

草书卷

中国硬笔书法速成指南

中石坚



金盾出版社

● 司惠国

主编

中国硬笔书法速成指南

(草书卷)

主 编	司惠国				
特邀主编	王玉孝	任绪民	李志华	刘 硕	
编 委	刘志安	张 慧	王静秋	张 侯	
	沙 舟	孙水谷	孙 涛	袁汉卿	
	丁克敬	王小燕	王 卓	袁 琳	

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书对书法基础知识及硬笔草书的基本技法、章法、临帖、作品欣赏等,作了全面细致的介绍,并配以偏旁部首标准符号的写法,歌诀、例字、碑帖等的临写示范,具有内容系统,形象直观,入门快捷的特点。

作为《中国硬笔书法速成指南》系列丛书之一的草书卷(行书、楷书、隶书卷已出版),既可为广大硬笔书法爱好者自学提供直接的帮助,亦可作为学校汉字书写选修课及培训班教学的首选教材。

图书在版编目(CIP)数据

中国硬笔书法速成指南·草书卷/司惠国主编.--北京:金盾出版社,2013.5
ISBN 978-7-5082-8135-3

I. ①中… II. ①司… III. ①硬笔书法—草书 IV. ①J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 040793 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:7.5 字数:170 千字

2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7 000 册 定价:18.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

精神之舞美 草书论本位

(代前言)

□ 张爱军

草书，把字潦草书写也，广义者，无论何种书体，无论什么年代，书字潦草即可谓之；狭义者，则是指章草，今草和狂草。

章草，古今论之有众说，难衷一是。但草书中之“章”，其最大的特点即带有隶书笔意，它是伴随汉隶盛行，将隶书快速书写的章法条理化、规范化，从而形成的一种点画比较简略，书写便捷而带有隶书笔意的字体。亦有“古草书”之称。章草用笔简古，字的大小均匀，字字独立，字形主要扁方或正方，上下两个字绝少连笔，章法取直行纵势。汉魏之际章草最为流行，杜度、崔瑗、张芝、韦诞、皇象等最负书名。传世著名的章草碑帖有皇象的《急就章》、索靖的《出师颂》等等。学章草，作章草，贵在浑厚古朴，而当力求古雅之趣。

章草去尽波挑，字字独立。上下勾连不多的称小草，上下字勾连多，且运笔放纵，点画狼藉者则称大草，或狂草。

今草和章草是相对而言的草书。张芝为有记载的最早的今草书家。刊于宋《淳化阁帖》中的张芝所书《冠军帖》，又称《知汝帖》，“笔飞墨舞，龙骧豹变”（张怀瓘），为其代表作，时称“草圣”。王羲之草书继承了张芝传统，在雅逸中和一路的小草上突破陈规，登峰造极，被后世尊为“书圣”。小草代表书家有二王、孙过庭等等。张旭和怀素则将大草体格发挥到极致，其后，代表人物有黄庭坚、赵佶、鲜于枢、祝允明、徐渭、王铎、傅山等等，亦各有特点，各具审美风范和美学意义。

草书的意义，现更体现在它的艺术性和观赏性，它的审美价值。古今对草书美学的论述很多，兹略择一二，以飨读者。

张怀瓘《书议》论述草书的本质和特性，说：“然草与真有异，真则字终意亦终，草则行尽势未尽。或烟收雾合，或电激星流，以风骨为体，以变化为用。有类云霞聚散，触遇成形；龙虎威神，飞动增势……观之者，似入庙见神，如窥谷无底。俯猛兽之牙爪，逼利剑之锋芒。”

观古今草书经典，正如孙过庭《书谱》所谓“观夫悬针垂露之异，奔雷坠石

之奇，鸿飞兽骸之姿，鸾舞蛇惊之态，绝岸颓峰之势，临危据槁之形。或重若崩云，或轻如蝉翼，导之则泉注，顿之则山安，纤纤乎似初月之出天崖，落落乎犹众星之列河汉；同自然之妙有，非力运所能成。”其草书的运动与笔势，连绵回绕，离合聚散，大起大落，直可体会其万物生机，宇宙万变。世人有论“草书本位”：

“情动形言，取会风骚”，认为书魂就是骚魂，为抒发骚魂，就不得不草意弥漫。在中国书法篆、隶、楷、行、草五体之中，草书意多于法，草书线条的急速运动和灵活多变，意味着书写者性格的发现，主客观关系的人天合一。草书无疑是通向浪漫主义最便捷的途径，也是书法之美的最高境界。

近人丁文隽先生《书法精论》，用比较的方法，论证草书与真书在结构和用笔上的不同，从而阐述草书创作的美学特征：“大草则字字相属，行行不断，其结构不特不能求之于一点画，且不能求之于一字一行。必也以一行为一画，以一幅为一字，彼此生映带，始能得其神理，配置无间。故就一字观之，真之结构密而大，草之结构疏，就全幅观之，则真之结构疏而大，草之结构密。总之真书之结构，如架木垒石，贵中正凝重。草之结构，如舞剑走蛇，贵盘旋飞动。真书点画有定形，须于定形之中求匀称。草书点画无定形，须于无定形之中求变化。真书点画之布置愈匀称，则字体愈中正，愈凝重。草书点画之布置愈变幻，则字愈盘旋，愈飞动。草书点画变化之为何？曰：曲后继之以直，直后继之以曲，密后继之以疏，断后继之以续，续后继之以断，敛后继之以放，放后继之以敛，画后继之以点，点后继之以画，伸后继之以缩，缩后继之以伸，斜后继之以正，正后继之以斜。真书须意在笔先，草书须随机因应，稍一拘泥，便难流走，明乎此，草书之虽无定法，而定法即在其中矣。”

试看历代名家草书，有的像春风杨柳，婀娜多姿，有的像沙场征战，万马奔腾，有的如风起云涌，惊涛翻滚，有的如电掣雷奔，龙蛇出没，有的如屈铁金丝，有的如古松枯藤……真是集众美而有象，写意境而无穷。面对那些草书佳作，你是否也如项穆《书法雅言》所描述的那样：“大要大卷之初，犹高人君子之远来，遥而望之标格威仪，清秀端伟，飘飘若神仙，魁梧如尊贵矣。及其入门上，匠而察之，气体充和，容止雍穆，厚德若虚愚，威重如山岳矣，迢其在席，器宇恢乎有容，辞气溢然倾听。挫之不怒，惕之不惊，诱之不移，凌之不屈，道气德辉，蔼然服众，令人吝嗇消矣。观之而愈可爱，见之而不忍离，……意气相投”精神之舞美，精神之迹化，而令人陶醉耶。

目 录

第一章 草书概论	(1)
第一节 草书的形成与发展	(1)
第二节 草书的特点	(10)
第二章 硬笔草书技法	(14)
第一节 硬笔草书笔画写法	(14)
第二节 硬笔草书偏旁部首写法	(19)
第三节 硬笔草书结构法则	(30)
第四节 硬笔狂草结构方法——解析怀素《自叙帖》结构法	(31)
第五节 硬笔草书结构法	(34)
第三章 硬笔书法创作与章法	(39)
第一节 书法创作概论	(39)
第二节 硬笔书法章法概论	(46)
第三节 硬笔草书章法的特点	(51)
第四节 款识和钤印	(70)
第四章 硬笔草书欣赏	(79)
第一节 书法欣赏概论	(79)
第二节 硬笔草书作品欣赏	(87)
第五章 硬笔草书临帖	(97)
第一节 硬笔草书临帖要点	(97)
第二节 硬笔草书临帖方法	(98)
第三节 草书名作简介及硬笔临写	(98)
第六章 硬笔草书综合练习——毛泽东诗词	(109)

第一章 草书概论

第一节 草书的形成与发展

草书是为了书写快捷而产生的。在汉字长期的发展演变过程中，原已通行的篆隶诸书体因文书增多，交往频繁，已不适应交往的需要，人们在日常文字的书写实用中，不约而同地要求提高书写速度，于是一种书写简便、迅速的草篆、草隶便应时而生，并开始流行。汉赵壹在《非草书》中说：“盖秦之末，刑峻网密，官书烦冗，战攻并作，军书交驰，羽檄纷飞，故为隶草，趋急速耳”。汉蔡邕也说：“昔秦之时，诸侯争长，简檄相传，望烽走驿，以篆隶之难，不能求速，遂作赴急之书，盖今草是也”。足见草书是“赴急”之书，笔画连简，比篆隶好写得更多。草即草创、草稿或草率之意，说明了草书是为适应赴急而产生的。

关于草书的起源，历来颇有争议，众说不一。其一是与文字同时产生，“写的不谨，便成草书”。二是草书起源于晚周，唐张怀瓘云：“楚怀王使屈原造宪令，草稿未成，上官氏见而欲夺之……盖草书之祖起于此”。三是起于秦说，汉赵壹在《非草书》中云：夫草书之兴也，“盖秦之末”。四是草书起于汉初说，汉许慎在《说文解字序》中说：“汉兴有草书”。

《书品》亦有“草势起于汉时”之说。现从出土的汉简及有关实物资料来看，秦末汉初之际，一种简便的草隶即已流行，不过那时的所谓草书，仅是篆书、隶书的简便快写而已。由此可以看出草书起源秦末汉初，当无可争议。因其简便，书写快捷，随着时间的推移，使用的普遍，便逐渐发展成熟起来。特别经历代书家的完善，形成了汉字独立的书写体。草书的产生，是汉文字及其书写发展的必然趋势。以象形文字为基础的古文字，经过变革，由象形符号变成了表意符号，笔画由圆变方，书体由篆变隶，然而隶书点画匀称，一波三折，书写缓慢，仍不能适应社会发展之需，于是人们为“赴速急就”，便“解散隶体，粗书之”，简化了笔画，增加了笔画的萦带，大大提高了书写速度和实用价值。

草书从汉初形成起，历经魏晋南北朝和隋唐，由章草而发展成为今草，又发展为狂草，形成了不同的历史时期的风格体式，草书的笔法最为丰富，中锋、侧锋、方笔、圆笔，藏锋、露锋等诸用笔之法无不可施。笔法的丰富，充分展示了草书的艺术特点。数千年来，草书艺术的发展，造就和出现了灿若繁星、彪炳千秋的草书大家，并为我们留下了多彩多姿的草书

瑰宝。杜度、崔瑗以妙传闻；张芝创“一笔书”，隔行不断；皇象书沉着痛快；索靖书如飘风；王羲之书如龙跳天门，虎卧凤阁；王献之书则高雅逸气等等，使我国的草书发展繁花似锦。

随着历史的推移，草书的发展风格各异，名称繁多，形体上也有着明显的区别。但总体上可以分为章草、今草和狂草。

一、章草

章草是直接由汉隶演变而来的。秦末汉初由于文书的增多，一种简化笔画、书写快捷的“赴急”之书随之产生，形成了草篆、草隶。草即快捷草率之意，即隶书的快写。随着其不断发展，又经书家的整理完善，从而形成了章草。从目前所存的实料中，可以看出章草是以隶书为基础，简化了笔画和结构，简捷草率了笔法，虽然仍保留不少汉隶的痕迹，但却大大加快了书写的速度，形成了一种具有独特风格和艺术性的书体。

关于章草的得名，历来说法不一。一般认为是汉黄门令史游所创。唐张怀瓘《书断》中说：“汉元帝时史游作《急就章》，解散隶体，兼书之，汉俗简惰，渐以行之是也。此乃存字之梗概，损隶之规矩，纵任奔逸，赴连急就，因草创之意，谓之草书”。另一种说法是章帝创始，唐蔡希综《法书论》称“章草兴于汉章帝”，因章帝所好，而得名。唐张怀瓘《书断》说：“杜度善草，见称于章帝，上贵其迹，诏使草书上事，……盖因章奏，后世谓之章草”。另一种说法是今草产生以后，为辨今古，称古章为章草。“章”字的含义有“章程”、“规章”的意思。章草孕育于草率的篆书和隶书。唐张怀瓘说：“章草即隶书之捷”。虽然章草仍存隶书痕迹，但毕竟省减了笔画结构，减却了笔画笔法的繁琐，较汉隶好写得更多，且又规矩有章，一字一断，能“赴连急就”。

章草发展到东汉末，随着楷书的出现，也逐渐摆脱了隶书的痕迹，从而形成了新的书体——今草。章草也随着今草的出现和兴起而日渐衰落，成为草书发展的支流。

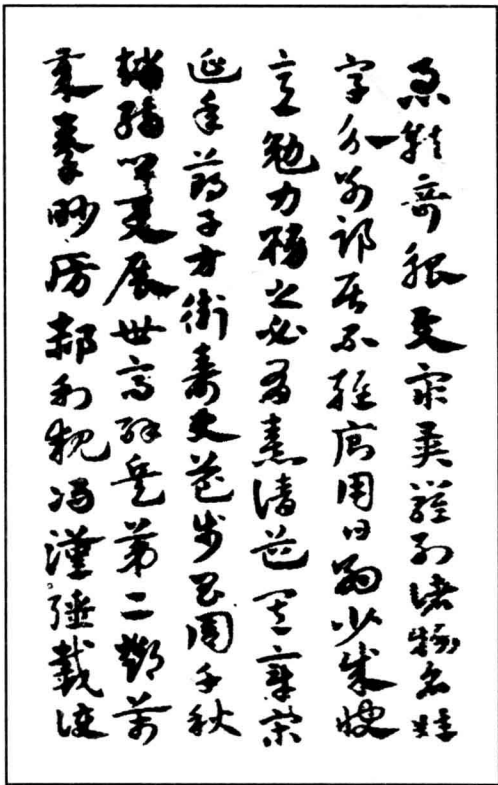
不过章草仍作为一种古老的书体，一直顽强的延续着。东汉西晋是章草的兴盛期，杜操、张芝、皇象等皆以善章草而闻名于世。至东晋王氏父子以超逸之才，集众家之妙而创今草，大行于世，成为通行的主流书体。章草则随着今草的兴盛而日渐冷落，问津者寥寥，至明代宋克，别开生面将章、今、狂草融为一体，新创连绵的章草，使章草艺术的发展达到一个新的高度。其后至清末，随着人们追古的兴起，古老的章草又得以发展，王世铤等书家汲取汉晋简牍拙朴古雅的章草遗韵而自成一格，颇得章草风采。但章草作为实用书体与今草已无法相比，已失去其实用价值。

被世人尊为“草圣”的张芝(?—公元192年)，字伯英，东汉书法家，敦煌酒泉(今甘肃)人，勤学好古，精通经学，“临池学书，池水尽墨”成为千古佳话。善隶、行、草、飞白书，极精草书，尤善章草，出诸杜度、崔瑗之法，后又变章草字区分为“一笔书”，为今草的产

生奠定了基础。其代表作为《秋凉平善帖》，其书骨法精熟，高古典雅，《书后品》称：“章草似春虹饮涧，落霞浮浦，又似沃雾沾濡，繁霜摇落”。

陆机(公元261—303年)，字士衡，晋吴郡(今江苏苏州)人，幼聪颖过人，文章称冠当世。后任平原内史，世称“陆平原”，声震文坛。其书法亦清新俊雅，善行书、章草。但因其文才高而掩其书名，正如《宣和书谱》说的那样：“陆机虽能章草，以才长见掩耳”。其传世书迹是《平复帖》，存章草体势，秃笔作书，笔法圆浑古雅，字形厚朴。

赵孟頫(公元1254—1322年)，字子昂，号松雪道人，湖州(今吴兴)人，官至翰林学士承旨，荣禄大夫，封魏国公。自幼才气冠绝，过目成诵，诗文书画皆精通。书法上追钟王，晚师北海，后自成一派。篆、隶、真、行、草各体无不精熟。明解缙认为：“积学功深，尽掩古人。”其章草《急就章卷》，继承古法，笔法古朴，将行隶巧妙结合，用笔圆滑灵便，笔断而意连。捺笔雁尾状突出，字字独立，飘扬洒落。结体长扁相间，采用纵成行，横无列的布局，使字字呼应，行气贯通。



赵孟頫《急就章卷》

到了明代出了一位宋克，把章草、今草、狂草融为一炉，创造出了草书中之“混合体”。这位“当章草消沉之际，起而作中流砥柱”的一代大家把章草书发展到了一个新的高度。由此以下直到清末民初另一位章草书家王世铤步入书坛，章草发展又开了一个新生面。王世铤是天津人，民初入关中，以三十年之功潜心研讨章草，发愤订正谬误百出的明韩道亨《草诀百韵歌》，编成《稿诀集字》，此为研究章草的第一部系统著作。王世铤自己的草书则极力跳出《急就章》、《月仪帖》一路程式化章草书的羁绊，在汉简等汉晋遗墨中寻找古章草的遗意，写出了让于右任先生诧为魏晋人所书的优秀的章草书法作品。于右任先生称赞他是“古之张芝，今之索靖，三百年来，世无与并”，称为宋仲温(克)之后第一章草大家。现代章草书家中唯南京高二适、上海王蘧常、陕西刘自读最能得古章草之遗韵。三先生均有作品行世。同源异流，各有面目，俱臻妙境。

二、今草

今草是在章草的基础上，结合楷法而发展起来的，也称小草，是自东汉以后流行至今的

一种最为广泛而通行的书体。今草删繁就简，去掉章草的笔画波磔及隶意的挑势、捺笔，加强了笔画之间的萦带，使之上下连绵不断，又进一步提高了书写的简便与快捷。今草的出现是我国书法史上的又一重大变革。

至于今草的形成，一般认为系由东汉书法家张芝集众家之长，改进综合了章草的写法而形成的。唐张怀瓘《书断》中说张芝“学崔、杜之法，因而变之，以成今草”，又说“章草之书，字字区别。张芝变成今草，加其流速”。可见张芝所创今草，笔画省简，体势连绵，笔意奔放，人称“一笔书”。加之其笔力纵横驰骋，变化无穷，故张芝被誉为“草圣”。当然张芝也是在前人的基础上，使今草成熟和完善罢了，并非始创。今草经东晋王羲之父子的进一步变古创新，才更加完善成熟。欧阳询在《与杨附马书章草千文批后》中说：“王逸少（羲之）与从弟洽（王洽），变章草为今草，韵媚宛转，大行于世，章草几将绝矣”。可见至此今草才完全摆脱章草影响，而成独立书体。王氏父子“变乱古体”，以笔姿娇逸，体态秀婉，风格清新而自立新意，不仅完成了由章草向今草的蜕变，而且进一步完善了今草书体的形式法则，独辟蹊径，将情感流露于笔画之中，书情并茂，构成了使人们感到愉悦的唯美主义的书法风范，为后人所钟爱，因而历代争相仿效。王羲之也被尊崇为“书圣”，一直主导并影响着我国书坛千余年，至今仍盛爱不衰。其子献之承父而有新意，又使今草更加成熟。“二王”草书可谓空前绝后，特别是王献之，进一步加强了字与字之间的萦带连结，通篇连绵而飞动，加速了书写速度，强化了视觉动感，已达到极为精妙的境地，同时对狂草的形成和发展起到了先驱作用。其后今草多步羲之后尘，尤以智永“全守逸少家法”，继承尚精，然缺少创新。唐孙过庭堪称继承王羲之草书的佼佼者，其墨迹《书谱》深得右军遗法，妙于用笔。另尚有唐怀素、宋黄庭坚、米芾及其后的康里子山、鲜于枢、董其昌等书法大家，既承二王风范，得晋人笔意，又另有新意，各具特色，今狂并融，将情感融于笔势的振荡之中，天真纵逸，气韵生动，神采横溢，使今草不断发展丰富，盛行不衰，充分显示了它强盛的生命力。

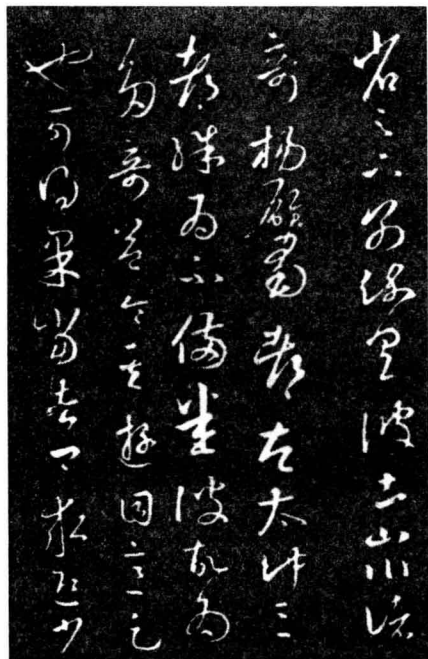
今草的特点是比行书更加流动放纵，行笔速度更快，笔画尽省波磔，且连绵萦带，笔画及结构或省简或以替代符号代之；结体灵活多变，随势生形，前后字呼应牵连，多呈纵势，笔势流畅；其章法较为大胆夸张，疏密起伏变化较大，体态多姿，委婉流畅，在无拘无束的挥毫中，使书者的主观意识得以淋漓尽致的宣泄；姿态生动优美，使作品具有绚丽多姿、精妙飘逸的艺术效果。

今草书遗作十分丰富，其代表作主要有晋王羲之的《十七帖》、隋智永的《千字文》、唐孙过庭的《书谱》、唐怀素的《小草千字文》及宋米芾的《草书九帖》等等。

《十七帖》是王羲之的今草代表作，因其开卷有“十七”二字，故名《十七帖》，是王羲之的信札。此帖用笔使转自如，笔姿飞舞跳跃；体势清健道美，通篇行气连绵，气韵飘逸，气象超然，后世赞誉甚多，历来被奉为今草瑰宝。《十七帖》摹刻本很多，被推为习草的理想范本。

《真草千字文》为隋智永禅师所书。智永是王羲之七代孙，生卒不详。山阴永欣寺僧人。习书十分刻苦，曾在寺楼习书三十年，因积年学书，磨秃笔头十瓮，取而埋之，号为“退笔冢”，可见其练书之刻苦勤奋。学步羲之，得传家法，诸书皆精，尤以草书为最，享誉当世。以致求书者若市，门限磨穿，乃用铁叶裹之，人谓“铁门限”。其《真草千字文》骨气深稳，精熟过人；左规右矩，法度严谨，而且字字区分，不作连绵体势，形不连而气贯通，亦为临习之佳本。

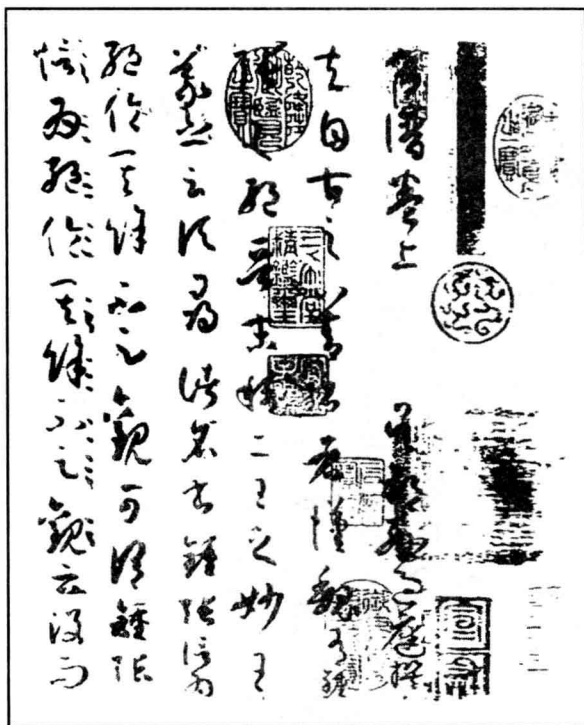
《书谱》为唐孙过庭撰书。孙过庭，唐陈留人（今河南开封），出身微寒，自学成才，书法、书论俱佳。所撰《书谱》是我国书法理论史上最为光辉夺目的论著之一，且真迹犹存，十分难得。《书谱》深得二王遗法，尤妙于用笔，劲练沉着，笔势纵横，墨法清润，结字疏密有致，既规矩有度，又婀娜多姿，通篇上下左右呼应，韵味高古。



王羲之《十七帖》



智永《真草千字文》



孙过庭《书谱》

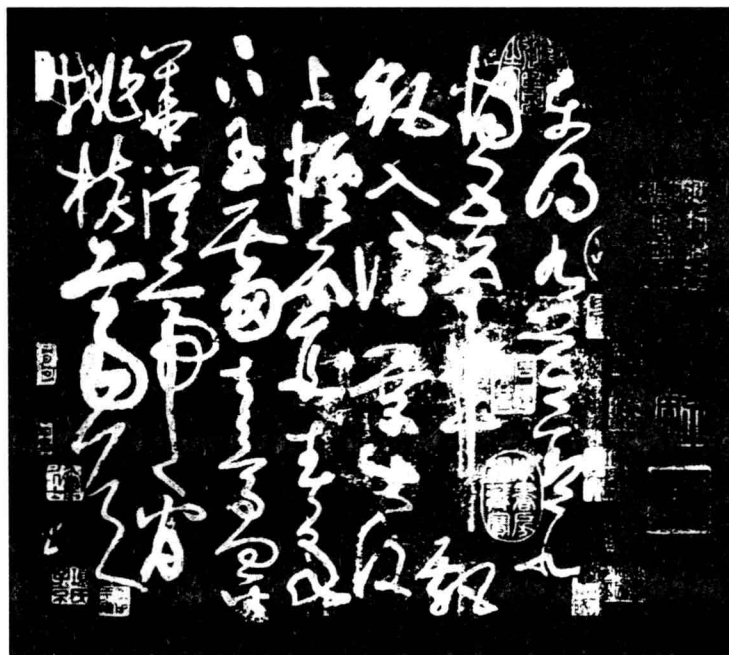
三、狂草

狂草又名“大草”、“醉草”，是草书中笔法最放纵的一种。是在今草的基础上发展形成的。初由汉张芝的“一笔书”蜕变而来，张芝的“一笔书”书写笔画连绵，气脉通联，隔行不断，已初具狂草笔意。至唐代张旭，承今草之法，扬“一笔书”意，创立了一种笔法放纵、笔画省简、书写快捷、富有浪漫主义色彩的新书体——狂草。张旭才情奔放，性嗜酒，往往乘醉持笔作书。韩愈《送高闲上人序》有“酣醉无聊，不平有动于心，必于草书发之”之语。可见其倾情于书，笔法狂放，驰骋不羁，故被誉为“狂草”。后由怀素推波助澜，不仅使狂草进一步成熟，而且给人以共鸣，达到了新的境界。张旭用笔肥劲，怀素用笔瘦硬，从不同角度体现了狂草的风格。其笔势勾连回绕，大小参差，形体变化繁多，世有“张颠素狂”之称，一直影响着后世。由于狂草过份追求笔法勾连萦回，随情奔放，多为即兴之作，以抽象的点线，勾起人们的联想，故除欣赏外，实用价值较小。所以与今草相比，仅是草书发展的支流。其后宋、元、明、清的历代染指狂草的书家，如黄庭坚、米芾、王铎、傅山等无不师法“颠张醉素”，且又别立新意，将狂草书法艺术不断发扬光大。

狂草除笔画省简、书写简便快捷外，其笔法放纵，挥洒自如；笔势疾速，墨气若晦若茂，笔意飘逸率意；结体省简，诡奇多变；体势连绵回绕，忽聚忽散，夷险交辉；激情随笔奔放，贯注首尾；以变化多端的笔墨，表达各种不同的情感、意象。通篇富于奇妙的韵律和浪漫主义色彩。

狂草的代表作主要有张旭的《古诗四帖》、怀素的《自叙帖》、黄庭坚的《诸上座帖》等。

张旭，字伯高，唐吴郡（今江苏苏州）人，生卒年不详，官至金吾长史。精楷、草书，狂草最为著名。张旭嗜酒如命，酒后如醉如痴挥笔作书，世人称为“张颠”。其草书风格追求“孤蓬自振，惊沙坐飞”的境界。书法得之于“二王”，而又独创新意，用笔变化多端，神采飞扬；有音乐的旋律，诗



张旭《古诗四帖》

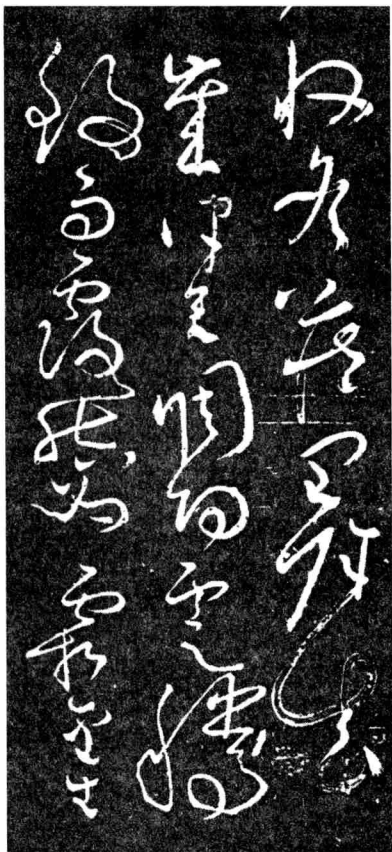
的激情，画的情趣。“见公主与担夫争道而得其意，又见公孙大娘舞剑器而得其神”，故刚柔相济，神韵相通，因而被称为“草圣”。大诗人杜甫在《饮中八仙歌》中作了绘声绘色的描述：“张旭三杯草圣传，脱帽露顶王公前，挥毫落纸如云烟”，颇有传奇色彩。其存世墨迹《古诗四帖》有“悬崖坠石，急雨旋风之势”，行笔如从空掷下，俊逸流畅，缓急交错，有纵有敛，运笔随势，给人以笔尽而意未尽之感，

韩玉涛先生在《中国书学》里说：“中国各类艺术中，最自由的、最写意的，莫过于狂草了。”这“最自由”、“最写意”也就是“最抒情”、“最宣泄”。韩愈在《送高闲上人序》里说张旭，凡宇宙间一切的“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”。由此可见张旭草书的“感情”、“味道”、“现象”是多么地丰富；又说，凡“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”。这才是“义理（即哲理）之会归”，宇宙之奇观，最自由的大写意。旭草，真正代表了喷薄的、飞舞的盛唐博大气象！

盛唐充实的国力，开放的政策，创作的自由，是张旭狂草赖以出现的有利条件。但传统“律法”的制约，又使他被时人称之为“颠”（癫），然而张旭的狂草，不但以他的惊绝才艺震动了当代，而且也留芳于后世。《唐书本传》称：“后人论书，欧虞褚陆，皆有异论，至旭无非短者，文宗时，诏以李白歌诗，裴旻剑舞，张旭草书为三绝。”唐《吕总续书评》云：“张旭草书，立性颠逸，超绝古今。”宋《海岳评书》曰：“张旭如神虬腾霄，夏云出岫，逸势奇状，莫可穷测。”苏轼说：“长史草书，颓然天放，略有点画处，而意态自足，号称神逸。”《宣和书谱》称：其草字虽奇怪百出，而求其源流，无一点画不该规矩者，或谓张颠不颠者也。”《东观余论》曰：“观张旭所书千文，雄隐轩举，槎枳丝缕，千状万变，虽左驰右骛，而不离绳矩之内。”明宋濂说：“殆类鬼神雷电不可测度，其真所谓草圣者也。”明项穆讲：“伯高世目为颠，然其见担夫争道，闻鼓吹，观舞剑，而知笔意，固非常人也。”韩玉涛先生说，它们的存在“是中国艺术史上的珍宝，也是中国哲学史的无限宝藏”。

释怀素，字藏真，今湖南省永州市人，唐大历初年曾客居长沙。幼年出家事佛，及后迁移京兆（今西安市），为唐玄奘三藏法师弟子。晚岁，“归乡侍奉”，修行禅学，潜心书艺。他俗姓钱，其伯祖惠融禅师，学欧阳询，世莫能辨，故乡中称惠融大钱师，怀素小钱师。唐代佛教盛行，大兴写经之风，在这种时风下，诱发起怀素对书法的爱好，自述“经禅之暇，颇好笔翰”。因贫无纸可书，尝于故里零陵广植芭蕉万余株，以叶代纸供其临池挥洒，因名所居曰“绿天庵”。又曾制漆盘、漆板而练之，日久天长盘板磨穿。由于勤奋，毛笔秃废很多，他将成堆的弃笔埋于山下，号曰“笔冢”。由此可见刻苦勤学之一斑。

怀素生卒年有二说：一为生于开元十三年（725年），卒于贞元元年（785年）；一说生于开元二十五年（737年），卒于贞元十五年（799年）。但从与怀素相过从者的诗歌等史料来推测，



唐 怀素《大草千字文》

后一说法比较妥当。如钱起(722年—780年)有诗称怀素为外甥,而有人考证说怀素姓钱,他母系姓刘,与钱起不是甥舅。又《自叙帖》中称钱起为“从父”(堂叔),钱起说话的语气也带长者口吻,二人不像只差3岁;又乾元二年(759年)李白流放夜郎赦回,过零陵与怀素遇,作《草书歌行》说“少年上人号怀素……”,若怀素生于725年,时已三十有五,似乎不宜称“少年”;再则在大历三年(768年)后怀素西游入秦,经岳州遇诗人马云奇,马诗《怀素师草书歌》记:“怀素才年三十余,不出湖南学草书。”显与生于725年不合。从怀素书迹中,《自叙帖》署“大历丁巳年”,为大历十二年(777年);《圣母帖》署“贞元九年”(793年);《小草千字文》署“贞元十五年”(799年),若怀素死于785年,则后二帖均属伪帖,但至今未见有人称伪托者。所以说怀素生于737年,卒于799年(63岁)或稍后比较合适。这就是我们说怀素生于737年,卒年不详的原因。

怀素最初从张旭的学生、其表兄邬彤学字,真书学钟繇,可惜“真字不见于世”,草书初学二王、张芝,后学张旭,“惟草独传”。

怀素善豪饮、喜鱼肉,及酒酣兴发时“遇寺壁里墙、衣裳器皿,靡不书之”,时人称其为“醉僧”。怀素早年即以草书闻名乡里,以至“湖南七郡凡几家,家家屏障书题遍”(李白语)。并以草书结交永州司户卢象、永州牧守王邕、潭州刺史张谓、御史许瑶、窦冀,以及名绅朱遥、鲁收等名流骚客。为求索书法的真谛,怀素曾赴广州谒徐浩,请教书法,聆听见识。广州归后,遂“西游上国,谒见当代名公”。据《藏真帖》言:“所恨不与张长史相识,近于洛下偶逢颜尚书真卿,自云颇传长史笔法。闻斯法,若有所得也。”又据《全唐文·僧怀素传》记载:“颜太师以怀素为同学邬兵曹弟子,问之曰:‘夫草书于师授外,须自得之。张长史睹孤蓬惊沙之外,见公孙大娘舞剑器,始得低昂回翔之状。未知邬兵曹有之乎?’怀素对之曰:‘似古钗脚,为草书竖牵之极。’颜公于是佯佯而笔,经数月不言其书。怀素又辞之去,颜公曰:‘师竖牵学古钗脚,何如屋漏痕?’素抱颜公脚唱‘贼’久之。”茶圣陆羽在其《怀素别传》里也曾有类似记叙。由此可知,怀素得张旭笔法之精髓是颜真卿所传授。在洛阳、长安,怀素不但结识了多位当代名公及前辈书家,同时也观摩到许多前人的遗作和珍品,使之受到了启发,开阔了眼界。其后,在学习前人经验的基础上又有了自己的创造和发展,自言得“草

圣三昧”，终以学而有成，为识者器重。

怀素的狂草，不仅腾声唐中，而且享誉后世。唐《吕总续书评》曰：“怀素草书，援毫掣电，随手万变。”宋朱长文《续书断》云：“如壮士拔山，神采动人。”怀素的墨迹与帖本，在唐代已为世人所珍爱，这在《自叙帖》中可见一斑。据《宣和书谱》记载，宋御府藏其草书有101帖。而至清代，据孙星衍、邢澍所著《寰宇访碑录》仅列《圣母》、《藏真》、《律公》、《自叙》、《千文》等数帖。民国至今，又于内官、民间发现《论书》、《客舍》、《冬熟》、《苦笋》、《过钟》、《醉僧》、《高坐》、《玉露》、《食鱼》、《四十二章经》诸帖计十余种。在这些遗迹中，笔者认为《四十二章经》、《自叙帖》当是其代表作，应当说是临摹学习的好范本。之所以这样讲，第一，这两部帖都是墨迹本；第二，字数都比较多，仅这两个条件就给学习狂草的人们带来许多方便。对这两部帖来讲，《自叙帖》又优于《四十二章经》，因为前者比后者更能充分体现怀素狂草的特色。

《四十二章经》是抄写佛经，其时发心虔诚，精力集中，虽然是狂草但草法极其规矩。

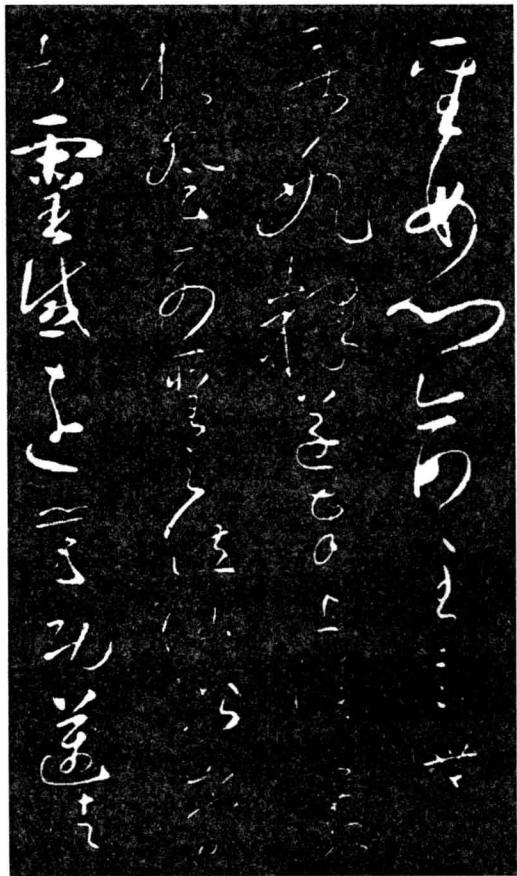
《自叙帖》的内容主要是关于怀素学习和写作狂草的经历及一些封建士大夫们对其书法的赞扬和评论的诗文。

他的《自叙帖》“心手相师势转奇，诡形怪状翻合宜”，“笔下唯见激电流”。这幅作品可以说是泼墨大写意长卷画，也是奔腾起伏的抒情曲。唐韩偓《题怀素草书屏风》诗中写他的字如“怪石奔秋涧，寒藤挂古松。若叫临水畔，字字恐成龙。”他的狂草书的风神气韵被韩偓描绘得惟妙惟肖。

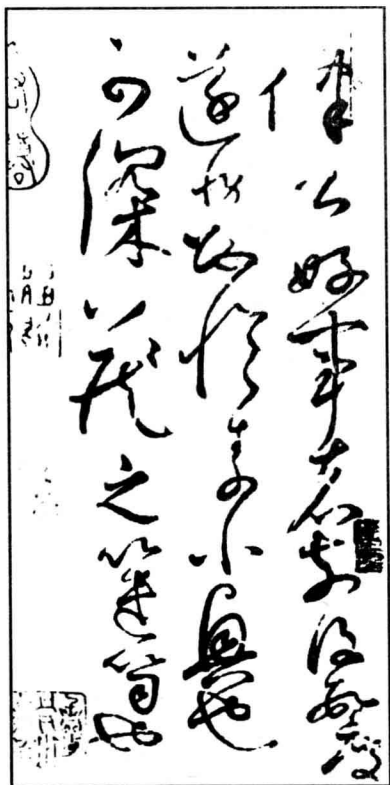
“颠张醉素”是唐代狂草书的高峰，也是中国书法史上的高峰。唐后作狂草者，无不在他们书风影响之下。只是不少书家努力寻找自我，在狂草书的发展史上也都留下了雪泥鸿爪。

五代有个叫彦修和尚，他是能得张旭笔法的。明王世贞说他：“彦修与亚栖、警光齐名，书法如淮阴恶少年，风狂跳浪，俱非本色。”其实“生犷”、“粗”正是彦修草书的个性体现处。他的书迹西安碑林有一件刻石，气势磅礴，狂态逼人，很有特色。

宋人狂草书法中唯黄山谷最有狂草书意。他



唐 怀素《圣母帖》



唐 怀素《律公帖》

的《诸上座帖》等“笔势飘动隽逸”，“变态纵横，势若飞动”，最有旭素韵味。笔势开张舒展而有波折处却是山谷笔法。

元代鲜于枢能得狂草意韵，历来公认为一代之冠。吴镇以画名于后世，然其狂草书《般若波罗密多心经》却写得精妙绝伦。中锋入纸，如锥画沙，轻重疾徐，干湿浓淡，节奏自然。可以与“二王”、“旭素”之佳作并美。其笔势使转之圆润，寓刚于柔之和谐，用墨之浓淡焦湿变化，结字之斜正险巧聚散疏密变化之妙或在旭素之上。鲜于伯机应当避席。

明代善狂草者当首推祝枝山。他的狂草书作品写得雄厚宏阔，气势浑脱，体势多变。甚至有一二失笔也在所不顾。又有张弼，“工草书，怪伟跌宕，震撼一世。”他在狂草书中杂以秀劲的今草、古朴的章草，“疾如风雨，矫如龙蛇”，章法布白上错综映带，更是独具匠心。

四、标准草书

现代著名书法家于右任首倡标准草书，是草书史上一大划时代的贡献。他用集字方法，以今草为主，兼收章草，编定《标准草书千字文》，以“易识”、“易写”、“准确”、“美丽”为原则，将传统的草法条分缕析，去芜存菁，并把草字结体定型归类，总结出一套习草的规律。尤其是草书符号的创立，“表例条贯，晤一通百”，“于其紊乱复杂之中，求出极其清晰严整之演变规径”，为习草书者，打开了方便之门。

第二节 草书的特点

草书，给人的艺术感受和启迪，是其他书体所不及的。要写好草书，必须有深厚的功底。草书主要有以下几个特点。

一、以动取胜

草书的笔画要动静结合，以动取胜。唐代王邕讲怀素的狂草：“忽作风驰及电掣，更点飞花兼散雪。寒猿饮水撼枯藤，壮士伸眉举劲铁。”这一描述说明动感是草书的重要特征，没有动感就不叫草书。怎样写才能有动感呢？首先是行笔要讲求提按顿挫，不可使线条粗细一样。只要提按纯熟了，线条就会有轻有重，肥瘦相间，并能表现点画的气势，自然就动起

来了。其次要讲求结体的形态动感。许多象形字，易于造型的，应精心设计，使其形态生动活泼，富有生命力。再次还应讲求篇章的动感。一幅好的草书作品，应能安排出字忽大忽小，忽正忽侧，沿着主轴线，时有奔腾直泻，时有左右摆动，再加上能有几处醒目的“字眼”（指易造型的大字），整幅作品就会出现龙飞凤舞的效果，自然就能强烈地吸引观者反复品味、联想。

二、笔画连绵

草书最忌滞呆，最重流美。草书结体不像楷书那样，一笔一画搭配巧妙，齐整规矩。草书运笔迅速、流畅，点线之间牵连引带，回旋盘曲，笔画连绵，因而其结字亦勾连回转，或聚或散，奇形险峻，灵活飞动，气象万千。不仅给人以笔画流动、俊丽秀婉的整体感，而且前后映带，上下血脉相通，使人产生情驰神怡之趣。要写成如行云流水，大气连绵。达此水准者，首数“颠张狂素”。如张旭的《古诗四帖》，可以看出在重同联前提下的气脉贯通。而怀素的《自叙帖》，不拘规矩，狂逸酣畅，自由奔放，数百字一气呵成，其驾驭笔墨的能力，造型布白之巧妙，后人很难达到。要把握篇章的流畅，就要重视字与字、行与行如何自然连接，要通过引带牵丝的技法来处理，但又不可游丝过多，不易连的不要硬连。这里说的是连绵草的艺术风格，至于章草、今草如何求得篇章流畅，不可一概而论，还应根据不同特点和要求来把握。

三、神采飞扬

这是最难过的一关。何谓神采？一般指书法的精神和意态。过此关必须形神兼备，神采为上，形质次之。形质是产生神采的前提和基础，要过神采关，在形质上多下工夫是毫无疑问的。但是还应懂得，它不是全部，因为神采还来自对时代精神的把握，由此可以讲，立意比立形更重要。立不好意思，精神何来？须知草书乃是意象结合的抒情艺术，只有先教育激励自己，尔后才能感染鼓舞他人，引起共鸣。学习草书，必须练好书内功，同时还要重视练好书外功，才能做到通神入道。

四、符号并用

以一个符号替代众多不同字义的偏旁部首，或者是多处并用同一形状的符号，如以“彡”替代“享、京、车、矛、县”等。由于省简了笔画，相互借代及符号的并用，因而使草书字形形态相似或近似的较多，辨认就成了草书的基本功。

五、省减笔画

草书的最大特点，是在不影响表意和字形轮廓的原则下，省略一些笔画或字的某些