

草书入门

本

判角私

存

予

采

与名

欠

迷

勿

牙

又

出

奇

老

角

3-4

顾建平
张天民

编著

草

书



门

上海
教育出版
社

(沪)新登字107号

草书入门

顾建平 张天民 编

上海教育出版社出版发行

(上海永福路123号)

各地新华书店经销 上海市印刷二厂印刷

开本787×1092 1/16 印张14.25

1994年10月第1版 1994年10月第1次印刷

印数 1—4,000本

ISBN 7-5320-3224-8/G · 3136

定价: 13.65元



编写说明

本书集草书知识、临习范本和资料性工具书为一体。内容丰富，深入浅出，体系完备，博而不杂。既注重入门的效用，亦不忽视对深造的引导。不仅十分适合初学草书者使用，对已有一定基础的人来说也不乏参考价值。

本书由概述、技法、名家名作三大部分组成。概述部分对草书的产生和发展作了较为全面的叙述，不仅描述了各个时代草书的特点和展情况，而且概要地揭示出形成这些特点和情况的历史原因。对学习草书所要用及的有关方法和在学习过程中应当注意的一些问题，也作了必要的叙述。

技法部分对草书的笔法点画、偏旁符号、结构要领、字形辨异和章法布局，进行了详略得当、条理清晰的介绍。所用到的两千个范字，选自《智永千字文》、《孙过庭书谱》等古代优秀法帖。为保持版面的整洁美观，故在范字下面不一一注明书者姓名了。

名家名作部分对历代草书具有代表性的七十七位名家，八十七幅名作（包括智永草书千字文），加以介绍和赏析。既有助于习草者审美目光的提高、知识面的扩大，又形成了一个草书名家名作的资料库，以供翻阅查找，欣赏品味。为方便临习，还完整地收录了智永的草书千字文墨迹。

本书「书作赏析」一节由张天民撰写，其他各章节由顾建平撰写。限于水平，不足之处在所难免，恳请读者批评指教。

目 录

概 述

草书源流	一
学习方法	二〇

技 法

笔法点画	二三
笔法迷要	二三
点画使转	二五
偏旁符号	三六
专用符号	三七
借用符号	四九

结构要领	七〇
------------	----

字体特征	七〇
------------	----

结构法则	八三
------------	----

字形辨疑	八八
------------	----

异字形似	八九
------------	----

异字同形	一二一
------------	-----

同字异形	一二七
------------	-----

章法布局	一二九
------------	-----

章法形式	一二九
------------	-----

章法法则	一三二
------------	-----

名家名作

书家介绍	一三五
------------	-----

书作赏析	一四五
------------	-----

附：智永千字文

概述

草书源流

草书的草，是草率、草创、草稿的意思，与工整之义相反。从广义讲，一切草率简捷的字都可称为草书，它包括各个时期和各种形式的草体，如草篆、草隶、章草、今草、狂草等。从狭义讲，只有形成一定书写法则并自成体系的草写才能称为草书，它专指隶书和楷书的草体，如章草、今草和狂草。本书所介绍的是狭义的草书。为了便于读者对草书的产生与发展有一个比较全面和正确的了解，我们将它放到书法发展史和具体的社会环境中加以叙述。

汉代(前二〇六——二三〇)

公元前二〇六年，汉高祖刘邦战胜了项羽，夺取了政权，建立了汉王朝。汉朝经历了四百二十六年，可分为西汉和东汉两个时期。

在中国文字和书法史上，汉代是个具有决定性意义的变革时期。在秦代作为篆书辅助字体的隶书，此时被确定为官方的正体文字。它通行于社会各个阶层和各个方面，从而使以「六书」为基础，象形意味颇浓的古文字，一跃而成为以点画作构件、性质为表意符号的今文字。这一伟大变革，还促成草书、行书和楷书的相继兴起，书法艺术大发展的进程开始了。

秦末时，文字使用日益频繁，促使隶书逐渐取代小篆而成为通用的字体。隶书虽比小篆便捷，但作为正体字仍难以急写，满足不了「官狱多事，战乱纷起」的环境和形势的需要，于是人们对隶书加以草化，形成了草隶。汉代经「文景之治」至汉武帝时，经济繁荣，文化昌盛，人们对草体字的需要更为迫切，草体字的作用也更加突出了。在这样的社会背景下，循着结体简洁、书写快速，以利实用的轨迹，草隶进而演化成为一种更潦草又更有规律的草体字——章草。

关于章草名称的由来有多种说法：一、因汉元帝时黄门令史游以此作《急就章》而得名。二、因汉章帝所创或爱好而得名。三、因用于奏章而得名。四、与章楷、章程书之章取义相同而得名。

上面诸说，以第四种较有说服力。理由在于：一、章的本义是乐章，引申为条理、法制、明显等义。与今草相比，章草显得严谨规范，故冠以「章」字是很贴切的。二、章楷、章草都参用隶法，波磔犹存，结体扁方，只是一形之于楷，一形之于草，故同取「章」字，以成对称。

章草是由隶草和隶书向今草和楷书发展演变的中介字体，起着承前启后的作用。它发端于汉初下层吏民潦草不端的手迹，经过一段时期的自然发展，再由杜操之类的士大夫书法家予以加工整理，规范化成一种既实用又美观的草体字。其特点是：横向取势，波磔尚存，点画萦带，字字独立，大小匀称，界限清楚，结体简约，书风古朴。到了东汉末年，章草不只在字体上而且在意念上进入了成熟时期，成为人们创作和审美的艺术对象。

汉末书法兴盛，其历史原因在于：一、汉代一些皇帝、皇后对隶书、草书的爱好与提倡，有助于形成重视书法的社会风气。二、书法在统治阶层中有了法定的重要性，因事关知识分子的仕途而受到重视。三、立碑之风大兴，给书法家提供了一个广阔的用武之地。四、社会上出现了一批钻研书法并以此闻名的人，在实践的基础上进而总结出专门的理论，使书法获得了深入的发展。五、人们的爱美心理和审美能力，对当时的书法艺术有着巨大的推动作用。

汉代的书法分碑刻和简牍两大系统。碑刻皆正体文字，出自书家或者善书者之手，多为歌功颂德之内容，故字迹庄重严肃，欲以之流传百世。简牍文字有正体，亦有草体，不少作者为戍卒、徒隶、医者之类社会地位低下的庶民，书风草率急就，以合实用。

史游、杜操、崔瑗、张芝等汉代名家的章草作品，没有能够流传下来。相反，在近世出土的流沙坠简、居延汉简、武威汉简中，都可以看到许多出自无名书者之手的章草或近似章草的墨迹。与皇皇大气的汉碑相比，虽缺端庄严整之态或温文儒雅之风，却奔腾无羁，拙朴豪放，充分显示出庶民书法所特有的自由与洒脱。

在隶书和章草盛行的东汉，行书、楷书和今草也相继产生。今草是在章草的基础上，结合新兴的楷法发展而成的。与章草产生于隶书未定型之时同理，今草诞生于章草发展、楷书初创之际。它省略章草的波磔，加快了行笔速度，结体由扁趋长，取势改横为纵，字与字变各自独立为偶相连带，气势奔放，意态活泼。近人王世铤对于今草和章草的特点及区别说得十分清楚和全面：「今喜牵连，章贵区别；今喜难作，章贵易识。今如风云雷雨，变化无穷，章如日月江河，循环一致。今适于大，章适于小，今险而章逸，今奇而章偶。今欲速，速则能留，留则罕失；章欲缓，缓贵能走，走则不滞。今收笔故抑，抑便就下；章收笔故扬，扬便载上；用意不同，取势之异。」

我们通常所说的草书，指的就是今草。相传今草是由东汉人张芝创造的。张芝师法杜操、崔瑗，善作章草，后加以发展变化，形成今草。将今草的产生归功于张芝一人的观点是不足信的，但张芝很可能在今草形成的过程中作出贡献，或特别擅长今草这种字体。今草产生于东汉，其艺态发展至东晋才真正成熟。

汉末朝廷衰败，导致魏（二二〇——二六五）、蜀（二二一——二六三）、吴（二二二——二八〇）三国鼎立。历史虽短暂，又处在割据战乱之中，但书法还是继续发展着，并涌现出一些上承两汉遗风，下开两晋繁盛局面的名碑和书家。

三国时期楷书兴盛起来，行、草书已较广泛流行。书体由汉代以隶为主，转变为诸体并行。书坛开始形成师承关系和流派。在书法发展史上，这些均属意义非小之事。

三国中，魏国以其居中原腹地，文化承汉末遗风而得天独厚。魏武帝曹操喜欢书法，「尤工章草，雄逸绝伦」，对书法家也很器重，有不少这方面的佳话流传。文帝曹丕亦善书。书法家中成就最突出的是钟繇。他完成了楷书的初建，最先确立起楷书的典范，为今草的成熟奠定了坚实的基础和不可缺少的参照。张怀瓘列其草书为神品，遗憾的是今已无从得见。

吴国雄居江东，受楚文化影响，书法有异于中原。吴主孙皓酷爱书法，有书名。书家中，名气最大的是擅长各体，尤以章草见胜的皇象。南朝宋羊欣说：「吴人皇象能草，世称沉着痛快。」后人评他的章草纵横自如入神品。其《松江刻本急就章》堪称三国时代最杰出的草书作品。蜀国偏处四川，国力薄弱，书法遗迹甚少。据传丞相诸葛亮草书极妙，宋代御府藏有他的草书《远涉帖》。

草书在短暂的三国时期，以楷法为变革的机制，形成有别于前代的面貌，就章草而言，已不单纯是隶书的草写，除隶意绵绵的波磔外，更多的是楷体的草法。今草的遗迹虽罕见，但可想知一定比汉末张芝的草书进化了一程。

晋代（二六五——四二〇）

司马炎废魏称晋。统一天下后仅三十余年，就因五胡之乱，晋都由洛阳迁到建康（今南京），史称东晋。

晋代是我国书法艺术十分繁荣的时期，有「唐诗、晋字、汉文章」之称，真、行、草三体大放异彩。草书的巨大成就表现在：章草于西晋发展到了极致；今草更脱颖于东晋，立百代之楷模。

西晋擅长草书的著名书法家卫瓘和索靖。他们同在尚书台，故人称「一台二妙」。卫瓘的草书在当时影响很大，惜已无作品流传。索靖的传世作品如《急就章》、《月仪帖》等都是章草，似「雪岭孤松，冰河危石」，被张怀瓘列为神品。陆机的《平复帖》是我国现知时代最早的一件书家墨迹，此作虽为章草却已今草化而波磔不甚明显，只是书风仍一如汉魏质朴。

时至东晋，书法蔚然成风，名门钜子，书家辈出，《述书赋》赞曰：「博哉四庾，茂矣六郗，三谢之盛，八王之奇。」其中成就最突出的是被后世誉为「书圣」的王羲之和「小圣」的王献之。父子俩以其超前的意识和杰出的才能为今草的成熟和书法的繁荣作出了卓越的贡献。王羲之的草书把散见于前代、当代书法作品中一些用笔、结字的优点融合为一体，骨力劲健而姿媚，匠心独具又自然，一改汉魏以来古朴雄强之态

为秀逸流变之风。今草在他手下真正成熟并达到了极高的境界。王献之幼习父书，次学张芝，但不为成法所拘，善于变通。其行草英俊豪迈，饶有气势，因进一步改变了当时的书风而有「破体」之誉。

草书之所以在晋代获得飞跃发展，并形成以二王书作为代表的韵胜度高之风范，其原因是多方面的：

一、受自身发展逻辑的驱使和得益于其他书体的养分。草书作为一种独立的书体，其自身的发展规律表现为书写趋于简捷和风格由质而妍。自身发展的惯性使东晋完成了由章草向今草的转换。草书作为艺术性最强的一种书体，它需要广泛汲取其他书体的丰富养分。诚如刘熙载所说：「草书之笔画，要无一可以移入他书；而他书之笔意，草书却要无所不悟。」今草繁盛于诸体皆备的东晋，以及精擅各体的王羲之集今草之大成，这决非巧合而是历史的必然。

二、以书取仕和以书避世都促进了书法的发展。晋武帝设书学博士，招收弟子员，专习书法，以钟（繇）、胡（昭）二人书法为范本，吸引了不少有志于仕途的人。另一方面，晋代政治斗争激烈，门阀士族中一些人为避免祸害而潜心书法，以求精神解脱。特别是东晋，朝野崇尚书法，有人虽身居高位却「殚精以赴」，把终身精力用到写字上。无论是怀着入仕还是避世的心态，功利还是非功利的目的，晋朝对于书法的需要远比前代迫切。

三、社会环境与风尚使人钟爱草书并形成「尚韵」的特点。晋代社会内忧外患，动荡不安，促使禁锢僵化人们思想的两汉经学趋于衰微，代之而起的是玄学、清淡、议论、争辩的风气和对于道、佛两教的信仰。人的自我意识日益觉醒，并孜孜以求个性的解放。草书作为最适宜于抒发心灵自由的艺术载体，自然受到了人们的普遍青睐。宗白华说：「晋人风神潇洒，不滞于物，这优美的自由的心灵找到一种适宜于表现他自己的艺术，这就是书法中的行草。行草艺术纯系一片天机，无法而有法，全在下笔时点画自如，一点一拂皆有情趣，从头至尾，一气呵成，如天马行空，游行自在。」鲁迅说：「到东晋，风气变了。社会思想平静得多，各处都夹入了佛教的思想。再至晋末，乱也看惯了，篡也看惯了，文章便更平和。」这「平和」也表现在晋人的书法中，古人云：「晋人书尚韵」，这「韵」便是平和深层的内涵和结晶，它不只是书作显现于外的形式美，亦是凝结于内的书家之品性和气质，它构成了晋代草书的典型特征。

四、禁碑与书写工具的进化，完善了草书的艺术内涵，自曹操于建安十年下令禁碑，汉以来与书法艺术密切相关的书刻碑碣之风消退了，代之而起的是尺牍简札的盛行。其时，笔墨制作技艺有了较大提高，更重要的是纸张已日益取代竹木简而成为主要的书写材料。这种转换使文字的书写更为自由活泼而富于变化，从而在运笔、结字、用墨诸方面强化了草书的艺术表现力。

五、师承的传递和理论的繁荣，推动了草书的发展。汉魏之际，在各种书体日趋成熟的同时，涌现出一批水平甚高的书法家，在父子相

传、亲友相授中，形成了师承关系和流派。一代大师钟繇之法通过师承得以流传有绪，是东晋书艺兴盛不可或缺的一个条件。东晋书法理论著作大量问世，或对各种书体作深刻的分析；或对点画、笔势、结构、章法等技法规律进行探索；或对书家的风格加以品评。理论的繁荣对草书的发展起到了进一步的推动作用。

晋代书法艺术空前繁荣，还表现在书法家人数众多上。据《佩文斋书画谱》记载，汉代四百年中只有书法家九十八人，晋代一百五十多年中却涌现出一百八十九位书法家。遗憾的是因年代久远，加之纸帛易损，他们的作品没能很好地保存下来。我们现在所能见到的二王书作，亦多为唐人的摹本而非真迹。

南北朝（四二〇——五八九）

东晋经过一百多年的偏安统治最后灭亡，刘裕废晋恭帝建立起宋朝。自宋而齐、梁、陈四代，史称南朝。北方鲜卑族拓拔珪剪灭诸胡，统一了黄河流域，建立起北魏政权，后分为东魏、西魏，继而又灭于北齐、北周，史称北朝。南北朝在历史上形成对峙的局面长达一百七十年之久，书法上亦形成南帖、北碑的不同风貌。

南朝禁碑，书法藉帖以传，帖宜于行草，自然以流美为能，所谓“江左风流，疏放妍妙，长于启牍”。书法侧重表现风韵流动之美，以抒发士大夫阶层闲适优雅的审美情趣。擅长草书的名家有孔琳之、薄绍之、王慈等，但书作以摹仿二王为能事，缺乏新意。

北朝兴碑，碑宜于隶楷，自然以方严为尚，所谓“中原古法，拘谨拙陋，长于碑榜”。书法中揉进了少数民族骠悍朴实的秉性，显得粗犷雄强，富有天趣。其成就体现在楷书的繁荣，而草书却罕见。

隋代（五八一——六一八）

公元五八一年，隋文帝杨坚建立了统一的隋朝，五八九年隋军灭陈，结束了自西晋以来近三百年的动乱局面。隋文帝在位二十年，“君子咸乐其生，小人各安其业，强无凌弱，众不暴寡，人物殷阜，朝野欢娱”。但这一好景很快被奢侈暴虐的隋炀帝杨广给断送了。

隋代享国虽仅三十八年，但在书法上还是有所作为的。楷书融南帖秀美圆润、北碑雄健方整于一炉。草书的成就集中体现在王羲之的七世孙智永的身上。据传他为了继承二王书法，曾登楼苦练长达四十年，写坏的笔头竟积满了五大竹篓，取而埋之，名曰“退笔塚”。慕名去永欣寺求书者，络绎不绝，将门限踏穿，只得裹上铁皮，人称“铁门限”。其草书骨力深稳，平和简静。曾先后书写《真草千字文》八百本，分送给江东诸寺，为王派书法的传播，尤其是草书的普及和规范化，作出了巨大贡献。

唐代（六一八——九〇七）

隋朝末年,因统治者的残酷压迫,农民纷纷起义,推翻了隋炀帝的统治。公元六一八年,李渊建立了唐王朝。六二六年,他的儿子李世民发动了玄武门政变,继承了皇位。唐太宗李世民以隋亡教训为鉴,顺从民心,鼓励生产,广开言路,善于纳谏,政治清明,经济繁荣,史称“贞观之治”。而后又经女皇武则天,唐玄宗李隆基的治理,进入了国力强盛、物质富裕、文化繁荣的“天宝盛世”。自李隆基晚年沉湎酒色,政治腐败,“安史之乱”以后,唐王朝逐渐衰败,直至灭亡。

唐代是中国历史上光辉灿烂的时代,其在书法艺术上的成就与晋代构成前后辉映的两座丰碑。晋代完成了隶楷之变,树立起今草和行书以韵见胜的典范。唐代则以成熟到无懈可击的法度,把楷书推向极则,所谓“唐书尚法”,就是指楷书的这种情况,又以无比浪漫的情调,将草书推向颠峰。张旭和怀素那纵情奔放、淋漓酣畅的狂草,将感情的渲泄和艺术旨趣完美地融合成一体。无论是人的精神与情怀,还是艺术的纯净与自由,都被发挥到难以企及的高度。唐代书坛既有端严无比的楷书,又有狂放之极的草书,这种由极工到极草的巨大风格跨度,并非出于偶然而是有其内在的必然联系。所谓“守法度者至严,则出法度者至纵”,如同唐诗在苛刻的格律中显现出充分的自由一样。

唐代书法艺术的兴盛,植根于繁荣的经济和发达的文化。究其内因在于:一、魏末以来,变碑的书写为帖的书写,曾对书法的发展产生新的刺激和推动,但也缩小了书法同社会接触的圈子,使之成为少数人欣赏的东西。唐代立碑之风再度兴起,使书法得以面向社会大众,从而更普及更深入地推动了书法艺术的发展。二、唐代离六朝不远,前代名家墨迹遗存尚多,可直接临摹取法。三、唐太宗李世民、女皇武则天、玄宗李隆基、穆宗李恒等都很爱好书法,国学中设有书学,专门培养书法人才,并以“楷法道美”作为考核人才的一条规定,遂使朝野上下重视书法。

唐代的书坛大致可分为初唐、中唐、晚唐三个时期。因唐太宗李世民推崇王羲之的书法,初唐书坛学王之风大炽,欧、虞、诸、薛四大家虽面貌不同,各有建树,并形成瘦劲清新的初唐风格,但就总体而言,未能摆脱东晋樊篱。其时又处在完善楷书的历史时期,故这些书家的成就主要体现为楷书,虽兼善草书但并不著名。

初唐草书成就最大的是孙过庭,宋代米芾认为“唐草得二王法者无出其右”。孙氏草书代表作《书谱》堪称文、书双绝:就艺术形态而言,是技艺精湛,被学草书者奉为楷模的一篇草书名作。它取法二王而稍有变化,结体活泼不失规矩,运笔遒劲不乏秀美,能于不经意中见精密,有所突破初唐诸家精心构画的楷范。就理论价值而言,是书法史上第一部经典理论著作。它洞察和揭示出书法艺术“达其情性,形其哀乐”的抒情特征,“古质今妍”的审美变化趋势,确切地概括出真、草、隶、篆各种书体的特点,以及使转、点画分属情性、形质不同的范畴;对书写技法与创作经验等,亦有精要的论述。《书谱》无论艺术形态还是书法理论,都对后世产生了巨大的影响。

唐代经「贞观之治」至唐玄宗开元年间，国富民强达于鼎盛。文学艺术空前繁荣，号称「三绝」的李白诗歌、裴旻剑舞、张旭草书，就是这一时代的结晶。作为书坛革故鼎新的旗手颜真卿，顺应社会审美观念的变化，以其如椽大笔，谱写出雍容壮伟，堪可体现大唐盛世精神风貌的颜体书法。千百年来，颜真卿所开创的雄健豪放派与二王所开创的清新婉约派双峰对峙，并驾齐驱，流风所及至今不衰。

如果说雄秀茂密、大气磅礴的颜体，将楷书和行书推至新高峰的话，那么稍前于颜的张旭和稍后于颜的怀素，则以奔腾激越、变化莫测的狂草，将书家的主体精神和草书的技艺发挥到淋漓尽致、无以复加的境地。

狂草又称大草，是从今草派生出来的一种最富浪漫主义色彩的书体。往往因一笔数字、连绵不断而又有「一笔书」、「连绵草」之称。狂草行笔迅急，气势奔放，不求一字一画之工，但求通篇气势之雄，大有驰骋不羁，一泻千里的态势。据说，狂草源于汉末的张芝，但无作品为证。可以肯定的是在狂草上达到登峰造极的境地，并对后世产生重大影响的书家是唐代的张旭和怀素。他俩的狂草充分发挥出草书抒情传神的特性，开创和建树起唐代乃至整个书法史上的新风范。

张旭的草书继承了汉末张芝的草法而加以尽情发挥，以其线条厚实饱满、笔势飞扬跌宕、意态多姿极变的风格，开创出继章草、今草之后的又一种草书——狂草。与李白、贺知章等名士并称「酒中八仙」的张旭往往于酩酊大醉之后，呼喊狂走，落笔成书，甚至以发濡墨而书，时称「张颠」。杜甫诗句「张旭三杯草圣传，脱帽露顶王公前，挥笔落纸如云烟」，道出了其创作过程之狂和艺术效果之狂的统一。韩愈《送高闲上人序》称：「旭善草书，不治他技，喜怒、窘穷、忧悲、愉佚、怨恨、思慕、酣醉、无聊、不平，有动于心，必于草书焉发之。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，天地事物之变，可喜可愕，一寓于书。故旭之书，变动犹鬼神，不可端倪，以此终其身而名后世。」就书法与感情的紧密结合，以及抒情、表现意识的激越与浓郁而言，张旭堪称古今第一人。如果说颜真卿的楷书是诗中杜甫的话，张旭的草书则是书中的李白。张旭能取得被人誉为「草圣」的巨大成就，其原因除了对传统书法遗产的悉心钻研外，还在于能从日常生活中和大自然中领悟出书法艺术的真谛。他曾说：「始见公主担夫争道，又闻鼓吹，而得笔法意。观公孙舞剑器得其神。」又说：「孤蓬自振，惊沙坐飞，余自是得其奇怪。」有趣的是张旭楷书的精严端庄比之初唐诸家毫不逊色。鲜明的两极对比使人们不禁要说：只有盛唐这一特殊的历史年代才能造就出这位集工整之极、狂放无比于一身的书法大师。张旭的书法对颜真卿和怀素产生了很大的影响，有「鲁公得尽于楷，怀素得尽于草」之说。

怀素幼时出家为僧，他性情疏放，又喜豪饮，每至酒醉兴发，即振笔挥洒，寺壁素墙，衣裳器皿，无所不书。时人呼之为「醉僧」。其「兴来小豁胸中气，忽然绝叫三五声，满壁纵横千万字」的创作情景，「吾观夏云多奇峰，辄常师之，其痛快处如飞鸟出林，惊蛇入草」的善师造化，如

「奔蛇出虺」，「骤雨旋风」，「随手万变」的狂草书法，无不与张旭相通。故人们将他和张旭并称为「颠张醉素」。怀素的草书师法张旭而有所发展变化，如张旭用笔中侧兼施，提按转折分明，粗细对比悬殊，笔势雄豪纵逸，表现出世俗社会中人的感情跌宕，怀素的草书用笔纯取中锋，婉转圆润，柔中见刚，线条粗细匀适，字形大小悬殊，势态烂漫自如，表现出逍遥自在的精神超脱。怀素晚年书风趋于静穆淡雅。

唐人李舟「以狂继颠」一语道出了张旭和怀素桀骜不驯的性格和豪放浪漫的书风。他俩在酣醉迷狂状态下的感情渲泄和精神超脱，凝聚成各具特色的草书，摆脱了王羲之的不偏不激，雅逸闲适的名士风度和初唐诸家修短合度、肥瘦适宜的尚法樊篱，使作者的主体精神和艺术的个性自由得以张扬。这对于草书的艺态和书法的观念而言，是一种大胆的创造和深刻的革命。它所产生的冲击波震撼了当时的书坛，更对后世产生了深远的影响。中唐善长草书的名家还有贺知章等人。

到了晚唐，因藩镇之乱，天下骚动，文风日坠，虽有柳公权这位杰出书法家为中流砥柱，但整个书坛已呈没落之势。

柳公权是位颇富创造性的书法家，他的字棱角分明，方折峻丽，结构严谨，法度精密，尤以骨力劲健闻名，与颜真卿并称「颜筋柳骨」。人们还将他和唐代的欧阳询、颜真卿、元代的赵孟頫视为楷书四大家。不过，晚唐草书最负盛名的是释高闲。其草书点画较粗，用墨较重，笔力雄健，气势豪迈。韩愈在《送高闲上人序》中说：「观闲书者知随步置履于旭之境，是善学旭者。」高闲草书美中不足处在于技法上略嫌粗疏，艺术成就不及张旭和怀素。

唐代继张旭而起的草书名家人，如怀素、亚栖、高闲、灵光等多为僧人，这实在是一种很有趣的现象。

五代（九〇七——九六〇）

因藩镇割据，又受农民起义和军阀混战的打击，日益腐败衰弱的唐王朝终于在九〇七年灭亡了。中国历史进入了分裂的五代十国时期。动荡的政局、频繁的战乱和不测的祸患，使人惴惴不安。书法艺术受此影响而趋于衰微，却又产生出一位笔力雄杰的书法家杨凝式。灾难性的社会环境、不景气的艺术氛围所孕育出的这一特殊现象实在令人诧异。

杨凝式进士出身，历任梁唐晋汉周五朝，官至太子太保。他官运虽不错，然畏于政治险恶，故以「佯狂」保身，时称「杨疯子」。他玩世不恭，放浪形骸，将满腔的郁愤发泄在书法上，并且喜欢在游寺庙时题壁，因为大面积的墙壁才更适合他以书法倾泄心中的块垒和抒发艺术的情怀。其书法学欧阳询、颜真卿而加以纵逸，存世的几件书作各具特色，显示出不凡的变化手腕和创造才能。草书《神仙起居法》不衫不履、烂漫纵逸，「如横风斜雨、落纸云烟」，但不同于张旭的激越和怀素的豁达，它流露出的是一颗被扭曲了的心灵所特有的矛盾和痛苦。这种书风来源于外界特殊的社会环境以及作者特殊的心理情态和处世方式。

作为五代书坛唯一领袖的杨凝式，其贡献还在于开启宋代「尚意」书风的先河。苏、黄、米、蔡「宋四家」无不受到他的影响，如苏轼得其雄浑，黄庭坚得其烂漫，米芾得其峻迈，蔡襄得其风华。

宋代（九六〇——一二七九）

公元九六〇年，宋太祖赵匡胤发动兵变，黄袍加身，建立起赵宋王朝。以后宋军又陆续攻灭当时的割据政权，结束了半个世纪以来五代十国分裂混乱的局面，国家复归统一。

立国伊始，太祖忙于征战和强化中央集权，无暇顾及翰墨，故宋初书坛寂寂，仅存五代遗绪而已。欧阳修感叹道：「唐世人人工书，今士大夫忽书为不足学，往往仅能执笔。」爱好书法的宋太宗赵炅曾考问江东会写小草的人，竟不知书法之向背。为此，他焦虑地说：「吾亦恐自此废绝也。」为挽救书坛颓势，他募求善书者，设置御书院，还大量收集古代帝王和著名书法家的墨迹，命王著厘正勒石，辑成《淳化阁帖》，分赐近臣，以为范本。《淳化阁帖》分为十卷，其中二王法帖占了一半，可见宋初书法也是崇尚王羲之的。

初唐崇王，离王羲之的时代不算很远，能够见到他较多的真迹，尤其是诸遂良受命精鉴、精摹起到了去芜存精，扩大影响的作用，有助于深入广泛地继承王氏书风。宋初书家学王成就远不及初唐诸家的一个重要原因就在于收集在《阁帖》中的二王作品，由于王著眼力不高，鉴别真伪多失，又经摹勒上石，面目失真，实在不足为法。而《绛帖》、《潭帖》等又从《阁帖》翻刻，面目就更失真了。刻帖的流行对于普及书法起到了一定的作用，但也由此使书法陷于衰微不振之中。

宋代学习书法的风气也与唐代不同。唐代视书法为艺术，学书目的较纯，虽也趋帝王所好，但多在师法二王上比高低；宋代将书法作为仕进的手段，更多功利目的，不仅趋帝王所好，汲汲于《淳化阁帖》，而且趋权贵所好，宗法其书。以帝王的好恶，权臣的书体为转移，朝夕改，是宋代书法不景气的又一原因。

唐代书法大量应用于碑的书写，除个别以行书入碑外，大都是楷书。为使人们在较远的距离看清文字，并产生一种庄严的感觉，因而十分重视字的法度，强调整齐规范，明确大方。书法家们将个人情感的自由抒发和与之相适应的用笔和结构的随意变化倾注在草书上，有力地推动了草书的发展，尤其狂草与楷书「尚法」的格局相反，纵情恣意，自由奔放，非常浪漫，成就极高。而宋代因发明了活字印刷术，印书逐步代替了抄书，缮写工作大量减少。加之对墓碑的重视也不如先前，即使官僚地主的墓碑也不再书刻墓中人的传记，只书刻其姓名、生歿年月，寥寥数十字，往往不求之于名书家的楷书。社会上善长楷书者日趋减少，技艺更不可与唐代同日而语。这种情况使文人士从规矩工整的审美观念中解脱出来，而将兴趣转移到既适宜于抒情达意，又无碍认读的行书上。

如果说唐代的书家抓住了楷书和草书两头,造诣甚高并兼及行书的话,那么宋代的书家则致力于行书而有新的建树,但付出了荒疏楷、草二体的代价。行书兼有楷书和草书之长,其清晰可认得之于楷书的工整,活泼可观得之于草书的飞动,因而成为最常用的一种字体。但是,书法的艺术形态,书家的思想感情,只有在草书中才能得到最自由奔放,更淋漓尽致致的表现,是故人们将草书看作最能体现书法艺术本质的一种字体。

宋代的米芾是一位造诣颇深的大书法家,却持有某些被姜白石批评为「岂真知书者哉」的偏见。他说:「草书十行,敌行书一字,行书十行,敌真书一字。」此语虽不足为训,却在一定程度上反映出宋代书家对铜筋铁骨、技法精微之唐楷望而却步的心态,以及对骤雨旋风,变化莫测之唐草的轻视和误解。宋代草书命运之不济也由此可见一斑。

被后世誉为「宋四家」的苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄,相继冲破帖学藩篱,直接取法晋唐,摆脱已僵化了的尚法模式,创造出「尚意」的时代风格,卓立于我国书法艺术的群峰之中。

「尚意」的「意」,是指书法的意态、意境和作者的意趣、意绪。它既是烙上了浓郁个性色彩的艺术情趣和意态,又是宋代具有创新精神书家们共同的审美追求。苏轼作为尚意书风的开拓者和旗手,鲜明地倡导「自出新意,不践古人」,「以意为法」的价值观,从他的书法面貌以及「我书意造本无法,点画信手烦推求」的言语中,可以知其书法不屑于斤斤计较点画、结构,而是凭借着感情的驱使信手意造,随体赋形。达到了「纵横斜直,虽率意而成,无不如意」的境地。黄庭坚也主张书法当以意胜,其诗句「随人学人成旧人,自成一家始逼真」,强调了写字要有意境和自家风格。他还说:「老夫之书,本无法也。但观世间万缘,如蚊蚋聚散,未尝一事横于胸中,故不择笔墨,遇纸则书,纸尽则已,亦不计较工拙与人之品藻讥弹。」所以他的书法能「得意笔外,如庄周之谈大方,不可端倪」。「诙诡涵怪,千态万状」。米芾论书诗曰:「……要之皆一戏,不当问拙工。意足我自足,放笔一戏空」。他又说:「人既贮之,随意落笔,皆得自然,备其古雅」,「学书须得趣」。可见「意」和「趣」已成米芾物化艺术性灵的境界,其书法「亦类其人,超轶绝尘,不践陈迹,每出新意于法度之中,而绝出笔墨畦径之外」。蔡襄在宋四家中算是保守的,但他很善于在形似上抓神态。他说:「学书之要,唯取神、气为佳,若模象体势,虽形似而无精神,乃不知书者所为耳。」

苏书超逸,黄书雄健,米书豪爽,蔡书娟秀,这些基本风格决定于他们个人特有的气质,而呈现在他们作品中那些变化多端的意态,则是作者书写时种种情绪、意念的自然流露。这在他们行书中体现得最为充分,而草书则有所不及。

苏轼传世的草书作品极少,刻本《醉翁亭记》取法张旭狂草而略掺行书,风格豪放。黄庭坚的草书纳旭、素之法于己意之中,似长风激浪,呼啸奔腾,以其个性鲜明并充分表现出尚意的时代风格而被不少人视为宋代草法第一。米芾的草书遵从二王,笔法娴熟,缺少创意,成就不

及行书。蔡襄的草书与其行书如出一辙，潇散流丽，颇具晋唐风韵。

宋四家之外，宋徽宗赵佶的书法亦独树一帜，堪称可称道。其楷书别创一格，名曰：“瘦金体”。草书尤善，取法怀素，瘦劲刚健，风流多姿，足可与山谷草书相媲美。

公元一一二六年，金兵攻破汴梁（今河南开封）。次年，徽、钦二帝被俘，北宋灭亡。同年，康王赵构即位，是为宋高宗。后迁都杭州，史称南宋。南宋王朝偏安江南一隅，书法亦处于不能自振的境地。书家们漫步在北宋四家所开拓的道路上，且往往只求形似，不重意造。宋高宗赵构、诗人陆游等虽善写草书，惜无突出建树。占据北方的金朝，盛行苏、米之风，亦是“北人南望”的一种寄托，并涌现出一些书家，只是成就不大，更鲜有善草者。

元代（一二七一——一三六八）

元世祖忽必烈于公元一二七一年定都大都（今北京），国号元。一二七九年消灭南宋，统一了中国。

开国之初，帝王重军功，于“文治”则不十分重视。并推行种族压迫制度，但汉民族优秀灿烂的文化使统治者懂得，即便是为了统治的需要，也应当学习汉族文化。《元礼典总序》中说：“世祖择名儒以傅东宫。”东宫的皇太子尚且要向汉儒学习汉文化，整个统治阶层自然对汉文化越来越重视，对书法也随之更为喜爱了。成宗作太子时，每天仿习汉字，并藏在东宫，准备将来让子孙看，仁宗和英宗也经常把他们的书法赏赐给群臣；文宗更建“奎章阁”，设一位书吏鉴别书画，他本人也常由虞集和柯九思陪同去阁内鉴赏。

元朝的统治者为了巩固对广大中原地区的统治，在推行民族歧视政策的同时，有意拉拢网罗一些南宋有影响的遗臣和文人。那些应诏做了元朝官吏的人，内心却十分矛盾，或有后虞之虑；另有一些以隐居来表示不合作态度的人，又徬徨苦闷而找不到出路。因此，自宋以来业已成为文人士子雅好的书画艺术，此时越发成为他们的精神寄托。在缅怀传统的氛围中，书法艺术形成一股复古的潮流。其代表人物就是赵孟頫。

赵孟頫是宋朝宗室的后裔，元世祖忽必烈搜访“遗逸”时经人荐举，入朝做了官。他诗、乐、书、画无不精工，是位艺术全才。其书法宗唐代诸家及魏晋的钟繇和二王，篆、隶、真、行、草五体皆能，尤以楷书、行草冠绝当世。近人马宗霍《艺林藻鉴》说：“元之有赵吴兴，亦犹晋之右军、唐之颜鲁公，皆所谓主坛占者。”其楷书被后人尊为“欧、颜、柳、赵”四大书体之一；行书端丽秀润，将妩媚的书风发挥到极致，如同戏曲中的花旦，明艳照人，自有不可取代的美学价值。对于草书，赵氏的贡献不只在于建树了一种典型的风格，还在于他使几乎失传的章草得到继承和发扬。赵孟頫倡导书宗二王，以复兴魏晋风度为己任。就艺术思潮的性质而言，是复古；就历史承传的作用而言，是出新。因为他不沿

袭宋人现成途径而另辟新境，力矫南宋末年的积弊，扫除了只在形式上摹拟苏、黄、米、蔡的浅薄书风，纠正了荒率、单调的笔法技巧，使之恢复到—个相对完美的理想格局中，从而避免了书艺江河日下的危机，并对明代草书的复兴产生了一定的影响。

赵孟頫有首题画诗云：「石如飞白木如籀，写竹还须八法通，若也有人能会此，须知书画本来同。」缘古代书画同源之说，发展出书画同法的观点，在某种程度上揭示了书法艺术的真谛。强调书法要通过点画笔墨的形态，使人产生视觉的联想，活化审美感受。以赵孟頫为首的不少元代书法家兼善诗、画，喜作书画题跋、题字，并开始在书画上用印，从而为后世开拓出融诗、书、画、印为一体的艺术新形式。

元朝入主中原，使书坛涌现出一批少数民族书法家，如鲜于枢、揭傒斯、耶律楚材、康里巎巎、泰不华等，其中鲜于枢和康里巎巎相当有名。这一情况是前朝所不曾有过的。鲜于枢的行草，骨力胜于姿态，「如渔阳健儿，姿态充伟而少韵度」，造詣不浅，一度与赵孟頫齐名，且得赵氏的推崇，由于他年寿较短，亦不及赵氏书体全面、风格典丽，故对后世影响有限。康里巎巎亦长于行草，得晋人笔意，逸迈道媚而略乏沉着。

元代少数民族书法家的作品多舍强悍粗犷而沉浸于晋唐风度，而元末汉族书法家杨维桢的行草却粗放倚侧，特别泼辣雄奇。这种阴差阳错的鲜明对比十分有趣。杨氏书作所洋溢出的乱头粗服的审美观念与端雅闲适的晋唐规范毫不相同，与险仄奇峭的宋人意趣亦相距甚远，它是对南宋羸弱疲靡与赵孟頫细腻妩媚的双重逆反。杨维桢与赵孟頫也构成一种对照：前者的「复古」以二王为旗帜，并有坚实的楷书功底，书风清丽婉约，闲适自如，迎合了社会的需要，对后世也产生了深远的影响；后者的「创新」立足于个性的阐发，没有传统偶像装潢门面，亦不以楷书名世，书风怪异粗犷，有违「君子藏器」，因此不为世人所理解，几乎名埋闺里，成孤嗣绝响。

纵观元朝草书，「初则学唐，后则学晋」，其发展的总趋势是沿着以继承为主的路子缓慢发展。

明代（一三六八——一六四四）

自朱元璋推翻元朝统治至朱由检自缢煤山，明代共历二百七十六年。在这近三个世纪里，政治乃至文化很专制，但对于书法，朝廷诸帝都很爱好并加以提倡。如明成祖朱棣下诏求四方善书之士到宫廷中为其写诏令文书，并授予这些人「中书舍人」的官职。又如仁宗好摹《兰亭》，宣宗爱好草书，孝宗日课百字，神宗善书好帖。帝王的爱好和提倡，使明代的士大夫都专心翰墨，其盛况可比唐宋。

明代是帖学大行的时代，比之宋代有过之而无不及，著名的有常姓翻刻的《淳化阁帖》，于泉州刻的《泉州帖》，周宪王刻的《东书堂帖》，文徵明刻的《停云馆帖》，董其昌刻的《戏鸿堂帖》，华东沙刻的《真赏斋帖》，莫是龙刻的《崇兰馆帖》，王肯堂刻的《郁冈斋帖》，陈继儒刻苏东坡书的《晚香堂帖》、米芾书的《来仪堂帖》等。