

冯景昶 著

懷素自叙帖
書法
析解

湖南美術出版社

冯景昶 著

湖南美術出版社

懷素自叙帖書法析解

责任编辑 吴越中
封面题字 刘世善
装帧设计 童曼之

怀素自叙帖书法析解

编者：冯景
出版者：湖南美术出版社
（地址：长沙市人民路十四号）
发行者：湖南省新华书店
印刷者：湖南省新华印刷厂
开本：七八七×一〇九二 三十二开 印张：三·二五
一九八四年十月第一版 一九八六年三月第二次印刷
印数：二三八〇一—三三八〇〇册
统一书号：八二三三·六〇五 定价：〇·七〇元

前言

怀素《自叙帖》是祖国一件重要文物，帖中的书法艺术成就，在美术发展历史上占有重要位置，是值得我们继承借鉴的宝贵文化遗产。

唐宋以来，历代文人、书家对此帖书法的颂扬评论，大多过于艰深玄妙，读之不免释卷茫然。今为有助于继承狂草书法艺术，爰据古人书论，就此帖笔法，试作一平易分析解说，期于广大书法、文史爱好者易于直截通晓，有补实际，以故只解释其书法，不事高谈。

所谓「自叙」，是作者唐人怀素自述学习书法的过程及成就；因叙文有关书法，故于文章内容亦予解说。帖中前文数行，为后人补书，兼亦述及。

美术创作规律二十讲

画语拾零

画境——中国画构图研究

绘画构图法基础

油画肖像初探

李桦 编著

大三十二开

一·八七元

王肇民 著

大三十二开

〇·四八元

姜 今 著

三十二开

〇·八〇元

文国璋 著

大三十二开

〇·四二元

陆露音 编著

十六开

一·九六元

目 录

第一	怀素和《自叙帖》·····	一
第二	草书书法的基本原则——使转和点画·····	四
第三	《自叙帖》狂草的使转方法·····	一一
第四	《自叙帖》狂草的各类点画和写法·····	一七
第五	从《自叙帖》狂草使转运动的方向看怀素执笔的方法·····	二八
第六	《自叙帖》狂草的结构·····	三四
第七	《自叙帖》狂草所融入的篆书部分·····	三七
第八	《自叙帖》的文章内容·····	三九
第九	《自叙帖》前六行补书的分析·····	四七
第十	余说·····	五一

第一 怀素和《自叙帖》

据后人题记，怀素《自叙帖》世传有三，一在武功苏子美家，一在蜀中石阳休家，一在冯当世家，此帖系苏氏所藏。此《自叙帖》系纸本，高二八·三厘米，长七五厘米，共有狂草字一二六行。写于唐代大历十二年（公元七七七年）。前六行早损，是宋代苏舜钦所补书。本幅末有南唐升元四年（公元九四〇年）邵周、王□□重装题名，还有宋代苏耆、李建中的题名。卷中盖有南唐至清代许多收藏鉴赏印。前引首是明代李东阳篆书「藏真自序」四字。卷后有宋代杜衍、蒋之奇、苏辙、蒋璨、曾纘公、赵令畴、明代吴宽、李东阳、文征明、项元汴、清代高士奇等人的题跋以及明代文彭的释文。此帖在宋代米芾的《宝章待访录》、《书史》和其他许多书中皆有著录，卷后诸人题跋，记录了一些历代流传的情况。

《自叙帖》的作者怀素，字藏真，自幼出家为僧，俗姓钱，湖南长沙人。活动年代在公元八世纪，时在唐代中期。他好写草书，用功勤苦。因为节省纸，曾在零陵东郊种芭蕉达万株，取叶代纸而书，号所居曰「绿天庵」（见宋、陶谷、《清异录》）。他勤习书法，追仿不辍，「弃笔堆积，埋于山下，号曰「笔塚」」（唐、李肇、《国史补》）。为了深入研究书法艺术，他曾长途跋涉，到了当时的国都长安，接近了很多官僚和擅长书法的人，获见了他们所珍藏的古代书法遗迹，深入探讨。据说他「一夕观

夏云随风，顿悟笔意」（宋·《宣和书谱》），他曾「自言得草书三昧，斯亦见其用志不分，乃凝于神」（《宣和书谱》），自叙他草书艺术的成熟是「豁然心胸，略无疑滞」（《自叙帖》文）。

「当时名流如李白、戴叔伦、窦冀、钱起之士，举皆有诗美之，状其势谓若「惊蛇走虺，骤雨旋风」，人不以为过论」（《宣和书谱》）。亦如自叙帖本文所举，颜真卿、卢象、戴叔伦、钱起等人对他的草书都予以很高的评价，受到当时文人、书法家、官僚们的普遍赞扬。李白也曾写道：「少年上人号怀素，草书天下称独步，墨池飞出北溟鱼，笔锋扫却中山兔，起来向壁不停手，一行数字大如斗，恍恍如闻神鬼惊，时时只见龙蛇走。」由此可见，他的草书，在早年便已达到成功的境界。

我们从传世的怀素其他作品，如《苦笋帖》、《食鱼帖》、《论书帖》、《圣母帖》、《律公帖》等与《自叙帖》比较，可以看到这卷《自叙帖》技法简练，面貌特出，可称是怀素的代表作。

草书起源于汉代，是隶书的草写，后人称为「草隶」。后来演变成「章草」，章草仍旧未脱隶意。到南北朝隋唐时期楷书成立，草书吸收了楷书内容，形成了「今草」，也就是楷书的草写。自唐代以后，隶书的草写（即草隶）被淘汰了，草书艺术只有章草、今草两种体式书写传流下来。

今草又有小草、大草之分。小草点画连带牵引，但字字独立，各有定形，如智永《千字文》，《十七帖》等是。大草是在小草的基础上笔势更加奔驰，行中多是字字相连，其中奋笔疾书，点画特别恣肆奔放的称为「狂草」。

怀素《自叙帖》的草书，是今草中的狂草，它不仅含有楷书的内容，而且着意创造，融入篆书笔

法，具有宛转回环的特点，形成了前所未有的独特面貌，所以后人又称它是「草篆」。后世擅长草书的人，有的专学怀素的书法，有的吸收了他的笔势创造了新的书法面貌。就是一些擅长楷书行书的人，也多临习他那奔放的狂草，藉以疏通自己楷书行书的气势。他的狂草对唐代以后的书法，有重要的影响。

由于唐代以后的书法以行书楷书为主，草书的流行不很普遍，又因历代一些擅长草书的人因为积年深造始能有得，大多保守秘密不肯公布笔法，至于那些只擅长行书楷书的人，对于草书又多欠理解，所以历代对怀素狂草的评论，缺乏平易淡洽的笔法分析，多是从意态、气势来论述，说得高不可及，诸如「率意颠逸，千变万化」（元代沈右跋『食鱼帖』语）；「援毫掣电，随身万变，圆转之妙，宛若有神」（明代项元汴跋『苦笋帖』语）；「奥妙绝伦，不可形容」（清代安麓村『墨缘汇观』）。说他写字是乘狂乘醉，率意颠逸，迷离万变，法度莫测，神乎其技，妙不可言。我们今天的方法是要完全地了解整个事物的本质，掌握事物的内部规律性。这卷《自叙帖》的草书书法艺术，不外用笔使转和点画结构两个方面，无论他怎样纵横翻旋，怎样千变万化，而内部的基本规律很是简明、显著。只要从这两方面来分析，就能提纲挈领，全得其内部规律，我们继承笔法，也就有实际入手之处了。

第二 草书书法的基本原则——使转和点画

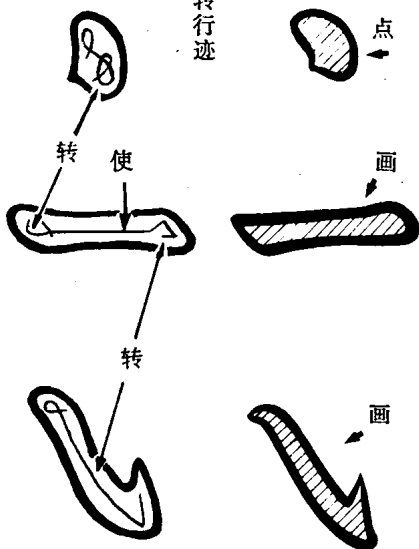
要分析《自叙帖》的草书，首先应该叙述草书书法的基本原则，就是「使转」和「点画」。古人书论中涉及点画和使转的旨趣，意义虽已拈出，而言词非常精简。今为便于理解，结合举例，加设一些现代名词，做浅易的解述。先从楷书谈起。

我们知道，楷书中的点、撇、横、竖等等，都是各自独立成形，这些著于纸上的文字形状统名「点画」。把点画分开来谈：形状聚于一处，叫做「点」；形状伸长了，就叫做「画」。这是从文字形状来说的，所以可名为「点画形状」。

点画的形状是通过笔锋毫毛的运动写出来的，所以把书写点画时操纵笔毫或直或转、有起有止的运动，名为「使转」。把使、转分开来谈：写横竖直线的牵引运动，叫做「使」；写圆曲线的钩环盘纤运动，叫做「转」。唐代孙过庭《书谱》说：「使，谓纵横牵掣之类是也；转，谓钩环盘纤之类是也。」使转运动必须是在纸上著其行迹，方成文字，这着于纸上的使转运行，可名为「使转行迹」。使转行迹表现着使转运行中笔毫的动态和变化。我们看楷书的点画，一望端端正正，笔笔分明，可是生动活跃的使转，却含蓄在点画之间。今图解于下：（见图一）

点画形状

使转行迹



(图一)

的点画形状中，要表现着有规律而生动的使转。分述于下：

(一) 楷书中的一点一画，在书写时不能用笔硬挫直抹，每一点画在书写时都有「入笔」、「行笔」和「收笔」三个使转过程。但因楷书的入笔和收笔的使转行迹多是不露锋芒，藏头护尾，含藏包裹在点画之内，所以来龙去脉并不显露，我们从入笔、行笔、收笔这三部分来看点画形状的长、短、肥、瘦、方、圆、曲、直的变化，就可以观察出运笔书写过程中环、折、顿、挫、盘、纡、跳、

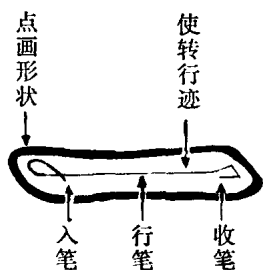
其实，同是纸上的这一墨迹，分而论之：就其文字形状来说，就是点画；就其运动行迹来说，就是使转。合而论之：点画形状的本身，就是「使转的行迹」，使转行迹的模样，也就是「点画的形状」。唯独楷书是这样，在草书中也是这样的。

从使转和点画来说，楷书书法有两个要点：第一，楷书的使转是在隐处虚处含蓄地运用。第二，楷书

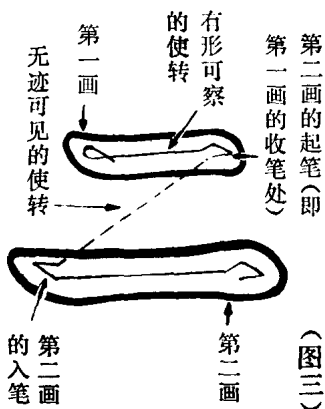
荡的使转，这可名为「有形可察的使转」。今以楷书「一」字为例，图说于下：（图二）

另一方面，由于楷书的各个独立点画在形状上不相连结，在书写时，这一点画的收笔到下一点画的入笔之间，是用手提笔悬空运动而行，这个提笔悬行的行笔过程，在纸上则无形可见。但是从书法结构来谈，这一点画的「起笔」，是从上一点画的收笔处开始的，在这一点画「起笔」以后到入笔以前的这一段行笔运动过程，纸上虽无痕迹悬空而行，它却是这一点画不可分割的使转运动部分。从纸上的形迹来讲，是断而实连的一段无迹的使转，故可以叫做「无迹可见的使转」。今以楷书中「二」字为例，图说于下：（图三）

这悬空而行「无迹可见的使转」，同样是牵连回环运动遒劲，并把上下两个点画紧凑连结起来，不可分割；上一点画收笔处，正是下一点画的起笔处，下一点画的笔势，乃可承前；如起笔力败，入笔自也失势；所以起笔入笔之间，力、势不可中断松懈。进而言之，一篇楷书点点画画之间，也都是这样使转相连，字字引带，步步紧凑，规律一致。也就是说，楷书的每个独立点画



（图二）



（图三）

内「有形可察的使转」要环直遒劲，同时，连贯着各个点画悬空而行。

「无迹可见的使转」也紧紧连结着点画的起笔收笔，随着点画的曲直斜正而遒劲地悬空转变运动。在写楷书蝉联无间的使转方面来讲，应该是全篇点点画画紧凑连结，一笔成书，一气呵成，虽然形象上是许多独立的画点，而实际是一脉使转运动贯穿其中，这样写出的楷书，通篇振作匀整，韵律和谐而统一。如图四

由上分析，楷书在使转形迹上有「有形可察的使转」和「无迹可见的使转」两部分。这两部分却有一个共同特点，就是纵横环转的使转是在隐处虚处包裹含藏，并不显露出来。所以楷书书法第一个要点是「使转是从隐处虚处含蓄地运用」。

(二) 楷书的使转既然这样含蓄，但也并不是难于捉摸，它的使转行迹是通过它的点画形状来表现的，我们从点画形状中间，完全可以观察领会出使转行迹来。一篇精彩的楷书，写得端正精神，是因为使转运动合法而精到，遒劲而绵密，所以在楷书书法中，要求在点画间必须表现出活跃的使转之势。因此「在点画中间，讲求表现使转」，就成了楷书书法的第二要点。唐代孙过庭说，三国时期钟繇所写笔笔工整的楷书，虽然不是草书，但其中的使转却是纵横遒劲，无面不达（孙过庭《书谱》：「元常不草，使转纵横」），指的就是这个要点。

下面进一步谈草书的使转和点画。

有形可察
的使转
无迹可见
的使转

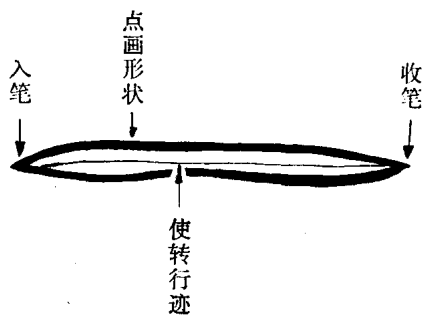


(图四)

草书与楷书书体不同，它是楷书的简捷写体，是楷书的简化。这个简化有两方面：一方面是「点画的简化」。它保存了也省略了一些楷书中的独立点画，并把楷书中的多数独立点画简便地连接在一笔长画之中，形成了连接的点画。另一方面，随着点画的简化也自然形成「使转的简化」。这使转的简化体现在两点上：一点是被它保存的楷书独立点画，其入笔收笔的使转行迹，被简省许多。另一点，一笔连写的连接点画，只有一个入笔一个收笔，其中所包含着的许多点画，既然都已不是各个间断独立成形，而是连接写成，所以省略了许多入笔收笔，使转就更自然简捷了。

从使转和点画来说，与前述楷书书法的两个要点相应，草书书法也有两个要点：第一，草书的使转是从显处实处强调表现出来。第二，草书的使转行迹中要包含着交待分明的点画。现分述于下：

(一) 因为草书的使转比楷书简捷，所以楷书中独立点画里含藏不露的「有形可察的使转」，在草书的独立点画中，就变成了出入显露，简明而易见。今从《自叙帖》草书中取「一」字为例，与前文所举楷书「一」字图例相应，图解于下（图五「一」字，



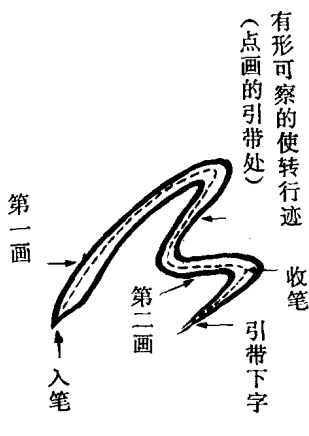
(图五)

是从帖第九页「草」字截取，帖第三页「简」字中一横画亦然）。

其次，楷书从虚处悬行，连结各个独立点画的「无迹可见的使转」，在草书中因为许多点画是一笔连写，便和点点画画一同明显地落实于纸上，也成为纵横盘纤有形可察的使转行迹，这在草书中叫做「点画的引带处」，今从《自叙帖》中取「二」字为例，与前文所举楷书「二」字图例相应，图解于下（图六「二」字，是从帖第五页「笔」字截取）。

因此，草书中纵横盘纤的使转，不是象楷书那样在隐处虚处含蓄着，而是「在实处显露地强调表现出来」。所以说楷书是从虚处表现使转，草书是在实处表现使转。这就是草书的第一个要点。（清代包世臣《艺舟双楫》附姚配中诗注中说：「真〔楷书〕用盘纤于虚，其行也速，无迹可寻。草用盘纤于实，其行也缓，有象可睹」。指的就是这个要点。）

（二）草书中「连接的点画」，是不能放任笔锋随便一写的，必须是在环折顿挫、起伏跳荡的「连接点画」的使转中，交待所包含的多数简化的点画。但因其中「点画处」与「引带处」一笔连接，所以点画的位置有的明显，有的就比较含蓄，这要通过使转的变换交待出来。因此，我们



（图六）

看一篇精彩的草书的点画，是通过它使转行迹的清楚交待而观察领会的。同时，一篇精彩的草书，其使转独具面貌风格，也与其点画的形状经营、位置安排有着直接关系。故「在使转中间，要讲求表现点画」就成了草书的第二个要点。所以孙过庭说，汉代善写草书的张芝所写的连笔草书，虽然不是一点一画的真书，但使转中所包含的点画，处处皆是。（《书谱》：「伯英不真，而点画狼藉」。狼藉的意思是「很多」。指的就是这个要点。包世臣也说：「世人知真书之妙在「使转」，而不知草书之妙在「点画」，此草法所不为传也。大令（晋、王献之）草常一笔环转，如火箸画灰，不见起止；然精心探玩，其环转处，悉具起伏顿挫，皆成点画之势。」（《艺舟双楫》）这是进一步的解述。

下面就据草书的基本法则「使转」和「点画」来分析《自叙帖》。

第三 《自叙帖》狂草的使转方法

草书书法的第一个要点是从实处表现使转，所以我们展开《自叙帖》所得的第一个感性认识，是满纸都是纵横盘纤的使转行迹，它的点画却是不很清楚。又因为草书的第二个要点是使转中包含着点画，要认清楚《自叙帖》的点画，也不能不首先明了它的使转。所以分析《自叙帖》首先要全面彻底地明了它的使转。下面先简述使转中怎样包含着点画，再详述使转的具体方法——用笔和换笔。

一、《自叙帖》使转中所包含的点画

草书的使转中必须包含着点画，如果使转中不包含点画，那就不成文字了。

《自叙帖》里许多连绵不断的一笔使转之中，包含着许多点画，今举帖中的两个字分析：

(图七)



(一) 帖第二页《西游上国》的「遊」字，第三笔在楷书为本为一撇，草书中把它变成了一挑，与「子」字连写。「子」字上面在楷书中有一个「乚」，被简化了。「乚」的起笔与「子」字末笔相引带，写成为一条环转的「曲转画」。从一挑直到「乚」的末尾是一笔环转地写下来，使转变的方向共为六段，段段分明，简化并包含了「乚」的点画内容。