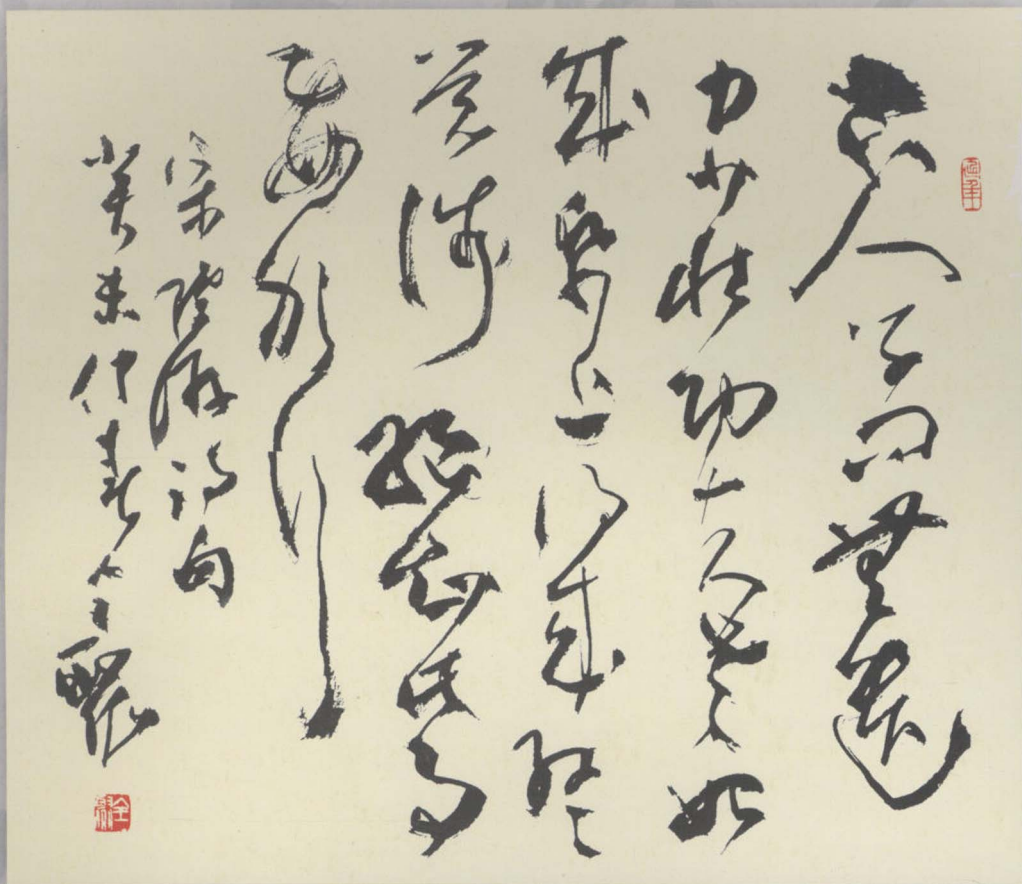


学写

草书格言

王全聚 作



中老年书画速成技法

天津人民美术出版社 (全国优秀出版社)





作者简介

王全聚, 1941年生, 男, 汉族。天津师范学院(天津师大前身)中文系大专毕业。现为天津市文联理论研究室主任, 天津市书协评审委员会副主任。兼任天津市社科院写作学会文艺理论研究会理事、天津电视艺术家协会理事、天津炎黄文化促进会理事等职。

他酷爱书法, 对草书和榜书用功尤勤。书法作品多次参加重要展览或在报刊发表。曾应邀在天津市2002年春节晚会现场书写大幅榜书, 通过荧屏传到千家万户。在由中国书协和市政府主办的首届和第二届中国(天津)书法艺术节期间, 他担任学术部主任, 组织了学术报告会、研讨会等有全国性影响的大型学术活动。

图书在版编目(CIP)数据

学写草书格言 / 王全聚书. —天津: 天津人民美术出版社, 2003

(中老年书画速成技法)

ISBN 7-5305-2363-5

I. 学... II. 王... III. 草书—书法
IV. J292.113.74

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第055569号

天津 人民美术出版社 出版发行

天津市和平区马场道150号

邮编: 300050

电话: (022) 23283867

出版人: 刘建平 网址: <http://www.tjrm.com>

河北海顺印业包装有限公司印刷

新华书店 天津发行所经销

2004年1月第1版

2004年3月第2次印刷

开本: 889 × 1194 毫米 1/16 印张: 1

印数: 3001-6000

版权所有, 侵权必究

定价: 4.80元

前言

中国书法是中国艺术的王冠。那么草书呢？理应是这顶王冠上的明珠。

如果说书法是“形学”，那么草书善于夸张变形，极为自由，给造型个性化提供了最大的可能性；如果说书法是线条的艺术，那么不同风格的草书其线条千变万化而又千殊万别，是突出线条种种美质的最佳载体；如果说书法是抒情的艺术，那么草书自由挥洒，最能充分体现以线表情的功能，她是最具人性的艺术……

由此可以说，草书是“写意之尤”，是最具纯艺术特征的书体。

草书包括章草、今草和狂草三种。也可以再细化，分为章草、小草、大草、狂草和行草。其实，早在章草形成之前，就有篆书草化而来的早期草书了。可见草书的历史非常悠久。东汉极为动荡，军书交驰，文书频繁，一笔一画书写的隶书已经不能应付，于是解散隶体，形成章草。那些军人、官吏以及各色人等笔下的章草，包含了多少那个时代特有的朴实和匆忙、痛苦和欢乐啊。

章草减笔画，去波磔，增连绵，演变为今草。流美的今草大兴于东晋，同当时人性的觉醒，艺术的自觉，流行享乐人生的思潮有很大的关系。今天观赏二王风流蕴藉的草书，犹能想见名士们施朱敷粉、高坐谈玄、优游山林的晋人风度。

今草不仅能表现晋人式的妍美，到了唐朝孙过庭，写出了笔法精到、意气飞扬的小草巨制《书谱》，怀素写出了澹泊古雅、萧然出尘的《千字文》……这说明今草也能表现相去甚远的种种情怀。

草书中最能蕴涵人生况味的当属狂草了。张旭、怀素的狂草，将草书的浪漫主义精神推向极致。在他们的墨迹中，展现了强大开放的盛唐气象。我们会感叹，只有大唐才能创造出这种狂放不羁的书体！

当然，唐以后的草书家们，不会只拜倒在旭、素脚下而无所作为。他们也在创造，并以自己的形式寄托深挚的情感！

展读五代时草书怪杰杨凝式作品，能让我们看到，在苦海中不甘沉沦的人性的瑰丽。在宋代文人集团残酷的内部倾轧中，黄庭坚屡遭贬谪，投身蛮荒，肉体 and 灵魂受到难以想象的摧残。在他的笔下，却诞生了极富韵趣的狂草。面对那些名帖，我们会想，他是怎样将人生的苦难酿成无比醇厚的美酒的？

明代草书也保留了那个时代文化精英的心灵信息。明朝上升时期，江南才子祝允明、文徵明，是多么自由地驰骋才情，享受人生啊。到危机四伏的明朝末年和改朝换代的清初，出现了一批痛苦的草书大家，张瑞图、徐渭、王铎、傅山。他们中有爱国者，也有卑劣者，但无一不经历着强烈的内心冲突。他们把复杂的情感转化为草书，特色鲜明，极富创新意味。在某种程度上可以说是完成了传统草书的现代转换，对当代书坛（包括日本书坛）影响很大。

历代大家创造的草书艺术，不仅是形式美的宝库，也是人类情感的信息库。情感与形式浑然一体。像动人的音乐一样历久弥新，穿越百代而仍能带给我们审美愉悦，并引发心灵的共鸣。

汉代的赵壹曾写过《非草书》，是抨击痴迷草书现象的，可见草书让人着迷古已有之。我觉得，草书也能够成为现代人迷恋的艺术形式。

今天，毛笔基本退出实用，不再是文化精英的必需品，伴随实用发展起来的书法面临巨大的变数。有人忧心忡忡，开始祭奠。其实书法不会消亡。它与中华民族已有数千年的血肉姻缘。它是中国人创造的，它又一代代陶冶了这个民族。它内蕴着中国传统哲学、美学和一切人文成果，适合中国人在其中欣赏和创造……进入现代，审美文化日益成为人们的高层次需要，而书法，正是满足中国人这种需要的重要手段。书法必将继续存在和发展，一轮又一轮的书法热就是证明。

书法退出实用，成为纯艺术，草书比其他书体反而处于有利地位，它有更深广的艺术天地供我们探索追寻。

中老年书法爱好者闲暇较多，如果有兴趣，不妨学一学草书吧。草书虽“草”，却能让我们的生活和艺术感觉变得无比细腻、无比精致。她能让人生境界得以提升，而岁月，也将因此而浸透艺术的馨香。

学草书的几点提示

草书经过近两千年的积累，形成无比丰富的技法宝库。我们学草书就要不断开掘它，技法懂得越多，进步就越快。在这本小册子里不可能讲很多，仅做几点提示。

打好基础，循序渐进

草书是一种比较难学的书体。学草书要取法乎上。我注意到有的老年朋友写草书不临帖，随意写，这样进步不会快。临帖是必不可少的，而且是毕生的功课。临帖看起来慢，其实是进步最快的学习方法。不下这个笨功夫，永远写不好。

学草书应先从正书开始，不会走，焉能跑？这个道理显而易见。草书的笔法别的书体可能没有，但别的书体的笔法草书都有。所以学草书写一点其他书体，广泛涉猎，对学好草书大有裨益。

比如，学篆，容易体会提笔、使转和中锋运笔的方法，使线条圆劲立体；学隶，容易体会按笔的要领和沉着苍劲的意味，使线条坚实厚重；学章草，有助于学会控制，懂得收敛之美；楷书更不必说了，它与草书关系更大，“草以使转为形质，点画为性情”，草书的点画最能体现精神的东西，又最容易“露怯”，而学楷书能帮助你学好点画，还能使笔感细腻化，克服粗糙之弊。写狂草的朋友不妨也写一写小草，能让狂放中多一些内涵。

任何人，包括有成就的书法家，在一生中仍会时时感到不足，仍然需要“补”，何况初学者？要勤临多读，通过博采不断提高技艺。

要解决好博采与专一的关系。博采是必要的，但还要专一。老年朋友学书时间跨度不会像青年那样长，所以在博采的基础上，不妨以一部帖为主，反复临写，来形成自己草书的基本面目。然后再不断从其他帖中找“东西”，兼收众美，调和鼎鼐，形成自我。

前面的话千万不要造成学草书很难的印象，把中老年朋友吓跑。草书真正学好固然不易，但入门并不难。如果不是为了当书法家，中老年朋友完全可以从自己的实际出发，不妨以兴趣为核心，以爱好为先导。你爱草书就从草书写起也未尝不可，重要的是能走进门来。这样容易坚持，只有坚持了才能逐步提高。

学好笔法，努力提高线条的质量

书法的美是依靠点线来呈现的，点线质量是由用笔决定的，所以历代书法家莫不把研究笔法作为学书关键。关于笔法的书很多，大家可以找来认真研读。

中老年朋友初学草书，往往重形、重势而轻线。线条不仅是草书构成的部件，而且，它本身就是审美的对象，写好线本身就是目的。

草书线条一忌“肿”，迟重，多肉，无骨，乏力，形同“墨猪”，让人看着不舒服。二忌“飘”，轻浮，佻达，无沉着、厚重之态，有飘浮、花哨之意，这样的线条谈不上美感。三忌“糠”，狂草出现飞白是正常的，能增加疾速之美，但是在笔力不够时，写出的飞白给人的感觉却是“糠”，仿佛中间没有东西，一撇就折似的，谁也不喜欢这样的“东西”。四忌“怪”。圭角多，不自然；牛头，鹤膝，锯齿等等。为什么有人写了多年，仍然以丑为美，乐此不疲？是因为缺乏鉴赏能力。锻炼精纯敏锐的审美眼光至关重要，这就要多向经典学习，多读，多临，多揣摩。

苏东坡认为，必须有神、气、骨、肉、血，才能成为书法，就是说要有生命感，这也是对线条的评判标准。那么怎样才能写出具有生命感的线条呢？这应该是一篇大文章的题目，在这儿只能最简单地谈两点。首先要注意把线写“实”，有“瓷实”、“坚实”的感觉，这样才不会肿、飘、糠，才有筋骨，才像健康的肌体，然后才有精神。

线条要实，运笔就要沉涩。要将通身之力注入笔端，不能让毛笔在纸上轻易滑过。

涩笔法是非常重要的运笔法。行笔中感到处处有阻力，像犁铧深深插进大地一样，在克服阻力中艰难前行。这样行笔就会慢下来，墨迹才会实，显得骨力挺拔，沉着劲健。看看王铎等大家的草书，就不难悟出此中的道理了。

能实之后，还要能写“虚”（松、活之意）。先得骨肉（实），再求风神（虚）。只是一味追求用笔“实”，线条会显得呆板，生硬。因此运笔在实的基础上，还要能松、能活，使线条灵动多变，仪态万方。只有在变化中才能生出趣味来，或老辣，或飘逸，或飒爽，或稚拙……黄庭坚的一些草书深得此中妙趣，大家不妨对照体会。

笔实才有力度，笔“虚”才有韵味。骨力和韵味，都是为了造就线条的生命感。其实，任何大家（比如上面提到的黄庭坚、王铎）都是虚实并用，力韵兼备的，只不过各有侧重、隐显不同而已。

有的草书家喜欢突出线条的虚实变化，造成很强的节奏感，这成为创造美感与形成风格的重要艺术手段。虚实相生，得生命之美；虚实相映，得对照之美；虚实相间，得节奏之美。

学会结体，努力掌握造“势”的本领

草书结体的收与放，是与线条的收与放相一致的。前人说“草无定体”，这增加了学习难度，同时也增加了艺术创造可能性。结体的不同，造成“势”的差异。康有为说，“古人论书，以势为先”。草书追求欹侧、险绝。就是在开合动

荡、往来顺逆中制造对立之势，使内部充满张力，以取得生动、有震撼力的视觉效果。

势有笔势、字势、大势之分，彼此相关，都须留意。其中，草书作品的通篇大势最为重要。

努力使作品有“行气”

有没有“行气”，是评价草书的重要标准。草书贵流畅，点划之间，字与字之间，要有机相连，如有“气脉”贯通其间。有行气，通篇作品就是“活”的，如同有生命的整体。朱和羹在《临池心解》中说：“作书贵一气贯之，方为尽善尽美……总在精神团结，神不外散。”达到这一目标，是章法、字法、笔法的重要追求。

如何才能作到这一点呢？概括地说，要作到“有机”。局部与局部之间、局部与整体之间，要有“关系”。或映带，或牵丝，或笔连，或意连，彼此呼应，相互顾盼，字的大小相间，开合聚散，打破齐一，增加整体感。

如果把字都比作人，一篇作品像一群人，好的作品就是一群熟人。像朋友一路行进，相互嬉戏；爷爷领着孙子，彼此照应。有隙者怒目相背，分而不散，相亲者勾肩搭背，和而不同；顽皮者假扑欲倒，慈爱者抢步来接……这样的作品是一个整体，让人感到有“气”鼓荡其间，是“活气儿”，是生命之气。不成功的作品呢，没行气；那些字是一群生人，谁也不理谁，彼此没关系，给人以“散”的感觉，自然看着不舒服。

注意对立统一规律的运用

书法家的学识修养对学书十分重要，所以有志于书法的朋友要注意加强这方面的修炼。比如，哲学对学书就很有用。中国书法是哲学的艺术。书法是宇宙运行规律的浓缩，是体现“道”的艺术。它内部充满矛盾的斗争和妥协，对立和统一。比如方与圆，曲与直，疏与密，虚与实，擒与纵，巧与拙等等。一般说来，草书作品中含有对立统一的因素越多，美感就越强，也就越有艺术性。

优秀的书法作品有一个共同特征，就是“静”。即使像狂草那样飞动张扬，仍然要给人以“静”的艺术感受。这主要是因为作到了和谐，即是说各种审美要素在对立中达到了统一。没有矛盾就没有美。所以草书家总是先制造矛盾，然后在新的高度上求得统一，这成为他们创造美感的重要手段。比较一下智永和怀素就明白了。他们都写了小草《千字文》，都以静著称。但怀素的充满变形和对比，无论是字形、线条都是如此。但又通过调适达到新的平衡，仍显得恬淡之极，虚静之极。智永的《千字文》较少使用变形、对比等艺术手段，内涵就显得较为单薄。同样是静，艺术性却要差多了。

要注意避俗

俗是书法大忌，草书容易俗，就更应该注意。什么是俗？不是三言两语能说清的。简单地说，大部分俗字是没掌握好“度”造成的。适度就是美，过度就是俗。

比如线条。草书尚奇，为了追求“奇”的美感，纵笔无度，过分夸张，牛头、鹤膝、锯齿都出现了……反而丑陋；草书重使转、多连笔，于是有的初学者就过度缠绕，大圈套小圈，反而很俗气。狂草以字间牵丝为美，如果字字相连，且多是右上至左下的线，就犯了重复的毛病，如急风斜雨，当然不好看。草书便于长笔画的展开，往往一笔长竖，两边留出许多空白，使整幅的章法全活了；但有人“沾便宜没够”，一幅作品有好几个长竖，就显得很俗。同样，流美人人所爱，过度则柔媚无骨，是俗；老辣显示风神，过度则斤斤可憎，也是俗……如此等等，举不胜举，需要我们在实践中细心体会。

任何创新、个性、时代感……只有植根在“中和”的美学土壤上，才能开放出奇异的花朵。否则，很容易走向偏激，变得俗不可耐。

其他

要掌握和遵守“草法”。草书看似随便，其实写法很严格，有时差一点就是另一个字了。有时一种写法代表几个字，更多的是一个字有几种写法，都须弄清楚。要按照草法来写，不能想当然，自己“创造”。

草书是高度符号化的艺术，它把很多部件都简化为符号。学草书一定要记住这些符号，不要搞错，这是学会草法的重要内容。

要熟悉笔、墨、纸的性能。常有朋友问，写草书用什么笔、什么墨、什么纸之类的问题。一般来说，硬笔、淡墨、薄宣纸比较合用。但也因人而异，其实哪有什么死规矩？一切都是可变的，不同的工具对应着不同的艺术效果。而且，工具的变更能产生出许多种组合，能写出各不相同的美感，这反而增加了艺术创造的手段。所以，大家可以试试各种笔、墨、纸，多掌握几手，这样就能写出不同味道的草书来。

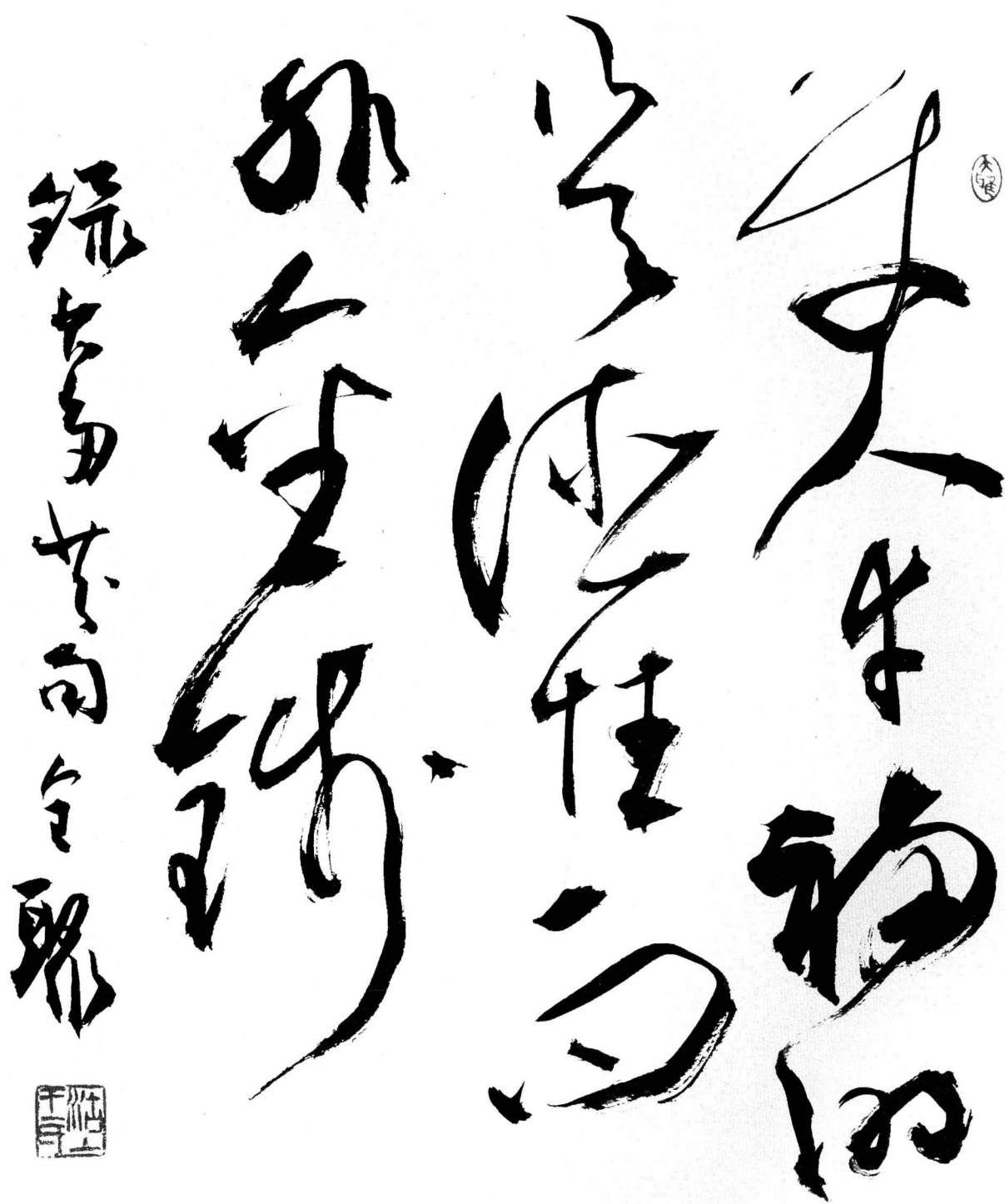
草书是一门很深的学问。笔者虽然留意多年，但时时感到仅得皮毛而已。上面谈的东西，是个人的一点心得体会，管窥蠡测，自觉浅薄，不足为训的。还是请喜欢草书的中老年朋友在实践中细心揣摩体会吧。深化认识的过程，也必然是书艺提高的过程。



真水无香

使人幸福的是德性而非金钱

录贝多芬句



使人幸福的是德性而非金钱

录贝多芬句

山河大地已属微尘
 而况尘中之尘
 血肉身躯且归泡影
 而况影外之影
 非上上智
 无了了心

菜根谭句
 王右军书

山河大地已属微尘 而况尘中之尘 血肉身躯且归泡影 而况影外之影 非上上智 无了了心 《菜根谭》句



业精于勤



君子坦荡荡 小人长戚戚

《论语·述而篇》



君子坦荡荡 小人长戚戚

《论语·述而篇》



澹然无极而众美从之 《庄子》句



励志

旧书不厌百回读



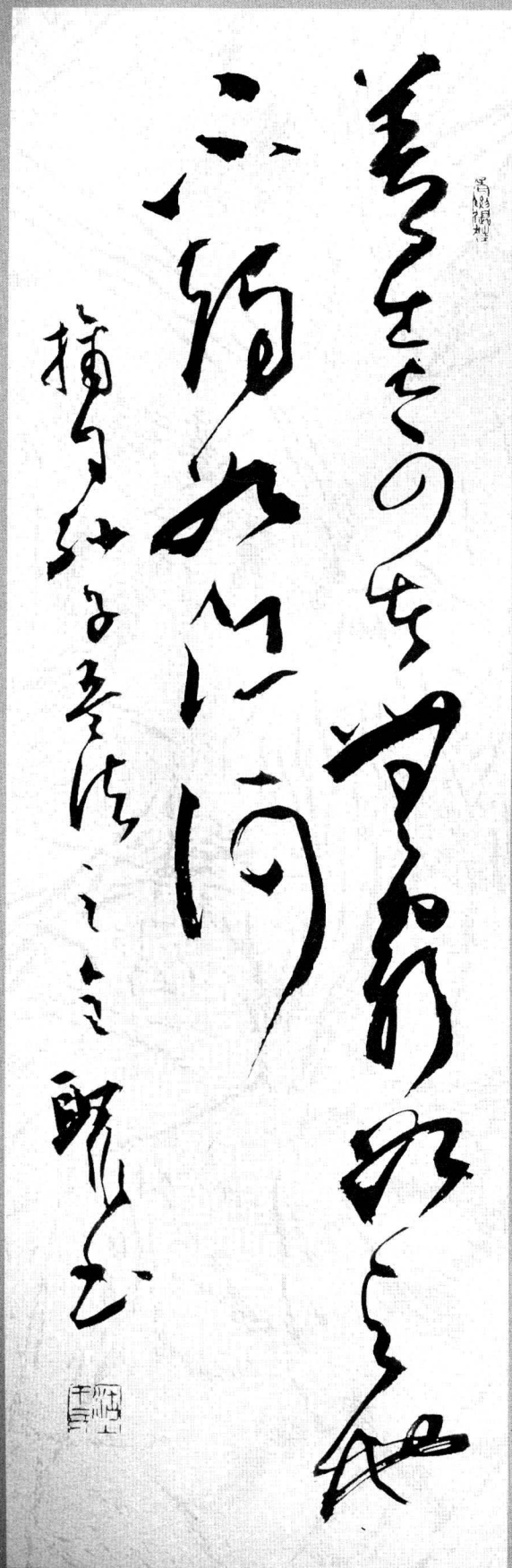
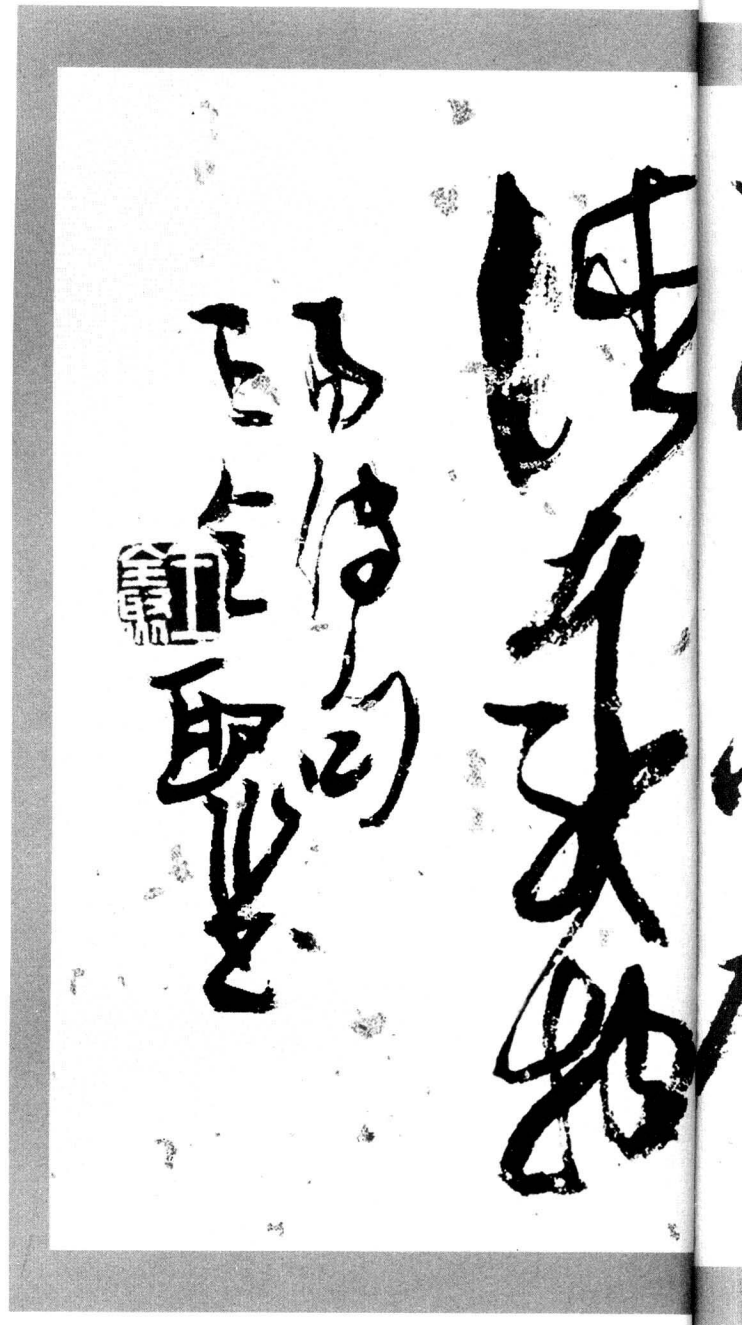
醉觉乾坤大 闲知日月长

醉觉乾坤大
闲知日月长
七

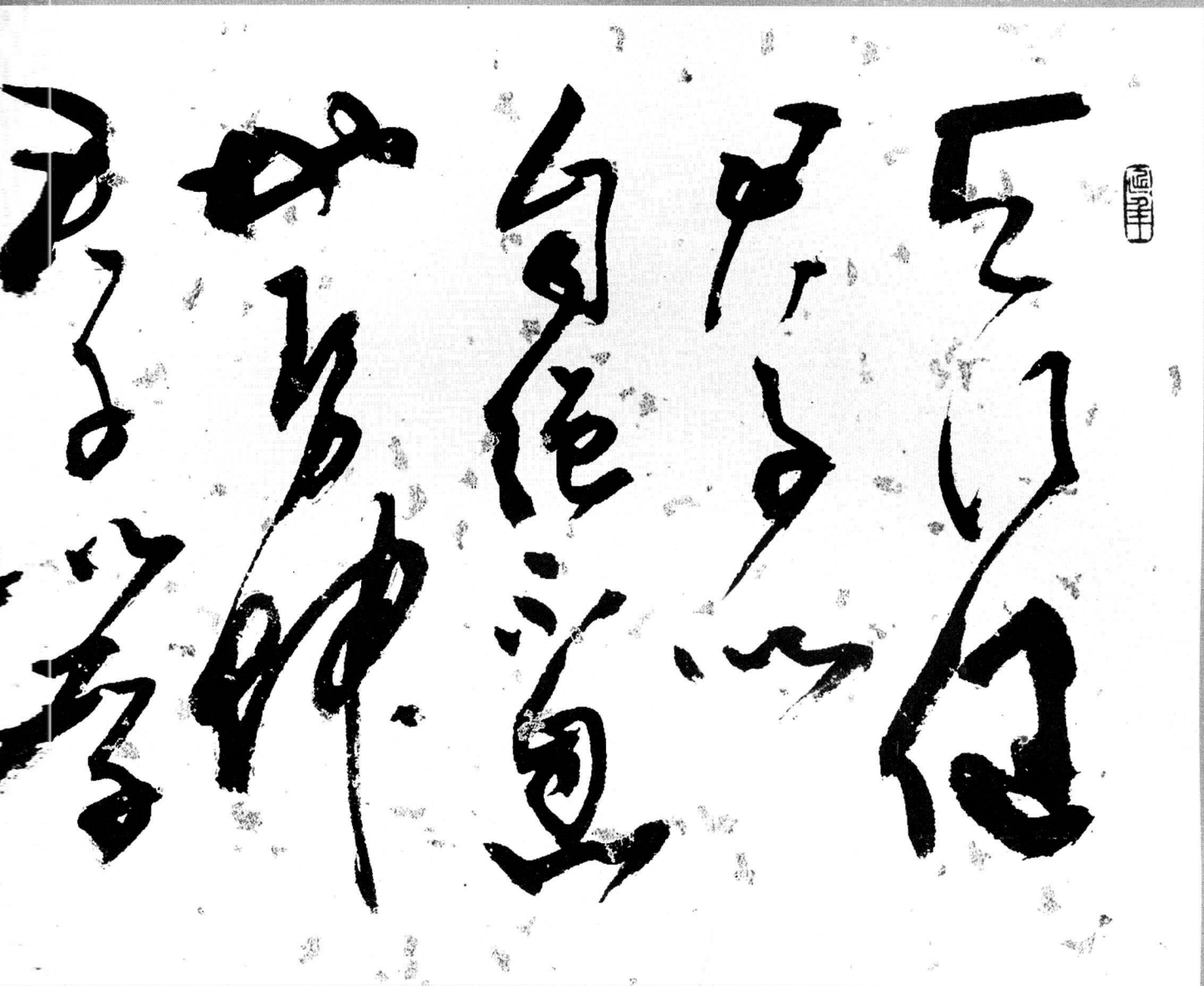
陸樹初作
此句
全聚



看書不厭



善出奇者无穷如天地 不竭如江河
 摘自《孙子兵法》



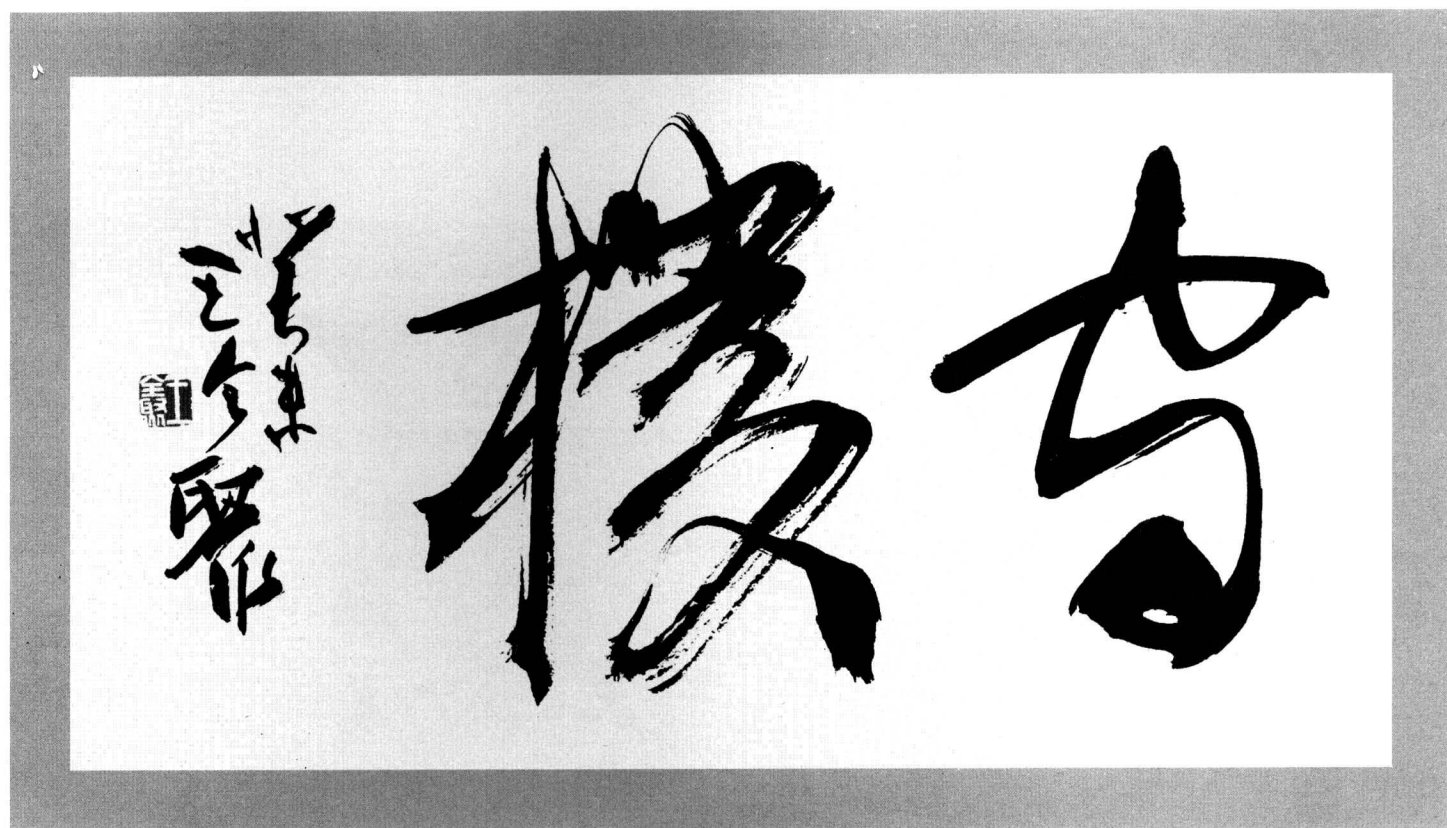
天行健 君子以自强不息 地势坤 君子以厚德载物 《易传》句



仁者寿



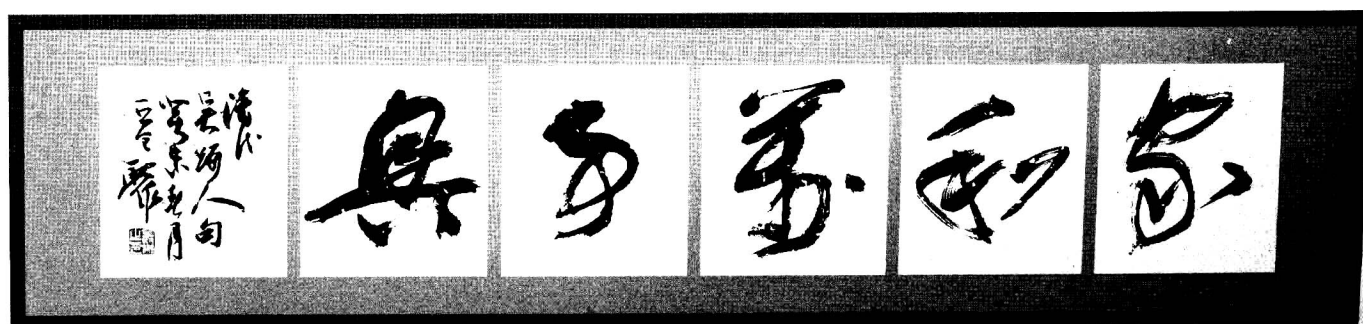
只争朝夕 毛主席词《满江红》句



守朴



闻鸡起舞



家和万事兴