

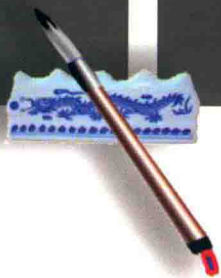
行草书教程

姚宇亮 主编

老年大学
统编教材

山东教育出版社

永和九年歲在癸丑暮春之初會
於會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地
有峻嶺茂林脩竹又有清流激
湍映帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管弦之
盛一觴一詠亦足以暢叙幽情
是日也天朗氣清惠風和暢仰
觀宇宙之大俯察品類之盛
所以遊目騁懷足以極視聽之
娛信可樂也夫人之相與俯仰
一世或取諸懷抱悟言一室之內



行草书

教程

姚宇亮 主编



山东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

行草书教程 / 姚宇亮主编. — 济南: 山东教育出版社, 2012

老年大学统编教材

ISBN 978-7-5328-7458-3

I. ①行… II. ①姚… III. ①行草—书法—老年大学—教材 IV. ①J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第203827号

老年大学统编教材

行草书教程

姚宇亮 主编

主 管: 山东出版传媒股份有限公司

出 版 者: 山东教育出版社

(济南市纬一路321号 邮编: 250001)

电 话: (0531) 82092663 传真: (0531) 82092663

网 址: <http://www.sjs.com.cn>

发 行 者: 山东教育出版社

印 刷: 山东临沂新华印刷物流集团

版 次: 2012年8月第1版第1次印刷

规 格: 889mm×1194mm 16开本

印 张: 9.5印张

书 号: ISBN 978-7-5328-7458-3

定 价: 28.00元

(如印装质量有问题, 请与印刷单位联系调换)

(电话: 0539-2925659)



《老年大学统编教材》编委会

编委会主任 陶 克

编委会副主任 郑维勇 王力克 刘俊奇 赵明华 杨建峰

编委会委员 (以姓氏笔画为序)

于树勋	马 杰	王 生	王兴华	王 利	王洪民
史惠芳	冯 原	玄绪峰	毕可珍	刘荣春	刘新海
孙建国	杨心晶	杨蕴庆	李乃兴	李乃昌	李成良
李志明	李宗启	张玉海	张 煜	陈锡元	孟庆平
赵培玉	侯贵生	袁仲胜	徐同胜	徐国建	桑金东
梁健俐	彭安吉	彭延成	程绍琴	傅立民	翟慎安

主 编 姚宇亮

副 主 编 苏晓敏 肖 龙 崔红涛

总 策 划 刘东杰

责 任 编 辑 李 红 徐 旭

装 帧 设 计 革 丽

题 头 篆 刻 贾长庆

前言

随着社会经济的蓬勃发展，在物质层面的追求得到满足之余，越来越多的人开始学习书法。学习书法，既能启发心智，提升精神境界，又有利于身心健康。书法史上很多书法家之所以能够健康长寿，应该与书法艺术“静中寓动”的特点有很大的关系。书法艺术与中国文化水乳交融，老年人在学习书法的过程中，必然要去了解每个书法家的人生轨迹和文化知识结构，也必然会接触到儒、释、道、诗词、歌赋等优秀传统文化，从而磨砺生活意志，使晚年生活丰富多彩。因此，通过书法艺术这个媒介进入文化之旅，完全可以达到陶冶性情、滋养心灵、通达处世的目的。

书法与汉字有着密切的关系，中国人自幼接触汉字，或多或少都会在日常实用中积累起一些关于“书法”的概念以及判断其好坏的标准，这种“低门槛性”是由书法本身的属性决定的。老年人因为生活阅历较为丰富，从某种意义上说，往往容易先入为主，不喜欢接受新的艺术观念和与自己性情不合的审美类型。所以老年人学习书法，更要重视加强理论学习和思考，以艺术的标准重新审视书法艺术，从“实用书法”、“写毛笔字”等认识层面上“突围”出来。只有认识上有了提高，技法上才会有真正的进步。因此，在学习的具体过程中，容易出现某些畏难情绪也是很正常的，这就要求大家做好思想上和意志上的准备。

唐代著名的书法理论家孙过庭曾说过这样的意思：少年容易掌握书写中的法度，而老年人则在把握艺术规律方面更有优势。因为少年精力旺盛，肯下苦功，老年人经历丰富，容易看到事物的本质。所以当我们具有一定的技法基础后，要多多调动其他领域中已经获得的认识与感悟，多采用举一反三的思维方式，力求融会贯通。和其他艺术一样，书法探索的领域是无限的，虽然有基本功方面的要求，但想象力和才情也是不可缺少的重要因素。所以老年人在重视基本功的同时，绝不应该关闭想象的大门，而是要借助其他领域的成功经验，大胆实践，努力走出属于自己

的道路。

结合当前老年大学书法教学的实际，同时也充分考虑到老年朋友学习书法的生理、心理特点，我们尝试编写了这套老年大学书法教材，包括《楷书教程》《行草书教程》《篆隶书教程》共三部。在此，我们谨对本教材编写过程中的相关问题作如下说明，以便于大家阅读使用时参考。

一、《楷书教程》第一章为全套书法教材的总绪论，其中对书法艺术相关的基本问题作出讨论的同时，也对老年朋友学习书法艺术提出了指导性的意见和建议。

二、对古代经典碑帖的介绍力求全面完整，以便于老年朋友更好地根据自己的基础、喜好选择取舍。教师在使用本教材时，也可以根据实际教学情况的需要灵活选用。

三、技法临摹部分是本套教材的重点，编写中尽量详细、直观，力求对学习 者有较强的指导帮助作用。但考虑到老年朋友一般都有多年的实际书写经验，容易形成属于自己的某些用笔习惯和特点，故尽量不做统一的、呆板的规定。因此，我们在教材中提出的临摹方法，不是一成不变的金科玉律，而是为学习者提供一般意义的指导和参考。

四、关于各种书体的演变发展、历代书论、书法的艺术本质及其审美等理论性较强的内容，建议高年级教学时采用为宜，或由教师根据学员的具体水平及教学实际灵活选用。

五、佳作欣赏部分力求较全面地反映每种书体的历史发展面貌，编选时特别注意了不同流派或不同风格类型中具有代表性的作品，编配的赏析文字力求简明准确，以期对老年朋友提高对各类书法作品的欣赏能力和欣赏水平有所帮助。

六、全书在叙述文字方面力求简明准确、通俗易懂，尽量避开过于艰涩的学术性语言，以便于广大老年朋友学习和阅读。

目录

1	第一章 行草书概说	56	第五节 米芾《蜀素帖》
2	第一节 行草书的名称	60	第六节 赵之谦
2	第二节 行草书的特点及风格类型		《为悦西书梅花庵四条屏》
6	第三节 行草书与其他书体的关系	63	第五章 草书临摹
8	第二章 行草书艺术的发展历史	63	第一节 王羲之《十七帖》
8	第一节 行草书体的形成	67	第二节 孙过庭《书谱序》
9	第二节 魏晋的行草书	78	第三节 张旭《古诗四帖》
11	第三节 隋、唐、五代的行草书	82	第四节 怀素《小草千字文》
15	第四节 宋、元的行草书	86	第五节 黄庭坚《诸上座帖》
20	第五节 明、清的行草书	90	第六节 王铎草书
26	第六节 民国时期的行草书	93	第七节 于右任标准草书
30	第三章 行草书的学习方法	95	第六章 章草临摹
30	第一节 行书的笔法与结体	95	第一节 皇象《急就章》
35	第二节 行书的临摹要领	99	第二节 赵孟頫《章草千字文》
36	第三节 草书的笔法与结体	102	第三节 宋克章草
39	第四节 草书的临摹要领	104	第七章 行草书的创作
40	第四章 行书临摹	104	第一节 创作前的准备
40	第一节 王羲之《兰亭序》	106	第二节 书法作品的内容与形式
46	第二节 《怀仁集王羲之圣教序》	110	第八章 历代行草书书论选读
47	第三节 颜真卿《祭侄文稿》	117	佳作欣赏
52	第四节 苏轼《黄州寒食诗帖》		

第一章

行草书概说

本书所采用的“行草书”的说法是一种习惯上的统称，指的是行书和草书，它们是书法史上出现的两种书体。书法学习者普遍认为，行书是介于楷书和草书之间的一种书体，它没有楷书那样端庄严谨，也不像草书那样连绵不断。而草书大意指用笔连贯、连绵回环、书写快速的一种书体，它既能表达书写者充沛的感情，又能展现其高超的艺术技巧。诚然，这些常见的认识是有一定道理的。但事实上，要对行书和草书有一个科学和客观的认识，还需要对这两种书体在书法史上的发展和演变作一番认真的梳理。

行书是一种非常实用的书体，方便易识。汉代赵壹的《非草书》则为我们描述了草书兴盛之初古人对草书艺术癫狂般的迷恋：“夫杜、崔、张子，皆有超俗绝世之才，博学余暇，游手于斯，后世慕焉。专

用为务，钻坚仰高，忘其疲劳，夕惕不息，仄不暇食。十日一笔，月数丸墨。领袖如皂，唇齿常黑。虽处众座，不遑谈戏，展指画地，以草判壁，臂穿皮刮，指爪摧折，见鳃出血，犹不休辍。”事实确实如此，人们狂热地追求行草书，历代书法大家也多以行草名世，行草书在书法史料和日常应用中占据着显赫的位置。因此我们认为，人们对于行草书的喜爱和追求是有历史渊源和客观现实基础的。

行书、草书点画连绵，笔意流贯，富有艺术感染力，最适合表现书写者的情感和个性。从字体特征和用笔技艺等方面来看，行书和草书有着很多的共通性。书写时稍为端谨则为行书，稍加放纵即为草书。因此，对书法学习者而言，将行书、草书两种字体加以联系、放在一起学习是非常合适的。

第一节 行草书的名称

唐代张怀瓘曾说：“行书者，刘德升造也。不真不草，是曰行书。”而清代宋曹在《书法约言》中则称：“所谓‘行’者，即真书之少纵略。后简易相间而行，如行云流水，穠纤间出，非真非草，离方遁圆，乃楷隶之捷也。”根据近年考古发掘的《熹平元年陶瓮》（图1-1）来看，上面已经出现了行书的雏形。这些字既具有行书的基本特征，又带有一些隶书的笔意。我们可以据此推论，行书的产生是隶书快捷书写的结果。

“草”作为文字的概念是草创、草率、草稿之意，那么草书最初的意思无非是指草创急就的、不够规整的、草率书写的一类文字。从最初的象形文字，到后来逐渐走向抽象化和符号化的文字，由于实用的原因，其草率书写都是不可避免的，所以古代出现了草率书写的篆书和草率书写的隶书，分别叫做“草篆”和“草隶”。但我们通常所说的“草书”，其含义并不包含对甲骨文等文字的草率书写，而是后来约定俗成的一个称呼，与篆书、隶书、行书、楷书等书体并称。作为一种书体，特别是一种形式风格的表现和规定，草书在字法、笔意、结构、章法、墨色等诸多审美要求方面都形成了其特有的系统。

第二节 行草书的特点及风格类型

一、行书

1. 行书的艺术特点

从用笔和结体来看，行书最大的特点是大量使用连笔和省笔，但却不用或少用草化符号；行书较多地保留了正体字的可识性结构，从而达到既能快速书写又能通俗易懂的实用目的，便于文字信息的流通交换。所以孙过庭《书谱》中说：“加以趁变适时，行书为要。”一般而言，行书在笔法上较楷书更为放松自由，在起笔收笔上虽然起讫分明，但不像楷书那样中规中矩，笔毫入纸更多以露锋取代藏锋，以欹侧之势取代平正，以勾、挑、牵丝来加强点画呼应，用圆转的笔法代替方折。这些笔法上的变化使得行书笔画舒展、流动而跳宕，更为生动自然，顾盼生情。在结构上，行书一改楷书的端正严谨，而收放自如，大小协调，疏密相间，显得更为丰富多变、生动活泼。

2. 行书的风格类型

从行书的作用和表现形式来看，行书又可以分为行押书、稿行书、行楷书三种。

（1）行押书

“行押书”（亦称行狎书）一词最早见于南朝宋代羊欣《采古来能书人名》：“钟书有三体：一曰铭石之书，最妙者也；二

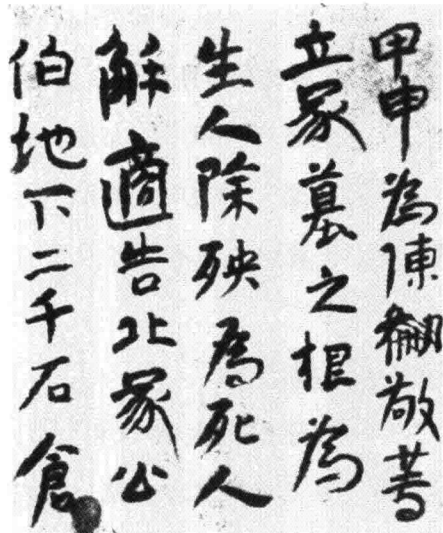


图 1-1 《熹平元年陶瓮》局部

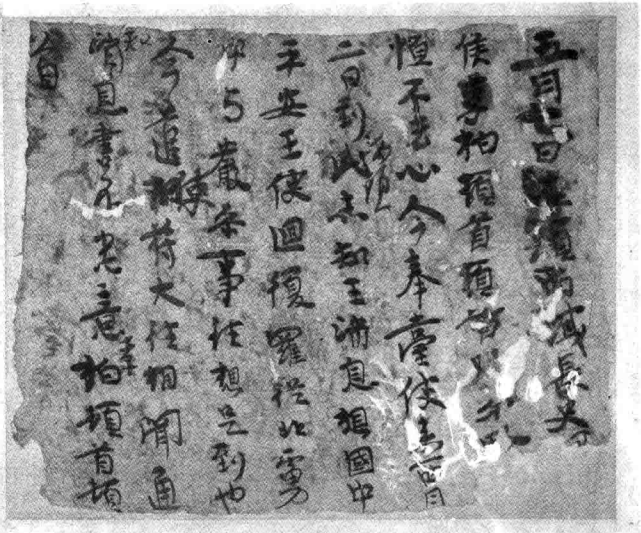


图 1-2 《李柏文书》局部

曰章程书，传秘书、教小学者也；三曰行狎书，相闻者也。”从这里可以看出，行狎书是较为早期的行书，为人们相互传递信息所用。

(2) 稿行书

所谓“稿行书”是指书写状态介于草书和行书之间，类似草书又不是严格意义上的行草书。从当今立场看，“稿行书”应属融入草书笔法的行书，书写更为流畅纵逸，进一步摆脱了隶书、章草的影响。这种书体实际上就是隶楷转变时期的行草书（图 1-2）。受王氏父子的影响，此种稿行书逐渐流行于晋代，并一直沿用至今，是应用最广泛的书体之一。

(3) 行楷书

“行楷书”，顾名思义，既像行书又像楷书。相比端庄严谨、中规中矩的楷书，它更自由、随意、活泼。而相比行书而言，它则有几分楷书的笔意，在流畅自如的行

笔中体现法度的规范。其基本特征是在楷书的基础上简化书写笔画、增强书写映带、强化书写意趣。行楷书的书写速度比楷书快，并且书写笔顺也不同于楷书，具有较强的易识、易学特征。

二、草书

1. 草书的艺术特点

在书法艺术中，人们普遍认为草书是最抽象、也是艺术表现性最高的一种书体。故学书者，皆欲以草胜人。草书的基本特点可以用唐代张怀瓘《书断》中的四句话来概括，即“存字之梗概，损隶之规矩，纵任奔逸，赴连急就”。为了更好地说明草书的艺术特点，我们可以从三个方面进行论述：

(1) 草书的用笔

草书有它自身独特的用笔方法，世称“草法”。草法重使转，讲究纵横捭阖。

在一气呵成的书写中，顿、挫、勾、连、转、掣诸法运用自如。“瘦劲圆健、纵横连绵”是草书用笔的主要特征，“屋漏痕”、“折钗骨”也是对草书笔意的形象描述，“飘若浮云”、“矫若惊龙”则是对草书用笔和结构形象最好的比喻。对于草书的用笔，我国近代书法家林散之先生的观点是：“要捉草为正。下笔宜慢，求沉着，要天马行空，看着慢其实快，看着快其实慢。快要留得住，又无滞塞才好。”

(2) 草书的用墨

“墨分五彩”是中国书画对用墨的要求。包世臣在《艺舟双楫》中说：“然则画法字法，本于笔，成于墨，则墨法尤书艺一大关键已。”在实际书写过程中，草书最能体现这种理想的用墨要求。其他书体的情绪变化较草书显得略为平淡，故用墨也相对平和统一。草书情绪饱满，浅吟低唱抑或沉郁抒情都宜于通过丰富多变的墨法来体现。用墨时，要干而不枯、润而有神，这样写出来的作品墨色才能变化丰富，层次分明，有节奏、有韵律，浑然而有天趣。

(3) 草书的章法

章法是指作品的谋篇布局，即古人所言“分间布白”。草书萧散有致或气势磅礴，缠绵悱恻或酣畅淋漓，这种情绪表达的总体效果，对草书章法提出了特殊的要求。清代邓石如论章法曰：“疏处可以走马，密处不使透风，常计白以当黑，奇趣乃出。”

黄宾虹谈章法则提出：“古人重实处，尤重虚处。重黑处，尤重白处。所谓计白当黑，知白守黑。”总的来说，草书的布局讲究疏朗有致或纵横捭阖，清淡中显秀丽，平和中寓跌宕，幻化莫测，妙不尽言。

2. 草书的风格类型

草书大致可以分为章草、今草和大草。其中今草又称小草，大草又称狂草。它们既是不同的草书风格类型，也是草书在各个历史时期的不同表现。

(1) 章草

关于章草名称的由来，当今学者有不同的认识。有的认为，章草是因汉元帝时期的史游作“急就章”而得名；有的则认为，章草是因汉章帝喜好或者由他所创而得名；也有的认为，汉代杜度擅长写草书，汉章帝令杜度书写，而因为所书都是奏章之类，所以后世称为章草；还有的认为章草的章有章法、规章之意，因为其合乎奏章章程所以称为章草。至于哪种说法更符合实际，至今无法定论。我们知道，章草是从秦代的草隶中演化出来（图1-3），经过在民间长期的流行通用，继而约定俗成的书体。章草大致成形于西汉宣帝、元帝年间，在东汉、三国及西晋时期逐渐兴盛，进而成为一种成熟完善的独立书体。

章草带有很多隶书的特点，如字形左右开张、以横势为主，横画或捺画的末尾依然上挑等。章草虽字字独立，但笔画之



图 1-3 《汉简·草书简》



图 1-4 《肚痛帖》局部 张旭

间却加入了笔意上的联系，形成了“字字有区别，字字不相连，字体有则，省便有源，草体而楷写”的总体特征。

(2) 今草

今草亦称小草，是一种在继承了章草的基础上，进一步省减隶书的点画波磔，比章草更加自由便利的草体。据史书记载，张芝是最早的今草书家，张怀瓘《书断》中曾称：“章草之书，字字区别，张芝变为今草，加其流速”。此外，对今草的产生和发展起到巨大促进作用的是晋代的王羲之。

同章草相比，今草变横势为纵势；加强了上下字之间的笔势牵连，创立了“字群结构”，笔意连属；偏旁相互假借并辅以草书符号，打破了章草一字万同的写法。这些变化进一步加强了书写时的便捷性。今草的书写讲究流动畅达、用笔灵活、笔

意自然，取势浑然天成、无滞无碍。

(3) 狂草

狂草亦称大草、连绵草。“狂草”一词据说是由于张旭、怀素每次作书前，或酒醉而癫狂，或借自然事物触得灵感，呼叫奔走以后再作书而得名。清代高士奇《〈藏真自序帖〉跋》提及狂草时曾言：“唐怀素书，奇纵变化，超迈前古。其自叙一卷，尤为生平狂草。”清代冯班也在《钝吟书要》里评价狂草说：“虽狂如旭、素，咸臻神妙矣。古人醉时作狂草，细看无一失笔，平日工夫细也。”（图 1-4）

狂草承载了书写者喷薄欲出的艺术激情，以精妙的书写技巧化运而成，是书法艺术发展到一定阶段所达到的高超艺术境界。

第三节 行草书与其他书体的关系

一、行书与其他书体的关系

1. 行书与篆书

我们通常认为行书是在东汉才出现的，跟篆书似乎并无直接牵连。其实，行书与篆书有着密切的关系，比如在行书中就有一部分字沿用了篆书的构形。有时我们会发现这样的现象：在行书中有些字符的构形跟楷书对应不上，却与篆书或隶书的某一异体相符合。这种现象的产生是与字体发展过程中的种种变异密切相关的。在最初的篆书衍进为隶书的过程中，一部分字符得以保留，而这部分字符进一步保留在了隶书衍进出的草隶或行书中，这就使得行书的某些偏旁部首或字符具有了远古篆书的特征。并且由于这部分偏旁部首的保留，一些篆书的笔法也保留了下来，反映在了行书的笔法中。

2. 行书与隶书

行书脱胎于隶书、楷书，自然与隶书有密切关系。为了适应实用书写的需要，隶书进一步演化为草隶或楷书，带有隶意的行书我们称之为“行隶”。在这个阶段，隶书、楷书、行书的笔意和形式无法明显区分。因为行书的产生与隶书的发展有着千丝万缕的联系，所以隶书对行书的笔法和结体有着比较直接的影响。对隶书技法

的理解和把握，会对行书的学习有所帮助。

3. 行书与楷书

行书成为一种书体，与楷书的产生和发展有密不可分的关系。初期阶段的行书由于刚从隶书中脱化出来，还极不成熟，不少字从结构到用笔都还保留着较为浓厚的隶书意味。楷书则为行书的定型起了依据和模板的作用。随着楷书笔画和结构的定型，行书也渐趋定型。经过一百多年的广泛使用和无数文人、书法家的改造、整理、美化，行书在魏晋时期走向成熟，成为一种非真非草、独具特点的字体，并作为社会生活中最常用的字体一直沿用至今。我们现在所说的行书，主要是指成熟之后的行书。

4. 行书与草书

秦汉之际，各种书体相互杂糅、互相影响。就行书与草书关系而言，可能有些字的行书写法和草书写法本身没有什么不同，所以在晋代尺牍中，经常可以见到行草相间的样式；而就早期的草隶而言，虽然我们把它看成带有隶书笔意的草书，但它很大程度上不能摆脱行书笔意，因为就“行书”的本质含义而言，是任何书体里蕴含有的因素。草隶发展至章草后，行书或楷书的章法布局特点凸显了出来，所以说，行书对草书是有影响的。而从王羲之的新体行书中我们发现，行书和草书是互

相影响发展的。

到东汉，隶书的影响始终贯穿于草书发展最初的几百年间，亦是章草定型的关键。

二、草书与其他书体的关系

1. 草书与篆书

草书来源于草隶，草隶脱胎于篆书，所以草书中保留了一些篆书的字形结构。正如我们前文所提到的，在历经了字体的嬗变后，篆书中的字形与笔法大大拓展了草书的取材范围，使得书法艺术的发展更为丰富多彩，如草书尤其是大草注重的使转笔法，就与篆书密不可分。

2. 草书与隶书

早期草书产生于隶变发生时期，由于快捷化书写的要求，隶书起初发展为“草隶”，后来随着草隶格式的逐渐定型，又演变为体式严谨划一的“章草”。从西汉

3. 草书与楷书

在经历了从草隶到章草的转变之后，草书到汉末迎来了发展的又一高峰。今草的出现，是草书字体结构的一次创造性变革。章草从隶书演变，分波磔，不连绵；今草虽借鉴章草却源从楷书，取消了隶书的波磔笔法，加以连绵。因而，草书自身的结体构造也有一定的规律，如笔画的长一点、短一点、多一点、少一点，甚至极其微小的变化，都会使其成为另一个字或不成字。所谓“长短分知去，微茫视每安”。因此，写草书不能任笔为体、聚墨成形，除了要遵循其自身的结体规律，还要具备一定的楷书功底。

第二章

行草书艺术的发展历史

第一节 行草书体的形成

行书萌芽于西汉，发展在东汉，成熟在晋代，大量竹木简牍中较为流便的文字可以说是最早的行书。反映行书形成的书迹可以从西晋时期（265—317年）的残纸看出，如《泰始五年简》《小人董奔残纸》《李柏文书》等。

行书和楷书几乎同时形成。明代陆深《书辑》所谓“德升小变楷书、谓之行草”只是说明楷书对行书发展的影响或渗透。在行书发展过程中，不可避免地要受到其他书体的影响，尤其是楷书和草书的影响。因此，有人认为常见的行书是在楷书的基础上又借用了今草的笔法发展而来，也有一定的道理。

东晋行书成熟后，受王羲之的影响，出现了一大批王羲之脉络下的书法家。唐代孙过庭在《书谱》中说：“加以趋变适时，

行书为要。”历代许多书法家，大都以行书见长。千百年来，行书一体不断发展，风格多样，流派纷呈。

草书出现在篆书向隶书演进的时期。对正体的篆书和隶书进行草率简约地书写，即是草书书体出现并发展的原因。而草书发展成为一种相对独立的书体，则是在汉代，其雏形是章草。后来在日常通行的楷书、行书影响下，逐渐取消波挑，形成了以纵势为主，书写更加自由方便，笔画连绵回绕的今草。今草相对于章草，笔画间的连续性大大增强，我们可以通过比较陆机的《平复帖》和王羲之的《初月帖》得出答案。孙过庭《书谱》中说：“草以点画为情性，使转为形质。”清代刘熙载《艺概·书概》中也说：“正书法多于意，草书意多于法”。相对其他书体，草书具有较强的抒情性，更善于发挥作者的情感与兴致。

第二节 魏晋的行草书

无论是在中国文化史还是中国艺术史上，魏晋时期都是绚烂夺目的时代。这一时期，在学术思想上崇尚玄学，文人逸士啸聚山林、纵论古今。受玄学的影响，魏晋时期的书法呈现出玄远的意旨，新体的草、行、楷书开始为士族阶层所接受，草书更是取得了巨大的艺术成就。以王羲之、王献之父子为代表的晋人书风，成为中国书法艺术中最大的流派。

一、西晋时期

西晋士人写尺牍普遍使用草书，以北宋宣和内府收藏的西晋书迹为例，十五件作品中就有十二件是草书。这一时期的著名草书家主要有卫瓘、索靖、陆机等。

(1) 索靖

索靖（239—303），字幼安，敦煌龙勒（今甘肃敦煌）人，张芝姊孙，博通经史。曾官尚书郎、雁门和酒泉太守，拜左卫将军，著有《索子》《草书势》等。索靖章草以《月仪帖》（图2-1）最为著名，是书信尺牍的范本。存世《月仪帖》只有刻本，其底本是否为索靖真笔，现代考据多有争论，但仍不妨后人对此作的喜爱。

(2) 陆机

陆机（261—303），字士衡，吴郡吴县（今江苏苏州）人，西晋文学家、书法家，与其弟陆云合称“二陆”。其所作草

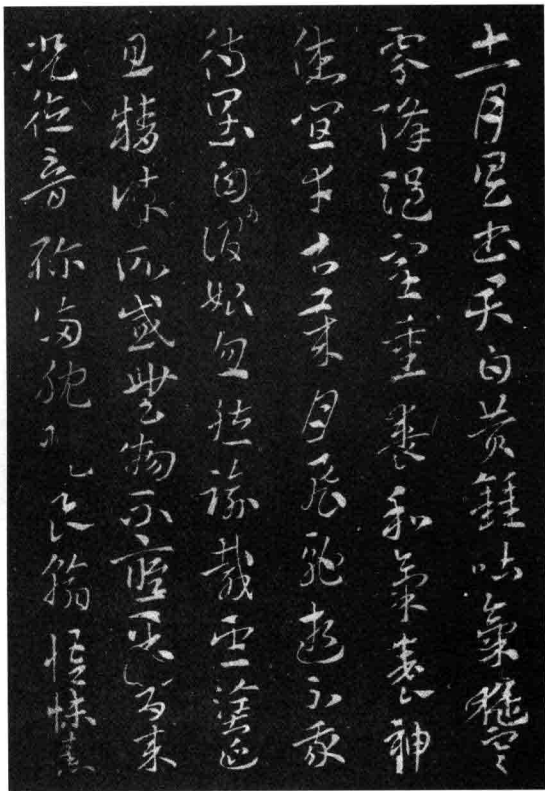


图 2-1 《月仪帖》局部 索靖

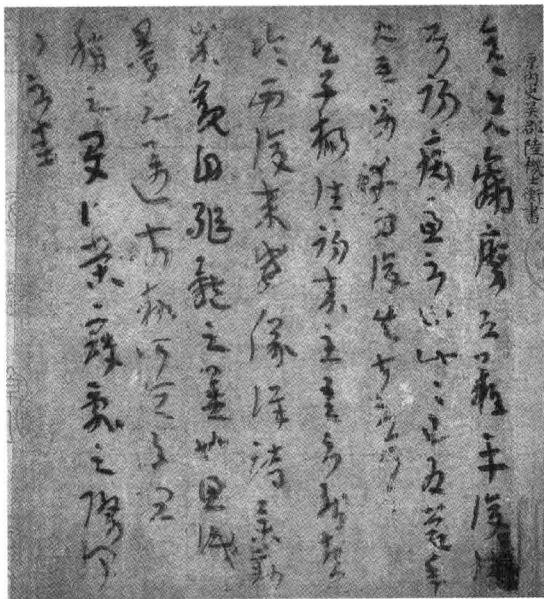


图 2-2 《平复帖》 陆机

书《平复帖》（图2-2）是我们现在所能见到的年代最早而且最可靠的古代名家墨书真迹。此帖保留了浓厚的古代章草的笔意，厚重质朴，古拙萧散。

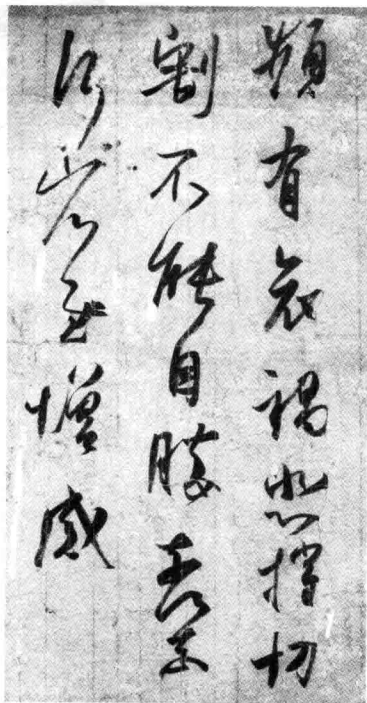


图 2-3 《频有哀祸帖》 王羲之

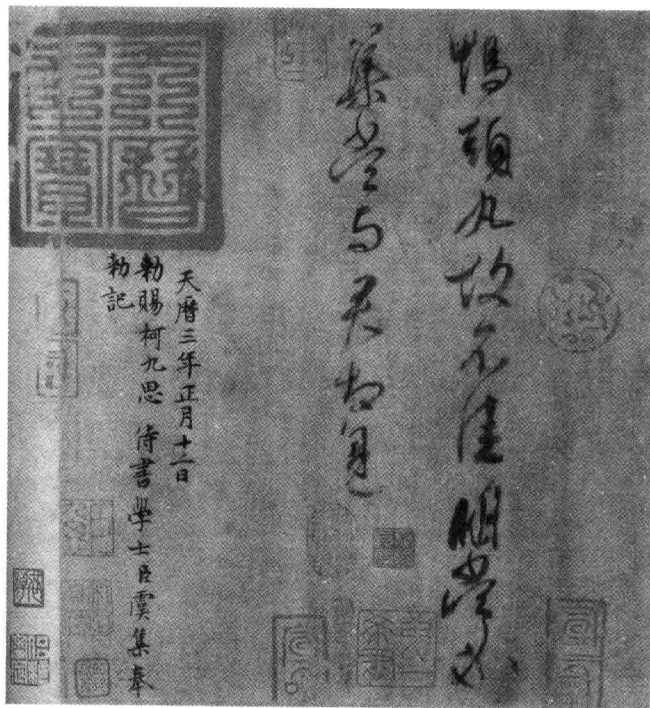


图 2-4 《鸭头丸帖》 王献之

二、东晋时期

东晋是新体书法形成并盛行的时代，这一时期的行草书对后世书法产生了巨大的影响，特别是以王羲之、王献之为代表的“王氏家族”书风。

(1) 王羲之

王羲之（303—361），东晋书法家，字逸少，原籍琅琊（今属山东临沂），居会稽山阴（今浙江绍兴）。官至右军将军，会稽内史，人称“王右军”。王羲之出身于两晋的名门望族，十二岁时经父亲传授笔法论，“语以大纲，即有所悟”。他早年跟卫夫人学习书法，后渡江北游名山，博采众长。其草书师法张芝，楷书得力于钟繇。

王羲之的行草书被世人视为书法学习

的典范，可惜现在已没有原迹存世，法书刻本甚多，有《十七帖》较为著名，摹本墨迹廓填本有《孔侍中帖》《兰亭序》（冯承素摹本）、《快雪时晴帖》《频有哀祸帖》（图 2-3）、《丧乱帖》《远宦帖》《姨母帖》《平安帖》《何如帖》《奉橘帖》《寒切帖》《行穰帖》等。

与两汉、西晋时期的书法相比，王羲之书风最明显的特征是用笔细腻，结构多变。而他最大的成就则在于增损古法，变汉魏质朴书风为笔法精致、美轮美奂的书体。其草书的秾纤折中，楷书的势巧形密，行书的遒劲自然，把汉字书写从实用引入到了一种注重技法，讲究情趣的境界。这反映了书法艺术在晋朝的觉醒，彰显出书法家不仅能发现书法美，而且能表现书法美。