

亚目唐

长春木子编

小楷六种

北京体育大学出版社

长春木子编

晋唐小楷六种

北京体育大学出版社

晋唐小楷经典法帖

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 杨 木
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

晋唐小楷六种/长春,木子编. - 北京:北京体育大学出版社,2012. 4
ISBN 978 - 7 - 5644 - 0920 - 3

I. ①晋… II. ①长…②木… III. ①楷书 - 法帖 - 中国 - 晋代②楷书 - 法帖 - 中国 - 唐代 IV. ①J292. 23②J292. 24

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 058890 号

晋唐小楷六种

长春 木子 编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsyp.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 850 × 1168 毫米 1/16
印 张 8.25

2012 年 4 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前言

楷书又称真书、正书。楷者，楷模也。其特点是结字精妙方正，体态端庄周备，笔画繁简相称。它工于点画，寓神韵于结体；笔法森严，平正而不呆板；气通八面，齐整而不拘谨。所以楷书既具有很高的艺术价值，又具有很高的实用价值。小楷即楷书小字之谓。其形成于魏，成熟于晋唐。曹魏时期锺繇的小楷《宣示表》、《荐季侄表》，被后世推定为楷书的奠基之作，但它在笔法上仍带有些许隶书笔意。东晋王羲之的小楷《黄庭经》、《乐毅论》和王献之的《玉版十三行》则彻底脱离了隶书的影响，成为有别于其它任何书体的独立的书体。大唐鼎盛，为文化大繁荣提供了巨大发展空间，当然也为书法的繁荣准备了华丽的舞台，欧阳询、颜真卿、柳公权、钟绍京等大书法家借这个舞台相继登上了楷书的巅峰。旧时小楷多用于帝王诏书、文书通告、经书抄写、科举考试等。于今学习小楷则仍有其现实意义，它有助于提高审美情趣，有助于学习其它书体，还可以把小楷当硬笔书法字帖来学。写小楷又是慢功，可以使人真正静下心来，不失为修身养性的妙法良方。

本书收录了晋唐小楷六种，即王羲之书《黄庭经》、《孝女曹娥碑》、王献之书《玉版十三行》、欧阳询书《般若心经》、褚遂良摹《乐毅论》、钟绍钟书《灵飞经》。

《黄庭经》是中国道教的经典著作，王羲之以小楷书写，共计60行1200余字。陈籀斋《习字诀》中写道：『若求古人笔法，须于下笔处求之』。细看《黄庭经》小楷，其起笔处极为用功，往往先顿再转中锋行笔，自始至终笔笔精道，决无懈怠，足见其法度之森严。然而字里行间逸气冲盈，有秀美开朗之态，实为小楷经典范本。王羲之在此帖末尾署明书写日期和地点：『永和十二年五月二十四日山阴县写』。那时王羲之五十四岁，正是其书法极成熟时期。《孝女曹娥碑》小楷的艺术风格与《黄庭经》无异，所以，这两种帖可以结合起来临习。

王献之小楷石刻《玉版十三行》，因书写内容为曹植的《洛神赋》，又名《洛神赋十三行》，是王献之的小楷代表作。其笔

晋唐小楷经典法帖

二

划隼秀挺拔，结字潇洒秀逸，体势虚和简静，风格灵秀流美，与文章内涵极为和谐，被后人誉为『小楷之极则』。清杨宾《铁函斋书号》称此作『字之秀劲圆润，行世小楷无出其右』。

《般若波罗蜜多心经》，全称《摩诃般若波罗蜜多心经》，简称《般若心经》或《心经》，是佛教《大般若经》600卷中的一小节，全文仅260字，却囊括了《般若波罗蜜多心经》的核心。欧阳询以小楷书写的《般若波罗蜜多心经》，纵有行，横有列，字字得所，庄严整饰；通篇笔画饱满，骨力劲峭，法度谨严，于平正中见险绝；不枝不蔓，稳健端庄，绝无飘逸之笔，与妙道庄严之经文何其相称。

《乐毅论》是三国魏夏侯玄（泰初）所撰论述战国时期燕国名将乐毅及其征战之事的文章。传王羲之抄写此文，书付其子官奴（有人考证官奴即王献之）。唐朝初年，《乐毅论》入内府，经褚遂良检校鉴定，认定为真迹，并注明『四十四行，书付官奴』。原迹不存，这里选的小楷《乐毅论》是褚遂良摹本。

《灵飞经》是唐代著名书法家钟绍京的代表作品，也是中国书法史上的小楷经典之一。钟绍京，字可大，官中书令，封越国公。钟氏工书画，小楷和楷书造诣皆深。据《旧唐书》本传称：『则天时明堂门额，九鼎之铭，及诸官殿门榜，皆绍京所题。』《灵飞经》帖是其存世的代表作之一，它风姿俊逸，神采飞扬。在笔法上，以露锋顺入居多，于流畅中求稳健，轻而不浮，重而不滞。在结字上，造型既美，结构尤精，时用拟古字和异体字，于经书中见古韵。在章法上，纵有列而横无行，字或长或扁，或大或小，笔或轻或重，或收或放，而精神挽聚，行气十足。启功先生说，『从《灵飞》书法论，它那秀美中有古趣的风格，舒展中有团聚的结体，平易中有变化的用笔，都把唐人书法的特色表达无余』。可见，《灵飞经》小楷有着巨大的艺术感染力。

（冯又松，号朝旭，字穆公，高级研究员，诗人，书法家和书法理论家）

冯又松

目 录

东晋 王羲之《黄庭经》·····	四
东晋 王羲之《孝女曹娥碑》·····	十五
东晋 王献之《玉版十三行》·····	二十
唐 欧阳询《心经》·····	二十二
唐 褚遂良《摹王羲之乐毅论》·····	二五
唐 钟绍京《灵飞经》·····	三五

晉唐小楷經典法帖

黃庭經

上有黃庭下有關元前有幽關後有命_門噓吸癪
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巍丹田之中精氣
微玉池清水上生肥靈根堅志不喪中池有士服
赤朱橫下三寸神所居中外相距重閉之神廬之中務
所治之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痛惜理長尺約其上子能
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俟以幽關流
下竟養子玉樹杖可扶至道不煩不旁迂靈
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覬崦絳

晉唐小楷經典法帖

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
奇吾連相舍崐崙之性不迷誤九源之山何亭
中有真人可使令穀以氣宮丹城樓佚以日月如明
珠萬歲照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上天迫乾

坤象以四時未如丹前仰後卑各異門送以還丹與
一象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
照之夜自守渴自得飲飢自飽經歷六府藏卯酉

晋唐小楷经典法帖

宮重樓十二級宮室之中五采集去神之子中池立
下有長城二谷邑長生要眇房中急棄捐搖俗
專子精寸田尺宅可治生蟄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
達時念大倉不飢渴候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
之居在廉閒寧莫曠然口不言恬惔無為遊德園
積精香潔玉女存作道憂柔身獨居扶養性命
守虛無恬惔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曰是吾道天七地三回

晉唐小楷經典法帖

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慆慆我神
魂魄在中央隨臍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
下清且涼入清冷溟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闢離天地存童子
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

晉唐小楷經典法帖

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
廬間見吾形強我筋骨血脉盛悅惚不見過清
靈恬惓無欲遂得生還於七門飲大淵道我二
靡過清靈問我仙道與奇方頭戴白素距丹田

沐浴華池生靈根被髮行之可長存二符相得開
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

晋唐小楷经典法帖

黃庭經世以潁上本為貴予舊有之乙未春就
館毘陵遂佚去至今悵不能已然潁上本用
華峭勁而乏逆氣疑是率更手摹此本渾
穆騫秀神氣獨全趙子固謂黃庭類絲觀
此益信昔人以碧落仙人目黃庭但攤節乘
麟有貴真氣象與草衣木食者迥別此
不可不辨耳康成孟夏汪由敦書