

湘江头条

湘江观潮

怀素“西游记”

李科

在 2025 蛇年春晚舞台，甄子丹领衔 76 名武校学员共同呈现了武术节目《笔走龙蛇》，让全国观众欣赏到一场行云流水的武术和书法相结合的创意表演。节目以李白《草书歌行》诗为灵感，取材唐代湖南书法家怀素的草书作品《自叙帖》。

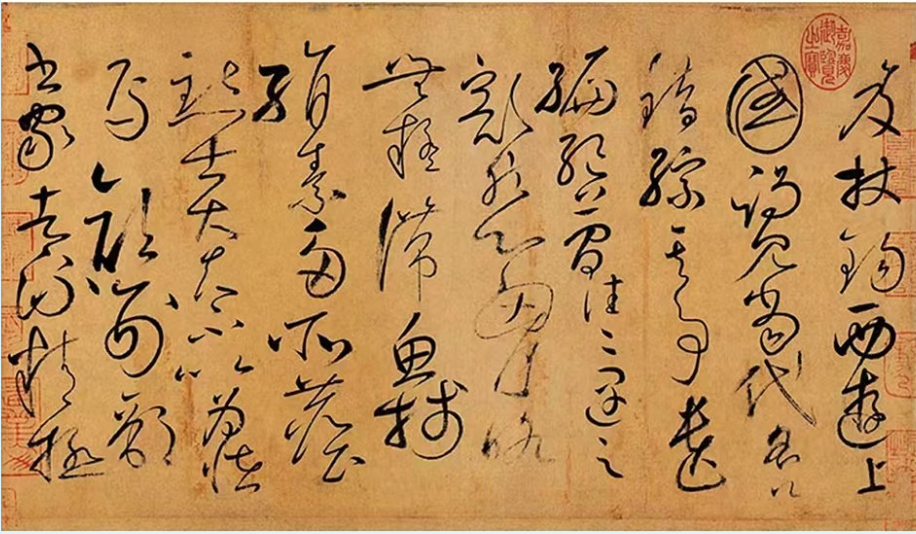
怀素《自叙帖》中的绝大部分内容，都是他“西游上国”过程中的故事和荣耀。从 26 岁起走出永州，怀素一生共进行了三次大范围、长时间的远游。据推测，怀素一生中有一半的时间在“西游上国”，而且除了《小草千字文（千金帖）》，他的书法精品基本上都是在“西游上国”中创作的。

公元 737 年，怀素出生在古零陵（今永州市零陵区）城东门外二里地。父母为郊区菜农，父亲另掌“捡瓦”手艺，家境尚可，怀素系家中独子。怀素于九岁左右入寺，先进书堂寺，后转龙兴寺，17 岁时接连被上述两所寺院“退学”。

怀素入寺当和尚，历史上流传的说法是

“家贫无以为继”，他因此自愿成为沙门。笔者有不同看法，怀素不是因贫入寺的。他痴迷书法，家中无能供奉求学，正好怀素有一伯祖父（惠融禅师）在附近寺庙，颇有名望，故而父母引导怀素入佛门。这从怀素“非一般的放不下”可见一斑。无纸可书的境况下，怀素“蕉叶练字”，勤奋至“盘板皆穿”，练就了独具特色的“瘦劲回环笔法”，名噪一时。尔后，有机缘得李白赠《草书歌行》，盛赞“少年上人号怀素，草书天下称独步”。此前，怀素结识东都吏部尚书韦陟、永州司户参军卢象，开阔了眼界，认识到了自己的差距——未得前辈大师真传，走的是野路子。从而激发了怀素“西游取经”的强烈愿望。

中晚年，怀素大部分时间在永州境外游学。799 年或者第二年，怀素可能就圆寂了。怀素暮年多居于衡州（今衡阳），圆寂后安葬于衡东县新塘镇晓霞峰西南麓二童攻书中山峰，从《衡东县志》可查溯此处曾建有怀素塔。



《自叙帖》(局部) 唐 怀素 28.3CM × 775CM 台北故宫博物院 藏

第一次“西游上国”：一日看尽长安花

路线：永州—衡州（衡阳）—潭州（长沙）—衡州—永州—广州—永州—衡州—潭州—岳州（岳阳）—洪州（南昌）—武昌（武汉）—长安（西安）—洛阳—永州。

宝应元年（762），安史之乱结束的前一年，怀素由零陵出发作万里行，掀起了中国书法艺术史上波澜壮阔的一程。为何认定 762 年怀素启动“西游上国”？古有流传，无确证资料。笔者推理，此时中央朝廷已掌控局势，出行安全得到基本保障。此外，元结于 763 年至 768 年任道州刺史，多次途经零陵，但历史上未曾留下任何怀素与元结相关联的只言片语；二人未产生任何交集，可能是怀素已离开了零陵。另外，此时怀素草书个人面貌已独具特色，仗笔天涯有了底气。

762 年夏，怀素首先北上湖湘重镇衡州，结识了朱遥等一批名士。王邕大历初（766）任永州刺史，善诗赋，与元结、戴叔伦等亦有过从。王邕一来就喜欢上了怀素，王邕作《怀素上人草书歌》应是他与怀素同游衡阳时所为，第一句点明了地点——“衡阳双峡插天峻，青壁巉巖万馀仞”。诗从山水到形胜到心境，细腻深刻，甚得怀素喜爱，其中一句“寒猿饮水撼枯藤，壮士拔山伸劲铁”，录入了《自叙帖》。另有一句“怀素身长五尺四，嚼齿诵咒吁可畏”，为查证怀素身高、形貌提供了珍贵的线索。古代一尺是多长？各朝代有不同。日本正仓院所藏唐尺 26 支，一尺长从 29.4 到 31.7 厘米不等，平均按 30 厘米计，怀素身高 1.62 米左右。

怀素一路北上潭州等地游学，大历元年（766）结识了初任潭州刺史的张谓。张谓复归长安后，得到朝廷重用，先任太子左庶子，后官拜礼部侍郎，并三典贡举（三次科举考试的主考官）。在长安，由于张谓的推介、站台、提携，怀素声名大振。怀素非常感谢这位忘年之交，在《自叙帖》中先后四次提到张谓。

大历二年（767）夏秋之际，怀素听从一众名士建议，问道广州刺史兼岭南节度使徐浩，但却不受徐浩待见。不待见的原因可能有四点：一是觉得怀素吃肉喝酒不守戒律，不是个好和尚；二是认为书法乃士大夫所为，僧人专门从事书法不务正业；三是与个人偏好有关，徐浩精于楷书，不喜和尚玩草书；四是《资治通鉴》记载徐浩因“贪而佞”，怀素凭一张宣纸敲门，不合浩意。

怀素立即转身再次北上。返程途中，怀素顺道韶州（现韶关）曹溪朝拜了佛教圣人、南禅宗鼻祖慧能，767 年年底到达潭州。大历三年（768）春，怀素在潭州结识诗人马云奇，马云奇留有一首信息丰沛的诗篇《怀素师草书歌》。不久，怀素即跟随张谓经岳州、洪州、武昌，顺利到达长安。

京都的繁华和浓厚的艺术氛围令怀素震撼。此后几年，怀素定居在京都，以其狂放率性、独具特色的书法现场创作征服了上层社会。任华所作《怀素上人草书歌》为这一时段怀素的生活图景作了诠释：“人谓尔从江南来，我谓尔从天上来”“狂僧前日动京华，朝骑王公大人马，暮宿王公大人家”“粉壁摇晴光，素屏凝晓霜，待君挥洒兮不可弥忘”，说明长安贵族天天用宝马接送怀素赴约，还有人排队等候，特别提醒怀素不能“爽约”。

在长安结识钱起、拜师邬彤并潇洒几年后，怀素赴洛阳与颜真卿“洛下论书”，最后于 772 年底，奉信返回零陵侍奉双亲，这一趟，怀素走出永州整整十年有余。

第一次远游，怀素满怀憧憬，从他的早期书作《横行帖》和残诗《洪州诗》，可领会他的凌云壮志、干云豪气。怀素感受到了大都会的繁花似锦，学到“钗钏股”“屋漏痕”，懂得观自然物象，悟得笔圆、笔势、笔力、笔意、狂草笔法精进，名艺双升。

第二次“西游上国”：笔法开悟愈精醇

路线：永州—衡州—潭州—夔州（重庆）—成都—岷山（嘉陵江）—武昌—湖州—长安—温州（雁荡山）—杭州—洪州—岳州—潭州—衡州—永州。

772 年底，怀素回到故土零陵侍奉双亲，但遗憾的是父母于第二年夏便驾鹤西去。怀素安放好父母双灵后，从内到外真正成了“行云流水一孤僧”。次年秋末，他作第二次远游。

第二次远游行程最远，路线也最复杂。这一次过衡州再游衡山，怀素留下诗作《寄衡岳僧》：“祝融高座对寒峰，云水昭丘几万重。五月衲衣犹近火，起来白鹤冷青松。”诗作中呈现出的清冷意境，可能与怀素失去双亲又恰逢冬季相关。出身草根的怀素，在唐代还算不上一名上档次的诗人。现可见怀素留存诗作包括残诗大概只有五六首，最完整的就是这首。其墨迹在宋代仍有流传，米芾十分欣赏。

774 年初，怀素转道夔州（重庆）、成都，漫游四川岷山。在岷山，怀素“白观彩云”“夜闻嘉陵江水”，草书益进。宋郭熙《林泉高致》记载：“怀素夜闻嘉陵江水声而草书益佳。”体悟自然山水是师祖张旭成就草圣的法宝，怀素应该是学通弄懂、入脑入心了。

同年夏，怀素直抵浙江湖州入驻颜真卿幕府。幕府集聚了一大批名人雅士，怀素如鱼得水，在此喜遇茶圣陆羽、诗僧皎然。此时此地正在滋生一场“头脑风暴”，怀素紧紧跟随颜真卿的求教及相互探讨的历程，笔者称之为“湖州论书”。及至 777 年春，怀素一直游历于湖州，“湖州论书”是怀素成就草圣至关重要的的一环。长时间跟随颜真卿，怀素草书技法更加精醇，书艺境界产生了质的变化。得皎然赠诗《听素法师讲〈法华经〉》，得陆羽作《僧怀素传》，他自己更是人潮澎湃地大笔挥就蜀本《自叙帖》。

《僧怀素传》中关于怀素与颜真卿论书禅家机锋似的对白引发后来者无尽的猜

想，其中“飞鸟出林、惊蛇入草”“夏云多奇峰”“低昂回翔”“屋漏痕”等名词更是成为书家参悟张旭、怀素、颜真卿等人笔法的重要媒介。从对白可以想见，两人因书交往的过程没有繁文缛节，对答互动时而抱脚唱叹时而徜徉而笑，生动鲜活。怀素对古法孜孜以求，但没有停留在摹古的藩篱中。

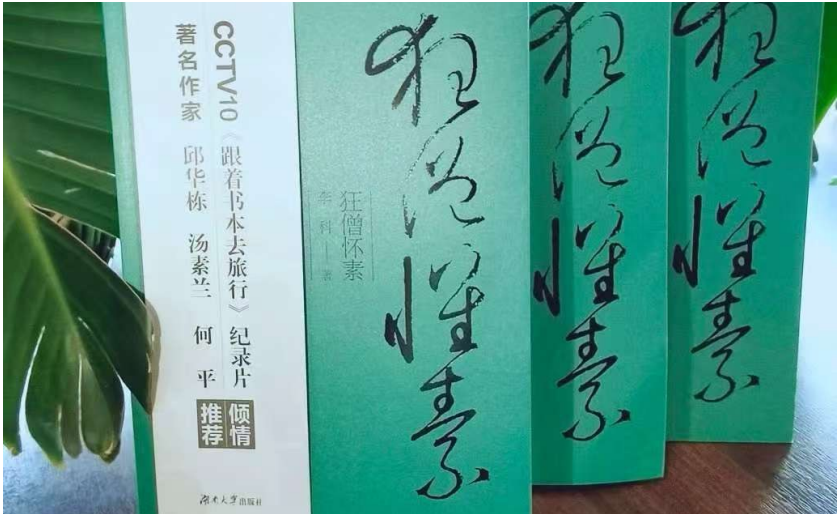
777 年四月，颜真卿奉召回京，怀素再赴长安，八月颜真卿任刑部尚书。在长安短暂停留后，怀素旋即离开。这一次在长安的时间虽不足一年，却在此地诞生了令怀素彪炳千古的狂草名作——苏子美藏本《自叙帖》，这就是现在书法界流传的“天下第一狂草书”。

《自叙帖》妙绝天下。到底妙在何处？点画、结体、线条、墨色、意境、气势等方面做了全景式呈现。

点画的幅度、方向、位置对狂草书体影响很大。《自叙帖》中“不”字出现的频率很高，大小、曲直、粗细、牵丝映带以及点画的行笔轨迹均呈现出不同的姿态；相似的笔画如“之”字的首点和曲折笔画及三点水写法的长短、大小、轻重、弯曲弧度及连笔转折的方向角度等也各显千秋。

《自叙帖》在结构上处理字形部件非常大胆，长短大小、穿插错落、灵活搭配一任自然；字内字间、行里行外姿态万千，字的重心、松紧、外观空间与字内空间处理以圆为主，间用方、尖、多角等不规则空间布局 and 分割，结体取势自然万变。

《自叙帖》大量使用瘦劲回环线条，整体呈现四面出锋的用笔特征。行笔中提按较多，转换运笔方向使用圆转的运笔方式，折角缩短线条、牵丝映带处转换笔锋等并用，通篇呈现出圆润之态。



《狂僧怀素》书影。

第三次“西游上国”：佳作天成火气散

路线：永州—衡州—潭州—岳州—武昌—长安—扬州—金陵（南京）—洪州—岳州—潭州—衡州—永州。

《食鱼帖》是一封回信便笺，虽有意抒狂，却因身体、年龄、心境等原因，笔下自敛，笔法、章法与《自叙帖》狂笔若即若离，与《圣母帖》趋近。他已走在了“人书俱老”的路上，所以形成了“放中带敛”的独有特色。《食鱼帖》是韵与法的结合，此帖之“韵”，不时在字里行间流露，有韵乃佳、乃雅。

793 年春，怀素折道江浙散心，途经扬州江都仙女庙时，前去拜谒东陵圣母祠书下《圣母帖》。尔后顺道金陵一路漫游，于 795 年回到湖南。此后的几年，除了回故里

本帖中墨法上多用渴笔，但不是刻意寻求视觉冲突感。怀素的渴笔正是他在任意挥洒过程中，一气呵成来不及蘸墨几个字连书所致。墨淡处不但没有力弱之感，反觉更加苍劲，更能显现墨迹的真实与巧妙。

《自叙帖》将写意性发挥到了最大，尤其是后半段，简直到了一种无所遮掩的醉狂状态中。帖中那些疾速书写的大字——“张颠”“戴”“醉来”“狂来”等，书者挥毫时当已不觉得世界的存在而是只有自身——自己的意愿、志向，故而达到“我手写我心、我笔抒我情，人与字一体、书与意一色”。

《自叙帖》的气势在历史上达到了一个新的高度。有气必有势，但气势有赖于速度，而速度则建立在熟练的基础上，此作的势是多姿多彩的，主要表现在收放呼应、奔流连贯、奇正相倚、浪漫飘逸四种动态中。怀素对狂草艺术的四大贡献，即开创天外飞仙式的狂草笔法、呈现超脱虚无意味的狂态疾书、构建恣肆狂逸气势的梦幻布局、营造大开大阖襟度的浪漫之风，都表现在了《自叙帖》上。《自叙帖》在大草领域达到了自汉末魏晋以来的第二个高峰，与张旭的狂草作品共同构成了唐代狂草的制高点。以今天来观照历史，《自叙帖》所创造的就是当下所倡导的“时代精神”，一种充满个性创造力和突破前人审美原则的人格力量。

778 年春夏之交，怀素在颜真卿的嘱咐下离开长安。尔后，怀素将目光还是投向东南，独自畅游雁荡山，并于当年 9 月 15 日在雁荡精舍作《四十二章经》。对比《自叙帖》的张放，《四十二章经》的笔风转向了内敛。雁荡山之行，可看作是怀素书风转变的一个重大契机，就如人生的“四十而不惑”，心境越来越澄明。

翌年春，怀素折道苏杭，寻访天姥山、赤诚山、灵隐寺、西湖等形胜之地，宋内府《宣和书谱》中所记怀素名下的《梦游天姥山》《神仙帖》《游山帖》《寻道帖》《下山帖》《仙杖帖》等可能均作于此行。

悠然品鉴天上人间之美景后，怀素于 780 年左右归湘。此后十余年，怀素基本在湖南度过。怀素朋友多，有朋友问他需要苦笋和茶叶吗？他潇洒地回复便笺：“苦笋和茶叶都是好东西，请直接送过来”。这幅便笺就是《苦笋帖》。五十岁左右时，回想种种人情世故，怀素写下了一幅颇有励志意味的《论书帖》。

第二次远游收获最丰，“湖州论书”脱胎换骨，幸得挚友陆羽作《僧怀素传》，三本《自叙帖》更是树立了标高。但他的心思谁最懂呢？在折返雁荡途中创作的《四十二章经》及此后的《论书帖》，明显地透露出了他的心境变化——由燥转润。

零陵一段时间，其余均客居在衡州、潭州。这一趟远游可谓内心回归之旅。经此一途，他那狂放的心已彻底放下，“复归平淡”。这既是一种“功夫在字外”的磨炼，也是第三趟远游的最大收获。

怀素是我国书法史上资格最老的“北漂族”。怀素的“西游上国”是最为虔诚的拜师求艺，可以说“西游上国”成就了一代草圣。读万卷书，行万里路，这句话用在怀素身上最为贴切。

（作者系永州市怀素书法研究院院长）

近两年，AI 大数据模型工具如 ChatGPT、豆包等纷纷涌现，今年春节，DeepSeek 更激起千层浪。在上期的“湘江观潮”栏目中，我们向 DeepSeek 提问：如果你是作家，会写什么？它告诉我们：“最危险的或许不是 AI 会写作，而是人类在技术便利中逐渐遗忘如何用颤抖的手书写灵魂的战栗。”

著名美学家朱光潜先生说，凡是美都要经过心灵的创造。AI 的创作，与其海量文本数据的训练有关，这些数据几乎涵盖了人类创作的所有内容。这无疑也是在人类心灵的创造之上的重新捏合。但作为人类个体，面对如此迅捷、强大的工具，我们难免感到茫然。近日，我们邀请人工智能专家、策展人、作家、诗人分别谈论了他们的思考与隐忧，本文摘录部分观点。

人工智能生成的内容可能会无意中包含或模仿已有作品，它自己又会创作和改变一些。这带来了很大的风险：你很难追踪多少来自特定的人类创作，多少是它自己生成的。我们日常使用，如发送祝福语或撰写年终总结，风险较小。目前很难避免人工智能使用已有作品训练，建议作家在作品完成前不要使用人工智能润色，因为人工智能可能会将数据纳入训练库。如果使用本地化模型，可能部分避免这个问题，但是我们也不确定有些模型是否会在联网更新时上传相关数据，总体仍需谨慎。

现在很多成年人喜欢首先依赖人工智能生成文本或解决方案，再根据人工智能的输出修改。实际上使用的初始框架和思路是由人工智能提供的。它带来潜在的风险是，可能很多困难的问题已经用人工智能解决了，人只是做比较简单的修改。长此以往，我们可能会失去独立思考 and 形成自己独特思路的机会，最终会使人类在某些方面变得“超级低能”。

——张军平（科普作家，人工智能领域知名专家，中国自动化学会普及工作委员会主任，复旦大学计算机科学技术学院教授、博士生导师）

在诗歌创作中，DeepSeek 能够全面考虑到每一个细节，提炼大众的共同感受和体验，具有公共性，这种公共性使得诗歌更容易被大众理解和接受。然而，AI 写作是面对过去的统合。机器可以写出基于已有知识的作品，文学的价值却在于不重复性，必须包含新的感受和体验。每一代人都有其独特的生存方式和体验，这些新的元素赋予了文学价值。诗歌，既是个人情感史、心灵史，也是生活史、社会史。AI 不可能亲历和体验，因而无法产生新的情感及感受感觉并将之转化为新的文学。作为一个诗人，写好个人史就可。人诗互证是诗歌的本质。

——李少君（诗人，《诗刊》杂志主编）

对于未来的写作，冲击一定是很大的，至于会在哪些方面产生影响，目前还很难判断，这毕竟才刚刚开始，太多的可能性都会存在。但至少对于我这个文学杂志编辑来讲，今后对作品原创性的甄别，会带来极大困扰。我是一个坚定的以人为中心的创作者，一直认为：对于阅读，或许作者是谁，并没有那么重要；但对于写作，“我”作为创作的那个人，当然要把握那种从血液、从内心、从灵魂里流淌出来的感觉——那是机器创作没法带来的满足感。但是，我也会自我怀疑，比如说，当我写作长期卡壳、寸步难行的时候，人工智能提出的某种情节发展的“建议”会不会给写作带来启发？这样的“辅助”，以后会不会成为常态？人机协作的时代，是一定会到来的，但也一定有部分人，坚持着人为之人的那种最重要的部分——说到底，这也是人类为数不多的“骄傲”了。

——林森（“80 后”代表作家，《天涯》杂志主编）

我借助使用 AI 的文本阅读功能，从大量艺术家的个人资料和作品资料中提炼线索和主题。通过 AI 帮忙设计一些展览主题和流程，再选择、修改和润色。策展人具备不可替代的人文素养与批判性思维，能够通过文化语境解读、情感共鸣和创造性叙事构建展览的深层价值，这是算法无法复制的跨学科综合能力。另外，艺术策展本质上是对人类精神需求的回应，涉及复杂的社会关系协调、伦理判断及即兴创造力，这些依赖人性温度与随机应变的能力远超当前 AI 的逻辑框架。但 AI 的生成能力无疑开始撼动人作为视觉艺术创作主体的地位。

——于蒙群（青年学者，“数字中国”生成式 AI 艺术展执行策展人）

AI 之下，便捷、冲击与警惕

湘江