

藏真書如散僧入聖，雖狂怪怒張，而求其點畫波發，有不合於軌範者蓋鮮。

文徵明

中國碑帖名品
「六十五」

懷素小草千字文



上海書畫出版社

中國碑帖名品

「六十五」

懷素小草千字文



上海書畫出版社

圖書在版編目 (CIP) 數據

懷素小草千字文 / 上海書畫出版社編——上海：上海書畫出版社，2012.7
(中國碑帖名品)

ISBN 978-7-5479-0413-8

I. ①懷… II. ①上… III. ①草書—碑帖—中國—唐代
IV. ①J292.24

中國版本圖書館CIP數據核字 (2012) 第119892號

中國碑帖名品「六十五」
懷素小草千字文

本社編

責任編輯 孫稼阜
釋文注釋 俞豐
審定 沈培方
責任校對 周倩芸
封面設計 王崢
整體設計 馮磊
技術編輯 吳蕃中

出版發行 上海書畫出版社

地址 上海市延安西路593號 200050

網址 www.shshuhua.com

E-mail shcph@online.sh.cn

印刷 上海界龍藝術印刷有限公司

經銷 各地新華書店

開本 889 × 1194mm 1 / 12

印張 5 1/3

版次 2012年7月第1版

2012年7月第1次印刷

印數 1-5,300

書號 ISBN 978-7-5479-0413-8

定價 39.00元

若有印刷、裝訂質量問題，請與承印廠聯繫

版權所有

翻印必究

《中國碑帖名品》編委會

編委會主任

盧輔聖 王立翔

編委（按姓氏筆畫爲序）

王立翔 沈培方

胡傳海 孫稼阜

張偉生 馮磊

盧輔聖

本冊責任編輯

孫稼阜

本冊釋文注釋

俞豐

本冊圖文審定

沈培方

前言

中華文明綿延五千餘年，文字實具第一功。從倉頡造字而雨粟鬼泣的傳說起，歷經華夏子民智慧聚集、薪火相傳，終使漢字生生不息、蔚為壯觀。伴隨著漢字發展而成長的中國書法，基於漢字象形表意的特性，在一代又一代書寫者的努力之下，最終超越其實用意義，成為一門世界上其他民族文字無法企及的純藝術，並成為漢文化的重要元素之一。在中國知識階層看來，書法是中國人『澄懷味象』、寓哲理於詩性的藝術最高表現方式，她淨化、提升了人的精神品格，歷來被視為『道』『器』合一。而事實上，中國書法確實包羅萬象，從孔孟釋道到各家學說，從宇宙自然到社會生活，中華文化的精粹，在其間都得到了種種反映，書法無愧為中華文化的載體。書法又推動了漢字的發展，篆、隸、草、行、真五體的嬗變和成熟，源於無數書家承前啓後、對漢字美的不懈追求，多樣的書家風格，則愈加顯示出漢字的無窮活力。那些最優秀的『知行合一』的書法家們是中華智慧的實踐者，他們彙成的這條書法之河印證了中華文化的發展。

因此，學習和探求書法藝術，實際上是瞭解中華文化最有效的一個途徑。歷史證明，漢字及其書法衝破了民族文化的隔閡和時空的限制，在世界文明的進程中發生了重要作用。我們堅信，在今後的文明進程中，這一獨特的藝術形式，仍將發揮出巨大的力量。然而，在當代這個社會經濟高速發展、不同文化劇烈碰撞的時期，書法也遭遇前所未有的挑戰，這其間自有種種因素，而漢字書寫的退化，或許是書法之道出現踟躕不前窘狀的重要原因，因此，有識之士深感傳統文化有『迷失』、『式微』之虞。書法藝術的健康發展，有賴對中國文化、藝術真諦更深刻的體認，彙聚更多的力量做更多務實的工作，這是當今從事書法工作的專業人士責無旁貸的重任。

有鑒於此，上海書畫出版社以保存、還原最優秀的書法藝術作品為目的，承繼五十年出版傳統，出版了這套《中國碑帖名品》叢帖。該叢帖在總結本社不同時段字帖出版的資源和經驗基礎上，更加系統地觀照整個書法史的藝術進程，彙聚歷代尤其是今人對不同書體不同書家作品（包括新出土書迹）的深入研究，以書體遞變為縱軸，以書家風格為橫線，遴選了書法史上最優秀的書法作品彙編成一百冊，再現了中國書法史的輝煌。

為了更方便讀者學習與品鑒，本套叢帖在文字疏解、藝術賞評諸方面做了全新的嘗試，使文字記載、釋義的屬性與書法藝術造型、審美的作用相輔相成，進一步拓展字帖的功能。同時，我們精選底本，並充分利用現代高度發展的印刷技術，精心校核，原色印刷，幾同真迹，這必將有益於臨習者更準確地體會與欣賞，以獲得學習的門徑。披覽全帙，思接千載，我們希望通過精心編撰、系統規模的出版工作，能為當今書法藝術的弘揚和發展，起到綿薄的推進作用，以無愧祖宗留給我們的偉大遺產。

簡介

懷素（七二五—七八五，一作七三七—？），唐代書家。俗姓錢，幼時出家，法名懷素，字藏真，長沙（今屬湖南省）人。初貧無紙可書，嘗於故里種芭蕉萬株，以供揮灑；書不足，乃漆一盤書之，又漆一方板，書至再三，盤板皆穿。每遇寺壁、衣裳、器皿靡不書之。弃筆堆埋於山下，號曰『筆冢』。可見其學書用功之深。今所輯選《小草千字文》、《論書帖》、《苦筭帖》、《藏真律公帖》皆其傳世精品，也是書法學習的首選法帖。

《小草千字文》，書於唐貞元十五年（七九九）。八十四行，一千零四十五字。書法古樸淡雅、蒼勁靜穆。或謂『一字值一金』，遂譽為『千金帖』。明文徵明『絹本晚年所作，應規入矩，一筆不苟，可謂平淡天成。』語，堪謂允論。于右任謂：『此為素師晚年最佳之作。所謂「松風流水天然調，抱得琴來不用彈」意境似之。』現藏臺北故宮博物院。

《論書帖》，紙本，草書。九行，八十五字。此帖書法嚴守古法，趙孟頫跋云：『懷素書所以妙者，雖率意顛逸，千變萬化，終不離魏晉法度故也。後人作草，皆隨俗繳繞，不合古法，不識者以為奇，不滿識者一笑也。此卷是素師肺腑中流出，尋常所見，皆不及之也。』推崇備至。該帖現藏遼寧省博物館。

《苦筭帖》，絹本。縱二十五點一釐米，橫十二釐米。草書。二行，十四字。書法精練流逸，情趣超妙，窮極變化，安岐謂：『墨氣精彩，草書十四字超妙入神。』現藏上海博物館。

《聖母帖》，宋元祐三年（一〇八八）刻。今在陝西西安碑林。王壯弘《增補校碑隨筆》載嚴可均云：『此刻俗稱《聖母帖》。余讀其文，知是重修《東陵聖母宮碑》。前為叙，後為銘。其碑久毀，宋時得殘石拓本，摘其完者重勒橫石，取便臨仿，俗因謂之帖也。』書法溫潤遒健，與《自叙帖》、《律公帖》異趣。宋黃伯思《東觀餘論》稱此為懷素合作。明趙頡云：『此帖輕逸圓轉，幾貫王氏之壘而拔其赤幟矣，其刻手甚佳，不失素師筆意。』王世貞云：『素師諸帖皆道瘦而露骨，此書獨勻穩清熟，妙不可言，唯姿態少遜大令，餘翩翩近之矣。』

《藏真律公帖》，北宋元祐八年（一〇九三）游師雄刻石。現存陝西西安碑林。石分五截刻：上二截刻《藏真律公帖》，下三截刻周越等跋記及《李白贈懷素草書歌》。周跋云：『懷素之書有飛動之勢，若懸岩墜石，驚電遺光；壯士拔劍，神采動人，而回旋進退，莫不中節。』王世貞跋云：『懷素《藏真》、《律公》二帖，乃游絲筆，縈回恍渺中有挽強飲石之勁，至不易得。』

小草千字文

上書千字文

勅員外散騎侍郎周興嗣次韻

沙門懷素字藏真書

天地玄黃 宇宙洪荒 日月盈昃

玄：青黑色。《周禮·考工記》：『天謂之玄，地謂之黃。』

周興嗣：字思纂，陳郡項人，世居姑孰（今安徽馬鞍山當塗縣城）。唐韋絢《劉賓客嘉話錄》：『梁武教諸王書，令殷鐵石於大王書中撮一千字不重者，每字一片紙，雜碎無叙。武帝召興嗣，謂曰：「卿有才思，為我韻之。」興嗣一夕編次進上，鬢髮皆白，而賞錫甚厚。』

草書千字文。《勅員外散騎侍郎周興嗣次韻》。沙門懷素字藏真書。天地玄黃，宇宙洪荒。日月盈昃，

洪荒：宇宙混沌蒙昧的初始狀態。洪：大。荒：荒蕪，廣遠。

盈昃：指太陽的東昇西落，月亮的圓滿虧缺。昃：太陽西斜。《說文解字》：『昃，日在西方時，側也。』

辰宿：星辰，星宿。

閏餘：農曆一年和一回歸年相比多餘的時日。
《尚書·堯典》：「期三百有六旬有六日，以閏月定四時，成歲。」按，今公曆每四年加一日，稱「閏日」，有閏日之年稱「閏年」。農曆每二年或三年加一閏月，平均十九年有七個閏月。

律呂：古代校正樂律的器具，亦用作測候季節變化的器具。律呂調陽：指律呂應季節的變化而響應，據此來確定四季。

麗水：古水名，屬戰國楚地，即今廣西潯江，一說即雲南金沙江。《韓非子·內儲說上》：「荆南之地，麗水之中生金，人多竊采金。」

辰宿列張。寒來暑往，秋收冬藏。

閏餘成歲，律呂調陽。雲騰致雨，露結為霜。金生麗水，玉出崑崙。劍號巨闕，珠稱夜光。果珍李、

夜光：珠名。南朝梁任昉《述異記》卷上：「南海有明珠，即鯨魚目瞳，鯨死而目皆無精，夜可以鑒，謂之夜光。」

李：李子。柰：蘋果的一種，通稱柰子，亦稱花紅、沙果。

唐書列傳卷之四十四 王維傳

王維傳 律呂調陽 閏餘成歲 雲騰致雨 露結為霜 金生麗水 玉出崑崙 劍號巨闕 珠稱夜光 果珍李

雨西洛 結為霜 金生麗水 玉出崑崙 劍號巨闕 珠稱夜光 果珍李

蜀酒 瑞之 瑞珠 妙極 光華 珍李

亦兼重義並海鹹河淡鱗潛羽翔
陸火帝鳥官人皇始制文字乃服
太常推位國之靈陶唐布氏伐飛
周有取海坐朝向道垂拱

柰，菜重芥薑。

海鹹河淡，鱗潛羽翔。龍、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，周發殷湯。坐朝問道，垂拱平章。愛育、

始制文字：相傳倉頡造文字。

龍師：傳說伏羲氏時，有龍馬銜圖之瑞，乃以龍名其百官師長，稱「龍師」。火帝：即炎帝，其百官為火官、火師。

乃服衣裳：關於衣服的創製者，古有「胡曹作衣」、「伯餘製裳」、「嫫祖始蠶」等傳說。

鳥官：傳說遠古少皞氏以鳥名官，百官稱鳥官、鳥師。人皇：傳說中的遠古部落酋長，後將其神化，與天皇、地皇合稱三皇。

吊民伐罪：征討有罪者以撫慰百姓。

有虞：即有虞氏，遠古部落名，其首領為舜。陶唐：即陶唐氏，遠古部落名，其首領為堯。相傳堯禪讓於舜，此句為押韻，故倒裝。

周發：周武王姬發，討伐商紂王而建立周朝。殷湯：商朝的第一位君主成湯，討伐夏朝暴君桀而建立商朝。

垂拱：垂衣拱手，形容不親理事務。後用以稱頌帝王無為而治。平章：辨別彰明。《尚書·堯典》：「九族既睦，平章百姓。」指評定決斷民事。

黎首：黎民百姓。

戎羌：戎族和羌族，泛指邊遠地區的少數民族。

黎首，臣伏戎羌。

遐邇壹體，率賓歸王。

鳴鳳在樹，白駒食場。

化被草木，賴及萬方。

恭惟鞠養，豈敢毀傷。

女慕貞絜，男効才良。知過

率賓歸王：語出《詩經·小雅·北山》：『普天之下，莫非王土；率土之濱，莫非王臣。』指境域之內，均為臣民。

四大：佛教以地、水、火、風為四大，認為四者分別包含堅、濕、暖、動四種性能。佛教認為人身即由此構成，因此亦用作人身的代稱。

五常：指五種倫常道德，即父義、母慈、兄友、弟恭、子孝。

鞠養：保養，養護。

黎首王伏戎羌。遐邇壹體，率賓歸王。
鳴鳳在樹，白駒食場。化被草木，賴及萬方。
恭惟鞠養，豈敢毀傷。女慕貞絜，男効才良。

必改曰能之。因法彼胡鹿時已
 長信之乃夜不之難重不也孫
 法詩漢並羊童日經矣村之他生
 德建名立形誨表正也人傳新

得能莫忘：因他人而有所獲得、有所能，不能忘記，即知恩必報的意思。
 信使可覆：說過的話要兌現，要能經得住反復考驗。

必改，得能莫忘。罔談彼短，靡恃己之長。

信使可覆，器欲難量。墨悲絲之染，詩讀羔羊。量（景）行維賢，剋念作聖。德建名立，形端表正。空谷傳聲，

墨悲絲染：語出《墨子·所染》：『子墨子言見染絲者而歎曰：「染於蒼則蒼，染於黃則黃，所入者變，其色亦變。」』比喻客觀環境對人的影響。

景行維賢：仰慕賢人的高尚德行。

剋念作聖：意為無知的人通過認真思考，也能成為聖人。語出《尚書·周書·多方》：『惟聖罔念作狂，惟狂剋念作聖。』

空谷傳聲，虛堂習聽：空曠的山谷，能够傳聲遼遠；虛靜的室內，利於學習聽音。引申為傳播和學習優良的品德，需要有寬闊的胸懷和謙虛的態度。

詩讀羔羊：語出《詩經·召南·羔羊》，稱譽士大夫正直節儉、內德與外儀并美。

禍因惡積，福緣善慶；語出《易·坤卦》：
『積善之家，必有余慶；積不善之家，必有余殃。』

資父：贍養和侍奉父親。語本《孝經·士》：
『資於事父以事母而愛同；資於事父以事君而敬同。』

臨深履薄：如臨深淵，如履薄冰。形容做事小心謹慎，矜矜業業。

夙興：早起。指侍奉父母小心謹慎。溫清：『冬溫夏清』的省略語。冬天溫被使暖，夏天扇席使涼。指侍奉父母細心周到。『清』，後世一般作『清』。清，動詞，使其清涼。語本《禮記·曲禮上》：『凡為人子之禮，冬溫而夏清，昏定而晨省。』

虛堂習聽。禍因惡積，福緣善慶。一尺璧非寶，寸陰是競。資父事君，曰嚴與敬。孝當竭力，忠則盡命。臨深履薄，夙興溫清。似蘭斯

虛堂習聽禍因惡積福緣善慶
人願此實寸陰是競
資父事君曰嚴與敬
孝當竭力忠則盡命
臨深履薄夙興溫清
似蘭斯

稽如相成川海不立猶從江嘆意也為
 思之辭安之若初成美性終也
 今榮東仁其藉古也名學使榮仁
 持殊從政存以甘棠去而益詠樂殊

容止若思：儀容舉止沉穩安靜。

篤初誠美，慎終宜令：好的開頭固然重要，結尾也要謹慎。即善始善終之意。

馨，如松之盛。川流不息，淵澄取映。容止若思，言辭安定。篤初誠美，慎終宜令。榮業所基，藉甚無竟。學優登仕，攝職從政。存以甘棠，去而益詠。樂殊

榮業：盛大的功業。

藉甚：聲名盛大卓著。無竟：沒有窮盡，沒有邊際。

甘棠：木名。即棠梨。此為《詩經》篇名。《史記·燕召公世家》：『周武王之滅紂，封召公於北燕……召公巡行鄉邑，有棠樹，決獄政事其下，自侯伯至庶人各得其所，無失職者。召公卒，而民人思召公之政，懷棠樹不敢伐，哥詠之，作《甘棠》之詩。』後世以『甘棠』作為稱頌賢能的官吏的典故。

孔懷：本指十分思念。語出《詩經·小雅·常棣》：『死喪之威，兄弟孔懷。』鄭玄箋：『維兄弟之親，甚相思念。』後代指兄弟。

母儀：本指做母親的儀范。此代指母親的教導。
猶子：指侄子。古稱兄弟之子為『猶子』，亦稱『從子』。比兒：侄兒。

切磨：切磋琢磨。語本《詩經·衛風·淇奥》：『有匪君子，如切如磋，如琢如磨。』比喻道德學問方面互相研討勉勵。箴規：勸戒規諫。
造次：倉促匆忙；顛沛：動蕩不安。語出《論語·里仁》：『君子無終食之間違仁，造次必於是，顛沛必於是。』

貴賤，禮別尊卑。上和下睦，夫唱婦隨。外受傳訓，入奉母儀。諸姑伯叔，猶子比兒。孔懷兄弟，同氣連枝。交友投分，切磨箴規。仁慈隱惻，造次弗離。

夫誅禮子當早上和以睦夫唱婦隨
文傳訓入奉母儀比姑伯叔
比兒孔懷兄弟同氣連枝友友投
分切磨箴規仁慈隱惻造次弗離

若蒙座之故涉匪類性情恬逸
 心動神疲古志滿正拙之務望
 持雅操好爵自縻去之兼友東西
 二京冒道而洛浮渭授酒言啟契

仁慈隱惻，造次弗離；節義廉退，顛沛匪虧；
 義為仁義慈愛和惻隱之心，在任何時候都不能
 拋棄；氣節正義和廉潔謙讓之風，在窮困潦倒
 之時也不可虧損。

節義廉退，顛沛匪虧。性靜情逸，心動神疲。守真志滿，逐物意移。堅持雅操，好爵自縻。都邑華夏，東西二京。背芒面洛，浮渭據涇。官殿磐
 好爵自縻：語本《易·中孚》：『我有好爵，
 吾與爾靡之。』好爵：本指精美的酒器，借指
 美酒。此處比喻美好的品德。縻：通『靡』，
 本指浪費，此指享用，充實。此句表示，具有
 美好的品德能使自身充實滿足。

東西二京：指西漢都城長安與東漢都城洛陽。
 芒：通『邛』，即北邙山，一作北芒。在今河
 南省洛陽市東北。漢魏以來，為王侯公卿歸葬
 之處。洛：洛水。背芒面洛：指洛陽的地理位
 置南臨洛水，北據邙山。

渭：渭水；涇：涇水。浮渭據涇：此句描寫長安
 的地理位置，長安在渭水和涇水邊，故稱浮於渭
 水，占據涇水。

盤鬱：同「盤鬱」。形容宮殿盤曲壯觀。

丙舍：後漢宮中正室兩邊的房屋，以甲乙丙爲次，第三等稱丙舍。泛指正室旁的別室或簡陋的房屋。

鬱，樓觀飛驚。圖寫禽獸，畫綵仙、靈。丙舍傍啓，甲帳對楹。肆筵設席，鼓瑟吹笙。升階納陛，弁轉疑星。右通、廣內，左達承明。既集墳典，亦聚群、

甲帳：漢武帝所造的帳幕。《北堂書鈔》卷一三二引《漢武帝故事》：「上以琉璃珠玉，明月夜光雜錯天下珍寶爲甲帳，次爲乙帳。甲以居神，乙以自居。」

鼓，同「鼓」。鼓瑟吹笙：語出《詩經·小雅·鹿鳴》：「我有嘉賓，鼓瑟吹笙。」

納陛：古代帝王賜給有特殊功勳的諸侯或大臣的「九錫」之一。鑿殿基爲登堂的陛級，納之於檐下，不使尊者露處於外，故名。

弁：古時的一種官帽。赤黑色布做叫爵弁，是文冠；白鹿皮做的叫皮弁，是武冠。後泛指帽子。弁轉疑星：形容人影離奇，帽子如繁星流轉。

廣內：漢宮廷藏書之所。指皇家書庫。《漢書·藝文志》：「於是建藏書之策」，顏師古注：「劉歆《七略》：「外則有太常、太史、博士之藏，內則有延閣、廣內、祕室之府。」」

承明：指承明廬，漢承明殿旁屋，爲侍臣值宿所居之處。又三國魏文帝以建始殿朝群臣，門曰承明，其朝臣止息之所亦稱承明廬。

持樓觀飛驚，圖寫禽獸，畫綵仙、靈。

丙舍傍啓，甲帳對楹。肆筵設席，鼓瑟吹笙。

升階納陛，弁轉疑星。右通、廣內，左達承明。

既集墳典，亦聚群、