

历代名帖技法丛书

编写 程同根

草书导学

草书用笔间架一百法

学术指导
欧阳中石
薛夫彬

华夏出版社

历代名帖技法丛书

楷书用笔间架一百法
行书用笔间架一百法
草书用笔间架一百法
隶书用笔间架一百法
篆书用笔间架一百法

责任编辑 冯涛

ISBN 7-5080-2666-7



9 787508 026664 >

ISBN 7-5080-2666-7/J · 198

定价：9.80元

草书用笔间架一百法

草书导学

编写 程同根
学术指导 欧阳中石 薛夫彬

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

草书导学/程同根等编著. —北京:华夏出版社,2002.2

(历代名帖技法丛书)

ISBN 7-5080-2666-7

I. 草… II. 程… III. 草书—书法 IV. J292.113.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 091180 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京房山先锋印刷厂印刷

787×1092 1/16 开本 6印张

2002年1月北京第1版 2002年1月北京第1次印刷

定价:9.80元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



目 录

第一章 草书概述	1
第一节 总论	1
第二节 名家名作	1
第二章 草书的特点	26
第一节 总述	26
第二节 笔序异常	27
第三节 画多省减	28
第四节 偏旁相似	29
第五节 偏旁同形	30
第六节 偏旁异形	37
第七节 字有同形	37
第八节 字多相似	38
第三章 草书的识记	73
第四章 草法解析	87
第一节 执笔法	87
第二节 用墨法	87
第三节 运笔法	87
第四节 结构法	89
第五节 章法	89
第六节 创作法	89
第五章 草书的学习程序与选帖	91
第一节 学习程序	91
第二节 选帖	92

第一章 草书概述

第一节 总论

从草书的发展历史和体制来看,草书可分为章草和今草,本书专谈今草。今草源于章草,变章草为今草贡献杰出的书家是张芝与王羲之。二人皆精章草,变章为今,又能登峰造极。

张怀瓘《书断》谓:“伯英学崔、杜之法,温故知新,因而变之以成今草,转精其妙。”蔡希综《法书论》谓:“汉、魏以来,章草弥盛。晋世右军,特出不群,颖悟斯道,乃除繁就省,创立制度,谓之新草。”然二公创立今草,又互有得失,二人的贡献及对后世的影响因而也就有所不同。二人不可相替代,只可相补充。张怀瓘《六体书论》谓:“草书者,张芝造也。草乃文字之末,而伯英创意,庶于文字之先。其功邻乎篆籀,探于万象,取其元精,至于形似,最为近也。字势生动,宛若天然,实得造化之姿,神变无极。然草法贵在简易,而此公伤于太简也。逸少虽损益合宜,其于风骨精熟,去之尚远。”于此可知右军今草甚得字法,张芝今草妙有宏伟之势。而习草书当先求草法,再求草势。所以学习今草,若不从章草入手,则须先学逸少,而后追踪伯英。先得字法,后求奔放。即必先小草而后大草。具体到选择法帖方面,则当先取法逸少《十七帖》,永师《千文》及孙虔礼之《书谱》,而后取法伯英、大令、张旭、怀素,以及黄庭坚、祝允明诸家法帖。不则必流于乖舛错乱,诡异狂俗,而终无成功之日。

学习草书除选帖而外,另外一个重要的问题是如何来识草和记草。最科学的办法自然是精研草书的源流变化,而知其所以然。然此并非易事,所以前人总结了许多掌握“其然”的方法,其中流行最广,影响最大的莫过于《草诀》。本书根据草书的特点对《草诀》进行了分类注释。

掌握了草法,选好了字帖,下面的问题就是如何临习和运用了。本书集录了前人关于草书的许多论述,都是度针之言,对我们理解草书的笔法、字势、布白、章法等,皆极有益,读者千万不要轻视。

这里想强调说明的是,学习草书之先,一定要扎扎实实地写好楷书,待楷书有了相当的基础后,再楷、草并进,楷书仍不可废。古之草书大家没有一个不精通楷法的。如果不学楷,而直接学草,必然会徒劳无功,初学者当切记勿忘。

第二节 名家名作

今草为伯英首创,遂造其极,但过于简略。逸少出,损益章草,最为合宜。后来今草卓有成就者,莫不宗法此二家。大抵先仿逸少以求规矩,次学伯英再求纵逸。无不随其性情,各成自家面目。其妙处是貌在能离,神在能合。下面对历代今草名家作简要评述,读者可借此探得各家的妙处,进而融而化之,以期能够尽快学有所成。

张芝(?—约 192) 字伯英。后汉敦煌(今甘肃酒泉)人。父焕为太常卿,徙居弘农(今属陕西)。伯英幼而高超,勤学好古,朝廷以有道征之,不就,故时人称之为“张有道”。临池学书,池水尽墨。家之衣帛皆书而后练。伯英于草书上最大的贡献是将崔、杜的章草变为今草,并造其极。张芝因而有“草圣”之称。

张怀瓘《书断》谓:“伯英学崔、杜之法,温故知新,因而变之以成今草,转精其妙。”虞世南《书旨述》谓:“伯英重以省繁,饰之铍利,加之奋逸,时言草圣,首出常伦。”陶弘景《与梁武帝论书启》谓:“伯英既称草圣,元常实自隶绝,论旨所谓殆同一玃神,实旷世莫继。”张芝今草,气势贯通,神妙无极,世称“一笔书”,此尤为前人津津乐道,并极力心摹手追。张怀瓘《书断》谓:“(张芝今草)字之体势,一笔而成,偶有不连,而血脉不断,及其连者,气候通其隔行。唯王子敬明其深指。故行首之字,往往续前行之末,世称一笔书者,起自张伯英,即此也。”赵构《翰墨志》谓:“昔人论草书,谓张伯英以一笔书之,行断则再连续。蟠屈拿攫,飞动自然,筋骨心手相应,所以率情运用,略无留碍。故誉者云:‘应指宣事,如矢发机,霆不暇激,电不及飞。’皆造其极而言创始之意也。”刘熙载《书概》谓:“张伯英草书隔行不断,谓之‘一笔书’。盖隔行不断,在书体均齐者犹易,唯大小疏密,短长肥瘦,倏忽万变,而能潜气内转,乃称神境耳。”传世法帖有《冠军帖》等(见图 1)。

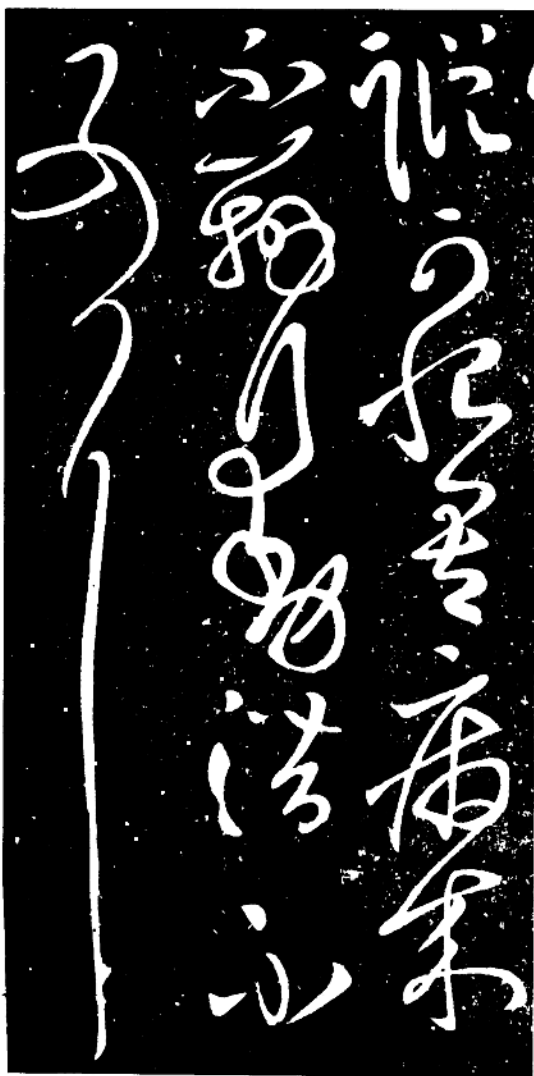


图 1 张芝今草

王羲之(321—379,或303—361)字逸少。原籍琅琊临沂(今山东),居会稽山阴(今浙江绍兴)。官至右军将军,会稽内史,人称王右军。真、行、草造诣精深,成就卓著,为历代书家所宗。其今草不踵前人,变章为今,自创一格。尤其对章草损益最为合宜,胜于张芝。故欲学今草之法,则不可不学王羲之。其《十七帖》(见图2、3)即为今草之大法,习今草之经典。王羲之书法之妙,前人用“若断还连,似奇反正”八字概括。“似奇反正”乃谓神奇变化而不逾矩法。对其草书,朱熹《朱子文集》谓:“《十七帖》玩其笔意,从容衍裕,而气象超然,不为法束,不求法脱,真可谓一一从自己胸襟流出者。窃意书家者流,虽知其美,而未必知其所以美也。”“若断还连”,是说多以折笔相连,故笔力弥漫,方圆互见,气势流畅。对其草书,梁巘《评书帖》谓:“右军草书,转多折笔,又间参八分。于此见体格多变,宗尚难拘。”

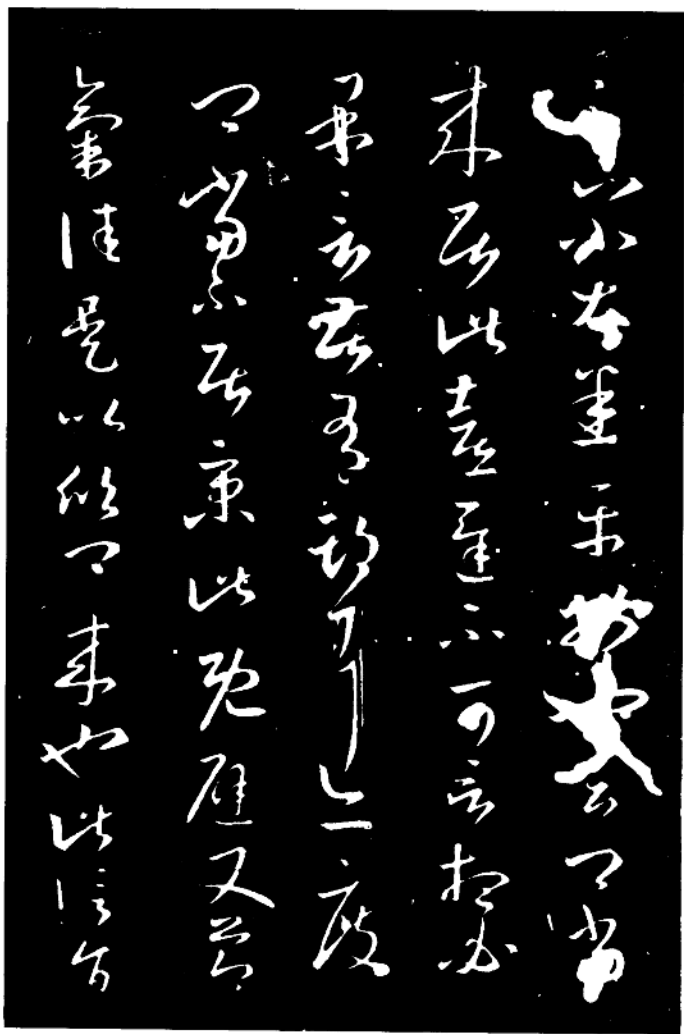


图2 《十七帖》

图3 《十七帖》

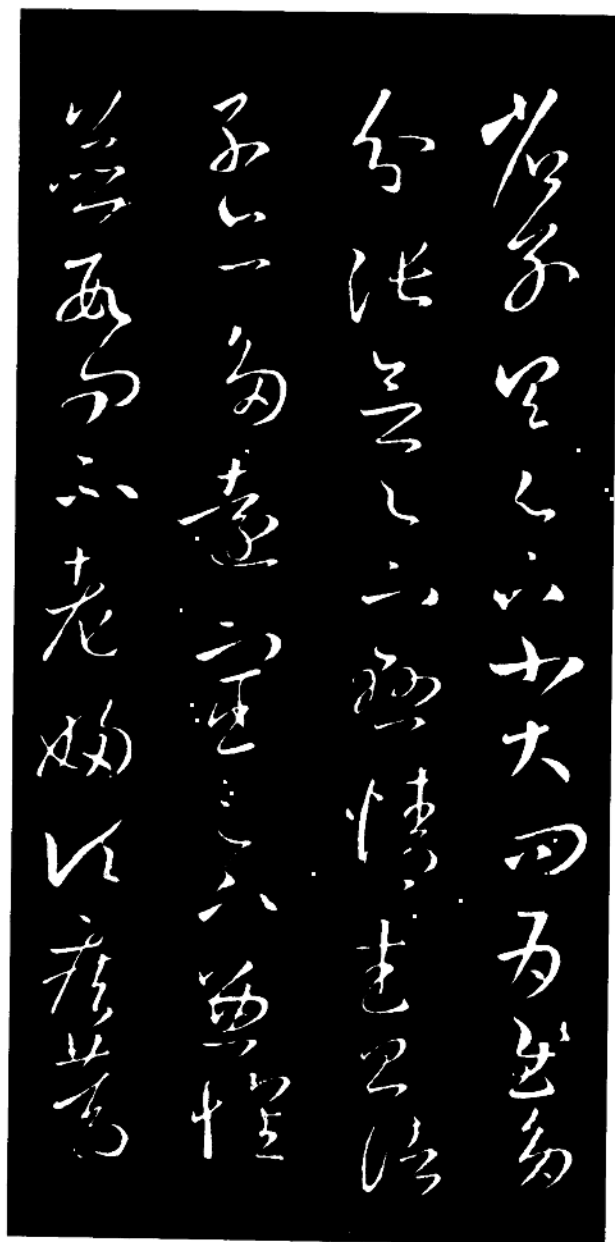
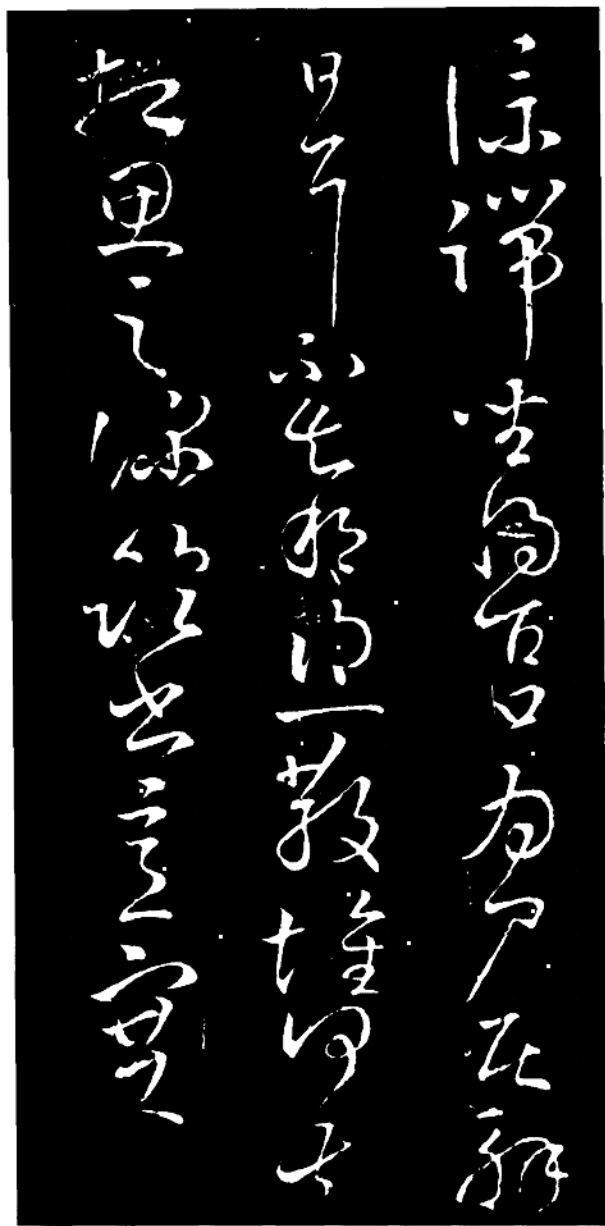


图4 王献之今草



王献之(344—386) 字子敬,小字官奴。羲之第七子。官至中书令,世称王大令。精于正、行、草各体,又独创“破体”与其父并称“二王”。年四十三,卒于官。项穆《书法雅言》谓:“逸少之书,五十有二而称妙;宣尼之学,七十之后而从心。古今以来,莫非晚进。独子敬天资既纵,家范有方,入门不必旁求,风气直当专尚,年几不惑,便着高声。子敬之外,岂复多

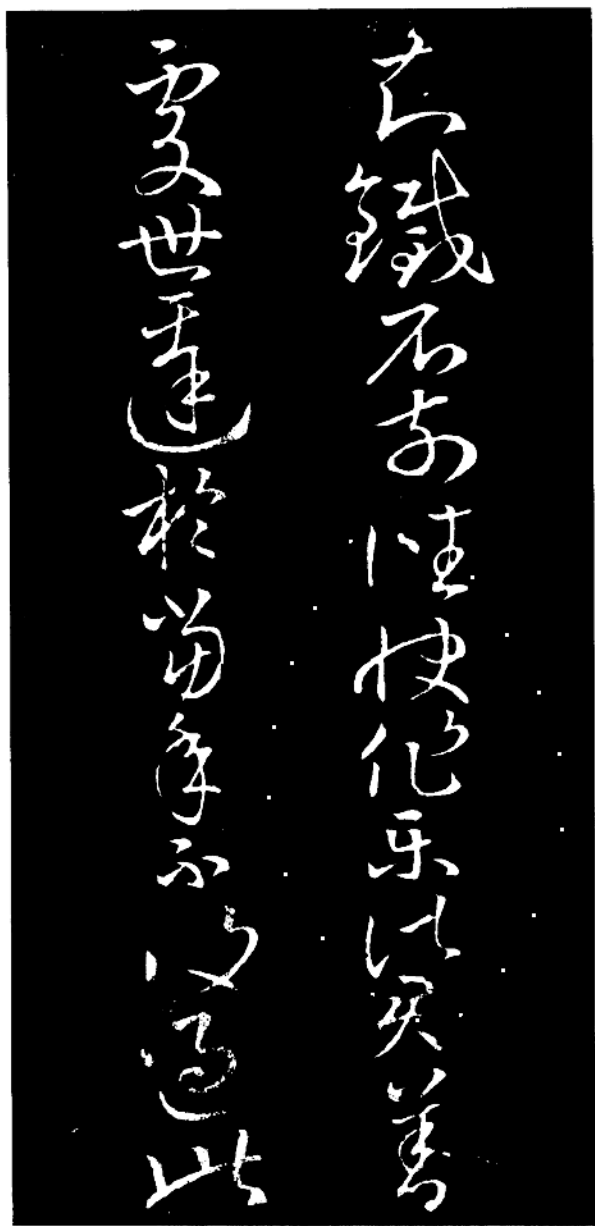


图5 王献之今草

见耶？”王献之幼学于父，次习于张，后改变体制，超逸纵横，神变无极，受后人高度重视，旭、素、黄、祝无一不是脱胎于大令。项穆《书法雅言》谓：“子敬始和父韵，后宗伯英，风神散逸，爽朗多姿。”李嗣真《书后品》谓：“子敬草书逸气过父，如丹穴凤舞，清泉龙跃，倏乎变化，莫知所自，或蹴海移山，翻涛簸岳。”包世臣《艺舟双楫》谓：“大令草常一笔环转，如火筋

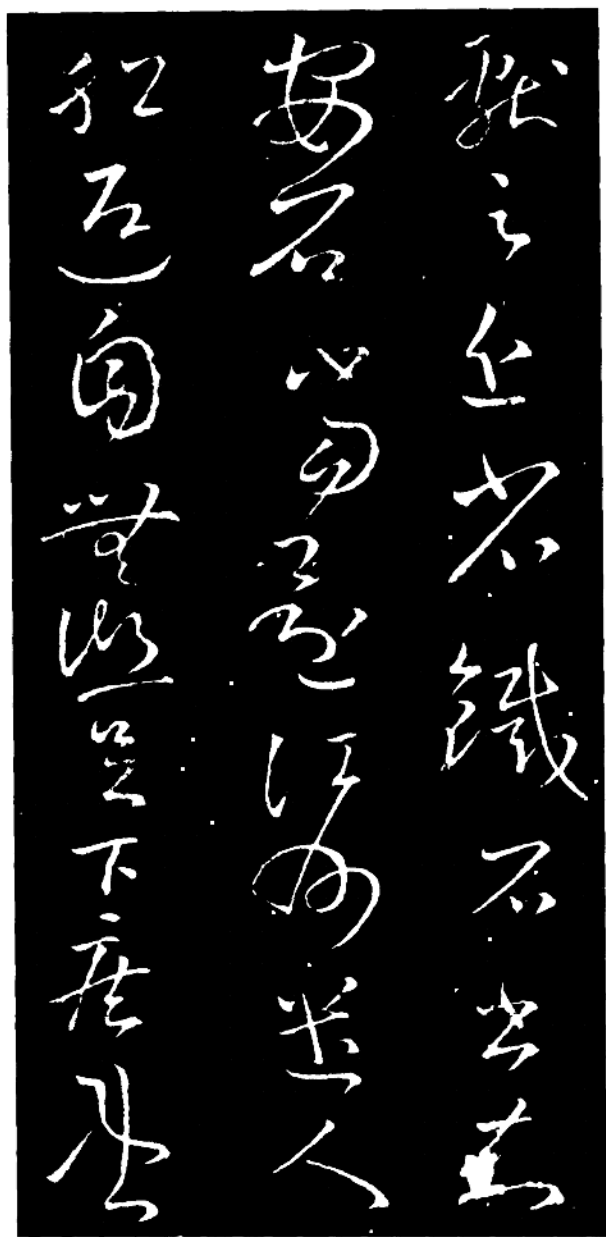


图6 王献之今草

划灰，不见起止。然精心探玩，其环转处悉具起伏顿挫，皆成点画之势。由其笔力精熟，故无垂不缩，无往不收，形质成而性情见。所谓画变起伏，点殊衄挫，导之泉注顿之山安也。”吴德旋《初月楼论书随笔》谓：“米元章云‘草书不入晋人格辙，徒成下品’，此论极是。然唐人

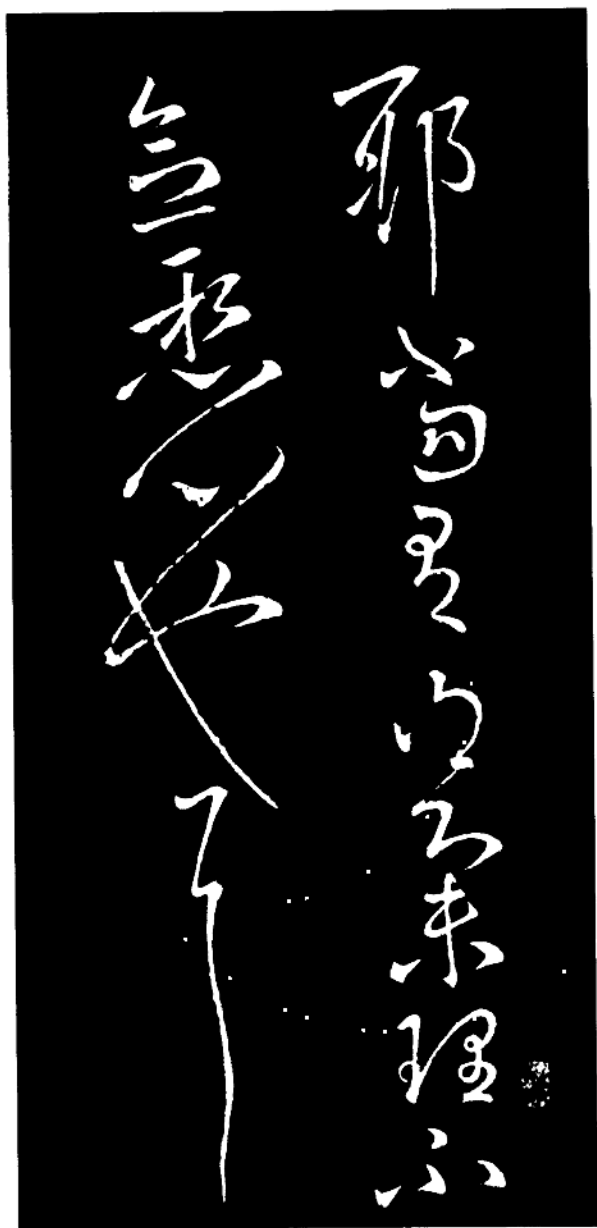


图7 王献之今草

草书，无不学大令者。大令狂草，尽变右军之法而独辟门户，纵横挥霍，不主故常。姚刑部姬传谓：‘如祖师禅，入佛入魔，无所不可。’可称妙论。余谓大令草书，虽极力奔放，而仍不失清远之韵。伯高、藏真笔力虽雄，清韵已失，学者愈似而愈离。”献之传世草书作品较多（如图4、5、6、7）。

智永 陈、隋间书法家。名法极。晋王羲之七世孙。山阴(今浙江绍兴)永兴寺僧,世称永禅师。张怀瓘《书断》谓:“陈永兴寺僧智永,会稽人。师远祖逸少,历记专精,摄齐升堂,真草唯命,夷途良譬,大海安波。微尚有道之风,半得右军之肉。”智永兼能诸体,于草最优。存世拓本《真草千字文》(见图8)乃初学草书者的范本。米芾《海岳名言》谓:“智永《临集千文》,秀润圆劲,八面俱备。”《万寿国题跋》谓:“永师《千文》,真则圆劲古雅,草则丰美匀适,诚书家宗匠。”智永书之妙,东坡评以“骨气深稳,体兼众妙,精能之至,反造疏散。”智永书在承传王氏家法,中兴书学方面功不可没。解缙《春雨杂述》谓:“学书之法,非口传心授,不得其门,故羲、献而下,世无善书者。唯智永能寤寐家法,书学中兴,至唐而盛。”当然守法祖业,并非不能创造。《苏轼题跋》谓:“永禅师欲存王氏典刑,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。”

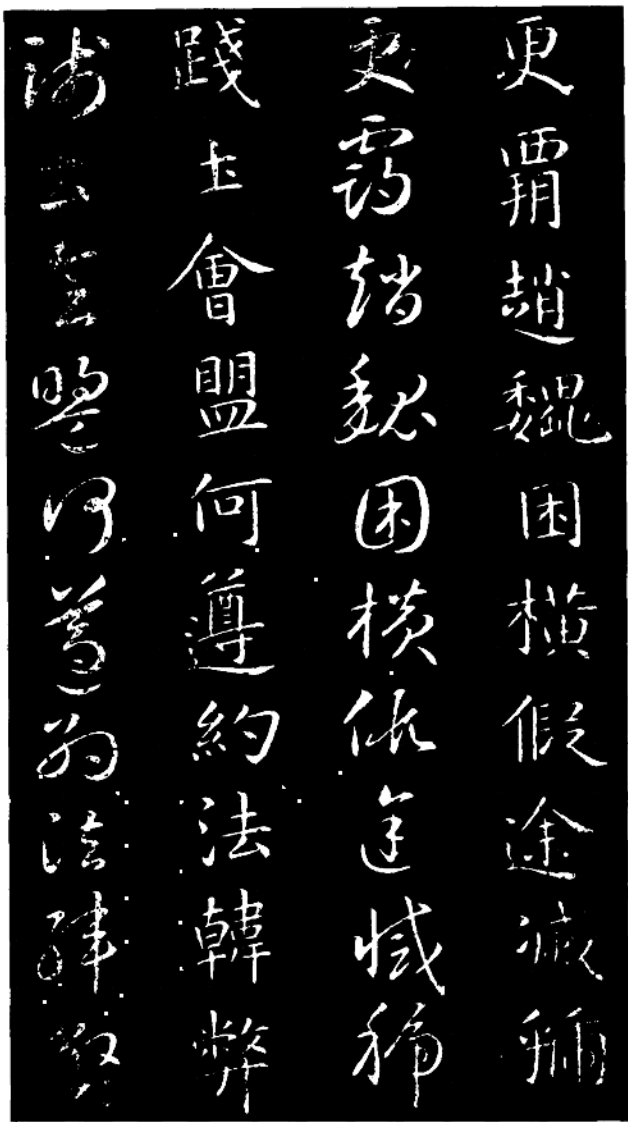


图8 《真草千字文》

孙过庭(生卒年不详) 字虔礼,或以为名虔礼,字过庭。吴郡(今江苏苏州一带)人。唐代书法家、书法理论家。草书习二王,米芾以为“唐草得二王法,无出其右”。张怀瓘《书断》谓:“(孙过庭)博雅有文章,草书宪章二王,工于用笔,俊拔刚断,尚异好奇,然所谓少功用,有天才。”传世有《书谱》手稿(见图9、10、11),理论精辟,书法绝妙,深得前人赞誉。孙退谷《庚子消夏记》谓:“唐初诸人无不一摹右军,然皆有蹊径可寻,独孙虔礼之《书谱》,天真潇

家狀雖之又之其心之鍾
張鍾甫執行之或曰之鍾
子之有存行性之精熟池水
盡量佩之宜人視之其心之
必何之其乃鍾之鍾之鍾之
方之其鍾之鍾之鍾之鍾之

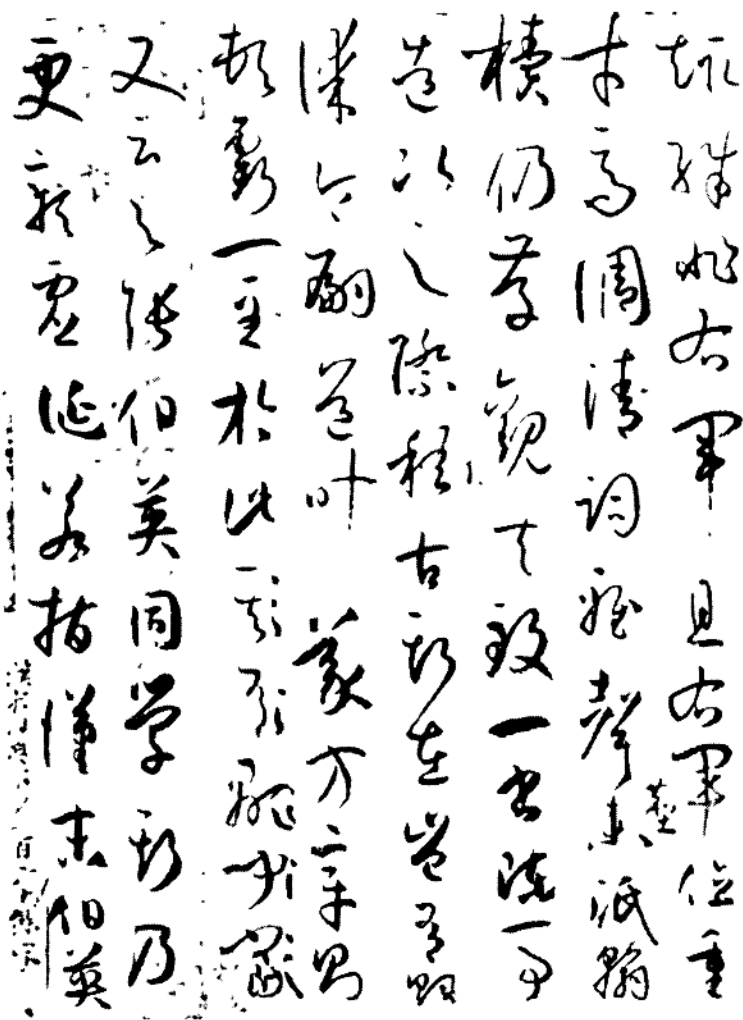
• 10 •

图10 《书谱》

名不虛傳為孫母之聖也
 急不入少少家之豪翰於太
 年之筆札雖以粗傳楷則
 宜之未克其表現乃假
 活神仙飛紫家義一初生
 學孰愈而情復義之佳者

谓：“虔礼书名，烺烺一时，独窆鼠貶曰凡草间阎之类。《书谱》浓润圆熟，凡在山阴堂室，后复纵放，有渴猊游龙之势。细玩之，则所谓一字万同者，美璧之微瑕，故不能掩也。”对《书谱》作出具体而微评介的莫过于包世臣，其《艺舟双楫》谓：“反复察其结法，空旷而完密，气力实有过人。拟之数过，盖能尽其得失。篇端七八百言，遵规矩而弊於拘束，雕疏为甚；‘东

图11 《书谱》



晋士人’以下千余言，渐会佳境；‘然消息多方’以下七八百言，乃有思逸神飞之乐，至为合作；‘闻夫家有南威’，以至篇末，则穷变态，合情调，心手双畅。然手敏有余，心闲不足，赏会既极，略近烂漫。”

《书谱》亦是初学草书的最佳范本之一。康有为《广艺舟双楫》谓：“学草书先写智永《千文》、过庭《书谱》千百过，尽得其使转顿挫之法。形质具矣，然后求性情；笔力足矣，然后求变化。”临写《书谱》应讲究方法，朱履贞《书学捷要》有一段阐述，可谓心得之言，今录于下，供初学者参考。

“孙虔礼草书《书谱》，全法右军，而三千七百言，一气贯注，笔致俱存，实为草书之至宝。初学草书，但置帖于前而画之，先尽其势，次求其笔，令心手相应，乃是捷径。若遽伸纸研墨，对帖描摹，辄至畏难而退。”