

灵飞经

冯又松○编著

小楷技法精解

北京体育大学出版社

常以正月二月甲乙之日平旦沐浴齋戒入
室東向叩齒九通平坐思東方東極玉真青
帝君諱雲拘字上伯衣服如法乘青雲飛輿
夜青要玉女十二人下降齋室之內手執通
靈青精玉符授與地身地便服符一枚微祝

靈飛經

小楷技法精解

◎ 冯又松 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
版式设计 陈 怡 志 忠
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

《灵飞经》小楷技法精解 / 冯又松编著;
—北京: 北京体育大学出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5644-1052-0

I . ①灵… II . ①冯… III . ①楷书—书法
IV . ①J292.113.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 163618 号

《灵飞经》小楷技法精解

冯又松 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮购部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 5.5

2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定价: 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

内 容 提 要

《灵飞经》小楷是唐著名书法家钟绍京的精典之作，历来被视为学习小楷的优秀范本。

本书生动地阐明了该帖的美学价值及其对后世的巨大影响，以范字图示的方法详细剖析了钟书的基本笔法和临习要领，总结了《灵飞经》在构字方面的八大特点，即匀称协调、避就向背、粗细大小、疏密正欹、峻拔一角、突出主笔、贴零附丽、拟古变异，并一一给出了颇具创意的分析解读，给人以有益的启迪。

“《灵飞经》常用六百字”一章，将经书中反复出现的字，精心挑选出来，按偏旁部首排列，为读者研究和临习提供了方便。

本书还就写小楷的坐姿、执笔方法、文房四宝的选择和保养等作了简要说明，对学习小楷不无裨益。

目 录

一、《灵飞经》简介	(1)
(一)《灵飞经》基本内容	(1)
(二)《灵飞经》美学价值	(1)
二、小楷临习准备	(3)
(一)书写姿势	(3)
(二)执笔方法	(3)
(三)文房四宝	(4)
三、《灵飞经》基本笔法	(6)
(一)点的笔法	(6)
(二)横的笔法	(10)
(三)竖的笔法	(11)
(四)撇的笔法	(12)
(五)捺的笔法	(14)
(六)钩的笔法	(16)
(七)挑的写法	(18)
(八)折的笔法	(19)

四、《灵飞经》结字特点	(22)
(一) 匀称协调	(22)
(二) 避就向背	(23)
(三) 粗细大小	(24)
(四) 疏密正欹	(25)
(五) 峻拔一角	(26)
(六) 突出主笔	(26)
(七) 贴零附丽	(27)
(八) 拟古变异	(28)
五、《灵飞经》章法	(32)
六、《灵飞经》常用六百字	(34)
附一：《灵飞经》原帖	(42)
附二：《灵飞经》释文	(79)

一、《灵飞经》简介

（一）《灵飞经》的基本内容

《灵飞经》，全称《灵飞六甲经》，属道家上清派经书。“六甲”即六十甲子，道教奉之为神。这本经书宣称，六十甲子神为“上清琼官灵飞六甲玉女”，分为左右六部，每部十位灵飞玉女神，共六十位，各有名号、神像、一枚神符和二枚太极玉精真诀上符。信徒练法时，入室东向（或南向、西向、北向）叩齿九通，闭目存思六甲玉女，吞服太极玉精真诀上符和六甲玉女神符，可召灵役神，消灾解厄，以致玉女执巾相迎，飞升成仙。说周宣王时的一个名叫宋德玄的信徒“服灵飞六甲得道，能一日行三千里，数变形为鸟兽，得真灵之道”。这些神话故事仅供我们了解《灵飞经》所写的是什么内容，不必细究。我们要研究的是《灵飞经》的书法艺术，学习其小楷的技法和神韵。

现存《灵飞六甲经》并非经文全貌，而是其中的一部分。据启功先生考证，这部经书小楷墨迹本是在明代晚期发现的，流入董其昌手中，有他的题跋为证。海宁陈氏刻《渤海藏真》丛帖，由董家借出《灵飞经》小楷墨迹本，摹刻入石。后来董氏又赎回转卖，出了许多往返纠纷。《渤海》摹刻《灵飞经》全卷时，脱落了十二行，董氏赎回时，陈氏又扣留了四十三行。从这种脱落和扣留的情况看，脱刻十二行也可能是初次抵押时被董氏扣留的。后来又合又分，现在只存陈氏所抽扣的四十三行，其余部分已不知存佚了。

（二）《灵飞经》的美学价值

《灵飞经》是唐代著名书法家钟绍京的代表作品，也是中国书法史上的小楷经典之一。钟绍京，字可大，虔州赣县（今江西赣州）人。唐玄宗时钟绍京迁中书令，封越国公。钟氏工书画，小楷和榜书造诣皆深。据《旧唐书》本传称：“则天时明堂门额，九鼎之铭，及诸宫殿门榜，皆绍京所题。”可见钟书在当朝的崇高地位。

此帖通篇一笔不苟，风姿俊逸，神采飞扬。在笔法上，以露锋顺入居多，于流畅中求稳健，轻而不浮，于飘逸中求稳妥，重而不滞。在结字上，造型既美，结构尤精，时用拟古字和异体字，于经书中时见古文字的遗韵。在章法上，纵有行而横无列，字或长或扁，

或大或小，笔或轻或重，或收或放，而精神挽聚，行气十足，故初习小楷者多引为范本。许多人都知道，宋元书法大家赵孟頫的书法冠绝一时，当朝的权贵为祖上立碑，以求得赵书为荣；天竺的僧人也有不远万里来求赵孟頫墨宝的，可见赵书极一时之盛。但是，董其昌跋《灵飞经》时却留下这样一句话：“赵文敏（即赵孟頫）一生习钟绍京书，才十得三四耳！”我们当然不能据此说董氏贬赵，但是董其昌力挺钟绍京的用意是明显的。杨守敬《学书述言》评称：“渤海藏真帖皆以墨迹上石，其中《灵飞经》一册最为精劲，为世所重。”大书法家启功先生的书法也受益于《灵飞经》，他在《记唐灵飞经四十三行本》一文中说：“《灵飞》本身的书法，在唐人写经中，允推精品，试用敦煌所出那么多的唐写经来比，够得上《灵飞》那样精美的也并不太多。”还说，“从《灵飞》书法论，它那秀美中有古趣的风格，舒展中有团聚的结体，平易中有变化的用笔，都把唐人书法的特色表达无余。”可见《灵飞经》小楷有着多么巨大的艺术魅力。

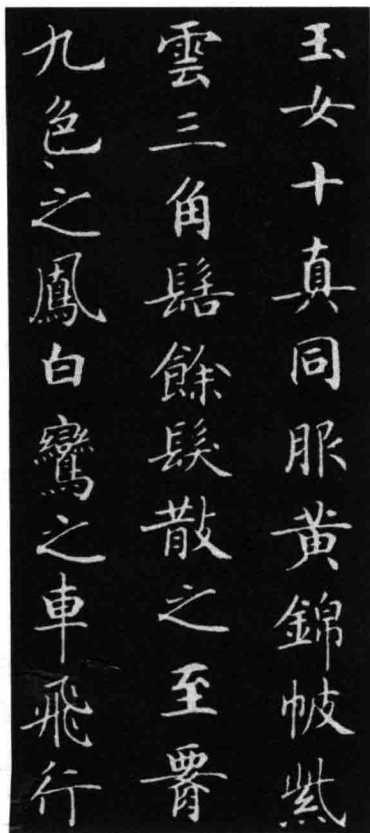


图 1-1 钟绍京书《灵飞经》



图 1-2 赵孟頫书《汲黯传》

二、小楷临习准备

学习书法，一开始就要重视书法基本常识的学习，养成良好的书写习惯，包括书写姿势、执笔方法和要领、纸墨笔砚的选择和使用注意事项，等等。进而学习笔法、构字法、用墨法和章法，全面掌握书写技巧，逐步提升鉴赏能力和创作的艺术水平。

（一）书写姿势

写小楷不像写大楷大草那样可以站立着写，也无须悬腕悬臂，而是要端端正正地坐着写，其姿势可概括为八个字：**头正、身直、足安、臂开**。坐姿要端正，两足着地放平实；不可侧身或半侧身而坐，只有坐得正，坐得稳，才能笔稳字正；挺起胸，上身微向前倾，下巴离纸面宜高不宜低，眼睛不可紧逼纸面；胸口与桌子边缘保持一二寸距离，不要靠在桌沿上，两肘自然分开，左手按纸，右手执笔，手腕平枕桌面；笔杆的位置略偏向右侧，而不是在鼻梁的正前方，以营造一个相对宽敞的视野。但是笔杆不能太向右偏，否则容易把字写歪。正确的姿势既有助于保持肌体的弹性和养护眼力，又有利于书写艺术效果的发挥。

（二）执笔方法

学会正确执笔是学习书法的必修课，就像西方人学习吃中餐，拿筷子要得法，不得法不仅看起来别扭，而且难奏其功。总的来说，小楷执笔法与写大楷大致相同，但是，小楷因字小，笔画细而精准，执笔宜低不宜高，以离笔头一寸左右为宜；宜浅不宜深，以指端贴管为要；腕宜平稳，无须枕腕，更不必悬腕。为发展计，一开始就要摒弃不好的习惯，严格按照要求执笔，打下良好的基础。

执笔要诀就是八个字：**指实、掌虚、腕平、管直**。这是执笔的基本大法，八个字四层意思，须深刻领会，把握其内涵和实质。

指实 要做到“指实”，牢牢掌握五指执笔法或者叫五字执笔法就行了。这五个字是：擫、压、钩、格、抵。这是古人总结的执笔法，既非常准确又简明形象，历来为书

家、书法理论家和书法教师所重视。

擗——就是按，以大姆指第一节指肚紧贴笔管，力量向右上略斜一点，由左向右着力。运笔过程中，拇指关节可捻动笔杆，调整运笔方向。

压——用食指上节端压住笔管外方，由右向左着力，与大姆指相对捏住笔管。

钩——用中指上节端至横纹处，弯曲地钩住笔管，朝右下方着力。小楷许多笔画是靠“钩”法完成的，如点、竖、撇等。

格——就是顶，用无名指指甲与肉相接处紧贴笔管，从右内向左外顶住笔管。无名指还有一个作用，就是揭的作用，即用它揭起笔管离开纸面。

抵——用小指紧贴无名指下面，托着无名指，不接触笔管。无名指力气小，难以单独顶住中指的钩，小指托在下面，是一种加力，起到帮助无名指的作用。

按照这样的方法执笔，五个手指的力量从四面聚拢于笔管，一枝笔就坚实稳当地执掌在手中了。

(图 2-1)

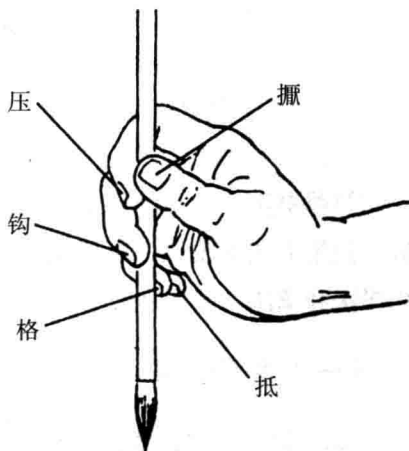


图 2-1 五指势笔图

掌虚 掌虚，就是执笔时保持手掌空虚。掌虚则运笔圆活适意，无窒碍之感。写小楷，执笔宜浅不宜深，不可太紧，也不能太松。写大楷大草可以“深”执笔，即可以用指肚贴管或指的一二节同时贴管，甚至可以“抓式”执笔。而写小楷须“浅执笔”，即以指端贴管，因为指端最灵活，便于写精细的小楷。同时，需要特别指出两点，一是无名指和小指不要碰到掌心，如果手指触及掌心，指关节就成死角，运指就灵活不了；二是拇指和食指端贴管之后，其第一道指关节要鼓起来，而不能凹进去，这二个关节鼓起来，形成丹凤眼，“掌”自然“虚”。

腕平、管直 腕部平枕桌面，腕平而掌竖，掌竖则管直，管直则锋正。小楷主要靠笔锋写字，锋正则八面势全。当然，运笔时笔管并不是一直与纸面保持垂直状态平行移动，而只能是以锋为圆心，笔管随着笔锋的上下推移和左右往来而有所倾斜起倒，到收笔时，则复归以正。

(三) 文房四宝

写小楷对笔纸墨砚这四样工具有一些特别的要求，尤其是对笔和纸的选择不能马虎。因此，需要了解这些工具的性能，掌握其使用方法。

笔 毛笔分为硬毫、软毫、兼毫几种。硬毫又称坚毫，如紫毫（山兔毛）、狼毫（黄

鼠狼毛)、鼠须等,其性能刚健,弹性强;软毫,由山羊毛制成,性柔软,弹性小;兼毫,是介于硬毫和软毫之间的笔,它由硬毫和软毫按一定的比例搭配制成,如紫羊毫笔、狼羊毫笔,等等,其性能是刚柔相兼而得中。太软的笔毫不易控制,太坚的笔毫写出的线条干硬少润泽。有经验的书家御笔的功夫深,用什么样的笔都行,只不过写出的风格有所不同而已。用羊毫笔写出的字肥,用坚毫笔写出的字瘦。初学者宜选用兼毫笔,市面上出售的“白云”笔是由狼毫为笔心羊毫为外表合制而成的,分大白云、中白云、小白云几种。具体到小楷,如果写蝇头小楷,以坚毫为好;若写稍大一些小楷,硬毫、兼毫均可使,比如狼毫小楷笔、七紫三羊小楷笔都是适合的,小白云也可使。

笔的保养很重要,保养得法既能保持笔的弹性,又可以延长笔的使用寿命。一支新的毛笔拿到手,先泡在清水里,待笔头化开三分之二后,拿起来用手挤去胶质,再入水全部化开,取出放在废宣纸(或旧报纸)上将水吸尽,然后才能沾墨试笔。一支新笔要经过多次写过之后,才能慢慢进入佳境,就像一辆新车到手,要跑上几千公里,经过一定的磨合期之后才好使一样。每次用完,笔可以套上笔帽以保持必要的水分,下次接着用。如果多日不用,就一定要在清水中涮洗干净,挂在笔架上晾着,也可以吸去水分放置笔筒中待用。如果总是不清洗,笔的根部受墨中胶质影响容易变硬而影响使用效果,也影响笔的使用寿命。再次书写前,最好先在水中浸一下,用纸轻轻吸干水分,再去沾墨。

纸 用于书画的纸张大体分为三类,即生宣、熟宣、半生半熟宣。其性能各异,用途有别。生宣吸水性强,如果行笔较慢,用的墨水又比较稀,一笔下去就洇成一片,笔画就连在一起了;熟宣是经过矾处理过的,透水性很小,墨水不会在纸面上洇开,一笔下去,笔画是什么模样就是什么模样。所以熟宣常用于绘画,特别适宜于工笔画,也适宜于写小楷。尤其是初学小楷,因笔法不熟练,运笔动作比较生硬,还要边看字帖边描摹,用熟宣最好,这样可以保证不洇,写出有模有样的字;半生半熟的宣纸也适合写小楷,现在市面上销售的色宣(有红色、黄色、浅蓝色等等)既上笔,又不易洇,用来写小楷也不错。但是撒金宣、撒银宣这类色宣,如果金片、银片偏大,写出的小楷就不清楚,写蝇头小楷就更不适宜。

什么样的宣纸好?纸质柔软的好,发脆的不好;纸张厚薄匀称的好,不匀的不好。识别的方法是牵起宣纸的一角,轻轻抖动几下,一听便知,凡声音发脆的都是质量较差的。拿起纸对着亮光一照,厚薄匀称不匀称,一看便知。

墨 用瓶装墨汁即可,如“一得阁”、“中华”都是老牌子,都好使。小楷用墨不多,一瓶墨汁可以用很长时间,因此不要买质量次的墨汁,质量差的墨汁放置时间一长,易变质发臭。写完字如砚台中墨汁没用完,要盖上盖子,这样可以保持墨汁的水分。

三、《灵飞经》基本笔法

笔法，即写字用笔的技法。它包括运笔过程中的起笔、行笔、收笔三种方法，包括笔锋所要保持的状态（中锋、侧锋）、运笔的速度、笔毫与纸张接触的力道等方法。书写起来一般要运用藏锋、露锋、逆锋、顺锋、偏锋、转锋、回锋和提、按、顿、蹲（驻）、转等多种多样的运笔技巧，以表现书法线条的不同形质和神采，强化书法美感效果。

笔法是书法理论体系的核心，也是书法一切技法中的核心问题。就书法艺术而言，字写得好不好，行家首先看笔法。因为精妙的运笔是一件书法作品经得起久看细看和反复品味摩挲的首要因素。需要引起重视的是，在起、行、收三种笔法中，又以起笔最为重要。汤临初《书指》称：“右军书于发笔处最留意。”发笔就是起笔。陈簠斋《习字诀》中写道：“若求古人笔法，须于下笔处求之。”他们都强调起笔的重要性。这不是一般的经验之谈，而是精要之义。有的书法作品，不注重笔画点线的锤炼，线条偏平无神，评者曰“见墨不见笔”，就是说只看见一条条的黑线，毫无笔法可言，因此谈不上“书法”。

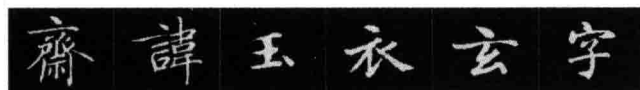
《灵飞经》帖之所以成为千年名帖，很重要的一个原因就是笔法高妙而纯熟。其最大的特点是起笔多顺锋或侧切，较少运用逆锋；行笔刚柔兼济，顿笔较轻，转折方圆兼备，以方为主，出锋爽利，故线条既清秀，又挺括有神。下面结合《灵飞经》中的范字来具体地分析一下各种笔画的笔法。为看得更清楚一些，更准确一些，特把小楷放大一些来看。

（一）点的笔法

书法上的点可以分成很多种，有侧点、竖点、横点、捺点、横挑点、上对点、下分点、左两点、右两点、呼应点，等等。

侧点：王羲之云，点要有势，“如高峰坠石”。有了这种险势，最能提神。下图“齐”字顶上一一点为侧点，确有“高峰坠石”之势。写法是：顺锋入笔，向右下斜侧行笔，蹲笔（蹲笔，指比顿笔略轻的顿笔方法），回锋收笔。顺便看一下“齐”字底下的两点：左点向左下取势，上方下尖；右点向右下取势，上尖下方，这两点一长一短，一伸一缩，活泼多姿。另，“玉”字下方的点呈斜侧之势，笔法同“齐”字上方的点。侧点在《灵飞

经》中用得非常多，大有“无点不侧”之势。但是写法上则略有差异，有的点收笔时略微出锋，如“字”宝盖上的点，临习时须注意。



竖点：下图“家”字宝盖上的点为竖点，其笔法是逆锋入笔，顿笔，再提笔转为中锋行笔，无须回锋，因为这个点收笔处正埋在第三笔横画之中。

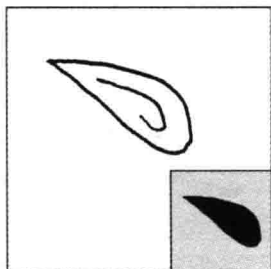


图 3-1 侧点

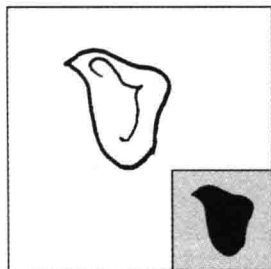
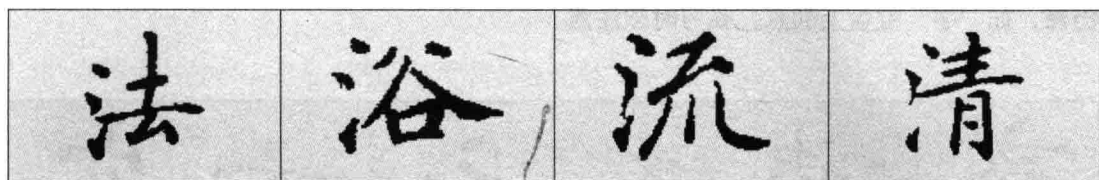


图 3-2 竖点

三点水：下图“法”字上点顺锋入笔，轻蹲即收笔；中点顺势入笔，蹲笔出锋；下点乘上笔之势起笔，顿笔上提出锋，与下笔短横呈意连之势。而“流”、“清”二字的三点水取行书笔意。



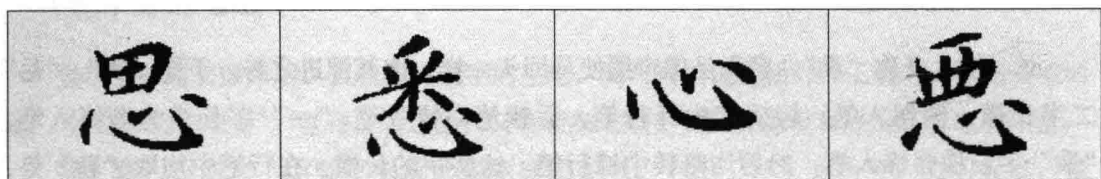
呼应点：含有呼应点的字，应视具体情况，写出不同的呼应之势，如下图“赤”、“立”、“平”、“辛”等字。但有一点是相同的，即这两个点应一大一小，一长一短，一粗一细，方能打破平实呆板匠气，而呈现出顾盼呼应的生动之姿。



下两点：下两点一般有两种写法，如下图，一种为开张势，如“六”、“黄”、“共”；一种为收敛型，如“與”、“其”。



心字底：下图“思”心字底左点逆锋入笔，向右下行笔，顿笔，回锋提笔上行出锋，其势在接下一笔，后二点成波浪跳跃势，富动感。



《灵飞经》中的点，还须注意两点。

其一，变笔画为点。《灵飞经》帖偶有把笔画变成点来写的，如下图“晏”字中间的秃宝盖变成左右两点，“紫”字糸下部的“小”和“岁”字下部的“少”都变成横三点，“近”字的竖写成斜点，“甚”字写法也有类似变化。这种写法，给人以别样情趣，富有灵动感，特别是减少了笔画，腾出了空间，如“晏”的中宫显得十分开朗。



其二，多点的巧妙处理。有的字有几个点，如下图“铃”字点多，其中“金”旁上方的斜点有势，下面的两点呼应有姿，“令”的上点变为短横，底下的一点变为垂点，都很得法，既活泼有姿，又打破了方块字的呆板。“墨”、“爱”、“翻”等字，都包含几个点，其写法均值得揣摩。



（二）横的笔法

长 横：又称“勒”，意思是像牵缰使马回头一样，取其涩进之势。下图“真”、“岳”二字长横，侧切入笔，轻提变中锋行笔，后顿笔回锋收笔；“一”字长横为顺锋入笔，“乘”字长横露锋入笔，然后均暗转中锋行笔。这些字的长横，在行笔中均取“勒”势，都是两头粗，中间细，且上拱，富于弹性和劲健之美。

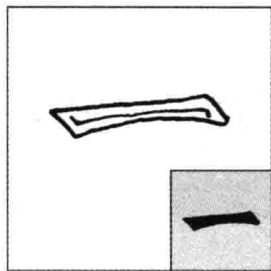
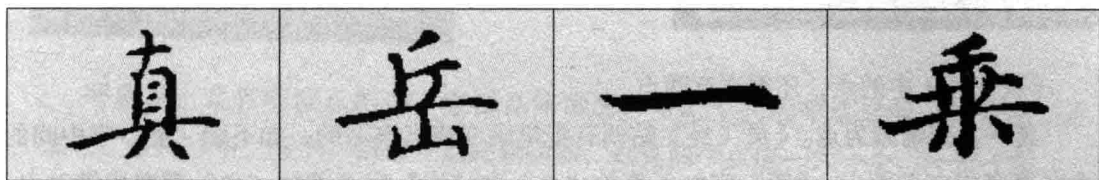


图 3-3 侧切

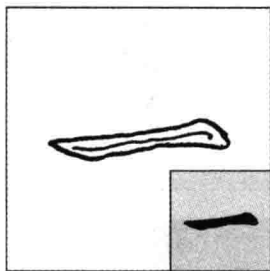


图 3-4 顺锋

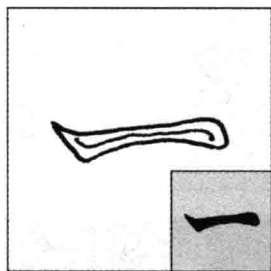


图 3-5 露锋

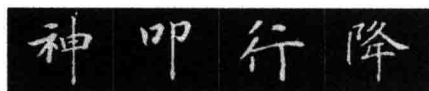
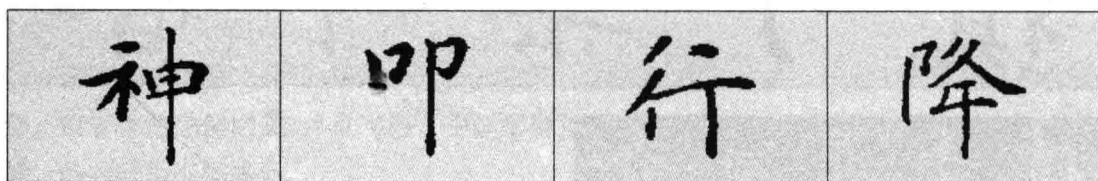
短 横：多为顺锋或露锋入笔，笔画先细后粗，蹲锋（即轻顿）收笔。如果有多个短横在一起，既要变化笔画的粗细、长短和偃仰，又要注意避让。如下图“拜”字有六短一长横，左上二横和右上三横最短，均顺锋入笔，轻蹲轻收；右下一横较长，蹲锋起笔，即轻轻一按，再轻提转中锋行笔，最后轻蹲轻收。一字七横，各具意态，有高有低，穿插有致。“诨”字“言”旁的两个短横、“书”字六横和“王”字三横也有变化，避免雷同。



(三) 竖的笔法

竖在字中起支撑作用，长竖多构成字的主笔，要写得劲挺有精神。王羲之云，竖要峻而直，“如春笋之抽寒谷”。竖有长短之分，又有粗细之别，重点要练习写好垂露竖和悬针竖。

垂露：垂露竖，因竖笔末端形如朝露而得名。下图“神”字长竖，侧切起笔，顿笔转中锋行笔，下行时轻提，写出细而坚挺的竖划，至末端蹲笔，向上回锋成垂露。叩、行、降三字长竖亦为垂露。



悬针：顾名思义，竖划像一枚针悬在那里。下图“辛”、“华”二字的长竖，起笔后中锋行笔，至末端出锋成悬针。“辛”字悬针竖中间较粗，显得雍容华丽；“华”字悬针竖，笔画瘦硬坚挺，御笔的难度很大，关键在于轻提。“年”字悬针势正，而“帝”字悬针末端略向左斜，有所变化。

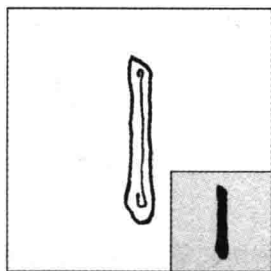
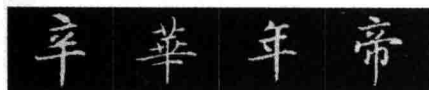
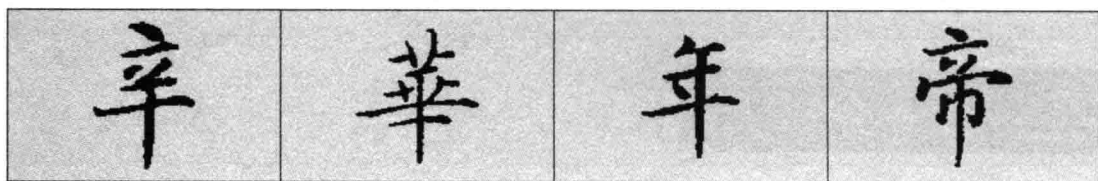


图 3-6 垂露

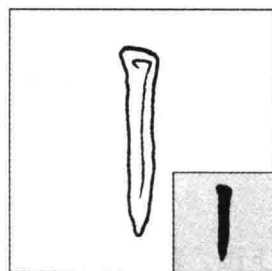


图 3-7 悬针