

歷代碑帖法書校法選

草書卷

南海出版公司

唐孙过庭书谱

临习技法

歷代碑帖法書技法選

編委會

董雁 主編



唐孫過庭書譜

臨習技法

唐孙过庭书谱临习技法

董雁 主编

总 经 理：霍宝珍

责任编辑：任在齐

装帧设计：宋幼君

南海出版公司出版发行

新 华 书 店 经 销

北京美通印刷厂印刷

787 × 1092 16 开本 5.5 印张

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

印数：1—8000

ISBN 7 — 5442 — 0846 — X / J · 40

定价：8.80 元

编者的话

编写一套全面系统介绍中国历代优秀碑帖法书书写技法的大型系列丛书，是我们已久的夙愿。

当前的图书市场，各类传统的碑帖法书范本全面丰富、种类繁多，这无疑为初学者的选购与临习提供了极大的便利。但是，从具体学习书法与书法教学的实践来看，市场上却大大缺乏能与现有碑帖范本相配套的理论技法指导教材。

由于我们手中的字帖多不附带笔法、结构等技法指导内容，学书者只能对照碑帖，根据自己的认识与理解进行临写，自身掌握的理论知识，相对所临范本不一定具有明确的针对性，难免使临习带有盲目之弊。而教学者也往往只有宏观、笼统的理论技法资料，针对具体的某碑某帖亦难免找不到详实、系统的参考依据，只凭一册字帖作为教材，同样为教学带来诸多不便。

显然，只具有一套全面完备的碑帖还是远远不够的。书法艺术宝库浩如烟海，书体既有真、草、隶、篆之分，又有颜、柳、欧、赵之异，篆有大篆、小篆，草分古草、今草，加上唐、宋、元、明、清，历朝历代之书家各有代表，流派各有不同，各体有各体之规，各派有各派之法。初学者只具有笼统的理论技法知识大为不足，如不针对具体碑帖逐一分析，具体研究，则很难窥其奥妙，寻其法度。

为了探索解决学书者的技法入门问题，一九九四年我们特聘一批国内书坛较有影响的中青年书法家，以书体为划分，编写了一套书体内容较为全面的《书法技法入门丛书》（全十册·国际文化出版公司出版），受到了广大书法爱好者的一致好评，取得了一些宝贵的经验，为系统编写讲解历代碑帖法书书写技法的系列丛书打下了基础。

在此成功经验的基础上，为了满足广大学书者学习中的实际需求，我们以具体碑帖法书的临习技法为内容，力求为初学者找到学书的指南，为教学者提供授课的参考，郑重向广大书法爱好者奉献这套《历代碑帖法书技法选》大型书法技法指导系列丛书。

丛书以一碑、一帖、一家、一体为每一分册的独立内容，具体详实地介绍其概况背景、书家简介、书法风格、艺术价值，以及笔法结构的特征、临习方法和要领等。学书者可使之手中有已有的范本相对照，作为指导与参考。教学者可以之为辅助与教材，给教学

带来便利。丛书从整体上分为七卷，分别是楷书卷、魏碑卷、行书卷、草书卷、隶书卷、篆书篆刻卷、杂卷。其中前六卷主要以书体的技法讲解为内容，一些实用性较强的知识性、工具性内容则归入最后一卷中。凡是历代优秀的碑帖法书皆列入编选范围，除书后所列外，并将在编写过程中不断加以扩充和完善。

另外，由于编写质量等诸多因素的要求与制约，丛书只能陆续出版。这虽然给广大书法爱好者在选购与使用上带来一些不便，但同时也使我们获得了充裕的时间，能有机会听取您的宝贵意见，来帮助我们提高与改善编写工作中的不足，使我们拿出更使您满意与更高质量的作品。

衷心希望您能将您的意见与要求告诉我们！

编者 一九九七年三月

孙过庭

唐代书法家、书法理论家，字虔礼，富阳人（今浙江余杭），官右卫胄曹参军。一说名虔礼，字过庭，陈留人（今河南开封），官率府录事参军。其自云吴郡人（今江苏苏州）。生平事迹不详。他卓有文质才华，有论有书，是极为正统的文人书法家，被后人尊称为「有唐第一妙腕」。

他的传世书迹有《书谱》、《千字文》等。他善于正、行、草诸体，尤擅长草书。其名作《书谱》系稀世之珍，不仅是书法艺术理论的名著，其书迹本身更是一篇精妙的书法艺术珍品，文、书双绝。其字工于用笔，俊拔刚断，结体坚实，饶有雅趣。其书脱胎于「二王」，而又不墨守成规，笔势纵横，墨法清润，结字营篇，天真潇洒，历来被认为是习草的最好范本。

他书法理论的精华集中表现在《书谱》一书中。其论书要诣精奥深邃，灼见高远。他提出了许多超越前辈，启育后学的精辟论述，对书法艺术理论研究的发展作出了巨大的贡献。历史上能书者，未必能言，能言者，未必能书，孙过庭是能书能言，少有的集二者之大成者，其文其书历来被后世所宗奉。

此作于时心之親可謂極
 識為然佳（其後）之親云以
 家就雖又云云云云之種
 張籍唱和乃或曰云云之種
 字雖有存行於世然其
 畫墨紙之重人視之者
 必為之目力極其多種
 方其為種雖亦果於
 持以通其世近於其
 古之波之切矣古之持其
 通古之笑而之妍其笑之代
 與妍因俗而雅不契之他
 為之云云浮碣一粟笑又三



目 录

第一章	《书谱》概述	一
第二章	《书谱》基本笔画与笔法	五
第三章	《书谱》字形结构特征	二五
第四章	《书谱》偏旁部首与草符的书写变化	五一
第五章	《书谱》临习指要	七一
附	《书谱》佳句摘录	七三
后记		七八

第一章 《书谱》概述

《书谱》系唐代书法家孙过庭所撰。孙过庭，生平不详，约生活在唐太宗贞观至武则天垂拱年间。他以其卓越的书法理论而名垂后世，他所著的《书谱》，是一篇博大精深，有独到见解的书法理论著作。全篇以草书写成，书法纵逸，多得天趣，笔墨酣畅，气势磅礴，而又法度齐备，历来被认为是学习草书的最好范本。原作为纸本，纵二百七十二点二厘米，横八百九十八点四二厘米，三百五十一行，三千五百余字，现藏于台北故宫博物院。除墨迹真本外，另有诸多刻本传世。

《书谱》按孙过庭自述的写作计划及宗旨：『撰为六篇，分成两卷，第其功用，名曰《书谱》。庶使一家后进，奉以规模，四海知音，或存观省。缄秘之旨，余无取焉。』而正由于以上一段话，引起了历代学者对《书谱》的争议。或以为此仅是序言，而另有正文，故有题作《书谱序》者。认为正文早已佚失，或因作者暴疾而卒，未能完成全文。或以为此即是正文，分裱两卷，故有『卷上』、『卷下』之称。认为因屡经装裱，中间断失，『卷下』等字失去，故多杂议。孰是孰非，暂无从考证，但历史上除此《书谱》外，尚未有其它续篇发现。

《书谱》书文并茂，文既为书论之名作，字亦是学书之圭臬。文章开篇便明确提出了书法当随时代的论点，认为「质以代兴，妍因俗易」，「贵能古不乖时，今不同弊」。他批评那些厚古薄今者是「易雕宫于穴处，反玉辂于椎轮」。其间还特别强调了书法创作中的抒情性。认为王羲之的「绝致」正在于其书的抒情达性。「写《乐毅论》则性多佛郁；书《画赞》则意涉瑰奇；《黄庭经》则怡怵虚无；《太师箴》又纵横争折；既乎兰亭兴集，思逸神超；私门诫誓，情拘志惨。」并指出作书必须「达其情性，形其哀乐」，「随其性欲，便以为姿」。故「得时不如得器，得器不如得志」，「思遏手蒙，神融笔畅」。艺术作品具有个性与情感，方能达到「殊姿共艳」，「异质同妍」的美好境界。虽自东晋以来，历代书家便开始了寄情于笔墨的艺术实践，而到了唐代的孙过庭始从理论上阐明书法是一门表现艺术，是具有划时代意义的。

《书谱》还详尽论述了书法创作中的一个中心问题，即运笔。指出历代论书者之通病，「多涉浮华，莫不外状其形，内迷其理」，他提出了作书必须「心不厌精，手不忘熟」，「意先笔后，潇洒流落，翰逸神飞」。并辩证地提出处理好书法创作中「平正」与「险绝」的矛盾关系。「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。初谓未及，中则过之，后乃通会，通会之际，人书俱老。」正是个中三昧一语道出。

另外，文章对书体的辨析，名家、名迹的品评，笔法的探求，学书的途径等，俱有精辟论述，尤对真、草二体的特点、异同、关系的分析更具灼见。

历来能书者，未必能言，能言者又未必能书，兼二者之长，殊属难能。而孙过庭的《书谱》堪称为能书能言之双璧，不但其书学理论切实精微，名震遐迩，向为学书之依据，其极为规范的草法，更为后人所取法。

自晋代羲、献父子发扬完善今草体势以来，能承二王衣钵并有所建树者，唐代书家中唯有首推孙过庭了。宋代米芾《书史》评孙过庭草书曰：「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。」所谓「二王法」，即羲、献父子创立的极为规则，妍媚流便的今草。孙过庭的草书虽出于二王，但又并非全守成规。其自叙曰：「余志学之年，留心翰墨，味鍾、张之余烈，挹羲、献之前规。」显见他对汉魏书迹亦无不兼收并蓄。在用笔上，既宗二王中锋用笔，侧锋取妍的笔法，又兼收汉魏质朴的隶书、章草之笔意。米芾所言之「过庭法」则已全是其自家风貌了。唐吕总《续书评》云：「过庭草书如丹崖绝壑，笔势强劲」。《宣和书谱》评其曰：「得名翰墨间，作草书，咄咄逼羲、献，尤妙于用笔，俊拔刚断，出于天材，非功用积习所至。」清人孙承泽《庚子销夏记》云：「唐初诸人无不慕右军，然皆有蹊径可寻。独孙虔礼之《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。」更是推崇备至。

纵观《书谱》全篇，前半段写得较为规范，用笔显得严谨、含蓄而沉着。中段起，自「东晋士人」处渐趋放纵。写至最后部分，则越见精彩，真正达到「智巧兼优，心手双

畅」的绝妙佳境。显示出作者已至腕灵笔活，凌空取势，淋漓酣畅，纯任自然的地步，不能不令观者为之赞叹。

自宋代以来学书者无不将《书谱》奉为指南，其微言奥义俱备于字里行间，真可谓「溯古迄今，追微阐妙，穷极议论」，「委曲详尽，切实痛快」之作。且通篇以草体书写，笔势章法无不示人以规范，劲秀潇洒，情致婉转，当称真正的草书妙品，诚为书、文两臻其妙之佳构，堪为后世所宗奉。

然而初学草书，较之初学其它书体更有一定的难度。草书之初创虽是以便于书写为宗旨，然发展至今，最为实用、便捷的书体已非行书莫属，草书反因其非专精者所不能识而逐渐演变为一种用于纯艺术创作的书体。因此「识草」是习草的第一步，博观强记是唯一行之有效的好办法。第二步是在习草之前要打下良好的楷书与行书的书写基础，正如《书谱》所言：「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。」以楷、行作为习草之初步，是最为恰当的方法，除以楷书来锻炼控笔能力外，更以行书来练习运笔的提按转折，这样既得点画又得使转，习草当可事半功倍。

《书谱》为我们提供了极为规范的大量范字，既全而多，是习草最大的便利条件。但在临写前，须勿忘首先要多看多读，除记字形，通笔顺外，更要弄懂字意文意，临写才会通畅顺利，取意得神，而免除抄书抄字之弊。

第二章 《书谱》基本笔画与笔法

《书谱》作为草书作品，其笔法最鲜明的特点是简约与连带，而绞转之笔法亦是草书所特有的。草书的基本笔画与楷书相差甚远，但这绝不意味着习草可以毫无楷书根基，草书与楷书无关，而实际上却是，楷不能精，草亦难为。如果没有良好的楷书基础，草书笔画必然浮华流走，骨软筋疲，相反则可笔健力透，筋骨充盈。

习草之前，最好牢扎楷书之笔法根基，锤炼行书之流畅使转，下笔方能有所依从，事半功倍。但是楷法又绝不可能代替草法，草书自有其自身的运笔法则与规律，绝不似楷书那样起收有度，藏露分明，规范严谨，而是起笔收笔随势而变，藏锋露锋因时而转，笔画形态变幻迷离，甚至大大远背楷法，自成一脉。

草书笔法大体上不外「连」、「省」、「变」、「代」四法。所谓「连」，就是笔画之间的连带，把上一笔的收笔与下一笔的起笔相连，使运笔中的笔锋起收藏露大大改变，从而简化了笔法；所谓「省」，就是笔画的减省，把一些可以减少而不至影响字的大略的

笔画省去，从而简化了字形结构；所谓「变」，就是变楷法的方笔为草法环弧绞转的圆笔，变原有的规范笔顺为更利于使转连带的新的笔顺，从而大大改变了原有的写法、原有的字形；所谓「代」，就是经过以上多种变化，形成一些较为稳定的全新写法，用一些简单的笔画代替复杂的笔画，用一些简单的写法代替繁难的写法，如同符号一样，固定代表一些偏旁部首的写法，即形成「草符」。

草书形成了一种全新的笔法，但不论如何变化，草书亦当以中锋运笔为主，其次以侧锋辅之。书法中的所谓「笔笔中锋」，是强调其重要性，而非绝对化。草书运笔连带使转变化较多，要做到笔笔不苟的中锋，是绝不可能的，往往是中锋为主，侧锋兼用，两种用笔相辅相补，方能更显草书的神韵。

㇏

撇点

㇏

收笔点

㇏

起笔点

云

云

書

書

之

之

不

不

君

君

言

言

時

時

題

題

體

體

飛

飛

弊

弊

泉

泉



横点



长点



挑点

而

而

人

人

里

里

身

身

及

及

乎

乎

神

神

復

復

勝

勝

雷

雷

家

家

畫

畫