

名家名字集，书法详解析，繁简对照读
书法习字练草书，先学形似后神似
书法入门渐提高，集字临习入佳境



中国名家
书法
经典技法



名家草书实用技法

书华◎编

云南出版集团公司
云南美术出版社





台
南
市
立
大
學
附
屬
中
醫
藥
學
系

第
一
冊

第
一
冊

中国名家书法经典技法

书华◎编

名家草书实用技法

名家
书法

经典
实用



云南出版集团公司
云南美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国名家书法经典技法 / 书华编. —昆明: 云南美术出版社,
2012.3

ISBN 978-7-5489-0755-8

I. ①中… II. ①书… III. ①汉字-书法 IV. ①J292.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 053268 号

中国名家书法经典技法 名家草书实用技法

书 华◎编

责任编辑: 李 林

出 版: 云南出版集团公司
云南美术出版社 (0871-4195008)

地 址: 昆明市环城西路 609 号

邮政编码: 650034

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市俊峰印刷厂

开 本: 889×1194 毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 160 千字

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5489-0755-8

定 价: 398.00 元 (全十册)

本书定价: 39.80 元

前 言

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”。

章草是隶书的草写，字字分别，不相连属，笔画中既有隶书的波磔，也有草书的率意。

狂草又称大草，即恣肆放纵的草体，字体忽小忽大，笔画连绵缠绕，神采飞扬，气势磅礴。书写狂草，必须有精湛的书艺、博大的胸怀、超乎常人的想像力与力扛千钧的爆发力，今草又称新草、小草，字体匀称，或连或断。

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。

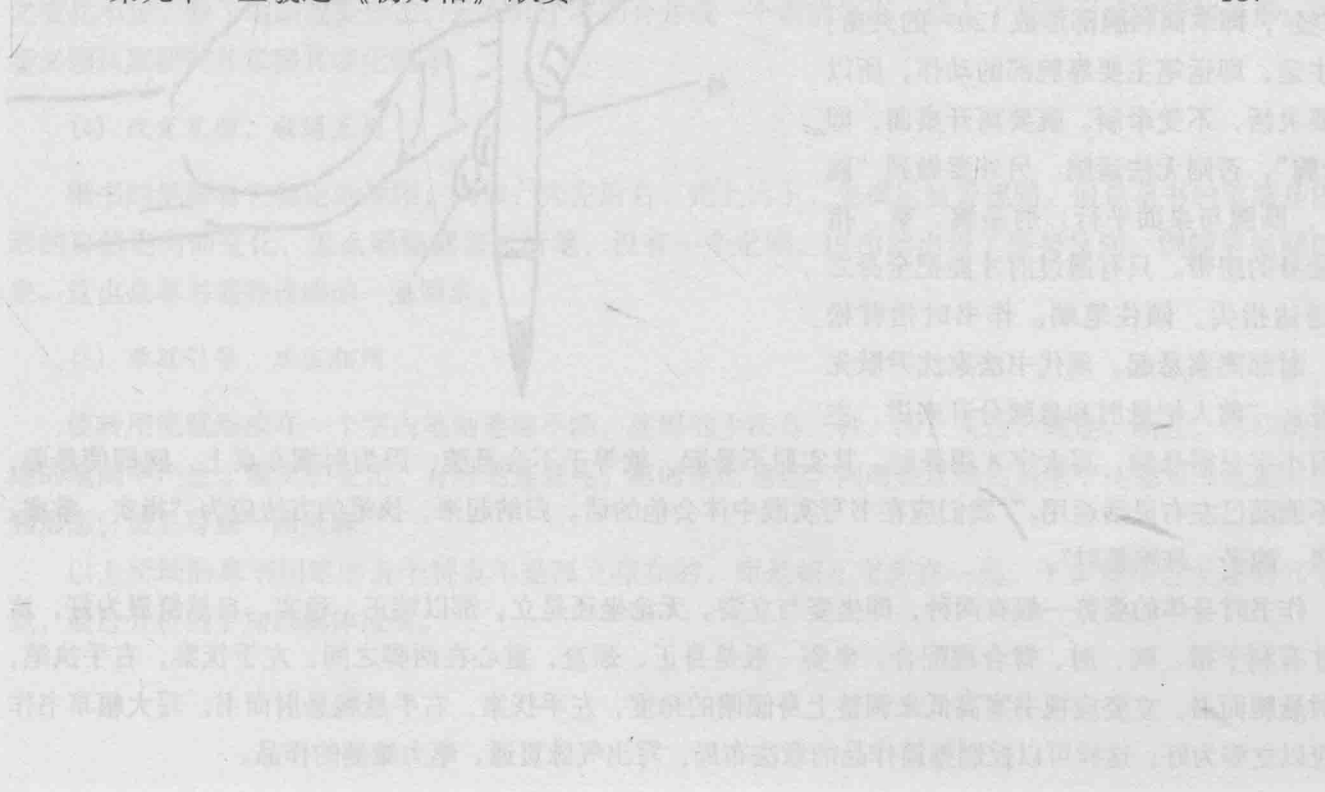
本书所选的是王羲之十七帖集字为内容，从练习草书的基本技法到草书的章法，以及草书的作品、对联、唐诗加以说明，希望本书能给广大书法爱好者带来练习帮助，同时也是辅助教材，它是广大书法爱好者练习草书的向导。

2.用笔

草书在笔法上与楷书不同，唐代张怀瓘的《书断》中说：“草书以疾为贵，此种大书，非一日之功，徒劳无功。”宋代苏轼的《石苍舒草书诗帖》中说：“草书贵于痛快，贵于无碍，贵于无滞，贵于无碍，贵于无滞，贵于无碍。”明代徐孝的《书法大成》中说：“草书之贵，贵于无碍，贵于无滞，贵于无碍，贵于无碍。”清代刘宗周在《书学》中说：“草书之贵，贵于无碍，贵于无滞，贵于无碍，贵于无碍。”

目 录

草书的书写姿势和技法	4
第一章 草书的基本笔画	6
第二章 草书的间架结构	30
第三章 草书的偏旁部首	43
第四章 草书的章法收与放	82
第五章 草书的作品欣赏	90
第六章 草书书法对联	98
第七章 草书唐诗集字	108
第八章 王羲之十七帖集字赏析	134
第九章 王羲之《初月帖》欣赏	187



中国名家书法经典技法

书华◎编

名家草书实用技法

名家
书法

经典
实用



云南出版集团公司
云南美术出版社

前 言

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”。

章草是隶书的草写，字字分别，不相连属，笔画中既有隶书的波磔，也有草书的率意。

狂草又称大草，即恣肆放纵的草体，字体忽小忽大，笔画连绵缠绕，神采飞扬，气势磅礴。书写狂草，必须有精湛的书艺、博大的胸怀、超乎常人的想像力与力扛千钧的爆发力，今草又称新草、小草，字体匀称，或连或断。

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。

本书所选的是王羲之十七帖集字为内容，从练习草书的基本技法到草书的章法，以及草书的作品、对联、唐诗加以说明，希望本书能给广大书法爱好者带来练习帮助，同时也是辅助教材，它是广大书法爱好者练习草书的向导。

草书的书写姿势和技法

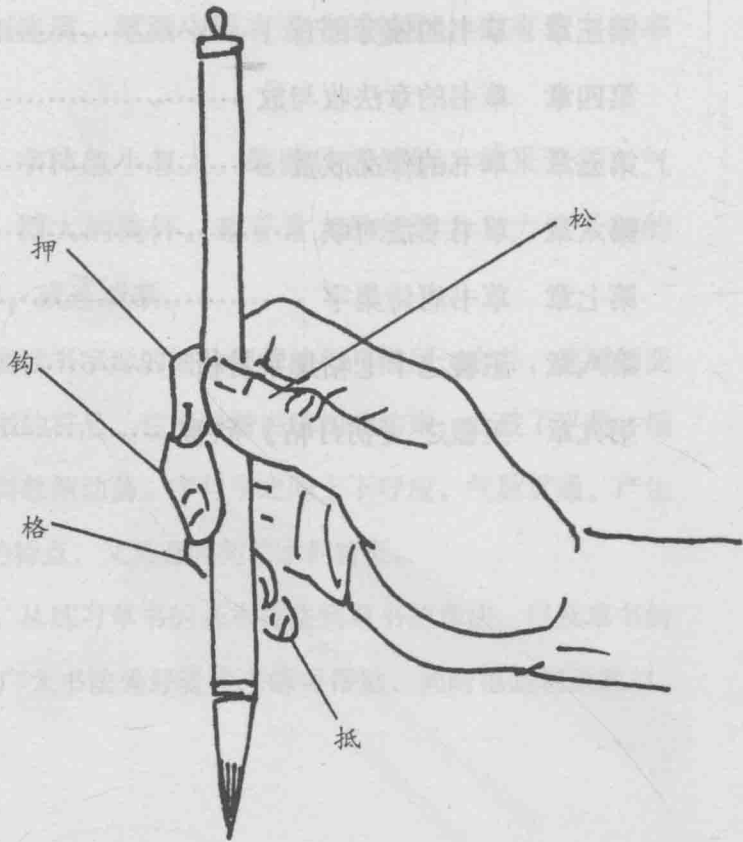
1. 执笔

“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。草书就是用使转和点画组成形体结构的，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，草书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。

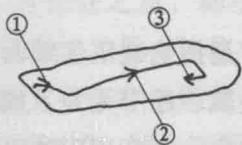
以上所谈的草书用笔的五个特点不是孤立存在的，而是相互交织在一起。下面就结合上述的五个特点，通过分析例字加以具体说明。

第一章 草书的基本笔法

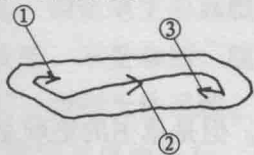
像楷书一样，草书也有横、竖、撇、捺、点、钩、折七种基本笔画。但草书的写法与楷书有很大的区别。它不像楷书那样有固定的运笔线路图，在很多时候，它没有明确意义上的横、竖、撇、捺，没有严格意义上的起笔、运笔、收笔的界限，甚至说不清是方是圆，是藏是露。它可以把楷书几次起收笔的笔画连续书写，形成新的笔画，还可以改变楷书的行笔路线和方向。孙过庭在《书谱·序》中说：“草以使转为形质。”在草书用笔中，必须抓住这一关键，在使转、提按中变化出各种各样的笔法，以模糊楷书意义上的基本笔画。当然，模糊横、竖、撇、捺等基本笔画的写法，不等于草书不需要掌握这些基本笔画，恰恰相反，是对基本笔画的写法提出了更高的要求，这一点是学习草书用笔前必须明白的问题。

1. 横法

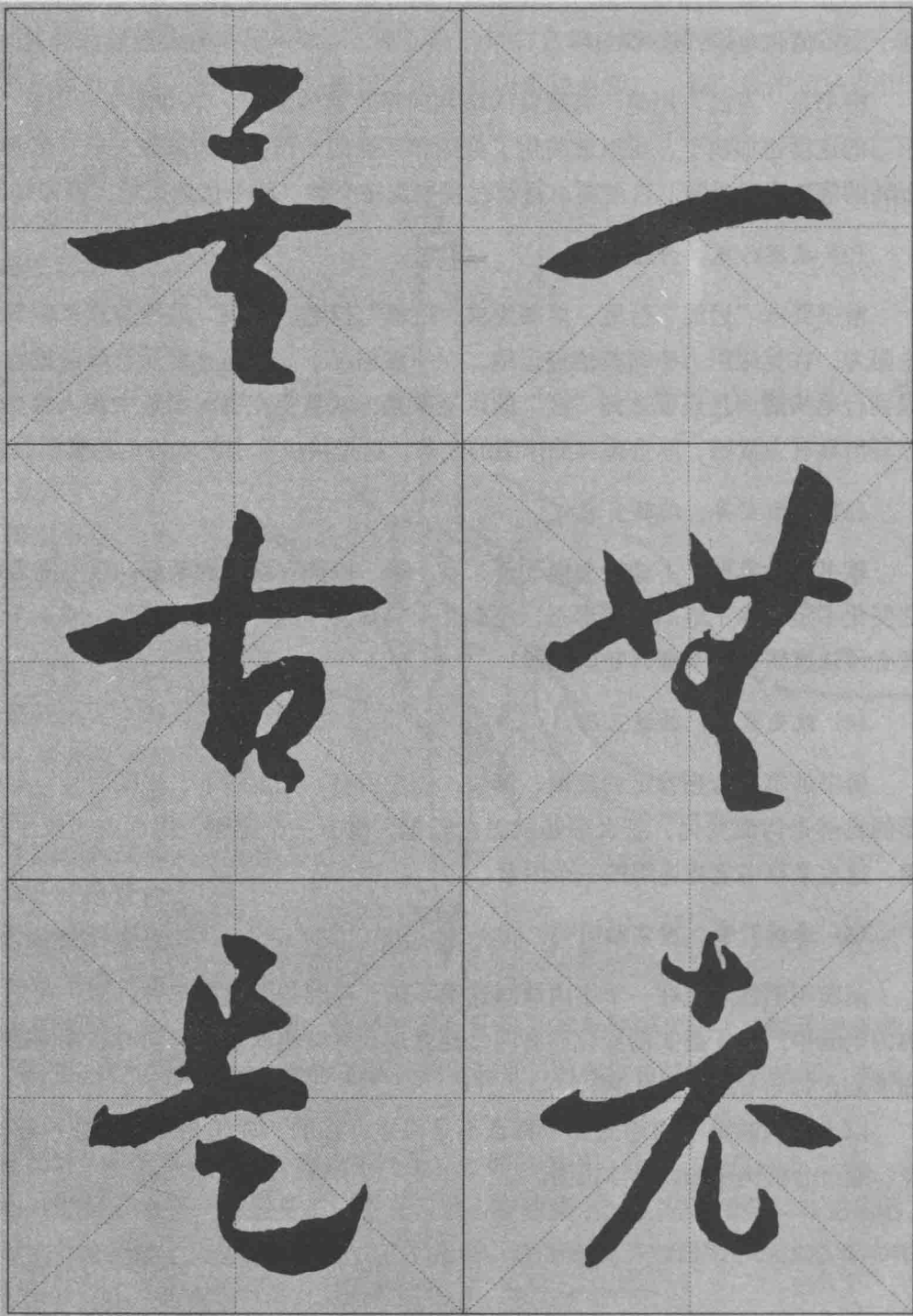
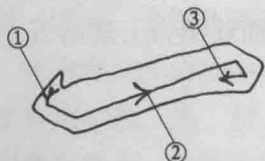
“矣”、“一”二字之横为露锋横。①顺锋起笔；②中锋右行；③至尽处向左上回锋收笔。



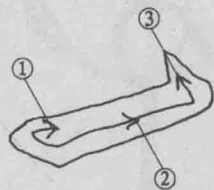
“古”、“无”二字之横为藏锋横。①逆锋起笔；②右下按后转笔中锋右行；③至尽处向左上回锋收笔。



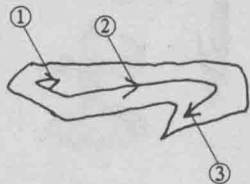
“是”、“老”二字之横为逆锋横。①搭锋起笔；②右下按后转笔中锋右行；③至尽处向左上回锋收笔。



“专”、“英”二字下横为上折横。①逆锋起笔；②右下按后转笔中锋右行；③至尽处转笔向左上提笔出锋。

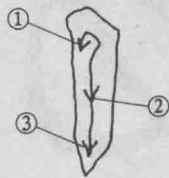


“所”、“互”二字之横为下折横。①逆锋起笔；②转笔右下按后中锋右行；③至尽处折笔向左下提笔出锋。

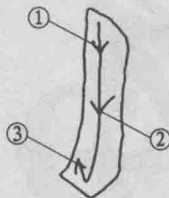


2. 竖法

“舞”、“折”二字右竖为悬针竖。①逆锋起笔；②右下顿后折笔中锋下行；③至尽处逐渐向下提笔出锋。



“情”、“假”二字左竖为垂露竖。①顺锋起笔；②中锋下行；③至尽处提笔转锋向左上收笔。



专

英

所

互

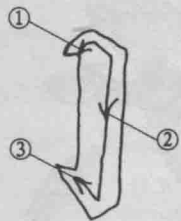
舞

折

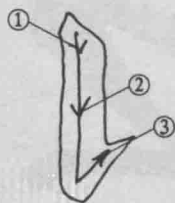
情

假

“乖”、“带”二字中竖为左上挑竖。①逆锋起笔；②转笔后中锋下行；③至尽处折锋提笔向左上出锋收笔。

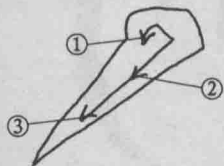


“阵”、“条”二字之竖为右上挑竖。①顺锋起笔；②中锋下行；③至尽处转笔向右上提笔出锋。

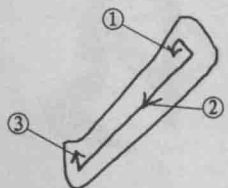


3.撇法

“人”、“劣”二字之撇为出锋撇。①逆锋起笔；②折笔左下行；③至尽处逐渐向左下出锋收笔。



“初”、“篇”二字之撇为左向回锋撇。①逆锋起笔；②折笔后中锋左下行；③至尽处转笔提笔向左上收笔。



乖

带

阵

条

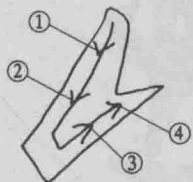
人

劣

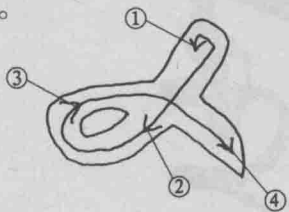
初

篇

“机”、“独”二字之撇为右向回锋撇。①顺锋接竖画起笔；②中锋左下行；③至尽处提笔转锋沿原路向右上行笔；④用力逐渐出锋。

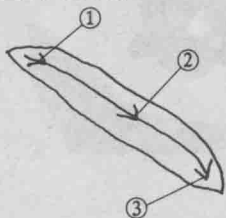


“波”、“使”二字之撇为连捺撇。①逆锋起笔；②转笔中锋左下行；③转笔左上行；④向右下逐渐提笔出锋。

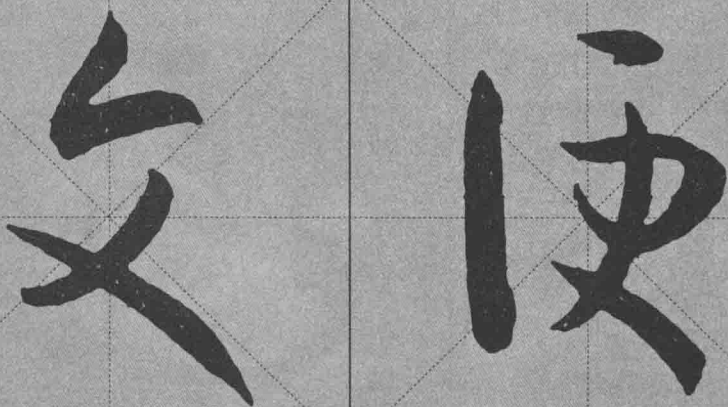
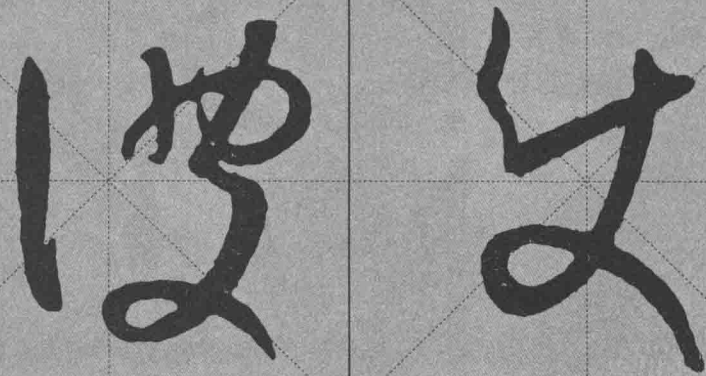
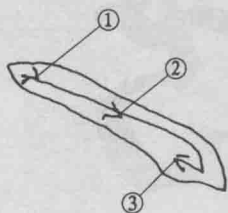


4. 捺法

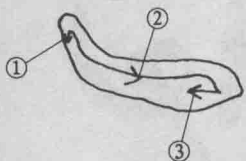
“文”、“便”二字之捺为尖反捺。①顺锋起笔；②中锋右下行；③逐渐提笔向右下出锋收笔。



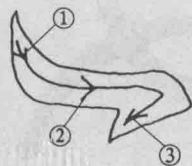
“终”、“弊”二字之捺为钝反捺。①顺锋起笔；②中锋右下行；③至尽处提笔向左上回锋收笔。



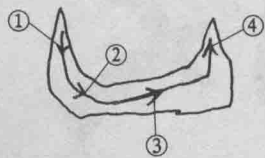
“逆”、“运”二字之捺为横捺。①逆锋起笔；②转笔中锋右行；③至尽处向左上回锋收笔。



“庭”、“迟”二字之捺为向下反捺。①顺锋起笔；②中锋右下行；③至尽处提笔转锋向左下出锋收笔。

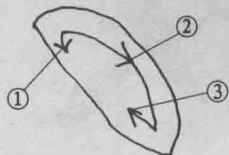


“遇”、“迫”二字之捺为向上反捺。①露锋起笔；②中锋下行；③至折处转锋向右行；④至尽处顿笔后向右上出锋。

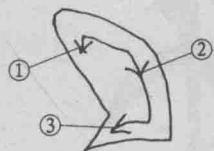


5.点法

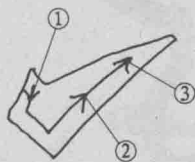
“之”、“写”二字上点为藏锋点。①逆锋起笔；②折笔后右下行；③至尽处提笔向左上回锋收笔。



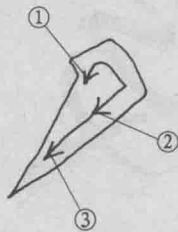
“湘”字左上点与“必”字上点为下挑点。①逆锋起笔；②折笔右行；③至尽处提笔向左下出锋收笔。



“莫”字左上点与“凛”字左下点为上挑点。①逆锋起笔；②折笔右上行；③逐渐提笔向右上出锋收笔。



“遂”、“兼”二字右上点为撇点。①逆锋起笔；②折笔后左下行；③逐渐提笔向左下出锋收笔。



6. 钩法

“虚”、“云”二字之钩为横钩。①露锋起笔；②折笔后中锋右行；③至钩处提笔向左下用力勾出。

