

书法技法丛书

草书 指要

梁志斌 著

华文出版社



书法技法丛书

草書指要

梁志斌 著

华文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

草书指要 / 梁志斌著 . — 北京 : 华文出版社, 1999.1
(书法技法丛书)

ISBN 7-5075-0782-3

I . 草… II . 梁… III . 草书-书法 IV . J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 26476 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京市西城区府右街 135 号)

电话 (010) 63096781 (010) 66063891

新 华 书 店 经 销

科 普 印 刷 厂 印 刷

850×1168 毫米 32 开本 4.75 印张 120 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 9.40 元



作者简介

梁志斌，一九三六年四月生，北京人。曾从师郭风惠先生学习书法、诗词，又从师秦仲文先生、王雪涛先生学习绘画。一九六二年毕业于北京师范学院中文系，长期从事书法、文学教学工作。现为首都师范大学美术系副教授、中国书画函授大学教授、北京海淀老龄大学教授，北京书法家协会会员、中华诗词学会会员、中国楹联学会会员。数十年来不断参加国内外书画展览，并获奖。专著有《楷书旨要》、《楷书指要》、《行书指要》、

《草书指要》、《隶书指要》。论文有《论黄庭坚李白忆旧游诗卷的草书特色》、《欧体简论》。合著有《中华艺典》(书法部分)、《中国小学教学百科全书·美术卷》(书法部分)、《中国少年百科全书·美术卷》(书法部分)。编注有《齐白石诗选》、《诗词作法选读》等。作者的楷书、行书、草书、隶书、篆书、墨梅、墨竹、诗词作品被选入《中国当代名联荟萃》、《中日书法作品选集》、《北京书法家名鉴》、《首都师范大学美术系教师作品集》、《幽燕诗歌集》，以及《人民日报》、《文艺报》等多种书报发表。传略被收入《中国当代书法界人名辞典》、《世界书画家经典》等辞书中。

前 言

这套书法技法丛书，共分四册：一为《楷书指要》、二为《行书指要》、三为《草书指要》、四为《隶书指要》。

每册先述源流，后介绍著名碑帖及书家，并有相应的附图。重点讲述技法：笔法、点画、结构、章法等。几册之中偶有重复者，如执笔的方法、写字的姿势等。

《楷书指要》重点讲述欧阳询《九成宫醴泉铭》的笔法、结构。古人说：“用笔千古不变”，以这种用笔的方法，可以写颜体、柳体，也可以写魏碑，只要对临、背临像帖了，自然就掌握了笔法。

《行书指要》重点讲述王羲之和颜真卿的行书，笔法多以《兰亭序》、《祭侄稿》为例，结构多以《圣教序》为例。

《草书指要》重点讲述王羲之和孙过庭的草书，笔法、结构多以《十七帖》和《书谱》为例。

《隶书指要》重点讲述《曹全碑》和《张迁碑》的笔法（点画法）、结构。

这是我多年在高等艺术院校、书法专业学校，以及许多老年大学授课的讲义，在编写过程中参考了古今书家的论述，大多注明出处，亦有化而用之者，亦有久而

“不知以谁为祖也”者，尚祈谅之。

因限于篇幅，碑帖中只有少数附有释文，未作译注。希望青年朋友每临碑帖，一定要参考有关资料，弄清字义，读懂文义，切不可只顾写字而已。

误谬之处，请读者指正。

梁志斌

一九九八年八月

目 录

一、草书源流浅说.....	(1)
二、什么是草书	(16)
三、草书的特点	(22)
四、执笔的方法和写字的姿势	(30)
五、草书的笔法	(33)
六、草书的笔顺	(41)
七、草书的点画	(47)
八、草书的偏旁部首	(62)
九、草书的结构	(70)
十、草书的章法	(74)
十一、草书名帖简介	(79)
附图	(95)

一、草书源流浅说

草书起于汉，盛于晋，唐、宋有发展，元能延续，明代有成就，清代衰弱。

汉 代 草 书

草书起于汉代，《说文叙》说：“汉兴有草书。”南朝庾肩吾《书品》说：“草势起于汉时，解散隶法，用以赴急，本固草创之意，故曰草书。”草书是隶书和楷书的简捷写法，汉代是隶书盛行，楷书兴起的时代，人们为了时需和赴急，匆匆起草，即所谓“藁书”，于是就产生了草书。这是草书的雏形，由于沿用日久，草化、简化日趋规范，便有了草法的草书了。

汉代的草书家有史游、杜度、崔瑗，皆以章草擅长，张芝学崔、杜之法，变为今草。

史游，西汉元帝时人，为黄门令。相传曾以隶书草写《急就章》，后人称这种字体为“章草”。唐张怀瓘《书断》说：“章草者，汉黄令史游所作也。王愔云：‘汉元帝时史游作《急就章》，解散隶体，兼书之，汉俗简惰，渐以行之’，是也。此乃存字之梗概，损隶之规矩，纵任奔逸，赴速急就，因草创之义，谓之草书。”当然，一种字体，绝非一时一人所创，史游只是集大成者。他的作品有《急就章》传世。

杜度，字伯度，东汉京兆杜陵人，汉章帝时为齐相。以善章著名，崔瑗向他学习草书，亦有成就，时称“崔杜”。张芝向他们学习草书，青出于蓝，却谦逊地说：“上比崔、杜不足。”汉章

帝喜欢杜度的草书，诏使草书上事。张怀瓘《书断》说：“史游始草书，传不纪其能，又绝其迹。创其神妙，其惟杜公。”又说：“章草古逸，极致高深，则伯度第一。”

崔瑗（公元七八至一四三年），字子玉，涿郡安平人。少年锐志好学，精通天文历法，及《易传》，曾任济北相，与马融、张衡友善。善草书，高古精绝。晋卫恒《四体书势》说：“崔氏甚得笔势，而结字小疏。”元郑杓《衍极·书要篇》说：“崔瑗之书，高明精粹，非魏晋所拟议。”著有《草书势》。《淳化阁法帖》卷二有崔瑗草书一帖，五行三十五字传世。

张芝（？至约一九二年），字伯英，敦煌酒泉人。他幼而好学，性情高洁，临池学书，池水染成墨色，衣中衣帛，先书而后用。其书为世所宝，寸纸不遗。魏诞学其书，赞之曰：“超前绝后，独步无双”，谓为“草圣”。他是今草的创始人，王羲之论古人书，首推钟繇、张芝，以为其余不足观。张芝的草书，上下连属，如水流云行，拔茅连茹，有的借上字之下而为下字之上，数意兼含，变化无尽。张怀瓘《书断》列张芝草书为神品，评云：“尤善章草书，出诸杜度、崔瑗，龙骧豹变，青出于蓝。又创为今草，天纵颖异，率意超旷，无惜是非，若清涧长源，流而无限，萦回崖谷，任于造化。”他的草书泽及羲、献父子，及颠张醉素。《书断》谓其作品《金人铭》、《急就章》。《宣和书谱》谓其作品《冠军帖》、《消息帖》。《淳化阁法帖》有其草书六行，八十字。

皇象，字休明，广陵江都人，东吴书法家，官至侍中、青州刺史。工书，尤擅章草和八分。刘宋羊欣《采古来能书人名》说：“皇象能草，世称沉着痛快。”《宣和书谱》说他的书法“文而不华，质而不野。”传世草书作品有《文武帖》、《急就章》。

晋代草书

晋代是草书成熟时期。由于司马氏严酷的政治统治，士大夫文人为逃避现实，或崇尚清谈，或寄情书法，加以代代相传的师承影响，以及书法理论的发展，使晋代的行草书达到了历史上登峰造极的境地，是后人学习的典范。

西晋以章草为主，著名的书家有索靖、陆机；东晋以今草为主，著名的书家是王羲之、王献之。

索靖（二三九至三〇三年），字幼安，敦煌人，官至尚书郎，酒泉太守，征西司马，人称“索征西”。善草书，八分，尤精章草。与尚书令卫瓘齐名。唐张怀瓘《书断》列索靖章草为神品，评云：“幼安善章草，书出于韦诞，峻险过之。有若山形中裂，水势悬流，雪岭孤松，冰河危石，其坚劲则古今不逮。”《宣和书谱》说：“靖以章草名动一时，学者宗之。如欧阳洵以翰墨自名，未尝妄许可，路见靖碑，初过而不问，徐视乃得之，至卧碑下，不忍去。王廙尝得靖书，每宝玩之。遭永嘉丧乱，乃四叠缀衣中以渡江。”足见其书为人所重。他的章草沉实凝重，跌宕多姿，所谓“银钩蚕尾”。他的章草作品有《出师颂》、《月仪帖》、《急就篇》。

陆机（二六一至三〇三年），字士衡，吴郡人。吴大司马陆抗子。吴亡入晋，为太子洗马、著作郎。后依附成都王颖，表为平原内史。机少有异材，文章冠世，与弟陆云，时称“二陆”。善行、草书。《宣和书谱》说：“陆机虽能章草，以才长见掩耳。”他的草书作品《平复帖》是当今传世最古的名家作品。历代相传，至近人张伯驹先生将此国宝献给国家。明董其昌跋云：“右军以前，元常以后，唯此数行，为希代宝。”此帖用笔圆劲古朴，一字一断，似章草；帖中有许多自右向左下的笔画，又是今草的特征。它介于章草和今草之间，是章草向今草过渡的典型作品。

王羲之（三〇三至三六一年），字逸少，祖籍琅邪临沂，迁至会稽山阴。王正孙，王旷之。官至右将军，会稽内史，世称“王右军”，又称“王会稽”。初学卫夫人，后学张芝、钟繇，又学蔡邕、梁鸿、张昶等书，精研体势，增删古法，推陈出新，改变汉魏以来朴拙书风，开创妍美流便的新体，为行草书创立了最高的准则，被誉为“书圣”。他的行书作品有《兰亭序》、《快雪时晴帖》。草书有《十七帖》等。刘宋羊欣《采古来能书人名》称赞他的书法说：“古今莫二”。唐太宗酷爱羲之书，亲为《晋书》撰《王羲之传论》，赞其书说：“详察古今，研精篆素（此指书法），尽善尽美，其惟逸少乎！观其点曳之工，裁成之妙，烟霏露结，状若断而还连；凤翥龙蟠，势如斜而反直。玩之不觉为倦，览之莫识其端。心摹手追，此人而已。其余区区之类，何足论哉！”

王献之（三四四至三八六年），字子敬，王羲之第七子，官至吴兴太守、中书令，人称“王大令”。工书，精通各体，尤擅行草，与羲之并称“二王”。相传幼时学书，羲之从后抽他的笔，抽不动，说：“此儿后当有大名。”献之曾以帚沾泥汁在墙上写方丈大字，羲之甚以为能，观者如市。他幼从父学书，后学张芝，敢于创新，书法英俊豪迈，飘逸飞动，进一步打破了汉魏以来古拙的书风，对后世影响很大。羊欣《采古来能书人名》说献之书“骨势不及父，而趣媚过之。”米芾《书史》说：“子敬天真超逸，岂父可比。”羲之草书，基本上一字一断；献之草书，字字相连。从草化上看，献之有所超越。潘伯鹰先生《中国书法简论》说：“我以为论书才是儿子高，论书德是父亲厚。”传世作品有《中秋帖》、《廿九日帖》、《鸭头丸帖》、《地黄汤帖》等。

南北朝、隋朝草书

南朝受晋朝影响，不许立碑，因此帖多。北朝不限制，因此碑多。由于历史、地理等因素，南帖多行草，书风流便秀雅，北碑多楷书，书风古朴雄健。南朝书法基本是二王书法的余绪，北朝行草书很少流传下来。

南朝书家，宋有羊欣，齐有王僧虔，梁有武帝萧衍，陈有智永。

隋朝统一南北朝，南北书法得到了融合，隋朝的书法，既有南帖的秀美，又有北碑的刚健，为唐代书法的发展，奠定了基础。著名的书家是从陈入隋的智永。

羊欣（三七〇至四四二年），字敬元，泰山南城（山东费县）人。官至中散大夫、义兴太守。他是王献之的外甥，从舅学书，善行、草书，酷似献之，当时人说：“买王得羊，不失所望。”庾肩吾《书品》评说：“最得王体。”草书作品有《笔精帖》，收入《淳化阁法帖》。

王僧虔（四二六至四八五年），琅邪临沂人，王羲之四世族孙，历宋、齐两朝，宋时为中书郎，尚书令；齐初为侍中、丹阳尹，谥简穆。善楷、行、草书。梁武帝《古今书人优劣评》说：“僧虔书如王、谢家子弟，纵复不端正，奕奕有一种风流气骨。”传世作品有《太子舍人王琰帖》、《陈情帖》、《御史帖》。

梁武帝萧衍（四六四至五四九），字叔达，南兰陵中都里人，南朝梁创建者。博学能文，好佛工书，尤好篆书、草书。传世作品有《异趣帖》、《数朝帖》，草书流畅典雅，笔力不足。论著有《古今书人优劣评》、《草书状》等。

智永，名法极，陈、隋间僧人，居山阴永欣寺，人称“永禅师”。俗姓王，他是王羲之七世孙。继承祖业，精研书法，楼居

三十年，写真、草八百本《千字文》，分赠浙东寺庙。退笔成冢，求书人多，将门槛踏穿，以铁皮包之，人称“铁门限”。苏轼《东坡题跋》说：“永禅师书，骨气深隐，体兼众妙，精能之至，返造疏淡。”又说：“永禅师欲存王氏典型，以为百家法祖，故举用旧法，非不能出新意求变态也。然其意已逸于绳墨之外矣。”他的书法秀逸丰润，娴雅娟静。他的《千字文》是学习今草的范本。

唐 代 草 书

唐代书法在继承魏晋传统的基础上，有很大发展，这是由于帝王重视，科举考试要求，书法理论影响，又有专门培养书法人才的“书学”（书法学校），所以唐代书坛出现空前繁荣的景象。楷书、行书、草书成就最大。

最有成就的草书是孙过庭、贺之章、张旭、颜真卿、怀素、高闲。

孙过庭（六四八至七〇三年），吴郡富阳人，名虔礼，字过庭，以字行世。著名书法理论家，擅长草书，工于用笔。著有《书谱》，既是标准的草书字帖，又是一篇博大精深的书法论著，内容丰富，见解精辟，在继承和创新上，他提出“贵能古不乖时，今不同弊。”对各种字体的特点和功用，以及书法学习的方法和创作的规律，都进行了科学的总结，在书法理论和实践上是极其重要的。对《书谱》的书法艺术，米芾《书史》说：“凡唐草得二王法，无出其右。”刘熙载《艺概》说：“孙过庭草书，在唐为善宗晋法。其所书《书谱》用笔破而愈完，纷而愈治，飘逸愈沉著，婀娜愈刚健。”草书作品除《书谱》外，还有《千字文》、《孝经并序》、《佛遗教经》、《狮子头赋》。还有《景福殿赋》虽署孙过庭名，或为宋人所书。

贺之章（六五九至七四四年），字季真，越州永兴人。官至太常博士、礼部侍郎、兼集贤院学士、太子宾客，授秘书监。后还乡为道士，号“四名狂客”。与李白、张旭等友善，为“酒中八仙”之一。以诗文知名，自掩其书法。善行草书，吕总《续书评》说：“知章真行书，纵笔如飞，酌而不竭。”卢象把他比作王献之，其《送贺监归会稽应制》诗说：“青门抗行谢客儿，健笔连羈王献之。长安素娟书欲遍，主人爱惜常保持。”草书代表作品有《孝经》、《宣和书谱》有著录。书法清劲豪爽，风神高远，富有羲献父子风韵。

张旭，字伯高，苏州人。初任常熟尉，后官金吾长史，人称“张长史”。他才情豪放，卓然不群。精通楷法，草书最著名。好饮酒，能诗，工七绝，诗格清婉，为其书名所掩。唐文宗曾下诏书“天下三绝：李白歌诗、裴旻剑舞、张旭草书”。张旭草书学张芝，学二王，以及虞世南、陆东之、陆彦远。郑诵先《各种书体源流浅说》说：“张旭是学张芝的，用笔和结构与张芝相似。笔画较粗，笔势飞动、奔放，有隶意。”卢携《临池诀》说：“吴郡张旭言：自智永师过江，楷法随渡。永师乃羲、献之孙，得其家法，以授虞世南，虞传陆东之，陆传子彦远，彦远仆之堂舅，以授余。不然，何以知古人之词云尔。”同时张旭还向时人学习，向生活学习，曾见公主担夫争道而得笔意，闻鼓吹而得其法，观公孙大娘舞剑器而得其神。以至“观于物，见山水崖谷，鸟兽虫鱼，草木之花实，日月星辰，风雨水火、雷霆霹雳，歌舞战斗，天地万物之变，可喜可愕，一寓于书。故旭之书，变动犹鬼神，不可端倪，以此终其身而名后世。”（韩愈《送高闲上人序》）他的草书学古人而有变化，变今草为狂草，这是大胆的创新，这是对草书发展的贡献。他的草书笔画肥劲，连绵环绕，奇逸壮伟而又不失规矩。代表作品有《古诗四帖》、《肚痛帖》。张旭的楷书《郎官石记》古简挺健，在欧、褚之间。他还是书法教育家，在

他的传授和影响之下，入室弟子和再传弟子有：韩滉、徐浩、颜真卿、魏仲犀、蒋陆、野奴、崔邈、褚长文、韩方明、皇甫阅、柳宗元、刘禹锡、怀素等二十多人。

颜真卿（七〇九～七八五年），字清臣，祖籍琅邪临沂，迁至京兆万年（西安）。玄宗开元进士，任殿中侍御史，为杨国忠所恶，出为平原太守，人称“颜平原”。安史之乱，忠勇抗贼，饶阳、济南等十七郡，推真卿为盟主，胜利后历官至吏部尚书、太子太师，封鲁郡开国，世称“颜鲁公。”德宗时李希烈叛乱，宰相卢杞衔恨使真卿前往劝谕，为李希烈扣留，忠直不屈，被缢死在汝州监狱。颜真卿家学渊博，又向褚遂良、张旭学笔法，楷书雄伟开张，行草遒劲厚重，师古出新，人称“颜体”。《唐书·本传》说：“善正草书，笔势遒婉。”苏轼《东坡题跋》说：“雄秀独出，一变古法，如杜子美诗，格力天纵，奄有汉、魏、晋、宋以来风流，后之作者，殆难复措手。”颜真卿楷书作品很多，行书作品较多，草书作品很少。见于著录的草书有《与柳冕帖》（《颜鲁公之书学》武汉古籍书店印行），他的《祭侄稿》、《争座位帖》、《刘中使帖》、《湖州帖》、《送裴将军诗》，都属于行草书。书势沉着古雅，结构天成，正如朱长文《续书断》所说：“点如坠石，画如夏云，钩如屈金，戈如发弩，纵横有象，低昂有态，自羲、献以来，未有如公者也。”

怀素（七二五至七八五年），僧，字藏真，俗姓钱，长沙人。性豪爽，好饮酒，经禅之余，颇好笔翰，尤精狂草。曾在故里零陵种芭蕉万株，以蕉叶代纸书写，因名所居为“绿天庵”。当时著名的诗人李白、钱起等都写诗赞扬他。李白诗云：“少年上人号怀素，草书天下称独步。墨池飞出北溟鱼，笔锋扫却中山兔。起来向壁不停手，一行数字大如斗，恍恍如闻神鬼惊，时时只见龙蛇走。”他的草书瘦硬、圆劲、飞动，如疾风骤雨，虽多变化而有法度，他晚年的草书趋于平淡，更为高古。颜真卿说：“昔

张长史之作也，时人谓之张颠；今怀素之为也，仆实谓之狂僧，以狂继颠，孰为不可耶？”书法相传，至张旭后，颜真卿多得楷法，怀素多得草法。他的草书作品有《自叙帖》、《苦笋帖》、《论书帖》、《千字文》等传世。

高闲，唐宣宗时僧人，长居湖州。宣宗曾召入京，命其在宫中写草书，赐紫衣，后回湖州开元寺。他喜欢用霅川白绉，写真，草《千字文》，其笔法得于张旭、怀素。韩愈曾作《送高闲上人序》赞扬他，因之声名益振。他的草书有张旭的飞动和怀素的挺拔，笔势丰伟，气象生动。林佑跋其书后说：“驰纵不定，动不可留，静不可推，有类于旭。”他的作品有《草书千字文残卷》、石刻《千字文》、《令孤楚诗》等。

宋代草书

宋代书法尚意，所谓尚意，不能简单地理解为以书法来抒情写意，尚意的内涵，从宋人的书法理论和实践来看，包括两方面内容：一是论书重人品，苏轼说：“古之论书者，兼论其平生，苟非其人，虽工亦不贵也。”（《书唐代六书家后》）这是理论，事实也如此，如宋人所指的宋四家是苏（轼）黄（庭坚）米（芾）蔡（京）。因为蔡京是奸佞之臣，后人恶其行，因此以品学兼优的蔡襄代之，蔡襄比苏轼大二十五岁，以齿序，宋四家应是蔡苏黄米。二是在书法创作上刻意求新，他们是自觉的，有理论、有实践。黄庭坚说：“随人作计终后人，自成一家始逼真。”（《题乐毅论》）苏轼说：“吾书虽不佳，然自出新意，不践古人，是一快也。”（《东坡题跋·评草书》）所谓“自出新意，不践古人”是宋人创新的口号。宋四家都擅长行书，亦能草书，独黄庭坚更擅草书，在草书发展上，他上接张长史、永州僧，下启祝京兆，是承前启后的草书大家。