

草书一点通

书法入门

刘阿敏◎编著



陕西出版传媒集团
三秦出版社

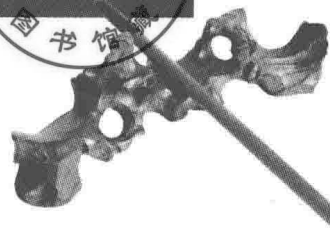
J 292.113.4

0

草书一点通

书法入门

刘阿敏◎编著



陕西出版传媒集团
三秦出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

草书一点通 / 刘阿敏编著. ——西安: 三秦出版社,
2014.3 (2015.3 重印)
ISBN 978-7-5518-0709-8

I. ①草… II. ①刘… III. ①草书—书法
IV. ①J292.113.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 027048 号

草 书 一 点 通

刘阿敏 编 著

出版发行	陕西出版传媒集团 三秦出版社 陕西新华发行集团有限责任公司
社 址	西安市北大街 147 号
电 话	(029) 87205121
邮政编码	710003
印 刷	北京中印联印务有限公司
开 本	889mm×1194mm 1/16
印 张	12.5
字 数	28 千字
版 次	2015 年 3 月第 2 版 2015 年 3 月第 1 次印刷
印 数	5000
标准书号	ISBN 978-7-5518-0709-8-01
定 价	38.00 元

网 址 <http://www.sqcbs.cn>

前言

《草书一点通》是由拥有多年书法教学经验的书法名家精心编写的“书法学习一点通”系列字帖之一。本套书法字帖是一套集知识性、实用性、赏析性为一体的书法字帖。

本字帖从书法教学的基本规律出发，注重理论、实践、欣赏三者相结合。为了配合书法教学和初学者自学，在编排结构上，全书分为基础知识篇、基本技能篇、书法创作篇、历代名帖欣赏篇四个篇章。由理论到学习，由学习到创作，由创作到审美，逐步深入，环环相扣，从而使学习者能够顺利地掌握书体书写的基本要领，并能达到循序渐进，举一反三的效果。

本字帖适合各大、中、小学及书法学校的教学使用，也是书法爱好者入门的良师益友。学习者在临习本字帖所举的例字时，也可选择性地临习历代名帖欣赏篇中的书法作品，为进一步提高书法水平打好基础。相信您通过使用本字帖，一定會在书法学习和创作的道路上取得更大的进步和成绩。

目 录

前 言	1
第一章 基础知识	1
第一节 草书的历史流变	3
第二节 笔墨纸砚	22
一、毛笔	22
二、墨	23
三、纸	24
四、砚	25
第三节 执笔姿势	26
一、坐姿	26
二、执笔	26
第四节 笔法的基本构成要素	27
第二章 基础技能	29
第一节 笔画	31
1. 点的写法	31
2. 横的写法	32
3. 竖的写法	32
4. 撇的写法	33
5. 捺的写法	33
6. 钩的写法	33
7. 转的写法	34
8. 折的写法	35
9. 节笔与翻笔的写法	36
第二节 部首	37
1. 部首在字头的写法	37
2. 部首在字底的写法	38
3. 部首在字左的写法	40
4. 部首在字右的写法	45

5. 包围部首的写法	46
第三节 结构	48
1. 独体字和简化字	48
2. 上下结构（下部分为主）	49
3. 上中下结构	50
4. 左右结构（左部分为主）	50
5. 左中右结构	53
6. 半包围与全包围结构	53
第四节 拓展训练	54
一、王羲之、智永、孙过庭笔画的分析与比较	54
二、王羲之、智永、孙过庭部首的分析与比较	59
第三章 书法创作	81
第一节 草书的贯气与节奏	83
第二节 章法的幅式	93
第三节 中国书法中的辩证法	102
第四章 草书碑帖赏析	113
索 靖 《七月帖》（节选）	115
索 靖 《月仪帖》（节选）	116
王羲之 《十七帖》（节选）	117
王羲之 《游目帖》（节选）	123
王献之 《中秋帖》（节选）	127
智 永 《真草千字文》（节选）	129
孙过庭 《书谱》（节选）	140
张 旭 《古诗四帖》（节选）	150
张 旭 《肚痛帖》	153
怀 素 《自叙帖》（节选）	154
怀 素 《苦笋贴》	164
杨凝式 《夏热帖》	165
黄庭坚 《诸上座草书卷》（节选）	166
黄庭坚 《李白忆旧游诗草书卷》（节选）	172
鲜于枢 《草书韩愈石鼓歌》（节选）	181
张瑞图 《草书千字文》（节选）	188

第一章 基础知识

第一节 草书的历史流变

古人云：“楷书如立，行书如走，草书如奔”。这是从书法学习的角度来看楷行草之间的关系，如果从书法历史流变的角度来观察它们之间的关系，情况就有所改变了。《说文解字》中说：“汉兴有草书”，由此可见草书始于汉初，并非我们所认为的排在字体发展史上的末尾，但草书笔法的变化是所有书体中最丰富的，这一点却毫无疑问。

早期的草书主要出于戍卒徒吏之手，是一种民间书体。直到西汉杜度及东汉崔瑗的出现，才使草书得到普遍的规范化和审美理念的强化，并出现由俗到雅的转变。

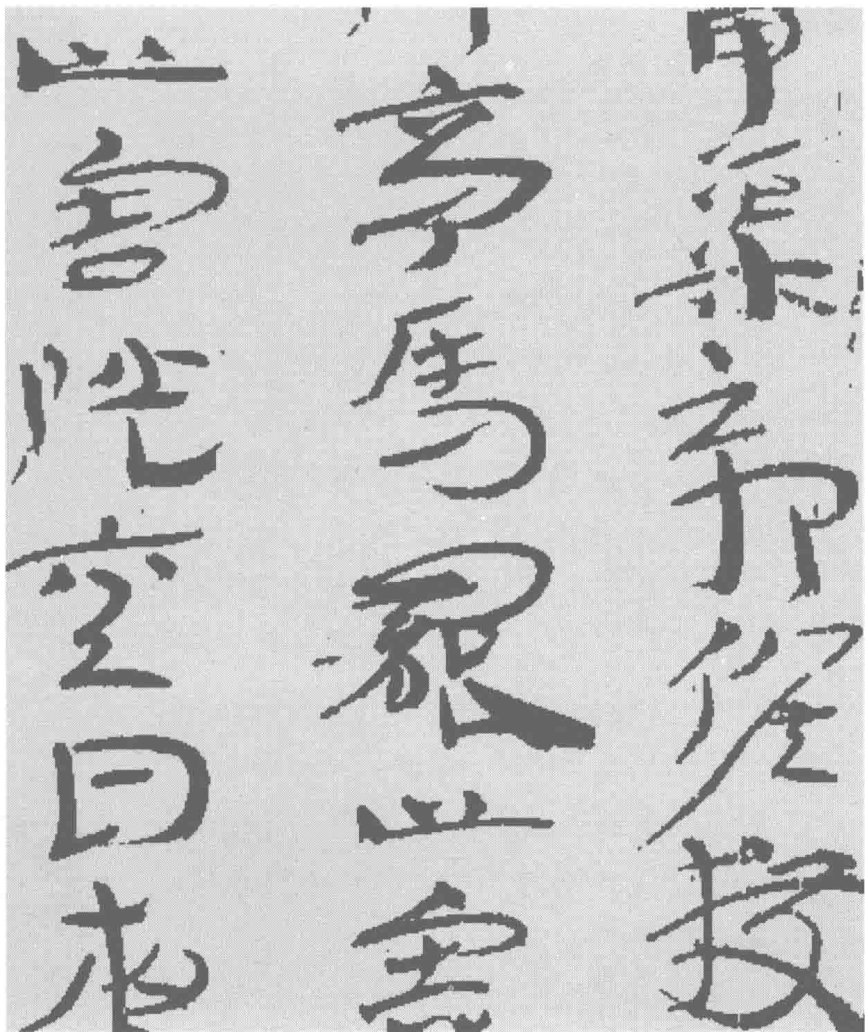
草书的特点是：存字之梗概，损隶之规矩，纵任奔逸，赴速急就，因草创之意，谓之草书。草书分为：章草、今草、大草。

章草

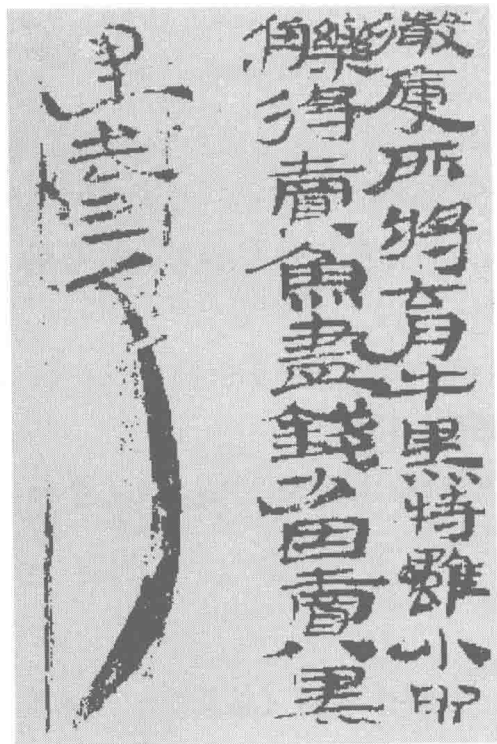
“章草”，关于这一名称的由来，有好几种说法：其一，史游作草书《急就章》（本名《急就篇》），后来省去“急就”二字，名“章草”；其二，因汉章帝喜好这种书体，并命杜度等奏事用之，故得名；其三，此种书体，用于上事章奏，因而得名；其四，取“章程书”意，意即其草法规范化、法则化、程式化。章草的书体特点是字字独立，笔画圆转如篆，粗细轻重变化较大，点捺如隶，一字之内笔画间有牵丝萦带，形成了章草独特的“笔有方圆、法兼使转、横画有波折、且简率连笔”的笔法和“字字有区别、字字不相连，字体有则、省便有源，草体而楷写”的总体特征。

通过上述几种说法与特点的描述我们可以看出，章草是一种简便规范的书体，他来源于隶书。

东汉时期的《误死马驹册》是其佐证之一，我们现在来看这篇隶草：提按明确，婉转自如，节奏轻松、活泼，结构与笔法融为一体，体现出了章草的基本特征。像这样的章草书法作品我们



东汉 《误死马驹册》（一）



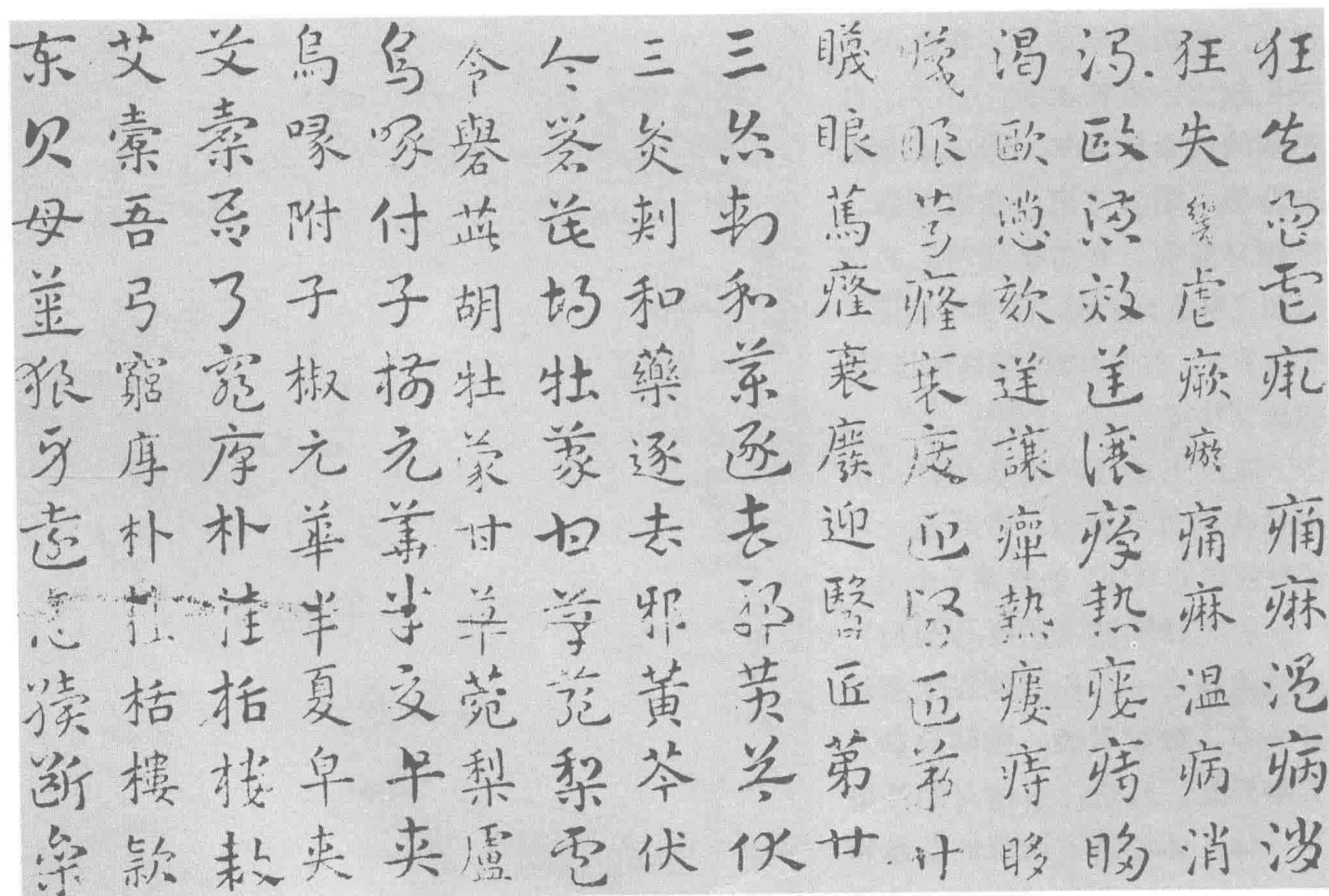
东汉 《误死马驹册》（二）

可以举出很多，在此不做赘述，接下来向读者介绍一些对章草有贡献的人物。

史游，元帝在位时人，生卒年不详，西汉书法家，曾担任黄门令之职。相传以隶书草著《急就章》，后人因而将这种书体名为章草。《急就章》是中国古代儿童启蒙学习的书籍，因为首句有“急就奇觚与众异”，于是取前两字为篇名。据记载，史游所书写的《急就章》，解散隶的结体，只留存字的梗概，纵任奔逸。

皇象，字休明，广陵江都（今江苏扬州）人，生卒年不详，三国吴书法家。官至侍中、青州刺史。幼工书，师于杜度。善篆、隶、章草，时人谓之“书圣”。今传皇象《急就章》拓本，系明杨政于正统四年（1439）据宋人叶梦得颍昌本摹刻的所谓《松江本》，其它古本未见流传。启功先生所收藏的明拓《松江本》是所见到的较佳拓本，《松江本》原石现藏上海市松江县博物馆。传世书迹有《文武帖》、《急

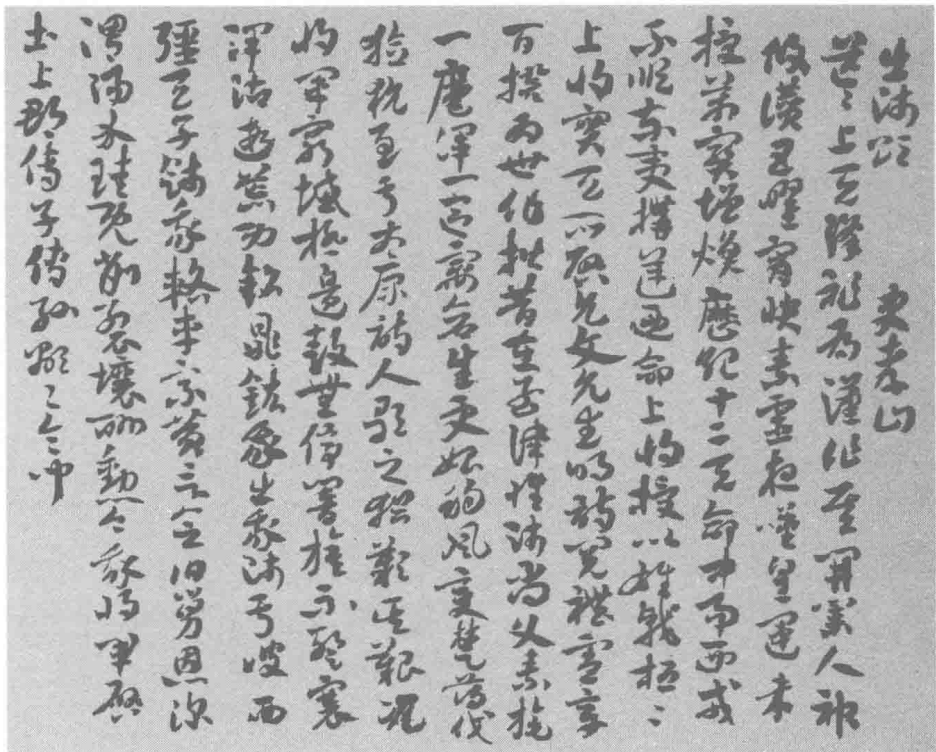
就章》等。



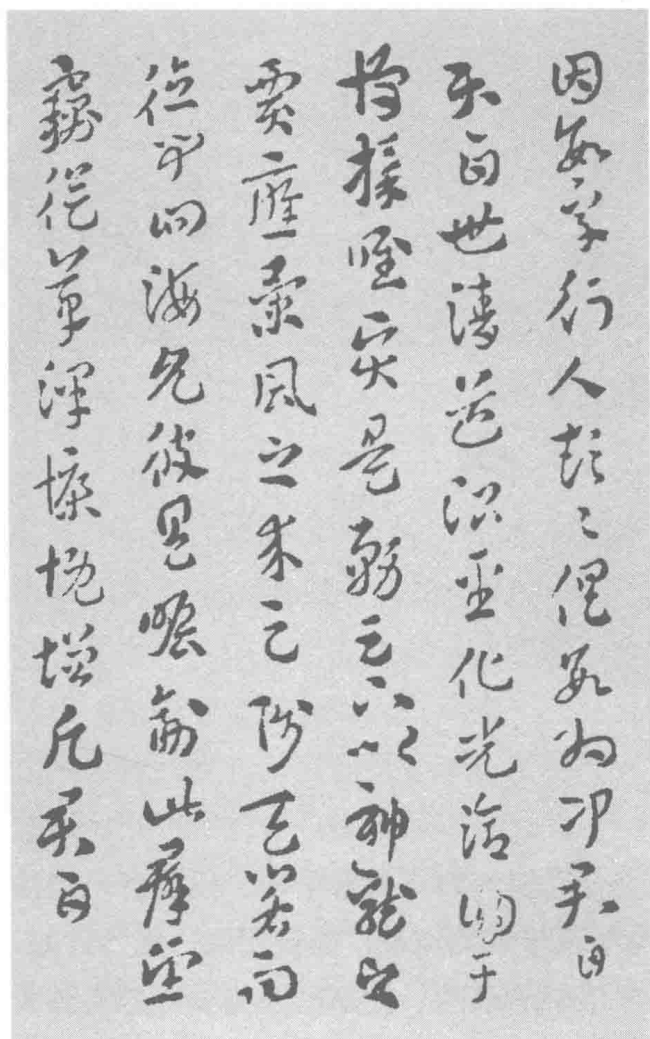
《急就章》（局部）

西晋

索靖（239—303年），字幼安，西晋书法家。敦煌龙勒（今甘肃省敦煌市）人，张芝姊孙，博通经史。曾官尚书郎、雁门和酒泉太守，拜左卫将军。索靖的书法，浓浅得度，内涵朴厚，古朴如汉隶，转折似今草，气势雄厚，历来被书法家称为上乘。著有《索子》、《草书势》等。流传后世的书法作品有《出师颂》、《月仪帖》、《急



西晋 索靖 《出师颂》（史孝山本）

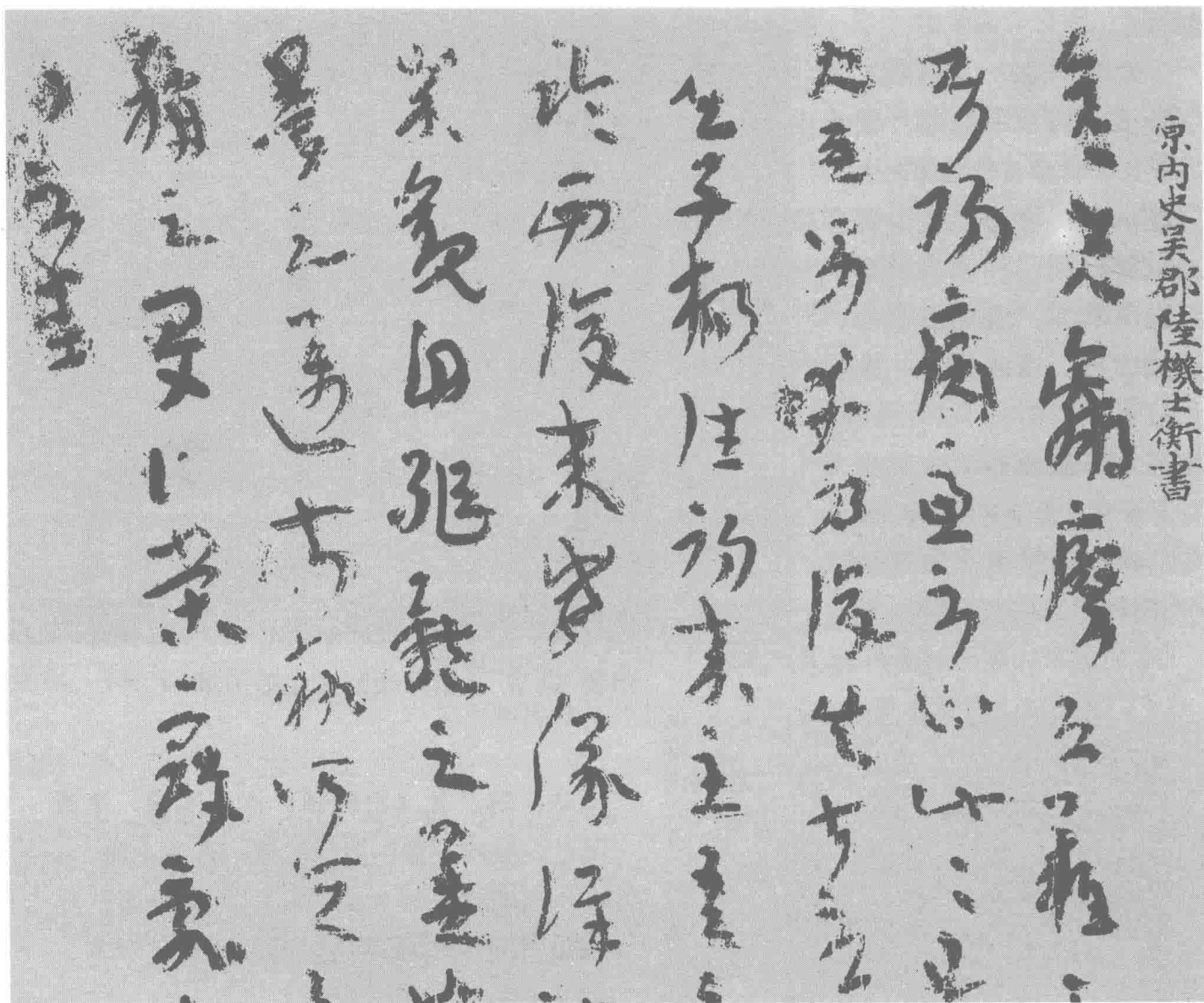


西晋 索靖 《月仪帖》（局部）

就章》等，其《出师颂》点画浑圆，笔致萧散，灵动有致，苍郁深厚，古雅天成。

陆机（261—303年），字士衡，吴郡吴县（今江苏苏州）人，西晋文学家、书法家，与其弟陆云合称“二陆”。曾历任平原内史、祭酒、著作郎等职，世称“陆平原”。后死于“八王之乱”，被夷三族。他少有奇才，文章冠世，与弟陆云俱为中国西晋时期著名文学家，被誉为“太康之英”。有目前存世最早的名人书法真迹《平复帖》流传于世。

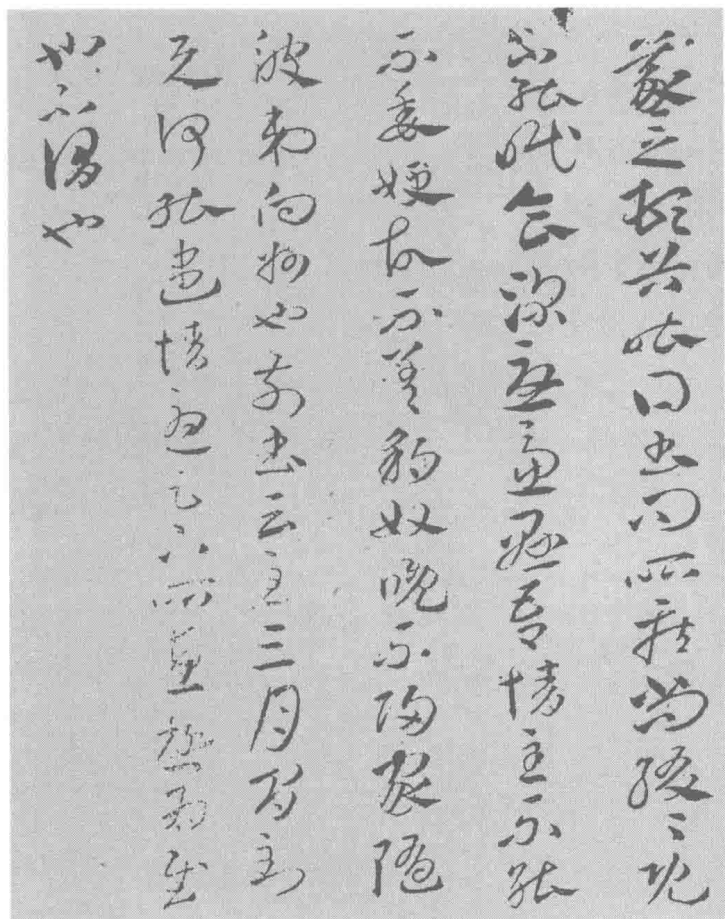
《平复帖》笔法简洁、疏朗、古朴、深邃，字字倾斜欹侧，但整篇看来却沉静、安稳而不乏韵致，保留着浓厚的章草意味，但又没有章草那厚重的波磔之势，如果没有章草的依托，我们完全可以这样认为，他似乎是从另一个世界而来的一种新型的产物。



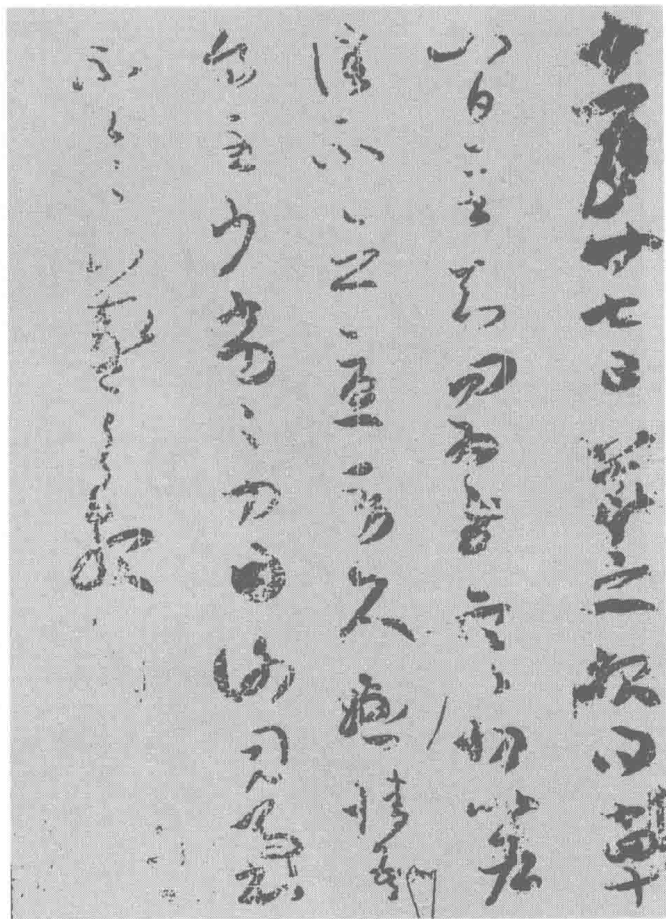
西晋 陆机 《平复帖》局部

三国、两晋时开始出现了今草，今草在东晋时发展成熟。

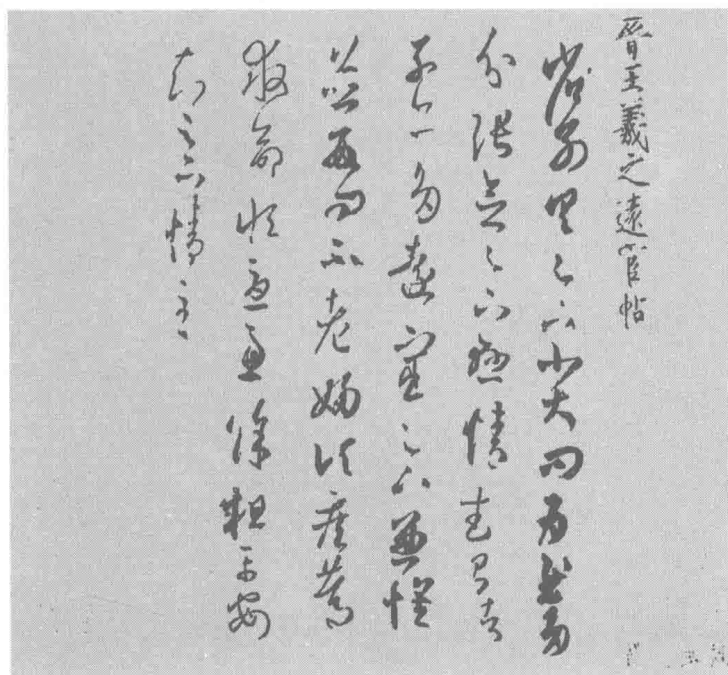
王羲之（303—361年），字逸少，会稽山阴人（今浙江绍兴），祖籍山东临沂，卒于会稽金庭。曾为征西将军庾亮参军，累迁长史，进宁远将军、江州刺史，官至右军将军、会稽内史，世称“王右军”、“王会稽”。王羲之擅长书法，少从卫夫人（铄）学书法，后从张芝学草书，正书学钟繇，博采众长，精研体势，一变汉魏以来波挑用笔，独创圆转流利之风格，隶、草、正、行各体皆精，被奉为“书圣”。存世草书作品很多，有近200帖，这些作品不仅大多风格相近，而且与卫瓘的“草稿书”十分近似，如《太常帖》。但也有一些作品与这种“草稿书”有所不同，如《豹奴帖》是一副纯章草式的作品，提按明确，婉转自如，波磔浓重，字形偏于扁型；《寒切帖》似乎吸收了章草中的东西，但是已经将波磔的笔画大大地减弱了，再者，字势的连接也加强了；《远宦帖》方折的东西较多，吸收了行书中的很多笔法；《上虞帖》笔画圆转纤细，字的连接也大大加强，草书也更趋于成熟一些。



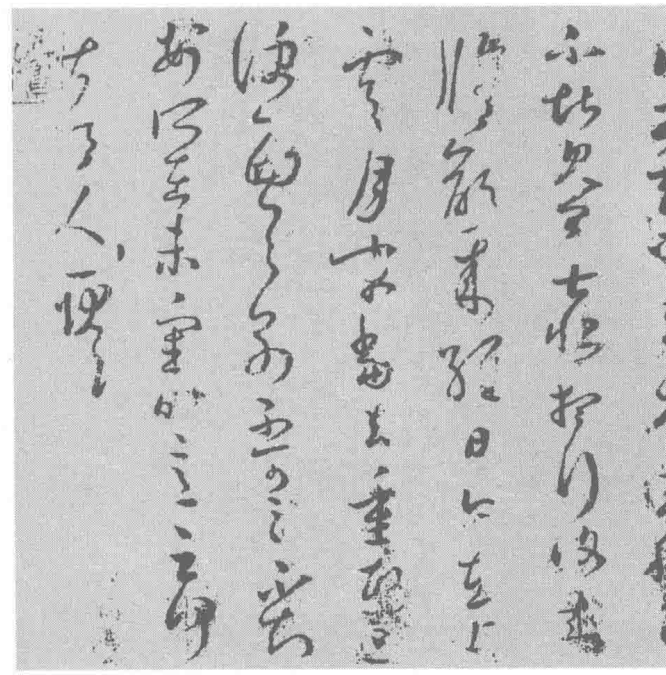
王羲之 《豹奴帖》



王羲之 《寒切帖》

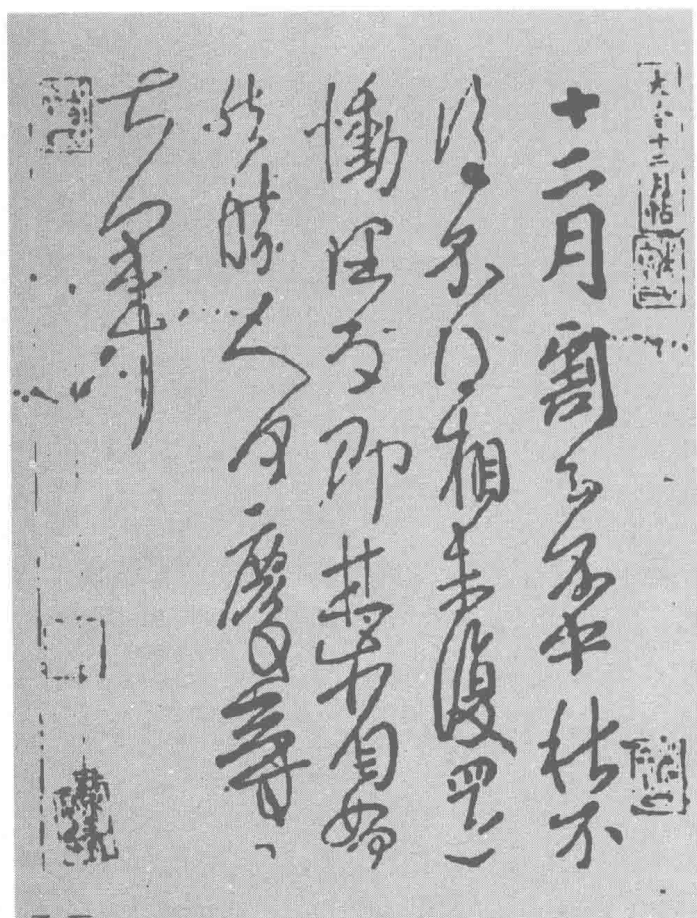


王羲之 《上虞帖》

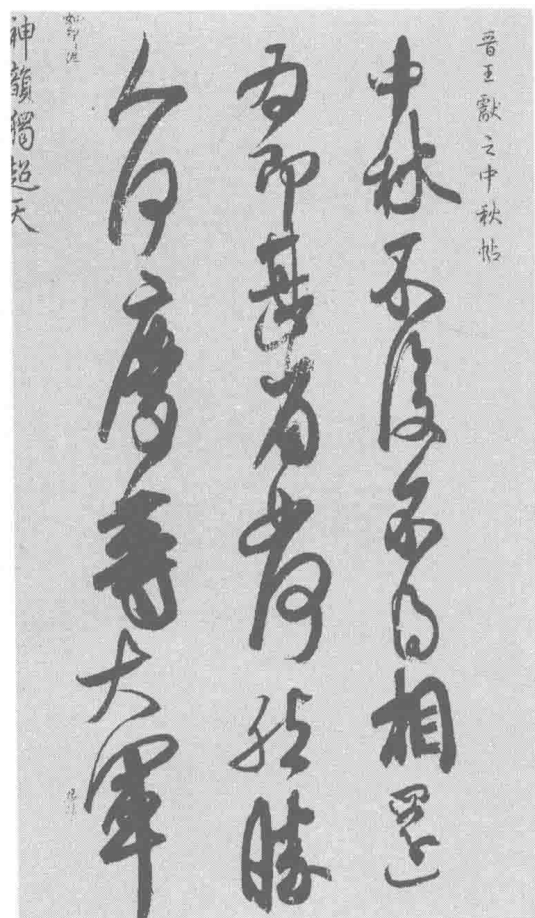


王羲之 《远宦帖》

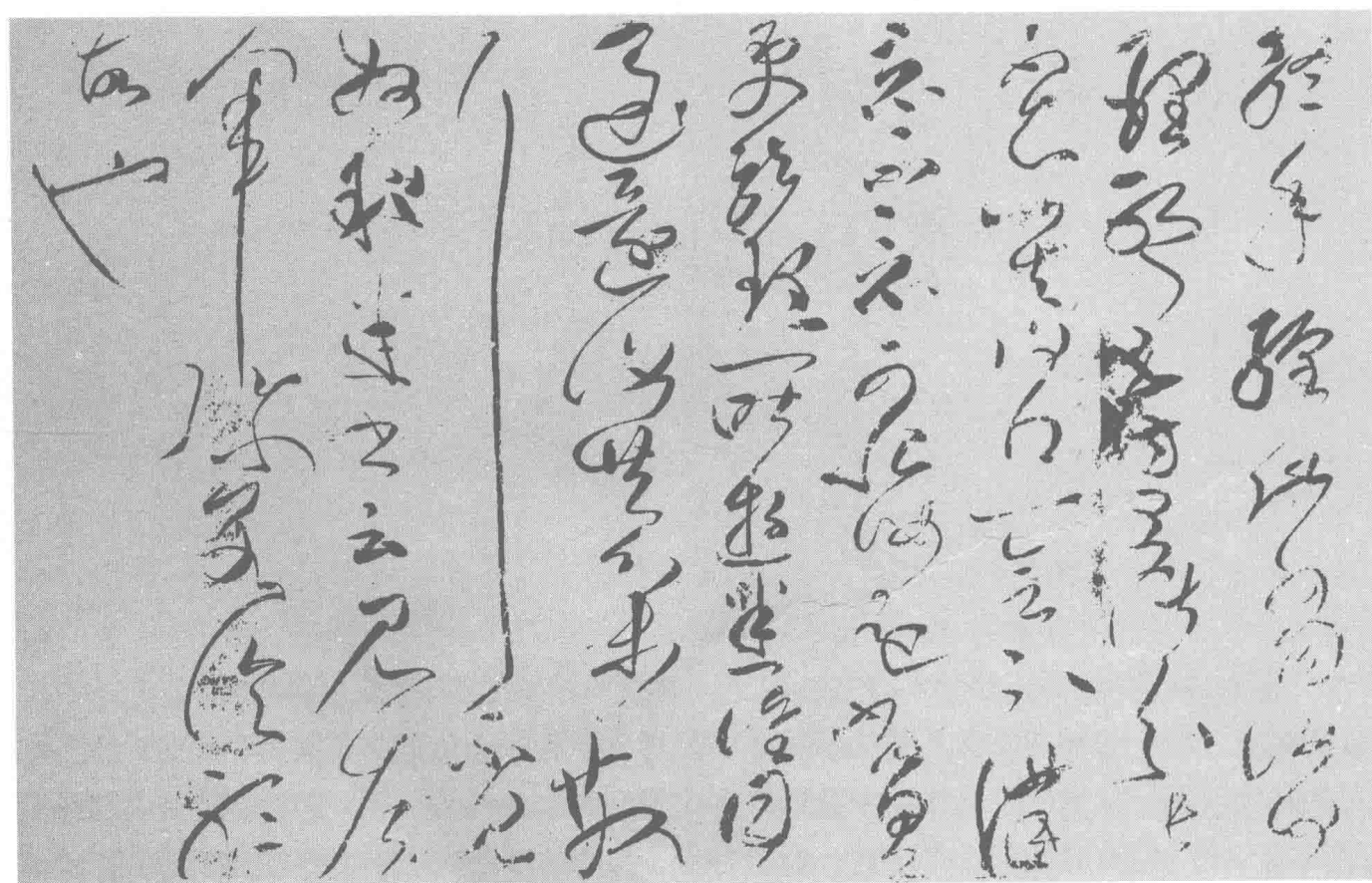
王献之（344—386年）为王羲之第七子，传世大草作品也比较多，其《中秋帖》、《十二月帖》最为著名。从他的草书作品中我们看到比其父更加浪漫的一面，因为他的作品经常四、五字连在一起，但有时候却一个字占一行的位置，强烈的节奏对比不得不让我们想起一个人，那就是张芝。



王献之 《十二月割帖》



王献之 《中秋帖》

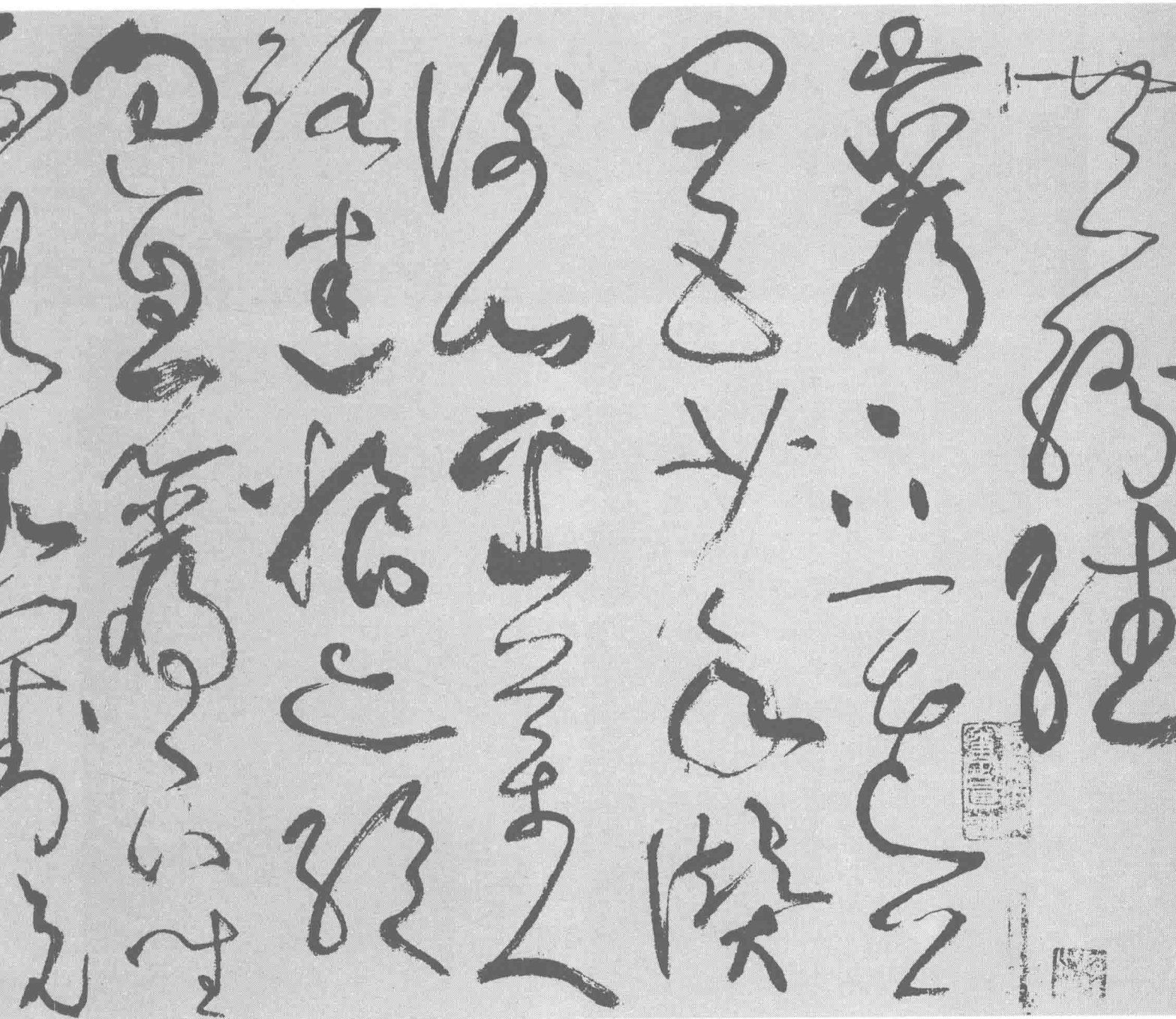


张芝 草书

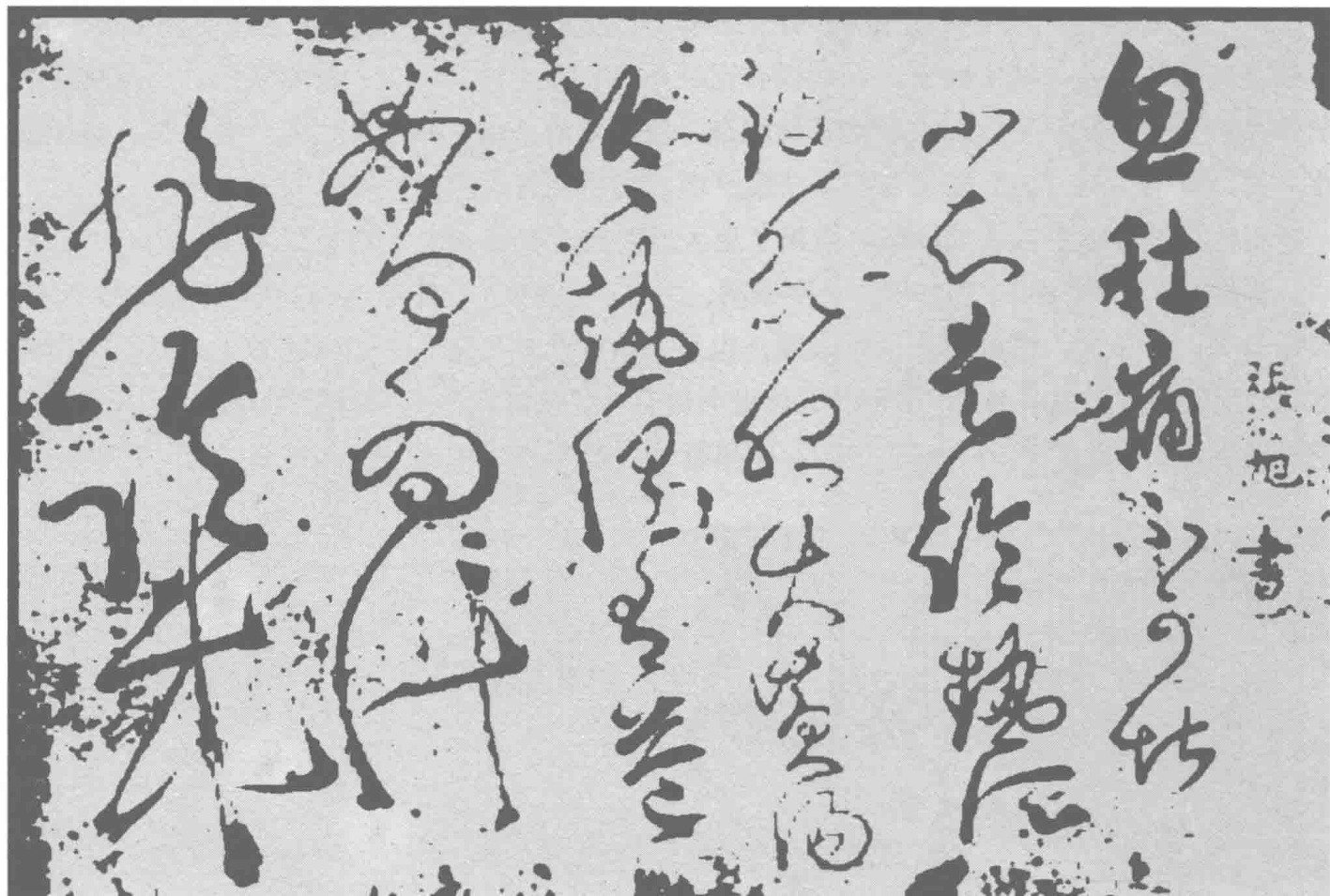
张芝，生年不详，约卒于汉献帝初平三年（约公元192年），敦煌酒泉（今属甘肃）人，字伯英。勤学好古，淡于仕进。朝廷以有道征不就，时人尊称其为“张有道”。张芝现存书法作品有《冠军帖》等，但大多都真伪混杂，没有定论。《冠军帖》用笔酣畅淋漓，点画起止分明，“实”与“虚”相得益彰，法度严谨，结字巧思，字势奇崛，振人心神。

唐代草书继承了魏晋的风格，取得了更大的发展，其中代表人物是张旭和怀素。

张旭（675-750年），字伯高，一字季明，汉族，唐朝吴（今江苏苏州）人。曾官常熟县尉，金吾长史。善草书，性好酒，世称张颠，也是“饮中八仙”之一。唐文宗曾下诏，以李白诗歌、裴旻剑舞、张旭草书为“三绝”。传世书迹有《肚痛帖》、《古诗四帖》等。《古诗四帖》笔画连绵不断，运笔遒劲，圆头逆入，字里行间内蕴无穷，古趣盎然，充满张力与磁性。



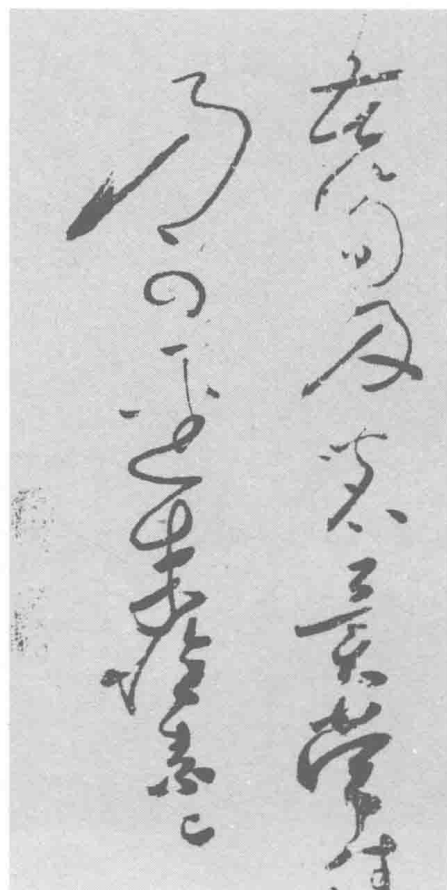
张旭《古诗四帖》（局部）



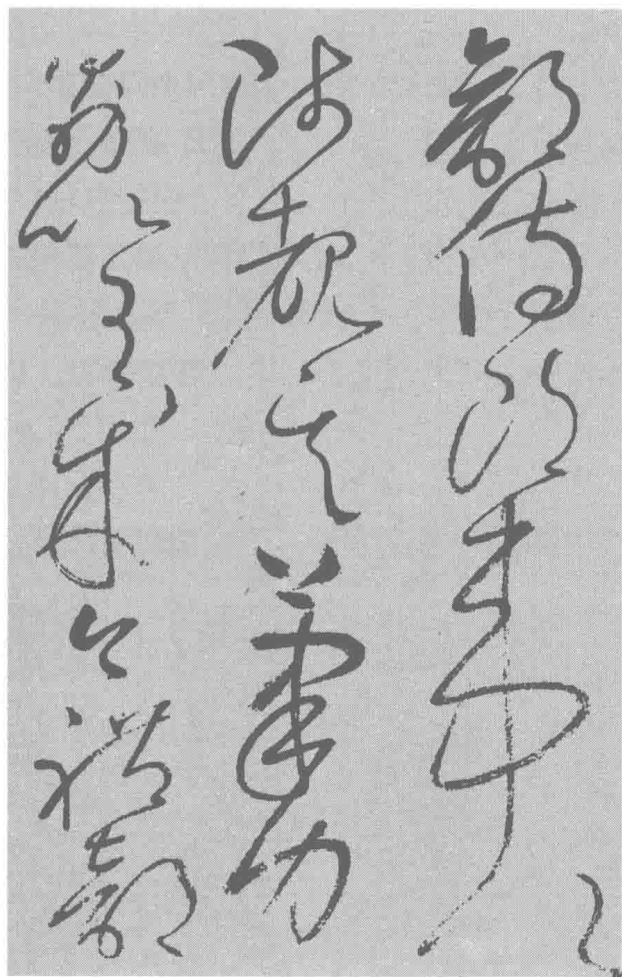
张旭 《肚痛帖》（局部）

怀素（725-785年），字藏真，僧名怀素，俗姓钱，永州零陵（湖南零陵）人。幼年好佛，出家为僧，爱好书法，贫穷无纸墨，他为练字种了一万多棵芭蕉，用蕉叶代纸。由于住处触目都是蕉林，因此风趣地把住所称为“绿天庵”。又用漆盘、漆板代纸，勤学精研，盘、板都写穿了，写坏了的笔头也很多，埋在一起，名为“笔冢”。怀素书法用笔圆劲有力，使转如环，奔放流畅，一气呵成，与唐代另一书家（张旭）齐名，人称“颠张醉素”。与张旭不同的是，怀素以婉转与清秀取胜，其书瘦削强健，谨严沉着。

怀素的书法无论在当时还是在今天都有很大的影响，传世作品有《苦笋帖》、《自叙帖》、《大草千字文》等。



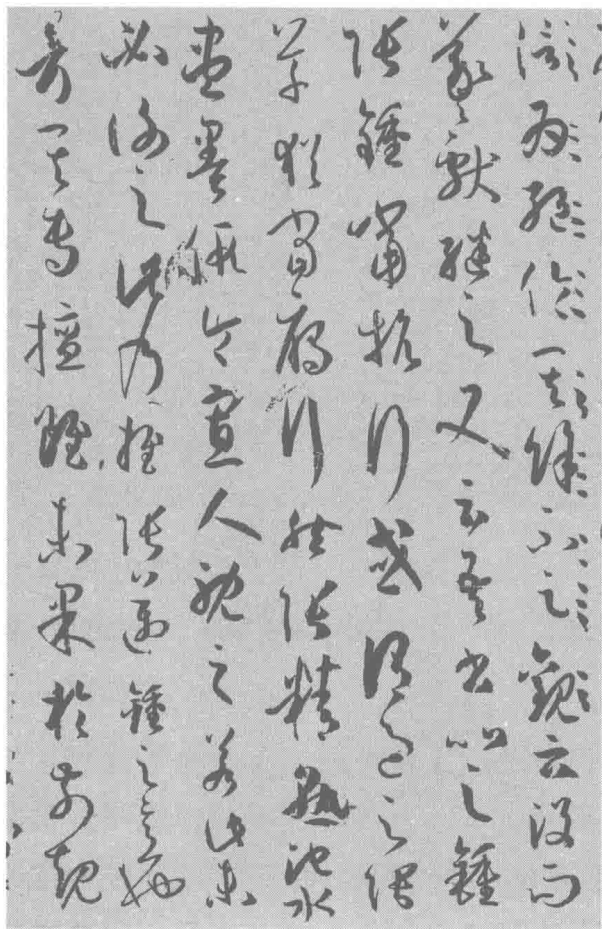
唐 怀素 《苦笋帖》



唐怀素
《自叙帖》
(局部)

孙过庭(646~691年),名虔礼,吴郡富阳(今浙江富阳)人,一作陈留(今河南开封)人。曾任右卫胄参军、率府录事参军。胸怀大志,博雅好古,擅楷书、行书,尤长于草书,师承王羲之、王献之,笔势坚劲,直逼二王。

《书谱》原有2卷,俱已佚。今存《书谱序》,续分溯源流、辨书体、评名迹、述笔法、诫学者、伤知音6部分,文思缜密,言简意深,其文在书法理论史上占有重要地位。墨迹《书谱》清秀典雅,流畅潇洒,于其文双璧合一,“书论双绝”,是件难得的草书作品。文中提出的“古不乖时,今不同弊”的著名书法观,对今天的书法发展仍有很深的影响。



唐孙过庭《书谱》(局部)

