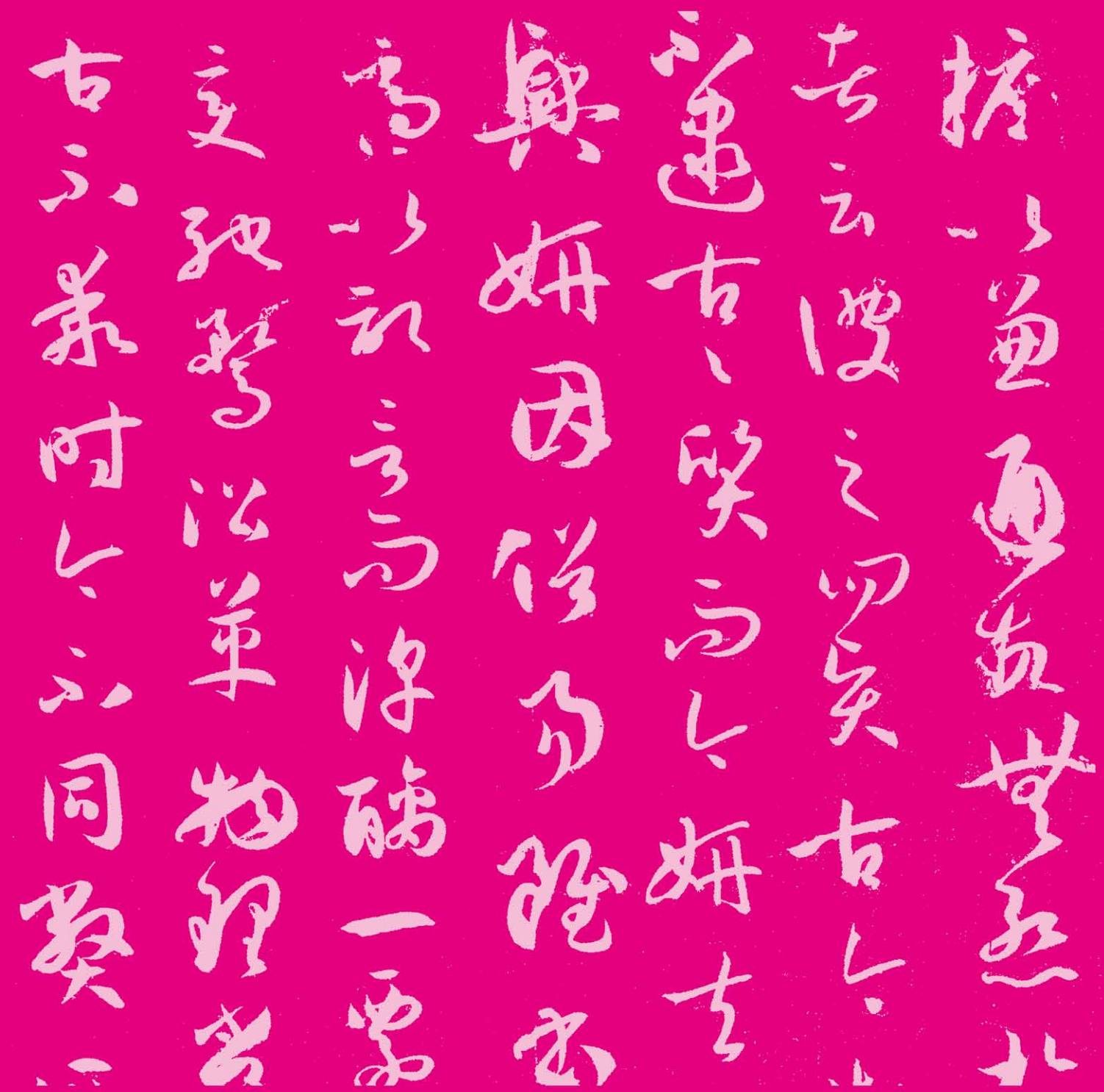


中国历代经典碑帖临写指南系列 主编 李刚田

孙过庭

书谱临写指南

• 王卫民 编著 • 河南美术出版社



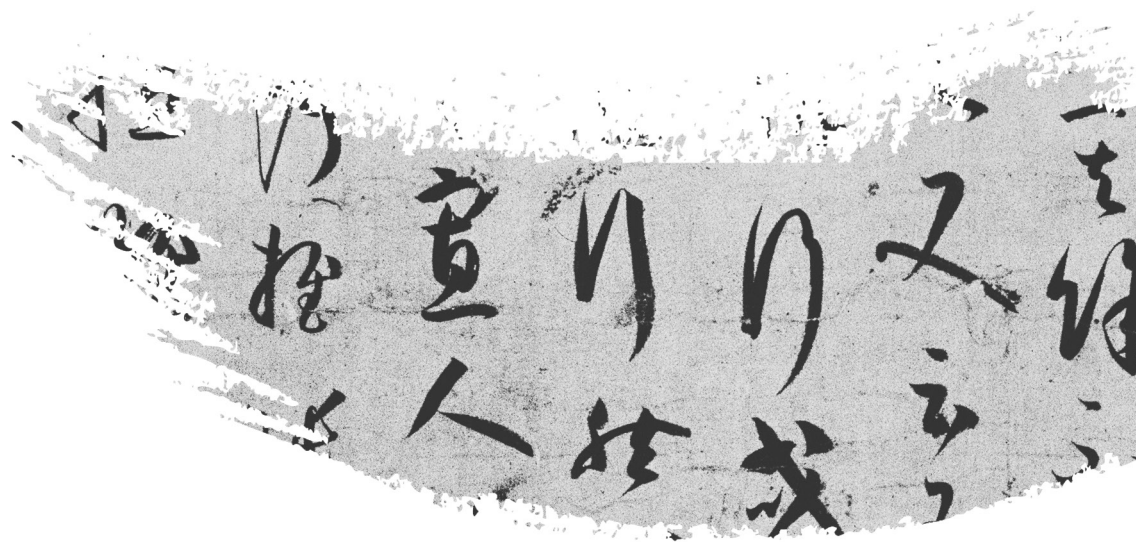
中国历代经典碑帖临写指南系列 主编 李刚田

孙过庭



书 谱
临 写 指 南

王卫民 编著
河南美术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

孙过庭书谱临写指南/王卫民编著. —郑州: 河南美术出版社, 2009.12

(中国历代经典碑帖临写指南系列 主编 李刚田)

ISBN 978-7-5401-1943-0

I. 孙… II. 王… III. 草书—书法 IV. J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第213178号

书 名	孙过庭书谱临写指南
丛 书 名	中国历代经典碑帖临写指南系列
编 著	王卫民
策 划	李国强 刘灿章
责任编辑	白立猷 梁德水
责任校对	弋佑君 李 娟
装帧设计	刘运来
出版发行	河南美术出版社
地 址	郑州市经五路66号 邮编: 450002
电 话	(0371) 65727637
印 刷	郑州新海岸电脑彩色制印有限公司
开 本	889mm×1194mm 1/16
印 张	4
印 数	0001—4000册
版 次	2009年12月第1版
印 次	2009年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5401-1943-0
定 价	12.00元

目录

第一章 孙过庭《书谱》概述	1
第二章 用笔	3
第一节 点画写法	3
第二节 用笔特点	25
第三章 结字	29
第一节 结字审美	29
第二节 结字特点	34
第三节 同字异写	36
第四节 组字连写	39
第四章 学习方法	42
第一节 读帖	42
第二节 临帖	42
第三节 出帖	43
第五章 集字训练	44
附 录 《书谱》（局部）	54

第一章 孙过庭《书谱》概述

孙过庭（约公元648年—703年），字虔礼（张怀瓘《书断》作孙虔礼，字过庭），陈留（今河南开封）人，自署吴郡（今江苏苏州）人，也有说是富阳人。唐代著名书法家和书法理论家。孙过庭出身寒微，幼时没能读书，成人后善于自学，博雅有文章。其书法源自钟、王，兼善诸体，尤以草书名世。

《书谱》（《宣和书谱》题作《书谱序》）是孙过庭垂供三年（公元687年）撰写的。它既是不可多得的草书佳作，又是博大精深的书法美学著作，同时，还是文辞华采的优美散文。其与早年诗学的著述《诗品》、文学的著述《文心雕龙》、画学的著述《六法论》等具有同样的开创意义，堪称是我国书法理论发展史中的里程碑。《书谱》不仅论述了书法艺术的源流，不同书体的功用、特点，学书应有的态度、修养，而且总结了执、使、转、用等写字的基本技法，书法创作的经验等。其涉猎之广、论述之精，为我国书学理论史所罕见。尤为重要的是：《书谱》揭示了书法艺术的发展规律，“质以代兴，妍因俗易”、“淳醴一迁，质文三变，驰鹜沿革，物理常然”、“贵能古不乖时，今不同弊”；揭示了书法艺术的本质特征，“达其性情，形其哀乐”、“写《乐毅》则情多怫郁，书《画赞》则意涉瑰奇，《黄庭经》则怡怪虚无，《太师箴》又纵横争折，暨乎兰亭兴集，思逸神超，私门诫誓，情拘志惨”；揭示了书法艺术同作者个性、志趣的关系，“虽宗学一家，而变成多体，莫不随其性欲，便以为姿”；揭示了学识修养和书法艺术的关系，“是以右军之书，末年多妙，当缘思虑通神，志气平和，不激不厉，而风规自远”；关于书法的鉴赏与批评，“闻夫家有南威之容，乃可论于淑媛；有龙泉之利，然后议于断割”；揭示了学书过程基本规律和书法创作规律，“自矜者将穷性域，绝于诱进之途；自鄙者尚屈情涯，必有可通之理”、“至如初学分布，但求平正；既知平正，务追险绝；既能险绝，复归平正”、“至若钟繇隶奇，张芝草圣，此乃专精一体，以至绝伦。伯英不真，而点画狼藉；元常不草，使转纵横”、“真以点画为形质，使转为性情；草以点画为性情，使转为形质”。真是洋洋洒洒，可谓是“文约理贍”，言简意赅，通篇充满了哲理。《书谱》不仅对唐以后书法艺术的发展起了推动作用，而且对当今书法艺术的发展仍具有积极的指导意义。

《书谱》墨迹为小草的经典之作，是二王书法的集大成者，同时，又多有创新。通篇有章草气象、《兰亭》遗风、大草风神。其艺术特色前人多有评论。米芾《书史》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。凡唐草得二王法，无出其右。”

墨迹通篇前稳、中放、后狂，一气呵成，气韵贯通。包世臣《广艺舟双楫》云：

“《书谱》守法颇严，而苦凋疏……篇端七八百言，遵规矩而弊于拘束，凋疏为甚；而‘东晋士人’以下千余言，渐会佳境；‘然消息多方’以下七八百言，乃有思逸神飞之乐；‘闻夫家有南威’以至篇末，则穷变态，合情调，心手双畅。然手敏有余，心闲不足，赏会既极，略近烂漫。”

此外，《书谱》叙理翔实，抉发精微，妙尽其趣，极富文采，不仅是具有重要价值的书论著作，而且也是一篇文辞华美的散文佳篇，千余年来，影响深远。

第二章 用 笔

《书谱》用笔精妙，典雅润致，俊拔刚健，迥丽华美。刘熙载《书概》云：“过庭草书在唐为善宗晋法。其所书《书谱》用笔破而愈完，纷而愈治，飘逸愈沉着，婀娜愈刚健。”

第一节 点画写法

一、点

1. 斜点

这种点比较普通。一般分布在一个字或一个结构的正上方或正下方。写法是露锋起笔，向右下方按笔，回锋收笔，速度不能过快。这种点显得文静、沉着。



2. 曲头点

笔尖一与纸面接触就很快向右下方弯曲按笔，后向左下方出锋收笔。“猷”字有游丝和下一笔相连。这样的点精神、爽快。



3. 左补点

这三个点都分布在字的左下方，它们在楷书中并不存在，只是由于草法而变成了点。露锋入笔，向右下方按笔，然后向上出锋收笔。有了这些点，字显得格外活泼。



4. 弧形点

这些点一般分布在字的右上或右下，写得比较厚重，目的是使字保持平衡，实际上起了一个秤砣的作用，形状带有弧度并和主体保持呼应。露锋起笔，往右下方按笔，转笔向左下方，收笔有露锋，也有回锋。



5. 上连点

先分析一下上三点。这三个字的上连点姿态各异、变化多端，但有两个共同点：都写得比较大，覆盖下半部，且中间一点变成短竖向右下倾斜，使字显得生动、活跃。第一个“当”字中间点竖直露锋起笔，按笔右下进笔，提锋收笔，笔在空中向左上绕过，向左下露锋入纸，轻轻按笔，转锋向右，出锋收笔。这样形成一个半月形小点。第三笔起笔和半月点收笔有所连接，起笔向右上进笔，折笔向左下进笔，出锋收笔。切记，右上进笔时有一定的弧度，折笔要快而有力。至此，三点完成，节奏极强。第二个“当”字，中间点露锋起笔，轻轻向右下按笔，回锋收笔，形成一个长点。第二笔露锋起笔，向右上方进笔，转笔至左下，然后回旋带出下一笔，在这一笔过程中，有一定的弧度、曲度，又有微妙的按笔、提笔，速度又较快，显得帅意、潇洒、精劲。“常”字中首点露锋起笔，状如尖刀。第二笔逆锋入纸，向右上挑出，形成一个冰点，接着用侧锋写出第三笔。第三笔比较厚重，笔要按下去，提起来，其厚重和前两点形成鲜明对比。



再分析一下两连点。“若”字露锋起笔，按笔向右上方轻轻挑出，第二笔变成短撇，但没有明显提笔即连写下一笔。这两点左右呼应，笔断意连。“迈”字两点有游丝相连，姿态优美，亲密无间。“俗”字第一点轻笔带过，如小鸟飞翔，似蜻蜓点水。第二笔侧锋写成短撇，状如利箭飞来，势不可当。



6. 下连点

“未”字的第一笔和上一笔笔断意连，露锋入纸，转笔向右上挑出，抢笔完成第二点。这两点距离宽，动作大，力度强，使整个字如青松巍然屹立。

“不”字第一点和短竖相连接，第二点远远撇出，写成短撇和下字相连，既疏密有致，又拙巧相生。“兴”字两点都写成出锋点，左呼右应。



7. 上下点

第一个“于”字的点露锋起笔，按笔向左下，折笔向右下，再向左下出锋收笔。这两点是一笔写成。第二个“于”字的两点有游丝相连，出锋收笔。

“轮”字第一点写成短撇，游丝连接写第二点，后回锋收笔。第一点像冰块，第二点像露滴，对比鲜明。



8. 三点水

它们三点都变成了两点，不同的是“池”字第二笔折笔连接下笔，“淳”字第二笔折笔向右上挑出，“沿”字第二笔则是回锋收笔。



9. 长点

这些点一般都是由捺转化成的，写法大致相同，露锋起笔，按笔向右下方进笔，向下按笔，回锋收笔，带有反点感觉。



10. 回旋点

这种点是由其特殊的位置所决定的，有的点外形并不回旋，但感觉及笔的空中动作仍然是回旋的。“雁”字的点和上一笔连笔引出，然后折笔向左下，提笔出锋收笔。“专”字的点仍和上笔游丝连接引出，尽管收笔没有出锋，但仍有回旋之势。“时”字的点虽未和上一笔的钩连接，但笔在空中有回旋动作。



二、横

《书谱》里面的横大体上可分为两类：一类是和其他结构不相连的横。这类横在字中占的位置比较重要，单独成一结构，一般都是直来直去，和草书中较多的曲笔、连笔、绕笔等形成鲜明对比，在字的结构上和整体章法上起一调节作用。另一类是和其他结构有连接的横，位置不很明显，曲笔较多。在临帖前要反复读帖，注意到这个特点。

1. 短横

这种横一般分布在一个字或一个结构的正上方，且是一单独结构，不和下笔相连，这样所形成的上小下大的结构分布使字显得稳健。“而”字的横轻笔带过，形成一平点。“互”字起笔藏锋，收笔亦藏锋，线条显得厚重。“猷”字露锋起笔，回锋收笔，亦像点，较活泼。



2. 长横

这三个字的长横都分布在字的正下方，整体上如筏载物。这三个横在写法上大体一样：露锋起笔、按笔，行笔过程中提笔，回锋收笔。只是“愈”字带有弧度。



这三个字的长横分布在字的中间，“奇”字藏锋起笔，回锋收笔；“翼”字露锋起笔，回锋收笔；“异”字露锋起笔，出锋收笔。



3. 弧横

分上弧横和下弧横。“轻”字为上弧横，露锋起笔、按笔，轻微转笔向右上方，提锋收笔，这种上弧横使字有一种向上的力量。“其”“百”两字为下弧横。“其”字露锋起笔，收笔时有一轻微折笔，和下一笔笔断意连，这种横不但和下边结构形成呼应，且很有动感。“百”字则是藏锋起笔，横写得较长，覆盖了整个下边结构。



4. 带锋横

带锋又称“搭锋”，承接前画笔势，按锋右行。“敬”字衄锋收笔抢笔引出一笔。“其”字收笔戛然而止，“夫”字收笔则不经意。



5. 带钩横

露锋起笔，向右上方行笔，行笔到末端轻轻顿笔斜向左下方出。写时行笔要快而有力，出现刚利的效果。



6. 枣核横

这种横中间粗两头细，状如枣核，故称为“枣核横”，《书谱》中底“心”多用此法。这种横极显眼，很独特。写法上露锋起笔，出锋收笔，行笔过程中先按后提，只是“意”字按笔有一停顿，而“亦”“画”则无。



7. 横连横

这种横也称“并列横”。“其”字露锋起笔，行笔至末端向左下折笔，有游丝连接，引出第二横，这两横并不平行，又有长短变化。第一个“末”字的第二横形成一半圆，这样使这两横显得极为紧凑。第二个“末”字的第一横向下弧，第二横向上弧，上下呼应，在势上抱成一团。



8. 横连竖

“针”字横行至末端回锋，笔在空中向左上绕出，带锋引出长竖。“舞”字的横在末端直接向上挑出，藏锋引出长竖。“善”字的横有游丝连接引出竖画。



9. 横连撇

“石”字的横像一对号，又像一月牙，写法是露锋起笔向右下按笔，再向右挑出，在其末端搭笔引出长撇。“者”字的横是一挑笔，在其右上方引出一撇，横、撇都用侧锋写成。“厥”字横起笔和上字有游丝连接，后往右上过笔，再翻笔向左下快而出笔，过笔逐渐按锋，收笔突然提锋。撇前细后粗，且向内弧，壮而有力。



10. 横连钩

“拭”字的横带锋引出，至末端向上挑出，连接引出竖钩，横和竖间形成针孔，这种横实际上也是上弧横。“时”字的横和竖钩直来直去，像两根粗细一样的木头钉的十字架，配上活泼的“日”字边，真是拙巧相生。“指”字的横和竖钩缓慢结合，厚而庄重，不温不火。



三、竖

1. 带锋竖

这种竖的起笔承接上一笔的收笔，可以说是上一笔的继续。“行”字起笔和上一笔笔断意连，中锋行笔，至末端向右上挑起引出下一笔，整体动作优美、连贯。

“本”字起笔和上一笔有轻微游丝相连，中锋行笔，行笔中有曲度，末端顿笔提起。“所”字亦有游丝和上笔连接，行笔中前细后粗，如一大露点，极柔美。



2. 钩竖

“传”字露锋起笔、按笔、过笔，形成一垂露竖，后向右上轻轻挑起，形成一小钩。“往”字藏锋过笔，中锋用笔，形成一铁柱竖，后向右上挑出。“闻”字的竖起笔承接上一笔，中锋行笔，末端向左撇出，出锋收笔，如仙女舞带，又像兰叶迎风。



3. 弧竖

这种竖在《书谱》中分布很普通，一般都在字的左边或右边，由于带弧故和另一部分形成呼应，使整个字紧凑、协调。“论”字藏锋起笔，向左下过笔，末端向右上顿笔、提笔，由于顿笔而完成弧竖。“托”字露锋起笔，出锋收笔，亦由顿笔而完成弧竖。“信”字的弧竖较前个字不同的是粗细均匀，且较长，原因是右半部长。“引”字的竖粗壮有力，如擎天柱，使简字不简。



4. 点竖

这种竖由于短而变成了点，一般都是单“人”旁的下半部。写法大体都一样，露锋起笔、按笔，回锋收笔，形成一雨滴点。



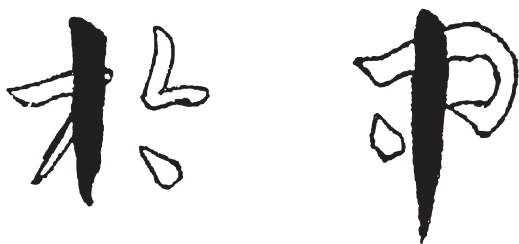
5. 垂露竖

实际是“点”竖的加长。露锋起笔，落笔时轻，渐渐加重，到末端回锋收笔，上细下粗，下端呈露珠垂滴状，其分布位置和“点竖”相同。



6. 铁钉竖

这种竖上粗下细，状如铁钉。“于”字露锋起笔，出锋收笔，中锋运笔，中间略鼓如肚，使“铁钉”显得更加浑坚。“中”字则是藏锋起笔。



7. 侧锋竖

这种竖一般都分布在字的左边，且稍带有弧度。这些特点是由于右手写字而造成的。露锋起笔、按笔，形成斜刀面，后侧锋向左下运笔，露锋提笔，整个过程全部用侧锋完成。



8. 斜竖

两个“也”字都是用侧锋写成，形如倒立的冰点，只不过第一个“也”字的竖向里边有弧度，而第二个“也”字则向外。“偶”字轻轻落笔，中锋运笔，回锋收笔，和上边一撇形成一扇面与右半部分呼应。



9. 铁柱竖

这种竖垂直竖立，粗细均匀，状如铁柱，故得名。这种竖起笔藏锋，中锋运笔，至末端回锋收笔，整个线条壮而有力。“所”字竖短而粗壮，如木桩栽地，和右边细笔画形成对比。



10. 破锋竖

这种竖用中锋直往下用笔。笔干不裹锋，线条出现飞白。这种用笔《书谱》中极少，但很显眼。



11. 悬针竖

这种竖一般分布在一个字或一结构的中间，且上下贯通。中锋用笔，快而有力，末端轻提，其状如针。“针”字的竖起笔承接上一笔势，带有曲头。“神”“降”露锋起笔。这种竖都较长，在章法上起一调节作用。



12. 并列竖

“修”字两竖用笔及笔势都一样，不同的是第二竖较第一竖细而短。“行”字起笔和上一字有游丝连接，第一竖中锋用笔，行至末端向右上挑出引出状如兰叶的第二竖，整个字如瀑布直泻，流畅痛快。“无”字前两竖中锋用笔，形成两斜竖，第三竖向左下撇出，和前两竖呼应，极富变化。



13. 竖连横

“评”字的竖藏锋起笔，中锋运笔至末端向左上挑出，后笔断意连引出横画。

“岸”字的竖和横形成针孔。“所”字的竖和上一字连接引出，至末端向右上挑出完成横画，竖画有斜度，横画有弧度，线条流畅，姿态优美，如花蕊初绽，似春芽新发。



四、撇

1. 回锋撇

这种撇粗细一致，末端回锋，不留长尖，状如铁柱。“雁”字是一横连撇，顺横笔势快速写成，是一反撇，略带弧度，精神饱满，刚健劲挺。“答”字亦为横连撇，奇直无比，末端回锋，似有小钩，但极含蓄。“老”字的撇写得轻松自然。



2. 长撇

这种撇末端出锋，上粗下细，在运笔过程中笔在慢慢提起。“耽”“岸”的撇末端露锋但没有长尖。第一个“少”露锋起笔突然向左下出之，快而有力，末端出现飞白，整个笔势如闪电霹雳，云雀入林，使人惊心动魄。第二个“少”字的撇中间略有鼓肚，末端亦有飞白，线条肥厚、浑穆，气宇轩昂。

