

# 草书教程

## 智永草书《千字文》解析

CAOSHU JIAOCHENG ZHIYONG  
CAOSHU QIANZIWEN JIEXI

中国书法培训教程

ZHONGGUO SHUFA PEIXUN JIAOCHENG

安宏忠

编著

天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

中国书法培训教程

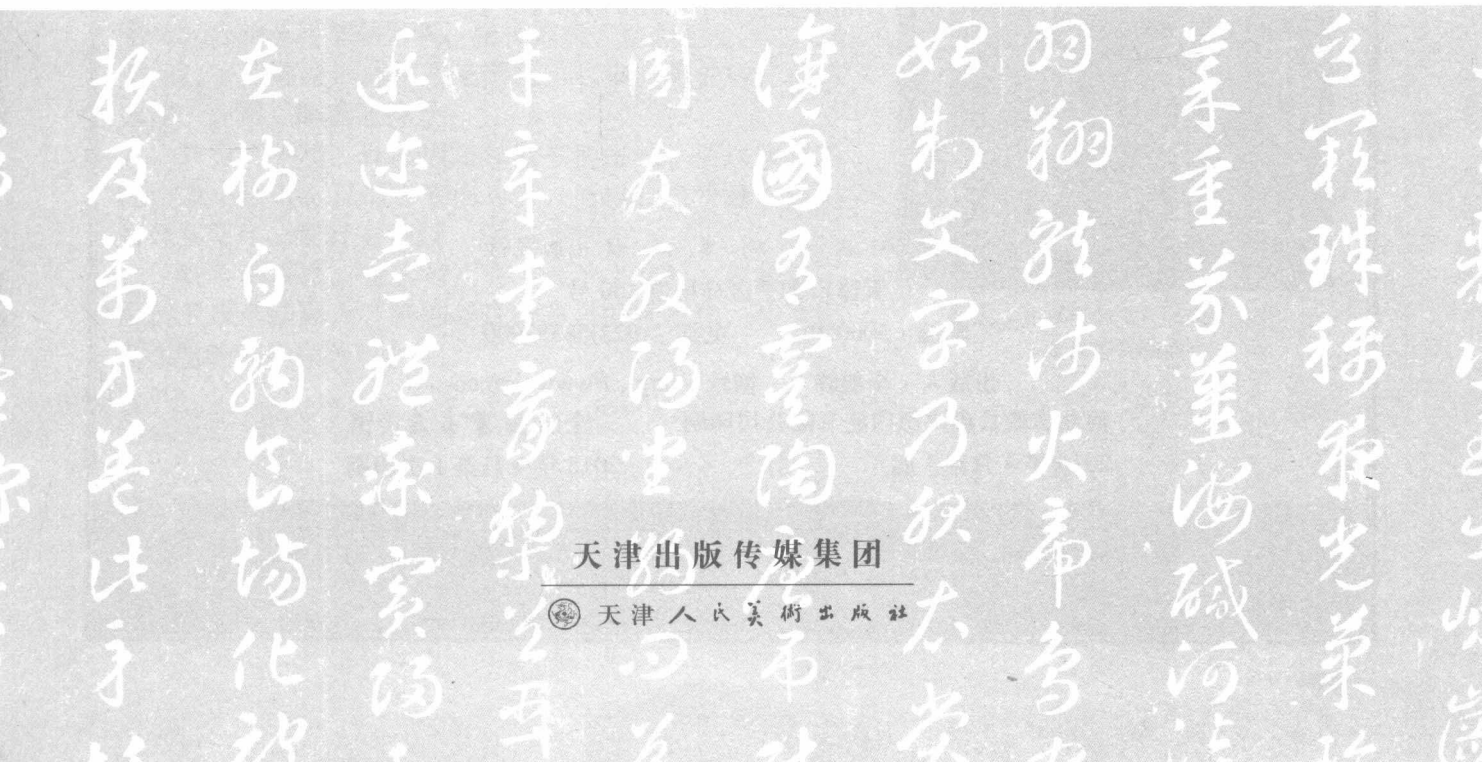
ZHONGGUO SHUFA  
PEIXUN JIAOCHENG

智永草书

# 草书教程

《千字文》解析

安宏忠 编著



天津出版传媒集团

天津人民美术出版社

# 目 录

第一章 概述	1
第一节 智永草书《千字文》	1
第二节 写字的姿势和执笔的方法	2
第二章 笔法	4
第一节 草书的基本笔法	4
第二节 基本笔画的写法及变化	14
第三节 笔顺	41
第三章 结构	42
第一节 独体字结构	42
第二节 偏旁部首	46
第三节 合体字结构	56
第四节 综括结构	69
第四章 章法	77
第一节 概述	77
第二节 书法作品的形式	81
附：智永草书《千字文》集联范例	84
附：智永草书《千字文》字帖局部	87
附：草字写法一览表	88

## 图书在版编目(CIP)数据

草书教程. 智永草书《千字文》解析 / 安宏忠编著

— 天津 : 天津人民美术出版社, 2015. 4

中国书法培训教程

ISBN 978-7-5305-6693-0

I. ①草… II. ①安… III. ①草书—书法—教材

IV. ①J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第067978号

天津人民美术出版社出版发行

天津市和平区马场道150号

邮编: 300050

电话: (022)58352900

出版人: 李毅峰

网址: <http://www.tjrm.cn>

河北省雄县鑫鸿源印业有限公司印刷

全国新华书店经销

2015年4月第1版

2015年4月第1次印刷

开本: 889毫米×1194毫米 1/16 印张: 6 印数: 1-5000

版权所有, 侵权必究

定价: 16.00元

# 目 录

第一章 概述	1
第一节 智永草书《千字文》	1
第二节 写字的姿势和执笔的方法	2
第二章 笔法	4
第一节 草书的基本笔法	4
第二节 基本笔画的写法及变化	14
第三节 笔顺	41
第三章 结构	42
第一节 独体字结构	42
第二节 偏旁部首	46
第三节 合体字结构	56
第四节 综括结构	69
第四章 章法	77
第一节 概述	77
第二节 书法作品的形式	81
附：智永草书《千字文》集联范例	84
附：智永草书《千字文》字帖局部	87
附：草字写法一览表	88

## 图书在版编目(CIP)数据

- 草书教程. 智永草书《千字文》解析 / 安宏忠编著  
— 天津 : 天津人民美术出版社, 2015. 4  
中国书法培训教程  
ISBN 978-7-5305-6693-0
- I. ①草… II. ①安… III. ①草书—书法—教材  
IV. ①J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第067978号

天津人民美术出版社出版发行

天津市和平区马场道150号

邮编: 300050 电话: (022)58352900

出版人: 李毅峰 网址: <http://www.tjrm.cn>

河北省雄县鑫鸿源印业有限公司印刷 全国新华书店经销

2015年4月第1版

2015年4月第1次印刷

开本: 889毫米×1194毫米 1/16 印张: 6 印数: 1-5000

版权所有, 侵权必究

定价: 16.00元

## 第一章 概述

### 第一节 智永草书《千字文》

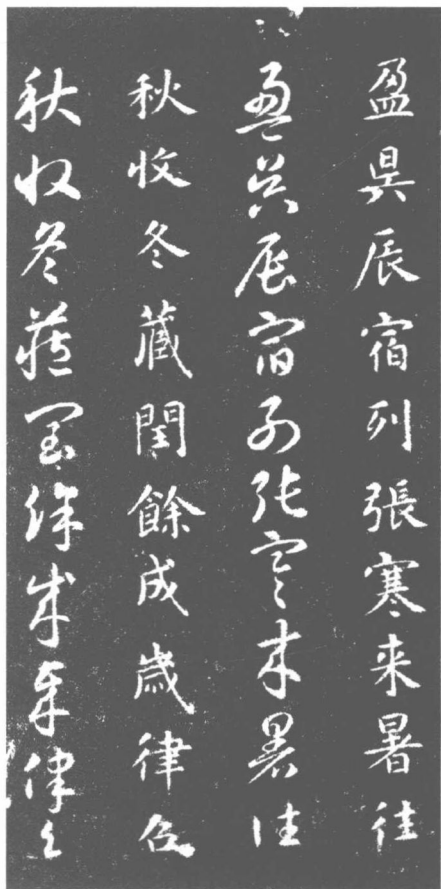
《千字文》有很多种，其中流传很广、影响最大的是周兴嗣的《千字文》。按《太平广记》的记载：南北朝时的梁武帝教诸王写字，命令大臣殷铁石在王羲之的书法中拓出一千个不同且互不联属的字。于是殷铁石召见周兴嗣说：“卿有才思，为我韵之。”周兴嗣领命，只用了一个晚上就编写成通畅押韵的文章，进呈给梁武帝，文中内容包括天文、地理、历史、人伦、修身、处世、读书、饮食、居住、农艺、园林、成语典故以及祭祀等各种社会活动。而他自己一夜之间“鬓发皆白”。

因《千字文》是一千个不同的字组成的，所以成了历代认字、学习书法最好的教科书。南北朝时期的《千字文》未能传世，而流传最广的却是王羲之七世孙、隋代的智永和尚所书的《真草千字文》。智永俗姓王，名法极，浙江会稽人，居住在永欣寺，自幼酷爱书法，勤学苦练，精益求精。临书三十年，妙得家法。晚年书写的真草二体的《千字文》八百本，分施给浙东诸寺。这就是现在我们大家所见的《真草千字文》。

他所书的《千字文》，是把楷书与草书并排对照书写的，为人们识字和学习提供了方便。此帖中的草书大小相同，使转清楚而规矩，易认，易学，以其“秀润圆劲，八面俱备”的艺术性对后世产生了很大影响，特别是他在《千字文》中已经把草书进行了规范化，这一贡献的影响则是更为深远的（见图《真草千字文》）。

智永草书《千字文》的风格特点：

1. 笔法精熟。智永作书之勤，堪称典范，所以《千字文》自始至终笔劲墨丰，精神饱满，精熟之至。
2. 字势圆融。此帖用笔圆转，且多向势处理，故有宽博、圆融、厚重之特点。
3. 行气平稳。此帖因是作范本而书的，所以字字不连，大小接近。且似有底格为界，所以行气平稳，但仍虚实变化，跌宕生姿。
4. 草法谨严。智永写八百本《千字文》，就是为了承传王氏草法薪火，特别是进行草书的规范化，传达出其治学的谨严和纯正。



智永《真草千字文》（宋拓本）  
故宫博物院藏

## 第二节 写字的姿势和执笔的方法

### 一、写字的姿势

当我们执笔写字时，首先要有正确的姿势。姿势正确，全身各个部位才能感到轻松舒适、协调自然，并能使通身之力贯于笔端。写字的姿势也称为“身法”，“身法”是指坐着写字（坐式）和站着写字（立式）的姿势与方法。

#### 坐式的正确姿势

(1) 臀部平坐在椅子上，两脚并排分开，保持自然开度。两脚掌平放于地面，向下踏实生根。所谓“全身力量到毫端，定气先将两足安”，即为此理。

(2) 小臂平放在桌面上以正上身，左手轻轻按纸，右手执笔写字。无论是“提腕”还是“悬腕”，执笔之手都不要超出肩宽。这样“足实”“身正”，才能把全身之力贯注于臂、肘、腕、指而利于书写。

(3) 腰背正直，微向前倾，这样可以避免紧张，减少疲劳且有利于身体健康。

(4) 胸部要开张，上身不要抵住桌沿，应距桌沿一拳左右为适宜。

(5) 头要基本端正，略向前俯，两眼距纸面一尺左右。这样视野比较宽阔，有利于顾盼左右，同时对视力也有好处。（见图1正、侧两图）

写三寸以上大的字，需要站立起来，这样才能够使持笔之手无拘束地大幅度地上下伸展，左右挥洒，使写出的字笔势开张、纵横自如，取得气韵生动的艺术效果。

#### 立式的正确姿势

(1) 先将两脚分开，左脚稍向前跨出半步，两足向下“生根”以支撑全身。

(2) 上身微向前倾，使所书之字尽收眼底。

(3) 左手轻按桌面，使得站立更加稳定，以利执笔之手更好地挥运。

(4) 右臂张开，悬肘提腕，挥毫运笔，使腕力、臂力乃至全身之力都能够注入笔端。（见图2）

### 二、执笔法

#### 五字执笔法

要写好毛笔字，就必须掌握正确的执笔方法，前人传下来的执笔方法有多种，现在我们向大家介绍一种正确、合理、通行的方法——“五字执笔法”。“五字执笔法”即用“擗、押、



图1—正面

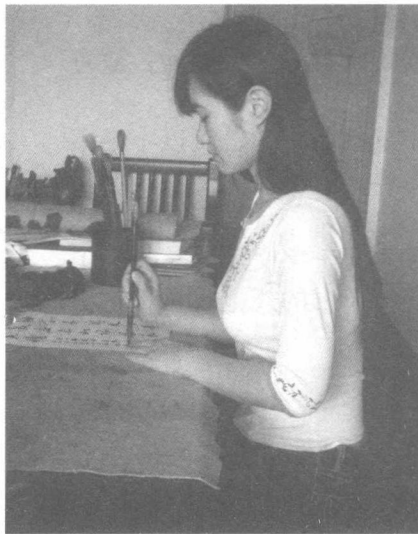


图1—侧面

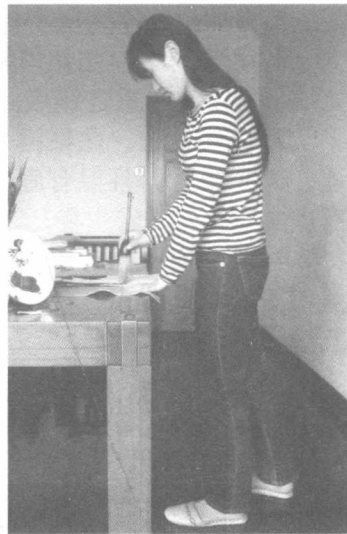


图2

钩、格、抵”五个字来代称五个手指各自的职能。

“擗”是说明大拇指的作用，执笔时大拇指要由内向外紧贴笔管，像吹箫时按住箫孔的样子；“押”是说明食指的作用，用食指第一节从外向内和大拇指相对地捏住笔管，二力相合，使笔执牢；“钩”是说明中指的作用，用中指第一节次于食指自外向内地钩住笔管以加强食指的力量；“格”是说明无名指的作用，用无名指指背甲肉之处，在中指的下方从内向外顶住笔管，与中指二力相合，再次加强执笔的牢固；“抵”是说明小指的作用，用小指指背紧贴无名指下方，以助无名指向外抵或向外推的力量。五个指头，就是这样通过四面之力把笔管紧紧地控制在手里，而且坚实稳定。

### 执笔的要领

要使“五字执笔法”更有效地发挥作用，还需掌握“五条”执笔要领，这就是“指实、掌虚、腕平、掌竖、虎口开张”。（见图3“提腕法”）

“指实”是指手捏笔管要实；“掌虚”是指执笔时手掌心要空虚，以利于手指的活动；“腕平”是指执笔时手腕要平；“掌竖”是指执笔时手掌要竖起来，以利于笔管直立起来；“虎口开张”是指执笔时虎口张开，传统有“虎眼状”或“凤眼状”之说，虎口开张以利拇指关节的活动。

关于执笔的高低，并没有绝对的分寸，一般的规律是要根据所写字的大小来决定。写的字越大，执笔越高些；反之，写的字越小，执笔越低些。只要能保证运腕灵活、笔势稳健、笔力畅达，就符合要求了。至于特大的字，诸如一尺或一尺以上的大字榜书，就无法依次增加执笔高度，挥运自由即可，因为大字榜书必须悬肘、悬腕，并通过臂、肩、腰集一身之力进行书写。

### 执笔的腕法

写字运笔讲究“锋出八面”。要八面出锋，关键在于发挥手腕的运转能力，无论是写大字还是写小字，都应以运腕为主。前人说：“执笔在指，运笔在腕，两者结合才能达到用笔目的。”为什么要强调运用手腕呢？因为运腕比运指的力量大，活动范围广，而且控制能力强。书法讲究“中锋用笔”，要做到这一点，就要靠手腕的控制和调节，把走偏的笔锋领回到笔画的中间来，由此可见运腕的作用。执笔的腕法有多种，常用的有“枕腕法”“提腕法”和“悬腕法”。

枕腕法——当运笔书写时，将执笔之手腕放在桌面上或把左手垫在右手腕下，这种方法叫作枕腕法。此方法会使执笔更加稳定，故而适宜书写小楷或中楷字，若写再大一些的字，就会因手腕运转幅度的限制而不能自如挥洒。这种方法对于初学者来说可以作为向“提腕法”过渡的跳板。

提腕法——将执笔之右手肘部放在桌面上，腕部提起的方法叫作提腕法。这种方法的优点是以右肘部做运笔的支撑点，可使手腕比较灵活自如地上下左右运转，适宜书写中楷、大楷。运用提腕法书写时应注意肘部的支撑勿着力过实，以免力气不易通过肩、臂贯注下来。（见图3）

悬腕法——将执笔的右手臂离开桌面而虚空悬起的方法叫作悬腕法。这是腕法中难度最大、最为过硬的方法，适宜写大字和榜书。运用此法，要以上臂控制肘、腕的运行，以使全身的气力得到充分发挥，并运于臂、肘、腕、指而注于毫端，写出“锋出八面”的点画来。（见图4）



图3

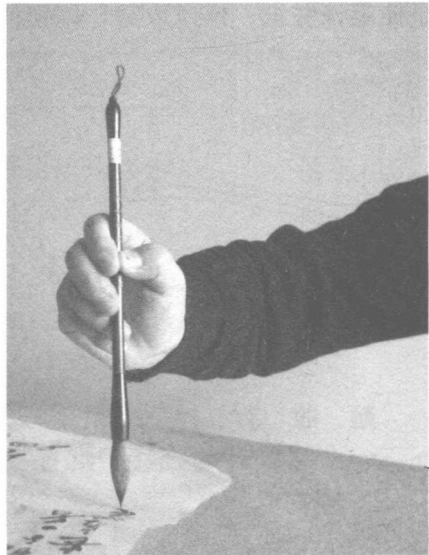


图4

## 第二章 笔法

### 第一节 草书的基本笔法

学习草书总的要求是：临习范字力求少而精，认真读帖，深刻领会书写的要领，由简到繁，由易到难，步步深入，循序渐进。再加之勤奋临习，乃至对笔法和结构掌握熟练，方能收到明显的功效。

元代大书法家赵孟頫曾说过：“结字因时相传，用笔千古不易。”这其中的“千古不易”也就道出了中国书法无论哪种书体，它的各种笔画线条的书写若脱离了人们共同的审美属性，那就不是书法了，即各门艺术都有它的艺术原则。因此初学草书，首先应掌握的就是用笔方法，用以写好各种笔画。其中，除楷书用笔之外，要着重在笔法的转折、钩环方面下一番苦功夫。此阶段的重点在于追求笔法的严谨和笔画的精准，结构的准确也不可忽视。绝不能认为草书容易练，便任意行笔而出现“自由体”这种不良现象。

笔法是指写好字的点画的用笔之法，它是自古以来先贤们书法实践中总结出来的规律。从广义上说，笔法包括执笔法和用笔法。从狭义上讲，笔法即指“用笔法”。草书的用笔丰富，千变万化，总括起来有“楷法用笔”和“草法用笔”两个方面。但无论怎样变化，都是由笔的运动而产生出来的。所以，学习笔法就是研究和掌握书法的用笔方法和原则。

#### 一、笔的运动

毛笔在纸面上作“升降”运动，笔画便产生粗与细的变化，并结合笔在纸面上作“由此及彼”的轨迹运动，便形成各种形态的笔画。

##### 提、按、顿、蹲、驻

毛笔作下降运动，笔画便可增粗，在书法中称作“按”。按的分量是有区别的，重按被称为“顿”，轻按被称为“蹲”。在行笔过程中，毛笔作上升运动，笔画便可变细，在书法中被称为“提”。“提”可以使线条细如发丝，乃至提离纸面，空中运行。（见图5）

在笔画的转换位置上，毛笔作不提不按、为时很短促的停顿，则被称作“驻”。驻笔作用是使笔锋驻纸，停以取势，以便使下一个笔势顺利展开。（见图5）

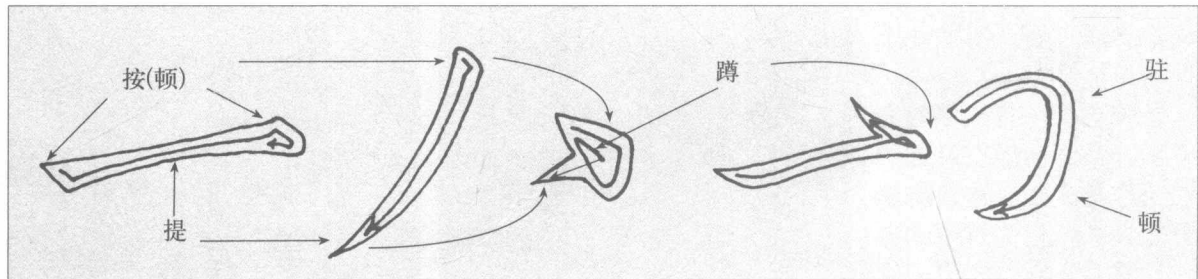


图5

##### 起、收、行、挫

一个笔画开始称作“起笔”，结束称为“收笔”。由起笔到收笔的运动过程称为“行



笔”。当书写笔画的运笔过程中暂停后不提不按，做改变方向的较小位置的移动，此法称为“挫笔”。它能起到完善笔画形态并使笔画获得转折分明的效果。（见图6）

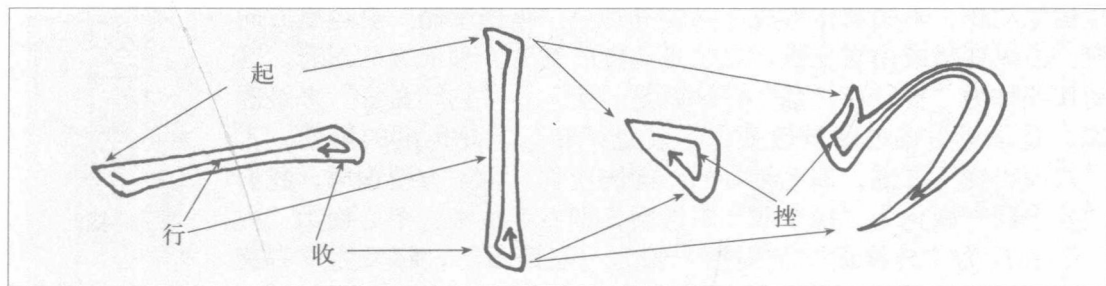


图6

### 折、转、方、圆

当一个笔画的起收笔和转换处呈现棱角状时，其运笔必用“折法”。所谓“折以成方”，说的就是这种笔法。方笔以其斩截爽朗、精神外发之形态示人，具有张力，以骨取胜。（见图7）

当一个笔画的起收笔和转换处无棱角时，其运笔必用“转法”。所谓“转以成圆”，即为此笔法。其特点是圆劲饱满，精神内蕴，外柔内刚，尤以筋胜。（见图7）

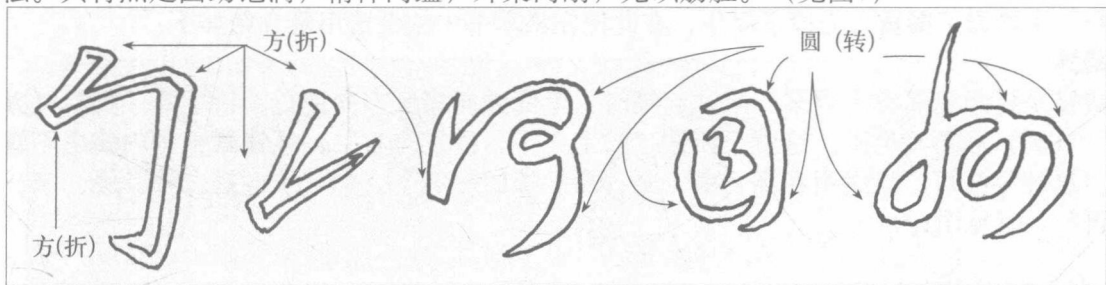


图7

### 中锋、侧锋

毛笔在运动中，笔的锋尖在笔画的中间运行即为“中锋”行笔。中锋行笔可使笔画的墨色均匀，线条沉着，而骨力内含。所谓“中锋立骨”，说的就是这一道理。运笔中笔锋在笔画的一侧，其笔画易呈一边光一边毛的运笔称为“侧锋”。侧锋写出来的笔画扁薄，缺乏立体感。（见图8）

对于中锋行笔和侧锋行笔，历来书家皆主张“笔笔中锋”，这是因为中锋是用笔之正途。但纵观历代名家作品，也并非笔笔都是中锋，尤其是草书中应用侧锋之处还是比较常见的。明代书法理论家王世贞在《艺苑卮言》一书中说过：苏东坡、黄山谷的字中多有侧锋，张旭、怀素的字中时有一二笔，就是王羲之的行草书中也不可能没有侧锋。这是因为中锋可以立骨，侧锋可以取姿态，中锋和侧锋两者不可偏废。如智永《真草千字文》中的“海、则、晦”诸字都有用侧锋书写的笔画。（见图8）

在草书中，纯用中锋者笔画欠丰富，虽凝重内含有余，但跳动醒豁不足。这里要提出的是，侧锋虽能起到跳动醒豁的作用，但不可过多地运用，多则抛筋露骨，反而不美。故以中锋为主，侧锋为辅，筋骨姿态兼取为妙。

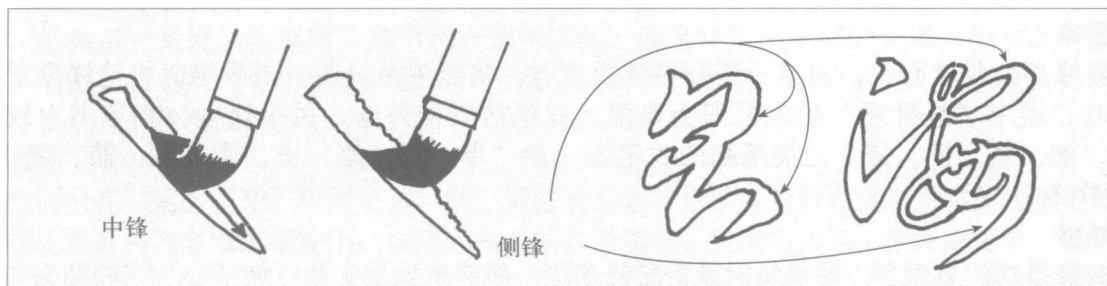


图8

### 锋面

孙过庭在《书谱》中说：“纵横牵制谓之使，钩环盘纤谓之转。”使转是运笔动作。不同动作形成不同的外观。“纵横牵制”是运笔方向的突变。由纵变横或由横变纵，总之是角度的突变。形成方的形态，这样的动作便称为“折”或“翻”，这就是“使”；“钩环盘纤”多是圆的形态，是运笔方向的逐渐改变，这就是“转”，是角度的渐变。古人有“八面出锋”之说，即毛笔头的一围的泛称。为了方便理解，我们可把“八个面”减化为“四个面”来说明，即右手执笔之手心面为“内锋面”，相反为“外锋面”；拇指一侧为“左锋面”，相反为“右锋面”。当写方折之笔时，就明显的需要运用笔的锋面转换，“折翻”方可完成。当圆转绞锋时，则锋面随指腕运动使笔锋逐渐地调转而“八面”俱用。（见图9）

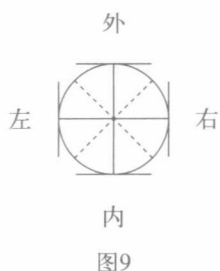


图9

## 二、草书中的楷法用笔

前面我们对于笔的运动简要地做了介绍。随着深入地讲解草书的笔法，我们还要逐一向大家介绍所涉及的笔法知识。草书的笔法变化无穷，但由于它是以隶书为基础演化而来的，随后又形成了今隶（楷书），因此在草书的用笔中，楷法用笔占很大的比重，它使得草书在“草贵流而畅”中增添了凝重，去掉了浮华。在此便先从草书中的楷法用笔介绍如下：

### 藏锋

藏锋是指起笔而言，当某一笔画起笔时，笔锋先向相反方向逆行，待笔锋“折”（方）或“转”（圆）后再写笔画。这就是所谓“欲上先下，欲左先右”，笔锋藏于画内使之不露痕迹之法。这种笔法可广泛运用在点、横、竖、撇、捺的起笔上。如“土、登、聲、優、家、亦、減、再”。（见图10）



图10

### 露锋

露锋是指收笔而言，当某一笔画将要收笔时，笔锋逐渐提起，至收笔时将笔锋露于画外呈尖状，楷书“悬针竖”的收笔即为典型，此笔法精神外露，风采焕发，在草书中被广泛用于“撇、竖、挑、捺”之类笔画的收笔上。如“卑、阿、铭、史、淵、入、諸、連”。（见图11）

### 顺锋

顺锋是指起笔而言，即起笔时顺势露锋落笔，使起笔处呈尖状。如“心”字的仰钩和“兰叶撇”之起笔即为典型。此笔法具有轻盈灵动之特点，在草书中，此笔法运用在“撇、点、

横、竖”的起笔方面就更为广泛了。如“可、忘、彼、令、弗、夙、軍、染”诸字的首笔起笔皆为顺锋起笔之例。（见图12）



图11

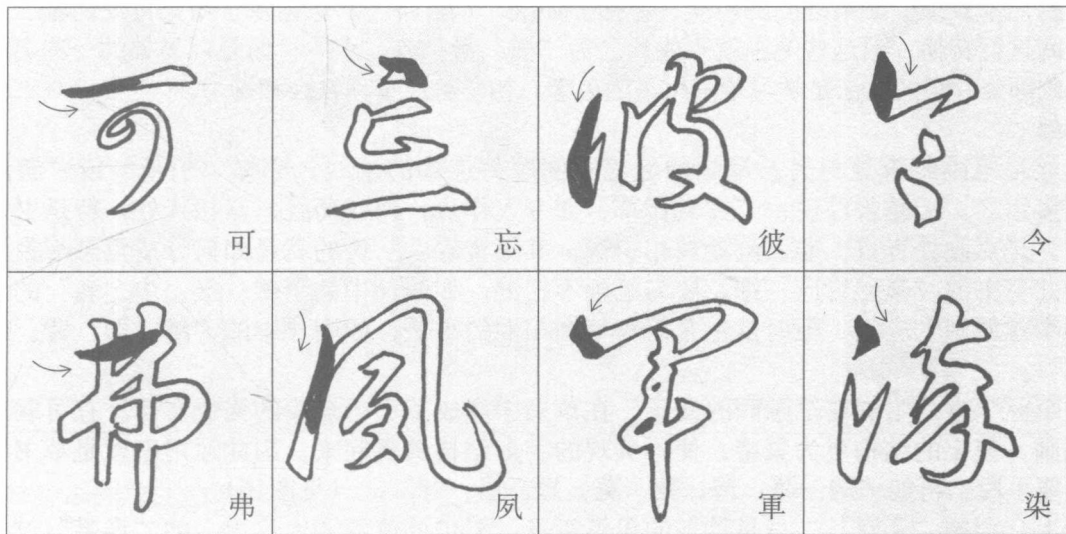


图12

### 回锋

回锋是指收笔而言，即笔画写到结束时将笔锋调转为逆方向轻收，笔锋藏于画内，楷书的“垂露竖”即为典型。回锋收笔有两种作用，即使笔锋得以还原和取得笔画的含蓄凝重与形态的美感。此法广泛地应用于草书中的“点、横、竖、回锋撇、反捺”等笔画。如“隱、直、鴈、逐、良、重、唐、儀”。（见图13）

上述四种笔法在书写的运用中，字的笔画藏锋、回锋多于顺锋、露锋时，其字态则厚重；顺锋、露锋多于藏锋、回锋时，其字态则飘逸潇洒。两者呈现出不同的美感。但在此应提醒大家注意的是，若书写时尽用顺锋、露锋，字就会显得锋芒毕露，虚尖丛生，字态就会显现轻浮的不良效果。书者当戒之。

### 方笔

前面已在“笔的运动”中对“方、圆”笔法的形态特征以及人们对其形态特征的感受做了介绍，在此就其书写方法讲解如下：方笔起笔时横画竖切笔，竖画横切笔，翻锋后行笔，最后斜切收锋，或起笔切锋，收笔露锋。这样就呈现出笔画的方棱效果，使笔画刚毅斩截，精神外发。

方笔不仅用在起笔或收笔上，而且还用在笔画的转折处。如“丁、超、合、乃、無、慎、容、宜”。（见图14）

### 圆笔

圆笔，起笔时笔锋圆转，而后行笔，笔画尾端收笔时，笔锋圆转回锋。起收和转换处不见棱角，使笔画圆润饱满，精神内蕴，外柔内刚。如“皆、儀、營、察、取、唱、俶、轉”等。（见图15）

方笔和圆笔在楷书、隶书、篆书中都能使用，草书中的方圆之笔更是不可缺少的。“方”能增加书法作品的阳刚之气，“圆”能表现出作品的阴柔之美。书家常言：“用笔贵在方圆之间。”这样才能相映生辉。运用方圆多少，亦取决于书法创作者自身的特色。

至于智永《千字文》中的字，其起笔收笔之处的方笔和圆笔的运用是非常多见的。我们应通过有目标的学习达到掌握方圆之笔并正确运用的目的。

## 三、草法用笔

草书字中，一部分字的笔画沿用楷法，前面已做讲述，另一部分笔画则属具有草书自身特性的笔法，称为草法。在书法艺术中，点画呼应是整个结字的重要原则，特别是在行草书的结字中表现得尤为强烈，具体表现为：①有形的呼应，诸如点画间相连接的“牵丝”笔法。②无形的呼应，如“笔断意连”的笔法即为典型。这样笔画间便可形成启下、承上相互接应，笔画连贯，脉络相通的艺术效果。③笔画间的转换，包括“环绕”“折带”。运用草法用笔可使两画、三画乃至多画间进行转换，而这些笔画就不能称之为“横、竖、捺、点”，而是以另外的一些名称以示笔法，此部分介绍的笔法是学习草书用笔的关键，初学者应重点领会和练习。

### 牵丝

牵丝是笔画结束处与另一笔画的起笔之间顺势连接的细线，亦称“引带”或“游丝”，行草书多用之。姜夔曾经说：“古人作草，如今人作真，何尝苟且。其相连处，特是引带。尝考其字，是点画处皆重，非点画处偶相引带，其笔皆轻。”讲的就是如何分清笔画与牵丝的关系。因此草书的“牵丝皆应”细，要与笔画不相混，如图16中的“韓、幾、巾、孰”的牵丝。草书的牵丝原则上应细，但时常也采用与笔画相混的手法，如图16中的“納、即、背、耻”的“牵丝”。

“牵丝”本是附加在笔画间的线条，在草书中竟成了不可缺少的构成实体。它可联结起分散的笔画，使字的结构更为紧凑，使不美观的字形结构美观起来。因此运用牵丝是草书处理结构的重要手段。再如“持、藉、習、絮、莫、短、鬱、翔”。（见图16）

以上介绍的“牵丝”，虽是草书的用笔特点，但也要注意适当运用，如“连带”过多，就会喧宾夺主，造成笔画繁杂混乱、拖泥带水的弊病。

### 映带

这是在笔画收笔处与另一笔画的起笔处带出的那部分线段。它不是笔画，亦不相连，但它却使笔画间左右顾盼、上下呼应。这种笔虽断而意相连的笔法会使字画间气韵生动且尤多情态。如范字中的“啓、緑、禍、誠、臨、而、詠、沛”诸字。从这些字中笔画间的笔断意连笔法，便可看出其实质就是断开的“牵丝”。笔虽未连，但气脉相贯，神采盎然。（见图17）

映带意连之法在草书中分布很广，既有笔画与笔画间的意连，又有部首偏旁间的意连、字与字间的意连。

### 承上笔

前面介绍了草书字中笔画间的笔断意连的方法，那么扩展此法就可用于草书中的上一字与下一字间的连贯关系上。所谓的“承上笔”就是草书中字的首笔接续上一字末笔收笔之势的用笔之法，上下之字虽未相连，但气势贯通。

承上笔都是露锋起笔，呈尖状，如范字“州、歡、遼、幹、以、領、脩、丸”等字。这些字的起笔处均是上一字的末笔引带而成，因此要与上面的字的末笔之势相对以体现出自然效果，方入妙境。（见图18）



图13



图14



图15



图16



图17

### 启下笔

启下笔是指字的末笔引导向下的笔法而言。启下笔亦为露锋，一定要遥指下一字的起笔之处，通过上下启承的笔法体现出通达流畅的艺术效果，如“枇、滄、象、淑、要、顧、斬、昏”诸字。（见图19）



图18



图19

承上笔和启下笔二者除了要互相引接启承外，还要注意节奏和着力点的交代。即启下笔出锋前要注意放慢节奏，有时还需停顿注力，而后引带向下。承上笔之后也要放慢节奏，停顿注力，而后再发笔写字。这样上一字的气势和力量通过启下之笔传递下去，下一字通过承上之笔后再把力量延至全字，上下贯通，气畅神完。

### 弧曲

隶书和楷书均以“方形”为主，其笔画直线多，平行多，直角多。草书是以书写流畅、形体多变的特点取胜的。因此在书写中有些笔画便以弧曲之线代替了直线和方折，这就是因草书的流畅多变而形成的特点之一。如“語、懸、悅、拜、千、行、習、傷”诸字的竖、钩、折都是以弧曲圆转的方法处理的笔画。（见图20）

### 环转

环转之法也称圆转笔法，属于笔画转换之一。楷书转角处用折法，其形方整。而草书的折角处常以环转写出（即以转代折），其形圆转流畅，其法源于篆书。

圆转时用绞锋。以腕为主引领笔锋，保持中锋涩行，写出的环转之画如筋一般有韧劲，血脉贯通。

在转换处行笔要放慢些，注意勿使其轻浮滑过。如“園、寓、飢、市、縣、飛、莽、愚”的折肩钩挑和笔画转换处下按注力的处理，亦大都暗示着哪是笔画，哪是折肩，哪是钩挑，因

此习书者在平时要多加细心体会。如若不然，只图快速，如同画圈一样，写出的笔画既无节奏变化，又软而无力，这是不可取的。（见图21）

### 折带法

折带法属于笔画的转换之一。这种笔法即由横转撇，或竖转提，或多笔画间的转换。书写方法以“會”字上部字头为例：作撇至左下端提笔后由内锋面换为右侧锋面顿（切）笔，随之再翻为外锋面后向右行笔。再如下面的笔画连写：作横至右端，提笔后由外锋面转换为右侧锋面顿（切）笔，随后再翻为内锋面向左下行，再转换为右锋面顿（切）笔，随后再翻为外锋面向右行笔。翻笔时，后一笔的开始和前一笔的结束处部分重叠，如同“折带”，即为此法。其形方折，棱角分明，骨力外拓。此法草书中最为多见。如“會、實、漆、儀、膳、傾、機、輦”诸字“折带”示意图。（见图22）

总之，草书的转折如只以转法处理，则易致软媚；若只以折法处理，则易致刚狠。所以要转折并施，方圆兼备，始为中庸。

### 笔画连贯

笔画的连贯即笔画直接相连，即第一笔接第二笔，乃至接第三笔、第四笔的多笔画连接。但笔画与笔画之间不能仅是连接上便是好的笔画，更重要的是应体现出把前面的气势和力量通过笔画的连接点传导下去，使其因势利导，达于始终，取得气贯神完的艺术效果。孟子曰“虽



图20



图21



有智慧不如乘势”，亦说明此道理。处理的方法是：行笔至笔画间连接点处要有个停顿，一为接处有骨力，二是多笔画间有节奏，犹如“三级跳远之法”，如“翦、首、短、量、洪、道、盈、安”诸字。（见图23）其连接处如若缺乏停顿，则整体字中的引带、环绕就会因萎靡不振而出现笔画的软弱无力等弊病，习书者应加以注意。

### 运笔速度

由于草书的运笔要始终贯通，形成了笔画间、字与字间的起承和呼应关系，从这一点上便引出了运笔速度的问题。草书较之楷书、行笔速度较快，这是因实用需要而形成的。善此道的书家在书写时，其行笔的速度与楷书相比较，不会像传说中张旭一瞬间一面墙就写完了那样快得有悬殊区别，但书家通过控制行笔的快慢处理，写成之后给人一种节奏强烈之美感。这种节奏感具体表现在草书用笔的跳跃（提按而成的粗细变化）上，另外，字的大小以及形态的变化，墨色的润、燥、浓、枯等亦是其中的重要因素。这样外见形态变化之多姿，内寓流畅欢快之情性，牵丝相应，神态顾盼，形成生动活泼之气象。因此初学者万不可盲目求快。



图22

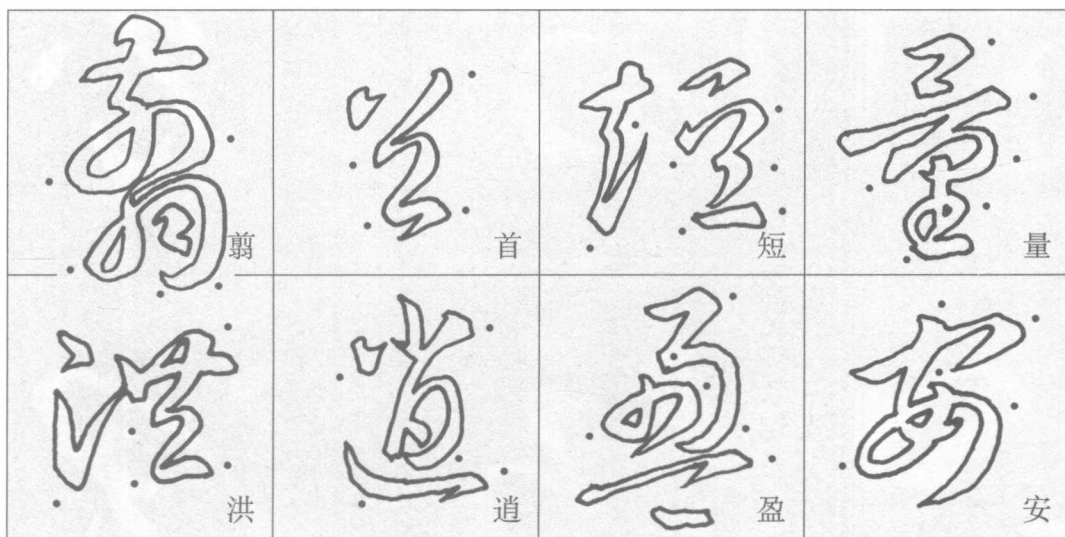


图23