

邓散木

草书写法

邓散木 编写

上海人民美术出版社

散

木

书

法

邓散木 草书写法

邓散木 编写

上海人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

邓散木草书写法 / 邓散木编写. — 上海 : 上海人民美术出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5586-0220-7

I. ①邓… II. ①邓… III. ①草书—书法 IV.

①J212.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第032392号

邓散木草书写法

编 写 邓散木

策 划 徐 亭

责任编辑 徐 亭

技术编辑 朱跃良

出版发行 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号)

印 刷 上海新艺印刷有限公司

开 本 889×1194 1/16 6印张

版 次 2017年4月第1版

印 次 2017年4月第1次

印 数 0001—3300

书 号 ISBN 978-7-5586-0220-7

定 价 29.00元

目 录

导 言 3

前 言 5

邓散木谈学习书法 7

 总 纲 8

 执 笔 8

 运 笔 11

 用 笔 15

 临 摹 16

 选 帖 18

草书写法 19

 一 专用偏旁 20

 二 借用偏旁 31

 三 二字近似 43

 四 三字近似 60

 五 四字以上近似 65

 六 同字异写 68

 七 异字同写 71

 八 特殊结构 73

草书范作选登 77

 邓散木草书选登 78

 古代草书名作选登 85

邓散木 草书写法

邓散木 编写

上海人民美術出版社

東方無曉星
早曉通車
氣之生福
城外是明
深
深
深

战士指平
方家心
加格

导言

草书，是为了书写便捷而产生的一种书体。《说文解字》中说：“汉兴有草书。”草书始于汉初，其特点是：存字之梗概，损隶之规矩，纵任奔逸，赴速急就，因草创之意，谓之草书。

章草笔划省变有章法可循，代表作如三国吴皇象《急就章》的松江本。今草不拘章法，笔势流畅，代表作如晋代王羲之《初月》《得示》等帖。狂草出现于唐代，以张旭、怀素为代表，笔势狂放不羁，成为完全脱离实用的艺术创作，从此草书只是书法家临摹章草、今草、狂草的书法作品。狂草代表作如唐代张旭《肚痛》等帖和怀素《自叙帖》，都是现存的珍品。

从草书的发展来看：草书发展可分为早期草书、章草和今草三大阶段。早期草书是跟隶书平行的书体，一般称为隶草，实际上夹杂了一些篆草的形体。

初期的草书，打破隶书方整规矩严谨，是一种草率的写法，称为“章草”。章草是早期限草书和汉隶相融的雅化草体，波挑鲜明，笔画钩连呈“波”形，字字独立，字形遍方，笔带横势。章草在汉魏之际最为盛行，后至元朝方复兴，蜕变于明朝。

汉末，章草进一步“草化”，脱去隶书笔画行迹，上下字之间笔势牵连相通，偏旁部首也做了简化和互借，称为“今草”。今草，是章草去尽波挑而演变成的，今草书体自魏晋后盛行不衰。到了唐代，今草写得更加放纵，笔势连绵环绕，字形奇变百出，称为“狂草”，亦名大草。到了今天，草书的审美价值远远超越了其实用价值。草书是按一定规律将字的点划连字，结构简省，偏旁假借，并不是随心所欲地乱写。草书符号的主要特征之一是笔画带钩连，包括上下钩连和左右钩连。隶化笔法的横势倾向，为左右钩连的草化提供了依据。章草笔法用“一”形，今草笔法用“s”形。这是两者的根本区别。

草书在唐代出现了以张旭、怀素为代表的狂草，成为完全脱离实用的艺术创作。狂草亦称大草，笔意奔放，体势连绵，如唐朝张旭《千文断碑》。运笔放纵、点画狼藉的又称大草或狂草。

今草的点画：古人曾这样概括草书“匆匆不暇草书”。

古人这句话，对于我们分析草书的点画特点，加深理解点画的处理内涵，是大有好处的。

宋代姜夔《读书谱》中有这样一段话：“‘古人作草’如今人作真，何尝苟且。其相连处，特是引带。尝考其字，是点画处皆重，非点画处，偶相引带，其笔皆轻。虽复变化多端，未尝乱其法度。张颠怀素，最号野逸，而不失此法。”

这里很清楚地说明了草书的点画和引带游丝的关系。今草和狂草都不例外。孙过庭关于草书的点画也有很精辟的见解：“草以使转为形质，点画为性情。”

在草书中，没有笔直的竖画和横画，在转角时圆笔较多，钩画笔变化较多，撇和捺都可以处理成点。点画相连也可以处理为竖画和横画。

总之，草书的笔法是最丰富的，中锋、侧锋、方笔、圆笔、藏笔、露笔、按笔、提笔、挫笔、搅转、翻笔等，是诸种书体中最集笔法大成的。因此，草书的笔法又是学习的关键，“草乘使转，不能成字”。这一方面说的是结构规律，一方面也说明了草书的笔法之重要，如果笔法不正确，也就不成其为草书了。

要真正掌握草书丰富多变的笔法，就要严格按照草书的结构特点去琢磨笔法，切不可粗率了事，以为越草越好，结果把手练坏了。

本书在邓散木《草书写法》原书的基础上重新编排处理，并补充了若干邓散木的书论和草书范作，以利于读者的阅读和学习，也可作为临摹的范本来使用。



邓散木 草书扇面

前言

草书是我国传统书体的一种，它用减缩笔画、连接字形、并借偏旁等方法，突破了汉字的繁琐笔画和方块体势，书写起来，比行书更简便、快速，从而进一步提高了汉字的书写效率。但草书的写法和变化很多，不易辨认，多少年来便已成为专供欣赏的书法艺术而流传下来。

编写本书的目的是试图用简单的分类、比较等方法，介绍一些草书最基本的写法，使它能被更多的人辨识，以致适当地书写使用。

编写原则以草书的正规写法为经，变化写法为纬。内容分为八个部分：首列偏旁写法，分专用、借用两类，前者介绍各种偏旁的正规草法，后者介绍并借偏旁的写法（并借偏旁，由于过去创造得太多，这里只选几种比较通常的作为示范，兼备选择）。其次在草书里“点”和“折”占着重要地位，一个字少了一“点”，多了一“点”，或少了一“折”，多了一“折”，就会变成另一个字，很容易混淆误会，所以在三、四、五部分分别介绍一些字形近似的字。又因有许多是一个字有几种不同写法和同一写法而又代表两个不同字的情况，在六、七部分里，也作若干介绍，以引起注意，免得误写误认。

还有不少草书字是用逆笔或特殊笔顺书写的，因而把这类的一些字，列入最后部分里。由于本人对草书的修养不够，兼之限于篇幅，不可能把草书所有的写法及其变化，作全面的分析介绍，不过学者如能对这里所介绍的写法记熟、写熟，那么对一般的草书字体，大致可以不会认错、写错了。

邓散木

一九六二年十二月

目 录

导 言 3

前 言 5

邓散木谈学习书法 7

 总 纲 8

 执 笔 8

 运 笔 11

 用 笔 15

 临 摹 16

 选 帖 18

草书写法 19

 一 专用偏旁 20

 二 借用偏旁 31

 三 二字近似 43

 四 三字近似 60

 五 四字以上近似 65

 六 同字异写 68

 七 异字同写 71

 八 特殊结构 73

草书范作选登 77

 邓散木草书选登 78

 古代草书名作选登 85



邓散木谈学习书法

总纲

什么是书法？

答：书法是指汉字的书写艺术。包括用笔、结构、间架、行款等方面。

为什么要学习书法？

答：学习书法，最低目的是写得笔画端正，间架安稳，流利，漂亮，在学习、工作和社会生活中，能够提高效果质量；更进一步，则是通过书法来反映思想，表达感情，成为一种艺术品，使人得到艺术的享受。

学习书法有哪些基本法则？

答：学习书法必须掌握执笔、运笔、用笔、结构这四方面的基本法则。

学习书法从何入手？

答：先摹后临。

执笔

为什么要讲究执笔？

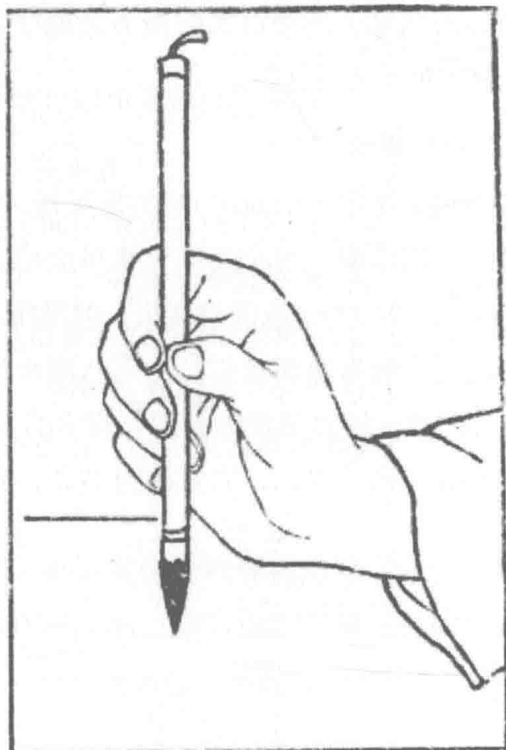
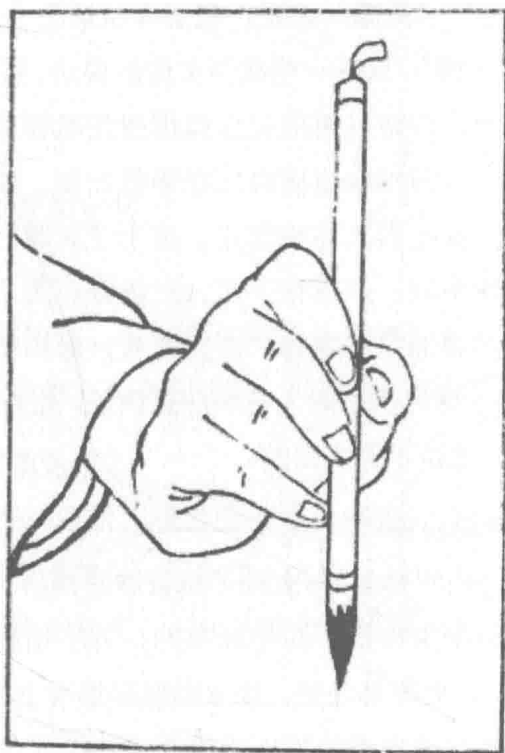
答：执笔不得法，字就写不好。

怎样才是正确的执笔法？

答：正确的执笔法，简单地说，就是“指实掌虚”四个字。

怎样执笔才能指实掌虚？

答：食指（第二指）中指（第三指）并拢，在笔管前面用指尖勾住；拇指在笔管左面用指尖向右撇（ye）；无名指（第四指）的指甲中部紧靠中指在笔管里面往外抵，小指紧贴在无名指一起。这样，五个指头攒在笔管四围，拇指的指骨突出，掌心就空了，空得差不多可以放进一个鸡蛋，这就是“指实掌虚”。这里特别要注意的是，拇指和食指、中指必须攒在一起，无名指、小指必须要紧靠中指，拇指的指节必须突出。（图一）



图一 正确的执笔示意图

古人执笔有“龙眼”“凤眼”之说，是怎样执法？

答：所谓“龙眼”“凤眼”，只是一些故弄玄虚的说法，实际上是最要不得的。“龙眼”执法，是食指、中指只用指尖作弧形攥住笔管前面，无名指的第一节节骨在笔管里面推顶，拇指右边指肉压在笔管左面，使虎口围成圆形，用这种执法，手腕扭着，既吃力又不切实用。至于“凤眼”执法，更要不得，食指勾得老高，拇指在中间，中指在下面，三指分布为上、中、下三截，这样无名指及小指自然而然地捏在掌心，虎口狭长，像凤凰的眼睛，掌心捏实了，笔尖运转就不灵活，这样执笔的人必须注意纠正。此外，有些书上还有“撮管”“提管”等说法，也是不切实用的。

笔要执得紧好，还是执得松好？

答：执笔不要太松，也不要太紧。太松了笔管容易掉落，太紧了笔管会颤抖，手也容易累。拿骑自行车来作比，初学骑车的，为了怕摔跤，往往把车把攥得紧紧的，结果车身反而更容易倾倒。执笔跟攥车把一个道理，要不松不紧，恰到好处。相传东晋时代的大书法家王羲之看到小儿子献之在练字，从背后出其不意地拔他的笔，竟没有拨动。由于这个故事，后人便误以为笔要执得紧。其实如照前面所说的方法执笔，不用很大的指力去攥住笔管，而笔管自然稳如泰山，要想拔去，确实是不大容易的。

笔要执得高好，还是执得低好？

答：执笔的高低，要根据字的大小而定。总的原则是，字越小，笔执得越低；字越大，笔执得越高。一股说来，写小楷笔要执得低些，拇指距离笔尖约四至五厘米左右；写中楷（也称寸楷）执得稍高些，拇指距离笔尖约六至七厘米左右；写大楷执得更高些，拇指距离笔尖约七至八厘米左右。不过这不是硬性规定，除字的大小有别外，还有笔管的长短、写字的姿势（坐或立的区别）等因素，也影响到执笔的高低，因此，究竟执得多高，要写字者自己去体验掌握一个合适的尺度。

运笔

什么是运笔？

答：运笔，是指笔的运转。

怎样运笔？

答：运笔必须用腕运。五指攥住笔管，使笔管直立不动，全用腕力使手活动，笔管随着手的活动方向来回运转，这就是“腕运”。

为什么不可以用指运笔？

答：用指力去拨动笔管，笔管就不能保持直立不动，笔管的活动范围也非常小，写小字还可勉强对付，写中楷、大楷以及再大的字，就无法运转了。而且，用指力运笔，笔不踏实，写出的字也是虚浮无力的。

以腕运笔，腕的姿势应该怎样？

答：以腕运笔，手腕必须离开桌面，使之悬空。悬空的腕部又须平覆，同桌面平行。

为什么腕要平覆？

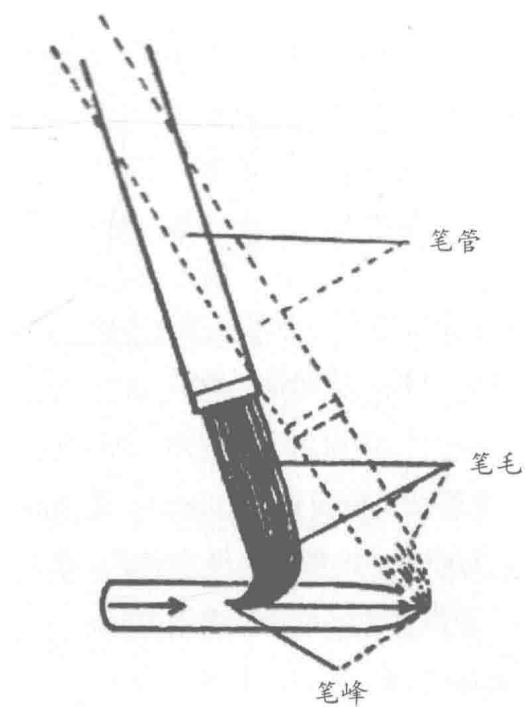
答：手腕平覆，就可以使笔管保持垂直。

笔管是否应永远保持垂直？

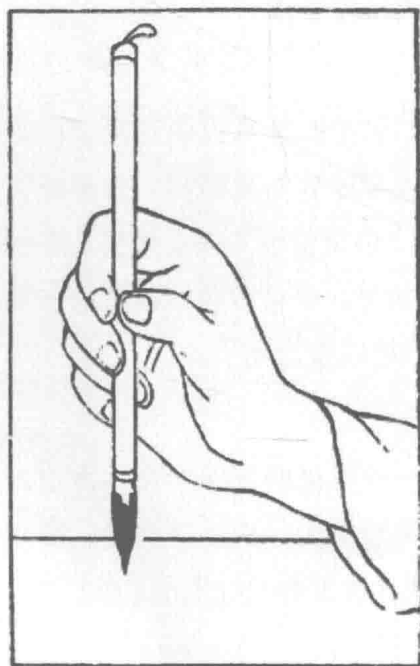
答：笔管不能永远保持垂直，必要时是可以而且应该倾侧的。例如写较长的直画，笔势由上而下，笔管就要随着向前倾侧。直画超长，笔管向前的倾斜度也越大，横画笔势自左而右，则笔管改为向左倾侧；其他撇、捺等笔画，也都依此类推（图二）。但须注意的是，笔管可以向前或向左倾侧，而不可向后或向右倾侧，向后或向右，就不是以腕运笔了。

腕要悬得多高？

答：悬腕的高度同执笔高低一样要视所写字的大小而定。一般说来，写中楷手腕离桌面约四厘米左右。字写得大，腕悬得高些，离开桌面远些，字写得小，腕悬得低，离开桌面近些，也没有硬性规定（图三）。



图二 笔管倾侧示意图



图三 悬腕示意图

为什么要悬腕？

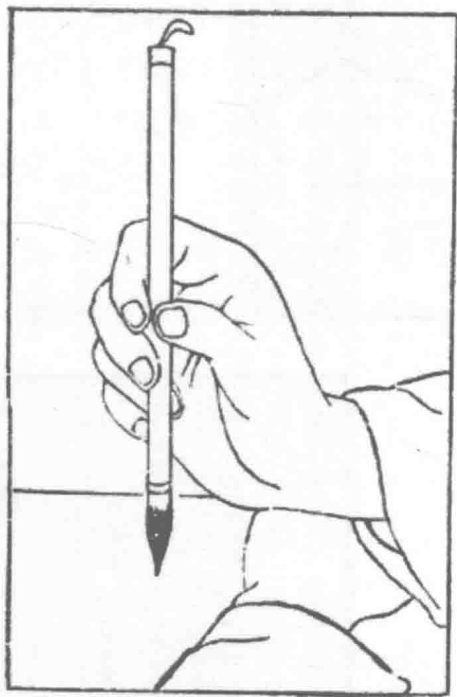
答：悬腕写字，就可使手转动灵活；如不悬腕写字，手就无法活动，笔管也必然运转不灵。

初学悬腕，手会颤抖，怎么办？

答：必须勤学苦练，持之以恒。方法有二：一种是空闲时候，倒拿笔管，或者拿一根筷子，按照正确的执笔法执住，悬起手腕，在桌面上绕圈儿，经过一段时间的练习，手腕自会逐渐稳定。另一种是写字时将左手平覆在桌面上，右手腕搁在左手背上写，这种做法叫“枕腕”（图四），时间长了，抽去左手，右手也能稳定。这两种方法，可以同时并用，练习一段时间，就能收到效果。

写小楷是否也要悬腕？

答：写小楷也要悬腕。开始练习小楷，悬腕是比较困难的，可采用上法“枕腕”。也可以“提腕”，又叫“虚腕”，即将肘骨靠在桌上，手腕靠近桌面而不贴紧，能够自由活动，也就是最低的悬腕。



图四 枕腕示意图