



米字首



牛字首



京字首



禾字首



虫字首



来字首



字首



山字首

李起敏◎编著

草书技法鉴赏

上

◎ 中国少年儿童出版社 ◎

历代书法名家技法鉴赏丛书

草书技法鉴赏

李起敏◎编著

中国少年兒童出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

序
 言

书艺，作为艺术在人类文化史上是专属于东方文明的奇葩。它古老，古老得犹如远古的图腾；它新奇，至今依然在每个书家的笔下日新月异。它写实，具像得如化石上的古生物；它抽象，抽象得如符号中的符号。

1983年在厦门召开的一次学术会议上，伍蠡甫先生嘱咐我研究一下《六艺之一录》。回京后几经周折，我终于在社科院图书馆借阅了这部400余卷专论礼、乐、射、御、书、数六艺之一——书法的论著。当时，国内对海外传来的现代派艺术依然“打入另册”，尤其对抽象艺术更是视为异类。殊不知，抽象艺术的老祖宗恰恰正是在大汉民族自己家里，光耀古今的六艺之一——书艺。

此后，我开始讲授书法美学，同时进行了书法和另一抽象艺术——音乐的比较研究。书法作为抽象艺术虽然是普通技艺，却是何等的伟大，其内蕴又是何等的深宏，那简直是美的渊薮。

普通人要写好书法，因为它会带给每个人终生伴随的一种审美的愉悦，一种陶冶情操的修养，一种创造美的实践价值。挥毫泼墨之时，那种只可体验和意会而难以言传的心境，物我两忘、心与物暝的畅怀，简直就是创造了一个世界，做了一次造物主的感觉。这种体验，在写大篆，尤其作草书之时，会变得最为强烈。

假如把书法比作绘画，那么可以这样说：大篆是写意画，小篆是工笔画，狂草是泼墨，隶书是庙堂建筑，楷书则是民居。

如果说大篆以最精练的线条图画物像的话，那么，草书则以最具韵味的抽象形式，表现了最生动的意象和境界。中国的抽象

艺术正因为如此,才具有诱人的魅力。现代派艺术家如能从中体会到个中三昧,定会有惊人的收获。古往今来作草书的人,总把大千世界的一切物象融会笔下:花草虫鱼,崩崖绝谷,闪电惊雷,五岳山川一齐尽收眼底。龙跳天门,虎卧凤阙,惊蛇入草,狮蹲狼奔。或长枪大戟,俨然一片古战场;或白云出岫,山泉淙淙流出一片和平淡远,一切都可以寄托、象征在草书里。它是随心所欲的自由王国,传神写意,取其物象,不拘形迹。可以说,草书创作本身就是至美的法则,而它所具备的难以企及的抽象美之所在,就在于有画亦有诗的韵味和境界。

书法,是一门绝妙的艺术。它高深玄妙,令帝王将相瞠目;它平易近人,又使平民百姓贩夫走卒会心。不同的书体,产生于不同的时代,而其艺术魅力却不受时代的局限。

篆书游龙戏凤,如画;隶书长袖临风,如舞;楷书老骥伏枥,如塑;行书且吟且咏,如歌;草书天马行空,如乐。

学书者,无论老幼,都无须孜孜以求于点画的形似,而要掌握其规律,一起步就应着力于点画的神态动势,使运笔为传神服务,方能使点画有所归宿,赋有灵魂,把字写活,否则就会把字写死。唐楷的法度虽好,唐诗的格律虽严,但千余年来,后人千军万马却总不能诗超李杜(李白、杜甫),书盖颜柳(颜真卿、柳公权)吧。现今,诗早已突破古人大踏步前进了,书则进步不大,应该是我有我法的时代了。有的现代书家大胆地做了探索,但路子尚有待研究。书与画早已分道扬镳,把书弄成画面总不是正途,因为那不是书,而是画了。正像诗中有画,不是说以诗配画,而是指诗中如画之意境一样。书画同源也不是从原始回归到象形文字,更不是向图解文字发展。

这套《历代书法名家技法鉴赏丛书》,原是应和平出版社之约,为成人学书法而编撰,后又改为由中国少年儿童出版社出此书,这样就不得不对原稿作某些调整。但愿本丛书能够老幼咸宜,无论对初涉书坛者,还是当代书家,也无分老幼尊卑,均可开卷有益。本来希望能在长达几千年的书海中理萃掇英,以求对书艺的发展变迁描绘出一个可见的缩影,同时也让学书法的读者有所择从。成年人不妨试试从一个新的角度、路径和方法去学习书法:可以按书法的历史发展顺序,先从大篆写起,继而隶书和小篆一起写,再写楷书、行书,最后写草书,用一年的时间篆、隶、楷、行、草5种书法都熟悉了,你就会自然钟情于某种书,然后再集中精力去攻之,两年过去,定会形成自己的书写风格了。而青少年或可

从书史的中段切入：由隶书开始，上溯可由隶书至小篆，至石鼓文至金文；下行可由隶书至楷书至行书至草书。希望大家把学习书法作为一种审美活动，像参与一场演出、一次远足、一次音乐会、一种文学修养，不必欲求惊世之作，但求有赏心畅怀抒情之效。以书法为业者毕竟是少数，但学习和喜爱书法者理应是全民。

学书途径，我欣赏后一种从隶书切入的方法。因为隶书与楷书相近，点画比楷书单纯，而法度又不像楷书那样森严。它承上启下，同各种书体有比楷书更为密切的联系。西晋文学家成公绥曾盛赞各种书体中惟隶书繁简中庸，规矩有则，用之适宜：“或轻拂徐振，缓按急挑，挽横引纵，左牵右绕，长波郁拂，微势缥缈。……缤纷络绎，纷华灿烂，细缊卓犖，一何壮观！”“或若虬龙盘游，蜿蜒轩翥，鸾凤翱翔，矫翼欲去；或若鸷鸟将去，并体抑怒，良马腾骧，奔放向路。仰而望之，郁若霄雾朝升，游烟连云；俯而察之，漂若清风丽水，漪澜成文。”

当然，在成公绥生活的时代，楷书与隶书尚未真正分流，但除狂草外，各种书体已基本齐备了。隶书作为各种书体的纽带必定是不差的。本书这样推崇隶书，并不是作者对隶书情有独钟，而是希望以它作为一个较理想的切入点而已，并不限制大家作别种选择。

本丛书共分为五卷，每卷前有对某种书体的技法讲解，后有历代名碑名帖分析鉴赏，形成一个完整的组合，以便于读者学习鉴赏实用。对于每种书体，每位书家，丛书创作尽量点出其师承渊源，以洞察其风格形成的历程，继承与创新的奥秘，力图为读者提供一份借鉴。

书法，毕竟是文化巨川中的一个分支，艺术大洋中的一片静海。它所表现的不仅仅是个人的情思，更是中国文化的心灵境界。我们透过数千年形成的繁复的笔法、家数、渊源、流派和风格等内容，可以洞见我们中华民族文化的诗心，感受到中国美学和艺术的真正性灵和生命的慧境。中国画重视用笔，重视线条美，书法当然尤甚。明代文学家解缙在《春雨杂述》中说：“若夫用笔，毫厘锋颖之间，顿挫之，郁屈之，周而折之，抑而扬之，藏而出之，垂而缩之，往而复之，逆而顺之，下而上之，袭而掩之，盘旋之，踊跃之，沥之使之入，韧之使之凝，染之如穿，按之如扫，注之趯之，擢之指之，挥之掉

序 言

之，提之拂之，空中坠之，架虚抢之，穷深掣之，收而纵之，蜚而伸之，淋之浸淫之使之茂，卷之蹙之，雕而琢之使之密，覆之削之使之莹，鼓之舞之使之奇。喜而舒之，如见佳丽，如远行客过故乡，发其怡；怒而夺激之，如抚剑戟，操戈矛，介万骑而驰之也，发其壮。哀而思之，低回戚促，登高吊古，慨然叹息之声；乐而融之，而梦华胥之游，听钧天之乐，与其箏瓢陋巷之乐之意也。”

熟练地驾驭笔墨，理解前人用笔的精妙，继承传统的精髓，工夫到了，自然就能体会其天巧奇妙之处。学者之所以注重用笔，就是首先要解决好书写中字的骨架结构形体问题；然后才能写出神采韵致。一旦豁然贯通，就能进入像钢琴家弹钢琴一样的境界，心手合一，情融笔墨，物我无间，达到浑然天成，也就是学书的化境了。而这学书的化境和极致，乃是为了表达感情个性，抒发喜怒哀乐，而非其他。如上，愿与青少年朋友共勉。

李起敏

1995年夏秋之交于蓟门烟树

2000年夏修订

目
录

草书简述	1
张旭介绍	2
张旭草书笔法·笔势·笔意	3
张旭草书师承渊源	12
张旭草书鉴赏	13
孙过庭介绍	28
孙过庭草书笔法与结体	29
孙过庭草书师承渊源	60
孙过庭草书《书谱》鉴赏	61

草书简述

草书，始于汉，汉至西晋为章草时期。至汉末，相传张芝脱去了“章草”中保留的隶书笔画形迹，上下字之间的笔势，往往牵连相通，偏旁相互假借，成为“今草”，东晋至唐为今草时期。唐代为以张旭、怀素为代表的狂草时期。草书结构及点画打破了正体字规制，书写减省便捷，顾盼纠连，气势贯通。章草以点画横向出锋取势，转化为点画纵向出锋取势。传世的早期今草多为王羲之所书。他确立了今草草法并使其更加规范化。《十七帖》等为其代表作。二王、孙过庭为小草书体的代表；张旭、怀素为狂草的代表。张旭有《古诗四帖》，怀素有《自叙帖》、《论书帖》、《大草千字文》等。狂草以恣肆放纵为特点，一时兴至而书就，常点画连绵一笔数字，字形变化多端，笔势纠连回绕，神化无穷，书者的情感意态表现的淋漓尽致。正如韩愈所说：“喜怒窘穷、忧悲、愉佚、怨恨、思慕、酣醉、无聊、不平，有动于心，必于草书焉发之。观于物，见山水崖谷、鸟兽虫鱼、草木之花实、日月列星，风雨水火、雷霆霹雳、歌舞战斗，天地事物之变，可喜可愕，一寓于书。”阳泉《草书赋》说：“惟六书之为体，美草法之最奇。”书家无篆圣、隶圣，而有草圣。盖草之道千变万化，执持寻逐，失之愈远。又说：“或敛束以相抱，或婆娑而四垂。或攒剪而齐整，或上下而参差。或阴岑而高举，或落箸而自披……众巧百态，无尽不奇。”萧衍《草书状》：“或卧而似倒，或立而似颠。斜而复正，断而还连。”若冰积泉涌云奔龙腾。近人于右任所创标准草书熔章草、今草于一炉，将形体多变的草书定型归类，提出“易识、易写、准确、美丽”四项原则，编订一部《标准草书·千字文》，为草书的普及和发展做出了贡献。

张旭介绍

张旭，字伯高，苏州吴县（今属江苏）人。初仕常熟尉，后官至金吾长史，也称张长史。唐书法家，书学二王、张芝，大胆变革，精楷法，草书最知名，逸势奇状，连绵回绕，善狂草，风格新，被誉为“草圣”。

韩愈在《送高闲上人序》中写道：“旭之书，变动犹鬼神，不可端倪，以此终其身而名后世。观其《古诗四帖》奔放不羁，纵横挥斫，一气到底，纵笔如兔起鹘落，有急雨旋风之势。他曾向颜真卿授笔法，也直接影响了怀素，与李白诗歌、裴旻剑舞，时称“三绝”。

张旭能诗，长于七绝，与李白、贺知章等相友善，称为“友中八仙”之一。盛唐气象，人文荟萃，以张旭为代表的一体草书风靡一时。结构上将上下字的笔画连缀，字体空间疏密悬殊，使草书在结构和字形的变化上，更加连绵回绕，饶多趣味。

张旭善观物寓书，天地万物之变，世态芸芸众象，或见公主担夫争道，或观公孙剑器之舞，或听音乐旋律节奏之美，抑或喜怒哀乐之情，都能寓于笔法，遂成一流书家。张旭笔法受其老舅彦远亲传，故其书中用笔如印印泥，似锥画沙。他的草书在书法史上占有极重要位置。

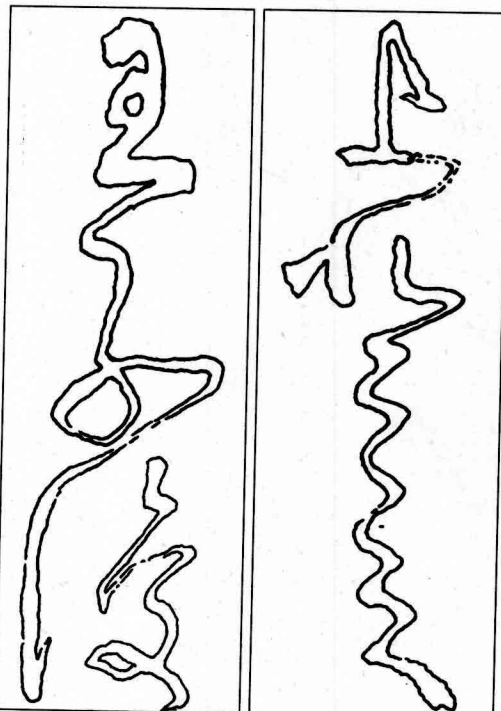
张旭草书笔法·笔势·笔意

跌宕欹斜

上

登

天



王

子

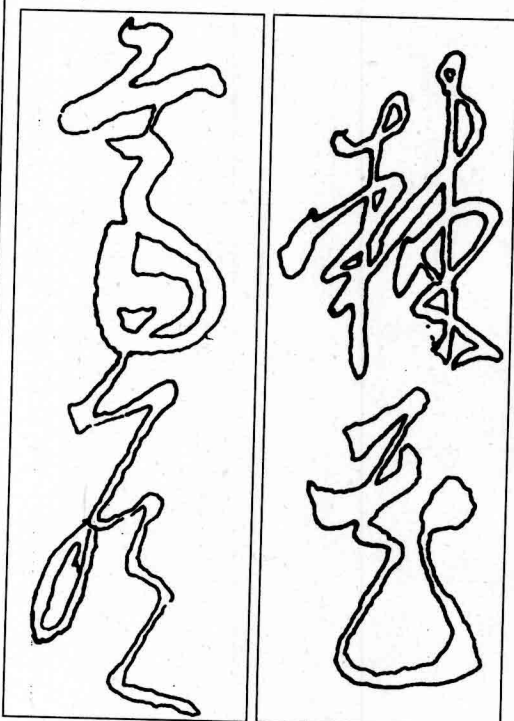
復

变化莫测

雄视百代

枣

花



齐

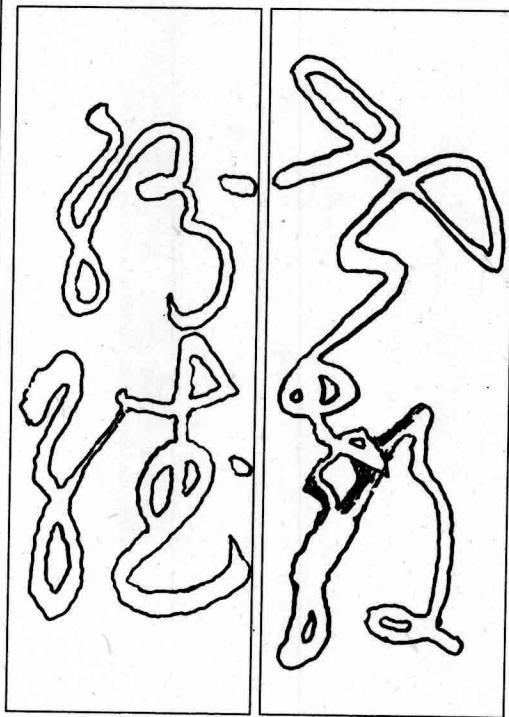
侯

盛唐气象

参以隶篆

纷

缦



笔势稳健

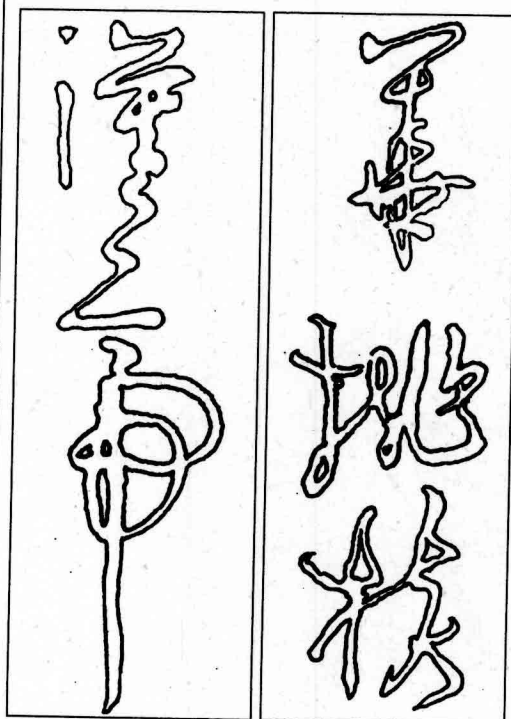
世

教

牵丝萦带

汉

帝



随势生形

华

桃

核

伏如虎卧

谢

淑

龙

起如龙跳

泥

兔起鹤落

大

火

炼

风

急雨旋风

雨

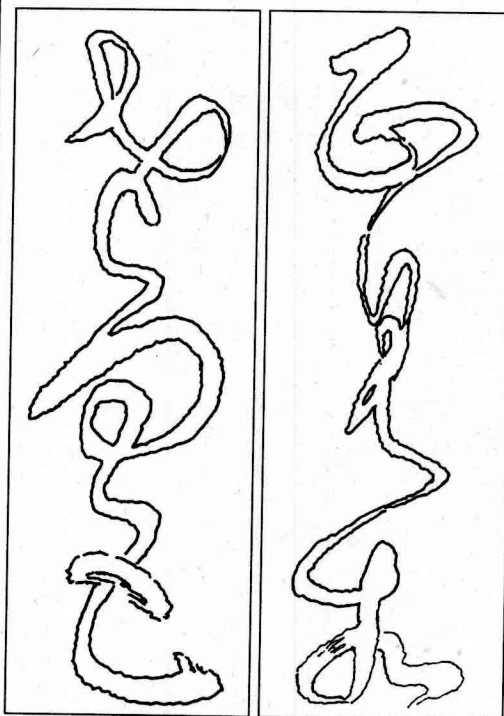
散

圆转道健

老

四

五



正

见

相

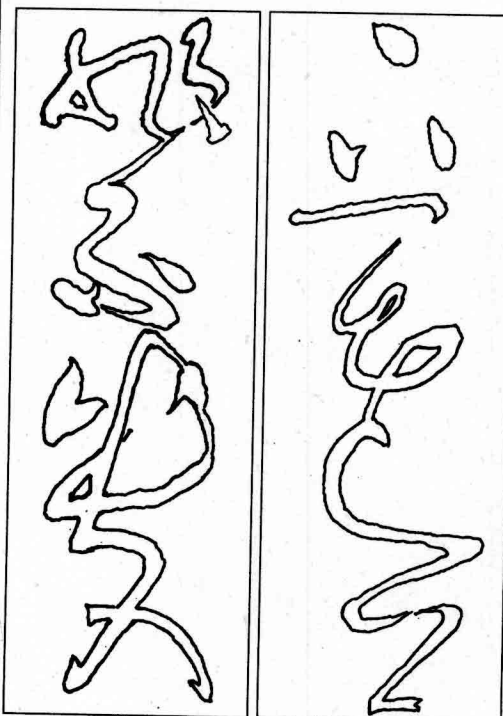
无法至法

孤蓬自振

非

不

贵



下

一

老

公

惊沙坐飞

顿挫使转

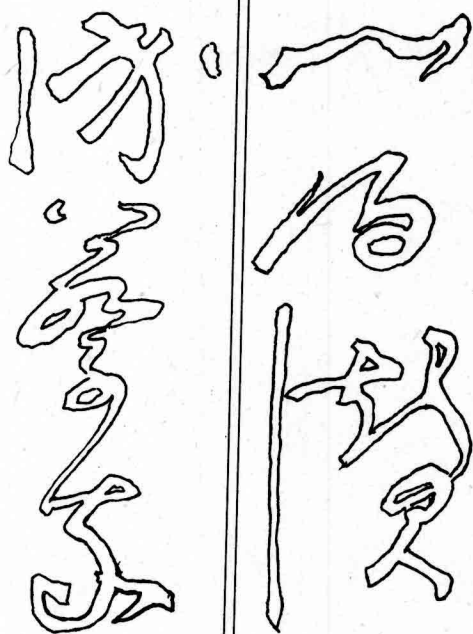
晋

讚

访

蔡

家



使转为形质

上

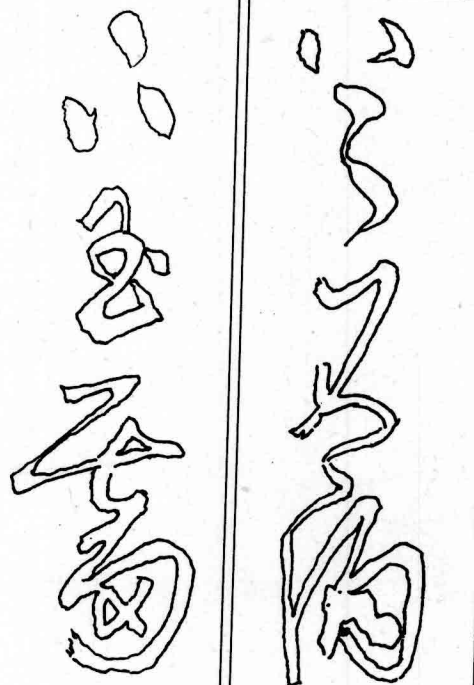
元

酒

下

玉

雷



刚柔相济

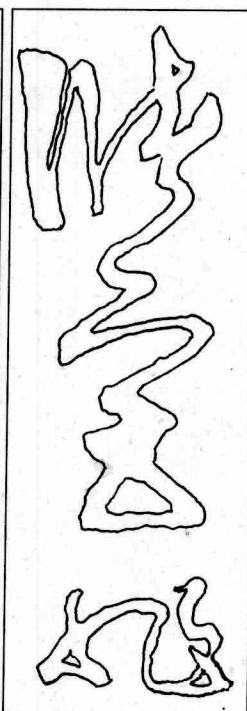
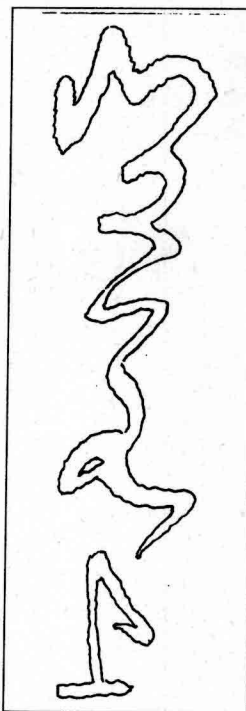
点画为情性

婆娑四垂

岂

若

上



储

官

非

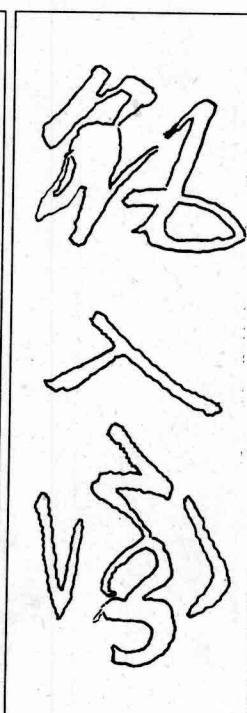
敛束相抱

落箝自披

景

出

没



飘

入

倒

阴岑高举

草书技法鉴赏

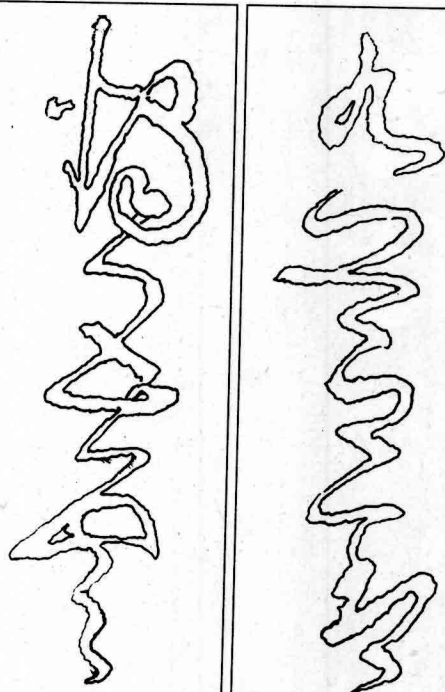
历代书法名家技法鉴赏丛书

鸾舞蛇惊之态

九

芝

盖



烛

五

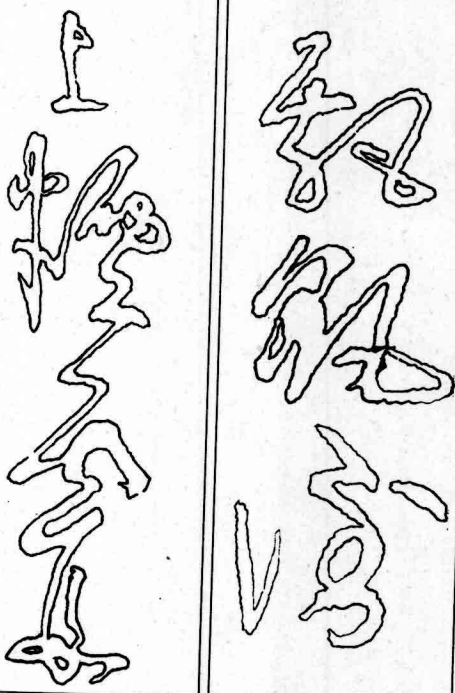
云

鸿飞兽骇之姿

飘

飘

倒



上

烟

霞

凌霜弥劲	冷 热 俱 有		忽 肚 痛 不 可	枝干扶疏	
旋律如歌	知 是 冷 热		致 欲 服 大	气韵连贯	