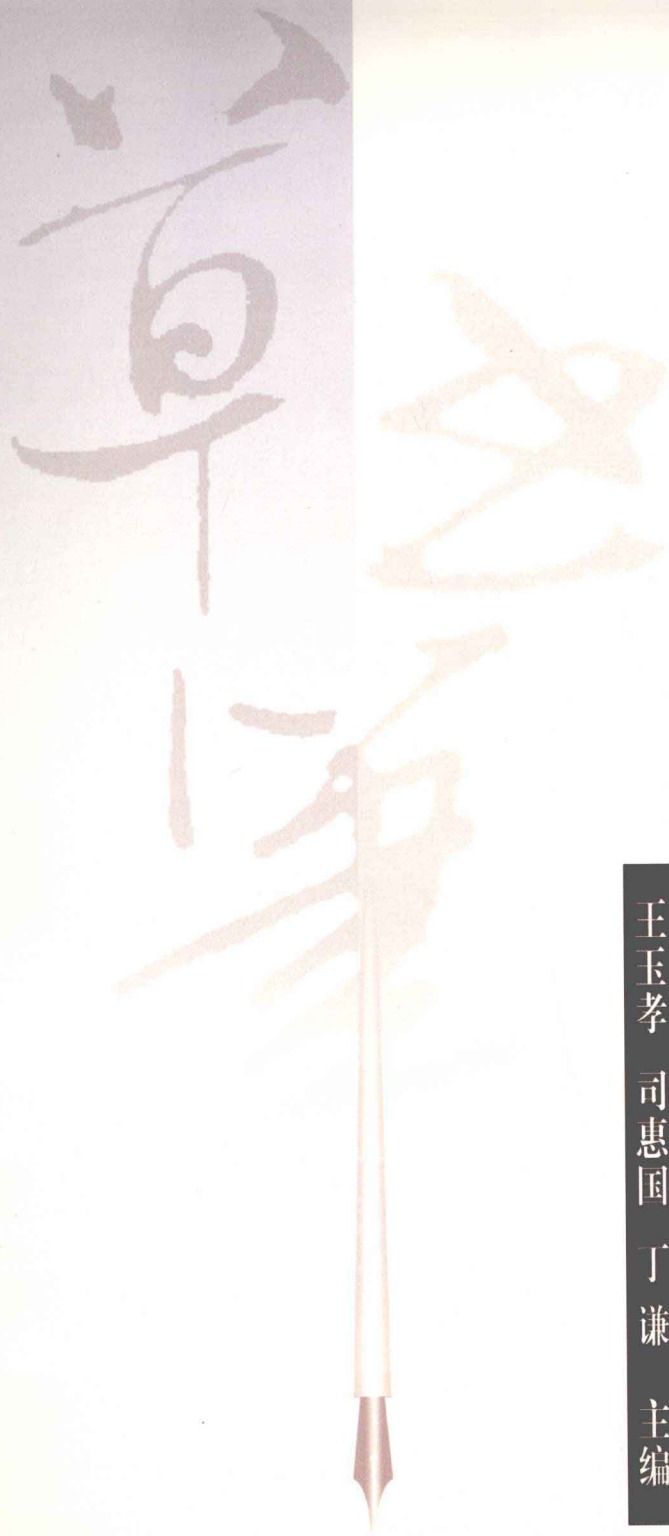


硬笔草书入门摹写技法

司惠国 著



王玉孝 司惠国 丁谦 主编



金盾出版社

卷之八

八

八

八

八

硬笔草书临摹技法

——于右任《标准草书》

主 编：王玉孝 司惠国 丁 谦
编 委：钱 壮 寇学臣 马于强
任绪民 王世勇 王玉良
裴现兰 张秀丽 王小燕

金盾出版社

内 容 提 要

我国近代著名书法家于右任首创的《标准草书》，对传统的草书分析条理、去芜存精，定型归类，是草书史上划时代的贡献。中国硬笔书法协会副主席司惠国根据于右任的“标准草书”，对草书的曲线、省笔、代替、符号和笔顺改变等作了系统介绍，形象直观，通俗实用，是广大书法爱好者学习草书的理想用书。

图书在版编目(CIP)数据

硬笔草书临摹技法/王玉孝,司惠国,丁谦主编. —北京:金盾出版社,2005.3
ISBN 7-5082-3482-0

I. 硬… II. ①王…②司…③丁… III. 硬笔字-草书-书法 IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 004868 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 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:5.25 字数:131 千字

2005 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

印数:11001—21000 册 定价:10.00 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)

编者的话

草书的兴起，距今已有两千多年的历史。人们为了书写上的简便、迅速，草篆、草隶便开始在民间流行，经过演进、发展、变化，逐渐形成了不同的历史时期的草书，又有“章草”、“今草”、“狂草”之分。

近代著名书法家于右任首倡《标准草书》，是草书史上划时代的一大贡献。他用集字方法，以今草为主，兼收章草，编写《标准草书千字文》，以“易识”、“易写”、“准确”、“美丽”为原则，将传统的草法分析条理，去芜存精，把草字结体定型归类，找出了习草的规律。尤其是对草书符号的创立，“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”，为习草书者大开了方便之门。我们根据于右任的《标准草书》编辑这本标准草书硬笔字帖，供大家临摹使用。

要写好硬笔草书，必须了解草书的主要特征：

第一、省减笔画。草书的笔画不像楷书那样规范严格，一笔一画，缺一不可。草书可以省减去部分笔画。如“河”的三点可以减成带钩的一竖，“杰”的四点写成一波横。

第二、笔画牵连。由于草书书写速度快，笔画上下牵连较多，有的是一笔替代数笔，通过回旋，或实或虚，将众多的笔画连带於线条之中。

第三、改变笔顺。由于草书省减了笔画，简化了结构，笔笔相连，故其书写笔顺常常不以正楷的笔顺为顺序，有的先写末尾，有的先写中间笔再插始末笔。

第四、草书符号化。近代草书大师于右任先生编的《标准草书》，统一规范了偏旁部首符号，理顺了笔顺，这是对历代书家长期实践结晶的总结。掌握草书偏旁部首和草书代表符号的基本运笔，对写好整个草字关系很大，偏旁部首能够写好，字就写好了一半。

草书简捷、流畅，深受广大书法爱好者的喜爱，但草书的练习，必须建立在一定的书法基础之上。苏东坡在《书说》中说：“真生行，行生草。真如立，行如行，草如走，未有不能立而能行，不能行而能走者也。”说明练习草书，必须先练楷书、行书，有了楷书和行书的基础，再练习草书，就会容易多了，愿此书能为习草者练习草书提供方便。

书写提示——

草书的点贵欹侧，不宜平板，但与楷书大小不相同，起笔多不藏锋，落笔亦不回锋。而与其他笔画接连，或断或连，其意相通。

| | | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|---|--|---|
| 侧点 丿 |  |  |  |  |  |  |  |
| 平点 一 |  |  |  |  |  |  |  |
| 直点 丨 |  |  |  |  |  |  |  |
| 垂点 丨 |  |  |  |  |  |  |  |
| 挑点 ㇇ |  |  |  |  |  |  |  |
| 撇点 ㇇ |  |  |  |  |  |  |  |
| 捺点 ㇇ |  |  |  |  |  |  |  |
| 钩点 ㇇ |  |  |  |  |  |  |  |

书写提示——

草书之横不论长短皆忌平直如切，或仰或俯，画中以起伏不平为佳。起笔处落笔空抢，不必如楷书转笔藏锋，收笔时行笔虚回，亦不必顿围回锋，要与其他笔画或其他字形成相连之势。

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|---|
| 短横  |  |  |  |  |  |  |  |
| 长横  |  |  |  |  |  |  |  |
| 上挑横  |  |  |  |  |  |  |  |
| 下钩横  |  |  |  |  |  |  |  |
| 曲横  |  |  |  |  |  |  |  |
| 反向横  |  |  |  |  |  |  |  |
| 并列横  |  |  |  |  |  |  |  |
| 以竖代横  |  |  |  |  |  |  |  |

书写提示——

草书的直画，起笔虚抢，过笔应迅速而沉着。笔的速度和高度要始终保持一致，不可忽快忽慢，忽高忽低。收笔处，出锋作悬针，或左右或者向左下方撇出，连接下字，而不用垂露。

| | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|
| 悬针式 ↓ | 拂 | 拂 | 拂 | 拂 | 拂 | 拂 | 拂 |
| | 拂 | 拂 | 拂 | 拂 | 拂 | 拂 | 拂 |
| 左式 ↓ | 将 | 将 | 将 | 将 | 将 | 将 | 将 |
| | 将 | 将 | 将 | 将 | 将 | 将 | 将 |
| 右式 ↓ | 埃 | 埃 | 埃 | 埃 | 埃 | 埃 | 埃 |
| | 埃 | 埃 | 埃 | 埃 | 埃 | 埃 | 埃 |
| 曲尺式 ↓ | 司 | 司 | 司 | 司 | 司 | 司 | 司 |
| | 司 | 司 | 司 | 司 | 司 | 司 | 司 |

书写提示——

草书的撇捺提，多与其他笔画相连属，很少单独使用。特殊情况独用时，提的运笔同于行书，起笔虚抢，不必转切。捺的过笔要速而急，切忌迟疑。撇笔不宜肥，捺运笔途中不折，收笔重顿后，折笔回锋，不可挑出。

| | | | | | | | |
|----------|--|---|---|---|---|--|---|
| 直撇 丿 |  少 |  |  |  |  |  |  |
| 曲撇 ㇇ |  史 |  |  |  |  |  |  |
| 转撇 ㇇ |  多 |  |  |  |  |  |  |
| 出锋捺 ㇇ |  人 |  |  |  |  |  |  |
| 回锋捺 ㇇ |  追 |  |  |  |  |  |  |
| 下钩捺 ㇇ |  分 |  |  |  |  |  |  |
| 斜提 ㇇ |  松 |  |  |  |  |  |  |
| 竖提 ㇇ |  螃 |  |  |  |  |  |  |

书写提示——

“龙尾”、草书作“非”、“龙”、“新”等字用之。其用笔同楷书“龙尾”，唯有提无顿，贵能灵活，要有神龙掉尾之势。草书戈法与楷书相同，但笔势较直，挑宜轻灵，草书“或”、“民”、“氏”等字，多用此式。草书的“曲尺”，亦与楷书相同。但要包围三面，形圆而意方，且忌局促。草书“因”、“固”等字多用此法。

| | | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| 龙尾 ㇏ | 非 | 非 | 非 | 非 | 非 | 非 | 非 |
| | 龍 | 龍 | 龍 | 龍 | 龍 | 龍 | 龍 |
| | 新 | 新 | 新 | 新 | 新 | 新 | 新 |
| 戈法 ㇏ | 或 | 或 | 或 | 或 | 或 | 或 | 或 |
| | 民 | 民 | 民 | 民 | 民 | 民 | 民 |
| | 氏 | 氏 | 氏 | 氏 | 氏 | 氏 | 氏 |
| 曲尺 ㇏ | 因 | 因 | 因 | 因 | 因 | 因 | 因 |
| | 固 | 固 | 固 | 固 | 固 | 固 | 固 |

书写提示——

草书中的“宀”头和“门”字，多用横单曲线法，有覆盖全字之势。

草书“因”、“圆”、“图”起笔也多用竖单曲线法，有顾右之势，收笔宜轻轻出锋。如图中“园”、“因”、“图”、“圆”等字。

| | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|--|---|
| 横单曲线 一 |  |  |  |  |  |  |  |
| | <small>羅</small> | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |
| | <small>门</small> | | | | | | |
| 竖单曲线 丨 |  |  |  |  |  |  |  |
| | <small>穴</small> | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |
| | <small>窮</small> | | | | | | |
| 竖单曲线 丨 |  |  |  |  |  |  |  |
| | <small>園</small> | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |
| | <small>因</small> | | | | | | |
| 竖单曲线 丨 |  |  |  |  |  |  |  |
| | <small>圖</small> | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |
| | <small>圆</small> | | | | | | |

书写提示——

上部作蟹螯形，画应直，角宜锐，下部作半环形，草书的“之”、“天”、“月”、“乃”等字多用此式。

形如楷书“乙”字，其运笔方法也基本相同，注意挑笔宜轻。草书“走”、“五”、“巨”、足等字多用此式。

| | | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 蟹螯形 之 | 之 | 之 | 之 | 之 | 之 | 之 | 之 |
| | 天 | 天 | 天 | 天 | 天 | 天 | 天 |
| | 月 | 月 | 月 | 月 | 月 | 月 | 月 |
| | 乃 | 乃 | 乃 | 乃 | 乃 | 乃 | 乃 |
| 『乙』字形 乙 | 走 | 走 | 走 | 走 | 走 | 走 | 走 |
| | 五 | 五 | 五 | 五 | 五 | 五 | 五 |
| | 巨 | 巨 | 巨 | 巨 | 巨 | 巨 | 巨 |
| | 足 | 足 | 足 | 足 | 足 | 足 | 足 |

书写提示——

画直而意曲，否则即显呆板，草书“新”、“耳”、“聾”、“斤”等字多用此式。

三点相连多用于字的下部，凡草书从心字者，如“忽”、“悲”、“怒”、“思”等字，多用此式。

| | | | | | | | | |
|-------|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 画直而意曲 | 新 | | | | | | | |
| | 聾 | | | | | | | |
| | 耳 | | | | | | | |
| | 斤 | | | | | | | |
| 三点相连 | 忽 | | | | | | | |
| | 悲 | | | | | | | |
| | 怒 | | | | | | | |
| | 思 | | | | | | | |

书写提示——

凡是纠结成环连绵不断的曲线，都属连环曲线。草书“四”字即作此形，先曲后伸，运笔由内而外。“明”、“与”、“蜀”、“史”等字，即这种连环曲线的应用。

草书“问”字形式如图所示，与“四”字相反，先伸后曲，运笔由外而内，“悬”、“问”、“为”、“河”等字均属此类。

| | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 先 曲 后 伸 → |  |  |  |  |  |  |  |
| | 明 | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |
| | 与 | | | | | | |
| ↘ |  |  |  |  |  |  |  |
| | 蜀 | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |
| | 史 | | | | | | |
| 先 伸 后 曲 ↘ |  |  |  |  |  |  |  |
| | 问 | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |
| | 悬 | | | | | | |
| ↘ |  |  |  |  |  |  |  |
| | 为 | | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |
| 河 | | | | | | | |

书写提示——

草书“又”字如图所示，形如二股交叉，环在中间，两端开张，“复”、“及”、“交”、“使”等即属此式实用举例。

草书“女”字如图所示，运笔先作长侧如仰月，然后作环，由内而外，先曲后伸，草书“女”、“如”、“汝”、“要”等字均用此式。

| | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|
| 又字曲线 | 又 | 又 | 又 | 又 | 又 | 又 | 又 |
| | 及 | 及 | 及 | 及 | 及 | 及 | 及 |
| | 交 | 交 | 交 | 交 | 交 | 交 | 交 |
| | 使 | 使 | 使 | 使 | 使 | 使 | 使 |
| 女字曲线 | 女 | 女 | 女 | 女 | 女 | 女 | 女 |
| | 如 | 如 | 如 | 如 | 如 | 如 | 如 |
| | 汝 | 汝 | 汝 | 汝 | 汝 | 汝 | 汝 |
| | 要 | 要 | 要 | 要 | 要 | 要 | 要 |

书写提示——

草书“为”字，运笔先横后撇，再提笔右转。作环时，先伸后曲，运笔由外而内，与“向”字同。

草书“如”字，起手与“女”字相同，而收笔处二侧相连，形如神龙摆尾。草书“如”、“敬”、“客”、“泉”等字。

| | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|--|
| 为字曲线 | 为 |  |  |  |  |  |  |
| | 与 |  |  |  |  |  |  |
| | 问 |  |  |  |  |  |  |
| | 河 |  |  |  |  |  |  |
| 如字曲线 | 如 |  |  |  |  |  |  |
| | 敬 |  |  |  |  |  |  |
| | 客 |  |  |  |  |  |  |
| | 泉 |  |  |  |  |  |  |

书写提示——

三点平连，多用于一字之首，“竹”头、“艹”头，草书皆作此式。如“笔”、“籟”、“学”、“对”字等用此式。

一笔三折，让右向左，草书“来”、“知”、“夫”、“芝”等字多用此式。

| | | | | | | | |
|-----------|--|---|---|---|---|--|---|
| 三点平连 ㄣ | 笔  |  |  |  |  |  |  |
| | 籟  |  |  |  |  |  |  |
| | 学  |  |  |  |  |  |  |
| | 对  |  |  |  |  |  |  |
| 一笔三折 ㄣ | 来  |  |  |  |  |  |  |
| | 知  |  |  |  |  |  |  |
| | 夫  |  |  |  |  |  |  |
| | 芝  |  |  |  |  |  |  |