

成功从一点一滴开始 书法从一笔一画开始 想写一手漂亮的字就从这里开始吧

书法文化阶梯

学生草书字帖

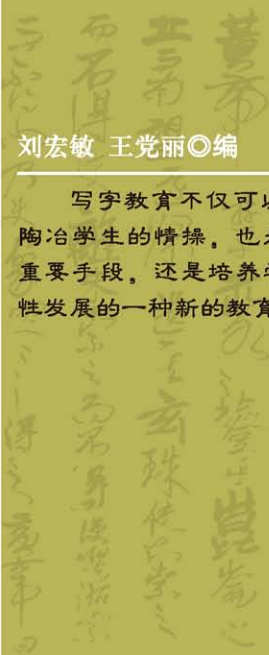
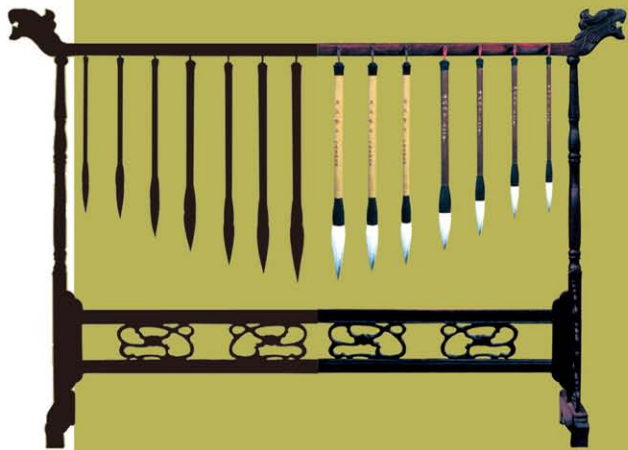
从书
实践篇

刘宏敏 王党丽◎编

写字教育不仅可以启发和引导学生的思维，陶冶学生的情操，也是培养学生良好心理素质的重要手段，还是培养学生人生观、世界观以及个性发展的一种新的教育方式。

中小學生
写字教材

远方出版社



中小学生写字教材●实践篇

学生草书字帖

刘宏敏 王党丽●编

新才老研 退居龍井不復
出八軼往見之常出至風篁
嶺左右驚曰遠以復過虎
鬚才笑曰杜子美不云乎与
子成二老來往之風流因作
亭嶺上名之曰過溪亦曰二
老僅次

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生草书字帖/刘宏敏,王党丽编.—2版.—呼和浩特:远方出版社,2006.9

(中小學生写字教材·实践篇)

ISBN 978-7-80595-870-5

I.学... II.①刘... ②王... III.草书—法帖—中国
IV.J292.34

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第109770号

中小學生写字教材 实践篇·学生草书字帖

编 者	刘宏敏 王党丽
责任编辑	胡丽娟
封面设计	朱志辉
版式设计	梅 莉
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路666号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	850×1168 1/32
总 字 数	2600千
总 印 张	139
版 次	2008年3月第2版
印 次	2008年4月第2次印刷
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80595-870-5
总 定 价	556.00(共26册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

本套丛书自第一次正式出版以来,受到了广大师生的普遍欢迎。写一手好字是青少年成长过程中应该掌握的一种基本技能,本丛书针对书法教育重理论、实用性欠佳、不能承载书法艺术之重的市场空缺,急读者所急,应读者所需。同时,它对提升学生的书写能力,传承祖国优秀书法文化,培养高尚的审美情操起到了不可替代的作用。

应广大师生朋友的要求,紧跟教学的形势,使教与学起到举一反三的作用,我们对本套丛书进行了重新编辑,以便突出这套书的编写宗旨。我们将原来的一套36本精简为26本,删繁就简,提炼原书的精华,并把原书内容按认知层次归类为“入门篇”、“基础篇”、“提高篇”、“实践篇”、“欣赏篇”,功能明确,更具针对性,从而达到引领学生登堂入室的效果。

我们的宗旨,是通过修订给广大师生朋友们提供更好的

切实的帮助和指导。限于水平和时间,书中如有不足之处,希望广大师生在使用这套书的过程中,进一步提出宝贵意见,使这套书更臻完善。

编 者

前言

Preface

中国的书法艺术源远流长,在中国传统文化链上,它是璀璨夺目又至关重要的一环,也是世界文化宝库中最令人神往的瑰宝。19世纪末至20世纪初活跃于中国传教、办学、办报领域的美国人福开森,甚至认定中国一切的艺术乃是中国书法艺术的延长。毕加索也曾说过:“倘若我是一个中国人,那么我将不是一个画家,而是一个书法家。我要用我的书法来写我的画。”这位现代世界艺术大师对中国书法艺术的憧憬与向往是坦诚的。

书法能够使人们在审美的基础上了解中国文化的发展,进而了解东方人的精神境界和视觉审美的艺术趣味。书法像其他艺术门类一样,体现了艺术的共性。作为艺术的一般形式,像音乐一样,具有生动的节奏和韵律;像舞蹈一样,千姿百态、飞舞跳跃;像建筑一样,具有丰富的形体和造型;像绘画一样,追求气韵生动,形神合一……

随着社会的发展,文化与经济交流更加广泛,东西方交融加剧,我们需要接受的信息更多,当今这个急功近利的社会已难以给我们提供更多的时间和机会,能够像古人一样从事专门的书法研究与创作。这就要求我们转变观念,站在历史的高度,重新认识书法,重新认识笔墨,重新认识实用与审美,重新认识传统与现代,为书法艺术的发扬光大奠定基础。

书法文化教育作为我国教育的重要组成部分,是对祖国优秀文化的继承和发扬。写字不仅可以启发和引导学生的思维,陶冶学生的情操,也是培养学生良好心理素质的重要手段,还是培养学生人生观、世界观,以及个性发展的一个新的教育方式。

本套丛书分为入门篇、基础篇、提高篇、实践篇和欣赏篇,理论与实践相结合,分门别类,深入浅出地介绍了汉字的起源和各种字体的演变,教你如何正确书写各种字体,如何临帖等等,也对中国书法作了历史的时代概述,并对各时代历史的亮点给予了重点探索……读者通过鉴赏,既可对线条所构建的黑白雅韵留下美好而完整的印象,又可感受到名家名作一瞬间带给你的那种怦然心动。本套丛书将是广大学生的良师益友。生活在21世纪的人们,也不妨给书法艺术留点空间,让我们一起来破译它的神秘,解读它的魅力,继承和发扬它,以此提高我们的文化修养,开拓我们的审美境界。

编者



第一章 草书概述 1

- 第一节 认识草书 1
- 第二节 草书的点画 2
- 第三节 草书的结构 3
- 第四节 草书的章法 4
- 第五节 学会临帖 8
- 第六节 学会读帖 10

第二章 草书字帖 13

- 第一节 怀素《千字文》 13
- 第二节 怀素《自叙帖》 35
- 第三节 智永《千字文》 48
- 第四节 孙过庭《书谱》 101

第一章 草书概述

第一节 认识草书

草书最初形成于汉代，由隶书草化发展而成。草书大体上可分为章草、今草和狂草。章草通行于汉魏，使用部分连绵笔，字与字之间不相牵连，书写趋于简便，但仍然保留隶书的笔法和风格，用挑法，有波势。

今草成熟于东晋，字与字之间牵连相通，气脉不断，书写更加简易快速，但不容易辨识。今天使用的草书指的就是今草。

狂草出现于唐代，笔画连绵回绕，变化多端，线条放纵不羁，个性十足，实用价值不大，几乎成为纯艺术化的字体。



第二节 草书的点画

东汉书法家张芝曾这样概括草书“匆匆不暇草书”。这句话对于我们分析草书的点画特点,加深理解点画的处理内涵,是大有好处的。草书的点画犹如天马行空,又如飞花散雪,某些点画则如枯藤老树,泻瀑鸣泉,其神韵无穷。

宋代姜夔《读书谱》中说:“‘古人作草’如今人作真,何尝苟且。其相连处,特是引带。尝考其字,是点画处皆重,非点画处,偶相引带,其笔皆轻。虽复变化多端,未尝乱其法度。张颠怀素,最号野逸,而不失此法。”

这很清楚地说明了草书的点画和引带游丝的关系。今草和狂草都不例外,孙过庭关于草书的点画也有很精辟的见解:“草以使转为形质,点画为性情。”(孙过庭《书谱》)

在草书中,很少有笔直的竖画和横画,在转角时圆笔较多,钩画笔变化较多,撇和捺都可以变化成点。点画相连也可以处理为竖画和横画。

本字帖中有孙过庭的《书谱》,练习者需细心揣摩,不厌其烦地反复练习,直到习惯成自然,动笔如字帖,这样的练习才能起到事半功倍的效果。孙过庭草书直接取法王羲之,而且是真

迹墨迹本,便于我们体会了解点、画和笔法动用及其变化。

第三节 草书的结构

草书有其自身的结构规则,它的结构原则是以删繁就简、连绵不断、笔断意连、书写便捷而为目的。尽管历史上各家草书的结构不尽相同,但草书的规律却基本一致,有许多约定俗成的规则。因此,草书的结构规律是严格的,下面介绍一下草书的结构规律。

一、删繁就简,点画互代

在各种书体中,楷书是最规范、最标准的书体,行书则比楷书自由一些,增加了笔画之间相连的游丝,但都省减了楷书中繁复和点画,而草书更为省减、简练,它的一画可以代替四个点,一笔可以成一个字,可见其省略的程度,而且,草书可以用一点代替一画,也可以用一画代替几点。这样,删繁就提高了书写速度。

二、使转连绵,一气呵成

草书的主要笔法是使转,因此在书写时点画随笔法的



曲转而运动。它的线条多为圆弧形,加上游丝牵引其间,所以写出来圆转较多,加上行笔流畅舒展,一笔甚至可以写好几个字,有时写下来就圈圈相套,一气呵成。理解并掌握这一点,对学习草书大有裨益。

三、气脉贯通,挪腾跌宕

由于草书的气脉体现在一整篇上,对每个字的位置和重心都不一定要对直以及平稳,只要气势到了,上下有所呼应,整个看起来浑然一体也就可以了。

因此,有时字的挪腾得厉害,并不是上下对齐,而且字的形态也是千姿百态,变化多端。有些字单独看是倾斜的,重心似乎不稳,但从整篇看则是均衡、稳定的。因此,草书书写时,尤其是大草,要从整篇出发,照顾全局。

第四节 草书的章法

书法上讲,得势才能得力,得力才能得气,得气才能得神。草书艺术是有其“色彩”美的。在章法上,就是要调配好黑白之间的关系,太黑就显得墨气一团,气闷而有压抑感;太白显得凋疏空旷,气懈而有稀疏感。

一、气势要上下贯通

东汉的蔡邕说：“势来不可止，势去不可遏。”要让静止的字活起来，就必须讲“势”。势是发展的、流动的、变化的，所以蔡邕认为笔势应来去自然，气势不可遏止。这“势”就是“血脉”“筋脉”，是章法气势形成的根源，也是草书章法形成的原因之一。

唐张怀瓘在《书断》中说得很透彻：“字之体势一笔而成，偶有不连而血脉不断。”这个观点用于小草是最适当的。虽有点画不作连写而仍需气脉相贯。一字如此，一行也如此。好的作品上下承接，左右瞻顾，意气相聚，神不外散。字与字之间的贯气，主要靠上下字之间的鼓侧斜正的变化，有揖有让，互相映带，有时靠势的露锋承上引下，有时靠急速的回锋以含其气，在静止的纸上表现出动态美。清梁同书说：“气须从熟中来，有气则自有势，大小长短，上下欹正，随笔所至，自然贯注成一片段。”所以气势还需从用笔的精熟中来。如果用笔滞凝，神情呆板，拘谨不畅，则必无势可言，篇中贯气更谈不上，所以草书艺术得势才能得力，得力才能得气，得气才能得神，草书全在神驰情纵、得心应手之间写出精神和气势来。笔势是多变的，“飘若浮云，矫若惊龙”“崩浪雷奔”“百钧弩发”，这些在草书中常见的形容词都是在捉摸不定的动态中以物喻情的。正是因为草书章法无固定不变之状，所以在艺术规则下可以自由想象、思



二、字态要错综变化

草书章法的错综变化难以名状，错综是指字之大小错综、疏密错综、用笔轻重错综、欹正错综等，怀素的《自叙帖》、孙过庭的《书谱》皆极尽错综变化之事，其章法常以“雨夹雪”喻之。如落叶纷纷，令人眼花缭乱，然而片片落叶又极规则，规则中有不规则，视觉上是动的。细审之，每一字又静静躺在纸上，并不曾动，这就是因其错综变化所致的艺术效果。形成草书章法的整体效果是：满纸盘旋、飞舞，内气充盈，十分的传情，十分的浪漫，激情不可抑止。《书法精论》中精辟地指出：“就一字观之，真之结构密而大草之结构疏，就全幅观之，真之结构疏而大草之结构密。”以人求异的心理而论，草书的章法最异，最能满足人们求异心理的需要，最能吸引人的视线。

三、布白要虚实相生

草书章法讲究“虚实相生”。“实”指纸上的点画，也即有墨的黑处；“虚”指纸上点画以外的空白，也即无墨的白处。老子说的“知白守黑”，是指哲理上的虚实，是对世间万物矛盾的一种理解和调和的方法。这种哲理用在草书上，就是要调配好黑白之间的关系，太黑显得墨气一团，气闷而有憋闷感；太白则凋疏空旷，气懈而有松散感。草书章法中

还应有“透光之美”，成功作品的雅趣往往在“白”的妙用，也就是在“虚”处来体现书法艺术的韵致和高雅之情。书法大家邓石如说：“字画疏处可以走马，密处不使通风，常以白当黑，奇趣乃出。”在草书章法的处理上，要“虚者实之”，“实者虚之”，虚中有实，实中有虚，互补互生，使字与字、行与行之间能融为一体，缜密无间。所以刘熙载说：“古人草书，空白少而神远，空白多而神密。”在草书章法的艺术表现上空白多反而显其密，艺术张力表现在线条的粗细强弱的交替，笔势的开合聚散的变化，字形的大小高低的错杂，达到虚实相生的章法效果。字字相插，行行相争，相争相插处互挤互拥，相让相避处又遥相呼应，盼顾生辉，洋洋洒洒，体现出草书狂放、瑰奇、豪迈的艺术风格。虚与实是相互对立的矛盾统一体，对任何一方的失控，就会使矛盾突出。太虚则疏，太实则闷。但虚实是相对而言的，没有虚就无所谓实，反之亦然。矛盾双方都得依赖对方而存在而变化。所以最终还应有所调和，使矛盾的双方违而不犯，变而不乱，和而不同，整幅字才会有浑然一体的和谐统一的神美表现力。如果能在草书章法处理上使矛盾在又冲突、又调和中指挥若定，胸有成竹，又能使作品能险而不怪，潇洒畅达，超然入胜，毫无雕饰，变化出于自然，新奇仍能守法，这样才能使草书达到更完美的境界，使个人的草书技艺进一步提高。



第五节 学会临帖

学习任何知识,总有一个从初级到高级渐进的过程,学习草书艺术更是如此。要想学好草书,就必须临摹好的法帖,在范字上下苦功夫,并先得“形似”,而且实践证明,追求“形似”,乃至神似,这对初学草书者有很重要的意义。

第一,形似虽然只是初级阶段,但基本上反映了字的外部形态,临摹法帖如能达到初步形似,就具备了初步的形态美。因为流传至今的法帖,都是经过历史检验的,被一致公认的形神兼备的好作品。如果临写不能达到形似,扭曲了对象所表现的美,变了形,就失去了字的真实性,所谓“美”也就不存在了。传说我国古代有一位书画家,一次他画飞鸟,把飞着的鸟画成脖子和脚都一齐伸展着,这在现实中当然是不存在的,也就违反了生活的真实,结果闹了笑话。这对初学草书者来说,应该是一个可供借鉴的教训。

第二,临帖不要追求“神似”,但也只有做到了“形似”,才能进一步求得“神似”。如果不通过“形似”这座桥,是肯定到不了“神似”的河对面。“神似”所反映的,是字的内在的、本质的东西,是字活起来的传神点。在草书学习中,只

能通过不断地提高“形似”，才有可能达到“神似”。“神似”是“形似”量的积累。古人说：“形无纤微之失，则神当自来矣。”这也就是说，为了求得“神似”，在草书临帖中，必须经过长期的观察琢磨，在形态的纤微处做到少失以致不失。这样就能逐渐地趋于“神似”。值得借鉴的是，宋代画家文与可画竹，他不但画出竹子的生动形态，而且能画出竹子的神韵。他的体会就是“成竹在胸”。要做到这一点，必须具有长期仔细观察和刻苦练写的精神。所谓“神来之笔”，必然是这两者的结果，绝不可能从偶然中得来。

第三，不断地追求“形似”，可以深化对字的规律、技法的认识。临帖学书，起初是不会懂得书写的规律的，也不会真正懂得用笔的方法，即使知道一些皮毛，也没有经过实践的验证，心中还是没数。只有在长期追求“形似”的实践中，才能一步步地领会其中的精神实质，熟练地掌握技法，并能鉴别优劣。至于从临写一种帖，扩展到临写多种帖，从学得对一种帖的“形似”，到对多种帖的“形似”，进而吸取各家精华，达到似又不似的独创程度，那又是更高的境界了。但是归根到底，这还是从“形似”的基础上发展而来的。清代刘熙载说：“书要力实而空，然求空必于其实，未有不透纸而能离纸者也。”这里所讲的“实”，是指字的形质；“空”是指字的精神。求精神必先求形质。这要求人们先老老实实在