

湖南文艺出版社

三米字格专利号：ZL 2006 3 0047921.X
专利权人 王宏 智永 王献之 王羲之 卷
王宏 编著

三米字格草书习字帖

王宏



三米格
习字帖

程成瑞题



图书在版编目(CIP)数据

三米格草书习字帖. 智永、王献之、王羲之卷 / 王宏
编著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2009. 10
ISBN 978-7-5404-4416-7

I. 三… II. 王… III. 草书—法帖—中国 IV. J292.34

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第185101号

三米格草书习字帖

智永、王献之、王羲之卷

编著: 王宏

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

湖南省新华书店经销 长沙化勘印刷有限公司印刷

*

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 889×1194mm 1/16 印张: 9.5

印数: 1-8,000

ISBN 978-7-5404-4416-7

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。

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）

目 录

学习草书的推手（代序） 聂成文	1
关于三米格行定位法	1
智 永《草书千字文》赏析	4
智 永《草书千字文》	5
王献之草书赏析	63
王献之草书	65
王羲之《十七帖》赏析	83
王羲之《十七帖》	84

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：一极是法度谨严的正书（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，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。

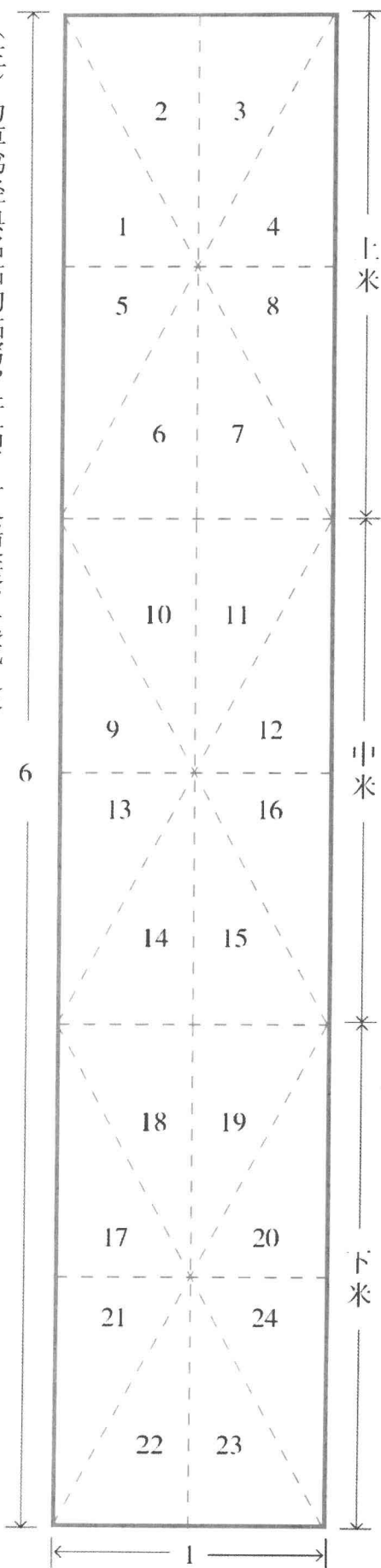
前人在书法临写的过程中，发明了『米』字格和九宫格，解决了临写正书的定位问题，三米字格突破了『米』字格和九宫格以单

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个等边三角平面空间。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，本书共三册，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。这三本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。

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，感悟作者所要表达的艺术境界。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

智永《草书千字文》赏析

智永，南朝陈至隋之间的僧人，生卒年月不详。名法极，俗姓王，是晋王羲之七世孙，山阴（今浙江绍兴）永欣寺和尚，人称「永禅师」。智永终生研究书法，精勤翰墨，继承远祖王羲之的法度，并将其通过弟子虞世南传到唐朝。据传居永欣寺阁上临书三十年，以精熟的笔法书写南朝人集王羲之字而成的《真草千字文》达三千册之多，精选八百余本，分赠浙东诸寺院。由于书名远播，被求书者踏破住处门槛，包以铁皮，人称「铁门限」，习字用过的废笔头竟有五大竹簏之多，埋入土中成丘，名曰「退笔冢」。

智永《真草千字文》有三个版本：一是真迹本，此版本流传到日本，为明治初年谷如意所藏，现藏小川家。二是关中本（刻本），此版本西安碑林里有，与真迹本的格式一样，每行十字，含标题共为二〇二行，最后是薛嗣昌写的跋文十五行，据该跋文称，此版本是根据大观己丑年（一一〇九年）长安崔氏所藏真迹在漕司南厅刻成的，现藏故宫博物院。三是宝墨轩本（刻本），此版本是明朝末期刻成的，笔锋清晰，掉字较多，风格亦与前二本相异。敦煌还发现了蒋善进临本残卷。这里选用的是真迹本（或关中本）。

智永《真草千字文》为历代书法家所推崇。宋米芾《海岳名言》云：「智永临集千文，秀润圆劲，八面具备。」清梁巘《承晋斋积闻录》云：「隋楷莫佳于智永《千字文》，今日所传《乐毅论》、《黄庭经》诸帖皆不如《千字文》」，「书法自右军后当推第一，观其《真草千字文》圆劲秀拔，神韵浑然，已得右军十之八九，所去者几希焉」。

《千字文》是梁武帝为教诸王学王羲之书，命周兴嗣集王羲之正书一千字写成的文章，四字一句，对偶押韵，讲述生活常识，儒学义理，便于记诵，后来成为学童启蒙读本。由于《千字文》本身就是蒙学课本，智永以研习、继承、弘扬先祖书法技艺、风格、精神为目的，以平和的心态，穷毕生精力，在临习王羲之正书集字千字文的基础上，集王羲之草书字，写出了正草对照的《真草千字文》，每个字都中规中矩，笔法精熟，专心致志，不激不厉，全帖格调高雅，稳重而又果断，无一处拖泥带水，从字的落落大方和丰满，可以看出智永的生存状态，这种从容平淡的气格难能可贵。为后人提供了一本学习书法的范本，架设了站在巨人肩上攀登书法高峰阶梯。

本书所选智永《草书千字文》，是从《真草千字文》中将草书分出而成的，加标题计一〇一行，一〇一七字，是历史上最早的《草书千字文》范本，也是学习草书诸君追溯古法，必须平心静气研习的经典。以本人的三米字草书行定位格专利产品，套印智永《草书千字文》，为便于临写，改为一行六字，让读者诸君借用新的工具解读经典，临习经典，与先哲对话。

己丑暮春于长沙

智永 《草书千字文》

生 字 子 子 文

物 负 尔 教 骑 侍

郎 周 兴 嗣 次 韵

辰宿列张寒来

洪荒日月盈昃

天地玄黄宇宙

暑往
秋收
冬藏

闰馀
成岁
律吕

调阳
云腾
致雨

露
结
为
霜
金
生

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

菜重芥姜海咸
河淡鳞潜羽翔

河淡鳞潜羽翔

乃服衣裳推位

人皇始制文字

龙师火帝鸟官

漢國有虞陶唐

吊民伐罪周發

殷湯坐朝問道