

老年大学教材系列丛书

第
一
册

孙过庭《书谱》解析

主编 张 侯 副主编 刁盈盈

教
程

经
大
学
出
版
社

策士

主编 张 侯 副主编 刁盈盈

教
程

哈尔滨工程大学出版社

内容简介

本书将孙过庭《书谱》中最有代表性的点画、偏旁部首一一列举,并做解析。后半部分是关于临摹和创作的问题,附《书谱》原帖部分图片、编者临摹《书谱》部分图片、集字图片、编者创作图片(局部)。

本书是中、老年书法爱好者学习草书的理想范本,编写次序由易到难,并结合从临摹到创作的相关问题,以点带面,层层剖析。通过系统学习,定会使大家达到事半功倍的效果。

图书在版编目(CIP)数据

草书教程:孙过庭《书谱》解析/张侯主编. —
哈尔滨:哈尔滨工程大学出版社,2018.3

ISBN 978-7-5661-1854-7

I. ①草… II. ①张… III. ①草书—书法—教材
IV. ①J292.113.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 035249 号

选题策划 张 玲
责任编辑 石 岭
封面设计 文思天纵

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号
邮政编码 150001
发行电话 0451-82519328
传 真 0451-82519699
经 销 新华书店
印 刷 哈尔滨市石桥印务有限公司
开 本 787mm×1 092mm 1/16
印 张 6.25
字 数 108 千字
版 次 2018 年 3 月第 1 版
印 次 2018 年 3 月第 1 次印刷
定 价 30.00 元

<http://www.hrbeupress.com>

E-mail:heupress@hrbeu.edu.cn

前 言

我们知道,最能代表中国书法艺术的是草书。因为它使中国文字由实用性的书写上升为以情感寄托为目的的载情艺术,而书法的觉醒和追求则是以草书的确定为前提,使人们在实用之外有了更多的遣兴。草书是情感的化身,是个人内心积郁的情感与物象、兴致与情结的迸发。

学习书法贵在陶冶性灵,于无拘无束中放浪形骸,书其胸中意气。正书严谨,难于工稳,行草浪漫,易于宣泄。在情感奔突与激越性情交织下构成的精神超越,是需要通过一种媒介表现出来的。草书无疑成为传达情感、释放激情、体味真我的直接形式。但考虑到草书除了具有艺术多元化的特征之外,还存在草字的不易辨识、难于记忆、苦于运用等诸多前提因素在干扰着书法爱好者进行草书的研究。

为了解决诸上问题,我认为孙过庭《书谱》便是学习草书的最佳范本。其一,《书谱》乃孙氏书、论合璧之作,其论书要旨堪称绝唱,为学习草书提供理论依据;其二,草字数量之多,草法规范精熟,便于大家对草字的积累、记忆及运用;其三,此作书风上溯魏晋,直追二王,又别具盛唐之音笼罩下的尚法意韵,风神潇散,文词典雅,是草书爱好者不可逾越的临习范本。本书的编写旨在将《书谱》代表字例进行解析,涵盖点画、偏旁部首的详解,兼之以临帖到集字再到创作的完整过程,使得学生在学习的过程中能够清楚、轻松地掌握草书的写法,并掌握《书谱》的整体风格。

本书在编写的过程中,难免会出现纰漏之处,请书道同仁及广大书法爱好者提出宝贵意见和建议,以待修正。

张 俣

2018年2月

目 录

第一章	草书简史	1
第二章	孙过庭《书谱》简介	5
第三章	基本笔画解析	6
第四章	偏旁部首解析	11
第五章	临摹问题	44
第六章	《书谱》部分图片	46
第七章	章法问题	72
第八章	《书谱》集字	75
第九章	临摹、创作图片	83
第十章	《书谱》全文	89

第一章 草书简史

汉代赵壹在《非草书》中提到“盖秦之末,刑峻网密,官书烦冗,战书并作,军书交驰,羽檄纷飞,故作隶草,趋急速耳”。此语说明草书在秦代已经初具形态,只是有别于今草的形质。汉代许慎在《说文解字·叙》里说“汉兴有草书”,这一提法,被后世书家广泛认同。章帝时,齐相杜度善作草字,章帝曾诏令杜度草书奏事;崔瑗亦善草书并撰有《草书势》一篇。可见自公元1世纪中叶以来,草字已经不仅仅是出于实用的急速书写,而被书家所珍视。从近世出土的汉简可以看到,汉武帝时笔画省简的隶书已经通行,到东汉光武帝时期,“简”就已经完全使用草书了。

草书从萌芽、发展到逐渐成熟,经过了漫长的历史磨合期,不同时期的草书,风格也有非常大的变化。草书的初级形态是隶草,其特点是具有隶书的形质,草书的笔意。隶草是隶书的草写,隶草规范及严格按照草书符号的特点书写,便成为章草。章草的特点是,保持隶书的波磔,字中有连带,字间无连带。汉末直到唐代,草书从带有隶书笔意的章草发展成为具有连绵体势的今草,以至奔放不羁、气象万千的狂草。

章草起于西汉,盛于东汉。汉末便有草书写本《急就章》问世,杜度和崔瑗是当时草书的集大成者,为后世草书的书写奠定了基础。草圣张芝承袭杜、崔草法,解散隶书横向伸展、提按翻飞的笔法和字势,一改章草横张为纵引,创造出冠盖古今的“一笔书”。孙过庭称“张芝草圣,此乃专精一体,以致绝伦”。张芝的草书“一笔而成,偶有不连,而血脉不断,及其连者,气脉通于隔行”,其具有今草面目的《冠军帖》,用笔流畅飘逸,字画间映带连绵,堪称草书神品。在此期间,崔瑗的《草书势》、赵壹的《非草书》也从各个层面为草书身份的确立奠定了理论基础。

魏晋时期,进入到文艺的自觉时代,被称为“一台二妙”的西晋书家卫瓘、索靖传承张芝草法,“率情运用,不以为难”,创造出具有汉末遗韵的草书作品。陆机《平复帖》逸笔草草,也被后世尊为经典。继张芝之后,魏晋时期“二王”再创

辉煌,并成为书法史上最为光辉的一页。自此以后,历代书家无不在魏晋书风中汲取营养。

书圣王羲之,志存高远,心摹手追张芝草书,并将秦汉间篆隶的各种不同笔法妙融于此,推陈出新,为后世草书开辟了新的天地。梁武帝萧衍评价王羲之书法“字势雄逸,如龙跳天门,虎卧凤阙。”其《十七帖》《远宦帖》等草书作品为后世书家广为传摹,王羲之的书风一直影响并占据着整个书法阵营,为后世书家各类草书风格的确立奠定了笔墨根基。

王羲之第七子王献之,草书传承家法却不囿于古人,另辟蹊径。前人评论其书法为“丹穴凰舞,清泉龙跃,精密渊巧,出于神智”。他的草书用笔,从“内擫”转为“外拓”,将张芝的“一笔书”发挥得淋漓尽致。俞焯曾说:“草书自汉张芝而下,妙入神品者,官奴一人而已。”其传世草书有《鸭头丸帖》《中秋帖》等。因王献之深得其父笔法又出新意,草书气象豪迈宏逸,赢得了与王羲之并列的艺术地位和声望,后人称其父子为“二王”。

隋代草书以继承魏晋书风为主。代表书家为僧智永。智永为王羲之七世孙,尤工草书,妙传家法,居永欣寺潜心研习书法30年,临池不辍。其书初学萧子云,后以先祖王羲之为宗,其《真草千字文》广为流传,深受习草者推崇。

草书在唐代呈现出了另一种书写状态——狂草。书家在急速挥运的状态下,通过笔墨节奏和韵律的强烈奔突,来表达个人的真实性情,传递真我状态。在此期间,出现以张旭、怀素为代表的狂草大家。因其二人不拘世俗,个性放浪,书写状态笔意恣肆,性情奔放,故称其为“颠张醉素”。“颠张醉素”将草书推向了一个后世无人企及的高度,为中国书法史增添了亮丽的一笔。唐代草书除了以狂草著称之外,高举“二王”复古旗帜的孙过庭脱颖而出,其《书谱》中提到的“古不乖时,今不同弊”的论说,为书法提供了美学支柱。《书谱》的书风直追魏晋,一点一画间都流露出魏晋时期风神萧散的特性。这种书、论合璧之作在中国书法史上是亮点,具有一定高度。

唐以后草书日趋衰落,宋以来黄庭坚堪称草书之集大成者,其草书线条得怀素法,结体参《瘞鹤铭》开张之势,韵律夸张,节奏明显,其大开大合之作,为草书章法创造了新的篇章,形成独特风格的一路。其代表作为《廉颇蔺相如列传》《诸上座帖》等。后世学者一再认为,山谷草书有禅意,在其大草中能够体悟到浓烈的见性成佛,领略到机锋迅捷的佛家三昧。此语不虚,识者颇少。

元代草书相对贫瘠,赵孟頫虽说乃当时书坛中流,却专精行楷,而草书寥

寥。鲜于枢和康里子山此二人传承“二王”笔法,成为元代草书的代表人物。鲜于枢草书强调骨力,学怀素并能自出新意,笔法纵肆,气魄恢宏。代表作品为《石鼓歌》《唐诗卷》;康里子山的草书行笔迅捷,劲健洒脱,秀美流畅,自谓日可书万字,未尝以力倦而辍笔。代表作品为《李白古风诗卷》《述笔法卷》等。

明代是继唐以来草书的又一高峰。在有明一代,姿媚书风占主流的时尚下,萌发着一股尚丑、尚狂狷之美的思潮。明初宋克尤以章草名噪一时,作品有草书《急就章》《出师颂》《月仪帖》等。从成化、弘治时期开始,明代书法发生了新的变化。众书家普遍开始宗法魏晋,进入到以畅神适意、抒发个人情感为目的的书写状态。董其昌以其清新淡雅的风格将《杜甫诗》《草书诗册》《前后赤壁赋册》等内容书写得闲适舒朗,轻捷自如。其风格与书学理论对后世产生了重大的影响。

被誉为“明朝第一”的祝允明,承袭黄山谷笔法,将有唐以来的狂草神韵注入毫端,用笔娴熟,风驰电掣,在急速挥运状态下,将草书的形、神、意发挥得淋漓尽致。其大草作品《前后赤壁赋》《草书杜甫诗卷》《草书唐人诗卷》等都是传世墨迹的精品。

除此之外,特立独行的徐渭,以其张扬的个性,豪迈放逸的草书情结,为明代书法添上了浓墨重彩的一笔。他擅长气势磅礴的狂草,点画狼藉,章法跌宕,以乱石铺街式的布局,重塑草书的率意精神。他的出现是对晋唐笔法的破坏,是对精神约束的叛逆,但同时也是对艺术个性的解放。

明代出现的另一位草书怪杰就是张瑞图,他突破传统笔法与范式,用笔奇恣,结体狂怪,是对传统笔法的彻底撕裂。其草书不柔媚,但具有奇逸态;个性张扬,但无点尘气。他以一种腾挪跳荡的笔法、生拙的意趣书写草书,是逾越传统的又一典范。其代表作品有《草书千字文》《饮中八仙歌》等。

清代草书当推王铎和傅山。王铎是师古而不泥古的书家,曾云:“书不宗晋,终入野道”。可见,王铎是极其推崇晋人书风的。从其临摹的大量晋人墨迹中我们会发现,“神笔王铎”在笔法传承因素的“度”上把握得恰到好处。他的草书出规入矩,张弛有度,有连绵体势,又层次分明。其涨墨法与飞白书在巨幅作品中格外凸显,既增强了视觉上的冲击力,又营造了虚实相间的图画效果,为后世大尺幅草书创作提供了丰富的笔墨经验。其代表作品有草书《杜诗·秋兴八首》、草书《临二王帖》、草书《临阁帖》等,风神各异,独具魅力。

傅山其人有气节,品格孤高,其书法被时人尊为“清初第一写家”。他书学颜真卿,但不受颜书所囿。其草书笔走龙蛇,变化多端,无媚骨,无尘俗气。傅山不仅仅草书别具一格,所提出的“四宁四勿”的经验也被后世书家所尊崇,代表作品为《草书孟浩然诗卷》。

第二章 孙过庭《书谱》简介

孙过庭，字虔礼，初唐人。出身寒微，性高洁。专精笔墨，笔法精熟。他是王羲之书风的直接承袭者，是唐代高举复古主义旗帜的代表。

《书谱》墨迹本，孙过庭于垂拱三年（687）撰并书。《书谱》在宋内府有上、下两卷，现下卷散佚，只有上卷存世。该帖纵 27.2 厘米，横 898.24 厘米，每纸 16 至 18 行不等，每行 8 至 12 字，共 351 行，3 500 余字。

《书谱》不仅是一篇文辞优美的书学理论，也是草书艺术的理想典范。卷中笔墨将质朴与妍美书风相融合，点画精到，草法精准，运笔中、侧锋并用，笔锋或藏或露，或隐或现，起落之间尽显魏晋风流。纵观通篇，气脉连贯，纵横洒脱，可见书家书写时真正达到了心手双畅的境界。米芾曾云：“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。凡唐草书得二王法，无出其右。”

《书谱》除了书法风格在中国书法史上占有重要地位之外，其中关于“古不乖时，今不同弊”“五乖五合”等书法论述，同样为唐以后的中国书法奠定了理论根基。

第三章 基本笔画解析

《书谱》隶属于小草范畴,点画精到而不拘谨,时而温润如春雨滋万物,时而飒飒如秋风扫落叶,通篇流露出一股魏晋遗韵,风神萧散。学习《书谱》首当精读此帖,以心摹其形神,细察其点画收起、用笔、使转、结字、开合、疾徐等诸因素,继而手追之。

于工具选择上,为使点画、构架与孙氏暗合,当择兼毫笔,临摹之际力追与原字等大小,务选中楷兼毫。笔不宜大,大笔做小字难于精细,又不宜软,笔软则线条筋骨不存。于纸的选择,以半生半熟,纸面光滑为宜,这便于在临摹时适度减速,达到惟妙惟肖的境地。

在进入全面临习之前,应先掌握《书谱》的基本笔画特征。我们知道,草书的点画具有多变性,不可一概而论,故此章节分别将《书谱》中极具代表性的点画列举、放大,并做概括性解析,望能有助于学生对《书谱》点画的认识。

《书谱》笔画特点

点法范例		讲解
		点如高山坠石,掷地有声,要写得活泼生动,节奏明快。独点沉稳,落笔稍厚重;连带点落笔轻松,笔势连贯。呼应点则左顾右盼,笔断意连,左点有姿、右点有态
		

(续1)

横法范例		讲解
古	二	长横落笔沉稳,行笔快速,收笔自然;短横取独点法,因字取势;中横多变化,铺毫取其厚重,起收多变,曲直随势。此三横皆中锋用笔
一	三	
竖法范例		讲解
神	情	长竖起笔后,调整中锋提笔运行,线条瘦劲。悬针竖迅捷果断,垂露竖依势取形,或曲或直。短竖铺毫,厚重沉稳
標	低	

(续2)

撇、捺范例		讲解
		撇有曲直之分。末笔多出锋,势如悬针,忌纤弱无力;弧撇中锋行笔,刚柔相济,依字取势;直撇行笔果断,收笔自然,力透纸背
		
		草书中的捺,多用反捺或点法而为之,常取笔断意连之势。短捺收笔沉稳,长捺迅速而多节奏。有与下字相连者,当蓄势做牵连笔意,可长可短,可急可徐
		

(续3)

提、钩范例		讲解
		提,可出锋,做笔断意连之势,与衔接笔画相互映照。急速书写的状态下,可用实笔相勾连。长线提笔,可略带节奏,以增其韵律
		
		竖弯钩多有弧势,转折多用圆笔,勿停顿,出锋方向与衔接笔画相联系。斜钩用笔劲健,行笔急速,出锋处偏直,力掷千钧
		

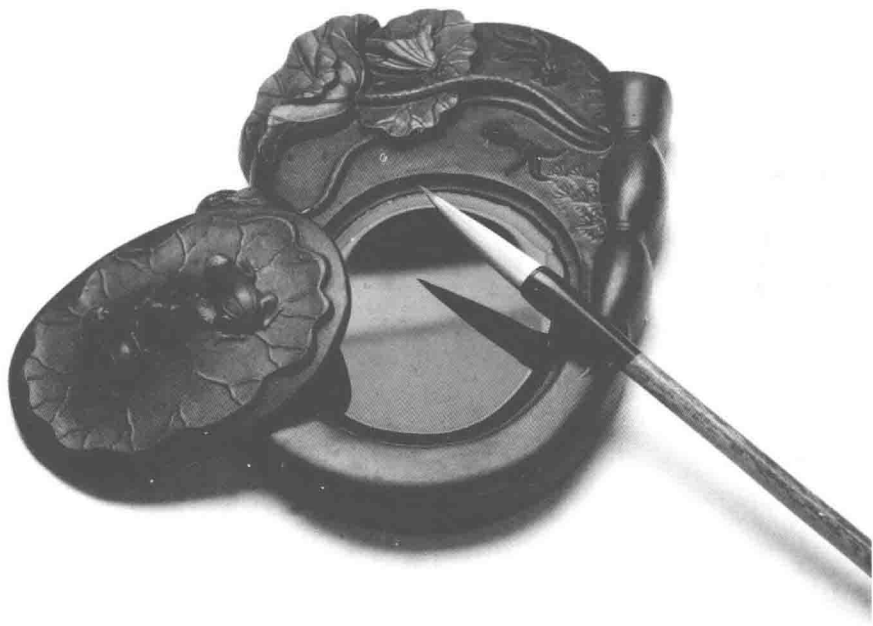
(续4)

折法范例		讲解
		短折大多方中寓圆，于转折处稍驻笔，向左下运行，取内敛之势，可稍加节奏。亦有欲内先外者，笔法当取其外拓之势。
		

第四章 偏旁部首的解析

偏旁部首是学习草书必须掌握并熟记的部分,因为草书的结字具有组拼性。在学习的过程中,能够把相同的偏旁部首归纳总结并烂熟于心,是掌握草法的捷径。本章节将《书谱》中经常出现的同一偏旁却不同写法的范字搜罗成组,每组四字,并做解析,使学生在临摹通篇的时候,能够心领神会,完成对个别部件的精准把握。

在学习本章节的过程中,除了精准把握草书基本点画的书写质量之外,还需熟记所列举的偏旁部首在不同位置的变化规律。学习草书的初级阶段,首先应该深谙草法,继而在点画与使转、偏旁部首及结字上下功夫。孙过庭云:"草书以点画为性情,使转为形质",对具有代表性的偏旁部首范例进行深入、细腻的临写,会增强对草书点画、使转的理解及对草书结字造型的把握。



《书谱》部首特点

厂、广范例		讲解
		厂部多横撇相连,可用直撇,亦可略带节奏以增加线条韵律。撇可回笔相继连带下一笔画。广部的点,取高山坠石之势,用笔勿缓,其他用笔则如厂部
		
		“广”部写法,点高悬,姿态各异。横撇可相连,亦可笔断意连,横撇转折处,有上翻笔与下翻笔之别,二者皆用方转
		