

书法新概念丛书

草书

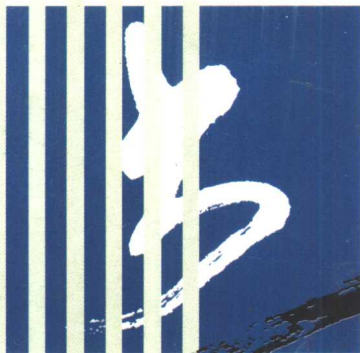
CAO SHU

丁长河 主编

湖北美术出版社

草书

入门新法



书法新概念丛书

草书入门新法

杨豪良 丁长河 著

主 编 / 丁长河

副主编 / 杨豪良 黄家本

编 委 / 丁长河 李秋实

杨豪良 黄家本

湖北美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

草书入门新法 / 杨豪良、丁长河著.
— 武汉: 湖北美术出版社, 2001.6
(书法新概念丛书/丁长河主编)

ISBN 7-5394-1121-X

- I. 草…
- II. ①杨…②丁…
- III. 草书—书法
- IV. J292.113.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 030383 号

书法新概念丛书 草书入门新法 ©杨豪良、丁长河 著

出版发行: 湖北美术出版社

地 址: 武汉市武昌黄鹤路 75 号

电 话: 027-86787105

邮政编码: 430077

<http://www.hbapress.com.cn>

E-mail: hbapress@public.wh.hb.cn

印 刷: 黄冈日报社印刷厂

版 次: 2001 年 7 月第 1 版

2001 年 7 月第 1 次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 3

印 数: 1—4000 册

ISBN 7 - 5394 - 1121 - X/J · 1023

定 价: 6.00 元

前言

以汉字为载体的书法是一种与画并称的独特造型艺术。如果从宜昌杨家湾新石器时代遗址发现象形文字算起，汉字的发展已有 6000 多年历史，形成了篆、隶、楷、行、草五大书体，产生了大批的书法家和优秀作品。汉字浓缩着中华民族的智慧 and 品格，是中国对人类文明的重大贡献。古老的书法艺术，不仅让中国人陶醉了几千年，而且孕育、滋养了一个“汉字文化圈”。随着国际文化交流的深入发展，中国书法艺术正以新的面貌走向世界，并越来越受到世界各国人民的喜爱和尊重。我们有理由为拥有如此美妙、独特的传统艺术而感到骄傲和自豪，同时也有责任使其发扬光大。

书法艺术固然魅力无穷，但要学好书法却不是一朝一夕的事。俗话说“字无百日功”，历来学习书法都需要经历一个长期的修炼过程。只是在今天这样一个瞬息万变、高速发展的快节奏社会里，大多数人已不可能再像古人学书那样“池水尽墨”、“退笔成冢”了。当代人需要快捷的学习方法，正如古干先生所言：“书法艺术每向前推进一步都极为艰难，其中一个重要原因是书法艺术的学习方法和训练方法长期以来的模式化。”^①我们的祖先创造的书法艺术是第一流

的，但留给后人的学习方法却有许多值得商榷之处。就拿楷书的学习方法来说，有唐代欧阳询的结字三十六法、明代李淳的大字结构八十四法、清代黄自元的间架结构九十二法等。这些方法大多只是告诉人们如何写，而很少告诉人们为什么要这样写。这是一种使人知其然而不知其所以然的学习方法。

书法说到底还是练出来的，但要想取得事半功倍的学习效果，不仅要做到“知其然”，还要“知其所以然”，即从分析入手，贵在理解，而不是盲目死记。基于此，结合自己多年的教学实践和前人的书学成果，我们在这套丛书中提出了“点的基础性”、“楷书的动势”、“极点定位法”、“几何分析法”等新的概念和命题，总结出了一套新的学习方法，力图用更直观、更简洁的方式去分析书法。为了帮助初学者更加快捷地理解和掌握书法学习的方法和要旨，我们运用了思辨的方式探讨书法。譬如：唐楷体系与魏碑体系的比较；王羲之一米芾—王铎的行书比较；《石鼓文》原拓与吴昌硕临《石鼓文》的比较；汉碑原拓与和绍基临汉碑的比较；孙过庭与于右任的草书的比较，等等。我们相信，这套有点“新”意的丛书，一定会让读者有些新的裨益。

① 古干著《现代书法构成》，北京体育学院出版社1987年版，第14页。

目录

前言

一、概述	1
二、用笔简论	3
1. 用笔的方法名称	3
2. 中锋用笔及其训练方法	5
三、点在草书中的地位	7
1. 点是草书笔画最基本的语汇	7
2. 点画的拓展	10
四、结构	17
1. 草书用笔的一般特征	17
2. 草书的结构特点	19
3. 势与行气	42
4. 章法与用墨	49
附图	57

一、概述

草书的草，是草率、草创、草稿的意思。广义地说，所谓草书，就是为了图快而写得潦草的字，无论是什么时代和什么书体。狭义地讲，则是指汉代以后兴起的一种与篆、隶、真、行都不同而独具体势的字体。我们所讲的是狭义的草书，它有章草、今草和狂草之别。

章草之书，是一种伴随汉隶盛行而产生，并带有隶书笔意的草书。正规的隶书是一种不便快速书写的字体，当时的书者有时为了快写赴急，就不得不减少一些字的笔画或把某些相关的点画串连起来，把正规的隶书写得草率。然而，如果写字草率而无共同的法则，那么就会不认识而失去文字作为记录语言的符号的意义。于是有人在约定俗成的基础上加以整理，有规律地省简一些笔画，规定某些相关的点画可以相串连，同化某些字的不同“部件”等，把草法规范化、条理化，同时又不失去隶书的笔意。这样，就形成了一种点画比较简略、书写便捷而又带有隶书笔意的新字体，后人把它与今草相对，称之为章草。章草不仅基本保持着隶书的用笔（特别是波磔）和体势，而且字字独立，大小均匀，上下两个字绝不连笔，章法上取直行纵势，如史游本《急就章》、陆机《平复帖》、索靖《出师颂》等。

今草是楷书和行书流行之后，人们利用章草的草法和楷书、行书的体势、

笔意创造出的一种草写字体。“中国书法的历史是正体字与草体字相互影响和促进的运动过程，而草体的发展总是走在正体的前面。”^①当西汉晚期的正体《五凤二年刻石》完成篆书蜕变开始进入隶书发展期时，草体字早就走完了隶化的全部过程，如流传至今的汉初砖拓本草书《春秋公羊传》（见附图）。而章草解放了隶体，正是在这种隶草的发展演变中渐次有了楷书的雏形，也为今草与狂草埋下了伏笔，提供了借鉴。“章草之书，字之区别。张芝变为今草加其流速，拔茅连茹，上下牵连；……数意兼包。”^②今草传为汉末张芝所创，它与章草的区别是：在一幅字中，今草把横折、竖挑、撇捺变为环转，以圆转代方折，不仅可以上下字相连，而且还可以大小相间、粗细杂糅、正斜相依，以绵连运转的笔形或者细如游丝的萦带替代字的偏旁等，其体势格调的变化要比章草多，从笔画到写法，都作了很大的简化。因此，今草中的章法与墨法很重要。简单的说，章草是隶书的快写体，今草是楷书和行书的快写体。

狂草，又称大草，是比一般今草更加潦草狂放的草书。它不大计较一笔一字的工拙，而力求通篇气势的畅达雄放，笔势连绵不绝，笔意潇洒奔放，字字上下牵连，离合聚散，大起大落，势奇形诡，极尽变化之能事。如怀素的《自叙帖》、张旭的《古诗四贴》等，都是典型的狂草作品。

应该说草书作为交际工具的实用价值并不很大，然而，草书作为书法形式的一种，其艺术价值却很高。草书尤其是今草和狂草，体势放纵，变化多端，字的大小、轻重、斜正以及笔顺等，在很大程度上冲破了它以前的各种字体的束缚，书家得以融篆、隶、真、行于一炉，结合这些字体的表现手法来增加书写草书的技巧，在广阔的领域里驰骋纵横，极尽变化，使自己的情采和风格得以充分表现。草书美是美，但极不易写好，本书将在这方面作一些新的有益的探索。许多人学习草书往往从今草入手，所以本书也更多地关注今草，更注重对今草的剖析。

① 沃兴华《上古书法图说》，浙江美术学院出版社1992年版，第146页。

② 唐代张怀瓘《书断》。

二、用笔简论

草书的包容量相当丰富，所以草书的结体与用笔方式也很丰富。因为构成书法的主要因素便是笔法的运用与字架结构。而笔法的运用，则直接体现了书写的节奏和旋律。“书法之妙全在用笔”的说法不免有些偏颇，但它说明了用笔的重要。因此，我们要想写好草书，必须懂得和掌握草书笔法的要旨。当然，谈用笔首先得解决如何执笔，在草书书写中，我们提倡采用悬肘法（也有人称悬腕法），即腕、肘皆离开纸面，肘部高于腕部，这也是执笔的理想方法。这种方法练习起来虽有一定困难，但只要持之以恒，终能驾驭笔管为己所用。这样笔势无限，笔力也易发挥。草书作品中，要想一泻千里满纸云烟，腕、肘不悬，难能办到。尤其是作一笔草或连绵大草、狂草，非悬肘法而不能。

1. 用笔的方法名称

草书中常用提、按、行、驻、转、折、捻、衄八种笔法。

【提】在运笔时，将笔毫向上提起，但毫不离纸，使笔毫收入画中。笔提起，笔锋收敛，书写的线条细而挺拔，给人的感觉是轻而不飘。需注意的是，提笔过度则飘浮无力。

【按】将笔毫向下压，力沉毫端，笔毫平铺展开，书写的线条变粗，给人

以重而厚实之感。其实，提与按不可能截然分开，它们是孪生的，通过提按，既可调整笔锋，又能使点画产生粗细、轻重、起伏等变化。

【行】是指笔的运行。明代祝允明说：“用笔不可太迟，迟则缓无神气，不可太疾，疾则窘步而失势，不迟不速则稳雅。”意思是说，书写的节奏在于快慢结合，太慢则容易失去大的气势，太快易失去规矩，缺少沉稳。一般而言，起笔处与点画处慢，转折处和勾挑、牵丝处快。

【驻】即停驻用笔。停驻用笔，实力之中有虚力，常用在点画转折或放笔出锋之前的蓄势之时，使点画自身或点画与点画之间，增强虚实、轻重、刚柔对比，而无生硬之感。

【转】即笔锋变换运行，圆转回旋，转则不出方角。清代包世臣说：“盖行草之笔多环转，若信笔为之，则转御皆成偏锋，故须暗中取势，换转笔心也。”就是说，在转笔时注意提笔动作，调整笔锋，中锋行笔，骨力中含，婉转流畅，圆健如折钗股。草书中用“转”的笔法居多，唐代孙过庭说：“草乖使转，不能成字。”“使”是纵横牵掣成直线的运笔动作，“使”与“转”常常连在一起使用。

【折】即笔锋翻折，变向运行。用笔到折处，笔锋略侧提至折上角，迅速翻笔，不能停滞迟疑，笔折过之后，调成中锋继续运行。草书中也常常有转有折，方圆兼备。

【捻】即轻微捻动笔管，将分散的笔锋聚拢起来。在行笔过程中利用捻管效果很好，它减少了单纯为调整笔锋而暂停书写，不仅充分发挥了笔法作用，而且丰富了点画的内涵变化。捻动方法应随势而用，不可次数过多，动作也不能过大，否则影响书写效果。

【衄】即笔右行又往左，下行又往上，用笔轻揉微荡，逆势小动。

在笔锋的运用上，主要有中锋、侧锋、顺锋、逆锋、藏锋、露锋、蹲锋七种。中锋用笔，笔锋在点画中运行，力沉毫端，锋藏画内。中锋写出的字给人

以圆润浑厚的力量感，线条立体感强。侧锋用笔，行笔时，伴随提按变化，笔锋于笔画线条两侧边缘交替用力，笔毫笔锋“常”在点画中运行，有“以侧取势”之意；顺锋用笔，即笔杆与运笔方向一致，顺势而行，线条光润流畅；逆锋用笔，即笔杆倾斜与行笔方向相反，线条涩势苍劲；藏锋用笔是指笔锋藏在点画之内；露锋用笔是指笔锋显露在点画之外，藏锋、露锋多用在点画的起笔和收笔处，行书露多而藏少。蹲锋是指运笔时突然向下一顿，好比跳跃前的半蹲动作，蓄势而为，此法多用于钩法中。

2. 中锋用笔及其训练方法

中锋用笔是众多书法实践的成功者所得的正确结论，它是“令笔心常在点画中行”^①的一种用笔。草书是一种比较典型的中锋用笔，所以孙过庭说，“草乖使转，不能成字”^②、“草以使转为形质，点画为情性”^③。笔的运动，纵横牵掣成直线的叫“使”，钩环盘行成曲线的称“转”。还有点画，《翰林粹言》中说：“侧锋取妍，此钟王不传之秘。”然而传统书论向以中锋为本，如“屋漏痕”、“折钗股”、“锥画沙”、“万毫齐力，笔在线中”，根本没有侧锋的地位，尽管我们在张芝、王羲之、怀素、张旭、孙过庭的草书大作中能看见“侧锋取妍”的影子，但真正提高侧锋地位的则是从宋代的米芾开始的。米芾曾在《海岳名言》里讲：“智永临《集千文》秀润圆劲，八面具备。”在谈自己的学书过程时也说“又慕段季展转折肥美，八面皆全”，并毫不掩饰地称自己书法能八面出锋。其实八面出锋也好，四面出锋也罢，强调的是笔锋能顾及到很多方面，能因势出锋，随形出锋，信手挥洒，笔势翻澜，形成丰富多彩的对比变化。其本质是对侧锋的巧妙运用，强调了一个“异”字，强化了中锋与侧锋这对矛盾，也很好地解决了这对矛盾。虽然，米芾并不以草书名世，并且其传世

① 东汉蔡邕《九势》，笔心即笔锋或笔尖。

②③ 唐代孙过庭《书谱》。

的草书作品也不多，但他对侧锋用笔的提升以及对后来者的启示是巨大的。

中锋运笔，锋行画中，笔心行走在画的中线上，画的两边缘用力相对匀称，从而使点画既圆且润。所谓侧锋则是指在下笔时笔锋稍偏侧，落墨处即显出偏侧的姿势。但侧锋并不等于偏锋，偏锋是指毛笔毫端在运动时，锋面偏在点画的一边，笔肚在另一边，以这样的状态书写出的点画，势必出现一面光一面毛（或出现锯齿形）的情形。可以说，侧锋是介于中锋与偏锋之间的用笔方式，侧锋与偏锋的最大区别在于——侧锋用笔的着力点在笔尖，而偏锋用笔的着力点在笔肚，并且侧锋虽然在画的边缘做文章，但最终是让笔锋归于画中。因此，在书法中偏锋常成败笔，用好侧锋则出八面锋。所以，我们不仅要练习中锋，而且还要练习侧锋。

从大量流传下来的草书作品中，尤其是大草作品中（如张旭、怀素的狂草），我们可以看到，其强烈的律动感和满纸云烟是靠不同的点和牵绕盘旋横冲直撞的线为表现语言的，从中我们得到这样的启示：练习写直线和弧线是练习中锋的极好方法。进一步简而言之，我们可以采取悬肘法执笔进行随手画的练习或画圈练习，要求是使笔锋常在线的中心运动，同时可以体会提、按、行、驻、转、折、捻、衄等笔法。在随手画线或画圈练习时，要不断调整笔锋，使笔锋一直处于有弹性的良好状态，而不是倒向一边。在这种漫不经心地“画”的过程中，体会用笔时力的关系，熟悉笔性，驾驭好毛笔。清代大画家石涛有“一画”之论，其实点、横、撇、捺、折、钩等的确皆在一画中（这些，我们在后文中将有进一步论述）。我们通过随手画线画圈练习，使我们在练习间架结构、行法、章法等之前，就能较好地感悟线条并书写好线条。如果不能很好地挥洒线条，要想写好草书，尤其是“一笔书”之类的草书，是不可能的。当然，还必须巧妙地安置“点”画。

三、点在草书中的地位

1. 点是草书笔画最基本的语汇

如图1——8所示的八幅草书作品，对它们作整体观，则可发现，作品中点的运用，对章法起到了画龙点睛的作用。从一定意义上讲，草书就是点与使转的结合，这也是草书与楷书的最大区别。我们之所以要把草书与楷书作一比较，是因为草书与楷书有着太亲近的关系，尽管从表现形式上看它们有太明显的区别。古人讲“作草若真”，意思是说作草书要有作楷书的严谨风规。虽然点画狼藉，汪洋恣肆，但需大胆落墨，小心收拾。宋代苏东坡也曾说：“自古未有不善正书而工于草者。”表明楷书功底对草书的支撑作用。而唐代孙过庭对草书和楷书的区别更是作了创造性的总结：“真以点画为形质，使转为情性；草以使转为形质，点画为情性。”草书中的“点”画，在表情达意，布局谋篇方面皆表现出匠心独运的魅力。宋代姜白石《续书谱》中讲：“古人作草如今人作真，何尝苟且。其相连处，皆是萦带，尝考其字，是点画处皆重，非点画处偶相萦带，其笔皆轻，虽复变化多端，而未尝乱其法度。”同时，由于草书中的化繁为简、书写快速、使转灵动、牵丝萦带，更是把点画提升到了一个相当重要的位置。点在草书中有着不同的替代性（关于点的替代性，我们后文将进一步说明），且可作为重要的补笔。草书贵于流畅，所以作草书多连点

卷羊类流而流而物章彰
 始而便於及凉以風神混
 之以妍淫致之以枯初和以
 不雅故可達之情性飛在
 念不強燻濕之味為千古
 依然活老壯之異時百餘條

图2

何年所存即海聖也
 林象書云江海流錫飛冬近即
 活亦新弱以得應山為其陸盡遠游

图1

志忠先生正

右任

杜尚

恒以山禅无定心
 禅心空而妄念难由
 东城昆沙禪石

图3

五林
 五林
 五林
 五林

图4

秋月波漂燕
 未沉雪黑霜

图5

自是
 自是
 自是
 自是

图6

三教合一之旨
 三教合一之旨
 三教合一之旨
 三教合一之旨

图7

密
 密
 密
 密

图8

为画，或于字后补点，这就是补笔。智果《成心颂》中说：“疏当续补。”颜真卿《述张长史十二意》也说：“补谓不足，结构失趣，则以点画旁救。”旁救即补笔也。因为“疏”和“结构失趣”意味着字在视觉形式上的不完整，草书的“升”、“伐”、“民”旁加点就是这个道理（如图9）。补笔的主要变化有上补笔即引笔点、下补笔即驻笔点以及右补笔。



图9

2. 点画的拓展

诚如上文所说，点是草书笔画最基本的语汇，所以才有了点画的进一步拓展，草书中的点画作为一个出发点，也作为一个重要纽带，完成了点——线——面的整个过程。

(1) 点——线——面

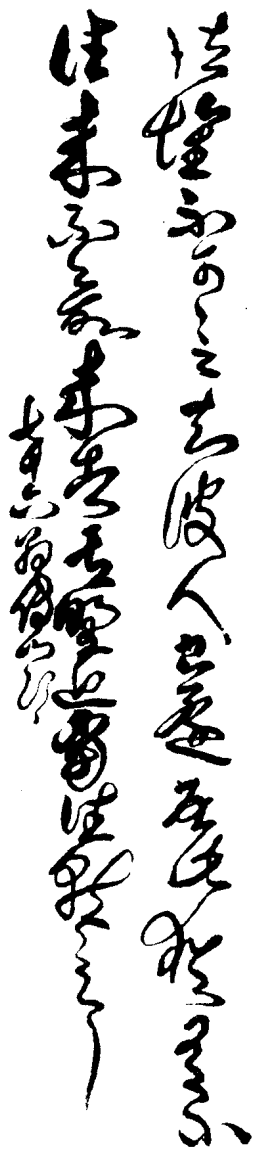


图 10



图 11

和制约下有着千姿百态的变化。笔的痕迹，聚于一处即成“点”，引而伸之则为“画”。草书的点贵歇侧而不宜平板，起笔多不藏锋，落笔不回锋，与其它笔画彼此映带，断而若连。其基本形式大致有四种：A. 一点独用，多用于起笔，一般不承上，但意在启下；B. 一点独用，多用于两画之间承上而连下；C. 二点连用，此式较多；D. 三点连用，有横三点连用和竖三点连用的方式（如图 12）。

草书中的点有其基本写法，由此而生发出千姿百态的不同写法。草书中的牵丝萦带的起始与连接处往往依托“点”画完成，而整个点、线对空间的分割则构成形形色色的面（即章法形式）。并且由于用墨的不同效果，不同的“点”也能表现出不同的面的感觉（如图 10、11）。

由于草书体段的不同要求，在气韵、章法结构的管领



图 12