

书

丛

导

指

帖

临

楼 风 编著

临	帖
指	导

小

楷

钟繇书《宣示表》 王羲之书《黄庭经》
 钟绍京书《灵飞经》 赵孟頫书《洛神赋》
 文徵明书《前后赤壁赋》

古 吴 轩 出 版 社

小楷临帖指导

楼 风 编著

古 吴 轩 出 版 社

责任编辑 陆 衡

封面设计 何 洁

小 楷 临 帖 指 导

楼 风 编 著

古 吴 轩 出 版 社 出 版

江 苏 省 新 华 书 店 发 行

江 苏 太 仓 印 刷 厂 印 刷

开本787×1092 1/16 印张3

1997年1月第1版 1997年1月第1次印刷

ISBN 7 - 80574 - 277 - 4/J·222

印数:1 - 10000 定价:6.80元

目 录

- 一、钟繇书《宣示表》 (1)
- 二、王羲之书《黄庭经》 (4)
- 三、钟绍京书《灵飞经》 (15)
- 四、赵孟頫书《洛神赋》 (26)
- 五、文徵明书《前后赤壁赋》 (32)
- 六、小楷临帖指导 (38)

尚書宣示孫權所求詔令所報所以轉示
遜于卿佐必異良方出於阿是夢堯之
言可擇郎廟况繇始以賤賤得為前思橫
所矧睨公私見異爰同骨肉殊遇厚寵以至
今日再世榮名同國休感敢不自量竊致愚
慮仍日達晨坐以待旦退思鄙淺聖意所

棄則又割意不敢獻聞深念天下今為已平
權之委質外震神武度其拳之無有二計高
尚自眩况未見信今推款誠欲求見信實懷
不自信之心亦宜待之以信而當護其未自信
也其所求者不可不許報之而反不必可與求之
而不許勢必自強許而不與其曲在己里語

曰何以罰與以奪何以怒許不與思省所未報
權蹠曲折得宜神聖之慮非今臣下所能
有增益昔與父若奉事先帝事有毀者
有似於此粗表二事以為今者事勢尚當有
所依違願君思省謹以在所慮可不須陳
節度唯君恐不
采故不自拜表

黃庭經

上有黃庭下有闢元前有幽關後有命門
噓吸癩外出入丹田審能行之可長存黃庭
中人衣朱衣關門壯蓋蓋兩扉幽關俠之
高魏人丹田之中精氣微玉池清水上上肥靈
根堅志不棄中池有士服赤朱橫下三寸
神所居中外相距重閉之神癩之中務脩治

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理長尺約
其上子能守之可無恙呼翁廬間以自償
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長早三村
小可非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竒靈閑暇
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閉子精路可
長活正室之中神所居洗心自治無敢汙磨
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次曰是吾
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吾連相舍崐

嶮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
萬歲照以非有期外本三陽物自來內養
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

我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
飢自飽經應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糈採我神
魂魄在中央隨鼻上下知肥香立於懸靡
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
下于寵喉通神明過華蓋下清且涼入清

冷澗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列帑如流星肺
之為氣三焦起上服伏天門候故道闕離天
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
二神相得下王英五藏為主腎竅尊伏於
大陰藏其形出入二竅舍黃庭呼吸廬間