

(卷一)

王爰本研习历代草书经典名帖墨迹选(二十卷)
附：历代名家草书千字文十种

原著首版
古今对照

仲書子字文
王爰本書



王爰本編著

中國華僑出版社

王爰本研习历代草书经典名帖墨迹选



草书千字文

(卷一)

王爰本编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

王爱本研习历代草书经典名帖墨迹选, 草书千字文 / 王爱本编著,
—北京: 中国华侨出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5113-4799-2

I. ①王… II. ①王… III. ①草书-法书-作品集-中国-现代
IV. ①J292.28

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 172463 号

王爱本研习历代草书经典名帖墨迹选 (卷一) 《草书千字文》

编 著 王爱本 Email-wpl35678@163.com
出 版 人 方鸣
责任编辑 高福庆 王嘉
封面设计 贾惠茹
经 销 新华书店
开 本 889mmx1194mm 1/16 印张 /5
印 刷 济南富丽彩印刷有限公司
版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5113-4799-2
定 价 29.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028
法律顾问 陈鹰律师事务所
发 行 部 (010) 64443051 传真 (010) 64439708
网 址 www.oveaschin.com
E-mail:oveaschin@sina.com

如因图书质量问题影响阅读, 可联系调换。

版权所有, 侵权必究。

内容简介

一、作者简介

王爱本，男，山东青州人，居泉城济南，归国留学人员，硕士研究生学历，教授职称，在高等教育和自然科学研究领域成就卓著，曾获“山东省高等学校先进科技工作者、学术骨干和学科带头人”、“山东省专业技术拔尖人才”等荣誉称号，享受国务院政府特殊津贴。他因受家庭熏陶自幼酷爱书法，50年耕耘不辍，退休后更是全身心投入书法研习，并将研究自然科学“严谨、精确”的态度和“比较、对照”的方法借鉴到书法研究领域。他主张学好书法重在“师古”，“创新”必须建立在“传承”的基础之上，如置几千年来先贤们所积累的宝贵书法实践经验于不顾，一味的追求“个性”、“创新”，则易走弯路，甚或“走火入魔”。他在草书方面工“二王”、追“旭素”，博涉历代名帖，在学习“二王”“艳丽遒美”书风的同时，力求“旭、素”草书的“潇洒、灵动”。其草书墨迹谨遵法度、笔笔到位，运笔圆劲、结体规范，故可作为习草者的参考范本。

二、《王爱本研习历代草书经典名帖墨迹选》简介

本系列丛书共20卷，收录了王爱本研习历代草书经典名帖及创作墨迹200多篇，同时收录历代古帖墨迹200多篇作为对照。其中囊括了汉代崔瑗、张芝；晋代二王；唐代孙过庭、张旭、怀素；宋代宋高宗、苏黄米蔡；元代赵孟頫、鲜于枢、康里巎巎；明代董其昌、祝允明、文征明；清代王铎、傅山、陈尔锡；近当代于右任、毛泽东、舒同、武中奇、启功、沈鹏等历代名家作品。“没有比较就没有鉴别”。本书大量采用了“比较对照”的编纂方法，旨在提高读者对书法作品的审美鉴赏能力，更好地博采众家之长。宋代大书法家米芾云“草书若不入晋人格，聊徒成下品”；《人民美术出版社》总编辑林阳曾说，“书法一味的‘传承’可能导致对创新的动力减弱；而抛开‘传承’的‘创新’，则必然导致狂怪个性的张扬”。编纂出版本书的另一目的旨在使习草者通过比较对照、博览历代草书名帖，正确把握书法“传承”与“创新”的辩证关系，深入体悟“师古而不泥古”的精髓内涵。

三、本卷《草书千字文》简介

南朝梁武帝时期（502—549年），员外散骑侍郎周兴嗣奉皇命从王羲之草书中选取1000个字，并编纂成文，即王羲之《草千文》。之后，历代书法大家都把书写《千字文》作为必修课。本卷收集历代名家《草书千字文》十种（节选）。其中王羲之《草千文》既是原作，也最为精良，是习草者的最佳范本。其次当推王羲之七代孙智永《真草千字文》，老辣、工整，深得晋韵，亦被广泛临习。怀素晚年《草书千字文》人书俱老，灿然至极复归平淡。其他尚收入唐代孙过庭、宋代宋徽宗、元代赵孟頫、明代文征明、清代陈尔锡、近代于右任、启功等草书大家的《草书千字文》（节选），风格迥异，各有千秋。

本书作者王爱本在对历代名家草书千字文研习之后，书写了本卷《王爱本草书千字文》。该书用字既谨遵晋人法度，运笔圆劲、结体遒美，又融入了“旭素”草书的潇洒、灵动，别具特色，为《草书千字文》家族又增添了一种新版本。

前言

一、传统书法艺术是国之瑰宝

中国书法艺术是中国文化的重要组成部分，也是世界文化艺术宝库中的一朵奇葩。书法“无色而有图画的灿烂，无声而有音乐的旋律”，并且能启迪心智，陶冶性情，健身养性，传递文明，臻达文化艺术的至高境界。其中草书，瞬息万变，千姿百态，最易表达书者品性情感，故一直是众多书法爱好者孜孜追求的最高境界。然草书风格迥异，碑帖繁多，如学不得法，则易走弯路，甚或“走火入魔”。作者根据自己的学习体悟，系统整编了自己研习历代草书经典名帖的墨迹，意在抛砖引玉，聊补古帖年代久远、反复翻刻以致残缺不清、有损原貌、气韵断绝等缺憾。同时，书中收录原古帖作为对照，以勘作者谬误之失。作者希望藉此对草书学习研究者有所裨益，为中国传统书法艺术的传承发展尽微薄之力。

二、草书发展史及历代草书名家名帖简介

据记载，草书始自秦汉，意在便捷，首创章草。汉崔瑗首创今草，有《贤女帖》传世，堪称神品。该贴风格极似二王风格，是否王冠崔戴尚有待考证。如《贤女帖》确出自崔瑗之手，根据现有史料，崔瑗应是今草的创始人和“草圣”。

汉张芝学崔瑗，世称“草圣”。有草书“冠军等四贴”传世，均堪称神品。

东晋“书圣”王羲之学张芝草书，使今草进一步完善。由于王羲之扎实的楷、行功底，使今草水平达到了前无古人，后无来者的至善至美的巅峰阶段。其草书真迹无存，存世名帖有《十七帖》，堪称神品。另在《淳化阁贴》中有近百草书书札名帖，多数堪称神品。另有南朝周兴嗣集字王羲之《草千文》和历代多种版本的集字类书《王羲之草诀歌》传世。均为学习草书的经典范本。

王献之师学其父，其草书较王羲之书更显流美，但综合而言水平未超其父。《淳化阁贴》中有其草书尺牍数十帖，多为神品。《中秋帖》虽为一笔之书，位列三希堂，历史评价甚高，但作者认为其笔法有“春蚓秋蛇”之嫌，结体也有违王献之一贯风格，水准不及王献之其他书。疑为托名之作。

隋朝王羲之七代孙智永书《真草千字文》，流传甚广，对中国草书的传承影响深远。其真草笔法均深得二王风韵，结体淳朴、老辣、严谨。智永书未及二王书道美，盖因书外功夫不及，但仍可称之为神品。

唐代孙过庭学王羲之草书，著有《书谱》。其“卷上”真迹现存台北故宫博物院，卷下早佚，是一部著名的书法理论巨著，影响深远。《书谱》字虽深谙晋韵，然笔法结体均未及二王书。另有《唐人月仪帖》真迹传世，较之《书谱》更得晋书风韵。其笔法、结体与书谱酷似，疑为孙过庭的巅峰之作。亦可称草书神品。

唐代张旭师承二王一脉，深得晋人笔法。然风格更加狂放、潇洒，称为“狂草”。代表作有《古诗四贴》，真迹仍存。其书狂而不怪，字字出规入矩，堪称神品。张旭另有草书肚痛帖、晚复帖、士五日帖、《多心经》帖传世。

唐代怀素上追晋法，师学张旭狂草，风格与张旭大同小异，世称“颠张醉素”。真迹有《自叙帖》、《论书帖》、《苦笋帖》、《四十二章经》传世，均堪称神品。晚年《圣母帖》是通会之作，可谓收放得宜、臻达完美，堪称草书神品。另有《横行贴》、《食鱼帖》、《草书千字文》、《秋兴八首》等碑帖传世。《秋兴八首》，虽深得怀素笔意，然单字结体有违怀素一贯严谨书风，应是托名之作，但属草书妙品无疑。怀素是历史上留存草书真迹和碑帖最多的书法家之一，是除王羲之外，对中国草书发展贡献最大的书法家。

宋高宗赵构学工二王，其草书颇得晋书笔意。代表作有《洛神赋》和《嵇康养生论》。其书虽然神韵较之二王书尚有欠缺，但笔意形则是除《唐人月仪帖》外，最接近二王书风的草书作品。《洛神赋》亦应属草书神品。

宋代书法四大家有苏、黄、米、蔡。其中苏东坡善行书，其草书字帖罕见。其草书《醉翁亭记》，书写率意、潇洒，足见书者的书法功底和天赋。

宋黄庭坚中年草书谨尊法度，潇洒流落，代表作有《花气诗》、《洛阳雨霁诗》等。晚年学颠张醉素，并形成笔势跌宕的个性风格。其书虽未达晋书神韵，亦不及二王书流美，然不失为二王旭素之后的又一草书大家。晚年草书代表作有《诸上座帖》、《廉颇蔺相如传》等。

米芾擅行书，草书追晋人风格，有“草书若不入晋人格，聊徒成下品”名言。米芾遗有草书九帖，现只存《元日》等五帖。

蔡襄善楷行，草书亦佳，名居米芾之下。草书代表作有《陶生帖》、《入春帖》等。

元代赵孟頫真、行、草皆精，堪称一代大家。草书直追二王，代表作有《真草千字文》、《临右军帖》等。

元代书法大家鲜于枢名居赵孟頫之下，然草书见长，师二王，追旭素。草书代表作有《襄阳歌》《题水帘洞诗》《唐人诗卷》等。

董其昌书法成就名居明代之首，以楷、行为上，草书追晋书风格，以清秀俊美见长。草书遗作有《临右军帖》、《草书宋人跋语卷》等。

祝允明是明代草书第一大家，遗墨颇丰，风格追晋，中年书法作品融入黄庭坚晚年草书风格。代表作品有《岳阳楼记》、《滕王阁序》、《草书自书诗卷》等。晚年通会之笔《古诗十九首》，深得二王神韵，历史评价甚高，堪称神品。祝允明草书成就紧追二王、旭素。

文征明行书、小楷位居明代之首，作品常行草混用，结体用笔既不失晋书法度，又独具个性风格。代表作品有《般罗波若密多心经》、《前后赤壁赋》等，均堪称神品。

清代草书大家当首推王铎，其草书师张芝及黄庭坚晚年书风格，用笔刚劲挺拔，结体张弛夸张，彰显个性。王铎虽大量临摹过“二王”法帖，但总体而言，其书未得晋书神韵，亦不及二王书道美，代表作有《临张芝冠军四贴》、《赠张抱一诗卷》、《草书诗卷》等。

乾隆真、行草均师二王风格，甚得晋韵，草书代表作有“大钟歌”。

清代草书大家傅山，倡导丑拙，草书代表作有《草书孟浩然诗》、《草书千字文》等。清末陈尔锡，虽草书名气不及王铎、傅山，但其草书功底不在此二人之下，草书代表作品有《草书千字文》等传世。

近现代草书大家有于右任，代表作品有《标准草书千字文》等；毛泽东，草书风格师怀素，气势磅礴，代表作品有《沁园春，长沙》、《沁园春，雪》等；武中奇，草书雄健钢劲，颇得魏风，代表作品有条屏《岳阳楼记》、《前后出师表》等；启功，草书代表作品有《草书千字文》、《临右军十七帖》等；沈鹏，草书代表作品有《多心经》、《千字文》等。

三、书法艺术的美学标准

任何事物的美与丑都是相对比较而言，有比较才有鉴别。对照比较是书法作品评鉴的主要方法，也是编纂本书的重要哲学指导思想。只有通过对不同时代草书作品的纵向比较和同时代、不同人草书书法作品的横向比较，才能够真正得出公正的评鉴结论。

关于书法艺术的美学标准，历代论述众多。上海书画出版社1979年出版的《历代书法论文选》，2013年出版的由刘小晴编著的《书法创作十讲》及2009年人民美术出版社出版，由陈方既编著的《中国书法美学思想史》等都对书法理论研究和书法美学标准作了较详尽的论述，在此推荐给大家。

笔者认为学习书法的过程就是学习前贤书法“共性美学标准”的过程，书法水平的高低主要取决于掌握“共性法度”的多寡，其次才是张扬“个性”。每个人的“个性”生来俱有（这也是司法“笔迹鉴定”的理论依据），因此，书法“个性”、“创新”，必须建立在“共性法度”之上。书法创作的“本质”是“创美”、“创好”而不是“创新”。如把文化遗产、文物，古董创成“新”的可能就不好了。把京剧创新成流行歌曲不是不可以，但不应再叫“国粹”。书法倡导兼容并蓄，但不能抛开“共性法度”。因“个性”之间不存在“相比性”，因此，如把“个性”而不是“共性”作为书法好坏的评价标准，也就等于没有任何评价标准。这不但会引起书法学习者的思想混乱，

也极易诱发心气浮躁、急功近利、投机取巧、浑水摸鱼、欺世盗名、张扬狂怪等不良书风。

几千年来，历代的书法大家为我们积累了丰富的实践经验。虽然“师古而不可泥古”，但若
不师古，仅靠“创新”要学好书法更难。因此，必须正确处理好“传承”与“创新”的辩证关系。

创作一幅优秀的草书作品，必须篇章布白、单字结体和笔画运笔三者俱优缺一不可。单字、
笔画虽优，篇章布白不合理，算不上优秀作品。相反，如笔画运笔、单字结体功底不深，只在篇
章布白上作文章，更不可能创作出优秀作品。

草书作品评鉴要点：一看篇章布白（包括款式）是否巧妙合理，是否气贯通篇，是否有“精、
气、神、韵”；二看单字结体是否规范、合理，是否艳丽、灵动；三看笔画是否到位、流畅、遒劲、
力透纸背，疾涩、润燥是否恰到好处。

草书美学鉴赏标准历来是书法理论研究的重中之重，论述浩如烟海，其中最精彩的当属东晋
大书法家索靖的《草书势》，习草者不可不读（具体内容略）。

四、怎样学好草书

1、首先学好楷书，以便掌握毛笔运笔规律和汉字结构特点。没有楷书基础，很难写好草书。
初学楷应以欧、柳首选。田英章先生为近代欧楷书法大家。其编著的众多楷书著作，正统、严谨、
可使学习事半功倍。此外，有时间还应旁通行、魏、隶、篆。近年由方鸣先生编著的《中国书法
一本通》，知识广博且具专业深度，建议通读。

2、学习草书应从王羲之字帖入手。米芾云“草书若不入晋人格，聊徒成下品”。开始可以《王
羲之十七帖》、《王羲之草诀歌》、《王羲之草千文》或《智永真草千字文》为临摹范本。由何
大齐先生编著的《怎样写草书》是众多类书中的佼佼者，推荐给大家。

3、没有比较就没有鉴别，对比是学习的重要方法。待掌握草书的基本运笔、结体规律后，还
应博览历代草书名帖，广泛读帖临摹。但师古而不可泥古，应通过比较鉴别，“择其善者而从之，
其不善者而改之”，博采众家之长。

4、学习草书一般可分三个阶段。《书谱》云“初学分布（结体），但求平正；既知平正，勿
追险绝；既能险绝，复归平正”。但任何时候都应把“精、气、神、韵”作为草书创作的追求目标。

5、确立严谨的学习态度。“草书”是一种重要的书体，绝非“潦草之书”。《王羲之草诀歌》
在一开始就说“草圣最为难，龙蛇竞笔端。毫厘虽欲辨，体势更须完”。因为两个草字的差异常
在毫厘之间，因此学习草书必须确立严谨的学习态度。启功先生曾说，用学习楷书的方法学草书，
一笔一画不得有半点马虎。习草者，不能心存急功近利、走捷径的投机心理。若楷书未下功夫，
未掌握毛笔运笔、汉字结体的基本规律，就信笔涂鸦，所书草字必不能“力透纸背”，更无人识得。
仅靠“个性”、“创新”终难成大器。

6、坚持祝允明倡导的“性、功并重”，即思想境界和书法技巧双修的书学思想。通过研习前
贤法帖掌握书法“基本功”；通过提高自身道德文化素养求得书法“神采”。习草者应坚守“仁
义礼智信”传统美德，努力提高对音乐、舞蹈、诗歌、戏剧、绘画、武术等领域的修养。各种艺
术息息相通、殊路同归、相得益彰。“字如其人”，“书者心之达”，草书作品的至高境界最终
将取决于书者自身的思想境界和文化素养。

五、关于《王爱本研习历代草书经典名帖墨迹选》

本系列丛书共分20卷，收录本人研习历代草书名帖及新创作书法作品墨迹200多篇；同时收
录历代草书名家古帖墨迹200多篇作为对照。本书可供书法业余爱好者、书法专业学生、书法教
育工作者及专业书法研究工作者参考。

由于作者自身水平所限，内容及观点难免有谬误之处，欢迎广大读者赐教。

王爱本 2014年6月18日于泉城

目 录

一、王羲本草书千字文	1.....26
------------------	----------

二、王羲之草书千字文原帖	27.....44
--------------------	-----------

三、历代名家草书千字文九种（节选）：

1、智永真草千字文	45.....48
2、怀素草书千字文	49.....50
3、孙过庭草书千字文	51.....52
4、赵孟頫真草千字	53.....56
5、文征明草书千字文	57.....58
6、宋徽宗草书千字文	59.....60
7、陈尔锡草书千字文	61.....62
8、启功草书千字文	63.....64
9、于右任草书千字文	65.....68

王爰本草书千字文

天地玄黄 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

天地玄黄 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

聖生麗孔玉出頤堂
細錦玉瑕珠粉妝光
果珍李奈菜重芥姜
海鹹河淡鱗潛羽翔
龍師火帝鳥官人皇

始制文字 乃服衣裳 推位让国 有虞陶唐 吊民伐罪 周发殷汤 坐朝问道 臣伏戎羌 遐迩一体 率宾归王

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 臣伏戎羌
遐迩一体 率宾归王

鳴鳳在樹 白駒食場 化被草木 賴及万方 蓋此身發 四大五常 恭惟鞠養 豈敢毀傷 女慕貞洁 男效才良

鳴鳳在樹 白駒食場 化被草木 賴及万方 蓋此身發 四大五常 恭惟鞠養 豈敢毀傷 女慕貞洁 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 景行维贤 克念作圣

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
景行维贤 克念作圣

德建名立形端表正
空谷傳聲——虛堂習听
禍因惡積福緣善庆
尺璧非宝寸阴是競
資父事君内严与敬

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 容止若思 言辞安定

孝當竭力 忠則盡命
臨深履薄 夙興溫清
似蘭斯馨 如松之盛
川流不息 淵澄取映
容止若思 辭安安定

篤初誠美性經宜令
榮榮所至藉古其是
學德全仕振繼從政
存以甘索去而益咏
樂殊貴賤別尊卑

篤初誠美 慎終宜令 榮業所基 籍甚无竟 學优登仕 攝職从政 存以甘棠 去而益咏 樂殊貴賤 禮別尊卑

上和和睦 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

上和和睦 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