

学习名家法贴技法丛书

编著 陈利华

学  
家  
法

学  
家  
法  
贴  
技  
法

学习名家法帖技法丛书

# 学习孙过庭书谱技法

学习欧阳询九成宫技法

学习颜真卿多宝塔技法

学习柳公权玄秘塔技法

学习赵孟頫寿春堂记技法

学习魏刀遵墓志技法

学习礼器碑技法

学习王羲之兰亭序技法

人民中国出版社

封面设计：刘咏阁  
责任编辑：陈利华  
顾问：启功  
王遐举  
李铎

学习孙过庭书谱技法  
陈利华 编  
人民中国出版社出版  
新华书店总店北京发行所发行  
全国新华书店经销  
石家庄市人民印刷厂东方分厂印刷  
开本787×1092毫米 1/16 印张8  
1993年第一版1993年1月第一次印刷  
印数00001—10000定价6.80  
ISBN7—80065—118—5/J·019

## 《学习名家法帖技法》丛书出版说明

学习书法，首先应从临习名家法帖入手，这样可以收到事半功倍的效果。不过，先学习哪一家和哪一种法帖，用什么方法进行学习，对初学书法者来说，是需要急待解决的问题。

这套《学习名家法帖技法》丛书，正是向初学者深入浅出地介绍学习名家法帖的途径。该书不仅对各种书体、作者和作品作了比较详细的介绍，而且对作品的艺术特点以图文并茂的方式从笔法、结构、章法等方面作了具体的分析。为了使初学者更好地领会和掌握作品章法和神韵，将法帖最佳版本的影印本全部附印于书后。是初学书法者的良友。

## 前言

我国书法艺术历史悠久，源远流长，在几千年的漫长岁月里，涌现出众多具有才华的书法艺术家和书法理论家。他们刻苦钻研，辛勤创作，为后世留下了无数珍贵的艺术精品和书论名著。《书谱》无论是从理论角度还是从书艺角度来衡量，都可称为闪耀着夺目光彩的明珠。《书谱》是一部具有高度感染力的草书珍品，法美兼备，神彩超逸；它议论精辟，见解独到，文笔宏美，是古代书法理论的杰作。它所揭示的精湛的书学原理和高深的理论，一直指导着古往今来的后学者，人们从中获得巨大的启迪和教益；它那精妙绝伦的草书艺术，为后学者提供了丰富的养料，成为不可多得的草书范本。

《书谱》集理论和书艺于一身，是每个书法研习者尤其是草书研习者的必修课。为了便于对《书谱》感兴趣的朋友们研习参考，笔者不忘「拿来」之嫌，比较详尽和系统地介绍了前人和今人以及笔者个人学习《书谱》的经验体会。不妥之处，请专家和读者批评指正。

本书承蒙当代著名书法家启功、王遐举、李锋先生的指导并担任顾问，在此一并致

谢！

编著者

一九九二年十月于北京

# 目 录

一、孙过庭和《书谱》·····	1
二、关于草书·····	3
(一)草书的历史渊源及其地位·····	3
(二)草书的特点·····	4
(三)书写草书应遵循的原则·····	5
(四)草书制作规范(图例)·····	7
三、怎样学习《书谱》·····	15
(一)明确学习目的·····	15
(二)临摹是学习书法的有效方法·····	16
(三)立志高远,严格要求·····	17
(四)学习《书谱》的步骤·····	18
四、《书谱》的艺术特色·····	23
(一)继承与创新(图例)·····	23
(二)学习《书谱》的基本笔法(图例说明)·····	29
(三)学习《书谱》的基本结构(图例说明)·····	53
(四)学习《书谱》的基本章法(图例说明)·····	72
五、孙过庭《书谱》墨迹·····	80
附:孙过庭《书谱》释文·····	127

## 一、孙过庭和《书谱》

孙过庭，名虔礼，字过庭。他习惯以字代名。吴郡人（今江苏苏州），一说富阳人，生于公元六三八年（唐贞观十一年），公元六八八年（唐垂拱四年）去世，享年五十岁。是唐太宗至武则天时期的一位有卓越成就的书坛杰出人物。博古通今，独秀文华。他出身低微，生活清苦。政治上很不得志，仕途十分崎岖，四十岁才当上了「率府录事」之类的小官。而且因遭受谗言诽谤又丢掉官职。他是一名道德情操高尚的「纯贞之士」幼尚孝悌、长而闻道、仁义勤实、忠信实显、为人正直不阿。是个书艺造诣极高的书法家和书法理论家。孙过庭在书学研习上是极为刻苦、专注、认真的。十一、二岁便开始系统学习汉魏、西晋名家张芝、钟繇、王羲之、王献之等人的法帖。二十多年如一日深入探索，从不间断。他说：「余志学之年，留心翰墨，味逾二纪，有乖入木之术，无间盼他之志」。《书谱》是孙氏在长期书艺实践中总结出来的书学名著，虽然只是过庭写作计划的一小部分（序言而已），但这「得书之旨趣」的精辟之论，早已嘉惠书林。

孙过庭书艺水平高超，擅长多种书体，尤精于草书。遗憾的是，他的不少作品没有流传下来，现在，人们已无法欣赏到他的楷书、行书作品了。草书作品能流传下来的亦如凤毛麟

角，只有《景福殿》、《千字文》、《书谱》等几件。所幸者，这些草书力作，风貌各别，代表着孙氏各个时期的最高水平。反映出作者不同阶段的学书情况。更可喜的是，这些书作都是皇皇巨制，洋洋大观，尤其是《书谱》，理论与书皆善，对后世书坛影响极其深远，真可谓千古流芳，万古不衰。



## 二、关于草书

学习《书谱》，除了从它本身直接学习之外，还要辅以学习一些和它有关的内容，很有必要。《书谱》是一件草书作品，在学习《书谱》之前，较完整地学习一些草法，了解草书的规律性，是很有必要的。

(一)草书的历史渊源及其在书法艺术中的地位。

草书是出现于隶书之后的一种书体，它的特点是比隶书笔画简洁，字形连缀，笔顺改变，挪移位置，同字异写等。草书从汉代到唐代，经历了九百年之久，名目繁多。总起来说，可分为章草、今草、狂草。这些草书是逐渐演变而成的。名称不同，形体各异。章草以隶书为架势，结构简朴，笔断意连，字字独立，布局整齐，笔法古雅；今草是在章草的基础上发展起来的，重形连，省波磔，横竖委婉，变幻连绵，字与字之间意义呼应，体态流畅；狂草源于东汉张芝，开派于唐代张旭，得名于怀素，世有「张颠素狂」之称。

草书发展演变的三种类型，也是其发展的三个阶段。由西汉末东汉初到东汉末中叶，计三百多年，这是章草的独盛时期。后来经过书家们的长期探索，逐步创造了今草，又经过王洽、王羲之、王献之兄弟父子的改创，今草便自成一体。尤其是在日用文字方面，今草便成

了主流，占居首位，章草便成为支流。唐代的张旭以今草为基础，创出了新的风格，怀素继承和发展了张旭的草法，创立了狂草。由于狂草过分追求变化和勾连，除了作为艺术欣赏外，实用受到限制，故今草仍为主流，章草和狂草为支流。

草书书写自如挥洒，连绵不断，一气贯穿。草书作品可以表达作者纵横驰骋的才思和奔放的思想感情，它既有高度的实用价值，又有不凡的艺术价值。所以，现代书家书写草书者愈来愈多，其风格和面貌也为之一新。

### (二) 草书的特点

草书产生的原因，一是从实用开始，应付急遽和繁忙。有人说是文字的速记法、快写法，这是符合实际的。二是书体的物象化。自古以来作草书的人，往往把大千世界的一切物象，采用为草书的凭籍。如：花鸟虫鱼，雷霆霹雳，山水崖谷，战斗歌舞，甚至连一些可喜可怕的形状都寄托、象征在草书作品里。真可谓：「书法笔意传神，取其物象，不拘形迹」。草书艺术妙就妙在「书中有画亦有诗」的境界，因此，被誉为书苑奇葩。

#### 草书同篆、隶、行、楷相比具有以下特点：

第一，气势奔放，浑朴天趣，婀娜多姿，具有丰富的艺术表现力。易为人民所接受。

第二，结体简洁、多环、连绵，破诸体模式，变严谨为飞动。同篆、隶、行、楷相比，草书姿态变化大，旋律节奏感强，错落有致，使人有龙飞凤舞、波涛起伏、山峦叠翠之美感。

第三，用墨浓、淡、燥、润相参，燥以取险，润以取妍。用笔不拘，有疾有徐，以疾求飞动，以徐求神趣。与篆、隶、行、楷相比，加其流速，书写简便。

### (三) 书写草书要遵循的原则

第一，简化。简化是草书的重要特征之一。简化包括两个方面，一是笔画减省；二是笔顺的方便。也就是说，书写草书和书写其他书体相比，既要简便，又要顺手。具体来说，有省笔、省部、取半、合并、借笔、借符、代表符号等简便方法（见图）。

第二，美化。中国自创造文字始，就具备了形象性，在漫长的社会发展过程中，文字的字形不断变更，虽然，汉字的象形日趋消失，但艺术之美在人们长期的生活中已形成了美的观念。汉字由象形转向书法意象，由形象的思维飞跃到意象的创造，艺术家更加注重了书法艺术之美。草书是书法中的美术字，以优美见长。草书的简化原则，也必须服从美化。就拿代表符号来讲，是为了简化，笔画简单了，易记，易写，更重要的是增加了字的美感。

草书的原形草，符号草和草变，使用那一种，都要以美为原则，服从美的需要，服从章法的需要。如果用某一种草法同他易混或影响整篇的章法美的需要，则必须采用他种草法为宜。

第三，规范化。汉字本来形近字很多，经过简化勾连的草书，形近字就更多了。随着草书的发展，书法家由破体开始，更发展了草书的可纵性，特别是狂草的出现，使草书的结体

日趋复杂。还有些书家随意缭绕，任意驰骋和简化，使「学者生畏，观者皱眉」，造成草书很容易张冠李戴，讹误百出。所以，草书要进行规范化。

草书规范化主要从两方面进行：

第一，从偏旁、部首以及符号进行规范。草书的形近字所以很多，其主要原因是借用偏旁和借用部首的范围很广，加之同一个部首就有多种写法，实在难记，让人望而生畏，不符合草书简化的原则，也容易写错。为了解决这一矛盾，不少人作了努力。如《急就章》把草草规律化了，作为范本推行。在今草方面，近代的于佑任先生为草书的规范化作出了很大的贡献。在他主持下编著了《标准草书》一书，把符号草法作了规范。

第二，把许多相似的字加以辨别，这叫辨似。辨别草字，这是规范化的目的。古人非常重视辨似，如宋人的《草诀百韵歌》，七百六十字，提出辨似的字就有二百四十个。明万历本字达三百一十多个。近代于佑任先生的《标准草书》对草书的来源和辨似作了详细的系统的例表图解，使草书规范化的工作向前推进了一大步。

简化、美化、规范化，三者是互相关联的，互相影响的。就拿符号来讲，使用它是书法的一大解放，为草书的发展奠定了基础。符号不仅易写、易记，而且十分美观。这是人们十分喜爱草书的重要原因。

(四) 草书制作规范

草书制作规范综合起来，大体有如下几个方面：

一、省略：

因

用

日

而

(一) 省笔：

习

用

日

而

(2) 省部：

静

舞

2、借用：

精

版

释

精

版

释

静

舞

3、连笔：

解

解

称

称

余

余

送

送

4、缩短：

上

空

空

下

野

野

常

举

举

都

都

都

5、搬家

空

野

举

の、取半:

雨

雨

支

两

而

而

へ、合并:

林

林

并

并

双

双

∞、补笔:

往

往

德

德

师

师

賤

賤

9. 符号：以符号代替部

红 识 世

孙 路 老

转 临 尧

殊 桑



二字近似：

朝	膝	去
朝	膝	去
豹	膝	知
年	安	器
承	每	冥