

标准草书入门技法例谈

主编◎ 县选平 王洪宇 卢岩 王卓

金盾出版社

 縣 (县)	 壁	 惻 (惻)
 坐	 魏	 率
 封	 墨	 門 (门)
 哉	 鴈 (雁)	 劍 (剑)



标准草书入门技法例谈

顾问
总策划
主编
编委

国孝平
惠玉选
司王县
张董赵

宇刚迪
洪学瑞
王廉王
卜文

岩娜东
卢张秦
贾香梅

卓瑜颖
王彭董
张明涛



金盾出版社

内 容 提 要

本书适应广大草书爱好者的需求,以于右任标准草书为范例,以“易识、易写、准确、美丽”为原则,介绍了标准草书的点画技法、偏旁部首、用笔及结构、草书的章法、标准草书符号及例字等,非常适合广大草书爱好者临摹学习。

图书在版编目(CIP)数据

标准草书入门技法例谈/县选平等主编. —北京:金盾出版社,2014.12
ISBN 978-7-5082-9632-6

I. ①标… II. ①县… III. ①草书—书法 IV. ①J.292.113.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 191617 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:7

2014 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

序 言

于右任先生是近代史上激情满怀的诗人，是在国内外享有盛誉的书法大师。他以个性独具、雄奇开张的北魏行楷书和具有开创意义的标准草书而享誉海内外，成为中国现代书法史上的一座丰碑。

于右任先生早在20世纪20年代末期，就开始研究草书，致力于草书标准化、规范化的工作。作为一个爱国主义者，他痛感祖国文字书写费时，识难用迟，作为书法的草书，草法多样，学用皆难，历来推而不广，与社会需要很不适应。于是，他便在1932年集合有志于草书改革的同仁在上海创立了标准草书社。他亲自主持和领导草书社，将历代草书做了一番系统的整理和总结。正如他自己所说：“所谓标准，是拿古人的草书作标准的，是从先古圣哲千余年的演进当中，归纳出来有条不紊，易识、易写、准确、美丽的草法。”也正如他在《自序》中所述：“文字乃人类表达思想、发展生活之工具。其结构之巧拙，使用之难易，关乎民族之前途之切！现代各国印刷用楷，书写用草，已成通例；革命后之强国，更于文字之改进不遗余力。”传云：“工欲善其事，必先利其器……”，因此，“广草书于天下，以求制作之便利，尽文化之功能，节省全体国民之时间，发扬民族传统之利

器，岂非当今急务欤！”于是确立“易识、易写、准确、美丽”四原则，以《千字文》为底本，在历代草书法帖中选字，“唯期以众人之所欣赏者，还供众人之用。并期经此整理，习之者由苦而乐，用之者由分立而统一，此则作者唯一之希望也”。他明确地告诉读者，推行《标准草书》的出发点是文字改革，是实用，是为了抢时间，争速度。尤其是他的《百字令·题标准草书》，把提高汉字书写速度以利国际竞争、民族振兴的这种心情表达得更为淋漓尽致。可以说，于右任先生为后世留下了大量书法精品，他在书法创作上独树一帜的审美境界与人格魅力，为后学者提供了广阔的思维空间以及深厚的营养源泉。

前 言

书法大师于右任邀集同仁，研究历代草书，找到了草书构形的规律，发现了“神奇”的“符号”，确立了“易识”、“易写”、“准确”、“美丽”四条标准，以今草为主题整理了历代草书，创立了“标准草书”。

“标准草书”的创立首先是对历代草圣的草书艺术精粹的继承与借鉴，同时也包含了对古代草书的加工与完善，这一成果的第一块里程碑就是集历代草圣草字的双勾百衲本《标准草书千字文》。其学术研究成果集中收录在《标准草书千字文》后附的《标准草书凡例》、《标准草书释例》（见上海书店出版《标准草书》）之中。正如他的朋友、助手刘延涛先生所指出的，标准草书的创立“为草书规范作一总结”。而他们的初衷更在于“为将来文字的书写开一条新道路”。作为官居显位的于右任始终没有凭借行政手段去推行汉字草体，而是让“标准草书”自己的魅力去影响国人。这一点确实是令人敬仰的学者风度。

于右任的草书艺术分为两个时期。前期，也就是创立并完善标准草书的时期。这一时期，从1927年前后一直持续到1945年前后，历时20年左右。他的草书在此时期有几个显著的特点。

一是直接继承了历代草圣的字形、字势、笔意。他的笔下我们看到了王羲之、孙过庭、赵孟頫诸大家的韵味与气息。

二是构形上的笔断意连。为了使草书的符号特征突出，他在处理笔画时除不得不连笔的部分之外，更多地采取笔断意连的方法。所成之字干净利落，绝不拖泥带水。

三是痛快淋漓。他强调“意在笔先”，忌讳“狐疑者，溺于滞涩”。他的草书绝不故作滞笔、涩笔、颤笔，点画总是生气勃勃，如行云似流水。

四是中锋入纸。他强调“万毫齐力”，赞赏张旭“用笔如锥画沙，力透纸背”。他以为“侧锋取媚，终为外道”。他的草书确实是笔笔中锋，万毫齐力。他的行书中所具有的磅礴气势、震撼人心的力感，在草书中仍然发挥着，显现着，流注着。

五是“忌交”、“忌触”、“忌眼多”、“忌平行”等审美观念的体现。为了草书形态美，他批评前贤的同时提出了“四忌”。这正是他追求草书简洁明快、易识易写、变化多姿等理想形态的美学思想之所在。“四忌”的提出揭开了草书艺术美学论上新的一页。与傅青主所提的“四宁”、“四毋”一样是对中国书法美学理论的重大发展。

如果说于右任前期的草书是字形组织、符号使用、词联规律最为严格的标准草书体，是初具个性的“于体”，那么他晚年的草书就是天惊地怪、超凡入圣的神品了。此时期的草书作品以《千字文》、《波罗蜜多心经》、《满江红》、《秋兴八处》、《赤壁赋》、《正气歌》、《于母房太夫人行述》、《民治校园纪事诗》为代表。这些作品最美妙之处在于“活笔”二字。

他晚年的草书以凌厉劲健、婀娜多变的笔势在不断运动中去构造

字形，贯通行气，组织章法。他的字可以看到运用中锋和锥画沙的一根线条始终在不失造字之理的前提下在改变中行进。其跳荡的节奏与和谐的韵律，让人感到一个字就是一个隽美的乐句，就是一个定格的舞蹈造型。活的笔势有时如雄狮当道，劲健沉稳；有时如巨龙翻腾，波磔连绵；有时如微风燕舞，轻掠斜扫；有时如草丛蛇惊，迅疾风行。一笔三折，时纵时敛，跌宕起伏，变幻无穷。豪气、清气、逸气、雅气时现笔情之中。

“活”不仅表现于笔法、笔势，也体现于构形。其特点有五：

一、随意生态，愈拙愈妍。他晚岁的草书结字变化险奇，甚至飘忽不定。有时体正笔斜，体势依北魏楷书多重心下移而呈三角形，稳定、端严而笔势奇险变斜曲之妙，寓险绝于平正之中，寓动于静。有的似斜反正，总体势如风吹花絮，飘逸潇洒，不稳又稳，稳又不稳，险绝归于平正，寓静于动。

二、形散神聚。他晚年草书中有不少字的形态是中官部位（或略偏上、下、左、右）留有大块空白，而笔画收束或符号关联内环回抱都呈八面拱心之势。形散神聚，非大手笔莫敢为也。

三、参差领带。在安排左右结构的草字时，除通常的下沿平齐一法之外，于右任更多地使用了左带右拖，管领牵连，上下参差，夸张大小，使字势呈主副相倚之斜势。有的以左领右，展左促右；有的打破传统中左低右高之定势，促左展右，以右托左。变形夸张，诡形怪状，奇崛突兀，妙趣横生。动感、力感、逸趣跃然纸上。

四、纵横夸张。人或以为提出“标准草书”就会产生“一字万同”。

其实这是一大误解。于右任晚年的草书既不是宋姜白石所提倡的魏晋人的“各尽字之真态”，也不是姜白石所批评的唐人之失“一字万同”。他在整幅书作中往往从章法气韵的贯通照应出发将字形自由夸张、变形。好像绘画中人们运用透视变形的手法一样，他有意无意地把许多字加以纵向或横向夸张，使许多人胸中、笔下都不可能有的奇形异态产生于楮墨之间，做出了令人叫绝的创造。这一手法的运用表现出于右任先生艺术创造上的睿智和胆略。没有夸张就没有艺术，在千载传统笼罩下的书法结字如何创新，夸张是很重要的途径。然而夸张、变形而能终归于和谐、自然，使作品光彩照人，这是最难的。于右任先生在书法艺术创作中所表现的美的追求、美学理想更值得我们深入研究。

五、收笔蓄势。书法之力感在于纵收得体。于右任先生的草书往往将可以舒展的笔画用短笔回锋收束，留笔敛形，聚气凝神。一些构形上末笔回锋的字，他绝不纵势交笔破坏字形组织，总是以极沉着之笔谨慎处理，使整个字沉稳厚重，气足神完。于右任晚年的草书，可以说是一字一奇，一字一变，绝无“一字万同”之弊。活笔、活墨、活势随处可见。

目 录

一、点画技法·····	(1)
(一) 基本笔画·····	(1)
(二) 点画映带·····	(17)
(三) 笔顺·····	(22)
(四) 改变笔顺及省减·····	(27)
二、偏旁部首·····	(38)
(一) 专用偏旁(同符同用)·····	(38)
(二) 并借偏旁(一符多用)·····	(52)
三、草书的用笔及结构·····	(59)
(一) 草书的用笔·····	(59)
(二) 草书的结构·····	(59)
四、草书的章法·····	(71)
五、标准草书符号及其例字·····	(77)
(一) 草书符号导言·····	(77)
(二) 草书专用符号例字·····	(77)
(三) 草书代表符号(或称借用符号)例字·····	(93)

一、点画技法

益

踐(踐)

器

(一) 基本笔画

1. 点

(1) 斜点

要尖锋入纸，向右下重按铺毫，然后，再将笔向上回锋至点的中部，出锋与下笔连带。

清

令

温

渭

虧(亏)

(2) 出锋点

出锋侧点，露锋起笔并向右下行笔，稍顿笔，折笔向左下出锋与下笔相连带。请参考例字练习。

姑

願(愿)

綿 (綿)

杯

溪

(3) 撇点

露锋向右下起笔，折笔向上再向下，提笔出锋，力到笔尖，行笔速度应快一些，要形成撇点与横之间映带。

看

雞 (鸡)

賢 (贤)

貞 (贞)

設 (设)

(4) 捺点

露锋顺起笔，向右下行笔。行笔至中部再向右下按笔，提笔出锋。也有的捺回锋收笔，注意掌握。

深

霜

愛 (爱)

資 (资)

墨

(5) 斜点

露锋起笔，向右下行笔，
然后，再折笔向右上出锋与
右点相呼应。

羔

等

恭

馨

棠

(6) 出锋点

露锋起笔，写两点要左
右分开，书写要两点遥相呼
应，左点上挑，右点向下撇
出。

晨

亦

睿

盡 (尽)

終 (终)

(7) 帶下点

带下点为上下两点相互连贯。上点侧写出锋，下点侧写收锋，两点上下相互映带。

量

竟

立

叔

言

2. 横

(1) 短横

侧锋起笔，向右行笔，一般为左低右高，露锋或回锋收笔。书写时，落笔要大胆自然。

畏

旦

晉 (晋)

東 (东)

齊 (齐)

(2) 左尖横

露锋落笔，行笔先轻后重，写横的变化要以字的结构而定。书写时，应注意字的俯仰或形态的变化。

去

老

弁

充

接

(3) 右尖横

写右尖横时，露锋落笔，提笔右上，一般为左低右高，行笔稍快，收笔出锋。此笔画多用于字的第一笔。

連 (连)

秦

篤 (篤)

右

天

(4) 凸横

写凸横时，露锋起笔要回锋收笔。要因字形的结构掌握好横的变化，中间要呈凸形。此横在这些例字中起着重要作用。

莫

英

花

者

阜

(5) 凹横

凹横与凸横写法相反，起笔为左尖状。书写时，行笔速度稍慢，收笔时向上出锋或向下连带。

戎

農 (农)

履

俊

傳 (传)

3. 竖

(1) 短竖

一般露锋起笔，行笔稍快，轻顿后下行，此笔画收笔出锋或回锋。

僚

儒

松

慎

橫

(2) 长竖

露锋顺起，向下中锋行笔，行笔长度因字立形，收笔处呈侧锋或中锋。

機 (机)

將 (将)