

千字文与草书技法

倪文东 郭方宏 编著

千字文与草书技法

QIANZI WEN YU CAOSHU JI FA

江西美术出版社



书法技法丛书:

- 峰山碑与篆书技法
- 张迁碑与隶书技法
- 胆巴碑与行楷技法
- 兰亭序与行书技法
- 千字文与草书技法

图书在版编目(CIP)数据

千字文与草书技法 / 倪文东, 郭方宏编著. —南昌:
江西美术出版社, 2007. 1
ISBN 7-80690-986-9

I. 千... II. ①倪... ②郭... III. 草书—书法
IV. J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第130152号

责任编辑:韩建武

封面装帧:丘斌设计工作室

千字文与草书技法

编 著:倪文东 郭方宏

出版发行:江西美术出版社

地 址:南昌市子安路66号

电 话:0791-6566093

邮 编:330025

<http://www.jxfinearts.com>

E-mail:jxms@jxpp.com

制 版:江美数码科技有限公司

印 刷:江西青年报社印刷厂

版 次:2007年1月第1版

印 次:2007年1月第1次印刷

开 本:889mm×1194mm 1/16

印 张:5.5

印 数:1-5000

ISBN: 7-80690-986-9

定 价:13.8元

前言

书法是我国优秀的传统艺术。以点线为形质的书法艺术，浓缩了中华文化思想的基本精神，包孕了中华文化思想的重要观念，成为中华文化的主要代表之一。书法艺术集中表现了我国人民的伟大智慧和艺术创造精神，是古代精神文明的具体象征。书法是一门博大精深的学问，是一种文化现象，它具有较强的实用价值，人们的工作、学习和生活都离不开它；书法又具有较高的审美价值，它能增长人的知识，陶冶人的性情，美化人的心灵。社会越发展，经济越繁荣，科学越进步，人们越需要用书法艺术来充实自己，调整自己，使自己更加文雅、博学，成为科学与艺术相结合的现代人。事实已经证明，随着我国的改革开放、经济发展，书法艺术日益受到各阶层人士的普遍喜爱。普及与提高相结合，专业创作和业余自学相结合，呼唤精品、多出人才，已成为当今书坛的新气象、新风貌。随着对外开放以来我国对外政治、经济、文化交流日益繁荣，中国书法越来越被世界所接受，不但为日本、韩国、新加坡等受汉文化影响较大的东南亚等国人民所普遍喜爱，而且已经逐步走向欧美等西方国家，被他们理解、欣赏和借鉴和，成为世界文化的

一个重要组成部分。

目前学习和研究书法已经成为我国的一种时尚和热潮。现代中国人已经普遍认识到书法的实用和审美特点，把学习书法当做人生修养教育的重要内容。让孩子从小练习书法，写好汉字，不是作为一种专业训练，而是作为一种文化素质的培养和熏陶。21世纪不仅需要先进的科学技术，也需要令人陶醉的文化艺术。从这个意义上讲，书法教育亦是美育教育的重要内容和手段之一，是进行爱国主义教育和精神文明教育的重要内容之一。

学习书法最重要的两个条件是教师和教材。我国的书法教育越来越受到有关部门的关心和支持，国家教育部已将书法篆刻列入专业目录，全国许多高等院校都开办了书法专业。目前，我国已形成了专科—本科—硕士研究生—博士研究生书法专业系统教育体系，不断向社会输送专业书法教育、研究和创作人才。但从我国目前的实际情况看，能接受专业书法教育的人数还太少，绝大多数书法爱好者还得靠自学成才。实践证明，自学书法亦是一条成功之路，当前许多活跃在书坛上的中青年书法家，就以自己的成就和实力证明了这一点。当然，成功的背后是艰难的

劳作和辛苦的跋涉。要自学书法，除了需要专家指导外，还需要一部较好的书法教材。为了切实解决书法自学者的实际问题，为他们提供一套既系统完善，又通俗实用，理论知识和实践技巧相结合，适合不同年龄、不同职业、不同文化层次的书法爱好者自学的书法教材，是我多年的愿望。

我结合自己多年的书法教学经验，从历代书法碑帖中精选出公认的部分经典作品，进行理论讲述和技法分析，以适合自学者的需要。本丛书一套5册，以篆、隶、楷、行、草为线索，各编写一册，既单列成册，又互有联系。这套丛书的突出特点在于既具有一定的理论性、知识性，更偏重于技巧分析和实际操作，实践指导性较强。每册书从书体的源流发展讲起，论及了不同书体的风格特点，重点在于对经典作品的技巧分析与指导，文图相配，具体而直观。为了配合读者

的书法实践，书中还附有碑帖集字集联及放大临本等。这是一套集理论与实践为一体、教材与碑帖相结合的书法技法自学丛书。读者有一册在手，可以全面了解和掌握某种书体的知识和技法，由浅入深，循序渐进，自学成才。

这套书法技法丛书是否为广大书法爱好者所接受，还有待于实践的检验，但只要读者能从中受到一点启发，有一些收获，我也就满意了。本丛书在编写过程中，借鉴、参考并引用了一些前人和当代书法家的专著、教材及资料，因篇幅有限，恕不一一注明，在此作一说明，谨表感谢！书中若有错误和疏漏，敬请诸位专家和广大读者指正。

作者

2006年10月于北京师范大学崇文斋

目 录

一、草书简说·····	1
二、草书的源流及发展·····	2
三、草书的特点及分类·····	5
(一) 章草·····	5
(二) 今草·····	5
(三) 狂草·····	6
四、草书名家及其作品·····	7
五、草书碑帖简介·····	12
(一) 章草碑帖·····	12
(二) 今草碑帖·····	13
(三) 狂草碑帖·····	13
六、草书入门的最佳范本《智永草书千字文》·····	15
七、《智永草书千字文》笔法分析·····	19
(一) 基本点画·····	19
(二) 变化笔画·····	27
八、《智永草书千字文》结字分析·····	33
(一) 借代法·····	33
(二) 删损法·····	34
(三) 简省法·····	34
(四) 并连法·····	35
(五) 挪移法·····	35
(六) 连接法·····	36
(七) 变形法·····	37
(八) 示意法·····	38
九、《智永草书千字文》集字集联·····	39
十、《智永草书千字文》墨迹放大选字临本·····	45

一、草书简说

草书是书法艺术创作的最高境界，如近代书法家潘伯鹰所言：“以学书的艺术和技术论，草书是最高境界。因之学书者不能以草书胜人，终不为最卓绝的书家。”既强调了草书的技术性（基本功）特点，又强调了草书的艺术性（抒情写意）特征。如果把草书与篆、隶、楷、行四种书体相比较，我们会得知，草书的艺术性和技术性、丰富性与创造性最强，从用笔上讲，它几乎包容了古今一切笔法：方笔与圆笔，中锋与侧锋，藏锋与露锋，顺与逆，提与按，轻与重，涩与流，粗与细，长与短，巧与拙以及浓与淡，干与湿等等，极尽变化，无所不包；从结体上看，它有法而无法，采用借代、省减、挪移、并连等技法，或长或短，或正或斜，或稳或险，妙用萦带，呼应相顾，一气呵成，千变万化，使人目不暇接，惊叹叫绝。

草书是一种综合书体，它创造性地汲取了篆书、隶书、楷书和行书的用笔、结字、章法及气韵等，所以古来有草篆、草隶、行草之说。草书最讲意，意多于法。正如清代书论家刘熙载所言：“书家无篆圣、隶圣，而有草圣。盖草之道，千变万化，执持寻逐，失之愈远，非神明之德，熟能止于至善耶？他书法多于意，草书意多于法。”这就是说，草书并不计较点画得失，而重在情感意趣的抒发，这正是草书抒情性特色之所在。书家之

喜、怒、哀、乐见于笔端。

“世间万物皆草书”，“山水崖谷，鸟兽虫鱼，草木花实，日月星辰，风雨水火，雷霆霹雳，歌舞战斗，一寓于书”。草书之所以被人们所喜爱赞美，就是它以多变的线条，丰富的节奏和韵律，与人的精神情感及自然世界，和谐而自然地融为一体，耐人寻味，妙绝古今。

草书曾作为以汉字为载体的实用语言工具，因其难认难写，在现代日常交际中已经不多用了。但作为一种书法艺术形式，却有着十分广泛的群众基础。假如你对自然世界形体美和动态美有所认识和感受，又有较活跃的想象力，就会对草书美产生特别的感受，引起精神的愉悦，受到激励和鼓舞。这种感受不论年龄，不分男女，不辨国别，甚至不分文化程度的高低，只要面对一幅成功的草书作品，自然会产生一种“笔跃气振，满室烟云”（日本书法家金子鸥亭语）的动态感受。所以就有许多外国朋友面对中国草书作品，根本不认识是什么字，但面对起伏跌宕，潇洒自然的草书线条，他们情绪激动，这并不是作品的文学内容感染了他们，完全是律动的线条激励了他们，是由于草书丰富多变的笔法和造型形式，使它更富有音乐的旋律、诗歌的激情和绘画的意境，能够创造出比较广阔的想象空间，易于调动人的情感并产生共鸣。

二、草书的源流及发展

草书是在秦末汉初，伴随着隶书而诞生的，至今已有2000多年的历史。草书是为书写便捷、简易，在隶书的基础上演变而成的。汉武帝时，草书已在民间流行，近代出土的汉简、墓砖可以证明。卫恒《四体书势》曰：“汉兴而有草书，不知作者姓名。”说明汉代初年就有了成熟的草书。东汉赵壹的《非草书》则说得十分明白：“盖秦之末，刑竣网密，官书烦冗，战攻并作，军书交驰，羽檄纷纷，故为隶草，趋急速耳。”可见，草书是在秦隶的基础上急就而成的。秦代除篆隶外，还有一种八分书体，是用来书写奏章或法令的，也叫章程书。当时章程书规定，“字方八分”，因此称“八分”书。它与篆书的区别在“笔有波折，向左右分开”，可以说是秦篆和汉隶的中介书体。为“趋急速”，民间便产生了草化的“八分”书体，后经传为汉元帝时的黄门令史游整理，编成供识字用的《急就篇》，于是有了被后人视为章程书的草写书体——章草。章草为草书的最初形态，“章草”因袭隶意，字取横势，笔画顿挫明显、牵连映带，与篆、隶书比较，出现了真正的点和钩，横画末尾常写作捺脚状，向上挑出，其势如“雁尾”，启迪了汉隶的成熟，而笔画牵连的特点，又是今草的源头。当正体字（注：秦时以篆为正字；汉时以隶为正字；魏晋以后楷体

■ 西汉《居延汉简》（局部）



■ 东汉《居延兵器册》（局部）

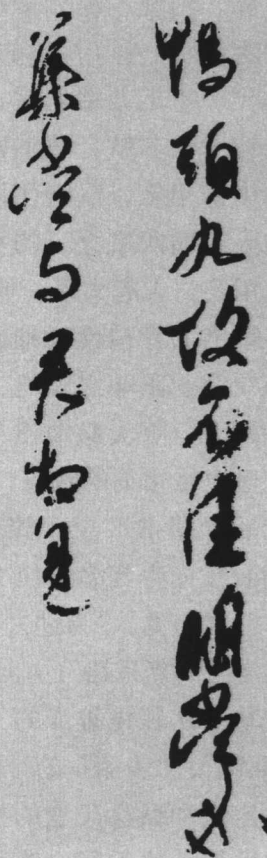


成熟，从此以楷为正体）由汉隶演变为楷体时，与之相应的今草便出现了。“今草”字取纵势，逐渐消除了隶意波磔的笔画，产生了笔意牵连的现象，初步打破了“字字独立”的格局，甚至数字牵连，气脉贯通，被时人称之为“一笔书”。

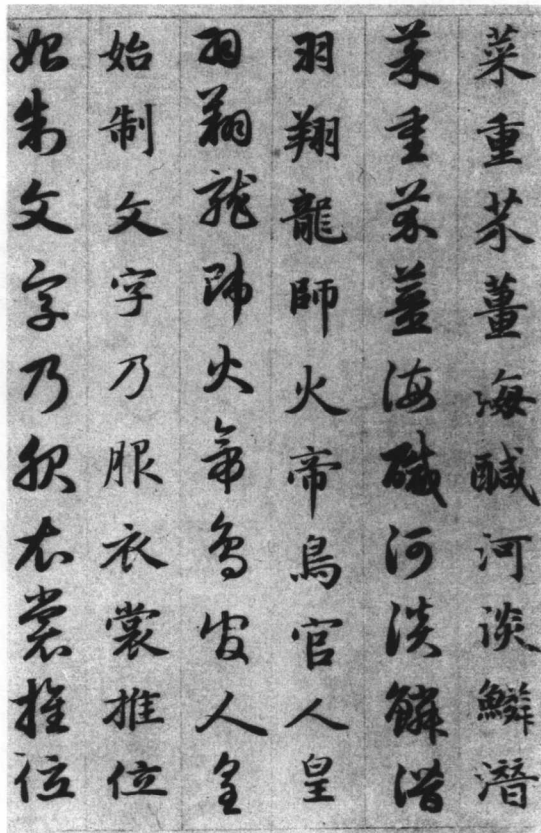
今草书在东晋得到了突出的显现，产生了王羲之和王献之父子等一大批今草名家，王羲之的《十七帖》，王献之的《鸭头丸帖》等，成为书法史上经典的草书作品。陈、隋时的智永是书法史上的一位特殊人物，他是王羲之第五子王徽之的后代，是王羲之的七世孙。他是浙江绍兴永欣寺的僧人，人称“永禅师”。他妙传家法，以真草书知名。为了弘扬王氏家族的书法，相传他手写《真草千字文》800本，分别赠予江东各寺庙，传为佳话。

到了唐代，书法发展到鼎盛时期，书家常追求一种雄奇刚阳的艺术形式，认为魏晋书风“员丰妍美，乃乏神气”，如唐代著名书论家张怀瓘，对“书圣”王羲之的草书也提出了十分大胆的批评，用唐太宗批评萧子云书的观点，认为“逸少（王羲之）草有女郎材，无丈夫气，不足贵也”。可见，唐人的审美情趣和审美理想与晋人是很不相同的，而是倡导草书要使“观者如入庙见神，如窥谷无底，俯猛兽之爪牙，逼利剑之锋芒，肃然巍然，方知草之微妙也”（张怀瓘《书议》）。于是，有唐一代，使“魏晋风轨”扫地，书风向雄强险劲的方向发展，草书也随之发展到一个最为高妙的阶段——狂草。狂草是以今草之“法”为基本原则，但点画放纵张扬，打破了字的框架形式，通篇气韵贯穿，笔飞神畅，表现出一种雄强有力、奇伟诡丽的飞动境界，整幅作品洋溢着激越的情感和横扫千军的气势。

草书从汉初发展至唐代，经历了章草、今草和狂草三个阶段的演变过程，把本来“便捷”的“书写”形式发展到一种艺术的最高

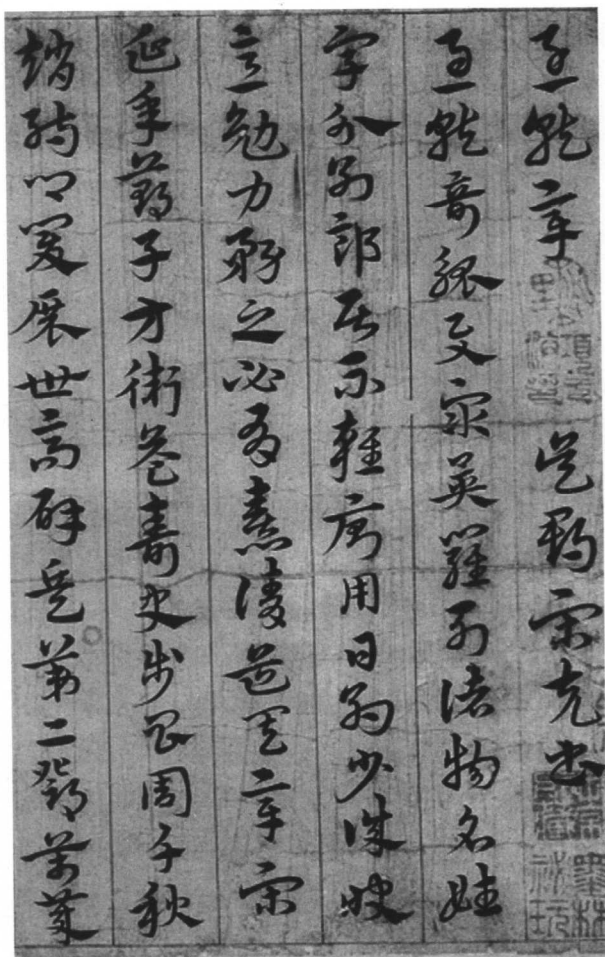


晋·王献之《鸭头丸帖》

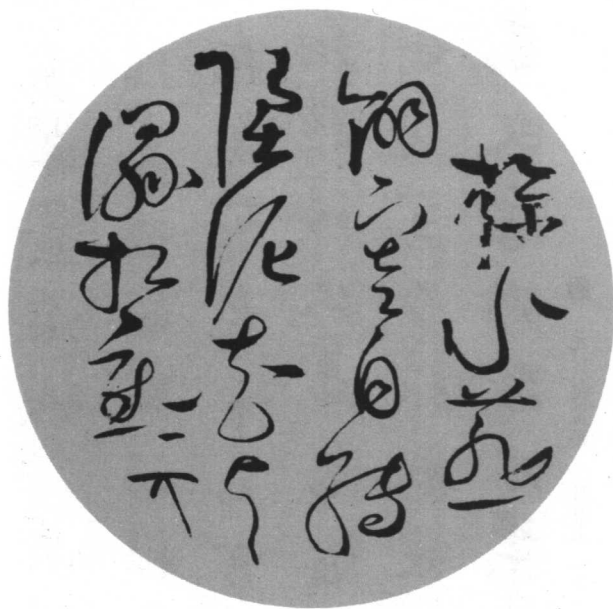


元·赵孟頫《真草千字文》（局部）

境界，出现了璨如繁星的草书群体，对后世书法艺术产生了深远的影响。宋、元、明、清各代，不乏草书名家，宋四家之一的黄庭坚楷行书学苏轼，草书则师法张旭和怀素，强调中锋用笔，以险侧取势，笔意洒荡，气势夺人。明四家之一的祝允明亦擅长草书，侧锋用笔，大起大落。明末清初的王铎和傅山，将草书的抒情性又推向一个高峰，特别是王铎在继承王羲之及旭、素等前贤草书风格的基础上，更大胆地使用侧锋，一改怀素和黄庭坚中锋用笔的特点，笔力遒劲，险侧雄强，对后世草书产生了深远的影响。到了现代，于右任先生集多年研究之心血，编成《标准草书》问世，“为过去草书作一总结，为将来文字开一新道路”（刘延涛《标准草书后序》），使草书从狂怪雄奇的“险绝”境界，复归于“准确”、“美丽”的“平正”之中，对于草书的定型和纵逸尺度的把握，作出了极有卓见的贡献，这无疑对草书的发展和推广应用产生了积极的影响。



■ 明·宋克《急就章》(局部)



■ 宋·赵佶 草书团扇

三、草书的特点及分类

草书按其发展历史和书体形态可分为章草、今草和狂草三类，各有其特点和代表书家及代表作品。

(一) 章草

章草的名称历来说法不一，总括起来有四：其一，由章奏得名。张怀瓘云：“建初中，杜度善草见称于章帝，上贵其迹，诏使草书上事。魏文帝亦令刘廙通草书上事。盖因章奏，后世谓之章草。”其二，由汉章帝得名。张彦远云：“章草本汉章帝书也。”蔡希综又曰：“章草兴于汉章帝。”相传汉章帝善草书，爱好章草，用行政手段提倡章草书。其三，由急就章得名。四库提要曰：“所谓章草者，正因(史)游作是书，以所变草法书之，后人以其出于急就章，遂名章草耳。”其四，由章程书得名。刘延濤曰：“章草当与‘章程书’为对称，因以得名。”章程书即“章楷”，为隶草之捷的草体，又称为“章草”。

章草的特征有五：其一，字字区别。章草书一字一格，字字区别。字与字之间分画布白，不像今草、狂草那样上牵下引，映带连绵。如张怀瓘曰：“章草之书，字字区别”。其二，万字皆同。张怀瓘曰“休明(皇象)章草，虽相众而形一，万字皆同。”即一字有一字之草法。其三，笔断意连。章草虽字字区别，但笔断却意连，呼应相顾，血脉贯通。其四，注重用点。章草书多变画为点，其点丰富多变，

令人叹为观止。其五，存隶波磔。由于章草是隶书之草体，由隶书之草率、简捷而成，因此，章草书保存了隶书的某些特点，字形扁平，时带波磔。

(二) 今草

今草是由章草演变而来的，它继承了章草萦带之特点，比章草更加快速便捷。今草的产生，历来认为是在汉代由张芝创造了今草，如唐张怀瓘《书断》曰：“章草之书，字字区别，张芝变为今草，加以流速，拨茅连茹，上下牵连或借上字之终而为下字之始，奇形离合，数意兼包。”其实张芝所作乃为章草，今草而是由东晋二王父子等“草创”的。和张怀瓘说法不一者有唐窦臯，他的《述书赋》称王羲之为“虎变”，称王献之为“创草”。又说：“二王变古法。”陆深亦说：“羲之献之书，谓之今草。”比张怀瓘时代较早的欧阳询在与杨驸马书章草批后曰：“张芝草圣，皇象八绝，并是章草，西晋悉然，迨乎东晋，王逸少(羲之)与从弟洽，变章草为今草，韵媚婉转，大行于世。”

张怀瓘《书断》中又记载：“王献之十五六时，尝白其父云：古之章草，未能宏逸，今穷伪略之理，极草纵之致，不若稿行之间。于往法固殊，大人宜改体。”这就是历史上相传的王献之劝父改体的故事。这说明将章草改为今草是在东晋时代，领导人是王羲之父子

兄弟(王羲之、王献之、王洽、王廙等)。淳化阁帖所收张芝五帖、四帖的今草,皆为后人伪作。可能是唐时就有这样的伪帖,而张怀瓘则可能是根据伪帖以为张芝创造今草的。

今草从章草演变而成,它既保存了章草的一些特点,又有新的变化,其特点可概括为四点:其一,笔笔相连。这是今草与章草的明显区别。章草字字独立,而今草则字相连属,“上下相连,上字之终为下字之始”。其二,连点为画。章草多变画为点,简便节省。今草又变章草的点为画,连点为画,写起来比章草更为便利。其三,省去波磔。章草犹存隶意,结笔多作波磔。今草则省去波磔,变波磔为点画,写起来更加便捷流动。其四,妙用符号。草书巧用符号,书写起来简便、流畅、生动、优美。今草的符号应用更加广泛。

(三) 狂草

狂草,又名大草、癫草,又叫一笔书,是从今草派生出来的一种富有浪漫主义色彩的书体,它为草书中之至美、至精者。创始于唐之张旭,由怀素而著名。最能表达书家之喜怒哀乐,历代相传,历久不衰。

狂草狂放纵逸,奇瑰无比,其势如野马之奔放不羁。每每一气呵成,一笔书几字,直到墨枯水尽为止,狂放不收,奔腾不止。狂即不受一切拘束,追求自由放纵,典型者如李白的诗歌,韩愈的文章和张旭的草书。隋唐以后,草书逐渐脱离实用而成为艺术品、欣赏品,草书家亦不受法规之束缚,兴之所至,无所顾忌,成为人们发泄情感之工具。

历代狂草著名者有:唐之张旭、怀素,宋之黄庭坚,元之鲜于枢,明之祝允明,清之王铎、傅山等。狂草的突出特点有二:一是疾连,二是诡奇。草书从章草的解散隶书而为之,变方折为圆转到今草的字相连属,流动自如,又到狂草的飞动洒落,狂放不羁。其

书写速度不断加快,简便而节省,实用性逐渐减弱而抒情性不断加强。加之狂草书巧用符号,有时甚至使用混乱,使人无法分辨。如许瑶评怀素狂草书:“笔下惟看激电流,字成只畏龙蛇走。”又如窦冀所言:“粉壁长廊数十间,兴来小豁胸中气。忽然绝叫三五声,满壁纵横千万字。”又如戴叔伦《怀素上人草书歌》云:“驰毫聚墨剧奔骊,满座失声看不及。”关于狂草的疾速,唐代诗人多有论述,如吴融《草书歌》曰:“……紫毫一管能癫狂。人有好壁试挥拂,瞬间已流三五行。……忽然飞动更惊人,一声霹雳龙蛇活。”又如顾况《赠萧郸草书》曰“萧子草书人不及,洞庭叶落秋风急”。李白《草书歌行》中评怀素狂草曰:“吾师醉后依绳床,须臾扫尽数千张,飘风骤雨惊飒飒,落花飞雪何茫茫。”李颀《赠张旭》曰:“兴来洒素壁,挥笔如流星。”

狂草之诡奇,即千变万化,不可揣摩,兴之所至,不计工拙,以情为线,以气为主,气势跌宕,韵味无穷。如唐人评怀素狂草,许瑶曰:“志在新奇无定则,古瘦漓洒半无墨。”又戴叔伦曰:“心手相师势转奇,诡形怪状翻合宜。”怀素的怪奇简直到了“醉来信手两三行,醒后却书书不得”(戴叔伦诗句)的境地,乃得力于酒也。张癫亦“每大醉乃下笔,咸以发濡墨而书,既醒以为神不可复得。”所以他的狂草书:“有时凝然笔空握,情在寥天狂飞鹤;有时取势气更高,意得春江万里涛”(释皎然《张伯高草书歌》)。境界高,气势好,韵味妙,得自然之助,发肺腑之感,以情作书,无拘无束,泣鬼神,动天地。

但是狂草的疾连和诡奇绝不是不守法度的胡涂乱抹。正如司空图《草书歌》中所云:“落笔纵横不离群,方知草圣本非癫。”癫而不癫,狂而不狂,这正是动静结合,有法无法的书法辩证法,学草书者,不可不知。

四、草书名家及其作品

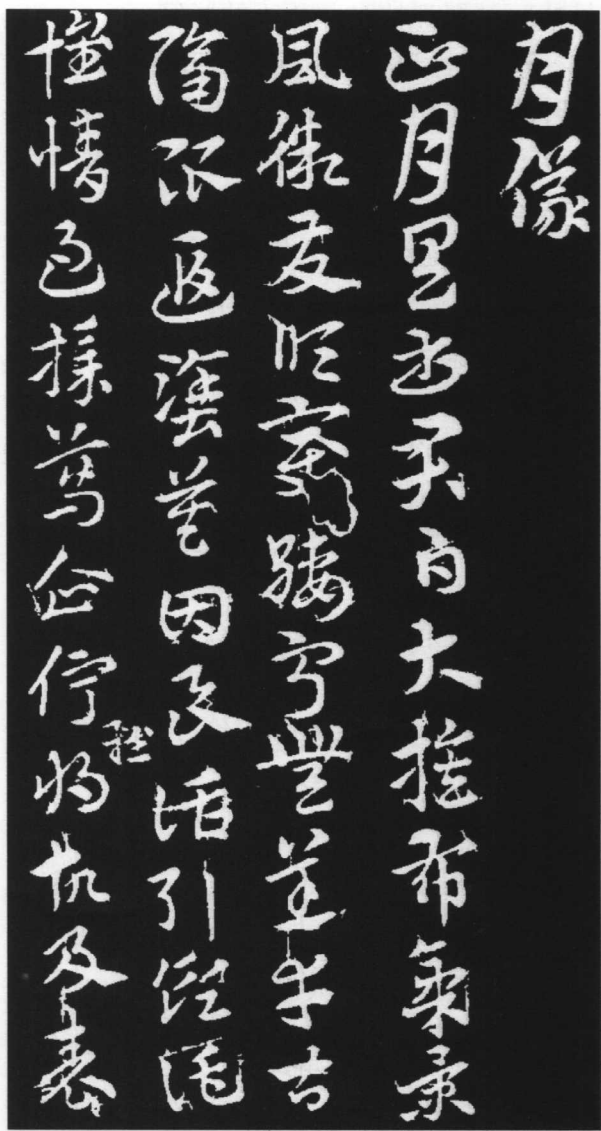
史游（生卒年不详）西汉书法家。元帝时为黄门令。宋王愔《文字志》称史游“作《急就章》，解散隶体粗书之”。因此，后人认为他是草书的创始人。但其作在汉时称《急就篇》，而后世将“篇”改作“章”，疑为伪作。

张芝（？~192年）东汉书法家。敦煌（今甘肃）人，字伯英。相传他在草书的发展上有较大的贡献。唐张彦远《历代名画记》评其“学崔（瑗）、杜（度）之法，因而变之，以成今草之体势，一笔而成，气脉通联，隔行不断，谓之‘一笔书’”。后代称张芝为“草圣”。然其书迹已佚，淳化阁帖中所收张芝今草，疑为后人伪作。

皇象（生卒年不详）三国吴书法家。字休明，广陵江都（今江苏扬州）人，官至侍中、青州刺史。篆、隶俱精，尤工章草。张怀瓘《书断》列其章草为神品，相传《天发神讖碑》为其所作。书论有《论草书》。

索靖（239~303年）西晋书法家。字幼安，敦煌（今甘肃）人，官封安乐亭侯，是张芝的外孙，善章草书。宋《宣和书谱》载其“以章草名动一时，学者宗之”。传张芝草法而形异，自誉其字势曰“银钩虺尾”。书迹有《出师颂》、《月仪帖》、《毋丘兴碑》等。论著有《草书状》。

王羲之（307~365年）东晋书法家，各



西晋·索靖《月仪帖》（局部）

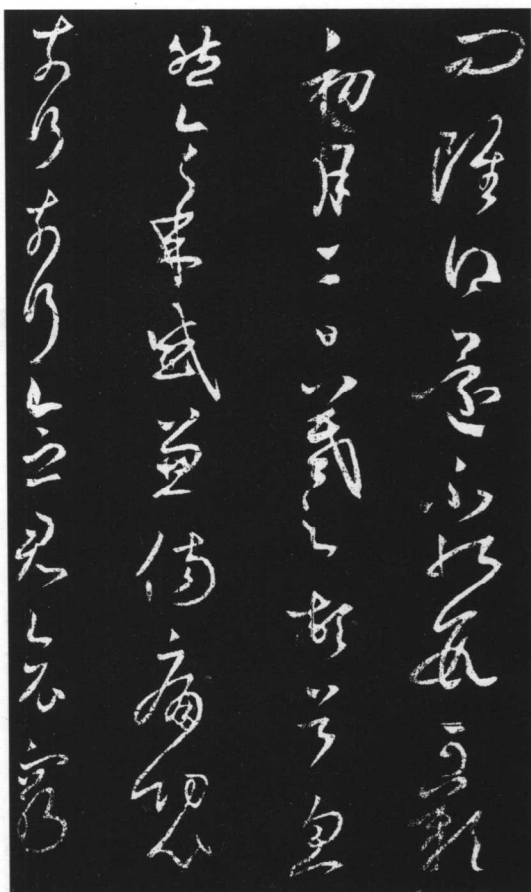
体皆备，篆、隶、正、行、草无不精通，其重要贡献之一即整理确定了草书。张芝的草书，实为初创，经过汉末到魏晋，草书的应用极为广泛，王羲之在继承张芝草书的基础上，融合民间书法的新意，丰富了草书的表现艺术，清新流畅，飞跃跳动，内涵丰富，精神绝佳。今草和章草只有到了二王（王羲之、王献之父子）时代，才真正确定，而成为一种最具艺术化的书体形式。王羲之的草书作品主要有《十七帖》、《初月帖》、《寒切帖》、《游目帖》、《蜀都帖》、《历下帖》等。

王献之（344~386年）王羲之的草书与同时期及以前的草书家，由于受章草的影响，今草笔势虽相遭递，但连绵程度有很大局限。王献之则克服了这一点，在草书行笔之际，发挥了草书的连绵笔势，信笔疾书，一气呵成。充分发挥了草书的抒情写意特点，被称为“一笔书”，为后来狂草的出现奠定了基础。草书作品有《中秋帖》（传）、《鸭头丸帖》等。

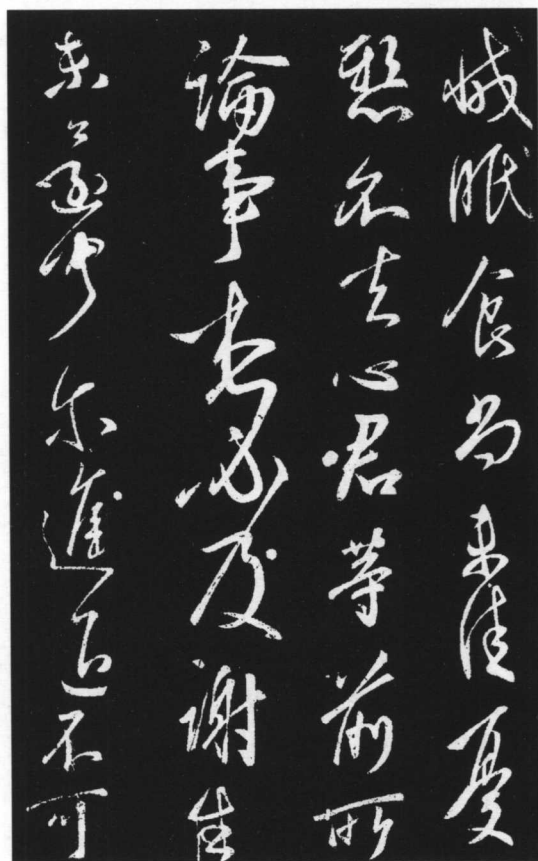
智永（生卒年不详）陈、隋间书法家。俗名法极，山阴（今浙江绍兴）永欣寺僧人，人称“永禅师”。智永是王羲之第五子徽之的后代，系王羲之七世孙。他妙传家法，真草具佳，草书尤妙。学书极其刻苦，相传他40年不下楼，临了800多本《真草千字文》送于江东诸寺，以传后世。清代书家何绍基说，智永的《千字文》“笔从空中来，从空中住，虽屋漏痕犹不足以喻之。”其《千字文》用正草对照写就，对于草书规律的发现和整理作出了较大贡献，起到了承前启后的作用，对草书的发展产生了较大的影响。

张旭（生卒年不详）唐代书法家，字伯高，吴郡（今江苏苏州）人，官至金吾长史，故世称“张长史”。书法工正、草，尤精于草书。张旭书法得之于“二王”而又独创新意，见于《书谱》，是在垂拱三年（687年）从智永、虞世南、陆柬之一脉相承的“王家”书

晋·王羲之《初月帖》局部



晋·王献之《地黄汤帖》局部





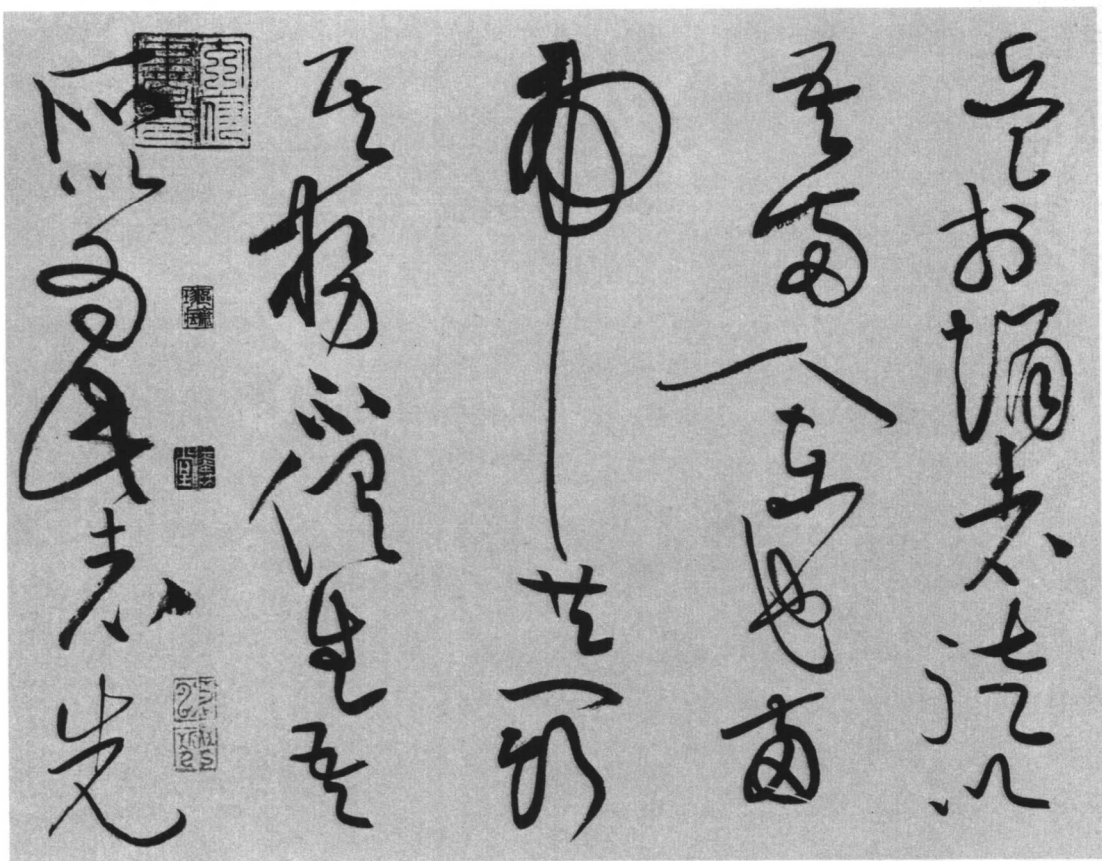
■ 唐·张旭《肚痛帖》(传)

法，但其善于变通创新。他的草书刚柔相济，变化万千，神采飞扬，气韵连贯，使草体发生了一个大的飞跃。杜甫诗曰：“张旭三杯草圣传，脱帽露顶王公前，挥毫落纸如云烟”。（《饮中八仙歌》）李欣说他“兴来酒素壁，挥笔如流星”（《赠张旭》）。通过同时代的诗人描述，我们完全可以想见张旭作书时那种放荡不羁、酣畅淋漓的痛快感。宋《宣和书谱》说“其草字虽奇怪百出，而求其源流，无一点不该规矩者。或谓张癫不癫也”。张旭草书狂而不怪，遵守传统，个性极强，开“狂草”之先河。其传世草书作品有《肚痛帖》（传）、《酒德颂》及《古诗四帖》（传）等。

释怀素（725~785年）唐书法家。字藏真，俗姓钱，长沙（今湖南）人。幼即出家为玄奘门人。怀素是继张旭之后的又一草书大家。其草书出之“二张”（张芝、张旭），以

狂继癫，能学善变。《宣和书谱》引当时名流状其书云：“若惊蛇走虺，骤雨狂风，以狂继癫，孰曰不可？”唐许瑶评其草书：“笔下惟看激电流，字成只畏龙蛇走。”状写他作书狂放不羁、走笔如飞的景象时，窦冀赞曰：“粉壁长廊数十间，兴来小豁胸中气，忽然绝叫三五声，满壁纵横千万字。”他常常作书时“驰毫聚墨剧奔骊，满座失声看不及”（戴叔伦《怀素上人草书歌》）。怀素的草书在张旭的基础上，又使书势“字字欲仙，笔笔欲飞”（明王世贞语），使狂草发展更上一层楼，达到登峰造极之致。

孙过庭（648~703年）唐代书法家。字虔礼，唐吴郡（今江苏苏州）人。好古博雅，工文辞，得名翰墨间。书法善正、行、草诸体，尤擅草书。张怀瓘《书断》中说他“博雅有文章，草书宪章二王，工于用笔，俊拔



刚断，尚异好奇，然所谓少功用，有天才。真行之书，亚于草矣。作《运笔》（即《书谱》），亦得书之旨趣也”。他的《书谱》，是一部集书法理论与草书技法为一体的力作。“书法纵逸，多得天趣”，字虽不多，但书议内容丰富，见解精辟。朱履贞在《书学捷要》中说：“读孙虞礼《书谱》，委曲详尽，切实痛快，为古今论书第一要义。”历来书家对《书谱》的评价都很高。

黄庭坚（1045～1105年） 黄庭坚不仅以行书著名，草书也颇具有个性，为唐代旭、素之后的草书大家。观其大草，用笔圆润，结字雄放，恣肆纵横，随心所欲，如龙蛇起舞，一气呵成，旭素之后，独创一格。《宋史·文苑传》说他“善行、草书，楷法亦自成一家。与张耒、晁补之、秦观俱游苏轼门，天下称为苏门四学士”。黄庭坚学古不泥，富于个性，勇于创新。曾作诗抒志曰：“随人作计终

后人，自成一家始逼真。”黄庭坚书法的最大特点是重“韵”，持重风度，写来疏朗有致，如朗月清风，书韵自高。古人评黄庭坚书法的一大特点是“沉着痛快”，他正是以这种风神洒荡，天真自然的态度去创作，“离迹师神”，“师法自然”，从而形成自家风貌，所以他认为“随人作计终后人，自成一家始逼真”，和苏轼一起把中国书法的“意象美”从理论和实践上都推向一个新的高度，对后世书坛产生了深远的影响。草书作品有《诸上座帖》、《李太白忆旧游诗》等，虽满纸云烟，飞花坠彩，却能严守格律，实为稀世之佳作。

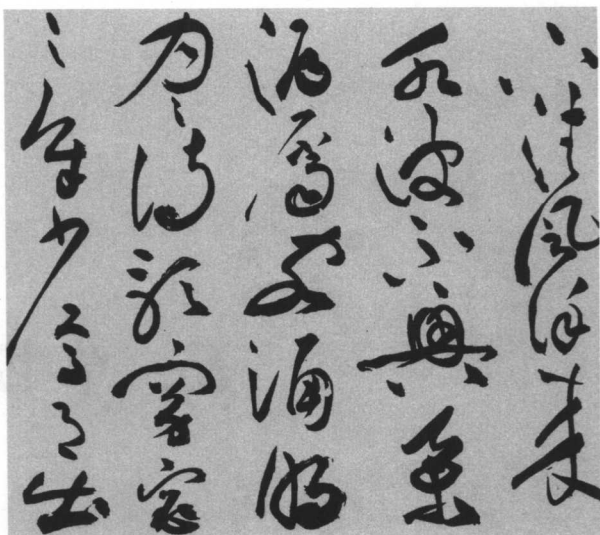
宋克（1327～1387年） 明代书法家。字仲温，一字克温。曾隐居南宫里，故自号“南宫生”。南京长州人，曾任凤翔同知。《明史》载：“克杜门染翰，日费十纸，遂以善书名天下。”宋克善小楷，更长于章草。他的章草深悟古人之妙，为明代第一。其《急就章》熔

章、今、狂草于一炉，又融入篆籀笔法，打破了章草“字字独立”的禁忌，写得连贯流畅，摇曳生动，体现了他师古不泥的创新思想。其《急就章》实为汉晋之后出现的章草精品。

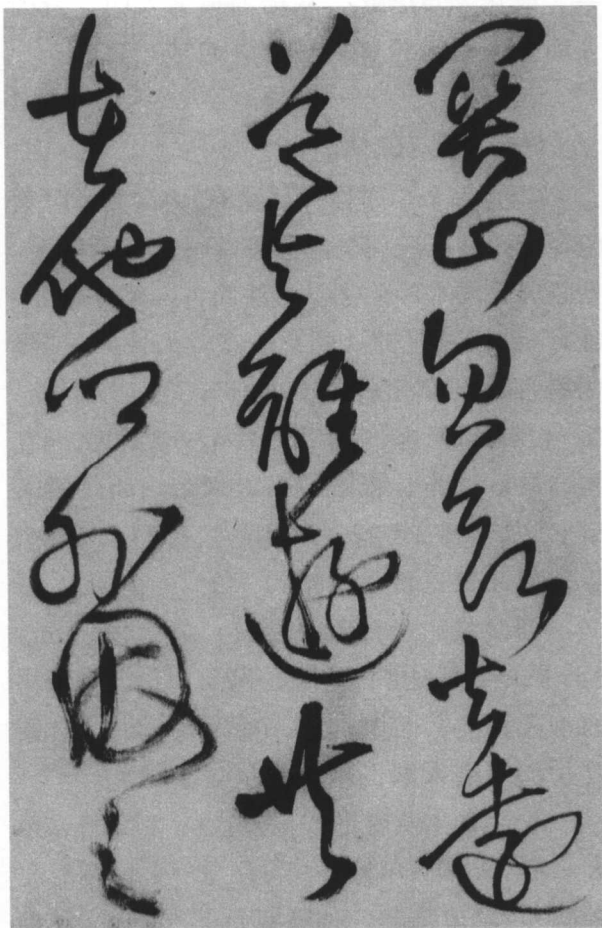
祝允明（1460~1526年）其草书的点画用笔，完全继承了二王的传统，结字取势则宗法张旭和怀素，风格韵味受黄庭坚的影响最大。王世贞在《艺苑危言》评祝允明“楷法自元常、二王……行草则大令、永师、河南、狂素、癫旭……靡不临写工绝。晚节变化出入，不可端倪，风骨烂漫，天真纵逸，真足上配吴兴，他所不论也”。祝允明所学广博，功夫深厚，真行诸体皆能，尤擅草书，被誉为“明代草书第一人”。有“枝山草书天下无，妙洒岂独雄三吴”之誉。其《草书诗翰》被认为是“信手挥霍，不经意而天真烂漫，周旋规矩，使‘二王’复生未必不少之敛手矣”！传世的草书作品有《前后赤壁赋》、《洛神赋》等。

徐渭（1521~1593年）明书法家。字文清，更字文长，号天池山人、青藤道士，或署田水月。山阴（今浙江绍兴）人。一生穷愁潦倒，靠教书、卖诗文书画生活，晚年贫病老死。如他自题《青藤书屋图》所说：以“几间东倒西歪屋，一个南腔北调人”了却一生。其草书笔势雄伟，大气磅礴，奔放苍润，顾盼多姿，不拘一格。通篇以神韵取胜，实为不易多得的妙墨。传世草书作品有《杜甫诗轴》、《七言绝句》等。

王铎（1592~1652年）王铎的行草书宗法二王及米芾，又有创新，发展了“雨夹雪”的章法和“错落有致”的体势，作品纵横开合，风采动人，左右逢源，顾盼得宜，通篇洋溢逸气神采，墨法丰富，纵敛有致，妙用飞白，跌宕自在，虚实相生，灿然成章。传世草书作品有《草书杜甫诗》、《草书诗卷》和大量的草书手卷及条幅等。



■ 明·祝允明书《赤壁赋》(局部)



■ 清·王铎《草书帖》(局部)

五、草书碑帖简介

古代书法家为我们留下丰富的习草范本有章草、今草和狂草。学习草书或从章草入手，或从今草学起，从标准草书入门，皆因人而异，最后再临习狂草，自成一家。

（一）章草碑帖

《急就章》 亦称《急就篇》，汉元帝时黄门令史游作，三国吴皇象章草书。传刻较多，世以《松江本》为优，书法简古，笔势劲健，雅有蔡（邕）、钟（繇）遗意。人评其：“规范简古，气象沉远。”

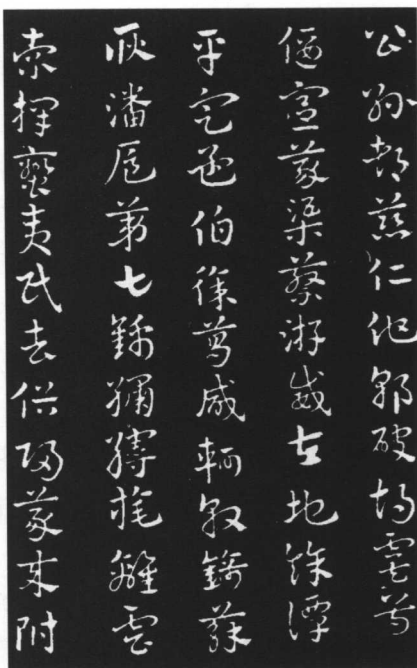
《出师颂》 汉史孝山撰，无书者姓名。《宣和书谱》认为是晋索靖书，米芾认为是隋人所书。章草，15行，书法遒密凝重，气息古雅，刻入《三希堂法帖》。

《平复帖》 西晋陆机墨迹，章草书，9行，84字，今藏故宫博物院，迄今为止，是最早的古人真迹。书法古厚，近竹木简书，若篆若隶，笔法奇崛。刻入《秋碧堂帖》。

《赵孟頫书急就章》 墨迹本，132行，至大二年（1309年）书，得皇象《急就章》之神韵，“龙望蛰启，伸桑复行”，元明间风靡一时。郑文原、俞和、宋克均受其影响。原本藏于台湾故宫。

《宋克书急就章》 墨迹本，明宋克书。为

三国·皇象《急就章》（局部）



西晋·陆机《平复帖》（局部）

