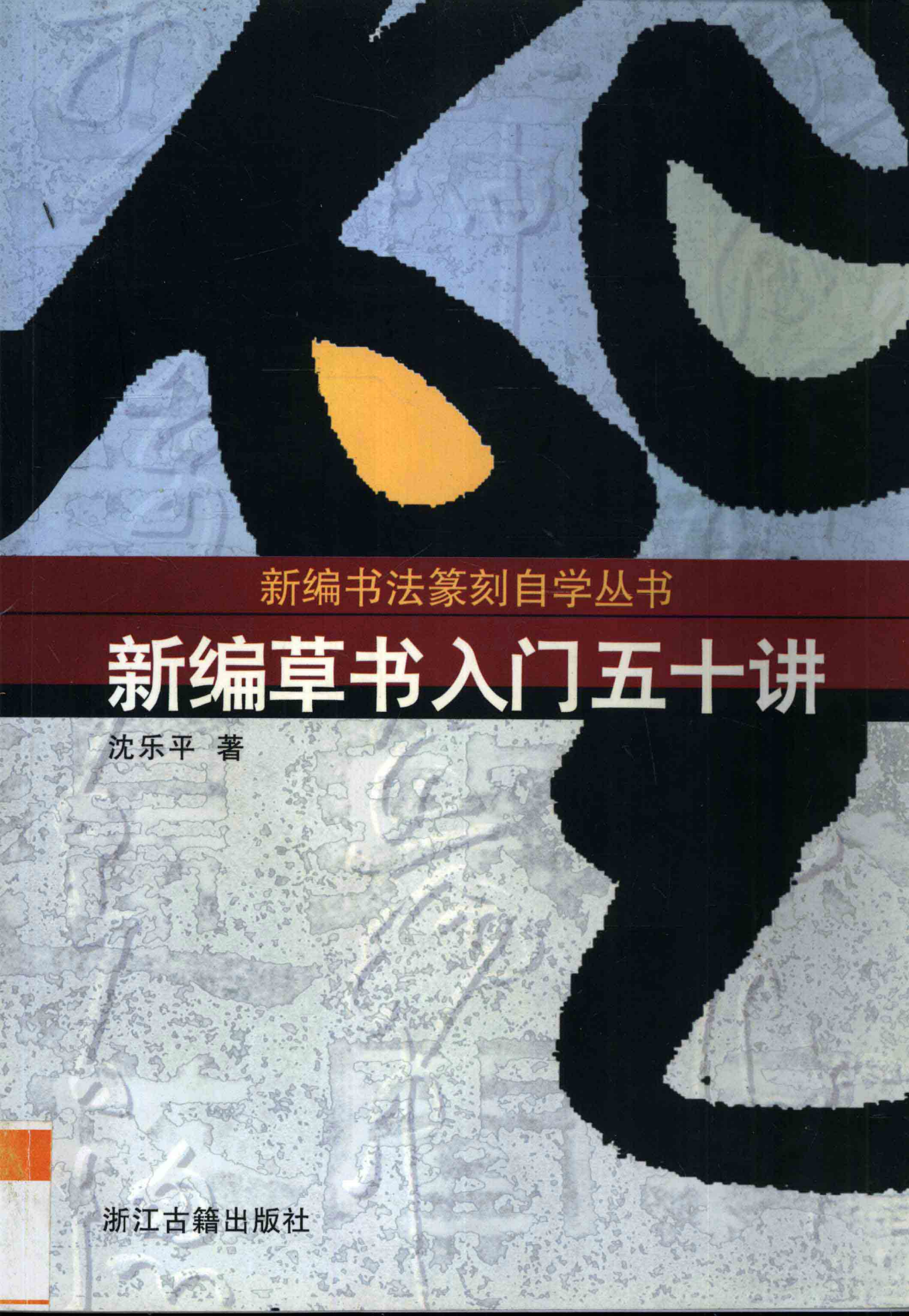




新编书法篆刻自学丛书

# 新编草书入门五十讲

沈乐平 著

浙江古籍出版社



中国美术学院美术考级教材

# 新编草书入门五十讲

王羲之

中国美术学院美术考级教材

新编书法篆刻自学丛书

# 新编草书入门五十讲

沈乐平 著

浙江古籍出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

新编草书入门五十讲/沈乐平编著. - 杭州: 浙江古籍出版社, 2002.6

ISBN 7-80518-691-X

I. 新… II. 沈… III. 草书 - 书法  
IV. J292.113.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 039696 号

## 新编草书入门五十讲

- 出版发行 浙江古籍出版社  
(杭州体育场路 347 号)
- 特约编辑 汪星燧
- 责任编辑 朱艳萍
- 封面设计 刘 炜 郦文龙
- 编 著 沈乐平
- 经 销 浙江省新华书店
- 印 刷 杭州大众美术印刷厂
- 版 次 2002 年 8 月第 1 版  
2002 年 8 月第 1 次印刷
- 印 张 10
- 字 数 183 千字
- 开 本 787 × 1092 1/16
- 印 数 00001—10100
- 书 号 ISBN 7-80518-691-X/J · 65
- 定 价 18.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

## 目 录

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| 第一讲 草书的名称及定义 .....                     | 1  |
| 第二讲 草书的发展和演变 .....                     | 5  |
| 第三讲 草书线条论 .....                        | 7  |
| 第四讲 草书空间论 .....                        | 9  |
| 第五讲 草书的基本笔法(一) .....                   | 12 |
| 第六讲 草书的基本笔法(二) .....                   | 14 |
| 第七讲 草书的基本结构 .....                      | 16 |
| 第八讲 古典名作解析——皇象《急就章》 索靖《月仪帖》 .....      | 18 |
| 第九讲 古典名作解析——陆机《平复帖》 王导《改朔帖》 .....      | 21 |
| 第十讲 古典名作解析——王羲之尺牍(一) .....             | 24 |
| 第十一讲 古典名作解析——王羲之尺牍(二) .....            | 27 |
| 第十二讲 古典名作解析——王羲之尺牍(三) .....            | 31 |
| 第十三讲 古典名作解析——王献之尺牍 .....               | 34 |
| 第十四讲 古典名作解析——王慈《郭桂阳帖》《汝比帖》《柏酒帖》 .....  | 37 |
| 第十五讲 古典名作解析——智永《真草千字文》 .....           | 40 |
| 第十六讲 古典名作解析——孙过庭《书谱》 .....             | 42 |
| 第十七讲 古典名作解析——贺知章《孝经》 李怀琳《绝交书》 .....    | 44 |
| 第十八讲 古典名作解析——张旭《古诗四帖》《肚痛帖》《冠军帖》 .....  | 48 |
| 第十九讲 古典名作解析——怀素《自叙帖》《小草千字文》 .....      | 51 |
| 第二十讲 古典名作解析——怀素《苦笋帖》《论书帖》《大草千字文》 ..... | 54 |
| 第二十一讲 古典名作解析——高闲《千文残卷》 .....           | 57 |
| 第二十二讲 古典名作解析——杨凝式《夏热帖》《神仙起居法》 .....    | 59 |

|       |                                               |     |
|-------|-----------------------------------------------|-----|
| 第二十三讲 | 古典名作解析——蔡襄《陶生帖》《脚气帖》·····                     | 62  |
| 第二十四讲 | 古典名作解析——黄庭坚《诸上座帖》《花气诗帖》《李白忆旧游诗》·····          | 65  |
| 第二十五讲 | 古典名作解析——米芾《元日帖》《吾友帖》《焚香帖》《中秋登海岱楼作》·····       | 68  |
| 第二十六讲 | 古典名作解析——米芾《论书帖》《阴郁帖》·····                     | 72  |
| 第二十七讲 | 古典名作解析——赵佶《掠水燕翎诗团扇》《千字文卷》·····                | 74  |
| 第二十八讲 | 古典名作解析——赵孟頫《急就章》《陶潜诗帖》《六体千字文》·····            | 77  |
| 第二十九讲 | 古典名作解析——鲜于枢《论草书帖》《唐诗卷》·····                   | 81  |
| 第三十讲  | 古典名作解析——邓文原《急就章》 吴镇《心经》 杨维桢《城南唱和诗卷》·····      | 83  |
| 第三十一讲 | 古典名作解析——祝允明《自书诗卷》《闲居秋月诗卷》《前赤壁赋卷》·····         | 86  |
| 第三十二讲 | 古典名作解析——宋克《急就章》《唐人诗卷》·····                    | 89  |
| 第三十三讲 | 古典名作解析——文徵明《答陈汝玉书》《晴明帖》·····                  | 91  |
| 第三十四讲 | 古典名作解析——董其昌《杜律诗册》《癸卯临杂书册》《琵琶行》·····           | 94  |
| 第三十五讲 | 古典名作解析——张瑞图《独坐敬亭山诗轴》《白纥歌》《后赤壁赋卷》·····         | 97  |
| 第三十六讲 | 古典名作解析——陈淳《草书诗轴》 王宠《送孙太初卜隐苕溪诗卷》 詹景凤《千字文》····· | 100 |
| 第三十七讲 | 古典名作解析——徐渭《题画诗》《春雨、杨妃二诗卷》·····                | 103 |
| 第三十八讲 | 古典名作解析——黄道周《洗心诗卷》《自书诗轴》·····                  | 105 |
| 第三十九讲 | 古典名作解析——倪元璐《已作不栖鸦诗轴》《金山诗轴》·····               | 108 |
| 第四十讲  | 古典名作解析——王铎《五言诗卷》《草书诗轴》·····                   | 110 |
| 第四十一讲 | 古典名作解析——傅山《草书卷》《诗轴》·····                      | 112 |
| 第四十二讲 | 近现代草书名家:沈曾植 于右任·····                          | 115 |
| 第四十三讲 | 近现代草书名家:林散之 王蘧常 沙孟海·····                      | 118 |
| 第四十四讲 | 实临、背临、意临·····                                 | 122 |
| 第四十五讲 | 创作——笔法与墨法·····                                | 125 |
| 第四十六讲 | 创作——关于结构造型·····                               | 129 |
| 第四十七讲 | 创作——章法的形式构成·····                              | 132 |
| 第四十八讲 | 创作——作品款式、落款、铃印及其他·····                        | 135 |

|       |                |     |
|-------|----------------|-----|
| 第四十九讲 | 古代书论选读(一)..... | 139 |
| 第五十讲  | 古代书论选读(二)..... | 146 |

## 第一讲 草书的名称及定义

草书，是五体书中最具表现力的一种书体，在整个书法艺术的发展演变过程中具有其特殊地位。刘熙载《艺概》中提到：“他书法多于意，草书意多于法。”这就是说，草书是各种书体中最能发挥情感、表现个性的书体。

东汉赵壹《非草书》中讲：“盖秦之末，刑峻网密，官书烦冗，战攻并作，军书交驰，羽檄纷飞，故为隶草，趋急速耳，示简易之指……”宋《宣和书谱》亦云：“稽考古今法书，而独以草书为秦苦篆隶之难，不能投速，故作草书……”由此看来，草书的历史很悠久，大约是在秦末萌芽的；而其名称，则大抵是由于“赴急之书”或“草创之义”而来——它基本上作为当时的正体（隶书）的一种简化型态、或曰辅助体而在起草文稿、赴急通信中逐步产生和发展起来的。

最初的草书是以隶书为基础的，故其发展也与之相辅相成，所以草书尽管不在“秦书八体”（大篆、小篆、刻符、虫书、摹印、署书、殳书、隶书）之列，但却是萌生于秦代之“隶草”，而真正定型于汉代。并且，这种定型过程是一种交叉渐进式的——这一点，我们也可以从隶书草书的发展过程中笔法的相互影响和结体的相互作用中窥见一斑。

所以我认为，草书发展成为一种独立的书体而存在，是在汉代。许慎《说文解字·序》中所言“汉兴有草书”，亦可证之。而此时的“草书”这一特定指称，其实所指的是“章草”这一概念。

章草的形成是草书艺术成熟时期的开始，而章草这一名称的由来，大致有以下几种说法：①汉元帝时黄门令史游作《急就章》，因“章”之名称“章草”。清《四库全书总目提要》即从此说。②汉章帝好草书，尝命善书的臣下以草作奏，故名。③齐相杜度善草，汉章帝诏使草书上事，因章奏所用而得名。若《述书赋》云：“杜操字伯度，京兆人，终后汉齐相。章帝贵其迹，诏上章表，故号章草……”

随着魏晋时期楷书的产生、发展、成熟，草书逐渐脱去了隶书的笔画形迹，



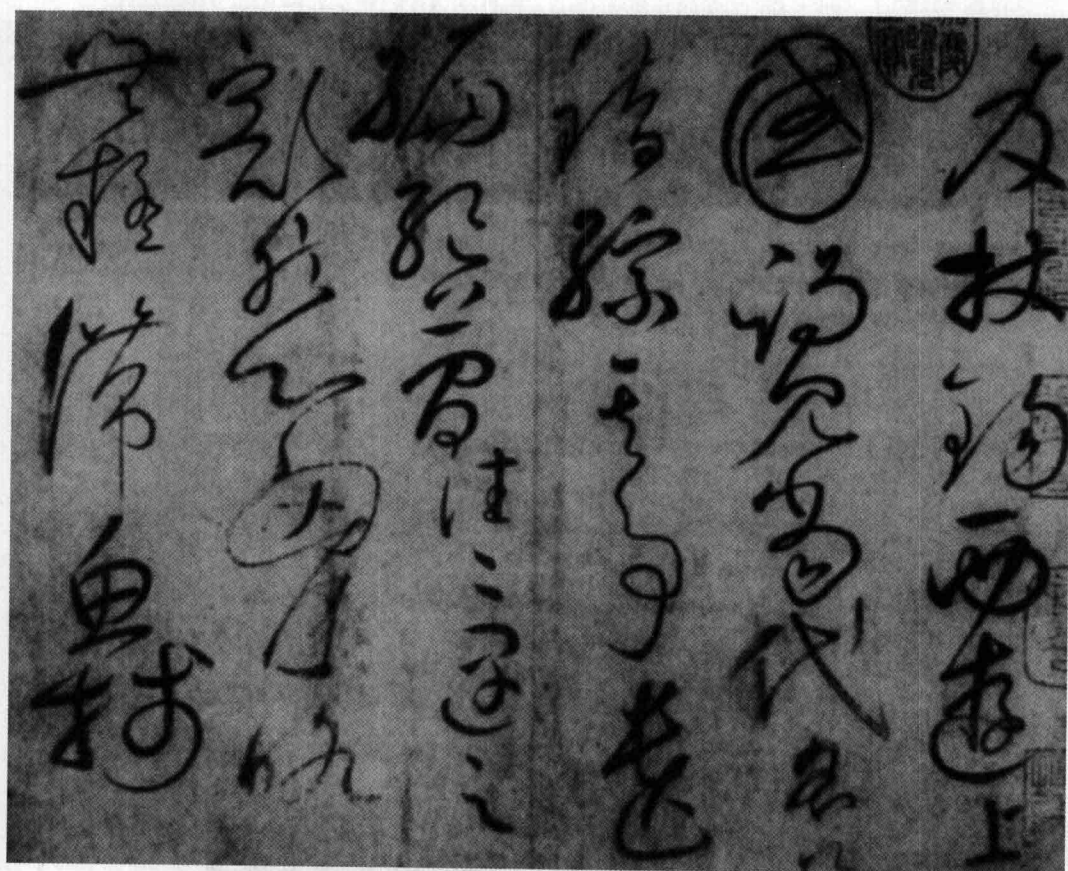
《居延汉简》 汉

上下字之间的笔势往往牵连相通，偏旁相互假借，形成“今草”（小草）。汉代张芝是最早的今草书家，时称“草圣”，张芝的意义在于将章草大胆变革，省减点画波磔，创造出了今草书的雏型。今草发展到了二王时期已完全成熟，形成简约、流畅、洒脱的特征。

到了唐代，张旭、怀素等书法家又将今草写得更为放逸恣肆，笔势绵连回绕，字形大开大合，复杂多变，称之“狂草”（大草）。狂草书往往笔势奔放，一气呵成，具有强烈的运动感与节奏感。

我们现今所谓的草书，正是包括了这三种基本类型。





怀素 《自叙帖》 唐

## 第二讲 草书的发展和演变

首先,草书发生发展的原因及意义主要包括了三层因素:①文字书写的发展必须满足人们能够简便易写的要求,“实用”是“发展”的基点,“快写型”的模式则正是这种实用与便捷的内在需要。②草书本身极具表现力,其发生发展事实上也是暗合了古人自我发抒一己怀抱的审美心理,甚至成为一种流行时尚(赵壹在《非草书》一文中曾形象地描述了当时的这种状况)。③两汉时期已经出现了做工上乘、质量优良的毛笔,纸张也开始逐渐替代了竹木简牍和帛书,因此,这种物质的保障也是一个不可忽视的前提。

如前所述,隶书之草写在汉代定型,成为章草。

章草体形成以后,在当时相当盛行,且多学杜操、崔瑗二家,但二者并无书迹传世。而最早被称为“书圣”的皇象,则在草书史上占有相当重要的地位,他的松江本《急就章》为我们展示出当时草书的风貌。

此后的著名章草书家还有索靖、陆机等。

在当时的这种“草书热”的大背景下,章草进一步向着简化、草化的方向发展,并最终形成了今草。而张芝无疑是这个转型过程中的关键人物——其贡献正在于创造了简省、连带、呼应、流畅的“新规范”,草书的艺术性得以进一步增强。

而到了王羲之时代,今草这一“新体”已基本成熟。我们参照王氏作品,从《寒切帖》、《姨母帖》到《都下帖》、《七月帖》,便可以体察这一发展、成熟的脉络。

唐代张旭作狂草,则是将草书艺术推到了一种极尽动态变化、视觉效果强烈的新境界。所谓“张颠素狂”者,其实质是指将主体的个性和情感完全与书法创作融合交汇的感觉,这,当然又是与中唐时期的浪漫主义文艺风格密不可分的。

宋代的草书则主要沿袭了唐代草书的创作理念，而其间又渗入了宋人所特有的强烈的文人意识，表现出一种文人心态下的雅玩情调的创作态度，可谓“意造”。若蔡襄、苏轼、米芾、黄庭坚、赵佶等大家便是。

元代在复古主义思潮的影响下，追求一种纯粹的二王格调，不仅在用笔技法上回归二王，更是在气韵、风格上极力追摹，代表人物如赵孟頫。同时，章草书在沉默了千余年后重新振作，如当时热衷于《急就章》的风尚，即是明证。

元末明初的书坛，章草书代表人物宋克、非理性风格的代表人物杨维桢等都是草书发展史上不可或缺的一页。而祝允明、陈淳、徐渭等书家则是代表了明代草书艺术的特有的一种主体意识——强烈的情绪表现性。

明清之际，大幅草书逐渐代替了小品，这也正是注重凸现个性、表达情感的一种内在需要：如董其昌的清淡、张瑞图的奇逸、倪元璐的古雅、王铎的气势、傅山的飘逸、八大山人的简远……各种风格流派均表现出一种鲜明的个性与独立的品格来。

### 第三讲 草书线条论

无论是古典书法还是现代派书法,线条都是构成作品的第一要素,它不仅是书法表现的媒介和基本载体,更是其生命——因为书法作为一门独特的视觉艺术,它既不靠色彩,也不靠具象造型,而是完全通过线条来表现一切。而我们平常所说的结体和章法,究其本质也正是一种线条与线条的组构关系。基于此,我们认为,两方面的内容决定“风格”:①线条本身的形态和属性。②线条之间的组合关系。而后者也正是基于前者的存在而存在的。

毋庸置疑,草书更是一种“线条化”的艺术;相对于其他书体而言,草书更注重线条本身的丰富性和表现力。从笔法而言,用笔之中侧、藏露、提按、方圆、疾涩……无不可为,极尽变化之能事,故刘熙载云:“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,非神明之得者,孰能止于至善耶?”

我们再来看几种典型的线条风格:

朴拙型——陆机《平复帖》

锋利型——贺知章《孝经》

放逸型——张旭《古诗四帖》

静雅型——怀素《小草千字文》

洒脱型——杨凝式《神仙起居法》

爽劲型——王慈《汝比帖》

古雅型——王羲之《都下帖》

狂纵型——徐渭《草书诗轴》

粗率型——杨维桢《草书诗卷》

……

线条在迥异的风格类型间具有决定性的因素,线条本身的“个性”在很大程度上提示了“风格”的取向。因此,在草书的美学特征中,线条成为最关键的

一环——包括线条的视觉形态、视觉效果与视觉感受，线条的质感、节奏与韵律，等等。

同时，草书的线条也是一种承载创作主体个性和情感的徒手线，能在很大程度上映射出创作主体的审美观念和即时情绪，所以，它的随机性因素要远远大于楷书、隶书等正体，故其线条模式事实上也不是单一的、固定的、机械的，而是始终有一种非程式化的偶然性贯穿其间。

因此，我们在学习、研究草书的过程中，必须提高对线条形态的观察能力（属何种线条类型）和反映能力（用何种用笔方式去表现和传达这种线条效果），并准确把握不同类型的线条以及提高对其间差异的分析力、判断力——通过比对、参照，进一步认识其特点从而把握其本质。



王羲之 《十七帖》



王羲之 《十七帖》



智永 《真草千字文》



智永 《真草千字文》



孙过庭 《书谱》



孙过庭 《书谱》



米芾 《草书帖》



米芾 《草书帖》

## 第四讲 草书空间论

字形结构和章法构成的核心内容就是一种空间关系——在白色空间中用黑色线条来进行分割和组构。线条之间的位置关系、方向关系、距离关系等等，其实就是结构的本质：平行的、渐变的、交叉的、相向的、相背的、重叠的……这一切都是决定结构的因素。同样性质的一组线条，不同的组合方式可以造就完全相异的结构——所谓“布白”，其本质就是空间的分割和安排。那么，章法的问题其实也一样。

虽然草书比其他书体在结构、章法上更为复杂多变，但是其“空间原理”同样仍是两层关系：①线条与线条之间的空间组合构成“字形”（结体），②字形与字形之间的再组合构成“章法”。

让我们从历代草书作品中选取几种有代表性的类型：

### 一、规范型

字形结构稳定有序，整齐规范，字形外轮廓变化幅度较小，章法平和安逸，字间距和行间距都基本统一，显得静穆、平和、内敛。如皇象《急就章》、智永《千字文》……

### 二、自然型

结体轻松、随意、自然，变化丰富但不特意夸张，字形及章法随势而变，从中体现出一种轻松、和谐的节奏感和韵律美。如王羲之《初月帖》、米芾《论草书诗》……

### 三、强烈型

此类草书讲究空间的大开大合、疏密对比，强烈地表现出一种视觉效果上的冲击，其空间分布正如所谓的“疏处可走马，密处不透风”。如黄庭坚《李白忆旧游诗》、张雨《登南峰绝顶诗轴》……

其次，草书的空间尤其带有一种“运动性”的特征。各个空间在视点切换中

是互为参照的，即参照系是不固定的；同时，对比、合并、挪移作为空间关系的三种基本模式，贯穿于汉字笔画的顺序性和不可逆性（这种顺序性和不可逆性亦是组建空间构成方式的线索），由此，“势”在这样的一种时空关系的流变中凸现出来。

要之，我们认为草书的结构和章法必须遵循一个基本原则，即变化而不故作，自然而不平庸。这就是说，要掌握一个“度”的问题（变化幅度的上限与下限、强化与弱化之间的一个合理范围），任何属于“变化”的范畴都有一个临界点，过犹不及。

平章愛育黎首臣伏戎羌  
才牙重育黎首臣伏戎羌  
遐迹壹體率賓歸王鳴鳳  
遐迹壹體率賓歸王鳴鳳  
在樹白駒食場化被草木  
在樹白駒食場化被草木  
在樹白駒食場化被草木

智永 《真草千字文》 隋