

草书

解读与书写规范

李岩选 著

■ 本书是以今草为原本，不涉及章法布局、墨法等，单从它的书写特点，选择一些草字为例，做些解析和识读，而从中找出它的基本规律及其书写规范，以帮助初学者能够从繁杂浩渺的字海中看出些眉目，找出些窍门来，从而正确地识草、辨草、记草，为我们临碑摹帖起到一定的辅助作用。或者说能收到事半功倍的效果，进而能够规范地书写草书，这便是本书的主要宗旨和功能所在。

山东美术出版社

《右军草法至宝》有言：

草聖最為難
學聖最為難
龍蛇競筆端
龍蛇競筆端
毫釐雖欲辨
毫釐雖欲辨
體勢更頻完
體勢更頻完



ISBN 978-7-5330-2330-0



9 787533 023300 >

定价：19.00 元

书法自学指导丛书 主编 / 李岩选



草书

李岩选 著

解读与书写规范

山东美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

草书解读与书写规范 / 李岩选著. — 济南: 山东美术出版社, 2007.5

(书法自学指导丛书 / 李岩选主编)

ISBN 978-7-5330-2330-0

I. 草... II. 李... III. 草书—书法 IV. J292.113.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 057734 号

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街 39 号(邮编: 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail: sdmschs@163.com

电话: (0531)82098268 传真: (0531)82066185

山东美术出版社发行部

济南市顺河商业街 1 号楼(邮编: 250001)

电话: (0531)86193019 86193028

制版印刷: 山东新华印刷厂临沂厂

开 本: 787 × 1092 毫米 20 开 5.8 印张

版 次: 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 19.00 元

PDG



李岩选 号砺石斋主。1948年出生，山东临沐人。毕业于曲阜师范大学。现供职于山东出版集团，编审。

学书先工唐楷，后法晋行，主攻魏碑，兼及汉隶，诸体皆善，尤擅行草。书作多次在全国、国际各类大赛中获奖，1990年曾获山东十大硬笔书法家称誉；2002年在全国首届新闻出版界书画大赛中获书法一等奖。多年来还潜心书法专著的创作编写，先后有四十多种书帖出版问世。

现为中国书法家协会会员，中国楹联学会会员，中国楹联书法艺术委员会委员，中国硬笔书法协会常务理事，山东省书法家协会宣传出版委员会委员，山东省楹联艺术家协会秘书长，山东中山书画研究会副会长。



责任编辑 / 孙 强

装帧设计 / 李海峰 纪 伟

目 录

前 言	1
-----	---

绪 论	3
-----	---

第一章 草书的简化	9
一、点画简化	9
二、部分简化	11
三、整体简化	12
四、来自章草的简化	13

第二章 草书的连贯	15
一、笔画相连	15
二、体势相连	18
三、笔断意连	20

第三章 草书的借代	22
一、以点代画	22
二、一画多用	24
三、组合借代	26

第四章 草书的变异	28
一、笔画变异	28
二、笔顺变异	29
三、笔法变异	30
四、结体变异	34

第五章 草书的符号化 37

一、同符同用 37

二、同符异用 46

三、异符同用 59

第六章 草书的合并通用 63

第七章 草书的辨异识记 75

一、同字异写 75

二、异字同写 85

三、异字形似 90

第八章 草书的书写规范 95

一、点画之差 异同可鉴 95

二、折曲之别 毫厘可辨 98

三、顺逆之变 使转有别 100

四、主次之分 轻重有度 102

五、形态之异 细微有殊 104

六、常规书写 避免混同 106

后 记 110

前言

中国书法是一门综合艺术，也是“美”的艺术。它讲究线条美、结体美、章法美、风格美。谁都想把字写得美、写得好，还要写出自己的个性。然而这“美”、“好”和个性不是凭空而来的，是要有先决条件的，那就是首先要把字写对、写准、写规范。尤其是草体字，其先决条件则更为重要。如果不识草谱，不懂草法，一味地乱涂乱画，势必会“差之毫厘，谬以千里”。如果不讲出处，不合法度，而任笔成体，甚至追求怪异，势必会让人“不识庐山真面目”，真的要“望字兴叹”了。鉴于此，我们编辑出版了这本《草书解读与书写规范》。

本书是以今草例字为主，讲读解析了草书的简化、连贯、借代、变异，又重点讲解了草书的符号化、辨异识记、合并通用以及书写规范。其中涉及到草书的笔法、结体等内容，但未涉及到章法布局和墨法。其主要目的是通过大量例字的解读，让学书者知道这些草字的由来，知其然也知其所以然，能从纷乱的变化中，对草书的规范书写有个清晰的概念，以期能更好地识草、辨草、记草和规范地书写草书，而后进一步掌握其书写技法。

虽然说有关草书的同类图书市场上已经很多，但本书具有独到之处：

一是针对性强。本书是面向草书初学者，针对他们学习实践中遇到的普遍性的难点和疑点，以及不便解决而又不可回避的问题，进行分析讲解，从中找到方法和技巧，使之迎刃而解并融会贯通。

二是可读性强。本书以理论知识为辅，以对照解析为主，搜集了大量的例字，分门别类地进行归纳讲解，深入浅出，通俗易懂，让人一看就明白，而且能举一反三，收到事半功倍的效果。

三是积累性强。本书所讲解的许多问题是书家长期实践中积累的东西，然后通过梳理、归纳、提炼，从中找出规律。本书是经验的总结，教训的反馈，智慧的结晶。对于学书者来讲，通过参照学习，一定会少走弯路，逐渐步入成功的正途。

四是实用性强。凡学草书的人可能都会有此体会，在创作时，有些草字凭记忆把握不准，便搬过大字典来查，浪费时间和精力。本书把一些不便记忆、容易写错的字相对集中了，用起来比较方便，所以它又具有一定的工具书的作用。

“为读者出好书，为好书找读者”，这是我们的神圣职责。但愿这本书能成为广大书法爱好者的良师益友。

绪 论

中国书法历史悠久，源远流长，博大精深。它是中华民族传统艺术之一，也是华夏文化最基本的起源之一。

中国书法从三千多年前殷商的甲骨文开始，商周的金文，秦代的小篆，汉代的隶书，到魏晋以后日益成熟，唐宋时期走向巅峰的楷、行、草等不同风格的各种书体，可谓名家辈出，流派纷呈。但自古以来，书体大致可以分为篆书、隶书、楷书、行书、草书这五种。如果说，篆书是汉字中最古老的书体；隶书是结体宽扁、最具装饰性的书体；楷书是合乎法度、最为规范的书体；行书是相间流行、最为实用的书体；那么草书则是变化多端、艺术境界最高的书体。不是么？你看那些古代名家的经典碑帖，或如电闪雷鸣，气象万千；或如行云流水，恣意纵情；或如笋拱石裂，纵横自如；或如龙游蛇舞，酣畅淋漓。透过这些千姿百态的书体，你会领略到不同的风情、迥异的格调、奇妙的意境。所以说，草书又是最能传情达意、状物抒怀的书体。历代书家中有“草圣”之誉，却没有“篆圣”、“隶圣”、“楷圣”之说，如果学书者不能以草书胜人，终不能成为卓越的书法家。

草书既然这么深奥，这么值得崇尚、值得探讨，那么我们如何去学习掌握它呢？

首先，我们对草书的源流及演变过程要有个大体了解。所谓草书，秦汉以来大致分为三系：章草、今草、狂草。从草书的发展轨迹看，也是遵循了章草——今草——狂草这样逐步演变的过程。

章草，又称古草。它是从草隶、草篆经过一定的规范和总结而产生的独立的自成体系的早期草书。它的特点是取扁势，带隶意，起笔和收笔多用隶法，字字独立，每个字的笔画之间出现了萦绕连绵的笔

法。然而它的简化程度不过十之三四，“其于赴急应速，固未达也”（如图1、图2）。

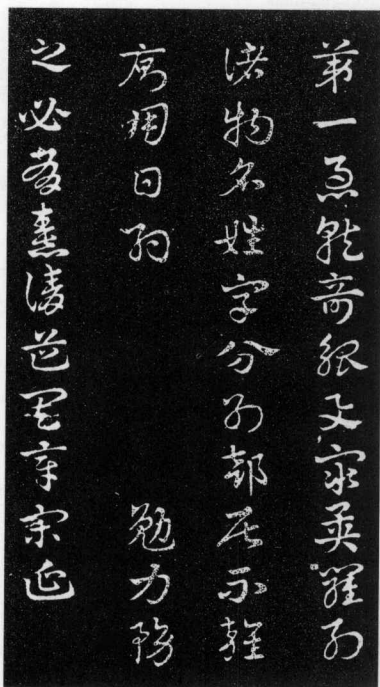


图1 史游《急就章》

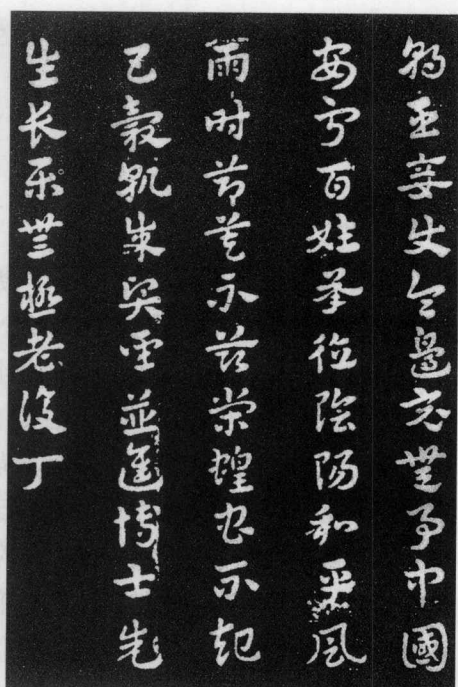


图2 皇象《急就章》

今草，又称小草。它是在章草的基础上演变而成的书写便捷、上下牵连而又独立成体的中期草书。它与章草的最大区别是简省了隶书的“波磔”、“雁尾”，使字的外出锋的波挑变为向内呼应的收笔，或生出下一字笔意的引带。同时字形由方变圆，由断变连。但它和章草相同的是仍然每个字相对独立，所以又称独草（如图3、图4）。

狂草，又称大草，是最为恣肆放纵的草书。一般都认为狂草以张芝和王献之的连绵草（又称一笔草）为滥觞，发展到唐代的张旭和怀素始成规范，所以张芝、张旭都有“草圣”之誉。狂草与小草相比，部首更省减，字形更抽象，章法更狂放。狂草随着书写者情绪的变化，随着章法布局的需要，结字上下大小悬殊，方圆斜正不一，甚至结体肢解，上下字相并连属，常常是一笔数字，甚至一笔一行，而且字与字、行与行之间讲究拱揖向背、顾盼呼应。章法上讲求虚实相生、通

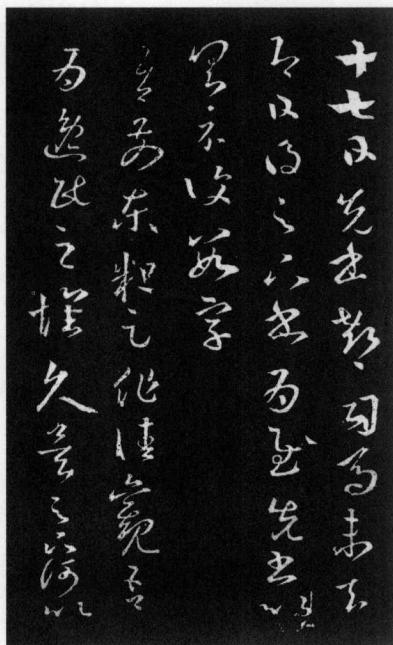


图3 王羲之《十七帖》



图4 怀素《论书帖》

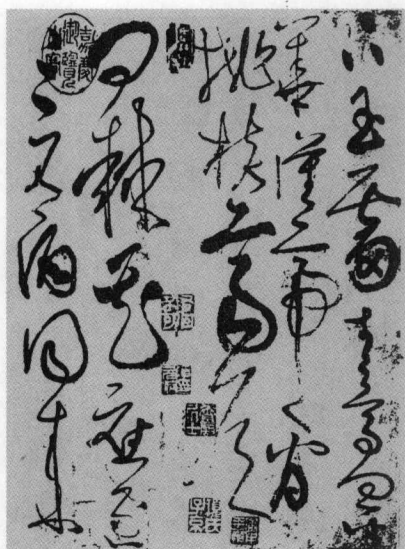


图5 张旭《古诗四帖》

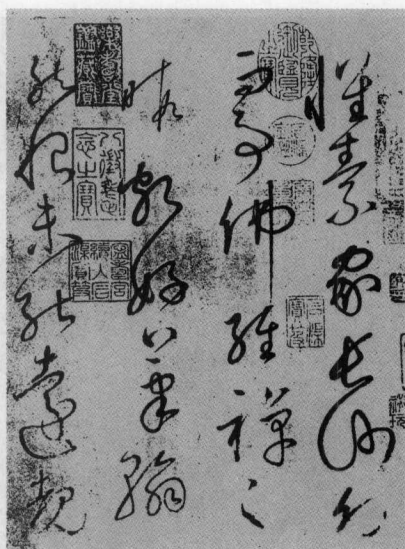


图6 怀素《自叙帖》

韵贯气、浑然一体（如图5、图6）。

我们在对章草、今草、狂草这三种草书的演变和异同有了大致了解

后，不禁要问学习草书究竟先从哪里入手为好呢？

学习草书最好先学章草，因为章草是草书的母体。今草是从章草演变而来的，今草的许多写法是以章草为依据的。在有了一定基础后，再学今草。学习今草可以先临智永的《千字文》，再临孙过庭的《书谱》。智永《千字文》其书骨气沉稳，左右规矩，法度严谨，且字字区分，不作连绵体势，形不连而气贯通，实乃临习佳作。孙过庭《书谱》妙于用笔，结体多变，韵味十足，诸体兼融。更重要的是《书谱》为书论佳作，其文详细论述了书法中的笔法和章法，所以堪称中国书法史上文、艺双绝的合璧之作，是学习草书的最佳范本（如图7、图8）。通过反复临读，然后再上追二王（王羲之、王献之），取法《十七帖》、《太常司妙帖》等。与此同时，也可以参看明人草书，如宋克的《杜子美壮游诗》、祝允明的《赤壁赋》、米芾的《草书九帖》等，以及王铎、黄道周、张瑞图等书家的墨迹。这样博览书帖，遍临约取，深读细研，取精用宏，自可得其奥妙而逐步形成个人书风。

至于狂草，最好不要先行入手，要在掌握了草书的基本技法，有了

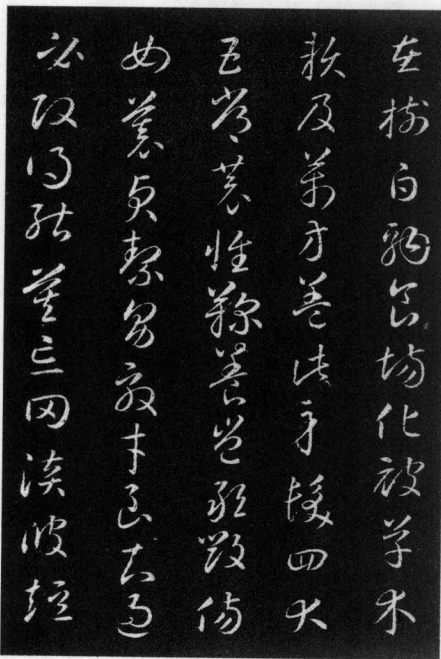


图7 智永《千字文》

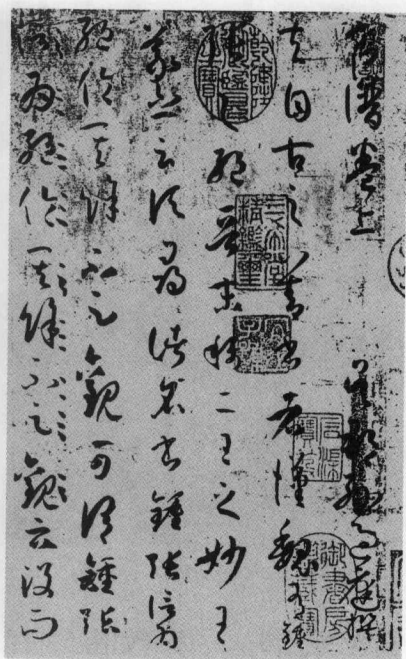


图8 孙过庭《书谱》

坚实的功底之后再去临写。尤其是张旭、怀素的狂草，如急风旋雨，似电闪雷鸣，“奇形离合，数意兼包”，对于初学者来说，阅读欣赏可以，盲目动笔势必会欲速而不达。

要想学好草书，除了把握学习的方法和步骤之外，关键问题还需要对如何学好草书有个正确认识。对此，目前有几种错误倾向：一种是有些人故弄玄虚，动辄用晦涩难懂、离奇古怪的所谓理论混淆视听，让人们视草书为畏途，不敢涉足而望字兴叹；另一种则恰恰相反，说草书无非是“连笔字”、“草上飞”，只要胆大敢写就行，甚至可以不学楷法、不习行书，上来就写草书，胡圈乱画，任笔成形，让人看了哭笑不得；还有一种则是不安于临碑摹帖，没写几年字便想捷足先登，抛开传统而追求怪异，不讲法度，不求规范，信笔为体，还标榜为“创新”，这就是那些曾喧嚣一时的“流行书风”。

那么，我们究竟如何树立正确的学习观念呢？首先，应当肯定学习草书确实难。《右军草法至宝》有言：“草圣最为难，龙蛇竞笔端，毫厘虽欲辨，体势更须完。”但“世上无难事，只要肯登攀”。草书是有章可循、有法可遵的，也就是说“登高是有梯子的”。只要我们选准目标，找准路子，循序渐进，持之以恒地学下去，是完全可以攻克。

其次，我们也必须认识到，草书看似潦草，实则法度严谨，技艺高深。如果不懂理论、不通法度、不循规矩、不讲方法，一股脑地写下去，势必误入歧途。一旦路子错了，写的越多，积习越重，长此下去则难以自拔。

再者，草书既然是一门高深的艺术，其理之深，其法多变，任何人都都不可能一朝一夕就能完全掌握。只有踏踏实实地临碑习帖，在传统功力达到相当程度之后再去“化古为我”，形成自己的风格。那种背离传统而独出心裁的“创新”，只能是无源之水，无本之木。

那么，对于学书者来说，学习草书究竟有没有捷径可寻？怎样才能较为便捷地走向正轨而步入书法殿堂？

特别值得一说的是，20世纪30年代著名书法家于右任及其书社首倡的标准草书，是草书史上划时代的一大贡献。他有感于草书形迹的微妙变化，即如《草诀百韵歌》也无以阐发。于是用集字方法，以

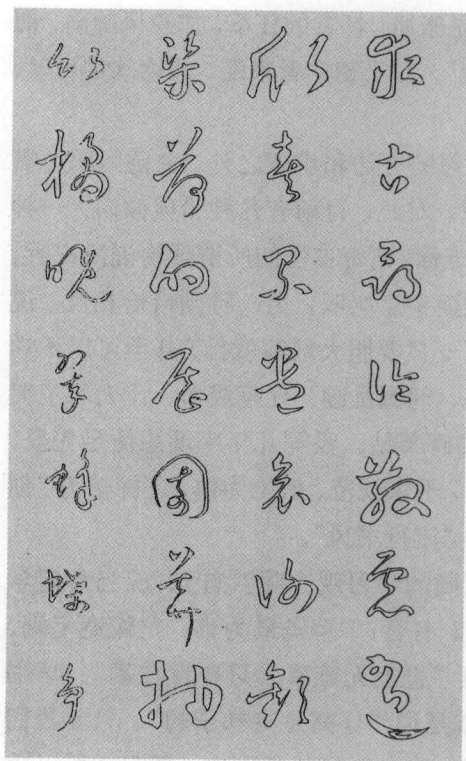


图9 于右任《标准草书》

今草为主，兼收章草，编订《标准草书》。以“易识”、“易写”、“准确”、“美丽”为原则，将传统的草法分析条理，去芜存菁，去伪存真，把草字结体定型归类，找出了习草的规律。尤其是对草书符号的创立，“表例条贯，晤一通百”，“于其紊乱复杂之中，求出其清晰严整之演变规径”，从而为学习草书者大开方便之门（如图9）。

我们这里也是以今草为原本，不涉及章法布局、墨法等，单从它的书写特点，选择一些草字为例，进行解析和识读，而从中找出它的基本规律及其书写规范，以帮助

初学者能够从繁杂浩渺的字海中看出些眉目，找出些窍门来，从而正确地识草、辨草、记草，为我们临碑摹帖起到一定的辅助作用，或者说能收到事半功倍的效果，进而能够规范地书写草书，这便是本书的主要宗旨和功能所在。

第一章 草书的简化

宋人苏轼曾云：“真(即楷书)生行，行生草，真如立，行如行，草如走，是成三体。”意思是说，学习书法如同孩子学步，要先会站，再会走，而后能跑。也就是说学习书法先要从楷书入手，再到行书，而后习草书，这样一个循序渐进的过程。同时也必须明白每个字是怎样变化而来的。所以我们必须拿草书的笔法、结体与楷书、行书进行比较，从中找出些规律来。

前人曾说“楷静草动”，也就是说楷书的态势是静止的，叫“楷如立”；而草书的态势是飞动的，叫“草如奔”。这一“静”一“动”就从根本上打破了楷书的运笔方法和结字模式，也就是所说的“解散楷法”。代之而来的是笔画的删减、运笔的快捷、线条的圆转、笔画的并连等。

草书之所以行笔快捷，首先在于简化。它在不改变字的整体框架和主体结构的前提下，减少和省略了某些笔画或某一部分，用概括的、简练的笔画或符号取而代之。还有的则通过以点代画、以符代部、移位借连等手段进行了整体的简化。正如草书歌诀中所说“删繁损复笔带连”，这是草书的主要特点之一。简化的形式大致有以下几种：

一、点画简化(如图 10)

图 10 点画简化：

			
今 省去横撇	尺 省去小横	用 省去左竖	南 省去左竖