

幸由笑世積家函

殺人以叢尊頂盡白

好佳系春石角鉤

傅山草书诗文 张瑞图草书 《前赤壁赋》

王宏编著

三米字格专利号：ZL 2012 3 0647510.X

专利人：王宏

傅山 张瑞图 卷

三米格草书習字帖

周其鳳敬題



湖南文艺出版社

CIS PUBLISHING & MEDIA 中國出版集團

三米格习字帖

三米格题



图书在版编目 (CIP) 数据

三米格草书习字帖. 傅山、张瑞图卷 / 王宏编著.
—长沙: 湖南文艺出版社, 2017.2
ISBN 978-7-5404-7821-6

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 (2016) 第251752号

SANMIGE CAOSHU XIZITIE (FU SHAN ZHANG RUITU JUAN)

三米格草书习字帖

傅山、张瑞图卷

王宏 编著

出版人: 曾赛丰

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 湖南雅嘉彩色印刷有限公司印刷

*

2017年2月第1版第1次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/16 印张: 10.25

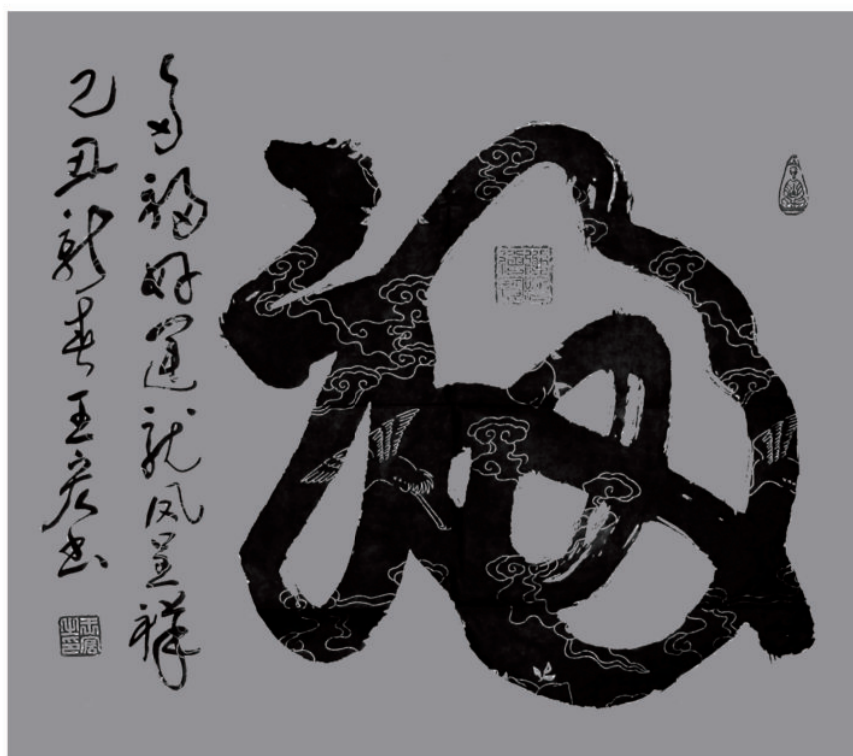
字数: 260,000 印数: 1-3,000

ISBN 978-7-5404-7821-6

定价: 30.00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，国家一级美术师、中国书法家协会会员、湖南省书法家协会副主席、湖南省文史研究馆馆员、北京大学书法艺术研究所客座研究员、中南大学、湖南大学，兼职教授。曾在湖南省博物馆、湖南省展览馆、北京大学图书馆、深圳等地举办个人书法展，作品多次入选国展并被中国文联、中国书协作为书法精品赠国家奥林匹克中心收藏。先后出版《北京大学文化书法 王宏卷》《长空风月——草书之美漫谈》《三米格草书习字帖》系列，《三米格草书水写帖》系列，《草书经典欣赏与临写》系列等。

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	康里巛巛		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

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
傅山及其草书赏析	1
傅山草书诗文	3
张瑞图《前赤壁赋》赏析	124
张瑞图《前赤壁赋》	126

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，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，形成了两极：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，加之笔画简省，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：

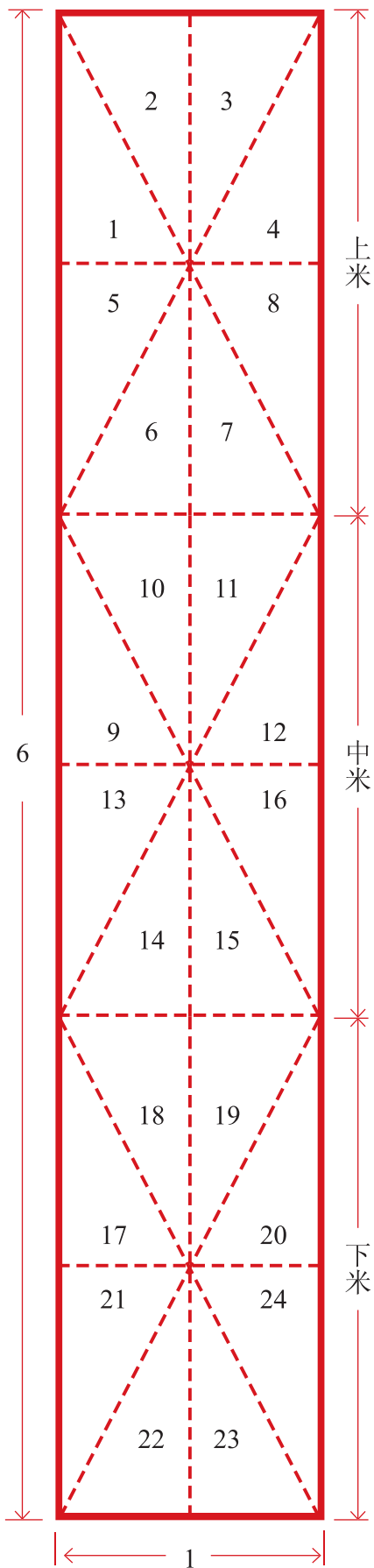
（一）以行定位，突破了以单个字为书写单位的框框。

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，循序渐近，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。本册入编的均为章草经典。

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

傅山及其草书赏析

王宏

傅山，生于明万历三十四年（公元一六〇六年），卒于清康熙二十三年（公元一六八四年），跨越了两个朝代，初名鼎臣，字青竹，改字青主，又有真山、浊翁、石人等别号，山西太原人。于学无所不通，经史之外，兼通先秦诸子，又长于书画医学。

傅山世出官宦书香之家，家学渊源，傅山少时，受到严格的家庭教育，博闻强记，读书数遍，即能背诵。他无意官场仕途，悉心博极群书，除经、史、子、集外，甚至连佛经、道经都精心览读，掌握了丰富的知识。他所生活的朝代，激越动荡，矛盾交织。但也是继百家争鸣后的又一次思想大解放，当时傅山与顾炎武、黄道周等被梁启超称为「清初六大师」，傅山的知识领域之广、成就之大，在清初诸儒中，无出其右者。他的书法被时人尊为「清初第一写家」。他书出颜真卿，并总结出「宁拙毋巧，宁丑毋媚，宁支离毋轻滑，宁直率毋安排」的经验。他的画也达到了很高的艺术境界，所画山水、梅、兰、竹等，均精妙，被列入逸品之列。《画征录》就说：「傅青主画山水，皴擦不多，丘壑磊珂，以骨胜，墨竹也有气。」他的字画均渗透自己品格孤高和崇高的气节，洋溢着爱国主义的气息，在中国古典书画艺术中，博得后人的高度赞赏。

他的书法初学赵孟頫、董其昌，几乎可以乱真。他积学深厚，又颇具个性，加之书法界有张瑞图、黄道周、王铎和倪元璐等诸名家的影响，傅山的书法更是显得别具一格。清人评价傅山「书法图画，皆超绝古今，世人咸知宝贵。」比傅山大20岁的大书法家黄道周曾说傅山书法为「晋唐以下第一家」，我们在今天看来，傅山书法的宝贵，不仅在于其高超的艺术，更值得推崇的是他的艺术革新精神，当时「台阁体」书法和院体绘画占统治地位，傅山在书画领域独辟蹊径，大胆开拓，以其雄健豪放的书风、狂放萧疏的绘画和不同流俗的艺术理论，与石涛、八大山人、弘仁、髡残、龚贤、王铎等，汇成了一股反流俗的洪流，在艺术史上写下了新的一页。

傅山的书法作品流于世者甚多，收藏其行草立轴的故宫博物院，上海博物馆、辽宁、湖北等博物馆皆有，最多的还是山西博物馆。对于傅山的书法艺术，历来评价颇高。郑板桥、龚自珍、包括魏源等大学者、思想家都是他的崇拜者。

就各种书体而言，傅山自己似乎颇为楷、隶而自豪，他写汉隶以蔡邕为法，真书以颜真卿为范本，追求刚健拙朴的汉、唐风格。他的大楷正而不拘、庄而不隆。小楷动静得休，笔法清劲，富有风韵。行草精品甚多，有的一气呵成，刚健洒脱，有的信笔所致，逸趣横生，有的酣畅淋漓，神采飞扬，意态天真。他是明清时期连绵大草最有代表性的书家。在他的大幅草书作品中，感情奔放充沛，运笔敏捷有力，墨汁淋漓痛快，豪放不羁而又凝重深厚，龙蛇变化，气韵连贯，具有磅礴夺人的气势和含蓄无尽的韵味。邓散木《临池偶得》中说：「傅山的小楷最精，极为古拙，然不多作，一般多以草书应人求索，但他的草书也没有一点尘俗气，外表飘逸内涵倔强，正像他的为人」。

处于董赵书风笼罩书坛之际的傅山，也曾学过赵孟頫，明亡以后专攻颜鲁公，再后直取魏晋，逆流而上，直入渊薮。他主张形神兼备的刚健美，反对做作机巧，主张大巧若拙的自然美，反对媚俗，同时主张任意恣睢的意境美。他力倡「四宁四毋」的艺术主张，以自然天倪为尚，三百多年来一直备受推崇。

书法艺术的美，包括用笔、结体、和气韵意境的美，能表现书法家的思想感情，并和书法家的审美理想和趣味紧密相连，因此，书法家的品德修养决定了其书法格调，傅山非常重视做人，他在《作字示儿孙》中说「作字先作人，人奇字自古。纲常叛周孔，笔墨不可补。」因此，他评价历代书法家都提到「骨气」，强调「书如其人」。这应该与他生逢易代之特殊时期有关。

本书选取了傅山的草书《杜甫李白孟浩然诗册页》，纵逸奇宕，字与字间不相连属，结字欹正相间，古拙雄健，但笔意相连不断，代表了傅山书法艺术的特色，也是其书法美学思想最好的诠释，向来被视为傅山草书中的上乘佳作，也代表了傅山中晚期行草书的最高艺术水平。其流畅的用笔中仿佛有着某种生拙的气息，然而又在法度之中。缠绕游丝的强调，使字与字，笔画与笔画间的疏密空间对比格外鲜明。其间欹斜反正、相避揖让、纵敛开合等艺术手法，在傅山的手下运用得十分娴熟，仿佛均在不经意中，真率的情感、大起大落的章法，充分表现了他桀骜不驯的性格和深厚的学养。结字不求工稳，单个字显得欹侧不稳，然通幅观之，气韵生动，顾盼生姿，又天真烂漫，令人心旌神荡。

傅山草书诗文

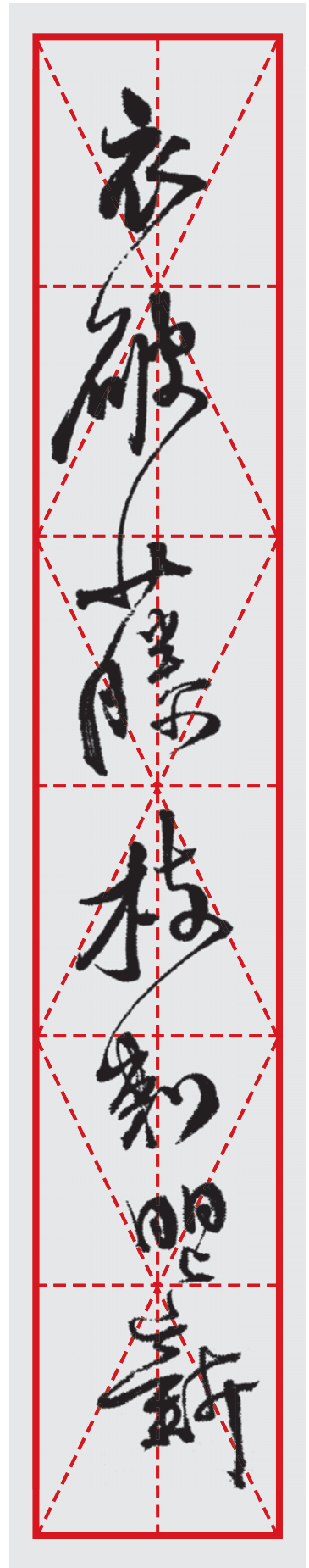
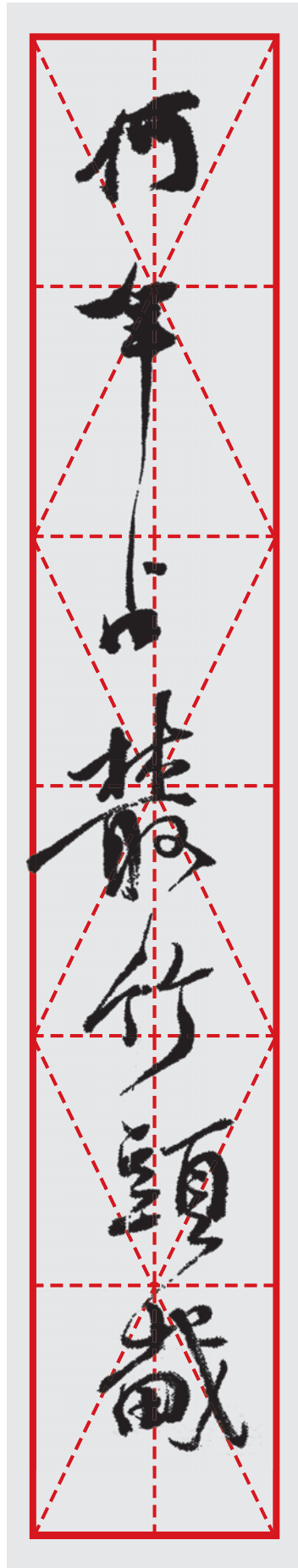
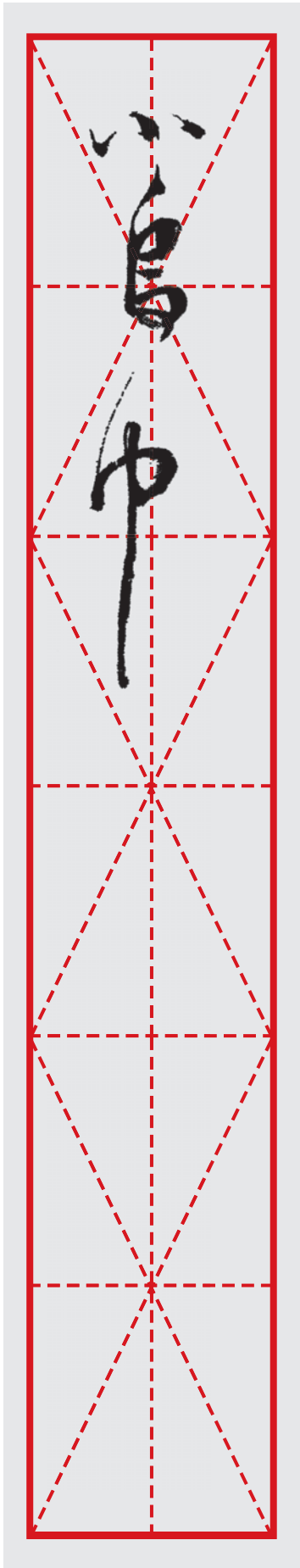
杜甫詩 韋曲華無賴，家家惱殺人。
葦尊須盡日，白發好禁春。
石角鉤

葦尊須盡日，
白發好禁春。
石角鉤

葦尊須盡日，
白發好禁春。
石角鉤

葦尊須盡日，
白發好禁春。
石角鉤

衣破，藤枝刺眼新。何年占叢竹——頭戴——小烏巾。



杜甫詩 天際秋雲薄，從西萬里風。今朝（好）晴景，久雨不妨農。塞柳行疎

天際秋雲薄，從西萬里風。

今朝晴景，久雨不妨農。

塞柳行疎，

翠，山梨結小紅。胡笳、樓上發，一雁入高空。杜甫詩 好雨知時節，當

