

中国历史博物馆藏

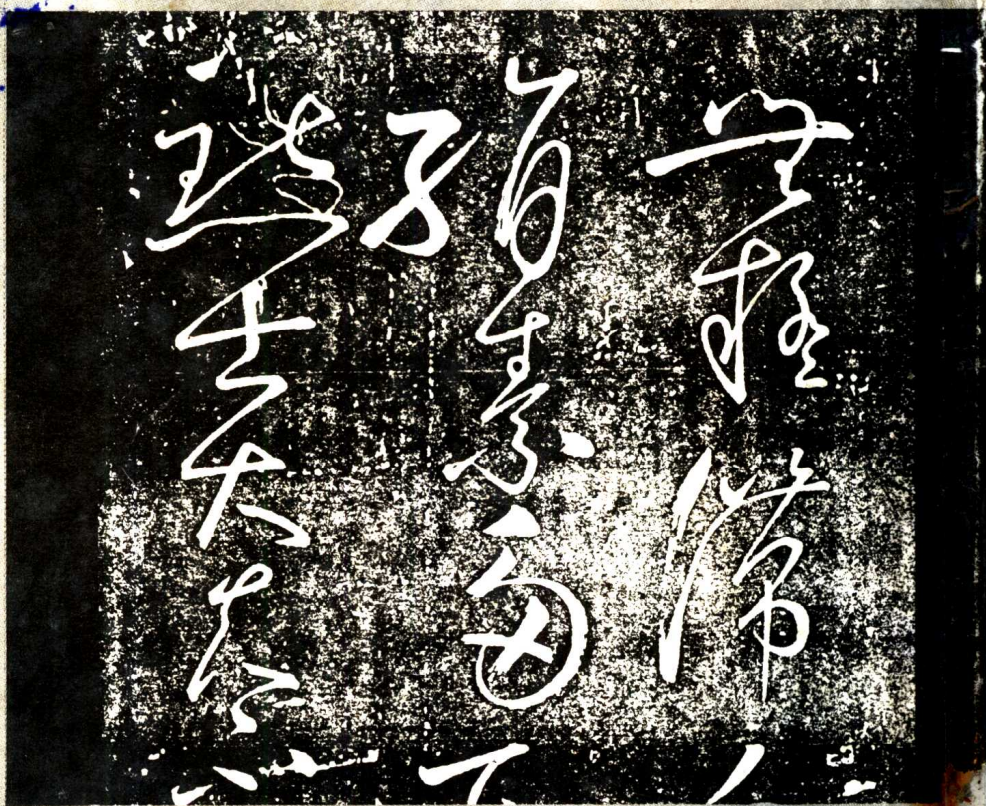
蒋文光编



230000

怀素草书习字帖

书摩诃经



中国工人出版社

48.
WY

中国历史博物馆藏

蒋文光 编

摄影 刘 丽

封面题字 曹肇基

怀素草书习字帖

(京)新登字 145 号

怀素草书习字帖

蒋文光 选编

出版发行：中国工人出版社

(北京安定门外六铺炕)

经 销：新华书店北京发行所

制版印刷：冶金印刷总厂

开 本：787×1092 1/16

印 张：8

版 次：一九九三年十二月第一版

一九九三年十二月第一次印刷

印 数：1~4000 册

书 号：ISBN7-5008-1278-7/G·237

定 价：4.70 元

前言

怀素（公元七二五—七八五）字藏真，俗姓钱，长沙僧人。徙家京兆，为玄奘三藏法师之门人。他写的自叙帖是一篇叙述他学书的经过和书法成就的文章，开头便说：「僧怀素家长沙，幼而事佛，经禅之暇，颇好笔翰……」他虽然遁入佛门，可是对于清规并不太遵守，反而沉溺于杯酒与书法中。他尤好草书，自言得草圣三昧，被誉为「草书天才」。他是唐代继张旭之后的又一大草书家。他学书极其勤奋，古来流传着许多关于他研习书法的故事。相传他为了掌握草书要领，发奋苦练，弃笔堆积埋于山下，号曰「笔冢」。怀素因家贫，无钱买纸，尝于故里零陵广种芭蕉，以蕉叶供挥洒书写，并将住所取名为「绿天庵」，终以狂草出名。好饮酒，及酒酣兴发，遇寺壁里墙、衣裳、器皿，靡不书之。时人谓为醉僧。这些都传为怀素自学苦练书法的佳话。又不远千里到长安，向名书家颜真卿、邬彤等求教。邬彤用比喻给他讲草书的道理，他高兴地大喊「得之矣」。他的书法远宗张芝，近师张旭，同时吸收了二王的笔意，还受过颜真卿的指点，用笔飞动圆转，变幻无穷。与怀素同时的名流李白、钱起等，都曾写诗赞美他的草书。李白在《草书歌行》中极推许说：「少年上人号怀素，草书天下独步」。他的草书超妙自得，笔老而意新。其草书虽千变万化，但始终脱离不开魏晋法。到晚年渐趋平淡，圆熟丰美，又自具一种姿态。续书评云：「释怀素，挥毫掣电，随手万变，素以狂草得名。运笔如骤雨旋风，飞动圆转，虽多变化，而法度具备」。前人评其狂草继承张旭，并有所发展，故颜真卿说他以狂继颠，并称「颠张醉素」。足见其当时声誉之高，对后世的影响之大。存世的墨迹有《自叙帖》、《苦笋帖》、《藏真帖》、《律公帖》、《东陵圣母帖》、《草书千字文》等。这里选入怀素的代表作《自叙帖》、《草书千字文》、《论书帖》。

《自叙帖》有墨迹本、纸本、草书。唐大历十二年（公元七七七年）书。《自叙帖》真迹传世有数本，据宋米芾考记，当时《自叙帖》传世有三：一在武功苏子美家，一在蜀中石阳休家，一在冯当世家。其中蜀中石氏家藏本，唐宋以来久在秘府，明季归携李项子京，入清为大学士阿桂所得，先后摹刻于兰州公署和保定莲池书院。其中完整不缺者原藏北京故宫博物院，现藏台湾。至于刻本亦有数种，如「西安本」、「长沙绿天庵本」、「蜀本」等。传世的《自叙帖》虽非一时所作，但矩度相似，笔意却彼此不同，各出一时之兴。此本《自叙帖》为西安本，此帖近七百字，是

他四十岁所书，记叙他学习书法的经历和生平事迹。就狂草而言，优美无出其右，可称是他的代表作。此帖书法秀健，笔硬墨枯，多用中锋，轻盈圆转，笔笔见筋，显得强劲有力，行笔有擒篆意，但没有「鼓努为力」的弊端，而在力的使用上绰有余裕。此帖运笔速度极快，故笔势飞动，纵横驰驱，曲旋进退，无不中节。通篇近七百字，一气呵成，造成一种神采飞动的意趣。结字方面，单字结构尽量冲破严谨方整的框框，虽开合、正欹相间，动作幅度大，姿态形式多，奔放流畅，大气磅礴，其字游丝连绵，大小相参，正欹错落，上下左右，起止映带，虽千变万化，却是浑然一体。乍看狂怪怒张，点画波发，但细察却合于轨范，故对后世草书起的作用颇大。后来工草书的如苏舜钦、苏轼、黄庭坚、祝允明、董其昌、宋克以及张照等都得到怀素的润泽。此帖历代名家题识甚多，鉴赏者印章累累。从中可见此帖的递藏和流传有绪。论书帖，书法圆浑高雅，法度谨严。明张丑《清河书画舫》说「素师论书帖真迹，藏韩存良太史家，极瘦而不露骨，常属合作」。此草书论书帖与一般所见的怀素草书风格不同，人们称颂怀素草书为妙，虽率意颠逸，千变万化，但终不离魏晋法度。可是此论书帖，很是老嫻，出入规矩，绝无狂怪之形，是他的合作之书，与二王书相默契，可以说全法右军。故其用笔，不作纵横之势，笔笔有来源。赵孟頫跋曰：「此卷是素师肺腑中流出，寻常所见，皆不能及之」。结构方面，此帖结字亦仿学王羲之，用笔软熟滞嫩，上下字牵丝处不太自然。明、清诸鉴藏家都说它有王羲之父子的法度，而顾复平生壮观，还指出它是怀素早年之作，这些论断都有参考价值。

大草千字文，为明代西安刻本，世称「西安本」。原石现存西安碑林。石为长方形，共两块，各高七十一厘米，宽一百三十五厘米，均两面刻，正面分上下两段，每段七十一行，行七字，背面石上段二十九行，刻千字文。这两块草书千字文，是唐代和尚怀素写的。从余子俊跋语上知道是明成化六年（公元一四七零年）刻成。现在西安碑林第三室。此千字文为狂草，字径一寸外，富有变化。书法十分秀媚，字字结构各得其势，多有飞白渴笔，锋芒凛然，盖得天趣。故此怀素大草千字文有其气势浩大之处。此帖成为唐时不可多得的草书帖。此帖后有宋苏轼、李建中、蒋之奇、苏辙、邵颀、蒋璨、曾纡、赵令畤等题跋及明吴宽跋。明文彭释文。

蒋文光

怀素草书习字帖释文、标点

一、千字文僧怀素

敕员外散骑侍郎周兴嗣韵

天地玄元黄。宇宙洪荒。日月盈昃。辰宿列张。寒来暑往。秋收冬藏。闰余成岁。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。龙师火帝。鸟官人皇。始制文字。乃服衣裳。推位让国。有虞陶唐。吊民伐罪。周发殷汤。坐朝问道。垂拱平章。爱育黎首。臣伏戎羌。遐迩壹体。率宾归王。鸣凤在树。白驹食场。化被草木。赖及万方。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。靡恃己长。信使可覆。器欲难量。墨悲丝染。诗赞羔羊。景竹维贤。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。忠则尽命。临深履薄。夙兴温清。似兰斯馨。如松之盛。川流不息。渊澄取映。客止若思。言辞安定。笃初诚美。慎终宜令。荣业所基。籍甚无罄。学优登仕。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。交友投分。切磨箴规。仁慈隐恻。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。宫殿盘郁。楼观飞惊。图写禽兽。画彩仙灵。丙舍傍后。甲帐对楹。肆筵设席。鼓瑟吹笙。升阶纳陛。并转疑星。右通广内。左达承明。既集坟典。亦聚群英。杜陵鍾隶。漆书壁经。府罗将相。路侠槐卿。户封八县。家给千兵。高冠陪辇。驱毂振缨。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。微旦孰营。齐公辅合。济弱扶倾。绮回汉惠。说感武丁。俊乂密勿。多士实宁。晋楚更霸。赵魏困横。假途灭虢。践土会盟。何遵约法。韩弊烦刑。起翦颇牧。用军最精。宣威沙漠。驰誉丹青。九州禹迹。百郡秦并。岳宗恒岱。禅主云亭。雁门紫塞。鸡田赤城。昆池碣石。钜野洞庭。旷远绵邈。岩岫杳

冥。治本於农。务兹稼穡。俶載南亩。我艺黍稷。稅熟貢新。劝赏黜陟。孟軻敦素。史鱼秉直。庶几中
庸。芳谦谨敕。聆音察理。鉴貌辨色。貽厥嘉猷。勉其祗植。省躬讥诫。宠增抗极。殆辱近耻。林皋幸
即。两疏见机。解组谁逼。索居闻处。沉默寂寥。求古寻论。散虑逍遥。欣奏累遣。感谢欢招。渠荷的
历。园莽抽条。枇杷晚翠。梧桐早凋。陈根委翳。落叶飘飖。游鵲独运。凌摩绛霄。耽读玩市。寓目囊
箱。易轡攸畏。属耳桓墙。其膳馐饭。适口充肠。饱饫烹宰。饥厌糟糠。亲戚故旧。老少异粮。妾御
绩纺。侍巾帷房。执扇凉洁。银烛炜煌。昼眠夕寐。蓝笋象床。弦歌酒宴。接杯举觴。矫手顿足。悅豫
且康。嫡后嗣续。祭祀蒸尝。稽顙再拜。悚惧恐惶。笺牒简要。顾答审详。骸垢想浴。执热愿凉。驴骡
犍特。骇跃超驥。诛斩贼盗。捕获叛亡。布射僚丸。嵇琴阮啸。恬笔伦纸。钓巧任钓。释纷利俗。并皆
佳妙。毛施淑姿。工嘖妍笑。年矢每催。羲晖晃曜。旋玑迁斡。晦魄环照。指薪修祜。永绥吉劭。矩步
引领。俯仰廊庙。束带矜庄。徘徊瞻眺。孤陋寡闻。愚蒙等消。请语助者。焉哉乎也。

二、怀素自叙帖

在帖末有明文彭的释文（此处从略）

唐僧懷素自叙帖



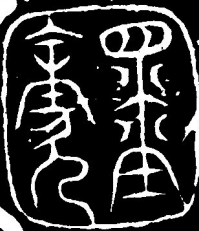
懷素家
子仲
祥

其
人
之
志
也
已
然
未
能
遂
其
志
也
其
志
也
已
然
未
能
遂
其
志
也

國

為今時代

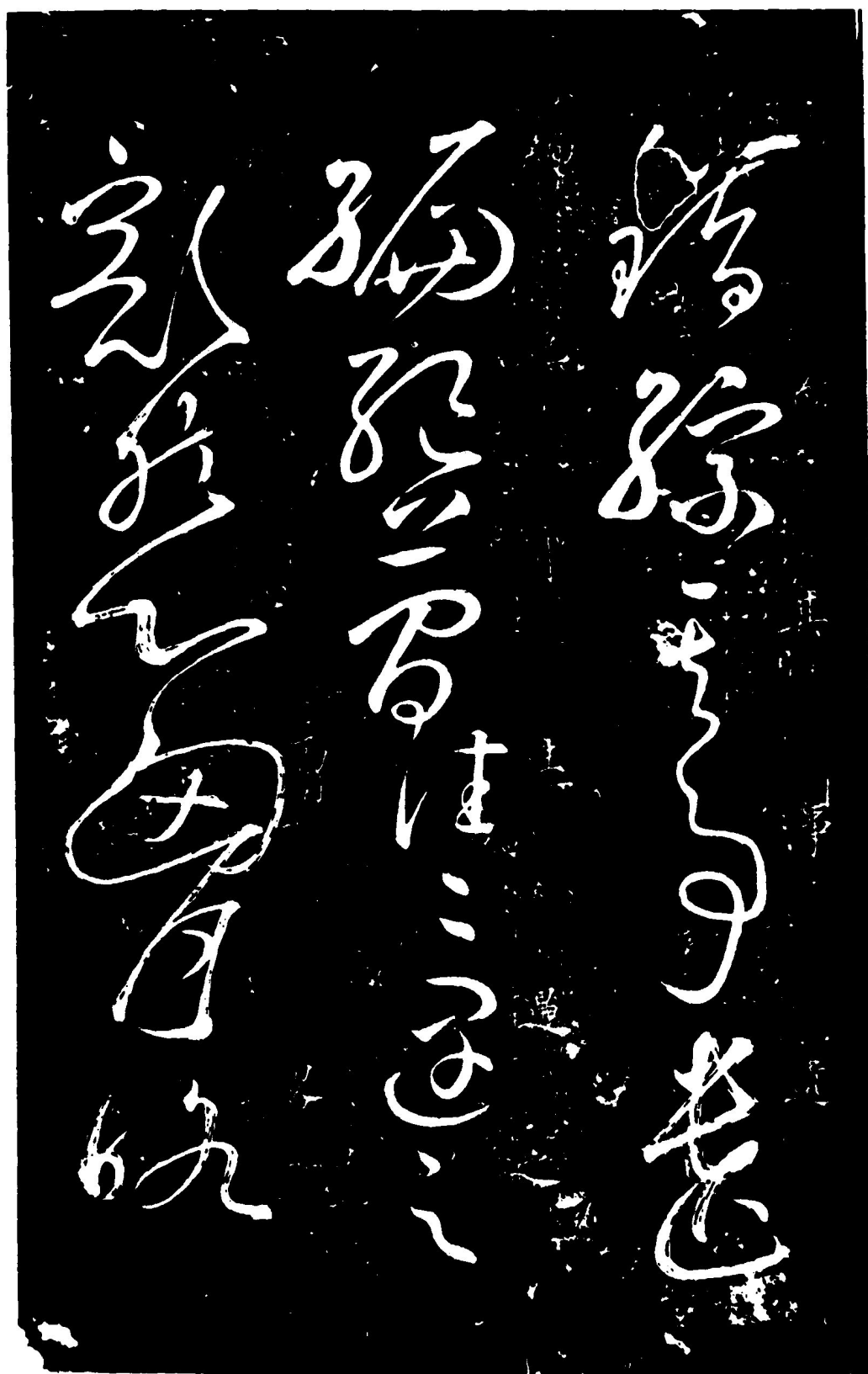
友



杖鉤西遊上



七海遊



空輕滯魚村
百系為不落
為子大為在



馬之良可
象去而
年以如
玩之

作左末又主
司地已方家宗
伯長心之公為



耐在名
林士
美之平功力用

疎懶意氣
於心之至
本心時
江表

