

历代名家小楷临习速成

赵孟頫·道德经

文师华 编著

以

赤國身之鄉然才地長治帝上無

豐觀德厚不和去天馬標少狀車常物其

知其身可毒獸不故自其地縣然少其此解得善

我其脩能天子德而反失下建東自無謂是音物

不觀之下博域大鑒居聖觀德人義善雖市

德乃身固為大有法靜何吊明救西無

合之鄉其號大日青侯不夫焉之

精家以觀未次在利亦周王為轅屯廷無行

至張案字益言名首道始言計知事

含德生而下昇曰行為重則緣善不謫

天下精也為知收折居告策人結八開

江西美術出版社

阅 览

J292.112.5

201112

历 代 名 家 小 楷 临 习 速 成

赵孟頫 · 道德经

文师华
编著



图书在版编目(CIP)数据

赵孟頫·道德经 / 文师华编著. —南昌: 江西美术出版社,
2010.3

(历代名家小楷临习速成)

ISBN 978-7-80749-836-0

I. 赵... II. 文... III. 楷书—法贴—中国—元代 IV.
J292.25

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第087892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·赵孟頫道德经

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 8 印数 5001-10000

2009年6月第1版 2010年3月第2次印刷

ISBN 978-7-80749-836-0

定价: 16.00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，为广大书法爱好者临习小楷开辟了一片新的阅读天地。

目
录

赵孟頫及其所书《道德经》·····	一
赵孟頫·道德经原帖呈现·····	三
小楷笔法基本规律·····	五三
赵孟頫·道德经笔画特点·····	五六
小楷结体基本规律·····	五七
赵孟頫·道德经结体特点·····	五九
小楷作品示例·····	六〇
老子《道德经》阅读理解·····	六四

赵孟頫及其所书《道德经》

赵孟頫(1254—1322)，字子昂，号松雪道人，湖州(今浙江吴兴)人。赵孟頫系宋太祖十一世孙。1286年，他带着一种极其矛盾复杂的心情出仕元朝。官拜翰林学士承旨，故人称“赵承旨”。卒后谥号文敏，故后世又称他为“赵文敏”。

赵孟頫早年临宋高宗的字，中年学智永、褚遂良、钟繇、王羲之、王献之等，后欲展大字，又学李北海、柳公权等。他用笔得古法甚多，结字尤精熟，在继承前人书法遗产的基础上，创立了独具特色的“赵体”。赵体的风格特点是笔画含蓄精妙，结体平正秀丽，风格温润闲雅、秀妍飘逸。



在书法史上，赵孟頫所创立的楷书“赵体”，与唐楷中的欧体、颜体、柳体并称四体，成为后代临摹的主要书体之一。他的行草书远承二王风神，传世作品很多，对后世影响最深。他的小楷书法作品主要得力于王羲之、王献之、钟繇和东晋道士杨羲。对王羲之《乐毅论》、《黄庭经》、《东方朔画赞》和王献之《洛神赋》、杨羲《黄素黄庭内景经》以及钟繇诸帖均临摹功夫极深。传世的小楷代表作有《过秦论》(38岁书，收入明《清鉴堂帖》)、《法华经》(44岁书)、《洛神赋》(46岁书，现藏辽宁博物馆)、《金刚经》(48岁书)、《妙法莲花经》(51岁书)、《高上大洞玉经》(52岁书，现藏天津艺术博物馆)、《参同契》(57岁书)、《老子道德经卷》(63岁书，现藏北京故宫博物院)、《汉汲黯传》(67岁书)等。

《老子道德经卷》本书简称《道德经》书于元仁宗延祐三年(1316)，赵孟頫当时在朝中任集贤学士、资德大夫。赵孟頫书《老子道德经卷》，在元代就有茅绍之镌刻的单刻帖。明代著名收藏家项子京刻入《天籁阁帖》，上海书画出版社出版有该帖影印单行本。本帖以上海书画出版社的影印本为蓝本。

《老子道德经》的作者是春秋时代的老聃，故此书亦名《老子》，又名《道德经》。《老子》版本较为复杂。当代学者陈鼓应《老子注译及评介·增订重排本序》说：1974年长沙马王堆汉墓发掘的两种帛书《老子》写本(即《老子》甲本、《老子》乙本)是目前能见到的《老子》一书最古的本子，但存在着讹字、脱字、衍误、错简等诸多缺点，所以不是最好的版本。晋代王弼的《老子注》是古代最好的本子。陈鼓应以王弼《老子注》为蓝本，参考马王堆出土帛书《老子》甲、乙本及唐代傅奕《道德经古本篇》、近代张松如《老子校读》等，并吸收了历代校诂学者可取的见解，编撰《老子注译及评介》，该书是当今流传的最好的校订本。

老子《道德经》五千言，是一部辞意锤炼的“哲学诗”，

其中充满了对人生体验富有启发性的观念。老子哲学的核心是“道”，“道”的涵义可分为三个层面：

一是实存意义的“道”。老子认为“道”是真实存在的东西，是一种看不见、听不到、摸不着的东西，是一团混沌、恍惚的气，既不见首，也不见尾。“道”这个实有的存在体，在宇宙间是唯一的、绝对的，它本身是永久长存的，不会随着外物的变化而消失，也不会因外在的力量而改变。

“道”这个实存体，不仅在天地形成以前就存在，而且天地万物都是它创生的，即“道生一，一生二，二生三，三生万物”（42章）。“道”是自然界中最初的发动者，具有无穷的潜力和创造力。

二是规律性的“道”。《道德经》40章说：“反者道之动。”“反”包含相反对立与返回本初两种规律。老子认为一切现象都是在相反对立的状态下形成的，“有无相生，难易相成”（2章）；“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏”（58章）；“曲则全，枉则直”，“少则得，多则惑”。老子还认为“道”的运动是循环的，循环运动是“道”所表现的一种规律。《道德经》25章说“有物混成”，“周行而不殆”，“强字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反”。

三是生活准则的“道”。形而上的“道”渐渐向下落，落实到生活的层面，作为人间行为的指标，成为人类的生活方式与处世方法，便可称为“德”。“德”是“道”的作用，也是“道”的显现，两者的区别在于：“道”是指未经渗入一丝一毫人为的自然的状态，“德”是指参与了人为的因素而仍然返回到自然的状态。老子所说的“道德”着重于顺任自然的一面，完全不同于儒家所强调的伦理性的一面。老子认为作为生活准则的“道”，具有自然无为、虚静、柔弱、不争等特性。

赵孟頫所书《老子道德经卷》存在一些讹字、脱字、衍误等现象，所以我们一方面对赵书原帖附上释文，所附释文与赵书原帖保持完全一致；另一方面，为了让读者能了解《道德经》全文的内容，我们在本书的最后安排有陈鼓应先生校订的老子《道德经》全文，并将其译成白话。

从书法艺术的角度看，赵孟頫所书《老子道德经卷》天然秀逸，超妙入神，得王献之《洛神赋》笔意。运笔从容不迫，严谨有法，点画圆润舒展，结体平正中略带斜侧。元代鲜于枢称赞赵氏小楷下笔神速，备极楷则，笔力柔软，风采奕奕，具有“缜密”和“飞动”两大特色。明代的文徵明，清代的梁同书、张照，现当代的书法大师沈尹默、启功等，都不同程度地受到赵孟頫小楷书法的影响。



老子

道可道非常道名可名非常名無名天地之始
有名萬物之母常無欲以觀其妙常有欲以觀
其徼此兩者同出而異名同謂之玄玄之又玄衆
妙之門
天下皆知美之為美斯惡已皆知善之為善斯不



释文

老子

道可道非常道名可名非常名無名天地之始

有名萬物之母常無欲以觀其妙常有欲以觀

其徼此兩者同出而異名同謂之玄玄之又玄衆

妙之門

天下皆知美之為美斯惡已皆知善之為善斯不

释文

善已故有无之相生难易之相成长短之相形高
下之相倾音声之相和前后之相随是以圣人处
无为之事行不言之教万物作而不辞生而不
有为而不恃功成不居夫唯不居是以不去
不尚贤使民不争不贵难得之货使民不为
盗不见可欲使心不乱是以圣人之治也虚其心实
其腹弱其志强其骨常使民无知无欲使夫知

善已故有无之相生难易之相成长短之相形高

下之相倾音声之相和前后之相随是以圣人处

无为之事行不言之教万物作而不辞生而不

有为而不恃功成不居夫唯不居是以不去

不尚贤使民不争不贵难得之货使民不为

盗不见可欲使心不乱是以圣人之治也虚其心实

其腹弱其志强其骨常使民无知无欲使夫知

者不敢為也為無為則無不治矣

道沖而用之或不盈淵乎似萬物之宗挫其銳
解其紛和其光同其塵湛兮似若存吾不知
其誰之子象帝之先

天地不仁以萬物為刍狗聖人不仁以百姓為刍
狗天地之間其猶橐籥乎虛而不屈動而愈
出多言數窮不如守中

釋文

者不敢為也為無為則無不治矣

道沖而用之或不盈淵乎似萬物之宗挫其銳

解其紛和其光同其塵湛兮似若存吾不知

其誰之子象帝之先

天地不仁以萬物為刍狗聖人不仁以百姓為刍

狗天地之間其猶橐籥乎虛而不屈動而愈

出多言數窮不如守中

释文

谷神不死是謂玄牝玄牝之門是謂天地根

緜緜若存用之不勤

天長地久天地所以能長且久者以其不自生故
能長生是以聖人後其身而身先外其身而身
存非以其無私耶故能成其私

上善若水水善利萬物而不爭處衆人之所
惡故幾於道居善地心善淵與善人言善信

谷神不死是謂玄牝玄牝之門是謂天地根

綿綿若存用之不勤

天長地久天地所以能長且久者以其不自生故

能長生是以聖人後其身而身先外其身而身

存非以其無私耶故能成其私

上善若水水善利萬物而不爭處衆人之所

惡故幾於道居善地心善淵與善人言善信

释文

政善治事善能動善時夫惟不爭故无尤矣

持而盈之不如其已揣而銳不可長保金玉滿

堂莫之能守富貴而驕自遺其咎功成名遂

身退天之道

載營魄抱一能无离乎专氣致柔能如嬰兒

乎滌除玄覽能无疵乎愛民治國能无为乎

天門開闔能无雌乎明白四達能无知乎生之

政善治事善能動善時夫惟不爭故无尤矣
持而盈之不如其已揣而銳不可長保金玉滿
堂莫之能守富貴而驕自遺其咎功成名遂
身退天之道

載營魄抱一能无離乎專氣致柔能如嬰兒
乎滌除玄覽能无疵乎愛民治國能無為乎
天門開闔能無雌乎明白四達能無知乎生之

释文

畜之生而不有為而不恃長而不宰是謂玄德
三十輻共一轂當其無有車之用埏埴以為器
當其無有器之用鑿戶牖以為室當其無有
室之用故有之以為利無之以為用
五色令人目盲五音令人耳聾五味令人口爽
馳騁田獵令人心發狂難得之貨令人行妨是
以聖人為腹不為目故去彼取此

畜之生而不有為而不恃長而不宰是謂玄德

三十輻共一轂當其無有車之用埏埴以為器

當其無有器之用鑿戶牖以為室當其無有

室之用故有之以為利無之以為用

五色令人目盲五音令人耳聾五味令人口爽

馳騁田獵令人心發狂難得之貨令人行妨是

以聖人為腹不為目故去彼取此

寵辱若驚貴大患若身何謂辱寵為下得
之若驚失之若驚是謂寵辱若驚何謂貴大
患若身吾所以有大患者為吾有身及吾無身
吾有何患故貴以身為天下若可寄天下愛以
身為天下若可託天下
視之不見名曰夷聽之不聞名曰希搏之不得
名曰微此三者不可致詰故混而為一其上不

釋文

寵辱若驚貴大患若身何謂辱寵為下得

之若驚失之若驚是謂寵辱若驚何謂貴大

患若身吾所以有大患者為吾有身及吾無身

吾有何患故貴以身為天下若可寄天下愛以

身為天下若可託天下

視之不見名曰夷聽之不聞名曰希搏之不得

名曰微此三者不可致詰故混而為一其上不

释文

皦其下不昧繩：不可名復歸於無物是謂
無狀之狀無物之象是謂忽恍迎之不見其
首隨之不見其後執古之道以御今之有能知
古始是謂道紀

古之善為士者微妙玄通深不可識夫惟不可
識故強為之容豫兮若冬涉川猶兮若畏四
鄰儼兮其若客渙兮若冰將釋敦兮其若

皦其下不昧繩繩兮不可名復歸于无物是謂

无状之状无物之象是謂忽恍迎之不見其

首隨之不見其後執古之道以御今之有能知

古始是謂道紀

古之善為士者微妙玄通深不可識夫惟不可

識故強為之容豫兮若冬涉川猶兮若畏四

鄰儼兮其若客渙兮若冰將釋敦兮其若

释文

朴旷兮其若谷浑兮其若浊孰能浊以静

之徐清孰能安以动之徐生保此道者不欲

盈夫惟不盈故能弊不新成

致虚极守静笃万物并作吾以观其复夫物

芸芸各归其根归根曰静静曰复命复命曰

常知常曰明不知常妄作凶知常容容乃公公

乃王王乃天天乃道道乃久没身不殆

樸曠兮其若谷渾兮其若濁孰能濁以靜
之徐清孰能安以動之徐生保此道者不欲
盈夫惟不盈故能弊不新成

致虛極守靜篤萬物並作吾以觀其復夫物
芸芸各歸其根歸根曰靜靜曰復命復命曰
常知常曰明不知常妄作凶知常容容乃公公
乃王王乃天天乃道道乃久沒身不殆

太上下知有之其次親之譽之其次畏之侮之故
信不足焉有不信猶于其貴言功成事遂百
姓皆謂我自然

大道廢有仁義智惠出有大偽六親不和有

孝慈國家昏亂有忠臣

絕聖棄智民利百倍絕仁棄義民復孝慈
絕巧棄利盜賊無有此三者以為父不足故

释文

太上下知有之其次亲之誉之其次畏之侮之故

信不足焉有不信犹于其贵言功成事遂百

姓皆谓我自然

大道废有仁义智惠出有大伪六亲不和有

孝慈国家昏乱有忠臣

绝圣弃智民利百倍绝仁弃义民复孝慈

绝巧弃利盗贼无有此三者以为文不足故