

新编行草书入门系列丛书

孙过庭草书入门

路振平 周旭 编著



湖南美术出版社

新编行草书入门系列丛书

《王羲之行书入门》	定价：9.00元
《颜真卿行书入门》	定价：9.00元
《王铎行书入门》	定价：9.00元
《王羲之草书入门》	定价：12.00元
《孙过庭草书入门》	定价：12.00元
《米芾行书入门》	定价：9.00元

孙过庭草书入门

路振平 周 旭 编著

湖南美术出版社出版·发行（长沙市人民中路 103 号）

责任编辑：郑宝雄

责任校对：李奇志

湖南省新华印刷三厂制版 印刷

湖南省新华书店总经销

2001 年元月第 1 版 2001 年元月第 1 次印刷

开本：880 × 1230 1/16 印张：7

印数：1-5000 册

ISBN7-5356-1475-2/J · 1391 定价：12.00 元

编 者 的 话

本帖是为初学行草书的书法爱好者编写的一套入门字帖。

在篆、隶、楷、行、草诸种字体中，行草以其书写便捷与美观实用深受人们的厚爱。在我国几千年的文明史上，留下的行草真可谓流派纷呈，各有千秋，琳琅满目，美不胜收。可是作为初学者究竟从哪一家入手呢？却是众说纷纭，莫衷一是。经过三十余年的实践，我们认为初学行草，还是要首先学习王羲之、颜真卿、孙过庭、米芾和王铎为好。他们的行草成就，是我国行草书坛上很难逾越的里程碑。为此，我们以这五位行草大师的原帖为主，编写了这套《新编行草书入门系列丛书》——《王羲之行书入门》、《王羲之草书入门》、《颜真卿行书入门》、《孙过庭草书入门》、《米芾行书入门》和《王铎行书入门》。

草书是汉字的主要书体之一，有草稿、草率之意。特点是书写流利，结构简练，笔画连绵。大致可分为章草、小草和狂草三类，孙过庭《书谱》属小草一类。《孙过庭草书入门》是以唐代著名草书大家孙过庭《书谱》为蓝本编写的。

孙过庭（约公元648～703年），名虔礼，过庭是他的字，吴郡（今江苏苏州）人。草书师法王羲之，风格隽拔刚健，尤其是他所撰写的《书谱》，奠定了他在草书书坛上至高无上的地位。

《书谱》为孙过庭书法专论真迹，共三千七百多字，因篇末提到“撰为六篇，分成两卷”，而今只见卷上，故有人认为另有正文，这仅是序言，所以又称《书谱序》，原本现藏台湾故宫博物院。在文中，他对书法溯源竟流，评古论今，颇多真知灼见。所写草书，则笔势纵横，锋颖凌厉，达到了出神入化的境界，因而备受书家的推崇。朱履贞在《书学捷要》中说：“《书谱》全法右军，而三千七百余言，一气贯注，笔致俱存，实为草书至宝。”故历代书家都把《书谱》作为学习草书的入门捷径。

学习草书，一定要知道草书的法度。社会上流传甚广的《王羲之草诀歌》虽有草书写法，但少而且零散，草字亦为宋人伪造，一旦染指，则俗气入骨。为此，我们根据孙过庭草书的内在规律，总结出草书用笔六法——基本笔法、代笔法、逆笔法、连笔法、曲笔法、缩笔法，结体六法——相加法、省减法、相似法、偏旁法、尽态法、异形法，章法三法——贯气法、变化法、虚实法。从《书谱》中选出结体美观且为现代所常用的字，用电脑放大数倍，依用笔、结体、章法为序排列，对具体的写法进行了细致的剖析与说明。以便使初学者在领略视觉艺术的享受外，在草书知识方面也能有所收获。

为了把本帖尽量编写得完美，我们曾数年构思，几度易稿，但由于水平有限，肯定还存在这样那样的不足之处。我们恳切地希望读者能直接向我们提出来，以便重版时改正。

路振平 周旭

2001年元月于长沙

目 录

一、用笔	1	(三) 相似法	47
(一) 基本笔法	2	1. 笔画相似	47
1. 横法	2	2. 转折相似	50
2. 竖法	5	3. 外形相似	54
3. 撇法	7	(四) 偏旁法	59
4. 捺法	9	1. 一旁一式	59
5. 点法	11	2. 一旁多式	67
6. 钩法	13	3. 异旁同式	73
7. 折法	15	(五) 尽态法	77
(二) 代笔法	17	1. 长	77
1. 点代笔画	17	2. 短	78
2. 点代局部	19	3. 宽	79
(三) 逆笔法	20	4. 窄	80
1. 逆方向	20	5. 大	80
2. 逆顺序	21	6. 小	81
(四) 连笔法	23	7. 正	81
1. 笔画相连	23	8. 偏	82
2. 单体相连	26	(六) 异形法	83
3. 单字相连	27	1. 同画异形	83
(五) 曲笔法	29	2. 同体异态	87
1. 笔画弯曲	29	3. 同字异貌	89
2. 整体弯曲	32	三、章法	101
(六) 缩笔法	33	(一) 贯气法	102
1. 缩笔画	33	(二) 变化法	103
2. 缩整体	36	(三) 虚实法	104
二、结体	37	附: 孙过庭墨迹原帖 (局部一)	105
(一) 相加法	38	孙过庭墨迹原帖 (局部二)	106
1. 字画相加	38	孙过庭墨迹原帖 (局部三)	107
2. 字字相加	40	孙过庭墨迹原帖 (局部四)	108
(二) 省减法	42		
1. 省减笔画	42		
2. 省减局部	45		
3. 省减大部	46		

一、用 笔

用笔法是运用笔毫在纸上书写的方法。草书的用笔法与楷书的用笔法在某些方面有相似之处，如都有藏锋与露锋，逆锋与顺锋，方笔与圆笔，提按与顿挫，但草书之所以为草书，还是有不同于楷书的独特的用笔法。

孙过庭在《书谱序》中说：“真以点画为形质，使转为情性；草以点画为情性，使转为形质。草乖使转，不能成字；真亏点画，犹可记文。”也就是说，使转是草书的主要笔法，不懂得使转，就不懂得草书的用笔法。什么叫使转呢？孙过庭说：“使，谓纵横牵掣之类是也；转，谓钩环盘纤之类是也。”很明显，“使”就是写横竖撇捺时上下左右的连续运动，“转”，就是写折或钩时环转盘绕的曲线运动。但若依此把使转理解为画圈圈，那就大错特错了。其实，草书最忌“行行若萦春蚓，字字如绾秋蛇”，在纵横牵掣、钩环盘纤的运动中要有笔的起结转换，要有笔的起伏顿挫，诚如刘熙载所说：“草书尤重筋节，若笔无转换，一直溜下，则筋节亡矣。虽气脉雅尚绵亘，然总须使前笔有结，后笔有起，明续暗断，斯非浪作。”除使转外，还有代笔法、缩笔法、连笔法、曲笔法、逆笔法，所有这些构成了丰富多彩的草书用笔法。

草书用笔有两忌：一忌行笔急。王羲之在《题卫夫人笔阵图后》说：“不得急，令墨不入纸，若急作，意思浅薄，而笔则直过。”有人以为草书一定写得很快，那其实是误解，实际上，书写草书，尤其是初学草书，绝对不能快，若一味求快，笔在纸上一滑而过，纸上留不住墨，达不到入木三分的效果，体现在纸上的东西就非常单薄。当然也不能过于慢，太慢就没有了笔势。而是慢中有快，有慢有快。孙过庭草书中，横画较慢而竖画较快，捺画较慢而撇画较快。即使相同的笔画，也有慢有快，同是竖画，悬针竖慢而垂露竖快；同是捺画，行笔慢而收笔快，关键是把快与慢巧妙地结合起来，形成多变的节奏。不仅行笔的节奏如此，笔画的曲直、起笔的藏露也是如此。总之，写草书要以慢为主，慢中有快；以曲为主，曲中有直；以露锋为主，露中有藏；以提为主，提中有按。二忌用笔软。草书的笔势，一般都比较险绝，而险绝的笔势没有笔力是产生不出来的。如何才能产生笔力呢？首先靠正确的执笔方法。执笔要高，笔锋要长，手腕要悬，这样，通身之力才能通过手臂凝聚到笔毫，又通过笔毫倾泻到纸上。其次要靠正确的运笔方法，要中锋为主，侧锋为辅，只有笔心经常保持在点画的中线上，才能产生浑厚、饱满、富有立体感的遒劲线条。

(一) 基本笔法

像楷书一样，草书也有横、竖、撇、捺、点、钩、折等七种基本笔画。但草书的写法与楷书有很大的区别。它不像楷书那样有固定的运笔线路图，在很多时候，它没有明确意义上的横、竖、撇、捺，没有严格意义上的起笔、运笔、收笔的界限，甚至说不清是方是圆，是藏是露。它可以把楷书几次起收笔的笔画连续书写，形成新的笔画，还可能改变楷书的行笔路线和方向。孙过庭在《书谱》中说：“草以使转为形质。”在草书用笔中，必须抓住这一关键，在使转、提按中变化出各种各样的笔法，以模糊楷书意义上的基本笔画。当然，模糊横、竖、撇、捺等基本笔画的写法，不等于草书不需要掌握这些基本笔画，恰恰相反，是对基本笔画的写法提出了更高的要求，这一点是学习草书用笔前必须明白的问题。

1. 横法

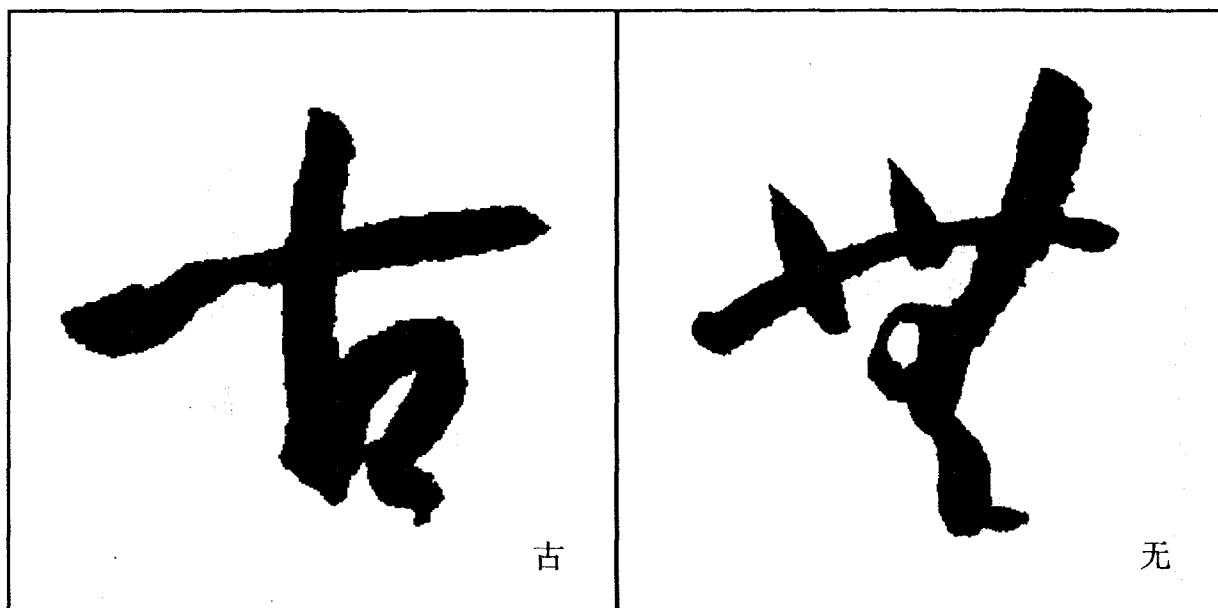
(1) 露锋横

“矣”、“一”二字之横为露锋横。露锋起笔是《书谱》常用的方法，要注意起笔果断，行笔刚狠，收笔利落。



(2) 藏锋横

“古”、“无”二字之横为藏锋横。起笔时把笔锋藏于笔画之内，《书谱》中比较少见。写这类笔画虽有转锋的过程，但却是在下笔的瞬间完成的，切忌拖泥带水。



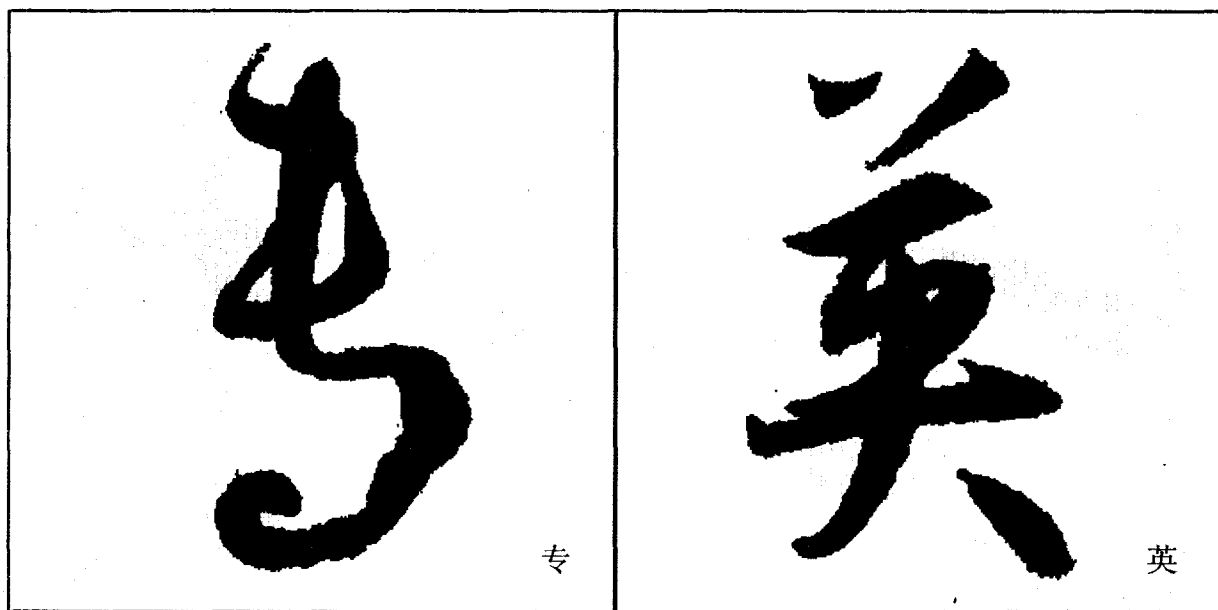
(3) 逆锋横

“是”、“老”二字之横为逆锋横。起笔时，承上笔势，微露芒角，与前笔折锋相接，又称之为“搭”。注意起笔要自然，不要故作姿态。



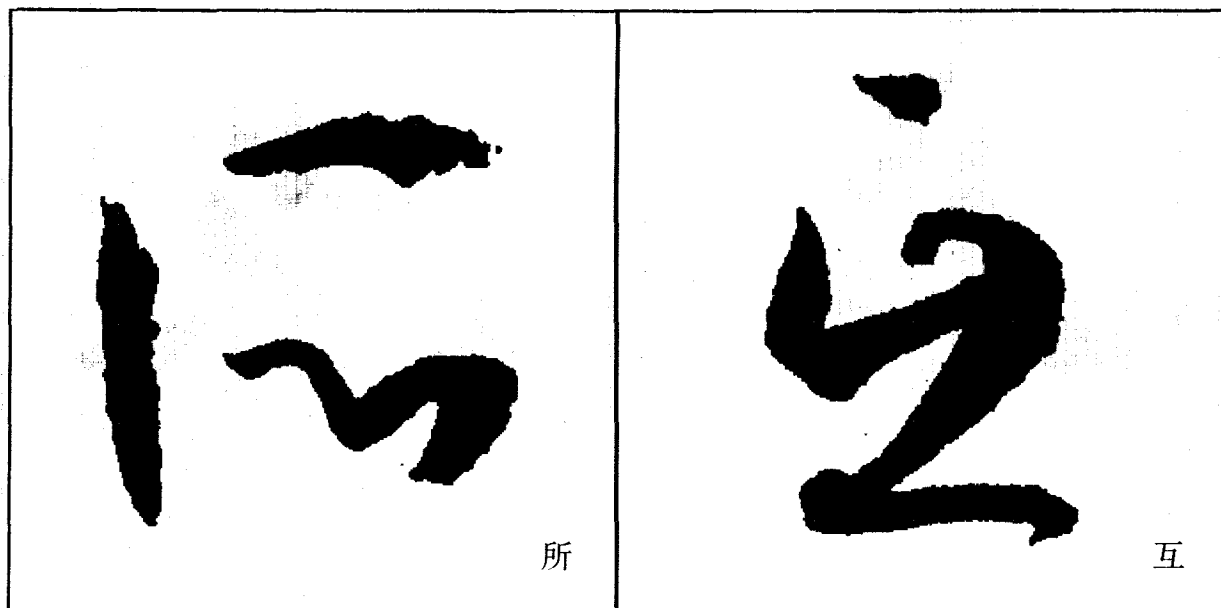
(4) 上折横

“专”、“英”二字下横为上折横，这是从收笔角度而言的。书写上折横时，注意在收笔处向上反折其锋，使笔势与后笔起笔相承。



(5) 下折横

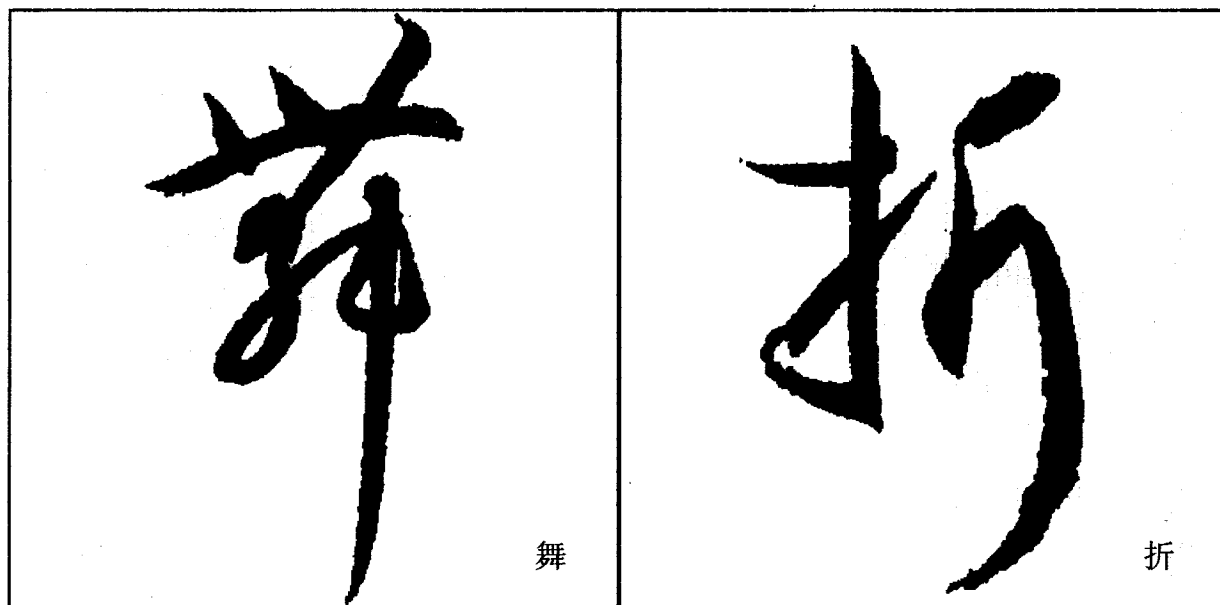
“所”字上横与“互”字下横为下折横，这也是从收笔角度而言的。书写下折横时，注意在收笔处向下反折其锋，使笔势与后笔起笔相承。



2. 竖法

(1) 悬针竖

“舞”、“折”二字右竖为悬针竖。《书谱》中的悬针竖，起笔时或逆或顺，笔画有曲有直。书写时不可太快，粗细过渡要自然。



(2) 垂露竖

“情”、“假”二字左竖为垂露竖。起笔为尖锋，收笔较方。



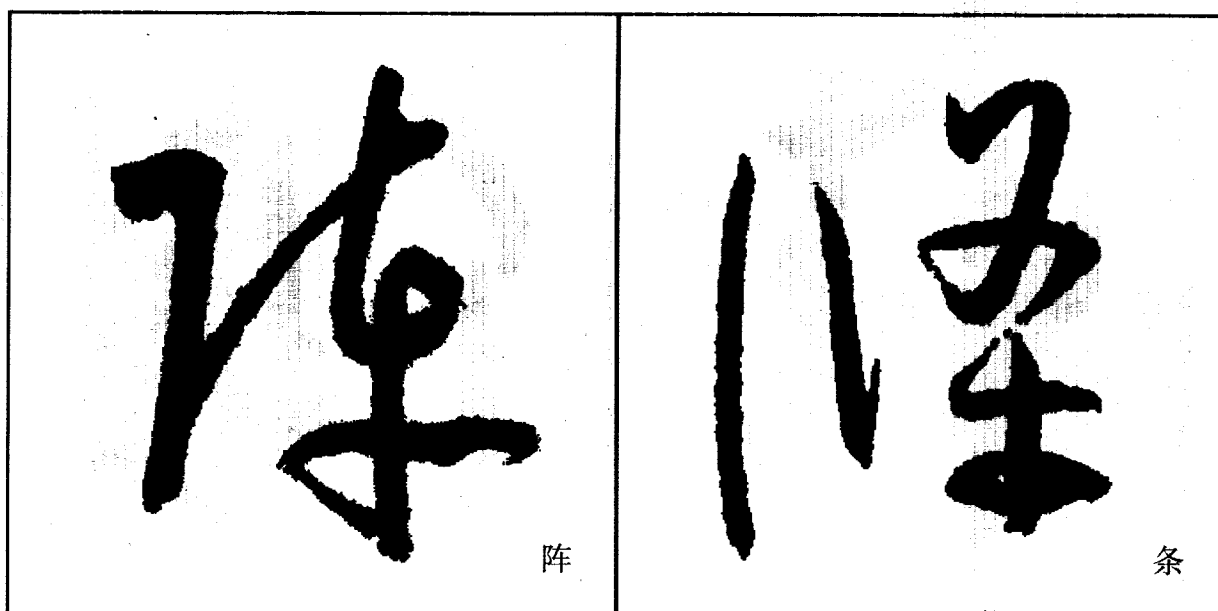
(3) 左上挑竖

“乖”、“带”二字中竖为左上挑竖。均用逆锋入纸，收笔时，向左上用力挑出。



(4) 右上挑竖

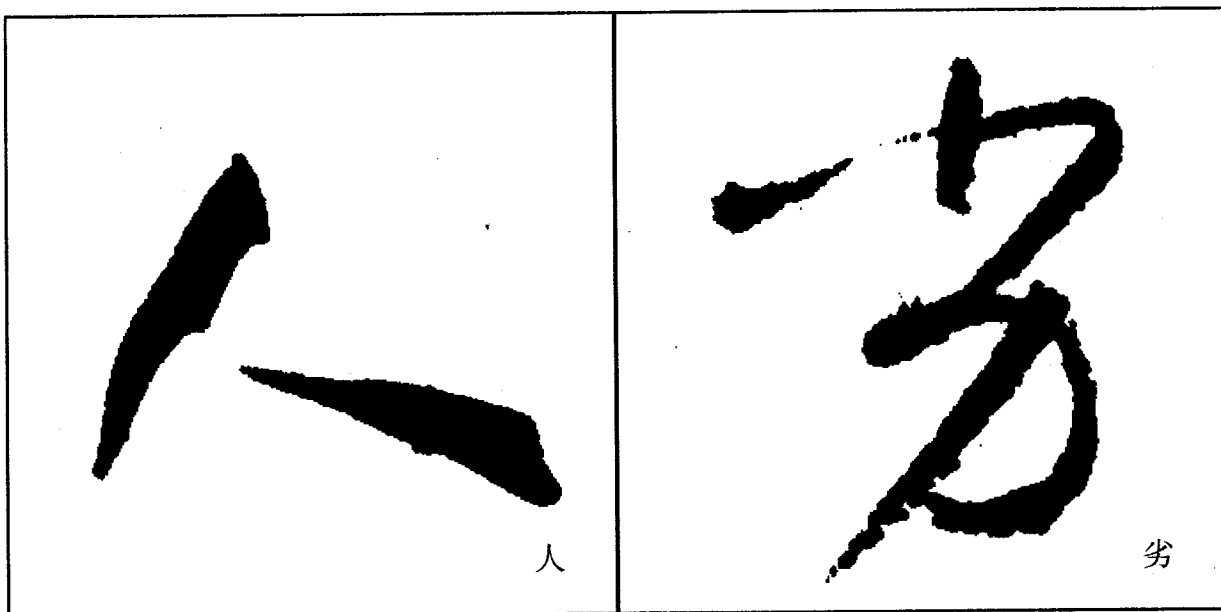
“阵”字左竖与“条”（條）字中竖为右上挑竖。“条”字收笔时，轻轻向右上微微出锋。“阵”字收笔时，不但向右上挑出，且与右边单体相连。



3. 撇法

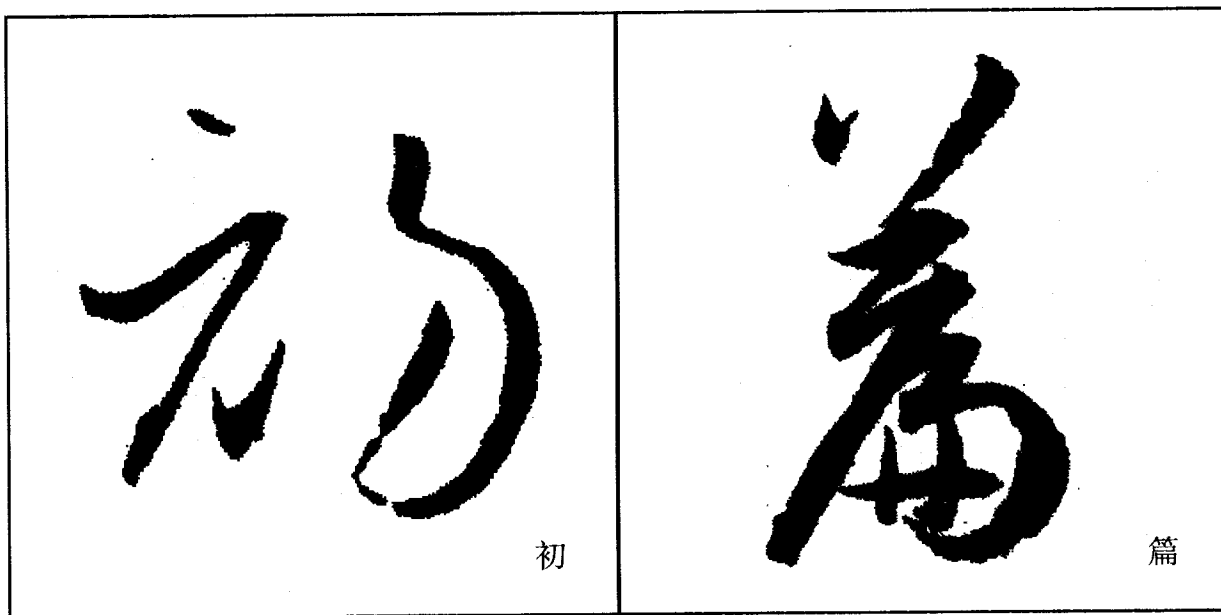
(1) 出锋撇

“人”、“劣”二字之撇为出锋撇，均用切锋入纸，“人”字切锋后及中间行笔有两次顿挫，故行笔迟涩；“劣”字切锋后直泻而下，故行笔快捷。



(2) 左向回锋撇

“初”、“篇”二字左撇为左向回锋撇。起笔处均与横连笔而写。“初”字之撇细若游丝，“篇”字之撇粗若云龙。二字收笔处均稍稍向左上提笔而未露出锋颖。



(3) 右向回锋撇

“机”、“独”二字左撇为右向回锋撇。写右向回锋撇一般接竖画起笔，向左行笔至尽处后提笔转锋沿原路右上行，然后用力撇出。



(4) 连捺撇

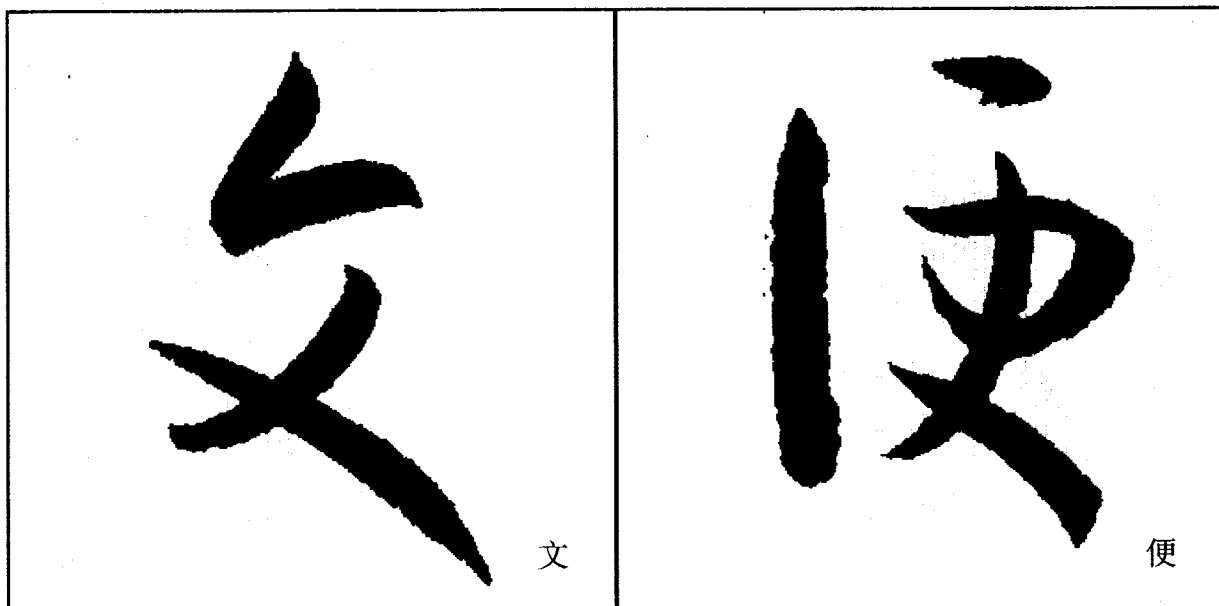
“彼”、“使”二字右撇为连捺撇。所谓“连捺撇”，即撇与捺用笔画相连。写连捺撇行笔时多用转法，用力须均匀，其捺一般变为反捺。



4. 捺法

(1) 尖反捺

“文”、“便”二字之捺为尖反捺。“文”字写法为露锋入纸，渐行渐按，至中间又渐行渐提，迅速离纸。“便”字露锋入纸后渐行渐按，至尽处重顿后切出。



(2) 钝反捺

“终”、“弊”二字之捺为钝反捺。钝反捺起笔、行笔与尖反捺基本相同，只是收笔时转笔向左上，把笔锋藏于笔画之内。



(3) 向下反捺

“庭”、“迟”二字之捺为向下反捺。向下反捺就是收笔时方向向左下，笔锋留于外。



(4) 向上反捺

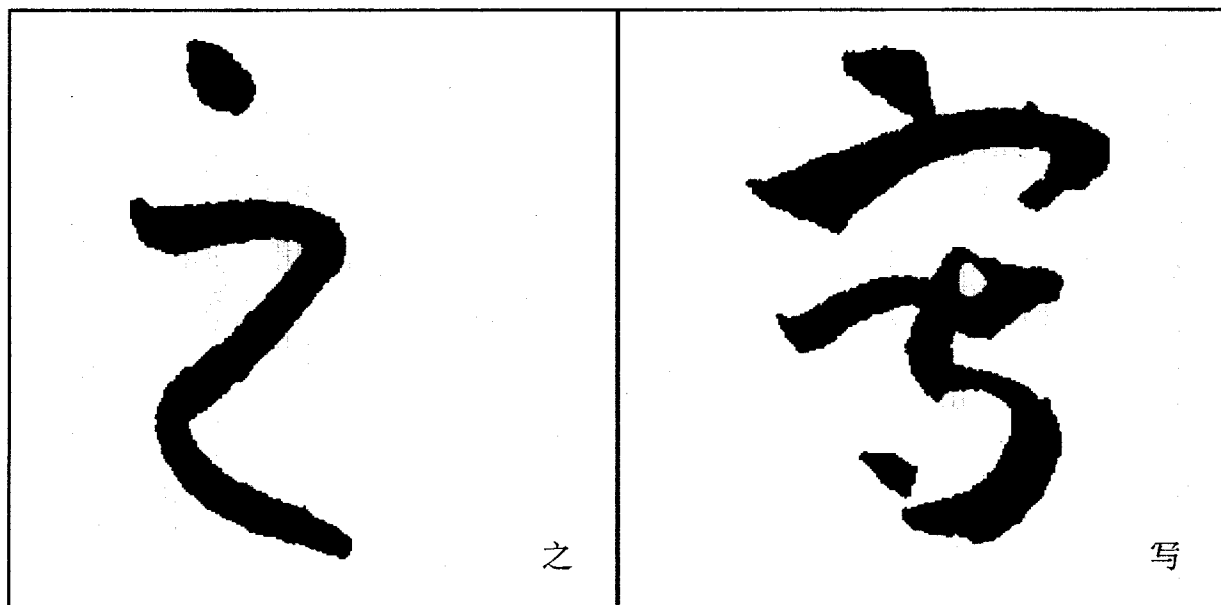
“遏”、“迫”二字之捺为向上反捺。写法的关键是收笔较狠，顿笔后用力向上挑出。



5. 点法

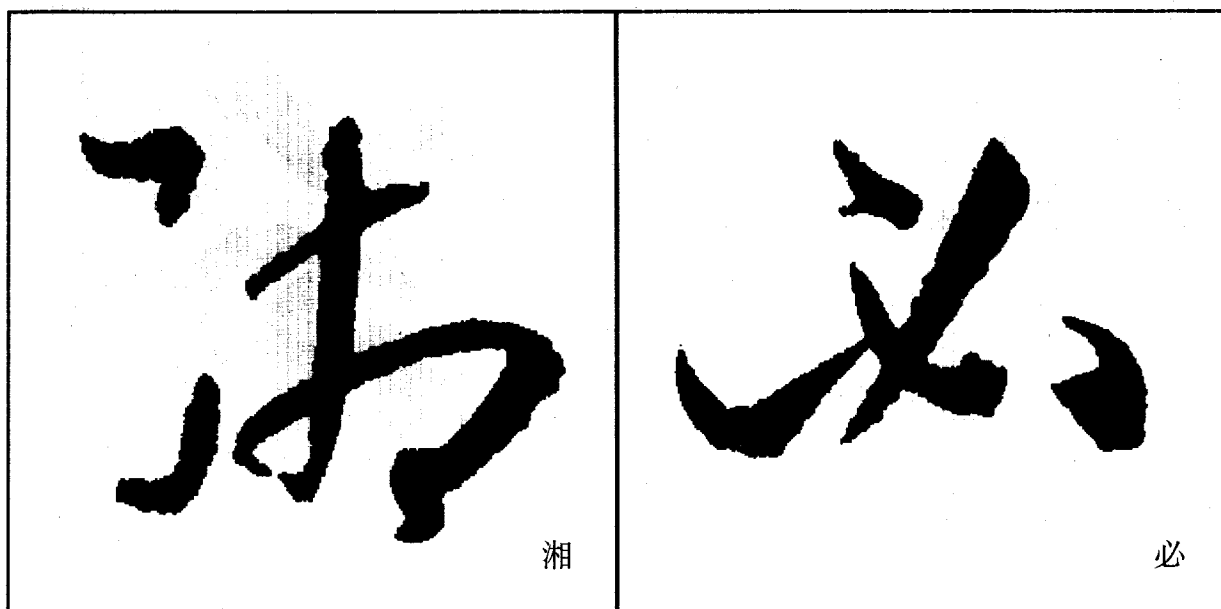
(1) 藏锋点

“之”、“写”二字上点为藏锋点。藏锋点形状有方有圆，特点是收笔时笔锋藏于笔画内。起笔时以露锋为多，贵沉着而灵活，忌一拓直下。



(2) 下挑点

“湘”字左上点与“必”字上点为下挑点，特点是收笔时笔锋向下或左下挑出，与其他点画之间互相呼应。



(3) 上挑点

“莫”字左上点与“凛”字左下点为上挑点，特点是收笔时笔锋向右上挑出。注意左上点收笔前先衄笔，左下点起笔时先向右下切入。



(4) 撇点

“遂”、“兼”二字右上点为撇点。写撇点起笔或用切入法，或用折笔法，落笔均应果断快捷，忌拖泥带水。



6. 钩法

(1) 横钩

“虚”、“云”二字之钩为横钩。横钩起笔多用搭锋，收笔用出锋，钩的转折或像“虚”字用圆转，或像“云”字用方折。



(2) 竖钩

“丹”、“柔”二字之钩为竖钩。写竖钩的关键在收笔，一般是像“丹”字那样在竖的尽处稍提笔转锋向左上勾出，也有像“柔”字那样在竖的尽处衄笔后再向左上勾出。

