

中等职业学校教材

书法基础与实训

湖南省职业教育教材编审委员会编审



湖南科学技术出版社

中等职业学校教材

书法基础与实训

湖南省职业教育教材编审委员会编审

主 编 贾 铎

主 审 颜家龙 余德泉

编写者 贾 铎 苏美华 万应均

湖南科学技术出版社

职教教材,版权所有,不得翻印、盗印。
发现盗版举报有奖!(举报电话:0731-4413274 4375852)

中等职业学校教材

书法基础与实训

编 审:湖南省职业教育教材编审委员会

责任编辑:贾平静 戴湘辉

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市湘雅路280号

<http://www.hnstp.com>

印 刷:湖南望城湘江印刷厂印刷

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址:望城县高塘岭镇郭亮北路69号

邮 编:410200

出版日期:2001年8月第1版 2002年6月第2次印刷

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:19.5

字 数:485000

书 号:ISBN7-5357-3247-X/G·375

定 价:20.50元

(版权所有·翻印必究)

湖南省职业教育教材编审委员会

顾 问	许云昭	蒋作斌
主 任	张作功	
副主任	段志坚	
总 审	段志坚	
总 编	彭世华	
副总审	彭四龙	贺安溪
副总编	欧阳河	

前 言

本教材是在湖南省教育厅领导下,由湖南省职业教育教材编审委员会组织编审的。

书法艺术是书写汉字的艺术,同时也是美育的重要组成部分,它与我们每个人的学习、工作、生活都有着密切的联系。正确、快速、以及艺术地书写汉字,不但对我们学习、工作、生活有所促进,同时还能使我们受到美的熏陶,从而陶冶情趣、变化气质、开发智力、发展潜能。在重视素质教育的今天,它更具有深远的现实意义。

本书是中等职业学校各专业的公共选修课。它的特点是将教材与字帖合二为一,解说与范本融为一体。楷书范字选自颜真卿《勤礼碑》,行书范字选自王羲之《圣教序》。范字大而清晰,便于临习;解说详细易懂,便于自学;图文并茂,便于参照。

湖南省职业教育与成人教育研究所成力争同志为组编,陈拥贤同志为责任编审。参加编写本教材的人员具体分工如下:湖南省商务学校高级讲师贾 铎同志任主编并执笔第一、第五、第六、第九、第十一单元,湖南省艺术学校苏美华同志执笔第二、第八、第十二单元,湖南省第一师范学校万应均同志执笔第三、第四、第七、第十单元。全书由著名书法家颜家龙教授、中南大学余德泉教授审稿。

由于时间仓促,水平有限,书中缺点和疏漏之处在所难免,敬请有关专家、学者和使用本书的教师指正。

湖南省职业教育教材编审委员会
2001年5月

目 录

第一单元 导言	(1)
1. 学习书法的意义	(1)
2. 学习书法的方法	(2)
第二单元 汉字形体的历史演变及其特征	(6)
1. 篆书	(6)
2. 隶书	(8)
3. 草书	(9)
4. 楷书	(12)
5. 行书	(14)
第三单元 书法艺术的工具和材料	(16)
1. 毛笔	(16)
2. 墨	(17)
3. 纸	(17)
4. 砚	(18)
5. 其他辅助工具	(18)
第四单元 写字的姿势与执笔的方法	(20)
1. 写字的姿势	(20)
2. 执笔的方法	(21)
第五单元 碑帖临摹的意义、方法与原则	(23)
1. 碑帖临摹的意义	(23)
2. 碑帖临摹的方法	(23)
3. 碑帖临摹的原则	(26)
第六单元 毛笔运笔的基本技巧与方法	(29)
1. 起笔、行笔与收笔	(29)
2. 中锋与侧锋	(32)
3. 藏锋与露锋	(34)
4. 提按与轻重	(35)

5. 转折与方圆·····	(36)
第七单元 楷书 ·····	(42)
1. 概述·····	(42)
2. 楷书的基本笔画的写法与变化·····	(43)
3. 楷书常用偏旁部首的写法与结构特点·····	(63)
4. 楷书的结构形式·····	(102)
5. 楷书的结构规律·····	(110)
6. 楷书范本简介·····	(151)
第八单元 行书 ·····	(162)
1. 概述·····	(162)
2. 行书的用笔特点·····	(162)
3. 行书基本笔画的写法·····	(166)
4. 行书偏旁部首举例·····	(187)
5. 行书的结构特点·····	(194)
6. 行书范本简介·····	(203)
第九单元 钢笔行书 ·····	(210)
1. 钢笔的特性与种类·····	(210)
2. 钢笔字书写姿势与执笔方法·····	(211)
3. 钢笔字与毛笔字的联系、区别及其学习方法·····	(212)
4. 钢笔行书常用基本笔画的写法·····	(213)
5. 常用偏旁部首的结构特征与写法·····	(224)
第十单元 墨法 ·····	(254)
第十一单元 篇章布局的原则、规律、形式与方法 ·····	(262)
1. 篇章布局的原则·····	(262)
2. 篇章布局的规律·····	(263)
3. 篇章布局的常用体裁与形式·····	(264)
4. 篇章布局的方法·····	(266)
第十二单元 书法欣赏与创作 ·····	(297)
1. 书法欣赏的评品标准·····	(297)
2. 书法创作的步骤与方法·····	(299)

第一单元 导 言

1. 学习书法的意义

人的社会属性决定了人无论是生活、学习、工作，都要与别人发生联系，产生交往。说话、作文、写字不仅是教育的重要内容，同时也是工作、学习、交流不可缺少的工具。“重形体，贵目治”的中国汉字，具有实用与审美的双重功用，它是物质与精神的统一体。

早在三千多年以前西周官办国学的教学内容中，就有被称为“六艺”的“礼、乐、射、御、书、数”。其中的“书”就是识字、写字。当时的国学虽分为小学和大学二级，但无论是小学还是大学所讲授的内容中都有“书”。可见，当时社会对“书”的重视。到了唐代，不但“书学”可以开科取仕，而且还把“书法”当作铨选官吏的主要条件之一。而明、清两代也是将书法作为科举取仕的评判标准之一。可知重视书法是我国自古以来就有的优良传统。其实，对于一个受过良好教育的现代人来讲，也是同样重要的。因为你的书写水平，不但是你所受教育一个侧面的展现，同时在某种程度上，也是个人修养与文化素质的反映。

学习书法，不但可以增强我们的书写能力，加快书写速度，使人们所写的字既快又好，提高工作和学习的质量与效率。同时它还有助于我们与人交流、交往。而且，还有不少潜在的重要价值。郭沫若曾给《人民教育》1962年9月号题词时指出：“培养中小学生学习写字，不一定要人人都成为书法家，总要把字写得合乎规格，比较端正、干净，容易认。这样养成习惯有好处，能够使人细心，容易集中意志。善于体贴人。草草了事，粗枝大叶，独断专行，是容易误事的。练习写字可以逐渐免除这些毛病。但要成为书法家，那是另有一套专门的练习步骤的，不必作为对于中小学生的普遍要求。”长期的书法训练，不但可以使人养成细心，而且可以锻炼耐心和培养持之以恒的品质。长期的书法练习，还能培养人敏锐的观察力，灵巧的动手能力，丰富的想像力和旺盛的创造力。通过书法艺术的创作活动，还能使之成为一种能够表达和宣泄内心情感，满足审美需求与愿望的载体。故清代书法家周星莲在《临池管见》中说：“作书能养气，亦能助气。静坐作楷书数十字或数百字，便觉矜躁俱平。若行、草，任意挥洒，至痛快淋漓之候，又觉灵心焕发，下笔作诗、作文，自有头头是道，汨汨其来之势，故知书道，亦足以恢扩才情，酝酿学问也。”虽然现在书法已不再是登科取仕的衡量标准，但依然是知识文化层面的“公共领域”。尽管由于电脑的普及，手书汉字的机会越来越少，但是我们不能用实用主义和短视的眼光来看待书法教育。况且，电脑永远也无法取代手书汉字。值得欣慰的是，随着教育观念的转变，

属于美育范畴的书法教育的更深层次的作用，不断被人们所认识和发现。正因为如此，我们的邻邦日本仍然高度重视书法教育。在日本，他们的电脑打字的普及率远远高于我国，而汉字的使用率却远远低于我国。但当代日本从小学到初中习字和书法都是必修课，就连文科大学，书法也是必修课。这早已写入了日本的宪法之中。这是因为，注重书法教育关系着国民的素质，1999年6月13日中共中央、国务院颁发的《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，就明确指出：“美育不仅能陶冶情操，提高素养，而且有助于开发智力，对于促进学生全面发展具有不可替代的作用。”书法教育，不仅可以陶冶情操，提高人的综合素养，同时也有助于开发人的智力，使人聪明。

中国书法“无声而具音乐之和谐，无色而具图画之灿烂”，是一种独特的艺术。长期的习书练字有着健体魄，怡情悦性，医俗医病之功效。近代启蒙思想家、翻译家严复在给其儿子的信中说：“临帖作书，可代体操。”105岁的书法家孙墨佛说：“写字可以养心、养气、养神、养生……作书动中有静，静中有动，动静相济，生理平衡，可使人健康长寿。”这是因为写作时凝神静虑，全神贯注，调整呼吸，排除杂念，心手合一，故能调节神经，促进新陈代谢，因而也就与练气功、打太极拳有着异曲同工之妙。毛泽东曾说：“练习书法是很好的休息，是积极的消遣娱乐，也是养神健脑健身之法。”习书创作，是一种高尚的娱乐和积极的休息，紧张的学习工作之余，把笔染翰，调节大脑，抒情写性，娱己娱人。

2. 学习书法的方法

书法课是一门技艺性、实践性都很强的课程，需要常动手，多动手。怎样动手来学来做，即用什么样的方式、方法来学就非常讲究。具体的各种技巧与方法，我们将在本教材中的各单元里详细而具体加以阐述。这里只是从宏观上谈谈学好本课程要从整体上注意的一些方法。概括起来有以下几点：

2.1 明确目的，培养兴趣

兴趣是最好的老师，同时也是学习的原动力。但人对某一事物的兴趣爱好不是与生俱来的，而是通过认识、接触、了解才渐渐产生的。要培养兴趣，首先要明确目的。即了解本课程的显化价值与潜在价值。目的明，才能方向清。只有明确了目的，才能激发兴趣，增强爱好。其次是多接触，多了解，通过不断接触与了解，我们会感受到练习书法除了能增强我们的观察力，摹仿力，表现力，便利学习、工作、生活之外，还能增加生活情趣，变化气质，陶冶性灵，提高审美鉴赏力，开发智力，培养创造力，锻炼身体，修身养性。其独具的魅力，足以使每个对它真正有所了解和认识的现代人为之动心。

2.2 目标高远，逐步实现

书法学习是一个漫长而艰苦的过程，苦乐参半。有人因为不能一蹴而就，立竿见影，而却步不前，甚至嫌麻烦而放弃学习。也有人因无高远的目标，小有所得则沾沾自喜，自满自足，而终无大成。因此，学习书法要给自己订立一个高远而切合自己实际的目标，就非常重要。目标既是自己努力的方向，同时也是检验学习效果的标尺。目标不可太高，太

高使人难以企及，也不可太低，太低了达到了也意义不大。目标要分为近期、中期、远期。随着学习的深入逐一将之实现。很多人因为书法学习是一个漫长的过程，而忽略了自己的近期目标，误以为只要每天坚持练习则必然有所收获，这是一种事倍功半，不讲方法，不计效果，费力不讨好的学习方法。目标学习法，有助于学习迅速而稳步提高，同时还可以不断增加自己学好的信心。而随着众多小目标的达成与实现，将会渐渐步向成功。从过点画关开始，再过偏旁部首关，继而拿下字形结构关，最终掌握篇章布置的规律。先生后熟，慢慢加熟，熟而能生巧。先把字写好是第一步，继而再作更深入的追求，使之从习字逐渐提升为书艺，由实用走向娱乐，由“技”进乎“道”。

2.3 取法乎上，临摹并重

书法学习的方法，最独特之处，就是重视向优秀的传统学习，乃至终身不渝。书法艺术的优秀传统，主要是指古代遗存下来的一些名碑法帖，继承和学习这些名碑法帖的主要方法是临摹借鉴。也就是说临摹借鉴是书法学习的主要方法。临与摹是两种不同的学习传统的方法和手段，使用的阶段不一，功用各有不同，不可偏废。一般初学摹多临少，转而渐至摹少临多，直至只临不摹。但不管是临还是摹的范本，必须是优秀的、经典的，现阶段很适合的。一些没有经过历史的检验的，还处在不断扬弃与发展变化过程之中的时贤作品，最好不要轻易仿效，以免因缺乏鉴赏力而未窥人长，反效人短，徒费时日。古语云：“取法乎上，得乎其中，取法乎中，得乎其下。”这是初学书法的人应该在自主择帖时必须注重的。临摹只是我们获取优秀传统的手段，而并非最终目的。从临摹借鉴优秀经典的传统开始，不断地摹拟、效仿、继而参习、裁取、融会、贯通，直至变化创新。

2.4 练用结合，以用促练

学的目的就是为用。把基础打牢也是为了更加自由，更加有效地加以运用。在书法学习中，练与用相结合是最有效的方法。以练习钢笔书法为例，当学会写好了一个字以后，就不能将它束之高阁，而应当立即将它用在作业、书信、墙报等等具体实践中加以运用。一来可以使自己牢牢掌握该字，并促进对该字字形的记忆，二来随着不断增加的新学的字的运用，使你在总体书写中的亮点不断增加，从而让人觉得你进步较快，同时也可以逐渐获得成就感。而正是这种成就感，它将对你的继续深入提高带来动力。即所谓以用来促练。如果从使用频率最高的常用字着手，效果将更加明显。而最常用的汉字也就几百上千个。根据自己的情况，每天写好2~5个字，牢牢记住，写熟，并在每天的作业、笔记中加以运用。3~5个月下来，不但可使整篇书写中刺眼的字越来越少。在实际书写的总字数不变的情况下，每增加一个美的字，且同时又减少一个丑的字。这将让人感觉你进步是非常之快，同时也是非常之大的。

2.5 树立信心，勤学苦练

信心是成功的保证，而缺乏信心则是无数聪明人试图努力而终无结果的主要原因。有不少人认为自己的字写不好并非是自己不想写好，或不愿努力，而是自己生来就不是这块材料。这如果不是对自己缺乏正确的认识，就是怕苦和没有信心的托词。学习书法时，树

立和坚定必胜的信念尤为重要。爱美之心人皆有之，每个人都想把字写好，从未有人不想自己能写一手漂亮的字。既然如此为什么仍然是大部分人没有把字写好呢？莫非书法真的非常难学？其实不然！究其原因，多因缺乏信心，或不得要领，以及不能刻苦与持之以恒之故。书法说易也易，说玄也玄。说它易，是因为作为其初级阶段的写字来说掌握它并不是太困难。可以毫不夸张地说，通过训练，是人人都可以将字写好的。关键是要有人指导，方法正确，有信心，能勤学苦练，持之以恒，认认真真地按照训练要求来做。以钢笔字为例，保守地讲，不要一年，就绰绰有余地可使你写得一手漂亮的字。更何况有志者事竟成呢！当然一同受训的人，提高的程度会不尽相同。这是由于他们原来的起点与刻苦的程度不一的结果，一份耕耘，一份收获。而说它玄，是因为书法作为一门古老的艺术要掌握好它，人人都能成为书法家，但也不是都能做到的。

客观来讲，作为初级阶段的写字训练，还是比较枯燥乏味的。将知识转换成能力也不可能一蹴而就，它需要有一个过程。因此，我们应有不畏艰苦勤学苦练的学习态度、志在必成的精神。苏东坡讲：“笔成冢，墨成池，不及羲之，即献之；笔秃千管，墨磨万锭，不作张芝作索靖。”即要有：我必定能达成我的愿望的信心。所谓“登山不以艰险而止，则必臻乎峻岭矣。”讲的就是这个意思。

2.6 持之以恒，循序渐进

循序渐进，各个击破是学习任何东西都应该遵循的普遍规律。对书法学习尤为重要。宋代学者朱熹曾说：“读书之法，在循序而渐进，熟读而精思。”还说：“未得于前，则不敢求其后，未通乎此，则不敢志乎彼。”学习书法何尝不是如此呢！每一步，每一个环节皆须一步一个脚印扎扎实实地向前迈进。遵循书法学习的程序是很重要的。从宏观上讲，一般是从临摹借鉴名碑法帖开始，继而对范本进行截取参习。再进而将范本的用笔、结体、章法加以融会贯通。心摹手追，积年累月，最终步入变化创造。而从学习的深浅层面上来讲，序则一般是先正骨格，次求笔势，继展韵律，进而追其精神，终而创造自己的风格面目。如果从具体的学习内容上来说序的话，应该是先要学好执笔与正确的坐立写字姿势，再要逐步地学好基本笔画、复合笔画、偏旁部首、结构规律、章法布局的原则与方法。从集字创作到自由创作。如果从方法上来讲，先读帖，再摹帖，后临帖。临完之后必须继而校帖，能临准则最后一定还要背帖。先选临、连临、再通临，后默临。先实临，后意临。先仿形态，后追神韵。先练大字，后练小字。先习楷，再习行，后习草。习草先章草，再小草，之后才狂草。习楷先唐楷后魏碑。学结体，先求平正，再追险绝，后复归平正。章法布局，从简单的少字数开始，由简单到复杂，从小件到大幅，再到宏篇巨制。

化整为零，各个击破，循序而渐进。学笔法，从一个一个的基本笔画开始；学结构，从一个一个的偏旁部首开始；学章法布局，则应从写好每一个字开始，从少数字的布置安排开始。不能急躁，欲速则不达，确保学懂会用。唐代书法家徐浩在《论书》中说：“张伯英临池学书，池水尽墨；永师登楼不下，四十余年。张公精熟，号为‘草圣’；永师拘滞，终著能名。”以此而言，非一朝一夕所能尽美。俗云：“‘书无百日工’。盖悠悠之谈也。宜白首攻之，岂可百日乎！”可知成功者，不惟有超世绝俗之才，且须具坚忍不拔之志。

所谓“不经一番寒彻骨，那得梅花扑鼻香。”是也。

恒则灵，勤则进。惟有坚持不懈，用志不分，积学累功，则能终臻妙境。

【思考与实训】

1. 在电脑日益普及的今天，我们学习书法还有哪些实际意义？
2. 通过书法训练对于我们的心智成长与性情陶冶有何帮助？
3. 为什么说作为知识文化层面“公共领域”的书法是个人修养与文化素质的侧面展现？
4. 学习书法为什么要“取法乎上”？
5. 书法学习的序是怎样的？
6. 你是怎样设定自己的学习目标的？打算如何样来实现它？
7. 按照本单元所提示的宏观学习方法，结合自己以前的习字实际情况，将它融入到自己新的书法学习与训练当中去。

第二单元 汉字形体的历史演变及其特征

我们今天使用的方块汉字已有四千余年的历史,汉字从最初的形态发展成今天这个样子,经历了沧桑巨变。从我们今天所能看到的最早的、较为成熟的、商殷时期的甲骨文,到二周的金文,再到秦代的小篆,汉代的隶书,以及以后的楷书、草书、行书,形体上发生了多次天翻地覆的变化。在这个形体演变的历史过程中,从文字学的角度来审视,由小篆演变成隶书是汉字形体演进史上的一个转折点。文字学上把小篆以前的文字叫做古文字,把隶书以后的文字叫做近代文字。隶书的出现为楷书的产生奠定了基础,隶书基本笔画的形成,方块汉字从此也就完全失去了象形的意味,使随体诘屈的象形汉字进一步朝笔画化、符号化迈进。

1. 篆书

甲骨文和金文在我国历史上的商朝就已经出现,甲骨文是刻在龟甲和兽骨上的文字,这种文字是1899年在河南省安阳市郊小屯村发现的,那儿是殷王朝的都城遗址,通称殷墟。因而甲骨文又称殷墟文字、殷契,其内容多是占卜的记录,所以又称是卜文、卜辞。

甲骨文是用刀刻在龟甲、兽骨上,质地硬,刀刃锋利,所以甲骨文的笔画多为直线,线条瘦硬劲挺,中间粗两头尖,转折与换笔处棱角分明。外形参差不齐,结体大小不一。又因为文字还不统一,因而写法比较自由,一个字可正写,可反写,还可以增减笔画,如图中的“雨”字,在下面再加几点也还是同一个字。



甲辰卜
貞：翌乙
巳其雨。

图 2-1 甲骨文



禽
王伐桀(楚)侯(侯),周公
某(謀)禽祝,禽又(有)
毳祝。王易(錫)金百
禽用乍(室)彝。

图 2-2 金文·禽殷

金文是刻或铸在青铜器上的文字，青铜器以钟和鼎最为常见，所以金文又叫钟鼎文。

金文出现比甲骨文稍晚些，但有相当长的时期是两者共存的，因而金文和甲骨文在字体上很相近。只是材料与工具的不同，字形上有所差别。由于钟鼎是为权贵制造的，因而书写者态度相对来说要认真些，字体比甲骨文要方正、匀称。由于金文是先用毛笔写在毛坯上，然后进行刻铸，毛笔的介入使金文的笔法显得丰富多变。由于是刻铸在器皿上，细

瘦的线条容易磨灭，加之是制模而铸，细线条难以表现出来，因而金文的线条比甲骨文丰满、流畅。

篆书一般分为大篆与小篆两种。

广义的大篆指先秦所有的古文字，包括甲骨文、金文和春秋战国时代通行于六国的文字。狭义的大篆是指春秋战国时代秦国的文字。这里采用狭义的说法。

大篆是在甲骨文和金文的基础上演变而来的。当时秦国实际上控制着周的都城，同时也继承了周朝的文化。大篆一般以籀文和石鼓文为代表。籀文传说是以《史籀篇》里的字而得名，石鼓文是以刻在鼓形石上而得名。

大篆比金文笔画匀称，字形整齐，字距与行距较为统一，线条浑厚饱满，藏头护尾，起笔果断自然，作者自觉追求审美的意识强化，字体比金文较为统一，结构紧凑而舒展自如。

小篆是秦始皇统一六国后采用的标准字体，是在大篆的基础上加以整理、简化而成的。

小篆在秦代作为官府发布命令和正式文件的官方文字。异体字基本废除，每个字的写法得到统一，初步树立了法度的意识。在演变中呈现出规范化的趋向。丞相李斯做了大量的工作。小篆线条粗细一致，用笔俊秀，骨力洞达，字体长方，大小一律，横有列、纵成行，整齐匀称。结构爽朗俊健，舒展飘逸，体现了人们对毛笔控制能力的提高和审美意识的进一



图 2-3 大篆·石鼓文

避车
既好
避马
既同
避车
既工



图 2-4 小篆·泰山刻石

其始
於久
皇帝
不称

步加强。

从篆书开始出现了较为明显的笔画分工。甲骨文和金文带有很强的图画色彩，线条走向没有明显的规律特征。而篆书以横、竖、弧三种笔画为基本笔画，确立了汉字横平竖直的基本特征。篆书笔画除粗细均匀外，还讲究左右对称，重叠的横画长短一致，转折处呈圆弧形。横画起止交待清楚，但某些长的弧画还带有图画的痕迹。



图 2-5 小篆·峰山刻石

2. 隶书

隶书分为秦隶、汉隶两种。

小篆是秦的官方标准字，端庄、美观。但写起来很费时。随着社会的发展，人们交往日益增多，小篆难以满足人们的需要，于是在民间一般书吏中渐渐流行着一种小篆的草写体。这就是秦隶。

由于是一种草写体，所以秦隶字体大小不一，参差不齐。为了省时，把小篆的弧笔变成方折平直的笔画。用笔简直，横向的笔画有的在收笔处出现“波势”。字形也由长方向扁平发展。由于隶书完全没有了篆书中的图画意味，汉字成为符号，不再具有象形的特点，在汉字的发展历史上具有划时代的意义。因而习惯上把隶以前的文字称为古文字，把隶以后的文字称作今文字。

我们讲的隶书，是指汉隶。隶书继承了篆书横平竖直的传统，同时在笔画内部出现了轻重提按的变化，主笔横画和捺画收笔处重顿后向右上方挑出，形成了隶书“蚕头雁尾”这一典型笔画形态，笔画除横与竖之外，还出现了撇与捺，丰富了造型表现能力。隶书字形大体呈扁势，纵向收敛，横向舒展，结构平正生动，稳健中呈飘逸，雄浑中透出灵动。



图 2-6 汉隶·张迁碑



图 2-7 汉隶·乙瑛碑

3. 草书

草书有广义和狭义之分。广义的草书是为了图快而写得潦草的字，不论时代和书体。狭义的草书是指与篆书、隶书、楷书、行书并立的一种书体。我们这里所讲的是狭义的草书。

出现得最早的草书叫作章草。是在隶书的基础上产生的。人们有时为了应急，把隶书有些相关的笔画连起来，或者减少一些字的笔画，以此来达到快速书写，节省时间的目的。但这样一来给读识带来了困难。于是有人在约定俗成的基础上加以整理，有规律的省简一些笔画，规定某些相关的点画可以圈连，同化某些字的不同“部件”等等。把草法条理化、规范化，同时又不完全失去隶书的用笔，这样就形成了一种点画比较简略，书写便捷而又带有隶书笔意的新字体，称为章草。

有人认为章草的“章”字是具有条理、法度而且明显的意思，这符合章草的特点，章草是对隶书有条理，有法则的速写体，是草写而明白好认。章草字形扁方，大小均匀，字字独立，字体内部有牵丝映带又保持了隶书的基本体势，保留了隶书的波磔。代表作有史游的《急就章》。（见图2-8）

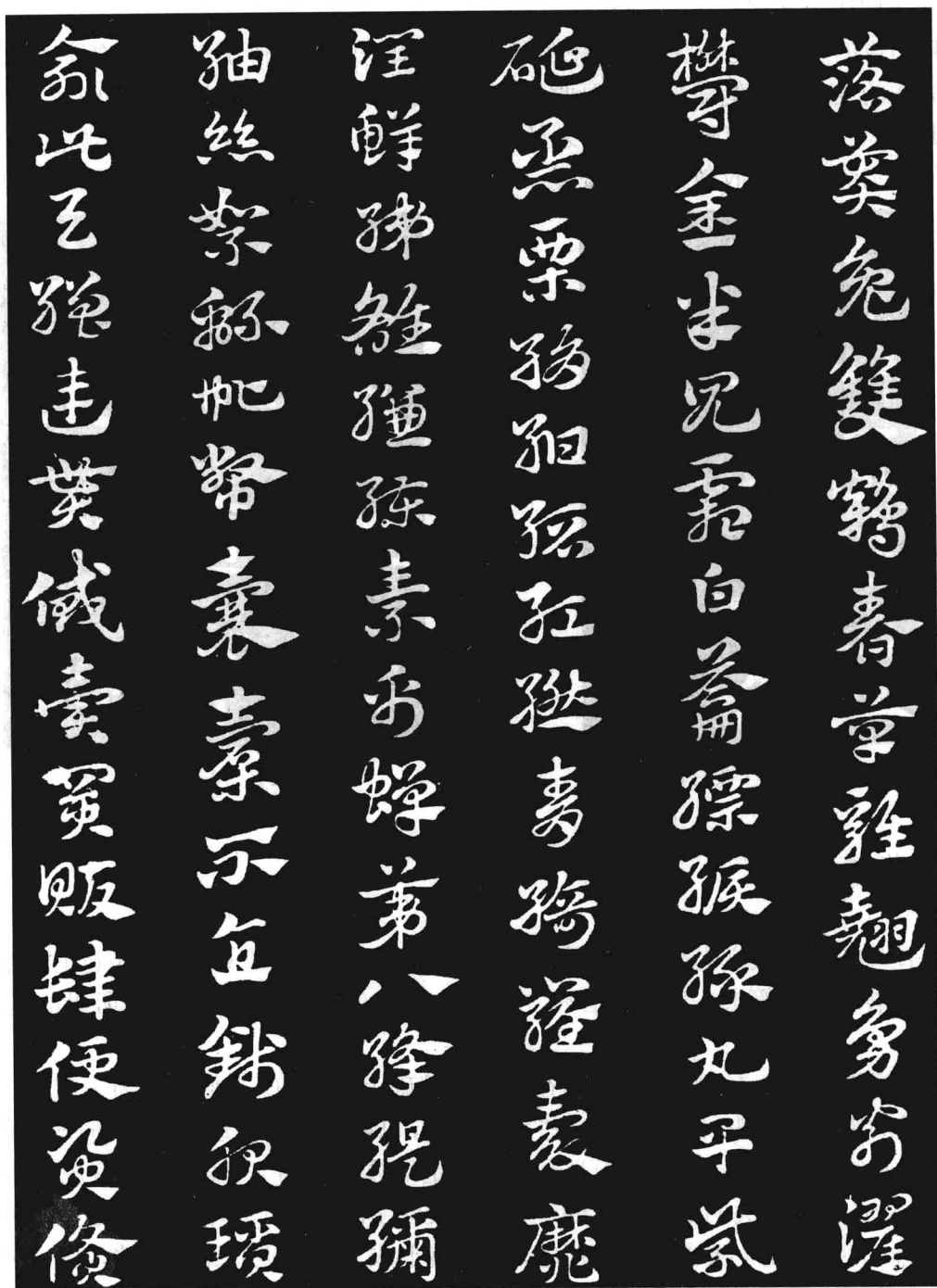


图2-8 章草 《急就章》（赵孟頫）