

中国
普通
高校
书法
选修
课程
系列
教材

行草技法教程

XingCao JiFa
JiaoCheng

潘善助 著

本教材向人们充分展示了历代行草书法的风采，揭示了理解行草书法、学习行草书法的原理和诀窍，尤其对于行草章法构成着力颇多，所论深入浅出又不乏科学、理性，是一部适合大学公共书法教学，又适合社会行草书法爱好者选用的好教材。

于會稽山陰之蘭亭脩禊事
也羣賢畢至少長咸集此地
崇山峻嶺茂林脩竹清流激湍映帶左右引以為流觴曲水
列坐其次雖無絲竹管絃之盛一觴一詠亦足以暢敘幽情

中国普通高校书法选修课程系列教材

行草技法教程

潘善助 著

上海人民美術出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

行草技法教程 / 潘善助著. — 上海: 上海人民美术出版社, 2010.8

(中国普通高校书法选修课程系列教材)

ISBN 978-7-5322-6635-7

I. ①行... II. ①潘... III. ①行草—书法—高等学校—教材 IV. ①J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第236420号

中国普通高校书法选修课程系列教材

行草技法教程

主 编: 潘善助

著 者: 潘善助

责任编辑: 黄 淳

封面设计: 萧 萧

技术编辑: 陆尧春

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号)

网 址: www.shrmms.com

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 889×1194 1/16 9.25印张

版 次: 2010年8月第1版

印 次: 2010年8月第1次

印 数: 0001—3300

书 号: ISBN 978-7-5322-6635-7

定 价: 29.00元

总序

在普通高校，公共书法教育体现在两个方面，其一是课堂教学，其二是课外活动。前者是“面”，是普及，后者是“点”，是提高。对于课堂教学而言，教育部曾在2006年下发了一个文件，要求全国大学逐步开设各类艺术课程，包括书法限制性选修课和书法任意性选修课。《书法鉴赏》作为限制性选修课由于文件的推动已得到重视，有相当一部分省市的出版社组织书法教师出版了一定数量的教材，收到了良好的效果。书法任意性选修课程在文件出台前即有不少的教材出版，但据我的观察和分析，已出版的教材大多是一本式的，内容包罗万象，举凡正、草、隶、篆、行五体技法、书法史、书法理论、书法美学以及硬笔书法统统被纳入其中。这种体例的好处是比较全面，我在大学学习期间和大学毕业后从事书法教学工作都曾受益于这类教材。然而，随着形势的发展，通过二十多年大学书法教学的实践，我以为这样的体例可以作一些变化。变化的内容包括将五种字体进行归类，分成篆隶、楷书和行草，以便技法的解释更为深入，硬笔字的教学独立展开；同时，因为有专门的《书法鉴赏》课程的存在，原本在一本式教材中出现的书法理论、书法美学等内容也只要点到为止，不必作太多的陈述。于是，就有了我们目前这套《中国普通高校书法选修课程系列教材》。系列教材含《篆隶技法教程》、《楷书技法教程》、《行草技法教程》和《硬笔书法教程》四种。除了《硬笔书法教程》以外，其他三本教材均围绕技法通论、经典解读和创作点津三大块面。其中，技法通论以较多的篇幅，较为详细、较为理性地分析了书法技法的原理；经典解读部分每种教材都选取了30种历代法帖作为教学范本，通过对每种法帖的剖析，让我们了解它们各自的个性特征和之所以如此的文化历史原因，为更好地深入技法、掌握技法作铺垫；创作点津是介绍书法创作的一般常识，目的在于使大学生在书法临摹的基础上尝试书法创作。

本系列教材的所有作者均来自大学书法教学第一线，他们对于如何认识书法，如何教大学生学习书法都有相当丰富的经验和成果。如首都师范大学的何学森先生曾著有《书法学概要》、《书法文化教程》等著作，浙江师范大学的翁志飞先生曾获中国书法兰亭奖理论奖，上海师范大学的徐俊先生曾著有《小楷和钢笔字教材》；我本人则工作于华东政法大学，也曾有幸获得中国书法兰亭奖教育奖。

我要感谢责任编辑黄淳先生，是他动议编写系列教材的。我要感谢薛建华先生，他曾组织作者召开编写大纲讨论会。我要感谢所有参加本系列教材编写的作者，是他们的全力配合才使系列教材如愿出版。我还要感谢长期以来从事书法研究和书法教育工作的书法理论家、书法教育家和书法工作者，因为，在教材中，我们部分地吸收了他们的研究成果。

愿系列教材能为高校公共书法教学和社会书法普及带来便利，愿使用教材的师生和社会书法工作者能对教材提出宝贵的修改意见，愿古老的书法艺术在21世纪的今天绽放出璀璨的光芒。

潘善助

2010年8月于上海唐宋书屋

目 录

上篇 技法通论

- 第一章 书体发展简史 / 7
- 第二章 书写工具介绍 / 21
- 第三章 书写姿势及握笔姿势 / 25
- 第四章 选帖、读帖、临摹 / 29
- 第五章 笔法 / 37
- 第六章 结构 / 53
- 第七章 章法 / 60

中篇 经典解读

- 第一章 经典行楷作品欣赏 / 72
- 第二章 经典行草作品欣赏 / 84
- 第三章 经典章草作品欣赏 / 104
- 第四章 经典小草作品欣赏 / 107
- 第五章 经典大草作品欣赏 / 116

下篇 创作点津

- 第一章 创作概念与书法形制 / 127
- 第二章 落款与钤印 / 134
- 第三章 创作方式 / 139



上篇 技法通论

书体发展简史 / 7 书写工具介绍 / 21

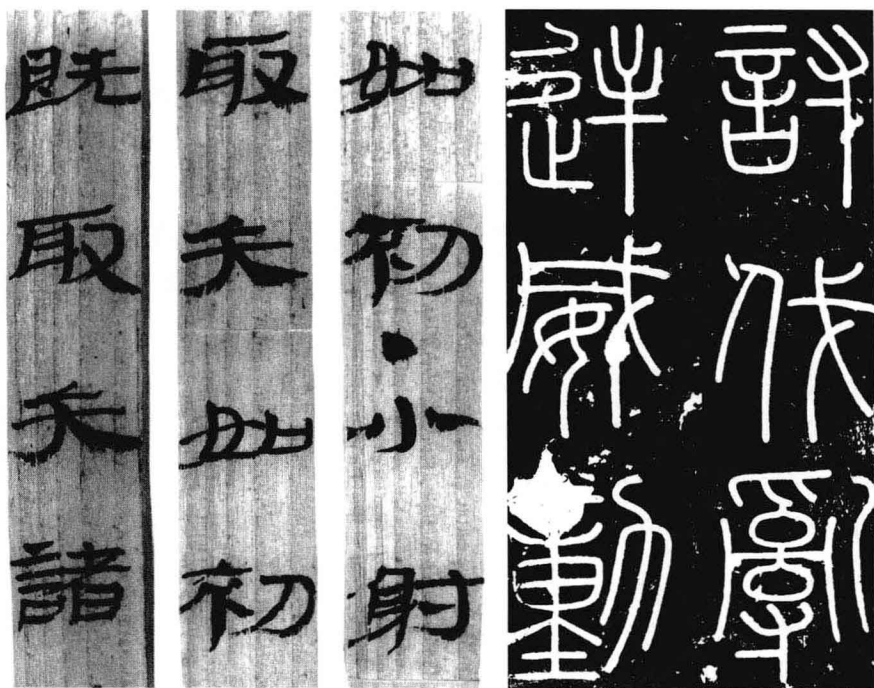
书写姿势及握笔姿势 / 25 选帖、读帖、临摹 / 29

笔法 / 37 结构 / 53 章法 / 60

第一章 书体发展简史

一、行书草书的起源

在书法教学中，常常流行着这样一种说法，就是要先学楷书，再学行书、草书。其理由是楷如立，行如走，草如跑，不学好楷书就难以学好行书和草书。这种提倡在教学上具有一定的道理，并且在历史上也确实如此传承。但随着书法教学方法研究的逐步深入，从楷书入手的戒律也正在不断地遭到人们的挑战，不少学校、不少老师教育学生学书法从篆书入门，从隶书起步，并且取得了一定的成绩。当然这只是书法学习的前后程序问题，我们将这个关于学习的程序问题引入，其目的在于进一步阐明从楷入手再到行、到草的学习方法已经影响到人们对于行书、草书是如何发生和演变的学术问题的看法。因为，有些人认为书法史上字体书体的演变规律是先有楷书，后有行书和草书。但客观事实表明，这样的看法是不正确的，是有悖于史实的。20世纪初有一个重大的考古现象，就是简牍书法的被发现。数以万计的简牍书法向我们展示了远在秦汉时期的书法墨迹。这些作品笔迹清晰、笔法生动。它大大拓展了我们的视域，使我们知道秦汉时期不仅仅有碑刻艺术，不仅仅有庄重的篆书和隶书。在秦汉时已经有行书和楷书的萌芽，草书甚至在汉代已出现了以张芝为代表的“西州草书家群体”，这说明草书是在行书和楷书之前首先得到发展的。晋代，尤其是东晋时期，行书艺术也趋于成熟，并



左图：汉 武威汉简
右图：秦 峰山碑

且出现了以王羲之为代表的行书艺术的第一个高峰。而楷书的真正鼎盛要在唐代，因此，楷书是继草书和行书之后，在五大书体中最晚成熟的一种书体。

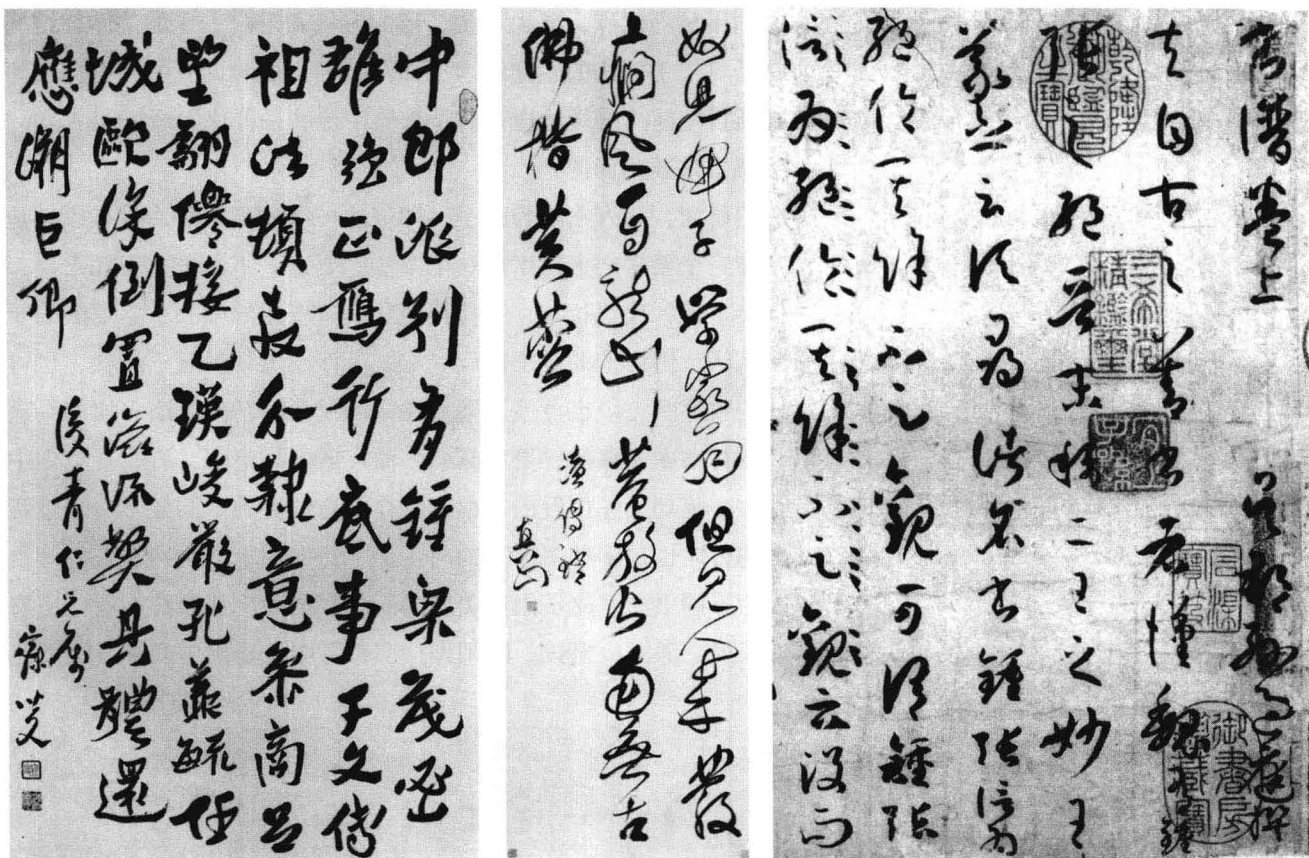
那么，行书和草书是如何产生的？其产生的推动力是什么？有没有行书、草书的发明人？我们先来回答动力的问题。文字的产生是为交流的方便，这本身就是一种实用。文字产生后，人们在使用的过程中，总要想方设法地把它写得快一点，以节约时间，提高工作效率。所以，“趋急”就成为文字和书法由繁趋简的一个内在动力。比如在湖北云梦发现的睡虎地秦简，收笔时依笔的弹性作收，已不太在乎具体的形状特征，圆转处不讲究中锋用笔，只是简单的圆折，结构也不讲求对称。这与李斯写的《峰山碑》、《泰山碑》逆起圆收、中规中矩、严格对称的笔法有了截然不同的不同。又如，约书于西汉成帝时期的《仪礼简》，由于用笔速度较快，一些笔划往往收笔时直接作收，导致一些钩、捺等笔划出现了类似于后世楷书的特征。再如敦煌汉简有一批非正式文本的草稿，其中出现了许多草书的写法。至于行书和草书有没有发明者，以前，我们总是会说，行书的鼻祖是刘德升，草书的缔造者是张芝。其实，这只是一种简单的推测。因为，任何文字和书法体裁的演变都要经过漫长的时间，不是一蹴而就的。刘德升和张芝是当时行书和草书书法的总结者、推广者和集大成者。他们在书体的发展过程中做出了比较大的贡献，但不应将功劳全记在他们的头上，这和蔡伦造纸、蒙恬制笔的道理是一致的。

二、行书草书的演变

行书和草书的发展演变有一定的规律存在，我们以为这个规律大致表现在以下几个方面：

1. 否定之否定

这是指书法的发展在历史上出现了多次的反复，如果从风格上来看，就是质与妍的彼此消长。质讲厚实、朴拙、庄重；妍讲漂亮、美感、悦目。因此，质的表现在于用笔粗率，不计小节；妍的表现则是用笔细腻，尽量使线条出现多变。王羲之书法是由质到妍变化的第一个分水岭。在王羲之之前有以钟繇为代表的书法家，在他们的作品中，线条的变化不是太多，但作品大气，充满张力。而王羲之强调笔锋的弹跳、使转，通过锋颖的弹性，使线条产生或藏或露、或尖或钝、或中或侧的变化，让欣赏者感受到书法的变化莫测和无穷魅力。王羲之的后继者如王献之、智永、杨凝式、米芾、赵孟頫、董其昌、王铎等一大批书法家都在研究、传承和发展王羲之的笔法，追求妍，宏扬妍。当然，不同时代的书法家在求妍的时候，其突破口和切入点是不尽相同的。就行书而言，王献之的行书比起其父亲来就要草一些，流动一些，出现了较多的枯笔，自然，其墨色的变化也就更为丰富。董其昌好用淡墨，淡淡的墨色更能写出神韵和禅意。如果从草书一端来说，孙过庭擅长扁削用笔法，著名的《书谱》留下了足资后人学习取法的侧锋用笔的宝贵财富。而杨凝式的草书则是毫不费力地散发着一一种似乎不食人间烟火的仙气，气息之好令人叫绝。以二王为代表的求妍书法风格是中国传统书法文化宝藏中的正脉，它深深地影响着一



左图：清 沈曾植 七律

中图：清 傅山 自作诗

右图：唐 孙过庭 书谱

代代的中国书法人乃至东方书法人。但书法风格并未一味地妍到底，在发展的过程中出现了多次的求质风格的崛起，出现了哲学中所说的否定之否定。最为明显的例子有，唐代的颜真卿以篆书笔意写行书，线条圆转，充满阳刚之气。人们通常将颜真卿视为王羲之笔法之后又开出一个书法新境地的杰出书法家，有人甚至把颜真卿的这种笔法视为正大、正直的人格象征。所以，颜真卿又是一座高峰，他与王羲之双峙并立，堪称是中国书法史上两个最为伟大的书法家。关于求质，我们还可以再举一个例子，从朝代来说，明末、清代甚至民国时期是追求质的时代。明末时，黄道周、傅山等书家就已经在有意追摹钟繇的书法精神，到了清代，更是由于有了阮元、包世臣和康有为等书法家对于碑学精神的推扬和鼓吹，整个清代直到民国都在致力于恢复篆书、隶书的“系统工程”，并且努力地将碑意融入行书和草书，创造出碑体行书和碑体草书。吴昌硕创造性地吸纳石鼓文的精神，在他的行书中，就有许多金石味，线条老辣、荒率。沈曾植的草书灵动中有厚实，它的表达方法与元代赵孟頫们写章草的方法也有了本质的区别。沈曾植写章草，意在厚实；赵孟頫们写章草，表现飘逸。质与妍的方法在表现的效果上各有其优点，也各有其不足。对于任何事物我们都要扬长避短，取长补短。所以，我们在学习时不可只看到质或妍的优点，而忽略它们的不足，更不

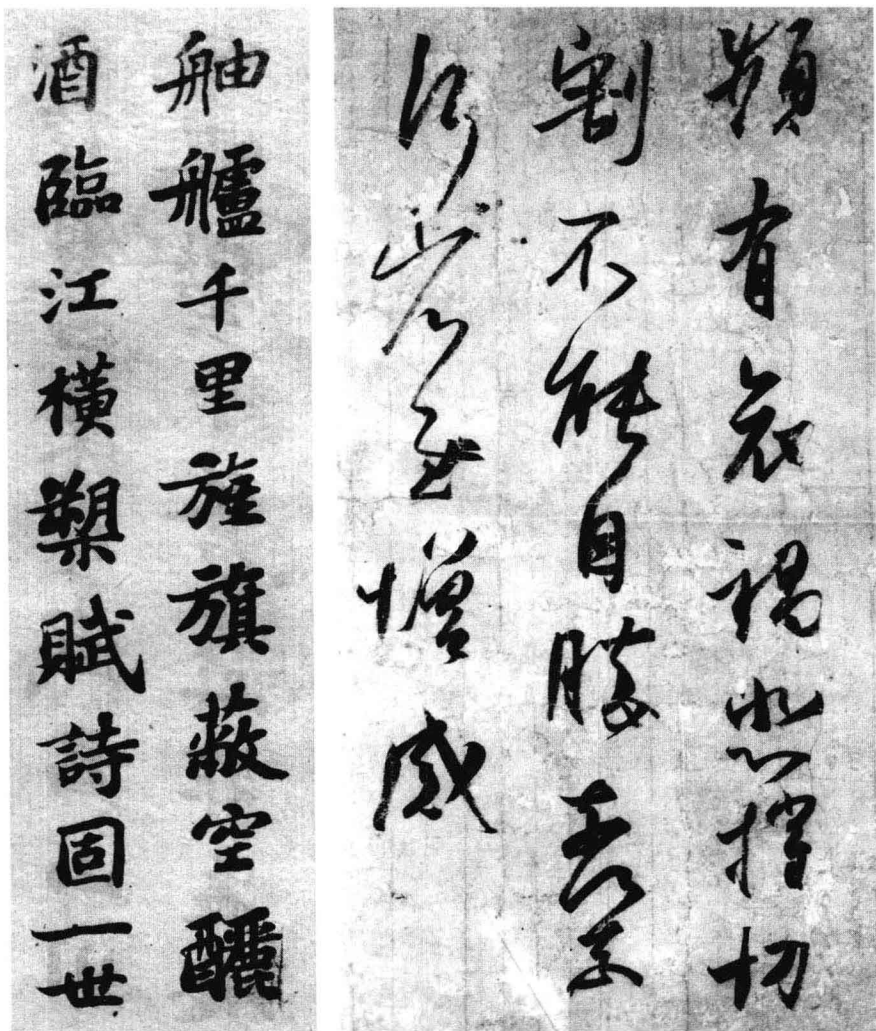
能将它们的不足当优点，放大不足，形成习气和毛病。比如院体、馆阁体书法就是对二王书法的歪曲继承，而清代和民国时期有些书家作书为了求质必须抖笔前行的做法也是对于求质精神的一种片面理解。

2. 围绕书法要素而变

书法的要素，有人归纳为三个，即笔法、结构和章法，也有人说是四个，是在三个要素之上再增加一个墨法的要素。书法史上下几千年，书家一代接一代，代代相传，又代代变化。这变化的轴心就是书法的要素。关于笔法，可讨论的范围甚广。它既可涉及笔划的起笔形状，也可涉及笔划的收笔状态，也可涉及笔划在中间过渡的转折之法。比如一横的收笔，在行书中有藏的，更有露的。而在露的收笔中，有收在笔划中间的，有收在笔划上左位置的，也有收在下右位置的。同样，一个竖弯钩，其出钩方向也是多种多样，钩向正上、钩向左上、钩向右上等等，都可以因为不同书法家的不同审美取向而决定取舍。从结构上看，王羲之行书偏长形，潇洒、挺拔；欧阳询行书长形中又显出中间窄、上下宽

唐 欧阳询 梦奠帖





左图：宋 苏轼 赤壁赋

右图：东晋 王羲之 袁炳帖

的特征，有点类似于束腰的女子；苏东坡行书宽扁，用米芾的话来说有“石压蛤蟆”的姿态；颜真卿的行书则是宽博，正面视人。我们把字与字之间的连缀叫作字组，它其实也是结构的一个方面，我们可以将它叫作“大结构”。大结构的方法也因人而异，如同属行草书法，王羲之有两字、三字相连的字组，字与字之间的连笔有时会以实笔表现，以粗笔划引带上下字的关系。孙过庭的《书谱》中，多字相连的大结构出现的概率不是很高，在相连的字组中，往往以细小的虚笔来表达上下之间的呼应关系。有连必有断，一味的连只能导致线条拖泥带水，纠缠不清，给视觉带来疲劳。因此，行书和草书家常常巧用断法。黄庭坚用长长的线表达着连的主旨，用点代替其他点划，简化线条，因此，长线与短点形成了其草书艺术的基本语汇。徐渭在黄庭坚的基础上，更是强调点的功能，所以，散点布满了他的作品，但形散而神不散，点与点之间似有黏合力在起作用，互相吸引，互为补充，共同奏响徐渭草书的交响乐。关于章法中字距与行距，不同的书法家有着自己不同的处理方法。二王书法字距密，行距疏；杨凝式书法字距行距均疏；张瑞图书法字距特

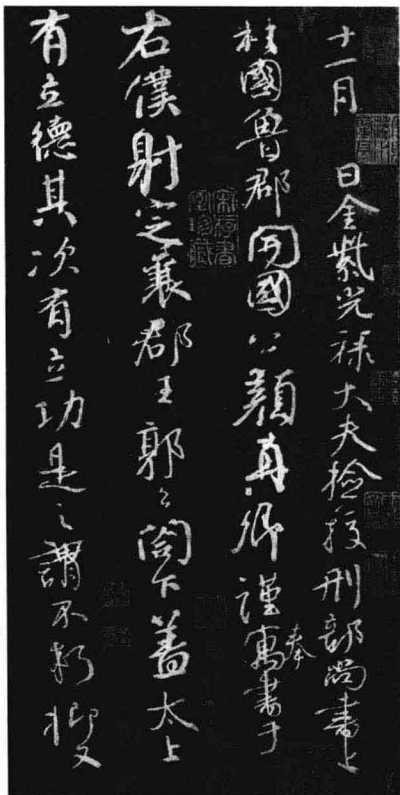
密，行距特疏；张旭书法则无字距行距。同样，对于墨色的处理，书法家们也是动足了脑筋，明明是一种黑色的墨在书法家的笔下要生出万千的变化。于是，浓的、淡的、枯的、湿的、焦的等等各种变化尽情生出，煞是动人。有人说中国书法就是难，因为，要在简单的线条中表达深厚的含义，要在一色的墨中生出各色的变化。总之，书法史的变迁，形形色色，花样多端，但万变不离其宗，这个宗就是书法的基本要素。这对于我们学习和研究书法的人来说是一个很好的启迪。

3. 字号越写越大，形制越来越多样

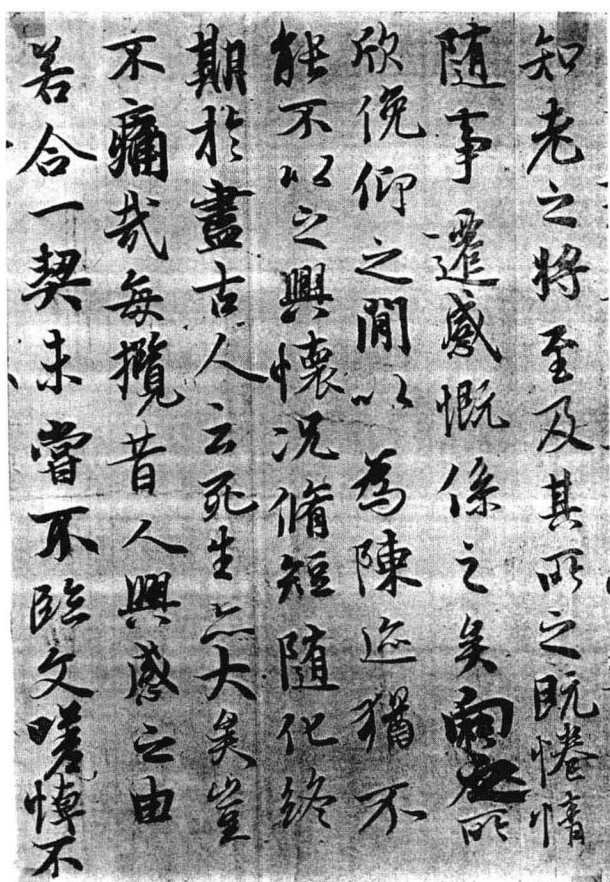
字号是指每个字的大小规格，形制是指整幅书法作品的构成形式。字号与形制是两个不同的问题，但两者之间又有密切的联系，所以，我们将它们合起来一道讨论。在历代书法作品中，我们发现，至少到宋代为止，书法作品的字号是比较小的。王羲之、智永、杨凝式、褚遂良、欧阳询、苏东坡、黄庭坚等人的字号都不大。容易给我们带来错觉的可能是唐代的颜真卿，因为，他的字经得起放大，而且是越大越有魅力。殊不知，颜真卿的字号并不大。目前陈列在陕西西安碑林的行书《争座位帖》就是一个明证。展大的魅力，其原因不在其字号本身，而是由于颜字的用笔和结体方法，尤其是结构法。因为，颜字结构外拓，所有在字的外围的笔划都尽量向外凸出，使字中心有充分的空间。这种内松外紧的构字方法有点类似于金文《散氏盘》。《散氏盘》目前陈列在台北故宫博物院，作为国宝，它时时散发着迷人的光芒。但如果没有亲



左图：西周 散氏盘



右图：唐 颜真卿 争座位帖

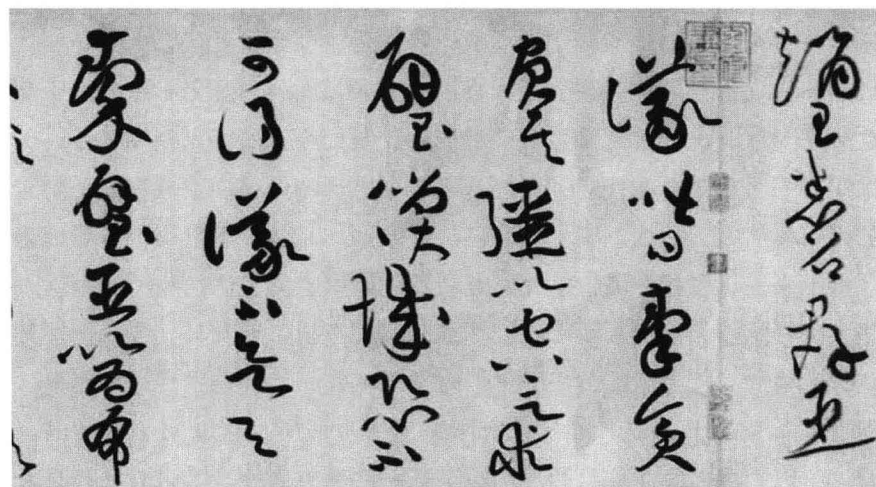


左图：宋 米芾 多景楼诗

右图：东晋 王羲之 兰亭序

临台北一睹其容颜，如果我们不太注意相关资料上所注出的作品的尺寸规格，而是光凭一些纸面文本或电子文本的放大效果，我们可能不会想到《散氏盘》的字号也是比较小的。在宋代，我们看到米芾有一些大字作品，如《多景楼诗》，其纵向长度与王羲之的《兰亭序》差不多，都是三十多厘米，但《兰亭序》每行的字数在十字以上，而《多景楼诗》的每行字数却只有两到三个，《多景楼诗》的字号几乎是《兰亭序》字号的五倍。关于形制，宋前的形制以横式为主，横披、长卷是书法家们写得最多的，手札形式也被广泛应用。到了宋代，吴琚首创条幅的形制，把字行关系由横向为主发展成以纵向为主，到了元代，尤其是明代以后，纵向形制的作品得到了大发展，由条幅发展到屏条、中堂。除此之外，对联、扇面等形制也被广泛应用。我们今天所能见到和创作时所采用的书法形制在明代时期已经基本齐备。形制向纵向发展促成了字号的进一步展大。因为，纵向形制已经使书法作品从“案上书”发展成为“壁上书”，张挂在墙壁上尤其是展览厅墙壁上的书法作品（特别是一些大字号的作品）更多要求人们作远距离的审视，欣赏其气势，把握其整体的格局。这与欣赏“案上书”时逐渐将作品展开再欣赏是两码事，因为，毕竟案上书展开的范围有限，人的视域所见也非书法作品的全局，所以，更多关注作品的局部甚至是一些细节之处。明清时，高堂大

轴已是相当普遍，试举几例来加以说明。如徐渭的一幅行草中堂作品高352厘米，横102厘米；祝允明的一幅行草作品高364厘米，横111厘米。当然，我们说纵向作品的大规格，并不是说横向作品不能有大尺寸的作品。事实上也如此。如唐代孙过庭的《书谱》，其横向长度就达到898厘米，黄庭坚的草书作品《廉颇蔺相如列传》更是长达1822厘米。但纵横向作品在字号和字数上有相当明显的不同：纵式作品字号大，字数少；横式作品字号小，字数多。形制的日趋多样，与建筑的发展有关，也与人们对待书法的态度有关。时代越往后，建筑物的高度越高，时代越往后，人们的书法展览意识就越强。展览意识的增强既是好事，也有反作用的一面。因为它促进书法作品的形式美感趋强，包括印章、落款及长短行的变化，也包括纸张颜色选择的多样及装裱技术的进步。但注重形式往往要带来牺牲作品本身内在质量的包袱，尤其是在生活节奏越来越快、人们的金钱利益观念越来越强的当代，耐不得寂寞、急于成名者大有人在。但如果从书法艺术来说，形式的发展并没有错，关键是形式在发展，书法本身的力量、质感和韵味更要进一步提高。这样的话，当代的书法艺术就不会愧对历史，就能经得起历史的检验和考验。

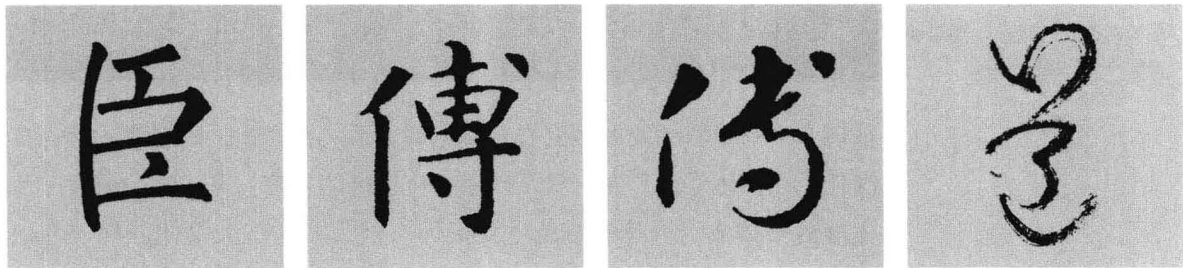


宋 黄庭坚 廉颇蔺相如列传

三、行书草书的历史特征

1. 笔划简省

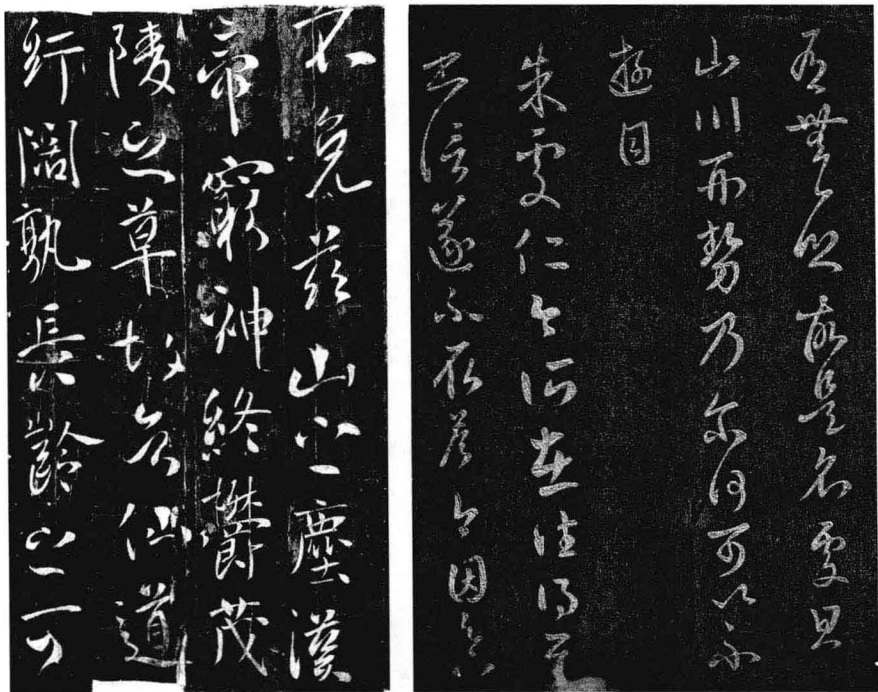
从古至今，书法的发展呈现出的规律是笔划趋于简省，行书和草书作为动态书体都具有笔划简省的特点，尽管草书的笔划比行书更为简省。简省的途径主要有：点划替代、连笔、省略某些部件等。点划替代的现象在楷书中也有出现，如以点代捺、以点代横等，但在行书和草书中却是处处可见。大草作品中散点的广泛应用就是一个很好的说明。连笔是行书和草书的一个重要特征，它将原本在篆、隶书法中不相连属的线条加以连接，给视觉带来快的感受。省略某些部件，使繁复的笔划趋于简化。总之，行书和草书已出现符号化，每个符号所代表的意义是有明确所指的，是有规律可寻的，而不是像有些人所想象的那样，行书和草书可以随心所欲地胡写、乱撰。



2. 以写为主

书法文化说到底是写的文化和刻的文化的总和。写是指在纸、木、竹等材料上书写，历史上留下的是墨迹。刻是指在青铜、石、木上刻或铸出的书法作品，我们现今所看到的是附着在物品上或碑石上的作品，如果将作品拓下便成为拓本。纵观行书和草书的发展历史，我们发现写的文化占到了一个绝对的比例，也就是说，绝大多数的行书和草书作品是以墨迹的形式呈现在我们的眼前，只有少量的作品是刻在石或木上。唐太宗李世民曾将他的作品《晋祠铭》、《温泉铭》刻在石头上，成为历史上第一位以行书入碑的书法家。随后，《唐怀仁集王书圣教序》、李北海的《麓山寺碑》和宋代的《淳化阁帖》等行书碑刻作品陆续诞生。谈到《淳化阁帖》，我们不妨作一个展开。《淳化阁帖》是宋代淳化年间由书法家王著汇刻的法帖总集，共十卷，其中50%为王羲之、王献之书法。在没有复印、照相技术的宋代，刻帖使得法书得到了广泛的传播。有专家曾作过研究，王羲之书法作品在唐太宗时代有3000张，到宋太宗时只有160张，而现在，我们看到的只是王羲之书法作品的临摹品，已见不着一件真迹。因此，《淳化阁帖》尽管留有遗憾和不足，但保存、传播书法传统的功绩不可磨灭，它将永远载入史册。

为什么行书和草书以写为主、以刻为辅，我想这和行书和草书的特



左图：唐 李世民 温泉铭
右图：宋 淳化阁帖

征以及书写材料的发展演变有着一定的关系。在秦代，以篆体入碑；在汉代，以隶体入碑；在唐代及以后各代以楷体入碑。篆、隶、楷这三种主静的书体成为入碑镌刻的主要书体。因为，这三大书体静穆，易识别，给人一种庄重感，与树碑立传这个意在昭示后人的庄严举动相吻合。而行书和草书流动感强，其简省的笔划（特别是草书）不易为一般百姓所认识，碑的内容就不容易为大家所接受，因此，以行书和草书入碑，树碑的意义就会锐减。从书体的特征来看，行书和草书的线条粗细变化和墨色变化都较大，刻碑难以表现这变化多端的笔划和墨色。还有一个原因，纸到了汉代才发明，而且，在汉代由于纸张尚未全面普及，竹、木和石仍是主要的书写材料。

3. 抒情性强

书法兼具实用和艺术两大功能，实用的一面表现在书法为人们的文明交往提供了无限的方便，艺术的一面则是表现为书法表达着书法家的思想、情感和欲望，也就是说书法有抒情的作用，这在正、草、隶、篆、行各体中均有表现，所不同的是，抒情色彩的强弱在各个书体中并不一致。如果从动态书体和静态书体两者来说，动态书体的抒情性明显要强于静态书体。如果将行书和草书两者进行比较，草书的抒情性明显要强于行书。我们来看看历史上有关书法作品情感方面的评析文章，它们往往针对的是行书或草书作品，基本上没有指向篆书、隶书和楷书作品。有人在解读颜真卿的《祭侄稿》时，对于作品中何处表达何感情都一一加以评析，可见颜真卿在《祭侄稿》中的情感投入和《祭侄稿》给我们所带来的艺术美感。有人在评析张旭草书时，说张旭“有动于心，