

书法教学丛书

今草练习

上海书画出版社

书法教学丛书

今草练习

上海书画出版社

图书在版编目(CIP)数据

今草练习/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 7-80672-761-2

I. 今... 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126330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

今 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: shcph@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: 4.44 印数: 1-5,000

2004年12月第1版 2004年12月第1次印刷

ISBN 7-80672-761-2/J.678

定价: 12元

第一章 今草概述

目 录

第一章 今草概述

一、今草发展简史 (1)

二、今草的特点 (6)

第二章 今草技法

一、《十七帖》、《书谱》简介 (10)

二、单字比较 (14)

三、字组比较 (26)

四、行的比较 (32)

第三章 今草临摹创作

一、名家临摹赏析 (40)

二、今草集字创作范例 (50)

三、历代名家今草创作提示 (61)

第一章 今草概述

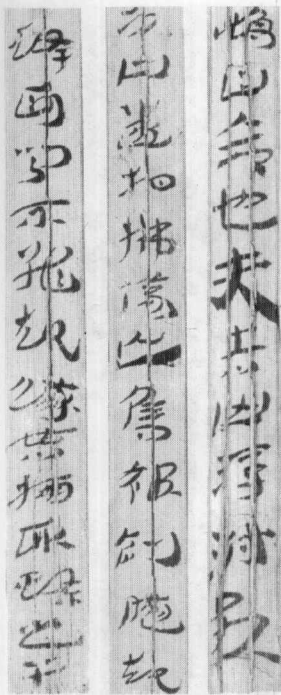
草书的草，是草率、草稿的意思。广义地说，草书是指那些为写得快捷而显得潦草的字。宋代张《南轩集》说：“草书不必近代有之，必自笔札以来便有之，但写得谨，便成草书。”因此，任何书体都有草书之体。狭义地说，草书是指具有独立的技法语言和结体法则的一种书体。我们所讲的是狭义的草书，它有章草、今草、狂草之别。

一、今草发展简史

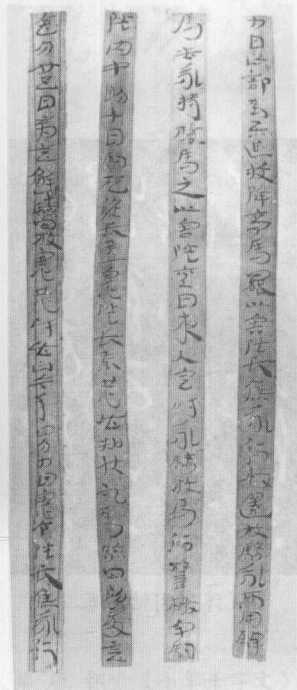
据东汉赵壹《非草书》云：“夫草书之兴也，其于近古乎？……盖秦之末，刑峻网密，官书烦冗，战攻并作，军书交驰，羽檄纷飞，故为隶草，趋急速耳。”由此可以推断，草书的起源最早可追溯到秦末。当然，所谓的“隶草”与现在我们所说的章草和今草还不一样，它只是草率的隶书，只能算草书的雏形。到了西汉，隶草渐趋成熟，从新出土的西汉竹简《神鸟传》来看，某些符号化的点画已经出现，如“闻”、“命”、“起”等字，已与今草的写法完全一致。当代侯开嘉先生在《隶草派生章草今草说》一文中认为：“从汉代简牍中现存的大量隶草进行分析，发现它们呈现两种自然的书写状态：一种在结体上表现出横势，而另一种表现出纵势。具有横势的隶草，就特别强调横笔的波磔，便逐渐形成了章草的造型；具有纵势的隶草，多注意上下字的联系，时而把竖笔有意拉长成悬针垂露状态，也就逐渐形成了今草的造型。”换句话说，章草与今草同时从隶草中分离发展而成。

东汉至西晋是章草和今草的成熟期。东汉章帝时齐相杜度以善章草著称，与杜度齐名的有崔瑗，时称“崔杜”。可惜他们的书迹没有流传下来。他们之后又以崔实、张芝、皇象最为著名，皇象的章草至今有传，著名的有《急就章》和《月仪帖》。

张芝，字伯英。他师法杜、崔，而“转精其巧”，成为今草之祖。西晋卫恒在《四体书势》中说张芝“临池学书，池水尽墨”。其精熟的程度令王羲之为之叹服而自



● 西汉竹简《神鸟传》



● 汉 简牍

愧不如。其传世作品见于《淳化阁帖·卷二》。唐张怀瓘《书断》云：“案草书者，后汉征士张伯英所造也。……然伯英学杜、崔之法，温故知新，因而变之为成今草，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，气候通气隔行。唯王子敬明其深旨，故首行之字，往往继前行之末，世称‘一笔书’者。起自张伯英，即此也。……”张芝的这种“一笔书”实际上开了后世大草的先河，从传为张芝所书的《冠军帖》中我们可以深切地感受到这一点。

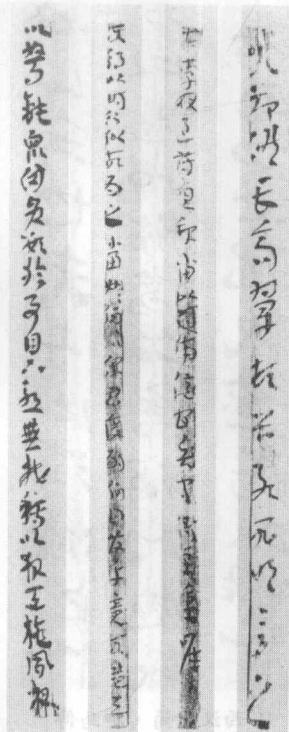
进入东晋后，今草的使用逐渐普遍，人们开始觉得章草强调波磔，体势严谨，而不似今草那样书写迅捷，更无法在抒情写意上与今草一争高下。就实用而言，章草的淡出已成为一种必然。今草则由于王羲之、王献之父子的兴起而成为主流。王羲之兼取众长，增损古法，裁成今体，一变汉魏以来的古拙之风，形成一种妍美流便的新体，使今草益臻完善，达到一个前所未有的高峰。王献之在其父的基础上，直接张芝的“一笔书”，变端庄为流丽，纵横开阖，酣畅淋漓，可谓“逸气盖世，千古独立”，使草书在抒情写意的道路上，大大地进了一步。后世的张旭、怀素、祝允明、王铎、傅山等草书大家无不受惠于他。

自东晋以后，由于历经战乱，草书基本上没什么发展，到唐代以前唯有陈隋间僧人智永的草书尚称可观。

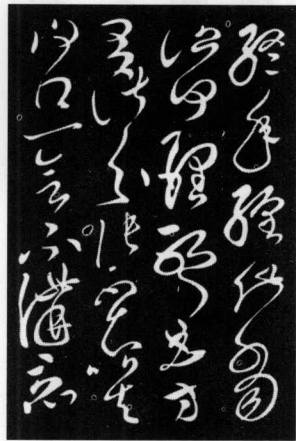
智永（生卒年不详），俗姓王，王羲之七世孙，陈隋间僧人，名法极，住永兴寺，人称“永禅师”，工正、草书。明项穆《书法雅言》曰：“智永专范右军，精熟无奇，此学其正而不变者也。”他曾写《千字文》八百本，流传至今只剩一本墨迹和关中本石刻了。

唐代初期，太宗李世民扬右军（王羲之）抑子敬（王献之），因而唐代初期的小草基本都以王羲之为规范，著名的书家有孙过庭、贺知章。

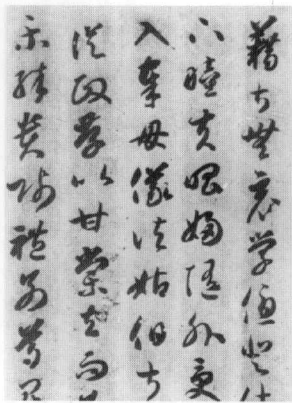
贺知章（659—744）字季真，越州永兴（浙江萧山）人，自号“四明狂客”。官至秘书监，后弃官归田为道士。善饮，与李白、张旭等人合称“酒中八仙”。他是著名诗人，为人也磊落不羁，他善草书，“笔力道健，风尚高远”。传世作品有《孝经》一卷，这卷草书虽属右军一路，但



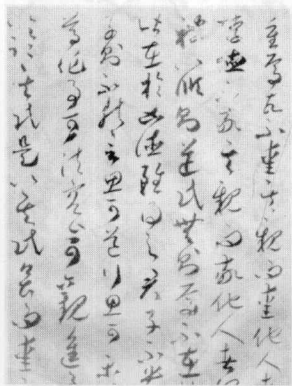
● 汉 简牍



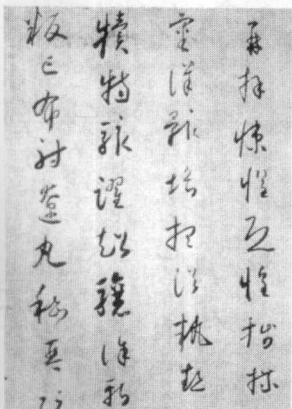
● 《淳化阁帖·卷二》



● 隋 智永《千字文》



● 唐 贺知章《孝经》



● 唐 怀素《小草千字文》

已出现狂放之态，成为盛唐大草的先声。

稍晚贺知章的张旭，不满于受王羲之之笼罩，上追张芝，将其一笔书溢而为狂草，一扫初唐草书之颓势，使唐代草书开始进入自己的辉煌时期。其后的僧人怀素，“以狂继颠”，在张旭外又再创一大草高峰，但怀素的小草也丝毫不亚于他的大草。

怀素（725—785）字藏真，湖南长沙人。善书，以草书著名于世。他学书十分刻苦，有书蕉叶、埋笔成冢的传说。他学二王、张芝和颜真卿，最终成为一代草书大家。在今草方面，他完全脱出魏晋以来草书风味，独创平淡天成、虚灵高古的新气象，传世小草有《论书帖》、《小草千字文》等。

也许是“颠旭狂素”太过耀眼了，唐代晚期的草书除了高闲尚能狂草外，几无高手可陈，这是一种奇特的艺术现象，有待于我们作进一步的研究。

五代至宋辽金，从整体来说，草书已不复有唐代恢弘、恣肆的气象。除黄庭坚多少能为宋人争得一点面子外，其余的书家基本上以追踪晋人为追求，没有明显的新风格。宋代以草书著名的书家有黄庭坚、薛绍彭、赵佶、赵构等。

黄庭坚（1045—1105）字鲁直，号山谷道人。洪州分宁（江西修水）人，宋代著名的诗人、词人，是“江西诗派”的开创者。工书，善真、行、草，与苏轼、米芾、蔡襄并称“宋四家”。他草书主要得力于怀素，沉雄超迈，丰姿跌宕，豪纵奇逸，几与旭素相先后，偶作小草，也具狂草气象。

薛绍彭（生卒年不详）字道祖，号翠微居士。书宗右军，精行、草，与米芾齐名。薛绍彭的草书潜心二王尺牍，直入晋人堂奥，风流倜傥、萧散简远。传世作品有《得示帖》、《晴和帖》。

元朝虽是一个较短的朝代，却是草书复兴的发源期，先后出现了鲜于枢、康里子山、饶介等一批以草书著称的书家，其风格基本都是以二王为指归，但神爽气畅、雄健奇伟的特点也开了明代草书的先河。

鲜于枢（1256—1301）字伯机，号困学民。河北渔阳（河北蓟县）人。工真、草书，与赵孟頫齐名。他

的草书大气奔放,舒展自如。赵孟頫对他也是赞叹有加:“尝与伯机同学草书,伯机过予远甚,极力追之而不能及。伯机已矣,世乃称仆能书,所谓无佛处称尊耳。”传世作品有《王安石杂诗卷》、《唐诗册》等。

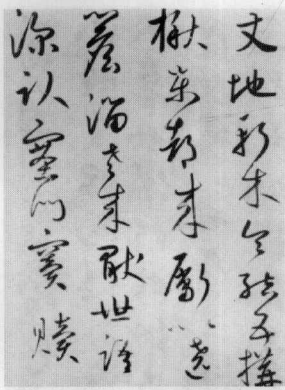
明朝承接元朝的良好态势,草书的发展进入了鼎盛期,草书的风格也由单纯的二王风范开始变得丰富多彩,尤其是明代中后期,草书的风格出现了明显的异化。再加上高堂大轴的出现,使草书从手卷、尺牍走向观赏性极强的中堂、条幅。新的形制也反过来促进了草书技法的进一步发展。可以说,明代的草书,就其意义和取得的成就来说,是丝毫不亚于唐宋二朝的。明代的书家几乎人人都能写草书,著名的有宋克、祝允明、陈淳、王宠、董其昌、张瑞图等。

祝允明(1460—1526)字希哲,号枝山,又号枝指生,世称“祝枝山”、“祝京兆”。长洲(江苏吴县)人。他是“吴中四才子”之一。工书,精小楷,尤善草书。他的小草宗二王,温雅圆和,如绵裹铁。大草出自怀素、黄庭坚,变化出入,不可端倪。传世书迹有《草书前后赤壁赋》、《曹植诗册》、《和陶渊明饮酒二十首》等。

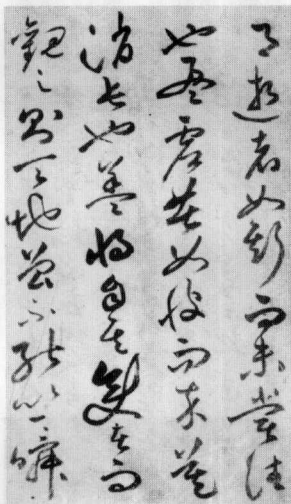
王宠(1494—1533)字履仁,后字履吉,号雅宜山人。长洲(江苏吴县)人。工诗文书画,以书法名世。他的小楷堪称精能,与祝允明、文徵明并称。草书宗大令,从《淳化阁法帖》出,疏拓超逸,峻厚中不乏矫健,得晋人瓣香。作品有《千字文卷》、《石湖八绝句卷》等。

董其昌(1555—1636)字玄宰,号思白、香光居士。华亭(上海松江)人。官累迁至南京吏部尚书。他于书画皆称重镇。其书宗魏晋,于颜真卿、怀素、米芾颇有所得。他的书法极具文人气,简静平和,清淡空灵。草书作品有《试墨帖》、《李白月下独酌诗卷》等。

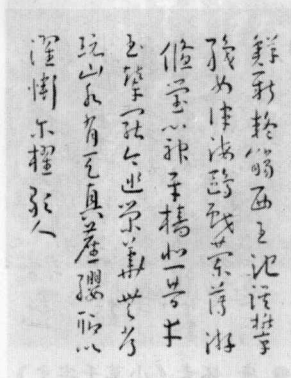
张瑞图(1570—1644)字长公,号二水,又号白毫庵主,晚署果亭山人。福建晋江人。官至武英殿大学士,后因魏忠贤案牵连,贬为民。他的书法是明“新理异端”书体的发端者。他于二王之外独辟蹊径,以折笔方势侧锋取磅礴之势,纵横挥洒,几入无人之境。《杜甫秋兴八首诗卷》、《醉翁亭记》是他草书的代表作。



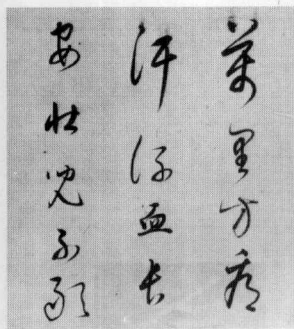
● 元 鲜于枢《王安石杂诗卷》



● 明 祝允明《赤壁赋》



● 明 王宠草书



● 明 董其昌草书

所谓物极必反，在明代兴盛一时的草书，在清代却进入衰落期，除清初的王铎、傅山大放异彩外，几乎没有什么值得称道的草书名家。究其原因在于清代“小学”发达，促进了学者、书家对汉碑、魏碑的研究，至阮元、包世臣振臂一呼，碑派书法登上历史舞台，帖学只能屈居其后。因此草书在清代只能进入休眠期。

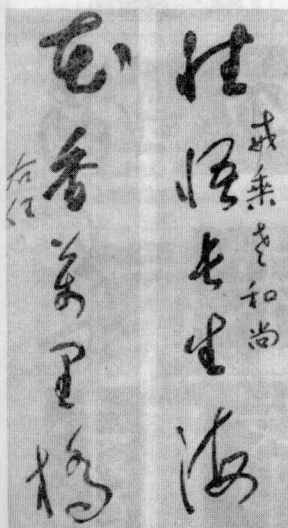
王铎（1592—1652）字觉斯，又字觉之，号嵩樵、石樵。河南孟津人。他曾被明崇祯帝授礼部尚书，后降清，官至礼部尚书。他诗、文、书、画俱能，尤以书法为后人称道，王铎书法法乳二王，间参米芾、颜真卿和柳公权。他以强健的笔力、奇宕诡异的结体和出神入化的章法在书法史上写下浓重的一笔，他对当代有不可估量的影响力。《草书诗卷》、《赠张抱一草书诗卷》和一临阁帖的卷轴都是他的杰作。

民国期间，帖学又开始得到书家的重视，但在发展方向上却有两种取向，一种是以于右任为代表的碑帖结合走向，一种是以沈尹默、白蕉为代表的崇尚二王的纯帖学。草书的发展同样体现了这两种趋势，但以于右任的成就为最高。

于右任（1878—1964）原名伯循，以字行。陕西三原人。他是国民党元老，著名的政治家。工书，初习赵孟頫，后改写魏碑。中年以后专攻草书，从怀素《小草千字文》中化出，参以魏碑笔意，最终形成以威而不猛、圆润流畅、气势轩昂为特色的“于体”草书，大有与古人争一席之地的气概。他的作品很多，以对联最具特色。

解放以后，帖学一度成为书坛的主流，白蕉、毛泽东、林散之等书家相继在草书上取得很高的成就。

白蕉（1907—1969）本姓何，名旭初，又名复生，号白蕉、东海生等。上海松江人。于诗极有造诣，有文名。书法从欧阳询入手，后转学二王，精小楷、行书和草书。书法深入二王堂奥，得晋人萧散韵致。他的草书主要得力于王献之，秀雅刚劲，驰不失范，似行云流水，韵味醇厚。是帖派难得一见的高手。



● 于右任草书对联

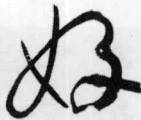
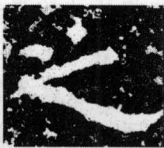
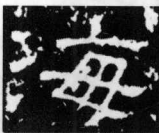
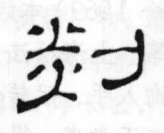
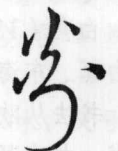
二、今草的特点

本书要研究的对象是今草,故这里所指的草书就是今草。

根据前面的介绍,草书缘起于实用,为求得书写的便利,所以它对隶书和篆书的点画进行省简连并,进而用代表符来替代一部分部首,使之简而便,流而畅,因此我们可以从两个方面来看一下草书的具体特点。

1、点画连写

从笔法上看,草书对隶、篆是“粗书之”,即不求藏头护尾,运笔务求简洁,点画间相互呼应、映带,使书写速度得到明显提高。其连的方法主要是靠曲线和折线的组合,使整个字几乎一笔完成。有时候为求书写顺畅也可以通过改变笔顺来达到目的。

潦草书写				
				
改变笔顺				
				
部件移位				
				

2、点画减省

在结构上减省原字的笔画，“存字之梗概”，使之便于书写。其方法是合并一些并列的点画，以一个点画代替；或者干脆省去一部分点画，使复杂的字变简单。

存其大概				
				
点画省去				
				

3、符号代用

如果草书只使用前面的两种方法，那么，草书还不能算是真正的简便，符号的使用才真正地触及了最佳的便于书写途径——简化汉字。我们现在使用的简化字有相当一部分来自草书就是一个十分有力的证明。符号的使用主要是针对部首，即把一部分“存其梗概”后外形类似的点画用一个点画符替代，这样做，可以使草书的省简手段变得有规律，为人们学习和掌握草书带来方便，可以这么说，符号的使用，使草书真正确立了作为独立书体存在的理由。

1	代	彼	頃	諸
	代	彼	頃	諸
7	張	墜	歸	
	張	墜	歸	即
4	博	恨	壯	將
	博	恨	壯	將
8	孫	絕	殊	能
	孫	絕	殊	能
2	臨	疏	路	端
	臨	疏	路	端

				
	起	規	矩	去
				
	彬	類	難	岩
				
	味	時	眠	魄
				
	軍	闕	蜀	晃
				
	矣	異	骨	景

第二章 今草技法

由于草书存在着不易识读的特点,同时历代的草书字帖也各具特色,因此本书以笔法清晰、结体端庄、法度完备,具有较高的艺术水准为标准,选取了王羲之的《十七帖》和孙过庭的《书谱》作为初学草书的范本。

一、《十七帖》、《书谱》简介

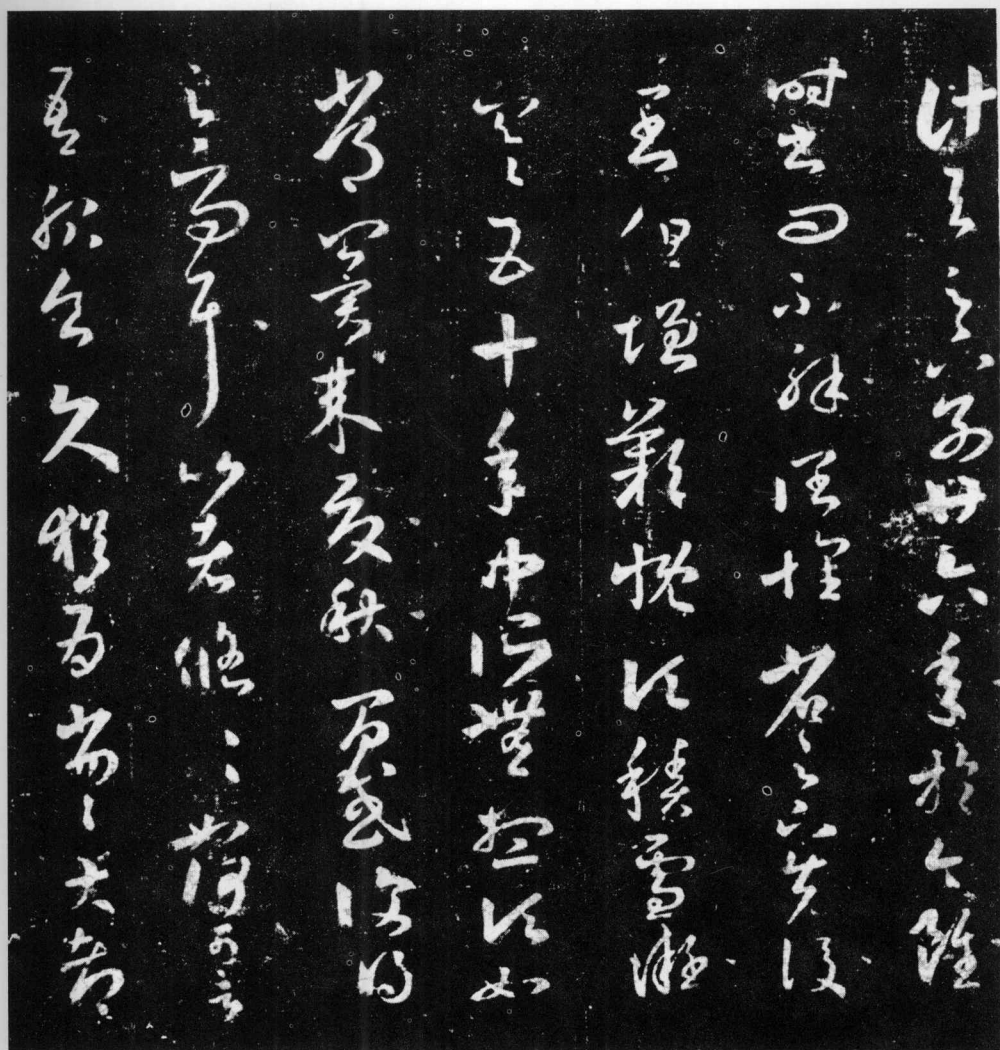
1、王羲之《十七帖》

王羲之(303—361)字逸少。琅邪临沂(今属山东)人。官至右军将军、会稽内史,人称“王右军”。早岁从卫夫人学书,后博览前代名家法书,并游历名山大川,访碑问字,遂改变初学,上追钟繇、张芝,采择众长,于正、行、草三体均有继往开来之功,被后人尊为“书圣”。

《十七帖》是唐太宗李世民苦心搜求而购得的王羲之书作中的一种,它共由二十六帖组成,以卷首有“十七”字故名,其文字全为尺牍。

《十七帖》的原迹像《兰亭序》一样未能流传下来,我们现在能看到的,只有根据摹本和临本勒石的拓本。传世的《十七帖》的本子,可分为两个系统:一是尾有“敕”字,由唐解无畏、褚遂良校定,简称“馆本”;一是据唐贺知章临本刻入《澄清堂帖》,后又被北宋王著刻入《淳化阁帖》中。一般认为,“敕”字本相对较优,从流传至今的拓本来看,以上海图书馆所藏的宋拓敕字本《十七帖》最为著名。

《十七帖》是王羲之流传至今的唯一一部纯草书刻帖。王羲之的草书是在当时流行的章草基础上结合张芝的草书转型而成,所以它还带有章草的影子,不似其子王献之那样流畅。虽如此,王羲之已经开创了草书的新天地,他真正确立了今草的书体地位。唐蔡希综《法书论》说:“晋世右军,特出不群,颖悟斯道,乃除繁就省,创立制度,谓之新草,《十七帖》是也。”是帖作字以方



● 晋 王羲之《十七帖》

笔为主调，间用连绵，体势近古。其字浓纤折中，虽雄强而不怒张，妍美而不柔媚，矫捷而不轻佻，巧妙而不造作，千变万化，纯出自然。从中可以看出王羲之对法度与情感的把握极有分寸，堪称“不激不厉，风规自远”，是“中和美”的最佳体现。其“妍美流便”的书体和不经意间流露出的萧散风神让后人倾倒，千百年来，《十七帖》被奉为草书圭臬也就不奇怪了。

2、孙过庭《书谱》

孙过庭，字虔礼，吴郡人，生卒年月不详，活动在唐代初期，擅长草书和书法理论，传世有《书谱》一卷，惜墨迹有二百余字残缺。

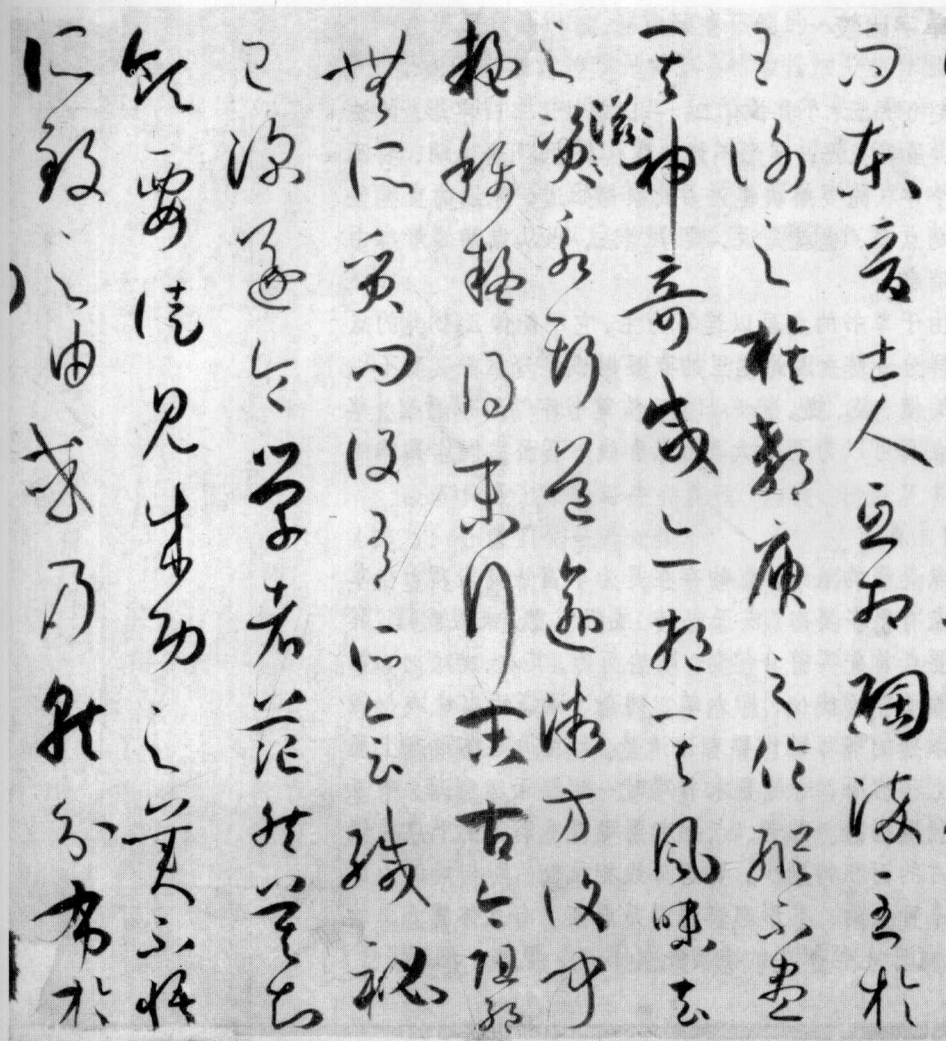
《书谱》就其内容而言是一篇杰出的书法论著，通过分析真草二体书法，表述了其“心”、“手”并用的艺术主张，第一次明确地从理论上阐明了书法审美的必然王国与自由王国之间的关系，认为这种关系建立在现实的、对书法艺术的循序渐进的学习和领悟过程中。他融儒、道两家的美学思想于自己的美学体系之中，强调美是真、美是善。同时他也深知“偏易就，尽善难求”的道理，提出了“假令众妙攸归，务存骨气”。所谓的“尽善尽美”只有在骨气为本的情况下才能成立。有必要指出的是，《书谱》尽管理论精妙，但其行文“词藻过甚”，往往使读者一下子抓不住要点，这是我们在阅读《书谱》时要注意的。

《书谱》的书法无论是笔法、墨法和章法都根植于王羲之草书。如果我们把《书谱》中的点画与王羲之的草书相比较，就会发现在形态上两者完全相同，只是在写曲形点画时，孙过庭较多使用了折法，即用数段直线连接成曲线，这样做的好处在于快速书写时可以避免油滑，这大概算是孙过庭的自家法了。米芾《书史》亦云：“过庭草书《书谱》有右军法。作字落笔差近前而直，此乃过庭法。凡世称右军书有此等字，皆孙笔也。凡唐草得二王法，无出其右。”总的来说，《书谱》的行笔活泼跳跃，迅疾流美，于不经意时显示了精湛的笔法。在草法上，《书谱》往往于平淡处显奇崛，化诡异于自然之中。其章法随遇而安，气息醇厚，不故作惊人之笔。是后世最佳草书范本之一。

下面我们来看一下前人是如何评价《书谱》的。

唐吕德总《续书评》：“过庭草书如丹崖绝壑，笔势坚劲。”

宋《宣和书谱》：“作草书，咄咄逼羲、献。尤妙于用笔，峻拔刚断，出于天材，非功用积习所至。善临摹，往往真贋不能辨。文皇尝谓：‘过庭小字书乱二王。’盖其似真可知也。”



● 唐 孙过庭《书谱》

明王世贞《弇州山人稿》：“此帖浓润圆熟，几在山阴堂室，后复纵放，有渴猊游龙之势。细玩之则所谓一字万同者，美璧之微瑕，故不能掩也。”

清刘熙载《艺概》：“孙过庭草书，在唐为善宗晋法。其行书《书谱》，用笔破而愈完，纷而愈治，飘逸愈沉着，婀娜愈刚健。”

清孙承泽《庚子销夏记》：“唐初诸人无一不摹右军，然皆有蹊径可寻，独孙虔礼之《书谱》，天真潇洒，挥臂独行，无意求全，而无不宛合，此有唐第一妙腕。”