

中国书法自学丛书

草书自学教程

CAOSHUZIXUEJIAOCHENG

黄全信 编著

一子

华语教学出版社

中国书法自学丛书

草书自学教程

黄全信 编著

华语教学出版社

(京)新登字 134 号

责任编辑:单 瑛

封面设计:黄全信

中国书法自学教程——草书

黄全信 编著

*

华语教学出版社出版

(中国北京百万庄路 24 号)

邮政编码 100037

河北省大厂县印刷厂印刷

全国新华书店发行

1995 年 (16 开)第一版

(汉)

ISBN7—80052—385—3/H·522

定价: 12.60 元

前 言

中国书法艺术，是东方艺术的核心，是中华民族气质的体现。书法的黑与白、点与线，凝聚了大自然的神态和意象，再现了书法家的情感和智慧。书法的深远的艺术意境，在于她把情与理、形与神、丰富的结体和生动的韵律相一致的表现形式与字的思想内容完美地统一起来。她无色而有绘画的斑斓，她无声而具音乐的韵律。

中国书法源远流长，传说中的结绳记事、仓颉造字，发现中的大汶口陶文、殷商甲骨文等。从殷商开始，经历了商周的古朴，秦汉的辉煌，魏晋的风韵，隋唐的鼎盛，宋元的神采，明清的繁荣，今朝的恢宏，象一条浩瀚的长河。形成了真、行、草、隶、篆诸体。篆书包括大篆、小篆；隶书包括秦隶、汉隶；草书包括章草、今草、狂草；楷书包括魏碑、唐楷等。即有个人的神采，又有地域的风格，还有时代的特点，姹紫嫣红、博大精深。

中国历来都把书法艺术作为国粹，奉为墨宝。书法是学校的必修课程，是每个有文化人的必须修养。

神州大地国泰民安，书法艺术繁荣空前。当今，出版的碑帖很多，然而按照循序渐进的教学原则，科学地指导学习书法的书确是凤毛麟爪。“取乎法上，仅得其中；取乎法中，斯为下矣。”要想学习好书法，关键是要有一位好的老师和一本好的教材，在一般名师难求的情况下，一本好的教材就显得更为重要了。

为了满足广大书法爱好者自学书法的需求，黄全信老师，积四十年学习书法的体会和三十年书法教学的经验，编写了这套《中国书法自学丛书》。全丛书共六册：《楷书自学教程》、《魏碑自学教程》、《行

书自学教程》、《草书自学教程》、《隶书自学教程》、《篆书自学教程》。每册均由书体简介入手，包括笔法、笔画、部首、结构、章法、创作、临摹、欣赏等章节。由浅入深、循序渐进，可使初学者入门，又可使入门者提高。

《中国书法自学丛书》既有标准的书体范字，又有系统自学的理论说明，版式安排巧妙，图文并茂。既可使您欣赏领悟、提高修养，又可使您临摹练习、加深功力，取得事半功倍的效果。愿丛书伴您捷足登上书法的大雅之堂。

编 者

1994. 10

作者简介

黄金信，北师大附中美术、书法高级教师，北京书法家协会会员。幼承家学，广读诗文、精习书画，先父师承康有为。久居京城琉璃厂古文化街，多年求教于专家学者门下，探索于古籍字画之中。早在学生时期就获书法比赛第一名，后转益多师、遍临名家碑帖、钻研书法理论、寻访名胜古迹。作品多次在重大比赛中获奖，多次在国内外展出，还多次为重大报刊题写刊名等。被王羲之故里书法协会列为当代名人，被北京书法家协会选入《北京书法家名鉴》，并被选入《当代中国艺术家辞典》、《世界名人录》等。

黄老师，中国美术教育学会会员、区常务理事。青年时代就曾编写美术教材，绘著的彩色连环画、挂图，分别被国家教委评为优秀读物，书画作品多次作为政府礼品送给友好国家和国际友人，载誉海外。被选入《中国画家名鉴》等。

黄老师从教三十年，桃李满天下。多年来。他培养、辅导的学生，多次在国内外重大书画比赛中名列前茅，多次受到嘉奖，并被授予北京市优秀书法辅导教师称号。曾多年担任校长，创办了北京市第一所家长学校，并担任全国优秀家长学校校长。是北京市中小学生学习咨询电话的值班专家，曾担任北京电台教育节目主持人，是北京市家长学校教材、大纲的编写者之一。为北京市家庭教育研究会会员、区理事。同时，对中国传统文化艺术多有涉猎，担任振兴京昆协会理事等。

教学之余，黄老师对书法、绘画等中国传统文化艺术以及艺术教

育，深入钻研，多有创意，笔耕不辍，著作颇丰。已出版了《中国吉祥大观丛书》、《中国历代书法名家福、禄、寿、喜真迹丛书》、《当代签名艺术》、《教子古诗字帖》、《实用钢笔书法速成教程》、《青少年书法入门》等三十余部专著，并为诸多书籍进行了装帧设计。在国内外颇有影响，被中国社会科学院文学研究所选入《中华文学人才名录》等。

目

录

第一章 草书

- 一 源流 (1)
- 二 章草 (2)
- 三 今草 (3)
- 四 狂草 (4)

第二章 笔法

- 一 坐姿 (5)
- 二 立姿 (6)
- 三 执笔 (7)
- 四 运笔 (8)

第三章 笔画

- 一 基本笔画 (9)
- 二 复合笔画 (10)
- 三 笔画变化 (11)
- 四 写字笔顺 (19)

第四章 部首

- 一 字头 (27)
- 二 字底 (30)
- 三 左旁 (32)
- 四 右旁 (38)
- 五 字框 (41)
- 六 旁似 (42)

第五章 结构

- 一 结构形式 (46)
- 二 结构法则 (50)
- 三 结构特点 (59)
- 四 结构变化 (68)

第六章 临摹

- 一 田字格 (75)
- 二 米字格 (84)
- 三 九宫格 (92)
- 四 回字格 (100)

第七章 章法

- 一 幅式 (109)
- 二 正文 (111)
- 三 边款 (113)
- 四 印章 (115)

第八章 创作

- 一 意在笔先 (118)
- 二 首字领篇 (120)
- 三 气势贯通 (122)
- 四 寄情寓志 (124)

第九章 欣赏

(126)

第一章 草 书

一 源 流

许慎《说文序》：“汉立而草兴”，草书，在秦汉竹简中已露端倪。草书，是人们为书写便捷而创造的一种笔画连绵、结构简省的字体。汉代正式形成了一种隶书的草写——章草，而后又有今草、狂草等。《草诀歌》：“草圣最为难，龙蛇竞笔端。”



二 章 草

章草是由秦代草隶演变出来的新体，也称为“古草”。与隶书同时产生，工整地楷写即隶书，急速地草写即章草。章草结体简约，有牵引连带，兼法篆隶，乃保持隶书的波挑笔法，字取横势，连接不多。《书谱》：“章务检而便”，章草是规矩和简约兼备。有传章草为汉史游所做，称为《急就章》，还有说汉杜度写奏章所用，故名章草等。



三 今 草

今草，是就今楷作草的一种书体，是由章草衍进而成。汉末张芝，将章草进一步“草化”，脱去隶书笔画形迹，结体由扁方趋向长方，笔画间、上下字之间笔势牵连相通，偏旁部首也作了简化和互借，张芝被尊为“草圣”。现在一般所说的草书，多是专指今草而言。今草由章草演变而来，狂草则是今草的发展，学习草书，多从今草开始。



四 狂 草

汉张芝是最早的今草书家，又是狂草的创始者。到了唐代，大书法家张旭、怀素把今草写得更加纵逸奔放，二人有“张颠素狂”之称，其书称为“狂草”。狂草用笔跌宕驰骤，笔势连绵环绕，字形奇变百出。一气呵成，淋漓尽致，有鲜明的节奏，撼人的气魄。狂草亦称“大草”，相对而言今草又叫“小草”。



第二章 笔 法

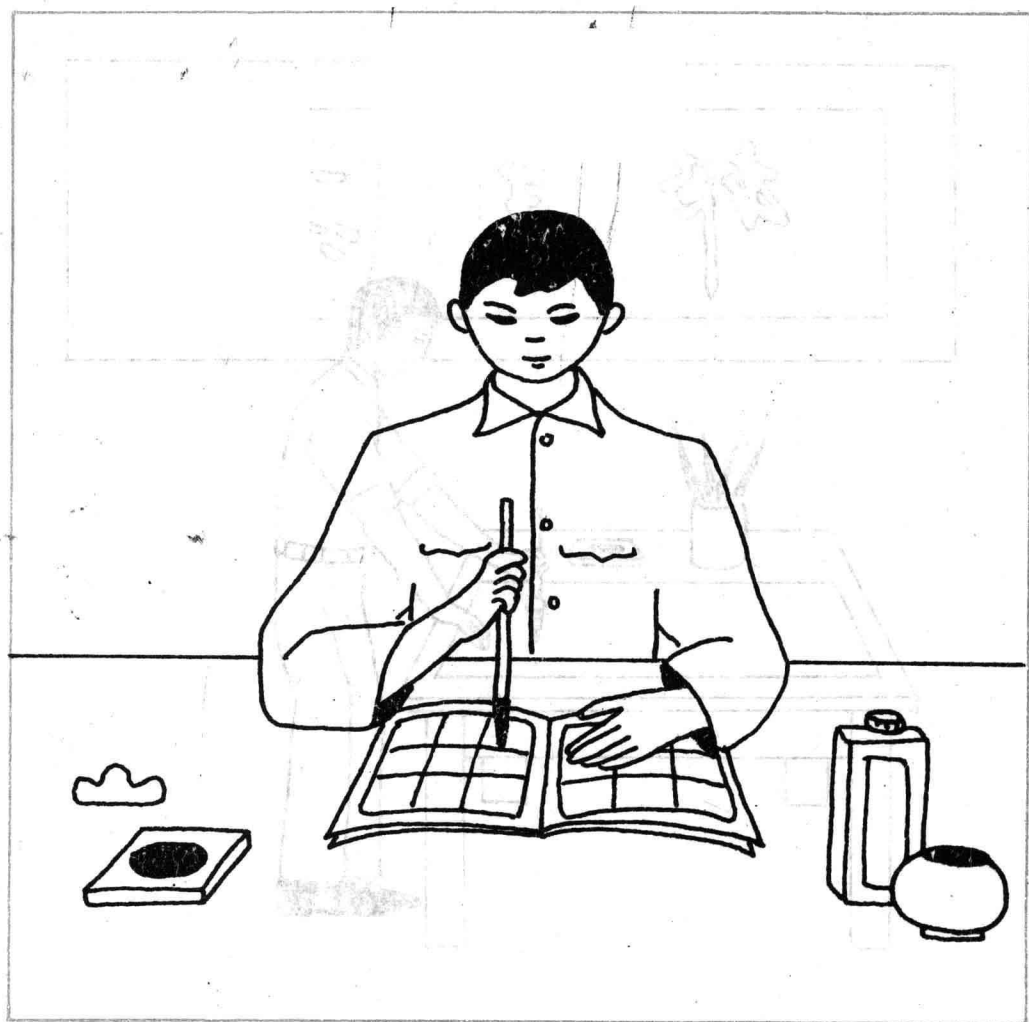
一 坐 姿

头正：头面端正，微向前倾，俯视帖本，静心宁神。

身直：身体坐直，双肩横平，腰要挺起，胸不靠桌。

臂开：两臂展开，右手执笔，左手按纸，均衡对称。

足安：双脚放稳，平行向前，脚略分开，力发于腰。



二 立 姿

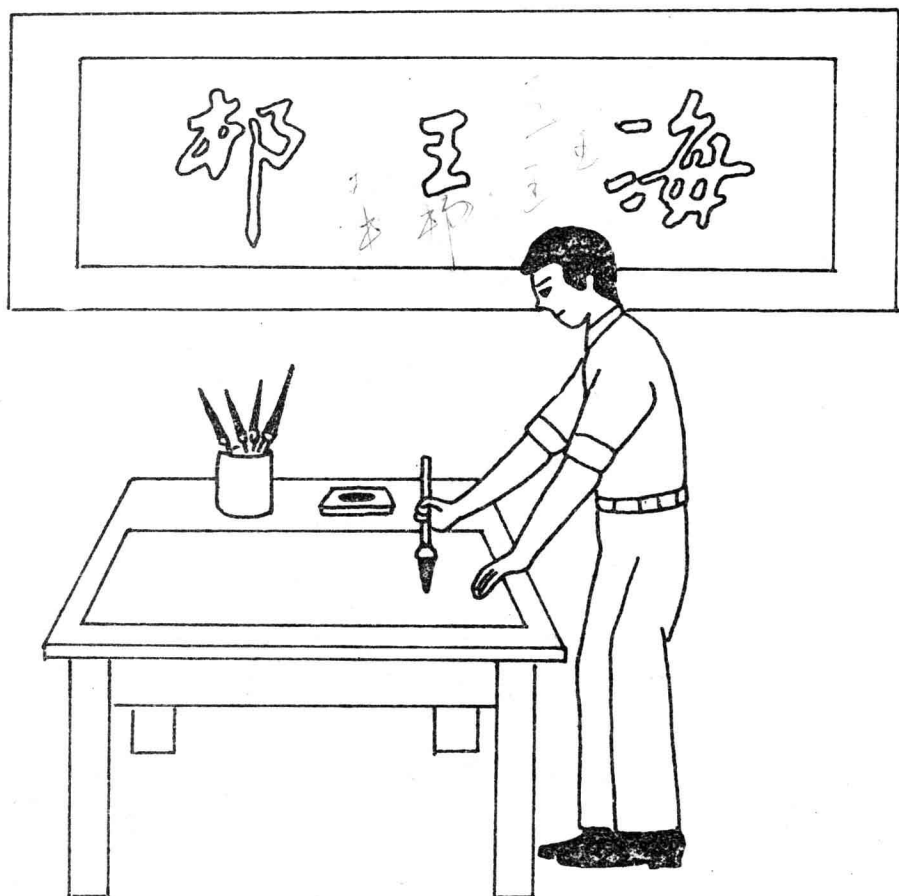
写大字时，要站立、悬肘书写：

头要端正，身略前倾，俯视帖本，静心宁神。

右手执笔，左手扶案，悬肘挥毫，抒情达意。

右脚稍前，左脚稍后，全掌着地，重心在右。

力发于腰，其根在足，万毫齐劲，力透纸背。



三 执 笔

执笔在指，要指实、掌虚，笔管直正。

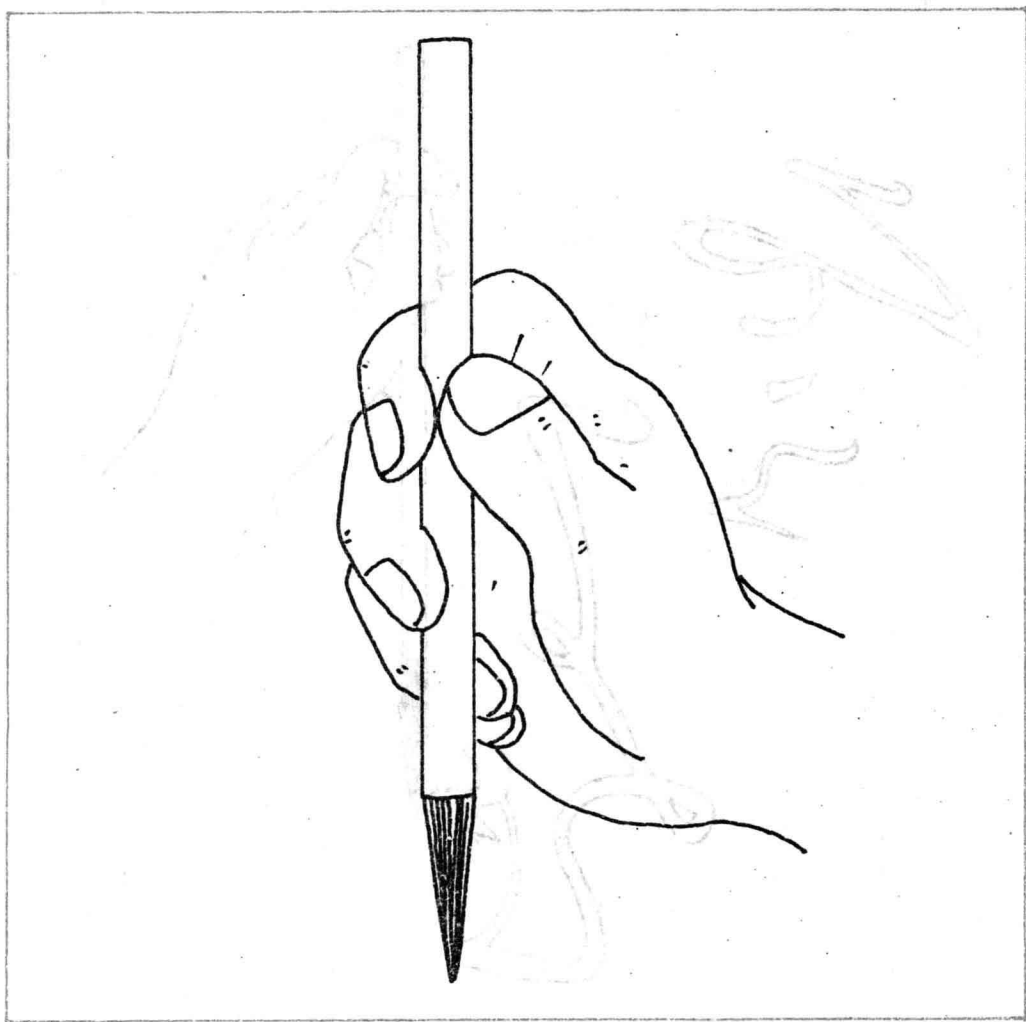
按：大拇指由内向外用力。

压：食指由外向内用力。

钩：中指由左外向右内拉。

格：无名指由右内向左外推。

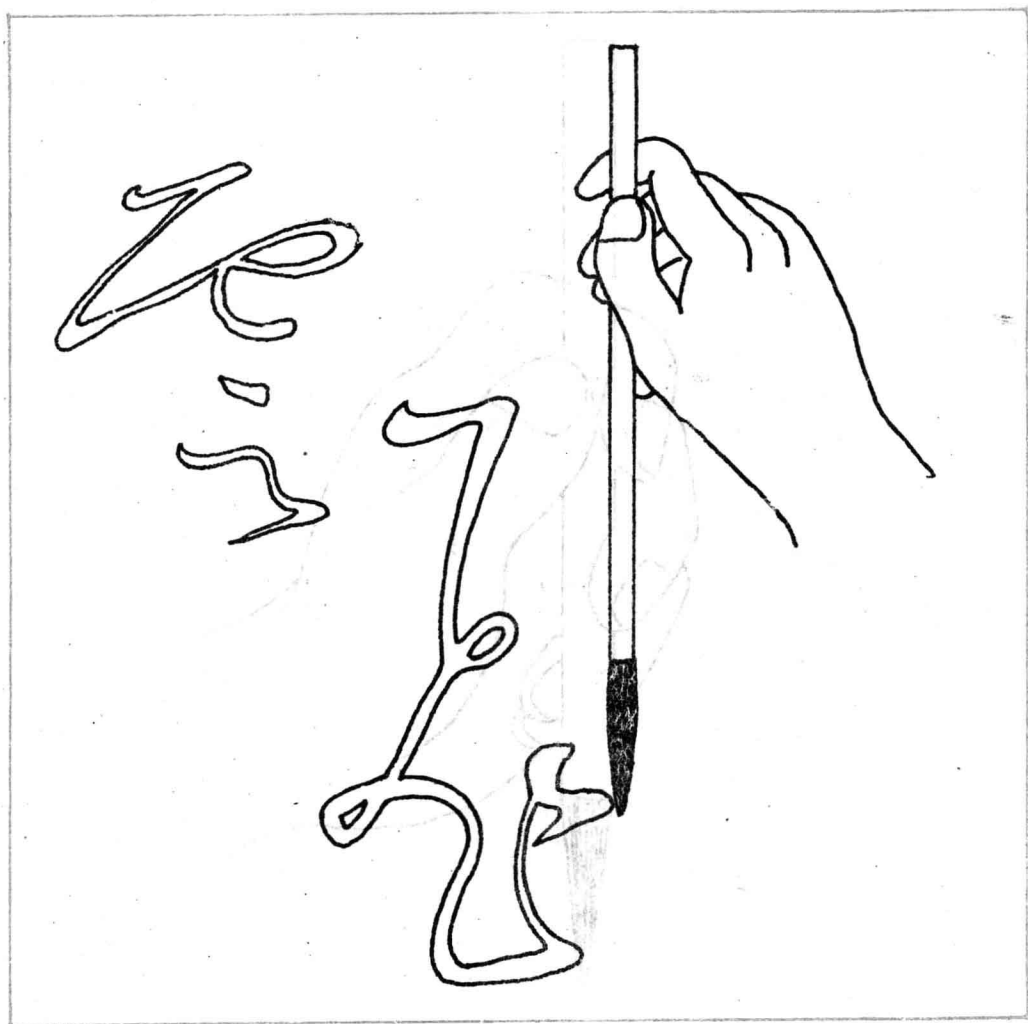
抵：小拇指托在无名指内下辅助用力。



四 运 笔

运笔在腕，贵用中锋，可使万毫齐力，写出的笔画精神饱满，富有立体感。在逆锋起笔，中锋行笔，回锋收笔。

草书笔法最为丰富，中锋圆笔为主，中、侧、藏、露、方、圆、提、按无可不施。起笔虚抢，曳尾出笔，上呼下应，起落分明，迟速相间，力势相辅，一气呵成，意多于法。



第三章 笔 画

书法三要素：笔画精到、结构严谨、气韵生动。

写字时，由落笔到抬笔叫“一笔”或“一画”，通称笔画。练好笔画，是写好字的第一步，千里之行，始于足下。

一 基本笔画

草书的八种基本笔画：横、竖、撇、捺、点、钩、挑、转。

