

名家书体

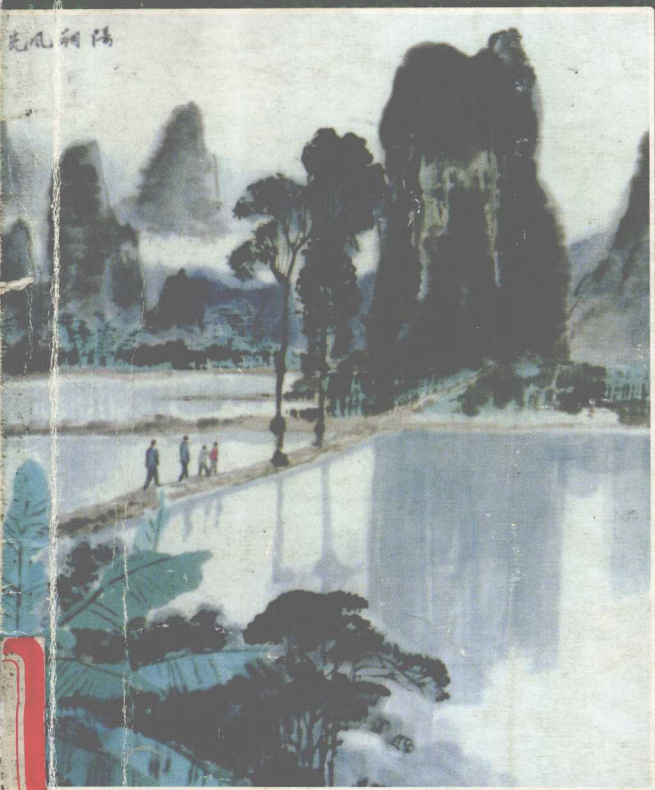
集历代草书大家之精华

创草书初学入门之捷径

吕纯览 编

钢笔字技法丛帖

草书



名家书
钢笔字技法

J292.12

9

草书

江苏工业学院图书馆
藏书章

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

草书/吕纯览编著. —上海: 上海科学普及出版社,
2003.4

(名家书体钢笔字技法丛帖)

ISBN 7-5427-2340-5

I. 草... II. 吕... III. 钢笔字—草书—丛帖

IV. J292.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 009802 号

责任编辑 柴燕华

名家书体钢笔字技法丛帖

草 书

吕纯览 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 上海一众印务中心印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5 字数 102 000

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—5 500

ISBN 7-5427-2340-5/J·71 定价: 8.50 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题
请向出版社联系调换

前言

我国的书法艺术源远流长，草书更以其特有的艺术魅力而受到广大书法爱好者的喜爱。

草书运笔快速、笔势奔放，代用符号多，笔画线条流畅洒脱，千变万化。草书较楷书、行书有很大的任意性，在快速的书写中不失其规矩法度，如稍有改变字符，特别是字符相近的字，就会“失之毫厘，谬以千里”，稍有偏差就面目全非。

近几年来，出版草书书法题材的图书，其内容大多是在历代书法家的墨迹中选摘、罗列单个字体相近的草体字，让读者自己揣摩。这些草书题材的出版，为提高草书书法的鉴赏和学习起到积极的作用。

为满足广大书法爱好者的需要，结合书法教学实践，从历代草书书法名家孙过庭《书谱》、王羲之《十七帖》、张旭《古诗四帖》、怀素《自叙帖》、智永《真草千字文》、米芾《草书九帖》、鲜于枢《诗卷》、祝允明《赤壁赋》等上百种草书墨迹中精选有代表性的草书字体，经过整理归纳，编纂而成。

本帖的内容介绍了草书笔法、点画、结体、草法举要；草书偏旁部首写法举要；草书常用字精选；草字辨拟、同字异写、异字同写等方面内容。读者学后会感到“易识、易学、标准、美观”，从而树立学习信心，经过学习也能写一手动不失规矩、静不失变化，节奏明快、婉转自如的钢笔草体书法。

以名家书体为范本而编写的作品，毕竟是初次尝试，错误和缺点在所难免，殷切希望广大读者和专家学者不吝赐教，以便及时纠正。

编 者

目录

• 前言

第一部分 草体书法、抒情达意.....1

第二部分 草书笔法、点画、结体、草法举要.....9

- 草书笔法举要.....10
- 草书基本点画写法举要.....12
- 草书结体与章法举要.....36

第三部分 草书偏旁、部首写法举要.....39

第四部分 草书辨似、同字异写、异字同写、特殊 写法举要.....84

- 草书辨似.....85
- 草书同字异写举要.....100
- 草书异字同写举要.....102
- 草书特殊写法举要.....104

第五部分 草书常用字精选	106
--------------------	-----

第六部分 作者钢笔草书古诗八首	142
-----------------------	-----

王昌龄 出塞	143
王 维 九月九日忆山东兄弟	144
李 白 早发白帝城	145
王之涣 凉州词	146
张 继 枫桥夜泊	147
刘禹锡 乌衣巷	148
韦应物 滁州西涧	149
杜 牧 山行	150

第七部分 学生钢笔字临摹习作选	151
-----------------------	-----

临王羲之《十七帖》(局部)	152
临孙过庭《书谱》(局部)	152
临智永《真草千字文》(局部)	153

01	要举去言升草
51	要举去言升草
68	要举去言升草

93	要举去言升草
----------	--------

148	要举去言升草
-----------	--------

28	要举去言升草
----------	--------

1001	要举去言升草
------------	--------

501	要举去言升草
-----------	--------

101	要举去言升草
-----------	--------

文以書為南極其章末致
 國用日從
 前此各體字今國語語不來
 第一參錄書蹟已公早受其

第一部分

草体书法、抒情达意

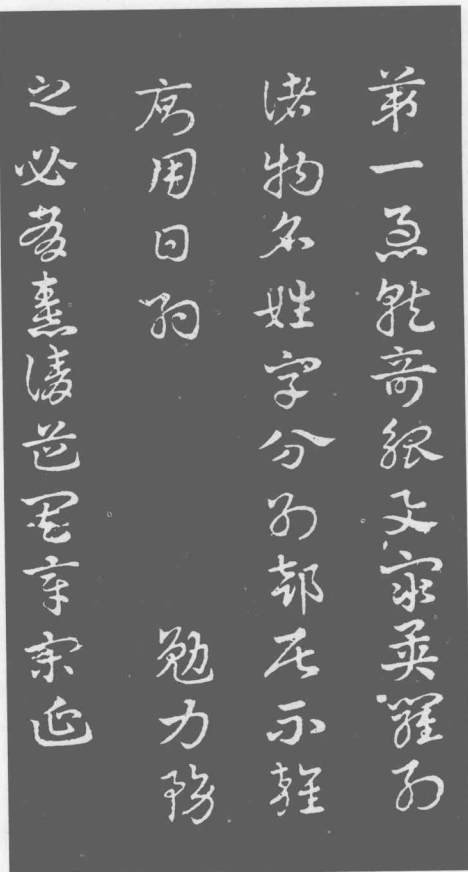
草书原稿本·五

草书

意态韵致，抒情达意

四似草书一破并书草，中支易发去件内平子爆因难立
 来讯，意态韵致韵致又，卦个木营内燃脚春音，歇歇爆光，寂
 奏喜迎口人封
 奏并书来用，然而并书草由，吟对于更出早量并草
 用至，分得内意来音带中草草去幅芝雅及云。草草比林，章

第一急就奇觚与众异罗列
诸物名姓字分别部居不杂
厕用日约 勉力务
之必有烹请道其章宋延



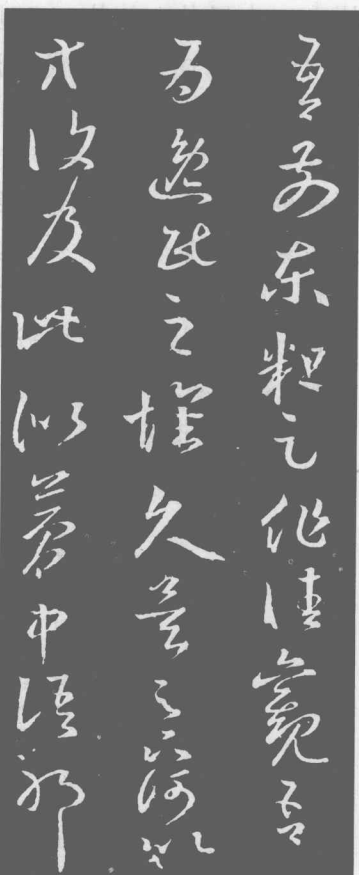
章草

汉·史游急就章

草体书法、抒情达意

在我国数千年的书法发展史中，草书犹如一颗璀璨明珠，光彩熠熠，有着强烈的艺术个性，又极能抒情达意，历来被人们所喜爱。

草书最早出现于汉初，由隶书蜕化而成，用来书写奏章，称为章草。后汉张芝删去章草中带有隶意的部分，运用



今草 晋·王羲之《十七帖》

吾前东粗足作佳观吾
为逸民之怀久矣足下何以
等(方)复及此似梦中语耶

婉转回锋的笔法，上下字之间的笔势牵连相通，点画呼应，偏旁相互假借，称为今草。唐代书法家张旭、怀素将今草写得更加放纵，笔势连绵回绕，字体千变万化，成为狂草。现在我们所写的草书一般都用今草。草书虽然书写起来简捷、节省时间，但不宜掌握。如不学草书笔法，随意杜撰，信笔涂鸦，认为写得潦草就是草书了，结果连自己也难看懂。还有的人认为草书变幻莫测，草法复杂，茫无适从，遂望而生畏。

两千年来，在历代书法家不断探索、创造并逐步总

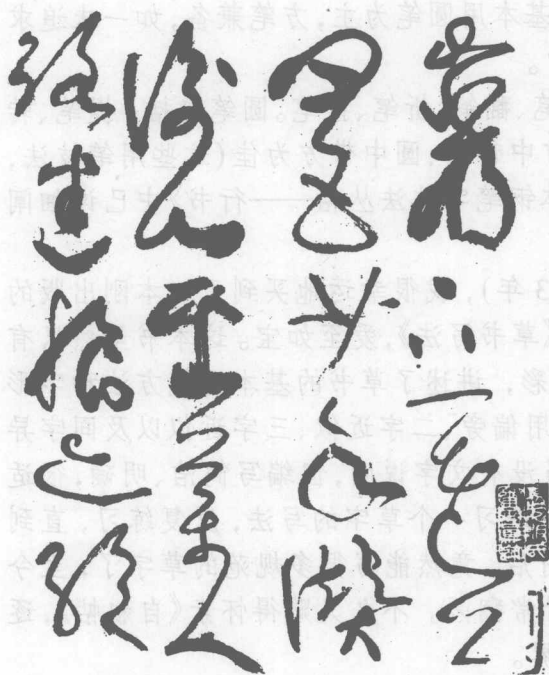
结出一套用笔、结构、章法较完善的草书书写方法的规律，沿用迄今，成为一代代书法家在书写草书时共同遵守的法则。到了20世纪20年代，著名书法家于右任先生开始系统地收集、整理、研究草书技法，他会集了志同道合立志研究草书的书友们，将历代三百余种草书《千字文》和历史上草书名家的作品中挑选具有“易识、易写、标准、美观”的字样，作为标准草书，在这个研究过程中，将前人的经验汇集在一起，从中找出草书共同规律性轨迹，经过反复推敲、比较，最后编著了一本《标准草书》。《标准草书》的出版对我国的文字和书法的发展，尤其是对草书的学习、研究和发展起了划时代的作用。

累年，向规矩而犹迷，图真不悟，习草将迷。假令薄解草书，粗传隶法，则好溺偏固，自闕通规。詎知心手會歸，若同源而

累年向規矩而猶迷
圖真不悟習草將迷
假令薄解草書
粗傳隸法則好溺
偏固自闕通規
詎知心手會歸
若同源而

唐·孙过庭书谱

嚴下一老公
四五少年讚
衡山采藥人
路迷糧亦絕



狂草

唐·张旭《古诗四帖墨迹》

本帖选用的字范出自孙过庭《书谱》、智永《真草千字文》、怀素《小草千字文》、王羲之《十七帖》、于右任《标准草书》等历代有代表性的书法家的字帖。在编写中查阅了历代名家的数量碑帖，精选有代表性的草书字体作为字范。

草书除实用之外，还具有很高的艺术欣赏价值。历代草书风格流派纷呈，名家辈出，有用笔灵动、体姿俊美的孙过庭《书谱》、智永《真草千字文》、王羲之《十七帖》；有用笔遒劲、笔势潇洒、行、草参间的王献之《中秋帖》、王羲之《姨母帖》；有用笔奔放、体势连绵回绕的张旭《古诗四帖》、怀素《自叙帖》等。

学习草书首先要掌握草书的运笔技巧，用笔务必方圆兼备，草书贵流而畅，以宽闲圆美为典雅的孙过庭《书谱》、

智永《真草千字文》基本用圆笔为主，方笔兼备，如一味追求圆润，往往缺少骨力。

方笔包括：顿笔、翻笔、折笔、挫笔。圆笔包括：提笔、转笔、绞笔。书法以方中带圆、圆中带方为佳（这些用笔技法，在本丛帖《名家书体钢笔字技法丛帖——行书》中已详细阐述过）。

回想当年（1963年），我很幸运地买到了一本刚出版的邓散木先生编写的《草书写法》，爱至如宝。这本书虽然只有40页，但内容很精彩，讲述了草书的基本运笔方法和字形结构（专用偏旁、借用偏旁、二字近似、三字近似以及同字异写、异字同写等），虽没有文字说明，但编写简洁、明确，很适宜初学，当时我每天练习一个草字的写法，反复练习，直到熟记背出为止，数月后，竟然能写很多规范的草字了，至今我还完好地保存，时常翻阅。不久又购得怀素《自叙帖》，逐步拓展了自己的眼界。

经过多年的学习，对草书的理解逐渐加深，对用笔、结体、章法进一步研究，逐步掌握了草书点画及用笔使转的方法。“使转”就是笔在纸上提按的运动。线条直线运动为“使”；线条转折、环盘成弧线、曲线的运动为“转”。清代书法家包世臣说：“《书谱》云：‘真以点画为形质，使转为性情；草以使转为形质，点画为性情’是真能传草法者。世人知真书之妙在使转，而不知草书之妙在点画，此草法所为不传也。……盖必点画寓使转之中，即性情发形质之内，望其体势，肆意飘忽，几不复可辨识，而节节换笔，笔心皆行画中，与真书无异。”这就是说楷书虽点画分明，以静为主，但必须静中有动；而草书虽然使转灵动，以动为主，也必须以动治静，于使转灵动之中见点画起止分明。所以一味盘转，钩连曲绕，筋骨俱失矣。

宋·陸放翁七絕

厭遂紛紛兒女曹，
掛帆江海寫吾豪。
鯨吞獸作渾間事，
要看秋濤天際高。

厭遂紛紛兒女曹，
掛帆江海寫吾豪。
鯨吞獸作渾間事，
要看秋濤天際高。
陸放翁

作者钢笔草书《陆放翁诗一首》

学习钢笔草书要注意以下五忌：

1. 忌连绵拖沓，整篇好像一笔写成，忌圈眼纷呈，使人看了眼花缭乱。
2. 忌字体松懈、软弱无力或扛肩阔足、剑拔弩张，毫无生机。
3. 忌横直分明，形如积薪束苇，没有变化，使人生厌。

4. 忌半真半草,真草偏枯,不成体统。

5. 忌自造异字,不合规范,令人费解。

在草书中,为了书写便利,增加线条连贯性,减少重新提笔的次数,往往采取不以楷书书写笔顺为先后顺序法,有的先写始笔,再写末笔,然后插中间笔画写成。有的先写中间笔画再写始笔和末笔来完成的,草书中往往还有挪移位置,组成新的结构形式的方法。有的以点为符号补充草书结构不足,以补笔完势等草书书写方法。这些技术的熟练掌握必须在读帖、临摹、研究中逐步提高。

钢笔草书的章法,可以参照毛笔字的章法,要注意分行布白,字与字、行与行、有聚有散、错落参差、开合顾盼、疏密呼应、大小合理、运笔富有节奏感,使钢笔草体书法同样具有出神入化之感。

吕纯览于沪上抱真斋

2003年2月

《黄一林书论》钢笔草书章法

：易正不以意书主要件草书附区半

入势,呈供期图易,知习学一新我意整,香研集并易 1

。居集苏 equal 香

天蓬,来登封陵,又同自珍如次天源炸,聊林有半易 2

。时主

。天主人势,出变育发,草束落用吸纸,即合直静易 3

要举些草书

省官件草，起可對簡內件五具件草

第二部分

草书笔法、点画、结体、草法举要

以同，主式草式以草用件件（一）

草式用同，草圓用宜件草；草圓用
草兰》之善王）“神以只”件件1图

。草圓用同，主式式以（《刊
（《神迹自》素种）“美鱼”件草2图

- 草书笔法举要草式以同，主式草圓以
- 草书基本点画写法举要（二）
- 草书结体与章法举要常中件草

简省用常哀誠，首雅兩字，由目由神旅
。去衣

曲帶同中為單頃，管人双“對”3图

同中表衣，神旅草用，画草了簡省，與直內
。奇此意草，外簡略呈，画草衣衣了簡省

件式升草圓用（三）

衣圓件草，主式式件件長指口面土
。画草件式升草圓以常中件草以視，主

衣件式（《神迹自》素种）“神”4图
。草圓用
衣衣”神對”由中草衣（四）



1图



2图



3图



4图

草书笔法举要

草书是正书的简捷写法,草书有省减笔画,改变书写顺序,以符号代替偏旁和牵丝映带等特点。在已出版的《名家书体钢笔字技法丛帖——行书》中已阐明了运笔的方法。

(一) 行书用笔以方笔为主,间以用圆笔;草书宜用圆笔,间用方笔

图1 行书“足以畅”(王羲之《兰亭序》)以方为主,间用圆笔。



图 1

图2 草书“鱼笺”(怀素《自叙帖》)以圆笔为主,间以方笔。



图 2

(二) 削繁就简,笔省意存

草书中常用连点为画等达到书写流畅的目的,字的部首、偏旁常用省简方法。

图3“復”双人旁,即写成中间略带曲的直线,省简了笔画,用笔流畅,右旁中间省简了许多笔画,虽很简化,笔意犹存。



图 3

(三) 用圆笔代方折

上面已讲过行书方为主,草书圆为主,所以草书中常以圆笔代方折笔画。

图4“佛”(怀素《自叙帖》)方折处用圆笔。



图 4

(四) 运笔中的“使转”方法

孙过庭书《书谱》中讲到“草以点画为性情，使转为行质”。

点画的形状是通过笔的运动写出来的，在运笔中笔画或直或曲，有起有止的运行，叫做“使转”。在运笔中写横竖直线的运行，叫“使”，而写圆曲钩环的行笔，称“转”。

孙过庭书谱中讲到的“使，谓纵横牵掣之类是也；转，谓钩环盘纤之类是也。”

图5“精”（怀素《自叙帖》）使用使转方法运笔，交待很清楚，从图中可以找到运笔的轨迹。



图5

（五）草书运笔中的“轻重”方法

草书运笔中的“轻重徐疾”很重要。

沈尹默先生曾将书法比喻是无声的音乐。运笔的轻、重、徐、疾是一种视觉上通过线条表现的旋律节奏，也就是草书线条美的魅力所在。



图6

图6“断”（孙过庭《书谱》）线条流畅，运笔轻重有别，徐疾得体，笔势流畅潇洒。

（六）草书运笔中钩环盘纤

草书既然用圆笔为主，自然会形成钩环盘纤的笔画，这些曲线构成了一种装饰曲线美，增加了草书的韵律。



图7

图7“当”张芝书，虽钩环盘曲，却行止分明，疏密合理，如春蚕吐丝，连绵不断。

图8“翁”黄山谷书，线条婉转妍丽，似行云流水。



图8