

中国法书精选

怀素、无准师范、中峰明本、德清、今释

古代禅宗 墨迹经典

上人字子久
新更外散诗侍郎
其地之其字富洲
唐高祖李唐李唐
王維宋律宋律
雨夜終為宋畫
蜀酒瑞言瑞珠
小篆重篆並海藏
阿火帝高古人
右崇推位國之
周書取法坐朝有道
皇言玉供我意近
鳴鳳在樹白細如
萬年善此方報四大
光明致得妙意矣
必改口能其因法
長信文之我法
法詩漢道并重日
德達名立孔評表
意堂習法福因
人歷此實寸能上

中國書局

中 国 法 书 精 选

怀素 无准师范 中峰明本 德清 今释

古代禅宗 墨迹经典

中国书店

图书在版编目 (C I P) 数据

古代禅宗墨迹经典/李新华、杏林主编. —北京: 中国书店, 2007.6

(中国法书精选)

ISBN 978-7-80663-439-4

I. 古... II. ①李...②杏... III. 汉字-法书-中国-古代 IV. J292.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第084878号

策 划: 赵安民
主 编: 李新华 杏 林
执行主编: 彭兴林 赵安民
释 文: 谿 民
责任编辑: 培 泥
装帧设计: 一 品

中国法书精选 《古代禅宗墨迹经典》

主编 李新华 杏 林

出 版: 中国书店

地 址: 北京市宣武区琉璃厂东街115号 邮编: 100050

电 话: 010-63017857 传真: 010-63150310

发 行: 全国新华书店经销

制版印刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/16

印 张: 5.75

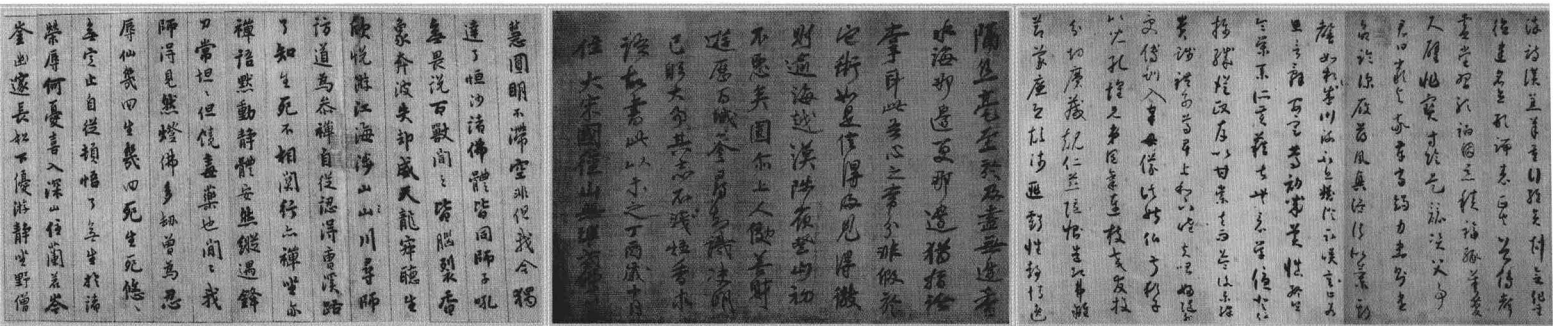
版 次: 2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

印 数: 5000

书 号: ISBN 978-7-80663-439-4/J·444

定 价: 42.00元

前言



古代禅宗书法略论

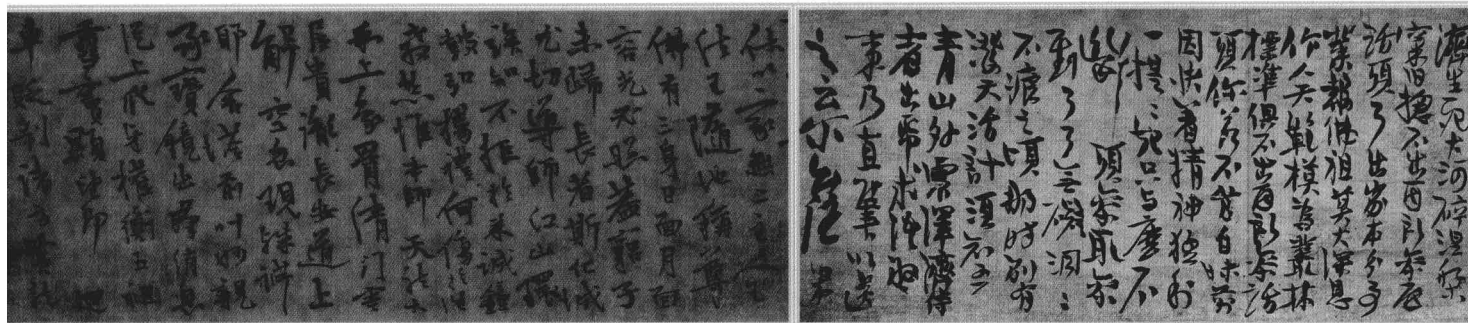
书法是中华民族特有的艺术，源远流长，而且有着非凡的艺术魅力。它不仅以变化多姿的线条给人以视觉美感，更重要的是，它能张扬个性、抒发感情。所以古人说书法能解释人的灵魂。

佛教从印度传入中国，在绘画方面可谓直接带来了新意，而书法的情形却相当不同，因为印度文化没有书法，所以形式方面不可能带来新的技法，主要在内容方面促进了中国书法的发展。佛教为了在中国拓展，经文是最好的传播途经，在印刷术发明之前，抄写经文便是唯一的手段。魏晋南北朝是佛教繁盛时期，大规模的佛经抄写，成为佛门僧人的主要工作。在书写经文的过程中，书法得到了很大发展，出现了不少优秀的《经生》。由于佛教之禅宗在中国的产生与盛行，其主旨是心性、禅境顿悟，这种思想从而浸染和推动了中国书法艺术的发展，也拓宽了书法自身的内涵。

在中国书法史上，禅林书家不在少数，他们在书法观念上，主张本性，反对成法，讲究自然流露的无他实相，这种艺术取向，使禅宗书法独树一帜一帜，也是中国艺术史上特有的一种文化现象。古代禅宗中像唐代怀素，宋代师范，元代明本，明代德清，清代今释等，都是书法大家，在佛门书法上别开一面，有着举足轻重的地位。

怀素（七三七—？），字藏真，俗姓钱，永州零陵（今湖南零陵）人。为大历十才子钱起的外甥（另有学者认为是钱起之子）。自幼皈依佛门。钱起对他颇寄厚望，曾有诗曰：『释子吾家宅，神清慧有余。能翻梵王字，妙尽伯英书。』怀素出家后，依附于惠融禅师。

惠融是禅门书家。怀素在惠师的指导下开始习字，相传他学书十分刻苦，早年无钱买纸，常用蕉叶代纸，其所居处多植芭蕉，号『绿天庵』。将练字磨秃之笔，积埋于山下，为『笔冢』。《续书断》有云：『释怀素，字藏真，长沙人，自云得草书三昧。始其临学勤苦，故笔颓委，作笔冢以瘞之。』怀素传世墨迹《论书帖》、《苦笋帖》等真伪，历有不同态度者，惟《草书千字文》诸多学者大都认为是他的真迹无疑。



无准师范（一一七八—一二四九）即师范，南宋禅宗临济宗杨歧派僧人。据《明高僧传》记载，师范俗姓雍，号无准，梓潼（今属四川）人。九岁依阴平山道钦出家，试经得度。具足戒后，出川游方，亲近诸多禅师，时破庵视先在密庵咸杰处充任首座，乃往依之，遂得其法。后游天台，雁荡，说经于明州清凉寺及焦山、育王、径山等名刹。由于转益多师，书法也同时大进。印可状是禅师对弟子在修业过程中的评价，即认可和证明，这件印可状是无准禅师墨迹中的上乘之作。

中峰明本（一二六三—一三二三）即明本，元代禅宗临济宗僧人。据《中峰和尚行录》等记载，明本俗姓孙，号中峰，又号幻住道人。钱塘（今浙江杭州）人。十五岁萌出家之志，二十四岁入天目山狮子院参谒高峰原妙，甚为相得，随后出家。原妙示寂后，隐于湖州辨山幻住庵，其间云游四方，而僧俗追随者甚众，被称为『江南古佛』。禅理上继承和发挥原妙『自然无心三昧』思想，以『万法归一，一归何处』为基本目的。中峰的书法功底极深，与元大家赵孟頫相友善，并一起研究书理有年，他的书法依然讲究心性，从法度中来，又从法度中出，率意自然，极具佛家无为的个性。

德清（一五四六—一六二三）。明代禅宗临济宗僧人，云谷法会弟子，明末『四大高僧』之一。据《憨山老人梦游集》记载，德清俗性蔡，字澄印，号憨山，全椒（今属安徽）人。十二岁时投报恩寺西林永宁法师诵习经文，兼修儒学。二十六岁起游历各方名山。游五台山，因见憨山秀丽，遂为号。万历十一年住青岛崂山，住持海印寺。因兴建海印寺，朝廷迁罪充军广东雷州，遇赦后于庐山创建法云寺，修净土念佛，示寂于曹溪。德清不仅对佛学深有探究，而且对书法也有极深的功力。他的书法根基虽来自晋唐，但却禅性十足，运笔超尘脱俗，表现出佛家无为的独特韵致。

今释（一六一四—一六八〇），清初曹洞宗僧人。俗姓金，一名性因，字澹归，号甘蔗生等。仁和（今浙江杭州）人。曾为崇祯进士。明亡后出家为僧。著有《遍行堂正续集》等书。今释的书法结体斜欹，运笔任情任性，横划稍长有故作之态，远与他考取进士时应用的『馆阁体』大相径庭。不奉清朝的叛逆心理在他书法中折射得淋漓尽致。

目 录

(唐) 怀素

《草书千字文》 1

(宋) 无准师范

《行书圆尔印可状》 21

(元) 中峰明本

《行书与济侍者警策》 25

(明) 溥清

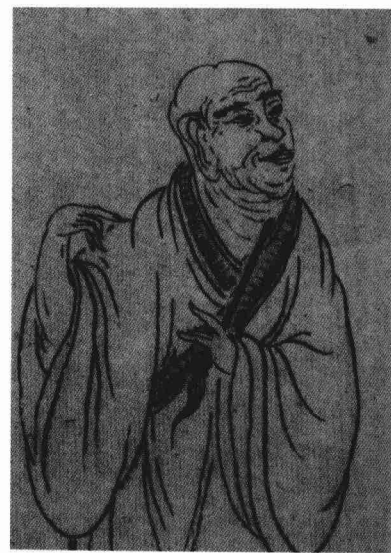
《行书证道歌》 30

(清) 今释

《行书读雷峰天然老人住丹霞后》 74

怀素

《草书千字文》



传记

怀素(725-785)，唐代书法家。僧人。俗姓钱，字藏真，长沙(今属湖南)人。上元三年(762)诏住西太原寺。工书，尤擅狂草，兴到运笔如骤雨旋风，飞动圆转，变化莫测而又严于法度。晚年书风趋于平淡。学书贫无纸，曾广种芭蕉，取叶练字，名其居为“绿天庵”；相传精勤学书，秃笔成冢。南宋陈思《书小史》载：“书不足乃漆一盘书之，又漆一方板，书至再三，盘板皆穿。”受笔法于金吾兵曹郾彤，彤转述张旭。狂草继承张旭而有所发展，称为“以狂继颠”。与张旭齐名，世称“颠张醉素”。对后世影响巨大。传世墨迹有《苦笋帖》卷，现藏上海博物馆；尚有《自叙帖》、《小草千字文》；刻本《圣母帖》、《律公帖》等。

——《中国美术大辞典》

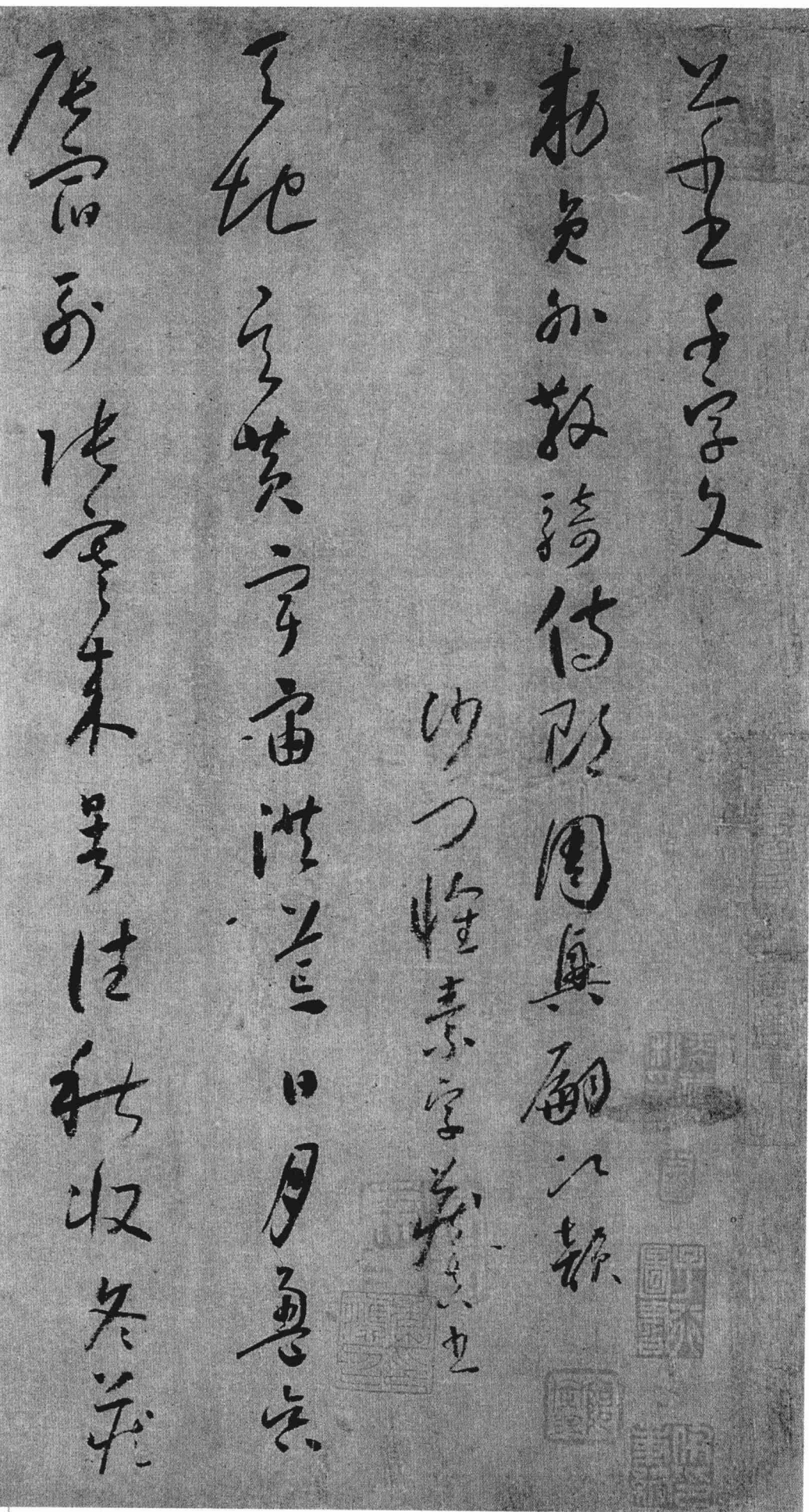
释文

草书千字文

勅员外散骑侍郎周兴嗣次韵

沙门怀素字藏真书

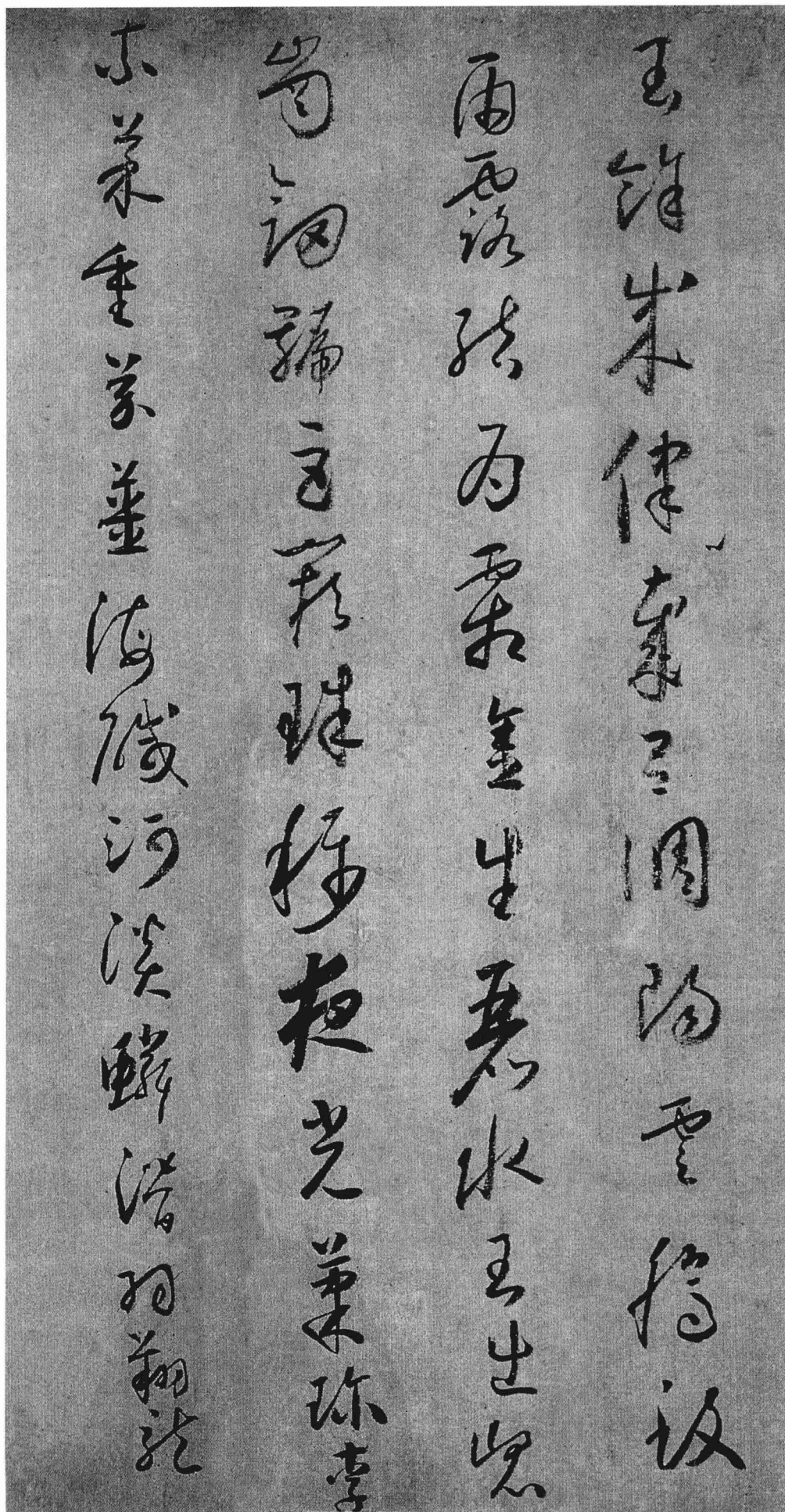
天地玄黄宇宙洪荒日月盈昃
辰宿列张寒来暑往秋收冬藏



《怀素草书千字文》

唐代怀素草书法帖。①《大草千文》。刻本墨迹。共一百二十九行，见《群玉堂帖》卷四。运笔圆浑洒脱，通篇一气贯注，虽奇踪跌宕，而不失规矩。信为佳作。有影印本行世。②《小草千文》。绢本墨迹卷。共八十四行，末行款记书于贞元十五年（799）。书法平淡闲雅，脱尽狂怪怒张之习，为其晚年代表作。明代姚公绶评此帖谓：一字值一金，故此帖又别称《千金帖》。屡见著录，今已亡佚，有影印本行世，刻本有经训堂本、诒晋斋本、停云馆本等。

——《中国美术大辞典》



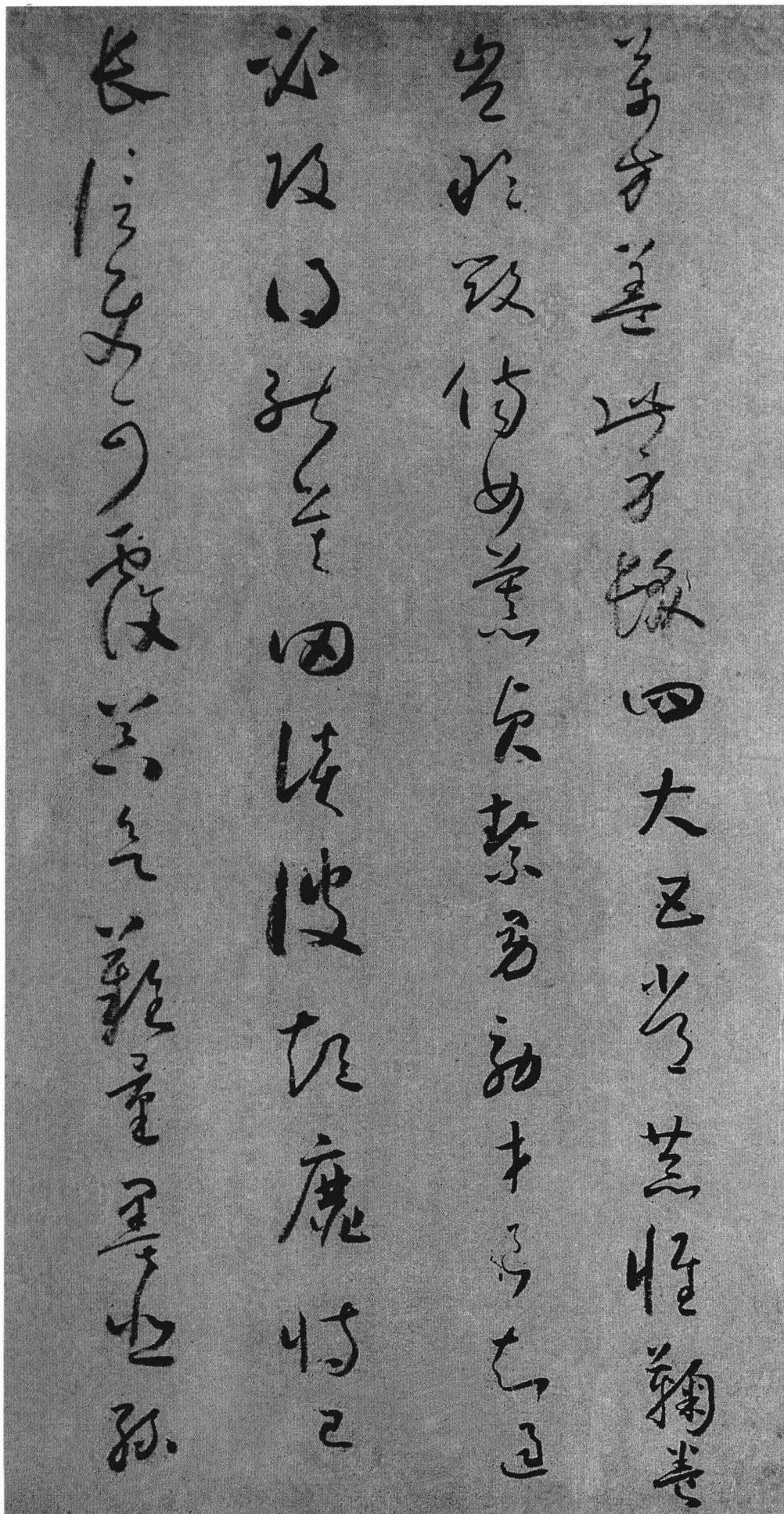
释文

闰餘成岁律吕调阳云腾致
雨露结为霜金生丽水玉出昆
冈剑号巨阙珠称夜光果珍李
柰菜重芥姜海咸河淡鳞潜羽翔龙

師火帝鳥官人皇始制文字乃服
 衣裳推位讓國有虞陶唐吊民伐罪
 太皞推位讓國有虞陶唐吊民伐罪
 周文王受命成王成王受命成王
 黎首王伏戎遯迹壹體率賓歸王
 鳴鳳在樹白駒食場化被草木賴及

釋文

師火帝鳥官人皇始制文字乃服
 衣裳推位讓國有虞陶唐吊民伐罪
 周文王受命成王成王受命成王
 黎首王伏戎遯迹壹體率賓歸王
 鳴鳳在樹白駒食場化被草木賴及



史评

释怀素，字藏真，俗姓钱，长沙人，徙家京兆。玄奘三藏之间人也。初励律法，晚精意于翰墨，追仿不辍，秃笔成家。一夕，观夏云随风，顿悟笔意，自谓得草书三昧，斯亦见其用志不分，乃凝于神也。当时名流如李白、戴叔伦、窦泉、钱起之徒，举皆有诗美之，状其势以谓若惊蛇走虺，骤雨狂风，人不以为过论。又评者谓张长史为颠，怀素为狂，以狂继颠，孰为不可。及其晚年益进，则复评其与张芝逐鹿。兹亦有加无已，故其誉之者亦若是耶？考其平日得酒发兴，要欲字字飞动，圆转之妙，宛若有神，是可尚者。今御府所藏草书一百有一：

孝经四

鄂公斗将赞三

秋风辞

早春诗

寄人诗

游山诗

酒船诗

狂醉诗

寄浩公诗

论草圣帖

自叙

草书歌二 不完

草圣诗

自咏诗

忆人诗

题酒楼诗

劝酒诗

醉僧图诗

回雁诗

论章草帖

释文

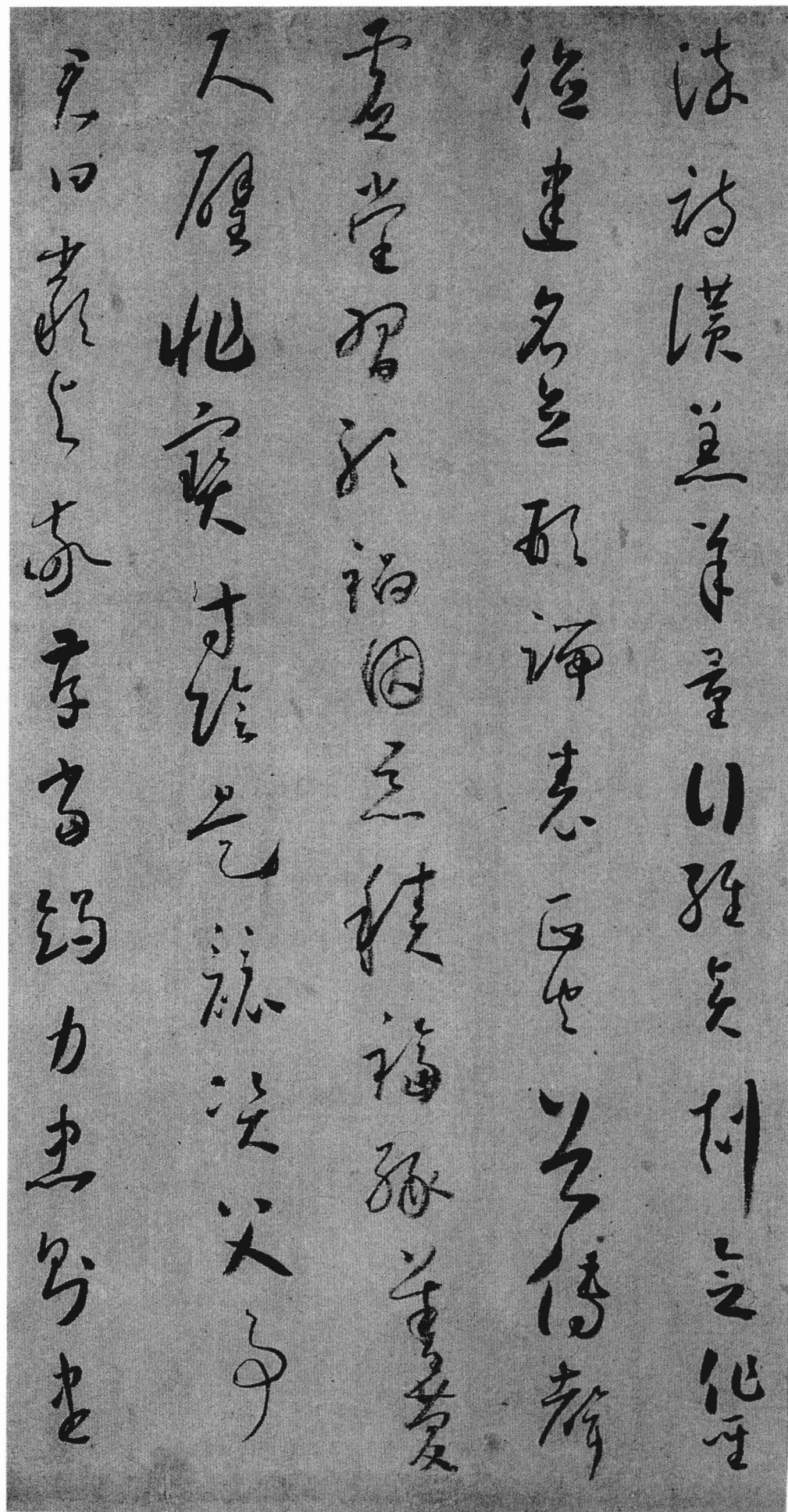
万方盖此身发四大五常恭惟鞠养
岂敢毁伤女慕贞洁男效才良知过
必改得能莫(忘)罔谈彼短靡恃已
长信使可复器欲难量墨悲丝

论书帖	神仙帖
游山帖	下山帖
寻道帖	贫道帖
王壶帖	仙杖帖
长生帖	临川帖二
山水帖	山亭帖
早行帖	松声帖
花发帖	上林花发帖
奉李帖	送人帖
药物帖	石膏散帖 乘兴帖附
白石散帖	寄药帖
颠书帖	二谢帖
二谢等帖	奉二谢帖
奉书帖	挥翰帖
笔老帖	近代帖
清和帖	遣兴帖
久在帖	动静帖
临池帖	凭事帖
勤读帖	天然帖
本欲帖	足下帖
知命帖	白首帖
世人帖	飞钓帖
雄逸帖	汝等帖
还期帖	客舍帖
陶阮帖	江公帖
得书帖	师古帖
取步帖	衣钵帖
河内诸子帖	河东帖
咸阳帖	吴郡帖
新安县帖	醉颠帖
草颠帖	小草等帖
行草笔法	公孙大娘等帖
临王羲之怀间帖	千文帖
梦游天姥山等歌五	

——(宋)《宣和书谱》

释文

染诗赞羔羊景行维贤克念作圣
德建名立形端表正空谷传声
虚堂习听祸因恶积福缘善庆
尺璧非宝寸阴是竞资父事
君曰严与敬孝当竭力忠则尽



史评

怀素绢帖，第一帖《胸中刺痛》，第二帖《恨不识颜尚书》，第三帖《律公好事》，是怀素老笔。并在安师文处。元祐戊辰岁，安公携至，留吾家月馀，临学乃还。后有吕汲公大防已下题。今归章公惇。

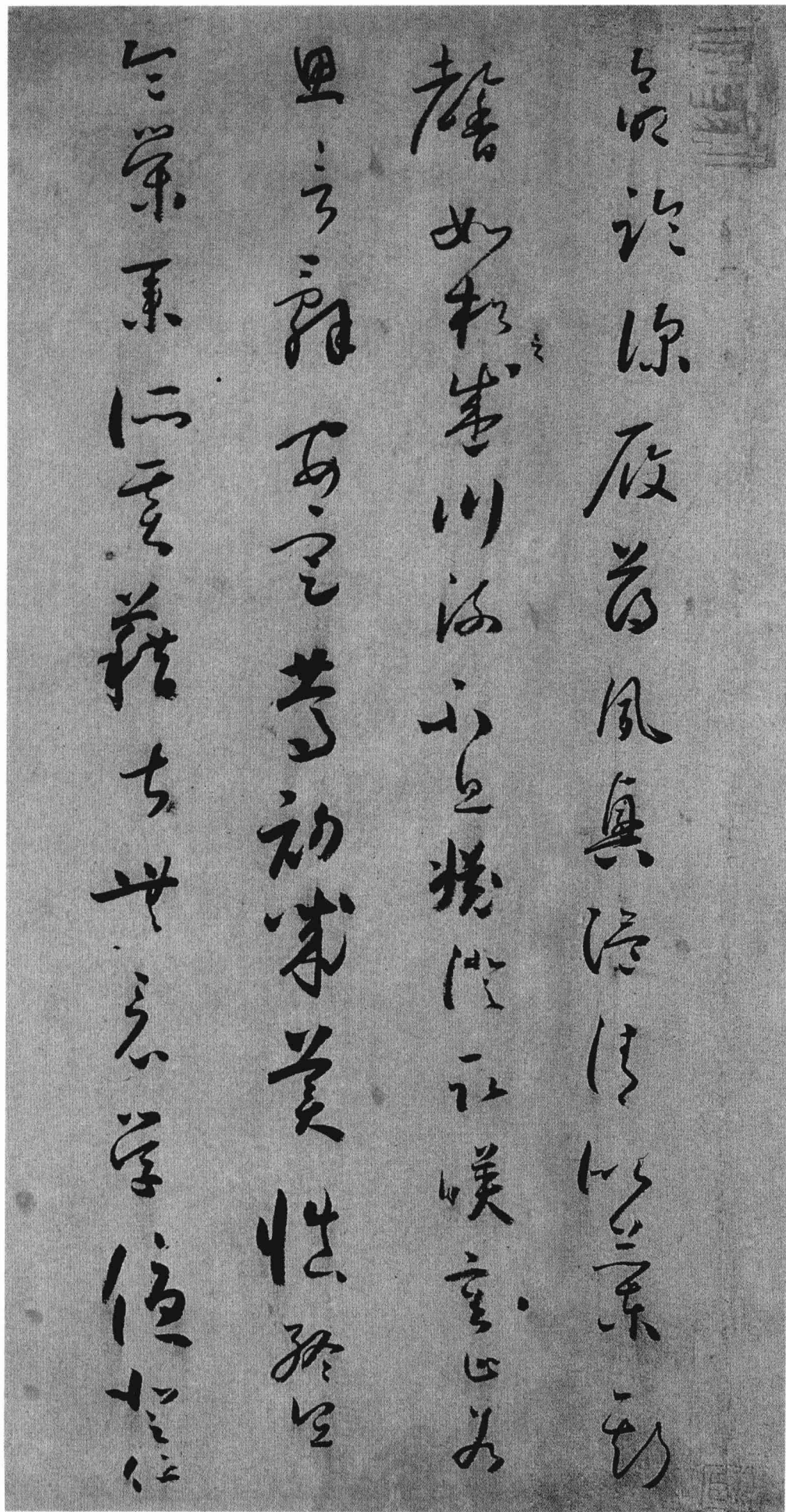
怀素千文绢本真迹，在苏液家。沈遵家刻板本是。后归章惇家。

怀素诗一首，绢上真迹。王巩易与王诜家。

怀素绢帖一轴，杂论故事，后人分剪为二十馀处，王诜累年遂求足元数。

释文

命临深履薄凤兴温清似兰斯
馨如松之盛川流不息渊澄取映容止若
思言辞安定笃初诚美慎终宜
令荣业所基籍甚无竟学优登仕



又一云史陵者，绢帖，以六朝古贤一帧易与王诜。

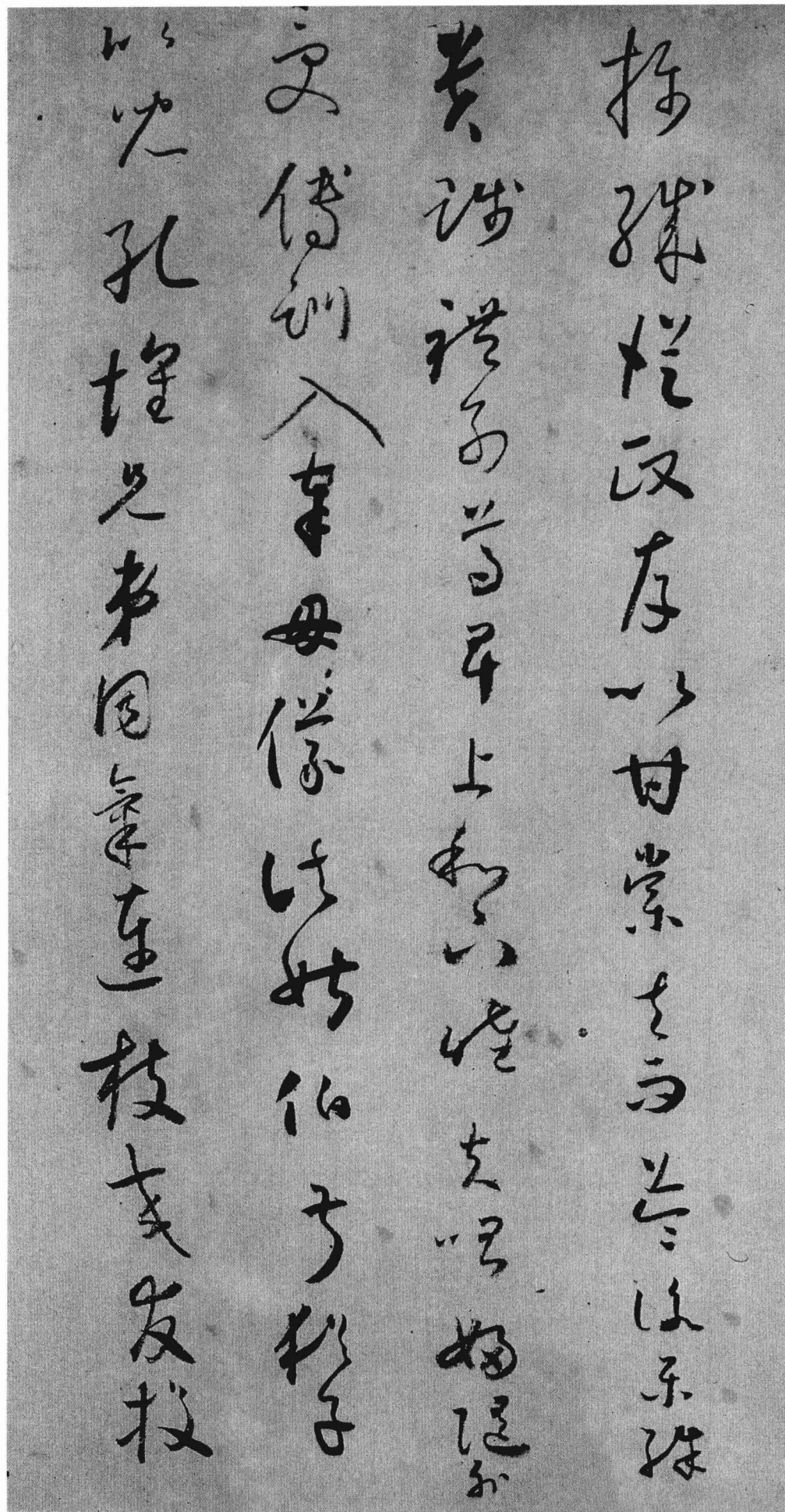
怀素书任华歌真迹两幅，绢书。字法清逸，歌辞奇伟。在王诜家。诜云：尚方有其后三幅。

怀素草书祝融高坐对寒峰绿绢帖，两行。此字最佳。石紫微尝刻石，有六行。今不见前四行。问夷庚，云：与王钦臣家杂色缣绢背以诗代怀帖同轴。今闻王之子为宗室所购，是怀素天下第一好书也。

怀素自叙真迹，在苏泌家。前一幅破碎不存，其父集贤校理舜钦自写补之。

怀素草书楮纸三幅，在故相洛阳张公孙直清家。

——（宋）米芾《书史》



释文

摄职从政存以甘棠去而益咏乐殊
贵贱礼别尊卑上和下睦夫唱妇随外
受傅训入奉母仪诸姑伯叔犹子
比儿孔怀兄弟同气连枝交友投

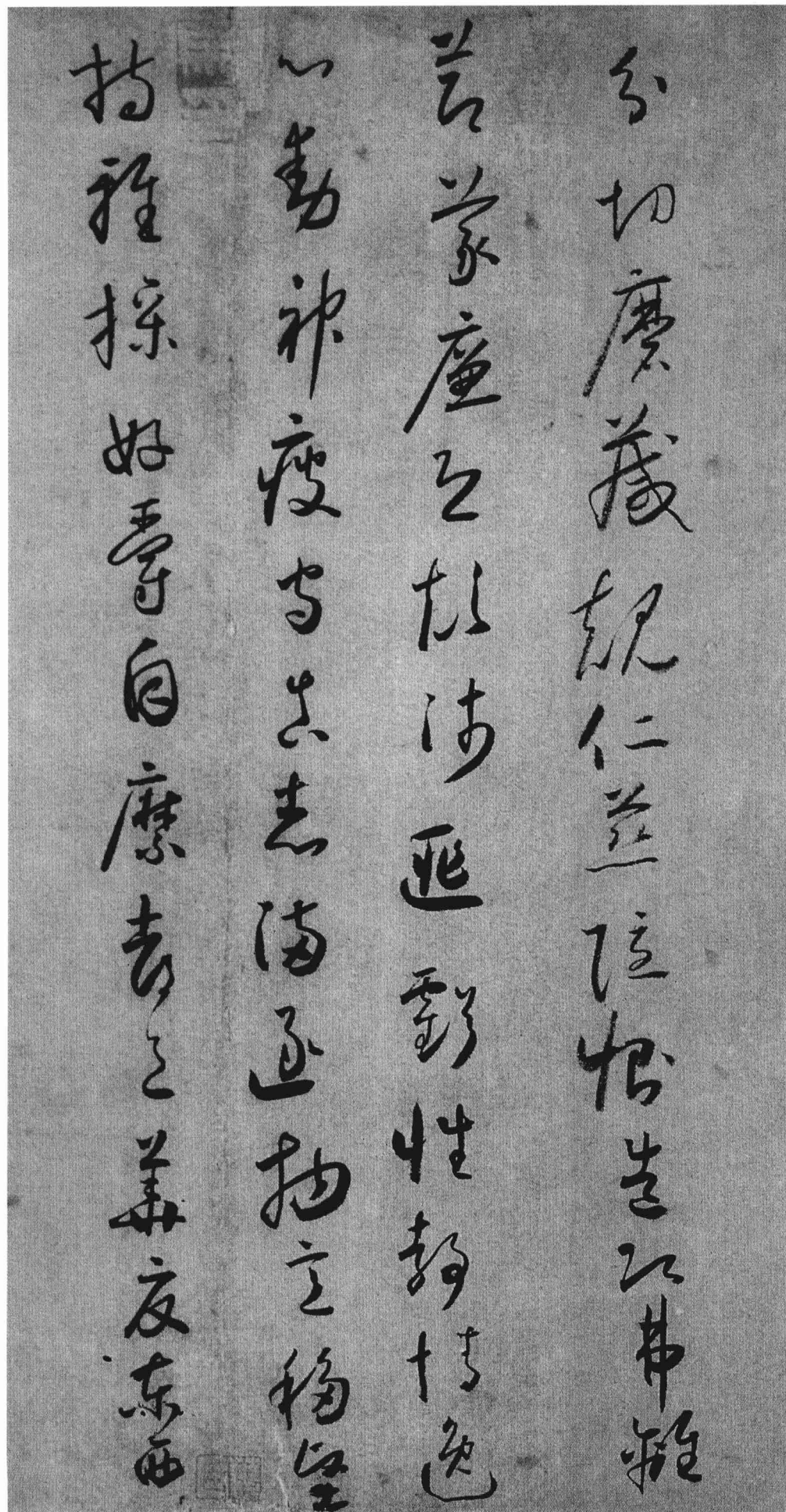
怀素、颜真卿论草书

怀素师金吾兵曹钱塘邬彤，问其笔法，彤曰：“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。张长史亦谓彤曰：“孤蓬自振，惊沙乍飞，余师之而得奇怪。”怀素不复应，连叫曰：“得之矣。”经数岁辞去，彤曰：“万里之别，无以为赠，吾有一宝，欲割而相与。”先时人传，彤有右军《恶溪》、《小王》、《骚劳》三帖，怀素疑是见与。及临歧，彤乃曰：“草书竖牵似古钗脚，勉旃！”至晚岁，颜太师以怀素同师邬兵曹，问曰：“草书于师授之外，须自得之，邬兵曹亦有之乎？”怀素对曰：“似古钗脚为草书竖牵之极。”真卿微笑。居数月，怀素辞去。真卿曰：“邬师竖学古钗脚，何如屋漏痕？”怀素抱颜公脚大叫曰：“贼！贼！”久之，真卿问怀素：“师亦有自得乎？”对曰：“夏云多奇峰。夏云因风，变态不常。遇壁拆之路，一一自然。”颜公曰：“噫！草圣之妙，代不绝人，可谓闻所未闻。”

——（明）张懋修《墨卿谈乘》

释文

分切磨箴规仁慈隐惻造次弗离
节义廉退颠沛匪亏性静情逸
心动神疲守真志满逐物意移坚
持雅操好爵自縻都邑华夏东西



二京背芒面洛浮渭据泾官殿盘
 郁楼观飞惊图写禽兽画彩仙
 灵丙舍傍启甲帐对楹肆筵设席
 鼓瑟吹笙升阶纳陛弁转疑星右通

释文

二京背芒面洛浮渭据泾官殿盘
 郁楼观飞惊图写禽兽画彩仙
 灵丙舍傍启甲帐对楹肆筵设席
 鼓瑟吹笙升阶纳陛弁转疑星右通

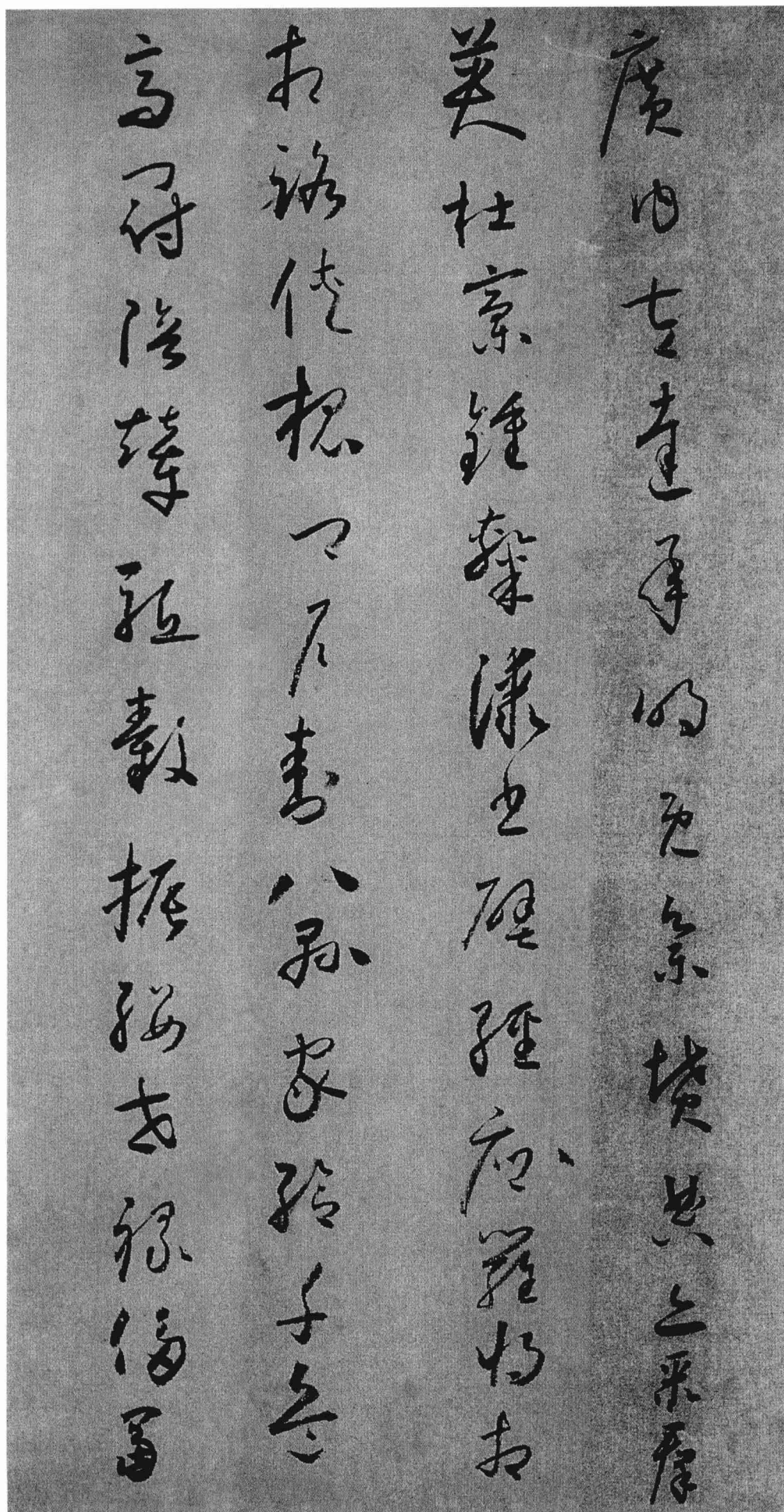
史评

怀素《自叙》，按米元章记云在苏泌家，前一幅破碎不存，其父集贤校理舜钦自写补之。今所传真迹有李文正东阳、吴文定宽二跋，先属之徐文靖溥，其家以贻陆太宰完，后转入严氏，没内帑，复出，归朱忠僖家。其书笔力遒劲，而形模不甚丽，以故览者有枫落吴江之叹，而吴人至今刺刺以为非真。后得一旧拓本，阅之与此大小等耳，其用笔全不同，首六行亦有舜钦补，末题一诗，及印记、跋识之类甚众，然皆拖少骨力，恍然竟不知其谁真也。

——（明）王世贞《艺苑厄言》

释文

广内左达承明既集坟典亦聚群
英杜稿钟隶漆书壁经府罗将相
路侠槐卿户封八县家给千兵
高冠陪辇驱轂振纓世禄侈富



车驾肥轻策功茂实勒碑刻铭
 磻溪伊尹佐时阿衡奄宅曲阜微旦
 孰管桓公匡合济弱扶倾绮迴汉
 直以感武丁俊乂密勿多士寔宁

释文

车驾肥轻策功茂实勒碑刻铭
 磻溪伊尹佐时阿衡奄宅曲阜微旦
 孰管桓公匡合济弱扶倾绮迴汉
 惠说感武丁俊乂密勿多士寔宁