

历代名家小楷临习速成

王羲之 · 黄庭经

文师华 编著

天

24

身

流

通靈

城

方寸

壽

中

下

幽

長

一

臨通

品

集

無

十

朱子

不相

中

采玉

五

无三

急指

一、

此圖為一幅極其繁複的書法作品，內容為《心經》全文。文字以極小的字體，以行草書法，密密地排列成多行，幾乎填滿了整個畫面。在畫面中央偏右的位置，有一個紅色的方形印章，印文為「清風」二字。在畫面底部中央，有一個紅色的長方形印章，印文為「江西美術出版社」。

成速习临楷小名家历代

王羲之·黄庭经

文师华 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

王羲之·黄庭经/文师华编著. —南昌:江西美术出版社,
2009.6

(历代名家小楷临习速成)

ISBN 978-7-80749-835-3

I.王... II.文... III.楷书—法帖—中国—东晋时代
IV.J292.23

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 087893 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。

版权所有,侵权必究

本书法律顾问:江西中戈律师事务所

LIDAI MINGJIA XIAOKAI LINXI SUCHENG

历代名家小楷临习速成·王羲之·黄庭经

文师华 编著

江西美术出版社出版发行

(南昌市子安路 66 号)

<http://www.jxfinearts.com>

E-mail:jxms@jxpp.com

邮编 330025 电话 0791-6565509

全国新华书店经销

南昌市印刷十二厂有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/10

印张 4 印数 5000

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80749-835-3

定价:9.00 元

前言

楷书按字形大小分为大楷、中楷、小楷。小楷形成于魏晋，钟繇《宣示表》、《荐季直表》、《贺捷表》，王羲之《黄庭经》、《东方朔画赞》、《乐毅论》，王献之《洛神赋》等，均是早期的小楷名作。隋唐时期，在“尚法”风气影响之下，小楷有了进一步发展，隋代无名氏《董美人墓志》、唐代钟绍京《灵飞经》以及《唐人书妙法莲华经》等，是这一时期的杰出小楷作品。宋元以后，特别是明清时期，科举考试要求士子能写出工整秀丽的蝇头小楷，擅长小楷的书家日益增多。其中，元代赵孟頫和明代宋克、祝允明、文徵明、王宠、董其昌等均颇有建树，留下了很多精妙的小楷作品。

小楷以其实用性和秀丽、典雅的格调，成为书法艺术园地中的一束奇葩。在古代，小楷不仅用于科举考试、书写公文信札、抄录诗文等多种实用场合，而且用于书写长卷、扇面、册页等书法作品当中。在今天，不少书法家喜欢用小楷书写长卷、斗方、扇面、册页等多种形式的书法作品，喜欢用小楷给师友写信谈艺论道；众多的书法爱好者喜欢把古代的小楷法帖作为练习钢笔字的范本；学习工笔画的人为了锤炼掌握线条的功夫，也往往临摹古代的小楷法帖。这些现象说明，小楷适用范围虽不如古代那样广泛，但仍然有它的艺术生命力。

宋代欧阳修《跋茶录》说：“善为书者，以真楷为难，而真楷又以小字为难。”与大楷相比，小楷在用笔、结体等方面有其自身的特点：在运笔过程中，大楷讲究缓慢、艰涩，小楷则要求爽利、劲挺；在结体上，大楷讲究紧密、稳健，小楷则要求宽绰、巧丽；从执笔方法上说，写小楷一般只须悬腕，不必悬肘。小楷对毛笔的要求很高，要锋颖尖挺的笔。用破败的笔，无论如何也写不出挺劲、灵动、干净的小楷笔画。

古代流传下来的小楷法帖，主要是墨迹和刻帖两种，内容多为篇幅较长的诗赋、文论、人物传记、佛道经文等，阅读起来有相当的难度。任何一个学习书法的人，都渴望在临帖的同时能够读懂法帖文本中的文字内容，这是人之常情。从学习书法的效果来说，理解文本的内容，能够提高学书者的文化素养，进而提高笔墨的表现能力。

这套历代名家小楷临习速成丛帖，正是为了适应广大书法爱好者多方面的需求而编写的。每本字帖选择最佳蓝本，充分运用现代电脑技术，保留法帖原貌；在版面处理上，主体版面如实呈现法帖内容，其下巧妙安排与法帖一一对应的简体释文；其次，以法帖中具有代表性的笔画和字形为例，从笔法和结体角度进行详细和独到的分析，有利于读者举一反三；此外，书中还附有小楷作品示例，简要介绍了小楷创作的各种常用格式，对读者具有直接的参考借鉴价值。特别值得关注的是，编著者对法帖文本的解读花了大量的心血，不仅对法帖的版本、内容和书法艺术特征进行了阐述，而且为读者提供了繁体原文和通俗易懂的译文，对原文中的冷僻疑难字还标注了汉语拼音和同音字，有利于读者通畅地阅读理解文本，从而有效地提高临习功效。

总之，这套丛帖具有很强的针对性、指导性、实用性和可读性，能给予读者多方面的阅读收益，为广大书法爱好者学习小楷提供一片新的阅读天地。

目 录

王羲之及其所书《黄庭经》	一
王羲之·黄庭经原帖呈现	三
小楷笔法基本规律	一二
王羲之·黄庭经笔画特点	一四
小楷结体基本规律	一六
王羲之·黄庭经结体特点	一八
小楷作品示例	一九
《黄庭经》阅读理解	二三
附录：传钟绍京临黄庭经墨迹	二九

王羲之及其所书《黄庭经》

王羲之(303-361),字逸少,琅琊临沂(今属山东)人。随晋室南渡,徙居会稽山阴(今浙江绍兴)。祖父王正,官尚书郎;父亲王旷,官会稽内史;伯父王敦,官镇东大将军;伯父王导,官拜丞相;叔父王廙,官辅国将军。王羲之就出生在这样一个豪门大族和书香之家。他初为秘书郎,而立之年,征西将军庾亮请为参军,累迁长史,江州刺史。最后官至右军将军,会稽内史,世称“王右军”。

王羲之小时口讷,不善言辞。7岁开始学书,先拜卫夫人为师,12岁时,他从父亲的枕头中得到古人的“笔论”,王旷把大概意思讲给他听,于是“书法因而大进”。20岁时,被当朝太尉郗鉴选为佳婿。他博采前代名家之长,精研笔法体势;草书多取法张芝,真书得力于钟繇,增损古法,裁成新意,一变汉魏朴质书风,始创妍美流便的今体。换言之,就是继承了张草,改进了钟楷,开创了行书的崭新面貌,这三条是王羲之在书法领域中最突出的贡献。

王羲之小楷代表作有《黄庭经》、《乐毅论》、《曹娥碑》等,均为刻帖。

王羲之书《黄庭经》,最早见于南朝梁陶弘景写给梁武帝萧衍的《论书启》的记载。唐褚遂良《右军书目》列为第二。隋智永 and 唐欧阳询、虞世南、褚遂良等均有临本。惜真迹在唐玄宗天宝末年的“安史之乱”中散失。后世所传真迹,只是唐人摹本。《黄庭经》在宋代摹刻上石,有拓本流传。传世刻本有“七字句”(上有黄庭下关元)本、“八字句”(上有黄庭下有关元)本。两种刻本有许多字不相同。在众多的刻本中,以宋元祐《秘阁本》及《越州石氏本》为最。上海文明书局、艺苑真赏社、有正书局等均有影印。

本帖以文物出版社2007年影印日本雨野雪村旧藏《宋拓黄庭经》为底本,此本曾经元代赵孟頫收藏,世称“赵孟頫本”,是著名的宋拓本之一。帖后有元代方方壶、明代董其昌、清代翁方纲等许多名家的题跋。1970年,雨野雪村在香港获得这本珍贵的《宋拓黄庭经》。此本镌刻精良,笔势可寻,拓墨浓淡适中,是真正的善本碑帖。原件现藏于日本五岛美术馆。

关于黄庭经,有一段传说:山阴有一道士,欲得王羲之书法,因知其爱鹅成癖,所以特地准备了一笼又肥又大的白鹅,作为写经的报酬。王羲之见鹅,欣然为道士写了半天的经文,高兴地“笼鹅而归”。原文见于南朝宋虞和《论书表》,文中叙说王羲之所书为老子《道德经》,后因传之再三,就变成了《黄庭经》了。大概是因为唐李白有“山阴道士如相见,应写《黄庭》换白鹅”句,故《黄庭经》又俗称《换鹅经》。

从文本角度看,《黄庭经》是道教上清派的主要经典,也被内丹家奉为内丹修炼的主要经典。分为《黄庭内景经》、《黄庭外景经》、《黄庭中景经》。其中《黄庭中景经》出现较晚,通常不列在《黄庭经》内。

关于内外经的作者、成书年代及其相互关系,向来有多种说法。今人王明先生在《黄帝经考》中曾作详细考证,认为魏晋之际,民间已有私藏七言韵语体《黄庭》草本。大约在晋武帝太康九年(288),女道士魏华存得到这个《黄庭》草本并加以注述;或



由道士口授、华存笔录而写成定本《黄帝内景经》。晋成帝咸和九年(334),魏华存去世,《黄庭外景经》约在这前后问世,它是在《内经》的基础上撰写而成的,作者不详。这是主张《内经》在《外经》之前出现。但宋代欧阳修等人则认为《内经》在《外经》之后出现。

《内经》与《外经》旨意相通,认为人体各处都有神仙,介绍了许多存思观想的方法。《内经》首次提出了“三黄庭”和“三丹田”的理论。“三黄庭”包括:上黄庭,在脑中;中黄庭,在心中;下黄庭,在脾中。“三丹田”包括:上丹田,在眉间内入三寸,也叫泥丸宫,与上黄庭一致;中丹田,在心中,又叫绛宫,与中黄庭一致;下丹田,在脐下三寸处,又叫气海、精门、关元、命门,与下黄庭不一致。《外经》在《内经》的基础上,侧重叙写了修炼存思的要诀:

一是关于吐纳行气的方法。如“象龟引气致灵根”,“出入二窍舍黄庭,呼吸虚无见吾形”,讲的是人应当效法长寿之龟,引气到黄庭(丹田),以保持体内元气。又如“人皆食谷与五味,独食太和阴阳气”,“呼吸庐间以自偿,保守完坚身受庆”,讲的是常人都吃五谷,品五味,而修炼黄庭经者的情状是只食太和阴阳气,以充实体内元气,经常这样做,就会使元气充足,神气合一身体健康无损。

二是关于咽津和宝精、固精的问题。道教常称津液为玉液、玉浆、醴泉、灵液等,认为此液由炼气而产生,是五脏之精华,甜美清香。若人们勤加修炼,漱津咽液,那么就可以去病防病,强健身体。《外景经》很重视津液的作用,如“玉池清水上生肥,灵根坚固志不衰”,“窥视天地存童子,调和精华理发齿,颜色光泽不复白,下于咙喉何落落”,可见经常叩齿咽津,可使齿坚发亮,童颜常驻,其妙无穷。历来道经很重视宝精、固精的问题,《太平经》主张“人欲寿,当爱气尊神重精”,《内景经》也强调说:“急守精室勿妄泄,闭而宝之可长活。”《外景经》也强调固精、宝精的意义,如“长生要眇房中急,弃捐淫欲专守精”,“闭子精路可长活”,“急固子精以自持”,“精神还归老复壮”。

三是恬淡无欲的思想。如“物有自然事不烦,重拱无为心自安,虚无之居在帘间,寂寞旷然口不言”,“扶养性命守虚无,恬憺无为何思虑”,“恍惚不见过清灵,恬淡无欲遂得生”等等,这些都强调修炼者要恬淡无欲,清静无为、虚静自守。这些思想是对以老庄为代表的道家哲学思想加以继承,并有所发展,运用于存思修炼中。

《黄庭经》中的存思要诀,是古代道教推行的主要修炼方法之一,由于注重意念,静思默想,简便易行,很适合士大夫的口胃,故东晋以来,在社会上广为流传。

从书法艺术的角度看,王羲之所书的《黄庭经》用笔、结构均应规入矩。其点的写法轻灵秀美;横画多以左低右高取势,注重长短变化;竖画多作垂露,偶用悬针;撇画短而劲利,捺画曲折舒展,有些捺画写成长点;直钩多用折法,出钩较短;横钩斜折而下,没有强烈的顿挫,竖弯钩用转法向右平移而略带弯曲,钩尖向上带出;转折内方外圆,没有高耸的棱角。结体方式以平正宽博、内松外紧见长,平正中寓斜侧。凡有若干个横画的字,总有一横由左下向右上伸展,形成方中带扁的态势;凡是有撇捺的字,总是撇画收敛,捺画放纵,形成左上密集,右下疏朗的结构。在全篇布局上,每行之中字形有大有小,或收或放,或正或斜;行与行之间,高低错落,不求整齐,避免了“状如算子”的毛病。整幅作品笔势精妙自然,结体平正疏朗,寓潇洒于方正之中,现飘逸于工整之外,雍容和穆,实为小楷上品。隋代智永和唐代欧阳询、虞世南、褚遂良,以及元代赵孟頫等,均从中探究王书的路数。后世学书者无不受到这种结体和章法的影响,无不得到平和、秀雅、俊爽之美的启示。

为了让读者了解唐人摹写《黄庭经》的面貌,本书附录传钟绍京临黄庭经墨迹,仅供参考。

黃庭經

上有黃庭下關元後有幽關前有命^門嘯吸廬外出
入丹田審能行之可長存黃庭中人衣朱衣關門壯籥
蓋兩扉幽關俠之高魏々丹田之中精氣微玉池清水上
生肥靈根堅志不^固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

釋文

黃庭經

上有黃庭下關元後有幽關前有命門嘯吸廬外出

入丹田審能行之可長存黃庭中人衣朱衣關門壯籥

蓋兩扉幽關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士服赤朱橫下三寸神所居

中外相距重閉之神廬之中務修治玄靡氣管受精符

急固子精以自持宅中有士常衣絳子能見之可不病橫

释文

理長尺約其上子能守之可無恙呼
喻廬間以自償保守
完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不可杖至道不煩不旁迂
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源真人子丹當我前
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

理长尺约其上子能守之可无恙呼喻庐间以自偿保守

完坚身受庆方寸之中谨盖藏精神还归老复壮侠

以幽阙流下竟养子玉树不可杖至道不烦不旁迂

灵台通天临中野方寸之中至关下玉房之中神门户

既是公子教我者明堂四达法海源真人子丹当我前

三关之间精气深子欲不死修昆仑绛宫重楼十二级

宫室之中五采集赤神之子中池立下有长城玄谷邑长

释文

生要眇房中急棄捐淫欲專守精寸田尺宅可治生繫

子長流志安寧觀志流神三奇靈閑暇無事心太平

常存玉房視明達時念大倉不飢渴役使六丁神女

謁閉子精路可長活正室之中神所居洗心自治無敢

汙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

在廉閒寂莫曠然口不言恬惓無為遊德園積精香

生要眇房中急棄捐淫欲專守精寸田尺宅可治生系

子長流志安寧觀志流神三奇靈閑暇無事心太平

常存玉房視明達時念大倉不飢渴役使六丁神女

謁閉子精路可長活正室之中神所居洗心自治無敢

汙歷觀五藏視節度六府修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

在廉閒寂莫曠然口不言恬惓無為遊德園積精香

潔玉女存作道憂柔身獨居扶養性命守虛無恬憺
無為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即得不死藏金室出月
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
合藏精七日之奇五連相合崑崙之性不迷誤九源之

釋文

潔玉女存作道憂柔身獨居扶養性命守虛無恬憺

無為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即得不死藏金室出月

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

合藏精七日之奇五連相合崑崙之性不迷誤九源之

释文

山何亭亭中有真人可使令蔽以紫宫丹城楼佚以日月

如明珠万岁昭昭非有期外本三阳神自来内养三神

可长生魂欲上天魄入渊还魂反魄道自然旋玦悬珠

环无端玉石户金籥身完坚载地玄天迴乾坤象以四

时赤如丹前仰后卑各異門送以還丹與玄泉象龜引

气致灵根中有真人巾金巾負甲持符開七門此非枝

叶實是根晝夜思之可長存仙人道士非可神積精所

山何亭亭中有真人可使令蔽以紫宫丹城樓佚以日月
如明珠萬歲昭昭非有期外本三陽神自来内養三神
可長生魂欲上天魄入淵還魂反魄道自然旋玦懸珠
環無端玉石戶金籥身完堅載地玄天迴乾坤象以四
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

释文

彼為專年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
我精神光晝日昭昭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醬漿我
神魂魄在中央隨鼻上下知肥香立於懸廡通明堂
伏於玄門候天道近在於身還自守精神上下關分

致為專年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

我精神光昼日昭昭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道饮酱浆我

神魂魄在中央随鼻上下知肥香立于悬廡通明堂

伏于玄门候天道近在于身还自守精神上下关分

释文

理通利天地長生道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盖下清且涼入清冷

淵見吾形期成還丹可長生還過華池動腎精立於明

堂臨丹田將使諸神開命門通利天道至靈根陰陽

列布如流星肺之為氣三焦起上服伏天門候故道窺

視天地存童子調和精華理髮齒顏色潤澤不復白

下于嚨喉何落落諸神皆會相求索下有絳宮紫華

視天地存童子調和精華理髮齒顏色潤澤不復白
下于嚨喉何落落諸神皆會相求索下有絳宮紫華

色隱在華蓋通神廬專守心神轉相呼觀我諸神辟
除耶脾神還歸依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
成其形出入二竅舍黃庭呼吸虛無見吾形強我筋骨
血脉盛恍惚不見過清靈活恬無欲遂得生還於七

釋文

色隱在華蓋通神廬專守心神轉相呼觀我諸神辟

除耶脾神還歸依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

成其形出入二竅舍黃庭呼吸虛無見吾形強我筋骨

血脉盛恍惚不見過清靈活恬無欲遂得生還于七

門飲大淵導我玄靡過清靈問我仙道與奇方頭載
白素距丹田沐浴華池生靈根被髮行之可長存三府
相得開命門五味皆至開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

釋文

門飲大淵導我玄靡過清靈問我仙道與奇方頭載

白素距丹田沐浴華池生靈根被髮行之可長存三府

相得開命門五味皆至開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

小楷笔法基本规律

 守玄	斜点 往右下侧势快速落笔，稍顿笔，再回锋收笔。
 不誤	长点 与斜点写法相似，只是比斜点要长些，顿笔后同样回锋收笔，不要写得尖瘦无力。
 前養	撇点 侧势落笔后，略作停顿，顺势向左下方带出笔锋。要求写得短促，不能写得过长，要与短撇区别开来。
 急心	启右点 往左下侧势快速落笔，稍顿笔，再往右上轻提。
 子寸	长横 顺锋入纸，略顿笔，铺毫匀速向右行走，至右端收笔处轻轻顿后回锋收笔。
 三玉	短横 与长横写法相似，只是形态短些，且略呈斜侧，顿笔后回锋收笔。
 黄華	右尖横、左尖横 右尖横起笔重，收笔轻；左尖横起笔轻，收笔重。
 下神	垂露竖 横势落笔，稍稍顿笔之后，中锋向下行走，至底端驻笔后轻轻向上回锋收笔。
 中絳	悬针竖 横势落笔，稍稍顿笔之后，中锋向下行走，力到尖端，顺势提离纸面。