

赵岩峻 编

KUAILE  
SHUFA JIAOCHENG

# 快乐书法教程

草书

山西出版传媒集团 山西教育出版社



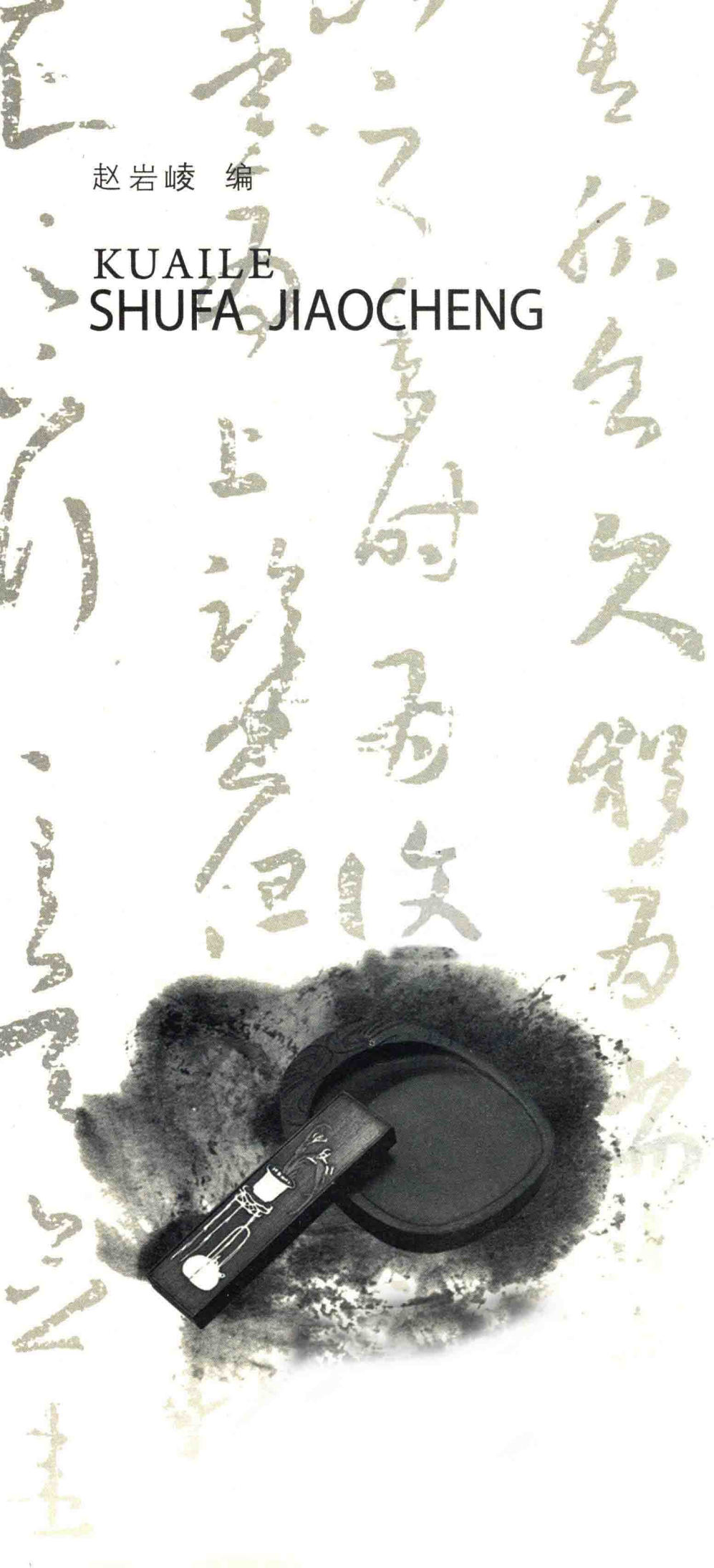
赵岩峻 编

KUAILE  
SHUFA JIAOCHENG

# 快乐书法教程

草书

山西出版传媒集团 山西教育出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

快乐书法教程·草书 / 赵岩峻 编. -- 太原:

山西教育出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5440-4740-1

I. ①快… II. ①赵… III. ①草书—书法—教材

IV. ①J292.113

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第037625号

书 名: 快乐书法教程·草书

作 者: 赵岩峻

出版策划: 张小平

责任编辑: 薛海斌 郭志强

复 审: 邓吉忠

终 审: 刘立平

装帧设计: 薛 菲

助理设计 陶雅娜

印装监制: 贾永胜

出版发行: 山西出版传媒集团·山西教育出版社

(地址: 太原市永西门街馒头巷7号 电话: 0351-4729801 邮编: 030002)

印 装: 山西三联印刷厂

开 本: 880×1230 1/16

印 张: 6.75

字 数: 146千字

版 次: 2014年5月第1版 2014年5月山西第1次印刷

印 数: 1-6000册

书 号: ISBN 978-7-5440-4740-1

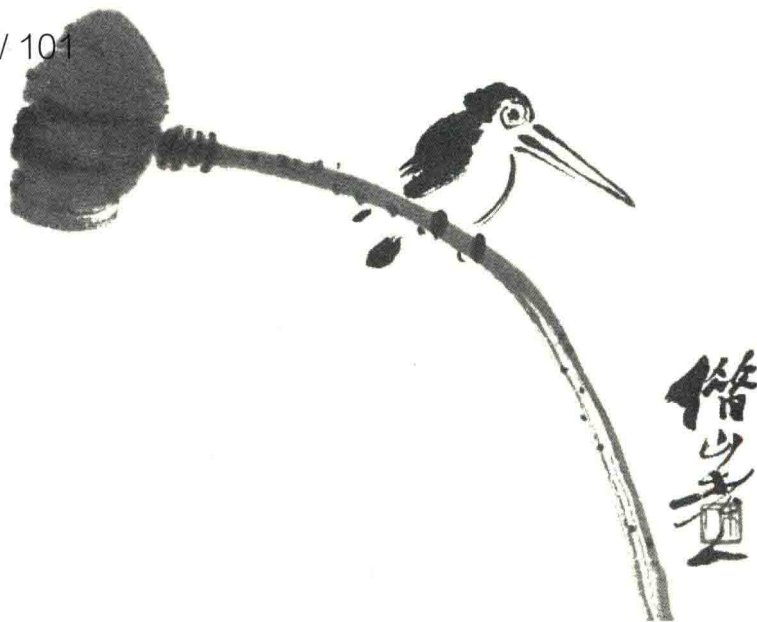
定 价: 20.00元

# 目 录

contents



- 一、草书概说 / 1
- 二、孙过庭与《书谱》 / 3
- 三、《书谱》的临写 / 4
- 四、《书谱》的基本笔画及写法 / 6
- 五、《书谱》的偏旁部首 / 15
- 六、《书谱》的字体结构 / 37
- 七、《书谱》选字练习 / 42
- 八、《书谱》集字练习 / 66
- 九、历代草书精品欣赏 / 76
- 十、草书名碑贴 / 101



## 一、草书概说

展开中国书法艺术历史的长卷，书家辈出，博大精深，而其中的草书更是光彩夺目，它是中国书法艺术的最高形式，也是书法艺术成熟的重要标志。它以最强的抒情性、最大的自由性、最高的艺术性在篆、隶、真、行、草五体中独占鳌头，成为古往今来大书法家们情有独钟的书体。草书的笔画简练，写来方便迅捷，有很高的实用价值。同时，由于草书具有严格的规范、极精的法度、深涵的笔意、丰富的结构，以及篇章布局的波澜壮阔，又使其具有不可估量的艺术欣赏价值，因而深受人们的喜爱。据我国所发现的古时简册和实物记载，在汉代草书就已流行。自汉以来，书坛涌现出许多擅长草书的著名书法家，汉有史游、张芝；晋有王羲之、王献之；南朝有智永；唐有孙过庭、张旭、怀素；五代有杨凝式；宋有黄庭坚；元有鲜于枢、康里巎巎；明有祝允明、张瑞图、宋克；清有王铎、傅山；现代则有毛泽东、于右任、林散之、王遽常等。他们留下的大量令人叹为观止的草书珍品，宛如变幻莫测的奇花异卉，在中国书法史上放射出绚丽的光彩。

草书这一书体，形态名称众多。两千年来，随着书体的不断丰富、发展、变化，依其形态，可分为章草、今草（小草）、大草（狂草）等。

**章草：**章草又称“古草”“隶草”。章草兴于西汉，是隶书的变体，历来有种种说法。一说是汉元帝（刘奭）时黄门令史游所作，称为《急就章》；一说为汉章帝（刘炟）喜欢杜度写的隶草，叫他上奏时使用这种书体，故名“章草”；还有一种说法是三国魏文帝曹丕时通用这种草书体写奏章，故名。另外，东汉赵壹的《非草书》说：“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。”从这段文字中可知，章草或隶草的产生又可追溯到秦末或秦汉之际，产生的主要原因是为了实用的“急速”。

其实章草就是隶书的草写。工整地楷写即隶书，急速地草写即章草。从近年来出土的大量汉简中，我们得以直接看见汉代民间流行的书写体。章草是把这种草书规范化、美化而成为一种书体，突出的是笔画中的波磔，比在汉碑中所见者大胆、粗率。有人说：章草“字字有区别，字字不牵连，定体有则，省变有源，草体而楷写”。章草笔画虽有牵连，但不像今草任意使转。特别是字与字不相连，字的大小基本一致，波脚在笔画中起着节奏作用，这些因素使章草形成独特的结体和章法，在书法中放出异彩。汉末的张芝、三国的皇象、西晋的索靖、明初的宋克，都是烜赫的章草名家。

**今草：**今草是在章草的基础上发展起来的，一般称草书字体，即指今草。历来认为今草是汉代张芝所创，因此后人尊称他为“草圣”。其实，今草盛行于东晋。东晋王羲之、王献之父子，在取法张芝的基础上，又舍弃旧法，创造了今草的新结构和新笔法，并达到了完美的程度，树立起自己的规范，对发展今草起了重要作用。当今流传的王羲之的书迹，多数为草书，如《十七帖》和宋人刻入《淳化阁帖》《大观帖》

等丛帖内的王羲之草书。智永所书真草《千字文》中的草书，《孙过庭书谱》《怀素小草千字文》等，皆属今草。其特点是比章草流畅，上下字间可有牵丝顾盼，自始至终意态相连，神气贯通。王羲之、王献之、智永、孙过庭等均堪称今草的佼佼者。

**狂草：**狂草即大草。亦称一笔草、连绵草。狂草突破了原有今草的规范，如急风骤雨，比小草更加纵逸奔放。大草流畅跌宕，笔势驰骤，字与字多连绵，大小参差，即使不笔笔连续，却也笔断意连，一气呵成，因此，变化万千，引人瞩目。唐代张旭和怀素是狂草的代表人物，有“颠张狂素”之说。宋代四大家之一的黄庭坚，其狂草亦相当出色。

另外，学习草书还应该提到“标准草书”。“标准草书”又称“于书”。早在20世纪20年代末期，我国现代杰出的书法家，标准草书的创始人于右任先生，即开始研究草书，致力于草书的标准化和规范化。1932年他在上海组织“标准草书社”，创办《草书月刊》，集古代草书之大成，以易识、易写、准确、美丽为原则，集字编定出版了《标准草书千字文》一书。他为促进草书的标准化、规范化、科学化，为使更多人认识它、掌握它，从而推广和普及草书做了大量工作。标准草书是草书史上划时代的一大贡献，影响甚大。自于先生倡导标准草书至今已80余年，在海内外书坛产生了广泛影响，成为书坛一大流派。



## 二、孙过庭与《书谱》

孙过庭，字虔礼，吴郡（今江苏苏州一带）人。生卒年月不详，据推测，大约生活在唐太宗贞观之初，唐武后垂拱初年，年40余岁。他在短暂的一生中，仕途坎坷，终不得志，只任过“率府录事参军”小职。由于他出身寒微，幼年没有多少读书的机会，且操守高洁，又遭人诽谤诬陷丢了官职，之后贫病交迫，便潜心从事书法的研究。20多年间，他从未间断临池学书的志向，终以坚韧不拔的毅力，在书法实践和理论探索两个方面取得了卓越成就，成为我国唐代杰出的书法家和书法理论家。

孙过庭工文辞，以书法得名，正、行、草诸体咸通，尤以草书最负盛名。他所撰写的《书谱》书于唐代武后垂拱三年（687），通篇以今草书写，草书法王羲之、王献之，用笔隼拔刚断，笔墨酣畅，气势磅礴。《书谱》无论笔势章法都示人以规范，达到“智巧兼优，心手双畅”的绝妙境地，是孙过庭草书的代表作，也是我国书法史上划时代的杰作，自宋以来皆推为能品。宋代书法家米芾以为：“凡唐草得二王法，无出其右。”清代康有为在《广艺舟双楫》一书中说：“学草书先写智永《千字文》，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。”朱履贞说：“草书必宗右军。然古拓难得，今之传世者，辗转摹刻，仅存形体，笔画已失。惟孙过庭草书《书谱》，全法右军，而三千七百余言，一气贯注，笔致具存，实为草书至宝。”近代书法家沈尹默在《书法论丛》一书中认为《书谱》是“研究书法的人所必读的文字”。从中可以看出，孙过庭在书法艺术史上的地位和影响。它不仅对唐代以后书法艺术的发展起了推动作用，而且对当今书法艺术的发展仍具有积极的指导意义。

《书谱》的墨迹为纸本，卷子，每张16—18行不等，每行8—12字；全帖351行，凡3700余字。由于年代久远，又屡经改装，原迹已缺不少字，如“汉末伯英”下缺166字，“心不厌精”下缺50字。从它问世后，广为流传。民国后，真迹为故宫博物院收藏。民国十三年（1924）延光室影印出版，至此，这一瑰宝才给一般书法爱好者和研究者以欣赏和学习的机会。新中国成立前夕，这一书林瑰宝被运往台湾省，现藏台北故宫博物院。北京故宫博物院有影印本。1978年上海书画出版社出版的《书谱墨迹》本用薛绍彭刻本补足缺字，是目前最完善的本子。

### 三、《书谱》的临写

草书是一种变化极为丰富的书体，在所有书体中，草书是最能够“达其性情，形其哀乐”的一种书体，也是最难掌握的一门艺术形式。因为草书草法变化多端，点画形态变化使多数汉字不易辨认。虽然它与楷书结字有相当的距离，但草书毕竟还是汉字的一种字体，仍需受汉字的约定俗成的社会约束。草书的结构有一定的草法和规律，不能随心所欲。俗话说：“草字出格，神仙不识。”所以，要学好草书，首先必须认识草书，掌握它的变化规律，了解它的演变过程。这就要从认真“读帖”开始，在读文的同时，了解和掌握草书的结体规律，仔细体会笔法和记忆草法，使之谙熟于心。

临习《书谱》，读帖尤为重要。因为《书谱》是我国书法史上著名的书学论著，其文为书论经典，内容丰富，观点独到，论述精辟，草法大方，用笔流畅。它不仅总结了古人成就和书体流派，还论及书法艺术特点，学书经验。先读懂再临，才能做到心中有数。《书谱》又是墨迹本，最能体会其点画笔法的变化。加之字数有三千七百有余，通过临帖体会其文，在读文中领会其书，做到一石二鸟，既学到书艺，又从中得到书法理论指导。正因如此，历来《书谱》墨迹被初学草书者首选为草书入门的理想临写范本。

《书谱》原文采用骈骊形式，或叫骈体文，是古时的一种文体，对于学书的年轻人来说要读懂并非易事。不过《书谱》译注的资料现在书店里都能买到，可帮助理解文意。初学者不能见帖就铺纸提笔挥毫，这是学书的大忌。

“草贵流而畅”，孙过庭写此卷时，详细叙述了正、草二体的笔法和章法，尤其在笔法的运用上，对骨力遒劲、流速与滞留、浓与枯等都有精辟的论述，因此《书谱》一文的笔法也正是遵循他自己的观点写成的，成为草法兼备、书写优美的传世佳作。所以，《书谱》全卷用笔娴熟流畅，通篇无凝滞之态。全卷以圆笔为主，兼之方笔。方笔的运用使通篇作品有浑厚之感，端庄自然，十分生动。方笔如“人”“凌”“过”等字的末笔；圆笔如“因”“国”“向”等字的右上转笔处，在书写时正锋着纸，均匀用力，速度不能过快，中途不能停顿。墨迹中藏露互见，《书谱》中的点、横钩、撇、捺诸笔的起笔都为露锋入笔。草书最能抒情达意，此卷藏处含蓄蕴藉，耐人寻味，露处妍美达情，神采飞动。

《书谱》中的字，结体千姿百态，多变化，很少横平竖直，四面方正，而多以小则大之，细则粗之，平则险之，正则欹之，没有固定的法式。字中点画之间，粗细笔画之间，翻侧欹斜，纵横聚散，长扁正斜，随意潇洒，变化无穷。这些都充分显示出孙过庭草书的纵擒自如，毫不矫饰的大手笔及其独特的书写风格。

孙过庭《书谱》，成就高，法度严，其文中的字与字基本分开，基本点画用笔，提按顿挫颇为明显，只要经常读帖，通过认真地观察、分析，反复揣摩每一个字的运笔特点和结字方法，不断临摹，坚持数月必有成效。但必须循序渐进，在楷书和行

书有了一定基本功之后，再写草书才能提高快，收效大。所以不可急于求成，直接去临写大草。初学者往往有一种片面的看法，认为草书就得写快，写快才易见草，一味求快速，忽略了提按顿挫的变化。因此，初学时务必从慢始，逐渐正确掌握草法后，才能熟练起来，然后以较快的速度进行书写。只要反复揣摩临习，自可获得草法真谛。

#### 四、《书谱》的基本笔画及写法

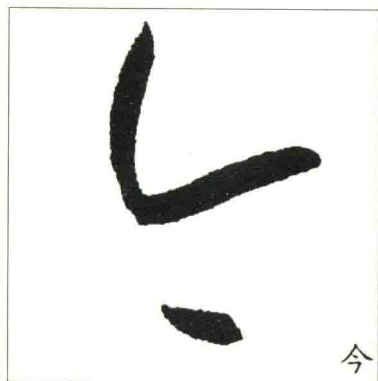


##### (一) 点

草书妙在点画。

点的用法很多，在不同的位置，其形态是不同的，草书中以点代画的现象极多。

**斜点：**写法是凌空起笔，露锋落纸向右下方按笔，顺势轻顿，回锋收笔。如：“今”“之”“足”等。



**长点：**如“资”“贤”“弊”等字右下角的点。这几个字的点写法基本相同，都是露锋起笔，按笔向右下方行笔，向下起笔，回锋收笔。

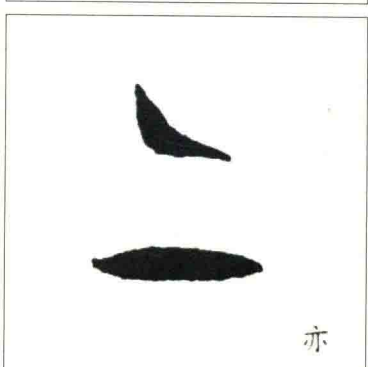
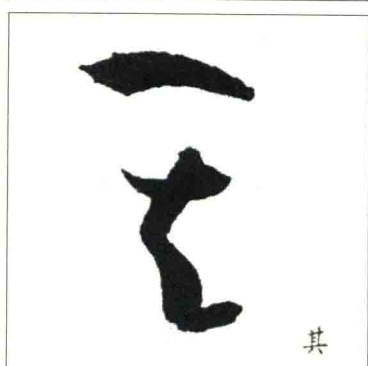
**两笔点：**两笔点有中间竖画相隔的，然而点隔势不隔，这两点写时要有呼应，外形要有变化。如“未”“常”“不”“尚”等。“未”字的第一点起笔和上一笔笔断意连，露锋入纸，转笔向右上挑出，枪笔完成第二点。这两点距离较宽，不能靠得太近。“不”字第一点与短竖相接，第二点远远撇出，写成短撇点这样的布局，“不”字就疏密有致，活泼生动。两笔点也有中间不隔的，虽相距较远，又未牵连，但笔断意连。如：“兴”字两点，左为挑点，右为撇点，两点相距较远，但要左呼右应。

上下点：如：“於”“轮”。“於”字的点，露锋起笔，顺势轻按、转锋，提笔按下，向右下轻顿、空收。“轮”字，第一点写成撇点，游丝连接写第二点，然后回锋收笔。“令”字第一点也是撇点；“况”字上点为侧点带下，下点为挑点。



## (二) 横

草书中的横画一般不宜太长太直。《书谱》中的长横很少，一般的横画都与其他笔画连接。曲笔较多，也有一些独立的横，但都直来直去，也无固定模式，变化较活。短横字如：“工”“互”“而”，这些字的横，“而”“互”很接近一个平点，“互”字起笔、收笔都藏锋，显得很厚实，“而”字则显得很轻快。所以运笔的力度和速度要细心领会。短横虽短，但运笔的过程却要完全充分。长横字如：“奇”“古”。弧横字如：“其”“百”。带钩的横如：“笔”。枣核横如：“亦”。横连竖的字如：“挥”。横连钩的字如：“拭”“乖”。



## (三) 竖

《书谱》中的竖画，除悬针竖、垂露竖之外，还出现了带钩的竖。在草书中，悬针竖果断直下，挥洒千里，以全气势。如：“舛”“神”“军”“希”等。悬针竖一般都写在一个字或一个结构的中间，皆为其字的最后一笔。其运笔的中锋，由缓而急，直向下方，末端渐远渐提，果断出锋，状如针尖。这些竖都写得较长，由于运笔急速，末端出现了飞白状态。垂露竖，露锋起笔，中锋运笔，收笔时适当顿笔，如：“晖”“平”等。带钩竖：这种竖原本就是直竖或悬针竖，属于折锋收笔时的牵丝萦带，不是故意挑出来的，是在其底部带出的一个锋钩。如：“带”“出”“革”等。另外，在草书中竖画也能代表“彳”“亻”“言”等偏旁，如：“行”“信”“诨”等。



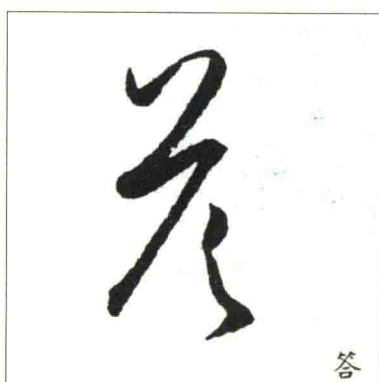
#### (四) 撇

撇画在草书中极富变化，归纳起来有十几种写法，有的像铁钉，有的似玉箸，有的如枯藤，还有撇与横、竖、捺相连。如：“雁”“答”字的撇状如铁柱，上下粗细一致，收笔回锋，不留长尖。“少”字为斜撇，露锋起笔突然向左下运出，行笔快而有力，末端出现飞白，此撇笔势如闪电霹雳。“人”“必”字的撇较粗，运笔过程中笔要快速提起，状如铁钉。

“石”“乃”字为带钩撇。这种撇的下笔都是在其右边，故在撇的末端都要向上带出。“吏”字竖撇收笔向上抛出为转。“发”字撇画与横折撇和捺画的连续环转运笔，更显其流畅生动。



雁



答



少



人



必



石



乃



吏



发

## （五）捺

《书谱》中的捺画千姿百态，变化多端。捺画一般在字的结构中都是最后一笔，除了撇连捺之外，大多都是独立存在，起笔收笔不和其他笔画连接。“鼓”字为长捺点；“敷”“交”撇捺使转连为一笔；“萃”“从”等均行以钩法，有的向下钩，有的向上挑，腾挪闪跳，活泼生动。“辶”的写法在《书谱》中非常活跃，变幻无穷，姿态万千，它主要根据字的章法和结构的需要而变化。如：“道”字的捺用转法；“随”字用折法，末笔方笔直角，显得特别稳重安实，“速”字收笔向左下带出；“迟”字行以短斜捺画，轻轻收住。



## （六）钩

在草书中钩的运用很多，它已不是单一的基本笔画，一些没有钩的字却加上了钩，而有些有钩的字则没有钩的出现。因此，钩画在草书中不受字形的限制，临写时一定要注意其用笔上的变化。

“珠”“图”“调”字的右竖钩，均为方折笔；“图”字则侧锋挑出；“多”字的钩顺势转而无钩；“钩”字的钩转成了圆钩；“闲”“赏”字的横钩近于方折钩；“察”“气”字的横钩为圆钩；“绳”字的竖弯钩近于楷法；“风”字的背抛钩成圆弧线；“感”字的戈钩写时无钩；“识”字则有钩；“究”与“逸”字，一个钩松，一个钩紧。



珠



图



调



多



钩



闲



赏



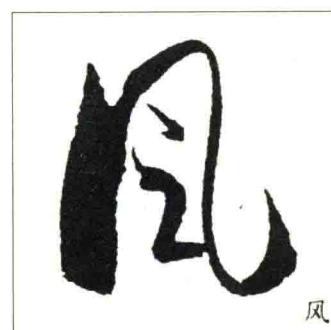
察



气



绳



风



感



识



究



逸

## (七) 折

草书中的折大都是圆转，纯方折较少。“画”“固”字转时提按变化明显；“图”“自”“劲”字为圆中寓方的转折；“周”“用”“勇”字的右上角为折，与右下的转形成对比；“直”字的上边，“陶”字左边，均为方折笔法；“而”“面”下方的右角折全为圆转法。

