

故宫珍藏历代名家墨迹技法系列

《自叙帖》

技法精讲



故宫珍藏历代名家墨迹技法系列

怀素《自叙帖》技法精讲

故宫博物院编 故宫出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

怀素<自叙帖>技法精讲 / 俞祝焕编写. ——北京 :
故宫出版社, 2013.12
(故宫珍藏历代名家墨迹技法精讲系列)
ISBN 978-7-5134-0521-8

I. ①怀… II. ①俞… III. ①草书-书法 IV.
①J292.113.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第272099号

故宫珍藏历代名家墨迹技法系列

怀素《自叙帖》技法精讲

总策划 王亚民 赵国英

主 编 姚建杭 编 写 俞祝焕

责任编辑 程同根 王静

装帧设计 吴涤生 刘远

责任印制 马静波

图片提供 故宫博物院资料信息中心

出版发行 故宫出版社

地址 北京市东城区景山前街4号

电话 010-85007816 010-85007808

传真 010-65129479

邮编 100009

制 作 保定市彩虹艺雅印刷有限公司

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 八开

印 张 八·二五

版 次 二〇一三年十二月第一版

印 次 二〇一三年十二月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5134-0521-8

定 价 二十八元

顺入点 「禅、信」露锋直入直出，简洁明快；「小」露锋承左直入，转笔露锋启下出；「之」顺入折出；「今、赞」露起藏收。

禅

禅

信

信

小

小

之

之

今

今

赞

赞

国

国

诱

诱

冠

冠

未

未

不

不

疏

疏

转入点 「国、诱」转入转出，婉转灵巧；「冠、未、不、疏」转入折出，方圆兼备。

言

言

笔

笔

其

其

献

献

瘦

瘦

不

不

「言、笔、其、献、瘦、不」首点转笔露锋入纸，收笔藏锋。

『著、员』转笔藏锋起；『稿』滋润饱满；『座、毫、得』不见起止，浑厚苍茫。

| | |
|---|---|
| 著 | 著 |
| 员 | 员 |
| 稿 | 稿 |
| 座 | 座 |
| 毫 | 毫 |
| 得 | 得 |

藏入点 『猿、激』藏锋起，藏锋出；『横、善、兼』藏入转出；『代』折笔藏锋起。

| | |
|---|---|
| 猿 | 猿 |
| 激 | 激 |
| 横 | 横 |
| 兼 | 兼 |
| 善 | 善 |
| 代 | 代 |

折入点 『万、素』二点折入顺出，俊俏明快；『公、中』折入转出，刚中有柔；『其、怀』折入折出，铿锵有力。

| | |
|---|---|
| 万 | 万 |
| 素 | 素 |
| 公 | 公 |
| 中 | 中 |
| 其 | 其 |
| 怀 | 怀 |

而

而

极

极

远

远

昔

昔

乎

乎

戴

戴

横向直画 草书水平横画不多。「而、极」圆起圆收；「远、昔」圆起尖收；「乎、戴」收笔上挑。

杖

杖

者

者

气

气

素

素

枯

枯

末

末

「杖」尖起方收，难度大；「者、气」尖起尖收；「素」尖起圆收；「枯」上挑，「末」下钩。

三

三

声

声

烟

烟

余

余

势

势

成

成

「三」露锋折入；「声、烟」转笔露锋起；「余」方起方收，用墨枯；「势、成」起笔方，收笔上挑。

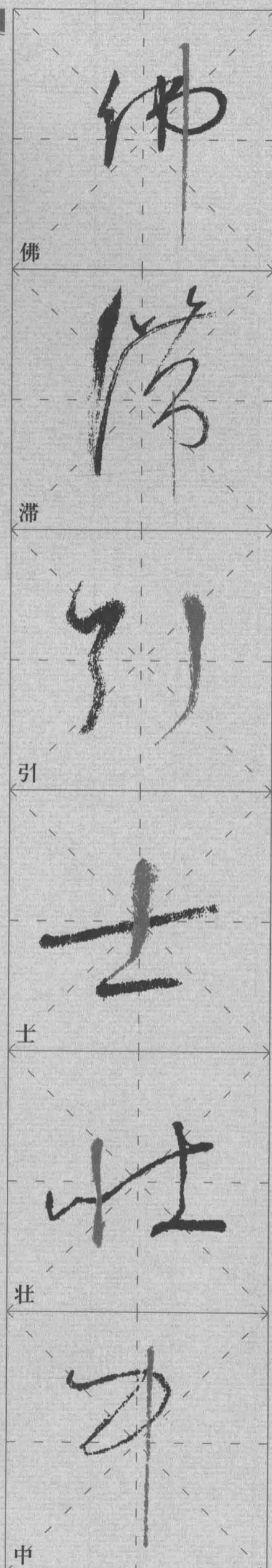
「来、机」两个左向带钩竖，出钩迅疾；「韦、来」两个长直画，一直中有曲，一侧锋轻扫，一泻千里。



「模、述、峰、相」起笔藏锋，收笔侧收成方形；「侍、伯」两个右向带钩直画，起笔时，一转锋，一直入。



纵向直画 《自叙帖》垂直竖画虽不多，但变化丰富。「佛、滞」为悬针竖；「引、士」悬针近收笔处忽左拐；「壮、中」为垂露竖。



『代、奔』撇画侧笔斜行；『千』圆浑；『座』劲健；『知名』连接处用飞白。

代

代

奔

奔

千

千

座

座

知名

知名

《自叙帖》中竖往往左右倾斜。『蛇、精』浑厚圆润；『愧』收笔左钩；『机』收笔转内收；『作』侧笔一擦；『狂』枯瘦而不怯弱。

蛇

蛇

精

精

愧

愧

机

机

作

作

狂

狂

斜向上直画『走』草书中横画大都左低右高。『走』圆起尖收；『杜』收笔散锋；『正』折锋起笔，收笔犀利；『前、勋』收笔带钩。

走

走

杜

杜

正

正

前

前

勋

前

勋

勋

长点、捺画等一般写作「㇇」。『入』柔韧，『岁』圆浑，『夫』含蓄，『状』挺拔，『也』瘦，『瘦』枯劲。

入

入

岁

岁

夫

夫

状

状

也

也

瘦

瘦

『历、伦、授、初、来』竖画左倾，『历、伦』挺拔，『授』柔婉，『初』苍劲，『来』弩张。

历

历

伦

伦

授

授

初

初

来

来

斜向下直画

『』

《自叙帖》横画偶作左高右低之状，如『世、寄、侣、五、镜、士』等字。

世

世

寄

寄

侣

侣

五

五

镜

镜

士

士

『乎、世、虚、员、为』都有右下曲转『㇇』，但曲度大小不同。

| | |
|---|--|
| 家 | |
| 乎 | |
| 世 | |
| 虚 | |
| 员 | |
| 为 | |

顺时针右上曲转『㇈』写来最顺手，如『遇、焉、张、曾、家』等。

| | |
|---|--|
| 为 | |
| 姿 | |
| 遇 | |
| 焉 | |
| 张 | |
| 曾 | |

顺时针曲画『后、担、疑』三字都在左上方顺时针方向曲转，形如『㇉』；『多、又、为、故、姿』左下曲转，形如『㇊』。

| | |
|---|--|
| 后 | |
| 担 | |
| 疑 | |
| 多 | |
| 又 | |
| 故 | |

右下曲画「㇇」如「挹、畅、起、毫、作」等字曲度皆有大小之别。

| | |
|---|--|
| 屨 | |
| 挹 | |
| 暢 | |
| 起 | |
| 毫 | |
| 作 | |

左下曲画「㇈」中，「畏、郎」曲度小；「张、公」居中；「通」曲度最大；右上曲画「㇉」书写时需轻提缓转，如「浅、稿、屨」等字。

| | |
|---|--|
| 郎 | |
| 張 | |
| 公 | |
| 通 | |
| 淺 | |
| 稿 | |

逆时针曲画 逆时针左上曲画较少，书写难度高，如「不、云、目、来小」等。

| | |
|----|--|
| 不 | |
| 云 | |
| 目 | |
| 来小 | |
| 畏 | |

| | |
|--|---|
| | 冬 |
| | 于 |
| | 信 |
| | 月 |
| | 言 |
| | 伦 |

两笔点 『冬、于、信』两笔点上下连贯，左右腾挪；『月、言、伦』中的两笔点分别代表楷书笔画『二、言、四』。

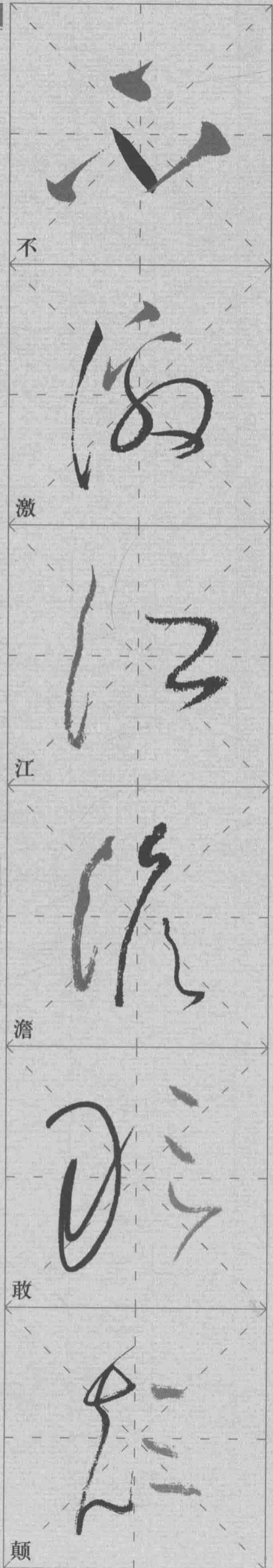
| | |
|--|---|
| | 奚 |
| | 李 |
| | 气 |
| | 疏 |
| | 综 |
| | 真 |

『奚、李、气、疏、综』两笔点之间有笔画间隔，然形隔势不隔。

| | |
|--|---|
| | 名 |
| | 駟 |
| | 格 |
| | 资 |
| | 嗟 |
| | 箱 |

『真』、『駟、格』笔断意连；『名』游丝相牵；『资、嗟、箱』两笔点分别代表『欠、口、匕』。

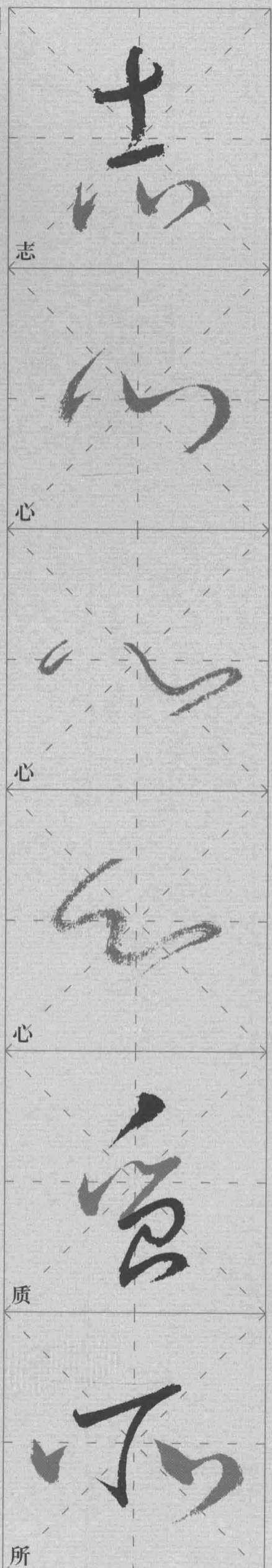
「激」字第三点与下一点画相连；「江、澹」化点成线；「敢」三点二直一曲；「颠」三点成三短线。



「简、笔、万、从」的「心」分别代表「简」、「笔」和「从」；「下」、「不」劲利；「烟」字点与斜竖忽远忽近，各具情态。



三笔点 「志」、「质」三笔点劲利；三个「心」或刚柔相济，或连绵起伏，或破笔枯锋；「所」字三笔点铿锵有力。



『许』、『理』简洁，『增』挑笔位置上移，『怀、横、于』左旁用加法。

许

许

增

增

理

理

怀

怀

横

横

于

于

『成』二个折笔角度近六十度，『张』第一个折笔角度尖锐，『士大』上下之间折笔相连。

成

成

张

张

迅

迅

士大

士大

轻

轻

直画折接 直画折接形成折线，折线干净利落，挺拔刚健，增添了草书的阳刚之气。折线的角度形状也是丰富多彩的。

骤

骤

势

势

墨

墨

壁

壁

气概

气概

『疑』如『𠄎』，『名、刑』如『𠄎』，『豁』如『𠄎』，『末』形如『𠄎』，千姿百态，各逞其妙。

岭

疑

名

豁

刑

末



曲画折接 『滞、声』折接处形如『𠄎』；『其、卷、敢当、岭』形如『𠄎』。

滞

声

其

卷

敢当



直画转接 直画方向改变时，幅度极小地轻轻一转，不用折笔，十分微妙，如『正、在、山、孤、奥』等。

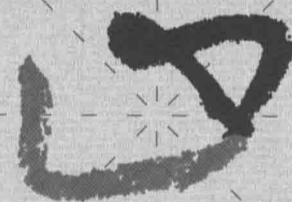
正

在

山

孤

奥



『接』纵向逆圈；『山』横向逆圈；『素』逆向小圈；『疑、圣、性』柔韧之极。

| | |
|---|--|
| 接 | |
| 山 | |
| 素 | |
| 疑 | |
| 圣 | |
| 性 | |

『笈、州、聊、辨、处、妙』等六字顺圈为主。

| | |
|---|--|
| 笈 | |
| 州 | |
| 聊 | |
| 辨 | |
| 外 | |
| 妙 | |

曲画转接 草书线条贵曲，『自叙帖』更是善于用曲的典范，此帖左旋右转、大圆小圈，奥妙绝伦。『遊』等六字曲线伸缩自如。

| | |
|----|--|
| 遊 | |
| 心 | |
| 颠 | |
| 纵 | |
| 镜之 | |

「绝」简约，「遊、还」缠绕，两个「作」和「旭」写法同中有异。

绝

绝

遊

遊

还

还

作

作

作

作

旭

旭

「故、声、声、壁」左圈右线，「吴」逆圈小转，「愚」顺圈长线。

故

故

声

声

声

声

壁

壁

吴

吴

愚

愚

「国」线若玉箸，最富篆意；「伸、当」忽然改变曲度；「畅」转笔微妙；「父司」顺圈逆转，曲度多变。

国

国

伸

伸

当

当

畅

畅

父司

父司