

大课间实践技能培训

DA KE JIAN SHI JIAN JI NENG PEI XUN



素质教育应用

主编 潘秀英

学习草书指南

SU ZHI JIAO YU YING YONG XUE XI CAO SHU ZHI NAN



安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

大课间实践技能培训

DA KE JIAN SHI JIAN JI NENG PEI XUN

8.5105 封面设计

（封面）

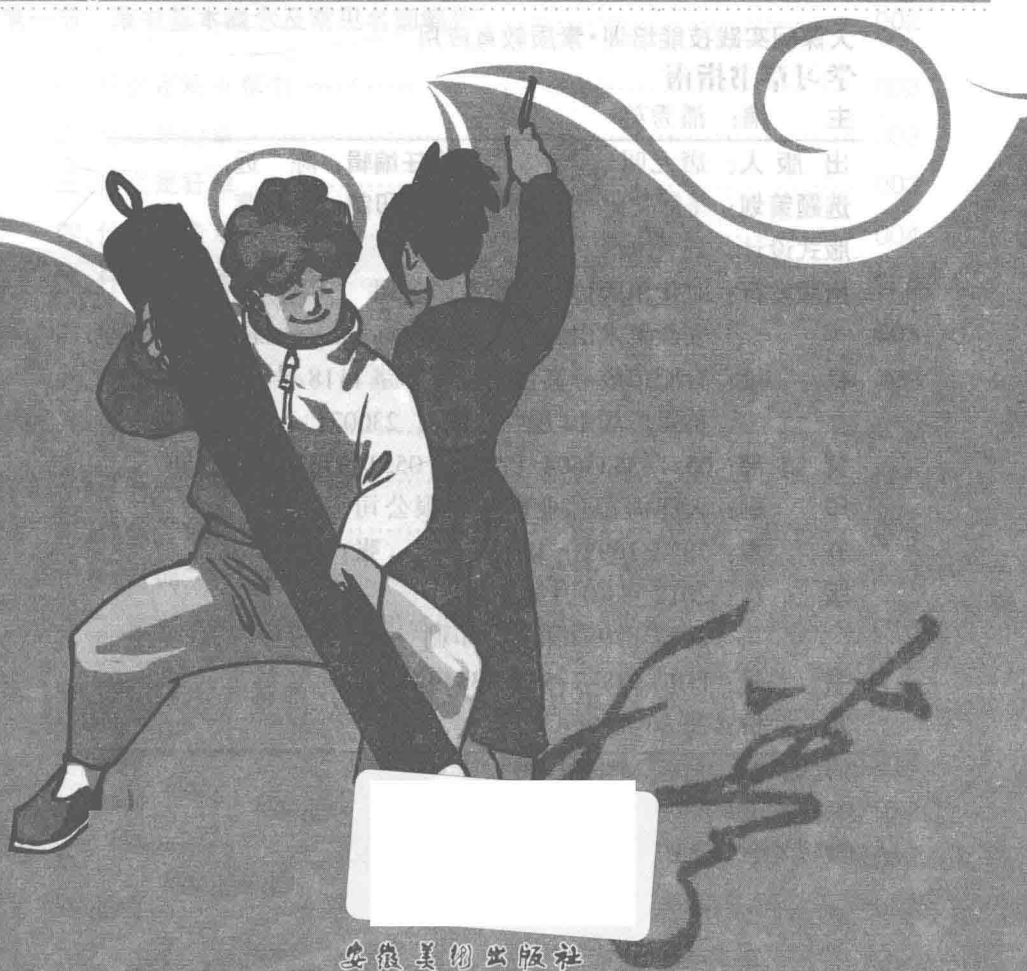
9.1131

素质教育应用

主编 潘秀英

学习草书指南

SU ZHI JIAO YU YING YONG XUE XI CAO SHU ZHI NAN



安徽美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

学习草书指南 / 潘秀英主编. — 合肥: 安徽美术出版社, 2012.8
(大课间实践技能培训·素质教育应用)

ISBN 978-7-5398-3349-1

I. ①索… II. ①潘… III. ①草书—书法—青年读物
②草书—书法—少年读物 IV. ①J292.113.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 174443 号

大课间实践技能培训·素质教育应用

学习草书指南

主 编: 潘秀英

出 版 人: 唐元明

责任编辑: 陈 远

选题策划: 圣泽文化

责任印制: 徐海燕

版式设计: 刘 晗

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

安徽美术出版社 (<http://www.ahmscbs.com>)

社 址: 合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版

传媒广场 14 层 邮编: 230071

营 销 部: 0551-3533604 (省内) 0551-3533607 (省外)

印 刷: 天津海德伟业印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16 印 张: 12

版 次: 2012 年 10 月第 1 版

2017 年 9 月第 4 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5398-3349-1

定 价: 26.80 元

如发现印装质量问题, 请与我社营销部联系调换。

版权所有·侵权必究

本社法律顾问: 安徽承义律师事务所 孙卫东律师

目 录

第一章 什么是草书	001
第一节 草书基本概念及常见名词解析	002
一、什么是标准草书	003
二、什么是新草	003
三、什么是狂草	003
四、什么是章草	004
五、什么是连绵草	004
六、什么是游丝草	005
七、什么是今草	005
八、什么是独草	006
九、什么是行草	006
十、什么是全草书	006
十一、名词“书法”的由来	007
十二、草书的实用价值和艺术价值	010
第二节 草书的基本特征	012
一、草书的粘连	012
二、笔画的省减	012
三、偏旁部首的转移	013
四、固定字符	013

五、灵动的结构变化	013
第三节 草书用笔技巧	016
第四节 草书用墨技巧	018
第五节 不同草体的特点	022
一、章草的独特之处	022
二、今草的独特之处	024
三、狂草的独特之处	026
第二章 草书学习实用技法	028
第一节 草书学习的正确书写姿势	029
一、正确的坐姿	029
二、正确的站姿	031
三、正确的蹲姿	032
四、正确的执笔、用笔	033
五、运腕的正确方法	035
第二节 草书笔法技巧	037
一、起笔与收笔技法	037
二、提笔与按笔技法	039
三、顿笔与挫笔技法	039
四、轻笔与重笔技法	039
五、转笔与折笔技法	040
六、藏锋与露锋技法	040
七、中锋与侧锋技法	041
八、方笔与圆笔技法	042
九、缓急快慢技法	042
十、捕捉与放纵技法	043

十一、使转技法	043
十二、虚笔与实笔技法	044
十三、内抵与外拓技法	044
第三章 草书历史沿革	046
第一节 草书的由来	048
第二节 草书发展简史	050
一、草书的起源时期	050
二、草书的成熟时期	054
三、草书的大发展时期	057
四、草书的演变时期	059
五、草书的衰落时期	073
第四章 草书选帖临帖要义	077
第一节 什么是碑帖	086
第二节 如何选帖	087
一、章草类	087
二、今草类	088
三、狂草类	088
第三节 草书名帖介绍	090
一、宋徽宗·赵佶《千字文》	090
二、唐代·张旭《古诗四帖》	095
三、唐代·怀素《自叙帖》	097
四、唐代·孙过庭《书谱》	099
五、宋代·黄庭坚《李白忆旧游诗卷》	106
六、宋代·米芾《论草书帖》	110

七、元代·鲜于枢《石鼓歌》	113
八、明代·祝允明《前后赤壁赋》	116
九、明代·徐渭《白燕诗卷》	121
十、明代·文征明《草书诗卷》	123
第五章 草书章法技巧拾零	126
第一节 什么是草书章法	127
一、行间、字间及笔画之间的章法	127
二、讲求章法顺其神韵	127
三、参差错落、美在自然	128
四、几种常见的章法形式	129
第六章 “文房四宝”基本常识	130
第一节 文房四宝	131
第二节 笔的基础知识	132
一、毛笔的由来	132
二、草书用笔的分类	132
三、草书用笔的挑选	133
四、草书用笔的保养	134
第三节 草书用墨常识	136
一、墨的由来	136
二、草书用墨分类	136
三、正确使用墨的方法	137
第四节 草书用纸基础知识	139
一、纸的由来	139

二、草书用纸分类	139
三、正确选用书法用纸	140
四、草书固定纸张的方法	141
第五节 砚台的基础知识	142
一、砚台分类	142
二、正确选用砚台	143
三、砚台的正确使用方法	144
第六节 文房四宝以外的书写工具	145
第七章 书法学习中的名称术语	147
第一节 书法中常见的名称注析	148
第二节 书法中常见的术语注析	154
第八章 书法艺术品鉴	162
第一节 书法欣赏的方法	164
一、从整体到局部,再由局部到整体	164
二、把静止的形象还原为运动的过程,展开联想	165
三、从书法形象到具体形象,展开联想,正确领会作品意境	166
四、了解作品创作背景,增加知识内涵	166
五、量的积累才能达到质的飞跃	169
六、书法欣赏,仁者见仁	170
第二节 从美学角度看书法	171
一、体会书法的线条美	171
二、体会书法结构的造型美	173
三、体会草书章法的整体美	174

四、体会草书艺术的风格美	174
第三节 如何欣赏草书碑帖	176
一、草书碑帖的特点	176
二、草书碑帖作品赏析要素	177
三、人品与字品、书品	182



草书基本笔画 第一章

什么是草书

第一章

什么是草书

草书，是汉字的一种书体，其特点是笔画简省，书写快捷。草书的产生，是由于人们在日常生活中，为了提高书写效率，逐渐形成的一种简便易学的书体。草书的笔画，往往由几个简单的笔画组成，且笔画之间常有连笔，使得整个字形显得紧凑而流畅。草书的出现，不仅丰富了汉字的艺术表现形式，也为日常书写提供了极大的便利。在草书中，每一个字都有其独特的书写方式和节奏感，这使得草书成为一种极具观赏性和实用性的书体。草书的书写，需要熟练掌握基本笔画的写法，并在此基础上进行灵活运用，才能达到得心应手、挥洒自如的境界。

第一节 草书基本概念 及常见名词解析

首先，了解一下什么是草书，草书的基本定义是什么？草书是一种字体，俗称连笔字。古人说：“真如立，行如行，草如奔。”这个比喻精彩又恰当，把不同的书体比喻成人不同的状态。首先，拿真书来比喻，真书即正书、楷书，如人之站立，是静止的姿态；而行书好比行走状态中的人，可快可慢，只要不是静止状态，即可称之为行，行书比楷书自由灵动，比草书收敛；草书好比是奔跑状态中的人，不是静立不动，不是趋步徐行，而是飞跃，施之于笔墨，则点画飞动跳跃，字相连属。

再以绘画作比喻，楷书好比工笔画，如宋徽宗赵佶的工笔花鸟，一花一叶，一羽一毛，皆一丝不苟；行书好比任伯年的小写意花鸟画，半工半写，随意挥洒，浑如行书；草书好比大写意画，如扬州画派黄慎的大写意人物画，画面人物的体态、衣纹，生动自然，流畅奔放，又以大草题款，更是书画合璧，相映生辉。

草书概括地说，就是书写十分飘逸，点画勾连不断的一种字体。实际上，不同的历史时期，不同字体演变成的草书，草体也各有千秋，如果划分细目的话，种类繁多复杂，如草篆、草隶、藁草、章草、今草、行草、狂草等。《宣和书谱·草书叙论》说：“草之所自，议者纷如，或以为‘藁草’，或以为草昧之作，然则谓之‘草’，则非‘正’也。”宋张拭《南轩集》说：“草书不必近代有之，必自笔割已来便有之，但写得不谨，便成草书。”这是广义的草书。

狭义的草书，指法度严谨、笔画纠连，结构省简的汉字草写字体。

草书的类型严格说，只有章草、今草和狂草三种，但通常又有标准草书、新草、连绵草、游丝草、独草、行草、全草书等说法。下边分别说明：

一、什么是标准草书

标准草书是近代人于右任主持创造的。于氏为近代草书大家，二十世纪三十年代在上海成立草书社，集合海内专家，根据易识、易写、准确、美丽四个原则，制定“标准草书”。于氏认为历史上有三种草书，即章草、今草、狂草，故“标准草”书又称第四种草书。《标准草书》根据《千字文》内容，选辑历代草字，基本是规范的今草字体。凡草字下署“草书社”者，其字比古人更简约。

二、什么是新草

张芝将章草变为今草，造型奇特、别开生面。“今草”经后世演进变化得来的一种草书叫做“新草”。“新草”与“今草”相比较，书写时笔画更加减省而放纵，也有的人称为“大草”。“新草”和“今草”一脉相承，追根溯源可归为一类。

三、什么是狂草

狂草也称大草、连绵草。狂草是草书中字形机构笔画最为简略的一种草体。狂草比今草结构更省简，笔势更放纵恣肆，连环钩锁，变化无穷，常常一笔数字，隔行之间气势不断。狂草起于汉代张芝，晋、唐有发展，张旭、怀素成就最高，后世合称他们为——“颠张醉素”。《古诗四帖》是张旭的草书中的代表作品，怀素的代表作品为《自叙帖》。宋代黄庭坚、明代祝允明，继承了“颠张醉素”的衣钵，进一步发展了狂草书体，是继张旭和怀素之后在狂草创作上成就最高的。

于右任对狂草有独到见解：“草书中之美术品也。其为法：重词联，师自然，以诡异鸣高，以博变为能。张颠素狂，振奇千古。肚痛自叙，可为代表。一笔草，连绵草，古虽有之，而成系统，开脉流，实自此始。”（选自《标准草书·自序》）

四、什么是章草

章草也叫“隶草”、“草隶”，以隶书字形为基础，加以简化、草化的字体。

关于章草的本义，不同的人有不同的见解，我们归结起来大体可以分为以下几种说法：

（一）因解散隶体，存字梗概，结构彰明，故名。启功先生说：现在试拟找出这些方面的共同意义，实有“条理”、“法则”、“明显”的意思。即用以作谥法的章字，也是取于这个意义。（《古代字体论稿》）

（二）汉章帝诏使杜度以草书上事，魏文帝命刘广通草书上事，因用章草写奏章，故名。

（三）汉元帝时史游作《急就章》，便有这种字体，因此得名。

（四）汉章帝爱好章草，据《书断》引唐韦续《纂五十六种书》说，“因章帝所好名焉。”

（五）汉章帝创章草，据宋陈思《书苑菁华》引唐蔡希综《书法论》说：“章草兴于汉章帝。”因以名之。

章草的特点：字形多扁方，风格古朴，笔画牵连，一字一断，有明显的隶书波磔。

著名的章草作品有史游《急就章》，皇象《文武帖》，索靖《出师颂》。王羲之、王献之、米芾、赵孟頫、宋克都有章草作品传世。

隶草有两义：

（一）指“章草”。清朝阮元《北碑南帖论》：“唐人修《晋书》、南北史传，于名家书法，或曰善隶草，或曰善正书，善楷书，善行书，而皆以善隶书为尊。”

（二）指“隶书”和“草书”。

五、什么是连绵草

又名“连绵书”。宋朝朱长文《墨池编》卷十《续书断下》：“吕向字子回，章草、隶峻巧，又能一笔环实百字，基紫突然，世晋草书，多不环连；唐人变为连绵，后世病之。”

六、什么是游丝草

一种字划细如游丝、连绵环绕的草书。元朝郑杓《衍极》卷二《书要篇》：“刘有定一笔书，张芝临池所制。其倚伏，有循环之趋。后世又有‘游丝草’者盖此书之巧变也。”宋朝高宗赵构《翰墨志》：“至若绍兴以来，杂书、游丝书，惟钱塘吴说。”可见宋、元之时犹行于世。然连绵回环，并非古法，书家病之。

七、什么是今草

东汉张芝所创的一种草书。从“章草”发展而来，一般认为各字不连系为“章草”，相联系者为“今草”。二王、张旭、怀素皆为一代大师。

今草是以楷书字形为基础，加以简化、草化的字体。作为草书体字的形成，也有演变过程，它是从章草发展过来的。今草也叫小草。

今草与章草不同的是：今草字与字之间，笔势连贯，章草则一字一断；章草有明显的隶书波磔，今草则无，今草风格秀逸，章草风格古朴。若今草参之以章草之法，则更精妙简古。

今草起于汉代，传为张芝所创。我们知道，一种字体的创造，绝非一时一人所能成就，而是较长的历史时期，许多人共同创造的结果，张芝只是集大成者。张怀瓘《书断》说：“然伯英（张芝字伯英）学崔（瑗）、杜



(度)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。”

今草代表作有王羲之《十七帖》、智永《草书千字文》、孙过庭《书谱》、贺知章《孝经》、怀素《小草千字文》。

八、什么是独草

指形体不相连属、单字基本独立的草书，与“连绵草”相对而言。宋朝姜夔《续书谱·草书》：“自唐以前多是独草，不过两字属连。累数十字而不断，号曰‘连绵’、‘游丝’，此虽出于古人，不足为奇，更成大病。”

九、什么是行草

即“章草”。明代陶宗仪《书史会要》卷二《汉》：史游，元帝时黄门令。史作急就章一篇，解散隶体，粗书之，损隶之规矩，存字之梗概。本章创之义，谓之行章；以别今草，谓之章草。

行草，既属于行书字体，也属于草书字体，它介于行书和草书之间，草书成分多，“近草而敛于草”（刘熙载）。

颜真卿《祭侄稿》、《争座位帖》属于行草书。这种字体也有人叫“藁草”。明朝赵宦光以颜真卿此二帖为“藁草”代表作。徐锴《说文解字·叙》说：“藁者，草之初也。”张怀瓘《书断》说：“盖草书之祖出之于此，草书之先因于起草。”起草无拘无束，随心所欲，更见真情。张晏说：“告不如书简，书简不如起草。盖以告是官作，虽端楷终为绳约，书简出于一时之意兴，则颇能放纵矣。而起草又出于无心，是其心手两忘，真妙见于此也。”

十、什么是全草书

唐朝张彦远《法书要绿》卷二《梁庾元威论书》：“宋中庶宗炳出九体书，所谓缣素书、简奏书、笺表书、吊记书、行押书、楫书、藁书、半草书、全草书，此九法极真草书之次第焉。”详其所指，“全草书”与“半草

书”相对而言；“全草书”纯属草书，“半草书”在草、行之间。又唐朝段成式《酉阳杂俎》卷十一《广知》所举百体书中有“半草书”草而无“全草书”，则“全草书”即“草书”可知矣。

十一、名词“书法”的由来

在《沈尹默法书集序》曾提出用“书道”不用“书法”的意见。始知此是为说明尹老之学不限书法而发的。尹老之学既不限于书法，所以觉得称为“书道”或“书学”反更合适。称尹老之书法为“书法”，但假使把他的论著一并辑入，统称为《书法集》，那就讲不通了。所以《法书集》反而只能印他的书法，不能印他的书学理论了。

一个词有一个词的意义，不能随便乱用。现在要讨论“书法”与“书道”的名称、论理，“道”是理论性的，“法”是规律性的。二者之名称不同，性质也不同，当然意义也不会一致。但由于前面都冠一“书”字，那就可以看出二者的关联性又是极为密切而复杂的。“法”中可以赅“道”，如中国人尽管称为书法，但对书法家的品评往往兼及人品。例如，张瑞图与黄道周，一般人都卑张而尊黄，就可知公道自在人心，只要其人品德稍差，一般人便不会重视他的书法。对于明代一些书法家尤其如此。王铎的书法可谓高矣，但一般人总带一些鄙视之意。可知中国人虽称“书法”，但都是隐喻“道”的意味于其间的。宋代“苏黄米蔡”四家，若以时序，当指蔡京，但后人以蔡京为小人，改为蔡襄，反在苏黄之后。

可是，尽管中国人这样重视书家之道德品质，却没有人称“书法”为“书道”，一般的书学论著，也多是论“法”而不及“道”。此



中关系便值得我们加以考虑。所以我们只能就历史的关系与社会的因素来说明这问题。

正因中国人太重视“道”字，所以春秋时即有道家，到宋代即在儒家中也有道学。道家之“道”关系犹小，因为“道可道，非常道”，老子只看到它恍惚的一面，不易言说的一面。庄子则以艺喻道，反把艺与道结合在一起了。至于道学之道，关系实在太太。道学既建，于是一般人就格外尊视这个“道”字。这样讲道，遂有大小之分。只有宋儒讲的一套才是大道，书法艺术只是小技，也就只能称之为“小道”。所以，唐太宗称：“书学小道”。

中国文人在以前也想利用这个“道”字来为自己装门面。刘勰论文有《原道》篇，韩愈论文也写过《原道》，可知骈文家和古文家都想借“道”以自重，但是都没有成功。在道学盛行的时候，文章一小技，即使称为“道”也只是“小道”而已。中国人以前是受过这种压力的，所以尽管可于书中见道，但不会建立“书道”的名称。日本是没有受过像中国这种历史性压力的，所以对于中国传过去的东西都称之为“道”，书法可称为“书道”，武术也可称“柔道”或“武士道”，甚至舞剑也可称为“剑道”。有些文化尽管是从中国传去的，但传去以后，加以消化，加以发展，那就与本土生长者一样，不妨称之为“道”了。这都与彼此间的历史因素与社会因素有着密切的关系。我不过从民族间的历史和社会之关系，来说明这“书法”与“书道”的名称所以不同的原因而已。只怕一般人扭于成见，一方面仍以“小道”目之，而另一方面依旧落于以前书家的名利思想，终于落到“小道”方面，斯则不免令人泄气而已。

