

书法大字谱

《孙过庭
书谱》草书大字谱

主编 陆有珠 编著 李翔峰

广西美术出版社

孙过庭《书谱》

草书大字谱

主编 陆有珠 编著 李翔峰

☆

广西美术出版社出版

(南宁市望园路9号·530022)

广西新华书店发行 广西邕宁县印刷厂印刷

*

开本 787毫米×1092毫米 1/8 6印张

1998年6月第1版 2001年10月第2次印刷

印数:5001—8000

ISBN7—80625—498—6/J·395 定价:13.00元

如有印装质量问题,请与本社调换

好学又好教

无师也可通

陆有珠

我在书法教学的课堂上，或者是和爱好书法的朋友交流的时候，常常听到他们提出这样的问题：“初学书法，选择什么样的范本好？”

这个问题确实提得很好。初学书法，选择范本很重要。范本是联系教和学的桥梁。中国并不缺乏字帖，缺乏的是一本好学又好教，无师也可通的好范本。目前使用的各类范本都有一定程度的美中不足。教师不容易教，学生不容易学。加上现代社会生活节奏加快，信息爆炸，学生要学的科目越来越多，功课和作业的量越来越大，教师的工作量也十分繁重，加上升学考试的压力仍然非常大，学生学习书法就不能像古人那样投入大量的时间和精力来训练，但是，书法又是一门非常强调训练的学科，它有非常强的实践性。“写字写字”就突出一个“写”字。怎么来解决这个矛盾呢？我想首先要做的一条就是字帖的改革，这个范本应该既好学，又好教，甚至没有教师指导，学生也能自学下去，无师自通，能使学生用更短的时间掌握学习书法的方法，把字写得工整、规范、美观，以腾出更多的时间来学习其他学科的知识。这是我们编写这套《书法大字谱》丛书的第一个原因。

第二，目前的许多字帖、范本缺乏系统性，不配套，给教师对书法的整体把握和选择带来了诸多的不方便。再加上历史的原因，现在的许多教师没能学好书法，如果范本不合适，则更不知如何去指导学生，“以其昏昏，使人昭昭”那是不行的，最后干脆拿写字课去搞其他科目去了。家长和学生购买缺乏系统性的范本时，有时有部分已经重复了，造成了浪费，但又仍有一部分还买不到，遗憾仍然存在。

第三，现在许多字帖、范本的字迹太小，学生不易观察，教师或家长讲解时也不好分析，买了字迹太小的范本，对初学书法的朋友帮助并不大。最新的书法教学研究表明，学习书法先学大字，后学中字和小字，其进步效果更加显著。有鉴于此，我们出版了这套《书法大字谱》丛书，希望能对改变这种状况有所帮助。

该书在编辑上有如下特点：
首先是它的实用性强，符合初学书法者的需要，使用方便。编写这套字谱的作者都是长期从事书法教学的教师，他们不仅是勤奋的书法家，创作有成，更重要的，是他们有丰富的书法教学经验，能从书法教学的实际出发，博采众长，能切合学生学习书法的实际分析讲解，这样就有了针对性，对症下药，就能把病治好。他们分析的语言中肯，简明扼要，通俗易懂，他们告诉你学习书法的难点在哪里？容易忽略的地方又在哪里？克服困难，改进缺点又该怎么样去做？这样有的放矢，会使初学书法的朋友得到启迪，有所收获。

其次，该书在编排上注意循序渐进，深入浅出，简明扼要，

易学易教。例如在《勤礼碑》这册字谱里，笔法部分先讲横画，次讲竖画，一横一竖合起来就是“十”字，接下来讲撇画，加上一短撇，就是“千”字。在有了横竖的基础上，加上一长撇，就是“在”字或者“左”字。“片”字是横竖的基础字加上一竖撇。这样一环紧扣一环，一步推进一步，逻辑性强。在具体的学习上，从易到难，从简到繁，特别适合初学书法的朋友，就连幼儿园的小朋友也会喜欢这样循序渐进的教学方法的。在其他字谱里，我们也是按照这样的原则来编排的。

再次，该书的编辑是纵线与横线有机结合，内容更加充实。一般的范本都是单线结构，即只注意纵线的安排，从笔法开始，次到偏旁和结构，最后讲章法。但在书法教学实践中，我们发现许多优秀的书法教师都是笔法和结构合起来讲的，即在讲一个基本笔画时，举出该笔画在字中的位置，该长还是该短，该重还是该轻，该直还是该曲等等，使纵线和横线有机地结合在一起，使初学书法的朋友在初次接触到笔画时，也有了结构的印象。因为汉字是一个有机的整体，笔法和结构有着非常密切的关系，我们在教学时往往把笔法、偏旁、结构分开来讲，这只是为了教学的方便而已，实际上它们是很难截然分开的，特别是在行草书里，这个问题更显得重要。赵孟頫说过一句话：“用笔千古不易，结字因时而异。”其实这并不全面，用笔并非千古不易，结字也不仅因时而异，而且因笔法的变异而变异。导致千百年来大量书法作品的不同面目，不同风格的争奇斗艳。表面上看来是结构，其根本都是在用笔！颜真卿书法的用笔和宋徽宗书法的用笔迥然不同，和王铎、张瑞图书法的用笔也迥异。因此，我们把笔法和结构结合起来分析，更符合书法艺术的真谛，更符合书法教学的实际。应该说，这是书法教学的一种新的尝试，一种新的突破。

这套《书法大字谱》丛书还有一个特点，它是以古代一位书法家的一篇作品的典型字迹来进行分析讲解，既有一笔一画的分解，也有偏旁、结构和章法的整体把握，并将原帖放大翻成阳文，以便于观摩和欣赏。它以每一位书法家的一篇作品为一册，全套合起来，蔚为壮观。篆、隶、楷、行、草五体皆备，成为完美的组合。读者可以整套购买，从整体上把握，可以避免分散购买时的重复和浪费，又可以根据需要，急用先买，单册购买，独立使用，方便了不同层次的读者。同时也希望由此得到教师、家长和广大书法爱好者的理解和支持。

由于我们的水平所限，本丛书一定存在这样或那样的不足，我们恳切期望得到识者的匡正，以便它更加完善，更加完美。

1997年2月于南宁

目 录

第一章	一、书法基础知识.....	1
	二、孙过庭《书谱》简介.....	2
第二章	基本笔画的形态及写法.....	3
第三章	草书的偏旁部首及写法.....	6
第四章	草书的结构特点.....	30

第一章

一、书法基础知识

1、书写工具

笔、墨、纸、砚是书法的基本工具，通称“文房四宝”。初学毛笔字的人对所用工具不必过分讲究，但也不要太劣，应以质量较好一点的为佳。

笔：毛笔中最重要的部分是笔头。笔头的用料和式样，都直接关系到书写的效果。

以毛笔的笔锋原料来分，毛笔可分为三大类：A、硬毫(兔毫、狼毫)，B、软毫(羊毫、鸡毫)，C、兼毫(就是以硬毫为柱、软毫为被，如“七紫三羊”“五紫五羊”等各号，例如“白云”笔)。

以笔锋长短分：A、长锋，B、中锋，C、短锋。

以笔锋大小分：大、中、小三种。再大一些还有楂笔、联笔、屏笔。

毛笔质量的优与劣，主要看笔锋。以达到“尖、齐、圆、健”四个条件为优。尖：指毛有锋，合之如锥。齐：指毛纯，笔锋的锋尖打开后呈齐头扁刷状。圆：指笔头成正圆锥形，不偏不斜。健：指笔心有柱，顿按提收时毛的弹性好。

初学者选择毛笔，一般以字的大小来选择笔锋大小。选笔时应以杆正而不歪斜为佳。

一支毛笔如保护得法，可以延长它的寿命，保护毛笔应注意：用笔时应将笔头完全泡开，用完后洗净，笔尖向下悬挂。

墨：墨从品种来看，可分为三大类，即油烟、松烟和兼烟。

油烟墨用油烧成烟(主要是桐油、麻油和猪油等)，再加入胶料、麝香、冰片等制成。

松烟墨用松树枝烧烟，再配以胶料、香料而成。

兼烟是取二者之长而弃二者之短。

油烟墨质纯，有光泽，适合绘画；松烟墨色深重，无光泽，适合写字。现市场上出售的墨汁，较好的有“中华墨汁”、“一得阁墨汁”。作为初学者来说一般的书写训练，用市场上的一般墨就可以了。书写时，如果感到墨汁稠而胶重，拖不开笔，可加点水调和，但不能往墨汁瓶加水，否则墨汁会发臭，每次练完字后，把剩余墨洗掉并且将砚台洗净。

纸：主要的书画用纸是宣纸。宣纸又

分生宣和熟宣两种。生宣吸水性强，受墨容易渗化，适宜书写毛笔字和中国写意画；熟宣是生宣加矾制成，质硬而不易吸水，适宜写小楷和工笔画。

用宣纸书写效果虽好，但价格较贵，一般书写作品时才用。

初学毛笔字，最好用发黄的毛边纸、湘纸或高丽纸，因这几种纸性能和宣纸差不多，长期使用这几种纸练字，再用宣纸书写，容易掌握宣纸的性能。

砚：砚是磨墨和盛墨的器具。砚既有实用价值，又有艺术价值和文物价值，一块好的石砚，在书家眼里被视为珍物。米芾因爱砚癫狂而闻名于世。

目前，初学者练毛笔字最方便的是用一个小碟子。

练写毛笔字时，除笔、墨、纸、砚以外，还需有枕尺、笔架、毡子等工具。每次练习完以后，将笔砚洗干净，把笔锋收拢还原放在笔架上吊起来。

2、写字姿势

正确的写字姿势不仅有益于身体健康，而且为学好书法提供基础。其要点有八个字：头正、身直、臂开、足安。

头正：头要端正，眼睛与纸保持一尺左右距离。

身直：身要正直端坐、直腰平肩。上身略向前倾，胸部与桌沿保持一拳左右距离。

臂开：右手执笔，左手按纸，两臂自



①

然向左右撑开，两肩平而放松。

足安：两脚自然安稳地分开踏在地面上，分开与两臂同宽，不能交叉，不要叠放。如图①。

写较大的字，要站起来写，站写时，应做到头俯、腰直、臂张、足稳。

头俯：头端正略向前俯。

腰直：上身略向前倾时，腰板要注意伸直。

臂张：右手悬肘书写，左手要按住桌面，按稳进行书写。

足稳：两脚自然分开与臂同宽，把全身气息集中在毫端。

3、执笔方法

要写好毛笔字，必须正确掌握执笔方法，古来书家的执笔方法是多种多样的，一般认为较正确的执笔方法是以唐代陆希声所传的五指执笔法。

按：指大拇指的指肚(最前端)紧贴笔管。

押：食指与大拇指相对夹持笔杆。

钩：中指第一、第二两节弯曲如钩地钩住笔杆。

格：无名指用甲肉之际抵着笔杆。

抵：小指紧贴住无名指。

书写时要注意要做到“指实、掌虚、管直、腕平”。

指实：五个手指都起到执笔作用。

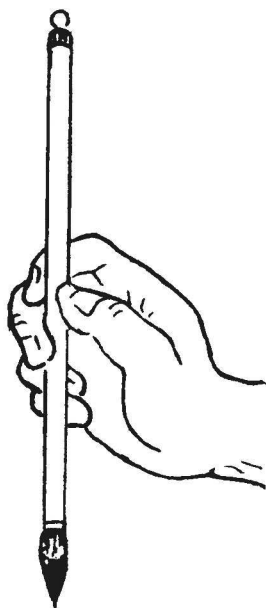
掌虚：手指前紧贴笔杆，后面远离掌心，使掌心中间空虚，中间可伸入一个手指，小指、无名指不可碰到掌心。

管直：笔管要与纸面基本保持相对垂直(但运笔时，笔管是不能永远保持垂直的，可根据点画书写笔势，而随时稍微倾斜一些)。如图②。

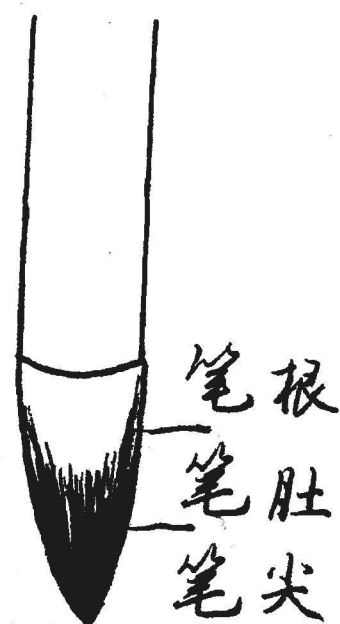
腕平：手掌竖得起，腕就平了。

一般写字时，腕悬离纸面才好灵活运转。

执笔的高低根据书写字的大小决



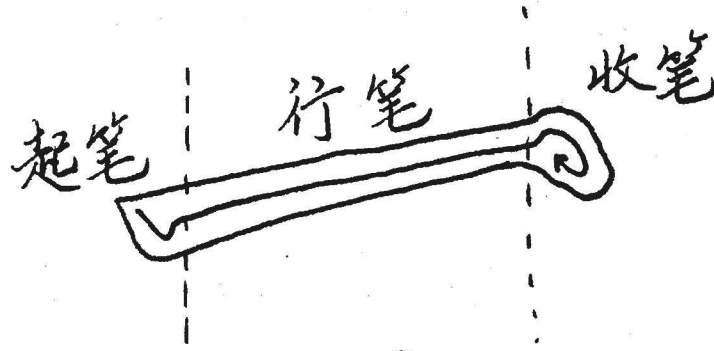
②



③

定，写小楷字执笔稍低，写中、大楷字执笔略高一些，写行、草执笔更高一点。

毛笔的笔头从根部到锋尖可分三部分，如图③，即笔根、笔肚、笔尖。运笔



④

按：铺毫行笔；提：是笔锋提至锋尖抵纸乃至离纸，以调整中锋。如图⑤。

初学者如果对转弯处提笔掌握不好，可干脆将锋尖完全提出纸面，断成两笔来写，可逐步增加提按意识。

笔法有方笔、圆笔两种，也可方、圆兼用。书写起来一般运用藏锋、露锋、逆锋、中锋、侧锋、转锋、回锋、提、按、顿、驻、挫、折、转等不同处理技法方可写出不同形态的笔画。

藏锋：指笔画起笔和收笔处锋尖不外露，藏在笔画之内。

逆锋：指落笔时，先向行笔相反的方面逆行，然后再往回行笔，有“欲右先左，欲下先上”之说。

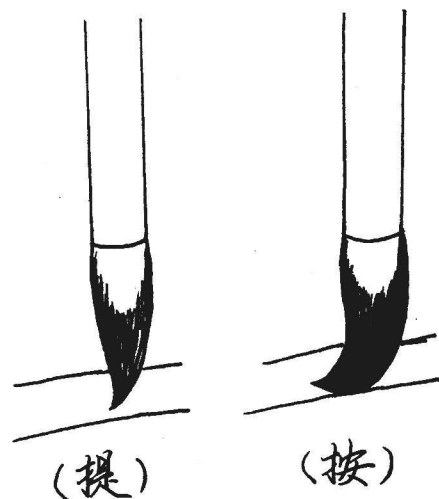
露锋：指笔画中的笔锋外露。

中锋：指在行笔时笔锋始终是在笔道中间行走，而且锋尖的指向和笔画的走向相反。

侧锋：指笔画在起、行、收运笔过程中，笔锋在笔画一侧运行。但如果锋尖完全偏在笔画的边缘上，这叫“偏锋”，是一种

病笔不能使用。

回锋：指在笔画的收笔时，笔锋向相反的方向空收。



⑤

二、《书谱》简介

《书谱》为唐代著名书法理论家、书法家孙过庭所作。它是一篇具有高度书法理论价值，在书法史上占重要地位的书学论著，也是一部表现出精湛艺术技巧的名帖。

孙过庭生卒年代不详，大约生活在公元648-703年间，字度礼（一说名虔礼，字过庭），吴郡（今江苏苏州）人，曾任率府录事参军。由于操守高洁，不随世俗，遭人谗言弃官，后贫病居家，潜心钻研书艺，他工正、行书，特别擅长草书。

《书谱》作为草书名帖，书法艺术成就是非常高的，历代对其技法多有赞誉，宋代书法家米芾在《书史》中称：“孙过庭草书《书谱》，甚有右军法。作字落脚差近前而直，此乃过庭法。凡世称右军书有此等字，皆孙笔也。凡唐草得二王法无出其右”。从《书谱》中，我们可以看到，在一个字的末笔收笔处，出现突然轻提，或戛然而止的回锋收笔，使笔画干净利索，起伏多变。因此有人称赞他的草书“如丹崖绝壑，笔势坚劲”，为“有唐第一妙腕”。《书谱》字的结体空旷圆密而姿态横生，其章法参差错落而自然天成，深得二王精髓。清刘熙载也称它“用笔破而愈完，纷而愈治，飘逸愈沉著，婀娜愈刚健”，概括的总结出《书谱》的艺术特色。《书谱》还是字数最多的古代书迹之一，历代书家多以其为范本习草书，即使是现代，许多草书名家的书作，也都在不同程度上，在不同方面汲取了《书谱》的艺术营养。

《书谱》作为书法论著，其精湛的书法美学思想也在书学史上占有重要的地位。它的主要论点包括，书体方面的：“篆尚婉而通，隶欲精而密，草贵流而畅，章务简而便”。“真以点画为形质，使转为情性；草以点画为情性，使转为形质”。技法方面的：“执，谓深浅长短之类是也；使，谓纵横牵掣之类是也；转，谓钩鏤盘纤之类是也；用，谓点画向背之类是也”。艺术表现手法方面的“违而不犯，和而不同，留不常迟，遣不恒疾，带燥方润，将浓遂枯，泯规矩于方圆，遁钩绳之曲直，乍显乍晦，若行若藏，穷变态于毫端，合情调于纸上”等等，这些美学观点对后人的书法创作实践产生了巨大的影响。

多年以来，对《书谱》这本古代书迹的认识存在两种观点，一些学者认为现存的《书谱》本是《书谱》原著的前面部分，后面的部分已经损失；一些学者则认为现在的《书谱》本实际上就是《书谱》原著的全文。尽管如此，大家对其书法艺术成就却是一致公认的。

《书谱》为纸本墨迹手卷，高27.2厘米，长892.42厘米。共351行，3500多字，衍文70多字。孙过庭于公元687年（唐垂拱三年）所书。原迹现藏北京故宫博物院。

第二章 基本笔画的形态及写法

一、点

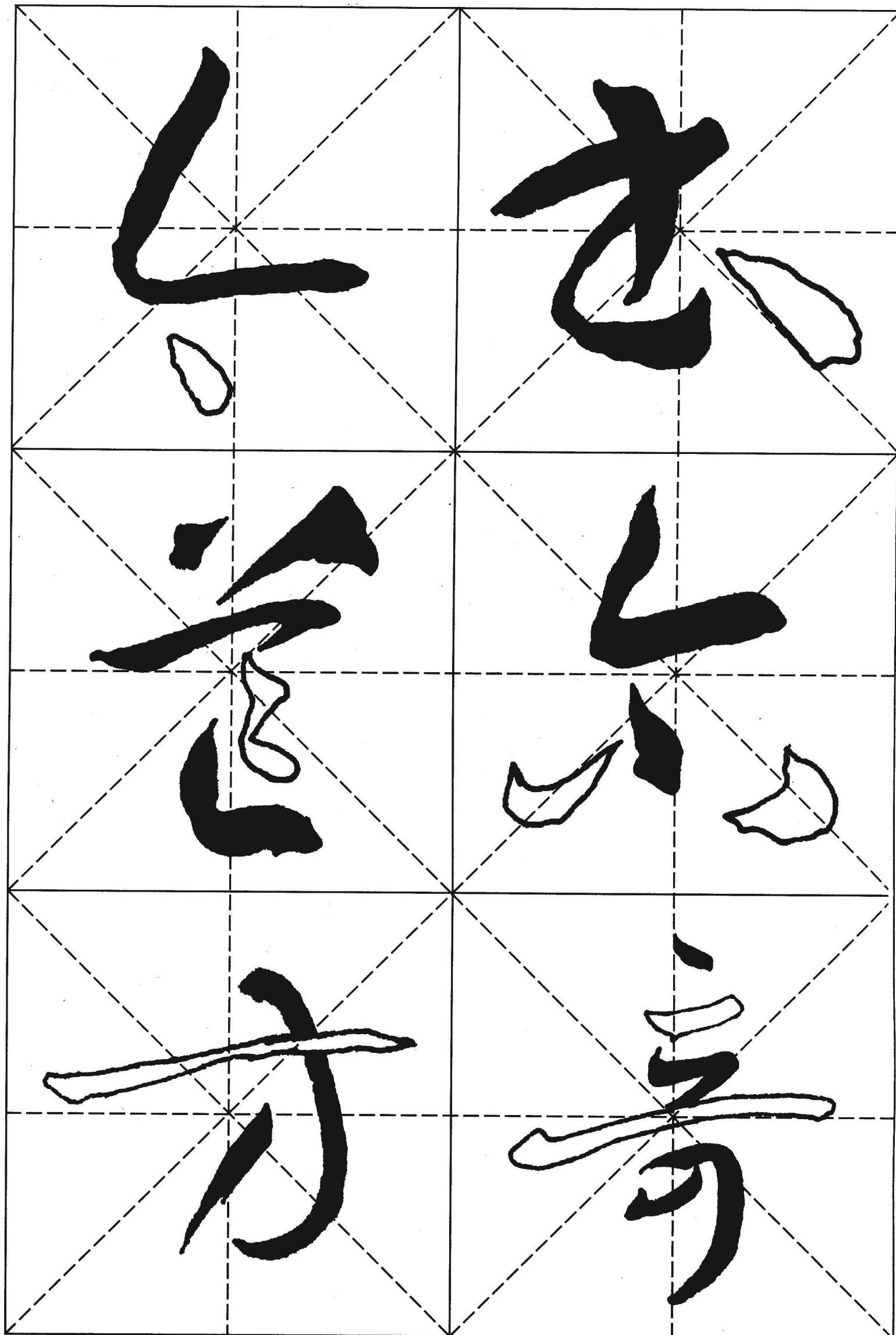
点的用法很多，它在不同的位置其形状是不同的。

一般点：凌空起笔，露锋落纸，顺势轻顿，行笔迅速，稍停后空收。见“今”字。

长点：凌空起笔，露锋落纸，顺势均匀用力向下行笔，顿笔后稍稍将笔提起，出锋收笔（也可不出锋）。见“书”字。

上下点：露锋入纸，顺势轻按形成上点，转锋稍提笔接下点起笔，下点露锋承上向右下方轻顿，空收。见“芒”字。

顾盼点：第一点露锋落笔，向右下方边按边转，提锋向右上方带出，第二点接上笔，向右下顿，挫锋向左下方带出，与第一点呼应。见“尔”字。



二、横

横画的起笔为露锋入纸，顺势向右行笔，运行到一定距离后则提笔向反方向空收，见“方”字。一字有多横时应注意横的形态变化，如“奇”字。

三、竖

竖画的起笔为露锋落笔，中锋运笔，行笔刚狠，悬针竖为空收，即行笔到一定距离后向上方提笔出，见“舛”字。垂露竖则行笔到一定位置时，作适当的顿笔，见“平”字。

四、撇

撇画的起笔为切锋入纸，稍顿笔后向左下方用力均匀地撇出。如“人、少”字。

五、捺

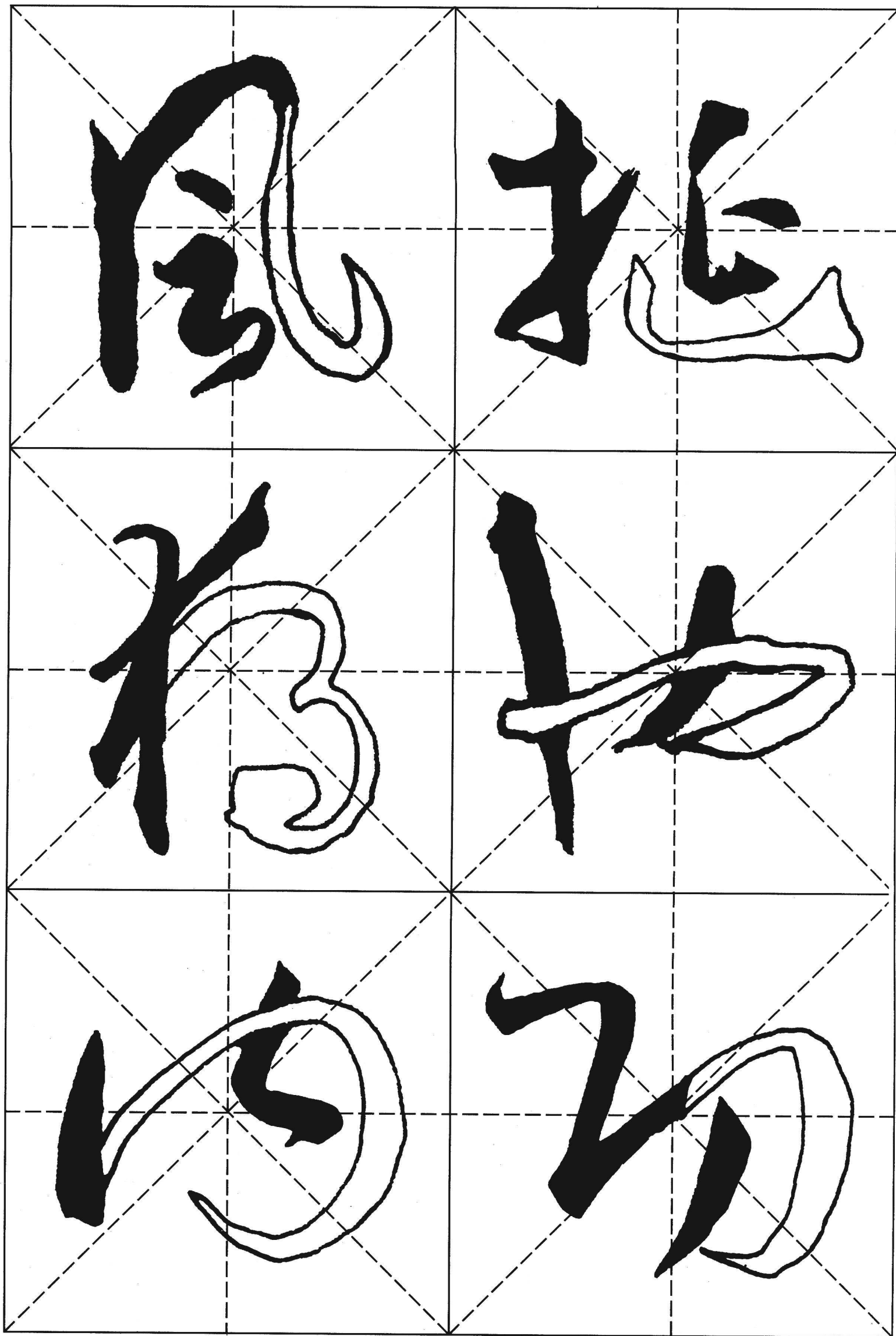
捺画多写成反捺，也有写成长点。一种情况是露锋轻起重顿，后提锋收笔，如“及”字；另一种情况是重起轻收，即起笔用力入纸，然后再提笔收锋，如“更”字。

六、钩

钩的运用很多，它在草书中已不是单一的基本笔画，而是一种笔形。一些没有钩的字却加上了钩，而有些有钩的字则没有钩的出现，因此草书的钩不受字形的限制。草书的钩有轻重、长短之分，如“风”字的上挑钩出锋较长；“挺”字的建字旁的平捺此时则有钩的出现，且出锋有力稳狠。写钩时出钩要充分注意提按交换使用。

七、折

草书中的折大都是圆转，有时也有方折。如“独、内”字为圆转；如“也、功”字则为方折。写折时要注意中锋运笔。



第三章 草书的偏旁部首及写法

草书是一种比较繁难的书体，要学好草书，既要掌握草书的结字规律，又要懂得草书笔画的来龙去脉。草书的偏旁部首是草书结字规律的一部分，有其规范的写法。草书偏旁部首的写法有自己的特点，以简括明快为主，有时简直是一种符号，但有些与行书也有相同之处，行书写得快捷而简便些，便成了草书。

下面介绍《书谱》中的主要偏旁部首及写法。

1、单人旁

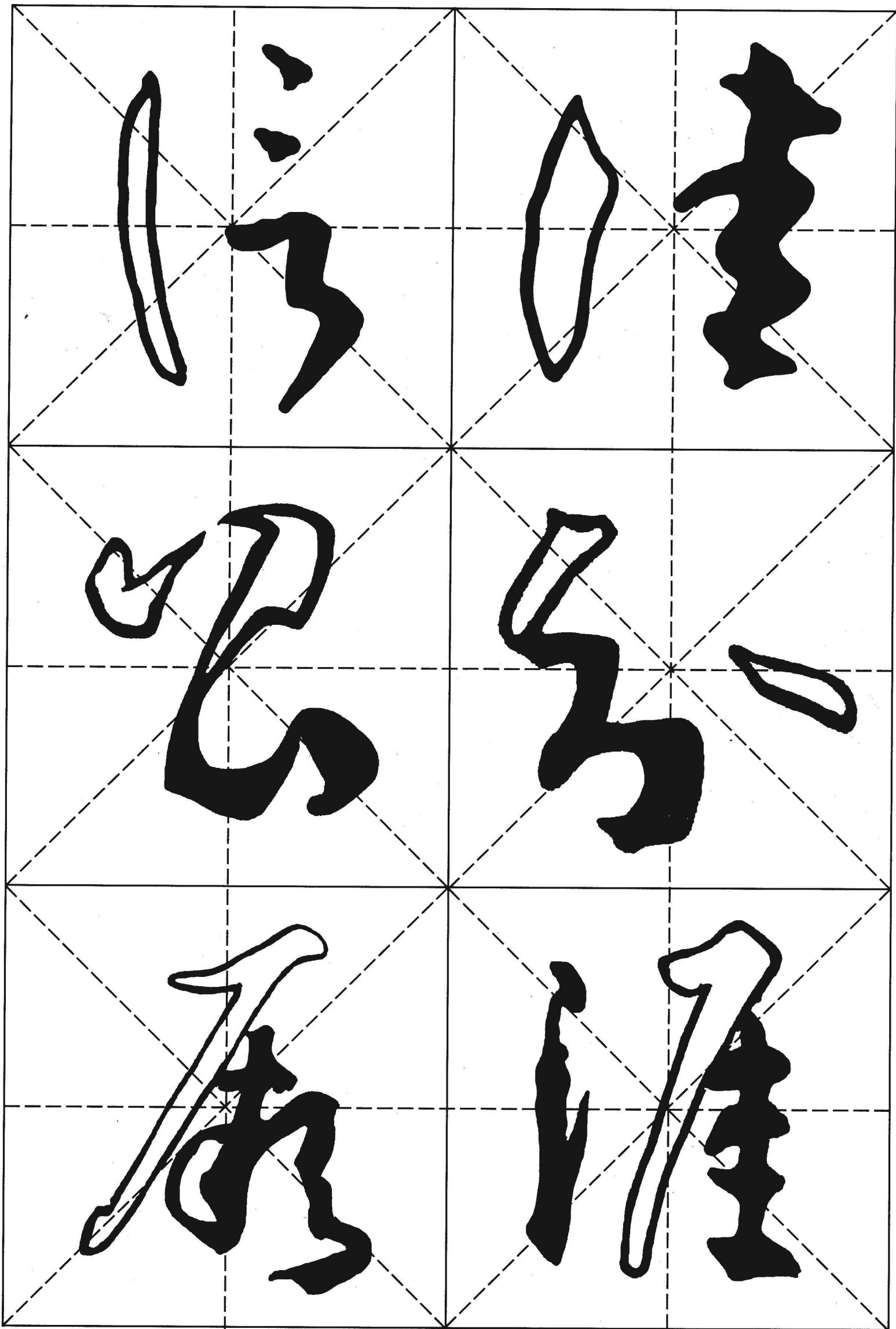
通常简化成一竖，略显弧形，以显力度。如“信、佳”字。

2、八字头

一般写成曾头点，两点相向，如“公”字；有时也写成一撇和一点，如“分”字。

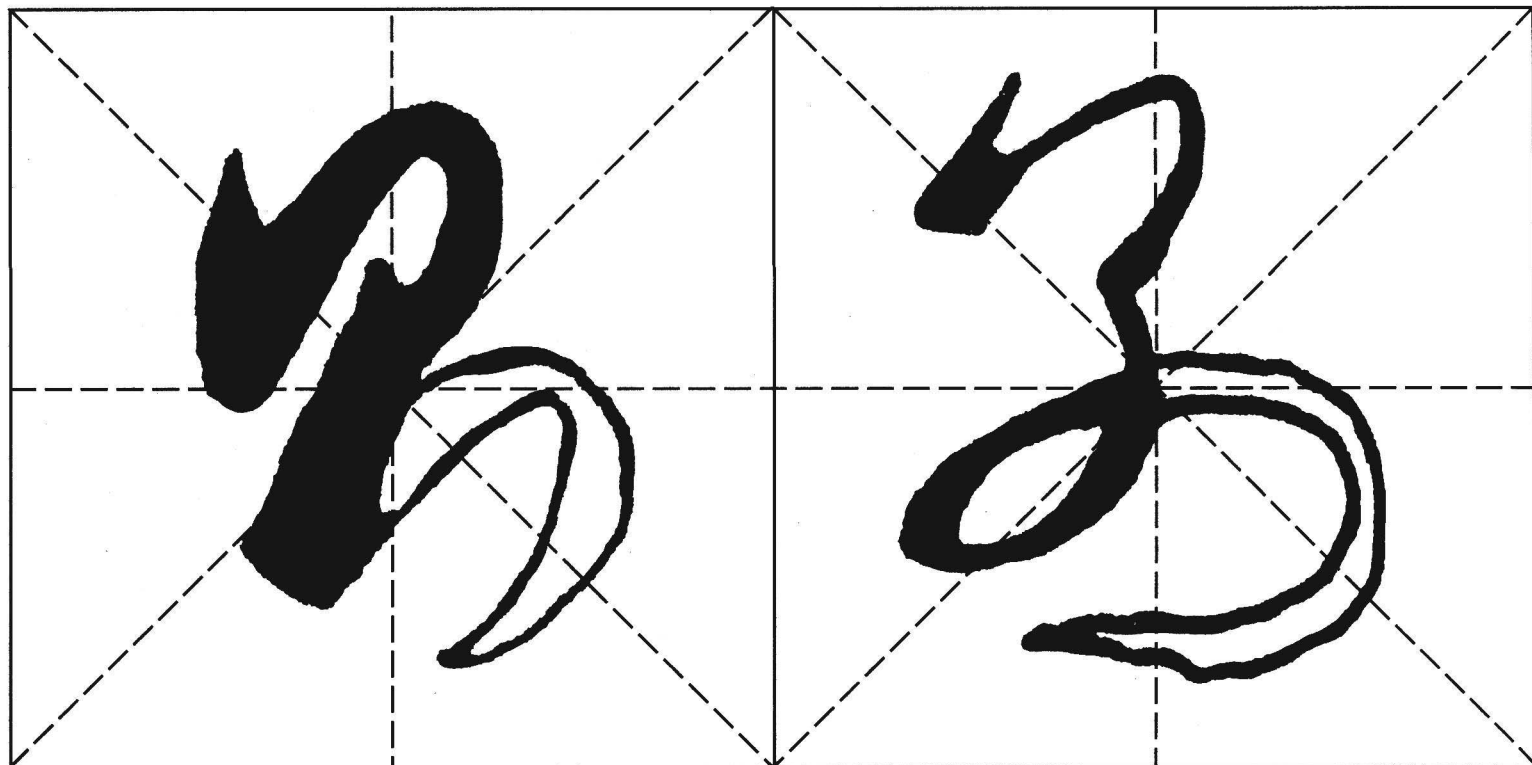
3、厂字头

一般由横与撇连写成折画即成，撇画收笔时，向左上出锋，以显力度。如“厥、涯”字。



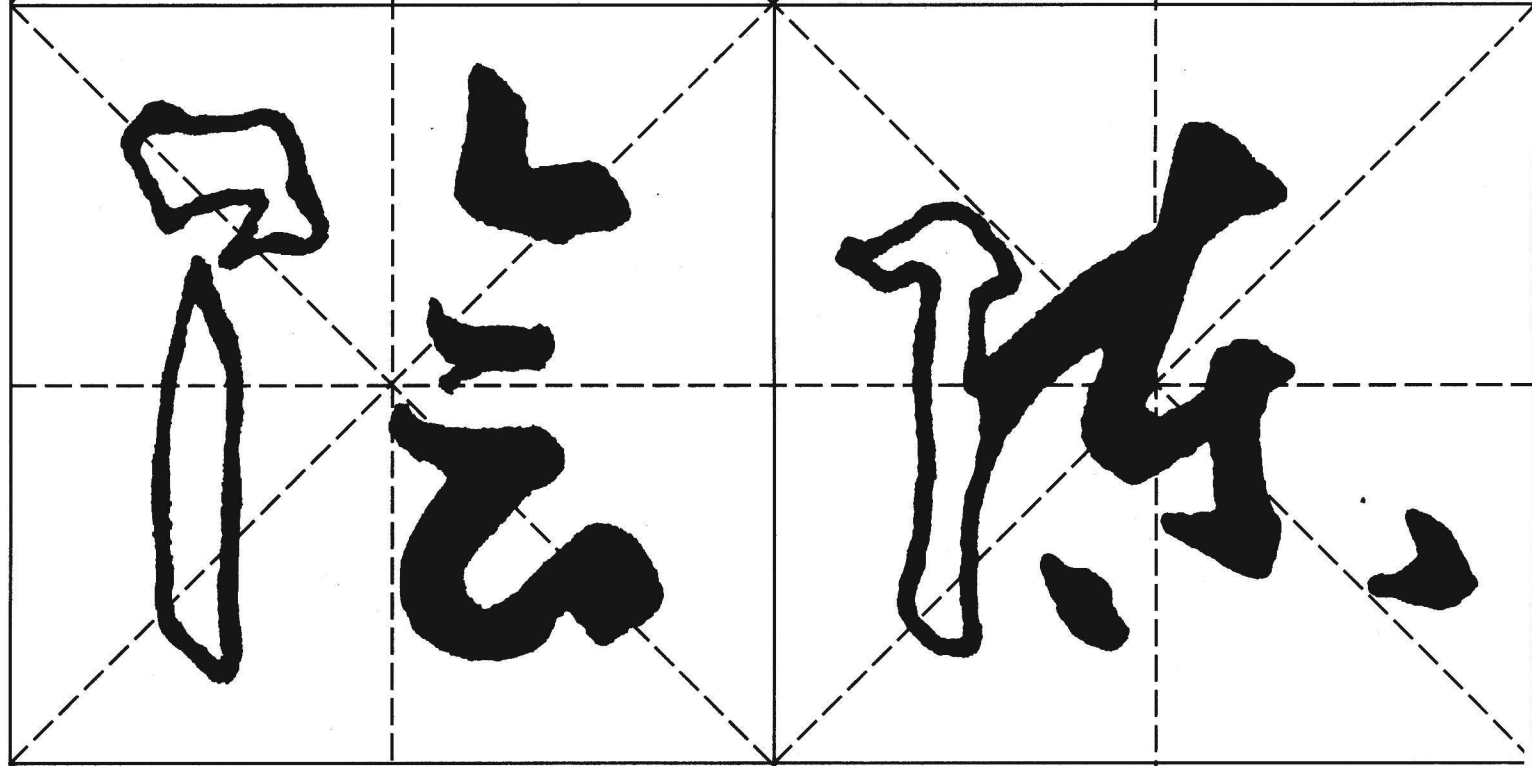
4、立刀旁

写成折钩状，多处于右下方，出钩要有力。如“则、别”字。



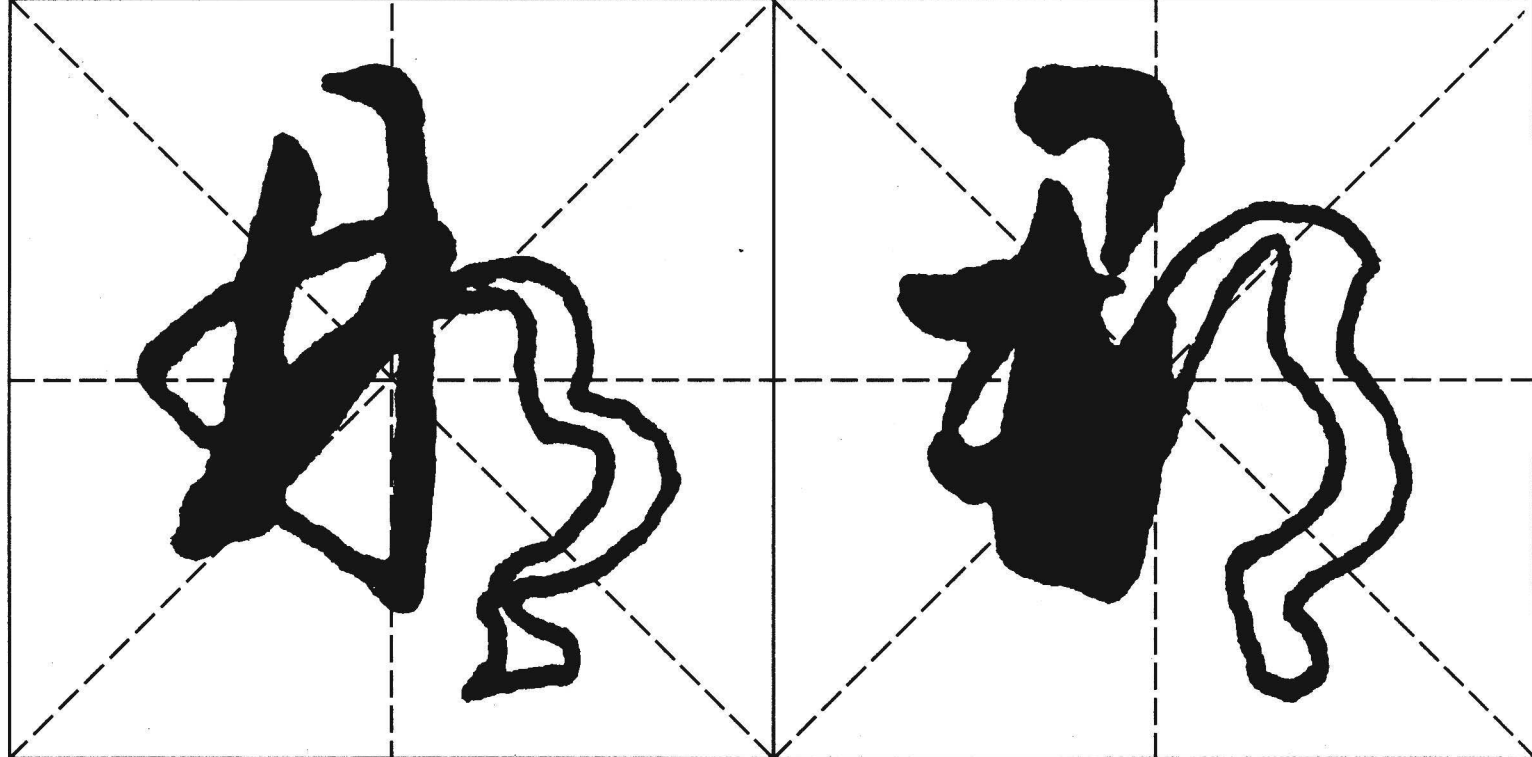
5、左耳旁

写成短横钩或短横加一竖，行笔时要流利。如“阴、陈”字。



6、右耳旁

由两个曲折和一点组成，曲折要写得圆转流畅。如“那、郡”字。



7、力字旁

先写横折钩，最后写一撇，出撇应有力。如“劲、势”字。

劲 势

8、竖心旁

先写一竖，竖具微弧形，以显力度，后写一竖提向右上方与右边部分的首笔相连。如“怪、悟”字。

怪 悟

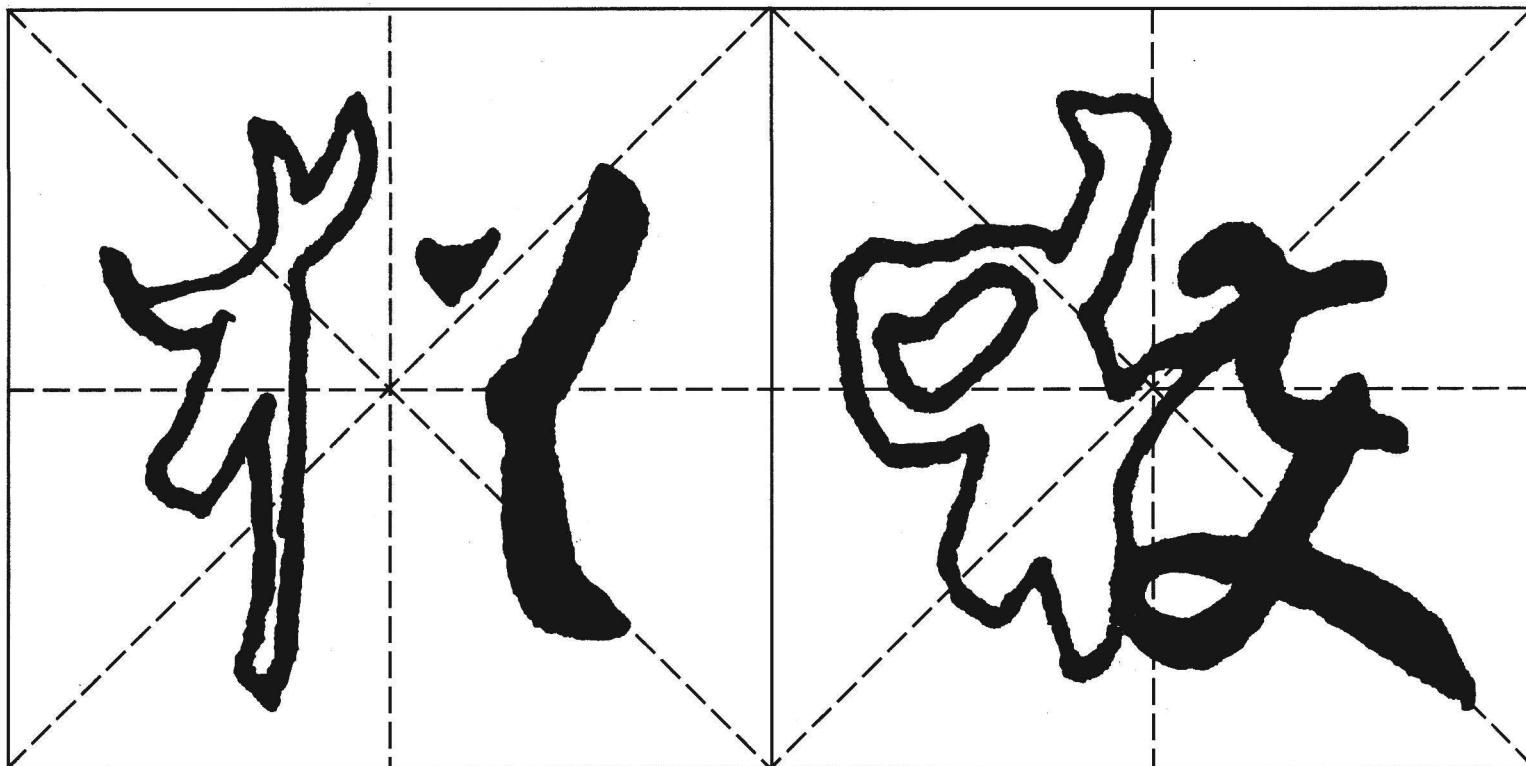
9、三点水

一般由点加提钩组成，如“浮、济”字。

浮 济

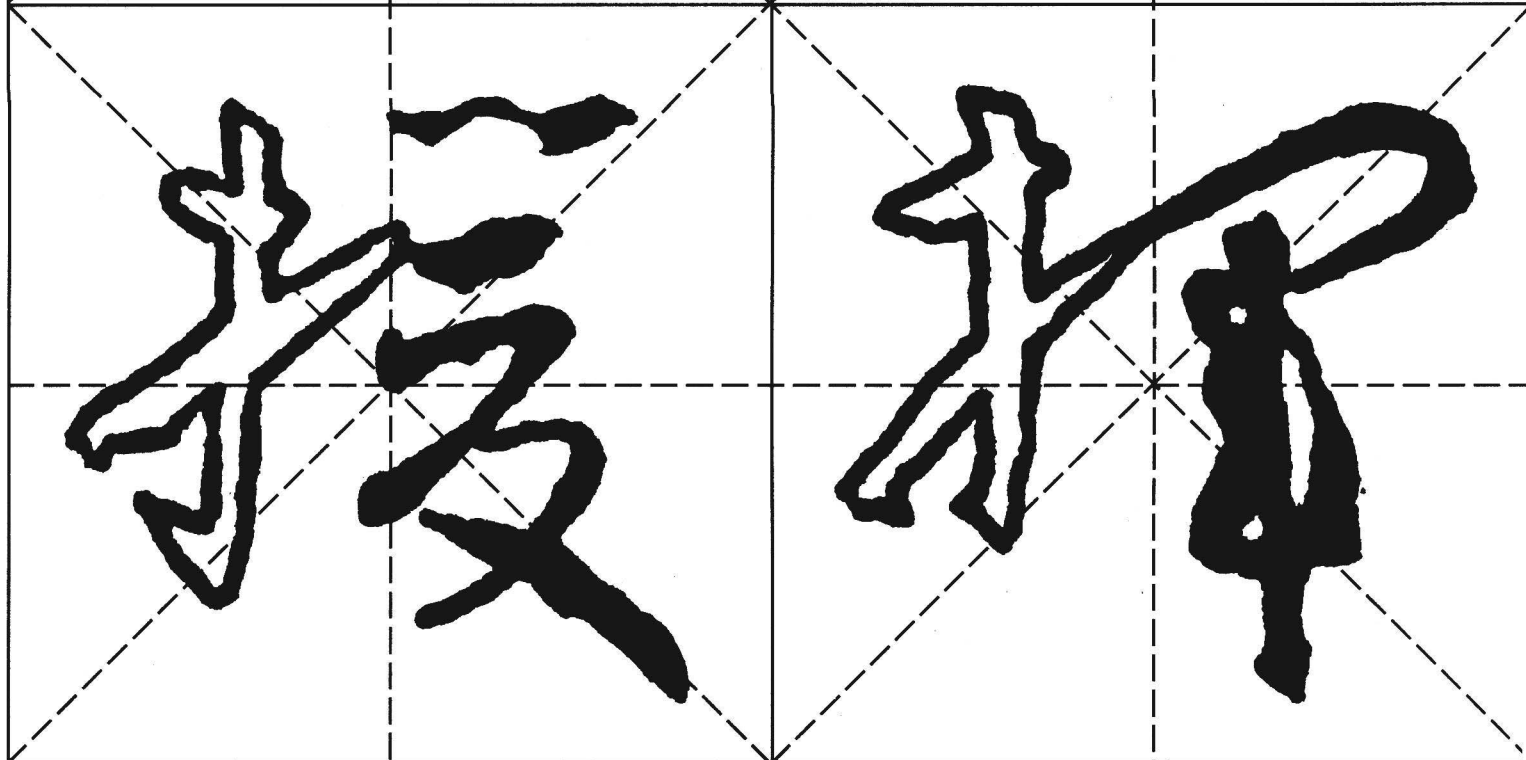
10、反犬旁

先写一撇，笔势翻上紧接写弯钩，此时一般不出钩，然后写撇挑与另一部分呼应或相连。如“犹、获”字。



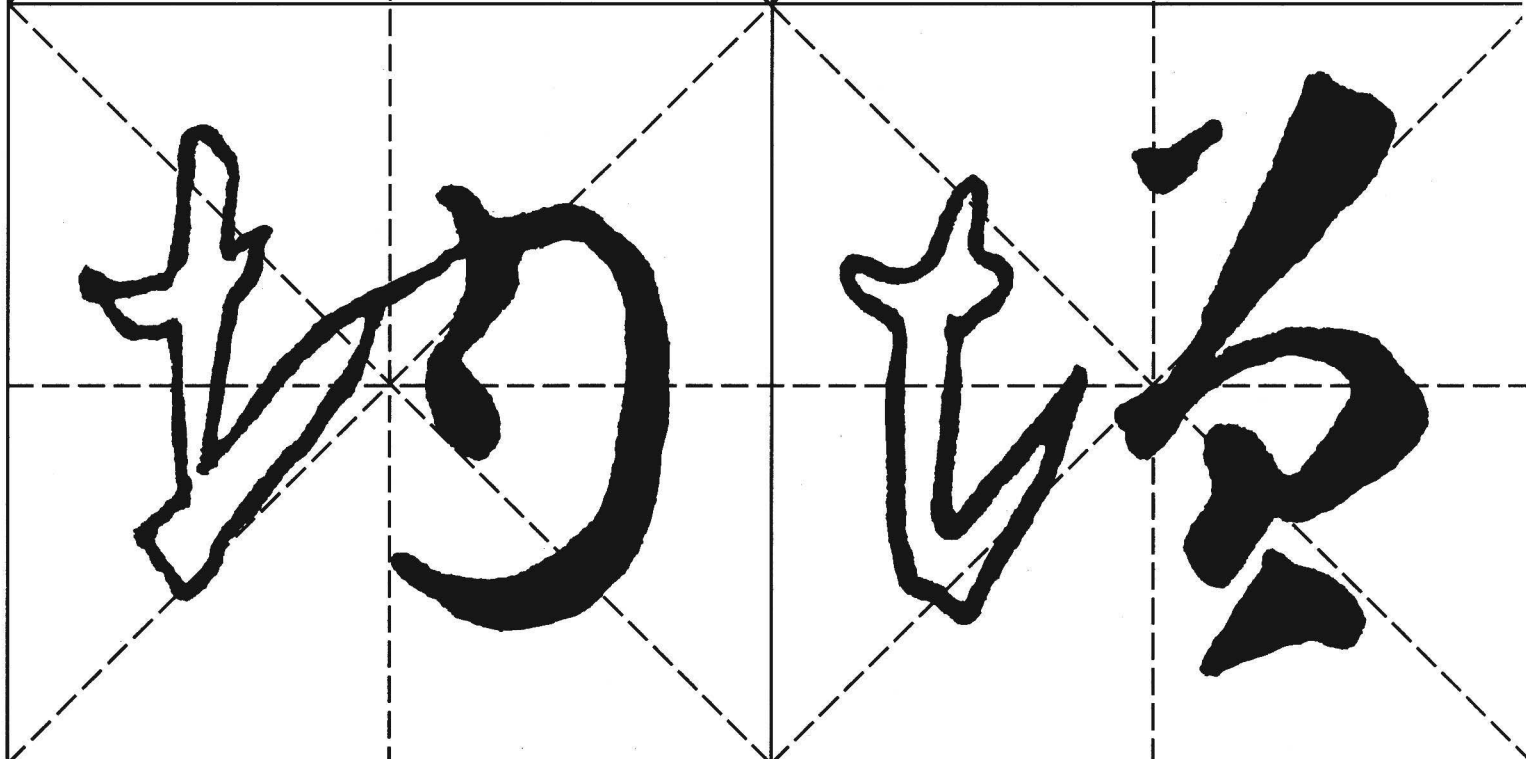
11、提手旁

先写短横，后写竖钩，然后顺势连笔写挑。如“援、挥”字。



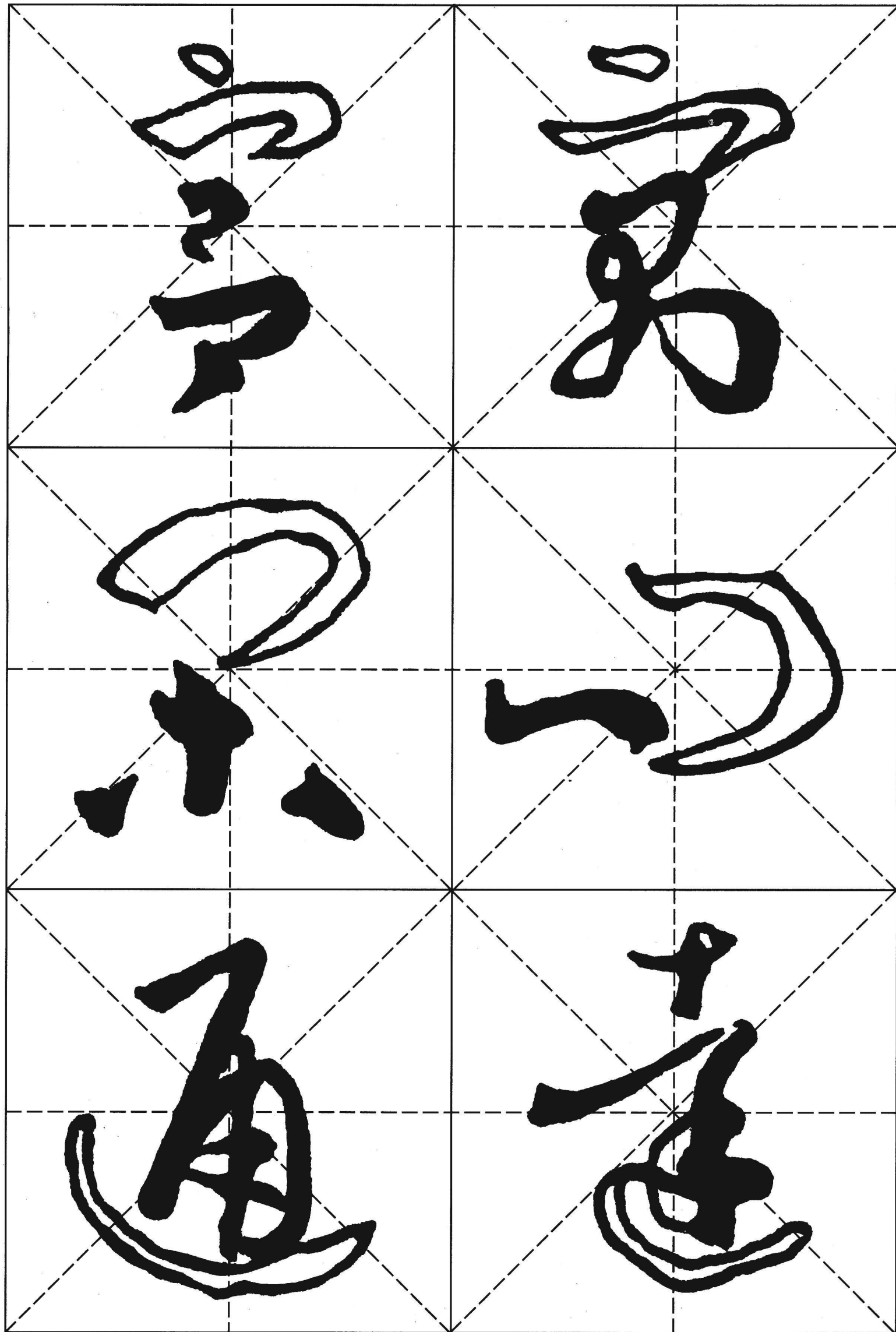
12、提土旁

先写短横，后写竖，再在竖底写挑，如“均”字；也有短横加竖提的写法，如“增”字。



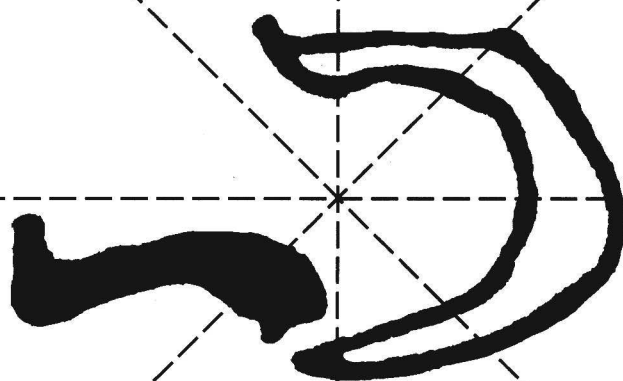
13、宝盖头

写成上面一点加一横钩。如“宫、寓”字。



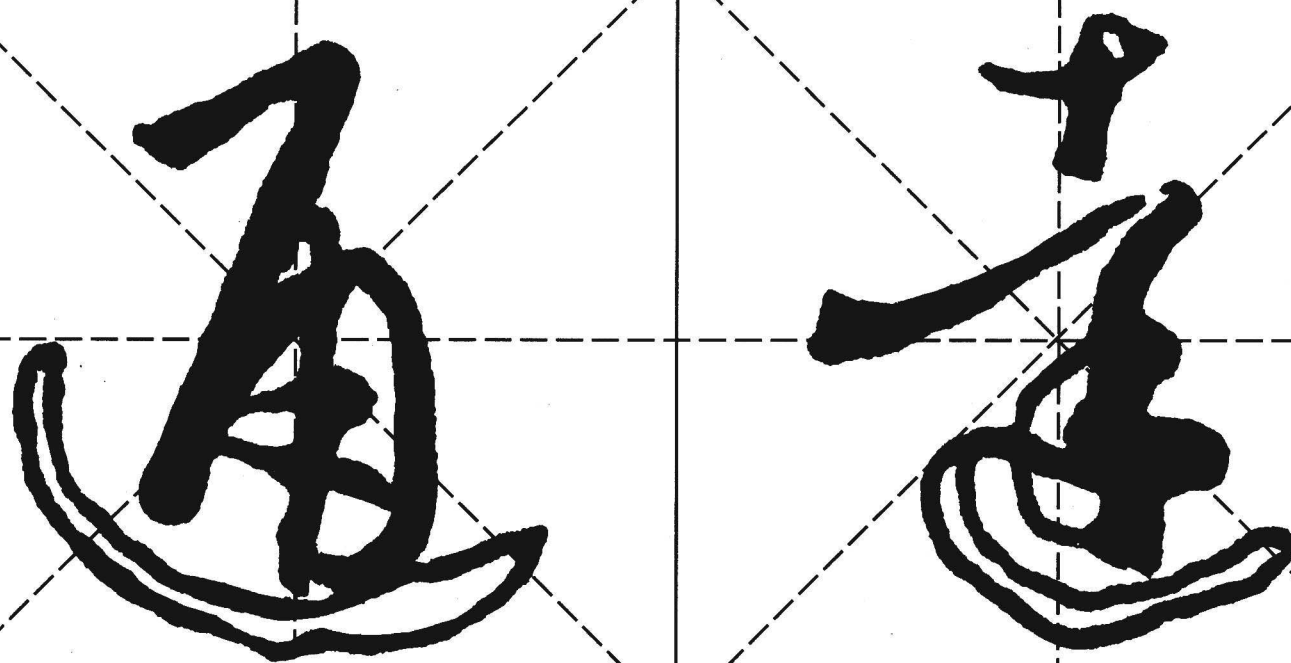
14、门字框

写成一横钩状，但通常出钩稍长些。如“闲、问”字。



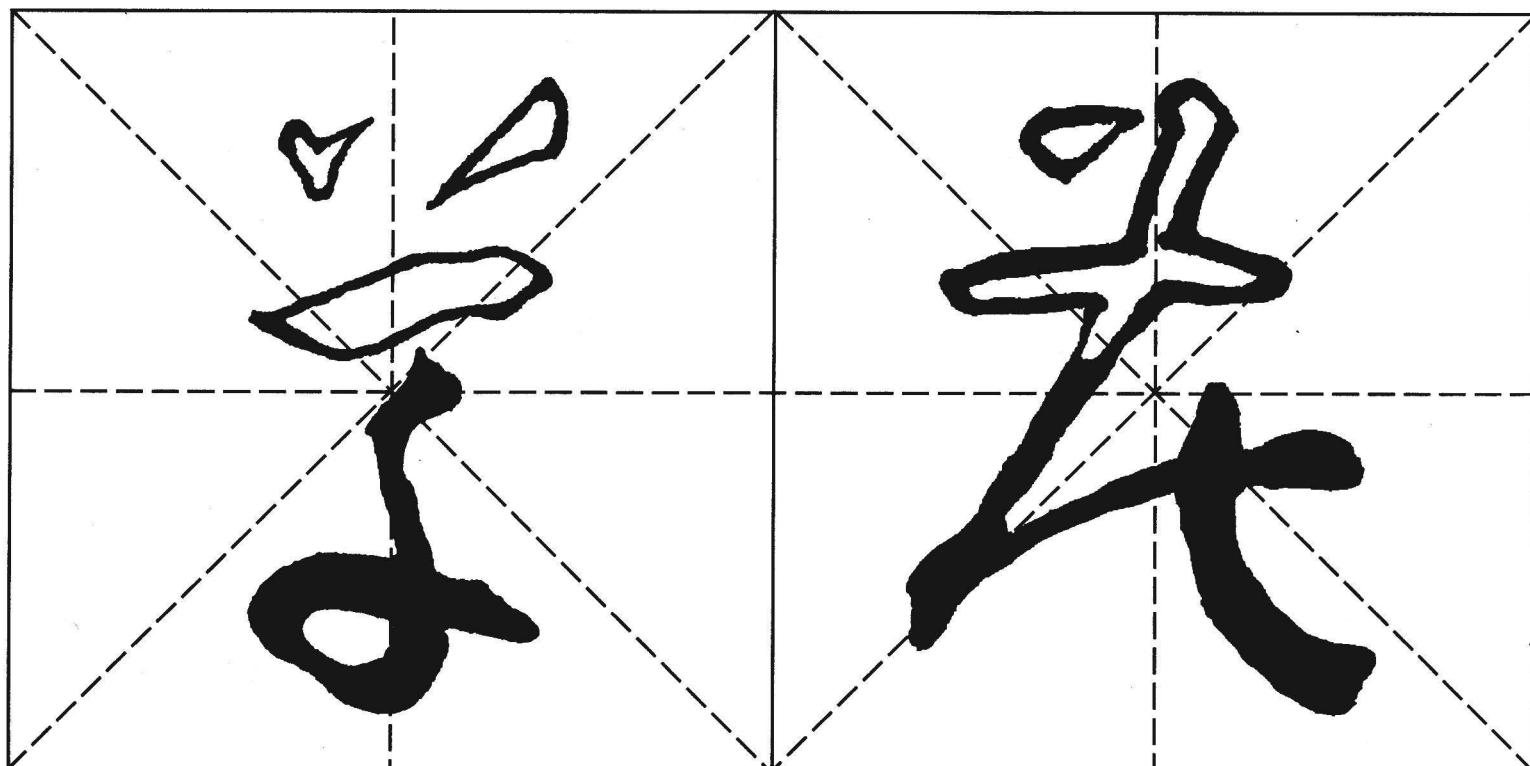
15、走之底

该字符写法最为简洁，可写成一流动的竖折，一般竖画较短，折处要流利。如“通、达”字。



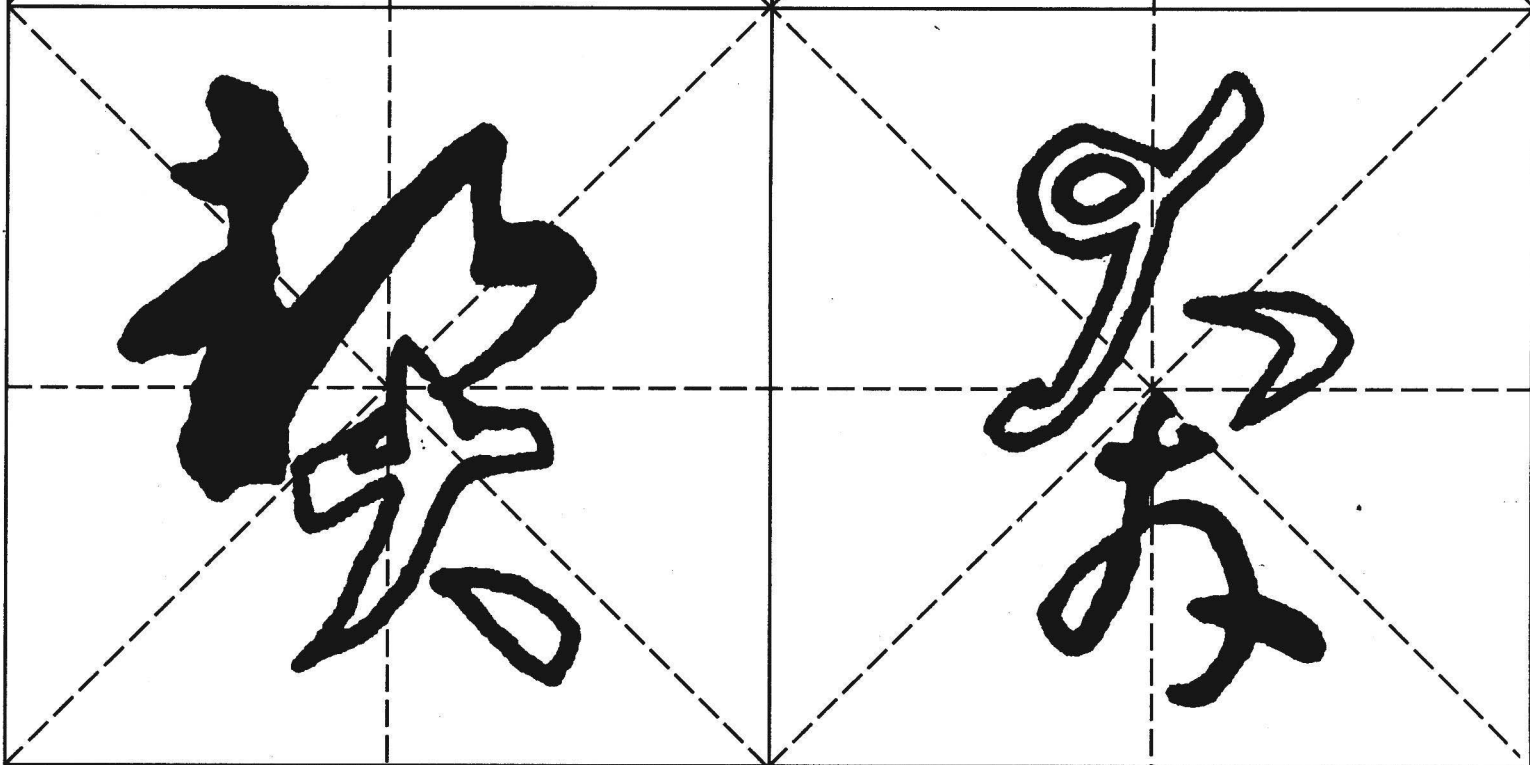
16、草字头

通常是由两点一横组成，如“草”字；有时也写成先横后两点，如“花”字。



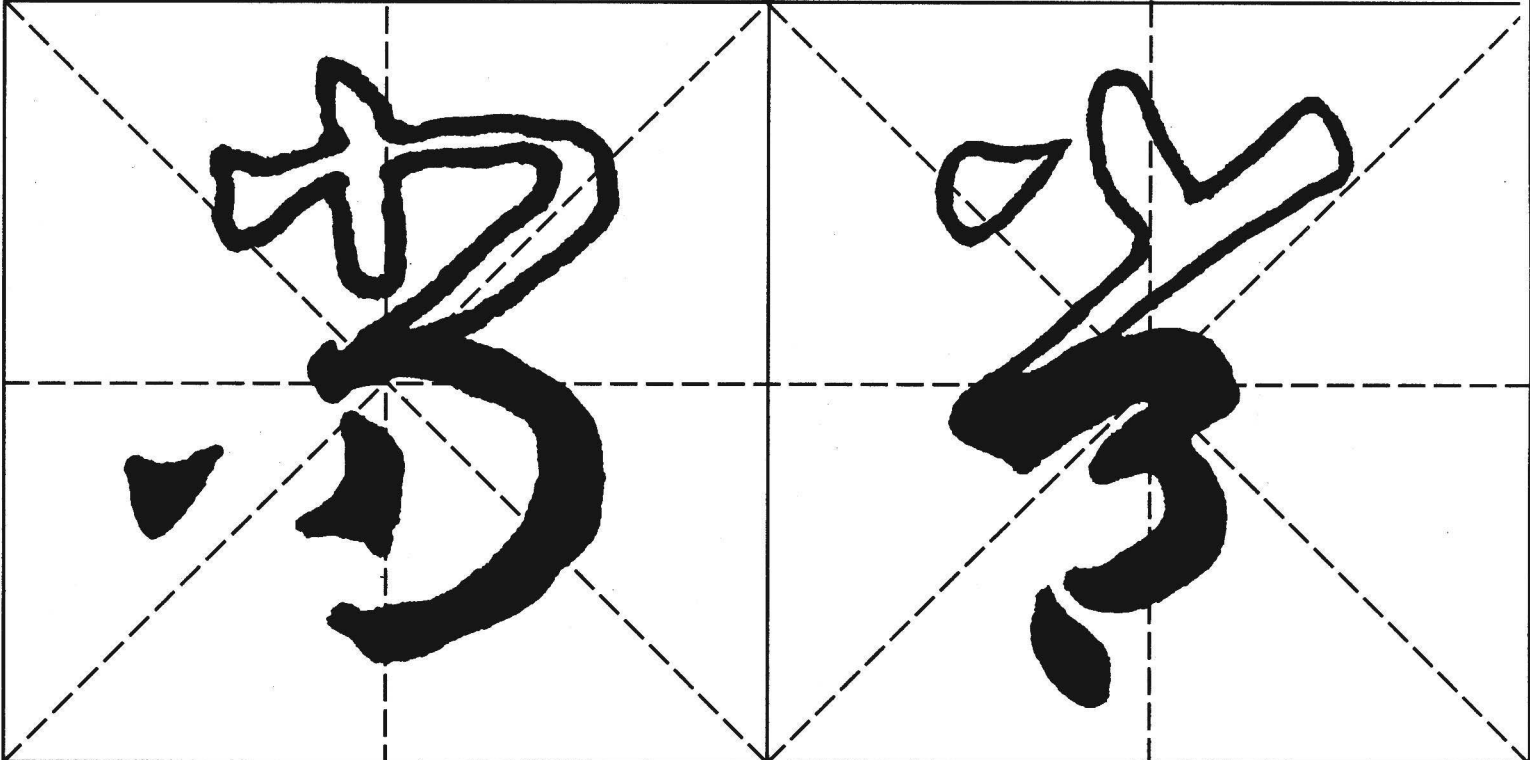
17、大字旁

先写一横，后写一撇，再写一捺，斜捺写成一反捺。如“契、奔”字。



18、小字头

先写短竖，后写左右点，短竖取略斜之势，以显美姿。如“尚、常”字。



19、山字头

先写竖折，再写中间点，向右排出，接写左撇点，两点可用勾挑相呼，也可用牵丝相连。如“峰、岂”字。

20、口字旁

一般写成两点，两点可间隔相呼应，也可牵丝相连。如“嗟、吴”字。

21、日字旁

先写左竖，后写横折直接连笔向上点下，如“习”字；或连笔向上带出，如“时”字。

22、田字旁

一般先写一竖后，再横折，接着翻笔向上顺势写“十”字后把锋带出。如“思、略”字。



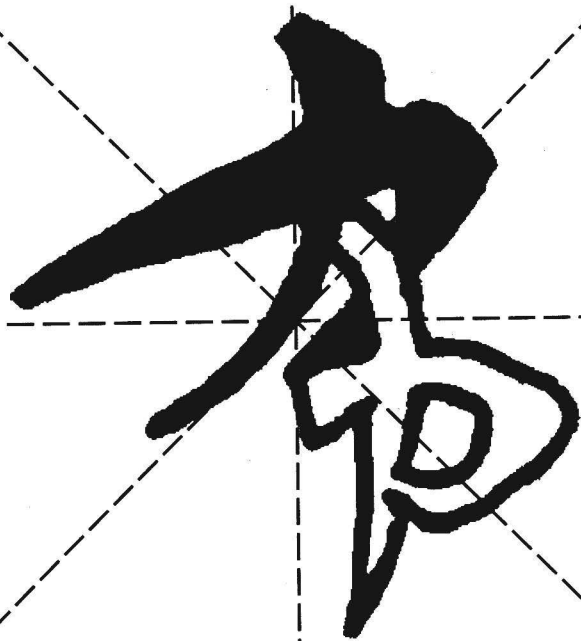
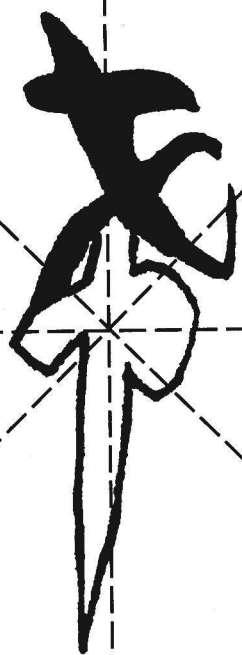
23、雨字头

通常写法是：先写上短横似点，后写横钩，再写竖折，折后回锋带出。如“雷、云”字。



24、巾字底

一般写成横折钩加一竖。如“希、布”字。



25、女字旁

先由左上向右下写斜画，再由右上向左下写撇且顺势向上写挑，出锋连字的右部分，如“妍”字；而“女”字底时，则在写撇后顺势向上写横折，如“姿”字。

26、皿字底

一般写成由横钩加竖折组成，竖折相对较小。如“益、监”字。

27、火字旁

一般写成由左右两点加竖提组成。如“燥、灼”字。