

赵孟頫俞和王宠临《王羲之小楷》

名家临名帖

●本社编

赵孟頫和王宠临



王羲之小楷



江苏工业学院图书馆
藏书章

上海书画出版社

名家临名帖书法系列

赵孟頫和王宠临《王羲之小楷》

本社编

上海书画出版社出版发行

(上海市钦州南路81号 邮编200235)

各地新华书店经销 上海市印刷七厂印刷

开本: 787 × 1092 1/12 印张: 4

2001年7月第1版 2001年7月第1次印刷

印数: 0,001—5,000

ISBN 7-80635-907-9/J · 1528

定价: 10.00元

赵孟頫、俞和、王宠临《王羲之小楷》简介

前人有『书者不精小楷不能称书家』之说。历史上的许多书法名家都善小楷。小楷不仅可以培养一个书者沉着、精到、细腻功夫，同时又可以陶冶性情。初学小楷，当取法乎上。东晋是我国书法史上一个十分辉煌的时期，当时人物谈玄论道，隐迹山林，以虚旷为怀，以清简为尚，于十分浓郁的文化氛围中，雅好翰墨，且能以通身之力殚精以赴，故晋人书以韵相胜，以度相高，姿韵雅逸，超然于尘表之外。王羲之和王献之父子两人就是其中的代表人物。

王羲之（三〇七——三六五），字逸少，山东琅琊临沂人，因官至右军将军、会稽内史，故世称他为王右军。王羲之八岁学书时即偷读他父亲藏在枕中的笔诀而书大进，后从学于当时著名的女书家卫铄。卫夫人得钟繇笔法，在她的指点下，再加上羲之天资敏悟，故名声雀起，连卫夫人见到他写的字后亦惊诧不已，并谓：『此子必蔽吾书名矣。』后渡江北上，游历名山，看到李斯、曹喜的书迹，至洛下又看到蔡邕的《熹平石经》，又于他的从兄王洽处见张昶《华岳碑》，眼界大开，突然领悟到学卫夫人只是徒费岁月，乃发愤临池，博采众长，以其独特的艺术个性增损古法，大胆革新，裁成今体，将汉魏以来的质朴书风，开创出妍美流便的崭新风格，独领一代风骚。王羲之最突出的成就就是他的行书、草书和小楷。其小楷平和简静，有一种自然雅逸的气息扑人眉宇，如绝色佳人，虽不施粉黛，而丽质天姿，辉光动人。又因王羲之所处的时代去古未远，故其书于妍美中依然保存着质朴的遗意，《黄庭经》和《乐毅论》是他的小楷代表作品。从其流传的刻本来看，王羲之的小楷用笔圆融浑厚，画之中段丰而不怯，实而不空，有篆籀之意，而其结字平正之中寓有姿态，给人以一种静穆清腴的艺术感受，是初学王羲之小楷的最佳范本。遗憾的是王羲之的真迹已无一字传世。刻本虽然保持着他小楷的风貌，但却无法传授其用笔之法，这给初学者带来一定的困难。为此我社编辑部意欲将历代名家临摹王羲之小楷的真迹影印出版，以便初学者从他们的墨迹中探求笔法，以上窥魏晋。由于每个书家对王羲之小楷的理解不同，从而产生不同的笔意和字姿，初学者可以通过他们临的真迹对王字有更深刻的理解。

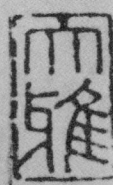
赵孟頫（一二五四——一三三二），字子昂，号松雪道人，浙江湖州吴兴人，是元代著名书家，工诗文、书画、乐律。

其书初临宋高宗，后则上溯魏晋，以钟、王为尚，晚年则专意于李北海。鲜于枢尝评其书谓：『子昂篆隶正行颠草俱为当代第一，小楷又为子昂诸书第一。』相传赵孟頫学书非常用功，尤其是小楷，下笔神速如风雨，能日书万字。据宋濂谓其『留心字学得古法甚勤，羲献帖凡临数百过』。故其书能『妙得《黄庭》、《乐毅》、《兰亭》笔意』。本册所载赵孟頫临《黄庭经》小楷墨迹，现藏故宫博物院，笔意精到，结字妍美，润秀圆转，清腴雅逸，当为其生平得意之作。

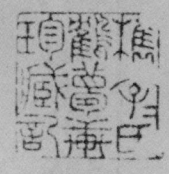
俞和（一三〇七——一三八二），字子中，号紫芝生，浙江桐庐人，元代著名书法家。俞和为人倜傥，不与世浮沉，有玩世不恭之态。他十五岁开始学书，并亲承赵孟頫的指点，且又非常勤奋用功，故其书日益精进，所成之作，几能与赵孟頫乱真。据《杭州志》谓：『和喜书翰，早年得见赵孟頫运笔之法，临晋唐诸帖甚夥，行草逼真文敏，好事者得其书每用赵款识，仓卒莫能辨。』本册所载俞紫芝临《乐毅论》小楷真迹，笔意清婉，姿态丰润，妙能从吴兴上窥大令，其酣恣处深得外拓神理，故有朗健多姿之态，且其用笔多方，圭角稍露，虽不及子昂之温润，却亦神采奕奕，跃跃而有生气，字里行间，颇有欧字清刚雅正之气。

王宠（一四九四——一五三三），字履仁、履吉，号雅宜山人，苏州吴县人，明代著名书法家。王宠是一个极有才气的书家，可惜一生仕途不佳，累试不第，仅以诸生贡太学，享年仅四十岁。他寿命虽短，但是在书画上却很有成就，论者以为文徵明后当推第一，其书法以草书与小楷见长。王宠正书始学虞世南、智永，后乃上溯魏晋，专意于王献之，晚年时则稍出己意，独抒性灵，以拙为巧，合而成雅，形成其婉丽迢逸，古雅有余的独特风格。何良俊《四友斋论书》谓：『衡山之后，书法当以雅宜为第一，盖其书本于大令，兼之人品高旷，故神韵超逸，迥出诸人上。』本册所载王宠临王羲之小楷诸帖点画清腴圆浑，结字宽绰疏宕，姿态雅逸，体格高古，有着十分浓重的晋人气息，且其笔意外拓，方框结构中之两横常以点代画，故体势开朗，显得宽绰而有余妍。

本册所选历代名家所临王羲之小楷皆足资初学者临摹借鉴，今影印成册，以飨广大书法爱好者。



黃庭經



上有黃庭下有關元前有幽關後有命門
噓吸廬外出

又丹田審能行之可長存黃庭中人衣朱衣關門壯齋

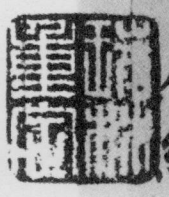
俠之高魏、丹田之中精氣微玉池清水上

生肥靈根堅志不衰中池有士服赤朱橫下三寸神所居

中外相距重閉之神廬之中務脩治玄靡氣管受精符

急固子精以自持宅中有士常衣絳子能見之可不病橫

理長尺約其上子能守之可無恙呼喻廬間以自償保守



黃庭經



上有黃庭下有關元前有幽關後有命嘯及廬外出
入丹田審能行之可長存黃庭中人衣朱衣關門壯籙
蓋兩扉幽關俠之高魏之丹田之中精氣微玉池清水上
生此靈根堅固不喪中池有士服朱衣橫下三寸神所居
中外相距重關之神廬之中務脩治玄靡氣管受精符
急固子精以自持宅中有士常衣絳子能見之可不病橫
理長尺約其上子能守之可無恙呼翕廬間以自償保守



兒堅身受慶方寸之中謹蓋藏精神還歸老復壯侯
以幽關流下竟養子玉樹令可壯至道不煩不旁迂
靈臺通天臨中野方寸之中至關下玉房之中神門戶
既是公子教我者明堂四達法海真真人子丹當我前
三關之間精氣深子欲不死脩崑崙絳宮重樓十二級
宮室之中五采集赤神之子中池立下有長城玄谷邑長
生要眇房中急棄捐搖俗專子精寸田尺宅可治生繫
子長流心安寧此志流神三奇靈閑暇無事脩太平
常存玉房視眇達持念火倉不飢渴役使六丁神女

兒堅身受慶方寸之中謹蓋藏精神還歸老復壯俠
以幽關派下竟為六丁所劫至道不煩不旁迂
靈臺通天臨中野方寸之中至關下玉房之中神門戶
既是八子教我者明堂四達法海真真人子丹當我前
三關之間精氣深子欲不死脩崑崙經宮重樓十二級
宮室之中五采集赤神之子中池立下有長城玄谷邑長
生要眇房中急棄捐搖俗喜子精寸田尺宅可治生繫
子長流心安寧觀志流神三奇靈閑暇無事脩太平
常存玉房視明達時念大倉不飲渴役使六丁神女

謁閑子精路可長正室中袖戶洗心自治無敢
汙應觀五藏視卽度六府脩治潔如素虛無自然道
之故物有自然事不煩垂拱無爲心自安體虛無之居
在廉閒寂莫曠然口不言活恬無爲遊德園積精香
潔玉女存作道憂柔身獨居扶養性命守虛無恬恬
無爲何思慮羽翼以成正扶疏長生久視乃飛去五行
參差同根節三五合氣要本一誰與共之升日月抱珠
懷玉和子室子自有之持無失卽欲不死藏金室出月
入日是吾道天七地三回相守升降五行一合九玉石落是

謁開子精路可長活心室之中神所居洗心自治無敢
行應觀五藏視節度六府脩治潔如素虛無自然道
之故物有自然事不煩垂拱無為心自安體虛無之居
在廉閒寂莫曠然言不言恬惔無為遊德園積精香
潔玉女存作道憂柔身獨居扶養性命守虛無恬惔
無為何思慮羽翼以成心扶疏長生久視乃飛去五行
衆差同根節三五合氣要本一誰與共之升日月抱珠
懷玉和子室子自有之持無失即欲不死藏金室出月
入曰是吾道天七地三回相守升降五行一合九玉石落是

吾寶子自有之何不守心曉根蒂養華采服天順地
合藏精七日之奇吾連相舍崑崙之性不迷誤九源之
山何亭中有真人可使令蔽以紫宮丹城樓俛以日月
如明珠萬歲照非有期外本三陽物自來內養三神
可長生魂欲上天魄入淵還魂反魄道自然旋璣懸珠
環無端玉石戶金籥身兒堅載地玄天迫乾坤象以四
時未如丹前仰後卑各異門送以還丹與玄泉象龜引
氣致靈根中有其人巾金巾負甲持符開七門此非枝
葉實是根晝夜思之可以存仙一真士非可神積精所

吾寶子自有之何不守心曉根蒂養華采服天順地
合藏精七日之奇吾連相舍崐崙之怪不迷誤九源之
山何事之中有真人可使今時之世宮殿城樓日月
如明珠萬歲照之非有期外本三陽物自來內養三神
可長生魂欲上天魄入淵還魂反魄道自然琉璃界珠
環無端玉石戶金籙身亮堅載地玄天也乾中來
時未如丹前而後界各異明送還還丹與玄象象龜引
氣致靈樞中有真人中全中負甲持符開九明此非長
樂實是根盡夜思之可長在仙人道士非可神植

致和專仁人皆食穀與五穀獨食七和陰陽氣故能不
死天相既心為國主五藏王受意動靜氣得行道自守
我精神光晝日照。夜自守渴自得飲飢自飽經歷六
府藏卯酉轉陽之陰藏於九常能行之不知老肝之
為氣調且長羅列五藏生三光上合三焦道飲嚮採我
神魂魄在中央隨鼻上下知肥香立於懸雍通神明
伏於老門候天道近在於身還自守精神上下開分
理通利天地長生草七孔已通不知老還坐陰陽天門
候陰陽下子嚮喉通神明過華蓋下清且涼入清冷

穀和專仁人皆食穀與五味觸食大和陰陽氣故能不
死天相既心為國主五藏主受意動靜氣得行道自守
我精神光晝日照夜自守渴自飲飢自飽經歷六
府藏卯酉轉陽之陰藏於九竅能行之不知老肝之
為氣調且長羅列五藏生三光上合三焦道飲惜我
神魂魄在中央隨臍上下知肥瘠立於懸壺通神明
伏於老門候天道近在於身還自守精神上下開分
理通利天地長生草七孔已通不知老還坐陰陽天門
候陰陽下子寵喉通神明過華蓋下清且涼入清冷

淵見吾形其成還丹可長生下有華蓋動見精立於明
堂臨丹田將使諸神開命門通利天道至靈根陰陽
列帝如流星肺之為氣三焦起上服伏天門候故道闕
離天地存童子調利精華調髮齒顏色潤澤不復白
下于嚨喉何落諸神皆會相求索下有絳宮紫華
色隱在華蓋通六合專守諸神轉相呼觀我諸神辟
除邪其成還歸與大家至於胃管通虛無開塞命門
如玉都壽專萬歲將有餘脾中之神舍中宮上伏命
門含明堂通利六府調五行金木水火土為王日月列宿

法見吾形其成還丹可長生下有華蓋動見精立於明
堂臨丹田將使諸神開命門通利天道至靈根陰陽
列帝如流星肺之為氣三焦起上服伏天門候故道關
離天地存童子調利精華調髮齒顏色潤澤不復白
下于龍喉何落諸神皆會相求索下有絳宮紫華
色隱在華蓋通六合專守諸神轉相呼觀我諸神辟
除耶其成還歸與大家至於胃管通虛無閉塞命門
如玉都壽專萬歲將有餘脾中之神舍中宮土伏命
門合明堂通利六府調五行金木水火土為王日月列宿