

LAONIANDAXUE
CAOSHUJIAOCHENG

老年大学
草书教程

甘中流 胡基魁 编著

安徽美术出版社

老年大学草书教程

甘中流 胡基魁 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

安徽美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年大学草书教程 /甘中流编著. —合肥: 安徽美术出版社, 2006.12

老年大学书法教程

ISBN 7-5398-1409-8

I. 老... II. 甘... III. 草书—书法—老年大学—教材 IV. J292.113.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 141089号

责任编辑: 秦金根

程 兵

封面设计: 谢育智

老年大学草书教程 甘中流 胡基魁 编著

安徽美术出版社出版

(合肥市金寨路 381 号九州大厦4层 邮编: 230063)

<http://www.ahmscbs.com>

全国新华书店总经销

安徽新华印刷股份有限公司印刷

开本: 787 × 1092 1/8 印张: 5

2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

ISBN 7-5398-1409-8

定价: 15.00 元

若发现印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

书法是中国传统的艺术，也是中国传统文化的象征之一。老年朋友大多有较为深厚的传统文化底蕴，有相对成熟的审美观念，对书法艺术更是情有独钟。书法是动静结合的艺术，书写时要求书者凝神静思，去除杂念，心平气和，这符合老年朋友的生理和心理的特点。书法还能使书写者延年益寿，在书史上，很多书家高寿，明代的文徵明就活了89岁，而现代书家苏局仙更逾百岁高龄。

但是，现在专为老年朋友准备的精神文化产品却远远不能满足他们对精神生活的需求。他们热切地走进老年大学的课堂，而手中捧读的却不是专为他们设计的课本；他们满怀期待地步入书店，琳琅满目的书架上却很难找到专为他们出版的读物。正是在这种背景下，2001年，安徽美术出版社策划出版了《老年大学书法教程》系列图书。该套图书涵盖了书法技法、创作、欣赏等各个方面，并附放大例字，以作字帖之用。丛书内容全面、结构合理、特征鲜明，较为符合老年朋友学习书法的特点，投入市场后，颇受欢迎，一版再版。

为了使这套书法教程更加经典，更加符合老年朋友的实际使用，具有更长远的生命力，我社根据充分的市场反馈信息决定对该套图书进行修订。修订本分为楷书、行书、隶书和草书4册，更加集中、凝练、实用。每册教程根据读者的建议更改了部分欠清晰的图片，并增加了书体的发展历史与笔法两部分内容，以便于老年朋友对所学书体有更加深入的了解，对所学书体的笔法特点有更为清晰的认识。

修订本继续保留了原版的长处，使用绝大部分篇幅重点图解了笔法、结构法和章法，以解决老年朋友在书法实践过程中容易遇到的困难，并以中堂、条幅等书法幅式为线索，按每册所选书家的书法笔意提供创作模式，配以简洁明了的说解文字，与读者在切磋中共同提高。此外，丛书还介绍了各种书体在历史上的重要作品，让读者在欣赏中学习更多的佳作。

相信修订后的《老年大学书法教程》更能得到老年朋友的喜爱。

2006年12月

目 录

第一章	草书发展概述	1
第二章	草书的笔法	4
第三章	冲和典雅 风规自远 ——王羲之及其《十七帖》	9
第四章	《十七帖》笔法图解	12
第五章	《十七帖》结构法图解	19
第六章	《十七帖》章法与创作图解	27
	一、《十七帖》章法析解	27
	二、《十七帖》笔意创作示范	28
第七章	历代临习《十七帖》名作欣赏	35

第一章 草书发展概述

从历史资料记载来看，草书起源于秦朝末年，当时只是正体的一些草率写法，还没有形成一定的法则。草书的兴起主要是从汉朝开始的。大约在东汉中期，草书已经基本成熟。上个世纪初期出土的大量汉简，为我们了解汉朝的草书状况提供了实物佐证。据史料记载，汉章帝时有一个草书家杜度，他的草书非常规范，皇帝允许他用草书写奏章，但遗憾的是他没有留下作品。汉朝中晚期，有很多草书家出现，如崔瑗、张芝、张昶等，当时的草书名家之所以为社会所认可，主要是因为他们的创造使草书很有规范，这种规范的作品到东晋时期被称为章草。

三国至西晋时期也是草书兴盛的时代，这个时期的著名草书家有东吴的皇象，西晋时期的卫瓘、索靖等。其中皇象的《急就章》是非常规范的草书，也是章草的典范。其他两位书家也都以章草著名，如卫瓘的《顿首帖》、索靖的《月仪帖》等，他们的草书都带有隶书的一些笔画特征，当时被认为是草书的代表性书家。此外还有陆机的《平复帖》（图1-1），它是西晋时期留下的唯一一件名家手札，所以非常珍贵。陆机的书法在当时名气并不大，从他的作品来看，虽然不像上述三家那样规范，但风格简古，以我们现在的眼光来看，确实是非常精彩的。其字形已经很少隶书特征，可以说是章草（即标准草书）向今草过渡时期的风格。

东晋时期是今草确立规范的时期，也是草书艺术性达到一个新的高度的历史时期。代表书家是王羲之、王献之父子。王羲之改造了以前草书的古朴气质，向清新流美的方向迈出了一大步。他的草书已经完全脱去了隶书的笔画特征，字形更加灵活，笔画更为流畅，字与字之间也出现了连写的格局，所以更有艺术表现力。后面将有详细讲解，在此不再赘述。

王献之继承了王羲之的风格，而且又有所发展，他的主要贡献是使草书更为豪放。点画更为随意，连绵也更多，看上去如行云流水，杂花生树。所以大草书真正的书家应该从王献之开始。（图1-2）

唐朝是草书艺术发展的又一个高峰，主要特点是大草、狂草的表现力得到发展。当然，唐朝初期主要还是继承王羲之的风格，比较典雅，孙过庭是这一时期的代表人物。他的《书谱》墨迹证明了这一点。唐朝中期，张旭、怀素为代表的草书家继承了王献之的大草风范。这个时期整个社会繁荣昌盛，人们的精神也同样昂扬激越，体现在草书中则呈现出狂放不羁的风范。据说张旭经常在大醉后写草书，所以字形、结构更为开张，怀素也是如此。所以后世将这种草书叫做颠草、狂草。他们追求整体的气势，字形的夸张与节奏的把握都非常具有音乐的流动性与绘画的虚实关系，也有舞蹈的强烈动态。张旭相传有《肚痛帖》《千字文残卷》及《古诗四帖》，不过，人们只是根据风格来推测属于张旭，而不能确证。怀素的作品则比较可靠，如《自叙帖》《苦笋帖》及《小草千字文》（图1-3）等。

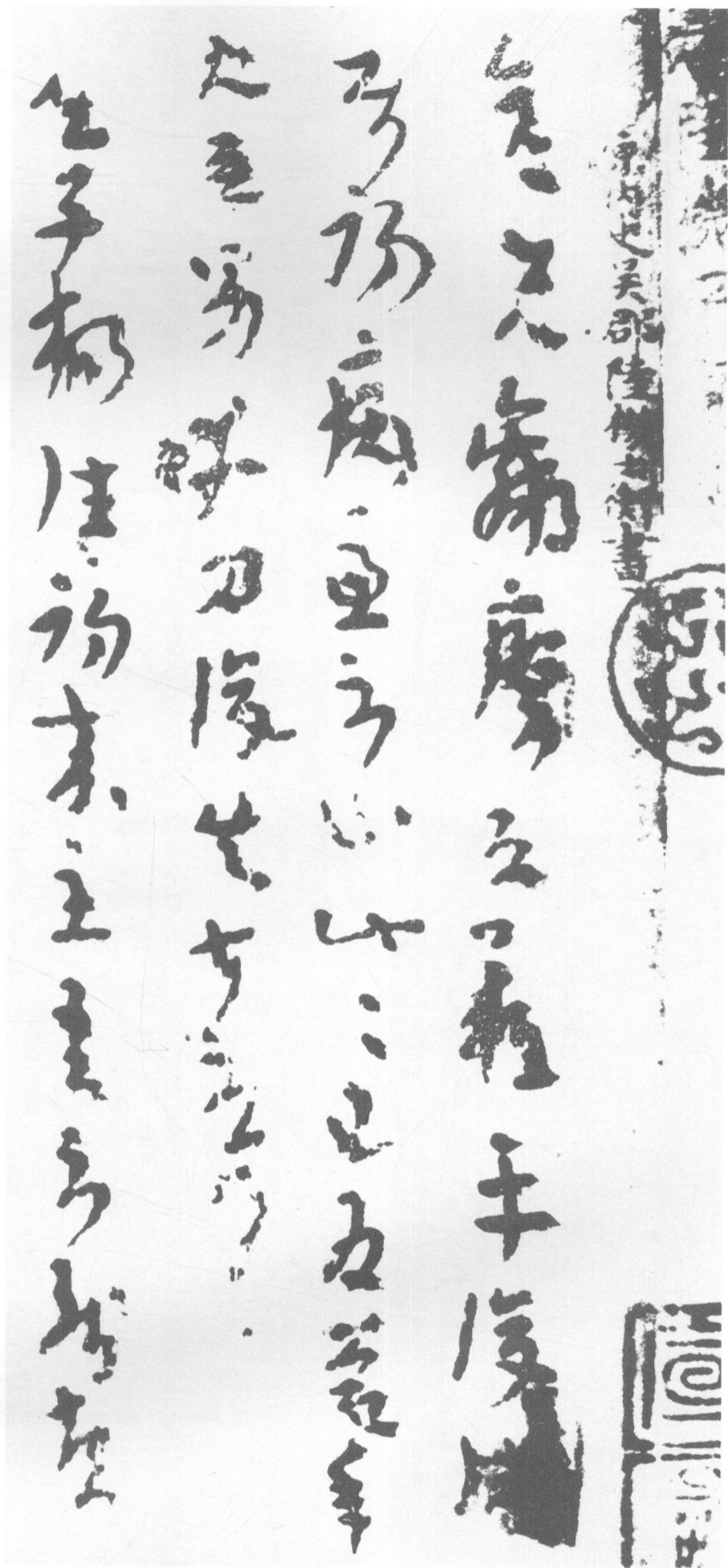


图1-1 陆机《平复帖》（局部）

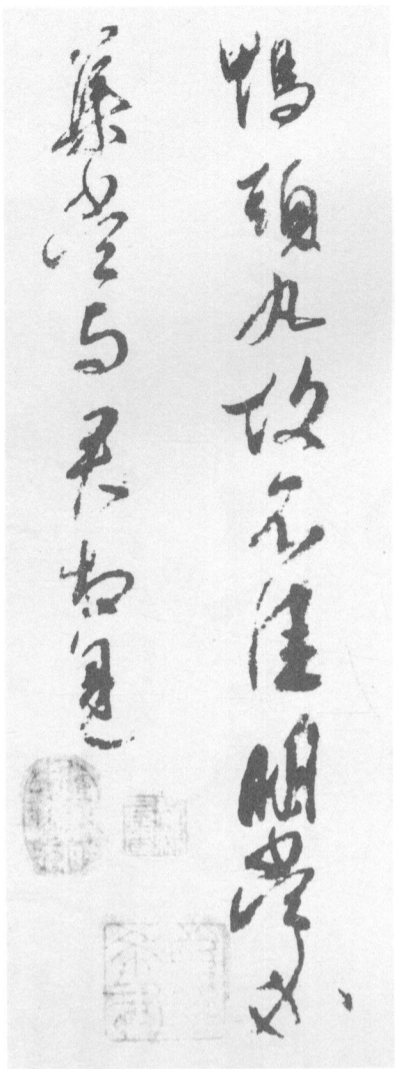


图 1-2 王献之《鸭头丸帖》

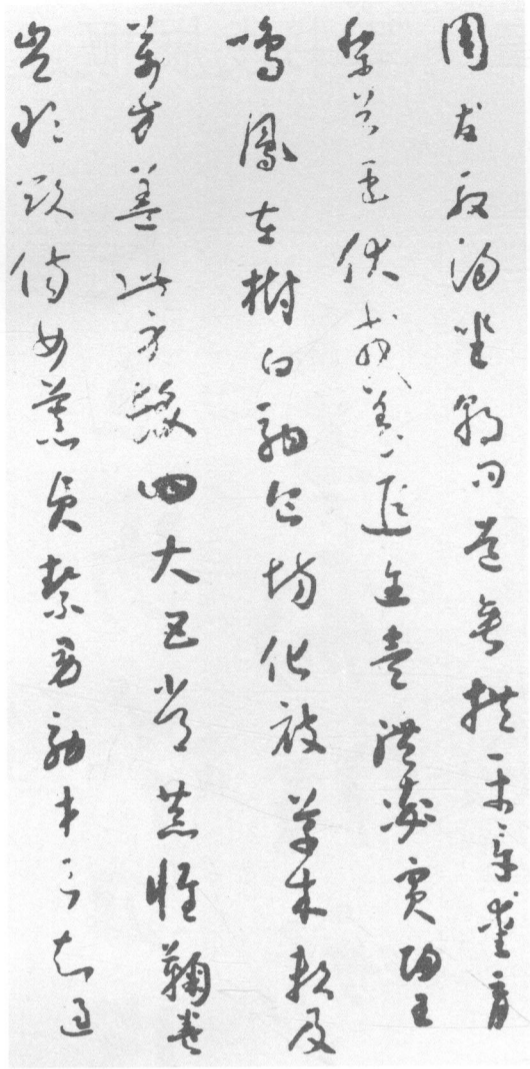


图 1-3 怀素《小草千字文》(局部)

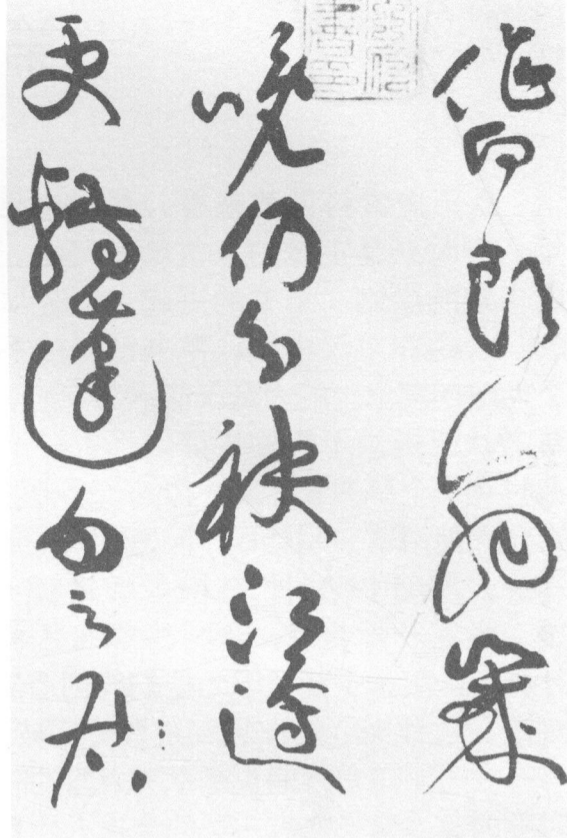


图1-4 黄庭坚《寄贤兰铭》(局部)

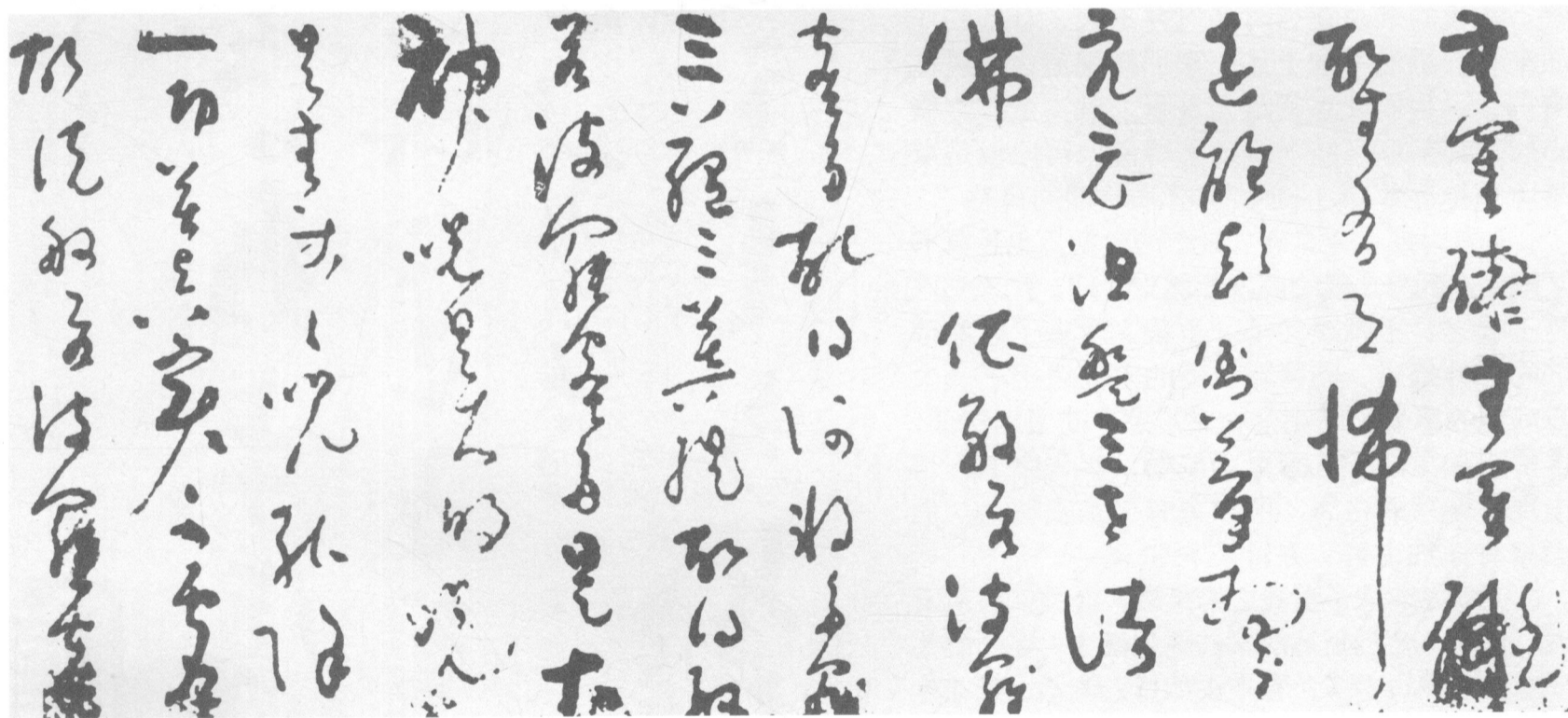


图 1-5 吴镇《心经》(局部)

宋朝的草书虽然总体上不能与唐朝相比，但也有新的特色。这个时期尤其值得关注的是黄庭坚的草书（图 1-4），他在大草书艺术性的创造上有新的境界。黄庭坚继承了张旭、怀素的传统，但他一改张旭、怀素的狂放，而代之以精心冷静的构造。字形的变化更为理性，也更为丰富；点的作用也被充分利用；章法构成也更富有画意。大草在他这里显得更为优雅、含蓄。他自己也非常自负，认为真正能得草书三昧的书家只有张旭、怀素和他三人。

宋朝其他书家的草书都学习王羲之的小草，追求平淡简远的风格，如薛绍彭、米芾等。

元朝的草书也可以从大草、小草两个方面看他们的成就。小草方面有赵孟頫、鲜于枢、康里巎巎等代表性的书家，他们坚持向晋人学习，有复古的倾向，风格雅正。大草最突出的书家是吴镇。他是一个画家，所以他的草书更注意作品的视觉效果，尤其是轻重的对比关系。《心经》（图 1-5）可以作为他的代表作。当然，元朝的章草成就也非常突出。这种形式的草书在东晋以后渐渐不为人们所重视，到元朝又重新焕发出光彩。代表书家有赵孟頫、

邓文原。

明朝是历史上草书非常盛行的时期。初期的宋克，其成就主要在章草上。中期有祝允明，他的草书继承了怀素、黄庭坚等人的路子，很狂放，章法上打乱行与行之间的关系，看上去如乱石一般（图1-6）。比祝允明晚一些的草书家有徐渭，他也是一位出色的画家。他的草书也以狂放见长，若与宋朝以前的草书相比，他的这种草书可以说突破了传统的讲究线条精练的方法，而出现很多破笔、枯笔，如枯藤落叶，有一种特别的境界。明朝晚期，张瑞图的草书（图1-7）也很有特色，他的草书多用方折形的笔画，字形也很奇特。明清之际有黄道周、王铎、傅山，三人中以王铎（图1-8）成就最高。黄道周的草书非常峻峭，王铎的草书浑厚，傅山则接近王铎。他们三人都擅长写立轴大草，尺幅很大。以前的草书大都是小尺幅的作品，大尺幅的也都是横卷。明朝以后，流行悬挂书法作品的风气，所以立轴款式作品也开始并不成熟，如宋克、祝允明等一些作品。把这种款式的草书发挥得淋漓尽致，则是晚明三家等，尤其是王铎。他的作品既有古法，又自成格局。用笔方圆兼备，浑厚苍健。笔势连绵而又富有节奏，尤其是用涨墨所形成的轻重关系，使大幅作品的气势得到强化，所以他在这方面的成就是空前的。

清朝的草书没有什么特殊的成就，主要原因是清朝的政治环境对汉人有限制，精神上尤其如此，所以清朝的文人大都很严谨。草书本来是以率意见长，所以清朝文人真正用功于草书的很少。另外，清朝中后期书法倾向于六朝以前碑刻的风格，这些碑刻字体基本上都是篆、隶、楷一类的正规字体。这种风尚也影响了草书的发展。清朝近三百年间，也有一些有个性的草书家出现，如扬州八怪之一的黄慎，是一种我行我素的风格。清朝晚期，还有一些书家用写碑的笔法写草书，如高邕的作品，有一定的成就。总体看来，清朝的草书是无法与以前的朝代相提并论的。

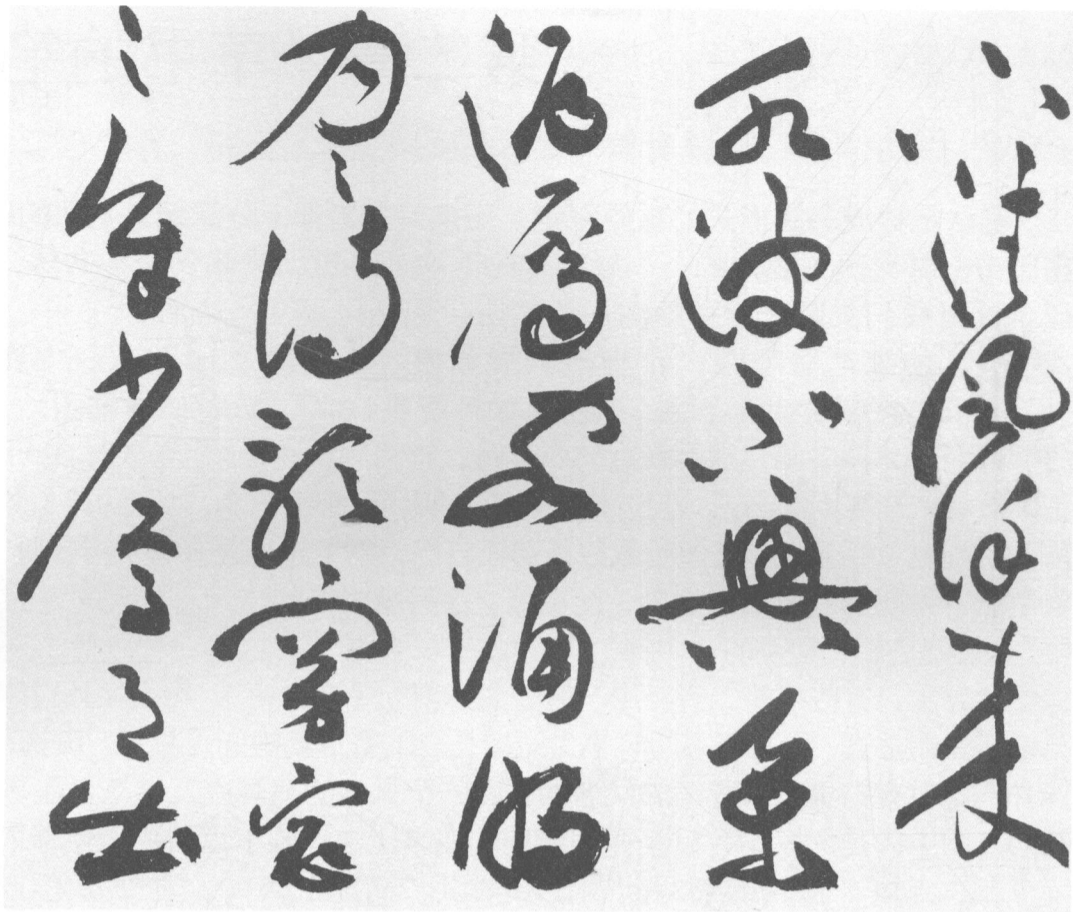


图1-6 祝允明《前后赤壁赋》（局部）

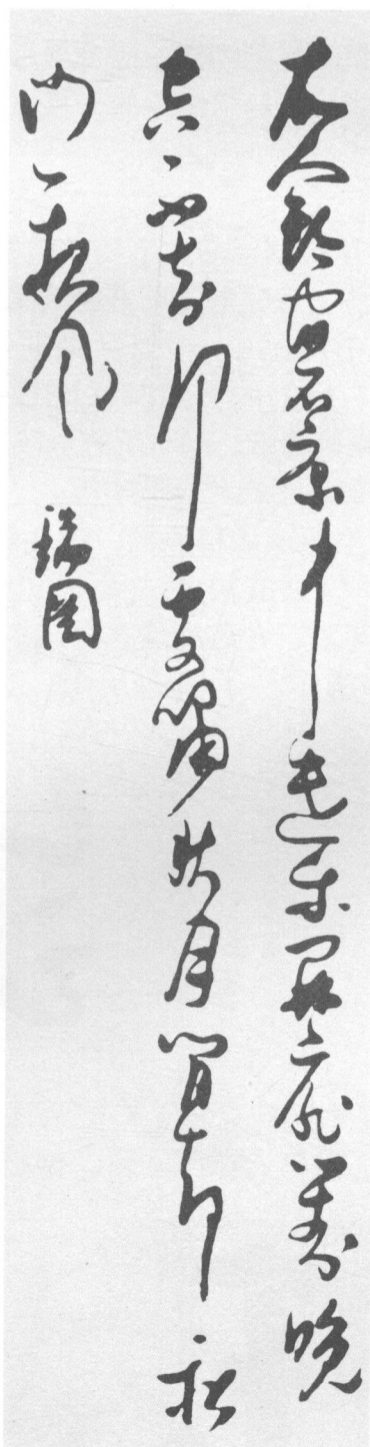


图1-7 张瑞图《诗轴》

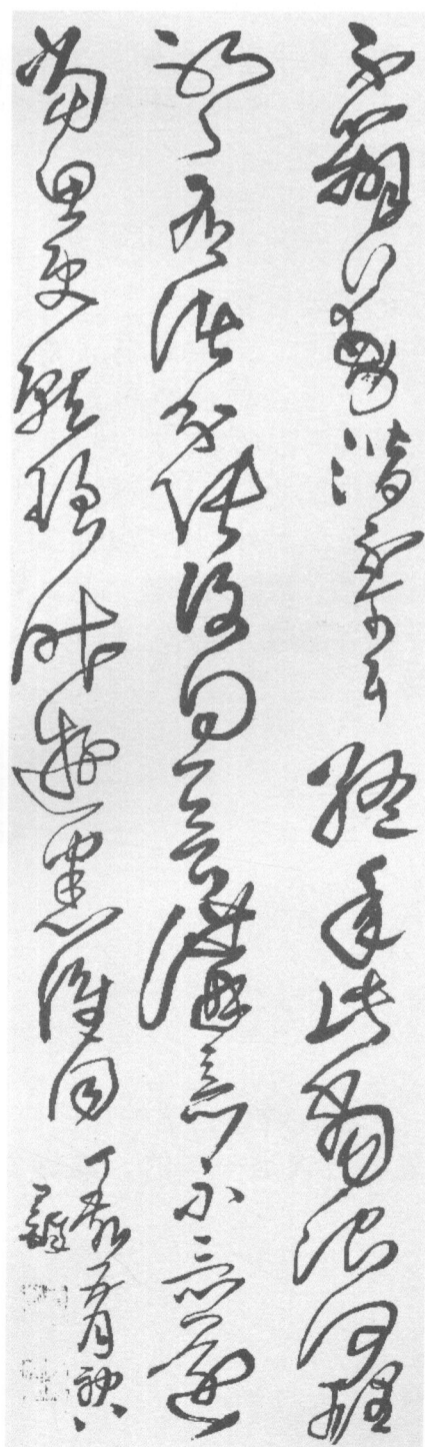


图1-8 王铎临张芝帖《五十六岁作》

第二章 草书的笔法

笔法是构成书法形式的重要因素，历来习书者都十分重视对笔法的研究。笔法的根本在于如何使用笔锋，这在历史上并无一个固定的、一成不变的方法。不过，具体到一种书体，从总体上看，用笔必然有许多共同的特征。这里我们主要介绍今草的一般笔法，包括以下几个方面：

一、传统笔法问题：锥画沙、屋漏痕、折钗股、印印泥、中锋、侧锋等。

南宋姜夔《续书谱》说：“用笔如折钗股，如屋漏痕，如锥画沙，如壁坼。此皆后人之论。折钗股欲其曲折圆而有力；屋漏痕欲其横直匀而藏锋；锥画沙欲其无起止之迹；壁坼者，欲其无布置之巧。然皆不必若是，笔正则锋藏，笔偃则锋出，一起一倒，一晦一明，而神奇出焉。”“壁坼”（像断壁留下的裂痕）“屋漏痕”（像墙壁漏雨留下的雨痕）“印印泥”（像印章线条那样自然，不见起止之迹）；“折钗股”（像折弯了的钗的形状）等，都是一种形象类比，说明书写出来的效果，而用笔之法可从中得到暗示。从大的方面来说，姜夔把它们总结成“笔正”与“笔偃”，也就是后人常说的“中锋”与“侧锋”。实际上，这是一种概括、笼统的说法。在具体的书家那里，有些可能以中锋为主，有些可能二者互用。前者如怀素的《自叙帖》，后者如孙过庭的《书谱》等。中锋并不意味着毛笔总要与纸面保持垂直，而是指书写时笔尖一端是与笔毫运动方向正相反。侧锋是指笔锋在笔画的一侧。需要注意的是，侧锋并不是没有力量或者败笔的代名词。在一个具体的笔画里，起笔可能是侧锋，但接着往往很快就转换成中锋，这样的点画中段是浑厚的，只是两端出现的效果比中锋要丰富，所谓侧锋取妍，就是这个道理。

二、点画、使转的书写问题。草书以“简捷”为尚，真书用笔上有所谓逆锋入笔、回锋收笔，甚至是折锋换笔等方法，我们在写草书时都应该适当调整或改变。一般来说入笔须是顺锋而起，收笔须是信锋所趋，换笔须是婉转而过。当然有时为了追求篆隶古意，也有作藏锋之笔态者，要求用笔不作藏锋而起到藏锋之意，符合用笔简捷的原则。草书字形的基本构成，一种是点画，一种是行进中的曲线，也就是使转。点画又可再分成点、横、竖、撇、捺等。为了讲解方便，这样分析也是不得已的事，因为点画概念一般属于楷书范围，草书已经没有固定的点画，而以点线的一些比较约定的组合来形成草书符号的目的。楷书中的点画，在草书中只有部分得以保留，有些则变成另外的写法。

（一）点的写法

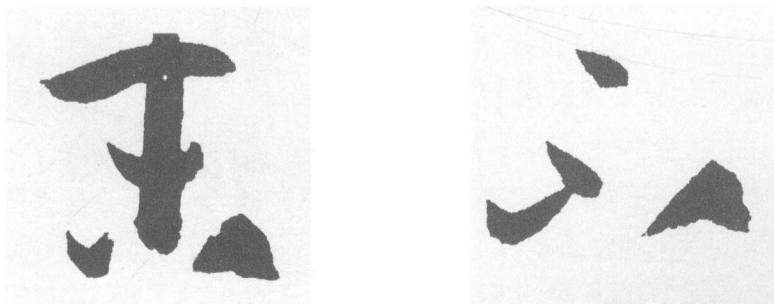
草书的点法最为复杂，因为点是根据草书中笔势的需要而生成的。而且在有些书家的作品中，一些原本不是点的笔画也写成了“点”，比如“恁”（黄庭坚《草书廉颇蔺相如列传》），单人旁写成了两点。但这决不意味着草书中的点可以胡涂乱抹，在经典草书作品中，“点”是非常讲究的。

上点：草书中的上点与楷书、行书的上点写法比较接近。“永字八法”中将“点”叫做“侧”，把点的写法说得很形象，笔尖朝左上方，露锋着纸，向右下方急按，紧接着空收，如“章”（孙过庭《书谱》）。另外，一些字其他部位的点也多有这么写的，如下图的“会”字等。

上点另外一种常见的写法是收笔急按后稍停顿，然后转换笔锋，向左下方急收。这种点为了与下一笔形成照应关系，故而有牵连之意。“初”字（《书谱》）的上点更能显示照应之势，起笔承上字之势，露锋着纸，紧接着转向下按、急收，既承上启下，又浑然有力。孙过庭说“一点之内，殊衄挫于毫芒”就是这个意思，有高峰坠石般的气势。

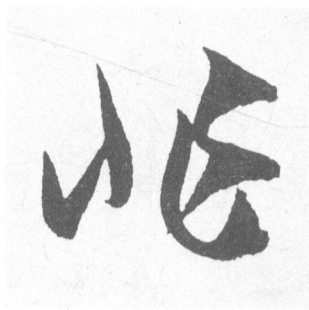


左右两点：这种点往往形成互相照应之势，有些写法中有牵丝相连。不管是连还是不连，下笔的方法，下笔的方式是一样的，露锋着纸，下按，然后轻提，再接着写出下一点，如“末”等字。这两点注意写出笔



断势连之意来。“不”字下两点又有新的意趣，左点重按，再顺势向左上方轻收，右点下按更是有力量，形成较大的面积，然后向内收笔。下笔要凌厉、果断。

上下两点：如孙过庭《书谱》中的“非”字，很能体现点画振动之妙。露锋着纸，全力下按，甚至下按到笔根，收转又遒劲有力。



三点：在一些草书作品中，散水等一般被处理成一点加一小竖钩，如“滥”（《书谱》），或者是三点似断复连。但是在黄庭坚的草法里，三点一般都交代得非常清楚，如“法”“决”等。这些点并不强调笔法的流动，也不像孙过庭某些点那样锋芒毕露，而是注意方向与形态。其中“法”字的三点写法大体一致，起笔不强调出锋，只是按下去，形成一个不规则的块状，收笔方向都是向上轻提；“决”字注意方向感，上两点收笔的方向一个朝左，一个朝左下方，十分生动。



上述这些点不能完全概括草书中出现的点，不过，这些点都有一个共同的特征，即以出锋为主。还有一些点，写法上有些特别。从这些点中看不出起承转合的用笔过程，而是形成块状。如黄庭坚《诸上座帖》中的“行”字，被处理成四点，我们几乎看不出笔锋从哪里入纸的，好像是将笔直接杵在纸上，形成一个面。又如《李白忆旧游诗卷》中的“溪”字，总共有七个点，有些呈三角形，有些呈不规则的多边形，有些呈锤形，都有一定面积。这些点的写法是从不同的方向着纸下按，收笔非常微弱，只留下一个非常细微的痕迹。还有如张旭《古诗四帖》中的“谢”字，非常厚实。

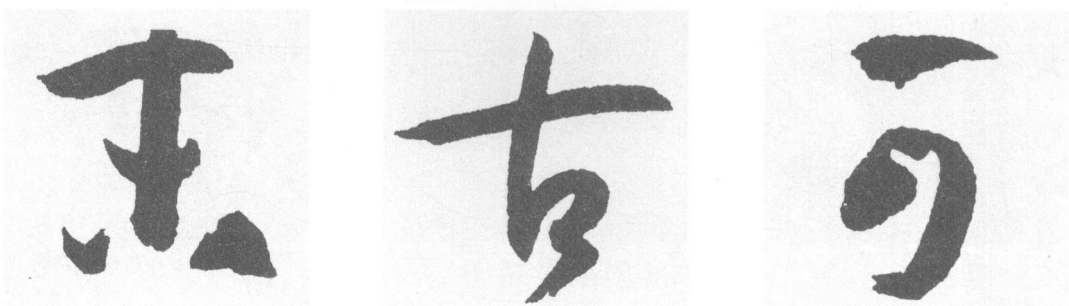


（二）横竖撇捺的写法

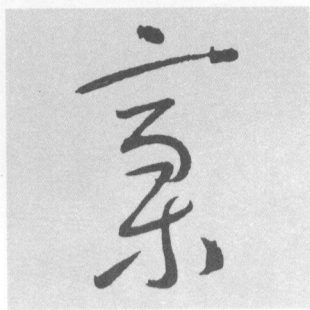
1. 横

横画的写法可以分为方、圆两大类型，其中如王羲之、孙过庭等为方笔的典型；张旭、怀素可以作为圆笔的代表。下面我们举一些字例来说明。

方笔类型：这类横画的书写露锋着纸，或重按再顺势向右写出，如“末”（《书谱》）字第一笔；或露锋着纸，下按后均衡向右写出，如“古”（《书谱》）字；或重按轻收，形成三角形状的，如“可”（《书谱》）字。



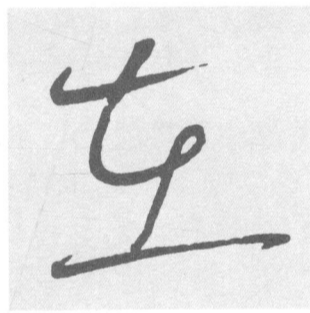
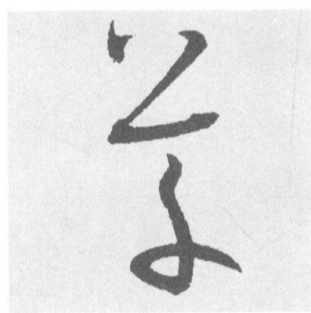
圆笔类型：这类横画书写时多藏锋起笔，即书写时笔尖直下，笔锋自然在笔画中，顺势向右行笔。如怀素《自叙帖》中的“稿”字第二笔，直来直去，浑厚刚健。



尖起尖收类型：草书中有很多横画被处理成很短，且中间粗、两头细的形态。如王羲之《游目帖》中的“岁”字第一笔，“者”（怀素《自叙帖》）字第一笔，笔锋朝左，下笔顺势急按急收，显得非常爽利。



再者，很多横画要与上下笔画发生联系，起笔、收笔都有一些连带。如“草”（《书谱》）字的横画承上，“在”字最后一笔承上启下。

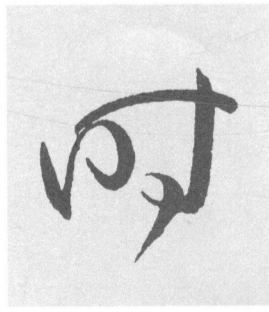
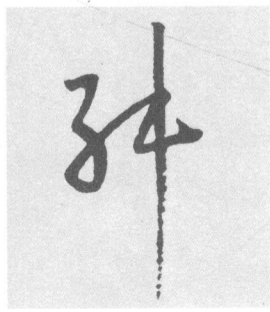
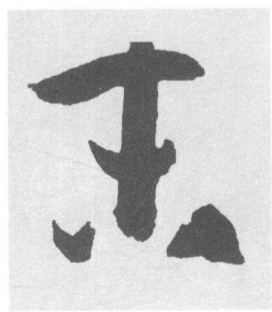
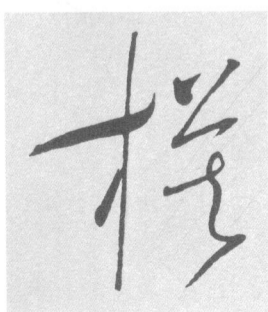


还有一些横画一波三折，这在黄庭坚的草书中最明显。如“所”（《诸上座帖》）字，开始露锋重按，然后提按、转折，并有上下的轻微起伏变化。



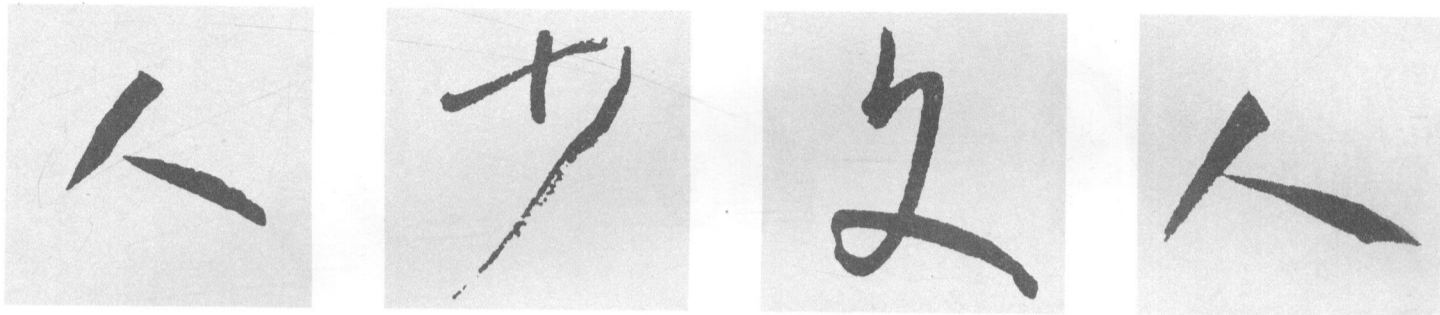
2. 竖

草书中的竖画有中锋的、有侧锋的。如“模”（怀素《自叙帖》）字，笔锋中正直下，坚挺有力；“引”（《书谱》）字，侧锋起笔，随即换成正锋，显得既浑厚又有变化。起笔有尖起的、有方起的、有圆起的，如“末”“舛”“时”。收笔时，有悬针收笔的，如“舛”；有垂露收笔的，如“中”（《李白忆旧游诗卷》）。一般以悬针收笔为多。



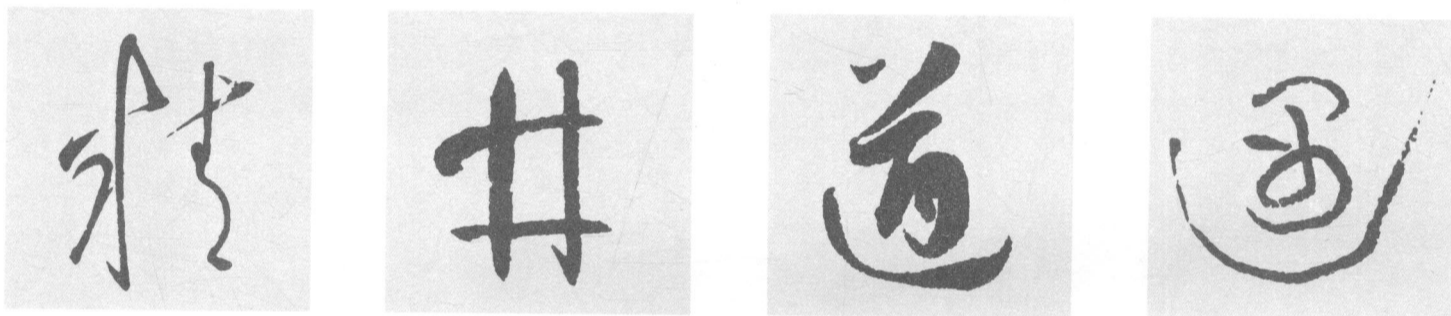
3. 撇、捺

草书中典型的撇法有长短之分，一般的写法与楷书、行书没有多大差别，只不过起笔有直切而入或稍有连带的，如“人”“少”。捺法与楷书有很大差别，一般不作正捺，反捺居多，如“人”“文”等；还有写成菱形的，如“人”字的捺脚，成方菱形，开始以尖锋行笔，逐渐下按，再转而急收，非常峻拔。



4. 钩挑

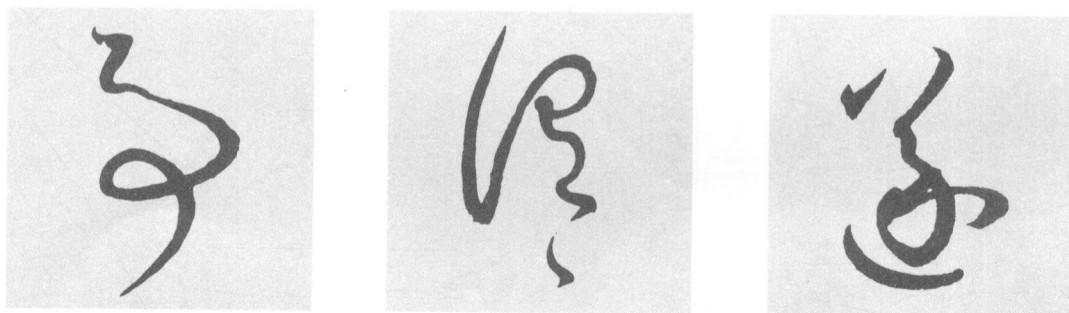
草书的钩挑没有字形的规定限制，有些在楷书中不存在的，在草书中因为需要连笔，而写成钩。例如，在怀素的《自叙帖》中，“精”字的米旁，落脚顺势写成钩，在其他书家那里，这种现象屡见不鲜。如《书谱》中的“井”字，其中一竖也带钩。草书的钩是顺势写出的，不要有多余的动作。楷书中的背抛钩有些在草书中异化了，有些还继续保留着，如“风”字。在一些草书作品中，带有“辶”的字写成挑钩，这是保留着章草的笔法，如《书谱》中的“遁”等。最后一笔在圆弧形笔势的结尾稍事停留后，向上收挑。而在黄庭坚的手中，这种笔画经过改造，变得更加有艺术性。如“遇”字（《李白忆旧游诗卷》），最后收笔时向右上方抛出，非常醒目。



（三）使转

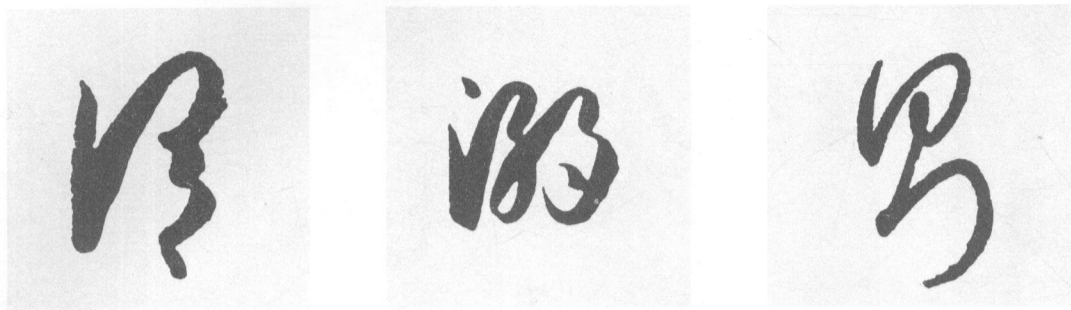
曲线运动在草书中最为突出，为草书构成的主要成分，而且各家草书特色也主要反映在这个方面。草书的曲线体现在笔法上就是使转。孙过庭曾说“草乖使转，不能成字”。因此，处理好使转问题，是草书用笔的重点。使转不畅则显得迟滞，一味画圆圈则流俗。

以中锋为主的圆笔：这种类型的曲线环形笔法最为典型的代表是怀素的《自叙帖》。如“事”“谓”，二字都是以中锋写出，遒劲流畅，其中“事”字圆转中又有提按，线条由粗转细、又由细变粗，充满微妙的变化。“谓”字起笔尖笔着纸，顺锋而下，形成逐渐加粗的弧形线，然后转折向右上方行进。笔法看上去都是圆的，但其中有暗转、轻过之处，体现出高超的技巧。孙过庭《书谱》虽然以方为主，但也不乏使转非常流畅之字，如“遂”字，与上述怀素的二字有异曲同工之妙。这种以圆笔为主的曲线要在不方不圆之间，一者靠线条粗细的变化，一者靠改变行笔的方向。这种改变要巧妙，才能避免生硬，产生微妙的节奏感。黄庭坚的名作《草书廉颇蔺相如列传》中很多字的使转都有这种妙处。如“握”字，一笔书中总体上用笔是抡圆的，但又有很多锋势的转换，这也就是“屋漏痕”般的效果吧。



方圆互用的行进方法：这种使转笔法以王羲之草书最有代表性。章草的使转以圆笔为主，所以显得古朴浑厚。当然，西晋以前，不惟章草，就是其他书体也都是以圆笔为主。王羲之改变这种笔法习惯，以变化多端的侧锋取势，成为书法史上笔法的大转换，所以他的书法清新适美。他的草书使转就更多地运用方折顿挫的笔法，并非如同他的前辈那样笔势浑圆。我们只要比较一下陆机的《平复帖》与王羲之的《十七帖》，就能看

出其中的差别。我们看《十七帖》中的“事”字，一笔而就，几处转折都是方中带圆，用笔即是折法。若与上图怀素《自叙帖》中“事”相比，就可一目了然。孙过庭《书谱》中的使转一本王羲之的草法，其中方圆并用之处很多。如“谓”“溺”“则”等字，转弯之处笔锋折换明显，其中的“谓”也可以与上图怀素《自叙帖》中的“谓”比较一番，体会这两个字使转上的用笔差异。



以上我们主要讲解了草书的点画和使转的写法，这也是草书笔法所要解决的基本问题。作为日常练习的一个阶段，我们自然可以将各种点画和使转分开来练习，但如果只是孤立地练习几种笔画、使转的书写还不能算是解决了草书的笔法，因为笔法不仅关系到笔锋的方向，而且还有速度的快慢、笔毫着纸的深浅以及笔画之间独特的承接关系等。草书当中笔法的变化尤为丰富，其中每一点、每一条线都可能在具体的篇章里变成另外一个形态。这就要求我们必须在连贯的笔毫运动中体会起笔与收笔、提与按、疾与迟、连与断、藏与露等运笔方面的关系。笔法一方面正如张旭所说“须口传手授”，另一方面则要从法帖中细心体会，想见其挥运之时。再者也可从其他书体中类推旁通，从生活和自然界万象中体悟。

爱好草书的朋友如能在这几个方面用心，必将大有进益。

第三章 冲和典雅 风规自远

——王羲之及其《十七帖》

在中国古代书法史上，王羲之的地位非常独特。因为经唐太宗李世民的大力提倡，王羲之的书法被确认为古代书法艺术的典范。此后的一千多年时间内，王羲之的书法艺术地位一直非常牢固，人们将他尊为书圣和中国书法文化的代表。

王羲之（303-361），琅琊临沂人，字逸少。后移居会稽山阴（今浙江绍兴）。他一生曾任秘书郎、参军、刺史、会稽内史、右军将军等职，人称“王右军”。后称病去职，与东土诸名士优游自适以终老。王羲之出身名门望族，从伯父王导、王敦，以及父亲王旷，都是曾经左右东晋形势的重臣，所以当时就有“王与马，共天下”的谚语。这是说王氏家族与当时的皇族司马氏平起平坐，说明王氏家族在当时的地位之高。王羲之虽然父亲早逝，寄养在从伯父王导家中，但这并不影响他具有优越的生活条件与良好的学习环境。据说他小的时候不善言辞，长大成人后，却善于思辩，以骨鲠著称。

王羲之少时学卫夫人书法，后来得到叔父王廙的指导。他的家族中擅长书法的人很多，从伯父王导、王敦也都精于书法，王导还将有“江东法帖之祖”之称的《钟繇宣示表》传给王羲之，可见对王羲之书法才能的器重。在这样的环境中，他能够博采众长，转益多师，终于“备精诸体”，创造了全新的书法艺术境界。我们知道，在王羲之之前，书法领域中最有名的人物有张芝、钟繇等。张芝生活于东汉末年，是一位擅长草书的书法家，在草书的发展史上具有重要的历史地位。他开创的草书传统深为后人所景仰，并且成为人们学习的楷模。所以，从东汉末年到东晋时期，人们将张芝的草书视为经典范本。钟繇是三国时期魏国的大书法家，擅长多种字体，最有成就的是他的楷书，当时叫做“章程书”，也就是用来写奏章的书体。张芝的草书属于章草一路，钟繇的楷书在某些地方还留有隶书的笔意。王羲之继承了他们的伟大传统，经过长期的努力，终于在他晚年创造了全新的书法体系。他的新书体流美清新，刚柔相济，成为历代书法家追摹的典范。

王羲之对后世书法产生了深远的影响。那么，有人要问，一千多年前的王羲之书法，为什么会有这么大的影响力呢？后来很多书法家都有很高的成就，为什么不能取王羲之而代之呢？这个问题要放到书法史中来看。首先，要从汉字的发展演变上看。中国文字在历史上经历了多次大的变化，从篆书系统向隶书系统转变是一次关键性的变化。我们现在汉字应该都属于隶书系统，也就是人们常说的表意文字。隶书系统的文字在以后的岁月里繁衍出很多变体，如行书、草书等。这个过程都发生在汉朝，隶书本身也最终演化成为今天常见的楷书。在王羲之之前，这些书体都有一定的规模，但还是不够成熟，比如钟繇的楷书，相对来说还是处于初级阶段。张芝的草书也属于质朴一路。王羲之在他们的基础上进行了大胆的改造，他所创立的典型取代了前人，成为一种全新的文字范式。王羲之之后的书法家当然也不可能停留在模仿王羲之的书法上，比如唐朝的欧阳询、颜真卿、柳公

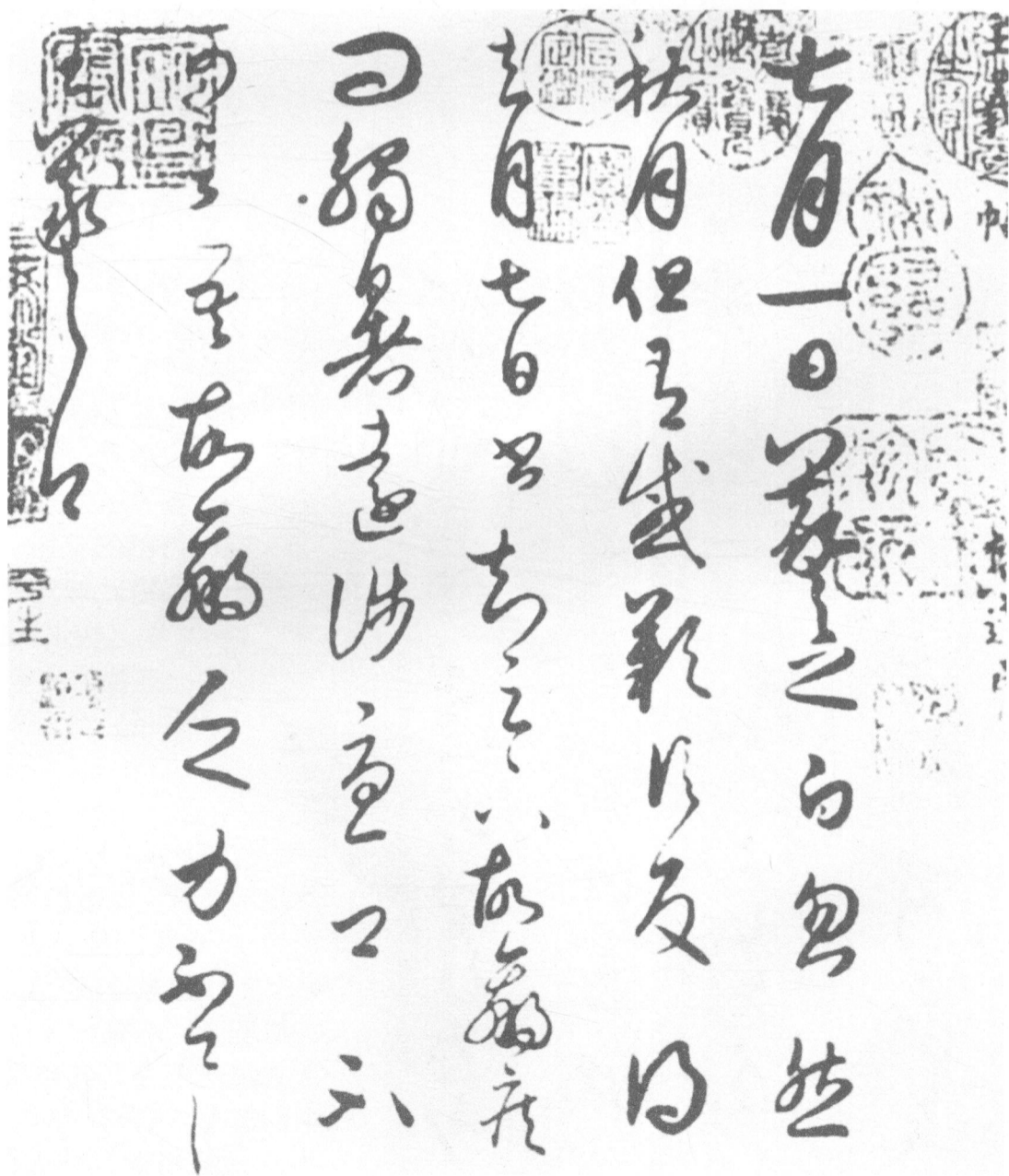


图3-1 王羲之《七月一日帖》（局部）

权等，他们将楷书推向更为标准化的境界。但是，宋朝的文人书法家大多认为，他们的楷书有刻意安排的痕迹，虽然在实用方面是够标准的，但与王羲之相比，却显得有些不自然。所以，从这些理由来看，一方面是因为王羲之的书法艺术境界符合中国人的审美理想。字形姿态丰富，但不过分张扬，气息冲和，刚柔相济，既有法度，又有极高的审美境界。所以在他之后很多朝代的书法家都愿意接受他。唐太宗说他“尽善尽美”，书法理论家孙过庭说王羲之“会古通今”、“情深调合”，意思是说王羲之融会了古往今来的优点，同时又表现出很深沉的情感力量。孙过庭又说王羲之“不激不厉，而风规自远”。这是说王羲之的书法在不动声色之间蕴涵着难以言传的境界，就像圣人一样，人生境界极高，可是看上去又显得与平常人没有什么两样。人们把王羲之尊为“书圣”，恐怕就是这个道理。

草书是王羲之擅长的书体之一。在王羲之之前，章草已经非常成熟，比如现

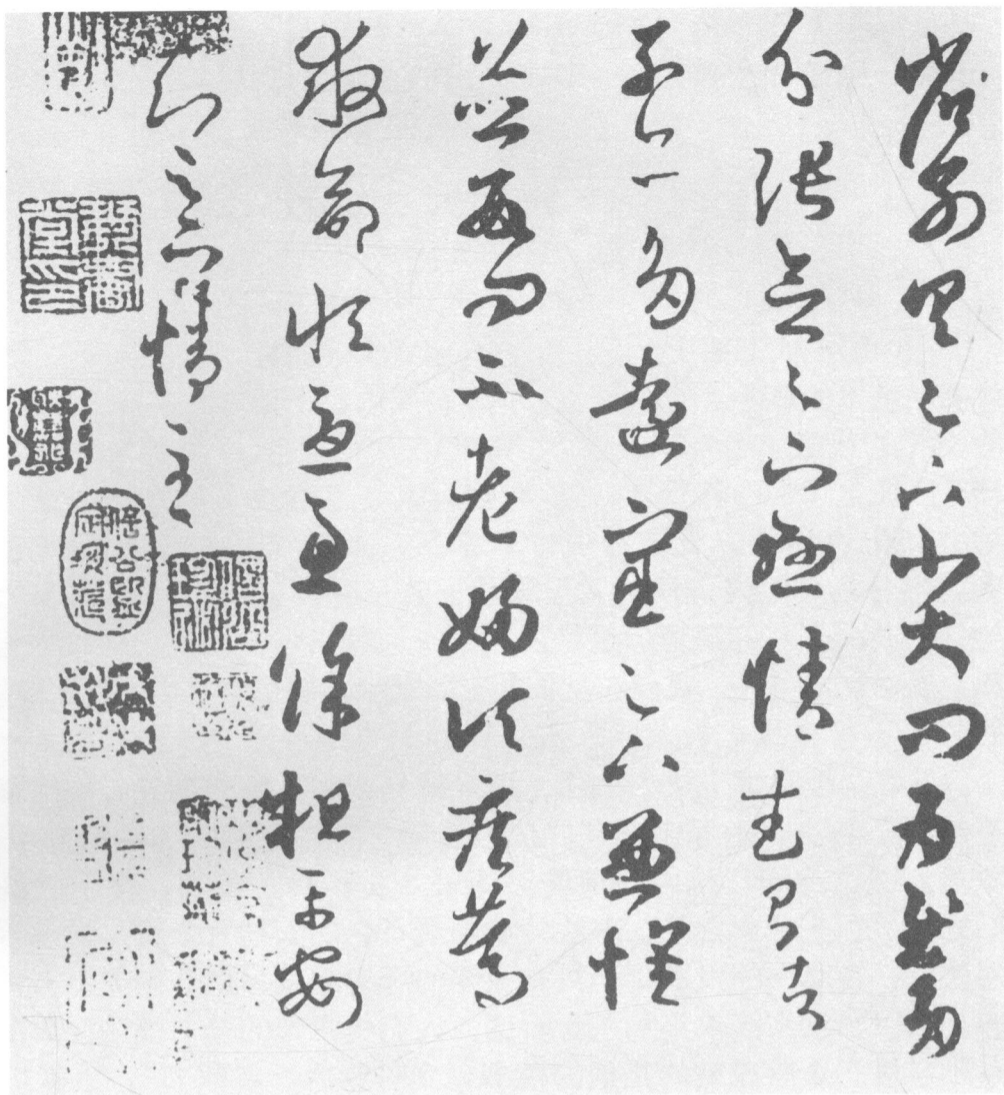


图3-2 王羲之《远宦帖》(局部)

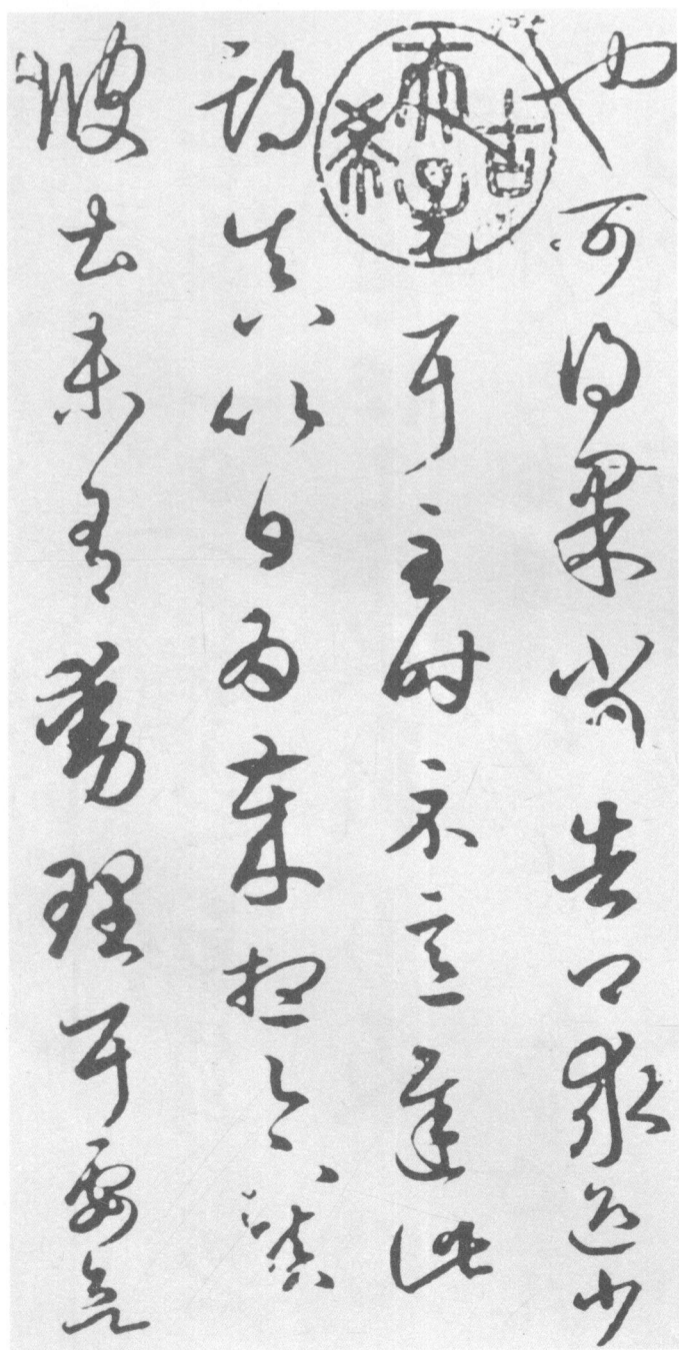


图3-3 王羲之《游目帖》(局部)

在我们能看到的松江本《急就章》，就是三国时期吴国书法家皇象所书，其中的笔画明显带有隶书的波磔。从魏晋时期流传下来的一些出土资料来看，这个时期今草已经有一定程度的发展，当然还没有完全与章草分离。王羲之总结了前人的成果，在师法张芝，以及东晋以前其他书法家的基础上，一变汉魏朴质书风，而创妍美流便之草书，为今草确立了一个基本的标准，使今草与章草的界限变得很分明起来，成为两种书体。他笔下的今草结构随笔势而变得自由灵活，充分体现草书“删难省繁，损复为单”的特征。从实用的角度上说，这更加便于提高书写的速度，字势连绵，笔断意连，书写的艺术性加强了。其形态纵横牵制，钩环盘纤，神态自若，具有变化无穷的美；笔画上改造了章草的“抑左扬右”式的波磔，而代之以随起随收、流畅自然的笔触，务在求简，各种风格兼能，总体统一而又各有情趣，诚然是从心所欲而不逾矩了。

由于王羲之在书法上有极大的贡献，所以在他身后，历代都将他的书迹视为至宝。因此，东晋时期的书家中，数他留下的作品为最多。现在我们所能见到的墨本草书有《七月一日帖》(图3-1)《初月帖》《远宦帖》(图3-2)《上虞帖》《长风帖》《游目帖》(图3-3)《此事帖》《大道帖》《行穰帖》(图3-4)等，皆为唐宋时期的摹本。从这些最接近于真迹的摹本来看，风格各不相同。其中《寒切》《远宦帖》尚有章草遗意，点画古拙，多不牵连；《初月帖》《上虞帖》《游目帖》《行穰帖》等运笔轻快，流美自然；而《大道帖》则奔放驰骋，一曳如风。王羲之草书传世之作更多的是以刻帖的形式流传至今，其中影响较大的有《十七帖》和《淳化阁帖》中的草书。《淳化阁帖》收有王羲之草书杂帖近百种，良莠不齐，真伪相杂，前人已有考订，其中也有多种与《十七帖》相同的。

《十七帖》(图3-5)是王羲之草书的代表作之一。这是一件汇帖,以第一帖首二字“十七”名之。凡27帖,134行,1666字。其中的一些帖有摹本墨迹传世,如《远宦帖》《游目帖》等。据载:唐太宗好右军书,搜集王书凡三千纸,率皆以一丈二尺为一卷,《十七帖》即其中的一卷。唐张彦远《法书要录》:“《十七帖》长一丈二尺,即贞观中内本,一百七行,九百四十三字,煊赫著名帖也。”此载略与今传本异。摹刻本甚多,传世拓本最著名的有明邢侗藏本、文徵明朱释本、吴宽本、姜宸英藏本等。唐蔡希综《法书论》说:“晋世右军,特出不群,颖悟斯道,乃除繁就省,创立制度,谓之新草,今传《十七帖》是也。”唐宋以来,《十七帖》一直作为学习草书的无上范本,向来被书家奉为“书中龙象”。它在草书中的地位可以相当于行书中的怀仁《集王羲之书圣教序》。

《十七帖》风格冲和典雅,不激不厉,而风规自远,绝无一般草书狂怪怒张之习,透出一种中正平和的气象。南宋大儒朱熹说:“玩其笔意,从容衍裕,而气象超然,不与法缚,不求法脱。其所谓一一从自己胸襟流出者。”全帖行行分明,但左右之间字势相顾;字与字之间偶有牵带,但以断为主,形断神续,行气贯通;字形大小、疏密错落有致,真所谓“状若断还连,势如斜而反直”。

《十七帖》用笔方圆并用,寓方于圆,藏折于转,而圆转处,含刚健于婀娜之中,行遒劲于婉媚之内。外标冲容而内含清刚,简洁练达而动静得宜,可以说是习草者必须领略的境界与掌握法门。

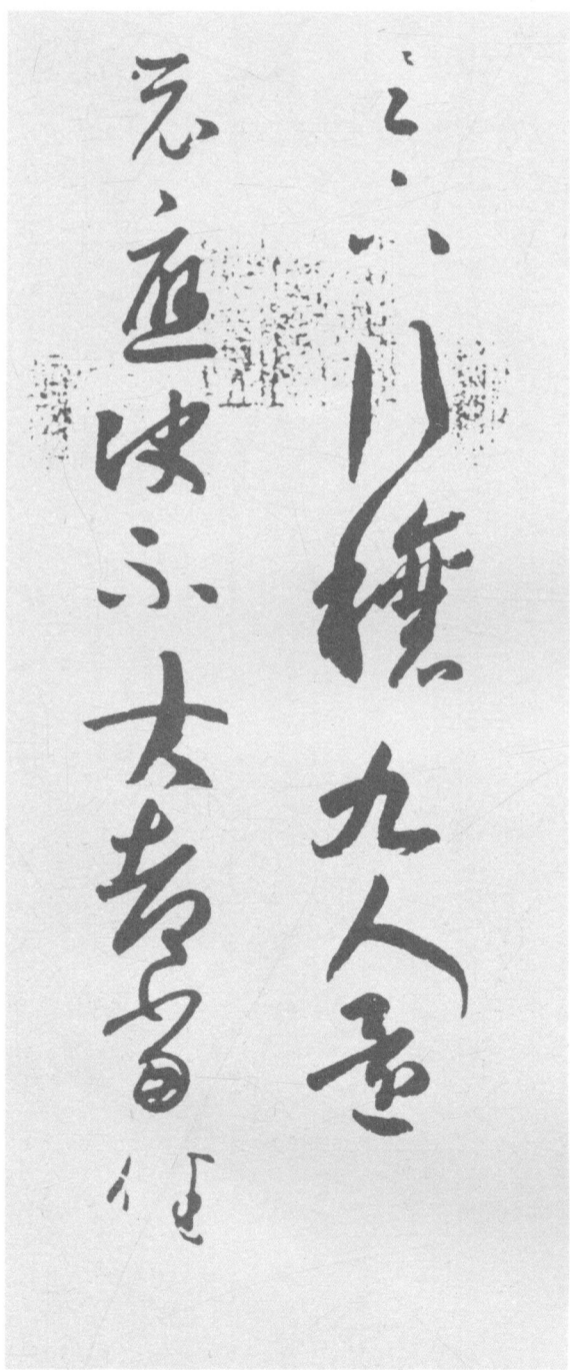


图3-4 王羲之《行穰帖》(局部)

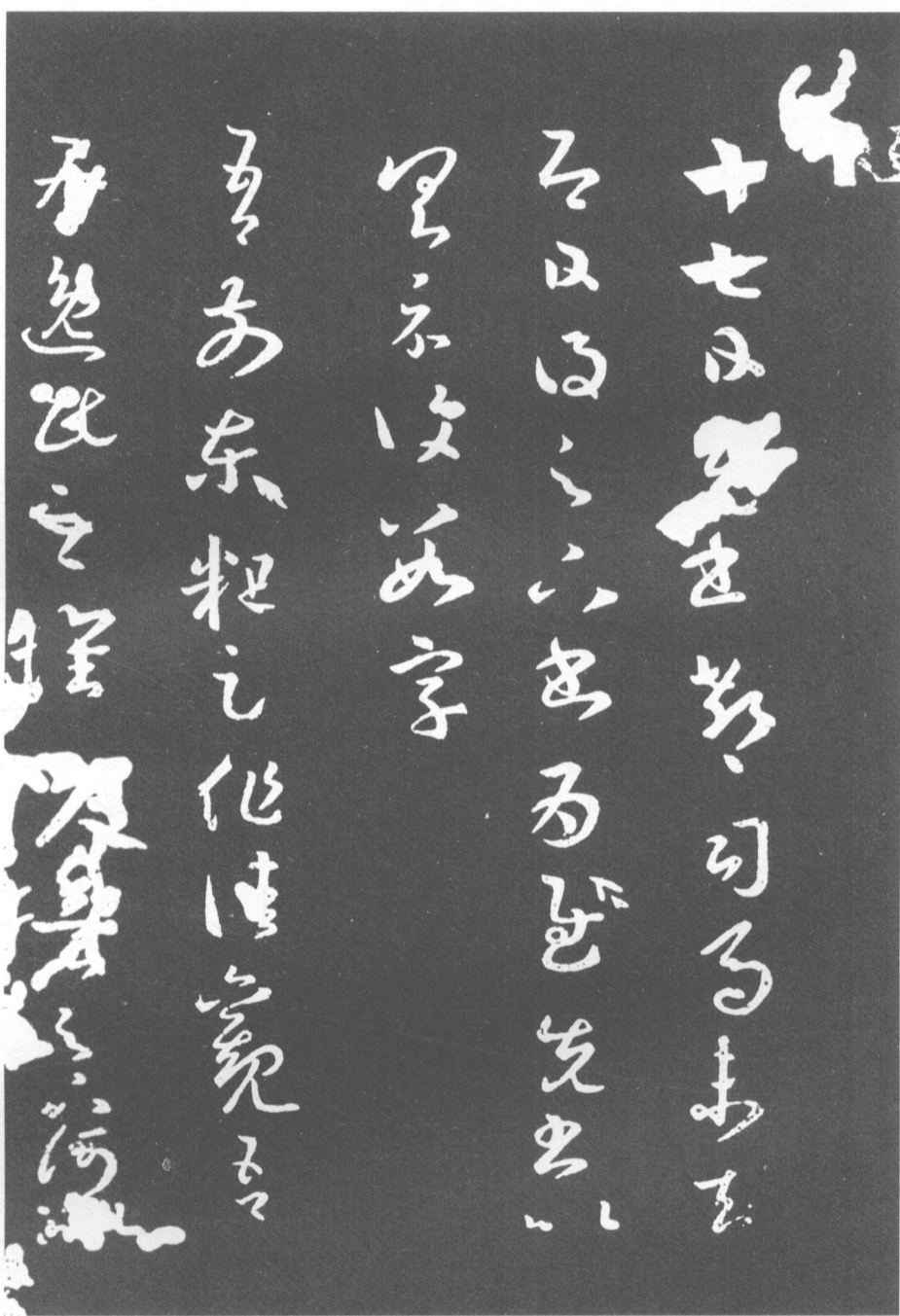


图3-5 王羲之《十七帖》(局部)

第四章 《十七帖》笔法图解

<p>独点 一般出现在字的上点，或在字的外廓。起笔以尖锋入纸，向右下方顺势下接收笔。空收，如“示”“慰”两字；或下按后向左下方折转，顺势收锋，如“膏”“外”两字。</p>	<p>两点 这种点横向如“六”“孙”“问”，左右呼应。前一点的收笔要与后一点的起笔在笔势上相一致；或为纵向，如“言”字上面的两点，并不强调呼应关系，而是意态独立，但要避免重复，或差异太大。</p>	<p>多点 草书中一些字如“下”“不”以及“常”字，都有三点以上。其中的“下”“不”字的上点独立，下面的两点形成照应关系，书写的要求与前面所说的横向两点一致。</p>
 <p style="text-align: right;">示</p>	 <p style="text-align: right;">六</p>	 <p style="text-align: right;">下</p>
 <p style="text-align: right;">膏</p>	 <p style="text-align: right;">孙</p>	 <p style="text-align: right;">不</p>
 <p style="text-align: right;">外</p>	 <p style="text-align: right;">问</p>	 <p style="text-align: right;">不</p>
 <p style="text-align: right;">慰</p>	 <p style="text-align: right;">言</p>	 <p style="text-align: right;">常</p>