

逸少龍威虎震，大令跳宕雄奇。

康有為

中國碑帖名品

「二十六」

王羲之王獻之小楷



上海書畫出版社

中國碑帖名品

「二十六」

王羲之 王獻之 小楷



上海書畫出版社

圖書在版編目(CIP)數據

王羲之王獻之小楷 / 上海書畫出版社編 — 上海: 上海書畫出版社, 2014.8
(中國碑帖名品)

ISBN 978-7-5479-0866-2

I. ①王… II. ①王… III. ①楷書—法帖—中國—東晉時代
IV. ①J292.23

中國版本圖書館CIP數據核字(2014)第173899號

中國碑帖名品「二十六」

王羲之王獻之小楷

本社編

責任編輯 馮磊
釋文注釋 俞豐
審定 沈培方
責任校對 朱慧
封面設計 王崢
整體設計 馮磊
技術編輯 錢勤毅

出版發行

上海書畫出版社

地址 上海市延安西路593號 200050

網址 www.shshuhua.com

E-mail shcph@163.com

印刷 上海界龍藝術印刷有限公司

經銷 各地新華書店

開本 889 × 1194mm 1/12

印張 3 2/3

版次 2014年8月第1版

2015年7月第2次印刷

書號

ISBN 978-7-5479-0866-2

定價

32.00元

若有印刷、裝訂質量問題，請與承印廠聯繫

版權所有

翻印必究

《中國碑帖名品》編委會

編委會主任

盧輔聖 王立翔

編委（按姓氏筆畫爲序）

王立翔 沈培方
胡傳海 孫稼阜
張偉生 馮磊
盧輔聖

本冊責任編輯

馮磊

本冊釋文注釋

俞豐

本冊圖文審定

沈培方

前言

中華文明綿延五千餘年，文字實具第一功。從倉頡造字而雨粟鬼泣的傳說起，歷經華夏子民智慧聚集、薪火相傳，終使漢字生生不息、蔚為壯觀。伴隨著漢字發展而成長的中國書法，基於漢字象形表意的特性，在一代又一代書寫者的努力之下，最終超越其實用意義，成為一門世界上其他民族文字無法企及的純藝術，並成為漢文化的重要元素之一。在中國知識階層看來，書法是中國人「澄懷味象」、寓哲理於詩性的藝術最高表現方式，她净化、提升了人的精神品格，歷來被視為「道」「器」合一。而事實上，中國書法確實包羅萬象，從孔孟釋道到各家學說，從宇宙自然到社會生活，中華文化的精粹，在其間都得到了種種反映，書法無愧為中華文化的載體。書法又推動了漢字的發展，篆、隸、草、行、真五體的嬗變和成熟，源於無數書家承前啓後、對漢字美的不懈追求，多樣的書家風格，則愈加顯示出漢字的無窮活力。那些最優秀的「知行合一」的書法家們是中華智慧的實踐者，他們彙成的這條書法之河印證了中華文化的發展。

因此，學習和探求書法藝術，實際上是瞭解中華文化最有效的一個途徑。歷史證明，漢字及其書法衝破了民族文化的隔閡和時空的限制，在世界文明的進程中發生了重要作用。我們堅信，在今後的文明進程中，這一獨特的藝術形式，仍將發揮出巨大的力量。然而，在當代這個社會經濟高速發展、不同文化劇烈碰撞的時期，書法也遭遇前所未有的挑戰，這其間自有種種因素，而漢字書寫的退化，或許是書法之道出現踟躕不前窘狀的重要原因，因此，有識之士深感傳統文化有「迷失」、「式微」之虞。書法藝術的健康發展，有賴對中國文化、藝術真諦更深刻的體認，彙聚更多的力量做更多務實的工作，這是當今從事書法工作的專業人士責無旁貸的重任。

有鑒於此，上海書畫出版社以保存、還原最優秀的書法藝術作品為目的，承繼五十年出版傳統，出版了這套《中國碑帖名品》叢帖。該叢帖在總結本社不同時段字帖出版的資源和經驗基礎上，更加系統地觀照整個書法史的藝術進程，彙聚歷代尤其是今人對不同書體不同書家作品（包括新出土書迹）的深入研究，以書體遞變為縱軸，以書家風格為橫綫，遴選了書法史上最優秀的書法作品彙編成一百冊，再現了中國書法史的輝煌。

為了更方便讀者學習與品鑒，本套叢帖在文字疏解、藝術賞評諸方面做了全新的嘗試，使文字記載、釋義的屬性與書法藝術造型、審美的作用相輔相成，進一步拓展字帖的功能。同時，我們精選底本，並充分利用現代高度發展的印刷技術，精心校核，原色印刷，幾同真迹，這必將有益於臨習者更準確地體會與欣賞，以獲得學習的門徑。披覽全帙，思接千載，我們希望通過精心編撰、系統規模的出版工作，能為當今書法藝術的弘揚和發展，起到綿薄的推進作用，以無愧祖宗留給我們的偉大遺產。

簡介

王羲之，字逸少，瑯琊臨沂人。東晉著名書法家，後世尊為『書聖』。《晉書》稱王書『為古今之冠，論者稱其筆勢，以為飄若浮雲，矯若驚龍』。永和七年（三五二）拜右軍將軍、會稽內史，故世稱『王右軍』。永和十一年辭官，居山陰，與諸名士游於山水之間，風流蘊藉，以虛曠為懷。據《晉書》本傳載其卒年五十九歲，但未記生年，故其生卒年世傳不一。

《黃庭經》，原為道教上清派的重要典籍，也被內丹家奉為內丹修煉的主要經典。現傳《黃庭經》有《黃庭內景玉經》、《黃庭外景玉經》、《黃庭中景玉經》三種。歷來皆傳為王羲之小楷所書的《黃庭經》乃是《黃庭外景玉經》。六十行。此帖末行題：『永和十二年五月廿四日山陰縣寫。』原本為黃素絹本，真迹久佚，在宋代曾摹刻上石，有拓本流傳。傳世刻本極夥。此帖法度謹嚴，氣逸質宕，有秀美開朗之意態。

《樂毅論》，三國時夏侯玄撰，內容是記述戰國時燕國名將樂毅及其征討各國之事。王羲之書此與其子官奴，前賢曾考官奴乃王獻之。相傳此作唐初曾有摹本，後真迹毀於火。傳世所刻《樂毅論》多以摹本上石。此帖用筆遒勁，結構端整。

《東方朔畫像贊》，西晉時夏侯湛撰。內容是贊美西漢東方朔之高尚品格。後世傳為王羲之所書。末行款署：『永和十二年五月十三日書與王敬仁。』王敬仁即王修。此作古雅質樸，幽深淡宕。

《孝女曹娥碑》，三國時邯鄲淳撰，其內容是講孝女曹娥救父投江的感人故事。後人多傳為王羲之所書。篇末款署：『昇平二年八月十五日記之。』無名款。此作體勢偏扁，富有隸意。

王獻之（三四四——三八六），字子敬，王羲之第七子。官至中書令，故世稱『王大令』。東晉著名書法家。幼學父書，後自成一家。唐代李嗣真《書後品》中謂獻之『逸氣過父』，對後世影響深遠，與王羲之並稱為『二王』。

《洛神賦十三行》，東晉王獻之的小楷書法代表作，原墨迹寫在麻箋上，內容為三國時期魏國著名文學家曹植的名作《洛神賦》，入宋殘損，賈似道先得九行，又續得四行，遂刻於似碧玉的佳石上，世稱『玉版十三行』。後石佚，至明萬曆間，在杭州葛嶺半閑堂舊址復得，歸陸夢鶴、翁嵩年。清康熙間入內府，八國聯軍攻佔北京後，此石流入民間。後為國家文博單位收購，現藏首都博物館。此作體勢秀逸，筆致灑脫。

本次選用《黃庭經》、《樂毅論》、《東方朔畫像贊》為朵雲軒所藏《宋拓晉唐小楷》冊中部分，《洛神賦十三行》亦朵雲軒所藏，清代早期拓本。《孝女曹娥碑》為上海圖書館所藏宋拓本。以上諸本均為首次原色原大全本影印。

黃庭經

黃庭：據唐代梁丘子注曰：

「黃者，中央之色也；庭者，四方之中也。」『黃庭』一

詞，即泛指事物的中央核心之

處，對應人體，則有人體之黃

庭（脾）、頭部之黃庭等等，

是想象中的人體及臟腑內的

虛空竅。《黃庭經》具體分為

《內景經》、《外景經》和

《中景經》三種，傳為王羲之

所書寫的為《外景經》，又稱

《太上黃庭外景經》，經文主

要闡述呼吸吐納、收攝心神、

存思臟腑、固精咽津等修煉之

法，歷來被作為修煉氣功和養

身的典籍。文中多以擬人法描

寫，有助於意念的想象。

幽闕：即腎。命門：臍下。日

月：指左右。左為日，右為

月。癰：同「虛」，指鼻。

玉池清水：指口中津液。靈

根：此指舌根。

開：同「閉」。

黃庭中人衣朱衣：想象脾中有

小人，其母從胃管中入脾中，

身著紅色的衣服。

余州謂此黃庭本非秘閣續帖
然秘閣續帖在宋時有先後三種
正恐余州亦尚未詳攷也 覃溪



上有黃庭下有關元前有幽闕後有兌噓吸嘔外出

八丹田審能行之可長存黃庭中人衣朱衣關門壯壽
蓋兩扉幽闕俠之高魏丹田之中精氣微玉池清水上
生肥靈根堅志不裏中池有士服朱橫下三寸神所居
中外相源重閉之神虛之中務脩治玄癰氣管受精符

黃庭經。一上有黃庭，下有關元。前有幽闕，後有命門。噓吸嘔外，出八丹田。審能行之可長存。黃庭中人衣朱衣。關門壯壽，蓋兩扉。幽闕俠之高魏。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。中外相源重閉之。神虛之中務修治。玄癰氣管受精符。

兌：同「說」。

呼吸虛間以自償：此說吸氣入鼻，隨後咽之，有益於身體。

受慶：受福報。

藏：同「藏」。

玉樹：指人的身體。靈臺：指心。

明堂：在眉心入內一寸。此說明堂是氣之中心，通達周身。

真人子丹當我前：此說想象明堂中有神人，此真人之字為子丹。

三關：天關，口；地關，足；人關，兩手。此說要閉塞口、足、手三關，不使邪氣入侵。

崑崙：指頭。絳宮：或指喉嚨。

長城：指小腸。玄谷邑：幽深山谷中的城市。此說小腸如長城，深藏於腹中。

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。呼吸虛間以自償。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、其材、公、打、至、道、不、煩、不、旁、迂。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、

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吸虛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其材公打至道不煩不旁迂

靈臺通天臨中野方寸之中至關下玉房之中神門戶既與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

要眇：形容精深微妙。

繫子長流心安寧：此說常想象心中神人可使心神安寧。

三奇靈：上部靈根為舌，中部靈根為臍，下部靈根為精房。

大倉：即太倉，指胃。此說意念守於胃部，可以不飢渴。

六丁：道教認為丁卯、丁巳、丁未、丁酉、丁亥、丁丑此「六丁」為陰神，為天帝所役使；道士則可用符籙召請，以供驅使。此說想象黃庭真人為帝，則六丁、神女皆來侍衛。

關閉精路，男指不遺精，女指絕經。

歷觀五藏視節度：此說想象五藏之神常在體內，受我驅使。五藏，指心、肝、脾、肺、腎五種器官。

六腑：指膽、胃、膀胱、大腸、小腸、臍。凡此六腑，常須潔淨。

垂拱：垂衣拱手，無所事事。

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
謁閑子精路可長活正室之中神所居洗心自治無敢

行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
在塵間寧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惓

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。觀志流神三奇靈。閑暇無事脩太平。時念大倉不飢渴。役使六丁神女。謁閑子精路可長活。正室之中神所居。洗心自治無敢。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。在塵間。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。恬惓。

久視：長久存在，長生不老。
《老子》第五十九章：『是謂
深根固抵，長生久視之道。』

三五：即三田五臟。三田即上
中下三丹田。

天七地三回相守：天有七星，
地有三精，元氣回行無窮極。
三精：指日、月、星。

三陽：古人稱農曆十一月冬至
一陽生，十二月二陽生，正月
三陽開泰，合稱『三陽』。

三神：指人體三丹田之神。
《內景經·隱影》：『三神
之樂由隱居，倏歛游遊無遺
憂。』梁注：『三神，三丹田
之神也。』此說守住三田之元
氣可得長生。

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。萬歲照照非有期。外本三陽神物自來。內養三神、

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
如明珠萬歲照照非有期外本三陽物自來內養三神

璇璣懸珠環無端：璇璣運轉，氣脈流通，沒有休止。璇璣：本指北斗星，此指流轉自然。

還丹：道家的仙丹，自稱服後可以即刻成仙。玄泉：即唾液。

獨食大和陰陽氣：學仙之士，朝食陽氣，暮食陰氣，並食元氣。太和：天地間的沖和之氣。《易·乾》：『保合大和，乃利貞。』大：通『太』。朱熹本義：『太和，陰陽會合沖和之氣也。』

可長生魄欲上天魄入淵還魂反魄道自然
璇璣懸珠環無端玉石戶金齋身兒堅
載地玄天迫乾坤象以四時去如丹前仰後卑
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故

言實是根晝夜思之可長存仙人道士非可神
積精一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
我精神光晝日照夜自守渴自得飲飢自飽經歷六

可長生。魂欲上天魄入淵。還魂反魄道自然。璇璣懸珠、環無端。玉石戶金齋身兒堅。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、致為和仁。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。晝日照照夜自守。渴自得飲飢自飽。經歷六、

三焦：上焦、中焦、下焦的合稱。中醫將軀幹劃分為三個部位，橫膈以上為上焦，包括心、肺，橫膈以下至臍為中焦，包括脾、胃，臍以下為下焦，包括肝、腎、大腸、小腸、膀胱。

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、

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壺通神明
伏於老門候天道近在於身還自守精神上下開分

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

閉塞命門如玉都：道家以為人生繫命於精約，故當愛養精約，勿妄施泄。按：精，指男子的精液；約，指女子的月經。

金木水火土為王：金為白，木為青，水為黑，火為赤，土為黃，為中主，制禦四方。

列帝如流星，肺之為氣三焦起。上脈伏，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，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

列布如流星。肺之為氣三焦起。上脈（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。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。呼吸靈間見吾形。強我筋骨、血脉盛。恍惚不見過清靈。恬惓無欲遂得生。還於七、門飲大淵。道我玄靡過清靈。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。二府相、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。

被髮：同「披髮」。

藏其形出入二竅舍黃庭呼吸靈間見吾形強我筋骨
血脉盛恍惚不見過清靈恬惓無欲遂得生還於七
門飲大淵道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二府

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：「永和十二年」為
公元三五六年。「五」為衍
字。

此經刻本出秦州者骨
出越州者肉多此本北
方古刻肥瘦適均信為
神品每內絕無而謹有

永和十二年五月廿四日五山陰縣寫



樂毅論