

碑帖导临

孙过庭

书谱

主 编 江 吟
西泠印社出版社



碑帖导临

孙过庭书谱

主 编 江 吟
西 泠 印 社 出 版 社

碑帖导临

孙过庭书谱

主 编 江 吟
西泠印社出版社

编者按

书法是我们中华民族的传统艺术，它博大精深、源远流长。随着社会的发展和人民生活、生活的需要，汉字的书体经过多次演变，从诡谲奇崛的甲骨文逐渐发展到苍茫浑厚的金文、再到规整匀净的大小篆、严整肃穆的隶书、端庄成熟的楷书和连绵飞动的草书、不拘不放易写好认的行书等多种书体。每种书体都有自己的艺术特色。行草书具有更为广泛的实用价值，能快写，又易识别；同时优秀的行草书作品，也具有极高的审美价值，如王羲之的《兰亭序》和孙过庭的《书谱》就分别是用行书和草书书写的，它们不但形体优美、而且意境高远。书家以娴熟的用笔技巧、精妙的笔法、塑造出完美多变的字体造型，营造出幽雅的意境，给人以美的感受。行草书在我国的书法艺苑中和书法史上都具有重要的地位，历史上各个时期出现了许多的行草书名家，留下了大量的优秀作品。

行草书与其它书体相比，有其独特的审美价值，也有其独特的书写规律和艺术技巧。艺术技巧是书法创作的必要条件，它不仅是书家自身本质力量的一种外化和对象化，而且能充分体现创作者才能智慧的高低和创作能力的大小，影响着作品整体美的构成。书法学习的主要任务，一是学习范本的用笔技巧，二是学习范本的结字布白方法。用笔的目的—是为了塑造点画线条的质量，二是为了笔法自身的表现力，三是为了连接点画线条，使其间关系合理，四是为了调整笔锋的状态。我们学习笔法不仅仅是起、行、收笔处的运笔程式，笔法的目的是塑造线条质量，体现笔法自身的表现力，连接点画线条，使其间关系合理，以调整笔锋的状态。笔法的选择与线条质感直接相关，通过对笔触的分析，线条质感的判断，原作工具材料等客观因素的考查等为背景，通过点线轮廓将笔法还原到笔触面的笔锋着纸状态及决定笔锋的运笔动作层面，这样才能实现笔法的全过程。结构作为线条的框架，决定线条质量的有效程度，结构的审美格调是书家风格、品味、格调的反映。结构因时相传，更因时、因地、因书体风格而不同，但还是有其内在规律可循的。

该书选取古代具有代表性的行、草书法帖，采用高科技最新数码还原专利技术，进行放大处理，放大而不失真。并有简体释文，供临学者和书法教学工作作教学辅导和参考，对于书法教学工作者和具有一定基础的书法爱好者及初学者研习都不失为一本好书。对于书法教学工作而言，由于原帖字普遍较小，对各种笔法和结构往往不太容易看清和理解，放大后，对帖中字每一个笔画的用笔的细微之处如提按顿挫、方圆藏露、转折映带等的丰富变化都能清楚地看到，可以通过对笔画线条外轮廓的分析，还原其用笔过程。同时，对结构的比例、轻重、大小、疏密等也更为直观，更易分析和讲解。对学习来说，一帖在手，不仅增加对帖的感性认识，而且对进一步理解技法有较大的帮助，让初学者少走弯路。

孙过庭 书谱

孙过庭（约646—690），名虔礼，以字行。吴郡富阳（今浙江富阳）人，一作陈留（今河南开封）人。曾任右卫胄参军、率府录事参军。胸怀大志，博雅好古。书法家承王羲之、王献之，擅楷书、行书，尤长于草书，笔势强劲，直逼二王。

孙过庭著《书谱》3卷，已佚，今存《书谱序》即《书谱》卷上序言，旧称《书谱》。草书，纸本，书于垂拱三年（687）。现存墨迹上卷，藏于台湾故宫博物院。每纸16至18行，每行8至12字不等。衍文70余字，『汉末伯英』下阙30字，『心不厌精』下阙30字。

今存《书谱》，分为溯源流、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，至今仍有意义。

《书谱》在书法艺术上的成就也相当高，孙过庭的书法上追『二王』，旁采意草，融二者为一体，并出之己意，笔笔规范，极具法度，有魏晋遗风。宋米芾评道：『凡唐草得「二王」法者，无出其右。』细观《书谱》墨迹，孙过庭既得『二王』笔法真谛，又有所发扬、创新：笔法虽源于王羲之，但比王羲之更为隽拔刚断、富于变化；墨色亦燥润参差；结构虽以平正为基调，但疏密聚散得宜，宽窄伸缩有致，在参差错落的章法中，更见浑然天成之妙。千百年来，《书谱》博得了众多书家的赞叹和推崇，其中以孙承泽之评最为公允，他说：『唐初诸人无一人不摹右军，然皆有蹊径可寻。孙虔礼之《书谱》，天真潇洒，掉臂独行，无意求合，而无不宛合，此有唐第一妙腕』。

连断

学

华

二

意

胜

胜

陈

陈

观

观

笑

笑

菁

菁

信

信

末

末

趣

趣

革

革

露

露

作书时点划虽断，而笔势相连续，谓“笔断意连”，亦谓“意到笔不到”。字形点划有不相交者，或点划散布而笔势相反者，结体时应注意起伏照应，务使形势不相隔绝。如此，字形虽断而意仍相连。欧阳询《三十六法》云：“意连 字有形断而意连者，如‘之、水、心、必、小、川、州、求、以’之类是也。”唐太宗李世民《王羲之传论》云：“所以详察古今，研精篆、素，尽善尽美，其惟王逸少乎！观其点曳之工，裁成之妙，烟霏露结，状若断而还连，凤翥龙蟠，势如斜而反直。”唐张彦远称张僧繇、吴道子作画云：“离披点划，时见缺落，此虽笔不周而意周也。”

笔画之间可连也可断。笔笔相连则气塞；笔笔均断则骨散，连和断相结合。线条间的连断，需根据结体因字制宜，连处多了则断，断处多了必连，要根据书写时的需要，熟练而又恰当地去安排。笔断意连的，如“意、信、末、趣”。点画以断为主，偶有相连，以牵丝映带，行气贯通，如“革、露、胜”。

相连之法有用牵丝的，也有顺笔势实连的，如“陈、观、笑”。“华”字前面均用连笔，最后两笔断开；“菁”字前面三笔断开，最后几笔一连到底。

留

留

流

流

藏

藏

迟

迟

菌

菌

遂

遂

晖

晖

双

双

篆

篆

假

假

双

双

随

随

疏密,指结字时笔划安排之宽疏与紧密。元陈绎曾《翰林要诀·方法》云:“结构,随字点划多少,疏密各有停分,作九九八十一分界划均布之。”疏密相得方为佳作。宋姜夔《续书谱·疏密》云:“书以疏为风神,密为老气。如‘佳’之四横,‘川’之三直,‘鱼’之四点,‘画’之九划,必须下笔劲净,疏密停匀为佳。当疏不疏,反成寒乞;当密不密,必至雕疏。”明李淳《大字结构八十四法》云:“疏排,如‘爪、介、川、不’。疏排之撇须展,不展则寒乞孤穷。缜密,如‘继、緘’。缜密之划用蹙,不蹙则疏宽开放。”清邓石如曰:“字划疏处可以走马,密处不使透风,常计白以当黑,奇趣乃出。”明赵宦光《寒山帚谈·格调》云:“书法昧在结构,独体结构难在疏,合体结构难在密。疏欲不见其单弱,密欲不见其杂乱。”

作书时须随字之形体,调匀其点划之大小、长短、疏密,务使密处不相犯,疏处不相离,点划位置匀称,分间布白协调。所谓排之以疏其势,叠之以密其间。“流”字整体疏朗,“菌”字整体茂密。也有疏中见密的,如“假、晖”两字,左少右多,左疏右密,两部分之间疏朗。“随”字右上密,其它部分疏。“留、藏、迟、遂”等字,上疏下密,“篆、双”等字上密下疏。

向背

好

好

非

非

风

风

自

自

张

张

妙

妙

绝

绝

物

物

驰

驰

陶

陶

犯

犯

钩

钩

向，指点划结构之两部分相向者，如“自”“物”等。背，指两部分相背者，如“绝”“风”等。无论“向”或“背”均要各有体势，须相互顾盼呼应，神气贯通。欧阳询《三十六法》云：“向背：字有相向者，有相背者，各有体势，不可差错。相向如‘非、卯、好、知、和’之类是也。相背如‘北、兆、肥、根’之类是也。”明李淳《大字结构八十四法》云：“向者虽迎，而手足亦须回避。如‘妙、舒、好’。背者固扭，而脉络本自贯通，如‘孔、乳、兆、非’。”宋姜夔《续书谱·向背》云：“向背者，如人之顾盼、指画、相揖、相背。发于左者应于右，起于上者伏于下。大要点划之间，施設各有情理，求之古人，右军盖为独步。”隋释智果《心成颂》称“分若抵背，谓纵也，‘卅、册’之类，皆须自立其抵背，钟、王、欧、虞皆守之。”

纵向线条之间应有相背关系，包括相向和相背两种态势。相向如“自”字，左边竖画向右，右边竖画向左。相背如“风”字。结构的两个部分之间也有向背关系。“妙、物、陶、钩”等字的左右两部分相向，“张、绝、驰、犯”等字的左右两部分相背。处理好向背关系，能使结体更有变化，笔画更有情趣。无论相向、相背，都应互相顾盼照应。

当

当

文

文

搜

搜

篆

篆

见

见

涉

涉

军

军

道

道

妙

妙

暨

暨

勉

勉

善

善

《心成颂》云：“回互留放，谓字有礫掠重者，若‘爻’字上住下放，‘茶’字上放下住是也，不可并放。”《书法三昧·大结构》“炎、茶，两捺之字，或上捺或下捺，各宜所重。”须有收有放，或上放下收，或上收下放。

清包世臣《艺舟双楫》：“凡字无论疏密斜正，必有精神挽结之处，是为字之中宫。”所谓精神挽结是指字之精神风采，字之灵魂。因此要懂笔势，须要识得九宫，而九宫之中，以中宫最需留意。一般说，处在中宫位置上的笔画宜紧凑，不可松散，宜内敛，不宜外放。如“篆”字，紧收中宫，使上下舒展，字更显得俊俏、飘逸。

。 一个字中须部分笔画取收势，部分笔画取放势，收和放造成对比。收处紧，放处松，一紧一松产生节奏，这样，字就更加有生气。

“文”字上收下放，撇收捺放。“见”字上收下放，撇放钩收。“军”字横收竖放。“暨、善、当、道”等字上放下收。“篆”字上下放，中间收。“涉、妙、搜”等字左收右放。“勉”字左放右收。

开合

子

能

精

精

理

理

四

四

暢

暢

用

用

燥

燥

犹

犹

葉

叶

楷

楷

靈

灵

彼

彼

隋释智果《心成颂》：“间合间开，‘无’字等四点四画为纵，上心开则下合也。”表述的是线条同时并列时，不能平行。“无”字，四短竖在中间，呈上开下合之势，下面四点的形态与之对应，呈上合下开之势，这种不同的开合变化构建成参差错落的线条组合，明李淳《大字结构八十四法》“开两肩，要上两肩开，而下两脚合，法忌直脚卸肩”，如“四、用”，两字中的左竖、右折自上向下斜，不可垂直。《大结构五十四法》：“血、四，四柱之字，左右上开下合。”线条之间的平行给人以呆板、单调之感，不平行即有开合关系，运用开合对比的方法来避免一个字中各种线条之间的平行，是结字常用的方法。一个字的各个部分之间也可以运用这个方法，避免平行，把一个部分处理成不同的开合对比关系，在字形的外廓上就形成了不同的参差关系。

“用”字上合下开。“精”字左右两部分呈上合下开之势。“犹、楷、彼”等字左右两部分上开下合，“畅、燥”则上合下开。“理”字左边三横左开右合，右边数横左合右开。“叶”字中间开上下合，上两点和下两点呈放射状开合，三竖则上开下合。“灵”则中间合上下开。

嗣

嗣

偏

偏

翼

翼

迟

迟

附

附

章

章

落

落

萧

萧

非

非

隶

隶

糜

糜

崩

崩

张怀瓘在《论用笔十法》中说“点画编次，无使齐平，如鳞羽参差之状。”左右组成的字，要处理成参差错落方显异趣横生。如“附、嗣”等字，左右结构，长短参差。黄自元《间架结构九十二法》：“点复者，宜偃仰向背以求变，画重者，宜鳞羽参差以化板。”如“隶、落”等字。

刘熙载《艺概》“字体有整齐，有参差，整齐，取正应也；参差，取反应也。”要在整体中求参差，又当于参差中求整体。

众多笔画并列时，须长、短、正、斜，参差不齐。横画和竖画在字中占据多数，尤其要注意它们的变化，如“萧”字，有六横三竖，参差不齐。“崩”字上部三竖成点状，下部撇和竖钩成斜势，各自有参差变化。“嗣”字的转折及纵横线条，有较大的参差幅度。“迟、章”等横向笔画较多的字，不可长短统一，左右部分各自参差。“非”字六横两竖，短横成点状，两竖各自偏斜。

纵横

军

军

笑

笑

以

以

莫

莫

和

和

仙

仙

闻

闻

努

努

美

美

泉

泉

异

异

当

当

朱和羹《临池心解》：“其实分行布白，不外间架；间架既定，然后纵横变化，无不如志矣。”字有取纵势，向上下方向伸展，如“莫”字。有取横势，向左右方向伸展，如“仙”字。从内部结构看，是取纵势和横势交互组合。“努”字上横下纵，“泉”字上纵下横。“仙”字从外部看取横势，内部看，左纵右横。通过强化取势对比，增加字形的变化美和节奏美。如“当”字，有意使上部左右舒展，显得扁阔一点，使下部上下伸展，显得狭长一点；如“泉”字，上部为纵势，下部撇捺左右分开，显得宽舒自然；“笑”字整体处理成纵向上下结构，右边的中部左右舒展成横势，下部纵势向下，一纵一横，形成对比，结体美观。

“以”字左部草法用两点成横势，右部撇捺连写下带成纵势，左横右纵。“和”字左边呈纵势，右边草法用两点横连成横势，左纵右横。“闻”字外框草法成横势，内“耳”部成纵势，外横内纵。“美”字上纵下横，“异”字上下取纵势中间取横势。

俗

俗

张

张

媛

媛

佳

佳

魏

魏

顿

顿

谢

谢

玩

玩

税

税

妙

妙

显

显

孙

孙

明李淳《大字结构八十四法》：“让左，须左昂而右低，若右边有谦逊之象。”如“助、幼、即、却”等字。“让右，宜右耸而左平，若左边有固逊之仪。”如“晴、绩、峙”等字。字头字脚齐平，方方正正，不符合变化美的原则。在草书中，要保留并强化汉字结构中本来不齐平的特点，改变结构中齐平的形体使之成为不齐平。如左右结构的字，右边笔画较多而且取纵势的，有长撇画向左伸展的，或者右边有横折竖钩、竖弯钩或长竖的，左边部分笔画都要向上提，成左高右低之势。

上齐下参差的如“张、媛”等字，下部左右有高低变化。下齐上参差，如“魏、谢”，上部有高低变化。上下均参差的，上部左低右高，下部左高右低的，如“妙”，反之，如“孙”。上下均是左低右高的，如“佳、俗”。上下均是左高右低的，如“顿、税、显、玩”。

重 轻

疎

疏

體

体

引

引

作

作

將

将

非

非

義

义

感

感

杜

杜

俗

俗

鼓

鼓

于

于

姜夔《续书谱》云：“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。”李淳《大字结构八十四法》“下占地步，‘众、界、要、禹’，要下面宽而划轻，上面窄而划重。”“中占地步，‘蕃、华、冲、掷’，要中间宽大而划轻，两头窄小而划重。”

笔画细则显得轻，笔画粗则显得重，如“作”字画细而轻，“非”字画粗则重。

字的一部分和另一部分须有轻重对比，不可平均分量。笔画多的显得重，笔画少的显得轻，如“感”字左边重，右边轻，如“俗”字左小右大，左轻右重。如果把笔画多的部分处理得轻，笔画少的部分写得粗重，反向为之，则改变轻重关系，如“于”字，右边画多而细轻，“引”字右边画少而粗重。左右相当的，可以加重一部分，另一部分则显得轻，如“将”字左边粗重，右边细轻。“义”字上部画少，有意加重横画，使下部重而上部轻。

莫

卷

口

莫

纸

纸

墨

墨

辈

辈

台

台

虚

虚

当

当

留

留

阙

阙

声

声

类

类

明董其昌《画禅室随笔》说“转左侧右，乃右军字势，所谓迹似奇反正者”；“字须奇宕潇洒，时出新致，以奇为正，不主故常”。

错位，指上下两部分之间有正斜变化，而且不居一垂直线上。上下结构的两部分处在一条垂直线上，字形端正，重心稳定，给人以静态的美感；如使两部分不在一条垂直线上，或上斜下正，或上正下斜，或上下都斜，字形虽不正，而重心仍稳定，能给人以动态的美感。静态的字端庄凝重，动态的字活泼生动。在行草书中，凡上下两部分组成的字，常运用错位，长短参差，左右错位，李淳《大字结构八十四法》：“错综，如：馨、声、繁，三部怕成犯碍。”

草书的错位大部分是上部偏左，下部侧右，根据字形的不同，有上部较正，下部侧右的，如“纸、墨、莫”等字，也有上部偏左，下部形正的，如“辈、台、虚”等字。也有上部向左斜，下部向右下倾斜的，如“当、留、卷”等字。“阙”字下部偏左，“声”字上部左重右轻，下部位置右移，空出左边，上下之间的错位较大。

避就

机

机

钩

钩

留

留

题

题

孰

孰

迹

迹

卷

卷

远

远

观

观

俯

俯

静

静

契

契

《玉篇》：“避，回避也。”《广韵》：“就，迎也。”即相迎。指作书时为使结构之险易、疏密、远近得以调和恰当，须讲求“避”与“就”。清戈守智《汉溪书法通解·结字卷第五》：“避者，惧其相触。就者，恶其相离。如一抛法，‘鸿’字，避也。‘鹅’字，就也。如一捺法，‘颇’字，避也。‘蕤’字，就也。”又云：“避就之法，须‘古人所有则可，今人不得擅作也。’”欧阳询《三十六法》云：“避就：避密就疏，避险就易，避远就近，欲其彼此映带得宜。又如‘庐’字上一撇既尖，下一撇不当相同。‘府’字一笔向下，一笔向左。‘逢’字下辵拔出，则上必作点，亦避重叠而就简径也。”欧阳询此说亦是变换之法。

“迹”字上部用短横，避免与下冲突。“卷”字上部舒展，撇捺收缩。“远”字上横长，走之底为了避免与之相抵触，改为一弧笔。为避免雷同，“俯”字数撇各不相同。“契”字上部分是左右结构，处理成左大右小，下部用“就”法上插，字形紧凑。“留”字上下两部分弧零，用连笔使之相就。左右结构的字，通常左下角的最后一笔缩减或与右部相连，右边的笔画伸至左下，这样一避一就，气势相连，如“题、孰、观、钩、静”。

慎

慎

因

因

骚

骚

若

若

将

将

答

答

毅

毅

鼓

鼓

薄

薄

彼

彼

远

远

从

从

张怀瓘《玉堂禁经·结裹法》云：“夫言实左虚右者，‘月、周、用’等字是也。”

朱和羹《临池心解》：“作行草最贵虚实并见。笔不虚，则欠圆脱；笔不实，则欠沉着。专用虚笔，似近油滑；仅用实笔，又形滞笨。虚实并见，即虚实相生。书家秘法：妙在能合，神在能离。离合之间，神妙出焉。此虚实兼到之谓也。”

诚如包世臣所言：“中宫有在实画，有在虚白，必审其字之精神所在，而安置于格内之中宫。”

书法家骆恒光论书法时说：“如果把清晰处看做实处，那么模糊处便是虚处，实中有虚，虚中有实，虚虚实实……”

笔画之分布需有虚实对比，方显得灵动俊俏。通常以笔画茂密者为实，疏朗者为虚；笔画所占面积多者为实，少者为虚；空白少者为实，多者为虚。“因”字虚左实右，也有左实右虚的，如“鼓、将、毅”等字。也有中间虚四周实的，如“彼”字。也有虚实对比明显的，如“从、慎”两字，左边画少而实，左右之间虚，右部又呈上实下虚。“骚”字虚实交错。“若、答”两字上虚下实，“薄”字中间实上下虚，“远”字上横长，上虚下实，为了避免冲突，下捺缩短，写成一弧势的线条。