

书法技法速成丛书

草书百日通

吴柏森 编著

上海书画出版社



引 言

书法是写字的艺术化，它的功能是在艺术化中进行思想、知识和情感的交流。我国书法艺术几千年来能长盛不衰，就是因为它永远渗透在人们的日常生活中，它在培养民族的审美情操、提高文化素养、加强品德修养等方面都发挥着至关重要的作用，所以中国的书法艺术是东方精神文明的象征，是我国民族文化的精粹之一，是一门有着深厚传统和辉煌成就的艺术形式。因此，在世界艺术之林中，它的民族性、群众性、艺术性的光辉永远光彩夺目。

书法艺术中的草书，书写便捷，变化繁复，借点画以发兴，画线条而言志，其行笔徐缓、心意舒坦者，则婉转流畅，幽雅清丽，寓森严于纵逸；其行笔迅疾、意气风发者，则圆转飞动，笔墨淋漓，寓变化于法度。凡书法之能情动于衷而尽形于外，一展激情者，当以草书为最。草书艺术无论初学、积学，凡跨入其门者，无不讶其奥妙无穷，又无不兴味盎然，孜孜矻矻，学之愈久、迷之愈深。初学者于窗明几净、染翰挥洒之时，提按顿挫、笔势往复，心随笔之韵律旋转，情随毫之动荡宣泄，则杂念全消，心静气和。积学者法精手熟，得心应手，当笔疾驰奔突之时，似痴似醉，飘飘欲仙，一切人间之喜怒哀乐皆可置之度外。故无论初学、积学、聪慧、守拙、皆可循序渐进，得于一隅，自成其书，不必斤斤于工拙也。学书法而不学草书，犹登山而未攀五岳，岂不可惜。

然而，当今之时代飞速向前，科学迅猛发展，人们的生活节奏加快，学习岂能慢条斯理。故有百日通之创意，百日通者，一百日内，专心学习，能得粗通。或有疑焉，学书者皆知草书甚难，何能速成？所谓难学，乃因未能掌握草书变化之规律，不知从何学起。今于草书，梳理爬剔，取其精要，详列图解，使简单明了，好懂易学。若能按图索骥，精心而学，则百日之内，确可粗通，百

日之后，再予细学，亦能精通。本书按周分段，由简入繁，最后作品示范，可供参考及实际应用。使学者得一门径，进入草书堂奥，化百日之功，学一门艺术，岂不快哉，但愿此书能丰富你的知识，充实你的生活，增加你的情趣，提高你的品味，见证你的成功。



目录

引言	1
第一阶段 草书点画写法及用墨特点 (四周)	1
第一周 草书的用笔特点及基本点画练习	2
一 草书的用笔特点	2
二 基本点画练习 (一)	5
第二周 基本点画练习 (二)	12
第三周 草书的用墨特点及练习	18
第四周 草书笔顺的练习	23
第二阶段 草书的结体变化 (三周)	28
第五周 草书部首变化的练习 (一)	29
第六周 草书部首变化练习 (二)	38
第七周 同形字、合体字的变化练习	43
第三阶段 草书章法及其原则 (二周)	49
第八周 草书章法及名作选临	50
第九周 草书章法三大原则及名作选临	59
第四阶段 草书的偏旁替代及字法辨识 (四周)	67
第十周 草法四大要素及偏旁替代练习 (一)	68
第十一周 草书偏旁替代练习 (二)	76

第十二周 字法辨识的练习 (一)	84
第十三周 字法辨识的练习 (二)	92
第五阶段 草书的创作及欣赏 (二周)	100
第十四周 草书的创作	101
第十五周 草书的欣赏	110

第一阶段 草书点画写法及用墨特点(四周)

要点

- 写草书要流动而畅达。
- 线即是构成字形的基本元素。
- 线条之美在于形态和质地,形态有动感,动由情生,质地能圆润,圆之所得在中锋。
- 书法线条给人以美感的关键在于“力”。
- 重以取稳,厚实而有质感;轻以取巧,轻灵而有妙姿;快以取峻,神奇注于笔端;慢以取妍,自然容与徘徊。
- 高明的书法家能利用水与墨比例的变化,控制笔内墨流的速度,使作品呈现燥润、浓淡相间变化的墨韵之美。
- 浓淡存乎其人,浓欲其活,淡欲其华。

1

草

书

百

日

通

第一周 草书的用笔特点及基本点画练习

一 草书的用笔特点

草书因分章草、小草、大草三大类，故谈及草书点画，应将此三种草书的用笔分开。小草与大草的用笔属于同一范畴，故章草点画略而不述。小草与大草的用笔变化是无穷的，孙过庭说：“草贵流而畅”。也就是说，写草书要流动而畅达。所谓流动是用笔要灵活，不可拘束。一支笔顺用、逆用、正用、侧用、重用、轻用、虚用、实用，纯任自然，任意挥洒。放得开、收得住，牵丝出于自然，用笔仍有顿挫。所谓畅达，就是能凌空取势，纵横驰骋，无滞无碍。既有真书的凝重，决不能一笔带过，用笔浮滑，又不能缭绕失度，徒增繁复。总之，草书的用笔有其自身一定的规律和特征：用笔简化，点画变异、互连，环转、减少顿挫，行笔顺序可以颠倒，偏旁替代极复杂等等。由于一千多年来的继承和发展，草书的用笔已自成体系，有些已是约定俗成的规矩，不能有错，故对点画的写法应有极正确的辨认能力。

（一）线条是构成字形的基本元素

汉字的点画由粗细、长短、曲直等各种不同的线条组成。“线”即是构成字形的基本元素。故有人直接称书法美为线条美。直线条给人以雄健、挺拔、刚劲之感，曲线条给人以圆浑、变幻、柔和之感。然而毫无变化的直线条乃显僵硬，而过度的弯曲、过度的弧形则显得软弱无力，都会让人想到“丑”。书法艺术家则善于将内心深处的感情以“线”的形式抒发出来。艺术家心中的激情有时似咆哮的大海，喷薄的火山；有时也会似涓涓的流水，委婉的琴声。由不同的感情表现出来的线条的形态也不同，怀素以狂飙旋风式的线条组成的狂草，给人以绵绵不绝、气贯长虹之感；而王羲之的草书的线条则雍容平和、飘逸潇洒，见之如入虚无缥缈之境，心绪归之宁静。因为时代不

同,个性各异,表达出来的线条的节奏和旋律就有巨大的差别,圆润的线条和刚劲的线条能反映出书写者截然不同的气质。

(二) 草书的线条要有“力”

书法线条给人以美感的关键在于“力”。无论线条的外表是柔是刚,但均需内涵劲力,这劲力的由来是充分发挥书写者的用笔技巧和控制笔毫的能力,让笔的作用力和纸的反作用力构成一股粘着的磨擦力,使写出的线条有轻重徐疾,顿挫起伏,形曲势直的变化,或优美流畅,或厚重凝练,或柔润道劲,都能体现出“力”的美。“一字千字,准绳于画”,线条有力感,那么作品就能具备良好的素质。

(三) 草书的线条要有动感

草书线条追求动荡感。动荡生变化,动荡就充满着无限的生机。因为这线条的写成倾注着书写者的激情,而这线条又是以代表功力的中锋用笔的“圆”为基础的,所以虽流畅飞舞,动感十足而又不显空泛。“圆”是立体的概念,圆代表着无始无终、无中无偏,圆的线条最为流畅,最为柔顺,又最为坚硬,包含着最丰富的美的联想,圆又有无处不在,无穷无尽的含意。连绵大草用笔缭绕,一气呵成、线条跳跃得令人眼花缭乱,信手万变,变幻莫测,一切楷、行、篆、隶的用笔之法都要糅合一气,所以一切用笔中的方圆、中侧、徐疾、轻重、提按、圆转等的笔法都可在草书的线条中应用、变换。虽速度快,连绵不绝,但仍应如刘熙载指出的“草书尤重筋节,若笔无转换,一直溜下,则筋节亡矣。虽气脉雅尚绵亘,然总须使前笔有结,后笔有起,明续暗断,斯非浪作”。

线条之美在于形态和质地,形态有动感,动由情生;质地能圆润,圆之所得在中锋。反之,如若线条飘浮、扁薄,或软而无骨,或硬而失润,或肥而多肉,或瘦而露骨,或浓肥庸俗,或光滑刻板、或牵丝不挺、或笔势别扭,都是用笔之病,都是线条的形质有亏。

（四）草书的线条要有节奏感

书法点画之韵律是以用笔的快慢节奏来表现书法动态美的方法。写出了字的节奏，也就写出了草书的特征，楷书也有节奏，但其表现得极为温和，不明显，但草书行笔的轻重、快慢的变化就大了，写出了高低起伏，就有了动荡感，字就能“活”了。这与音乐的节奏是相通的，一首乐曲，因其旋律优美，富有节奏，和谐流畅，才能悦耳动听。一幅草书作品，因其用笔轻重徐疾，抑扬顿挫，结字左欹右侧，有大有小，生意盎然，才能让人赏心悦目，神思无穷。如果运笔时用平均速度，快则全快，慢则全慢，缺乏节奏变化，单调乏味，则作品必然或生硬板滞，或举止匆忙，也就谈不上艺术感染力了。所以写点画时，用笔必须讲究节奏的快慢、轻重，然后才有韵律可言。

若欲掌握节奏，还应熟记楷法，宜先缓笔，定其形势，上来就快，必失规矩。如陆柬之《文赋》、李邕《麓山寺碑》等最能体现出寓动于静，沉着有力，这样写出的字才能达到用笔的精到、周全，笔力的劲健入骨，意态的沉静渊穆。寓婀娜逸秀于雄健浑穆之中，意境高远，不染尘俗。若初学草书，便欲抒情写意、痛快一时，任情恣性，不屑工稳，则必疵病百出，难有所成。朱和羹《临池心解》曰：“作书须以整暇出之，若匆忙行笔，则折搭无起讫，往来无含蓄，如治乱丝而素之矣。”所以写草书的节奏虽然稍快一些，但切不可手忙脚乱，失却法度。

轻与重、快与慢是相对而言的，重以取稳，厚实而有质感；轻以取巧，轻灵而有妙姿；快以取峻，神奇注于笔端；慢以取妍，自然容于徘徊。处理得当，则用笔生动自然、变幻莫测，所以用笔轻重快慢，关键在于守法。刘熙载说得很好：“行笔不论迟速，期备于法，善书者虽速而法备，不善书者，虽迟而法遗。”进一步论之，明解缙《春雨杂述·草书评》：“学书以沉着顿挫为体，以变化牵制为用，二者不可缺一。若专事一偏，便非至论，如鲁公之沉着，何尝不嘉，怀素之飞动，多有趣。”书法

艺术变化万端，难有定规，偏执一隅，必有所失，包容万象，又决难做到，其中利弊得失，全在悟性深浅。

下面以智永《草书千字文》为例，列举草书点画的写法和变化。

二 基本点画练习（一）

（一）点的练习

 宅	 玉	 次	 洪
斜点 尖锋入纸后，向右向下重按铺毫，再将笔向上回锋至腹部出锋。	竖点 最后一横上挑带出笔尖下拉。稍作加重后顺势出锋。	两点水 上点出锋带出下点，转锋提笔向右上挑出，与行书类同。	三点水 首点出锋带出，连着写竖，按后折笔上挑，其势一气呵成。



 受	 營	 帶	 鉅
上两点 这两点都是尖锋直入后立即铺毫，回锋，上一点锋回入画中，下点锋回后出锋带写下一笔。	上三点 此为并列三点，每一点出锋后带写下一笔，其势极为连贯。	上四点 先写一横，然后连写四点，用笔极为果断，最后一点拉长带下。	腰点 此点写在字中部的笔画上，可写得略长些，这纯出自章草。

 墨	 慈	 索	 冬
中三点 中间是横三点，首两点都从腰中出锋带右点，最后一点出锋下挑，其势斜而连绵。	下三点 此三点代表心字，三点虽波浪形连写，中间要有起伏，末点回锋画中。	左右点 此两点是左右分开，但应遥相呼应，左点上挑，右点凝重。	上下点 上下两点相互连贯，上点直写，下点横写，其势含蓄、停顿。

分

长点

最后一点似捺似点，笔入纸后向右向下拉长渐加力，再将笔下顿收锋。

史

上挑点

此点也为行草书中所特有，代省略之点画。

(二) 横的练习

杜

露锋横

最后一笔尖锋入纸后，其锋外露，行笔由轻至重再转轻，以尖笔出锋，极爽利。

天

藏锋横

起笔逆入，将锋藏起，收笔回锋，用笔较重，点画粗壮，使字稳重有力。

丁

带钩横

此横画上凸，行笔有轻重变化，收笔处将锋带出，似写一钩，很是活泼。

甘

重轻横

此横画行笔逆入后，立即铺毫重按然后右行，由重转轻，线条也上凸，使字饱满。

7

草

书

百

日

通

车

上挑横

第一笔横画向上倾斜，收笔处向上挑出，以便写竖。

鱼

波折横

最后一横代表四点，起笔取逆，行笔活泼，然后轻重波折地右行，用笔要勒。

美

并列横

中间四横并列，首笔最重，中间两笔最短，最后一笔上挑，极富变化。

夫

逆锋横

发笔处承上一笔的出锋，搭锋后转变成横画，所以又称“搭锋”，变化在发笔处。

木

反旋横

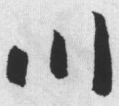
此笔为草法中所特有，用笔由右向左反旋，出锋处上挑，以增变化。

羊

下凹横

羊字第一横有下凹之势，第二横则上凸，第三横平行，三横虽短，却有三种变化。

(三) 竖的练习

 尅	 神	 引	 伯
悬针竖 最后一竖，笔锋逆入后，即中锋直下，出锋处渐提笔空收，使锋能尖锐、饱满、不飘浮。	垂露竖 起笔逆入后，着力下行，收笔时笔锋回入画中，使头部圆润，如露珠下垂。	弧竖 此竖极有情趣，两头尖，中间弯，似一钩新月，此竖中间要有力。	短竖 人字旁左竖，行笔短促，力量稍重，也像一重点，使左旁点画虽少仍是稳固。
 升	 声	 川	 训
露锋竖 此竖起笔直入，露锋明显，像一根两头尖的竹针。	带钩竖 草书用笔动荡感极强，此竖出锋处向左勾出，使下部有上托之势。	并列竖 数竖并列在起笔轻重、点画长短、粗细等方面变化，使之参差不齐，不会刻板。	右弯竖 最后一笔应是直的，但将其写成右弯，既有直势，也有横势，使三竖不孤单。



(四) 撇的练习

 任	 重	 见	 少
短撇 第一撇短而有力，回锋画中，似一雨点，很是浑厚。	平撇 第一笔属平撇，笔锋逆入后向左平地撇出，出锋锐利，如鸟啄木。	回锋撇 左撇较长，至出锋处忽作收笔，力聚于锋中，十分含蓄、稳健。	尖锋撇 此字一笔完成，至撇时作小顿，调正笔锋后，顺势下撇，出锋尖利。
 九	 右	 求	 佻
弧撇 此撇尖锋入纸后作弧形撇出，出锋锐利，中间甚是厚实。	曲头撇 尖锋入纸后，笔作右弯，再向左撇出，头部很是活跃。	反撇 此撇作反势，实是横画，但写成由右向左下撇去，再接写竖画，更觉顺势。	并列撇 右边两撇并列，一回锋，一出锋，一稍轻一稍重，势极连贯。

石

曲折撇

此撇长而中间略有曲折、轻重，可见行笔之波动，出锋处又戛然而止，回笔收锋，很含蓄。

伐

露锋撇

此撇为侧锋用笔，起笔侧入，中间铺毫时将锋调中，其形弧弯。

11
草

书

百

日

通



第二周 基本点画练习 (二)

(五) 捺的练习

 走	 更	 过	 送
短捺 最后一捺是承接上点后,急速提按后就提笔出锋,行笔短促有力,捺的动作一瞬间完成。	长捺 尖锋入纸后,即铺毫重按,向右下行笔,由重渐轻,轻轻回锋,似写长点,其形上圆下平。	走之捺 这是草书特有的写法,将走之简化成一笔弧弯捺,此捺顺势而去,用笔圆润。	上挑捺 此捺也为草书所特有,属草草用笔,将走之简化成直率的竖弯钩,捺写成上挑。
 林	 人	 数	
隼尾捺 最后一笔似捺似点,笔在中间作一顿挫,突然提笔出锋,露出锋尖,如鹰隼之尾。	露锋捺 此露锋指起笔和出锋处都将锋露出,中间铺毫是草书中快速行笔所常用的笔法。	反捺 此捺作反势,是接撇后笔向上凸起铺毫,而在行笔最重时锋突然从中间抽出,此笔为智永所特有。	