

书法自学丛书

主编 李岩选

怎样学习草书

李岩选

编著

山东美术出版社

李岩选 编著

怎样学习草书



山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

怎样学习草书 / 李岩选编著. — 济南: 山东美术出版社, 2002.1

(书法自学丛书)

ISBN 7-5330-1597-5

I. 怎... II. 李... III. 草书—书法
IV. J292.113.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 0932060 号

出版发行: 山东美术出版社

济南经九路胜利大街 39 号(邮编: 250001)

制版印刷: 山东新华印刷厂临沂厂印制

开 本: 787 × 1092 毫米 16 开 6 印张

版 次: 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000

定 价: 14.00 元

2171083-64

《书法自学丛书》编委会

主 任：张业法

副主任：于太昌 娄以忠

顾亚龙

主 编：李岩选

编委会成员（以姓氏笔画为序）：

于太昌 尹秀波

王建平 车晓曦

孙茂贵 肖 灿

张业法 李岩选

娄以忠 顾亚龙

滕西奇

前言

中国书法艺术博大精深，源远流长，它以其完整的体系、丰厚的内涵、独特的形式，自立于世界艺术之林。

随着改革开放以来的经济发展，社会繁荣，人们对文化艺术的追求越来越高。因此，学习书法、欣赏书法艺术的人也越来越多。为弘扬中华民族传统的书法艺术，大力普及书法教育，进一步提高全民族的文化素质，满足人们对书法艺术的需求，我们组织编写了这套《书法自学丛书》。山东省书法家协会对此十分重视，把丛书的编写出版当作一项建设工程来抓，成立了丛书编委会，由书协主席张业法同志任编委会主任，副主席顾亚龙和著名书法家于太昌、娄以忠先生任副主任。对编写体例、内容要求等进行了反复研讨和严格把关，以确保本书的编写水平和出版质量。

本书是一套指导书法爱好者自学入门的普及性读物。全书共分六册，包括怎样学习篆书、隶书、楷书、魏碑、行书、草书。尽管此类图书市面上已经很多，但本书在编辑思路、出版特色等方面将以崭新的面貌奉献给读者。本书成体系，分章节，采用讲评结合、图文并茂的形式，选用标准规范的图例，运用通俗易懂的语言，引经据典、深入浅出地讲解各种书体的名称、源流、特点、笔法、结体、章法等，同时介绍各种书体的代表书家及其传世佳作。通过由浅入深、从易到难的讲解示范、评点分析和临摹练习，使初学者逐步了解掌握书法的基础知识，初步掌握各种书体的基本技法，同时也不断提高对书法作品的鉴赏能力和审美意识，为步入书法艺术殿堂打下良好的基础。

本书以书法经典著作为依据，以古、现代名家碑帖为范例，融以作者本人学习书法的经验和体会，观点明确、表述清楚，文笔简洁生动，图示清晰规范。既有丰富的传统内涵，又有突出的创新意识；既保证了知识性、科学性，又实现了趣味性、实用性和可读性。可以说，本书是一套理论和实际相结合的教程式的辅导读物，必将成为广大书法爱好者的良师益友。

《书法自学丛书》编委会

2001年8月

目 录

前 言

绪 论	1
-----	---

第一章 草书的源流	2
-----------	---

一、草书的由来	2
二、草书三系	2
三、学习草书如何选帖	7

第二章 草书的特点	9
-----------	---

一、借代省略 化繁为简	9
二、点画变异 化断为连	10
三、中侧藏露 使转交替	11
四、合并通用 变化多端	12

第三章 草书的笔法	15
-----------	----

一、起抢收曳 点画连笔	15
二、折笔成方 曲笔成弧	16
三、环笔成圆 绞笔缠绵	18
四、逆笔改韵 倒插求变	19

第四章 草书的结体	20
-----------	----

一、删繁就简 借代生姿	20
二、破方为圆 贵在使转	22
三、形态变异 数意兼包	23
四、欹侧俯仰 形随势变	24

五、开张聚合 气贯意连·····	25
第五章 草书的符号化 ·····	26
一、同符同用 同类相从·····	26
二、同符异用 触类旁通·····	26
三、异符同用 防止混同·····	26
第六章 草书的辨异 ·····	40
一、同字异写 各有出处·····	40
二、异字同写 大同小异·····	40
三、异字形似 识别异同·····	40
第七章 草书的章法 ·····	48
一、分行布白 计白当黑·····	48
二、行气贯通 脉络相承·····	51
三、谋篇布局 形式多样·····	55
四、题款钤印 浑然一体·····	57
第八章 草书的墨法 ·····	59
一、以画入书 墨分五色·····	59
二、以笔控墨 灵活多变·····	60
第九章 草书的临摹、创作与鉴赏 ·····	61
一、读帖临帖 先入后出·····	61
二、创作实践 师古出新·····	62
三、鉴赏提高 博采众长·····	66
四、草书十家名帖欣赏·····	67
后 记 ·····	87

绪 论

书法，是中国艺术最基本的起源之一。从三千多年前殷商的甲骨文开始，商周的金文，先秦的籀文，秦代的小篆，汉代的隶书，到魏晋以后日益成熟、唐宋时期走向颠峰的楷、行、草等不同风格的各种书体，可谓名家辈出，流派纷呈，碑帖浩瀚。但从古以来的书体，大致可以分为篆书、隶书、楷书、行书、草书这五种。

如果说，篆书是汉字书法中最古老最久远的书体；隶书是结体宽扁、最具装饰性的书体；楷书是本乎法度、最为楷模的书体；行书是相间流行、最为实用的书体；那么草书则是变化多端、艺术境界最高的书体。历代书家中有“草圣”之誉，却没有篆圣、隶圣、楷圣之说。如果学书者不能以草书胜人，终不能成为最卓越的书法家。即使不当书家，如能掌握草书的基本技法和规律，能够识草、辨草、规范地写草，在草书的天地里恣情纵意地遨游一番，领略其中之奥妙，对于陶冶情操、增智益寿也是大有裨益的。

草书看似潦草随意，实则法度严谨。它既然是一门高深的艺术，就有章可循，有法可遵，不能简单地等同于“连笔字”，更不是俗说的“草上飞”。如果不通篆隶，不学楷法，不习行书，上来就写草字，胡圈乱画，势必误入歧途。宋人苏轼曾云：“真（即楷书）生行，行生草，楷如立，行如行，草如走，是成三体”。意思是说，学习书法如同孩儿学步，要先会站，再会走，而后能跑。学习草书先要有楷书、行书的基本功，方可下手。而且学习草书必须按程序、循规矩、讲方法、有步骤地进行，否则就会走弯路，欲速则不达。

第一章 草书的源流

一、草书的由来

什么叫草书?“草”就是草稿、草创的意思。草书最初是用于草稿等需要急速、便捷,比行书更加简化、更加勾连环转的书体,后来逐步形成书写简捷、线条流动、变化多姿而最能表达情趣和表现艺术的书体。草书包括章草、今草和狂草。

草书萌生于秦代而形成于汉代。梁武帝萧衍在《草书状》中云:“昔秦时诸侯争长,简檄相传,望烽走驿,以篆隶之难不能救速,遂作赴急之书”。可见草书的出现是为了应付公务繁忙、赴急的需要。许慎《说文解字》中说:“汉立而草兴”。这一论述从西汉的西北汉简中得以证实。从结体和用笔的演变看,草书是隶书快写或减省的结果,也有一部分是从篆书的快写中演绎而来的,因此也称为“草隶”和“草篆”。

二、草书三系

从草书的发展过程看,它遵循了章草——今草——狂草逐步衍进的轨迹。到近代又有书法大家于右任倡导、创新了标准草书,是有别于章草、今草和狂草的第四种草书。

章草,又称古草。它是草隶、草篆经过一定的规范和总结而产生的独立的、自成体系的早期草书。根据汉代许慎、赵壹、晋代卫恒

的说法,章草起于秦末汉初,但后世对此论说法不一。一说章草是汉元帝时候的黄门令史游所作,现世流传有他的《急就章》,因取其“章”字,所以叫做“章草”。另一说是汉章帝喜欢杜度的草书,特诏令他用草书写奏章,所以叫做“章草”。又说三国时候,魏文帝(曹丕)也叫刘广通用草书奏事,因用作奏章,故名“章草”。

凡是一种书体,必定经过因革损益,逐渐演变,在民间广泛流行,而后经书家整理才使它固定下来,至于说为某人所创是不科学的。章草就是由损减隶书演变而来,保存了隶书的主要骨架梗概,结构明晰,规章而有法度,有如“章程书”、“章楷”之意,故称其为章草。

章草的特点是取扁势,带隶意,起笔、收笔多用隶法,字字独立,但每个字的笔画之间出现了萦带连绵的笔法,开创了草书连绵圆转的先河。如唐人张怀瓘所说:“章草即隶书之捷”。

章草自史游《急就章》以后,初唐时尚有写的,晚唐和宋时竟无人书写,几乎中绝。到元代赵孟頫、邓文原,明初宋仲温等人重新拾起,使章草得以复苏。章草的传世代表作有:汉史游《急就章》、张芝《秋凉平善帖》、皇象《急就章》、陆机《平复帖》、索靖《出师颂》和《月仪帖》以及《淳化阁帖》所载的王羲之等人的章草作品(图1-2-3-4-5)。

今草,又称小草。它是在章草的基础上演变而成的。章草始于后汉张芝,而成熟于东晋王羲之父子。相传张芝最善于写章草,今草也是由他始变的。张怀瓘《书断》中说:“章草之书,字字区别,张芝变为今草,加其流速,拔茅连茹,上下牵连。或借上字之终,而为下字之始,奇形离合,数意兼包”。这便说明了章草变为今草的过程,也说明了今草的“上下牵连”与章草的“字字区别”的不同。

今草与章草的最大区别是简省了隶书的“波磔”、“雁尾”,使字外出锋的波挑,变为向

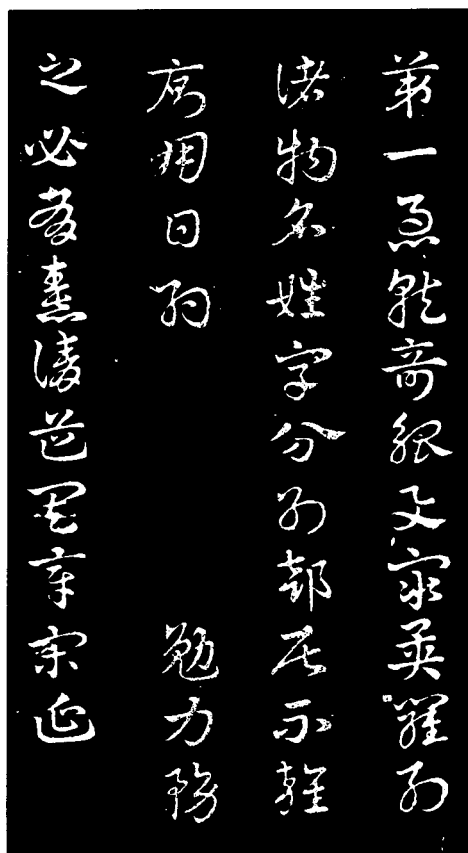


图1 史游《急就章》

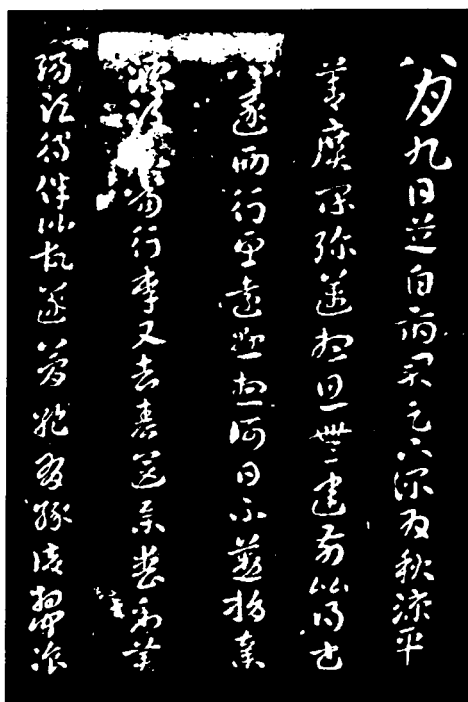


图2 张芝《秋凉平善帖》

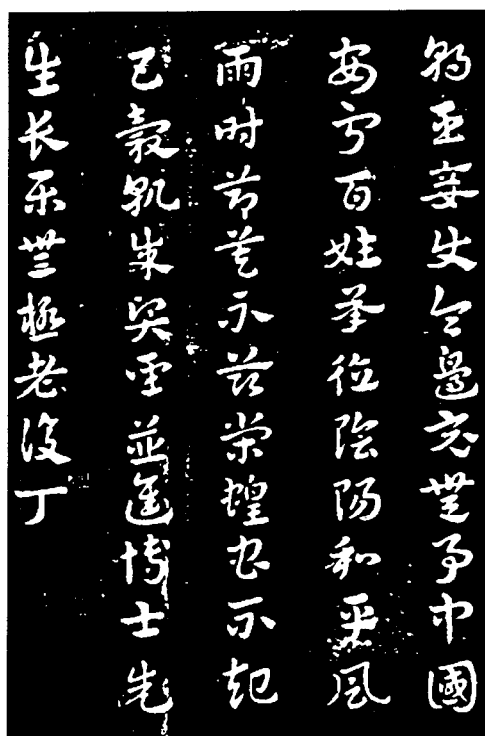


图3 皇象《急就章》

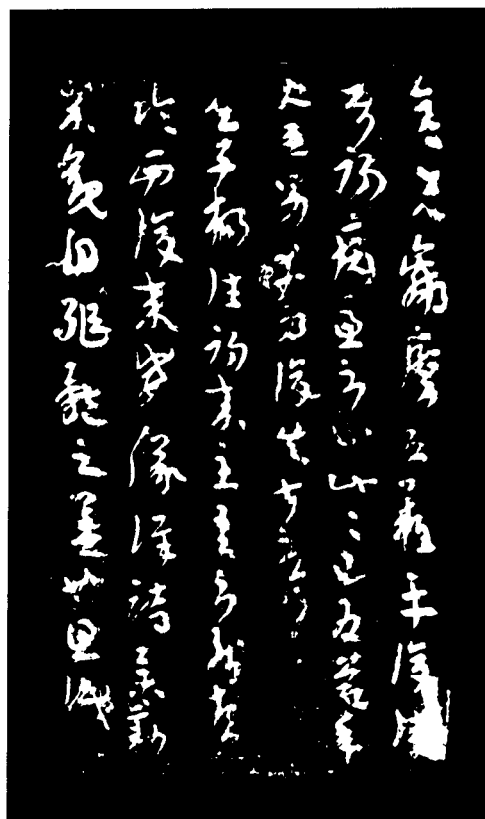


图4 陆机《平复帖》

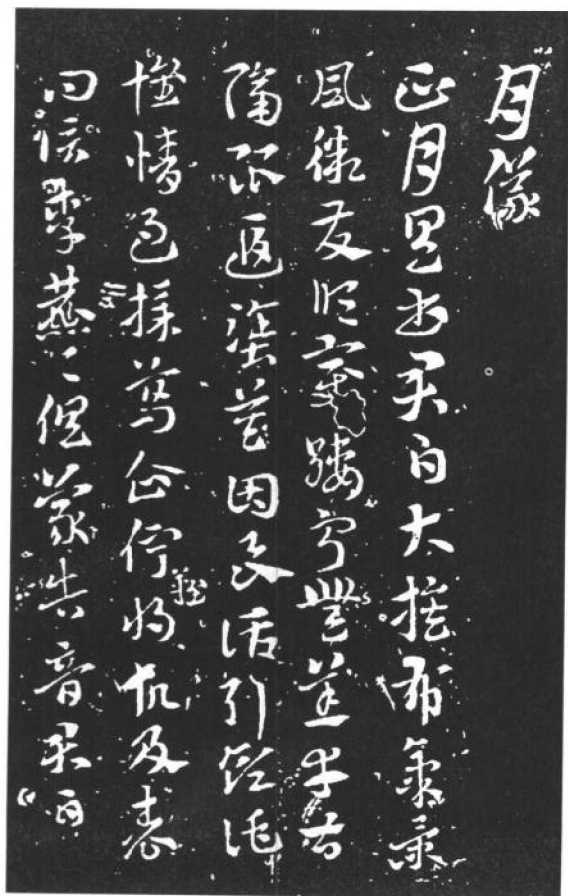


图5 索靖《月仪帖》

内呼应的收笔，或生出下一字笔意的引带。同时字形由方变圆，由断变连，甚至出现一两个字的一笔连写。如张怀瓘《书断》所述：“然伯英（张芝）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，及连者，气候通其各行”。今草由原来章草字字独立的静态形式，一变为互有呼应、流畅贯通的动态之美，甚至有了字形大、小、欹、正的自由放纵，这就为书家表达情感、挥随意趣创造了有利的条件。

今草的代表书作有晋代王羲之的《十七帖》、《都下帖》，智永的《草书千字文》，唐代孙过庭的《书谱》，怀素的《论书帖》、《小草千字文》等（图6-7-8）。



图6 王羲之《都下帖》

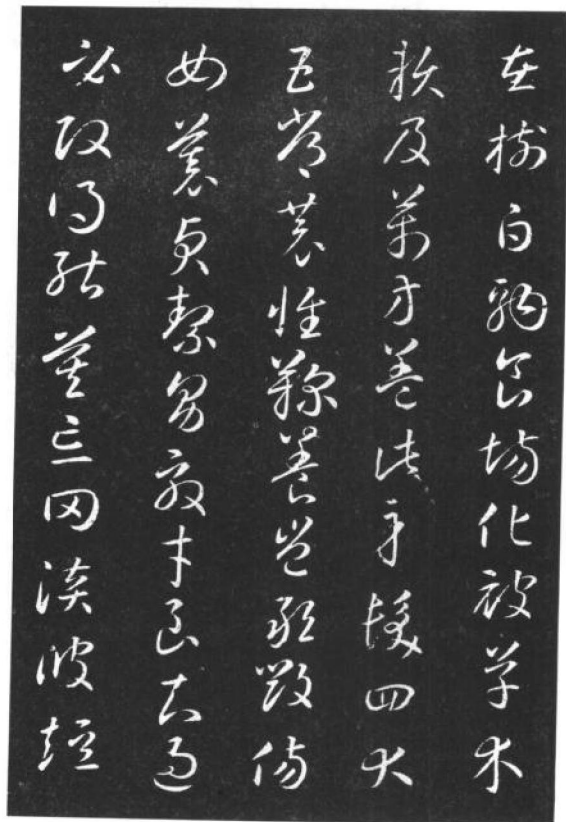


图7 智永《草书千字文》

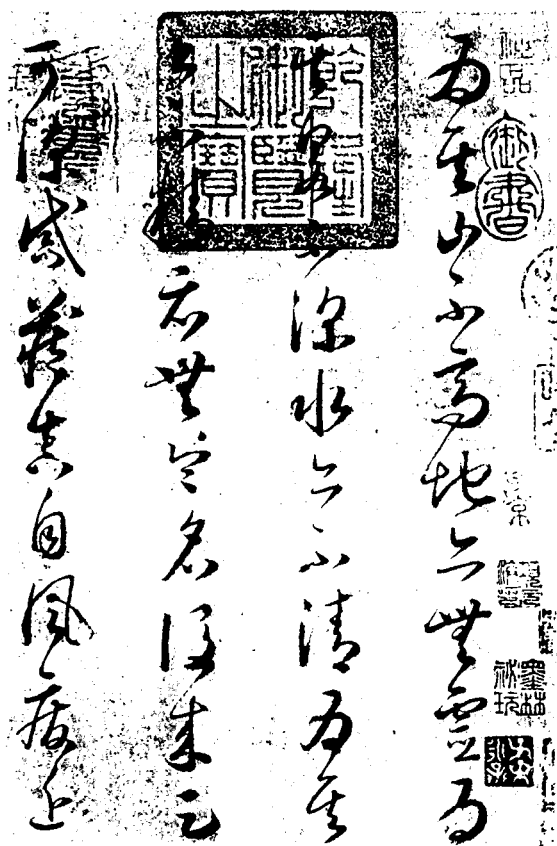


图8 怀素《论书帖》

狂草，又称大草。是最为恣肆放纵的草书。一般认为狂草是以张芝和王献之的连绵草（又称一笔草）为滥觞，至唐代张旭始成风范。所以张芝、张旭均有“草圣”之誉。张旭不受今草之囿，取法于张芝，其书跌宕起伏，意态绵密，狂放不羁。张旭嗜酒，常酒后挥笔作书，如痴如醉，被后人称为“颠张”。继张旭之后，怀素的草书更给人奔腾激越之感，绮丽多姿，纵横飘逸。怀素亦嗜酒如命，兴发即任意挥洒，以草书“畅志”，被后人称为“醉素”，与张旭有“颠张醉素”之称。

狂草与小草相比，部首更省减，字形更抽象，章法更狂放。狂草的结字欹侧俯仰，意态连绵，甚至打破单字的结体方式，常有一笔数字，甚至一笔一行，隔行之间也是气势属连。笔法上有轻、重、疾、徐；分布上讲究黑、

白、疏、密；墨法上有浓、淡、枯、润；章法上讲究虚实相生、通韵贯气、浑然一体。如龙腾凤舞，跌宕纵逸；似烟云霹雳，变化无穷。狂草很大程度上超脱了书法实用的标准，从而升华至表情达意、状物抒怀的艺术境界。窦冀有诗形容怀素的狂草创作云：“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”。由此可见狂草超逸的艺术形式和深刻的艺术内涵。

著名的狂草书帖有唐代张旭的《肚痛帖》、《古诗四帖》，怀素的《自叙帖》、《苦笋帖》，宋代黄庭坚的《李白忆旧游诗》，明代祝允明的《赤壁赋》，清代王铎的《草书诗卷》等（图9-10-11）。

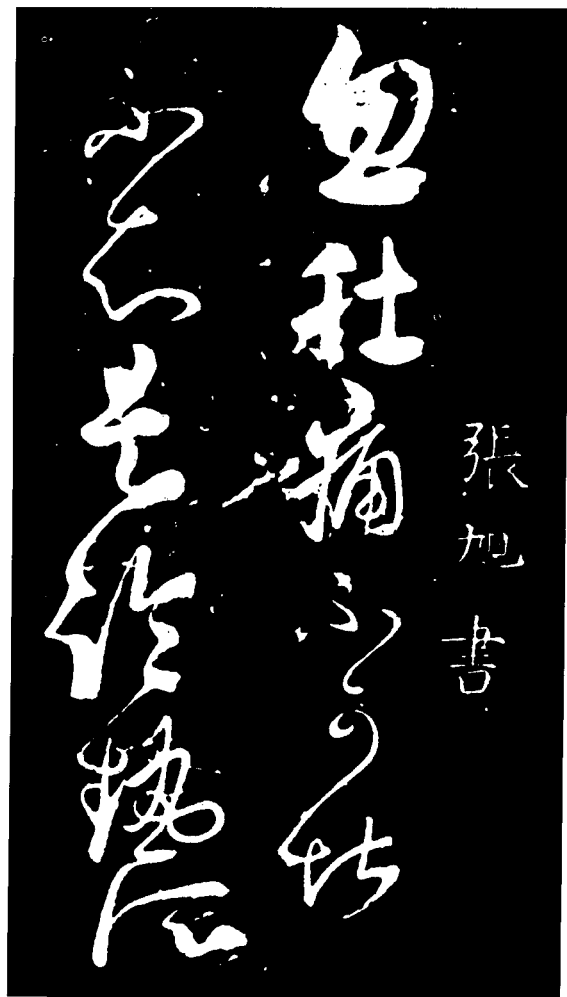


图9 张旭《肚疼帖》

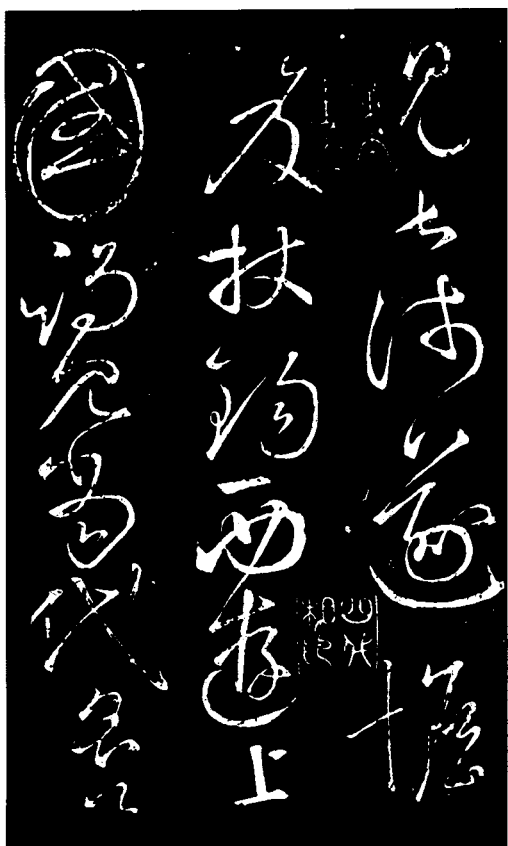


图10 怀素《自叙帖》

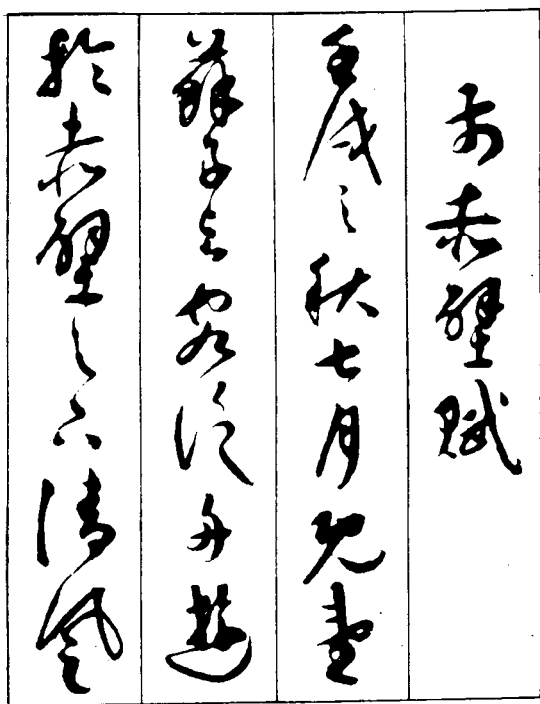


图11 祝允明《赤壁赋》

特别一说的是20世纪30年代，著名书家于右任又首倡标准草书，是草书史上划时代的一大贡献。他有感于草书形连的微妙变化处，即如草诀百韵歌之类也无以阐发。于是用集字方法，以今草为主，兼收章草，编定《标准草书千字文》。以“易识”、“易写”、“准确”、“美丽”为原则，将传统的草法分析条理，去芜存精，把草字结体定型归类，找出了习草的规律。尤其是对草书符号的创立，“表例条贯，晤一通百”，“于其紊乱复杂之中，求出极其清晰严整之演变规径”，从而为学习草书者大开方便之门（图12）。



图12 于右任《标准草书》

三、学习草书如何选帖

我们了解了章草、今草、狂草这三种草书的衍进和异同，还应该知道学习草书从哪里入手为好。要学草书，最好先学章草，因为章草是草书的母体。今草是从章草演变而来，今草的许多写法是以章草为依据的，学了章草无异是为学习今草打好基础。

要学好章草，又必先学习草诀，不明白草诀是无法动笔的。草诀即《王羲之草诀百韵歌》(图13)。《草诀歌》以韵语的形式介绍了草字的写法和草字相似间的区别，能够帮助我们正确地识草、辨草，掌握草法。《草诀歌》从古到今都是初学草书的必读范本。

学了草诀，再选择章草名帖反复临习，待章草有了一定的基础后，再学今草。若直接进入今草临写也未尝不可。学今草可以先临智永的《千字文》。其书骨气沉稳，左右规矩，法度严谨，且字字区分，不作连绵体势，形不连而气贯通，实乃临习佳作。而后可以再学孙过庭《书谱》。《书谱》妙于用笔，结体多变，韵味十足，诸体兼融。更重要的它是书论佳作，其文详细论述了书法中的笔法和章法，其书也正是遵循作者自己的观点写成的，所以堪称中国书法史上文、艺双绝的合璧之作，是学草书者的最佳范本。

通过反复临读，然后再上追二王(王羲之、王献之)，取法《十七帖》、《太常司妙帖》等。与此同时，也可参看明人草书，如宋克《杜子美壮游诗》、祝允明《赤壁赋》、米芾《草书九帖》等，以及王铎、黄道周、张瑞图等书家的墨迹。这样博览名帖，遍临约取，深读细研，取精用宏，自可得其奥妙而逐步形成个人书风(图14-15-16)。

至于狂草，要在掌握了草书的基本技法、有了坚实的基础之后方可临写，最好不要先行入手。尤其是张旭、怀素的狂草，如急风旋雨，似电闪雷鸣，纵情恣意，以狂怪著名，对于初学者来说，阅读欣赏可以，下手可就难了。而且草书连绵过多，历来被评书家认为近俗。苏轼曾有诗讥讽张旭、怀素：“颠张醉素两秃翁，追逐世好称书工”。

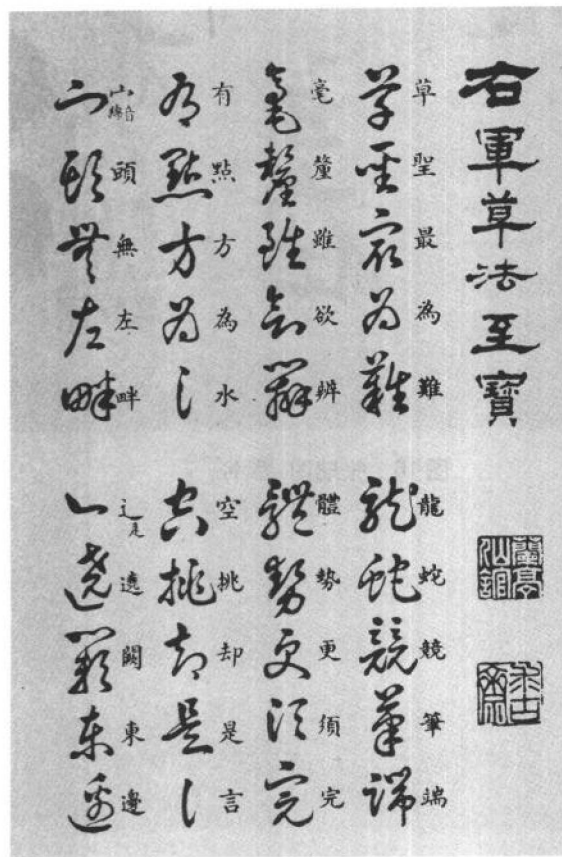


图13 王羲之《草诀百韵歌》

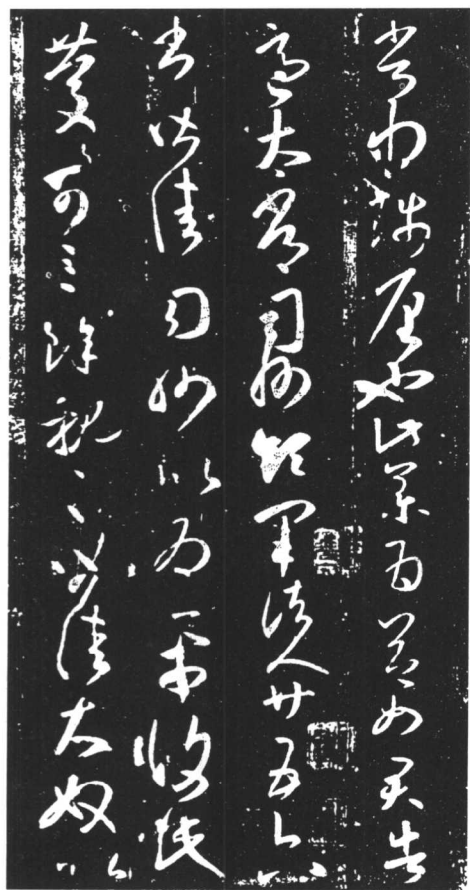


图 14 王羲之《太常司妙帖》

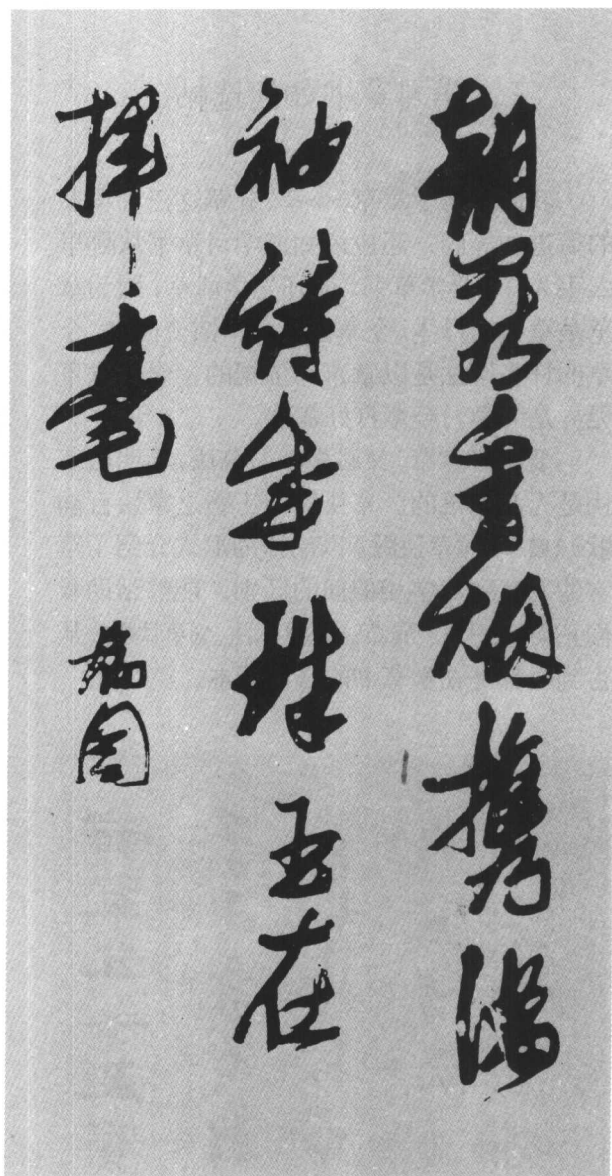


图 16 张瑞图 草书

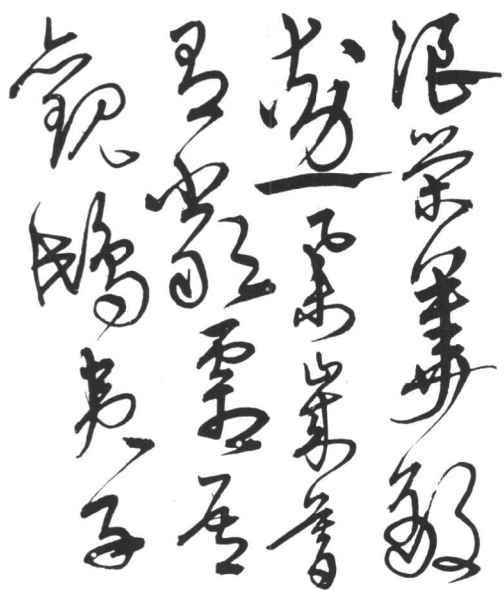


图 15 宋克《杜子美壮游诗》

第二章 草书的特点

讲到草书的特点,尽管章草、今草、狂草都有各自的规则,存有较大的差异,但又有许多共同之处。而草书与楷书、行书相比,就有了根本的不同,无论是在用笔、结体、章法上都发生了很大的变化。前人说:“楷静草动”,楷书的态势是静止的,“楷如立”,而草书的态势是飞动的,“草如奔”。既如此,草书就从根本上打破了楷书的运笔方式和结字模式,从而代之以迅速、简捷的运转。总的说来,草书有以下几个特点:

一、借代省略 化繁为简

草书行笔之所以快捷,首先在于简化,如草书歌诀上所说“删繁损复笔带连”。它通过以点代画(笔画)、以符代画、点画省略、部位省略等手段进行了字的局部乃至整体的简化。简化的形式有以下几种:

1、点画简化(图17)

而 省去了左竖;在 省去了撇和竖。



图17 点画简化

而 省去了左竖;在 省去了撇和竖。

2、部分简化(图18)

尉 省去了“示”;堂 省去了中间的“口”;

益 省去了“八”;厚 省去了“日”。

3、整体简化(图19)

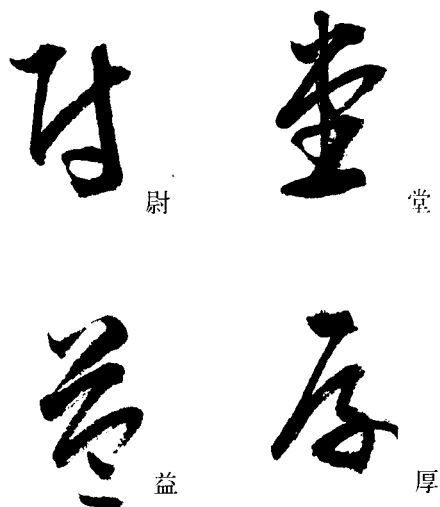


图18 部分简化



图19 整体简化

4、来自章草的简化 (图 20)

我们现在使用的简化字，有好多就是根据章草、今草而来的。所以说草书是连笔的简化字。如：

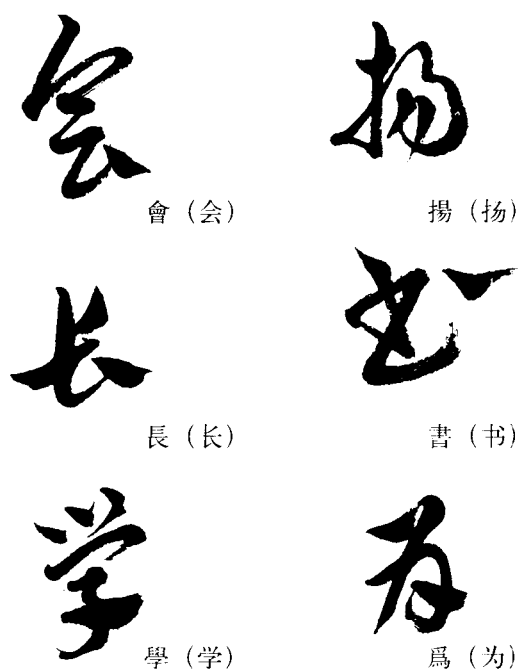


图 20 来自章草的简化

二、点画变异 化断为连

草书之所以能行笔快捷，还在于它的连贯，本来几笔乃至十几笔完成的字，草书两三笔甚至一笔就完成了。而且这种连笔连画是有根据、有道理而顺其自然的。这就使得那些原来的点、横、竖、撇、捺、折、提、钩等基本笔画发生了变异，使两画、三画乃至数画组合成一画而不可分割。连笔的形式有以下几种：

1. **同画相连** 是把相同的两个以上的笔画连在一起，通过简化变形而一笔完成，如点

画相连、横画相连、竖画相连、撇画相连等 (图 21)。

连点：



连横：



连竖：



连撇：



图 21 同画相连

2. **异画相连** 是把不同的两个以上的笔画连在一起，也通过省略变异而一笔完成。如：撇横相连、横竖相连、撇捺相连、提横相连等 (图 22)。