

中国老年人书法教材系列

怎样写草书



名师导学 由浅入深
菁华荟萃 事半功倍

何大齐 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

责任编辑：张洁

mail: yixin@waterpub.com.cn

作者简介

何大齐，特级教师，-1940年生于北京。北京师范学院中文系毕业。原任北京教育学院石景山分院美术教研员。为北京市美术教育学会理事、中国美术教育学会会员、北京市书法家协会会员。擅长中国人物画与书法创作，在人物画教学和书法教学上有丰富的经验。

主要著作

- 《何大齐荧屏速写选集》(1996年，人民出版社)
- 《唐诗一百首隶书习字帖》(1997年，新加坡赤道风出版社)
- 《中学生素质教育丛书》(1997年，知识出版社)
- 《优秀教师思想与教学艺术丛书》(1999年，知识出版社)
- 《北京民俗风情画》(2001年，中华魂杂志连载44幅)
- 《速写漫画教学与欣赏》(2003年，湖南美术出版社)
- 《老北京民俗风情画》(2006年，中国水利水电出版社)
- 《怎样写隶书》(2006年，中国水利水电出版社)
- 《怎样写楷书》(2007年，中国水利水电出版社)
- 《怎样写行书》(2007年，中国水利水电出版社)
- 《怎样写草书》(2007年，中国水利水电出版社)

2001年获得全国书法绘画大展金奖

2002年获“第四届胡楚南优秀教学成果奖”

ISBN 978-7-5084-5140-4



9 787508 451404 >

定价：25.00元

中国老年人书法教材系列

怎样写草书

何

著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内容提要

本书由具有多年书法教学经验的何大齐先生精心撰写而成。书中深入浅出地介绍了草书的形成和发展、草书的笔法、间架结构、章法以及草书的款式和符号等内容。

这是一本学习草书难得的入门教材。

图书在版编目(CIP)数据

怎样写草书/何大齐著. —北京:中国水利水电出版社,

2007

(中国老年人书法教材系列)

ISBN 978-7-5084-5140-4

I. 怎… II. 何… III. 草书—书法—教材 IV.

J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第181873号

- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 中国老年人书法教材系列
怎样写草书 |
| 作 者 | 何大齐 著 |
| 出版 发行 | 中国水利水电出版社(北京市三里河路6号100044)
网址: www.waterpub.com.cn
E-mail: sales@waterpub.com.cn
电话: (010) 63202266(总机)、68331835(营销中心) |
| 经 售 | 北京科水图书销售中心(零售)
电话: (010) 88383994、63202643
全国各地新华书店和相关出版物销售网点 |
| 排 版 | 三原色工作室 |
| 印 刷 | 北京市兴怀印刷厂 |
| 规 格 | 787mm × 1092mm 16开本 10.5印张 249千字 |
| 版 次 | 2007年12月第1版 2007年12月第1次印刷 |
| 印 数 | 0001—5000册 |
| 定 价 | 25.00元 |

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

【前言】

“书法”可以理解为写字的方法。但是严格地说，书法是特指用毛笔书写汉字的一门艺术。汉字是书法的载体，汉字是从“依类象形”的象形字发展而来的，具有很强的图画性。后来经过长期的演变，逐渐抽象化，但仍具有“因形见义”的表义性质。其丰富的点画线条和复杂的形体结构，可以产生无穷无尽的变化。这些变化无不符合形式美的法则，所以说汉字本身具有造型美的特点。

毛笔是把汉字写成具有艺术性的书法作品的一个重要工具。用兽毛制成的圆锥形的笔头，刚柔相济，富有弹性。写出来的点画丰富多彩，笔形粗细、刚柔、枯润、方圆美不胜收，具有极强的艺术表现力。自从用毛笔书写汉字后，才逐渐产生了书法这门艺术。

书法艺术是从实用发展起来的。人们用汉字交流思想，传播经验，就需要把字写得清楚、整洁，进而又追求把字写得美观。经过一代一代人的经验积累，才产生了书法这门艺术。中华民族自古以来就重视书法教育，早在周代就把书法列为“六艺”之一。后世一直把书法教育作为重要学科。

今天世界已进入到信息化时代，电脑书写正逐步代替用笔书写，毛笔字已经退出了实用的舞台。现在学习书法的意义是什么呢？笔者认为学习书法可以学习、继承中国的传统文化，陶冶情操，提高自身的艺术修养和审美能力。书法艺术和音乐、绘画、舞蹈、文学都有着水乳交融的关系。长期研习书法必将全面提高自身文化艺术水平，成为文化修养的重要组成部分；研习书法还可以提高身心健康，因为书写过程是由脑力和体力同时作用才完成的。凝神静气，挥毫运笔，就如同打太极

拳一样，是一种健身运动。再加上运笔书写时，排除杂念，忘却人世烦忧，完全进入艺术享受的体验中。书法家大都长寿，道理就在这里。

学习书法要想取得事半功倍的效果，应该注意以下几个问题。首先要走正路，在有经验的老师指导下扎扎实实地练好书法的基本功，尤其要重视临写古代优秀的碑帖。古代优秀的碑帖是中国书法艺术的宝库，要认真学习、继承，不要受现代派五花八门的书风影响，以免误入歧途，走弯路；其次是要提高自己多方面的文化修养，例如书法理论修养、文学艺术修养、道德情操修养，增加生活阅历的积累；第三是要把临写碑帖与创作书法作品结合起来，把书法艺术和日常的书写结合起来。平日写信、抄写笔记、写日记都应认真对待，长此以往必能收到可喜的成果。

本书讲解草书的技法是以王羲之的草书代表作《十七帖》为范本，从笔法、结构、章法和草法四个方面来讲授。其中笔法和结构的分析完全以《十七帖》为范本，精选其中有代表性的例字加以分析。草法部分因所涉及的草书符号数量较大，《十七帖》字数有限，不能满足需要，由作者按标准草符来书写，利于认读和记忆。章法部分是根据草书章法的一般规律以及各种款式，结合具体作品来分析讲解。力求理论结合实践，有利于学员学习掌握。

何大齐

2007年10月

【目录】

前言

〇〇六 草书的形成与发展

〇〇七 草书临本的选择

〇〇九 文房四宝

〇一一 草书的书写技法

〇四一 草书款式示范作品

〇五三 草书符号

〇九五 草书作品

一五七 《十七帖》碑选

【目录】

◎ 草书的形成与发展

草书是汉字书写的一种书体。有章草、今草和狂草等主要形式。人们把汉代隶书笔法的草书称为“章草”，把后来带楷书笔法的草书称为“今草”。今草写得狂放一些就是“狂草”或称“大草”。所以说草书是一个大家族，成员多，分支也多。我们在这本书中所要讲的是今草。因为学习草书艺术从今草入手是一条捷径。

草书的形成发展，源远流长，比较可靠的说法是萌芽于秦朝而形成于汉代。秦汉之间人们的社会活动空前活跃，秦朝实行中央集权，为了控制、指挥全国的行政和军事活动，发往全国各地的文书、军令十分频繁。篆书、隶书字体工整，笔画繁难，不能救急。为了快捷，于是用草书作赴急之书。草书的书写特征适应了当时的社会形势，因此得以流行发展。实用性是推动草书形成的主要原因。

汉朝的张芝不仅精于章草，而且在总结前人书写经验的基础上又创新意，成为今草的大家，被后人尊为“草圣”。他把实用的草书体提升到书法艺术的高度。以后魏晋期间的书法家，在继承张芝草书艺术的基础上，使今草艺术发展到成熟阶段。以王羲之、王献之父子为代表的一批书法家，成为草书艺术的集大成者。南朝的智永，唐朝的孙过庭、怀素、张旭，宋朝的黄庭坚，元朝的赵孟頫、鲜于枢，明朝的祝枝山、文徵明，清朝的王铎、傅山，现代于右任、林散之等人都在草书发展的长河中做出了自己的贡献。



今草继承了章草使转用笔的技法，又根据楷书字形的简化部首的相互借用、合并，笔画的变形、连绵等草化的方法，逐步形成了一套草书的符号。它不受楷书结构的约束，打破了平稳、端庄的结构法则。字的偏旁移位变形，重心倾斜欹侧动荡。字与字之间上下呼应，气脉贯通，产生了如同音乐的节奏感。使草书既有空间艺术的特点，又具有时间艺术的特征。

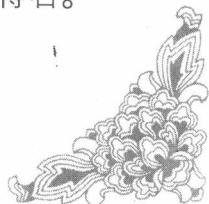
草书的这些特点，给书法家施展个人的才情、表现自己的艺术个性创造了自由展现的空间。草书便于抒情，个人情感的起伏变化可以表现在上下翻腾、跌宕起伏的线条之中，所以说草书的艺术性已经大大地超过了它的实用性。草书被誉为书法艺术的王冠。

草书作为一种书体，是经过了两千多年的积累，历代书法家努力探索，约定俗成了一套比较全面的草书法度。后人学习草书时，要恪守草书法度，如果任意发挥，各行其是，那么草书将成为无法辨认的“天书”，最终草书也将失去“书体”的存在意义。

学习草书可以使我们深刻地理解书法艺术的真谛，对写好其他书体也会产生深刻的影响，起到促进作用。

◎ 草书临本的选择

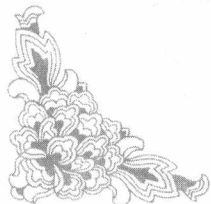
学习草书，可从今草入手。古代留下来的今草作品很丰富。初学时可以选择东晋王羲之所书的《十七帖》为范本。《十七帖》是由29部尺牍（书信）编连在一起而成的一部法帖。因为首帖有“十七”二字而得名。



其草法准确而规范，用笔自然精到，结字平正险绝互参。“中和”二字道尽王羲之书法的精髓及审美原则。既追“力屈万夫”的阳刚之气，又求“气韵千古”的阴柔之美；既不是雄强恣肆，也不过分稳重平和，做到了收放得当，具有极高的审美价值和取法价值。历来被人们奉为习草的最佳法帖。《十七帖》长一丈二尺，有107行，942个字（因版本不同所收的篇目也有出入，不尽相同）。其内容很丰富，为学习王字提供了大量的范字，从中可以学到很多东西。

王羲之的真迹，在1600余年的历次战乱中散佚销毁。也有许多作品被当世或后世的王书崇拜者作为殉葬品埋入地下。我们今天所看到的王书作品，其墨迹本都是后人响拓的勾摹本或刻帖，没有一件真迹存世。要想弥补这个遗憾，进一步深入了解领会王字的精髓，从唐人孙过庭所书的《书谱》中可以得到启发和借鉴。

孙过庭（约648~703年），字虔礼，唐代书法家和书法理论家。他各体兼能，其中草书成就最高。草书以二王为法。孙过庭所生活的唐朝贞观年间，王羲之和王献之的真迹尚存，孙过庭看见过王书真迹是毫无疑问的。现存《书谱》墨迹本是孙过庭的真迹。王羲之的笔法在《书谱》中得到充分的传承和显现，笔法的形迹完全展现出来。所以笔者认为学习王羲之的《十七帖》还应参照《书谱》，透过它进一步理解和把握王字草法的真谛。这样就可以取得扎实的草书基本功。以后再博览群帖，不断充实发展，可上追章草，下习狂草，登堂入室，走进草书艺术的殿堂。



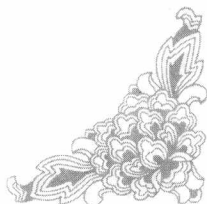
◎ 文房四宝

“文房四宝”是学习书法的必备工具。古时书房又称“文房”，在文房读书写字，所用的文具主要是笔、墨、纸、砚，所以称之为“四宝”。四宝之首是毛笔。毛笔的笔头为圆锥形，所以古人又称毛笔为“毛锥”。毛笔是兽毛制成的，在书写时随着运笔的动作，按下笔毛则铺开，提起笔毛则收拢。也可以上下左右翻覆用笔，写出丰富多彩的线条形象，具有很强的抒情表意的功能。能选一支得心应手的毛笔是习字人最为快意的事情。

一支优质的毛笔应俱有四项美德，即：“尖、齐、圆、健”。“尖”是指笔锋要圆中有尖；“齐”是指笔毛散开后，用手捏住笔头，笔毛是齐平的；“圆”是指笔头应是一个十分规则的圆锥形，“健”是指笔毛要柔中带刚，富有弹性。这也是我们选择毛笔的标准。

毛笔是一个大家族，种类繁多，但大致可以分为硬毫（狼毫、紫毫、石獾毫、鼠毫）、软毫（羊毫、鸡毫）、兼毫（七紫三羊、白云笔）。另外毛笔还有大小之别，种类繁多。

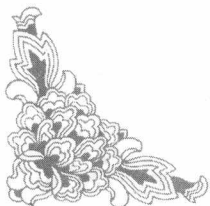
那么选择什么样的笔适合写草书呢？习字人有各自的书写习惯，所用的笔也不尽相同。有人喜用长锋羊毫，因为它蓄墨多，可以连续写若干个字不用沾墨，符合草书行笔流畅、气脉贯通的要求。另外长锋羊毫在运笔过程中有较大的提按幅度，可以写出丰富多彩的线形。羊毫笔的使用在明清书家中比较普遍。例如明末清初的书法家王铎就喜欢用长锋羊



毫。他的行书、草书就以线条变化丰富见长。这与他使用的笔不无关系。硬毫笔种类很多，其共有特点是兽毛的弹性好，能写出刚健挺拔的线条。相传《兰亭序》就是王羲之用鼠须毫写成的。兼毫笔是用软硬两种兽毛合制而成的。一般是硬毫做笔芯，软毫包在外面，外柔内刚。例如：大白云笔就是用狼毫做笔芯，外面包一层羊毫。这种笔软硬适中，宜书又宜画，多为书家们所选用。用什么笔可以根据自己的喜好任选。但是羊毫笔柔软弹性差，初学者使用起来难以控制。硬毫笔因弹性好，用起来比较得心应手，适合初学者选用。当然也可以用兼毫笔，软硬适中。另外要注意不要用小笔写大字，因为小笔提按的幅度小，如要写大字，线条粗重，就要把笔头按到底，这样很难写出圆满周到、富有美感的线条。而且这样用笔，笔锋很容易损坏。应按写字的大小选适当的笔型，建议选稍大点的笔写稍小一点的字，这样书写起来游刃有余，线条也变化丰富。

“文房四宝”的第二宝为墨，墨有墨锭和墨汁两大类。墨锭种类很多，有油烟和松烟墨两大类。墨锭的质量良莠不齐，优质墨锭价格昂贵，价格低廉的质量差，杂质多，不好用。用时还要加水在砚台上研磨，费时费力。墨汁可避免墨锭的缺点，优质的墨汁如“一得阁”墨汁、“中华”墨汁，质优价廉，使用方便。倒入砚台或瓷盘里加入适量的水，即可使用了。每次应把加过水稀释的墨汁用干净，不能把加过水的墨汁长期保存，否则将会变质发臭。

“文房四宝”的第三宝为纸。书法用纸以生宣纸为好。因为生宣纸没有上过矾水，有很好的吸水性，适合写字，笔毫可在生宣纸上留下十分润



泽的线形。干湿浓淡的墨韵可以表现得十分充分。如果选用不吸水的熟宣纸或卡纸，其书写效果是无法和生宣纸比拟的。宣纸的品种很多，质量和价格高低差别很大，初学练字可选用价格低廉但吸水性好的生宣纸。其他还有毛边纸、元书纸、皮纸。只要吸水性好，都可以选用。

“文房四宝”的第四宝是砚。如果用墨锭书写，那么应准备一块砚台供研磨用。在使用时，砚台内的残墨每次用完后应用清水洗干净。如果砚台内有一层干的墨渍，应用水浸泡软，再用洗涤工具清洗干净。

◎ 草书的书写技法

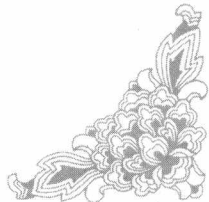
（一）笔法

“笔法”就是用笔的方法。要使毛笔在书写的过程中运用自如，能够写出各种形态的点画，就要掌握执笔的方法和用笔的方法。

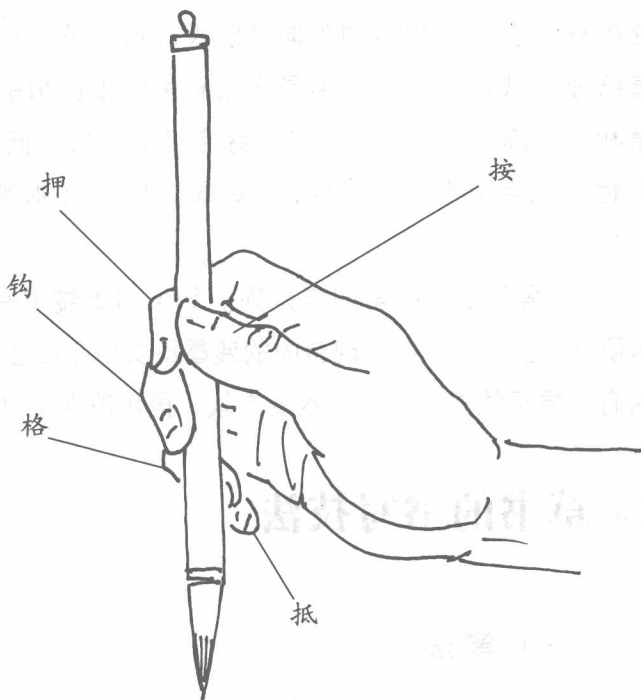
1. 执笔

“执笔”要研究五个手指如何互相配合握住笔杆。其方法很多，从古代传下来的有单钩、双钩、拨镫、撮管、捻管等。

最为科学可行的是“五字执笔法”，即“按、押、钩、格、抵”五字法。“按”即以拇指上节用力紧贴笔管内侧，略微倾斜上抑，如吹笛时以指按住笛孔一样；“押”有约束的意思，即以食指第一节略倾斜地

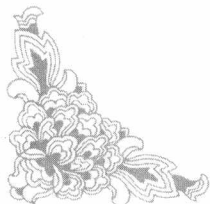


俯压在笔管的外侧，位置与拇指内外相应，所用之力与拇指之力相对应束住笔管；“钩”是中指的动作，即以中指前两节弯曲如钩状，钩住笔管的外侧；“格”是无名指的动作，“格”有挡住之意，即无名指以第一节的外侧，用力贴住笔管内侧往外推，将笔顶住；“抵”是小指的动作，“抵”有托住之意，即



小指托在无名指之下，以增加力量，挡住中指的钩力。这样笔就被五指牢牢地握住了。五指的动作要领是“指实”，即把笔握稳。

执笔是手指的任务，但是还要有掌、腕、肘的配合。掌要做到“掌虚”，即手心要空虚，无名指和小指不要抠手心，因为一抠手心便不能运腕。另外还要做到“掌竖”，即掌面和腕部形成 120° 的夹角。腕主运，即运笔主要靠腕部的动作，所以腕要灵活，不受牵制。腕要离开桌面，即“悬腕”，否则无法运腕。另外要做到“腕平”，既腕与桌面平行。肘是腕、掌、指与全身的纽带。只有通过肘才能把全身之力送达指尖，倾住笔端。作书时抬臂松肩，肘部离案悬起。



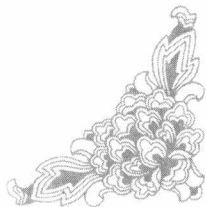
现代书法家沈尹默先生说：“前人把悬肘和悬腕分开来讲，主张写小字只需悬腕，写大字才用悬肘。其实肘不悬起，就等于不会悬腕，因为肘搁在桌上，腕即使悬着，也不能随已左右灵活运用。”我们应在书写实践中体会他的话。归纳起来，执笔的方法应为“指实、掌虚、掌竖、腕平、悬腕悬肘”。

作书时身体的姿势一般有两种，即坐姿与立姿。无论坐还是立，都以端正、稳实、自然舒展为好，这样才有利于指、腕、肘、臂合理配合。坐姿一般是身正、颈直，重心在两脚之间，左手抚案，右手执笔，悬肘悬腕而书。立姿应视书案高低来调整上身倾俯的角度，左手抚案，右手悬腕悬肘而书。写大幅草书作品应以立姿为好，这样可以控制整篇作品的章法布局，写出气脉贯通、笔力雄健的作品。

2. 用笔

草书在笔法上与楷书不同，唐代书法家孙过庭在《书谱》中写道：“真以点画为形质，使转为性情，草以点画为性情，使转为形质，草乖使转，不能成字。真亏点画犹可记文。”这段文字的意思是：楷书靠点画组成形体，靠使转来表现性情；而草书则以点画表现性情，以使转来组成形体。草书离开了使转便不能成字；楷书离开了点画，却依然可以记述文辞。

在这里，提出了“使转”和“点画”这一对概念。一笔一画地书写的方法被称为“点画”用笔，其特点是笔笔独立，互不牵连。把一笔一画连起来书写，被称之为“使转”用笔，其特点是笔画上下翻腾，缭绕起伏。草书就



是用使转的笔法组成形体结构的，从而形成草书行云流水、起伏跌宕的艺术特色。所以说掌握使转用笔是掌握草书技法的关键。概括起来讲，使转用笔有如下一些特点。

(1) 简化笔法，调锋转向

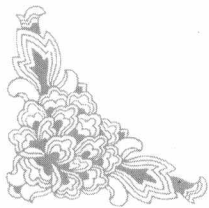
楷书是“点画”用笔，有藏锋入笔和回锋收笔的动作。草书是使转用笔，点画之间有了连带和呼应，书写的速度也加快了，所以就简化了藏锋和回锋的动作，变为露锋入笔，笔画的衔接和转折的地方大多用提转的笔法自然过渡。这就要求行笔过程中提按交替一起一伏地运笔，调锋转向，形成流畅的笔法特征。

(2) 疾涩行笔，力透纸背

楷书要求“迟涩”行笔。草书要求“疾涩”行笔，“疾”是快的意思，“涩”是指笔毫压住纸面而产生阻力，在克服阻力中向前推进运笔。在一般情况下，运笔速度快，线条就容易轻飘、浮滑无力。如果要做到行笔快捷而且还要达到“涩”的运笔效果，就需要在书写实践中深入领会和把握。“疾涩”的笔法可以写出具有力量感、厚重感和韵律感的线条。这是构成草书艺术特色的重要因素。

(3) 笔形变异，绚丽多彩

草书中的笔形，不像楷书横、竖、点、撇、捺都有稳定的笔形。



草书随着字形字势的变化，笔形也随之变化不定。除了笔画改变形态，还有几个笔画合并成一个新的笔形，或上下翻转形成绞转的笔形。习草者必须认真研究并掌握其变化规律。

(4) 改变笔顺，顺逆互用

楷书的笔顺有它稳定的规则，例如：先左后右、先上后下、先横后竖等规则。但是草书的笔顺是随字形的自然走向而变化，怎么顺畅就怎么行笔，没有一个定则，因而就出现了逆势反向、倒插等笔顺的现象。这也是草书笔势连绵的一个因素。

(5) 牵丝引带，虚实相间

使转用笔就形成在一个字内笔画连绵不断，连绵的手法有三种，即：实连、虚连、断连。这样就在连绵的笔画中产生了虚实的变化。有时笔连意连；有时笔断意连。同时在连绵的运笔中还能看出点画的位置和形态，切忌写成一团乱麻。

以上所谈的使转用笔的五个特点不是孤立存在的，而是相互交织在一起。下面就结合上述的五个特点，通过分析例字加以具体说明。

