

硬笔书法教程

草书发展史：

第一，草书的历史发展及概念划分

草书的兴起，距今已有两千多年的历史。当时连年战争动乱，诸侯各国的文书往来，日渐频繁。原来通行的篆书或隶书，书写难度大，已不实用。

为了书写上的简便、迅速，草篆、草隶开始在民间流行，不断演进发展、变化，逐渐形成了不同的历史时期的草书字体。

草书有广义和狭义的区别。广义的草书，指不论何时、何体，凡是写得草率、随便的字，都可以称之为草书。如篆书时代有草篆，隶书时代有草隶，楷书时代有行草等。宋代张昞《南轩集》中说：“草书不必近代有之，必自笔札以来便有之，但写得不谨，便成草书。”这里指的就是广义的草书。狭义的草书，是指具有一定的法度，自成系统的汉字草写法，是书法中的一种书体。狭义的草书有“章草”、“今草”、“狂草”和“标准草书”之分。

一、章草

章草是汉初由隶书草写发展起来的。章草的特点是字字区分，不相连绵，体势带有隶意的法式，如横画末笔上挑，左撇右捺分明，笔画连带处旋转如今草，有内涵朴厚的面貌。章草变隶为草，打破了延续近两百年的隶书体系，这在书法史上是一次重大的变革。章草的进步意义，在于把一个简化或变化的偏旁应用在几个或更多的一些合体字上，这样容易书

写，容易辨认。现代书法家于右任

在论章草时写道：“其为法，利用符号，一长也；字字独立，二长也；一字万用，三长也。”概括了章草的进步性。

可作为学习用的章

草范本主要有：晋朝索靖的《出师颂

》，三国时吴国

的皇象和明朝宋克书的《急就章》等。学习章草应有楷书、隶书基础，也应具备一定的篆书知识。

晋朝索靖的《出师颂》

二、今草

今草是在章草的基础上发展而来的。它加快了行笔速度，增多了环曲笔画，笔画更趋简省，笔画之间，牵丝映带，书写更加便捷。今草的特点是脱去了“章草”中保留的隶书的笔画形迹，上下字之间的笔势牵连相通，偏旁相互假借，即一般所称的草书。相传今草为后汉张芝所创。从现存的刻石、墨迹推断，今草出现当在汉代中期，而成熟期至少在东晋。王羲之的今草，是这个时期的代表。他的十七帖较为著名，可称为代表作。王羲之的第七子王献之

，也以行草擅长，后世称其父子为“

二王”。隋朝的智永

也是一位草书大家，他书写的《真草千字文》，法度严谨，笔力精到，对今草的推

动很有影响。唐代书法家孙过庭写的《书谱》，不仅是书法理论名著，也是造诣很深的今草书法艺术珍品。

智永《真草千字文》局部

今草在篇章布局上，每个字虽然独立，但字与字行与行之间，都有着内在的联系。一个字的首笔和末笔，都有明显的承上启下的牵丝引带，行与行之间的迎让顾盼，协调自然。

三、狂草

狂草比今草书写更加简便快速，多有驰骋不羁、一气呵成之势，所以有被称之为“一笔书”。狂草的特点是用笔狂放不羁，笔势连绵回绕，字形变化无迹，结体与章法布白，不受任何界格的束缚，时疏时密，时实时虚，气势磅礴，姿态万千。据说狂草是唐代张旭创造的，说他酒后大醉，信笔挥毫，取法今草狂放奔纵，故名“狂草”。怀素《自叙帖》，都是唐代狂草代表作品。他的《古诗四帖》和杨凝式，宋徽宗赵信，明代祝允明，清代王铎傅山等书家，均有一定成就。

怀素《自叙帖》局部

四、标准草书

现代草书书法家于右任，在三十年代成立“草书社”，集合海内外专家，搜录历代名家草书字体，本着“易识、易写、标准、美观”的原则，集字编成千字文，定名《标准草书》。草书作为一种书体，往往一个字有多种写法，这就给认读带来了一定的困难。《标准草书》则试图把众多不同的写法，选定一个众多名家所通用的写法，加以标定推广。同时，规范了一些偏旁字符，作为合体字组合使用。这一成就，对我们今天学习草书仍有很大的帮助。

于右任 《标准草书》

第二，草书的书写规律

这里讲的草书一般规律，指的是今草。草书作为一种与楷书、行书、隶书等其它字体有别的相对独立的字体，在笔画形态、用笔方法、部首使用及结构上都有其自身的一些规律。

一、行笔增速，变断为连

草书的行笔，与楷书、行书比较，要快速一些。所谓“楷立、行走、草奔”的说法，把草书的书写，比喻为奔跑。这样就改变了汉字楷书的一些运笔方法，通过变直为弧，变方为圆，牵丝引带等方法，增强了笔画之间的呼应关系，加快了草书的运笔节奏。

二、以简代繁，简化字形

有的草字，实际上是连笔的简化字，
而现行的简化字

，有许多都是从古代草体字中演变而来的。在现行的简化字中，如“时、会、书、与、字例：、车、东、乐”等字，都体现草书的简化笔法。

三、偏旁多用，以符代部

在草书中，偏旁多由字符代替，而同一字符往往能代替二、三种以至十多种楷书部首，这就为草书的识读和书写提供了极大地方便。

四、改变笔顺，方便连写

草书与楷书相比，草书书写方便、快捷，笔顺发生了一些变化。如“禾、手、年、米、平、果、塑”等字，先横后竖改为先竖后横；“墨”字的中、下部分，先上后下改为先下后上。

五、体势多变，斜正相生

由于草书具有行笔增速、以简代繁、以符代部和改变笔顺等特点，其结构也随着发生了一些变化。大体有以下几种情况：

(一)一个字有多种写法

这是草书一个比较显著的特点。比如“年、终”字的草写。见下列字例：

(二)减省笔画，随势生形在草书中，绝大部分字的笔画都有所减少。有的是笔省意存，如“地、秋、收、冬”；有的是笔省形变，如“天、雨、水”。见下列字例：

(三)笔画连写，成新的体势草书由于笔画连写，字形较之楷书发生了很大的变化，可以说，已经远离了楷书的结构，如果不加上楷书注释，人们就很难认识。因此，这部分字需要重新识记。

第三，史上十大草书书法大家

及其作品欣赏

一、王羲之(303-361)，东晋书法家，有“书圣”之称。其书法兼善隶、草、楷、行各体，精研体势，广采众长，备精诸体，摆脱了汉魏笔风，自成一家，影响深远。风格平和自然，笔势委婉含蓄，遒美健秀。草书代表作品：《十七帖》、《初月帖》、《远宦帖》。

王羲之《远宦帖》

二、王献之(344-386)，东晋书法家，有“小圣”之称。王献之自幼随父练习书法，以行书及草书闻名，但是在楷书和隶书上亦有深厚功底。他笔下的草书，下笔熟练、润秀、飞舞风流，不亚于父亲王羲之，父子合称二王。还与张芝、钟繇王羲之并称“书中四贤”。草书代表作品：《鸭头丸帖》、《中秋帖》。

王献之《中秋帖》

三、张芝，字伯英。勤学好古，淡于仕进，善章草。“书圣”王羲之最推崇的前辈书家有两个：一个是曹魏的钟繇，一人是东汉的张芝。他说：“吾书比之钟、张，钟当抗行，或谓过之；张草犹当雁行。然张精熟，池水尽墨，假令余耽之若此，未必谢之。”耽，是沉迷，特别爱好的意思。连王羲之都自

叹不如,可见张芝对书法的热爱程度。草属代表作品:《冠军帖》、《二月八日帖》、《终年帖》。

张芝《冠军帖》局部

四、孙过庭(646~691),唐代书法家、书法理论家。孙过庭"好古博雅,工文辞,得名于翰墨间"。他擅长楷、行、草诸体,尤以草书著名。孙过庭传世书迹有三种,都是草书墨迹,其中成就最高、影响最大的要数《书谱》。草书作品:《书谱》、《千字文》、《景福殿赋》。

孙过庭书谱

五、张旭(685-759),唐代书法家,擅长草书,喜欢饮酒,世称“张颠”,与怀素并称“颠张醉素”,与贺知章、张若虚、包融并称“吴中四士”,又与贺知章等人并称“饮中八仙”,其草书则与李白的诗歌、裴旻的剑舞并称“三绝”。

张旭出身不低,曾向堂舅陆彦

远学习书法,学有所成后为吴道子、颜真卿

等钦慕;年长后通过应举或荐举

、征辟而入仕,释褐为常熟县尉;先后任左率府长史、金吾长史,因而被世人称为“张长史”;大约在乾元二年(759年)逝世,享年大约七十五岁。

在书法方面,张旭勤于观察客观事物,善于将客观的自然物象与个人的主观情感结合起来,既继承传统,又勇于创新,在继承前人书法成就并加以创新而使得自身的狂草艺术在盛唐时期达到了——一个高峰。草书作品:《肚痛帖》、《古诗四帖》

张旭草书作品

六、怀素(737-799),

唐代书法家,以“狂草”名世,史称“草圣

”。自幼出家为僧,经禅之暇,爱好书法,与张旭齐名,合称“颠张狂素”,形成唐代书法双峰并峙的局面,也是中国草书史上两座高峰。怀素草书,笔法瘦劲,飞

动自然，
如骤雨旋风，随手
万变。书法率意颠逸，千变万化，法
度具备。北京大学教授、引碑入草
开创者的李志敏评价：“怀素的草书奔逸中有清秀之神，狂放中有淳穆之气”。草
书作品:《自叙帖》、《苦笋帖》

怀素草书《自叙帖》局部

七、黄庭坚(1045- -1105),
北宋著名文学家、书法家、盛极一时的江西诗派开山之祖,与杜甫、陈师道和
陈与义素有“一祖三宗
”(黄庭坚为其中一宗)之称。与张耒、晁补之、秦观都游学于苏轼
门下,合称为“苏门四学士”。生前与苏轼齐名,世称“苏黄”。著有《山谷词》,
且黄庭坚书法亦能独树一帜,为“宋四家”之一。黄庭坚的草书是学时人周越的。

草书作品：《诸上座帖》、《洛阳雨霁诗》、《李白忆旧游诗卷》。

黄庭坚草书《洛阳雨霁诗》局部

八、米芾(1051- -1107),
北宋书法家、画家、书画理论家,与蔡襄
、苏轼、黄庭坚合称“宋四家”。其个性怪异,举止颠狂,遇石称“兄”,膜拜不已,
因而人称“米颠”。宋徽宗诏为书画学博士,又称“米襄阳”、“米南宫”。米芾
书画自成一家,枯木竹石,山水画独具风格特点。在书法也颇有造诣,擅篆、隶楷
、行、草等书体,长于临摹古人书法,达到乱真程度。

草书作品：《元日帖》、《论草书帖》。

米芾草书《元日帖》

九、赵佶(1082-1135),宋徽宗,宋朝第八位皇帝,书画家。宋神宗第十一子、宋
哲宗之弟。赵佶的艺术主张,强调形神并举,提倡诗、书、画、印结合,他是工笔

画的创始人，花鸟、山水、人物、楼阁，无所不画，这便是卓然大家的共同特点。

草书作品：《草书千字文》

赵佶草书作品《草书千字文》局部

十、林散之(1898.11.20-1989.12.6) ，字散之，号三痴、左耳、江上老人等，生于江苏南京市江浦县(今南京市浦口区) ，祖籍安徽省和县乌江镇七颗松村庄，诗人、书画家，尤擅草书。1972年中日书法交流选拔时一举成名，其书法作品《中日友谊诗》被誉为“林散之第一草书”。赵朴初、启功等称之诗、书、画“当代三绝”，被誉为“草圣”，林散之草书被称之为“林体”。

草书作品：《中日友谊诗》、《许瑶诗论怀素草书》。

林散之草书作品《中日友谊诗》局部