

草书

技法精讲

CAO SHU

JI FA JING JIANG

XIN YI FU ZHU

● 辛一夫 著



天津古籍出版社

113.4

辛一夫 著

草书技法精讲



天津古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

草书技法精讲 / 辛一夫著. — 天津: 天津古籍出版社, 2011. 1 (2012. 1 重印)
ISBN 978-7-80696-886-4
I. ①草… II. ①辛… III. ①草书—书法 IV.
①J292. 113. 4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第248837号

草书技法精讲

辛一夫/著

出版人/刘文君

*

天津古籍出版社出版

(天津市西康路 35 号 邮编 300051)

<http://www.tjabc.net>

三河市富华印刷包装有限公司

全国新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 14.75

2011 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-80696-886-4

定 价: 30.00 元

前 言

在中国书法艺术中,草书是无法代替的瑰宝之一。

草书不仅仅与文化心理学和美学有着密切的关联和融通,而且与文学、舞蹈、绘画以及音乐等古老的艺术有着不可分割的联系。

草书艺术之美,是在心灵律动的震颤下通过有生命的舞蹈着的线条表达出来的诗意般的心灵吟唱,是书法家灵跃情牵的笔痕,是书家精神殿堂里的泛美升华。

毫无疑问,草书这门艺术是来自中华民族远古天性的流溢,是中国一切造型艺术的灵魂!

从秦末的隶书到今天广泛使用的今草和行草,草书一直在民间广泛留传和发展着。其结构简约体态多姿,具有书写流利和表现力丰富的特点一直被历史书法家和广大人民所喜爱。

然而,非常遗憾的是,在我国普遍流传和应用的草书,其结构一直没有规范化。到了唐代,狂草兴起后,今草的结体更加混乱驳杂了。有些书家不顾字形,任笔驰骋已成风气。单从艺术角度看也是不可取的。试想,字形不准,欣赏者如对天书,连文意都辨别不清,即使自己以为创造了什么高超的艺术“意境”又有什么实际的意义呢?

正由于这种现象的影响以及历代一些千奇百怪、标榜玄奥的书法理论的混淆视听,使得一些有志于研究书法艺术的青年们,长期不得其门,甚至视为畏途;也有些人,把“草书”理解为任笔成形的草率乱涂。自己记的笔记,过后连自己也无法辨识的笑话,不是常在生活中出现吗?

为了使草书这一珍贵的民族艺术遗产得到继承和健康的发展,使得青年书法爱好者一入其门便走上正轨,从而为将来在不断创新的大道上自由驰骋打下良好的基础,同时,又能切合实际地帮助广大草书爱好者正确地掌握和应用这种书体,本书力求在吸收和廓清传统理论的基础上,对草书的一些基本技法知识——笔法、墨法、章法构图,以及草书的灵魂——意象、韵律等涉及美学方面的书法理论,进行了由浅入深的扼要叙述,旨在为那些初入草书门径的青年自学者,提供一些基础知识和进一步探讨较为深奥理论的阶梯和跳板。

在此,也深切企望于未来的青年书法家们,会以无比的责任心和创造力,把我国草书这一珍贵的书体规范化,使之成为全民便捷的手写体,以至能用电脑键盘敲打出的草书符号,让艺术与技术完美结合,让草书成为中国现代化建设中一个不可或缺的艺术载体。

目 录

第一章 各种草书体段的特点和入门途径	(1)
一、章草	(1)
二、今草	(5)
三、狂草	(12)
四、行草	(19)
第二章 基础知识	(23)
一、执笔和运笔	(23)
二、基本点画	(27)
三、笔顺	(37)
四、结体	(40)
第三章 书写技法	(43)
一、笔法三十三诀	(43)
二、墨法	(51)
三、点和线的奥旨	(55)
四、书势	(57)
五、节奏和韵律	(58)
六、意象美	(62)
七、灵动和虚白	(62)
八、布画和谋篇	(64)
九、章法	(65)

第四章 欣赏与创作	(72)
一、欣赏与评价	(72)
二、创作及其他	(73)
附讲	(74)
一、自学的几种方法	(74)
二、工具的选择	(85)
附录	(88)
常用偏旁部首对照表	(88)
常用字对照表	(94)
附图	(111)
后记	(228)

第一章

各种草书体段的特点和入门途径

“草书”在秦末汉初,即伴随着隶书在民间诞生了。两千多年来,在不断丰富、发展和变化中,逐渐形成了不同的体段,这就是章草、今草、狂草和行草。下面我们分别谈一谈它们的特点和怎样入手学习。

一、章草

章草,是篆书演进到隶书阶段相应派生出来的一种书体。它属于草书由胚胎时期逐渐走向规范化过程中的一种体段。秦代到西汉前朝,带有篆书笔意的隶书,东汉时小学教科书中的《急就篇》(又称《急就章》)——规范化了的章草;隋代掺以真(楷)书笔意的《就急章》;宋元时期,赵孟頫、邓文原、郭雍、鲜于枢、康里巎巎和方从义(字方壶)等书画家笔下脱颖于行楷结体和笔意的“章行”等;如今,我们都统称之为“章草”。

严格来说,“章草”的成熟和定名期在东汉。当时把史游作的《急就篇》和李斯作的《仓颉篇》、赵高作的《爰历篇》、胡毋作的《博学篇》、司马相如作的《凡将篇》,一同规定为小学教材。仓颉等四篇早已失传,只有《急就篇》在《汉书艺文志》中有全文和传帖可以考据。《急就篇》即是识字课本中的“字”书,又是“章草”的标准字样子——书法教科书。

章草的命名来由不一,但绝非一时一人所创造。秦代晚期,在“官书烦冗,战攻并作,军书交驰,羽檄纷飞”的客观条件下,这种节省时间,便于书写的“隶草”必然以其不成熟的结体,逐渐被普遍采用起来。我们在从“章”字的本意来分析,金文作或,从立、从申;《说文》:“乐竟为一章。从音从十;十,数之终也。”《广雅》:“章,程也。”《毛诗》中的“出言有章”,还有《论语》中的“斐然成章”。由此看来,“章”字的准确含意是:篇章、章法、章则,含有法度的意思。因此说,在当时把规范化的、章法化的草书称之为“章草”,还是十分允当的。

东汉晚期,草书开始进行规范化的意义极为深远。随着中国文化的东渐,日本应

用文字吸收了中国汉字草书偏旁部首的写法,一直沿用至今,仅从书写速度上看,也已获益匪浅!可惜,汉代《急就篇》的刻石早已湮灭;历史上也乏人重视和倡导着这种实用价值很高的文字改革成果,于是草书规范化这一具有重大意义的工作,便半途而废了。从书法艺术角度看,西晋的陆机《平复帖》(附图9),离其面貌尚不甚远,我们可以根据书体嬗递演变的规律,推想出“章草”的初期原貌;近年来,大批汉简的面世,也为我们提供了第一手参考资料。

总括来看,“章草”的特点是结体简约,横画上挑、环转如篆、“捺”画如隶,笔画之间偶尔萦带相连接。它的发展历史,大体上,可以分为四个阶段:

- 第一阶段:以篆书笔意为主的章草——章草的萌发胚胎期(见附图1);
- 第二阶段:以隶书笔意为主的章草——章草的成熟期(见附图3);
- 第三阶段:以真(楷)书笔意为主的章草——章草的发展期(见附图25);
- 第四阶段:掺以行草笔意的章草——章草的发展期(见图1)。

历代善于章草者不乏其人,虽几经兴衰变化,但一直有人传其法度。然而由于前代书家大多保守,这就为章草的广为流传设下路障,使那些有志于学习章草的人,找不到登堂入室的门径。

自从西汉元帝时(公元前48年至公元元年前33年之间),黄门令史游集中历代书家和民间手写体的精华,创写了规范化《急就篇》(又称《急就章》)以后,由于受到帝王的重视和客观发展的需要而列入秘府,一时研习章草成风,朝野内外争相传习。到了东汉光武帝时,北海王刘睦雅善章草,明帝(公元58年至公元75年)更加珍惜其简牍,曾令其书写成章,用来欣赏。章帝刘炟(公元76年至公元88年)时,齐相杜度(又叫伯度)善章草,章帝宝爱他的书法,命令他使用“章草”书写奏章。

章草在东汉时期,成了广泛流传、普遍使用的书体,一时书品出众、名噪当代的书家有:崔瑗、张芝、张超、蔡邕、蔡琰等。张芝学习崔、杜的技法,受时代前进的影响而后变体,是为今草之祖。今草兴起以后,长于章草的书家一直代有人出。

汉魏以后,曹操、曹植、锺繇、锺会(锺繇之子)、孙皓、皇象等皆善章草。而皇象的书名尤重一时。传至今天的皇象《急救章》(附图7-1和7-2),从书体风范来看,笔姿近于楷书,似为后人所临写,但其简古峭爽的结构构成的美学标格和艺术价值,将会在书坛上永葆青春。

两晋到南北朝,是章草书体的兴盛时期。卫瓘、卫恒,陆机、陆云,索靖、郗鉴、王洽、王羲之等均善于用章草体作书。南朝的裴松之(宋)、萧子云(梁)、智勇(陈),也都精于章草。

隋唐时期,欧阳询、褚遂良、陆柬之擅长章草。唐代自从“开元”字样传布开来以后,楷法竞鹜、今草盛行,章草就鲜为书家涉猎了。

五代至明,虽代有传人,但以章草名家者极少。补写峰山碑的徐铉(鼎臣)工章草;黄长睿(伯思)提倡章草,他勤于著述,为淳化阁帖刊正谬误,也为《急就章》释文。薛绍彭(道祖)善写章草。赵孟頫(子昂)有临写的《急就章》和《六体千字文》传世;但书如其人,他的章草流于软媚,只可为学习者参考。邓文原、鲜于枢、康里巎巎步赵孟頫后尘,但成就也不甚大。明初宋克(仲温)得章草的简古神髓,峭爽劲挺自成家法;

余雖萬好適於交情遂刻所愛每一里之形於多
 想而饒刪去山谷等跋復求周太史題于后丁未歲吳城
 愛政此帖不知存亡已百餘年復得之吳中所謂
 珠璣合浦劍於是仙方多矣此本原墨精採
 手工在之是中一之此至寶也
 先上九刻廿七日

图1 《宋克·定武兰亭肥本跋》

宋璫、宋广等而下之。此外,金铉、金纯(金铉之子)、黄卓、刘恕、黄翰、张弼、祝允明(枝山)、文彭(文徵明子,号三桥)、王宠、王世贞、邢侗(子愿)皆能作章草书,但大都没有超过宋仲温的造诣和影响。

清代的王澎(虚舟)、姚鼎(姬传)在他自己的手写体中,吸收了章草的精华。清末至民国初年,研习章草蔚然成风;当时精于这一书体的有王秋湄、喻长霖、叶尔恺、郭兰枝、邵章、沈曾植、李滨、王世铤、林志均、罗复堪、卓君庸、余绍宋、于右任等。其中李滨(古馀,上元人)颇富收藏,著有《急就章草法考》及《偏旁表》;王世铤著有《稿诀集字》(参阅附图28);林志均(宰平)、罗复堪、卓君庸、余绍宋等,也有专论和墨迹传世。其中林志均、卓君庸成就较为突出。卓君庸取篆书笔意书写的《急就章》遒劲、舒放,不失简峭而颇富逸趣;这是他在北京任教期间广为搜集历代章草名迹和石刻、专心研究章草的硕果。

传世的章草名帖,如吴人皇象的《急就章》(松江本),从笔姿和笔画的演进历史来看,恐为唐代人所临写上石者,因为它丝毫不存隶书笔画了;但是它方正简约,初学者选为范本,还是极为适宜的。尚存当时章草原貌的还属晋人陆机的《平复帖》墨迹(附图9)。其《秋碧堂》刻石虽较其他传刻为上,但终不如找到现藏北京故宫博物院的原迹影印本研习为佳。

晋人索靖的《月仪贴》(附图11-1、11-2和11-3),结体有失简古而书势逸宕飞动,我们选印了三页,使大家在研习的中级阶段参考。笔者认为,假使取其书势之“险绝”,临写时参以《平复帖》笔意和古拙的气韵,还是可以写出些简古而峭劲的意趣的。

王羲之的《豹奴帖》和《三月廿四日帖》(附图13、14),用笔洗练,书势潇洒飞动。《淳化阁帖》中选刻的王羲之《七月廿四日帖》、《亮白帖》和《江东帖》(附图15),其文意相连属,为《三国志·诸葛亮传》中的片段,或疑原为一贴割成三段。其书结体简约,书势开张而不失古雅厚重,也是很有价值的研习资料。

隋人(佚名)的《出师颂》(附图18-1和18-2)行笔逸宕飞动,可以与结体规正、用笔凝重的索靖《出师颂》(附图12)同时研习,自然会在比较中窥其门径。此外,赵孟頫的章草失于俗媚,“取法乎上,仅得其中”,因此说,不如宋克的章草可取。宋克的墨迹《急就章》(附图19-1和19-2)在存世的两本中,以间杂楷体的不全本为精。

从秦代开始到晚近,章草这种草书体段一直在发展、变化着。由简趋繁,复归于简;它的面貌,可以说是千变万化,但万变不离其宗。初学章草者,必须对篆书(大篆、小篆)、隶书(秦、汉隶)及汉代简书(如流沙坠简、武威木简、居延汉简等)进行潜心的研究和临摹,用以作为基础。

基础牢固以后,再按照以下几个步骤去学习,以期达到书势宏阔、结体简古、波磔分明和安点多姿的艺术效果。

下面我们将研习的过程分为四个阶段:

第一阶段 临摹皇象的章草《急就章》(附图7-1和7-2)。前一阶段要求酷肖,待结体、使转熟练后,再融进陆机《平复帖》(附图9)的笔意,求其简峭古拙。

第二阶段 临摹皇象的《文武将队帖》(附图6)、皇象的《顽暗帖》(附图8-1和8-2)、隋人的《出师颂》(附图18-1和18-2)、王献之的《江东帖》(附图15)、王羲之的《豹

奴帖》(附图 13)、《亮白帖》(附图 17)。最初力求肖似,而后放大临摹,用以壮大自己腕下的气宇,书势自然逐渐走向开张、雄阔。

第三阶段 临摹索靖的《月仪贴》(附图 11-1、11-2 和 11-3)、宋克的《急就章》(附图 19-1 和 19-2)、郭雍的《兰亭序跋》(附图 22-1 和 22-2)。用以丰富章草的笔意,求其结体变化多姿,矫捷有力,而又气韵生动。

第四阶段 临摹分析研究秦汉期间带有浓厚篆书笔意的简书(附图 1~3)。一方面,要理解古人初期章草出现幼年期稚拙感的成因,同时必须辨别清楚哪些是僿陋之作,以及它的历史局限性;另一面,要有分析地进行约取。我们深入研究这些原始章节,其主要目的在于浸润吸收简书的气韵和结体上的简峭巧思,最后达到简古痛快的境界。同时可以参阅王世镗著的《稿诀集字》(附图 28)。

自赵子昂以后,晚近的一些章草书法作品,大多有一些飘软媚的习气,我们在初入手练习时,一定要分析地避开它们的不良影响。通过以上四个阶段的研习,大体上可以领悟到章草的结体、用笔特点和章法要求。比如:章草的结体有如隶书,应当方而略扁一些;运笔时,环转取篆书法(可以参阅和研究《夏承碑》的体态和神韵,见附图 75),其他和隶书接近;章法要求竖成行,而不必强调横成列。字与字之间不相牵连(意应连,但不可以紫带相接);一幅作品中,单字各有姿态,同体字不使雷同,又省便有源。

这样,我们即掌握了章草的特点和丰富的结体变化,又能融汇吸取众家之长于腕下,积时长久以后,当能够随心所欲地驾驭这种书体抒发情怀时,自可穷通妙造、风格独具。

二、今草

今草又称独草,是区别章草的一种名称。历来认为这种体段是后汉张芝所创始的,因此后人尊称他为“草圣”。其实,这种把一种体段的变革形成,完全归功于一个人的说法是违背历史真实的。有可能是张芝善于在民间流传的书体演进变革中加以归纳,有所发展和创新。但是,绝非出自他一人之手。

东汉时,章草在民间广为使用的同时,今草便以其蓬勃的生命力脱颖而出了。这种变革,依凭着由繁趋减、由慢趋速的自然要求,这是一种无法颀颀的推陈而出新的演变法则。

章草糅合了篆书和隶书的特点,但是它的“勾”、“撇”、“捺”、“横折弯”,仍然阻碍书写时的流动。于是,今草在汉代中期萌发,到了东晋成熟为一种独立的体段。

今草有其区别于章草的独特外征,它在章草的结体基础上,把横折、竖挑、撇捺变为环转;字画中的方折,大多用圆转去代替,同时基本上去掉了波(撇)、磔(捺)的隶书笔意;笔画之间,有的以意沟通(意到笔不到)或者以细如游丝的紫带相接连。

今草和章草一样,每个字仍然是独立的,因此,历代又称其为“独草”。在一幅作品中,字与字、行与行之间,今草是用笔姿和态势来补白挤黑,以动静互掺的方法相互照应的。这种笔可止而势不可断的承上接下的意联关系间,以行与行之间那种揖让顾盼的意态,才能使得一幅今草书法作品自始至终态势相连、神气贯通。(参阅附图 34

~40)

初期今草的偏旁部首和单体结构,有着极为严格的规范化要求。比如“言”作“讠”,“彳”作“亍”,“亻”作“亅”,“门”作“冂”,“口”作“㇔”等。那种认为今草并无法度,可以信笔草率成篇的观念是非常不正确的。今草也和章草一样,它自身有其结体、用笔等方面的科学规律,违背这种规律,只能是自欺欺人的任笔乱涂。

东晋时,今草进入成熟期,自王羲之以后,善于这种草书体段者代不乏人。但是,纵观历代遗留下来的传刻墨迹;纯属今草者亦不甚多。在《阁帖》(《历代名臣法帖》第二)里,选入张芝五帖,其中的《秋凉平善帖》(附图5)是章草体段,余四帖都是今草。《阁帖》中,王羲之、王献之父子共五卷之多;王羲之的三卷选入了159帖,王献之的两卷选入了76帖;其中真贋杂陈,选帖里,除去《豹奴帖》等属于章草体段以外,还夹杂了很多行草。王羲之有《十七帖》单行本传世,确是纯为今草;此外,法度严格,结体规范的智永《千字文》(附图39-1和39-2)和孙虔礼(过庭)的《书谱》(附图40-1和40-2);都是研习今草极为珍贵的资料。唐代贺知章的《孝经》(附图41)和宋代米芾的《草书九帖》,以及明代祝允明的《赤壁赋》、文徵明的《滕王阁序》等,也足资参考。

下面我们将研习今草的过程分为四个阶段:

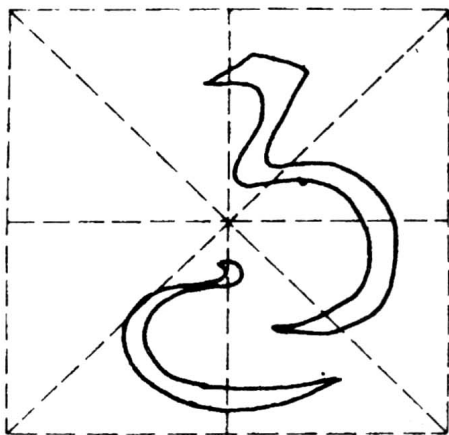
第一阶段(临摹智永的《千字文》)

当我们研习章草有了一定功力,基础牢靠以后,以智永千字文为范本入手研习今草,一入今草门径,变可以走向正途了。

从结构上看,他遵守着严谨的法度。他笔下的每一个字,从偏旁部首到结体成字,恪守传世草书规范化的要求。如“言”字旁,均作“讠”,“彳”作“亍”,“亻”作“亅”。

他用的是硬毫笔(冬紫毫、狼毫、鼠须笔等),浓墨,行笔速度慢;正由于安点、布画、藏锋和使转一丝不苟,才能正确地传达出基于章草而出的简峭、安详神韵。

初期临摹时的步骤:



1. 摹写放大

用半透明的油纸或制图用的硫酸纸影在帖拓上写好,在每个字的方格内画好米字

格,制成等大的字的样子,供临帖时使用。在画有米字格的元书纸上确定安点布画的位置,逐字临写(必须顺序描写,不要从兴趣出发,或避难从易),写时要慢,一丝不苟,先把点、画、环转的位置写准。而后用薄玻璃摹写好或制成幻灯片,用投影的方法在墙壁上放大,根据需要调整字的大小,以备临摹帖拓时参考。临摹法书,必须从大字入手,只有放大了,才能理解其经营位置的要求,得到使转的关联与诀窍,体察书势之所从出。

2. 分析机体

今草以点、画、环转组成其主要机体;在点、画和环转之间,起到连接作用的紫带是次要的、附属的、可有可无的。这一点,我们在分析它的机体组成时,必须有清楚地概念。智永的今草,结体简约,使用紫带连接笔画(点、画和环转)的地方很少,传刻中虽不无疏误谬刻,瑕疵还是极少的。

下面举例两个笔画和紫带关系的例子:

“耽”字,智永千字文中今草作“”，如果不用紫带相接笔画，应作“”；

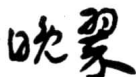
“飯”字作“”，就是没使用紫带的例子。

初期临摹时,正确的方法是,对其每个今草单字进行分析。先读懂——用目视分清这个字哪几笔是点、画和环转,哪几处是细如游丝的紫带。临摹时,先将紫带处汰出去,积时日久之,偶以紫带连接笔画时,便会自然地处理好行笔过程中的提按、虚实关系了。

3. 贯穿行气

每个单字临摹到肖似以后,可以把元书纸接长成三至五尺的条幅状,底下垫一张略大些,而且已经画好竖条墨线的纸。每个字写成方寸左右,不漏一字的从头至尾,一遍遍摹写下去,这就是临池练习行气的初期方法。三五个字竖行写来,字字上下照应,似有一条无形的贯穿线有机而笔直地把每个字穿起来,并不太难,如果几十或百字以上贯穿在一条无形的直线上就不太容易了。但这种技巧非常重要,否则字字游离,行行散乱,七扭八歪,便无法称其为一幅完美的书法作品了。

单字的左顾右盼,我们在米字格内临摹时容易掌握;单字成行的上下照应,练习起来却比较难些。依照前边提到的方法,练习时,每写一个字时,首先要考虑上一个字的

下沿结构,比如“翠”两个字遇到一起时,“”字下沿宽而向左右延展,我

们写“”字时,“羽”字这个上覆要写得窄而尖些,以求和“晚”字的平宽下沿相照

应。“飘”这两个字相遇时,“”字的下沿成尖角形,“”字的上沿便不宜取尖角形了。当然,这是练习阶段的一般规律,将来进行创作时,因取险绝求灵动而以尖托尖的措置,取其飞动的拗努处,另当别论。

这一阶段,应当先求平正,上字的下沿形态一定和下字上沿的形态相呼应,使其在

那条无形的贯穿线上相接相连下去，一直贯穿到这一行的结尾。

第二阶段(临摹王羲之的《十七帖》)

《十七帖》是唐贞观年间从王羲之草书作品中精选出来上石的，解无畏负责勒石，褚遂良亲校，唐太宗李世民草书一“敕”字殿后，以示郑重。作为当时禁中三千纸王羲之藏书的精华，《十七帖》以弘文馆镇馆本面世之后，确实时精英炳焕、嘉惠了不少后学；历代以草书名家人，大都受到过它的陶铸。

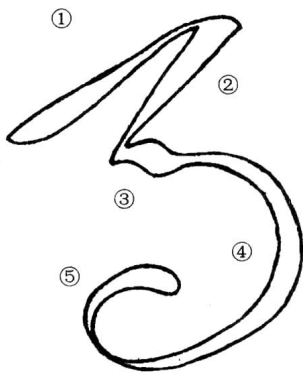
《十七帖》以帖拓篇首有“十七”两字为名，收有：郗司马帖、逸民帖、龙保帖、丝布衣帖、积雪帖、服食帖、知足下帖、瞻近帖、天鼠膏帖、朱处仁帖、七十帖、邛竹杖帖、蜀都帖、盐井帖、远宦帖、都邑帖、严君平帖、胡毋从妹帖、儿女帖、焦周帖、讲堂帖、褚从帖、成都池城帖、旃罽帖、药草帖、来禽帖、胡桃帖、清晏帖、虞安吉帖，共 29 帖。传世的以唐刻唐拓尾部刊有“敕”字并刻有“付直弘文馆臣解无畏勒充馆本，臣褚遂良校无失”及“僧权”两个字残缺的拓本为最佳。本书选出其中的《郗司马帖》(附图 34)、《逸民帖》(附图 35)、《龙保帖》(附图 36)和《儿女帖》(附图 37)供初学者研习参考。

也和临摹智永千字文的方法一样，逐字用米字格或投影的方法放大。临写时，开始要在慢行笔上下工夫，逆入平出，做到点、画认真，环转衄挫、笔笔入纸。

《郗司马帖》(附图 34)的内文是：“十七日先书郗司马未知即日得足下书为慰先书具示复数字”。下面选几个字，分析一下笔画：

“十”字的一横，起笔时裹锋要快，因为用的是冬紫毫一类的硬毫笔，硬毫弹力大，逆入锋尖以后，不能拖泥带水；因此逆锋而入的瞬间，笔尖已经在提笔的过程中自动调顺，我们在“按一提一按”的快节奏以后，用沉实有力的内劲，牵动笔杆横行，速度要做到最慢，以墨渍不外渗为慢的极限。收锋时，以衄挫法重裹锋，行笔到收尾时，用横躺笔尖的腰部向上角带出，便出现了藏有章草笔意的、沉实而有力的横面。

“马”字是由这样五个部位组成的(见下面示意图)“①”、“②”两个部位裹峰而后行笔，行笔时速度要慢；关键的微妙区域是“①”、“②”两笔接榫的地方，两笔相接时一定要离开少许，绝对不应该将第二笔的头部压在第一笔的尾部上面，因为似断实连时能产生一种向外拓展的书势，假使这两笔的头尾叠压在一起会产生相反的效果。“③”处是一个含蓄的小环，不是“④”部位大环的裹锋起笔。“④”和“⑤”这两个部位的交接处以细如游丝的萦带相连，以示这两个部位是各自独立的。



“未”字的竖弯钩和下一笔相接处是紫带，原帖刻的不够明显，我们临摹时，完成挑钩以后，一定要虚提到细如游丝时，再和下一部位连接。最后一笔，落笔前的紫带，应处理得恰到好处。

《逸民帖》和《龙保帖》（附图 35、36）两帖的内文是“吾前东粗足作佳观吾为逸民之怀久矣足下何以方复及此似梦中语耶无缘言面为叹书何能悉”和“龙保等平安也谢之甚迟见卿舅可耳至为简隔也”。临摹这两帖时，应注意以下几处：

(1)“足下何以”的“何”字，其偏旁是误刻，应作“亻”，临摹时，可参考“书何能悉”的“何”字的偏旁写法。

(2)“缘”字“纟”和“彡”相接处，不应一笔拖过，“彡”部起来处必须重新逆笔裹锋。

(3)“平安也”的“平”字是误刻，双点应该上移，作“𠂔”状。

《儿女帖》（附图 37）的内文是“吾有七儿一女皆同生婚娶以毕唯一小者尚未婚耳过此一婚便得至彼今内外孙有十六人足慰目前足下情至委曲故具示”。临摹这一帖时，应注意以下几个字：

(1)“唯”字，“口”与“佳”相接的紫带不宜过长过重。“口”字旁写完只虚出些许为上乘；以意连而相互照应的写法，可收到含蓄而不流俗的效果。

(2)“便”字的偏旁应作“亻”，临摹时需更正。

第三阶段（临摹孙过庭的《书谱》）

《书谱》是唐代书法家孙虔礼（字过庭）的书法理论名著，同时也是一卷影响深广的草书名作。《书谱》原应称作《书谱序》，是孙过庭论书著作的序言，宋代后，《书谱》分成两卷，共撰写为六篇的正文失传，人们把“序”字省减了，只称《书谱》。

为了避免盲从，下面我们对《书谱》（附图 40-1、40-2）真迹的艺术特色，进行分析，举出全文中各个段落的变化，在肯定其中高超艺术成就的同时，也指陈那些笔病所在，以供临摹时参考。

从篇首至“藻鉴者挹其菁华”这一段，写得循规蹈矩，虽小有病笔处，但总起来看，拘束有余而畅达不足。对于初学者，却是足以楷模的段落。“固义理之会归”至“嗟乎，不入其门，讵窥其奥者也”这一段，心手相和，写得圆熟而流畅。乖合之论以后，思逸神飞，自信、刚断而不超拔。全文至“思则老而逾妙，学乃少而可勉”句时，风神凛然、心手双畅，是高潮的峰巅。“人书俱老”至“志气和平”这一小段，写得闲适优游；“不激不励”以后，出现了三个小高潮，时而出现穷其变化的笔姿，接近篇末一二百字，时现凋疏，也有率意烂漫之嫌。

全篇也出现几处明显的笔病，如“逸少兼之”的前三个字，“志在垂纶”的“垂纶”两个字，“点画狼藉”的“狼藉”两个字，“自可背羲献而无失”的“羲献”两个字等，都是在行笔快速中，不注意提按、衄挫，用笔尖上的浓墨抹出来的败笔。这是就其墨迹本可以一目了然的地方。至于宋代米芾在《书史》中指出：“过庭草书《书谱》，甚有右军法；

作字落脚差近前而直,此乃过庭法……”,这一指陈应该说是允当的。我们从原墨迹中,不难看出孙过庭这一结体行笔习惯,如“人”字、“文”字、“入”字、“义”字和“史”字等,其末笔落脚,都是较为舒长的。但有些初学者,却把墨迹原本中,由于折叠的竖栏

隔断而造成的跳荡病笔,当成孙过庭行笔的特点了;于是写到“义”字,或“文”

字时,写到末笔,先较为用力地按压一下,而后再立即提起笔锋,稍停顿后,再放出笔去。这是一种不察这种病笔造成的以丑为美的盲从。我们只要细心观察墨迹本(或影印本),不难在以下几处发现由于纸叠竖栏而影响正常行笔的地方。如:

(1)“学孰愈面墙后羲之往都”(图2甲)这一行,由于叠栏的纸印,造成了“孰”字的右半面的一笔僵直,“愈”字末笔的跳荡,以及“墙”字的和“后”字的偏旁竖画的僵直如削。

(2)“惠徇知二合也,时和气润”(图2乙)这一行,由于凸起的叠印,造成了“惠”字末笔的断跳笔病,其余“徇知二合也时”六字,行笔时由叠栏阻断造成的笔病印迹也很明显。

此外,“藉甚不渝”行的“渝人”两字的末笔;“糜蠹不传”行的“搜秘将”三字;“取会风骚”行的“取会风骚之意”六字(图2丙),也都是这种原因造成的笔病,墨迹本中还有几处,这里就从略了。但研习者在临摹前,必须逐字分析,以资避免有意识或无意识之中,把这些本不是孙过庭笔病的笔姿学到自己腕下。传刻中,更有突出这些鼓努跳荡的笔病的。以刻本为楷模的初学者,更不得不察,否则理解即误,习气上手,再想纠正就非常困难了。历史上,自从真迹本人藏秘府或被收藏家秘藏后,由于传刻之谬误,不知迷蒙了多少学者的眼睛。

避开这些笔病,汰去原帖中那些无机而率意为之的笔触,行笔时先在慢行笔上下工夫,笔笔讲法、点画不苟,积时长久后,自然会避开瑕疵,妙得其中那些有意的精华和神髓了。临摹时,仍用临摹《十七帖》的方法。选帖时,最宜选一本精印的墨迹影印本,并和太清楼本(宋《太清楼帖》第二十一卷,或民国初年的影印单行本)或1921年上海商务印书馆影印,上有吴昌硕题签和丁益甫跋考的元祐二年(1087)薛刻本相参照。太清楼本瘦劲通神,薛刻本遒丽,与原墨迹本参照着临习,一定获益良多。如太清楼本和薛刻本不易得,可选用清初安岐的刻本,其初拓本为枣木版乌金拓,也传神奕奕。此外,南宋吴说刻本、明代曹驂刻本、沐昕刻本和文徵明的《停云馆》、陈璘的《玉烟帖》两丛帖的刻手都较翻刻安岐的《邻苏园帖》等诸本及民初的石印本为精。这里不是《书谱》传刻的专论,就不一一介绍了。总之,选帖一定要精,临摹时必须笔笔从基本技法要求入手,临池时一定要临写完一通(全篇),再从头写起,这样既不迷信,也不诬罔前人。只要不断实践、不断探索,脚踏实地的持之以恒,先不求变,而后自变,积时累日,自能脱颖而出。

第四阶段(旁收众家之长进行条幅创作)

以上的三个阶段临摹,为研习今草打好初级基础之后,要以读帖为主,不断地约取各家之长,并进行临写全文或片段成条幅的练习。淳化阁、大观帖所刻的诸家今草、唐代贺知章写的《孝经》(附图41),宋代的苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄,元代的赵子昂、宋

生智分运定上情勤耳
言顺云风雅之志阳解
百集志采王地之志

丙

直物二二二二二二二二
三三三三三三三三三三三三

乙

学孰定而情反为定是者
清乃强望有有定成除之

甲

图2 名家墨迹