

CAOSHU XUEXI ZHINAN

# 草书学习指南

王景芬 著

草书之起 自汉之始  
 至晋而盛 宋元而衰  
 明初而兴 清中而盛  
 近世而衰 今又而兴

辛巳夏  
 王景芬书

金盾出版社







## 作者简介

王景芬,1931年8月生于浙江省义乌市佛堂镇。幼年酷爱书画,1958年毕业于北京艺术学院美术系,后在文物出版社从事书画编辑工作,并致力于书法理论研究。1981年参与筹备成立中国书法家协会,为首届全国书法家代表大会副秘书长、常务理事,并调任中国书协编辑部主任,创办《中国书法》杂志。后任中国书协研究部主任、学术委员会副主任,中国书协书法培训中心主任、教授,《中国书法学报》主编。新加坡书协终身评论员,泰国曼谷画院名誉顾问。

他在具体负责中国书协书法理论学术研究工作期间,曾主持三届全国书法理论讨论会和多次国际性或地方性的书法理论学术会议,对推动中国书法理论研究及培养、组织书法理论队伍做出了贡献。编著有《颜真卿》、《柳公权》、《论古代名家书法》、《三希堂法帖·说明与书家小传》、《书法基础知识》、《楷书学习指南》、《行书学习指南》、《隶书学习指南》、《草书学习指南》、《中国书法艺术自修指南》等专著。专长行草书,风格雅逸,富有书卷气。其作品曾多次在国内外大型书展中展出,被收入《中南海珍藏书法集》等大型图录,并被全国许多纪念馆收藏或于碑林镌刻。荣获中国书法家协会颁发的“中国书法艺术荣誉奖”。



一、草书技法基本知识 .....	( 1 )
(一)草书的特点 .....	( 1 )
1. 章草和今草的异同 .....	( 1 )
2. 草书是书法各体中艺术素质最高的书体 .....	( 2 )
3. 草书如何简化笔画 .....	( 2 )
4. 如何充分发挥草书的特点 .....	( 14 )
(二)草书的笔法 .....	( 16 )
1. 掌握草书笔法的重要性 .....	( 16 )
2. 章草的笔法 .....	( 16 )
3. 今草的笔法 .....	( 24 )
4. 如何使用点画和使转笔法创造艺术个性与风格 .....	( 36 )
(三)草书的结构和章法 .....	( 44 )
1. 草书是在隶、楷书的骨骼基础上草化的 .....	( 44 )
2. 掌握草书各部分符号 .....	( 48 )
3. 草书结构、章法的收与放 .....	( 48 )
4. 草书结构、章法的平正和错落 .....	( 51 )
5. 草书结构、章法布局的法度和夸张 .....	( 52 )
6. 关于草书结构的造型 .....	( 56 )
7. 关于草书的墨法 .....	( 56 )
二、草书的起源和沿革 .....	( 58 )
(一)草书的起源 .....	( 58 )
1. 怎么会 出现草书体 .....	( 58 )
2. 早期的草书是怎样的 .....	( 59 )
3. 草书成熟于何时 .....	( 61 )
4. 为何称章草 .....	( 62 )
5. 关于今草 .....	( 63 )
(二)魏、晋、南北朝时期草书的高度成熟和繁荣 .....	( 63 )
1. 汉末、三国、西晋章草广泛流行,今草日益成熟时期的草书家评介 .....	( 63 )
2. 东晋、南北朝今草繁荣时期的草书家评介 .....	( 64 )
(三)唐代开创了草书的新局面 .....	( 78 )
1. 唐代草书概述 .....	( 78 )
2. 唐代草书家评介 .....	( 82 )
(四)追晋、唐的五代、宋代草书 .....	( 91 )
1. 五代、宋代草书概述 .....	( 91 )
2. 五代草书家评介 .....	( 91 )

3. 宋代草书家评介 .....	(95)
<b>(五)元、明草书的新繁荣</b> .....	(98)
1. 元、明草书概述 .....	(98)
2. 元代草书家评介 .....	(103)
3. 明代众多的草书家 .....	(109)
<b>(六)号称书法中兴的清代草书</b> .....	(139)
1. 清代草书概述 .....	(139)
2. 清代草书家评介 .....	(139)
<b>(七)现代著名的草书家</b> .....	(148)
1. 民国以来草书概述 .....	(148)
2. 民国以来主要草书家评介 .....	(149)
<b>三、学习草书的步骤和方法</b> .....	(156)
<b>(一)端正学习心态</b> .....	(156)
<b>(二)从规范化临帖开始</b> .....	(156)
1. 选择好范帖 .....	(156)
2. 临记结合 .....	(157)
<b>(三)关于草书的创作</b> .....	(157)
1. 准备工作 .....	(157)
2. 临创结合 .....	(157)
3. 模仿性创作 .....	(158)
4. 创造性创作 .....	(158)
<b>[附] 插图目录</b> .....	(160)

草书,包括章草、今草和狂草。前两种草书有相同和联系的地方,但是在结构和笔法上又很不相同。章草的结构和用笔还没有脱离隶书的范畴,而今草则完全脱离隶书的影响成为独立的草书体。狂草又是对今草结构体势的夸张而发展的。本书重点介绍章草和今草书体及如何学习草书的有关知识。

由于草书特别是今草,书写起来灵动和自由,容易吸引人们的兴趣和学习的愿望。但是,草书是比较难学的。尤其是狂草,如野马之奔放无羁,为草书中最具创意的一种,如果没有写草书的基本功和较高的文化艺术修养,是不容易写好的。有的喜好草书者只凭兴趣,不学习草书的基本功就想创作,写出来的草书作品,自然很不成样子。所以学习草书不能只凭喜好和愿望,不能操之过急,必须循序渐进,扎扎实实地学好基本功。

## 一、草书技法基本知识

### (一)草书的特点

我们要学习草书,应对这种书体有所认识,才能知道如何来学习、提高。知道草书的情趣、基本法度和优劣,学习起来才能做到心中有数。

#### 1. 章草和今草的异同

草书中的章草,是从隶书演变来的。先有章草后才有今草。故章草还带有隶意,结体在方整中处横势,最后一笔采用波捺笔。章草简化程度低,保存隶书笔画、笔法较多,风格比较朴实典雅。

今草比章草简化程度高,已完全符号化。它比隶书、章草都保留更少的笔画,笔法完全脱去隶书笔意。今草用笔连续、灵动,然而意态丰富,更能表现个人的意趣和追求。我们试举“龙(龍)”、“璧”、“珠”、“玊(璣)”、“改”、“瑰”等字为例(图1-1),作一比较。

章草						
今草						

图1-1 章草、今草的结构、笔法对比

从这些字例中可以看出:

第一,章草的点画用笔多于今草,基本上留有隶书的骨架,运笔较慢。而今草连笔多,使转笔多,因而造成今草的笔画连带、灵动和变化。

第二,由于章草点画多和保持了隶书的波捺笔法,风格朴实典雅。而今草则由于笔画简化,故用笔连带、简便,笔画灵动,造型生动丰富,作者的艺术个性和形象追求较自由,可以采用夸张的手法,使形象生动,易于形成个人风格。

## 2. 草书是书法各体中艺术素质最高的书体

草书在书法艺术各体中,艺术素质是最高的。它的艺术形象可以充分表现主客观事物的态势,写出鲜明、优美的意境和情韵。汉代崔瑗在《草书势》一文中曾这样说:“观其法象,俯仰有仪。方不中矩,圆不副规。抑左扬右,兀若竦奇。兽跋鸟峙,志在飞移。狡兔暴骇,将奔未驰。或黝黤黼黠(黝,音有,青黑色;黤,音眼,暗黑色;黼,音捻,草书势;黠,音主,驻点。全句的意思是:青暗黑色的点画的气势),状似连珠,绝而不离,蓄怒怫(音费,忿貌)郁,放逸生奇。或凌遂惴栗,若据槁临危。傍点斜附,似蝓蟥(蝓,音迢,蝉名;蟥,音唐,指“蟥娘”,即螳螂)搃(音局,持戟貌)杖。绝笔收势,余涎(音听,丝绶带)纠结,若杜伯(蝎子之别称)捷毒(捷,音健,举也)。看隙缘岷(音羲,危险貌),腾蛇赴穴,头没尾垂。是故远而望之,摧焉若阻岑(音岑,山小而高耸)崩崖。近而察之,一画不可移。几微要妙,临事从宜。略举大较,仿佛若斯。”简要意思是,看草书的法度形象,俯仰有态,方圆有度,左收右放,态势耸奇,似欲奔的走兽,待翔的飞鸟。又如受惊的兔子,将跑而未奔。看那光彩的青黑色点画线条,如欲断的连珠,或似饱藏着忿怒的禽兽,表现出逸趣奇生。又如临渊畏惧,撑槁临危。点画傍附,若螳螂举戟。运笔收势,如丝带盘结,蝎子放毒。笔画险劲,似蛇游洞穴,头没尾垂。远而望之,挺拔得如山崖摧绝。近而察之,一画不能移动。崔瑗为汉末人氏,在古人眼里,草书的艺术形象,可以引起人们那么多的联想和想象,什么“狡兔暴骇”、“据槁临危”、“蝓蟥搃杖”、“余涎纠结”、“杜伯捷毒”,等等。这些形象在草书的结构、章法和运笔中是没有的,但为什么会使观者产生那么多想象,在脑际中会出现那么多的形象呢?是观者凭空想出来的吗?当然不是的。一方面是观者平时审美经验在脑际储存着许多事物,另一方面是草书的点画的法象,笔画的态势,布局的节奏,引起观者脑际的美感,因美感而引起的想象。说明草书体存有书法家创造出可以引起人们想象的艺术条件和素质。其中最主要的条件是结构简化和连笔。

## 3. 草书如何简化笔画

(1) 同类笔画合并。例如“骊(驪)”、“怒”、“鸡(雞)”、“爵”等字,经草化以后变成“𠂔”、“𠂔”、“𠂔”、“𠂔”。“骊”字“马”旁按楷书繁体为十笔,草化以后成三笔,“丽”字按楷书繁体为十九笔,草化为九笔。“怒”字由九笔简化为四笔。“鸡”字楷书繁体十八笔,草化后成九笔。“爵”字楷书为十七笔,草书简化后成九笔(图1-2)。草书化以后简化了大量笔画,使结构起了很大变化,成为极简洁精练的结构,使行笔能简单快速。

(2) 偏旁符号化。偏旁符号化是草书简化结体的重要手段。一是把偏旁自身符号化,如“言”字偏旁简化成“讠”,由七笔化为一笔。“阜”字偏旁八笔化成“阝”二笔。“走”字偏旁化成“辵”,由七笔变成三笔。“享”字简化成“亨”,由八笔变成四笔(图1-3)。

(3) 由一种符号代替多种偏旁。这就不是只简化几笔的问题,而是变成简化若干偏旁或者说简化了许多字,节约了许多字,如“言”字符号“讠”也代表“户”字符号。“阜”字符号“阝”也代表“卩”、“具”、“弓”、“自”、“艮”、“尸”、“石”、“开”等字的符号。“走”字的符号“辵”,也代表“矢”、“夫”、“立”、“火”、“去”、“竟”、“亓”等字的符号。“享”字符号“亨”也代表“京”、“車”、“矛”、“哥”、

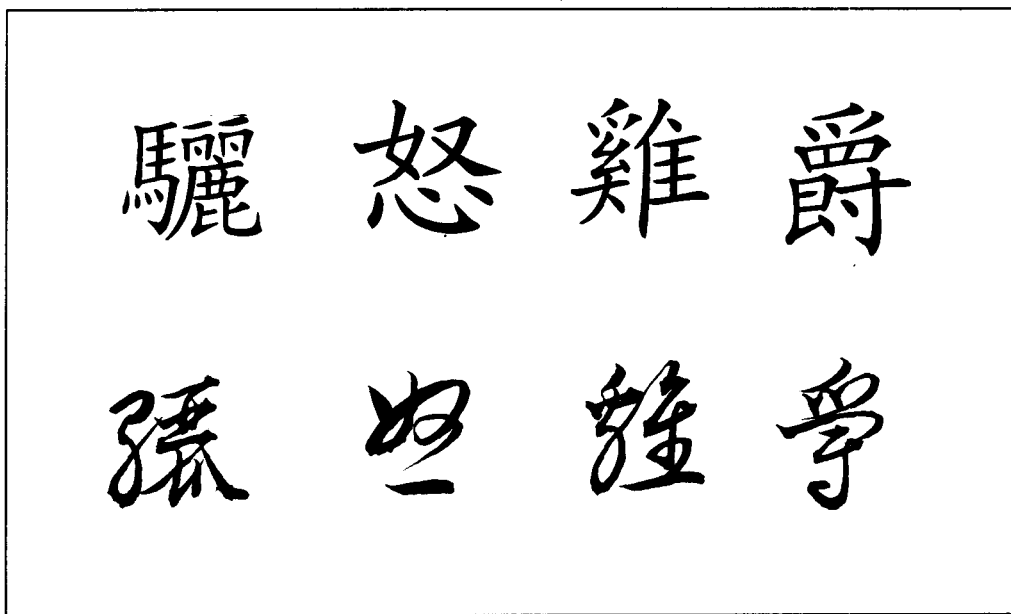


图 1-2 楷书草化后笔画简化举例

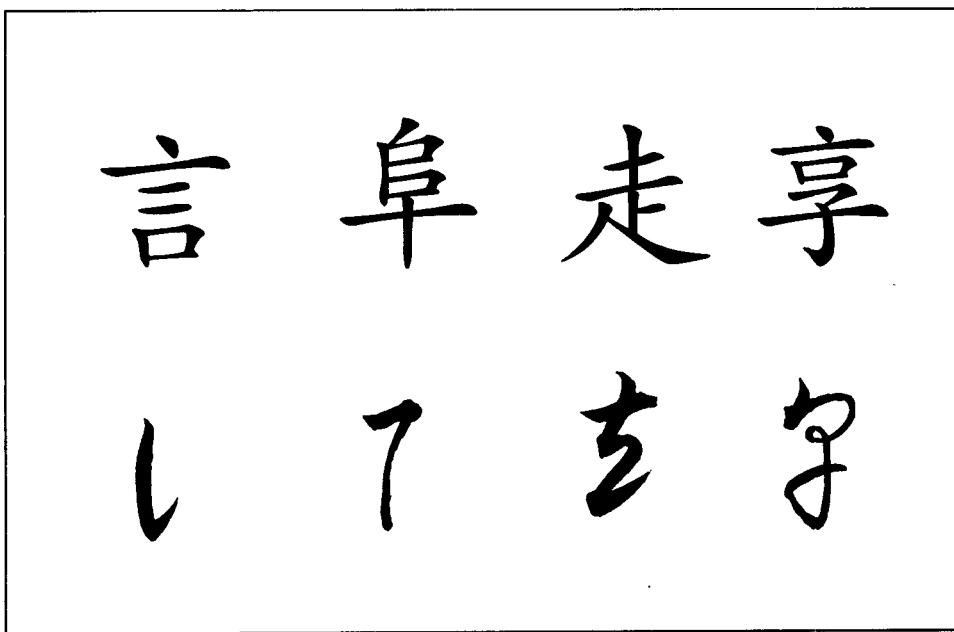


图 1-3 偏旁简化为草书符号举例

“县”、“阜”、“歹”等字的符号。“朱”字草化符号“𠂔”，也代表“米”、“来”、“半”、“制”、“柰”、“采”、“𠂔”的符号。“示”字草化符号“𠂔”，也代表“衣”、“衤”、“耳”、“身”、“音”等字符符号。“心”(忄)字符号“忄”也代表“另”、“𠂔”、“巾”等字的草书符号。“手”(扌)字草书符号“扌”也代表“幸”、



“寸”、“片”、“方”等字符号。“丹”字草化符号“𠂇”也代表“月”、“舟”、“夕”、“子”等字的符号。“豸”字草化符号“𠂈”，也代表“梟”、“采”、“罍”、“豸”、“帛”等字符号。“角”字草化符号“𠂉”，也代表“孚”、“月”符号。“日”字草化符号“𠂊”，也代表“目”、“田”、“且”、“白”等字符号。“足”字符号为“𠂋”，也代表“云”、“臣”、“亡”、“𠂌”等字符号。“齿”字符号为“𠂍”，也代表“齒”、“𠂎”等字符号。“牙”字符号“𠂏”，也代表“亲”字符号。“扁”字符号为“𠂐”，也代表“扁”、“肩”、“𠂑”等字符号。“良”字符号为“𠂒”，也代表“至”、“區”、“𠂓”等字符号。“子”字符号为“𠂔”，也代表“糸”、“自”、“𠂕”等偏旁符号。“酉”字草书符号为“𠂖”，也代表“卤”、“面”、“启”等字符号。“豕”字符号为“𠂗”，也代表“而”、“𠂘”、“𠂙”、“𠂚”、“𠂛”等字的符号。“骨”字草化符号为“𠂜”，也是“景”、“景”等字的符号。“桑”字草化后符号为“𠂝”，也是“杀”字符号。“虎”字草化符号为“𠂞”，也是“虚”、“虑”、“廬”、“云”、“慮”、“𠂟”、“𠂠”、“𠂡”等字的符号。“首”字草化的符号是“𠂢”，也是“号”、“首”、“谷”字草化符号。“芻”字符号是“𠂣”，也是“𠂤”、“𠂥”的符号。“辱”字符号为“𠂦”也是“扁”字的符号。“丞”字草化符号“𠂧”，也是“亟”字的符号。“留”字草化符号为“𠂨”，也是“留”、“𠂩”的符号。“瞿”的草化符号为“𠂪”，也是“崔”、“瞿”字的符号。“爾”字草化符号为“𠂫”，也是“采”、“參”的符号。“勿”字符号为“𠂬”，也是“勾”、“句”、“内”字草书符号。“月”字符号为“𠂭”，也是“鸟”、“蜀”、“月(肉)”、“𠂮”、“𠂯”、“𠂰”等字的符号。“武”字草化符号是“𠂲”，也是“惠”的符号。“七”字符号“𠂳”，也是“土”、“火”、“犬”、“甚”、“匕”、“𠂴”等字的符号。

还有字头部分的简化符号,如“草”字头(艹)“𠂷”的符号,也代表“竹”字的符号。“門”字符号“𠂸”，也代表“門”、“四”、“𠂹”等字头的符号。“雨”字的符号为“𠂺”，也是“虎”字的符号。“厂”字间符号“𠂻”，也代表“户”、“尸”字符号。“北”字草化符号为“𠂼”，也代表“非”、“加”、“𠂽”、“𠂾”等字头符号。“林”字头草化符号为“𠂿”，也代表“𠂿”、“𠂿”、“𠂿”等字的符号。“日”字头符号为“𠃀”，也是“田”、“口”、“目”、“佳”、“西”、“夕”、“互”、“厶”、“四”、“𠃁”、“𠃂”、“𠃃”等字头的符号。

字脚部分有关的草化符号,如“木”字字脚的草化符号为“𠃄”，也代表“參”字符号。“辵”字符号为“𠃅”，也代表“辵”、“辵”等字符号。“二”字草化符号为“𠃆”，也代表“工”、“土”、“豆”、“𠃇”、“大”、“匕”、“𠃈”、“𠃉”、“𠃊”、“八”、“人”等字符号。“寸”字符号为“𠃋”，也代表“同”、“𠃌”、“鳥”、“𠃍”等字脚符号。“巾”字的字脚符号为“𠃎”，也代表“内”、“𠃏”、“少”、“𠃐”等字脚符号。“大”字脚符为“𠃑”，也代表“犬”、“贝”等字符号。“日”字符号为“𠃒”，也代表“日”、“口”、“目”、“田”、“白”、“厶”等字脚符号。

还有对称字体的简化,包括上下左右四个方向的对称字,如“竹”、“𠃓”、“𠃔”、“𠃕”、“𠃖”、“𠃗”、“业”、“曲”、“𠃘”、“𠃙”、“𠃚”、“白”、“𠃛”、“𠃜”、“鄉”、“𠃝”等字头均用“𠃞”符号代表。字脚的“水”、“兆”、“𠃟”、“𠃠”、“𠃡”、“𠃢”、“比”、“火”(𠃣)、“心”、“分”、“𠃤”等字或字的部分结构,均可用“𠃥”、“𠃦”、“𠃧”符号作代替。字中间部分的如“从”、“𠃨”、“𠃩”、“𠃪”、“𠃫”、“𠃬”、“𠃭”、“𠃮”、“𠃯”等字或部分字的结构,均可用“𠃰”、“𠃱”、“𠃲”等符号作代表。字头的左右两侧,如左侧的“上”、“臣”、“亡”、“医”等字可用“𠃳”或“𠃴”作代表符号。右侧为“𠃵”、“欠”、“又”、“丸”、“月”等字,均可用“𠃶”或“𠃷”符号作代表。凡遇到交叉笔,位置是在字的上头的,如“卅”、“𠃸”、“𠃹”、“𠃺”、“𠃻”、“𠃼”、“𠃽”等字或部分结构,均可用“𠃾”符号作代表。处在字的中间部分的“世”、“我”、“犬”、“𠃿”、“𠄀”等字也用“𠄁”符号代替。在字的左右,如“行”、“𠄂”等字结构,则可用“𠄃”、“𠄄”、“𠄅”符号作代替。凡遇三部分相同的字,如“品”、“姦”、“晶”、“森”等,则采用下部分以“𠄆”符号作代替,如品字符“𠄇”等。

如此大量偏旁部首的符号化,使楷体的结体和字形起了重大的变化,甚至已改变了原来字形的面貌,使人不容易辨认了,但从书写角度来说则结构确实简易了,书写起来也方便流畅了。

(4)笔画的连带。笔画的连带虽然属于笔法范围的事,但它也极大地影响了字的结构和艺术造型。它使点画连成一个整体,使整体有刚有柔,通过线条的运营,创造出优美的艺术形象,使整幅字形成虚实变化的画面。如王羲之《十七帖》中“永兴”两字,通过连笔和萦带,使艺术造型很优美(图1-4)。一是线条本身的点画直线连成直角,显得挺拔、有力,造成如闪电般的形象,又通过“永”字下部分的连笔曲线,造成一种弧线的柔和、流畅美,使人联想如俯视的河流。“兴”字则是另外一种形象,它通过线条不断旋转,如同有一个球在自动旋转,曲直结合,不断连笔,使人眼花缭乱,而造型很优美。又如王献之《忽动帖》中“忽动”二字,“忽”字没有什么连笔,虽然线条刚硬、遒劲,但显得单调,而“动”字则多用连笔,造成奔蛇走虺的形象(图1-5)。又如张旭的《肚痛帖》中“忽肚痛不可比,不知是临热所致,故服大黄酒,冷热俱有益。”其中点画有不连的,有连续连笔成“一笔书”的,造成全幅字强烈的节奏感,表现了疏密、虚实、粗细、刚柔等的变化(图1-6)。“忽肚痛”三字以点画为主,极少连笔,只是“痛”字中“用”字有几笔连笔,而“不可比”则连续连笔,第二行“不知”两字线条细而连笔,与“忽肚痛”形成鲜明对比,“是临”又以厚重的点画加以变化,与右行的“不可比”形成鲜明对比,可见连笔在整幅作品中的作用,连笔是草书点画连接的桥梁,是连结点画成网络的重要手段。可以看出草书中连笔的重要作用。

但是,如何使用这种连笔手段,如何利用这种手段塑造出优美的艺术形象,每个有成就的草书家是很不同的。

章草因为点画多,连笔少,即使这样,不同人写《急就章》,也在运用连笔方面有所不同。试以汉·史游、张芝,三国吴·皇象,元·赵孟頫、邓文原,明·宋克等六家所写《急就章》作一比较,如图1-7①~⑥,即可见其异同。



图1-4 王羲之《十七帖》中“永兴”两字连笔举例

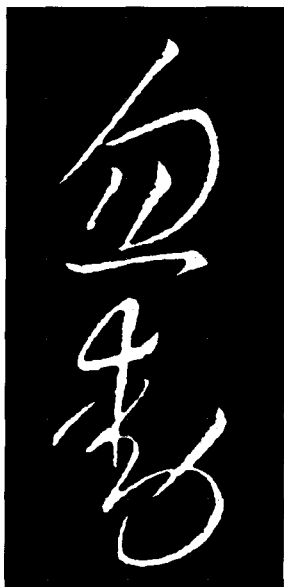


图1-5 王献之《忽动帖》中“忽动”两字连笔举例

忽肚痛不可比不知是临热所致故服大黄汤冷热俱有益



图 1-6 唐·张旭《肚痛帖》(局部)

通过不同作者的这六幅作品来看,其点画结构可以说是相同的,但在连接使转的弧度、笔势、起收笔、提按、深浅等方面都有差异,所以在风格方面也就有所不同。如皇象的《急就章》较古拙,显得厚重朴实,接近隶书。史游的《急就章》比较典雅、秀拔,接近楷书。赵孟頫的《急就章》浑朴雅急,接近行书。邓文原的《急就章》写得体势开展,运笔流畅。宋克的《急就章》结体纵肆,连笔猛锐,接近今草。这些格调的差异都在于连笔笔法、笔势运用不同所致。



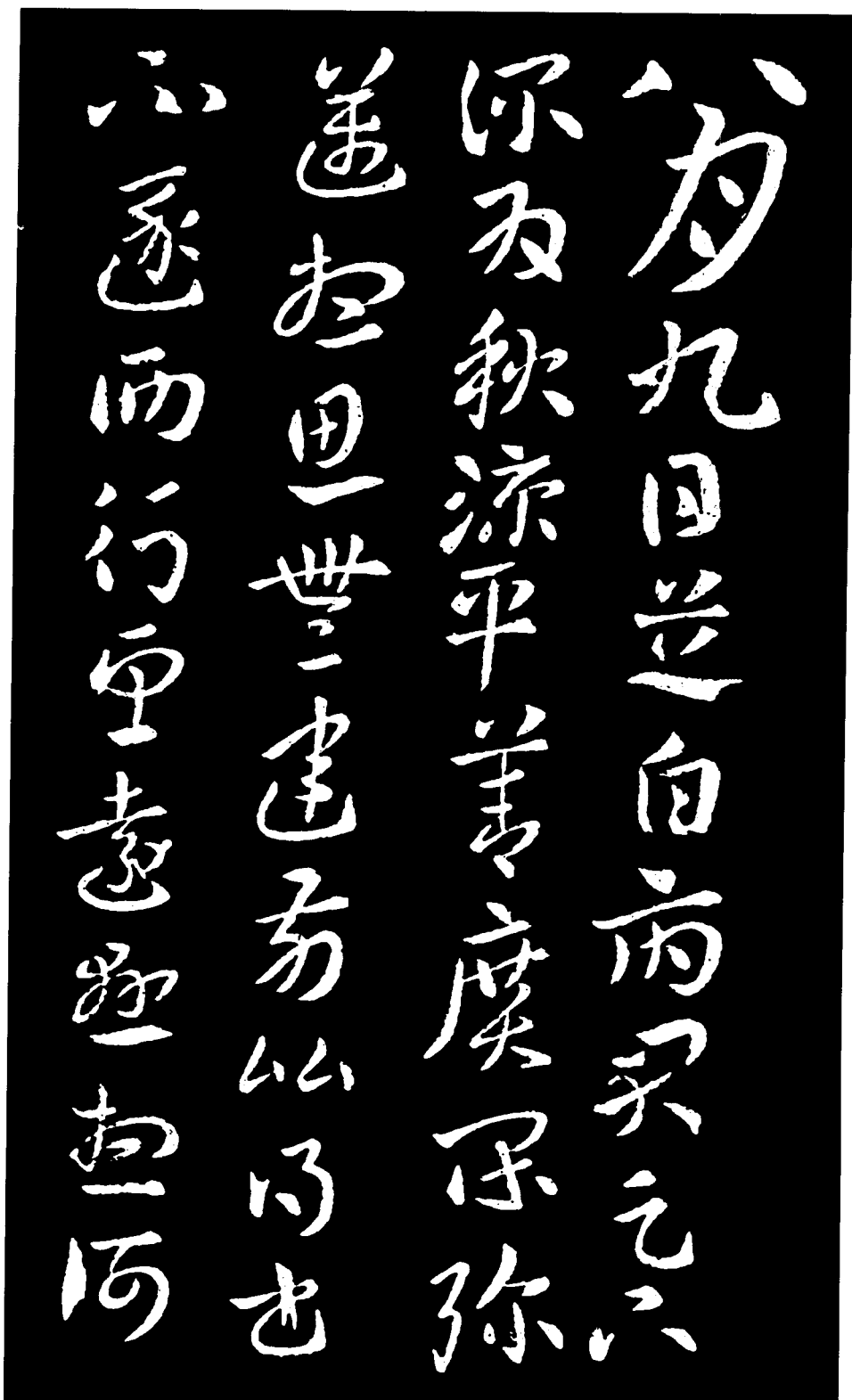


图 1-7② 汉·张芝《秋凉平善帖》(局部)



第一急就奇觚與衆異羅列  
諸物名姓字分別部居不雜

图 1-7③ 三国吴·皇象《急就章》(局部)

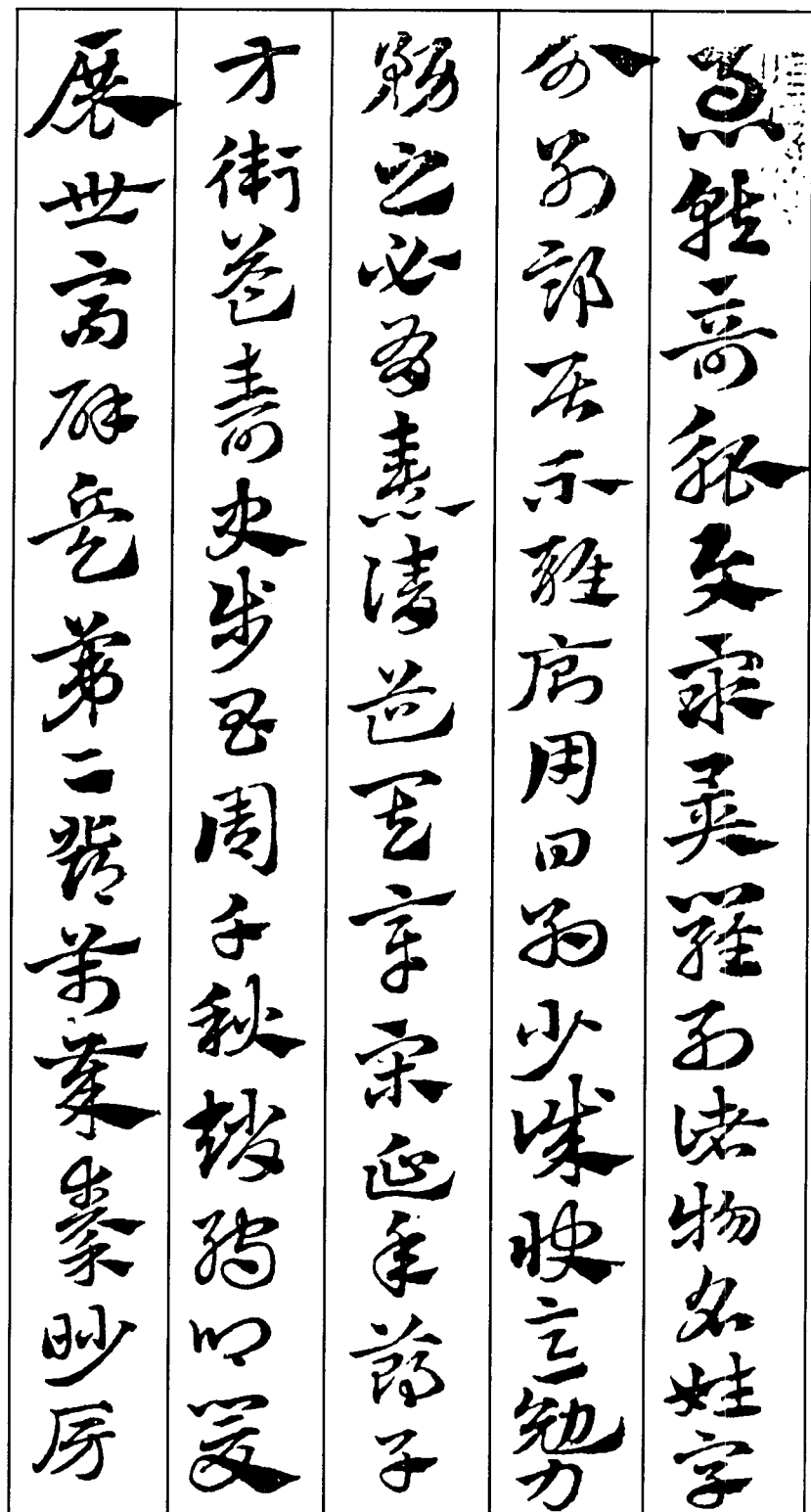


图 1-7④ 元·赵孟頫《急就章》(局部)

術卷壽史步公周子秋燭燭心  
爰展世高碑岳第二此第第第  
眇房郝系親馮灌強載使邗景  
君明董在德桓笑良任逢時危  
冲郎由廣國榮惠步當奉祿三  
秘橫朱文使孔河傷陟猛雨石

图 1-7⑤ 元·邓文原《急就章》(局部)

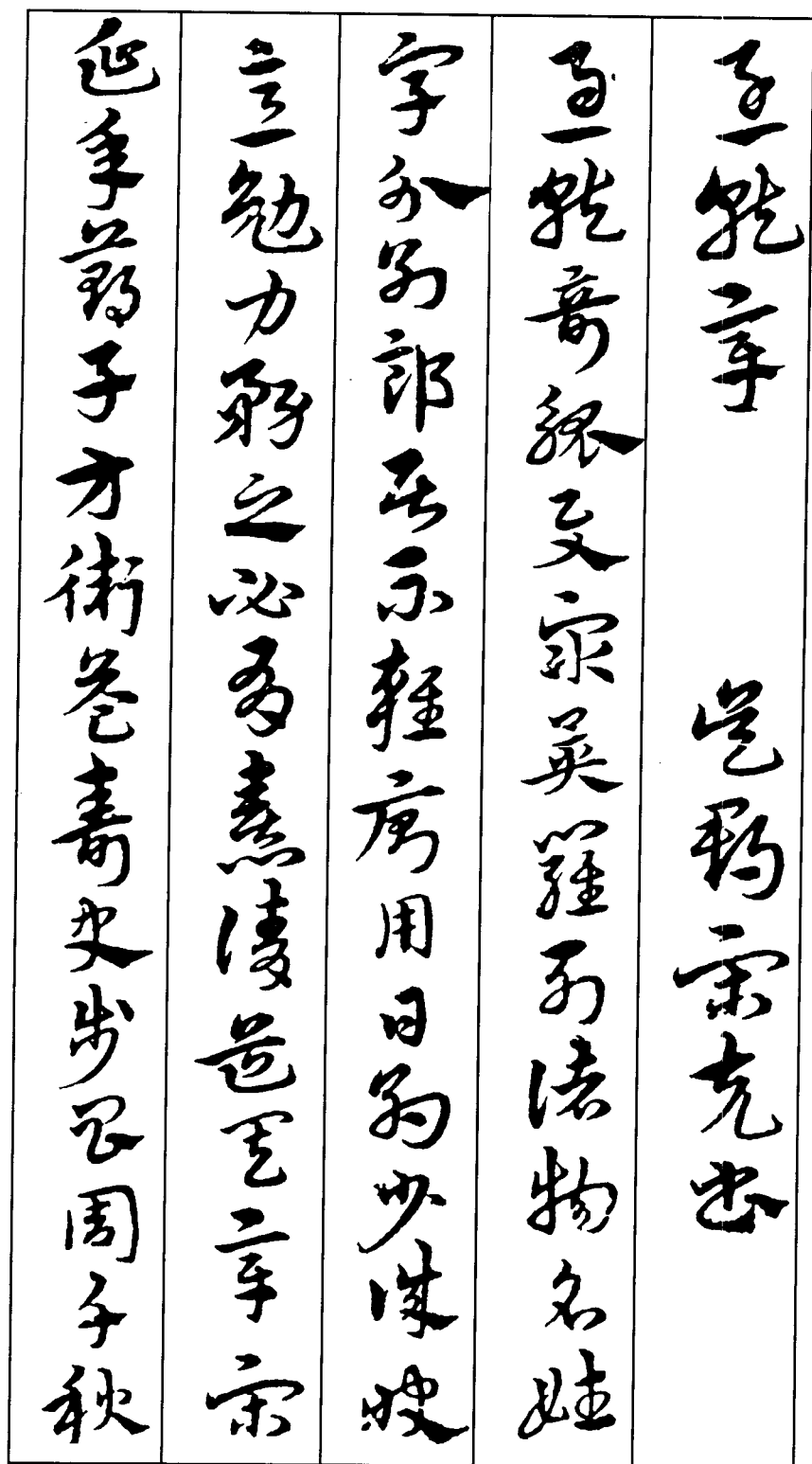


图 1-7⑥ 明·宋克《急就章》(局部)