

此乃  
無如  
煙雨  
時

心  
樣  
寫  
中  
心

此乃  
無如  
煙雨  
時



# 怎样写草书

天津人民美術出版社

怎样写草书

辛一夫编著

天津人民美术出版社出版

新华书店天津发行所发行 河北省雄县东槐印刷厂印刷

1980年9月第1版

开本：787×1092毫米1/16印张：5

统一书号：8073·50138

1987年1月第5次印刷

印数：306101—316100

定价：1.00元

ISBN 7—5305—0013—9/J·0013

## 前 言

草书是中国汉字书法艺术中的瑰宝。从秦末到现在，这种书体一直在民间广泛流传和发展着。它体态婀娜多姿，富于丰富的艺术表现力；它的结体简约，行笔多环转，具有书写流速、方便的特点，因此一直被历代书法家和人民所喜爱。

然而，遗憾的是，普遍流传的今草，其结体一直没有规范化。到了唐代，狂草兴起后，今草的结体更加混乱驳杂了。有些书家不顾字形，任笔驰骋已成风气。单从艺术角度看也是不可取的。试想：字形不准，欣赏者如对天书，连文意都辨别不清，即使自己以为创造了什么高超的艺术“意境”，又有什么实际意义呢？如果这种风习延续下去，其影响是很不好的。

正由于这种现象的影响，以及历代一些千奇百怪、标榜玄奥的书法理论的混淆，使得一些有志于研究书法艺术的青年们，长期不得其门，甚至视为畏途；也有些人，把“草书”理解为任笔成形的草率乱涂。自己记的笔记，过后连自己也无法辨识的笑话，不是常在生活中出现吗？

为了使草书这一珍贵的民族艺术遗产得到继承和健康的发展，使得青年书法爱好者一入其门便走上正轨，从而为将来在不断创新的大道上自由地驰骋打下良好的基础；同时，又能切合实际地帮助广大青年草书爱好者正确地掌握和应用这种书体，因而本书力求在吸收和廓清传统理论的基础上，对草书的一些基本技法知识作浅显的、扼要的叙述，试图把它作为一把入门的钥匙。

限于编者水平，疏漏谬误之处，尚希书法专家和广大读者不吝指正。

辛一夫 一九七九年二月

## 目 录

一、草书的特点.....	1
二、执笔和运笔.....	3
三、笔法十六诀.....	7
四、基本点画.....	9
五、笔 顺.....	19
六、结 体.....	23
七、章 法.....	26
八、怎样自学.....	27
九、工具的选择.....	29
附录:	
(一)、常用偏旁部首对照表.....	32
(二)、常用字对照表.....	38
附图: 传刻墨迹选例.....	55

## 一 草书的特点

“草书”在秦末汉初，即伴随着隶书在民间诞生了。两千年来，在不断丰富、发展、变化中，逐渐形成了不同的体段，这就是章草、今草、狂草和行草。下面我们分别谈一谈它们的特点：

### 章草：

章草名称的由来，历来有几种不同的说法：一种说法，是汉章帝（刘炟）喜欢杜度写的隶草，叫他上奏时使用这种书体，故名“章草”。另一种说法，是三国魏文帝（曹丕）时，通用这种书体写奏章，所以叫做“章草”。也有人认为，这种体段是汉元帝时史游的创造，因为流传有他的《急救章》，所以叫做《章草》。

章草命名来由不一，但绝非一时一人所创造。许多历史资料告诉我们，这种书体，在秦代小篆盛行、隶书问世时，就已经诞生了。秦代末年，在“官书烦冗，战攻并作，军书交驰，羽檄纷飞”的客观条件要求下，这种节省时间，便于书写的“隶草”，必然以其不成熟的结体，逐渐被普遍采用起来。

“章草”，就是隶书的草写体，它的特点是横画上挑，环转如篆，“捺”画如隶。其结体简约，并在笔画之间以紫带相接连。（参阅附图1—3）

学习章草，应该先写好篆书和隶书，因为这两种书体，是章草的基础。

### 今草：

今草又称独草，是区别章草的一种名称。历来认为这种体段是后汉张芝所创始的，因此后人尊称他为“草圣”。其实，这种把一种体段的变革形成，完全归功于一个人是违背历史真实的。有可能是张芝善于在民间流传的书体演进变革中加以归纳，有所发展和创新。但是，绝非出自他一人之手是毫无疑义的。

从现存的传刻（刻石、刻砖）、墨迹（简牍、陶器）和字体因革损益的发展规律来看，今草的萌发期约当汉代中期，而成熟期至少在东晋。

今草是在章草的结体基础上，把横折，竖挑、撇捺变为环转。字画中的方折，大多用圆转去代替，同时基本上去掉了波（撇）、磔（捺）的隶书笔意。笔画之间，有的以意沟通（意到笔不到）或者以细如游丝的紫带相接连。

今草虽然每字是独立的，但是字与字、行与行之间，却是有机地联系着的，这就是笔画有承上接下的立意（笔可止，势不可断）；行与行有揖让顾盼的姿态，自始至终意态相联，神气贯通。（参阅图4—7）

有些初学者，认为今草并无法度，只是随意写来，任笔乱涂。这种观念是非常错误的。“草书”丝毫没有“草率书写”的意思。严格地说，“草书”有它自身的科学规律，违背这种规律是很难真正学好的。

初学者研习草书时，首先要弄清笔画和萦带的区别，以及两者之间的有机联系。这方面我们将在后面详谈。

有志于写好今草的人，一定要首先写好章草。因为今草是从章草蜕变而来的。章草是今草的基础。

### 狂草：

狂草的明显特点是体势连绵不断，笔意洒落奔放，字字上下牵连。这种体段，发展到唐代的张旭和怀素，才进入成熟期，并以它蓬勃的艺术生命力，在草书体段中独树一帜。（参阅附图8—12）

狂草不同于今草的地方很多。从每个单字来说，它随着书写者情绪的变化，随着章法布局的需要，随着字与字、行与行之间的拱揖向背、分间布白，以及顾盼呼应的要求，有时上下字大小悬殊，方圆斜正不一，甚至结体肢解，上下字相并连属，但其精神却要求由始至终一气贯通。

狂草的章法和今草不同，总起来说它要求飞动游走通篇混成。它可以用“借上字之终，而为下字之始”的结体方法，创造“奇形离合、数意兼包”的意趣。因此说，它是一种便于书家抒发革命情怀、创造美好的意境的草书体段。但是，假如我们不去探求它的科学规律，循序渐进地去钻研学习，而在未掌握结体规律、用笔方法之前，便一味地追求狂怪而乱涂，必将误入歧途。随手乱画的结果，只能是白白的浪费纸墨和时间。

研习狂草，应该首先学好今草。因为不管怎样字字连属，总要有独立的今草单字组成，所以说今草又是狂草的基础。

### 行草：

行草的形成比较晚。它是在楷书字的结体基础上，吸取、融汇了今草的结体和用笔方法而派生出来的一种体段。虽多用于简牍，但有些书家、学者也能独辟蹊径，达到另

一种艺术美的境界。晋代王羲之王献之父子、唐代颜真卿、宋代米芾、明代张瑞图、清代傅山等，都取得了较高的成就。另一方面，我们又不能忽视它的实用价值。一个没有从基础上系统钻研草书的人，使用这种楷而草写的方法，确是一种较为方便的手写体。但是比起简约流速的今草来，毕竟远逊一筹。由于这种体段只是草书的一个旁枝，本书就不予详细论述了。这里提出它，只是为区分草书中各种体段的特点。

## 二 执笔和运笔

### 执 笔

#### 1. 执笔姿势和五指的功用

什么是正确的执笔方法呢？说来道理很简单。执笔主要靠五个手指的互相配合。它们的分工是这样的：

大指——大指的作用是从里向外用力顶住笔管。其上下位置要由所写字体的大小、悬肘或悬腕，以及坐立姿势来决定。端坐书写时，大拇指按住笔管的位置应在食指、中指之间(图甲)，站立书写时，大指位置应该稍向上移(图乙)，这是由肘臂和手腕弯曲角度来决定的。

44 出



图甲 端坐书写时的执笔姿势



图乙 站立书写时的执笔姿势



食指——食指压住笔管，指甲左侧和第一关节同时用力向大指方向勾压。

中指——向内压住笔管，配合食指、大指在笔管内外两侧同时向内用力压紧。

无名指——无名指是协助大指从内下方托住笔管。

小指——小指在无名指后面加强了托顶的力量。功力深厚时，单独使用中指和无名指即可钳住笔管。

分工必须合作。就是说，五个手指要从四面八方向着圆心一齐用力，将笔管牢固地捏紧，再加上腕力，笔在手中是非常坚牢稳固的。从外面看上去，手掌是虚的，手指是实的。但不能捏得过于死板。如果紧紧钳死，内在力量难于发挥，不利于把笔力贯注到笔锋上去。

至于五指分布，高低和指与指的距离，这要由所书字体的大小和笔锋的软硬来决定。比如使用长锋紫毫笔书写三、四寸以上的草书，若手指离笔头太近则行笔就困难。总之，以笔管直、笔锋正，指力、腕力、臂力，乃至全身力量贯注于毫端，而又能圆转自如、挥运灵活为正确。这里需要特别强调说明的是，笔管直、笔锋正，绝不是书写时臂和指的僵直、死板，而是在挥毫运笔的一瞬间，要有迅速而微妙的提按、顿、挫、正、侧、俯仰等变化。这一点我们将在研究运笔方法时详细讲到它。

## 2. 坐、立时不同的执笔方法和位置

端坐书写中、小草书时，执笔的方法大体不出前面所谈到的方法。如果站立书写径尺以上的草书时，执笔要虚宽，手腕要上提。使用较大的提斗抓笔时，不能受上述五指执笔要诀的限制。一般用虎口钳住斗与笔杆交接处，五指抓住笔斗，这样才便于挥运。

关于执笔方法，古经典籍中，追求怪异，故弄玄虚的很多。比如什么“拨镫法”、“回腕法”、“鹅头法”、“凤眼法”等等，在这里没有必要一一辩驳，只希望读者依照以上执笔方法，在书写过程中不断积累经验，根据自己的体会，在符合虚而宽的要求下，不断改进。实际上，一切高深复杂学问的最高原则都是简单的，而这个简单的原则，却是许多人辛勤劳动，在实践中不断总结而得出来的。执笔方法也不例外。

以上谈的是使用毛笔的执笔方法。至于我们日常使用圆珠笔、钢笔或铅笔时，也可以体会毛笔轻重急缓、力度大小变化的特点进行书写，其艺术效果和书写速度也是比较满意的。

## 运 笔

### 1. 悬肘、悬腕的必要性

正确的执笔姿势是写好字的先决条件。但如果要使笔力贯注到笔端，达到笔画劲健、书势开张的要求，还要靠腕、肘的悬起和运动来完成。在腕法中，通常有三种方法：

枕腕——手腕枕在竹制、木制或磁制的臂搁上书写，也可以把左手垫在右手腕下书写。

提腕——右肘放在桌上，书写时虚提手腕。

以上两种方法，在初学时是可以试用的。特别是书写较小的草书时，可以按自己的不同习惯灵活运用某一种方法，或在特定行间使用不同方法，可达到书写时运腕圆活不滞的目的。

悬肘、悬腕——这是书法的基本功，每一个立志学好草书的同志都必须下决心，勤学苦练，努力学到手。只有手、腕、肘、臂离开桌面，虚悬在空中，才能收到笔力劲健、书势奔放，风神洒落超迈的艺术效果。

《伏生校书图》等历史资料告诉我们，唐中叶以前，还没有象我们使用的这种高腿桌子。古人书写时要席地而坐，在尺余高的书几上放置文房用具，所写的手卷都是从两端向内曲卷，随写随卷，其姿势是：左手执纸卷，右手悬空运笔，或是站着悬笔在墙壁上书写。直到今天，日本某些擅长汉字书法的人，甚至一些年轻的女书法家，仍然坚持采用这种书写姿势。当然，今天我们完全没有必要死搬硬套的仍旧采用这种姿势，但是这种书写姿势易使书势游走开张，我们很有必要仔细体会个中道理，把它继承到手。

草书要达到无一死笔、无一僵画，笔笔遒劲、字字圆活而又全篇飞动这一艺术要求，必须使每一点画血肉丰满、筋骨劲健。血肉指的是用墨润燥的艺术效果。筋在于腕力，腕能悬才能使筋脉相连、笔画遒劲；骨在于指，手指捏管坚实有力才能产生骨力。而这一切，又都靠肘、臂悬空才能使腰和全身的内在力量贯注于笔端。

因此，要想写出气势磅礴、游走飞动、风神超迈洒落的草书，不能悬肘、悬腕是绝对办不到的。每一种技艺，每一门学问，都各有其不同的基本功夫，这就是所谓的基础。基础相对地说，它是浅易的，而对初学者来讲，它又是复杂的，必须耐着性子细致地下一番功夫去攻下这个难关。只有具备扎实的基本功，平日坚持习练，对前人的经验又能融会贯通，这样才有希望取得较为高深的造诣。

元代有个善于写草书的鲜于枢，自以为他能够悬肘作书是什么超人的“天才”，甚至向《翰林要诀》的作者陈绎曾瞑目伸臂说：“胆，胆，胆！”其实，这完全是封建文人恃才傲慢的表现，是欺人之谈。悬肘、悬腕并不难学会，它是一种筋肉的锻炼，是写好草书的基本功，这和练拳站桩、游泳打水一样，只要有决心，坚持不懈地去锻炼，要不了多

久，就完全可以掌握，开始时的酸疼颤抖现象随着时间的推移，自然会逐渐消失。当然，书写比较小的草书时，悬肘悬腕的练习下的功夫要大些，花费的时间也要长些，但也一定能够掌握。

当你掌握了这种基本功以后，悬起肘腕作书时，一定会感到行笔时手腕松活、运转自如，写出的字也会觉得笔画沉着有力、坚实厚重。这是因为悬肘悬腕书写时避开了肘腕同桌面磨擦的阻滞，能不受约束地运用内在力量，因而能收到笔力洞达、书势开张的效果。相传古人作草书不但字形婀娜飞动，笔力还能“入木三分”。这种比喻虽过于夸张，然而只要你功力达到时，自会有深切的体会。

这里顺便介绍一种锻炼腕力的简便方法，即“书空”。所谓“书空”，就是以手指当笔，悬肘悬腕空书，时间久了则腕力增加，字体结构也就更加熟练了。如果边读帖、边“书空”，那就更加一举两得，事半功倍了。

## 2. 运笔的基本方法

运笔是“用笔”和“行笔”的概称。各种点画起止运行，都有它自己的规律。在这方面，前人有不少经验可以借鉴，但也有许多故弄玄虚的地方。当我们吸取古代书法理论精华时，必须作一番较细致的具体分析。

相传东晋王羲之在他著作的《笔势论》中说，宋翼作书“每作一波，常三过折；每作一点，常隐其锋而行之。”唐代孙过庭也曾在《书谱》中说：“一画之间，变起伏于峰杪，一点之内，殊衄挫于毫芒。”这都是讲的起笔、行笔、收笔时，逆入平出、无垂不缩，无往不收，以及一点、一画之中提按往复的运笔过程。这也就是草书的基本运笔方法。至于什么“神授”笔法，什么“转笔”等等，都是欺人之说。

以上谈的是草书的基本运笔方法。当然，随着书体的演进，“草书”在姊妹书体不断发展的影响下，必然会有机地吸收其他书体的笔势，从而不断地丰富自身。比如在草书笔画中，“方、圆”兼用就是个证明。又如，同样是“章草”，到了宋、元以后，在郭雍、赵子昂、宋克的笔下则风貌迥异，他们以各自的美学观点在眼界局限内吸收、移植的结果，其艺术效果也不尽相同。然而，有个共同特点是远比汉简上的墨迹以及西晋陆机《平复帖》的体态丰富得多了。这是艺术发展的必然规律。而其未来发展道路，将是更加无限宽广的，历史同样向我们和下一代人提出了不断创新的课题。

几千年来，古人积累下来的运笔方法，虽无系统的文字记载，但口传手授，师承有序，在不同程度上，培育了历代书法家。因此说，它是极其珍贵的艺术遗产，是我们必须学到手的理论精华。无疑的，那些没有基础的“创新”是舍弃根源的历史虚无主义态度

这和“泥古不化”、不加甄别地抱住前人大腿死死不放的保守态度，同样是我们艺术道路上的致命障碍。

为了避免叙述上的重复，在“笔法十六诀”一章中，将结合草书的特定笔法要求，对运笔的发展进行较为系统的阐述，这里就不赘述了。

### 3. 笔力是怎样产生的

笔力的大小，绝不是单纯用力下压笔端所产生的。如果把它单纯理解为靠一种强大的外力下压笔端时所产生的“压力”，那就大错特错了。所谓笔力，是发自腰、臂、肘而达于手腕、指尖，贯注于笔端的内在力量。只有这种有弹性的、寓刚于柔的韧力，才能产生多筋微肉、挺拔刚劲的笔画，才可以达到“力透纸背”的程度。

### 4. 行笔速度

书写草书的速度，决定于书写者的临池功力。

初学者，对于结体特点、运笔方法尚未掌握，或不熟练，只能一点一画的在“慢”字上用功夫。功力不深，又一味草率写出的，绝不会是具有一定艺术水平的“草书”。古人常说：“草书不草”就是这个意思。

当你功力逐渐深厚，结体、运笔、用墨、章法早已谙熟于心，书写时的速度会相对地快一些，进而可以随着感情的变化，得心应手地进行发挥。即使进入这一阶段，也只能是迟速相间，做到“当迟则迟，当速则速”，这样才不致失于滑手或慌率。

大体上说，点、画一定要慢，圆转可以稍快些（但一定要血肉饱满、筋骨劲健）。如果要在疾速中求“丰神”，也只能在萦带时，行笔力求劲速。

至于迟速的分寸，要由你的功力深浅来决定。基本功不够坚实，又一味追求行笔迅速，必然出现慌乱潦草、索然无味的现象；功力虽深厚，但创作时又醉心于矜持求缓，其作品也会产生僵化、板滞和毫无生气的弊病。

总之，迟速的程度，应该和你自身的功力基础相对应。一般说，只要你在书写时能根据自身条件，正确掌握好行笔速度，既能掌握“迟速相间”的原则，又能力求字字有立意、笔笔见法度，那么，达到“潇洒流落”、“神采飞动”的艺术境界，并不是不可企及的。

## 三 笔法十六诀

掌握笔法是写好草书的关键。现将归纳出来的十六种笔法，分别叙述如下：

1. 落 落笔要逆锋而入，笔锋藏在笔画中央。

2. 提 落笔后，在行笔间虚提笔杆。虚提的速度和分寸要以得到“抽丝”、“拉筋”的感觉为准。
3. 转 草书多环转。圆转时，速度不宜过快。过疾会产生漂浮回旋的弊病。应以舒展、开张为立意，以转如筋环为标准。
4. 挫 行笔转角、变换位置时，要转换笔锋。因此，只有在顿后略提的须臾间，笔锋才能转换方向。这种转换笔锋的笔法叫“挫”。临池时运用这种“挫”法不得太疾，太疾则慌率无力；又不能过迟，过迟则僵滞死板。
5. 蹲 行笔切忌重按，重按则成干柴或墨猪一般的死笔画。“蹲”，即如人之蹲行，步履沉实而无跳跃感。
6. 驻 不疾不住，力着纸即行；在行笔过程中，迟回审顾的姿态即已具备称为“驻”法。临池运用这种笔法时，必须力聚于指、流于管而注于笔锋，否则便会一飘而过，形成败笔。
7. 渡 笔画之间，无萦带相连，这种起止无迹的飞渡笔法，可以产生空阔的感觉。“形见于未画之先，神留于既画之后”，就有这个意思。
8. 留 笔住势收，笔锋已展现了不尽之情即戛然而止。米芾“无垂不缩、无往不收”的主张，就是防止书家率意滑手。“留”，即是断然而停、笔锋空收的一种笔法。
9. 抢 草书中需要横折时，与其他书体的笔法不同。用笔实称“折”；用笔半虚半实叫“抢”。  
“抢”又分为直抢、侧抢和空抢。圆蹲时需直抢，偏蹲时需侧抢。空抢是指取折之空势。运用这种笔法时，还要看笔锋的湿燥情况。笔燥要实抢，笔湿需空抢。
10. 侧 草书妙在点画。“点”的形态，在一字、一幅中也绝不应该雷同。为了求其变化丰富，偶然用侧锋作点，则更能飞动增势，辉耀精神。
11. 打 笔从空中猛然落下称为“打”。  
草书是以风骨为体，以变化为用的。在适当的时机和位置上。运用“打”这种笔法，可以使丰富的笔势和结体，更加精神耀如，风采焕发。
12. 急 瞬间法备，行笔有如闪电谓之“急”。这种笔法可以补救板滞拘泥，毫无神采的字形。
13. 涩 宜涩则涩，“涩”笔可以补救滑手的笔病，同时使全幅作品产生节奏感。

14. 纵 放开笔势，大胆落墨的“纵”法，可以收到书势奔放的艺术效果。但是，只有功力深厚的人，才可以做到纵笔而不浮滑。
15. 劲 用笔坚实而又不失于凝滞叫“劲”。善于用笔的应以“劲”取胜。深入研究金文的韵味，对“遒劲”二字会有切肤的体会。
16. 跌宕 以上笔法运用娴熟之后，临池作书时，又具备“五合交臻”（注）的条件，自能“神融笔畅”地进入“跌宕”这一化境。但是这种境界不可勉强求之，否则会走向浮华怪癖的歧途。

〔注〕孙过庭书谱云：“……神恬务闲，一合也；感惠徇知，二合也；时和气润，三合也；纸墨相发，四合也；偶然欲书，五合也。”

## 四 基本点画

### （一）十种基本点：

1  
方头点



- ① 逆锋向上；
- ② 向右顿笔；
- ③ 转锋后向下力压；
- ④ 提锋收笔。

2  
右斜点



- ① 藏锋逆上；
- ② 回锋下注；
- ③ 转锋收笔向上；
- ④ 轻提锋收笔。

3 顾盼点



- ① 逆锋;
- ② 折锋向下;
- ③ 用力上挑;
- ④ 逆锋向上;
- ⑤ 提紧而后按;
- ⑥ 向左用力提出锋。

(速度宜稍快, 以耀丰神, 并与下笔萦带相接。)

4 投掷点



- ① 逆锋向左上;
- ② 折笔下注;
- ③ 顿笔向下;
- ④ 回锋向侧上;
- ⑤ 上转顿笔, 用力稍停后急速提笔。

(如投掷石, 遇泥而止。)

5 俯仰点



- ① 逆锋向左, 顺势按笔;
- ② 稍停顿即转锋;
- ③ 用力下注;
- ④ 顺锋按笔承接;
- ⑤ 转锋后先提后按; 急速挑出。

6 斜撇点



- ① 接上笔萦带处;
- ② 顺势按笔回锋向右;
- ③ 提腕用力撇出。

7 斜点



- ① 接上笔萦带处;
- ② 转锋向下;
- ③ 微提笔向右;
- ④ 急速回锋下按收笔突起。

8 下钩点



- ① 逆锋向左;
- ② 转锋下按;
- ③ 虚提向下撇出。

9 下注点



- ① 接上笔;
- ② 急速回锋下按向右上转;
- ③ 顺势向上收锋。

10 双带点



- ① 逆锋向左;
- ② 顿笔上挑;
- ③ 接锋下顿;
- ④ 顺势用力挑出。

## (二) 画的写法

平画

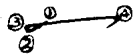
1 短平画



- ① 欲左先右逆锋向左;
- ② 回锋后下压平出;
- ③ 与下笔裹锋相接。



2 长平画



- ① 承上笔萦带；
- ② 回锋上折；
- ③ 裹锋后用力提笔横拖；
- ④ 收笔回锋与下笔萦带相接。

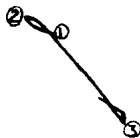
斜画

1 短斜画



- ① 逆锋向上；
- ② 裹住笔锋后向左下方斜出；
- ③ 与下笔萦带相接。

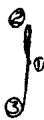
2 长斜画



- ① 从纵深逆锋而上；
- ② 裹锋后行笔；
- ③ 收锋时向斜上方空中提出。

直画

1 短直画



- ① 逆锋向上；
- ② 折锋下注提按相间；
- ③ 收锋时回锋向空中接收。

2 中直画



- ① 接上笔萦带逆锋向上；
- ② 折锋用提法下注；
- ③ 提笔回锋萦带下笔；
- ④ 下一笔的起笔处。