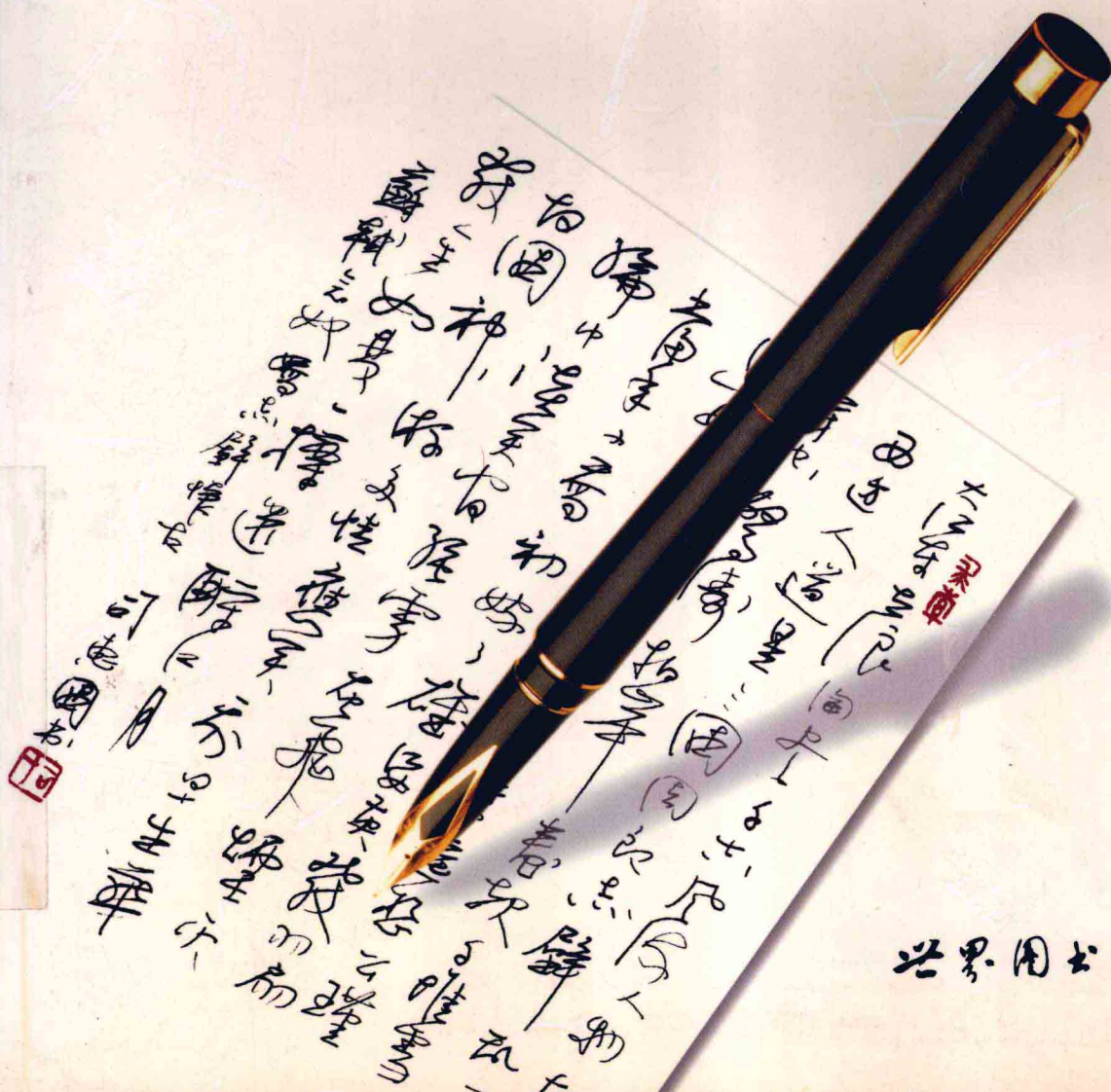


中国硬笔书法自学指南

草书

王玉孝 司惠国 主编



世界图书出版公司

中国硬笔书法自学指南

草书

主 编 王玉孝 司惠国

副主编 李铁山 李光存

编 委 沙 舟 刘志安

王世新 刘兴坪

定价: 9.00元

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

中国硬笔书法自学指南·草书/王玉孝主编.—北京:世界图书出版公司北京公司,2004.1

ISBN 7-5062-6324-6

I. 中... II. 王... III. 硬笔字-草书-书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125526 号

主编简介

王玉孝先生

笔名欲笔

协会会员

州大学

艺术研究

《中国书画艺术百科全书》

《当代中国书画艺术》

司惠国

李王王

李

王

王

王

王

王

中国硬笔书法自学指南·草书

主 编:王玉孝 司惠国

责任编辑:王燕民

出 版:世界图书出版公司北京公司

发 行:世界图书出版公司北京公司

地 址:北京朝内大街 137 号 邮编:100010 电话:64077922

销 售:各地新华书店和外文书店

印 刷:北京世界图书出版公司印刷厂

开 本:880×1230 1/16

印 张:5

字 数:100 千字

版 次:2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

ISBN7-5062-6324-6/J·77

定价:9.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 草书概论	1
第一节 概说	1
第二节 草书名家及代表作	4
第二章 硬笔草书技法	18
第一节 硬笔草书基本笔画的写法	18
第二节 硬笔草书笔顺规则	20
第三节 硬笔草书偏旁部首写法	23
第四节 草书结构的书写规则	29
第三章 草书的辨似	36
第四章 硬笔草书章法	41
第一节 节奏	41
第二节 布白	43
第三节 取势	45
第四节 幅式	47
第五节 章法幅式图录	48
第五章 硬笔草书临帖	61
第一节 硬笔草书临帖概论	61
第二节 临唐怀素《自叙帖》	62

第一章 草书概论

第一节 概说

一、草书的形成与发展

草书，是汉字的主要书体之一，是为了书写快捷而产生的。在汉字长期发展演变过程中，原已通行的篆隶诸体，因文书增多，交往频繁，已难以适应需要，人们在日常的书写应用中，不约而同地感到不断提高书写速度的需要，于是一种书写简便、迅速的草篆、草隶应运而生，开始流行。

草书的起源，历来众说纷纭。其一是与文字同时产生的；其二说草书起源于晚周；其三是起源于秦说；其四是起于汉初说。现从出土的汉简及有关实物资料来看，秦末汉初之际，一种简便的草隶即已流行，不过那时的所谓草书，只是篆书、隶书的简便快写而已。由此可以看出草书起源于秦末汉初当无可非议，以后经历代书家的完善，从而形成了汉字的又一种书写体。草书的产生，是汉文字及其书写发展的必然趋势。

草书从汉初形成起，历经魏晋南北朝和隋唐，由章草发展成为今草，再发展成狂草，形成了不同时期的风格体式。草书的笔法最为丰富，中锋、侧锋、方笔、圆笔、藏锋、露锋等诸种用笔之法无不可施。笔法的丰富，充分展示了草书的艺术特点。数千年来，草书艺术的发展，造就和出现了灿若繁星、彪炳千秋的草书大家，并为我们留下了多彩多姿的草书瑰宝。

二、草书的特点及分类

草书是书法艺术中情感色彩最浓、艺术境界最高、书写技巧最难的一种。这不仅在于它的书写技术的充分发挥，自由驰骋，更在于草书所包的情感有着较大的宽泛性和联想性。“世间万物皆草书”，如此复杂的自然界万物，如此复杂的悲欢情

怀，万千思绪，全凭手下的迅疾挥洒和线条的流变聚散得以倾注和表达，同时更赋予了欣赏者以无比广阔的联想空间。

草书在其发展途程中，受各种因素影响，发展成了风格不同、名称繁多、形体上也有着明显区别的字体。下面就其不同特点分别介绍如下。

一、章草

章草是直接由汉隶演变而来的。它以隶书为基础，简化了笔画和结构，简捷、草率了笔法，虽仍保留不少汉隶的痕迹，但却大大加快了书写的速度，形成了一种具有艺术性的独特风格。它的主要特点是笔画较隶书省简，笔法多袭隶法，行笔波磔明显，犹存隶意；用笔圆滑灵便，笔断而意连；捺的收笔处呈雁尾状；字字区别独立，笔法古雅，飘扬洒落。结体仍随隶呈扁平，虽互不连接，但却上下呼应，自成行气，给人以沉着整齐、古朴简练的感觉，章草虽笔法草率，多为“赴急”之书，然而却不象今草那样放纵自如，既为草又合法度。章草极少为碑刻所用。故世传作品稀少。

二、今草

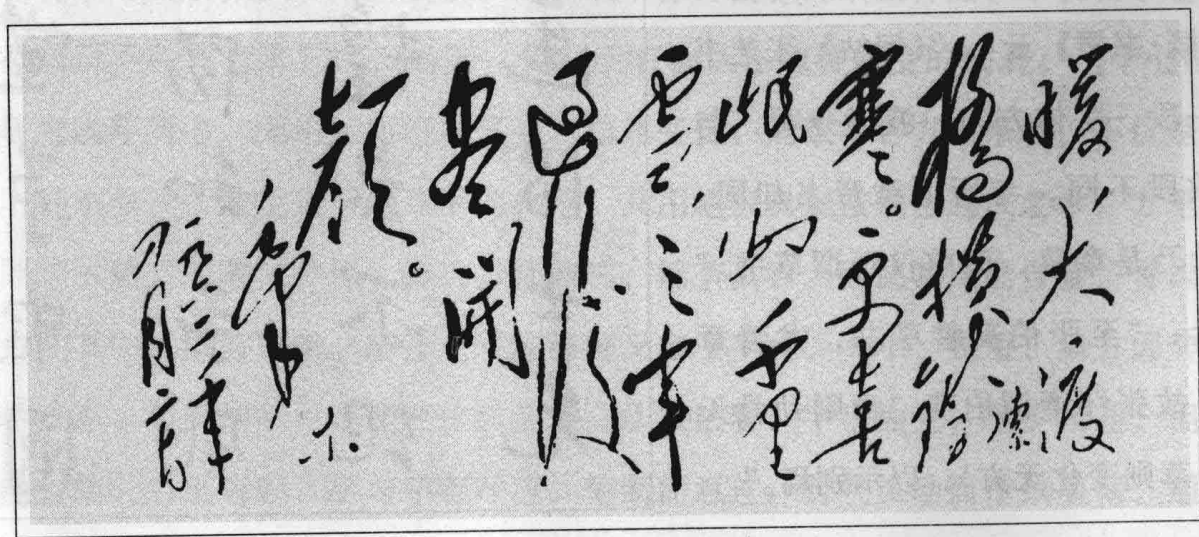
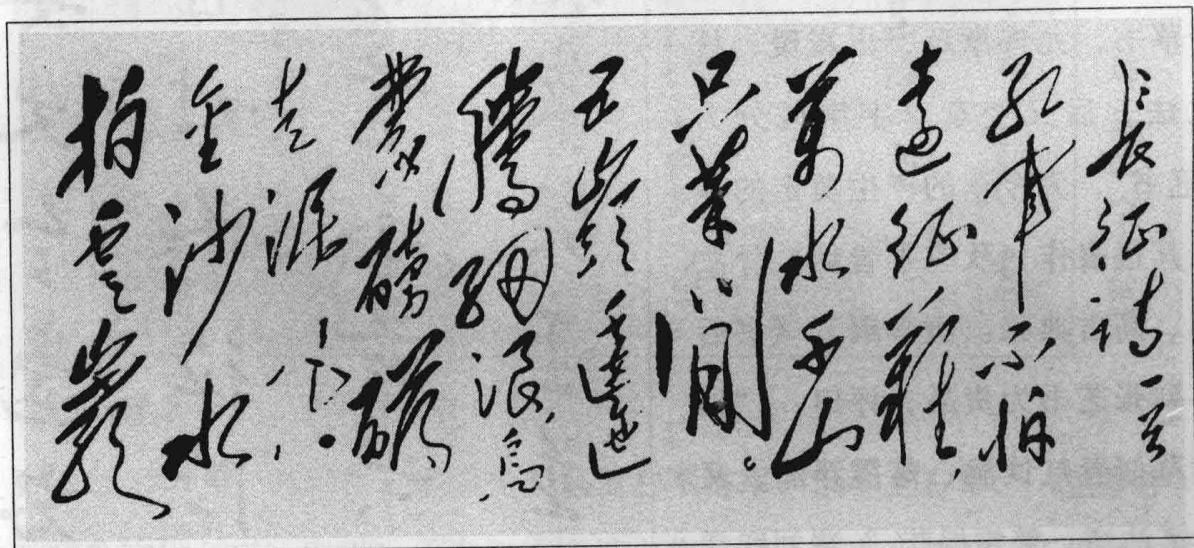
今草是在章草的基础上，结合楷法而发展起来的，也称小草。是自东汉以后流行至今的一种最为广泛而通行的书体。今草删繁就简，去掉章草的笔画波磔及隶意的挑势、捺笔，加强了笔画之间的萦带，使之上下连绵不断，又进一步提高了书写的简便与快捷。今草的出现是我国书法史上的又一重大变革。今草的特点是比行书更加流动放纵，行笔速度更快。笔画尽省波磔，且连绵萦带，笔画及结构或省简或以符号代之；结体灵活多变，随势生形，前后字呼应牵连，多呈纵势，笔势流畅；其章法较为大胆。

三、狂草

狂草又名“大草”，是草书中笔法最放纵的一种，是在今草的基础上发展形成的。由汉代张芝的“一笔书”演变而来，张芝的“一笔书”书写笔画连绵，气脉通联，隔行不断，已初具狂草笔意。至唐代张旭，承今草之法，扬“一笔书”之意，创立了一种笔法放纵，笔画省简，书写快捷，富有浪漫主义色彩的新书体——狂草。

四、标准草书

现代草书书法家于右任，在30年代成立“草书社”，集合海内外专家，搜录历代名家草书字体，本着“易识、易写、标准、美观”的原则，集这编成千字文，定名《标准草书》。草书作为一种书体，往往一个字有多种写法，这就给认读带来了一定的困难。《标准草书》则试图把众多不同的写法，选定一个众多名家所通用的写法，加以标定推广。同时，规范了一些偏旁字符，作为合体字组合使用。这一成就，对我们今天学习草书仍有很大的帮助。夸张，疏密起伏变化较大，体态多姿；在无拘无束的挥毫中，使书者的主观意识得以淋漓尽致的渲泻，从而使作品产生精妙飘逸的艺术效果。

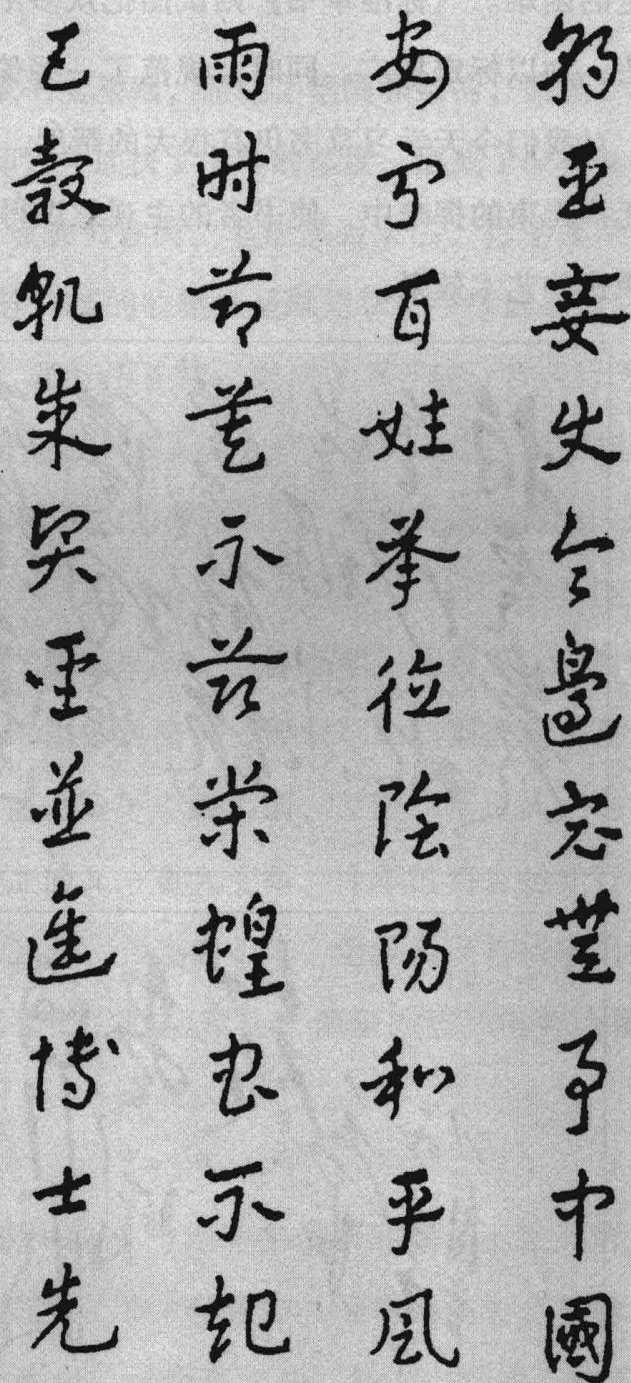


毛泽东词《娄山关》

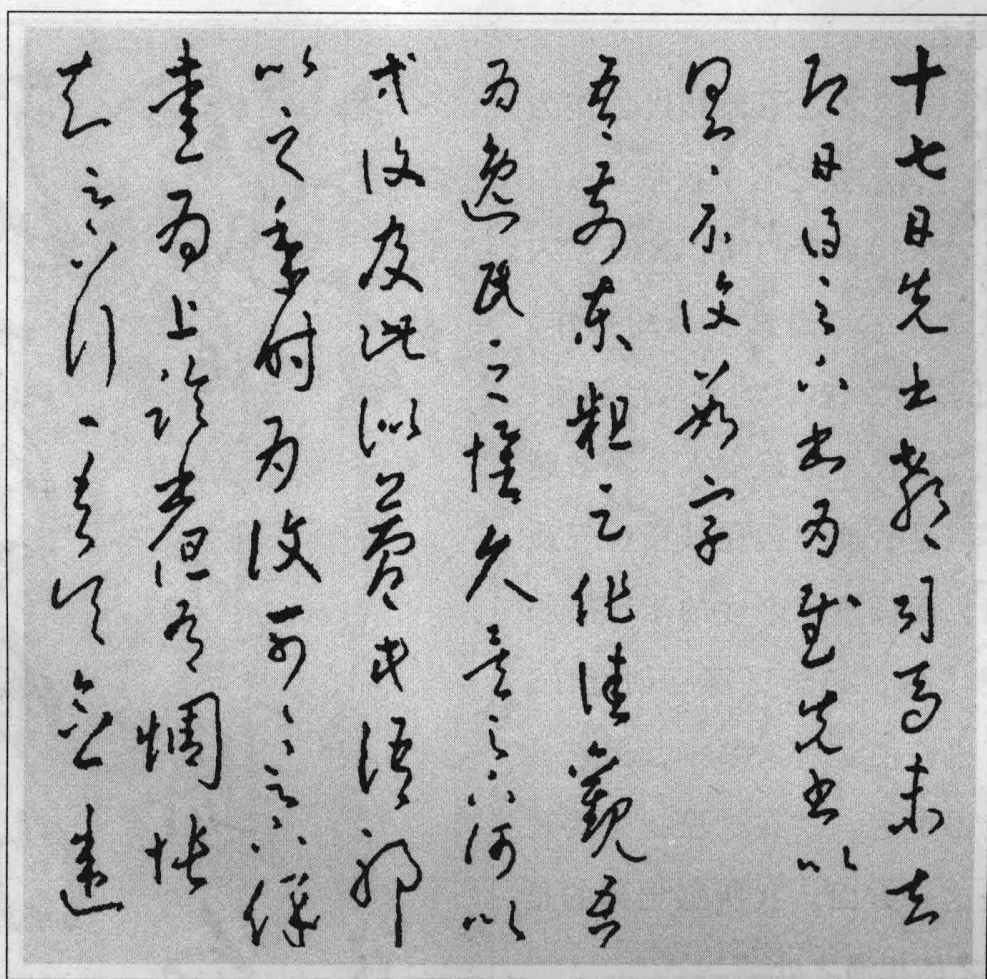
第二节 草书名家及代表作

一、张芝

张芝(? -192年)字伯英,世称草圣,东汉书法家,敦煌酒泉(今甘肃)人,勤学好古,精通经学。“临池学书,池水尽墨”成为千古佳话。善隶、行、草、飞白书,极精草书,尤善章草,出崔瑗、杜度之法,后又变章草字字区分为“一笔书”,为今草的产生奠定的基础。其代表作《秋凉平善帖》骨法精熟、高古典雅。唐李嗣真《书后品》列张芝书为贵品,评曰:“伯英章草似春虹饮涧,落霞浮浦,又似沃雾沾濡,繁霜摇落。”清刘熙载《艺概·书概》云:“《阁帖》张芝书末一段,字体方匀,波磔分明,与前数段不同,与所谓章帝书却同。末段乃是章草,而前仅可谓草书。”又云:“至张伯英善草书,尤善章草,故张怀瓘谓伯英‘章则劲骨天纵,草则变化无方’,以示别焉。”



临张芝《秋凉平善帖》



临王羲之《十七帖》

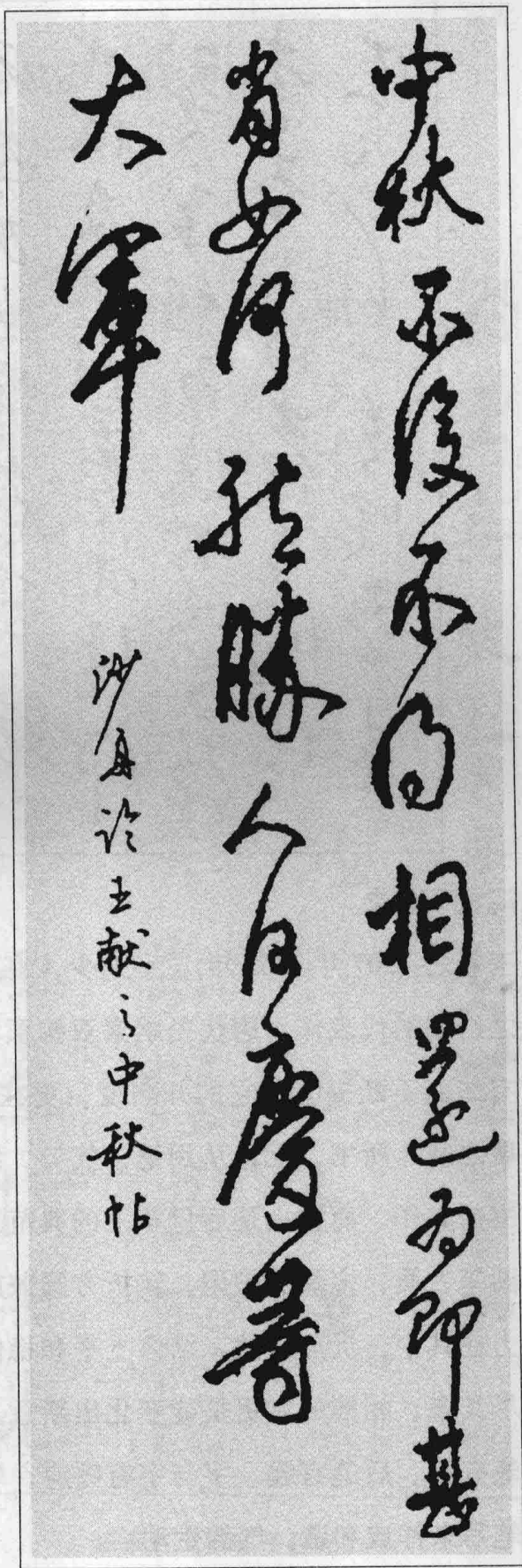
二、王羲之

王羲之 (307年-365年), 字逸少, 官至右军将军, 世称王右军, 《兰亭序》系王羲之行书的代表作。唐代冯承素双钩廓填本作为公认的书法神品, 不仅在于它的流传有绪而不断提高着它的知名度, 更在于它被认作魏晋风度的代表。《十七帖》是王羲之晚年所书, 无论从用笔、气势、结体变化、韵致等各方面来看, 不仅是王字草书的杰作, 而且也是后世草书的典范。其用笔极具提按顿挫起伏之妙, 方笔劲净, 圆笔古质, 多藏头护尾, 转折方圆兼施, 筋节具存。因此其点画含蓄, 骨肉相称, 力在其中, 沉静自然。结体上平和稳健又富于变化, 大小、长短、扁方因势造形各尽其态, 相同的字更是能变化出新意。从章法看, 字字独立, 很少相连, 但点画前笔有结、后笔有起, 字与字有呼应, 笔断而意连。行气灵动而情致蕴藉, 通篇是信笔写来浑成和谐, 气韵生动。

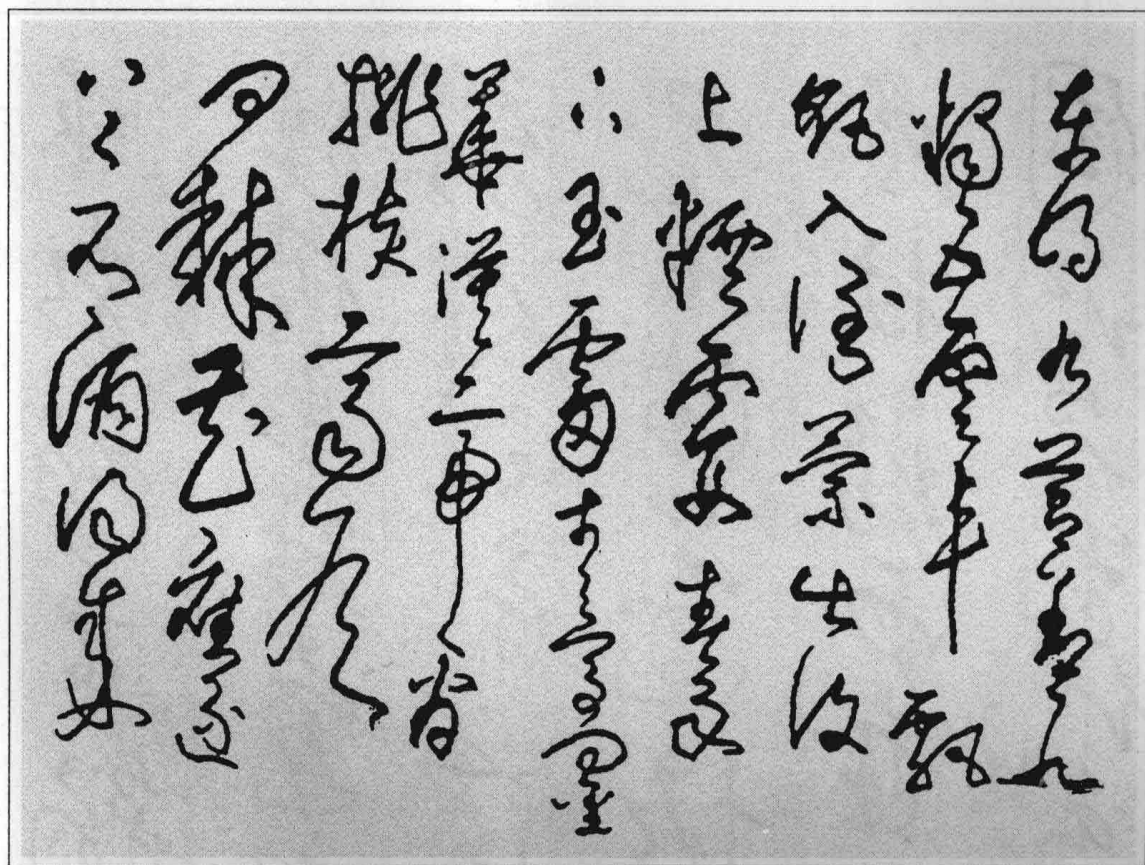
三、王献之

王献之系王羲之之子，其代表作为行书《洛神赋》，王献之《中秋帖》（原作已失，此为宋代米芾的临作）是宋人米芾对王献之作品创造性临摹的杰作。王献之真迹的唐人摹本，均是从形和质、貌和神两个方面极力追踪古人，不敢越雷池一步，但是否能把握住其精神气质则不得而知，而极富于个性的米芾所临摹的王献之作品，必然更富有创造性。米芾所本，也许便是唐人摹本，但它显然比唐人走得更远。“在这里我主要观赏的却不是这一方面。我所感觉到的是米芾与王献之的相通之处。”

人们称此帖为“一笔书”之祖。作为“一笔书”来说，它所体现的“表现主义”的审美特质，是书法美的魅力所在。不管在任何时候，当你翻阅“中秋帖”时，你都不能不为它的气势和精神所动。要忍不住用心灵的触觉，去追踪书法家创造的足迹，去体会书法家痛快淋漓的创作心态并为它所创造的字形美、章法美、神态美所慑服。可以杜撰一种美学术语来比喻的话，王羲之为“圣”，王献之为“仙”。



临王献之《中秋帖》

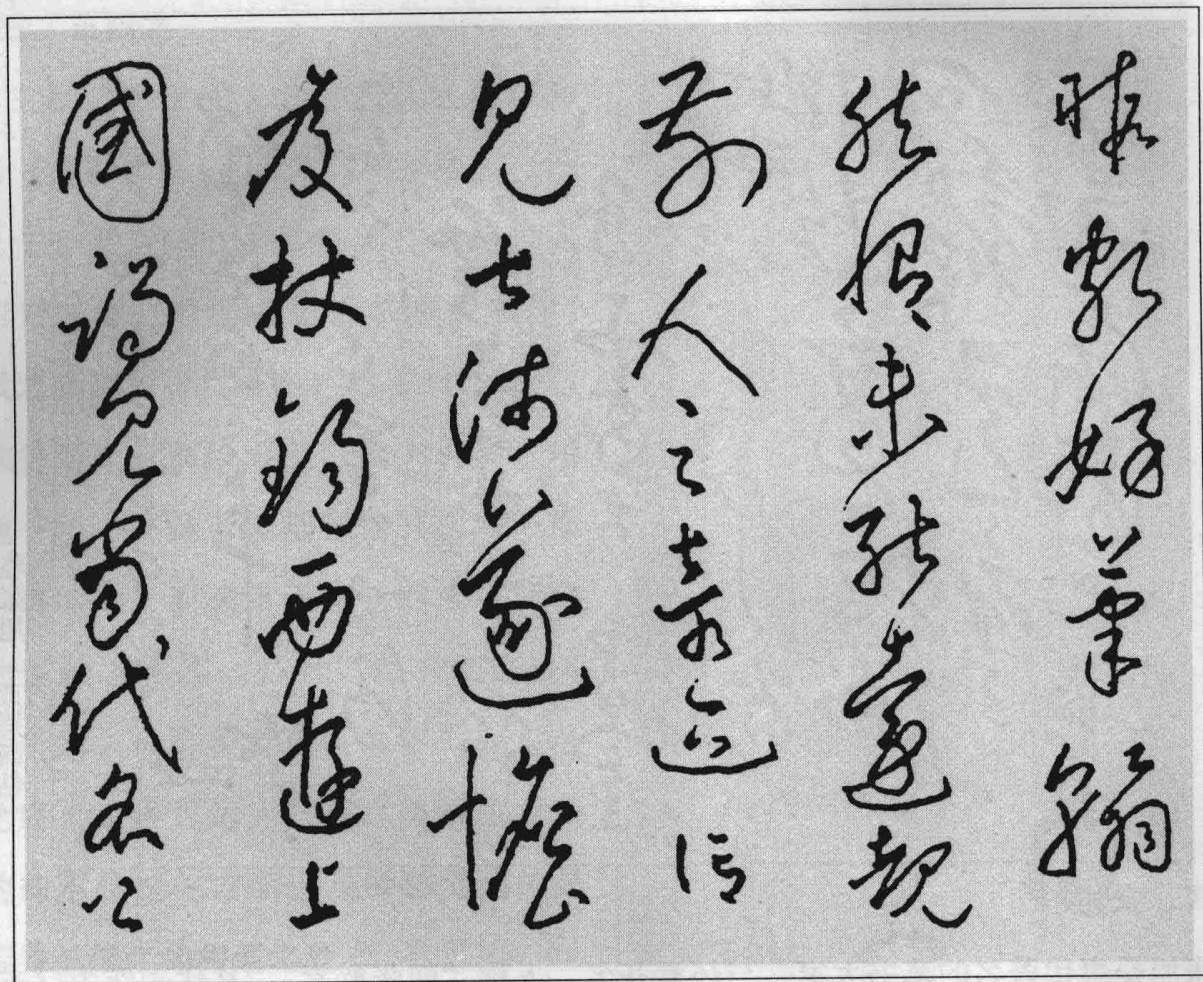


临张旭《古诗四帖》

四、张旭

张旭是唐代著名的草书大家，与怀素齐名，人称“颠张醉素”，其代表作为《古诗四帖》。

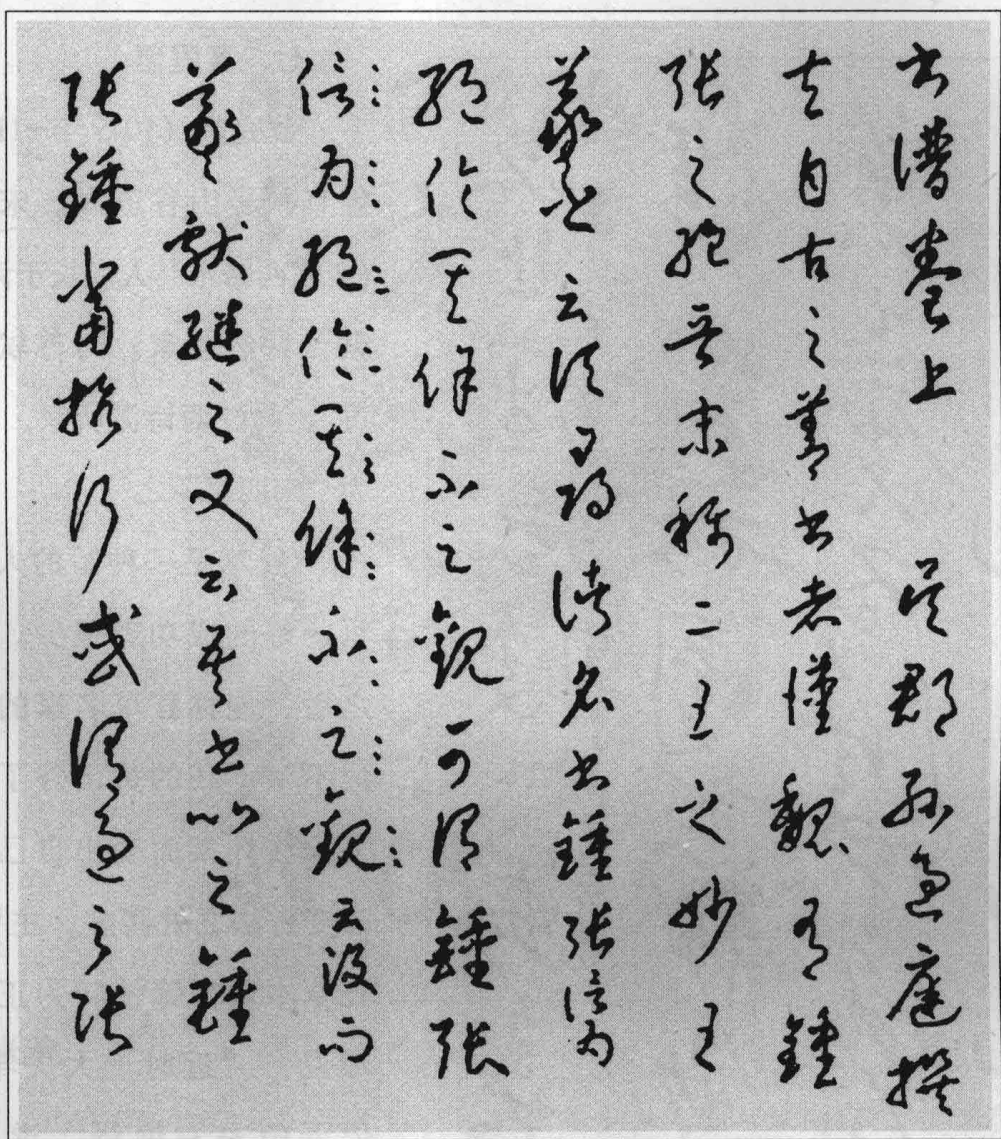
张旭《古诗四帖》以其崭新而完美的形式，巨大的气魄，高美的精神，向读者展现出一幅生气勃勃雄伟壮阔的画卷。章法布局上大开大合，大收大放。在整体混融和谐、庄严肃穆气氛的笼罩下，造成了大幅度强烈对比的雄伟壮观的局面。其用笔处处“屋漏”，圆转自如，含蓄而奔放。其结体严谨，逸宕而又伟丽。全篇行文跌宕，动静交错，波澜起伏而又秩序井然。时而低昂迴翔，翻转奔逐；时而若狂风大作，万马奔腾。“壮其声萧飒而澎湃，抒其情深沉而豁达”。在他的笔下，感情好像天下行云似的空明，地上流水似的澄澈，兴到之际，在悠然自得的游戏式的享受中使其精华放射出光辉。“万物在里面都感到自由自在。一切是那樣的和谐，那樣的微妙，那樣的自然，真有索不尽的意趣，捕捉不尽的神采和赏不尽的风华。”



临怀素《自叙帖》

五、怀素

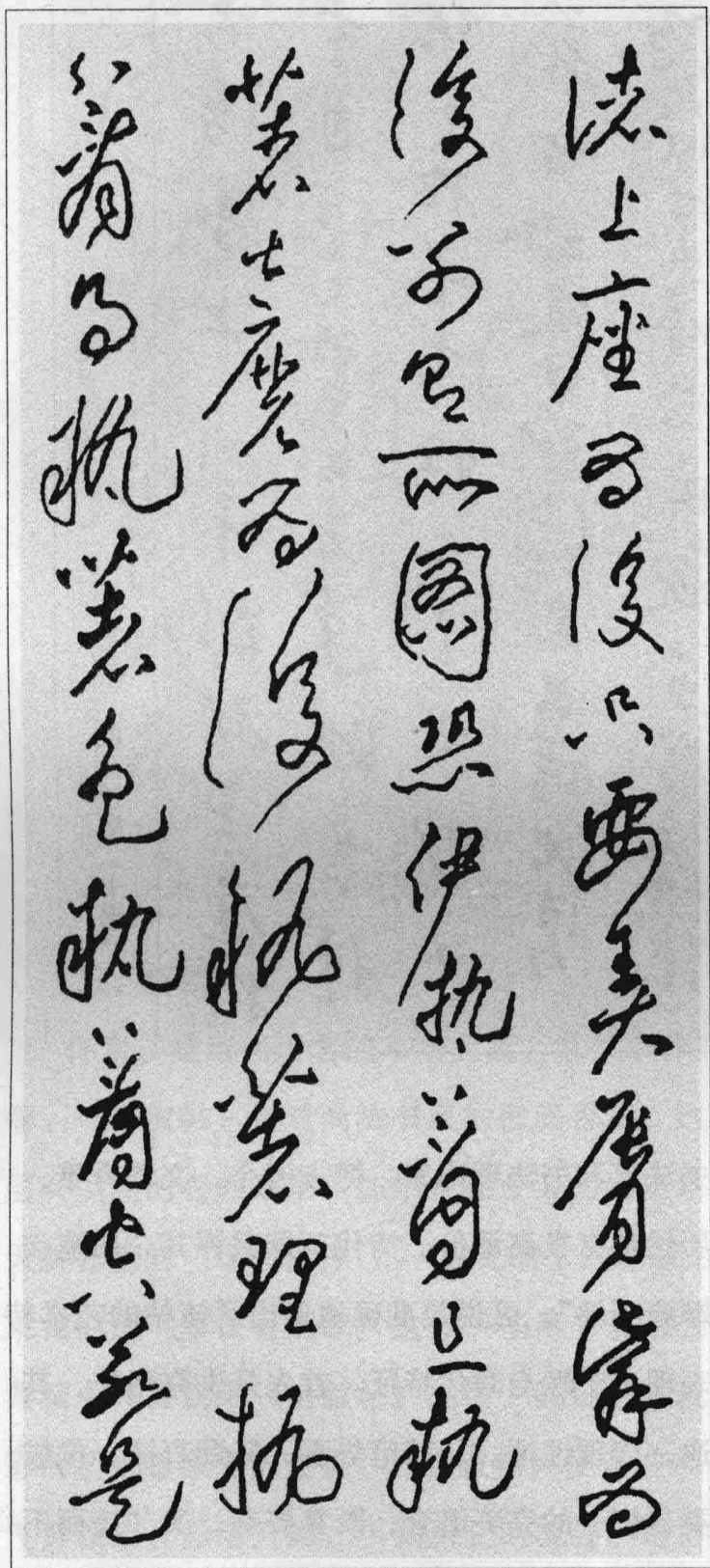
怀素，是唐代著名的草书大家，其代表作有《肚痛帖》、《苦笋帖》、《自叙帖》等。《自叙帖》是对尚法书风的彻底否定。这种否定正是书法艺术、书法观念向高层次发展的必然结果。如果站在今天的历史角度来看，《自叙帖》所创造的就是今天所标榜的“现代精神”，一种充满个性创造力和藐视前人审美原则的人格力量。如果我们用《草诀百韵歌》这样一些草书规范去观赏《自叙帖》或者用《十七帖》的典雅书风去比附《自叙帖》的话，我们将发现一个全新的书法形象世界，和绚丽多彩的艺术想象力的造化。《自叙帖》使人进入一个浩浩茫茫，神秘莫测，笔意纵横，气势恢宏，思绪升腾，不知所止的境界。西方美学家加洛荻说过：“艺术对人来说是一种叫他超越自己的呼唤，一种他具有超险性的不断的提示。”《自叙帖》所给予我们的正是这不断的“呼唤”和“提示”。



临孙过庭《书谱》

六、孙过庭

孙过庭，字虔礼，吴郡人，唐代书法家和书法理论家，博古通今，文笔秀雅，工真、行书，尤以草书著名，其书法历代都有极高评价。清代刘熙载评其“用笔破而愈完，纷而愈治，飘逸愈沉著，婀娜愈刚健”，可说是准确地道出了该帖的艺术特色。《书谱》草书全学王右军，但仍表现出个性与时代特征。首先是讲究用笔，其点画精到，刚柔相济，使转沉着又飘逸，表现性情。从其笔势看，坚劲直捷，俊拔刚定，很有特色。结体上表现为多门类与统一的完美组合，既具姿态，又“违而不犯，和而不同”，极为自然平淡，曾有人评其“天真潇洒，掉臂独行，无意求合，随势生姿，气脉不断”。总之，通篇是绚烂之极归于平淡。

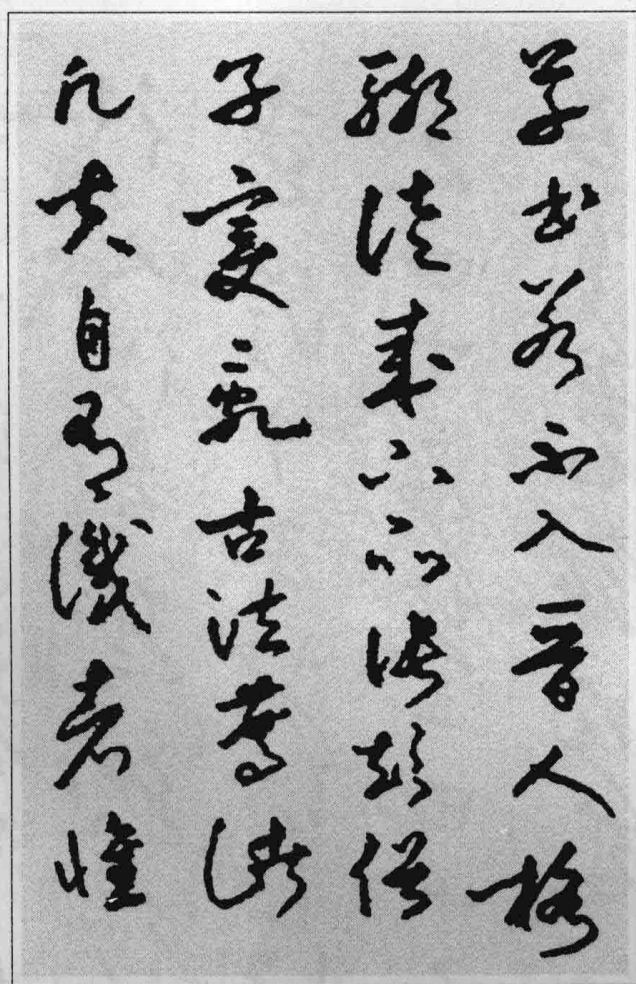


临黄庭坚《诸上座帖》

七、黄庭坚

黄庭坚（1045年—1105年）字鲁直，号山谷道人。宋洪州分宁（今江西修水）人。长于诗，奇崛放纵，卓然名家。与苏轼并称“苏黄”。为江西诗派所宗，书法尤精，为“宋四家”之一。

狂草是一种写的人很多，但写的好的成功者很少。颠旭狂素之后，能称狂草名家的便要算这位不颠不狂的黄山谷了。山谷草书师法怀素而变出自己面目。他改变古法之处甚多，主要是笔法。狂草本以中锋使转为正宗。山谷却说：“近时士大夫罕得古法，但弄笔左右缠绕。遂号为草书耳”。他认为草书笔法应当与“蝌蚪篆隶同意”。其代表作为《诸上座帖》，他的线条掺以《瘞鹤铭》和隶书笔意，使转中强调提按、向背、起倒，所以丰富而又凝重。绝非左右缠绕者可以比。然而，他的线条同时又活泼潇洒变化莫测，有极强的节奏感。



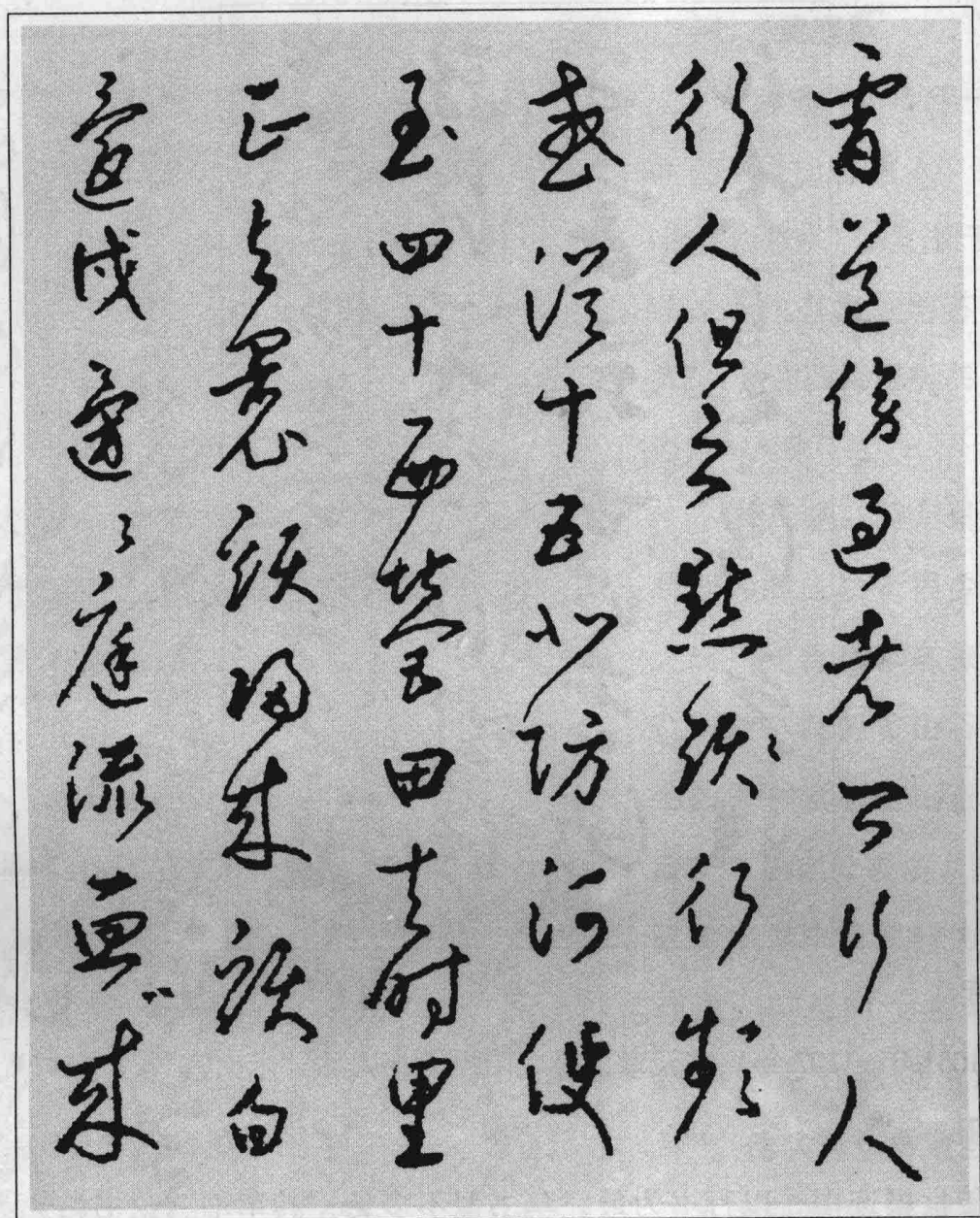
临米芾《论书帖》

八、米芾

米芾（1051年—1107年）字元章，号襄阳漫士；人称“米南宫”、“米颠”。祖籍太原，徙居襄阳。

在米芾传世墨迹中，以行书为最，草书似不多见，其草书《论书帖》为米书中之上乘之作，故称弥足珍贵。

作为宋四家的米芾，恃才傲物，思维敏捷，天资横溢，狂放不羁。他称自己为“刷”字，而这帧论书札却一反常规，看不见丝毫的“刷”味，而是不疾不徐，韵味纯正，东晋风流宛然在目，米芾学古而不泥古，善于遗貌取神，跳出樊篱自成家数。这帧书札深涵晋韵，又不失“米”味，从格、识等方面来看全是米字风范。放在整幅作品中是那样和谐一致，无丝毫支离之感。结字超迈，气格清雅，诚如作品中所说“草书若不入晋人格，则徒成下品了”。



临鲜于枢《唐诗卷》

九、鲜于枢

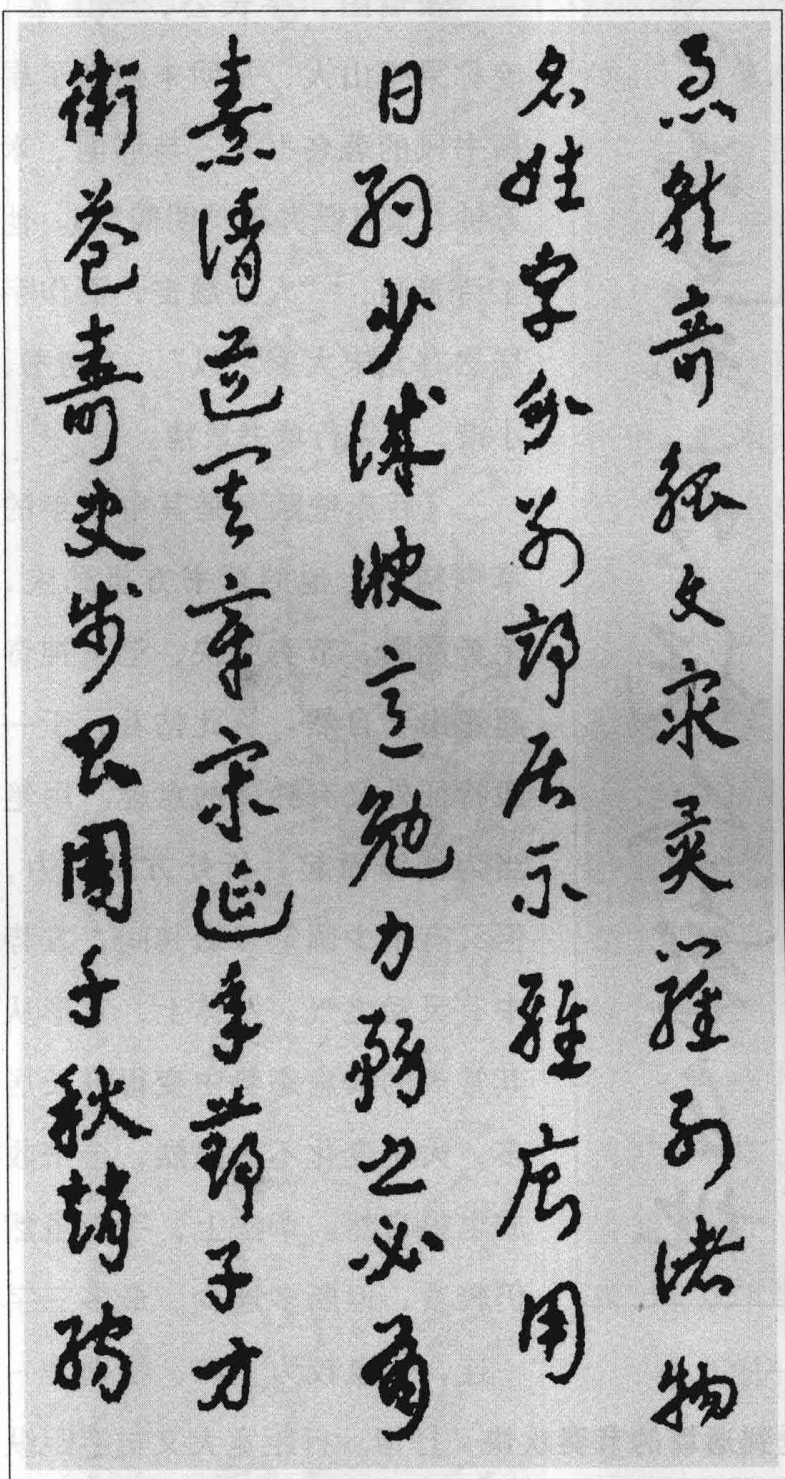
鲜于枢是一位有抱负有才能的著名元代书法家。此《唐诗卷》，结体方阔，用笔洒脱，侧锋尖起，转折健利，骨力强健，行笔活泼多变，颇多米南宫的影响。尤其可贵的是，通篇能做到调度适宜，粗而不滞，细而不弱。他除了能把握住线条粗细运行自如外，在字体造型上也有独到的面貌。那流利的线条，变化多端的点画，组成了一幅扣人心弦的画面。充分体现了他在作品中所倾注的激情和注重表现豪迈磅礴气势的才华。即使书法巨匠赵孟頫也与之难分高下。

十、赵孟頫

赵孟頫（1254年—1322年）
字子昂，号松雪道人。

章草自东晋以后作者寥寥，赵孟頫则能上继汉魏，精擅章草体，若以赵孟頫所书《急就章》与传世为皇像所出的《急就章》相比，则显然可见前者是后者的临摹。然赵氏也融入了自己的笔意，他更加重了点捺的波磔，然而撇竖则较少用力，参以今草的笔法，某些字体也作了更改。

总的说来，赵氏能在近千载后复振章草遗绪，其功不可没。然较之汉代人新书则古意大减，虽也有“龙蠖蛰启，伸桠腹行”的形态，但笔力与气韵已不复存在。但赵的章草毕竟开了一代风气，使元明人将这种遗忘了的书体，重新焕发出光彩，后人的章草无不受其影响，使章草流传至今。



临赵孟頫《急就章》