

毛笔书法教程

孙过庭 『书谱』 技法

草书入门

速成
教材

云青 编 太白文艺出版社

孙过庭《书谱》技法

草 书 入 门 速 成 教 材

云 青 编

太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

毛笔书法教程 / 云青编著. -- 西安: 太白文艺出版社,
2004

I. 毛... II. 云... III. 汉字-毛笔-书法-教材 IV. J292.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第015888号

毛笔书法教程

孙过庭《书谱》技法

编 者: 云青 责任编辑: 邓积仓

出版发行: 太白文艺出版社

社 址: 西安北大街131号

印 刷: 中牟华书印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 5

版 次: 2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

ISBN 7-80680-174-X/I·093

定 价: 56.00元(全7册)

目 录

前言.....	2
一、草书笔法.....	4
1. 起笔各异 方圆相间 2. 流便疾速 萦带连属 3. 笔画简化 符号妙用	
4. 环弧绞转 逆笔倒插 5. 大圆笔法 长竖飞动	
二、基本笔画与写法.....	6
一、横画:短横 长横 上折横 下折横 弧横 逆锋横	
二、竖画:悬针竖 垂露竖 带钩竖	
三、撇画:短撇 长撇 带钩撇 连捺撇 竖撇 反撇	
四、捺画:点捺 平捺 点钩捺 反钩捺 弧捺	
五、点画:斜点 长点 横点 上挑点 下挑点 上下点 下撇点 组合点	
六、钩画:横钩 横折钩 竖左右钩 连挑钩 连横钩 背挑钩 竖弯钩 心钩 戈钩	
七、挑画:挑画	
八、折画:圆折 横折 竖折 撇折 斜折	
三、草书的符号.....	33
四、章法.....	76

前言

草书依其形态而言，可分章草、今草、大草等。

章草又称“古草”、“隶草”，是由隶书发展而来的。章草一名解说不一，有说汉章帝时，史游作《急就章》用此书体，故得名章草。有说杜度善草，汉章帝下诏使用此草书体写奏章，故得名章草。“章草笔短意长”，至今仍为人们喜爱。历代名家有：史游、赵孟頫等。

今草也称小草，是与大草相对而言，是以章草为基础，结合正书发展而来的。小草去掉了章草的隶意和波磔，字与字之间连绵萦带，气血不断。今草应用最广，是学写草书的最好选择。历代大家有王羲之、王献之、智永、孙过庭、董其昌、王铎、于右任、林散之等。

大草也称狂草，亦称一笔草、连绵草。源于今草，是一种最为恣肆放纵的草书。其书多变，若天马行空，不受羁勒；若迅雷骤雨，势不可挡；当酒酣情畅而忘我发挥时，可以置字形于不顾，完全进入狂放，流畅跌宕，大小参差，变化万千，字字相连，笔断意连，一气呵成。狂草已发展成为“纯艺术品”，不复实用。公认张旭、怀素为代表人物，有“颠张狂素”之说。名家还有黄庭坚、祝允明等。

章草、今草、大草各有特色，但一般学书者认为章草难学、大草难认、大都从今草入手。要学今草，最应该提到的有两座丰碑式的书家：一个是唐代的孙过庭和他的《书谱》；一个是现代于右任和他的“标准草书”。

孙过庭（约公元647-703年），字虔礼，吴郡（今苏州）人。草书师法王羲之。《书谱》是他草书理论和实践的代表作。其文为书论经典，对书法溯源竟流，评古论今，颇多真知灼见。并叙理详实，快发精微，妙尽其趣，极富文采。不仅是书论，也是一篇文辞华美的散文佳作。其书法风格隼拔刚健，笔墨酣畅，气势磅礴。并狂而不乱，草而有序，法度严谨。历代对《书谱》的评论很高，它不仅对唐代以后的书法艺术发展起了推动作用，而且对当今书法艺术的发展仍具有积极的指导意义。

现代杰出的书法家于右任，早在上世纪20年代末，就提出了标准草书的命题，他以“易识、易写、准确、多变”为原则，用科学的方法全面系统整理历代草书，从大量先贤遗墨中筛选出符合标准的字，历经30多年的研究创造出了神奇的符号，找出了篆、隶、楷、行与草书之间令人惊奇的对应规律，符号架起衍化草书的桥梁，解决了草书产生与写草书“标准”的关键性问题，这些都是中国文字学研究上的伟大创举，也更是中国书法艺术发展史上新的里程碑。

临写《书谱》，便于理解字的变化，达到理、法并重的功用。《书谱》既有章草的笔法和韵味，又有今草的牵绕、萦带的风姿，是最好的范本。临写“标准草书”，便于识记符号，使字符尽快草书化，使草书尽快标准化。“标准草书”也是笔活、墨活、字活，千变万化，多姿多彩，把《书谱》和“标准草书”二者结合习之，相得益彰。所以，本书结合二者编写，举其中例字、主要草书符号，分析草书技法，为初学草书者提供识、学、写的基础知识。

一、草书笔法

草书是由点、画、线条组成的。这些点画虽是从楷书演化而来的，但写法已经发生了很大的变异，形成了草书独有的笔法，其规律和特征有以下几点。

一、起笔各异，方圆相间

草书的起笔有逆锋入纸和露锋入纸两种。因为连绵书写是草书的特点，所以点画的起笔，多为乘上笔之势顺连而下，露锋入纸。如果是单独起笔露锋入纸，则要凌空取势，不可顺锋拓下。起笔落纸，形状各异，有圆有方。方笔斩钉截铁，雄强有力；圆笔清秀俊美，流丽和畅。但草书起笔，要以圆为主，方笔偶用。方圆并举，刚柔相济。

“真贵方，草贵圆”，草书的结构一般要破方为圆，使转处要灵动，避免生折硬转，要顺其自然，圆转流畅，圆转中也带有方意，即圆中有方，方圆相济。圆中无方，其角不挺，软而无骨，方中无曲，极易僵直，无流动感。注意“笔从曲处还求直，意到圆时更觉方”的用笔，这是草书笔法之妙。

二、流便疾速，萦带连属

“草以流便为美，以疾速为力”。草书由于行笔速度快，要求下笔胸有成竹，果断坚定，最忌犹豫。犹豫则意不顺，意不顺则线条浮滑草率。为达到“流便”、“疾速”，行笔时笔画与笔画之间多萦带，字与字之间多连属。在中锋使转用笔时，运用提、按、顿、折、翻笔法，起到调换笔锋和回环顿挫等作用，使字的点画和线条发生多姿多彩的灵动变化，以增强节奏感和美感。要

注意掌握节奏，快，要做到不慌乱，不浮不滑，点画精到；慢，要掌握不滞不板，流动酣畅。萦带和连属不可过多，萦带过多，满纸游丝，软弱无力；连属过多，形如刮风，杂乱无章。所以，萦带时，要把点画与牵丝交代清楚，做到点画分明。即写上一笔要完全到位，不能上一笔没写完就匆忙去写下一笔，要注意虚实、提按；连属时要注意该连则连，笔断而意连，使整篇有一气呵成之感。

三、笔画简化，符号妙用

草书能“流便”、“疾速”的书写，原因有：一是简化了很多笔画以变化结构，通过点画的简化、部分的简化、整体的简化，以及以点带画，使笔画复杂的字变得简单；二是采用很多“约定成俗”的符号，代替字的某一部分来重新组合笔画，重新确立笔法，重新调整笔顺，使变化了的结体笔画更少，更容易写，写起来更“流便”、“疾速”。这里尤其要注意的是：“点画不能乱简，符号不能乱用，要遵照草书的严格法度，自己不可随意制造。笔画愈少，愈显得一点一画的重要，往往差之一点，错之千里，“草书不规范，神仙也难辨”，所以要严格按照《书谱》的标准字体，和“标准草书”去练习，做到准确无误，规范统一。

四、环弧绞转，逆笔倒插

环弧称环笔，指呈环状的曲笔。环笔的使用，使草书的连笔呈现多角、多环的特点。绞转称绞笔，是指在一字之中连续写出多个弧笔的呈绞缠环转之状的笔法。环弧绞转，是草书最独特也最有风格的笔法。它反转往复，疏密有致，有圆有方，时有“翔龙游蛇”之时，时如“万发枯藤”之态。使用时注意主次清楚，点画分明。

草书使用逆笔、倒插笔的独特笔法，来改变楷书的运笔方向和笔顺，从而改变了字的形状和韵味，达到了独特的效果。

五、大圆笔法、长竖飞动

大圆笔法即大幅度圆转用笔，一般用于外框字，如国、风、飞之类，中锋用笔，使转流畅，圆转中不得停顿。可先写圆内笔画，再写大圆，也可先写大圆而后写圆内笔画，无有定法。长竖飞动，是指在一幅作品中，为增加气势，设计章法，突出增长某一字的竖画。长竖要写得有力、庄重、浑厚、飞动、适度。注意在一幅作品中，大圆和长竖笔画不可多用。最忌多圆相连，长竖成线，要看章法需要，适当为之，才尽妙处。

二、草书的基本笔画与写法

学写任何书体都是应从一笔一画开始学。草书的基本笔画和楷书一样，也是有横、竖、点、捺、撇、折、钩七种基本笔画。但写法与楷书有很大区别。分别介绍如下：

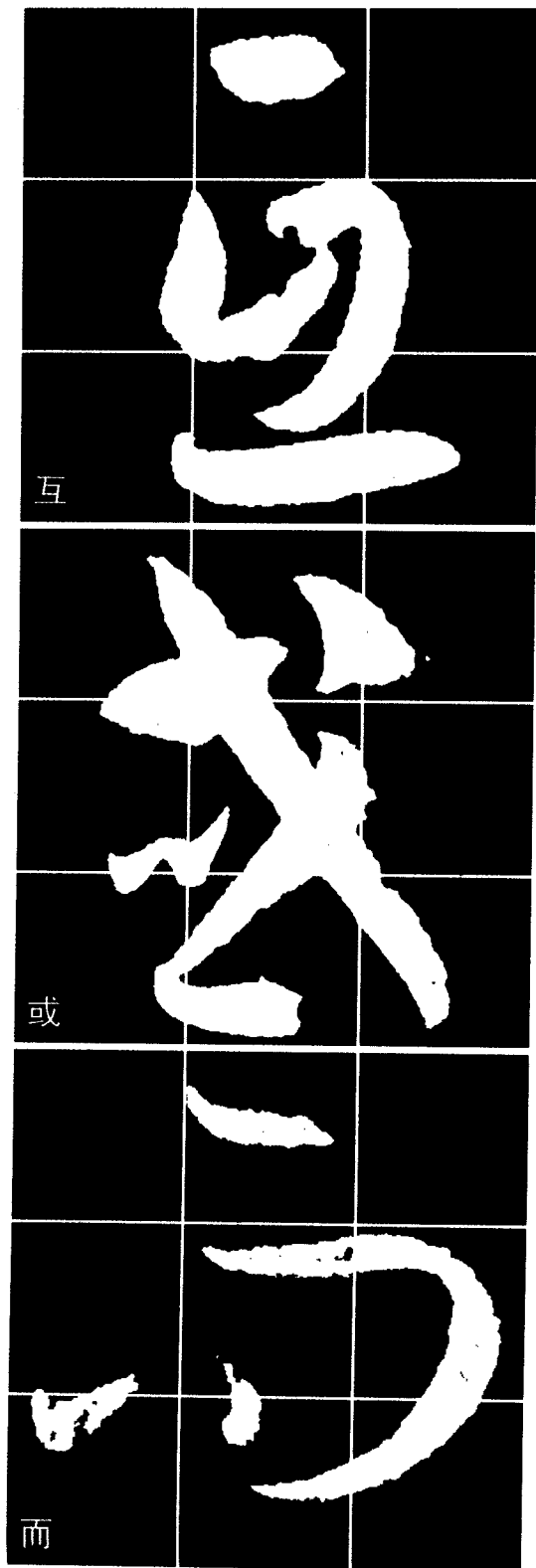
一、横画



1. 短横：露锋起笔，近似平点。虽无定式，亦有变化。藏锋收笔。

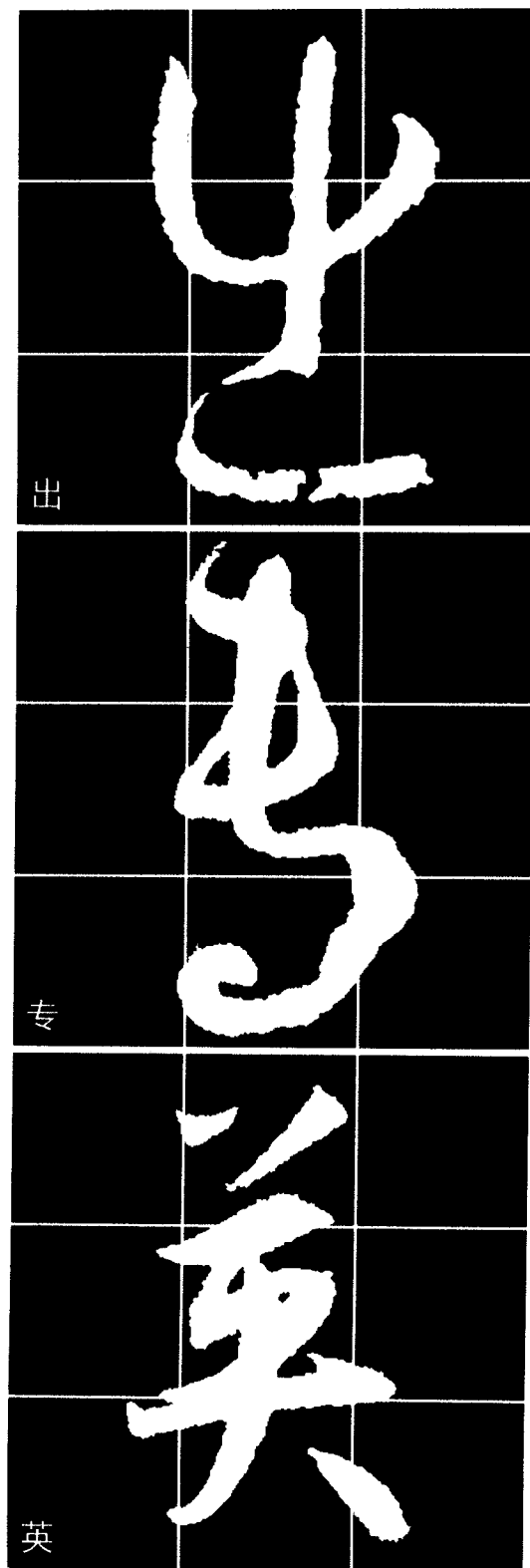


2. 长横：独立存在的长横很少，但写法各异。露锋起笔，收笔或藏或出，注意上下笔画的引带和呼应。





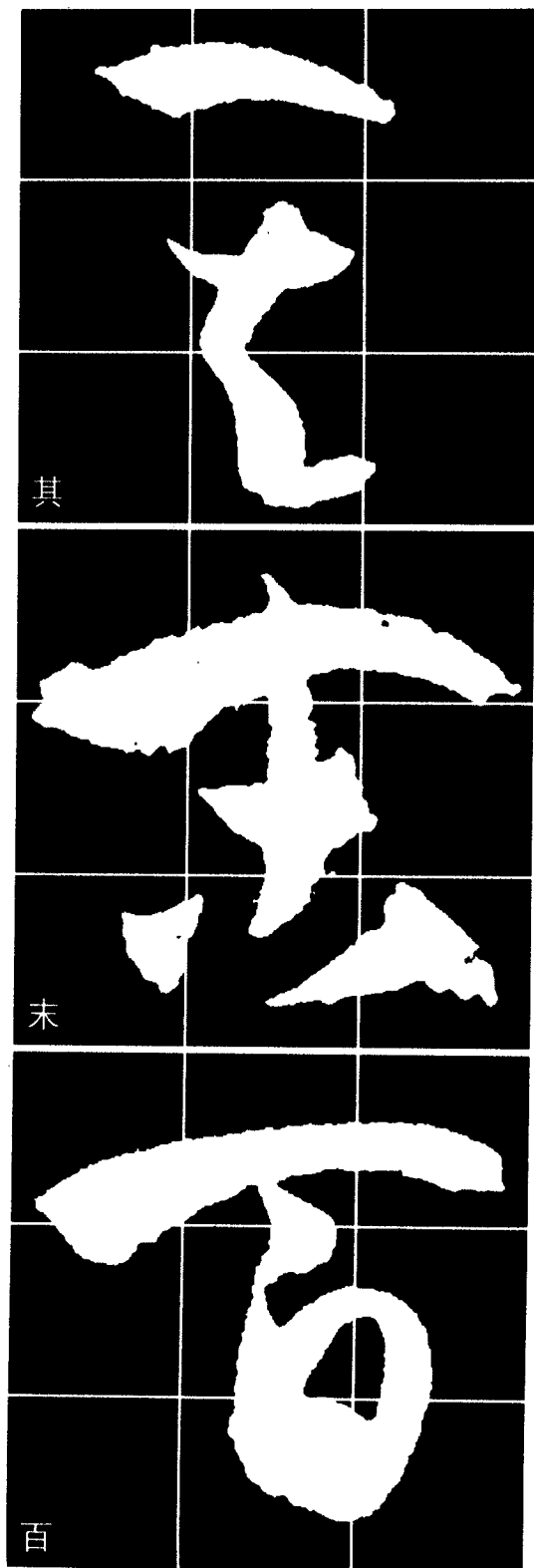
3. 上折横：一般与下画索带



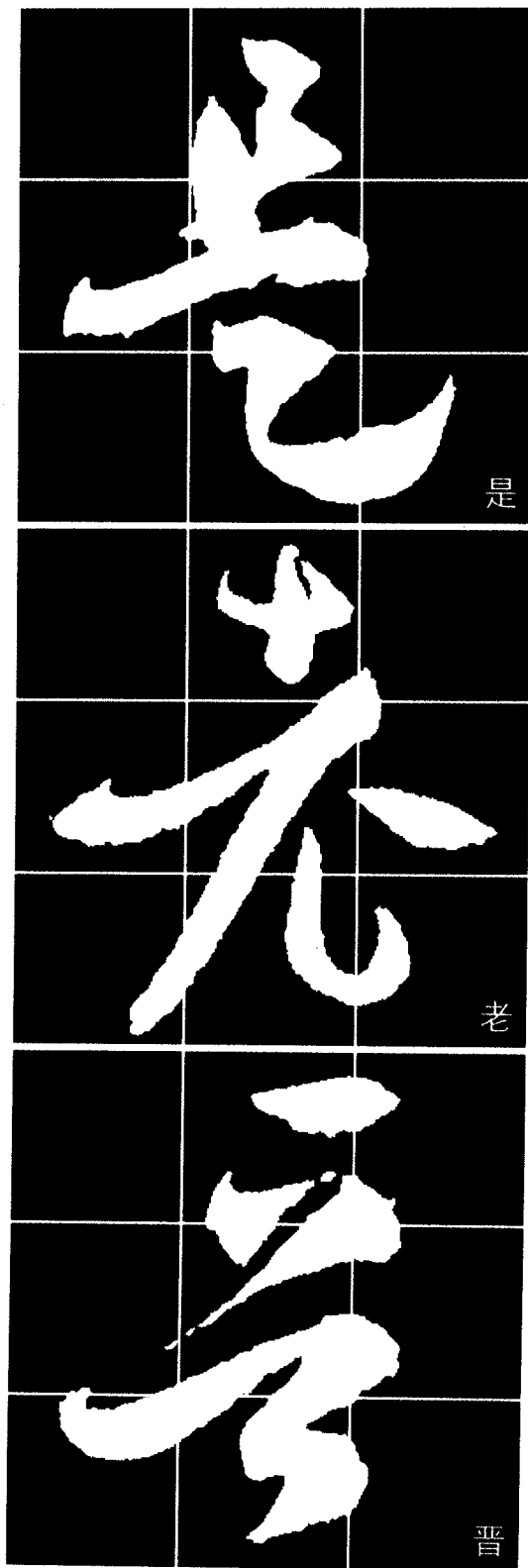
4. 下折横：一般与下字连属。



5. 弧横：露锋起笔，行笔略弧，渐提收笔。



6. 逆锋横：逆锋起笔，向右上行笔一般与下画索带。



二、竖画

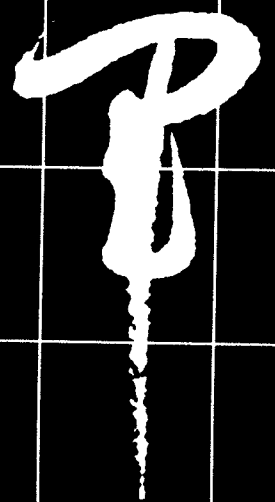
1. 悬针竖：起笔或露或藏，都果断直下，中锋运笔，收笔渐行渐提，出锋如针。



神



舞



军

2. 垂露竖：露锋起笔，中锋运笔，收笔稍顿。



情



树



便

3. 带钩竖：写直竖时，末端折锋收笔，向左或右牵露丝带，出钩露锋。



带



条



乖



阵



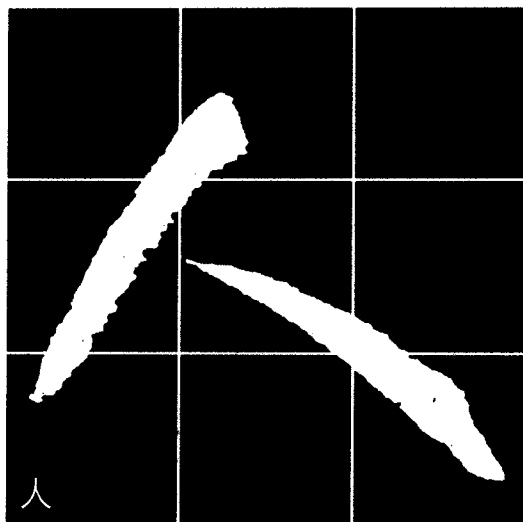
林



传

三、撇画

1. 短撇：切锋起笔，行笔快而有力，渐提出锋收笔。



人

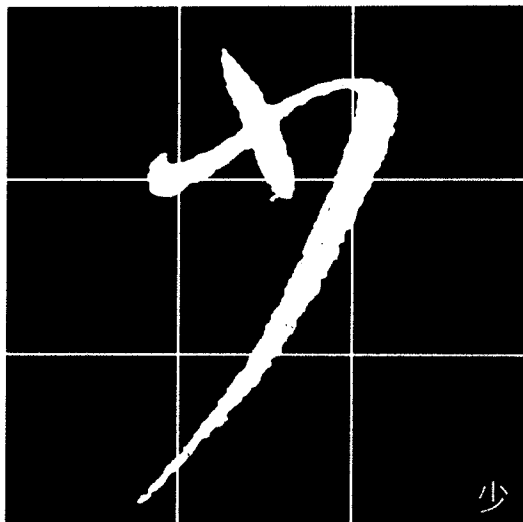


身



劣

2. 长撇：长撇很少用，起笔一般都是与其它笔画相连。势微婉曲，收笔出锋。也有回锋的。



少



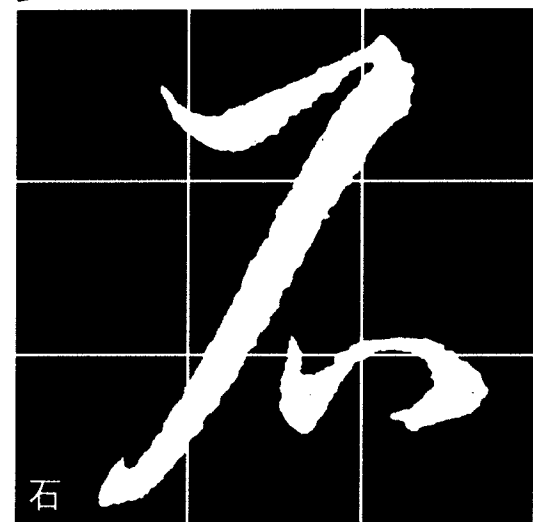
密



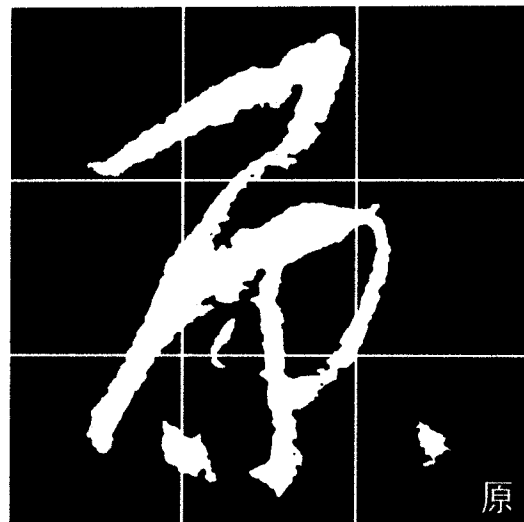
加

3. 带钩撇：收笔时向左上出钩，与下笔画索带。

4. 回锋撇：收笔时向左上回锋，与下笔画索带。



石



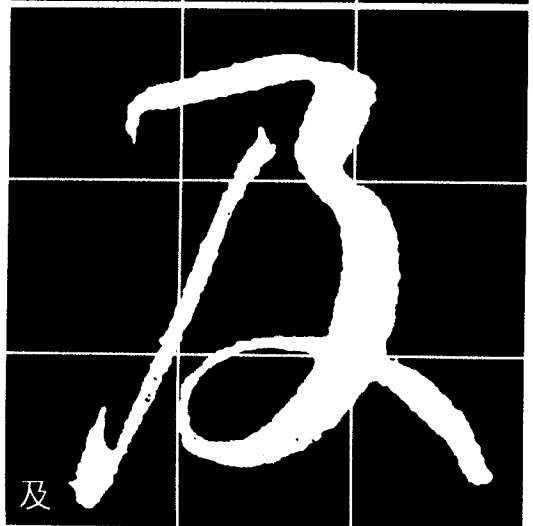
原



状



常



及



独

2

5. 连捺撇：撇与捺笔画相连，连处用圆转笔，用力均匀，为反捺。

1

6. 竖撇：上部为竖，行笔下端撇出。



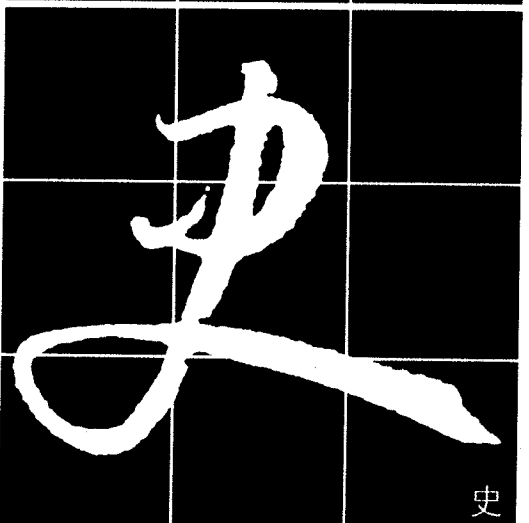
彼



月



终



史



使



更