

王羲之

小楷掇英

小楷掇英编委会 编

浙江人民美术出版社



浙江人民美术出版社

小楷掇英

王羲之

小楷掇英编委会 编

图书在版编目 (C I P) 数据

小楷掇英. 王羲之 / 小楷掇英编委会编 ; 路振平, 赵国勇, 郭强主编. — 杭州 : 浙江人民美术出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5340-5273-6

I. ①小… II. ①小… ②路… ③赵… ④郭… III. ①楷书—法帖—中国—东晋时代 IV. ①J292.33

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第218151号

丛书策划: 舒 晨

主 编: 路振平 赵国勇 郭 强

编 委: 路振平 赵国勇 郭 强 舒 晨

童 蒙 陈志辉 徐 敏 叶 辉

策划编辑: 舒 晨

责任编辑: 冯 玮

装帧设计: 陈 书

责任印制: 陈柏荣

小楷掇英

王羲之

出版发行 浙江人民美术出版社

地 址 杭州市体育场路 347 号

电 话 0571-85176089

经 销 全国各地新华书店

网 址 <http://mss.zjcb.com>

制 版 杭州新海得宝图文制作有限公司

印 刷 浙江兴发印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/12

印 张 5.333

印 数 0,001-3,000

版 次 2016 年 10 月第 1 版·第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5340-5273-6

定 价 48.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与本社市场营销部联系调换。

浙江人民美术出版社

小楷掇英

王羲之

小楷掇英编委会 编

序 言

楷书，又称『真书』、『正书』，有广义与狭义之分。广义楷书，指『篆书』、『隶书』、『楷书』等各种字体端正，可以作为楷法的字体；狭义的楷书，则是指魏晋以后，除篆隶之外字体端正的书法。诚如清周星莲《临池管见》所说：『楷书者字体端正，用笔合法之谓也。』本丛书所研究的范围，仅为狭义楷书中的小楷。

小楷，是指半寸以下的小楷。以其可小到细如蝇头，所以有时又戏称蝇头小楷。清钱泳《履园丛话》说：『余尝论工画者不善山水，不能称画家；工书者不精小楷，不能称书家。』可见小楷乃书家的基本功。

从有历史的记载上看，钟繇应是小楷的开山鼻祖，他的《宣示表》、《贺捷表》可以说是小楷的典范。此后，王羲之、钟绍京、赵孟頫、董其昌、文徵明续写了不朽的篇章，而唐代楷书则达到了光辉的顶峰。

王羲之，字逸少，琅琊临沂（今属山东）人，后迁居会稽（浙江绍兴）。生于晋怀帝永嘉元年（三〇七），卒于晋哀帝兴宁三年（三六五）。曾历任秘书郎、临川太守、江州刺史、宁远将军、会稽内史、右军将军，所以后世又称其为『王右军』。

王羲之出身于名门望族，书画世家。其父王旷、伯父王导均为当时赫赫有名的书法家。王羲之从小耳濡目染，潜移默化。对他影响最大的有两个人：一个是他的父亲王旷，从小就教他蔡邕笔法。一个是他的叔父王廙。王廙，字世将，晋明帝的书画老师，对王羲之的书法非常赏识，并把自己对书法的体会全部教给他。他曾对王羲之说：『作画写字都必须有自己的风格，只有通过勤学苦练，积累高深的学识才能达到这个目的。』王羲之还有一个老师就是卫夫人。卫夫人，名铄，

字茂漪，为西晋书法家卫恒的侄女，汝阳太守李矩的妻子。卫氏四世善书，家学渊源，尤善钟繇的正书。《唐人书评》称其书法『如插花舞女，低昂美容；又如美女登台，仙娥弄影，红莲映水，碧沼浮霞』。王羲之跟她学习，自然受她的熏陶，一遵钟法，姿媚习尚，自然难免。后来，王羲之出游名山大川，见到了李斯、曹喜、张芝、梁鹄、钟繇、蔡邕的书记迹，一改本师。剖析张芝的草书，增损钟繇的隶书，并把平生博览所得的秦砖汉瓦中各种不同的笔法，悉数融入到行草中去，推陈出新，融古铸今，遂创造出他那个时代的最佳书体，亦即王体行书，当时就受到人们的推崇。

王羲之一生创作了数以万计的书法作品。据《二王书录》记载：『二王书大凡一万五千纸。』但自恒玄失败，萧梁亡国，王羲之行书或失于战乱，或毁于水火，到了唐朝已所剩无几。唐贞观年间，李世民曾用重金购求『大王真书惟得五十纸，行书二百四十纸，草书二千纸，并以金宝装饰』。由于内乱频仍，至唐开元年间，内府所存王羲之『真书不满十纸，行书数十纸，草书数百纸』。后来，由于朝代更迭，沧桑巨变，王羲之的书法真迹早已灰飞烟灭，只能从摹本、法帖及碑刻中寻求消息了。

王羲之的小楷尤为精到，其中《黄庭经》、《乐毅论》、《东方朔画赞》、《宣示表》以正见长，《曹娥碑》则以奇为美。

因王羲之小楷大多篇幅短小，宋明以来士大夫争相摹刻，故而传世刻本颇多，此次出版的《黄庭经》、《乐毅论》、《东方朔画赞》就各选取了几个精善的刻本，以飨读者。

黃庭經 上有黃庭下關元。后有幽闕。前有命門。噓吸戶外。出入丹田。審能行之可長存。黃庭中人衣朱衣。关门壯籥蓋兩扉。幽闕俠之高巍巍。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。神戶之中務修治。玄廬氣管受精符。急固子精以自持。宅中有士常衣絳。子能見之可不病。橫理長尺約其上。子能守之可無恙。呼噏戶間以自償。保守

黃庭經

上有黃庭下關元後有幽闕前有命^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籥
蓋兩扉幽闕俠之高巍巍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脩治玄廬氣管受精符
急固子精以自持宅中有士常衣絳子能見之可不病橫
理長尺約其上子能守之可無恙呼噏廬間以自償保守

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長
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
常存玉房視朗延時念大倉不飢渴役使六丁神女

貌堅身受慶。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。明堂四達法海源。真人子丹當我前。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。棄捐淫欲專守精。寸田尺宅可治生。系子長流心安寧。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。洗心自治無敢污。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（休）。虛無之居在廉間。寂寞眈然口不言。恬惓無為游德園。積精香潔玉女存。作道忧柔身獨居。扶養性命守虛無。恬惓無為何思慮。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。

謁開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
在廉間寂寞眈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
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
山何亭。中有真人。可使令。蔽以紫宮丹城樓。俠以日月
如明珠。萬歲昭。非有期。外本三陽神。自來內養三神
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。明七門。此非枝

入曰是吾道。天七地三回相守。升降五行一合九。玉石落落是吾寶。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。萬歲昭昭非有期。外本三陽神自來。內養三神可長生。魂欲上天魄入淵。還魂反魄道自然。旋玑懸珠環無端。玉（石）戶金籥身貌堅。載地玄天回乾坤。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

叶实是根。昼夜思之可长存。仙人道士非可神。积精所致为专年。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。昼日照昭夜自守。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。上合三焦道饮浆。我神魂魄在中央。随鼻上下知肥香。立于悬雍通明堂。伏于玄门候天道。近于身还自守。精神上下关分理。通利天地长生道。七孔已通不知老。还坐（阴阳）天门

葉實是根晝夜思之可長存仙人道士非可神積精所
受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
我精神光晝日照昭夜自守渴自得飲飮自飽經歷六
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漿我
神魂魄在中央隨鼻上下知肥香立於懸雍通明堂
伏於玄門候天道近在於身還自守精神上下關分
理通利天地長生道七孔已通不知老還坐陰陽天門

候陰陽下于寵喉通神明過華蓋下清且涼入清冷
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
列帝如流星肺之為氣三焦起上服伏天門候故道關
視天地存童子調和精華理髮齒頰色潤澤不復白
下于寵喉何落諸神皆會相求索下有絳宮紫華
色隱在華蓋通神靈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

候陰陽。下于喉通神明。過華蓋下清且涼。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。下于喉喉何落落。諸神皆會相求索。下有絳宮紫華色。
隱在華蓋通神戶。專守心神轉相呼。觀我諸神辟除耶。脾神還歸与大家。至于胃管通虛無。閉塞命門如玉都。壽專萬歲將有余。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。伏于大阴成其形。出入二窍舍黃庭。呼吸虛無見吾形。強我筋骨血脉盛。恍惚不見過清靈。恬惓無欲遂得生。還于七門飲大淵。導我玄靡過清靈。问我仙道与奇方。头戴白素距丹田。沐浴華池生靈根。被发行之可長存。三府相得開命門。五味皆至（开）善气还。常能行之可長生。永和十二年五月廿四日五。山阴县写。

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恬惓無欲遂得生還於七
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



黃庭經



上有黃庭下有關。前存幽闕後有命。呼吸虛外
丹田審能行之可長存。黃庭中人衣朱衣。關門
真兩扉。幽闕俠之高巍。丹田之中精氣微。玉池清水
生肌靈根堅。志不衰。中池有土服赤朱。橫下三寸神所居。
中外相距重閉之神爐之中。路脩治玄靡。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。
理長尺紉其上。子能守之可無恙。呼嘯虛間以自償。保
身受慶方寸之中。謹蓋藏。精神之歸老復壯。

黃庭經 上有关元。下有关元。前有幽闕。后有命門。嘔吸虛外。出入丹田。審能行之可長存。黃庭中人衣朱衣。關門真兩扉。幽闕俠之高巍。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。中外相距重閉之。神戶之中務修治。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。橫理長尺約其上。子能守之可無恙。呼嘯虛間以自償。保守貌堅身受慶。方寸之中謹蓋藏。精神還歸老復壯。俠

以幽闕流下竟。養子玉樹令可扶。至道不煩不旁迂。灵台通天臨中野。方寸之中至天下。玉房之中神门户。既是公子教我者。明堂四達法海員。真人子丹当我前。三关之間精氣深。子欲不死修昆仑。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。閑暇無事修太平。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

以幽闕流下竟。養子玉樹令可扶。至道不煩不旁迂。灵台通天臨中野。方寸之中至天下。玉房之中神门户。既是公子教我者。明堂四達法海員。真人子丹当我前。三关之間精氣深。子欲不死修昆仑。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。閑暇無事修太平。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

于庶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
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
入日是我道天七地三回相守升降五行一合九玉石落是

汚。历觀五藏視節度。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。九源之山何亭亭。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。玉石户金籥身完坚。载地玄天迫乾坤。象以四时赤如丹。前仰后卑各异门。送以还丹与玄泉。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

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来內養三神
可長生魂欲上天魄入淵還魂反魄道自然旋玑懸珠
環無端玉石戶金籥身完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