

草书临习指导

《书谱》单字精解

胡有金 编著

北京体育大学出版社

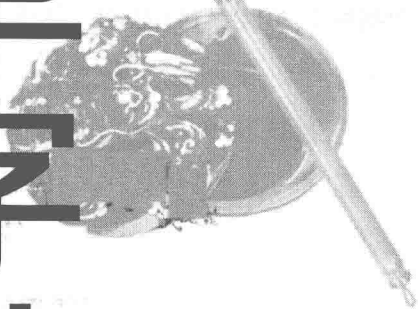
惟方潤
收
油
子
枯



楷书临习指导



单字精解



胡有金 编著

北京体育大学出版社

策划编辑: 李 飞 董英双
责任编辑: 张清垣
审稿编辑: 董英双 李 飞
责任校对: 长 春
版式设计: 蕴 博
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

草书临习指导:《书谱》单字精解/胡有金编著.
—北京:北京体育大学出版社,2014.8
ISBN 978-7-5644-1733-8

I. ①草… II. ①胡… III. ①草书—书法 IV.
①J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第191626号

草书临习指导:《书谱》单字精解

胡有金 编著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 880×1230 毫米 1/16
印 张: 7

2014年9月第1版第1次印刷 印数: 5000册

定 价: 18.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者的话

记得于右任先生整理编辑了一本《标准草书》，供初学草书的朋友临习。书中的千字文草书字样，绝大多数为历代名家的集字双钩，个别字由于右任先生所书。可以说，这本书是集大成之作。不过，初学者面对多家各具风格的草书，往往难以消化。因此，笔者认为初学草书的朋友不妨从王羲之的《十七帖》和孙过庭的《书谱》入手，他们的草书写得简洁、流畅，易读、易认、易写。待将其中一家的草书学到了一定的火候，再遍临诸家，精临《标准草书》字帖，定能如蜜蜂采遍万花一般，酿出甘甜的蜜来。

那么，如何临习《书谱》，有人说，对帖临习，熟能生巧，水到渠成。道理似乎也对，但是往往事倍功半，得不偿失。《书谱》洋洋洒洒几千字，一遍遍抄写，粗粗一看，确有几分相似，其实仅得皮毛。为此，本人从《书谱》中精选出常用的八百余字，按照笔划顺序排列，并附带了解析文字，供学习草书的朋友参考。

我在学习草书的过程之中，尝尝会想这样一些问题：草书从何而来，这字为何要这样写而不那样写？这些问题象影子一样折磨着我，为了弄明白这些问题，我阅读了不少古书，查了不少资料，虽然所得有限，但是，我还是将自己的所见、所感写出来，列于此册书中。

草书分为章草和今草，章草是由隶书直接蜕变出来的。而今草，有一部分由隶书蜕变出来，有一部分源于真书（主要指繁体的楷书、正书）。孙过庭草书主要学习王羲之草书，加以长期的磨砺，而自成一家，但基本的结字方法并没有太大的改变。这样，追本溯源，我们还是可以理解草书的写法。概括起来，草写结字的基本方法有连带、省略、借代、象形、变异等等。当然，有的字，在结体过程中，运用了多种方法。有的草法已经难以想象和考证。

如何学习这些草字？我认为，对独体字的草写，要记住字形，注意笔锋的运用和变换。对于合体字，可以拆分成几部分的，可以在理解的基础上去记忆。

这本书的编写，断断续续用了两年的时间，由于本人的水平有限，难免有不少疏漏和错误之处，敬请读者批评指正。

目 录

一至三画

一 / 1	丁 / 1	了 / 2	小 / 2	士 / 3	之 / 3	凡 / 4	广 / 4
二 / 1	己 / 1	门 / 2	及 / 2	下 / 3	于 / 3	子 / 4	又 / 5
人 / 1	与 / 1	上 / 2	寸 / 2	十 / 3	习 / 4	大 / 4	乃 / 5
七 / 1	已 / 1	千 / 2	三 / 3	亏 / 3	才 / 4	口 / 4	义 / 5
八 / 1	入 / 2	山 / 2	力 / 3	工 / 3	飞 / 4	也 / 4	

四画

太 / 6	少 / 6	木 / 7	专 / 8	风 / 9	月 / 9	分 / 10	公 / 11
不 / 6	夫 / 6	历 / 7	互 / 8	日 / 9	父 / 10	从 / 10	巨 / 11
心 / 6	天 / 7	五 / 7	双 / 8	中 / 9	手 / 10	仁 / 10	
文 / 6	引 / 7	书 / 7	尺 / 8	元 / 9	牛 / 10	以 / 11	
方 / 6	今 / 7	云 / 8	王 / 8	丑 / 9	长 / 10	曰 / 11	
六 / 6	尤 / 7	云 / 8	区 / 8	见 / 9	反 / 10	比 / 11	
为 / 6	井 / 7	无 / 8	止 / 9	丹 / 9	内 / 10	气 / 11	

五画

四 / 12	永 / 13	兰 / 14	札 / 15	古 / 16	功 / 17	乎 / 18	失 / 19
可 / 12	外 / 13	仪 / 14	记 / 15	尔 / 16	东 / 17	目 / 18	叶 / 19
申 / 12	立 / 13	犯 / 14	务 / 15	加 / 16	击 / 17	用 / 18	弘 / 19
出 / 12	未 / 13	发 / 14	令 / 15	穴 / 16	包 / 17	台 / 18	
石 / 12	末 / 13	仙 / 14	布 / 15	处 / 16	巧 / 17	正 / 18	
母 / 12	由 / 13	代 / 14	厉 / 15	玉 / 16	去 / 17	尼 / 18	
乍 / 12	对 / 13	圣 / 14	生 / 15	且 / 16	史 / 17	玄 / 18	
平 / 12	写 / 13	乐 / 14	本 / 15	必 / 16	龙 / 17	叹 / 18	
北 / 12	旧 / 13	节 / 14	礼 / 15	右 / 16	归 / 17	纠 / 18	

六画

夷 / 20	执 / 20	因 / 21	过 / 22	争 / 23	状 / 24	年 / 25	伏 / 26
耳 / 20	冰 / 21	存 / 21	会 / 22	同 / 23	则 / 24	华 / 25	似 / 26
向 / 20	自 / 21	刚 / 22	叔 / 22	岁 / 23	交 / 24	而 / 25	池 / 26
此 / 20	迈 / 21	安 / 22	阳 / 23	师 / 23	导 / 24	好 / 25	观 / 26
迁 / 20	成 / 21	名 / 22	地 / 23	扬 / 24	军 / 24	异 / 25	论 / 26
行 / 20	伤 / 21	动 / 22	众 / 23	劣 / 24	合 / 25	传 / 25	伦 / 26
旨 / 20	尽 / 21	后 / 22	舛 / 23	当 / 24	至 / 25	字 / 26	孙 / 26
匠 / 20	机 / 21	多 / 22	并 / 23	伪 / 24	如 / 25	阴 / 26	驰 / 27

百 / 27	有 / 27	达 / 28	阵 / 28	那 / 28	杂 / 29	在 / 29
纪 / 27	芒 / 27	岂 / 28	兴 / 28	虫 / 29	戾 / 29	寻 / 29
亦 / 27	企 / 27	纤 / 28	讹 / 28	老 / 29	仲 / 29	
危 / 27	先 / 27	各 / 28	式 / 28	曲 / 29	妄 / 29	

七画

余 / 30	时 / 31	际 / 32	志 / 34	运 / 35	纲 / 36	究 / 38	拟 / 39
犹 / 30	近 / 31	远 / 32	忘 / 34	针 / 35	诟 / 36	阻 / 38	杜 / 39
陈 / 30	灵 / 31	纵 / 32	罕 / 34	坠 / 35	即 / 36	穷 / 38	劳 / 39
来 / 30	扶 / 31	词 / 33	希 / 34	里 / 35	作 / 37	违 / 38	求 / 39
纷 / 30	丽 / 31	声 / 33	启 / 34	克 / 35	言 / 37	伯 / 38	束 / 39
两 / 30	芳 / 31	吾 / 33	欤 / 34	私 / 35	君 / 37	抑 / 38	杨 / 39
间 / 30	灼 / 32	但 / 33	身 / 34	折 / 36	何 / 37	邨 / 38	
识 / 30	迟 / 32	龟 / 33	况 / 34	张 / 36	妍 / 37	花 / 38	
妙 / 30	均 / 32	位 / 33	沦 / 34	评 / 36	坐 / 37	更 / 38	
材 / 31	闲 / 32	纭 / 33	体 / 35	足 / 36	纶 / 37	序 / 39	
极 / 31	攸 / 32	轩 / 33	形 / 35	没 / 36	劲 / 37	告 / 39	
纸 / 31	良 / 32	矣 / 33	初 / 35	抗 / 36	条 / 37	努 / 39	

八画

物 / 40	奇 / 41	茂 / 43	和 / 44	英 / 46	味 / 47	录 / 49	明 / 50
彼 / 40	贤 / 41	林 / 43	实 / 44	官 / 46	审 / 47	卒 / 49	取 / 51
奉 / 40	佞 / 41	依 / 43	回 / 44	图 / 46	贯 / 48	隶 / 49	青 / 51
波 / 40	者 / 41	知 / 43	恠 / 45	拙 / 46	固 / 48	果 / 49	披 / 51
易 / 40	终 / 42	学 / 43	拘 / 45	其 / 46	昏 / 48	轮 / 49	宗 / 51
变 / 40	直 / 42	非 / 43	驻 / 45	宜 / 46	诗 / 48	参 / 49	经 / 51
往 / 40	若 / 42	枝 / 43	孤 / 45	画 / 46	畅 / 48	奔 / 50	诣 / 51
苟 / 40	玩 / 42	忽 / 43	绍 / 45	顷 / 47	恣 / 48	注 / 50	
卷 / 40	周 / 42	尚 / 44	试 / 45	往 / 47	岸 / 48	定 / 50	
弥 / 41	始 / 42	罔 / 44	悌 / 45	屈 / 47	或 / 48	所 / 50	
述 / 41	软 / 42	规 / 44	郁 / 45	炎 / 47	垂 / 48	转 / 50	
怪 / 41	迫 / 42	侔 / 44	怡 / 45	乖 / 47	范 / 49	居 / 50	
枥 / 41	狐 / 42	命 / 44	详 / 46	势 / 47	事 / 49	性 / 50	
使 / 41	质 / 43	径 / 44	诞 / 46	泳 / 47	佳 / 49	降 / 50	

九画

点 / 52	俗 / 52	美 / 52	施 / 53	钟 / 53	泉 / 54	险 / 54	故 / 55
尝 / 52	既 / 52	姥 / 53	枯 / 53	皆 / 53	架 / 54	是 / 54	诚 / 55
语 / 52	哉 / 52	削 / 53	独 / 53	矜 / 54	便 / 54	标 / 54	重 / 55
拱 / 52	思 / 52	曷 / 53	郝 / 53	贵 / 54	姿 / 54	复 / 55	指 / 55

迹 / 55	虽 / 56	柔 / 57	修 / 58	宫 / 59	闻 / 60	音 / 60	勇 / 61
俟 / 55	胡 / 56	相 / 57	将 / 58	轻 / 59	茫 / 60	研 / 61	诮 / 61
类 / 55	派 / 56	神 / 57	信 / 58	甚 / 59	咸 / 60	奏 / 61	恒 / 62
南 / 55	殆 / 56	星 / 57	绝 / 58	胜 / 59	兹 / 60	说 / 61	带 / 62
怠 / 56	草 / 56	项 / 57	恨 / 58	拭 / 59	济 / 60	诱 / 61	误 / 62
差 / 56	要 / 57	前 / 57	临 / 58	面 / 59	适 / 60	突 / 61	浓 / 62
叙 / 56	矩 / 57	迷 / 58	庭 / 58	俄 / 59	哀 / 60	诬 / 61	钩 / 62
厘 / 56	挺 / 57	挥 / 58	革 / 59	测 / 59	昧 / 60	追 / 61	显 / 62

十画

衄 / 63	余 / 64	润 / 65	顾 / 66	笔 / 67	流 / 68	起 / 69	素 / 70
悟 / 63	秘 / 64	圆 / 65	速 / 66	真 / 67	晋 / 68	殊 / 69	资 / 70
扇 / 63	容 / 64	调 / 65	凌 / 66	高 / 67	徒 / 68	顿 / 69	耻 / 70
栝 / 63	海 / 64	准 / 65	诸 / 66	验 / 67	通 / 68	继 / 69	家 / 70
益 / 63	峰 / 64	疾 / 65	挫 / 66	留 / 67	俯 / 68	耽 / 69	都 / 70
卿 / 63	获 / 64	俱 / 65	虑 / 66	涉 / 67	致 / 68	烈 / 69	消 / 70
朔 / 63	奚 / 64	莫 / 65	途 / 66	狼 / 67	挹 / 68	特 / 69	陶 / 70
徐 / 63	笑 / 64	涩 / 65	原 / 66	兼 / 67	班 / 68	轲 / 69	涣 / 70
被 / 63	称 / 64	竞 / 65	浮 / 66	能 / 67	积 / 68	匪 / 69	郅 / 70

十一画

随 / 71	断 / 72	欲 / 73	谋 / 74	琐 / 75	淬 / 76	崩 / 77	彬 / 78
偶 / 71	职 / 72	掘 / 73	域 / 74	庶 / 75	庾 / 76	崖 / 77	惧 / 78
逸 / 71	淹 / 72	脱 / 73	跃 / 74	情 / 75	得 / 76	谓 / 77	疏 / 78
第 / 71	绳 / 72	敏 / 73	据 / 74	婉 / 75	深 / 76	鸿 / 77	隐 / 78
辄 / 71	晦 / 72	雪 / 73	清 / 74	密 / 75	柏 / 76	兽 / 77	著 / 78
淳 / 71	淑 / 72	盖 / 73	虚 / 74	章 / 75	推 / 76	鸾 / 77	勒 / 78
惊 / 71	假 / 72	焉 / 73	淳 / 74	领 / 75	移 / 76	崇 / 77	雕 / 78
菌 / 71	理 / 72	涵 / 73	悬 / 74	累 / 75	蛇 / 76	孰 / 77	略 / 78
偏 / 71	常 / 72	黄 / 73	率 / 74	粗 / 75	萃 / 76	逮 / 77	庸 / 78

十二画

厥 / 79	喈 / 79	遁 / 80	然 / 81	舒 / 82	道 / 82	滋 / 83	智 / 84	椎 / 85
割 / 79	朝 / 79	傍 / 80	强 / 81	湿 / 82	缕 / 83	斯 / 83	隔 / 84	博 / 85
遇 / 79	媛 / 80	铸 / 80	温 / 81	落 / 82	媚 / 83	絨 / 83	尊 / 84	趋 / 85
湮 / 79	曾 / 80	揆 / 80	辈 / 81	集 / 82	阑 / 83	寓 / 84	答 / 84	善 / 85
赋 / 79	赏 / 80	缓 / 81	就 / 81	超 / 82	雅 / 83	援 / 84	缘 / 84	嗟 / 85
敬 / 79	遗 / 80	滞 / 81	遁 / 81	楮 / 82	越 / 83	童 / 84	雁 / 85	编 / 85
惠 / 79	遂 / 80	奥 / 81	属 / 82	散 / 82	谢 / 83	雄 / 84	鹜 / 85	遏 / 85

十三画

群 / 86	干 / 86	路 / 87	置 / 87	龄 / 88	献 / 88	裘 / 89
靛 / 86	照 / 86	瑞 / 87	睹 / 87	雷 / 88	意 / 88	颓 / 89
窥 / 86	惑 / 86	睢 / 87	搪 / 87	微 / 88	搨 / 89	解 / 89
鉴 / 86	慎 / 86	楷 / 87	谨 / 88	溺 / 88	剽 / 89	滥 / 89
新 / 86	槎 / 87	蒙 / 87	鼓 / 88	愈 / 88	阙 / 89	满 / 89

十四画

缪 / 90	寡 / 90	聚 / 90	谱 / 91	彰 / 91	豪 / 92	舞 / 92
疑 / 90	箐 / 90	鲜 / 91	誓 / 91	摹 / 91	墙 / 92	槁 / 92
暨 / 90	缥 / 90	漂 / 91	慕 / 91	翠 / 92	貌 / 92	蝉 / 92
模 / 90	端 / 90	察 / 91	肇 / 91	精 / 92	辕 / 92	

十五画

题 / 93	骸 / 93	趣 / 93	醉 / 94	澜 / 94	鹤 / 94	糅 / 95
撰 / 93	谄 / 93	篇 / 93	潜 / 94	懊 / 94	蹟 / 94	瑾 / 95
熟 / 93	横 / 93	弊 / 93	敷 / 94	篆 / 94	箴 / 94	墨 / 95

十六画

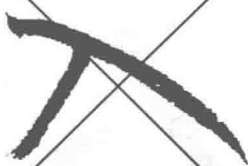
激 / 96	薄 / 96	遽 / 96	雕 / 96	擅 / 96	器 / 97
臻 / 96	融 / 96	澹 / 96	壁 / 96	翰 / 97	赞 / 97

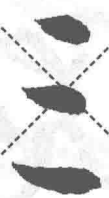
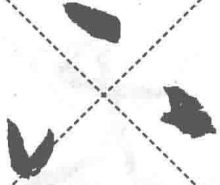
十七画 (含十七画) 以上

繁 / 98	糟 / 98	羸 / 98	藏 / 99	曜 / 99	躁 / 99
翼 / 98	燥 / 98	霜 / 98	魏 / 99	藻 / 99	露 / 99
醅 / 98	贍 / 98	浚 / 98	螽 / 99	譬 / 99	爨 / 99

附：孙过庭《书谱》节选 / 100

一至三画		
一	二	人
“一”字露锋起笔，中锋行笔，露锋收笔。	“二”字上横露锋起笔，回锋收笔；第二横露锋起笔，向下轻轻一带收笔。	“人”字藏锋写撇，反捺收笔。撇捺要开张。
七	八	丁
“七”字横画露锋起笔，中锋行笔，出锋收笔。竖折露锋起笔，回锋收笔。	“八”字撇捺化长为短，左右两点，一呼一应。	“丁”字，中锋写横，侧锋写竖钩，起笔收笔轻，成弧形。
己	与	巳
“己”字一笔，要注意调整笔锋。	“与”字草书，是“與”的草写，一横三折，要注意节奏。	“巳”与“己”要分清，开口大小是主因。

		
入 “入”字撇捺皆放锋，由重到轻理相同。	了 “了”字转折要到位，使转变换要轻盈。	门 “门（門）”字草写，象形是主因，中锋侧锋变换处，调整笔锋要认真。
		
上 “上”字横短竖长，都露锋起笔，中锋行笔，书写较为简单。	千 “千”字从撇起，竖下拐个弯，横画提笔收。	山 “山”字露锋竖，竖折要轻巧，提笔撇下去，自然把笔收。
		
小 “小”字先写竖，左右各一点，一呼又一应。	及 “及”字先写撇，提笔写转折，顺锋写反捺。	寸 “寸”字写横画，露锋起笔，提笔写竖，顺锋钩起，转动笔锋，轻轻一撇。

		
三 “三”字本来是三横，草书其实是三点，露锋起笔，提笔收锋。	力 “力”字化折角为圆弧，化撇为竖，处处中锋行笔。	士 “士”字横轻竖重，提笔顺锋一横点。
		
下 “下”字最简单，上一点，下两点，一起一落，一呼一应。	十 “十”字横短竖长，露锋起笔，中锋行笔，提笔收锋。	亏 “亏”字草书，是“虧”的草写，左边由“虍”头和“隹”的草符组成，右边是“亏”的草符。
		
工 “工”字露锋写横，提笔收锋，竖成撇点，顺锋写横。	之 “之”字起笔一点，而后重起轻提，转笔写撇，顺锋反捺。	于 “于”字草书，是“於”的草写。左重右轻，转折要轻盈。

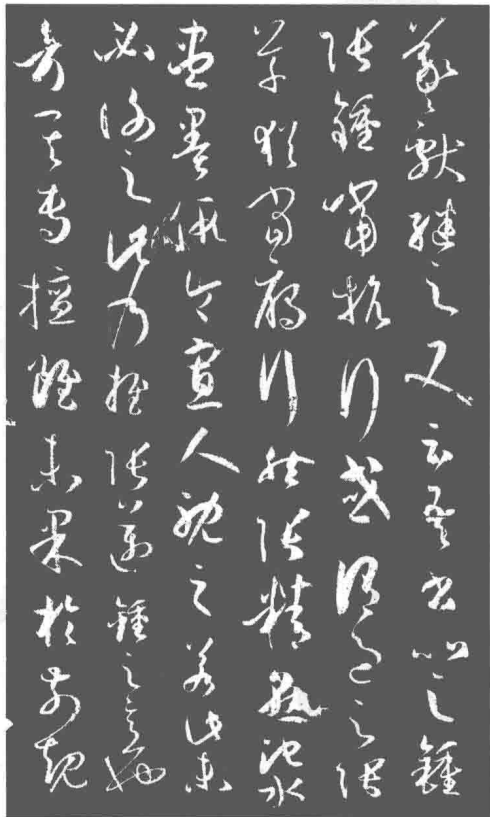
		
习	才	飞
“习”字草书，是“習”的草写。上羽下白，前两点被弧线代替，后两点转笔代替，难在转折的轻重把握。	“才”字草书，要与“寸”字分清，原则是：<u>转笔过竖是“才”</u>，<u>不过竖是“寸”</u>。	“飞”字草书，是“飛”的草写，记忆方法是“乙九贴人飞”。
		
凡	子	大
“凡”字是“几”字加点。	“子”字草书虽一笔，转折轻重要把握。	“大”字也一笔，露锋写横，顺锋写撇，提笔一反捺。
		
口	也	广
“口”字两笔，成三角形。	“也”字横呈曲势，折笔提起，一撇一竖，长短分明。	“广”字草书，是“廣”的草写。

又	乃	义
“又”字一笔，笔断意连。	“乃”字先写撇，笔顺是关键。	“义”字草书，是“義”的草写。



孙过庭与《书谱》

孙过庭（646~691），字虔礼，吴郡富阳（今浙江富阳）人，一作陈留（今河南开封）人，唐代书法家，书法理论家。曾任右卫胄参军、率府录事参军。胸怀大志，博雅好古。擅楷书、行书，尤长于草书。取法王羲之、王献之，笔势坚劲，直逼二王。著《书谱》两卷，已佚。今存《书谱序》，分溯源流、辨书体、评名迹、述笔法、诫学者、伤知音六部分，文思缜密，言简意深，在古代书法理论史上占有重要地位。其中许多论点，如学书三阶段、创作中的五乖五合等，对今天的书法学习和书法创作仍有重要的指导意义。《书谱》墨迹为一卷，历代均有摹刻本，真迹现在台湾故宫博物院。



四画		
		
太	不	心
“太”字露锋起笔写横，提笔写撇，顺锋写捺，随之一点。	“不”字化横成点，撇和中间竖画化为点。笔锋变换要自然，一起一落要呼应。	“心”字露锋写点，转锋下行，就势提笔，轻轻一钩。有的草书写成三点，草符直接写成一横。
		
文	方	六
“文”字露锋起笔撇折，一撇，反捺，笔断意连。	“方”字露锋写横，回锋收笔。藏锋起笔写弧，就势撇出。	“六”字露锋起笔竖折，下面两点，露锋起笔，出锋收笔，一呼一应。
		
为	少	夫
“为”草书，是“為”的草写。	“少”字露锋竖点，随之露锋入纸提起，顺势撇下。	“夫”字短横，撇折撇折，轻轻提笔出锋。



天

“天”字露锋起笔，侧锋行笔，出锋收笔写横，撇折撇折，行笔要匀称。

引

“引”字中锋写横，折下后转笔侧锋行笔，露锋写竖，侧锋行笔。

今

“今”字中锋行笔撇折，就势一点。

尤

“尤”字横成撇，顺势再撇下，竖弯钩一点。这点不要误以为从上移到下面，这只是一种收笔的方式。从右往左撇作横，一点可省略，如“犬”。

井

“井”字笔顺有变化，两竖两横平行架。

木

“木”字横要短，一竖、撇一钩。

历

历字草书，是“曆”的草写。

五

“五”字露锋起笔写横，折下，横，提笔，写一点。

书

“书”字草书，是“書”的草写。简化字就来源于此。

		
云	云	无
“云”字侧锋一点，露锋写横，顺笔折下，轻提一点。“云”字草书，是“雲”的草写。	要注意，两个“云”不同，今天合为一。左侧第一个“云”是“说”；这个“云”是云彩。	“无”字草书，是“無”的草写。
		
专	互	双
“专”字草书，是“專”的草写。露锋写横，再一横表示“臼”部，转笔一点，表示“寸”。	“互”字注意转笔的轻重。	“双”字草书，是“雙”的草写。
		
尺	王	区
“尺”字露锋短横，撇，反捺。	“王”字短横竖，再短横撇，顺势一点，中锋运笔。	“区”字草书，是“區”的草写。

		
止	风	日
“止”字仅存外形，一点代表竖横。	“风”字草书，是“風”的草写。	“日”字以中锋行笔为主，化方折为圆转。
		
中	元	丑
“中”字先横折弯钩，再点，提笔写竖。	“元”字先写侧点，横撇，侧锋点下提起。	“丑”字草书，是“醜”的草写，左边是“酉”的草符，右边是“鬼”的草符。
		
见	丹	月
“见”字露锋写竖，转笔侧锋，中锋写撇，侧锋弯钩。	“丹”字以中锋运笔为主，横画不可过长。	“月”字姿势妍媚，行笔以侧锋为主。撇画中锋运笔，横折竖画由中转向侧锋行笔，侧锋写点。