

(卷八)

王爰本研习历代草书经典名帖墨迹选(二十卷)  
附：历代名家书《心经》七种、《唐人月仪帖》原帖

古今对照版

般若波罗蜜多心经  
唐人月仪帖



王爰本编著

中国华侨出版社

王爰本研习历代草书经典名帖墨迹选

般若波罗蜜多心经

唐人月仪帖

(卷八)

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, 般若波罗蜜多心经、唐人月仪帖 / 王爱本编著,  
—北京: 中国华侨出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5113-4805-0

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 172461 号

王爱本研习历代草书经典名帖墨迹选 (卷八)

《般若波罗蜜多心经》《唐人月仪帖》

---

编 著 王爱本

E-mail: yk201408@sina.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

印 刷 济南富丽彩印刷有限公司

版 次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第一次印刷

开 本 889mmx1194mm 1/16 印张 /6 印数: 1-5000

书 号 ISBN 978-7-5113-4805-0

定 价 39.00 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, 可联系印刷厂调换。

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，1982年硕士研究生毕业，1992年破格晋升教授，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，终生享受“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、欧阳中石等历代名家作品。“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《般若波罗蜜多心经》《唐人月仪帖》简介

《般若波罗蜜多心经》，是般若经系列中一部言简义丰、博大精深、极为重要的佛教经典。历代书法家对《心经》都情有独钟，为后人留下了众多不同书体、不同风格的《心经》墨迹。这既是学习佛法的宝典，更是学习书法的经典范本。本卷共收录历代书法大家真、行、草《心经》名帖墨迹7种供读者学习欣赏。

《王爱本草书心经》墨迹，书写风格师学“二王”，兼通“旭素”，通篇字字出规入矩、“笔圆如锥”、“平正安稳”，为《心经》墨迹增添了一种新版本。

《唐人月仪帖》，又称《十二月朋友相闻书》，其内容是当时朋友间互通问候的习惯用语。书势快捷流畅，用笔圆劲甜熟，辞古笔精，洞达神妙，深得晋人风韵。然何人所书，迄今仍迷。本书作者王爱本曾将此书与孙过庭《书谱》逐字校对，发现两帖笔法结体俱皆吻合，故二帖应出自一人之手，应是孙过庭的巅峰之作。

王爱本书《唐人月仪帖》，基本保留了原帖的笔法风格，字字出规入矩、平正安稳，牵带略有增加，通篇气势有所强化，较原帖更近“二王”草书风格，故可作为习草者的参考范本。

# 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。该帖风格极似“二王”书风格，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，崔瑗应是今草的始创人和“草圣”。

汉张芝学崔瑗，世称“草圣”。有草书“冠军等四帖”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《淳化阁帖》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。《淳化阁帖》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《古诗四帖》，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、十五日帖、《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《横行帖》、《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《般若波罗密多心经》、《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，其书未达晋书神韵，亦不及“二王”书道美，代表作有《临张芝冠军四帖》、《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。欧阳中石，“传承”中求变，其草书融入隶笔，别具特色。

### 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、坚持明代大书法家祝允明倡导的“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、《般若波罗蜜多心经》..... 1
- 二、王爱本书《般若波罗蜜多心经》..... 2-9
- 三、历代名家书 《般若波罗蜜多心经》七种：
  - 1、王羲之书《心经》..... 10-14
  - 2、赵孟頫书《心经》..... 15-18
  - 3、文征明书《心经》..... 19-22
  - 4、董其昌书《心经》..... 23-26
  - 5、溥儒书《心经》..... 27-30
  - 6、乾隆书《心经》..... 31-35
  - 7、于右任书《心经》..... 36-41
- 四、王爱本书《唐人月仪帖》..... 42-61
- 五、《唐人月仪帖》原帖..... 62-71
- 六、明解缙《唐人月仪帖》跋语..... 72
- 七、王爱本撰书《唐人月仪帖》跋语..... 73



## ◎ 般若波罗蜜多心经



观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界。无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得。以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。

般若波羅蜜多心經

真珠王筆本齋書



觀自在菩薩行深般若  
波羅蜜多時照見  
五蘊皆空度一切苦厄

善利子色即是空·空  
即是色·受想行識亦  
復如是·善利子是佛法  
空·相不生·滅不取·不  
淨·不增·不減·是故·空

中世無色無受想行識  
無眼耳鼻舌身意無  
色聲香味觸法無眼  
界亦世無意識界無  
明亦世無受明盡乃至世

去死亦無去死事無  
苦業滅道無智亦無  
何以世取何故善提  
薩埵依般若波羅蜜  
多故心無生礙世無



礙故世無有  
上怖遠離  
顛倒苦相  
究竟涅槃  
三法佛法  
依般若波  
羅蜜多如  
何轉多  
羅三藐三  
菩提如  
也

般若波羅蜜多是  
大神說是大明說是  
公說是無上說是  
一切在生實不虛  
說般若波羅蜜多

即说呪曰

揭谛揭谛波罗揭谛  
波罗揭谛波罗揭谛  
萨婆訶



春在甲午年  
名城王书本家录

