

书 法 技 法 导 学 教 程

怀素《小草千字文》

◎主编 庆旭

经典碑帖 深度解析 渐学渐进

书

法

导

刘志鸿 编著

书法技法导学教程·草

怀素《小草千字文》

刘志鸿 编著

古吴轩出版社

图书在版编目(CIP)数据

草·怀素《小草千字文》/刘志鸿编著. —苏州:古吴

轩出版社,2005.8

书法技法导学教程

ISBN 7-80574-976-0

I. 草… II. 刘… III. 草书—书法—教材

IV J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第100193号

策划设计:周 晨

责任编辑:陆月星

见习编辑:王 达

责任校对:倪浩文

责任印制:何 洁

书 名:草·怀素《小草千字文》

作 者:刘志鸿

出版发行:古吴轩出版社

地址:苏州市十梓街458号 邮编:215006

Http:www.szzbs.net/gwx

E-mail:gwxcb@126.com

电话:0512-65232286 传真:0512-65220750

印 刷:苏州恒久印务有限公司

开 本:889×1194 1/16

印 张:50

印 数:0001-3000册

版 次:2005年8月第1版 第1次印刷

书 号:ISBN 7-80574-976-0/J·641

定 价:144.00元(全八册) 本 册:18.00元

如有印装质量问题,请与出版社联系。

主 编：庆 旭

编 委：王春霞 潘建中

程雄德 周 岳

沈南强 王红梅



■ 前 言 ■

王继安

教材的编写确是难事,不然各种教材就不会不断地审定,不断地修改,以求达到最佳的教学效果。书法教材的编写也是如此。不过由于书法学习的特殊性,编写过程中又有其特别的难处,其难大体有三:

其一,编写的目的性。即准备培养什么样的人才,是实用型的写手,还是书法艺术家。以往的书写教材大都是以培养写手为主要目的的。历史上留下了众多的这类教材,也积累了不少理论和经验,而过去的艺术学习大都是在实用的夹缝中生存。在计算机高度发展的今天,实用性的教育已经渐渐地退居于次要位置,而艺术教育的比重将会不断地扩大,这也是历史的必然。从现在社会上存在的大量书法教材中,已可明显地看出这种发展趋势。

其二,编写体例的科学性。受教学目的的影响,每本教材的体系都是在目的的直接支配下生成的。优秀书法教材的编写应符合艺术的接收规律,而不是实用性的简单训练。艺术训练的方式也应符合艺术的接收规律。教学内容的安排,教学流程的设计,更符合艺术的接收心理学和教育学的有关原则。

其三,编写的贴切性。所谓编写的贴切性,即是编写者应是品尝过“梨子滋味”的创作能手。他们知道艺术学习和艺术创作的甘苦;知道书写中哪些是实用的因素,哪些是艺术的因素,如何联系,如何剥离;也能够教学中一针见血的以最简洁的方式方法讲出学习书法艺术最便捷的路途。

基于以上三点,学习者在选择教材时就不至于迷失方向了。

我想,这套教材丛书充分印证了以上三个特点。首先,丛书的编者都是书法专业毕业的本科生或研究生,受过系统而严谨的艺术专业训练,有一定的书写和创作经验。在他们的学习过程中,自己走过了学习艺术的道路。其次,他们大都出自师范院校,对艺术教育学和心理学有一定的了解和认识,且毕业后大部分从事着基础的书法教学。多年来,在实践中积累了丰富的基础教学经验。

我认为,这套教材将会在书法专业教育不断兴盛的今天起到良好的社会效果。当然,任何教材的问世都要接受社会使用者的检验,使之不断地完善,这是教材编写的普遍规律。我们相信,这套教材将会像其他优秀的教材一样,逐步为广大的艺术学习者所认可,所接受。

2005年4月 于金陵随园

(作者系南京师范大学美术学院书法系主任、教授)

目 录

怀素及《小草千字文》	001
草书书写技法概述	002
笔画篇	003
偏旁篇	021
结构篇	069
《小草千字文》原帖选粹	076
原帖临摹	081
创作	082
草书名作赏析	083

■ 怀素及《小草千字文》■

怀素(725—785),字藏真,俗姓钱,湖南长沙人,是大历十才子之一钱起的外甥。因家贫,怀素幼入空门,为唐玄宗至德宗时的高僧。事佛之余,雅好书法,尤擅草书,自言得草书三昧,与张旭并称“颠张醉素”,是书法史上难得的狂草大师。相传他因无钱买纸而广种芭蕉,以叶代纸,故名其居“绿天庵”,又将弃笔积埋于山下,堆积如冢,号称“笔冢”,可见其用功之勤。

怀素虽为和尚,但并不守戒律,好食鱼肉,又喜饮酒,每于酒酣兴发之际,寺壁屏障,衣裳器皿,靡不书之,以尽其性,《自叙帖》中曾记:“醉来信手两三行,醒后却书书不得。”李白《草书歌行》云:“吾师醉后倚绳床,须臾扫尽数千张。”其草书与酒结下了不解之缘。其盛年之作,酣畅淋漓,笔意纵横,气势恢弘,通篇洋溢着一种浓郁的激情。然虽笔走龙蛇,却莫不中节,后人难以企及。其代表作《自叙帖》是一件书史上难得的狂草杰作,通篇一气贯注,运笔如风,精力弥漫。苏轼曾赞云:“如后人撑舟,初无意于济否,是以覆起万变而举止自若。《自叙帖》盖无毫发遗憾。”

及至晚年,怀素书风有所变化,从激越不羁趋于平淡简静,其中以《小草千字文》为代表作。此卷为怀素六十三岁时作,全文共八十行,每行十余字。在明代由嘉兴姚公绶所藏,清代时流入内府,现藏台北故宫博物院。姚公绶评此帖谓“一字值千金”,故此帖又别称《千金帖》。帖后明文嘉曾跋云:“笔法谨密,字字用意,脱去狂怪弩张之习,而专趋于平淡古雅。”于右任曾赞云:“此为素师晚年最佳之作,所谓‘松风流水无然调,报得琴来不回弹’,意境似之。”此卷书风平和淡雅,内韵悠长,变化丰富,其用笔已完全脱尽盛年以雄强示人的习惯,恪守古法,多以藏锋、中锋书之,刚柔相济,笔意时显简远,令人遐想不已。结字紧密精巧,内敛含蓄,但不显拘谨刻意。在平和恬淡中时见妙思,并非常善于把一些本无太多姿态的字写得颇有趣味,如帖中“恃”、“实”等。又善反其道结字,别开生面,如“克”、“伯”、“慎”等。此类例子,比比皆是。尤其难得的是,《小草千字文》在精巧中富有拙意,这只有在张旭、黄山谷等少数草书家中才能有此高境。这些都需要学习者在临习的过程中用心体会。

此帖字形比较小,临习时应比原作大些,避免力弱格局小。另外,此帖表面看来简静平和,用笔不快,但内在节奏丰富,读者应细心体会。其实所谓快慢都是对比出来的,一味快而无留,则多滑;一味淹留,则必滞。

■ 草书书写技法概述 ■

相比较而言,草书是五种书体中最具表现力与载情性的书体,它可以施展一个书家所有的想像力,也正是草书,才有力地提升了书法这门独特艺术的品格与魅力。当然,草书也是最难学的书体,它有着迥异于其他书体的完整性与独特性。因此,初学者必须先要解决好一些基本问题。

1. 正确认识学习楷书与草书的关系。楷书作为静态书体,法大于意,讲究以静制动;草书作为动态书体,意大于法,讲究以动治静。有一定楷书基础,对学习草书是有帮助的。楷书笔画最为分明,而草书虽然缠绕连绵,甚至作“一笔书”,但同样要做到笔笔交代清楚。真正高明的草书家,都能在连绵不断的挥运中,非常清晰地交代出各个独立的点画形态,例如怀素的《自叙帖》,虽纵横牵引,但笔笔清明,毫无凌乱含糊之处。因此,如果把写楷书笔笔分明的意识贯穿到草书学习中,便可避免任笔为体,殊无节制的弊端。再者,楷书用笔实在,讲究线条的分量,尤其是北魏楷书,线条意趣深刻,如能恰如其分地转化到草书中,对提高草书的线质是极有帮助的。

草书在追求流畅的同时,更要追求深沉。不过,据笔者经验及所见所闻,发现一些楷书功底扎实的人更难上手,这是因为在楷书学习中形成的一些习惯未及时调整与转换,从而给草书学习带来一些负面影响的缘故。首先,有些人认为楷书的快写便是草书,这实际上是误解,草书的笔法更多的是与篆隶相通,与楷书尤其是唐楷的用笔是相背的。其次,楷书墨法单一,一般都作所谓“湛湛如小儿睛”的浓墨状,根本不重视墨色的变化,这种用墨习惯造成了一些楷书功底深的人作草仍喜用浓墨,以致笔墨凝滞,黑气一团。再者,楷书用笔一般不快,甚至可以在很慢的速度中写成字形。平素写字慢慢了,一下子快起来,显得不知所措,线条飘忽不定。还有,楷书布白首重匀称,字形大小,字态变化,都不及篆隶书自由,初学者容易把这种结字谋篇的习惯带到草书中,显得呆板无灵气。清宣重光在《书筏》中说:“匡廓之白,手布均齐;散乱之白,眼布匀称。”习惯了“手布均齐”的人,往往难以适应“眼布匀称”。因此,那种认为必须学好了楷书方能学草书,才能学好草书的观点是值得商榷的。君不见历史上的书法家,楷书功底深厚者夥,但真正能写好草书的并不多,能写好狂草的,更是寥若晨星。初学草书者必须要摒弃一些楷书的书写习惯,作些调整与转换,才能更快地进入草书的殿堂。

2. 注意培养通过作品想像当时作者挥运状态的能力。清姚孟超曾云:“古碑贵熟看,不贵生临,心得其妙,笔始入神。”学习草书,既要重练手,更要重练心,要多读帖,尤其要培养透过笔画的外在形迹,体会当时作者挥运状态的能力。每个人的体会可以各不相同,但如果缺乏深入体验“挥运状态”的训练,而只是机械地描摹字帖,那只会事倍功半,甚至难以真正入门。总之,越是动感强的书体,越要注意这方面能力的培养,只有这样,才能逐渐找到属于自己的独特的挥运状态。

3. 处理好草书中断与连的关系。初学草书者往往容易走向两个极端,不是用笔连不起来,便是缠绕过度,毫无主次,草书表面看来连绵不绝,但妙在能断,当代草书大师林散之先生就十分重视断。在连绵中恰如其分地加入若干断点,能使节奏跳跃,结字清晰,字内行间的空间变得开阔。历史上张旭、怀素、黄庭坚都是善连中带断的草书大师,初学者一开始就要培养这种意识。

4. 注意训练手指、腕、肘、臂的协调。草书多圆转,所以首先要学会运腕盘肘,大字草书还要辅之以运臂。初学者不应有所顾忌,先要把动作打开,宁可写得飘一些,放一些,野一些。至于用指,有些书家并不太赞成,如沈尹默。而笔者认为书草书必须学会用指,尤其是在一些细小转换处,用指可使其灵活。当然,用指只能是起辅助作用,运腕才是主要的。

笔画篇

笔画是汉字书写的最小单位。学好书法，首先要掌握基本笔画的写法。在所有书体中，草书的笔画最具灵活性、多变性。譬如横画在“不”字中变异成了一点，而“照”字的四点底变成了一横。又如走之底，在“连”、“逸”、“逐”等字中，各具姿态，随字赋形，很难说定哪一个字的写法是基本笔画，而且草书用笔多连绵不断，甚至成“一笔书”。鉴于草书用笔灵活、多变、连绵等特点，我们尽可能把一个笔画放在整个字形中去分析练习，力求做到掌握“定理”，避免死守“定法”。

笔画篇的练习题，根据本套教程的统一要求，采取由简到难的原则。



一 横画

横画起笔可藏可露，并无定规，只是藏锋不必如楷书转笔回锋，只须意念上略作停顿，锋含住即可，收笔也不必重顿回收，以衄笔空收为主。

1. 横画分类

① 独式横



写法：此式横易孤立生硬，故回笔或俯或仰，应注意姿态的变化。

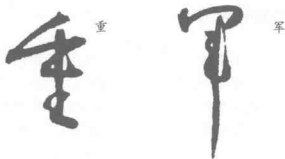
② 连式横



写法：无论是上连式，还是下连式，与其他笔画连接处都须提笔转锋，以免生硬或扁锋。

③ 叠式横

写法：数横相叠，不仅要笔势连贯，还要注意各横长短、轻重的变化。



2. 练习题

草书的横切忌平直，要有一定的曲意，如“二”字中的两横，富有变化。



二 竖画

竖画用笔应沉着痛快，不可拖泥带水，中途笔不可过分扭曲。

1. 竖画分类

① 垂露竖

写法：草书中一般垂露竖较少，尤其是在书写速度较快疾的作品中，《小草千字文》总体用笔较为含蓄，故垂露竖相对多一些，不过与楷书的垂露竖仍有区别，收笔处并不作重顿，只需力送至笔锋即可，停留只是意念上的。



② 悬针竖

写法：行笔宜斩钉截铁，收笔宜干净利落，不可露太长虚尖，一般而言，中途笔宜饱满。



③ 连趯竖



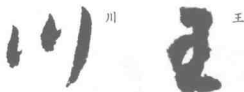
写法:这是竖画的一种变异。一般竖作首画时多右趯,作中间画时多左趯,主要作用是追求笔意的连贯,故书写时不可迟疑停留,可适当辅之以手指,顺势趯出。

2. 练习题

“十”、“士”二字的竖都饱满短小,形同一长点。



“川”字第一竖是右连式,第二竖顺势行笔,尾部直接收起,姿态略有倾斜,具飘逸之感。“王”字的一竖与横相连接圈,注意绕圈时一定要用腕,初学者不可用指。



“土”、“上”、“工”等字的写法接近,都是竖与横相连。“土”字的提笔明显,紧接的一横都须换锋。



三 撇画

《小草千字文》中的撇收笔含锋较多,故显蕴藉高大。

1. 撇画分类

① 短撇



写法:收笔露锋者,则应空收虚回,但不必作停顿,短撇起笔不宜尖起。

② 长撇



写法：长撇中部一般不弯曲，挺劲舒展，收笔处一般有空收虚回之意，以便顺接下笔。

③ 连接撇



写法：这种撇接下来的一笔一般是捺，两笔之间用牵丝相连，牵丝不宜粗于撇捺这两个基本笔画。笔锋不散，宜圆转，从撇到捺的过渡要分明。撇捺可断开，但须意连，不可生硬。

2. 练习题

“千”、“年”二字撇画均为短撇，起笔宜重，收笔处顺接一竖要提笔换锋。“千”字的两笔转换比较轻盈婉转。“年”字则直接一些，故其竖也挺直不阿。



“亦”字下部的一长撇在草书中已省略，但起笔的一点却化为短撇。“生”、“左”二字的写法相似，都是撇与横相接，相接处不宜生硬，都须提笔换锋，且从提笔换锋再至按笔重行都须在快捷中完成。初学者一定要有提笔换锋的意识，这是写草书必须培养的意识。



四 捺画

草书（除章草外）中的捺画，一般都写成反捺，正捺很少见。

1. 捺画分类

① 正捺



写法：顺势轻落笔，右下弧行，力度渐重，稍顿即提收。具楷意，较稳重。

② 点捺



写法：同反捺，形缩小至点状。

③ 反捺



写法：收笔露锋者，用笔宜果断，凌空入纸，手腕按下，急速提起，笔画呈中间粗，两头尖之势。收笔含锋者，则要空收虚回，尾部不宜顿成圆点。

2. 练习题

“人”、“入”、“夫”字都是反捺。“人”与“入”的捺画特别修长，而且并不用重笔，但行笔过程中加入了一定振荡，避免张笔宜僵直的弊端。



“木”、“来”二字亦为反捺。



“乂”、“大”二字都为正捺，“乂”字一捺开张浑劲，颇具神采，“大”字一捺则显得有些勉强，构思上虽有一定的异态，但似乎不如作反捺。“八”字基本上已化为一点。



“矢”、“天”二字都已没有了捺的行迹，这是草书的一大特点。



五 点画

点画在草书中能起到活泼字形、调节节奏的作用。

1. 点画分类

① 独点式



写法：一点独用，既要注意分量不能轻，所谓顿如山安，又要注意活泼、跳动。

② 二点连用式



写法：此式点要注意呼应与连贯。如两点一左一右，一般右点重一些，上下则下点宜重些。当然也非绝对如此，偶有反常也无妨。

2. 练习题

“下”、“不”二字在楷书中原先都已有一点，但在草书中却都有三点，“下”字三点要连贯，注意用笔的跳跃感，一般不要三点都相连。



“文”、“其”、“交”等字的一点在草书中都已省略，或异为其他笔画。

文 其 交

“立”、“兵”、“并”三字为二点连用式，“立”、“并”两点一左一右，相互呼应，“兵”字上下两点富有节奏变化。

立 兵 并

“平”、“闰”、“玉”同上。

平 闰 玉

“父”、“升”、“甘”三字取常态。

父 升 甘

六 提画

提画在草书中的形象不明显，常和竖、撇连用一笔写成。

1. 提画

写法：提画异化为弧状笔画，呼应下笔。有曲直、长短变化，断连皆可。

弦 弦

2. 练习题

“表”、“衣”、“良”三字
竖提或断或连。



“长”字提画平势，捺有汉隶之态。“去”、“玄”二字的撇提异为弧线或折线使转，有连带下笔的趋势。



七 转折

转折是草书用笔中运用最多的一种，转多折少又是草书的一大特点，故学草书，首先要学会运腕盘肘，使线条圆转起来，然有圆无方者必滑。因此，在转的同时又要学会折，学会节制。

《小草千字文》中的转折非常丰富，也最见妙处，作者深厚的功力毕现无疑。

1. 转折分类

① 转中带顿挫起伏



写法：此类转折较一般的绕圆困难，即要有一定顿挫动荡感，又不能失之于抖擻做作，腕与指的配合要相当娴熟，只有多练才能做好。

② 转中带折



写法：此类转折切忌生硬牵强，在圆转的过程中，只要略作停驻，即可展现方折。

③ 圆转型

母

勿

写法:此类转折圆浑饱满,富有弹性,纯用腕力,不可散锋。

2. 练习题

从范例中我们可以看出,草书中转折的运用是相当广泛的,即使一些原先并无转折的字,在草书中也会加入转折,例如“左”、“右”、“垂”等字。

左

右

垂

转折不外乎以上提到的三种。有些笔画宜用折,如“尺”、“户”等字,若用转笔,整个字形会松软。有些字则二者兼宜,不过表达的意味不同,就像“女”字,纯用圆转,也很得体。一般情况而言,既不能一味折,也不能一味转,前者易生硬,后者易圆滑。

尺

户

女

口

日

回

田

四

西