

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

怀素 欧阳询 卷

王宏 编著

三米字格草书习字帖

王宏 题



三米格算书习字帖

刘满宗题



图书在版编目 (C I P) 数据

三米格草书习字帖. 怀素、欧阳询卷 / 王宏编著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2009. 10
ISBN 978-7-5404-4415-0

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185100号

三米格草书习字帖

怀素、欧阳询卷

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.hrfwy.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 978-7-5404-4415-0

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。

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
怀素狂草书《自叙帖》赏析	4
怀素《自叙帖》	6
怀素《草书千字文》赏析	51
怀素《草书千字文》	52
欧阳询《草书千字文》（残卷）赏析	109
欧阳询《草书千字文》（残卷）	110

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。

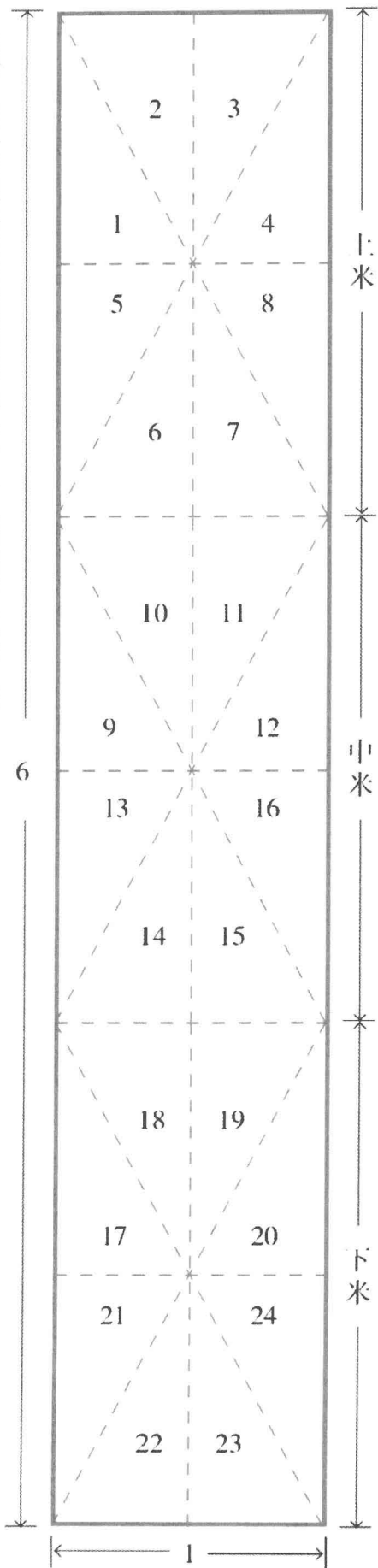
前人在书法临写的过程中，发明了「米」字格和九宫格，解决了临写正书的定位问题，三米字格突破了「米」字格和九宫格以单

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等边三角平面空间。从左至右，从上至下，编成二十四等位(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

怀素狂草书《自叙帖》赏析

怀素，（公元七三七—七九九年）唐代著名书法家，与同代书家张旭并称为中国书法史狂草书法的两座高峰，世称「颠张狂素」。字藏真，俗姓钱（一曰俗姓范），湖南永州人，家境贫寒，十岁出家，痴于书艺，尤好草书，异常勤奋，相传因家贫无钱买纸，遂广种芭蕉，以蕉叶代纸练字。居室号「绿天庵」，亦曾漆一托盘练字，将盘底写穿，秃笔成家，洗笔池水尽黑。性喜饮酒，不拘小节，兴来时，举凡寺壁、屏障、衣裳、器具无不书之。二十二岁时，与流放夜郎途中遇赦的李白相遇，李亦十分欣赏怀素的草书天才，作《草书歌行》赠怀素。可见怀素当时的草书技艺已是名重潇湘了。唐宝应元年（七六二年），怀素走出寺庙，杖锡远游，遍访时贤，干谒名公，广览历代法帖。经衡阳，赴广州，拜见大书法家徐浩，而立之年客居长沙，次年西出长安，闲云野鹤，周游天下，眼界大开，书艺更上层楼。其书法初学欧阳询，得韦陟、徐浩赏识提携，后求教于张旭弟子邬彤、大书法家颜真卿。对其影响最大的是张旭。狂草书法使转、缠绕、摆荡穿插，如骤雨旋风，飞旋灵动，即师承张旭又自出机杼。世人所谓「颠张狂素」，「以狂继颠」。公元七十七年，不惑之年的怀素，写下了惊世骇俗的《自叙帖》，奠定了他在中国书法史上「草圣」的崇高地位。

《自叙帖》长卷纵二十八点三公分，横长七五五公分，由十五张白麻纸连接而成，共一二六行、六九五字。这篇怀素自我推销的短文，内容上可分为三部分，第一部分，怀素以八十余字的篇幅，自述其生平大略；第二部分，节录颜真卿《怀素上人草书歌序》，二百五十余字，借颜鲁公之口，展示「开士怀素，僧中之英」「纵横不群，迅疾骇人」的「草圣」气象。第三部分，怀素将张谓、虞象、朱逵、李舟、许理、戴叔伦、窦冀、钱起等八人的赠诗，摘其精要，按内容分为「述形似」、「叙机格」、「语疾迅」、「目愚劣」四个方面，列举诸家的评赞。所谓「形似」，作者用了「奔蛇走虺」、「骤雨旋风」、「壮士拔山伸劲铁」、「又似山开万仞峰」等约七十字，生动描述了其狂草的形式美。所谓「机格」，是指创作方法，用了逾百字，如「以狂继颠」、「志在新奇无定则」、「醒后却书书不得」，特别是「吴郡张颠曾不易」一句，当是对超迈张旭，前无古人的赞歌。所谓「迅疾」，是言其书写的快捷，引用了四十余字，其中「满座失声看不及」，对「迅疾」作了极形象的描述。所谓「愚劣」之云，乃多谦抑之词。所引「狂来轻世界、醉里得真如」、「狂」和「醉」在怀素而言，又何「愚劣」之有？！在文章结尾处，怀素担心人们说他借重名公之口揄扬自己，特意写了一句：「固非虚荡之所敢当，徒增愧畏耳」。不管他如何解释，其悠然自诩的情感流露，跃然纸上。整篇文章把怀素狂草艺术的魅力，演绎得痛快淋漓，堪称狂草书法评论的千古绝唱。

下面我们再来看看《自叙帖》在书法上的艺术特色。

草书萌芽于草率的隶书。《书品》曰：「草势起于汉时，解散隶法，用以赴急。」世传东汉和帝时的《永元五年兵器册》即是隶书的快写——章草体。隶书经过省略笔画和勾连萦带，写起来已快捷得多，经过艺术加工，逐步发展成一种收笔常带雁尾似的往上翘的字体，名曰「章草」。自魏晋楷书出现后，草书又在章草基础上结合新兴楷法发展而成「今草」。今草之中，字字独立的，被称为小草

或独草，如智永的《草书千字文》就是如此。待到唐代中叶，张旭作草，笔画简省，字字勾连回绕，甚至一笔一行，率意颠逸。怀素继之笔势更为迅疾奔放，上下字一气贯穿，连绵不断。后世称这种书法为「大草」或「狂草」。怀素的《自叙帖》就是世所公认的狂草书法的代表作。《自叙帖》的艺术特点，其实已在「叙」的原文中，借助时贤名公之口，铺陈得淋漓尽致。其古典浪漫主义的艺术力量，令人陶醉，前文已经作了介绍。下面我从其用笔、结构、章法体势上再作一些分析。先看他的用笔。张旭用笔取于隶，故多方折；怀素改以师承篆籀，因多圆势，尤擅长曲转缠绕笔法，纵横捭阖，变换多方，松紧俱宜，迴环矫健。如一一八行的「激切」，一二〇行的「固非虚」，圆转挺屈如钢线盘屈，虽瘦而实腴，开创了草书笔法的新面貌。晚清书论家刘熙载曾说：「善书者虽速而法备」。怀素用笔的翻转跳动随势参差，确实达到了出神入化的境界。次谈结构。怀素草书结构，与二王、智永相比较，承传之处甚多，文中相同的字不少，结字均大同小异，由于行笔过速，少数字并没有完全遵循约定俗成的原则简省，「草乖点画」之处未能避免，若没有释文，有些字确不易辨识，如三十一行的「谓」，四十七行的「居」，四十八行的「昂」和「教」，五十行的「婴」，五十一行的「息（懇）」，七十九行的「畏」，九十一行的「醒」等字，便是例子。再看章法，整幅作品，章法体势之新颖，可谓前无古人。前面三分之二的篇幅，作者神闲气定，笔走龙蛇，有行无列，潇洒自如，尽显狂草书法简省、通透、快捷、灵动的气质。写到第十二张白麻纸，第一百零五行的「戴公」二字，「戴」字突然大出其格，横占了前文三行半的宽，竖占了四至五个字长，「公」字又写得比一般字还小还扁，形成了强烈的视觉冲击力，可能是怀素酒力发作，进入情绪激昂的高峰，及至最后十行已经是无行无列，乱石铺街，天女散花，随心所欲，信手挥洒了。「狂来轻世界」的醉僧形象跃然纸上。把读者带入了如醉如狂的艺术境界。我用「三米字格」对各行进行平面分析，发现整行垂直的有五十二行，上直而下端向右倾斜的有六十三行，上直而下端向左倾斜的仅四行。一百二十六行有一百一十九行是一笔写出数字，甚至一笔一行字，而满行都是单个草字的仅得七行而已，由此我们可以得出一个划分狂草与今草的标准，就是字与字笔画相连，进而我提出了研究狂草书法要以「行」为单位，打破过去研究书法、无论真草，均以单个字为单位的研究成规。根据这个理论，我设计了三米字格行定位草书经典欣赏与临写专利产品。这本以三米字格套印的怀素《自叙帖》，为读者诸君，特别是习草书的各位朋友提供了一个用新方法解读经典的工具。我一直以为狂草书法艺术是最能展示中国书法艺术魅力的书体，也是最有可能与现代艺术交融的艺术形式。它不但可以满足传统文化的审美需求，而且还暗合了时尚文化的主流元素，让书法爱好者从狂草书法经典的欣赏、临写中汲取营养，寻找创作灵感，应该是学习书法的不二法门。

己丑初春于长沙

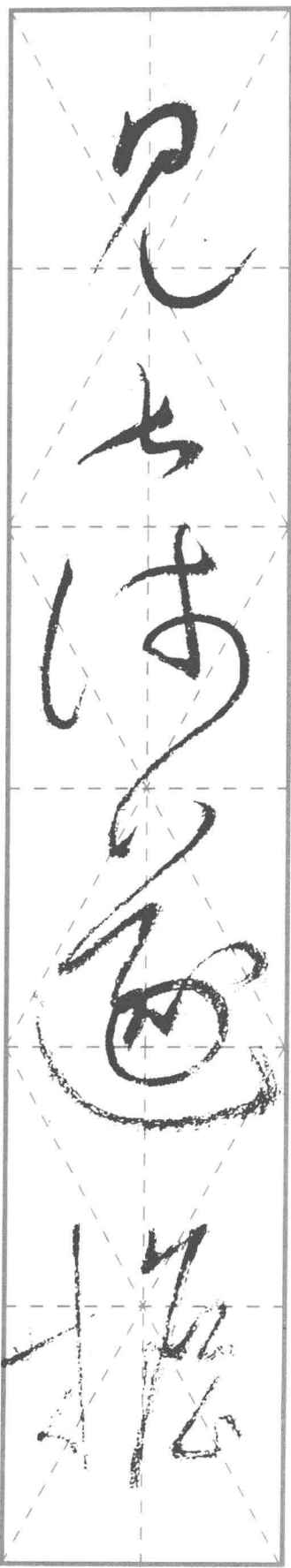
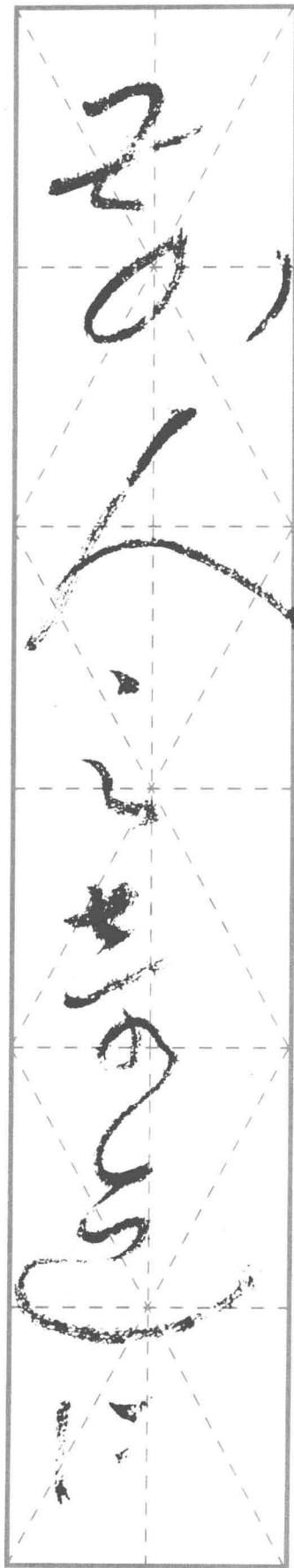
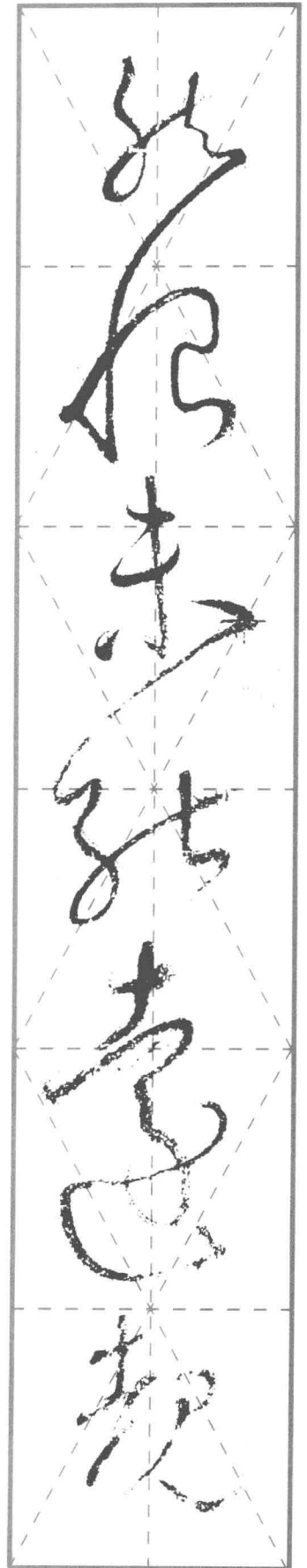
怀素
《自述帖》

唯
家
好
心
事
端

一
子
佛
經
禪
之

惟
家
心
事
端

然恨未能远覩、前人之奇迹所、见甚浅遂担



错踪其事遗

笈杖锡西游上

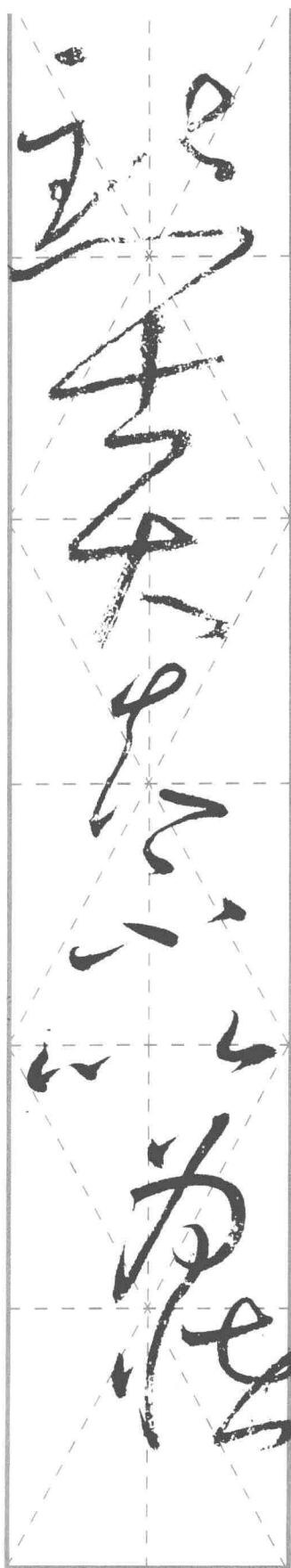
国谒见当代名公

子也 子也 子也 子也 子也 子也 子也 子也 子也 子也

子也 子也 子也 子也 子也 子也 子也 子也 子也 子也

子也 子也 子也 子也 子也 子也 子也 子也 子也 子也

絹素多所坐、点士大夫不以为怪、焉颜刑部



书家者流精极一
笔法水镜之辩一
许在末行又以尚书

书家者流精极一
笔法水镜之辩一
许在末行又以尚书

书家者流精极一
笔法水镜之辩一
许在末行又以尚书