

世人多以樂毅不時拔莒即墨為劣是以斜而
論之夫求古賢之意宜以大者遠者先之必迂
迴而難通然後已焉可也今樂氏之趣或者其
未盡乎而多劣之是使前賢失指於將來不亦
惜哉觀樂生遺燕惠王書其殆庶乎機合乎道
以終始者與其喻昭王曰伊尹放大甲而不疑

王宠

中国历代名家书法名帖

许裕长◎主编

江西美术出版社

临《乐毅论》

石湖八绝诗卷

临王羲之《黄庭经》 草书杂诗

《南华真经》节选 自书五忆歌卷

草书《西苑诗卷》 自书游包山诗卷

中国历代名家书法名帖

王宠

许裕长◎主编

江西美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国历代名家书法名帖.王宠/许裕长主编.一南昌:
江西美术出版社,2017.1
ISBN 978-7-5480-4864-0

I.①中… II.①许… III.①汉字—法帖—中国—明代 IV.①J292.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第252328号

本书由江西美术出版社出版,未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分

本书法律顾问:江西豫章律师事务所 晏辉律师

出品人:汤华

策划:北京永田文化传播有限公司

责任编辑:李伍强 王洪波 窦明月

装帧设计:刘月辉

中国历代名家书法名帖 王宠

ZHONGGUOLIDAIMEIJIA SHUFAMINGTIE WANGCHONG

主编:许裕长

出版:江西美术出版社

社址:南昌市子安路66号

网址:www.jxfinearts.com

邮编:330025

电话:0791-86565819

发行:全国新华书店

印刷:小森印刷(北京)有限公司

版次:2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:5

书号:ISBN 978-7-5480-4864-0

定价:25.00元



赣版权登字-06-2016-745

版权所有 侵权必究

【目 录】

临《乐毅论》／二

临王羲之《黄庭经》／六

小楷《南华真经》节选／十四

小楷《谢康乐诗》／三十

草书《西苑诗卷》／三十二

石湖八绝诗卷／四十八

草书杂诗／五十二

杂书帖／五十四

自书五忆歌卷／五十六

自书游包山诗卷／六十

【目 录】

- 临《乐毅论》／二
- 临王羲之《黄庭经》／六
- 小楷《南华真经》节选／十四
- 小楷《谢康乐诗》／三十
- 草书《西苑诗卷》／三十二
- 石湖八绝诗卷／四十八
- 草书杂诗／五十二
- 杂书帖／五十四
- 自书五忆歌卷／五十六
- 自书游包山诗卷／六十



樂毅論

夏侯泰初

世人多以樂毅不時拔莒即墨為劣是以叙而論之夫求古賢之意宜以大者遠者先之必迂迴而難通然後已焉可也今樂氏之趣或者其未盡乎而多劣之是使前賢失指於將來不亦惜哉觀樂生遺燕惠王書其殆庶乎機合乎道以終始者與其喻昭王曰伊尹放大甲而不殺大甲受放而不怨是存大業於至公而以天下為心者也夫欲極道之量務以天下為心者必

致其主於盛隆合其趣於先王苟君臣同符斯
大業定矣于斯時也樂生之志千載一遇也亦
將行千載一隆之道豈其局蹟當時止於無并
而已哉夫無并者非樂生之所屑彊燕而廢道
又非樂生之所求也不屑苟得則心無近事不
求小成斯意兼天下者也則舉齊之事所以運
其機而動四海也夫討齊以明燕主之義此兵
不興於為利矣圍城而害不加於百姓此仁心
著於遐邇矣舉國不謀其功除暴不以威力此
至德全於天下矣邁全德以率列國則幾於湯
武之事矣樂生方恢大綱以縱二城牧民明信

致其主于盛隆，合其趣于先王，苟君臣同符，斯大業定矣。于斯時也，樂生之志，千載一遇也，亦將行千載一隆之道，豈其局迹當時，止于兼并而已哉？夫兼并者非樂生之所屑，強燕而廢道，又非樂生之所求也。不屑苟得，則心無近事，不求小成，斯意兼天下者也。則舉齊之事，所以運其機而動四海也。夫討齊以明燕主之義，此兵不興于為利矣。圍城而害不加于百姓，此仁心着于遐邇矣。舉國不謀其功，除暴不以威力，此至德令于天下矣。邁至德以率列國，則几于湯武之事矣。樂生方恢大綱，以縱二城，牧民明信。

以待其弊使即墨莒人顧仇其上顧釋干戈賴
我猶親善守之智無所之施然則求仁得仁即
墨大夫之義也任窮則從微子適周之道也開
彌廣之路以待田單之徒長容善之風以申齊
士之志使夫忠者遂節通者義著昭之東海屬
之華裔我澤如春下應如草道光宇宙賢者託
心鄰國傾慕四海延頸思戴燕主仰望風聲二
城必從則王業隆矣雖淹留於兩邑乃致速於
天下不幸之變世所不面敗於垂成時運固然
若乃逼之以威劫之以兵則攻取之事求欲速
之功使燕齊之士流血於二城之間侈殺傷之

以待其弊，使即墨莒人，顧仇其上，願釋干戈，賴我猶親，善守之智，無所之施，然則求仁得仁，即墨大夫之義也，任窮則從，微子適周之道也，開彌廣之路，以待田單之徒，長容善之風，以申齊士之志。使夫忠者遂節，通者義著，昭之東海，屬之華裔。我澤如春，下應如草，道光宇宙，賢者托心，鄰國傾慕，四海延頸，思戴燕主，仰望風聲，二城必從，則王業隆矣。雖淹留於兩邑，乃致速於天下，不幸之變，勢所不圖，敗於垂成，時運固然，若乃逼之以威，劫之以兵，則攻取之事，求欲速之功，使燕齊之士流血於二城之間，侈殺傷之。

殘示四國之人是縱暴易亂貪以成私鄰國望之其猶豺虎既大墮稱兵之義而喪濟弱之仁虧齊士之節廢廉善之風掩宏通之度棄王德之隆雖二城幾於可拔霸王之事逝其遠矣然則燕雖無齊其與世主何以殊哉其與鄰敵何以相傾樂生豈不知拔二城之速了哉顧城拔而業乖豈不知不速之致變顧業乖與變同由是言之樂生不屠二城其亦未可量也

晉右軍將軍王羲之書樂毅論貞觀六年十

賞析

ix guany

如果说王宪在行草书创作中追求大巧若拙还有所保留的话，他的小楷则将古拙醇厚发挥到了极致。虽然是在蝇头小楷，但是他在运笔时也注意藏锋蓄势，并不时将隶书的笔法融入其中，这主要体现在他的横画和捺画上，横画略逆锋起笔，行笔时逐渐加粗，在收笔处或重按回锋或向右上微微挑上而成隶书笔法；捺画则几乎一律尖锋起笔，向右下行笔时逐渐加粗，收笔时重按而不出尖，有意识地淡化捺画的一波三折，其感觉就像金庸先生所写的《神雕侠侣》中所提到的『玄铁重剑』一样：『大朴不雕、重剑无锋』，反而更有威势。王宪的这些做法使他的小楷格调超凡脱俗。

殘，示四國之人，是縱暴易亂，貪以成私，鄰國望之，其猶豺虎。既大墮稱兵之義，而喪濟弱之仁，亏齊士之節，廢廉善之風，掩宏通之度，弃王德之隆，虽二城几于可拔，霸王之事逝，其远矣。然则燕虽兼齐，其与世主何以殊哉。其与邻敌何以相倾。乐生岂不知拔二城之速了哉，顾城拔而业乖，岂不知不速之致变哉，顾业乖与变同，由是言之，乐生之不屠二城，其亦未可量也。

黃庭經 上有黃庭，下有黃元，前有幽闕，后有命門，噓吸戶外，出入丹田。審能行之可長存，黃庭中人衣朱衣，關門壯齮蓋兩扉，幽闕俠之高魏魏，丹田之中精氣微，玉池清水上生肥，靈根堅固志不衰，中池有土服赤朱，橫下三寸神所居，中外相踞重閤之，神戶之中務修治，玄膺氣管受精符，急固子精以自持，宅中有土常衣絳，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

黃庭經

上有黃庭下有關元前有幽闕後有命^門噓吸廬
外出入丹田審能行之可長存黃庭中人衣朱
衣關門壯齮蓋兩扉幽闕俠之高魏魏丹田之
中精氣微玉池清水上生肥靈根堅^固志不衰中
池有土服赤朱橫下三寸神所居中外相距重閤
之神廬之中務修治玄膺氣管受精符急固子
精以自持宅中有土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

以自償保守兒堅身受慶方寸之中謹蓋藏精
神還歸老復壯俠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
者明堂四達法海負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觀志流神三

以自償，保守貌堅身受慶，方寸之中謹蓋藏，精神還归老復壯，俠以幽關流下竟，養子玉樹令可壯，至道不煩不旁迂，灵台通天臨中野，方寸之中至關下，玉房之中神門戶，既是公子教我者，明堂四達法海員，真人子丹当我前，三關之間精氣深，子欲不死修崑崙，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，弃捐搖俗專子精，寸田尺宅可治生，系子長流心安寧，觀志流神三

奇灵，闲暇无事修太平，常存玉房视明达，时念大仓不饥渴，役使六丁神女渴，開子精路可长活，正室之中神所居，洗心自治无敢汗，历观五藏视节度，六府修治洁如素，虚无自然道之故，物有自然事不烦，垂拱无为心自安，体虚无之居在廉间，寂寞旷然口不言，恬淡无为游德园，积精香洁玉女存，作道忧柔身独居，扶养性命守虚无，恬淡无为何思虑，羽翼以成正扶疏，长生久视乃飞去，五行参差同根节，三五合气要

奇靈閑暇無事脩太平常存玉房視明達時念
大倉不飢渴役使六丁神女謂開子精路可長
活正室之中神所居洗心自治無敢汗歷觀五
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
居在廉間寂寞曠然口不言恬淡無為遊德園
積精香潔玉女存作道憂柔身獨居扶養性命
守虛無恬淡無為何思慮羽翼以成正扶疏長

本一記與先之升日下相守以成已相踰長
有之持無失即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
以紫宮丹城樓俠以日月如明珠萬歲照々非
有期外本三陽物自来内養三神可長生魂欲
上天魄入淵還魂反魄道自然旋璣懸珠環無

本一，谁与共之升日月，抱珠怀玉和子室，子自有之持无失，即欲不死藏金室，出月入日是吾道，天七地三回相守，升降五行一合九，玉石落落是吾宝，子自有之何不守，心晓根蒂养华采，服天顺地合藏精，七日之奇吾连相舍，昆仑之性不迷误，九原之山何亭，中有真人可使令，蔽以紫宫丹城楼，侠以日月如明珠，万岁照照非有期，外本三阳物自来，内养三神可长生，魂欲上天魄入渊，还魂反魄道自然，旋玑悬珠环无

端，玉石户金齋身几堅，載地玄天迫乾坤，象以四時赤如丹，前仰后卑各異門，送以還丹与玄泉，象龟引气致灵根，中有真人巾金巾，负甲持符开七门，此非枝叶实是根，昼夜思之可长存。仙人道士非可神，积精所致和专仁，人皆食谷与五味，独食大和阴阳气，故能不死天相既，心为国主五藏王，受意动静气得行，道自守我精神光，昼日照照夜自守，渴自得饮饥自饱，经历六府藏卯酉，转阳之阴藏于九，常能行之不知老，肝之为气调且长，罗列五藏生三光，上合三焦

端玉石户金齋身几堅載地玄天迫乾坤象以
四時赤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真人巾金巾負甲持符
開七門此非枝葉實是根晝夜思之可長存仙
人道士非可神積精所致和專仁人皆食穀與
五味獨食大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
光晝日照之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

道飲糟漿我神魂魄在中央隨鼻上下知服香
立於懸靡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于嚨
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
陽列帑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額
色潤澤不復白下于嚨喉何落：諸神皆會相

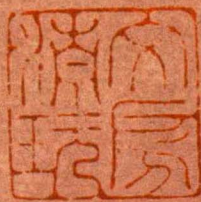
道飲漿，我神魂魄在中央，隨鼻上下知服香，立于懸靡通神明，伏于老門候天道，近在于身還自守，精神上下開分理，通利天地長生草，七孔已通不知老，還坐陰陽天門候，陰陽下于嚨喉通神明，過華蓋下清且涼，入清冷淵見吾形，其成還丹可長生，下有華蓋動見精，立于明堂臨丹田，將使諸神開命門，通利天道至靈根，陰陽列布如流星，肺之為氣三焦起，上伏天門候故道，窺離天地存童子，調利精華調發齒，顏色潤澤不復白，下于嚨喉何落，諸神皆會相

求索，下有絳宮紫華色，隱在华盖通六合，专守诸神转相呼，观我诸神辟除耶，其成还归与大家，至于胃管通虚无，開塞命門如玉都，寿专万岁将有余，脾中之神舍中宮，上伏命門合明堂，通利六府調五行，金木水火土為王，日月列宿張陰陽，二神相得下玉英，五藏為主腎最尊，伏于大陰藏其形，出入二竅舍黃庭，呼吸廬間見吾形，強我筋骨血脉盛，恍惚不見過清靈，恬淡无欲遂得生，还于七門飲大淵，道我玄膺過清靈，问我仙道与奇方，头載白素距丹田，沐浴华池生灵根，被发行之可長存，二府相得開命門，五味皆至善气还，常能行之可長生。永和十二年五月二十四日五山阴县写。

求索下有絳宮紫華色隱在华盖通六合專守
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合明堂
通利六府調五行金木水火土為王日月列宿
張陰陽二神相得下玉英五藏為主腎最尊伏
於大陰藏其形出入二竅舍黃庭呼吸廬間見
吾形強我筋骨血脉盛恍惚不見過清靈恬淡
無欲遂得生還於七門飲大淵道我玄膺過清

靈問我仙道與奇方頭軀白髮與丹田治華
池生靈根被髮行之可長存二府相得開命門
五味皆至善氣還常能行之可長生

永和十二年五月廿四日五山陰縣寫



赏析

ix guang

王宠的此幅作品虽然说是临王羲之的《黄庭经》，却是非常高明的意临，而并非在形态上亦步亦趋，因此相当于一种再创造。其结构精巧细致含韵古雅，其用笔横画多尖起，却在收笔处或重按或重按后向右上轻轻挑出，使得线条既有楷书的端庄，又有隶书的俏皮；捺画则写得更有特色，尖锋起笔，然后向右下行笔时逐渐加粗，越写越长，正当读者认为他这个长笔不知要写到何处时，却突然戛然而止略略出尖，这种出尖时的若有意若无意具有很高的艺术含金量，是王宠的得意之笔。书法史上讲究『晋尚韵』，王宠很好地继承并且发展了晋代书法的个性特点，值得对其把玩再三。