

文艺经典荟萃



草书技法与指导

CAOSHUJIFAYUZHIDAO



主编 李乡状

WENYI
JINGDIAN
HUI CUI

吉林音像出版社
吉林文史出版社

文艺经典荟萃

草书技法与指导

吉林音像出版社

吉林文史出版社

目 录

第一章 草书简史	(1)
第一节 草书起源	(1)
第二节 草书的流传	(3)
一、汉代草书	(3)
二、晋代草书	(6)
三、南北朝、隋朝草书	(8)
四、唐代草书	(10)
五、宋代草书	(14)
六、元代草书	(18)
七、明代草书	(19)
八、清代草书	(21)
第二章 草书概念	(23)
第一节 何谓草书	(23)
一、章草	(24)
二、今草	(26)
三、行草	(26)

四、狂草	(27)
五、新草	(28)
六、全草书	(28)
七、独草	(28)
八、连绵草	(29)
九、游丝草	(29)
十、标准草书	(29)
十一、草书的实用性和艺术性	(30)
十二、书法中的“法”与“通”	(32)
第二节 草书的特点	(36)
一、点画纠连	(36)
二、结构省减	(37)
三、变换位置	(38)
四、点符借代	(39)
五、结构特点	(44)
第三节 草书的用笔	(46)
第四节 草书的用墨	(48)
第五节 草书各类型的特征	(51)
一、章草书法的特征	(51)
二、今草书法的特征	(53)
三、狂草书法的特征	(59)

第三章 草书书写方法	(63)
第一节 书法姿势	(63)
一、坐写	(63)
二、站写	(64)
三、蹲写	(65)
四、执笔与用笔	(66)
五、运腕方法	(68)
第二节 草书的笔法	(69)
一、起收	(70)
二、提按	(71)
三、顿挫	(71)
四、轻重	(72)
五、转折	(72)
六、藏露	(73)
七、中侧	(73)
八、方圆	(74)
九、迟速	(75)
十、擒纵	(76)
十一、使转	(76)
十二、虚实	(77)
十三、内抵	(77)

十四、外拓	(78)
第四章 草书章法与范本选择	(79)
第一节 草书的章法	(79)
一、一字之中的小章法	(80)
二、笔势连贯、血脉相通	(80)
三、大小相间、斜正相生	(82)
四、章法形式	(84)
第二节 草书范本的选择	(85)
第五章 书法名词、术语	(89)
第一节 书法名词	(89)
第二节 书法术语	(96)
第六章 书法艺术欣赏	(107)
第一节 书法欣赏的一般规律	(108)
一、书法欣赏需要反复地观赏玩味	(108)
二、书法欣赏的能动性	(109)
三、书法欣赏带有主观色彩	(110)
第二节 书法的审美标准	(111)
一、点画的线条美	(111)
二、结构的造型美	(114)
三、章法的整体美	(115)
四、全幅的风格美	(116)

第三节 草书碑帖赏析	(117)
一、草书特点	(117)
二、草书作品欣赏	(118)
三、字与人、书品与人品	(125)
第七章 临帖和选帖	(152)
一、临帖	(162)
二、选帖	(163)
第八章 文房用具	(164)
第一节 笔	(165)
一、笔的历史	(165)
二、笔的种类	(166)
三、笔的选择方法	(168)
四、笔的保养	(168)
第二节 墨	(170)
一、墨的历史	(170)
二、墨的种类	(171)
三、墨的使用方法	(172)
第三节 纸	(174)
一、纸的历史	(174)
二、纸的种类	(175)
三、纸的选择方法	(176)

四、纸的使用	(177)
第四节 砚	(178)
一、砚的种类	(179)
二、砚的选择方法	(180)
三、砚的使用方法	(181)
第五节 其它书法用具	(182)

第一章 草书简史

草书出现较早，从汉代初期，书写隶书时有时才“草率”地书写而形成的，由于汉章帝喜好草书，因此被称为“章草”，是一种隶书草书。后来楷书出现，又演变成“今草”，即楷书草书，写字迅速，往往上下字连写，一般也有简化的规律，但不太熟悉的人有时不易辨认。

第一节 草书起源

草书，顾名思义，有草创之意。《宣和书谱》曾罗列了古之议者的看法有“藁草之草”、“草行之草”、“赴急之书”、“草昧之作”等，究其实，这几种认识本质上并没有什么大的区别。从古代书法遗迹和历代对草书的认识，我们可以看出，草书是一个比较复杂的书体。我们现在可以比较清楚地

指出某为草书，某为行书，某为篆书，某为隶书。可在古代就不那么讲了。比如陕西出土汉陶器铭文有“苏解为”三字，有人以为篆书，可也有人称其为草篆。西汉大量简牍中有些草率的隶书，有人又称之为草隶。有些行书和草书字的混合体，有人称其为行草书。此种书体现象，是从广义的角度去判断的，这样的篆书、隶书都可以称为草书。而狭义的草书，是指与篆书、隶书、楷书、行书并列为五种书体之一的草书。此种草书细分之，又可分为章草、今草、狂草三类。

关于草书起源，晋卫恒有“汉兴而有草书”之说。这一论断是十分正确的。近年在广播电视语文教学及一些知识竞赛中，讲授者、出题者曾明白地讲道汉字形体演变的次序是篆书变隶书，隶书变楷书，楷书变行书，行书变草书。这一观点只有第一个判断“篆书变隶书”是正确的。其他则大谬不然，因为在秦汉之际，特别是西汉初期篆书逐渐失去在实用范围的统治地位的时候，隶、楷、行、草四种书体应运而生，只是它们的成熟有先后而已。以草书而论，它的萌芽确在西汉。《居延汉简》中《阳朔元年简》、新莽《可以简》、《建武三十一年简》、《北部侯简》、《永元七年简》等都是十分典型的草书。不过这时的草书更多的是带有隶意的章草，其笔画之简省，笔势之流动，已不是隶书而是草书了。至于古人说章草是东汉章帝时创造的，这一观点，我们考其遗

迹，应当不攻自破，无需多说。

草书产生于西汉，流行于汉代，还有一可靠的证据，这就是东汉光和间赵壹的书学论文《非草书》。赵壹在这篇抨击草书的文章中客观地叙述了汉代习用草书之风潮已不可阻挡。好草书者“专用为务，钻坚仰高，忘其疲劳，夕惕不息，仄不暇食。十日一笔，月数丸墨。领袖如皂，唇齿常黑。虽处众座，不遑谈戏，展指画地，以草判壁，臂穿皮刮，指爪摧折，见鳃出血，犹不休辍”。以杜度、崔瑗为楷模，不愿继续死守仓颉、史籀的古文大篆，直使赵壹作杞人之忧。

第二节 草书的流传

草书起于汉，盛于晋，唐、宋有发展，元能延续，明代有成就，清代衰弱。

一、汉代草书

草书起于汉代，《说文叙》说：“汉兴有草书。”南朝庾肩吾《书品》说：“草势起于汉时，解散隶法，用以赴急，本固草创之意，故曰草书。”草书是隶书和楷书的简捷写法，汉代。是隶书盛行，楷书兴起的时代，人们为了时需和赴

急，匆匆起草，即所谓“藁书”，于是就产生了草书。这是草书的雏形，由于沿用日久，草化、简化日趋规范，便有了草法的草书了。

汉代的草书家有史游、杜度、崔瑗，皆以章草擅长，张芝学崔、杜之法，变为今草。

史游，西汉元帝时人，为黄门令乙相传曾以隶书草写《急就章》，后人称这种字体为“章草”。唐张怀瓘《书断》说：“章草者，汉黄令史游所作也。王情云：‘汉元帝时史游作《急就章》，解散隶体，兼书之，汉俗简惰，渐以行之’，是也。此乃存字之梗概，损隶之规矩，纵任奔逸，赴速急就，因草创之义，谓之草书。”当然，一种字体，绝非一时一人所创，史游只是集大成者。他的作品有《急就章》传世。

杜度，字伯度，东汉京兆杜陵人，汉章帝时为齐相。以善章著名，崔瑗向他学习草书，亦有成就，时称“崔杜”。张芝向他们学习草书，青出于蓝，却谦逊地说：“上比崔、杜不足。”汉章帝喜欢杜度的草书，诏使草书上事。张怀瓘《书断》说：“史游始草书，传不纪其能，又绝其迹。创其神妙，其惟杜公。”又说：“章草古逸，极致高深，则伯度第一。”

崔瑗（公元七八至一四三年），字子玉，涿郡安平人。少年锐志好学，精通天文历法，及《易传》，曾任济北相，

与马融、张衡友善。善草书，高古精绝。晋卫恒《四体书势》说：“崔氏甚得笔势，而结字小疏。”元郑杓《衍极·书要篇》说：“崔瑗之书，高明精粹，非魏晋所拟议。”著有《草书势》。《淳化阁法帖》卷二有崔瑗草书一帖，五行三十五字传世。

张芝，字伯英，敦煌酒泉人。他幼而好学，性情高洁，临池学书，池水染成墨色，衣中衣帛，先书而后用。其书为世所宝，寸纸不遗。魏诞学其书，赞之曰：“超前绝后，独步无双”，谓为“草圣”。他是今草的创始人，王羲之论古人书，首推钟繇、张芝，以为其余不足观。张芝的草书，上下连属，如水流云行，拔茅连茹，有的借上字之下而为下字之上，数意兼含，变化无尽。张怀瓘《书断》列张芝草书为神品，评云：“尤善章草书，出诸杜度、崔瑗，龙骧豹变，青出于蓝。又创为今草，天纵颖异，率意超旷，无措是非，若清涧长源，流而无限，萦回崖谷，任于造化。”他的草书泽及羲、献父子，及颠张醉素。《书断》谓其作品《金人铭》、《急就章》。《宣和书谱》谓其作品《冠军帖》、《消息帖》。《淳化阁法帖》有其草书六行，八十字。

皇象，字休明，广陵江都人，东吴书法家，官至侍中、青州刺史。工书，尤擅章草和八分。刘宋羊欣《采古来能书人名》说：“皇象能草，世称沉着痛快。”《宣和书谱》说他的书法“文而不华，质而不野。”传世草书作品有《文武

帖》、《急就章》。

二、晋代草书

晋代是草书成熟时期。由于司马氏严酷的政治统治，士大夫文人为逃避现实，或崇尚清谈，或寄情书法，加以代代相传的师承影响，以及书法理论的发展，使晋代的行草书达到了历史上登峰造极的境地，是后人学习的典范。

西晋以章草为主，著名的书家有索靖、陆机；东晋以今草为主，著名的书家是王羲之、王献之。

索靖，字幼安，敦煌人，官至尚书郎，酒泉太守，征西司马，人称“索征西”。善草书，八分，尤精章草。与尚书令卫瓘齐名。唐张怀瓘《书断》列索靖章草为神品，评云：“幼安善章草，书出于韦诞，峻险过之。有若山形中裂，水势悬流，雪岭孤松，冰河危石，其坚劲则古今不逮。”《宣和书谱》说：“靖以章草名动一时，学者宗之。如欧阳询以翰墨自名，未尝妄许可，路见靖碑，初过而不问，徐视乃得之，至卧碑下，不忍去。王庚尝得靖书，每宝玩之。遭永嘉丧乱，乃四迭缀衣中以渡江。”足见其书为人所重。他的章草沉实凝重，跌宕多姿，所谓“银钩蚕尾”。他的章草作品有《出师颂》、《月仪帖》、《急就篇》。

陆机，字士衡，吴郡人。吴大司马陆抗子。吴亡入晋，为太子洗马、著作郎。后依附成都王颖，表为平原内史。机

少有异才，文章冠世，与弟陆云，时称“二陆”。善行、草书。《宣和书谱》说：“陆机虽能章草，以才长见掩耳。”他的草书作品《平复帖》是当今传世最古的名家作品。历代相传，至近人张伯驹先生将此国宝献给国家。明董其昌跋云：“右军以前，元常以后，唯此数行，为希代宝。”此帖用笔圆劲古朴，一字一断，似章草；帖中有许多自右向左下的笔画，又是今草的特征。它介于章草和今草之间，是章草向今草过渡的典型作品。

王羲之，字逸少，祖籍琅玕临沂，迁至会稽山阴。王正孙，王旷之。官至右将军，会稽内史，世称“王右军”，又称“王会稽”。初学卫夫人，后学张芝、钟繇，又学蔡邕、梁鸿、张昶等书，精研体势，增删古法，推陈出新，改变汉魏以来朴拙书风，开创妍美流便的新体，为行草书创立了最高的准则，被誉为“书圣”。他的行书作品有《兰亭序》、《快雪时晴帖》。草书有《十七帖》等。刘宋羊欣《采古来能书人名》称赞他的书法说：“古今莫二”。唐太宗酷爱羲之书，亲为《晋书》撰《王羲之传论》，赞其书说：“详察古今，研精篆素（此指书法），尽善尽美，其惟逸少乎！观其点曳之工，裁成之妙，烟霏露结，状若断而还连；凤翥龙蟠，势如斜而反直。玩之不觉为倦，览之莫识其端。心摹手追，此人而已。其余区区之类，何足论哉！”

王献之（公元三四四至三八六年），字子敬，王羲之第七子，官至吴兴太守、中书令，人称“王大令”。工书，精通各体，尤擅行草，与羲之并称“二王”。相传幼时学书，羲之从后抽他的笔，抽不动，说：“此儿后当有大名。”献之曾以帚沾泥汁在墙上写方丈大字，羲之甚以为能，观者如市。他幼从父学书，后学张芝，敢于创新，书法英俊豪迈，飘逸飞动，进一步打破了汉魏以来古拙的书风，对后世影响很大。羊欣《采古来能书人名》说献之书“骨势不及父，而趣媚过之。”米芾《书史》说：“子敬天真超逸，岂父可比。”羲之草书，基本上一字一断；献少草书字字相连。从草化上看，献之有所超越。潘伯鹰先生《中国书法简论》说：“我以为论书才是儿子高，论书德是父亲厚。”传世作品有《中秋帖》、《廿九日帖》、《鸭头丸帖》、《地黄汤帖》等。

三、南北朝、隋朝草书

南朝受晋朝影响，不许立碑，因此帖多。北朝不限制，因此碑多。由于历史、地理等因素，南帖多行草，书风流便秀雅，北碑多楷书，书风古朴雄健。南朝书法基本是二王书法的余绪，北朝行草书很少流传下来。

南朝书家，宋有羊欣，齐有王僧虔，梁有武帝萧衍，陈有智永。

隋朝统一南北朝，南北书法得到了融合，隋朝的书法，既

有南帖的秀美，又有北碑的刚健，为唐代书法的发展，奠定了基础。著名的书家是从陈入隋的智永。

羊欣，字敬元，泰山南城（山东费县）人。官至中散大夫、义兴太守。他是王献之的外甥，从舅学书，善行、草书，酷似献之，当时人说：“买王得羊，不失所望。”庾肩吾《书品》评说：“最得王体。”草书作品有《笔精帖》，收入《淳化阁法帖》。

王僧虔（公元四二六至四八五年），琅玕临沂人，王羲之四世族孙，历宋、齐两朝，宋时为中书郎，尚书令；齐初为侍中、丹阳尹，溢简穆。善楷、行、草书。梁武帝《古今：诸人优劣评》说：“僧虔书如王、谢家子弟，纵复不端正，奕奕有一种风流气，旨。”传世作品有《太子舍人王琰帖》、《陈情帖》、《御史帖》。

梁武帝萧衍（公元四六四至五四九），字叔达，南兰陵中都里人，南朝梁创建者。博学能文，好佛工书，尤好篆书、草书。传世作品有《异趣帖》、《数朝帖》，草书流畅典雅，笔力不足。论著有《古今书人优劣评》、《草书状》等。

智永，名法极，陈、隋间僧人，居山阴永欣寺，人称“永禅师”。俗姓王，他是王羲之七世孙。继承祖业，精研书法，楼居三十年，写真、草八百本《千字文》，分赠浙东寺庙。退笔成冢，求书人多，将门槛踏穿，以铁皮包之，人称“铁门限”。苏轼《东坡题跋》说：“永禅师书，骨气深隐，休兼众