

书法教学丛书

大草练习

上海书画出版社

书法教学丛书

大草练习

92.113.4

上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

大草练习/上海书画出版社编. —上海: 上海书画出版社,
2004.12

(书法教学丛书)

ISBN 7-80672-762-0

I.大...II.上...III.草书-书法

IV.J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第126329号

书法教学丛书编撰委员会

主 任 张伟生

委 员 (按姓氏笔画顺序排列)

王宜明 王学良 丛文俊

孙 敏 张伟生 张晓明

沈培方 沈晓英 杨嘉麟

唐 华 葛鸿桢 潘善助

本书撰稿 王学良

责任编辑 张伟生

封面设计 范乐春

技术编辑 朱伟南

大 草 练 习

本社编

● 上海书画出版社 出版发行

地址: 上海市延安西路593号

邮编: 200050

网址: www.duoyunxuan-sh.com

E-mail: shcpsh@online.sh.cn

杭州临安康达印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/18

印张: 4.22 印数: 1-5,000

2004年12月第1版

2004年12月第1次印刷

ISBN 7-80672-762-0/J.679

定价: 12元

目 录

第一章 大草简介

- 一、大草史略 (1)
- 二、大草的特点 (5)

第二章 大草的技法

- 一、《古诗四帖》、《自叙帖》、《李白
忆旧游诗》简介 (12)
- 二、单字比较 (17)
- 三、字组比较 (32)
- 四、行的比较 (38)

第三章 大草的临摹与创作

- 一、名家临作赏析 (49)
- 二、历代名家大草创作提示 (53)

第一章 大草简介

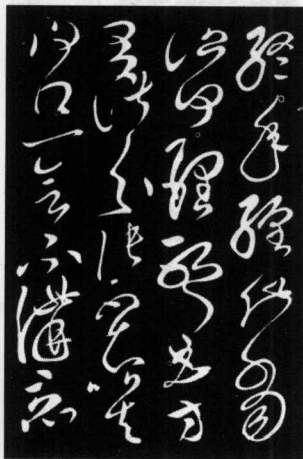
大草是今草的“草写”，它同章草、今草一起，成为草书中的奇葩。

一、大草史略

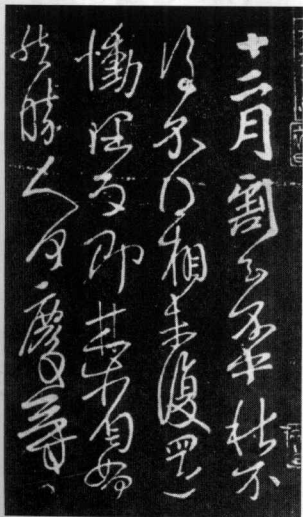
大草源自于今草，今草书自创立伊始，就有两个取向：实用和艺术。大草则是今草向纯艺术发展的必然选择。大草最早可以溯源到东汉的张芝。唐张怀瓘《书断》云：“案草书者，后汉征士张伯英之所造也。……然伯英学崔杜之法，温故知新，因而变之以成今草，转精其妙。字之体势，一笔而成，偶有不连，而血脉不断，及其连者，气候通其隔行。……世称一笔书者，起自张伯英，即此也。”张芝是当时今草书的一个集大成者，他将字字独立的今草书以连绵之态书之，成为一笔书，实际上开启了后世大草创作的一个主要途径。从传为张芝所书的《冠军帖》来看，称张芝为大草的始祖是极为恰当的。

张芝的成就，在后世有了许多的追随者，东汉的赵壹在其一篇抨击草书的文章《非草书》中记录了这样一个场景：那些研习草书的人“专用为务，钻坚仰高，忘其疲劳，夕惕不息，仄不暇食。十日一笔，月数丸墨。领袖如皂，唇齿常黑。虽处众座，不遑谈戏，展指画地，以草判壁，臂穿皮刮，指爪摧折，见颡出血，犹不休辍”。正是有了这样一批历代不息的草书爱好者，草书到了东晋，终于有了一个足与同张芝相抗衡的大艺术家——王献之。

王献之（344—386）字子敬，小字官奴，官至中书令，世称王大令，琅邪（山东临沂）人。王献之与其父齐名，世称“二王”。王献之学书师从王羲之，于楷、行、草均有极高成就。他对书法的贡献，主要体现在行草书上，据记载，子敬年十五六时，尝对其父云：“古之章草，未能宏逸。今穷伪略之理，极草纵之致，不若蕺行之间，于往法固殊，大人宜改体；且法既不定，事贵



● 汉 张芝《冠军帖》



● 东晋 王献之《十二月帖》

变通，然古法亦局而执。”他才高识远，于行、草之外，另开一门，“非草非行，流便于草，开张于行，草又处其中间。无籍因循，宁拘制则，挺然秀出，务于简易；情驰神纵，超逸优游；临事制宜，从意适便。有若风行雨散，润色开花，笔法体势之中，最为风流者也”（张怀瓘《书议》）。这是一种以行、草相杂的书体，但骨子里却是以大草为依据的，他写的《十二月帖》就是很好的一个例证。该帖继承了张芝一笔书的技法，气势恢弘，胆识过人，一派大草气象。至于《淳化阁帖》中的《委曲帖》几乎是纯粹的大草了。

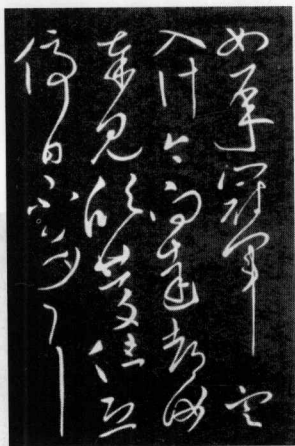
自东晋后，战乱纷起，朝代更替，士人疲于奔命，像大草这种几近纯艺术的书体自然是无法得到发展的。直至进入唐朝，社会开始安定，经济也得到了发展，大草也进入了鼎盛期，出现了张旭、怀素两位杰出的艺术家，他们在张芝、王献之的基础上，吸收同时代艺术家的精华，融会贯通，创作出了真正意义上的大草，奠定了大草的书体地位（张旭、怀素的艺术成就后文有详细说明，这里就不再赘述了）。二公之后，能大草者，尚有释高闲。

释高闲（生卒年不详）唐代僧人，湖州乌程人。书学张旭、怀素，能草书，书名冠绝一时。传世作品有草书《千字文》残卷。他的草书虽有旭、素遗风，但由于功力所限，尚未达到心手相应的程度，故作品中行笔时见滞碍，失去动态的连贯性，运笔也略有粗野之憾。

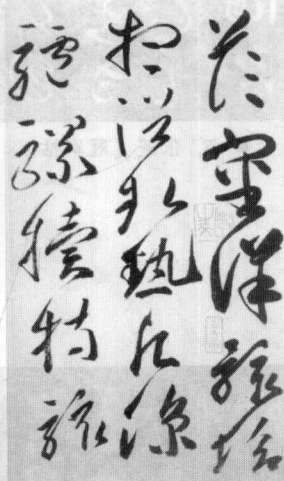
宋代也是书法史上的一个兴盛期，行书和草书都得到了很大的发展。在宋四家中，黄庭坚以其奇崛的大草紧接张旭、怀素，成为又一座高峰（后文将详细阐述）。继黄庭坚而善大草的，则数宋徽宗赵佶了。

赵佶（1082—1135）宋神宗第十一子，初封端王，后为徽宗。在位二十五年，疏于国政，最终国破被俘，困死北域。他治国无能，于书画却堪称巨子。他书法师薛稷、黄庭坚而能出己意。楷书以“瘦金体”行世，大草则洒脱不羁，有帝王气象，唯不及旭、素、山谷之开阔气象。代表作有《千字文》及纨扇数种。

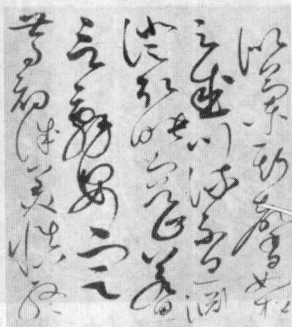
元代书法在赵孟頫力倡崇尚魏晋，研习二王以矫正



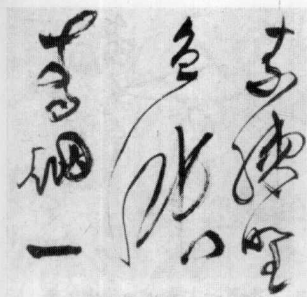
● 东晋 王献之《委曲帖》



● 唐 释高闲《千字文》



● 宋 赵佶《千字文》

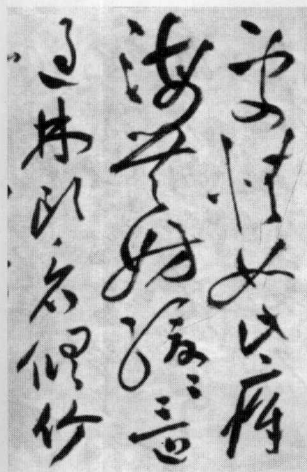


● 明 文徵明 草书

宋末标新立异的狂怪习气的影响下，基本上以复古为主，因此大草这种书体自不是元代书家的强项。但元代的今草却十分兴旺，出现了鲜于枢、康里子山、饶介等一大批擅长草书的书家。在他们的努力下，元代成了草书进入又一个高潮的准备期，他们为明代草书打下扎实的基础。

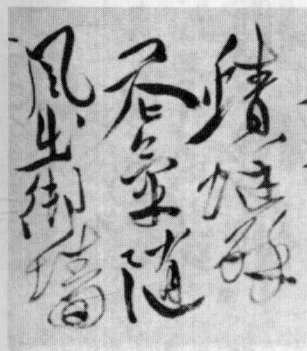
明朝是草书的辉煌时代。究其原因，一则是明代书家急于突破赵孟頫书风和馆阁体的笼罩，不约而同地选择了在元代得到很好发展的草书；一则是巨幅大字的条幅开始出现，这种幅式极宜表现草书驰骋纵横、电激星流、一泻千里的飞动之势，故尔明代中叶以后的书家很少不作大草的。较著名的有文徵明、祝允明、徐渭、董其昌等书家，其中以祝允明、徐渭最为著名。

祝允明（1460—1526）字希哲，号枝山，长洲（今江苏苏州）人。因生而右六指，自号枝山，又号枝指生，官至应天府通判，与唐寅、文徵明、徐桢卿并称“吴中四才子”。祝允明专工书法，小楷出自钟王，大草得力于黄庭坚、怀素，以草书名世。祝允明的大草作品以气行笔，点画线条，盘旋飞舞，变化莫测，令人目不暇接，不可端倪。他较少使用连绵的手法，而采用了黄庭坚的方法，以字形的变化、嵌合为特色，形断意连，使他的结字姿态各异、变化裕如。章法上疏密得体，字与字之间讲究参差揖让，浑然一体，神韵天成。代表作有《前后赤壁赋》、《杜甫诗轴》和《陶渊明饮酒二十首》等。



● 明 祝允明 草书

徐渭（1521—1593）初字文清，改字文长，号天池，或作天池山人，晚号青藤道士，或署田水月，浙江山阴（绍兴）人。工诗文、戏曲，擅书画。其写意画与陈道复并称“青藤白杨”，对后世影响极大。其书法以行草见长，自称“吾书第一，诗二文三画四”。所作大草，形如卷席，满纸云烟，平中生险，置传统和时尚不顾，以意为笔，以情为书，狂放恣肆、狼藉一片，真可谓“八法之散圣，字林之侠客”。传世名作有《草书诗轴》、《诗卷》、《女美馆十咏卷》等。



● 明 徐渭 草书

清代承明末草书高潮之遗绪，先后有由明入清的王铎和傅山两位大书家纵横于书坛。但随着清代皇帝崇尚赵、董，大草就逐渐衰落，以后碑派书法的逐渐兴起，大

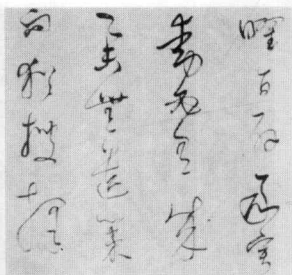
草更是无人问津了。可以这么说，清代是大草自创立起最黑暗的时代。

王铎(1592-1652)字觉斯,又字觉之,号嵩樵、石樵。河南孟津人。明天启二年进士,官至礼部尚书,后降清,顺治三年出仕,累迁至礼部尚书。他的这段降清的历史,一直为后人所诟骂,也影响了后人对他书法的正确评价。王铎书工行草,以二王为宗,参以米芾、颜真卿笔意,奇崛多姿。王铎大草从手卷到条幅,无不得心应手,这主要得力于他善于构造动态的空间。“计白当黑”,字内空间与字外空间融合,使作品的空间节奏十分生动,也变化有序。王铎的运笔真可谓“戴八肱、吸十日,侮星宿,嬉九垓,撞三山,踢四海”,飞腾跳掷、恣情挥洒,令人惊绝。可其线条却无怀素的“平铺直叙”的特点,提按顿挫,枯湿浓淡,一应俱全,尤其是他以涩势行笔,“纵而能敛,故不极势而势若不尽,非力有余者,未易语也”。王铎曾在的一封信中说:“凡作草书,须有登吾嵩山绝顶之意。”他以自己的杰作证明了这一点。王铎的书风对当代书坛的影响十分巨大。王铎的代表作有《草书诗卷》、《赠张抱一草书诗卷》、《杜甫诗卷》及许多临古之作。

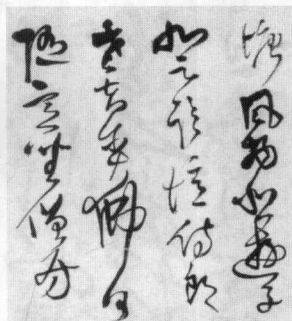
傅山(1607-1684)字青主,别署侨山、朱衣道人、侨黄真山。山西阳曲人。他是一个大学问家,又是一个善于岐黄的医者,他工书画,以草书著名。傅山与王铎同是由明入清,但他坚隐不出,遂为后世景仰。傅山书法由赵孟頫入手,再学王铎,后转学颜真卿。他的大草豪迈不羁,气势磅礴,有倨傲不可一世之概。惜作品中一味连绵,圈多眼多,空间切割略显琐碎,使他终不能达到王铎草书的高度。

民国是碑帖交替时期。这时期的许多书家都对清末碑派书法感到厌倦,开始向传统帖学靠拢。于右任先生融碑入帖开出草书新气象,可惜他致力于草书的易读易识,虽然在今草上取得了极高的成就,但在大草上却无意为之,这是令人扼腕叹息的。

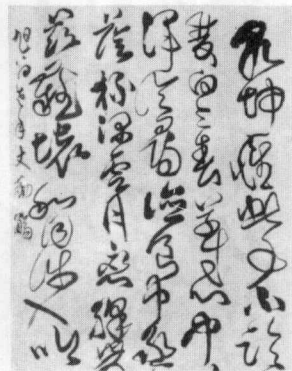
解放以后,书法的发展经历了一段波折,整体水平不能同前代相比,但大草却出现了毛泽东、林散之这两



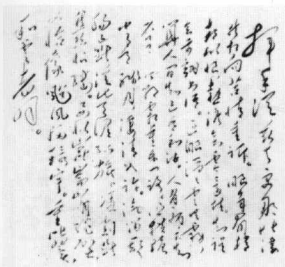
● 明 董其昌 草书



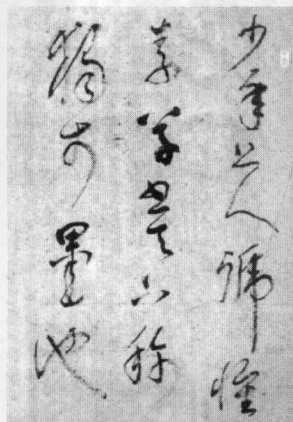
● 明 王铎《杜甫诗卷》



● 清 傅山 草书



● 现代 毛泽东 草书



● 现代 林散之 草书

位震烁古今的大家,使得现代书坛不至于在书法史上成为黯然的一页。

毛泽东(1893-1976)原名润芝,湖南湘潭人。中共中央主席,共和国第一代领导人。政务之暇,赋诗填词,造诣极深,他极为喜欢书法,用力亦勤。晚年致力于草书,精研怀素、孙过庭。他虽无意成为一个书法家,却超越了许多书家梦寐以求的境界。他的大草用笔洒脱,不拘小节。线条刚劲雄健,力透纸背。结体忽开忽合,跌宕起伏。通篇充满清雄之气,势如破竹,力屈万夫。

林散之,当代已故的著名书法家。他早年曾师从国画大师黄宾虹,从老师那儿学到了笔法和墨法,然后他周游祖国的名山大川,以抒胸中正气。他是一名出色的诗人、画家,但给他带来荣誉的是大草。他曾自述其学书经历云:“余十六岁学唐碑;三十以后学行书,学米;六十以后学草书。草书以大王为宗,释怀素为体,王觉斯为友,董思白、祝希哲为宾。”从中我们可以看出,他所致力的大草是大草。

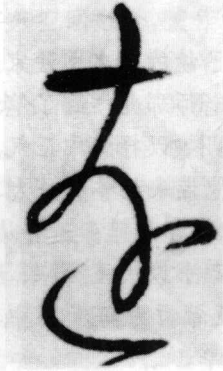
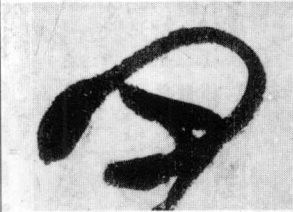
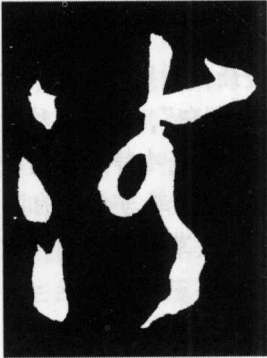
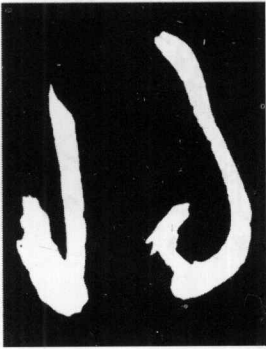
林散之对大草的贡献在于墨法和线条的丰富多彩。他把王铎的涨墨法、黄宾虹的宿墨法、董其昌的浓淡法熔于一炉,再利用长锋羊毫的特点,创造出墨分五色、绚丽斑斓的纯书法意味的线条。而且,在他的草书线条中还可以见到汉隶和北碑的影子。他的这一贡献大大丰富了大草的表现力,也使林散之成为一代“草圣”。

二、大草的特点

大草与今草的最大区别就在于一个“狂”字,这里的“狂”不是狂怪的“狂”,而是一种激情四溢、神采动人的爆发。如果说今草是冷静从容的,那么大草就是热情奔放的,也就是说,大草与今草的区别首先表现在书写的情绪上。其次,大草为了达到“大”的结果,主要使用了四种书写手法。

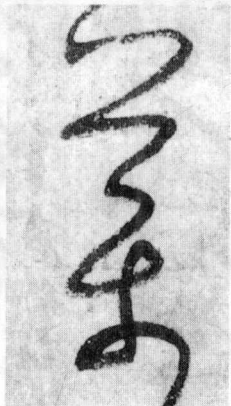
1、对今草的简写

今草已经是十分符号化的字体了，它的写法具有严格的规定，而大草由于书写者不可遏止的书写激情，往往对草书再写其“大概”，只是这种简化完全从属于笔势的需求，它的简化是十分有限的，而不是任意的，否则，大草真的要成“狂怪”之草了。

今草	大草	今草	大草
			
			
			

2、大量使用连写

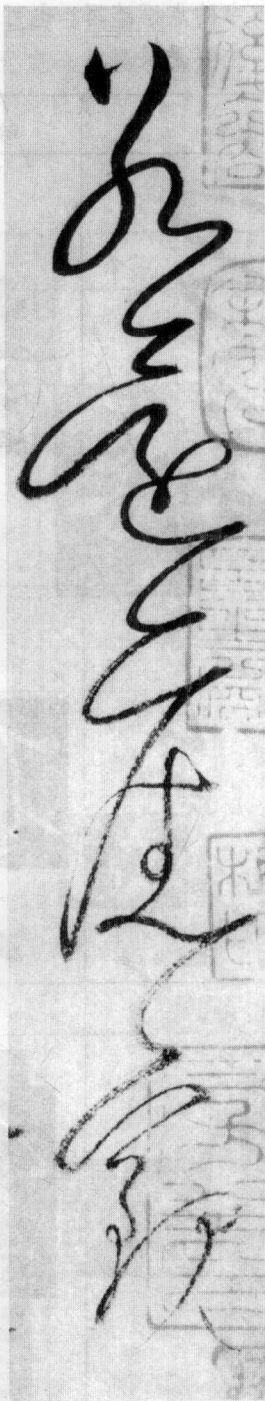
连写是大草的主要特征,大草中的连写可以是单字中的点画连写,也可以是字与字之间连写,尤以后者为

今草	大草	今草	大草
			
			
			

张旭书



怀素书

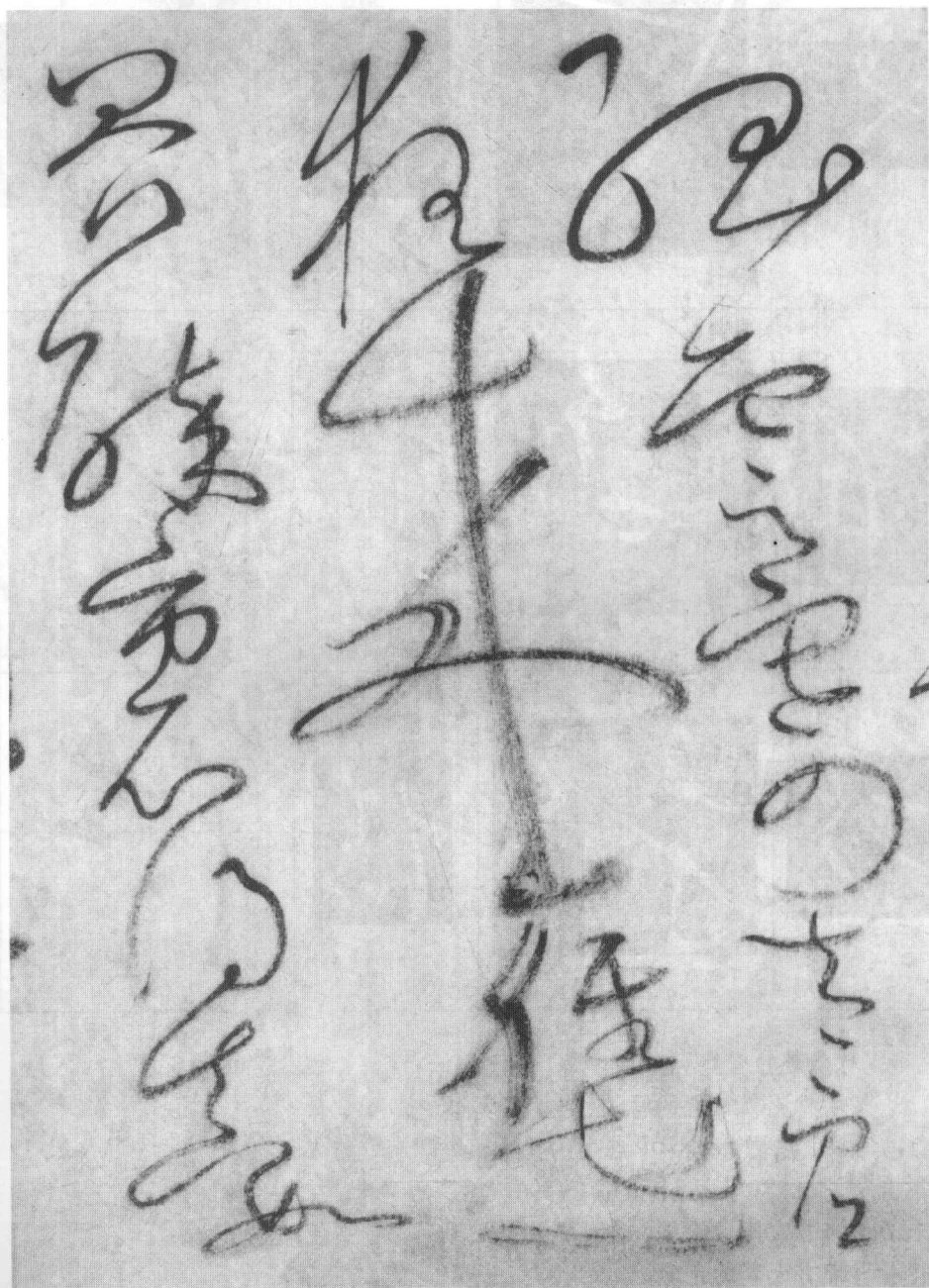


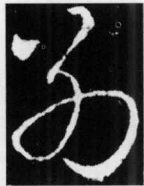
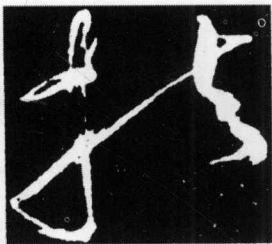
黄庭坚书



3、大疏大密，节奏强烈

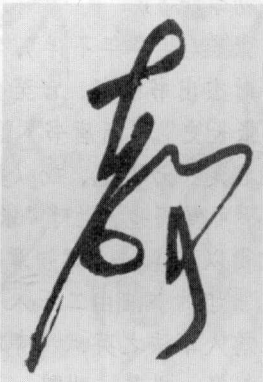
在结体上，大草往往将单字以强烈的疏密对比表现出来，造成明显的空间节奏变化，有时候也可以行与行之间的强烈疏密对比，造成“狂”的效果。



今草	大草	今草	大草
			
			
			

4、对今草的繁写

这是一种比较奇特的写法，它是在草书中加入少量的行书写法，以增加单字中点画的数量，并以连写的方法写出来，钩连环带，反而比简写更有“狂”的意味。在明末清初的书家傅山手里，这种方法被用到行书上，使其行书也带有大草的色彩。

今草	大草	今草	大草
			
			
			

第二章 大草的技法

为帮助初学者深入了解大草书写的技法，本书以历代较有代表性的《古诗四帖》、《自叙帖》、《李白忆旧游诗》作为分析、比较范本。

一、《古诗四帖》、《自叙帖》、《李白忆旧游诗》简介

《古诗四帖》

明代董其昌经考证后定为张旭所书。墨迹本，五色笺，共写有四十行，凡一百八十八字。前两首写的是庾信的《步虚词》，后两首写的是谢灵运《王子晋赞》和《岩下一老公四五少年赞》（这几首诗均见于唐人徐坚所辑《初学记》）。

张旭（生卒年不详），字伯高，吴（今江苏苏州）人。盛唐时杰出书法家，官至金吾长史，一说率府长史，世称“张长史”。《新唐书》曾记载：“（旭）嗜酒，每大醉，呼叫狂走，乃下笔，或以头濡墨而书，既醒自视，以为神，不可复得也，世呼‘张颠’。”这种特立独行的举止，使他得以与李白、贺知章等并称“饮中八仙”。

张旭的书法由二王入手，草书主要得力于张芝。他广采前人草法之英，以情入笔，“喜怒、窘穷、忧悲、愉佚、怨恨、思慕、酣醉、无聊、不平，有动于心，必于草书焉发之”。（韩愈《送高闲上人序》）因此张旭的草书倾注了他不可遏止的激情，气势连贯，自由畅达，一切都是随机的，不可预料的，最终使草书进了“狂”的境界，成为书法史上第一个真正的大草书家，张旭凭他精湛的书艺与李白的诗、裴旻的剑舞并称“三绝”。除了草书外，张旭的楷书也极为精能，他所写的《郎官石记》，苏轼称之“作字简远，如晋宋间人”。而黄庭坚评价更高：“长史《郎官厅壁记》，唐人正书，无能出其右者。”张旭的草书能有这么高的水准，与他的楷法精绝不无关系。

对张旭的草书，古人有许多评述。

唐吕总《续书评》：张旭草书，立性颠逸，超绝古今。

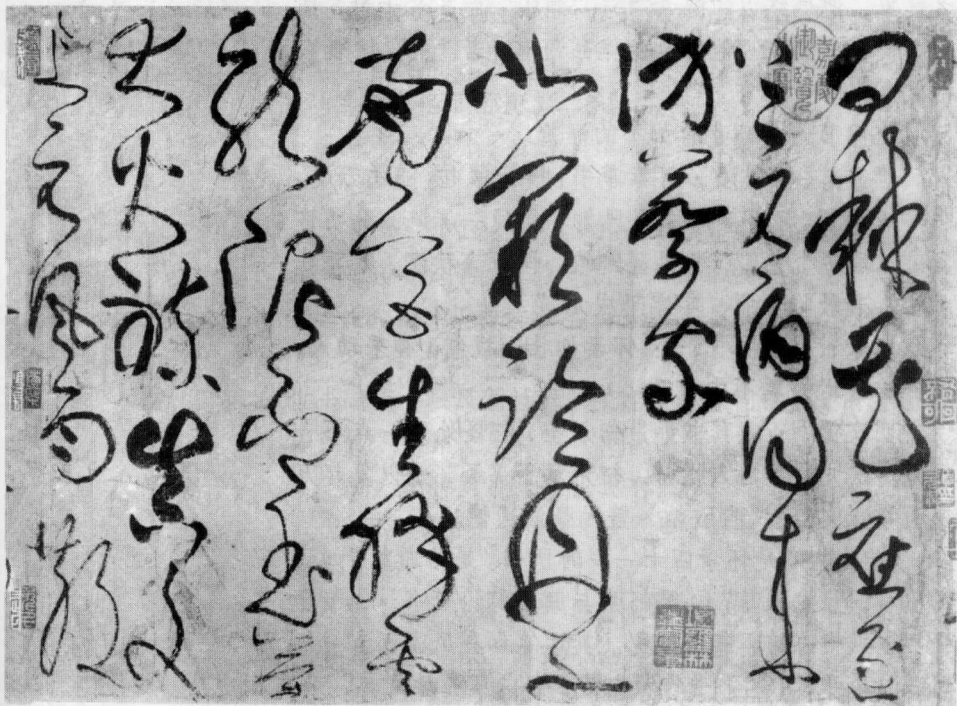
宋苏轼《东坡题跋》：长史草书，颓然天放，略有点

画处，而意态自足，号为神逸。

宋黄庭坚《豫章先生文集》：长史行、草与王子敬不甚相远，其书极端正，字字入古法。

韩愈《送高闲上人序》：故旭之书，变动犹鬼神，不可端倪，以此终其身而名后世。

《古诗四帖》是比较能反映张旭草书特色的传世名迹。是帖倾注了张旭汹涌的激情，运笔气势纵横，生气勃勃。其线条圆浑流畅，有“屋漏痕”之奇涩，有“锥画沙”之沉着。其结体以长形为主，逸宕中蕴严谨，开合聚散，对比强烈。通篇布局，收放自如，动静交错，波澜起伏而又秩序井然。说《古诗四帖》是大草中的经典之作，再也恰当不过了。



● 唐 张旭《古诗四帖》

《自叙帖》

唐释怀素书。墨迹本。纸本，凡一百二十六行，六百九十八字。帖中记叙了怀素学书经历，还用较大篇幅记载了名人对他草书的赞誉之辞。此帖前六行为宋苏舜钦所补。