

悦读丛书



浙江省社科普及全额资助项目

浙江省社科规划一般课题

— 18QE04 —

# 艺术 草行 通讲

沈乐平 著

一觴一詠上足以暢叙幽情  
是日也天朗氣清惠風和暢仰  
觀宇宙之大俯察品類之盛  
遊目騁懷足以極視聽之  
信可樂也夫人之相與俯仰  
取諸懷抱悟言一室之內  
或因所託放浪形骸之外雖  
舍萬殊靜躁不同當其欣  
所遇暫得於己快然自足不  
老之將至及其所之既倦情  
事遷感慨係之矣向之所欣  
俯仰之間以為陳迹猶不  
不以之興懷況脩短隨化終  
期於盡古人云死生亦大矣豈



浙江工商大學出版社  
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

本书为浙江省社科联社科普及出版资助项目 18QE04 全额资助

# 行草艺术通讲

沈乐平 著



浙江工商大学出版社  
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

杭州

图书在版编目(CIP)数据

行草艺术通讲 / 沈乐平著. —杭州: 浙江工商大学出版社,  
2019.1

ISBN 978-7-5178-3065-8

I. ①行… II. ①沈… III. ①行草—书法 IV. ①J292.113.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 284844 号

XINGCAO YISHU TONGJIANG

## 行草艺术通讲

沈乐平 著

---

责任编辑 王 耀 任晓燕

封面设计 林蒙蒙

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排 版 杭州朝曦图文设计有限公司

印 刷 虎彩印艺股份有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 17.25

字 数 300 千

版 次 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-3065-8

定 价 56.00 元

---

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

## 行草书概论

- 第一章 行草书的名称与定义 / 003
- 第二章 行草书的发展与演变 / 008
- 第三章 行草书线条论 / 012
- 第四章 行草书空间论 / 016
- 第五章 行草书的基本笔法 / 019
- 第六章 行草书的偏旁部首 / 027

## 晋唐五代篇

- 第七章 皇象《急就章》索靖《月仪帖》 / 037
- 第八章 王羲之尺牍 / 040
- 第九章 王羲之《兰亭序》《圣教序》 / 043
- 第十章 王献之尺牍 / 046
- 第十一章 陆机《平复帖》 / 050
- 第十二章 王珣《伯远帖》、王志《一日无申帖》、王导《改朔帖》 / 052
- 第十三章 王慈《郭桂阳帖》《汝比帖》《柏酒帖》 / 056
- 第十四章 智永《真草千字文》 / 060
- 第十五章 欧阳询《卜商帖》《张翰帖》《梦奠帖》 / 063
- 第十六章 虞世南《汝南公主墓志铭稿》、褚遂良《枯树赋》 / 066
- 第十七章 李世民《晋祠铭》《温泉铭》 / 069
- 第十八章 陆柬之《文赋》 / 071
- 第十九章 孙过庭《书谱》 / 073
- 第二十章 贺知章《孝经》、李怀琳《绝交书》、杜牧《张好好诗》 / 076

- 第二十一章 李邕《李思训碑》《岳麓寺碑》《叶有道碑》 / 080
- 第二十二章 张旭《古诗四帖》《肚痛帖》《冠军帖》 / 082
- 第二十三章 怀素《自叙帖》《苦笋帖》《论书帖》《小草千字文》  
《大草千字文》 / 086
- 第二十四章 颜真卿《祭侄稿》《刘中使帖》《争座位帖》 / 092
- 第二十五章 柳公权《蒙诏帖》《兰亭诗》、高闲《千文残卷》 / 095
- 第二十六章 杨凝式《韭花帖》《夏热帖》《卢鸿草堂十志图跋》  
《神仙起居法》 / 099

## 宋元篇

- 第二十七章 蔡襄尺牍 / 105
- 第二十八章 苏轼《黄州寒食诗帖》《李太白仙诗卷》 / 108
- 第二十九章 苏轼尺牍 / 111
- 第三十章 米芾《蜀素帖》《苕溪诗》《虹县诗》 / 114
- 第三十一章 米芾尺牍 / 117
- 第三十二章 黄庭坚《华严疏》《松风阁诗》《跋苏轼寒食诗帖》《诸上座帖》  
《花气诗帖》《李白忆旧游诗》 / 121
- 第三十三章 赵佶《掠水燕翎诗团扇》《千字文卷》 / 127
- 第三十四章 李建中《土母帖》、吴琚《碎锦帖》、薛绍彭《上清帖》 / 130
- 第三十五章 赵孟頫《临兰亭序》《洛神赋》《烟江叠嶂诗卷》《急就章》  
《陶潜诗帖》《六体千字文》 / 133
- 第三十六章 赵孟頫书札跋记 / 137
- 第三十七章 鲜于枢《海棠诗卷》《自书诗赞》《论草书帖》《唐诗卷》 / 140
- 第三十八章 李侗《文赋跋》、张雨《题画诗》 / 143
- 第三十九章 康里巎巎《渔父词》、邓文原《急就章》、吴镇《心经》 / 145
- 第四十章 杨维桢《晚节堂诗》《城南唱和诗卷》 / 148

## 明清近现代篇

- 第四十一章 祝允明《在山记册》《连昌宫辞》《牡丹赋》《自书诗卷》  
《闲居秋月诗卷》《前赤壁赋卷》 / 153
- 第四十二章 宋克《急就章》《唐人诗卷》 / 158
- 第四十三章 文徵明《赤壁赋》《滕王阁序》《七律诗卷》《答陈汝玉书》  
《晴明帖》 / 161
- 第四十四章 唐寅《落花诗册》、徐渭《东邻诗卷》 / 164
- 第四十五章 王宠《宿白雀寺》《送孙太初卜隐苕溪诗卷》、陈淳《行草诗卷》、  
詹景凤《千字文》 / 166
- 第四十六章 董其昌《跋米芾蜀素帖》《丙辰论画册》《琵琶行》《杜律诗册》  
《癸卯临杂书册》 / 170
- 第四十七章 张瑞图《前后赤壁赋卷》《王建宫词屏》《溪上水生诗轴》  
《独坐敬亭山诗轴》《白纥歌》 / 174
- 第四十八章 黄道周《洗心诗卷》《自书诗卷》 / 178
- 第四十九章 倪元璐《桥影如长练诗轴》《倪黄书翰合册》《已作不栖鸦诗轴》  
《金山诗轴》 / 181
- 第五十章 王铎《唐诗卷》《琅华馆学古帖》《杜甫诗卷》《五言诗卷》  
《草书诗轴》 / 185
- 第五十一章 傅山《丹枫阁记》《风花雾柳诗屏》《草书卷》《诗轴》 / 189
- 第五十二章 徐渭《春园细雨诗轴》《春雨杨妃二诗卷》 / 194
- 第五十三章 刘墉《诗册》、王文治《右军帖跋》、何绍基《行书轴》 / 197
- 第五十四章 明清画家的行草书 / 200
- 第五十五章 近现代行草书名家 / 205

## 临摹与创作篇

- 第五十六章 行草书的临摹——实临、背临、意临 / 213
- 第五十七章 行草书创作——笔法与墨法 / 216
- 第五十八章 行草书创作——关于结构造型 / 219
- 第五十九章 行草书创作——章法的形式构成 / 222
- 第六十章 行草书创作——作品款式、落款、钤印及其他 / 226

## 附录 古代书论选读

- 一、赵壹《非草书》 / 233
- 二、蔡邕《笔论》《九势》 / 234
- 三、卫恒《四体书势》 / 235
- 四、索靖《草书势》 / 235
- 五、卫铄《笔阵图》 / 236
- 六、王僧虔《笔意赞》 / 237
- 七、陶弘景《论书启》 / 237
- 八、萧衍《草书状》 / 238
- 九、虞世南《笔髓论》 / 238
- 十、孙过庭《书谱》 / 239
- 十一、张怀瓘《书断》 / 243
- 十二、韩愈《送高闲上人序》 / 245
- 十三、《宣和书谱》 / 246
- 十四、米芾《海岳名言》 / 246
- 十五、姜夔《续书谱》 / 249
- 十六、宋曹《书法约言》 / 250
- 十七、项穆《书法雅言》 / 251
- 十八、董其昌《画禅室随笔》 / 262
- 十九、刘熙载《艺概》 / 267

# 行草书概论



## 第一章 行草书的名称与定义

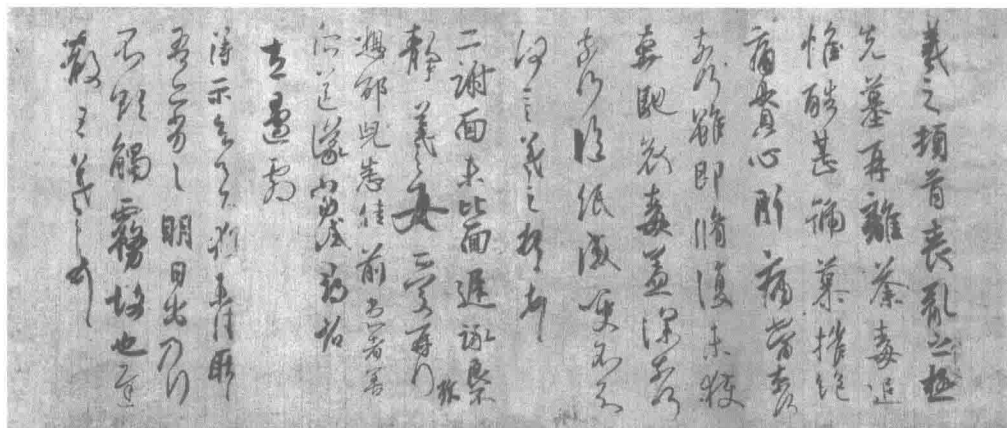
行书是一种介于楷书、草书之间的书体。它不像草书那样奔放，也没有正楷那样端正，但它却融合了楷书、草书的许多特点，所以我们将其中偏于草的形式称为“行草”，偏于楷的形式称为“行楷”。

张怀瓘《书断》云：“务从简易，相间流行，故谓之行书。”“夫行书，非真非草。”周星莲《临池管见》亦云：“（行）大率变真以便挥运而已。”这里的“务从简易”和“以便挥运”，体现了行书在体格和书写速度上要比楷书简化、快捷；而“非真非草”，则说明了行书在形体上既有别于楷书之端庄，又有别于草书之恣肆奔放。“行”的本意，是“路”的意思，又衍生为行走、流动之意；行书以“行”为名，确是与它的书写特征和形貌特征相关的——其用笔和结体，都是体现出一种“行”的意思。

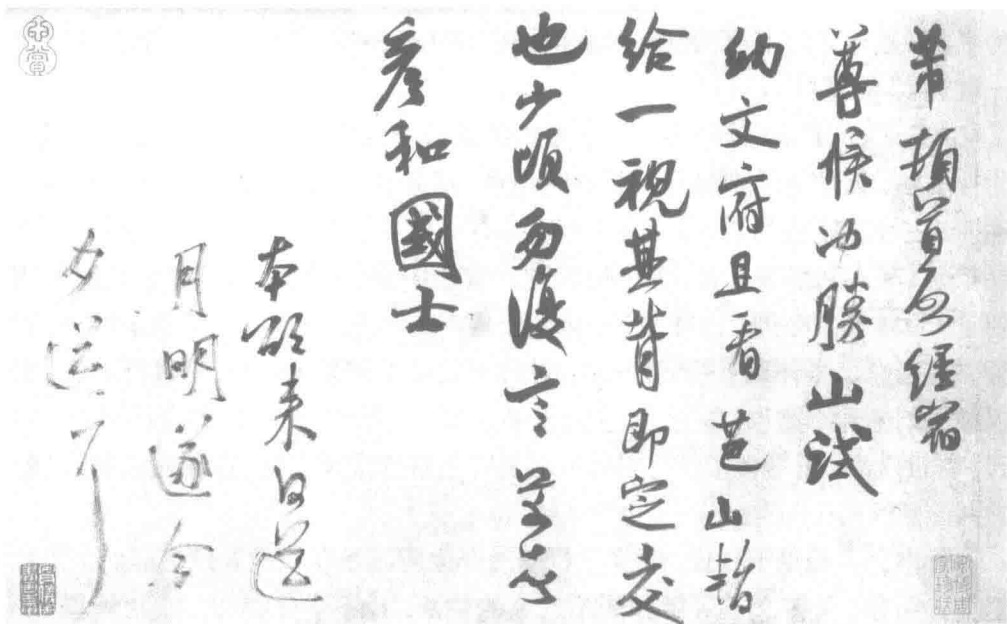
关于“行书”的称谓，最早见于晋代。《晋书·卫恒传》载：“魏初有钟、胡二家，为行书法，俱学之于刘德升。而钟氏小异，然各有其巧，今大行于世。”后来南朝有《古今文字志目》一书，分三卷，其中所列三十六种书，就有“行书”。南朝羊欣《采古来能书人名》篇中也说道：“刘德升善为行书。”唐代张彦远《法书要录》百体书中亦列“行狎书”一体。王僧虔《论书》一篇中也提到了行书、行狎书等概念。张怀瓘《书断》三卷，对行书的定义则较为详细：“案行书者，后汉颍川刘德升所造也，即正书之小讹，务从简易，相间流行，故谓之行书。王愔云：晋世以来，工书者多以行书著名。昔钟元常善行狎书是也，尔后王羲之、献之并造其极焉……”

行书之名始见于晋代，事实上行书的产生应该是在汉代末期。而所谓的由刘德升所创、又传之于钟繇和胡昭二家的说法，并不十分确切。客观地说，一种书体的产生和发展并不是由一个人或几个人就能完成的，应该讲，这三者是

行书初创阶段的代表性人物。但是行书在汉魏之际尚未盛行，如卫恒的《四体书势》，也仅将其附于隶体之中；直到晋代，行书才成为主流，“工书者多以行书著名”；而二王父子又将行书推到了一种前所未有的高度，由此也形成了书法史的主流体系——以二王为正统的书法体系，虽然其中也包含了真、草二体，但最有代表性的还是行书。

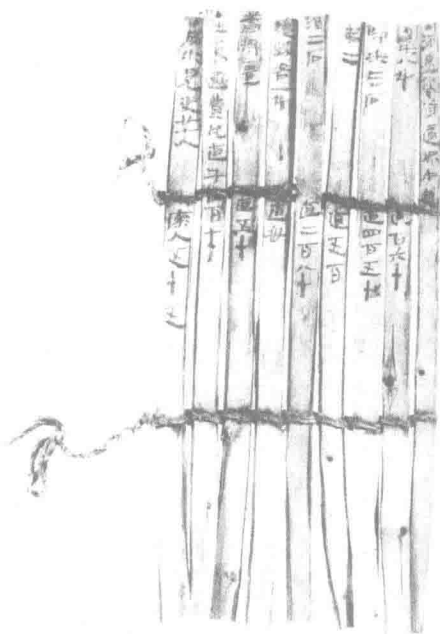


晋 王羲之《丧乱·二谢·得示帖》



宋 米芾《彦和帖》

总之，行书是一种变化度大、包容性广的书体。它的体势有极大的变通性。就结构而言，既可工整规矩，亦能放逸跌宕；就用笔而言，可以灵活地参照和借鉴真、草，甚至是篆、隶的笔法，法无定法，姿态迥异，表现力极为丰富。同时，它可辨易识，书写便捷，具有广泛的实用性。因其在辨识性上要优于草书和篆书，而在便捷性上又要比楷书和隶书来得实用方便，所以从“二王”时期一直流行至今。另外，从文化的角度来审视，行书又是比较符合文人士大夫中庸的、不激不厉的、借助笔墨抒发胸臆的一种良好载体。故而，在某种角度上，行书也可以说是贯穿于书法史的一条主线。



汉 《居延汉简》

而草书则是五体书中最具表现力的一种书体，在整个书法艺术的发展演变过程中具有其特殊地位。刘熙载《艺概》中提到：“他书法多于意，草书意多于法。”这就是说，草书是各种书体中最能发挥情感、表现个性的书体。

东汉赵壹《非草书》中讲：“盖秦之末，刑峻网密，官书烦冗，战攻并作，军书交驰，羽檄纷飞，故为隶草，趋急速耳，示简易之指……”宋《宣和书谱》亦云：“稽考古今法书，而独以草书为秦苦篆隶之难，不能投速，故作草书……”由此看来，草书的历史很悠久，大约是在秦末萌芽的；而其名称，则大抵是由于“赴急之书”或“草创之义”而来——它基本上作为当时正体（隶书）的一种简化型态（或曰辅助体）而在起草文稿、赴急通信中逐步产生和发展起来的。

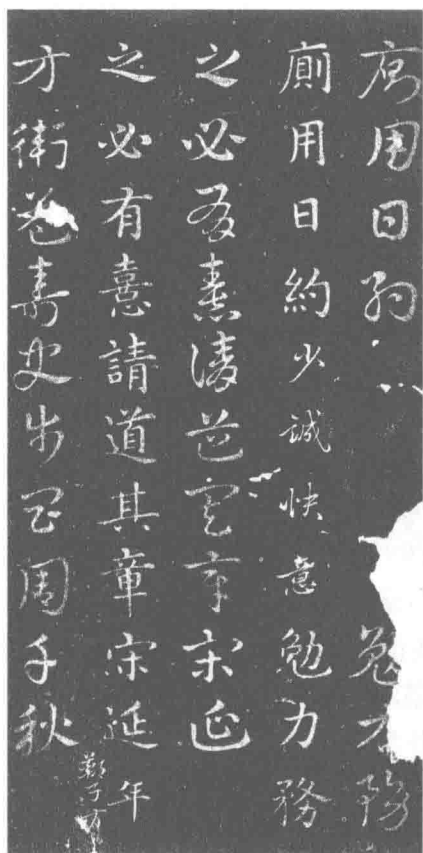
最初的草书是以隶书为基础的，故其发展也与之相辅相成，所以草书尽管不在“秦书八体”（大篆、小篆、刻符、虫书、摹印、署书、殳书、隶书）之列，但却萌生于秦代之“隶草”。草书定型于汉代，并且，这种定型过程是交叉渐进式的——这一点，我们也可以从隶书与草书的发展过程中，其笔法的相互影响和结体的相互作用中窥见一斑。

草书发展成一种独立的书体是在汉代。许慎《说文解字·序》中所言“汉

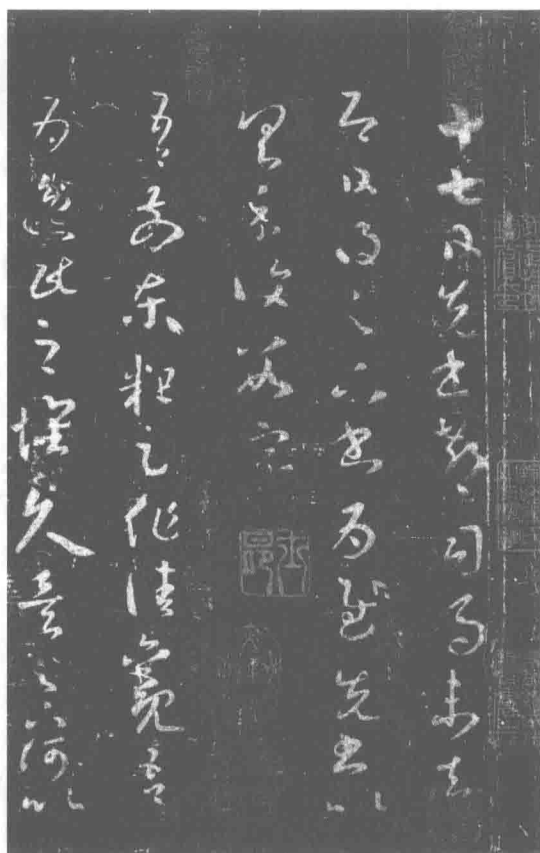
兴有草书”，亦可证之。而此时的“草书”这一特定指称，其实所指的是“章草”这一概念。

章草的形成是草书艺术成熟时期的开始，而章草这一名称的由来，大致有以下几种说法：①汉元帝时黄门令史游作《急就章》，因“章”之名，称“章草”；清《四库全书总目提要》即从此说；②汉章帝好草书，尝命善书的臣下以草作奏，故名；③齐相杜度善草，汉章帝诏使草书上事，因章奏所用而得名。如《述书赋》云：“杜操，字伯度，京兆人，终后汉齐相。章帝贵其迹，诏上章表，故号章草……”

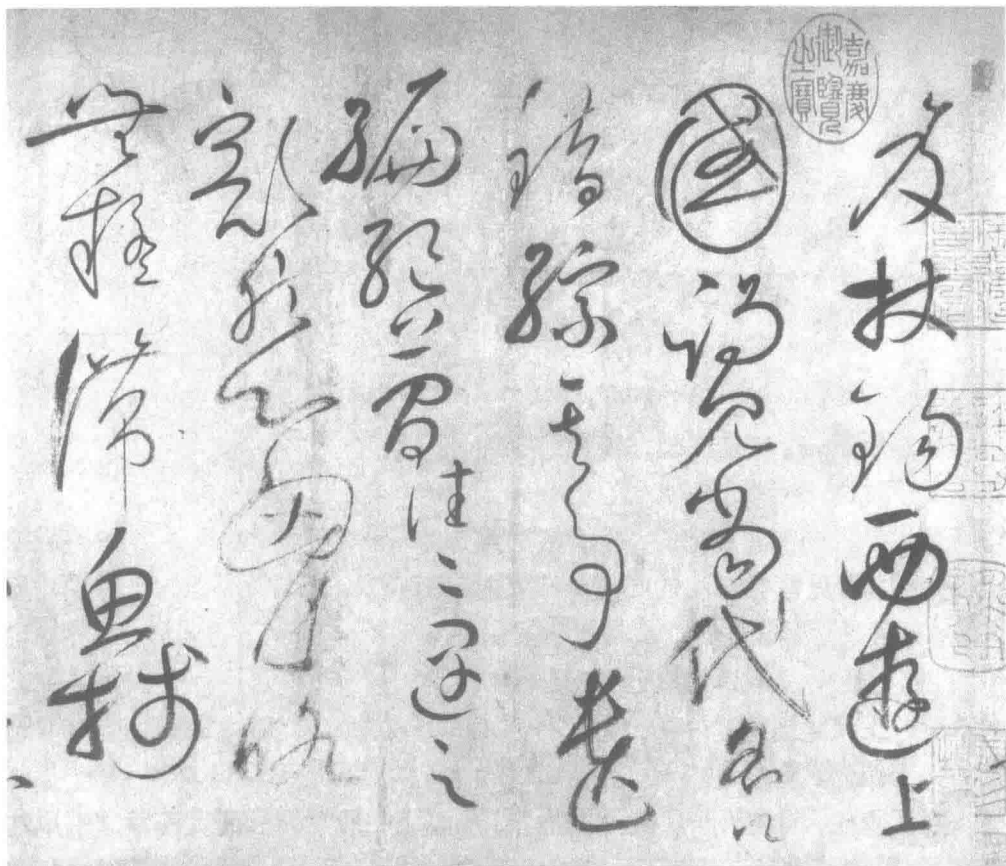
随着魏晋时期楷书的产生、发展、成熟，草书逐渐脱去了隶书的笔画形迹，上下字之间的笔势往往牵连相通，偏旁相互假借，形成“今草”（小草）。汉代张芝是最早的今草书家，时称“草圣”。张芝的贡献在于将章草大胆变革，省减点画波磔，创造了今草的雏型。今草发展到二王（王羲之、王献之）时期已完全



三国 皇象《急就章》



晋 王羲之《十七帖》



唐 怀素《自叙帖》

成熟，形成简约、流畅、洒脱的特征。

到了唐代，张旭、怀素等书家又将今草写得更为放逸恣肆，笔势绵连回绕，字形大开大合，复杂多变，称之“狂草”（大草）。狂草书往往笔势奔放，一气呵成，具有强烈的运动感与节奏感。

我们现今所谓的草书，正是包括了这三种基本类型。

## 第二章 行草书的发展与演变

如前所述，行书是在汉代末期产生的。但是行书的发展却非常快，到东晋二王父子时期，达到了高峰。

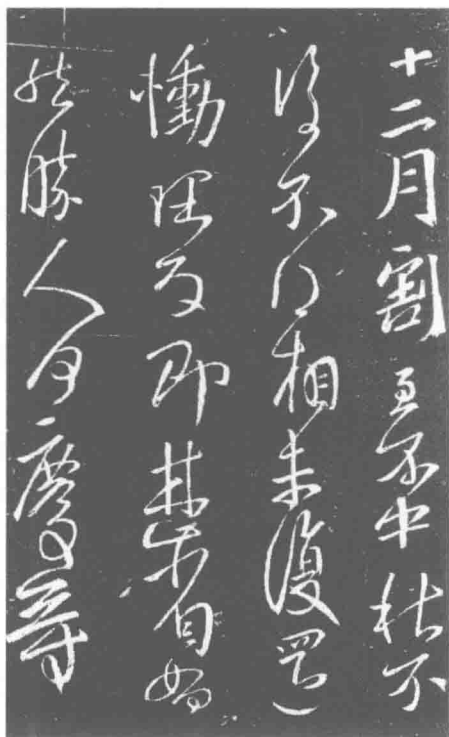
晋代是我国书法史上的一个重要时期，后人常常把晋书、唐诗、宋词、元曲相提并论，可见晋代书法的高度。东晋时期的行书，以潇洒流美、气韵生动为特色，王羲之、王献之父子是其代表。王羲之的行书用笔圆转灵活，行笔均匀平和、富有变化，提按动作极为细腻精到，故其作品醇厚、典雅，具有很高的艺术水准。王献之则用笔外拓，棱角分明，以骨力胜，在南朝时，其地位甚至要超过其父王羲之。

到了唐代，因统治阶层的大力推崇，形成了一股学习和研究王羲之书风的热潮，其中以虞世南、欧阳询、褚遂良、陆柬之、柳公权为代表，继续发展和完善着王羲之书风；同时，颜真卿、李邕等人则是在此基础上，创新求变，追求雄浑壮美的风格，另开一境，成就颇高。

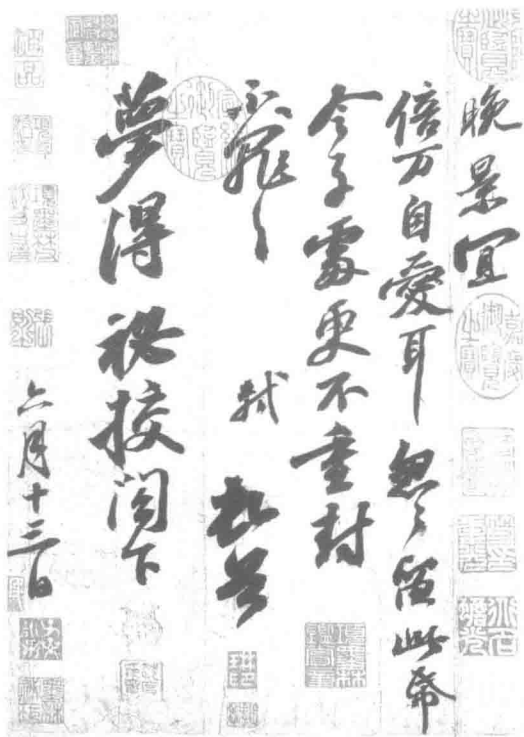
受二王、欧、颜诸家影响的杨凝式，则是五代时期的代表人物，也是在唐、宋两大高峰之间的一个承上启下的关键性的个体。

所谓“宋人尚意”，宋代的书法确实是更多地将重点由法度转到了对意韵的追求上——如“我书意造本无法”“无意于佳乃佳”等创新性的口号和观念的提出，便是一种鲜明的体现。行书在宋代的发展，主要还是集中于众所周知的“宋四家”（苏东坡、黄庭坚、米芾、蔡襄），以及薛绍彭、吴琚等一批名家。宋人的书法走的是一条入古出新的道路：一方面，他们非常注重古典，对传统的研究相当深入，如米芾自谓之“集古字”；另一方面，他们又不仅仅沉醉于古帖之中，更多的是在传统基础上的蜕变，最后终成自家风格，形成了高度个性化的艺术语言。

元代的行书，走的是一条复古主义的道路。元代行书以赵孟頫为领袖，高



晋 王献之《十二月帖》

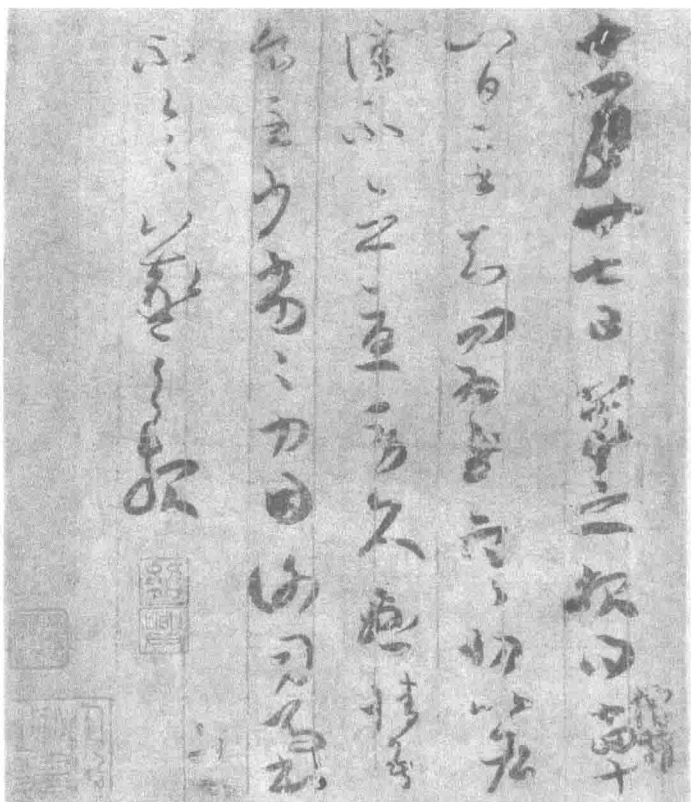


宋 苏轼《渡海帖》

举“复古”的旗帜，以晋唐法书为准则，一纠南宋靡弱的书风。赵孟頫认为王字“总百家之功，极众体之妙”，故于此用心最多，功力深厚，其行楷书笔道温润、结体秀美，影响颇为深广。此外，元代的著名书家还有鲜于枢、康里子山、杨维桢、李侗、张雨，等等。

明清书坛，祝允明、文徵明、王宠、徐渭、董其昌、张瑞图、黄道周、倪元璐、王铎、傅山……大家林立，面目众多。明清之际的行书主要分为两大格局：一是以文徵明、董其昌等人作为代表，广涉晋唐法书，讲究古雅、自然、韵味的气息，作品格调高古；一是以徐渭、王铎等人作为代表，他们学古但不泥古，充分抒发个性，作品气势宏大、具有阳刚之美，凸现出一种表现主义的特征。另外，如傅山在“四宁四毋”理论指导下的创作；王文治和刘墉增加墨色变化，被称为“淡墨探花”和“浓墨宰相”；何绍基以回腕悬臂执笔法作字；赵之谦以碑写行；吴昌硕用石鼓文的线条融入行草书；等等。名家特色，不一而足，真可谓是百花齐放了。

草书发生发展的原因及意义主要包括了三层因素：①文字书写的发展必须满足人们能够简便易写的要求，“实用”是“发展”的基点，“快写型”的模式正



晋 王羲之《寒切帖》

是这种实用与便捷的内在需要；②草书本身极具表现力，其发生与发展事实上也暗含古人抒发一己抱负的审美心理，甚至成为一种流行时尚，赵壹在《非草书》一文中曾形象地描述了当时的这种状况；③两汉时期已经出现了做工上乘、质量优良的毛笔，纸张也开始逐渐替代了竹木简牍和帛书，这种物质的保障也是一个不可忽视的前提。

如前所述，隶书之草写在汉代定型，成为章草。

章草体形成以后，在当时相当盛行，且多学杜操、崔瑗二家，但二者并无书迹传世。而最早被称为“书圣”的皇象，则在草书史上占有相当重要的位置，他的松江本《急就章》，为我们展示出当时草书的风貌。

此后的著名章草书家还有索靖、陆机等。

在当时这种“草书热”的大背景下，章草进一步向着简化、草化的方向发展，并最终形成了今草。而张芝无疑就是这个转型过程中的关键人物——其贡献正在于创造了简省、连带、呼应、流畅的“新规范”，草书的艺术性得以进一步增强。

而到了王羲之时代，今草这一“新体”已基本成熟。我们参照王氏作品，从