

书法教程系列丛书

编著 / 董佩君



草书

解析结构 传授笔法 —— 令你运笔和谐，喜获风神骨气，步入书法自由王国。

纵横古今 解惑排难 —— 带你探索源流，觅取书法要旨，熟悉风格流派衍变。

推荐经典 鉴赏作品 —— 帮你领略奥秘，饱览书法精华，提高艺术审美能力。

提供字范 讲述章法 —— 让你择优借鉴，学会精巧布局，施展作品创作才华。

增添附录 介绍器具 —— 教你文房四宝，备妥笔砚纸墨，尽情享受案头乐趣。



吉林出版集团



吉林美术出版社 | 全国百佳图书出版单位

书法教程系列丛书

草书

董佩君 编著



吉林美术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

书法教程. 草书 / 董佩君编著. — 长春: 吉林美术出版社,
2010.8

ISBN 978-7-5386-4490-6

I. ①书… II. ①董… III. ①草书—书法 IV. ①J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第137375号

书法教程·草书

出版人: 石志刚

策划: 孙昶

编著: 董佩君

责任编辑: 李宾

封面设计: 张亚力

版面设计: 高婕

摄影: 许志成

技术编辑: 赵岫山 郭秋来

出版: 吉林美术出版社(长春市人民大街4646号)

发行: 吉林美术出版社发行总公司

印刷: 延边新华印刷有限公司

版次: 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

字数: 150千

开本: 889×1194mm 1/16

印张: 6.5

书号: ISBN 978-7-5386-4490-6

定价: 25.00元

编者的话

《书法教程》系列丛书是一辑书法学科的近距离自学用书，分列篆、隶、楷、行、草各册，简述源流风格之变，解析诸体入门的基础要点，以期从技法细节和历史背景中获得对书法艺术的完整解读。各册撰稿人均有数十年的临池实践，且深研书学，创作丰厚，见解独到，各册图例丰富，叙述生动细致，又各具特色，读者如能由此获得对书法艺术的多角度的了解，则对于进一步深入学习，当是一个良好的起点。

学习书法重在研究传统经典，探索书法艺术的发展规律，锲而不舍，循序渐进，这辑丛书如能对读者的研习有所裨益，就是对我们最大的鼓励了。

目 录

引言 / 1

上篇 草书的技法解析 / 6

一、草书的用笔法 / 6

1. 起笔法 / 6

2. 行笔法 / 10

3. 收笔法 / 18

二、草书的结构 / 22

三、草书的墨法 / 28

四、草书的章法 / 29

五、草书创作笔、墨、纸的选择 / 30

1. 草书的选笔 / 30

2. 草书的选墨 / 31

3. 草书的用纸 / 31

中篇 草书概论 / 7

一、草书源流浅说 / 7

二、历代草书书家及作品 / 13

1. 历代章草书家及作品 / 13

2. 历代小草书家及作品 / 25

3. 历代狂草书家及作品 / 69

三、历代草书主要碑帖名录 / 75

1. 章草（草隶） / 75

2. 小草 / 77

3. 狂草 / 79

下篇 草书的临习和创作 / 32

一、临帖（实临、背临、意临） / 34

二、摹帖 / 60

三、仿制 / 61

四、草书创作 / 63

1. 条幅的创作 / 65

2. 长卷的创作 / 66

3. 多幅条屏的创作 / 66

4. 扇面的创作 / 66

5. 斗方的创作 / 67

6. 对联的创作 / 67

五、作者草书作品选 / 68

附录 文房四宝的常识介绍 / 80

后记 / 90

我国的书法之所以成为独特的民族传统艺术，首先因为书法是依据汉字特有的造型特点加上毛笔独特的书写功能而形成的。千百年来，汉字的书写一方面作为社会交往的工具存在于日常生活，一方面又作为民族文化的象征成为至高无上的艺术，源远流长的发展史和无处不在的实用性构成了汉字书写的崇高感和亲和力。

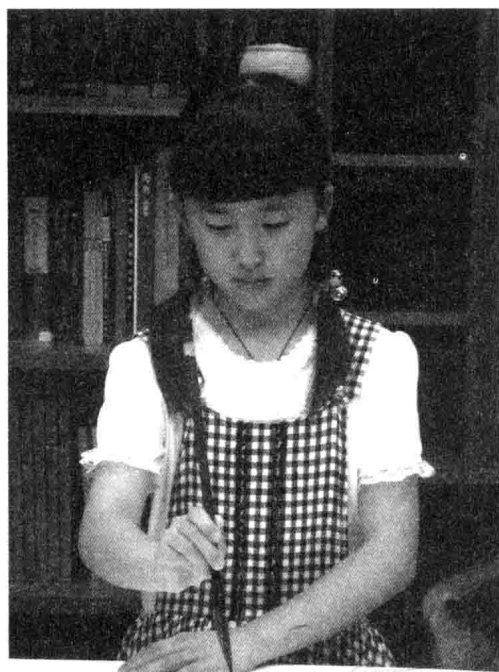
自殷商甲骨文到大篆、小篆、隶书、楷书、章草、今草及行书，各自有严格的规范。这些由基本笔画构成的单字的表意形体，在不违背文字造型原则的前提下，又有其充分的变化余地，这为不同的书写者在个性和取法渊源等因素的支配下显示各自的表现力提供了可能。各书体的结构特征蕴含着疏密、虚实、展蹙、欹正等对立统一关系，由此使汉字具备了造型上的艺术特性和美学上的欣赏价值，文字发展规律必须遵循共性，造型变化中允许存在的个性却又构成了文字书写结构风格上的多样性。用我国独特的书写工具柔软而充满弹性的毛笔蘸墨铺毫，在用笔的提按起伏、顺逆藏露、转折方圆变化和行笔迟缓迅疾以及用墨燥润变化中产生的丰富的节奏感，构成书写的韵律美。而集字成篇，各字的粗细、大小、长短、疏密、斜正，加上字距的行款变化又构成章法的艺术，文字在书写的过程中产生了对立统一、相辅相成的辩证关系，构成了充满艺术魅力的视觉形象。

从目前可知的殷商甲骨文时代起，三千多年的中国书法史上大家辈出，历代名作经典美不胜收，每一位有志于学习书法的人，只要认真坚持学习优秀的民族传统文化传统，从研究历代名家名作入手，都可以有所收获。正确的方法是入门的先导，历代名家名作各具风采，在学习方法上也不尽一致，但书法作为专门的艺术，必然有其学习上的共同点，这是入门的基础，是每一位学习书法的人需要遵守的原则，也是前人在长期的实践中总结出来的经验。从书法的入门知识来看，初学者必须掌握的要领有如下几方面。

一、写字姿势

前人把“写字姿势”称为“身法”，这是指写字时便于挥毫的正确的坐或立的姿势，是与肩、肘、腕、指等动作合理配合的方法。

当掌握了一定的技巧，或是书写较大的字以及流畅飞动的行草书时，许多人是喜欢站着书写的，因此也就不必拘于这里说的法则。但初学书法习字不宜过小，也不必过大，就适宜坐着书写。写字的坐姿简而言之是十个字，“头正、肩平、胸挺、腰直、足



安”，但我们要强调这是一种自然放松的状态，这是前人为纠正错误的坐姿提出的相对标准，在这种自然的姿势中心定意闲，呼吸停匀，做到眼目对范本的观察，大脑作出判断思考，手把握毛笔在纸面上运行，这就是“眼”、“心”、“手”的统一，前人说临帖的“三到”，也就是指这三者的协调关系。

二、笔法

是指写字点画用笔的方法。首先笔法不是前人凭空想象出来的法则。是在人体手腕合理的动作和书写工具毛笔互相配合适应的原则下，自然地形成而见之于书写实践，在历史发展中经过前人无数次的传习而总结成为书家所公认的规律。狭义地说，“笔法”即是用笔方法，即书写一切点画用笔的原则；广义地说，笔法包括执笔和用笔两个部分。正确的笔法是经过历史选择总结出来符合事物发展规律的最科学的方法，我们无法改变它，倒是应该在认识之后掌握、运用它，因此不研究掌握笔法也就无法进入书法艺术的大门。

三、执笔

前人有关执笔的理论相当丰富繁杂，与执笔相应的还提出了“执使转用”的概念。“执”指执笔，也称“握笔”，即是把握手中这支毛笔的方法。“使”是指运笔，“转”是指行笔的转折呼应，“用”是指点画的结构安排。尽管历代书家对执笔有种种不同的见解，但普遍认为科学合理的执笔方法是相传由唐陆希声所传的“五字执笔法”。

抚 指“五字执笔法”中大指的作用，以大指肚出力紧贴笔管内侧，如吹笛时

以指按住笛孔，略斜而仰。

押 指“五字执笔法”中食指的作用。押，有约束之义。以食指第一节斜而俯地出力，贴住笔管外侧，和大指内外配合，控制笔管。

钩 指“五字执笔法”中中指的作用，在上述大指、食指控制笔管后，以中指的第一、二两节弯曲如钩，控制笔管的外侧。

格 指“五字执笔法”中无名指的作用。“格”有挡住的意思。用无名指指甲肉之际紧贴笔管，也是为了与其他手指配合从不同方向控制笔管。

抵 指“五字执笔法”中小指的作用。小指垫着衬托着无名指，辅助用力，同样也是多方面起到控制笔管的作用。

如上所述，五个手指各司其职，严实地控制笔管，正确的执笔方法为挥毫用笔确立了基础。我们在解析执笔细节时强调其位置的准确性，但是严实的执笔还是一种自然状态，执笔的位置高低等也因人而异，也因写字的大小、书体的类型风格等相应变化，只要做到指实掌虚、腕平掌竖、腕肘并起就能挥运自如。

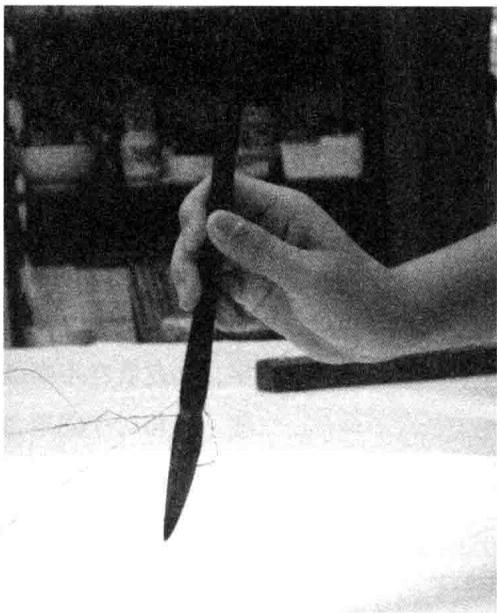
关于笔法我们回顾上述的概念，简而言之，可以列出以下的关系：

笔法	{	执笔：五字执笔法（抚、押、钩、格、抵）
		指实掌虚 腕平掌竖
		用笔：逆势起笔—中锋行笔—回锋收笔

在笔法中，执笔是静态的表现，用笔作为一种过程则是动态的展现，静态的执笔是为动态的用笔过程发挥到理想的效果所作的准备。科学严格的执笔服从于用笔的需要，对用笔的解析历来是较复杂的问题，行笔中的中锋状态需要在用笔实践中去体会，也可以通过对客观存在的线条加以分析后取得。这是书法艺术历史长河中各种书体和各种不同艺术风格在表达中需要共同遵循的原则。

当我们从临摹入手来学习一种书体的时候，最先要把握的是什么呢？以前有很多读物都认为写好字的间架结构是主要的，这样至少在外观上可以初具规模。但我们的体会却是赞同许多书家提出的观点，那就是从通晓笔法入手，在用笔方法上把握主要方面。

我们在前文中已经述及毛笔的基本构造，“尖”、“齐”、“圆”、“健”四字称为毛笔的“四德”，中国的书法很大程度上是因为毛笔的特殊功能造就的。那么柔软的毛笔是怎样显示书法刚健的“笔力”的呢？很大程度上就是运用书法的用笔技巧表现这种力感，因此也就是说，决定书法力度的是用笔技巧的把握，而不是执笔人实际力量的



大小强弱。

前人提出“笔力”的概念，最有名的就是东汉书法家蔡邕的一句话“令笔心常在点画中行”。这句话也就成了对“中锋行笔”最为经典的诠释。

对于日常生活中用惯了钢笔（圆珠笔、铅笔等）的现代人来说，初用毛笔写字，遇到的都是这样的情形：把理顺笔毛蘸好墨的毛笔在纸上书写一笔至数笔，笔头就偏向一边，笔毛发生扭结，或是笔锋散乱，再也无法回复落笔前毛笔最初的状态了，我们要继续写字，就只能到砚台上将毛笔舔尖理顺加以回复，然后再落笔写字，如此就在不断舔毫整理中写出一个个笔画。狼毫相比于羊毫，它自然要坚挺一些，但相对于硬笔，它还是一支柔笔，所以出现的情形还是如此。这样的书写自然是毫无乐趣的，这是因为还没有学会用笔。

当我们再来审视蔡邕的这句经典表述的时候，那么我们会发现，“常”是一个副词，它可以解释为“经常”，因此“笔心常在点画中行”是一种常态，而不是永远不变的状态。解释毛笔这种运动状态的贴切比喻是很多书法家喜欢表述的骑自行车的经验。我们现在假设要求自行车必须在道路中央的直线上笔直地向前行驶，然而实际上自行车的龙头并不是僵死静态地前行的，不仅在转弯时龙头需左偏右侧，即便在直行中龙头也在不断作左右偏动，在不断地调整中获得动态之中的平衡。骑自行车原理和写字的共同点就是他们都是一种运动状态，停止行车就会失去重心而偏侧摔倒，同样柔弱的笔毫也是依靠合理的书写姿势、正确的执笔以及通过臂力和腕力的控制使它在运动状态中达到平衡，这就是用笔的“中锋”状态，这是指行笔中因不断通过调整所达到的一种效果，是书法各种书体所必须追求的一种技法，如果行笔中发生偏侧而又无法再回复“中锋”状态，就是“偏锋”状态了，正如自行车倒伏后需要扶正龙头后重新起行。

显然，柔软的笔毛一落纸就偏侧倒伏，要让行笔一起笔就进入运动中的“中锋”状态，那就不能让毛笔顺着行笔的方向拖行，而是必须“逆势起笔”，那就是笔尖着纸后先向着行笔的反方向运行即所谓“欲右先左”、“欲下先上”，逆势行笔的痕迹包藏在完成后的笔画中称为藏锋，技巧纯熟后还可以笔不着纸，凌空完成逆势动作，借助这种反作用力获得的“笔势”，使行笔迅速有效地进入运动中的“中锋”状态，这又称为“取势”。一次行笔结束后自然地回锋收笔，于是又进入下一笔的逆势状态。起笔的逆势动作和回锋收笔在熟练之后往往迅疾地完成，大胆果断，毫不迟疑。

正确的用笔方法为什么能表现力感之美呢？这就需要从毛笔的构造谈起了。

我们都知道，毛笔是由笔杆和笔头两部分组成的。笔头是由一组组长短不同的兽毛捆束而成的。中心的主体部分是笔心，笔心的前端部分称为笔锋。又有一些稍短的笔毛护围在笔心的周围，称为副毫，起到保持笔腰笔根部分坚实和书写中蓄墨的作用。笔锋的毫需长短一致，若干笔心部分的笔毫聚集在一起，加上四周的副毫濡墨后就形成笔锋锋利笔身四周呈圆锥形的形状，这就是制笔强调的“尖”、“圆”的标准。千百年来笔毛的用料都是选用兽毛来制作的，目前制笔行业部分产

品也使用人造毛代替天然品。无论是羊毫、狼毫都是柔软的书写工具，书法完全依靠用笔的技巧将毛笔柔软中的弹性发挥到一种极致，在粗细、方圆、曲直、燥润等方面曲尽其变。笔毛的弹性优势即制笔追求的“健”。初学书法历来主张使用羊毫，或是适当配置的兼毫，这是因为除了羊毫比较廉价耐用之外，羊毫容易制成长锋大笔，使用羊毫，也容易练就笔力，其实也就是在纯熟的用笔技巧中练得理想的笔墨效果。狼毫性能刚健并不容易把握，初用者写出的笔画圭角外露，生硬少韵致，狼毫呈现表面上的挺拔也容易使书写者误认为是一种笔力，一用羊毫，即一筹莫展，只有用惯了羊毫的人使用狼毫才会运用自如。书法史上唐宋元时代的书家都习惯于狼毫，到了明清，尤其是清乾嘉以后羊毫才被广泛地使用，清代的篆隶名家用羊毫者甚多，邓石如就是杰出的代表人物。

中锋的用笔技巧是在书法史上长期的书写实践中总结出来符合科学原理的方法，最后在历史的积淀中被确立为书法用笔的准则。当我们借助逆势起笔进入中锋行笔的状态，毛笔的笔锋在点画的中线运行，毛笔处于竖直的状态，笔心中蕴蓄的墨水就贯注而下。反之不经过用笔专门训练的人，一落笔柔毫即偏向一侧，勉强行笔，笔锋置于点画的上方而不是中间，用笔肚着纸拖笔，写出的笔画上沿墨汁少，笔画扁平薄削，丧失了立体的浑圆之感，因此三岁稚童可以因用笔得当而把笔画写得刚劲有力，腕力过人的壮士如不谙用笔，仍然只能写出孱弱无力的病笔。

中锋行笔就是呈现笔画中间浓墨饱满，两侧偏淡的现象，前人描述中锋写出的篆书线条中心有墨线贯串，就是对这种效果的具体说明。这样写出的点画丰满滋润，劲健有力，所谓“篆书笔法”主要指的就是这种中锋行笔的效果。即使是蘸墨量少用枯笔写出乃至出现飞白，或是方劲峻峭的笔意，仍然是浑厚苍茫的立体意趣，这就呈现笔意中的“力感”，无论是凝涩迟缓还是潇洒飞动，这种笔意中的力感都是书法美学追求的理想境界。所以书法上的“有力”，并不是指执笔人实际力量的大小强弱，而是通过用笔技巧表现力度的意象，唤起欣赏者的生活体验和想象能力，从而获得审美上的愉悦感受。

当我们具备了书法的基本概念，就可以结合某一种书体、某一家风格来体会其基本要领，并反复实践练习。各种书体、各家风格又必然有其自身的特色，笔法的要领也只能在具体的作品中获得体验，从后面的章节开始，我们就进入对书体和风格的解析研习了。

上篇 草书的技法解析

中国书法的内在构成包括笔法、结构、墨法和章法，这是把握书法艺术基本技法的四大要素，当然草书技法也不例外。但草书技法的四大要素远比其他诸体的内涵丰富得多，而且草书技法又是在迅捷的书写中顷刻完成的，所以客观上形成草书艺术创作的偶然性，同时也给观赏者以丰富的想象空间，这正是草书艺术观赏性凸现的奥秘所在。

一、草书的用笔法

笔法，是中国书法之所以能成为艺术的最重要的因素之一。笔法应包括执笔法和用笔法两部分，因执笔法已在引言中有所介绍，在此不再赘述，故本章着重是介绍草书（小草）的用笔方法。然而，对于初学草书（小草）者而言，在掌握草法之前应先了解楷书，因为今草是伴随着汉字由隶书向楷书演变成熟的过程逐步形成的，小草的笔法自然包蕴于楷书的笔意，草书的笔法与楷书的笔法息息相关。因此，赵构《翰墨志》曰：“前人多能正书，而后草书。”赵宦光《寒山帚谈》也写到：“昔人云：能草不能真，无本之学。”都是十分精辟的。当然，古代的草书大家无一例外的都是楷书、草书俱精的高手，可见学草先学楷，是一种必不可少的铺垫。众所周知，楷书的笔画都是笔笔分开，独立成形，故常称其为“笔断意连”。而草书由于书写速度迅捷，所以在行笔过程中，尽管也有明显的提按，但笔画之间仍以连写为主，由此形成了草书笔画连绵不断的特点。显而易见，草书笔画基本上是以楷书的笔画加上笔画间连接的牵丝组合而成，故称之为“笔连意连”。在此已经基本讲清了草书和楷书笔法间的关系，那么，如何通过把握楷书的笔法，进而理解和掌握草书笔法呢？下面着重介绍王羲之《十七帖》的一些基本用笔方法，本着既通俗易懂地讲清原理，又便于读者理解并记忆，故仅从起笔法、行笔法和收笔法三方面进行阐述。

1. 起笔法

起笔之法有藏锋（逆锋）和露锋（顺锋）两种。正所谓：“正锋取劲，侧锋取妍。”起笔得法，则行笔顺畅。

藏锋，亦称逆锋。即在起笔时将笔锋逆势而落，使笔尖藏而不露，令笔画浑厚含蓄。正如王羲之《书论》所言：“第一须存筋藏锋，灭迹隐端。”蔡邕《九势》也写道：“藏锋，点画出入之迹，欲左先右，至回左亦尔。”如《十七帖》中的“为”、“衣”、“还”、“当”、“居”、“京”等字（图1）的起笔均属逆锋起笔。我们从藏锋起笔的字中可见，尽管笔尖不露，但运笔过程依然一目了然，这是什么原因呢？这说明不论是露锋还是藏锋，只要运笔过程交代清楚，那么其运笔的脉络就肯定清晰明了。所以，掌握藏锋的运笔方法就是要将笔尖裹住，使其笔锋藏而含蓄，沉着稳健。草书的藏锋有两种形态。（1）上连笔藏锋，即笔画连写中的藏锋。如上连笔横的藏锋“达”、上连笔点的藏锋“下答”、上连笔竖的藏锋

中篇 草书概论

一、草书源流浅说

关于草书的起源，历代书论中阐述的各有不同。梁武帝萧衍曾在《草书状》说：“昔秦之时，诸侯争长，简檄相传，望烽走驿，以篆隶之难不能救速，遂作赴急之书，盖为今草书是也。”赵壹《非草书》写道：“草书之兴，起自秦末。”按此说，草书应起源于秦汉之前，但目前无现存的佐证资料。许慎《说文解字·叙》中说：“汉兴有草书。”由此可见，草书起于汉初，兴于东汉是比较可信的。因为草书的出现和运用并非偶然，是基于文字演变的客观要求和对书法审美理念不断创新而产生的，并与当时社会的政治、经济、文化和军事的发展密切相关的。从广义上说，草书包括草隶（隶草）、章草（即“古草”，是汉代数百年广泛应用的定型草书）、今草（由张芝创建的草书）、稿草（由晋代卫瓘采用其父卫觐的笔法做草书）、小草或新草（王羲之在继承张芝的草书时，又删繁就简而成的草书）、独草或规矩草（由智永、孙过庭在继承王字的基础上，将草书写成一个个独立的草字而得名）、狂草（由张旭和怀素在小草的基础上恣意挥写而成）、标准草书（由于右任先生按照“易识、易写准确、美丽”原则创立的草书）。但是为了便于阐述，在此且将草书简要归纳为章草、今草（小草和狂草）进行阐述。

章草，是从草隶演化而来的。从西汉时期《居延汉简》（图28）、《武威医简》（图29）中可见，早期的草书是与隶书同时产生的一种草写的书体，故称为“草隶”或“隶草”，尽管草隶已构成完备草书形态的笔画特征，但草隶只能作为一种过渡性字体而已。而章草虽然在用笔和结体上还保持着隶书主笔的雁尾、体形扁平、字字独立等特征，但是与草隶已有着明显的区别。今草，虽然由章草脱胎而来，然其笔法却由楷书衍变而成，因为今草完全是伴随着隶书渐变成楷书而逐步形

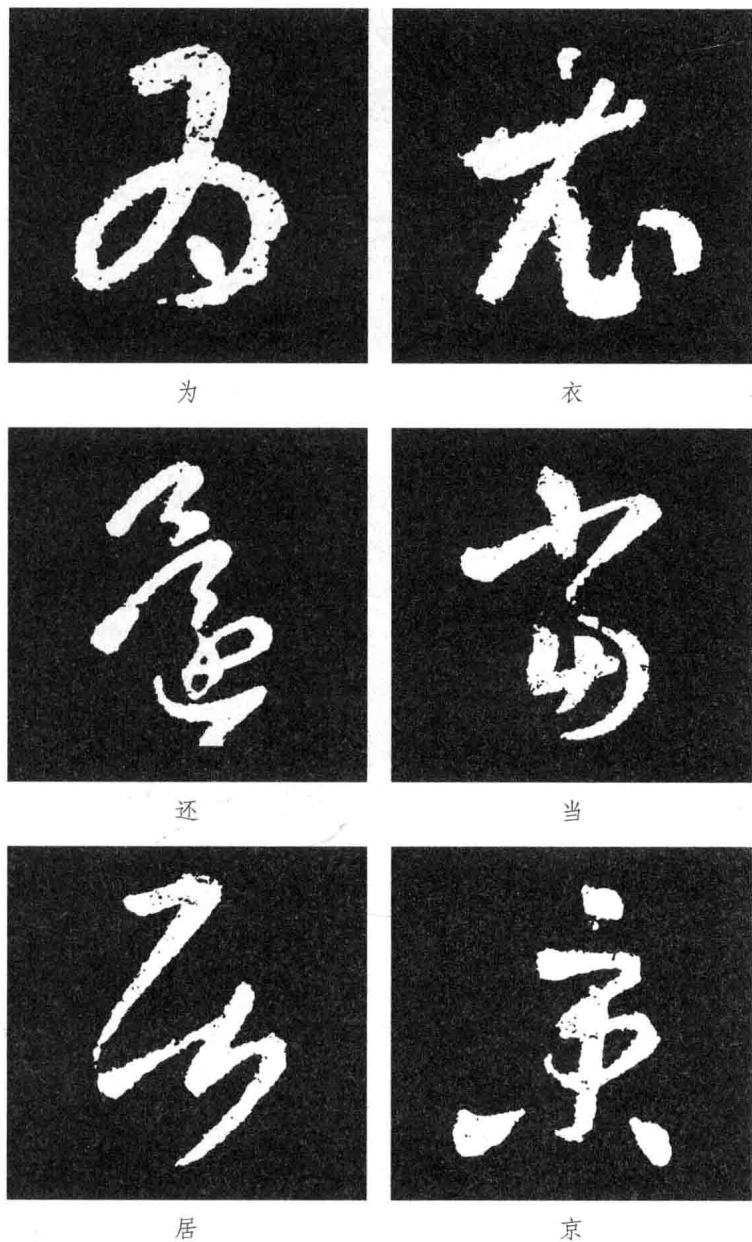


图1

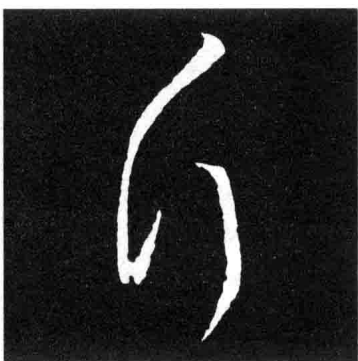
“行”（图2）。因为草书常常是连绵不断地挥写的，不仅各笔画间连写，而且字与字之间也连写，所以往往使得后一字的起笔隐藏于前一字的收笔之中，由此形成的笔画使转的连贯性，属于草书藏锋的一种特殊形态。（2）独立笔画起笔的藏锋，这是草书通常所指的起笔藏锋。如“使”、“胡”、“尊”（图3）。尽管今草因连笔较多而俗称“一笔书”，但毕竟不是一笔到底，笔画与笔画之间、字与字之间还是时断时连，断连有序的。所以，在每次重新起笔时的藏锋，称之为独立笔画起笔的藏锋，即笔锋落笔的瞬间逆向运笔，不使笔尖外露，将其裹藏于笔毫之中。倪苏门《书法论》所言：“发笔处便要提得起，不使自偃，乃是千古不传



达



下

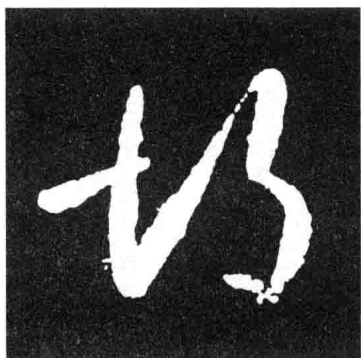


行

图2



使



胡



尊

图3

语。”藏锋的具体写法就是先将笔尖逆向行笔或凌空起步，意在笔先，然后稍按笔锋，再翻笔提起，经过翻笔后使笔锋由逆锋转为顺锋，如是即可过渡到中锋行笔。

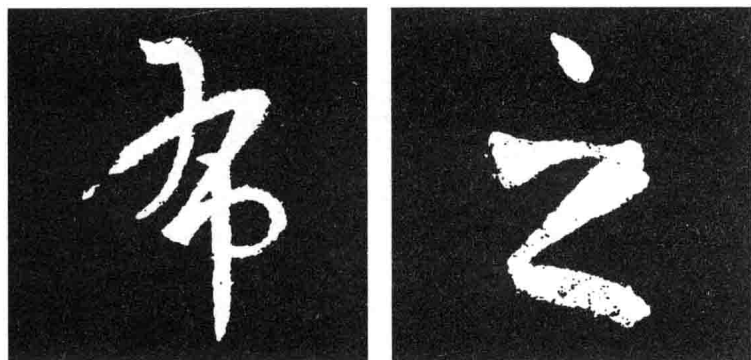
在书写藏锋起笔时要注意几点：

其一，要注意运笔的果断准确。藏锋起笔中书写速度迅捷，整个藏锋过程中笔锋的提按使转都必须既微妙含蓄又准确果断。因为藏锋起笔尽管是逆向运笔，尽可能地要将笔尖裹藏起来，但笔尖还是客观存在的，所以在书写过程中仍应保持笔锋运行轨迹的清晰明了。正如董其昌在《画禅室随笔·论用笔》中所说：“书法虽贵藏锋，然不得以模糊为藏锋，须有用笔如太阿刳截之意，盖以劲利取势，以虚和取韵。”切忌将藏锋起笔简单地理解为用力地按笔而成，那是大错特错的。

其二，要注重笔锋提按得当。张廷相、鲁一贞《玉燕楼书法》中写到：“草书下笔，前缓后急，势取钩连……”即通常所说的运笔要用巧劲，而不能用蛮劲，千万不能把笔锋按死。周知，在草书中笔锋的使转全靠正确的提按去实现，故对笔锋提按运用的正确与否，是决定使转成败的关键。在草书藏锋起笔中，大多是采用侧按顺提的方法，就是把笔锋按下时根据不同的笔锋走向，运用腕力使笔锋有所倾侧，然后便于笔锋的迅速提起。当然，还要根据笔画的粗细控制好起笔时按笔的轻重。

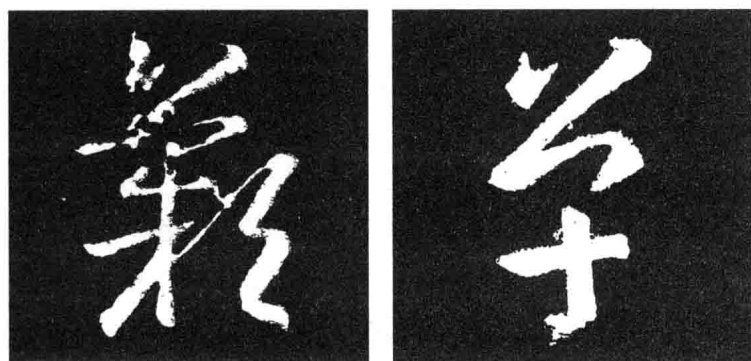
露锋，亦称顺锋。即在起笔时故意使笔尖外露，以求笔画妍丽俊秀。如“布”、“之”、“欢”、“单”、“遂”、“所”、“取”（图4）均为露锋

起笔。当然，要运用好露锋，很关键的一点就是要把握好起笔的角度和轻重，尤其是露锋在落笔时一定要果断。露锋，



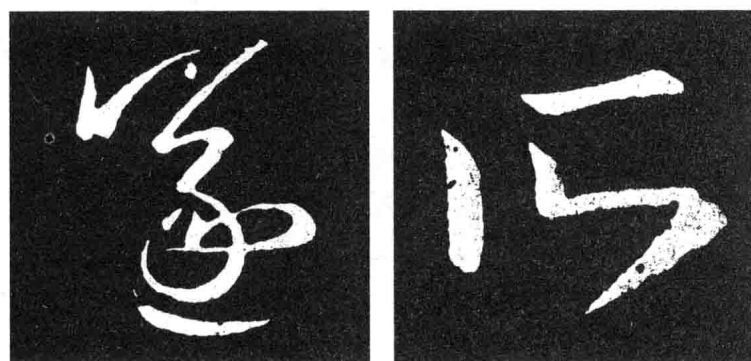
布

之



欢

单



遂

所



取

图4



图28



图29

成的。所以，今草尽管由东汉张芝始创而成，但真正成熟达到顶峰还是在魏晋，因为魏晋的楷书已步入成熟期，故有“草书源于篆隶，又包孕行楷”之说。今草，又分为小草和狂草两种，以“二王”为代表的草书，字形相对整齐，连笔相对较少，称为“小草”；而以张旭、怀素为代表的草书称为“狂草”。

当然，草书的出现除了客观上字体演变的缘由外，还与人类主观审美意识的不断深化有关。毋庸置疑，草书是书法各种书体中最富于情感表现力的一种，草书在历代书法中的地位是由草书自身的艺术价值所决定的。一部书法史，如果离开了草书，离开了草圣以及灿若繁星的历代草书作品，那必然大为逊色。因为草书以其特有而强烈的运动感、节奏感，启迪了人们无限的视觉想象力，进而震撼人们

说穿了就是为了表现笔尖的形态，所以在书写露锋起笔时，要格外注意运用手腕的微摆使之毫锋毕现，笔顺使转，中锋行笔。即落笔时宜将笔尖略抬后顺势按下，然后按照笔画的走向微提行笔，使笔锋过渡到中锋行笔。但要注意笔尖锐而不轻浮，健而不单薄，使笔画俊逸挺拔。

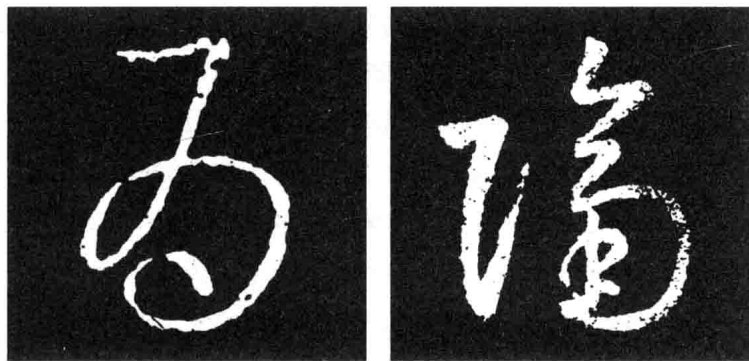
当然，纵观历代草书法帖可知，草书起笔中应以藏锋起笔为主，露锋起笔辅之。那么究竟何时用藏锋？何时用露锋？这就需要从历代草书经典法帖中寻找规律，需要靠长时间的积累，靠多临、多写、多记去感悟。另外，还要视不同作品中章法布局对字形和笔画的需要而定。现在的书法作品大都写在生宣上，而且字形都比较大，如果过多用露锋起笔，不免会显得笔画单薄乏力。所以写草书应该多用藏锋起笔为宜，但在各种藏锋起笔的书写中又要特别注意笔锋提按的轻重和笔尖角度的变化，避免在各字藏锋起笔时的雷同。另外，草书的起笔除了要注意藏锋和露锋外，还要掌握横画竖落笔、竖画横落笔的基本要领。因为横画竖落笔、竖画横落笔既是楷书的基本笔法要领，也是草书的基本笔法要领，不论藏锋起笔，还是露锋起笔，都要遵循这一基本法度。

2. 行笔法

行笔是指起笔后至收笔前的运笔过程。古人云：“行笔得当，收笔自然。”行笔法其实就是笔锋的使转之法。孙过庭在《书谱》中对使转有专门的论述：“使，为纵横牵制之类也；转，谓钩环盘纤之类也。”由此可知，使，主要是指纵横运动的直线行笔；转，主要是指各种转折。在行笔中关键是要准确掌控好中锋和侧锋间的转换应用。中锋，即行笔时令笔尖在笔画中间通过。正如苏东坡曾说：“常令锋在笔中走。”那么，为何我们经常强调写草书要以中锋为主呢？这就需要从“使”和“转”两方面进行剖析。

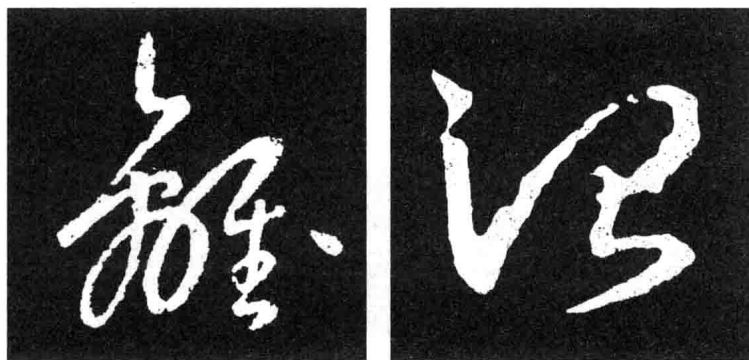
前面说过，“使”，主要是指纵横行笔的直线运笔，所以在草书的直线运笔中，不论是先提后按，还是先按后提的笔画；不论是藏锋起笔，还是露锋起笔，在直线运笔中都必须保证中锋行笔。从历代草书经典法帖中可见，大部分的笔画起笔后，都应将笔锋提起形成中锋后行笔，由此不断提按，周而复始。所谓的“转”，主要是指中锋行笔中的转折（折线）运笔。而根据转折处方笔和圆笔的不同需要，在运笔中也有两种笔锋与之对应，即方笔用侧锋，圆笔用中锋。由此可见，草书的直线运笔基本都用中锋，转折处至少有一半用中锋，而侧锋仅限于方笔转折时运用。所以，通常所说草书以中锋为主不无道理。

我们从《十七帖》中可见，圆笔转折处都必用中锋，因为圆笔转折一般都较细，所以只有用中锋行笔方能使线条圆劲而富有弹性，呈现“屋漏痕”、“锥画沙”之艺术效果。若圆笔处用侧锋书写则必成扁平孱弱姿态，如“为”字中间的横折、“隔”字右下角的横折钩、“离”字左下部的横折和提的连笔、“治”字右上角的横折、“动”字右下角的横折都是中锋转折（图5）。然而，草书的转折绝非都是圆笔的，因为如果都是圆笔，那么字形就会因缺乏骨力而失神采，就像人严重缺钙会患佝偻病一样。所以，草书的转折必须要方圆兼用，刚柔相济。而一旦在字



为

隔



离

治



动

图5

里出现方笔时，那么必用侧锋转折。综上所述，草书中的直线基本都用中锋，转折处凡遇圆笔也均用中锋（至少有一半转折要用中锋），所以写草书要强调以中锋为主是不无道理的。因此，我们分析草书行笔法时，应该从直线行笔、中锋转折行笔和侧锋转折行笔三种形态进行。

首先，要分析直线行笔法。从《十七帖》看，直线行笔法不外乎三种：一、由粗而细的横，如“衣”（图6）。这类横一般都是藏锋起笔，通过提按进行翻笔，使笔锋由逆而顺，呈中锋后逐渐提笔。在写这类横画时，重点要控制提笔的速度和高度。控制速度，主要为了使笔画由粗向细过渡时

的心灵，所以也最富于艺术性。如韩愈在《送高闲上人序》中对张旭的狂草赞誉：

“喜怒窘穷，忧悲愉快，怨恨思慕，酣醉无聊，不平有动于心，必于草书发之。观于物，见山水崖谷，鸟兽虫鱼，草木之花实；日月列星，风雨水火，雷霆霹雳，歌舞战斗，天地万物之变；可喜可愕，一寓于书。”尤其是《艺概》所云：“他书法多于意，草书意多于法。”精辟地概括了草书与其他书体的审美意念的区别。所谓“法”，就是书写的笔法等各种规范，是一种功力的体现，所以对“法”的把握只需要持之以恒地刻苦磨练便可能实现；而“意”是一种境界，对意的领悟则有赖于不期而至的灵感升华。所以，草书创作除了要掌握书写的“法”之外，更重要的是要有良好的创作心态和饱满的热情。只有如此，我们才能将豪迈的激情、奇异的想象、创新的意念融入草书变幻无穷的线条之中。

正因为草书在中国书法中的审美内涵极其丰富，所以在中国古代的书论中有关草书的论著也最多。其中最早的要数《后汉书》中所提到崔瑗所著的《草书势》，但其原书已佚，《晋书》中全文引录卫恒的《四体书势》中有《草书势》，并注明崔瑗所著，主要论述了草书的产生以及草书的结体、用笔、势态和章法的特色等。之后有汉末赵壹所著的《非草书》，收于唐张彦远所辑的《书法要录》卷一，列首篇。《非草书》最早承认草书是一种艺术，坚持“经艺之本，王政之始”的观点，是书法批评史上第一篇重要文章。另外还有西晋卫恒的《四体书势·草书序》，主要是书法批评著作。西晋索靖的《草书势》（《晋书·索靖传》作《草书状》），是一篇赋体文，他以极其优美的文字阐述了草书的流变和技法原理。西晋杨泉的《草书赋》，文采比索靖更细腻华美。此外还有东晋王羲之的《题卫夫人〈笔阵图〉后》、梁武帝萧衍的《草书状》、唐代张怀瓘《书断·草书》和《六体书论·草书》、唐代颜真卿的《述张长史笔法十二意》、唐代虞世南《笔髓论·释草》、唐代孙过庭《书谱》、

能成渐变稳健状，既不能过快，令线条粗细悬殊；又不能太慢，令线条粗细不分。控制高度，主要也是为了避免由粗突细的弊病，不使线条孱弱无力。二、由细而粗的横，如“去”（图7）。这类横画的起笔有藏锋和露锋两种，但不管是何种起笔，其行笔都是由中锋逐渐向侧锋转变的过程。为此，在书写中重点要把握好按笔的轻重和倾侧，因为这类横一般都会与下一笔连写，所以按笔的轻重应视下一连笔的形态而定。同时，在按笔时要采用侧按的方法，以便转折处成方形，否则，就会呈现臃肿模糊不清的圆形。三、所有的竖画，如“十”（图8）。按照《十七帖》的范例，以及怀素的《自叙帖》和孙过庭的《书谱》的字范，所有竖的行笔基本都是中锋。垂露竖，是中锋行笔后用笔尖回锋收笔；而悬针竖则是中锋行笔后直接提笔，用笔尖收笔的。而草书的竖画大部分是悬针竖。

其次，要分析一下中锋转折的行笔，如“备”、“有”、“观”（图9）。当



图6



图7

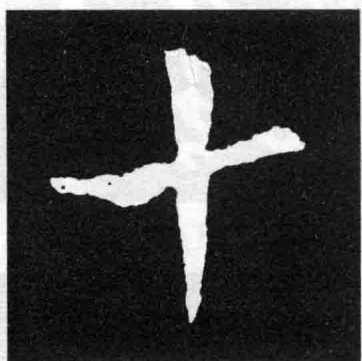
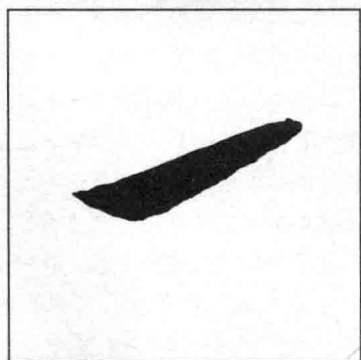


图8



备



有



观



图9