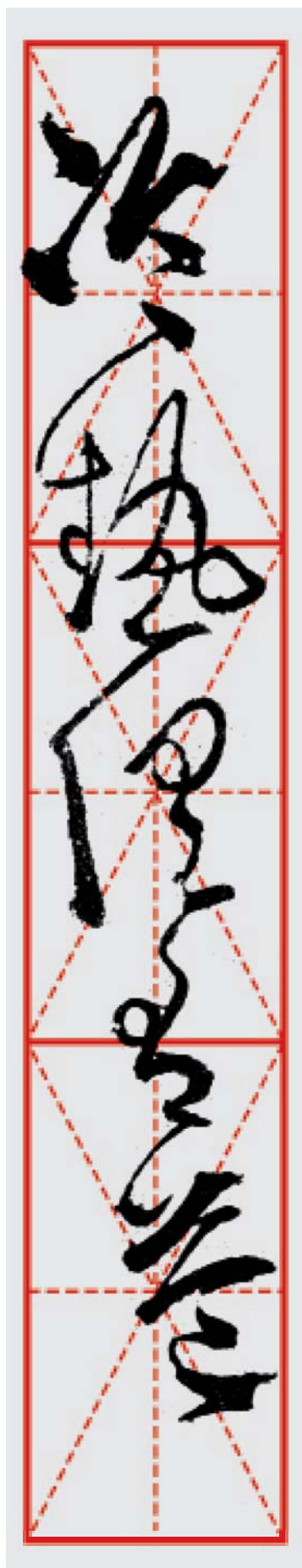
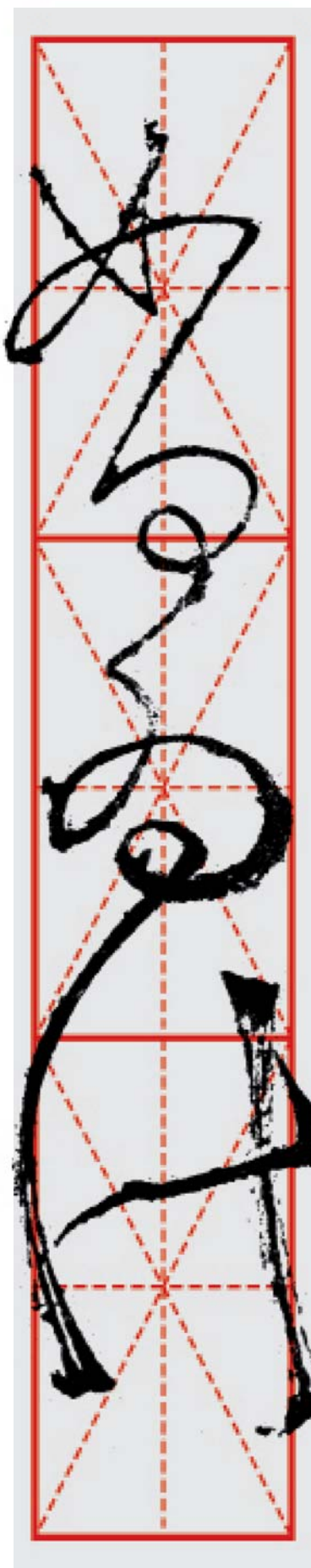
忽肚痛不可堪、不知是冷熱（熱）所、致數（數）服大黃湯（湯）

忽肚痛不可堪、不知是冷熱（熱）所、致數（數）服大黃湯（湯）

忽肚痛不可堪、不知是冷熱（熱）所、致數（數）服大黃湯（湯）

忽肚痛不可堪、不知是冷熱（熱）所、致數（數）服大黃湯（湯）

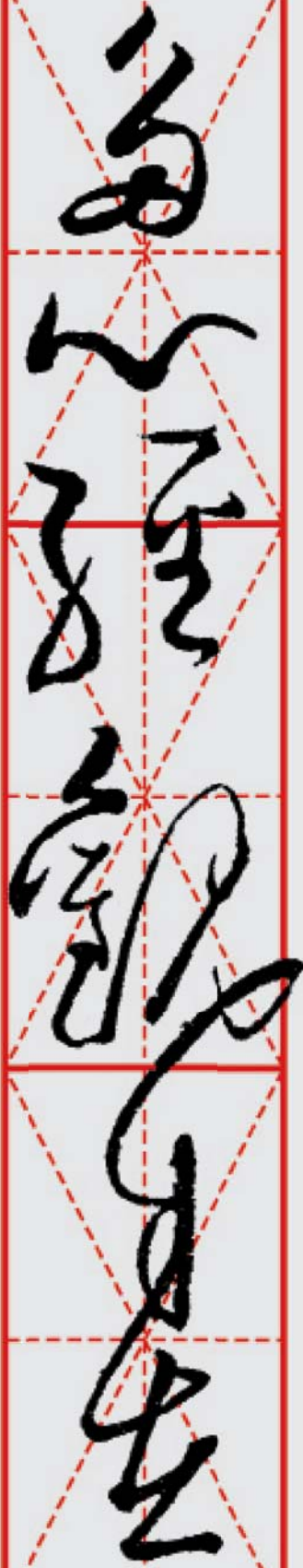
冷熱（熱）俱有益、如何為（爲）汁



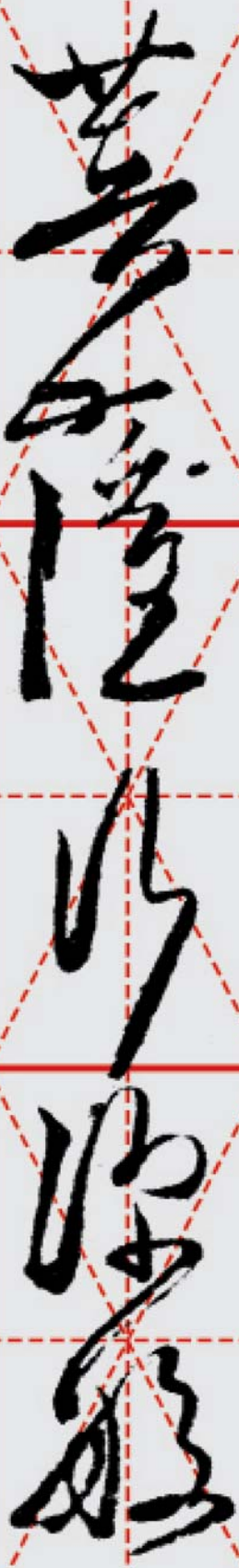
般若波罗（羅）蜜／多心经（經） 观（觀）自在／菩萨（薩） 行深般



般若波罗蜜多心经

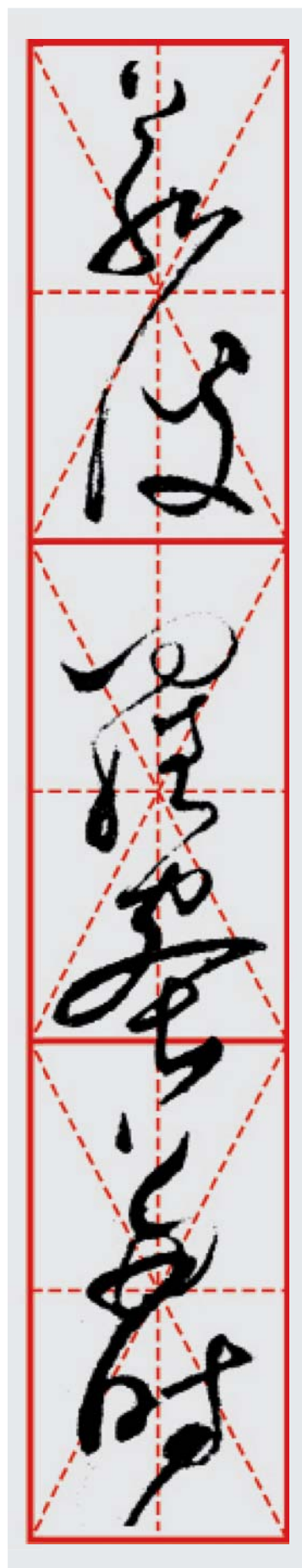
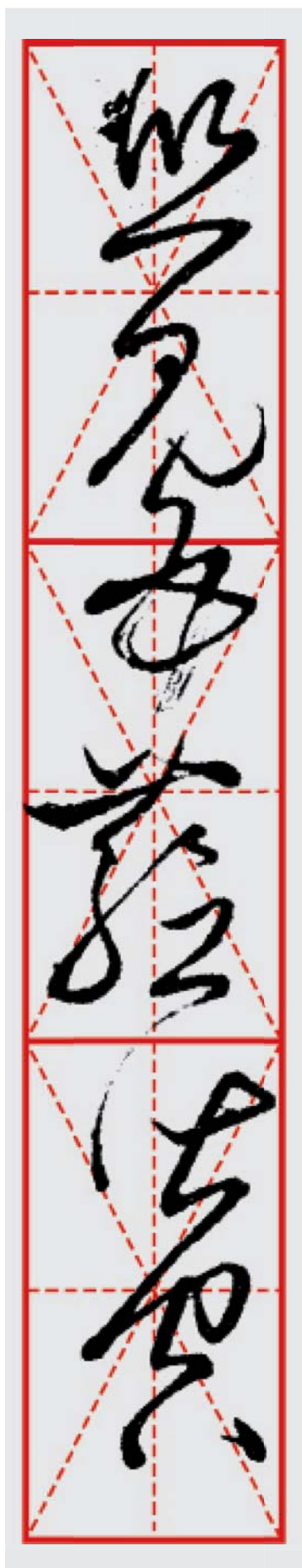


观自在菩萨



行深般若波罗蜜多时

若波罗（羅）蜜多时（時）／照见五蕴（蘊）皆空／度一切苦厄 舍利



子 色不异(異) 空空不异(異) 色 色即是空 空即是色 受想行识(識) 亦

子色不异(異) 空空不异(異) 色 色即是空 空即是色 受想行识(識) 亦

子色不异(異) 空空不异(異) 色 色即是空 空即是色 受想行识(識) 亦

子色不异(異) 空空不异(異) 色 色即是空 空即是色 受想行识(識) 亦



复（復）如是 舍利子 是诸法空相 不生不灭（滅） 不垢不静 不增

