

(卷十一)

王爱本研习历代草书经典名帖墨迹选(二十卷)
附：宋高宗草书《洛神赋》《嵇康养生论》

古今对照版

洛神赋
嵇康养生论



王爱本 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



嵇康
洛神赋
养生论

(卷十一)

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. 宋高宗草书《洛神赋》《养生论》/ 王爱本编著. -- 北京: 中国华侨出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5113-4809-8

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 172455 号

王爱本研习历代草书经典名帖墨迹选 (卷十一)

草书《洛神赋》《嵇康养生论》

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 贾慧茹

经 销 新华书店

开 本 889mmx1194mm 1/16 印张 /7

印 刷 济南龙玺印刷有限公司

版 次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第一次印刷

印 数 1—5000

书 号 ISBN 978-7-5113-4809-8

定 价 49.00 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。他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，终身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；近现代于右任、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、本卷草书《洛神赋》《嵇康养生论》简介

《洛神赋》是三国时期文学家曹植创作的辞赋名篇。全赋辞采华美，描写细腻，想象丰富，情思缱绻。

嵇康，三国时期著名思想家、音乐家、文学家。嵇康崇尚老庄，曾说：“老庄，吾之师也！”，讲求养生服食之道。他主张“越名教而任自然”的生活方式，著《养生论》来阐明自己的养生之道。

本卷收录了宋高宗晚年草书代表作《洛神赋》和《养生论》。宋高宗虽然在政治上昏庸无能，然与其父宋徽宗一样精于书画。其草书《洛神赋》，书道笔法尤其洒脱婉丽、自然流畅，颇得“二王”神韵，堪称草书神品。

本书作者在对宋高宗草书进行研习之后，结合自己对“二王”、“旭素”书风的参悟，博采众家之长，书写了本卷王爱本草书《洛神赋》、《养生论》。其墨迹通篇字字平正安稳、笔笔来龙去脉交待清晰，“笔圆如锥”、“字断意连”，颇得“晋韵”，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“无色而有图画之灿烂，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，崔瑗应是今草的创始人和“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。

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，草书追晋人书风格，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，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”。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》，深的“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”书风格，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，在“传承”中求变，其行草融入隶笔，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，才能够真正得出正确的评鉴结论。

关于书法的美学艺术标准，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”。书法提倡兼容并蓄，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”，但如不“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，只是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体特点。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，决不能心存急功近利、走捷径的投机心理。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。

作者 王爱本 2014年6月18日于泉城

目 录

一、王爱本草书《洛神赋》	1—19
二、宋高宗草书《洛神赋》原帖	20—35
三、王爱本草书《嵇康养生论》	36—61
四、宋高宗真草《嵇康养生论》原帖	62—99

辭曰：余從京城城之東，
望背伊闕，越轅，經通谷，
凌景山，日既西，傾車殆馬，
煩。爾乃稅駕乎衡皋，秣驂乎芝田，
容與乎陽林，流眄乎

詞曰：余从京（师）城言归东藩，背伊阙越轅，经通谷陵景山。日既西倾车殆马烦。尔乃税驾乎衡皋秣驂乎芝田，容与乎阳林流眄

乎洛川。于是精移神骇忽焉思散。睹一丽人，于岩之畔。俯则未察仰以殊观。尔乃援御者而告之曰：尔有覩于彼者乎？彼何人

乎洛川於是精移神駭
忽焉思散睹一麗人於
魚兮里友教一麗人於
巖之畔俯則未察仰以殊
觀爾乃援御者而告之曰
爾有覩于彼者乎彼何人

新美出艷也淑者新曰玉
少河洛之神名曰宓妃則
夫王之所見也世乃是乎言
收美河玉所少之年出是
曰言收也翩美奇鴻婉美

斯若此之艷也！御者对曰，臣闻河洛之神名曰宓妃，则君王之所见也，无乃是乎其状若何，臣愿闻之。余告之曰：其形也翩若惊鸿婉若

游龙，荣曜秋菊华茂春松。??今若轻云之蔽月，飘?今若流风之回雪。远而望之皎若太阳升朝霞。迫而察之灼若芙蕖出

遊龍榮耀魏榮華茂春
松勢帶兮若輕雲之蔽月
飄飄兮若流風之回雪遠
而望之皎若太陽升朝霞
迫而察之灼若芙蕖出

流波猗猗兮中修短合度
有美如柯成腰如束素色
秀颀皓质生露芳泽其
加铅华不如云鬓素之
有融媚丹唇外朗皓齿内

淥波。纤得中修短合度。肩若削成腰如束素。延颈秀项皓质呈露，芳泽无加铅华不御。云髻峨峨修肩联娟，丹唇外朗，皓齿内

鮮。明眸善睐，顰輔承權，姿艷逸，儀靜休閑。柔情綽態，媚于語言。奇服明世，骨象應圖。被羅右之璀璨兮，珥瑤碧之華琚。戴金

鮮明眸善睐顰輔承權
姿艷逸儀靜休閑
柔情綽態媚于語言
奇服明世骨象應圖
被羅右之璀璨兮
珥瑤碧之華琚
戴金

翠之首飾綴明珠以耀軀。
踐遠游之文履曳霧綃之輕裾。
微幽蘭之芳藹兮步踟躕于山隅。
于是忽焉纵体以遨以嬉。
左倚采旄右
翬之芳飾綴明珠以耀軀。
踐遠游之文履曳霧綃之輕裾。
微幽蘭之芳藹兮步踟躕于山隅。
于是忽焉纵体以遨以嬉。
左倚采旄右
翬之芳飾綴明珠以耀軀。
踐遠游之文履曳霧綃之輕裾。
微幽蘭之芳藹兮步踟躕于山隅。
于是忽焉纵体以遨以嬉。
左倚采旄右

萌桂旗。攘皓腕于神浒采湍濑之元芝。余情悦其淑美兮心振荡而不怡。无良媒以接欢托微波以通辞。愿诚素之先达兮解玉珮以

落桂旗。攘皓腕于神浒采湍濑之元芝。余情悦其淑美兮心振荡而不怡。无良媒以接欢托微波以通辞。愿诚素之先达兮解玉珮以