

中国书法技法指南系列

草书技法指南

司惠国 王玉孝◎主编



蓝天出版社

草书技法指南

司惠国 王玉孝 主编

特邀主编

韩亨林 郭永利 张爱军

特邀编委

丁 谦	张宝彤	苗 宏	孙敦秀
阎锐敏	慈 静	惠俊岐	赵宝森
刘志安	马 明	刘贵良	高庆新
张朝祥	王世平	满福居	王小燕



蓝天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

草书技法指南 / 司惠国 王玉孝主编. —北京: 蓝天出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5094-0248-1

I. ①草… II. ①司… ②王… III. ①草书—书法—指南 IV. ①J292.113.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第202940号

出版发行: 蓝天出版社

地 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 66983835 (编辑部) 66983715 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京奥隆印刷厂

印 数: 1-5000 册

开 本: 16 开 (889×1194 毫米)

字 数: 151 千字

印 张: 10.5

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元



编者的话

汉字书法是我国具有民族特点的传统艺术，它不仅有着悠久的历史，成为世界上最古老的文字之一，而且在其漫长的发展演变过程中，由萌芽初创到成熟完美，由图画象形符号到表意文字；书写的主要工具，由硬到软；汉字的书写体式亦由象形到篆、隶，再到楷、行、草诸体；不仅经过了汉字的发展演变过程，而且也在形体及书写体式上渐次递变，日趋完善、成熟。作为人们交流信息、记录语言的工具，成为人们日常生活、工作学习的重要手段。在汉字书写的实用过程中，通过对其笔画用笔、结体造型和章法布局的不断美化完善，不仅构成了汉字群体的形式美，而且书者又把丰富的情感融注于点画线条的流变之中，从而形成了自己的一套艺术规律，起于点画用笔，系于单字结体，成于整体布局，美于风神气韵。求工于一笔之内，寄情于点画之间，展美于流变之中。在我国甚至世界的艺术殿堂之中独树一帜，别具一格。成为一种既具有实用价值，又具有审美情趣的独特的造型艺术。

该书内容全面系统，结构完整条理，语言通俗易懂，实用借鉴性强。既曰“指南”，理当论述明确，指导性强，不仅对书写工具及我国书法的渊源、发展、衍变和基础知识、基本技法等作了全面系统的介绍，而且也对部分书法艺术作品的品评鉴赏作了全面详细的分析与探讨。是目前所见到的有关介绍我国书法知识、探讨书法技法诸书籍中较为全面完善的一本。

由于作者对传统书道的谙熟，故能以纵深的历史眼光来扫视当今我国书法的现状和展示其未来，将书法艺术植根于传统的沃土之中，孕育出独具特色的书艺奇葩。使读者感到，它既有墨翰的韵味与法度，又有指南的特点与技巧，为入门者创造了一个任尔驰骋的新天地。

《中国书法技法指南》系列丛书，虽然已经明白无误地揭示了我国书法的产生、发展和基本技法，告诉你入门之路，指明了你迈步的方向。但是，方法不等于成功，理论也不能替代实践，因为书法本身是一门实践性很强的艺术，能否到达成功的彼岸，还要看你在笔下付出多少辛勤的汗水。

但我们相信，在书法界同仁们的共同努力之下，书法艺术一定会日臻成熟完美，一定会有心人的笔下出现更加绝妙的作品。

编者

目 录

一、草书概论	1
(一) 草书的形成与发展	1
(二) 草书的特点及其代表作	4
(三) 历代草书代表作	15
两汉三国的草书	15
两晋南北朝草书	19
隋唐时期的草书	22
宋代时期的草书	26
元代时期的草书	28
明代时期的草书	30
清代时期的草书	31
二、草书技法	36
(一) 基本姿势	36
(二) 执笔方法	36
(三) 草书的笔法	37
(四) 草书的墨法	49
(五) 草书书写技法	55
(六) 草书偏旁部首	78
(七) 草书的结体	93
三、临帖技法	101
(一) 概述	101
(二) 选帖	101
(三) 临帖	102
四、草书章法	105
(一) 谋篇	105
(二) 幅式	106
(三) 正文	140

(四) 题款	143
(五) 钤印	145
(六) 笔画及其结体对章法的影响	148
五、书法艺术的欣赏	156
(一) 书法艺术的欣赏和品评	156
(二) 书法艺术的欣赏过程	157
(三) 书法艺术欣赏的再创作	158



一、草书概论

（一）草书的形成与发展

草书是为了书写快捷而产生的。在汉字长期的发展演变过程中，原已通行的篆隶诸书体因文书增多，交往频繁，已不适应交往的需要，人们在日常文字的书写实用中，不约而同地要求提高书写速度，于是一种书写简便迅速的草篆、草隶便应时而生，并开始流行。汉赵壹在《非草书》中说：“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”。汉蔡邕也说：“昔秦之时，诸侯争长，简檄相传，望烽走驿，以篆隶之难，不能求速，遂作赴急之书，盖今草是也。”足见草书是“赴急”之书，笔画连简，比篆隶好写得更多。草即草创、草稿或草率之意，说明了草书是为适应赴急而产生的。

关于草书的起源，历来颇有争议，众说不一。一是与文字同时产生，“写的不谨，便成草书”。二是草书起源于晚周（图 1-1），唐张怀瓘云：“楚怀王使屈原造宪令，草稿未成，上官氏见而欲夺之……盖草书之祖起于此”。三是起于秦说，汉赵壹在《非草书》中云：“夫草书之兴也”，“盖秦之末”。四是草书起于汉初说，汉许慎在《说文解字序》中说：“汉兴有草书”。《书品》亦有“草势起于汉时”之说。现从出土的汉简及有关实物资料来看（图 1-2 ~ 图 1-3），秦末汉初之际，一种简便的草隶即已流行，不过那时的所谓草书，仅是篆书、隶书的简便快写而已。由此可以看出草书起源秦末汉初，当无可争议。因其简便，书写快捷，随着时间的推移，使用的普遍，并逐渐发展成熟起来。特别经历代书家的完善，从而形成了汉字独立的书写体。草书的产生，是汉文字及其书写发展的必然趋势。以象形文字为基础的古文字，经过变革，由象形符号变成了表意符号，笔画由圆变方，书体由篆变隶，然而隶书点画匀称，一波三折，书写缓慢，仍不能适应社会发展之需，于是人们为“赴速急就”，便“解散隶体，粗书之”，简化了笔画，增加了笔画的萦带，大大提高了书写速度和实用价值。（图 1-4）

草书从汉初形成起，历经魏晋南北朝和隋唐，由章草而发展成为今草，又发展为狂草，形成了不同的历史时期的风格体式。草书的笔法最为丰富，中锋、侧锋、方笔、圆笔、藏锋、露锋等诸用笔之法无不可施。笔法的丰富，充分展示了草书的艺术特点。数千年来，草书艺术的发展，造就和出现了灿若繁星、彪炳千秋的草书大家。并为我们留下了多彩多姿的草书瑰宝，杜度、崔瑗以妙传闻；张芝创“一笔二书”，隔行不断；皇象书沉着痛快；索靖书如飘风；王羲之书如龙跳天门，虎卧凤阁；王献之书则高雅逸气等等，使我国的草书发展繁花似锦。



图1-1 东国楚《禽肯鼎》

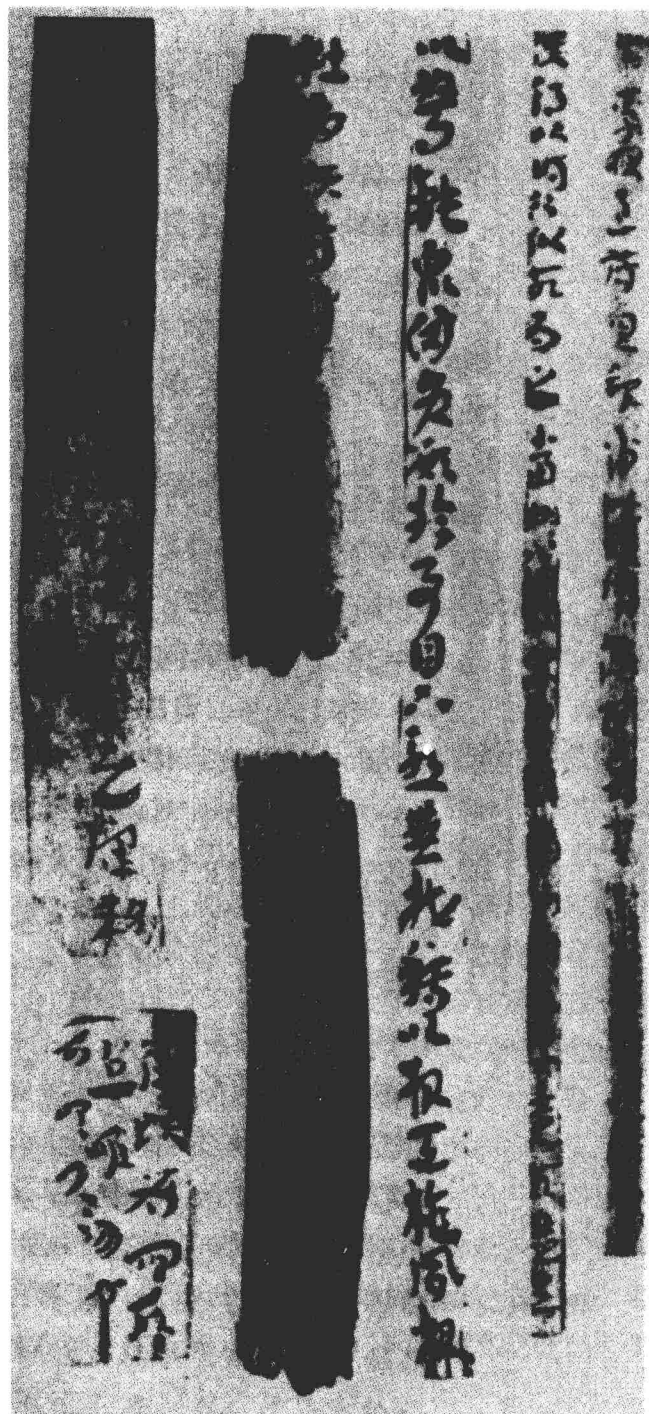


图1-2 汉简中的草书

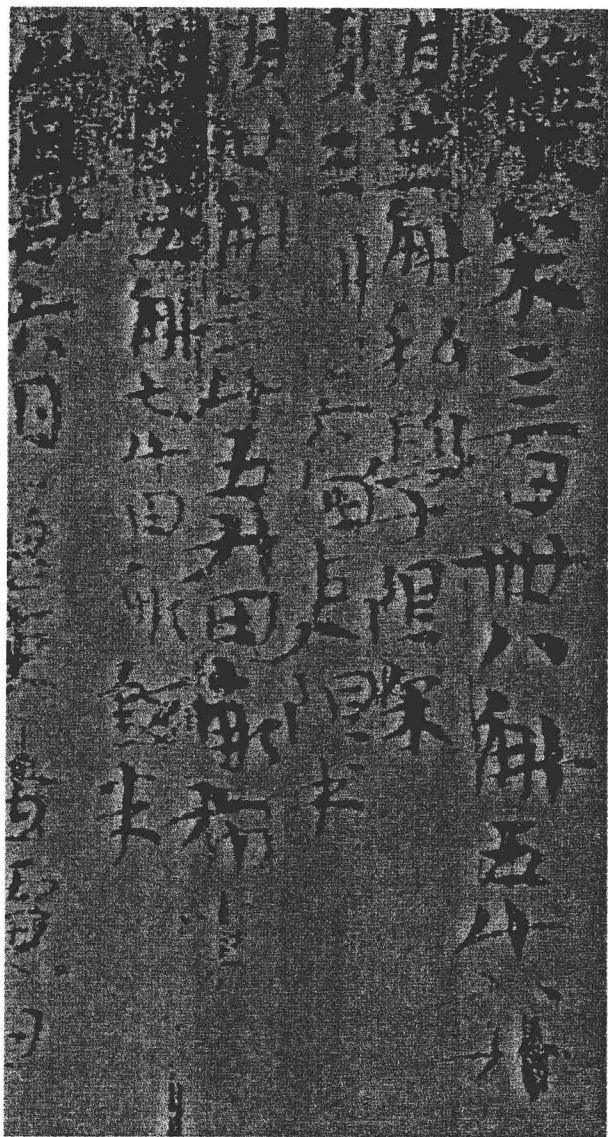


图1-3 长江走马楼吴简木牍

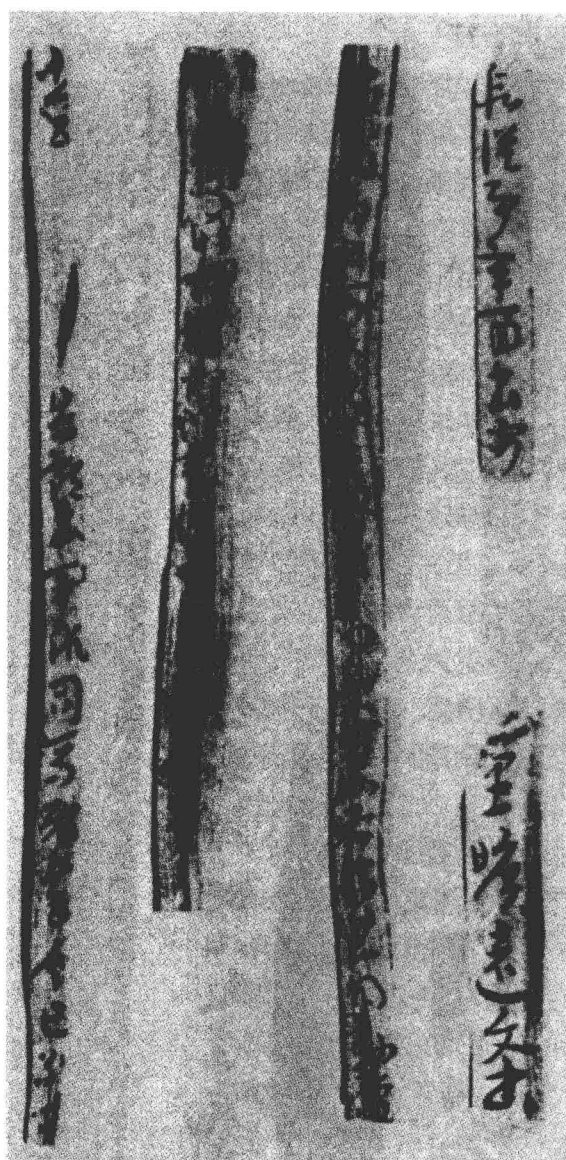


图1-4 晋简中的草书

（二）草书的特点及其代表作

草书在书法艺术中情感色彩最浓，艺术境界最高。同时，也是书写技巧最难的一种视觉艺术。草书艺术更是一种感情艺术，这不仅在于它的书写技巧的充分发挥，自由驰骋，而更重要的在于草书所包含的情感，有着较大的宽泛性和联想性。“世间万物皆草书”，如此复杂的自然界的万物，如此复杂的悲欢情怀，万千思绪，全凭手下的迅疾挥洒和线条的流变聚散，而得以倾泻和表达，同时更赋予了欣赏者以无比广阔的联想空间。在众多的草书艺术作品中，有王羲之龙跳天门的跌宕腾跃，也有张旭、怀素的风驰电掣般的回旋飞动，又有董其昌清高逸远的潇洒风韵等等，明确地展示了作者鲜明的个性和所形成的独特风格。

草书虽然起于同源，但由于受当时各种因素的影响，特别是随着历史的推移，而发展成为各种风格的草书，名称繁多，形体上也有着明显的区别。总起来可以分为章草、今草和狂草。（图1-5）



图1-5 不同碑帖中的草书



章草

章草是直接由汉隶演变而来的。秦末汉初由于文书的增多,一种简化笔画、书写快捷的“赴急”之书随之产生,形成了草篆、草隶。草即快捷草率之意,即隶书的快写。随着其不断发展,又经书家的整理完善,从而形成了章草。从目前所存的史料中,可以看出章草是以隶书为基础,简化了笔画和结构,简捷草率了笔法,虽然仍保留不少汉隶的痕迹,但却大大加快了书写的速度,形成了一种具有独特风格和艺术性的书体。

关于章草的得名,历来说法不一。一般认为是汉黄门令史游所创。唐张怀瓘《书断》中说:“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,赴连急就,因草创之意,谓之草书”。另一种说法是章帝创始,唐蔡希宗《法书论》称“章草兴于汉章帝”,因章帝所好,而得名。唐张怀瓘《书断》说:“杜度善草,见称于章帝,上贵其迹,诏使草书上事,……盖因章奏,后世谓之‘章草’”。另一种说

法是今草产生以后,为辨今古,称古章为章草。“章”字的含义有“章程”、“规章”的意思。章草孕育于草率的篆书和隶书。唐张怀瓘说:“章草即隶书之捷”。虽然章草仍存隶书痕迹,但毕竟省减了笔画结构,减却了笔画笔法的繁琐,较汉隶好写得多了,且又规矩有章,一字一断,能“赴连急就”,后世为了与今草区别,故曰章草。(图1-6)

章草发展到东汉末,随着楷书的出现,也逐渐摆脱了隶书的痕迹,而形成了新的书体——今草。章草也随着今草的出现和兴起而日渐衰落,今草已成为草书发展的潮流。

不过章草仍作为一种古老的书体,一直顽强的延续着。东汉、西晋是章草的兴盛期,杜操、张芝、皇象等皆以善章草而闻名于世。至东晋王氏父子以超逸之才,集众家之妙而创今草,大行于世,成为通行的主流书体。章草则随着今草的兴盛而日渐冷落,问津者寥寥。至明代宋克,别开生面将章、今、狂草融为一体,新创连绵的章草,使章草艺术的发展达到一个新的高度。其后至清末,随着人们追古的兴起,古老的章草

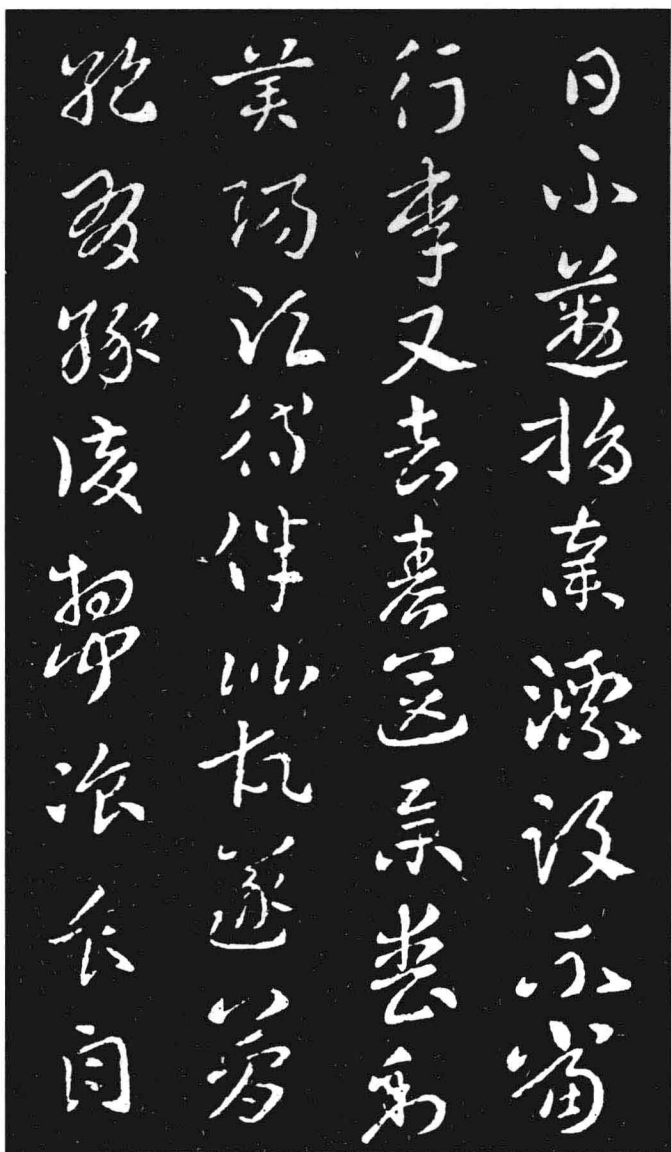


图1-6 张芝《秋凉平善帖》局部

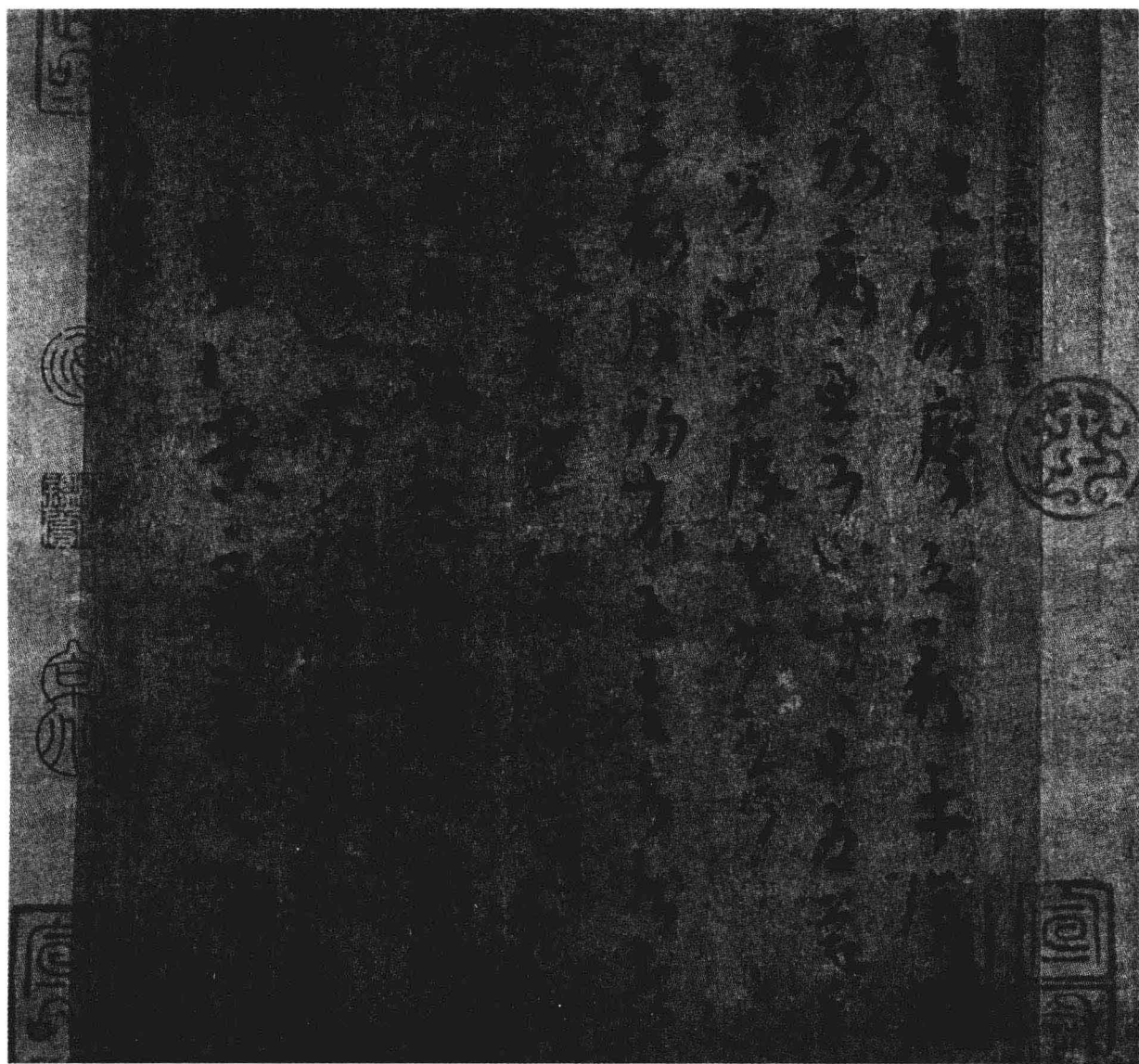


图1-7 陆机《平复帖》局部

又得以发展，王世铤等书家汲取汉晋简牍拙朴古雅的章草遗韵而自成一格（图1-4），颇得章草风采。但章草作为实用书体与今草已无法相比，已失去其实用价值。

章草的主要特点是笔画较隶省简，笔法多袭隶法，行笔波磔明显，犹存隶意；用笔圆滑灵便，笔断而意连；捺的收笔处仍呈雁尾状；字字区别独立，笔法古雅，飘扬洒落。结体仍随隶呈扁平，虽互不连接，但却上下呼应，自成行气，给人以沉着齐整、古朴简练的感觉。因其笔法草率，故多为“赴急”之书。然而亦不像今草那样放纵自如，虽草但却合于法度。章草极少为碑刻所用，故传世作品稀少。著名的碑帖有史游的《急就章》（图1-5）、张芝的《秋凉平善帖》（图1-6）、陆机的《平复帖》（图1-7）等。



今草

今草是在章草的基础上，结合楷法而发展起来的，也称小草。是自东汉以后流行至今的一种最为广泛而通行的书体。今草删繁就简，去掉章草的笔画波磔及隶意的挑势、捺笔，加强了笔画之间的萦带，使之上下连绵不断。又进一步提高了书写的简便与快捷。今草的出现是我国书法史上的又一重大变革。

至于今草的形成，一般认为系由东汉书法家张芝集众家之长，改进综合了章草的写法而形成的。唐张怀瓘《书断》中说张芝“学崔、杜之法，因而变之，以成今草”，又说“章草之书，字字区别。张芝变成今草，加其流速”。可见张芝所创今草，笔画省简，体势连绵，笔意奔放，人称“一笔书”。加之其笔力纵横驰骋，变化无穷，故张芝被誉为“草圣”。当然张芝也是在前人的基础上，使今草成熟和完善罢了，并非始创。今草经东晋王羲之父子的进一步变古创新，才更加完善成熟。欧阳询在《与杨附马书章草千文批后》中说：“王逸少（羲之）与从弟洽（王洽），变章草为今草，韵媚宛转，大行于世，章草几将绝矣”。可见至此今草才完全摆脱章草影响，而成独立书体。王氏父子，“变乱古体”，以笔姿娇逸，体态秀婉，风格清新而自立新意，不仅完成了由章草向今草的蜕变，而且进一步完善了今草书体的形式法则，独辟蹊径，将情感流露于笔画之中，书情并茂，构成了使人们感到愉悦的唯美主义的书法风范，为后人所钟爱。因而历代争相仿效，王羲之也被尊崇为“书圣”，一直主导并影响着我国书坛千余年，至今仍盛爱不衰。其子献之承父而有新意，又使今草更加成熟。“二王”草书可谓空前绝后。特别是王献之，进一步加强了字与字之间的萦带连结，通篇连绵而飞动，加速了书写速度，强化了视觉动感，已达到极为精妙的境地，同时对狂草的形成和发展起到了先驱作用。其后今草多步羲之后尘，尤以智永“全守逸少家法”，继承尚精，然缺少创新。唐孙过庭堪称继承王羲之草书的佼佼者，其墨迹《书谱》深得右军遗法，妙于用笔。另尚有唐怀素、宋黄庭坚、米芾及其后的康里子山、鲜于枢、董其昌等书法大家，继承二王风范，得晋人笔意，又另有新意，各具特色。今狂并融，将情感融于笔势的振荡之中，天真纵逸，气韵生动，神采横溢，使今草不断发展丰富，盛行不衰，充分显示了它强盛的生命力。

今草的特点是比行书更加流动放纵，行笔速度更快。笔画尽省波磔，且连绵萦带，笔画及结构或省简或以替代符号代之；结体灵活多变，随势生形，前后字呼应牵连，多呈纵势，笔势流畅；其章法较为大胆夸张，疏密起伏变化较大，体态多姿，委婉流畅；在无拘无束的挥毫中，使书者的主观意识得以淋漓尽致的宣泄。姿态生动优美，使作品具有绚丽多姿、精妙飘逸的艺术效果。

今草书遗作十分丰富，其代表作主要有晋王羲之的《十七帖》（图 1-9）、隋智永的《千字文》（图 1-10）、唐孙过庭的《书谱》（图 1-11）、唐怀素的《小草千字文》（图 1-8）及宋米芾的《草书九帖》（图 1-12）等等。

《宋拓十七帖》

《十七帖》是王羲之草书的代表作，因第一帖首有“十七日”字，故名《十七帖》。唐代张彦远《法书要录·右军书记》说：《十七帖》长一丈二尺，即贞观中内本也，一百七十行，九百四十二字，是烜赫著名帖也。大宋皇帝购求二王书，大王草有三千纸，率以一丈二尺为卷，

取其书迹及言语,以数相从缀成卷。原帖墨迹已佚,仅有刻本流传。《十七帖》唐初时即曾拓摹,作为弘文馆学生习书的范本,后则根据拓摹本重新摹刻,传世的《十七帖》较好的两本:一即帖尾有“勒”字,由唐弘文馆馆臣解元畏勒石,褚遂良校定,世称“馆本”,又名“勒字本”,此本唐拓,卷尾有张正蒙长跋,为十七帖最善拓本;另一是贺知章的临本,后被南唐李后主刻入《澄清堂帖》中,宋太宗淳化三年所刻的《淳化阁帖》,即有部分从此本中翻刻而来。宋以后《十七帖》辗转翻刻极多。此宋拓本《十七帖》为流传馆本中最佳者。其摹刻精工,字画转折,锋棱宛然。且笔画质朴,无唐人习气,以出土晋残纸相印证,书风承接脉络可寻,实为王羲之草书原貌。

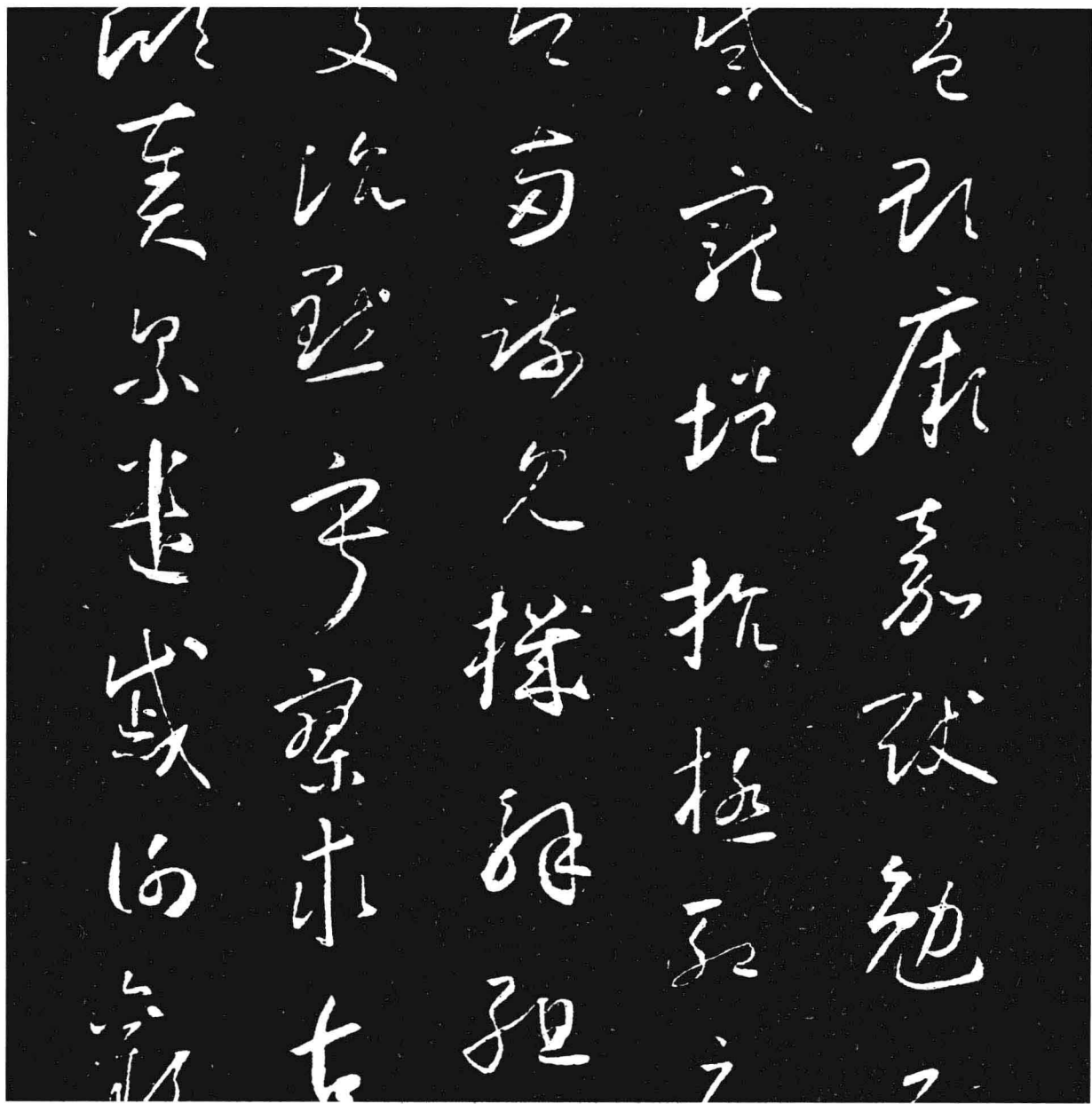


图1-8 怀素《小草千字文》局部



图一〇 王羲之《十七帖》局部

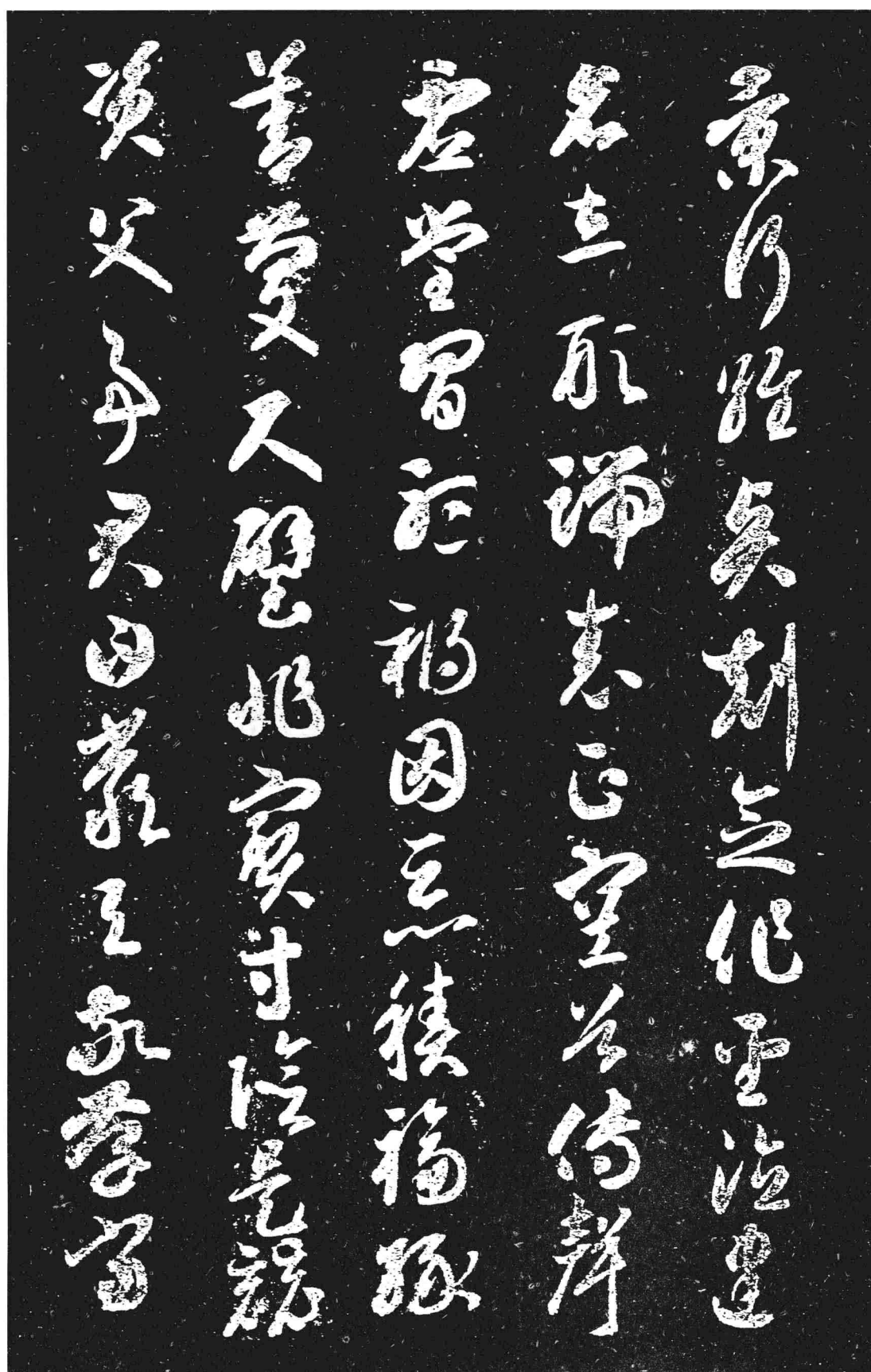


图1-10 智永《千字文》局部

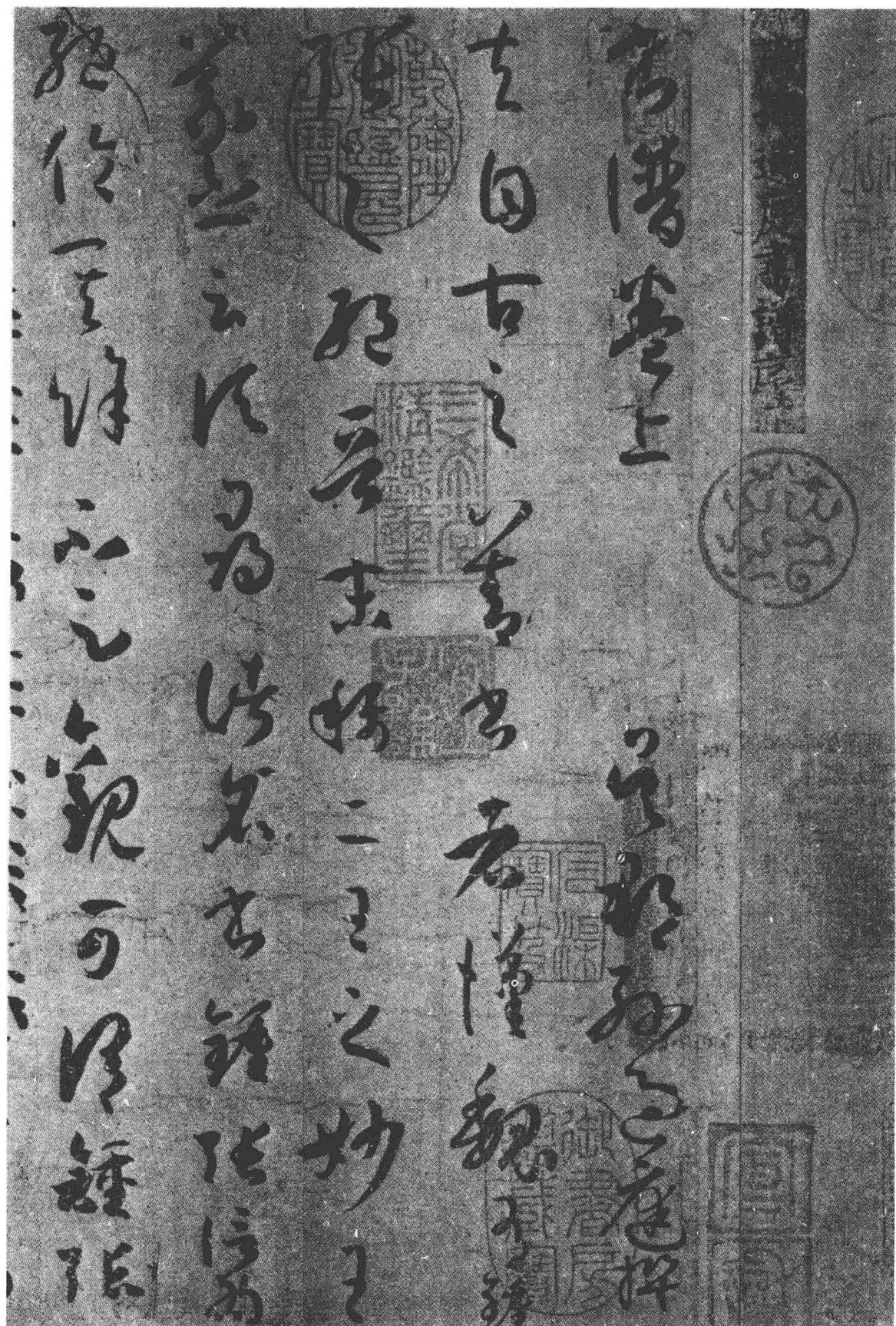


图1-11 孙过庭《书谱》局部