

怀素自叙帖

主编◎孔宝刚 庆旭

编著◎徐世平

古吴轩出版社

中国教育学会『十一五』科研规划立项课题

经典碑帖导学教程◆草

中国教育学会「十五」科研规划立项课题

经典碑帖导学教程
◆ 草

怀素自叙帖

主编◎孔宝刚 庆旭 编著◎徐世平

古吴轩出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典碑帖导学教程. 草. 怀素自叙帖 / 孔宝刚, 庆旭

主编; 徐世平编著. —苏州: 古吴轩出版社, 2007.11

ISBN 978-7-80733-193-3

I. 经… II. ①孔… ②庆… ③徐… III. 草书—书法—教材 IV.J292.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 165249 号

策 划: 庆 旭

周 晨

责任编辑: 吴 林

装帧设计: 周 晨

责任校对: 潘家荣

俞 正

责任印刷: 蒋家宏

责任照排: 陆 菁

书 名: 经典碑帖导学教程·草·怀素自叙帖

主 编: 孔宝刚 庆 旭

编 著: 徐世平

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街 458 号 邮编: 215006

Http://www.szrbs.net/gwx E-mail: gwxpbs@126.com

电话: 0512-65233679 传真: 0512-65220750

印 刷: 苏州市文艺印刷厂

开 本: 889 × 1194 1/16

印 张: 30

版 次: 2007 年 11 月第 1 版

印 次: 2007 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-193-3

定 价: 100.00 元 (全五册)

如有印装质量问题, 请与出版社联系。

中国教育学会“十一五”科研规划立项课题

书法教育教学的模式研究课题组

总顾问 连秀云

顾问 江 吟 王伟林

学术委员会主任 王继安

学术委员会委员(按姓氏笔画排名)

马一超 刘 春 刘 学 刘 淮 朱瑞雪 朱建华
庆 旭 陈海良 吴旭春 张志英 杜军勇 邵 勇
金 丹 单志泉 周时君 赵 锟 徐世平 顾 琴
桑永生 曹万峰 薛龙春

编辑委员会(按姓氏笔画排名)

丁 勇 尤天虹 左 侗 李枝枢 吴耀华 张祥华
周 彬 欧阳志刚 徐 卫 蒋文亮 潘建中

课题组组长 孔宝刚

课题执行组长 庆 旭

前言

王继安

教材的编写确是难事,不然各种教材就不会不断地审定,不断地修改,以求达到最佳的教学效果。书法教材的编写也是如此。不过由于书法学习的特殊性,编写过程中又有其特别的难处,其难大体有三:

其一,编写的目的性。即准备培养什么样的人才,是实用型的写手,还是书法艺术家。以往的书写教材大都是以培养写手为主要目的的,历史上留下了众多的这类教材,也积累了不少理论和经验,而过去的艺术学习大都是在实用的夹缝中生存。在计算机高度发展的今天,实用性的教育已经渐渐地退居于次要位置,而艺术教育的比重将会不断地扩大,这也是历史的必然。从现在社会上存在的大量书法教材中,已可明显地看出这种发展趋势。

其二,编写体例的科学性。受教学目的的影响,每本教材的体系都是在目的的支配下生成的。优秀书法教材的编写应符合艺术的接受规律,而不是实用性的简单训练。艺术训练的方式也应符合艺术的接受规律。教学内容的安排,教学流程的设计,更应符合艺术的接受心理学和教育学的有关原则。

其三,编写的贴切性。所谓编写的贴切性,即是编写者应是品尝过“梨子滋味”的创作能手。他们知道艺术学习和艺术创作的甘苦;知道书写中哪些是实用的因素,哪些是艺术的因素,如何联系,如何剥离;也能够在教学中一针见血地以最简洁的方式方法讲出学习书法艺术最便捷的路途。

基于以上三点,学习者在选择教材时就不至于迷失方向了。

我想,这套教材丛书充分印证了以上三个特点。首先,丛书的编者都是书法专业毕业的本科生或研究生,受过系统而严谨的艺术专业训练,有一定的书写和创作经验。在他们的学习过程中,自己走过了学习艺术的道路。其次,他们大都出自师范院校,对艺术教育心理学和心理学有一定的了解和认识,且毕业后大部分从事着基础的书法教学,多年来,在实践中积累了不少的基础教学经验。

我认为,这套教材将会在书法专业教育不断兴盛的今天起到良好的社会效果。当然,任何教材的问世都要接受社会使用者的检验,使之不断地完善,这是教材编写的普遍规律。我们相信,这套教材将会像其他优秀的教材一样,逐步为广大的艺术学习者所认可,所接受。

2005年4月于金陵随园

(作者系南京师范大学美术学院书法系主任、教授)

序

梅墨生

中国书法的学习与成就,法门万千,而道理为一。即从临摹与研习历代碑帖经典入门,体会法理,进而登堂入室,一窥书法艺术“由技进道”的万千气象。不难看出,升阶登梯的凭依,就是诸家法帖,那些已经经过千百年审美的眼光过滤了的名迹。

然而,近年来的书法热潮,多多少少有些淡化法度或颠覆经典的意味,不仅民间书家如此,一些学院书法教学也推波助澜,搞起书法新潮来。实际上,书法艺术的根就在于点画间架以至谋篇布局上,任何游离,都是舍本逐末的。当然,利用书写元素的艺术探索,是另一码事。

千层之台,起于垒土。基础永远是关键。许多看似炫目的书法巨制,一旦触及其基础部分,竟然是动摇而不坚实的。于是,我们开始怀疑时尚的欺妄。若干年前,笔者曾对已故书法大家启功先生的书法略行评点,认为它有“现代馆阁体”之嫌。一时间有种误会,以为在下是反对规整谨严的馆阁体的书法的。事实上,这种看法并不准确也不全面。笔者的习书即从师于馆阁余绪的民间书家,我对书法的楷范规矩十分在意。只不过,我推重书者的灵性与才学要主导于那些已经被无数次重复书写的点画而已。楷法、行法、隶法、草法,永远是不过时的,它们是书法之为书法的安身立命处。

庆旭先生多年来从事学院书法教育,以科班之学,为基础研究之学,心得殊多,经验甚丰,成果可观,令人刮目。他组织编辑出版的《书法技法导学教程》便影响日著,成为许多学院(校)书法教学的理想教材。近来,庆旭君又有此编将以付梓,其功德将彰显于未来,似为不待言喻之事。

是编之尽精微、重实用,从基础编排求精求妙,是一套不可多得的好教材。读者不可以其浅近而忽之,因为其中凝聚着作者们的智慧与经验,还有一种特殊的使命感。

2006年2月于北京

(作者系中国画研究院理论部副主任)



目 录

怀素及《自叙帖》.....	1
笔画篇	3
偏旁篇	22
结构篇	74
原帖选录	86
临摹示范	87
创作示范	88
后记	89

怀素及《自叙帖》

怀素(737—?),字藏真,俗姓钱,永州零陵(今湖南零陵)人,自幼家贫,出家为僧。其《自叙帖》云:“幼而事佛,经禅之暇,颇好笔翰。”尤嗜草书,《国史补》卷中谓:“自言得草圣三昧。”怀素学书极为用功,写秃的毛笔很多,留之无用,弃之不忍,便将其埋于山下,称为“笔冢”。因家贫无纸,曾广种芭蕉,用蕉叶代纸肆意挥洒,还不够,怀素便漆圆盘、方板以供练习,久之,竟将盘板写穿。怀素生性豁达,又好饮酒,酒后则寄情于书法,陆羽《僧怀素传》云:“怀素疏放,不拘细行。万缘皆缪,心自为之。于是饮酒以养性,草书以畅志。时酒酣兴发,遇寺壁里墙,衣裳器皿,靡不书之。”李白《草书歌行》称怀素“吾师醉后依绳床,须臾扫尽数千张”、“湖南七郡凡几家,家家屏障书题遍”。故时人谓之“醉僧”、“狂僧”,以狂继颠,与张旭并称“颠张醉素”。

怀素早岁便以草书驰誉乡里。以“五云体”著称的吏部尚书韦陟非常欣赏怀素,说:“此沙门札翰,当振宇宙大名。”其后,便向其表兄弟金吾兵曹郾彤学习草书。郾彤是张旭的弟子,便传以笔法。陆羽《僧怀素传》记载郾彤对怀素说:“草书古势多矣,惟太宗以献之书如凌冬枯树,寒寂劲硬,不置枝叶。张旭长史又尝私谓彤曰:‘孤蓬自振,惊沙坐飞,余师而为书,故得奇怪’,凡草圣尽于此。”怀素听完郾彤的话也不回答,只是连叫数十声说:“得之矣”。学了一年多就告辞而去。临别之时,郾彤赠给怀素王羲之《恶溪》、王献之《骚》、《劳》三帖。由此可见怀素作为草圣张旭的再传弟子,根植“二王”,并以此日课。

其后怀素广为游历,自零陵出游,历衡阳、广州,客居潭州,经岳州,怀书入秦。大历初年,怀素曾赴广州岭南拜谒名书法家徐浩,苏涣有《怀素上人草书歌》述其事。敦煌写本马云奇《怀素师草书歌》有句:“一昨江南投亚相,尽日花堂书草障”,“兴来索笔纵横扫,满望词人皆道好”,“闻到怀书西入秦,客中相送转相亲。君王必是收狂客,寄语江潭一路人。”可能会有人说怀素“干谒名公,结交时贤”,哪像个出家人?朱东润先生在《杜甫叙论》里写道:“在唐代的和尚和后代的和尚有所不同,因为他们继承北魏和隋代的传统,是和政治息息相关的,和尚经常以方外的身份参加方内的政治。”据此而言,怀素的行迹便不足为奇了,在其结交的名流中,如李白、卢象、王邕、张谓、任华、戴叔伦等人,都有歌行赞之。任华《怀素上人草书歌》曾记述怀素名噪京华的盛况:“狂僧前日动京华。朝骑王公大人马,暮宿王公大人家,谁不造素屏,谁不涂粉壁。粉壁摇晴光,素屏凝晓霜,待君挥洒兮不可弥忘。……十杯五杯不解起,百杯已后始颠狂。一颠一狂多意气,大叫一声起攘臂。挥毫倏忽千万字……”的确是狂继颠的生动写照。至此怀素草书已是名闻朝野。固然怀素成大名与时贵名流有一定关系,正如任华所谓:“狂僧狂僧,尔虽有绝艺,犹当假良媒。不因礼部张公(张谓)将尔来,如何得声名一旦九垓。”言外之意:狂僧狂僧你别狂,没有张谓带你玩,你再有本领又怎样?诚然,一旦之名,外力或可相助,时过境迁,铅华洗尽,欲享千秋名则是靠艺术说话了。生前极尽荣宠而身后寂寞者不胜枚举,生前寂寞而身后享大名者也不鲜见,最难则是生前身后俱享大名,即名实相符者,素即属此类。晚唐诗人裴铏将其与杜甫、李白并称,谓:“杜甫李白与怀素,文星酒星草书星。”

除上述诸师,对怀素草书有过重要影响的当属颜真卿了。其时为大历七年(772)秋日,颜真卿当是已是六十多岁的高龄,怀素四十不到,李白仙逝已十年,杜甫驾鹤亦两年。时怀素在洛阳拜谒颜真卿,颜真卿为张旭嫡传弟子,与郾彤为同学,此次洛阳论书,有陆羽《僧怀素传》记其事。他们的对话机锋迭出,已是书法史上的经典对白,所涉及的“古钗脚”、“屋漏痕”、“壁拆之路”等,成为笔法形态的经典描述。颜真卿对于怀素非常赏识和推重,从其亲自为怀素所编的《怀素上人草书歌集》作的序文可见一斑:“开士怀素,僧中之英,气概通疏,性灵豁畅,精心草圣,积有岁时,江岭之间,其名大著……夫草稿之作,起于汉代。杜度、崔瑗,始以妙闻;逮乎伯英,尤擅其美。羲献兹降,虞、陆相承;口

诀手授,以至于吴郡张旭长史。虽恣性颠逸,超绝古今,而楷模精详,特为真正。真卿早岁常接游居,屡蒙激昂,教以笔法。资质劣弱,又婴物务,不能悬习,迄以无成。追思一言,何可复得。忽见师作,纵横不群,迅疾骇人,若还旧观。向使师得亲承善诱,亟挹规模,则入室之宾,舍子奚适!”这篇序文写得让怀素不厌其烦录入其《自叙》中,足见怀素对颜鲁公及其序文的重视。怀素在《藏真帖》中发出:“所恨不与张颠长史相识”之慨叹,与颜序所论对照,实堪玩味。

怀素作品见诸著录者甚多,仅宋朝内府收藏,《宣和书谱》就有101件,至今存世可见者只有《论书帖》、《苦笋帖》、《小草千字文》、《食鱼帖》、《圣母帖》、《藏真帖》及《自叙帖》几种,尤以《自叙帖》影响最巨,争议也最大。

关于台北故宫所藏《自叙帖》(以下均指此本)的真伪一直以来便有不同的看法,如启功先生的摹本说、徐邦达先生的临本说(徐认为是北宋苏舜钦所临)、朱关田先生的寺僧伪托说、台湾李郁固先生的文彭摹本说、萧燕翼的文征明摹本说等等。但亦有学者如傅申、黄惠谦、穆棣、刘启林等认为《自叙帖》为真迹无疑,而以傅申的驳正最有力。同时,台北故宫又请有关专家以现代科技检测出前六行所用纸和墨与后面所用纸墨材质不同,印证了历史上《自叙帖》前六行为苏舜钦所补的史实。证明了故宫墨迹卷《自叙帖》即为“苏液本”,传至明人陆氏时,文征明据以摹刻了水镜堂刻本,几经辗转传至台北故宫博物院。姜寿田先生则针对考证学领域的争论,写了《从书法风格学立场看〈自叙帖〉真伪论辩》一文,指出了仅以考据作为治学方法论所带来的褊狭与弊端,提出还应“从艺术史风格分析立场看怀素《自叙帖》,我们无论如何都得出《自叙帖》为宋明人摹临本或出于伪托的结论”。

此处对于上述诸家观点只是如实罗列,不作是非判断。仅从作品本身加以分析,《自叙帖》已是客观存在,其影响与魅力不以任何人意志为转移,事实上已和张旭《古诗四帖》一起代表了狂草艺术的最高水准,是狂草成熟时的巅峰之作,是书法史长链中的重要一环。不管是从法理,还是艺术境界、格调上皆以其不可抗拒的魅力影响着其后的许多草书大师!从黄山谷到祝枝山、董其昌、徐渭、王铎、傅山,直至现代的毛泽东、高二适、林散之等,谁能说他们没有受过《自叙帖》哪怕一点点的影响?

笔画篇

孙过庭《书谱》说：“真以点画为形质，使转为性情，草以使转为形质，点画为性情。”因此使转是草书的共性，而点画则体现出书家的个性情感。如果草书喻之为大海，使转就是水，点画就是浪，那么人或许就是风了，无风不起浪。东坡说：“真如立，行如行，草如走，未有未能行立而能走者也。今长安犹有长史真书《郎官石柱记》，作字简远如晋宋间人。”说明在古人眼里要写好草书必须要有真（楷书）、行（行书）的基础，草圣张旭就有楷书《郎官石柱记》传世，可以说比起唐代任何一位楷书家都毫不逊色。可惜怀素的楷书我们没法看见，但可以推想，跑得这么好不会立得不好的！观其点画，虽满纸烟云，但点画起迄分明，尤其线条中段更是屈铁沉金，如“折钗股”，似“屋漏痕”，犹“印印泥”。

《自叙帖》作为狂草史上的巅峰之作，其点画所体现的基本方法及蕴含的变化之理只有逐步分析，慢慢领悟。

一 横画

卫夫人《笔阵图》说，“横如千里阵云，隐隐然其实有形”。说明横画所展现的一种气势与意象，横画起笔分逆入藏锋，但有时为增加上下点画的连贯性，会用露锋入纸来表现。真正的功夫当然还在点画中段，故行笔每用中锋，收笔则以意念空收为主，或间以出锋，启发下一笔，下一笔起笔往往也会露锋入纸与之相呼应。

1. 横画分类

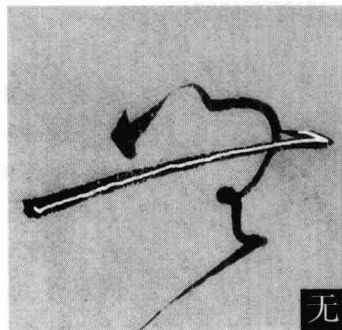
① 独式横



杖

写法：此横逆入平出后便戛然而止，短促有力，要沉着。

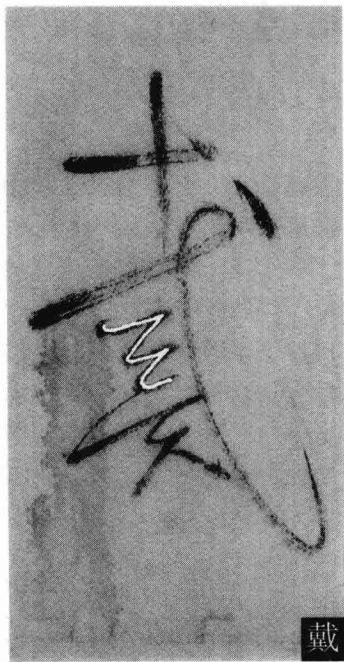
② 连式横



无

写法：此横在收笔处稍驻上提，尽量自然，有上连、下连之分，亦有“断连”与“实连”两种，断连便是所谓笔断意连者。

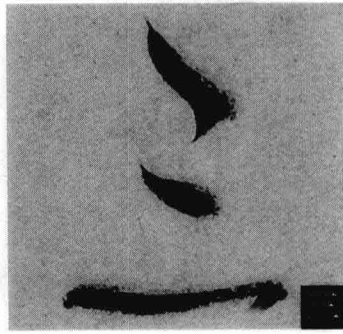
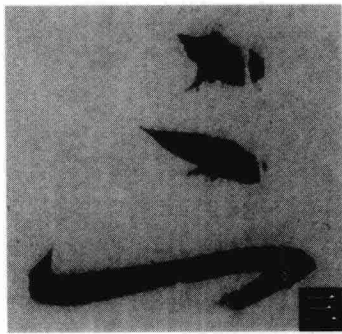
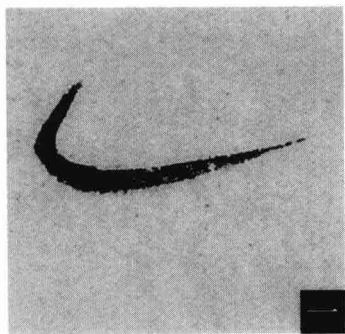
③ 叠式横



写法:要注意几个横的粗细、长短、藏露、斜正的变化。

2. 练习题

可以看到“一”字的起笔由上而下,草书的点画大多都是运动变化着的,是舞动的剑器,流动的夏云。因此还要结合上下字的组合一起观照进行训练。每笔都有变化,既承上又启下,正如人哭笑之时的眉目、口鼻,与常时不同。

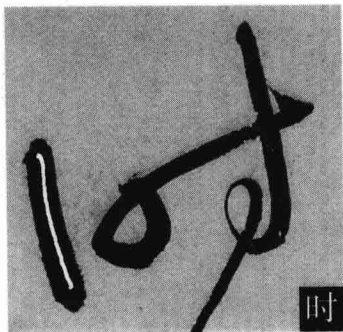


二 竖画

卫夫人《笔阵图》说,“竖如万岁枯藤”。不管起笔是藏是露,行笔或提(细)或按(粗),都要保持线条的中锋状态,即便细如毫发,也能细筋入骨,具有立体感。

1. 竖画分类

① 垂露竖



写法:起笔处藏锋逆入,收笔处回锋空收。

如“锥画沙”,起止无痕,这种写法很容易想到颜鲁公与篆籀气。与颜鲁公《祭侄文稿》之线条有一脉相承之意,由此亦见颜鲁公对于怀素的影响。有了这样的线条,无疑使怀素狂草在灵动之间增加了浑厚与古气。

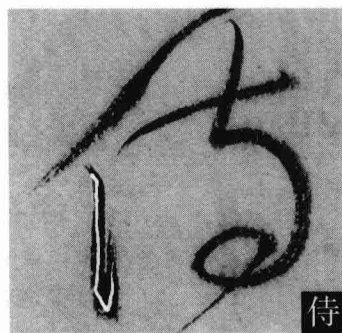


② 悬针竖



写法:在这个字中,怀素演绎了其高超的笔头功夫,这是名符其实的悬针,恐怕再高明的画师也难于画到怀素这样形神毕肖的程度。

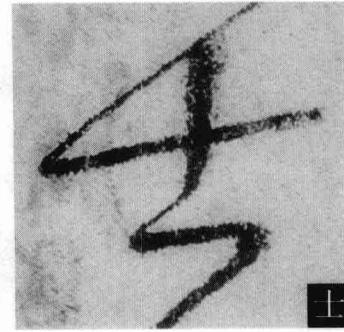
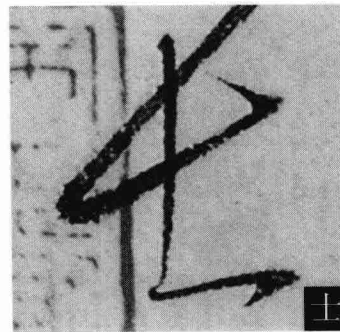
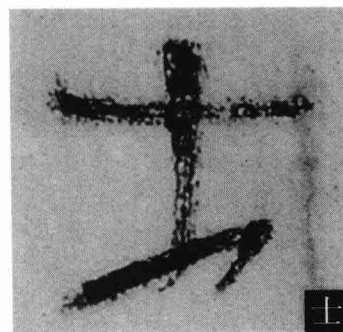
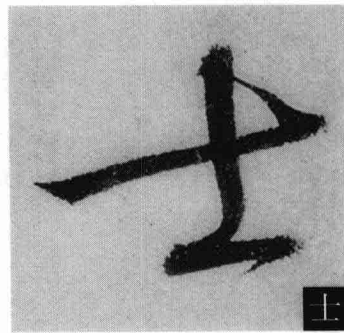
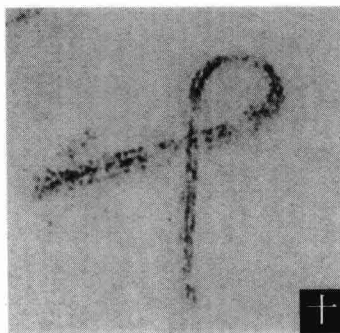
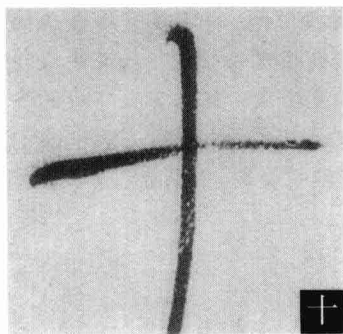
③ 连趯竖

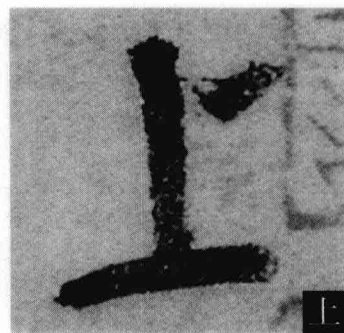
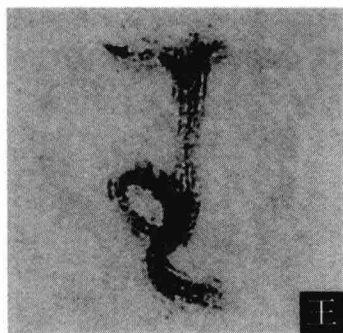


写法:这种竖法在草书比较常规。往往是为了与下一笔相连贯而带出的所谓“牵丝”。根据不同的字与竖的位置而变化,有时左钩,有时右钩,均是为了与下笔的连接流畅自然,而采取不同的笔势,而如果是竖在字的最后一笔,除了以垂露、悬针外,往往与下个字的第一笔相连。

2. 练习题

帖中竖画都给人以细筋入骨、劲挺峻拔之感。但绝不是鼓弩为力,要狠使蛮,怀素天姿凌铄,笔挟风雷,似绵里藏针,刚柔并济。



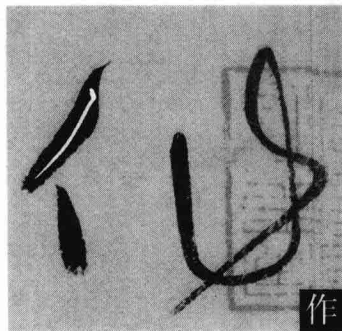


三 撇画

卫夫人《笔阵图》说，“撇如陆断犀象”。此言是形容笔势的锋利。撇有长撇、短撇、竖撇等多种形态，在八面锋势中属于右上向左下发力的笔画。根据不同的类型，会有粗细、轻重不同的方法，但往往是因势生形，随机而变。

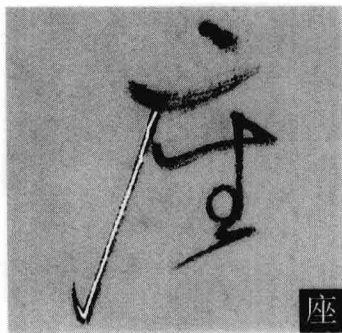
1. 撇画分类

① 短撇



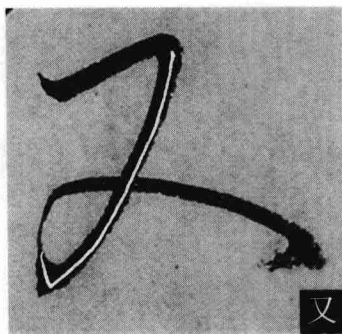
写法：短促而有力，斩钉截铁，其起笔处承上字末笔引带，虽露锋入纸，但随之顿笔稍驻，使毫无尖滑之弊。收笔要含蓄饱满，意到便成，笔短而意长。

② 长撇



写法：此撇挺拔峻朗，与许多缠绕盘旋的曲线形成强烈的对比，如果曲线绕出的都是珍珠的话，那么字中的直线就好比串起珍珠的线。因此，我们可以发现很多撇、竖很直。

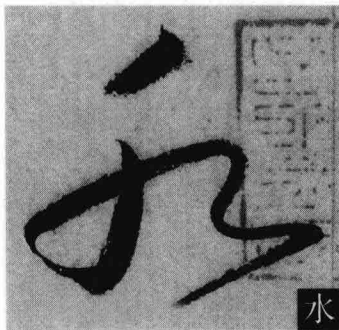
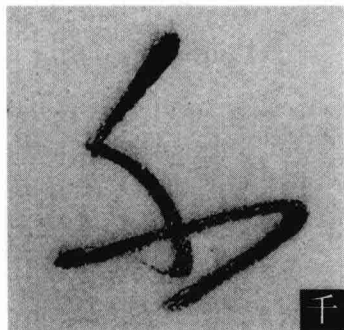
③ 连接撇



写法：撇的收笔与点捺的起笔相连，因此草书点画可以说笔笔断又笔笔连，笔笔连又笔笔断。游丝是解读狂僧草书的重要线索。但游丝不可重复，或粗或细，或长或短，若断还连，只能瞬间完成，自然生成。

2. 练习题

“千”、“水”的首画撇均须逆入裹锋,使其圆浑。

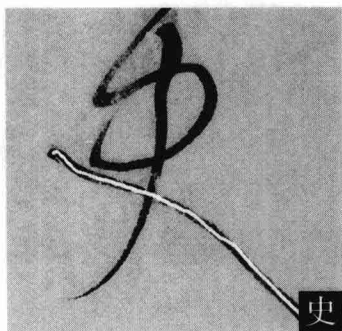


四 捺画

捺画在草书中,除了章草有很多隶书笔意的“脚”之外,我们在王羲之《十七帖》以及张旭《古诗四帖》中看到的捺几乎多以反捺和长短不一的点来替代。这是因为草书注重纵横取势,尤其纵势更足,而章草的捺似乎阻碍了纵势的贯气。

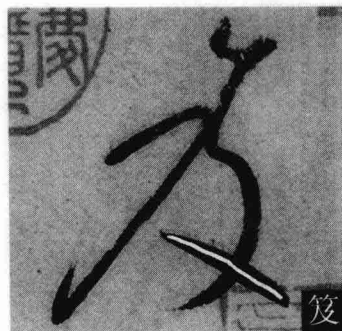
1. 捺画分类

① 正捺



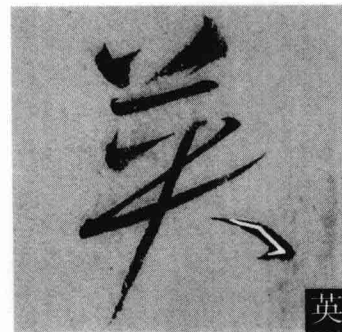
写法:在《自叙帖》中,这么长而醒目的捺很少,大多数捺与其他笔画浑然一体,大有矫矫不群之风,也体现了一种节奏与状态,草书也并非一味连贯,也有停顿的时候。这是符合人的生理、心理的变化规律的,宋代黄山谷似乎很得这笔捺的神趣。

② 反捺



写法:在“笈”字的取势中,是扬左抑右。左撇十分舒展,右则以反捺收住,动静相兼。

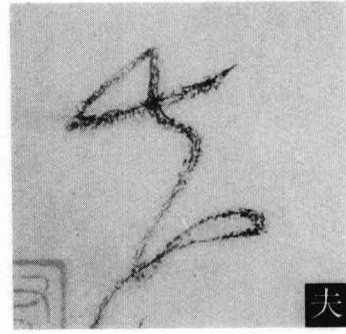
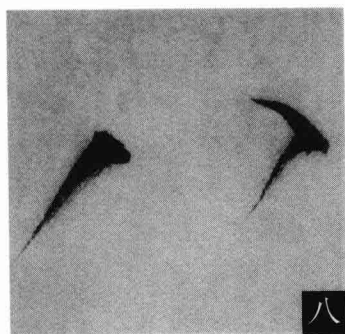
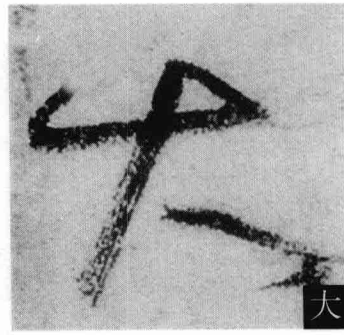
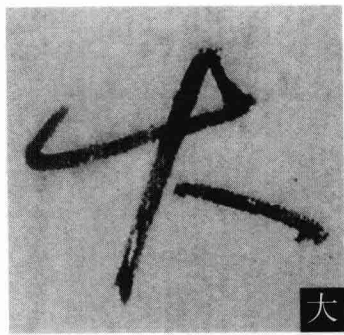
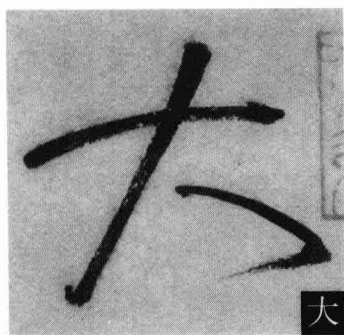
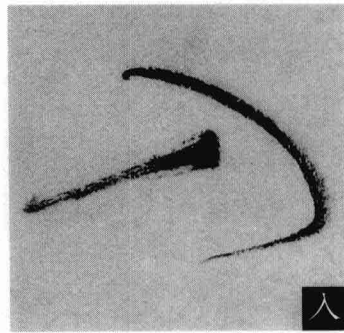
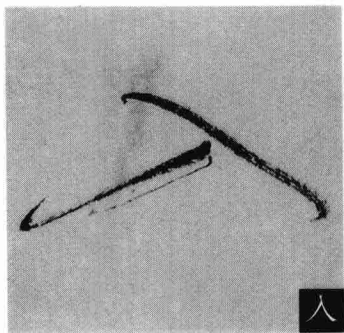
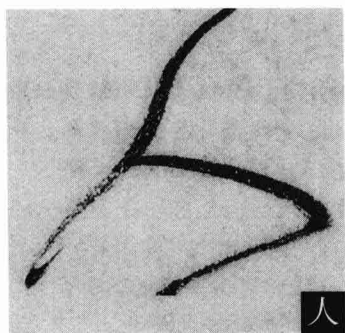
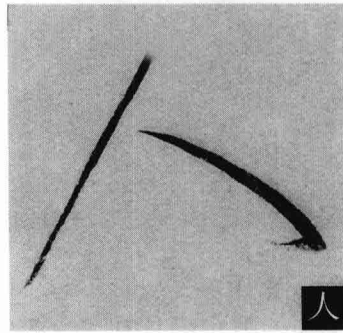
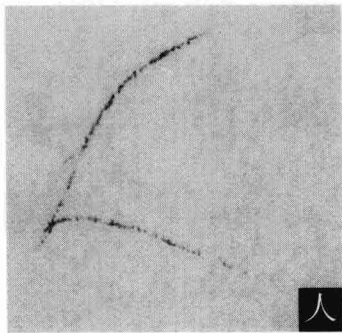
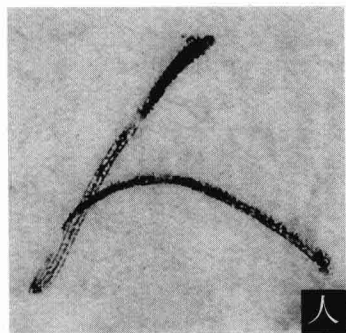
③ 点捺

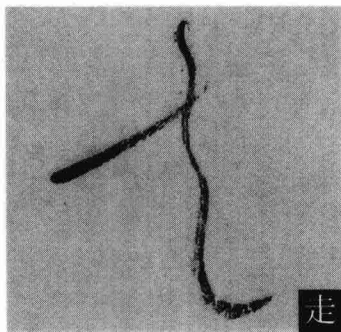
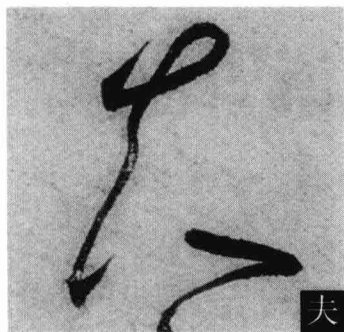


写法:点捺可以理解为以点代捺,也可释为点与反捺的结合。这种写法显得很简捷、灵活,收笔左下钩出锋,又可承启下字。

2. 练习题

帖中有“人”、“入”、“大”、“夫”、“走”等字均重复出现,但字的形态、大小极富变化。使人想起王羲之《兰亭序》中二十个“之”字的写法,真是极尽姿态,正如米芾所言:“夫书各各不同,若一一相似,则奴书也。”



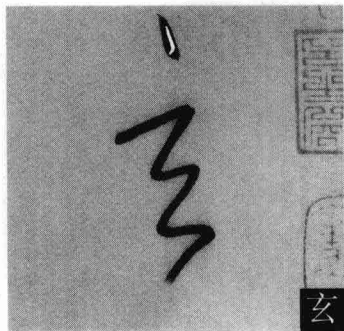


五 点画

卫夫人《笔阵图》说，“点如高峰坠石”。所谓点、线、面中，点是最基本的元素，积点成线，聚线成面。点在草书中特别见性情，对渲染气氛，调节节奏而言，可谓“舍我其谁”。明代草书大师徐渭、祝枝山对点的运用和发挥都非常出色，到了极致。

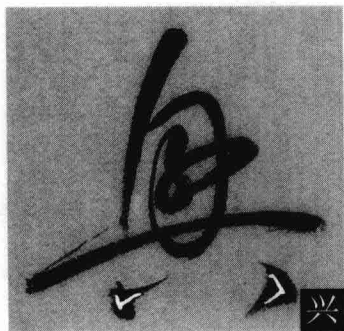
1. 点画分类

① 独式点



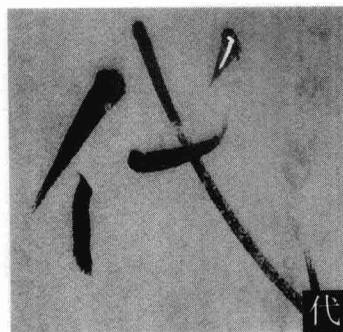
写法：这个点真的体现了“高空坠石”的气势和意态。对于深谙“二王”精心草圣的怀素而言，点画之间毫不苟且，其外表狂肆，而内心实胎息于“二王”，规模于长史。

② 二点连用



写法：王羲之《十七帖》，表明今草在东晋时已经成熟，并达到了一个高度，在此帖中有很多两点的组合写法，生动流畅，顾盼有情，怀素此法渊源有自。

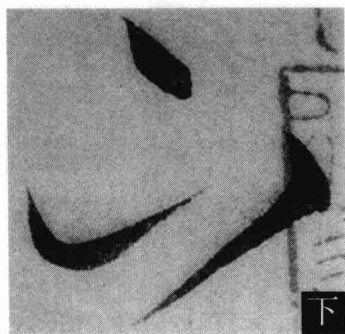
③ 撇点



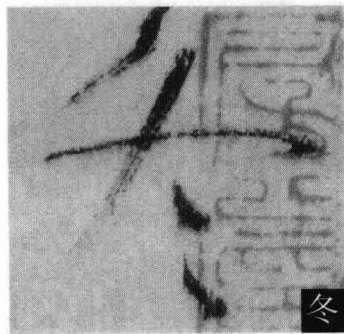
写法：先点后撇，便于向下取势。

2.练习题

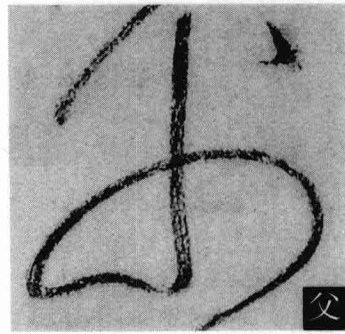
从“下”、“冬”、“父”、“半”、“所”、“亦”、“多”、“言”、“不”、“之”、“其”等字的练习中,可知点法变化之大概,尤其十几个“之”字,九个“不”字更是体现出草书艺术点画结构变化的空间大。



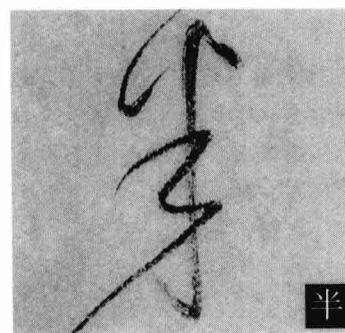
下



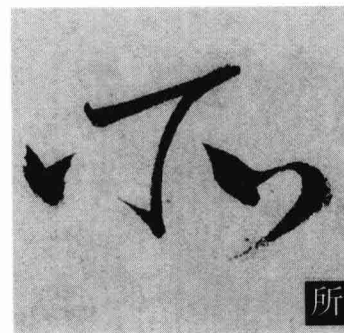
冬



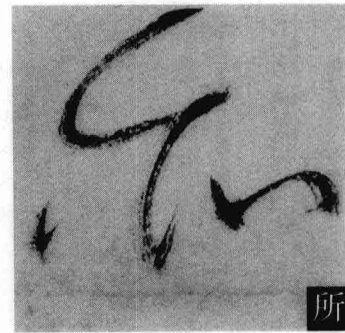
父



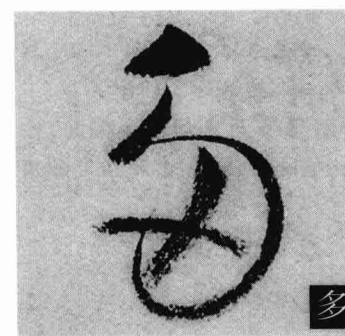
半



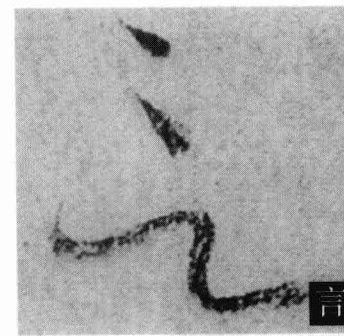
所



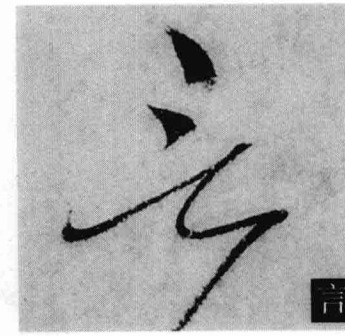
所



多



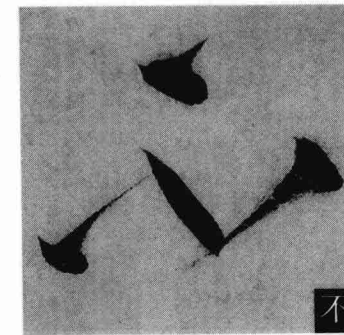
言



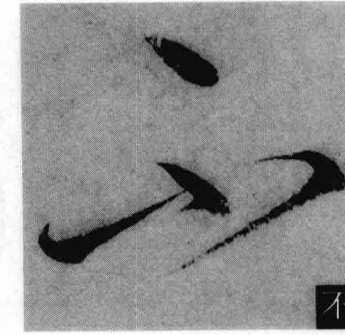
言



不



不



不