

董

文

著

草書概論

沈延毅題



1
遼寧省
圖書館
藏

草書概論

沈延毅題



辽宁人民出版社

一九八八年·沈阳

草书概论
Caoshu Gailun

董文著

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 锦州印刷厂印刷

字数: 90,000 开本: 787 × 1092 1/32 印张: 6 插页: 3

印数: 1—6,762

1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷

责任编辑: 徐 彻

责任校对: 赵学良

封面设计: 赵多良

ISBN 7-205-00597-3/G·97

定价: 2.00元



董文，辽宁省沈阳市人，一九四六年生，沈阳师范学院教师。现为中国书法家协会理事，中国现代硬笔书法研究会辽宁分会常务理事，中国书法家协会辽宁分会理事、理论组副组长，沈阳市书法家协会副主席，辽宁大学出版社兼职编审，辽宁美术出版社《书法艺术》丛刊编委。

序

近年，随着书法热的高涨，指导青年学习书法的出版物也应运而生。虽然间或有较为实用的著作问世，但是泛泛空谈，或陈言旧调，甚至故弄玄虚的东西也不少。读之徒费时间，无所裨益。有感于青年学书者对于指导性著作的迫切需要而不可多得，甚至不揣孤陋，竟生拈笔为文之念。然而，终于自感力不从心，再三而后止了。就在我怅望若失之际，我的朋友董文持来他写的《草书概论》一书的稿子，要我提些意见。披阅之后，不胜欣然之至！这是一本材料丰富，论述周详而又深入浅出的好书。且不说它章节的周密有序，叙述的简洁生动，材料运用的准确精贍，只以它对于草书技法分析的精辟深刻，独具卓识这点来说，便不同凡响。自非那些缺少临池功夫的作者的不得要领的空论所能比拟。这也正是此书作者依靠实践为基础的得力

之处。

董文自幼酷爱书法，临池卅载，摹写不辍，对篆、隶、楷、行诸体无不研习，尤长于草书。于晋、唐诸贤手迹，靡不潜心研究，刻苦摹习。由于广采诸家之长，掌握传统技法神韵，逐渐形成独自风貌。他的作品飞动而刚劲，流畅而稳健，驰骋变化不离严谨端庄之规，别有一种爽隽潇洒的韵味，得到中外书界的赞赏。正因为他有如此之深的临池功力，如此之高的草书修养，所以，此书虽为教学之余业，翰墨之闲绪，然而它是春温秋肃的硕果，自知甘苦的收获。讲用笔则是退笔成冢之后的心得，论章法则为废纸成丘之后的体会，述墨法则为池水尽黑之后的真知，谈欣赏则是读破数百种碑帖之后的三昧。加之析理有根有据，叙事不蔓不枝，言简意赅，文采焕然，更增加了此书的感染力。学书青年读此书，可以解脱困惑，令人顿开茅塞，点破迷津，使人径踏康庄，临池有方，书艺无涯。

笔者有幸，先睹为快，不揣冒昧尽述所感以为短序如上。

李 仲 元

一九八五年六月十日于沈阳故宫

目 录

序

李仲元

第一章 书法常识

第一节 什么是书法…………… (1)

第二节 执笔法…………… (4)

第三节 用笔法…………… (8)

第四节 文房四宝…………… (14)

第五节 临摹…………… (20)

第六节 创作…………… (26)

第二章 草书概说…………… (30)

第一节 草书源流…………… (30)

第二节 草书的风格流派…………… (34)

第三章 草书技法…………… (36)

第一节 草书用笔法…………… (36)

第二节 草书用墨法…………… (41)

第三节 草书基本点画写法…………… (43)

第四节 草书的曲线法…………… (50)

第五节 草书结构变化规律…………… (58)

第六节	草书辨疑·····	(83)
第七节	草书与简化字·····	(92)
第八节	草书的体势·····	(94)
第九节	草书的章法·····	(100)
第十节	学习草书的途径·····	(105)
第四章	草书艺术杂论·····	(109)
第一节	草书的艺术性·····	(109)
第二节	草书的气韵生动·····	(113)
第三节	草书与其它书 体的关系·····	(118)
第四节	有关草书的著作·····	(120)
第五章	古人论草粹言·····	(122)
第六章	历代草书名家简介·····	(129)
第七章	历代草书碑帖简介·····	(143)
附 录:	一 书法学习四要素·····	(168)
	二 真草部首对照表·····	(179)
后 记	·····	(184)

第一章 书法常识

第一节 什么是书法

书法，可作广义和狭义的理解。

广义地说，书法指用毛笔按照规范书写成的汉字。泛指一切毛笔字。

狭义地说，书法是用毛笔书写汉字时，运用艺术手段，通过构思进行创作，从而表现情感的艺术。特指书法艺术。

一 书法具有两重性

一是实用性。在我们工作学习和生活中，很多地方可以用到书法。比如用毛笔写信，写诗词文稿、展览会上的说明词，写公文、布告，写春联，签字等等。这种以实用性为主的书法，一般只要求把字写得清楚、匀称、美观、大方就可以了。这是书法学习的初级阶段，属于普及性

质。

二是艺术性。书法以其艺术形式表现，主要是用于欣赏。因为书法艺术是以线条的复杂组合和丰富变化来表现书者的思想情感，是按照特殊的艺术规律去书写从象形文字演变而来，具有具象性和抽象性的汉字，含有特殊的艺术情趣。欣赏书法艺术可以陶冶情操，启迪美好的心灵。书法的艺术性是以表现技法为主的，是书法学习的高级阶段，属于提高性质。

有时，书法的这两种特性是不可区分的。比如，一封笔迹清秀闲雅，流畅隽永的书信，既是实用，又可作为书法艺术来欣赏。流传至今的晋代大书法家王羲之的行书字帖，大都是一些内容简单的尺牍书简。虽然少至只字片纸，有时甚至读不出什么意思。但是这寥寥几个字就已堪称吉光片羽，弥足珍贵了。唐代颜真卿、宋代黄庭坚、明代文征明等书法家，留下了大量以实用为主的书法珍品。至于清代傅山信手所开的药方，郑燮援笔而记的帐本，也都成为后世珍赏的墨宝。

二 书法艺术的标准

什么样的书法作品才能算作书法艺术品呢？或者说，构成书法艺术的标准是什么呢？

第一，具有优美的字形，即结构美。

中国的汉字，起源于象形，相当数量的汉字“近取诸身，远取诸物”，因“随体诘屈”而具有物象性，加上书者丰富的形象思维，运用笔墨技巧，书写出来的由丰富变化的点画线条组成的汉字就非常优美，从而引起欣赏者的美

感。古往今来，人们用许多形象生动的词语来形容汉字形体的优美。象“龙飞凤舞”，“惊蛇走虺”，“群鸿戏海，云鹤游天”，“奔雷坠石”，“散僧入圣”，“风行雨散，润色开花”，“乔松倚鹤”，“插花仕女”，“怒目金刚”，“壮士拔剑”……读者可以从汉字形态的千变万化中得到启示，展开想象，得到美的享受。

第二，有独具风格的点画，即用笔美。

首先，中国书法经过漫长历史的递嬗衍变，形成了篆、隶、真、行、草五种形体完全不同的书体。篆取圆势，体态修长。隶取方势，体呈扁方。真则方，行则流便，草则飞动。这五种书体的基本点画的写法迥然不同。

概言之，篆尚婉而通，隶欲精而密，真宜端而闲，行务简而便，草贵流而畅。

其次，即使是同一种书体，由于风格流派不同，点画的写法也有很大的差异。比如，同是楷书，颜真卿以篆法写，裹锋转笔，以圆为主。欧阳询以隶法写，折锋顿笔，以方为主。而柳公权则方圆兼用。同是行书，颜真卿以中锋见长，筋骨内涵。米芾则以偏锋取胜，精神外耀。

第三，有完整的章法布局，即章法美。

一幅书法作品，或纵成行，或横成列，要有完整的章法布局，而且全篇浑然一体，决不同于摆布算子。

第四，可以表现书者的情感。

书法艺术区别于一般抄录文字的一个重要方面，就是抄录文字仅是实录而已，无需调动感情。而书者挥毫作书，如同进入文艺的“二度创作”，需要心游万仞，思接千载，将自己的喜、怒、哀、乐寄托在笔墨之中。所谓“波

澜之际，已浚发于灵台”（孙过庭《书谱》）。随着毫芒
衄挫，锋杪起伏，展现一种虚实相生，沉实而空灵 的 意
境。书者的神情意气也必然有意无意地流露出来，组成心
与笔合谐的旋律。比如王羲之“写《乐毅》则情多怫郁，
书《画赞》则意涉瑰奇；《黄庭经》则怡怿虚无；《太师
箴》又纵横争折；暨乎兰亭兴集，思逸神超；私门诫誓，
情拘志惨”（孙过庭《书谱》）。事实证明，只有书者倾
注了心血，融汇了情感的作品，才能引起读者的共鸣，产
生强大的艺术感染力。

第二节 执笔法

书者挥毫作书，如庖丁操刀解牛，如果法不对，必不
能得心应手。唐代书法家虞世南作了很形象的比喻：“心为
君，妙用无穷，故为君也。手为辅，承命竭股肱之用故
也。力为任使，纤毫不挠，尺寸有余故也。管为将帅，处
运用之道，执生杀之权，虚心纳物，守节藏锋故也。毫为
士卒，随管任使，迹不凝滞故也。字为城也，大不虚、小不
孤故也。”（《笔髓论》）这样，心有所动，偶然欲书之
时，以手出力执笔管，由笔管携锋而成字。执笔法的正确与
否，直接关系到书写效果的好坏。故历代书法家都十分重视
执笔。唐代虞世南《笔髓论》、李世民《笔法诀》、五代
南唐李煜《书述》、宋代苏轼《论书》、元代陈绎曾《翰
林要诀》、明代丰坊《书诀》、清代包世臣《艺舟双楫》、
康有为《广艺舟双楫》中都曾专论执笔之法。可见，执笔
法是学书者必须首先掌握的基本功。

执笔法包括腕法、指法、笔位。

一 腕 法

从生理学上讲，腕，上连肱、肘、臂，下连掌、指。因此，通常所讲的腕法，应代表全手。

腕法主要有以下三种。

（一）枕腕

即右手腕垫在左手掌上，或右手腕平靠在桌面上。此法宜写寸以内的小楷。

（二）提腕

右肘支于桌面上，或悬浮桌面上，而手腕提起。此法宜写中楷，或寸以内的行书、草书。

（三）悬腕

肘、腕一齐悬离桌面，以全身气力运于手臂，传之肘间，以肘带腕运笔作书。寸以上的各体书都应用悬腕法。

悬腕是学书的基本功。初练悬腕，手臂必然颤抖。日久自然腕悬笔稳。张敬玄在《论书篇》中说：“用腕不可太紧，紧则腕不能转，而字体粗细上下不匀。……若行草须悬腕，大草必须悬臂，笔势无限也。”腕、肘悬得起来，才能集全身之力于点画间，写出既沉劲雄强，又点画飞动，纵横如意，虎威龙震的好字来。

二 指 法

指法，系指“五指执笔法”，或叫“拨镫法”。传为唐代陆希声所创，历代沿用。

“五指执笔法”是：

“**抵**”：以大指前端紧贴笔管内侧，由内向外使力。

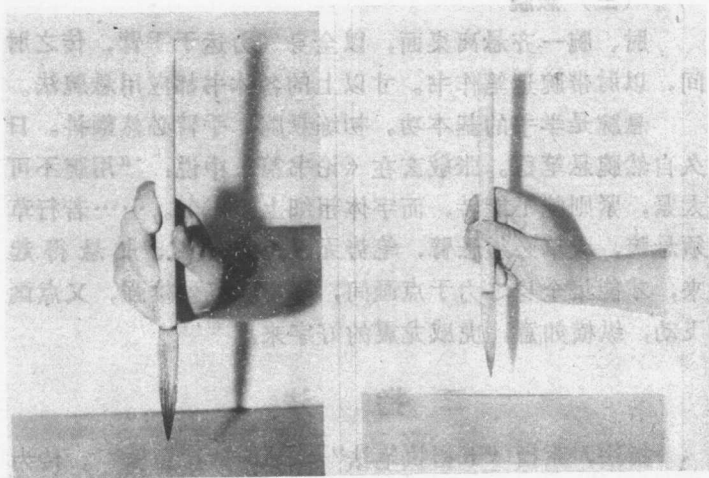
“**押**”：以食指上节端贴住笔管外侧，由外向内出力，与大指齐力约束住笔管。

“**钩**”：用中指钩住笔管的外侧，由左外向右内用力。

“**格**”：用无名指指甲根部紧贴笔管右侧，由右内向左外用力。

“**抵**”：用小指靠紧抵住无名指，辅助无名指用力。

五指各有所用，不可偏废。只有五指齐力，才能随心所欲，运笔自如。至于南唐后主李煜又在陆希声《拨镫五字法》基础上增为“七字法”，或“八字法”，似较繁琐，兹不赘述。



(五指执笔图)

三 笔 位

笔位，即执笔的高、低、深、浅。应根据书体和字的大小酌定。虞世南说：“管长不及六寸，真一、行二、草三。”一般地说，提笔的部位距笔头不过三寸。楷书，端庄稳健，执笔位置应距笔头一寸左右。如果过高，笔画必定虚浮无力。行书，流便宽纵，执笔位置应距笔头二寸左右。草书，逸宕飞动，执笔位置应距笔头三寸左右。古人写字以坐势为主，又多作小字，故执笔位置较低。今人喜欢写大字，又多喜欢站着写，故执笔位置较高。更有个别书家高捉笔管，纵横挥运，亦自得其妙。因此，执笔位置的上、下、高、低，不可规定太死，应因人而宜，因书而变，因势（坐、立）而定。还要注意执笔宜浅不宜深，深了掌心就实，肌肉就会拘挛，指、腕就不得施展。

具体地说，执笔时应注意以下五个方面：

（一）实指

执笔时，指宜实。但不可过紧，过紧则筋肉拘挛。也不可松，松则笔力缓弱。因此笔要拿得住，松紧适度。据传，王献之七、八岁时学书，父亲王羲之从后掣其笔，不脱。羲之笑曰：“此儿书，后当有大名。”可见执笔之松紧对于书法之重要。

（二）虚拳

即掌心空虚。唐代张怀瓘说：“笔在指端则掌虚，运动适意，腾踞顿挫，生气存焉。笔居半则掌实，如枢不转，掣岂自由。旋转旋回，乃成棱角，笔既死矣，安望字之生动。”所以虚拳之法，关键是使笔在指端。如果大指

横撑，指节外突，以指尖支管，则掌心自然虚可容卵。

（三）平腕

指腕背面与桌面成为平行面。东晋卫夫人《笔阵图》说：“点画波撇屈曲，皆须尽一身之力送之。”腕平，笔管也就竖立起来，一身之力自然奔赴指腕之间，点画亦自遒劲。笔管向左、右、上、下往复转侧，都能逆入平出。应注意的是手腕必须轻灵，笔不能总是垂直的，腕也不能总是平的。

（四）竖掌

手掌要立起，不能与腕在一条直线上。掌竖则笔直，笔直则锋正，锋正则四面势全，万毫齐力，运转自如，这是取腕活的道理。

（五）悬肘

书写时，肘、腕皆应悬起，与桌案相离。肘悬臂就悬，运动就自由，笔才能随意牵掣提顿。肘悬的高低以与腕相平为宜。过高或过低，都妨碍运笔。

总之，执笔要紧，运笔要活。以指执笔，以腕运笔。执之在手，手不主运。运之在腕，腕不主执。唐代书家张旭说：“妙在执笔，令其圆畅，勿使拘挛，惟虚宽乃能圆畅而不拘挛耳。”苏轼说：“把笔无定法，要使虚而宽。”他们的精到之言颇道出了执笔的要妙。

第三节 用笔法

用笔法，或叫运笔法。是指笔毫落纸后，通过不同的动作而形成各种点画，笔毫的起止运行规律就叫用笔法，或叫笔法。

构成书法的要素有三：一是用笔，二是结构，三是章法。而结构、章法之美，全依赖用笔之精妙。因此，从某种意义上说，笔法是书法的核心和根本。《翰林粹言》说：“得形体，不如得笔法。”历代书法家都非常重视笔法。唐代孙过庭说：“翰不虚动，下必有由。一画之间，变起伏于锋杪；一点之内，殊衄挫于毫芒。”“一点成一字之规，一字乃终篇之准。违而不犯，和而不同，留不常迟，遣不恒疾；带燥方润，将浓遂枯，泯规矩于方圆，遁钩绳之曲直；乍显乍晦，若行若藏；穷变态于毫端，合情调于纸上”，元代赵孟頫更明确写道：“书法以用笔为上，而结字亦须工，盖结字因时相传，用笔千古不易。”从魏晋至唐，汉字书法的用笔方法已经基本完善，经过书家们千百年的长期实践，总结了一整套笔法经验，作为一种独特的艺术规律流传至今。如《永字八法》、蔡邕《九势》、卫铄《笔阵图》、王羲之《题卫夫人笔阵图后》、肖衍《观钟繇书法十二意》、欧阳询《八诀》、李世民《笔法诀》、张怀瓘《玉堂禁经》、孙过庭《书谱》、颜真卿《述张旭笔法十二意》、康有为《广艺舟双楫》等，这些专论笔法的著述，阐述的道理精深而微妙，而且代有发展。有些论点虽是一家之见，但对于基本笔法的见解则是共同的。

有志于书法学习的人，必须认真学习研究这些宝贵经验，并付诸长年的艰苦实践，真正把笔法掌握到手。

下面，简单介绍几种基本笔法。

一 藏锋和露锋

“藏锋”，又叫正锋、逆锋。指起笔和收笔时，藏头