

故宫珍藏歷代名家墨迹

五代楊凝式神仙起居法

故宫博物院编
紫禁城出版社

楊凝式神仙起居法

图书在版编目（C I P）数据

五代杨凝式神仙起居法 / （五代）杨凝式书；故宫博物院编、王连起主编. —北京：紫禁城出版社，2008.8
（故宫珍藏历代名家墨迹）
ISBN 978-7-80047-730-0

I .五… II .①杨…②故… III .草书-法书-中国-五代
(907~960) IV .J292.24

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第130573号

定價	書號	版次	印張	開本	製版印刷	出版發行	總策劃	主編	副主編	圖片提供	責任編輯	裝幀設計	責任印制
39.00 元	ISBN 978-7-80047-730-0	二〇〇八年八月第一版第一次	4.25	八開	北京聖彩虹製版印刷有限公司	紫禁城出版社 地址 北京市東城區景山前街1號 電話 010-8511 7378 010-8511 7596 傳真 010-6512 9479 郵編 100009	王亞民	王連起	趙國英 傅紅展	故宮博物院資料信息中心	趙國英 章之	顧咏梅 劉遠	馬靜波

故宮珍藏歷代名家墨迹

五代楊凝式神仙起居法

作者小傳

楊凝式（公元八七三—九五四年），字景度，華陰（今陝西華陰）人。唐昭宗朝登進士第。「有文辭，善筆札，歷仕梁、唐、晉、漢、周」，「累官至太子少師」。後人稱楊少師。「以心疾致仕，人謂之楊瘋子」。「喜作字，尤工顛草」。卒年八十二歲。小傳詳《舊五代史》、《周書》等書。

評語

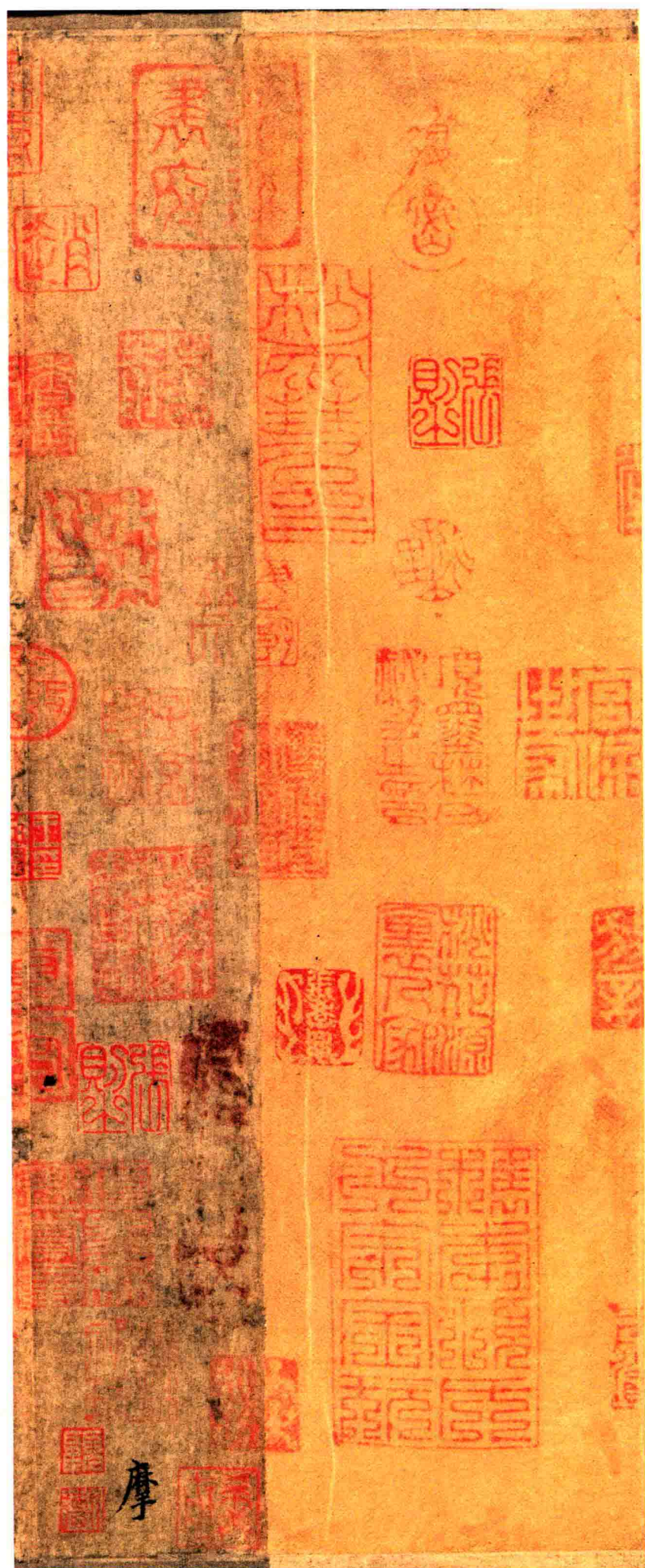
米芾評其書：「如橫風斜雨，落紙雲烟，淋漓快目。」又云：「凝式書天真爛漫，縱逸類顏魯公《爭座位帖》。」黃庭堅云：「凝式如散僧入聖」。

此帖筆法勁逸，轉側變化很多。結體險而緊，雖奇却不流於惡俗，稍出二王法度以外，創立了草體的新風格。宋人評書者往往將顏魯公（真卿）、楊少師（凝式）并稱，就是因為他們能夠不為法縛而又不脫法的緣故。

文物號：故00002655
作品名：神仙起居法
作者：楊凝式
時代：五代
尺寸：縱二七厘米 橫二一·二厘米
質地：紙本



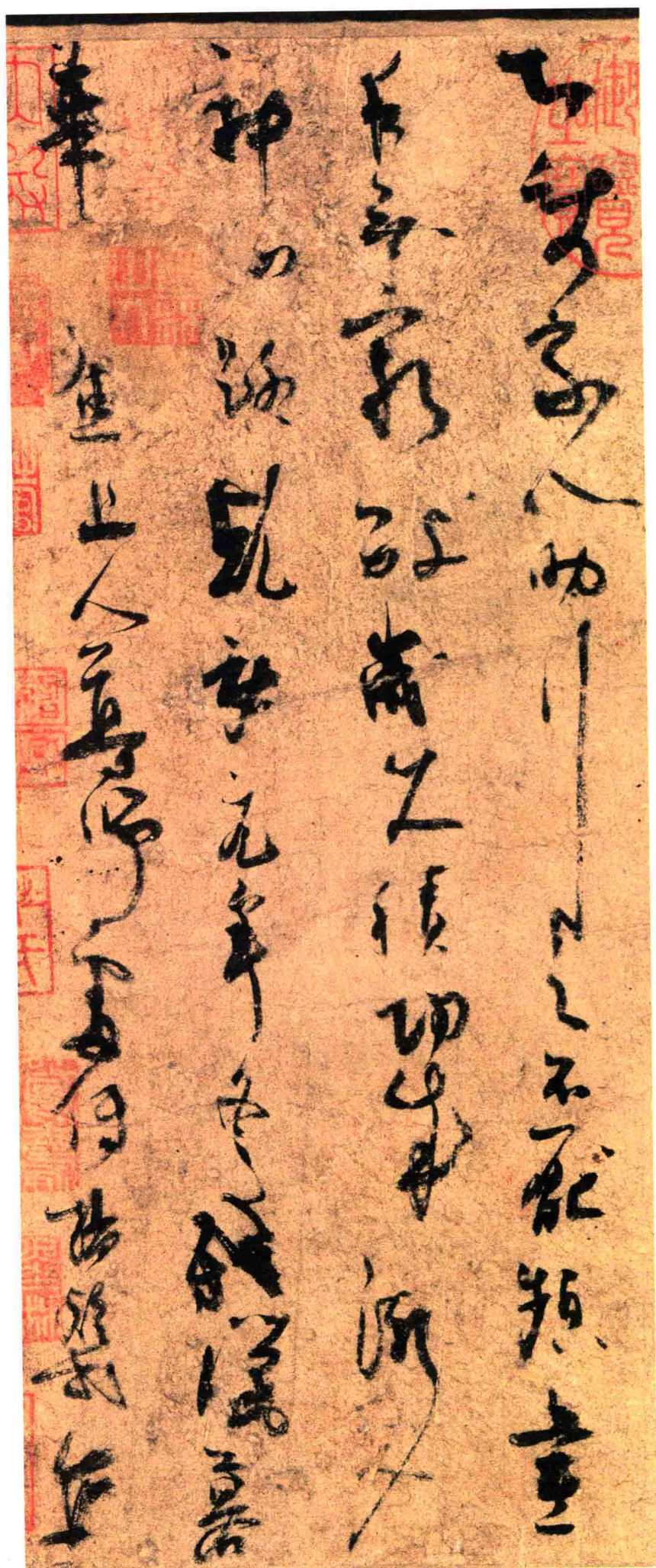
楊凝式書神仙起居法墨蹟

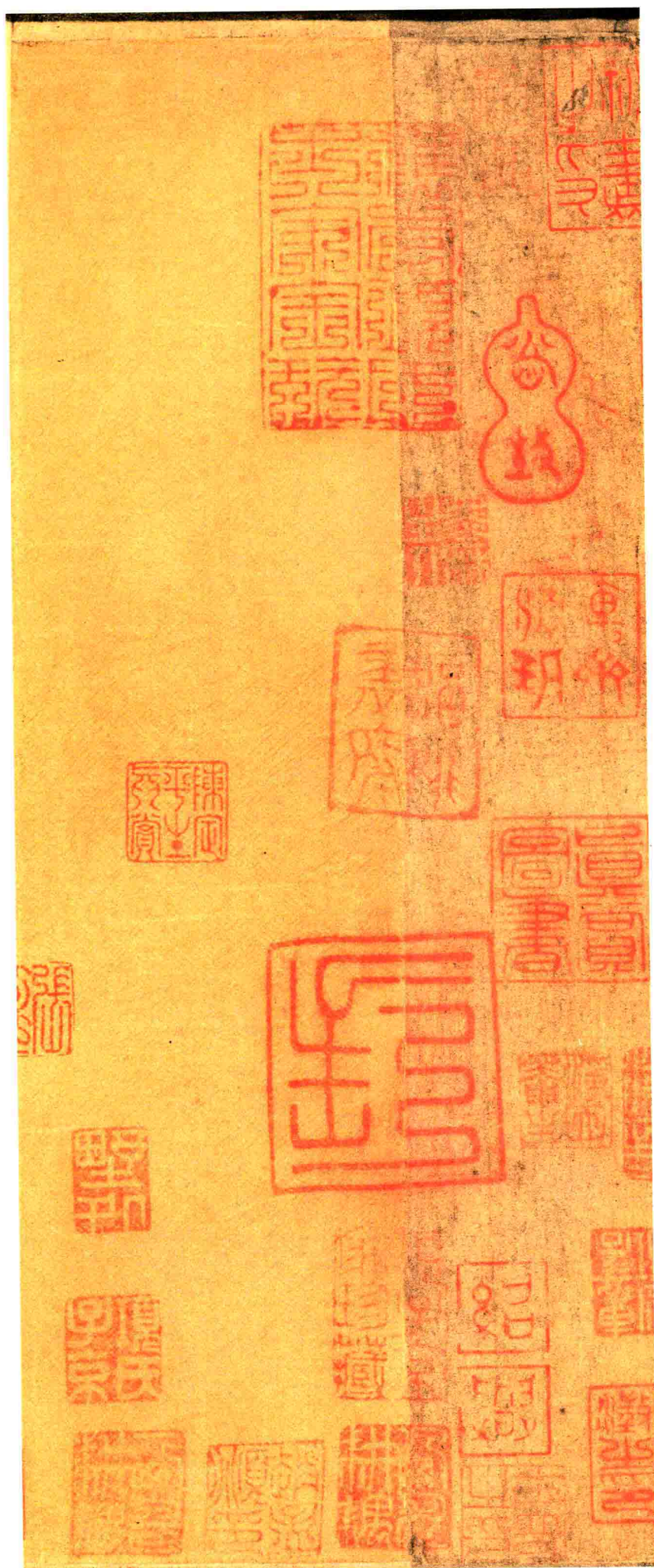




神仙起居法 行住坐卧處 手摩脅與肚 心腹通快時 兩手腸下踞 踞之徹膀腰 背拳摩腎部 才覺力
倦來

即使家人助 行之不厭煩 晝夜無窮數 歲久積功成 漸入神仙路 乾祐元年冬殘臘暮 華陽焦上人尊
師處傳 楊凝式



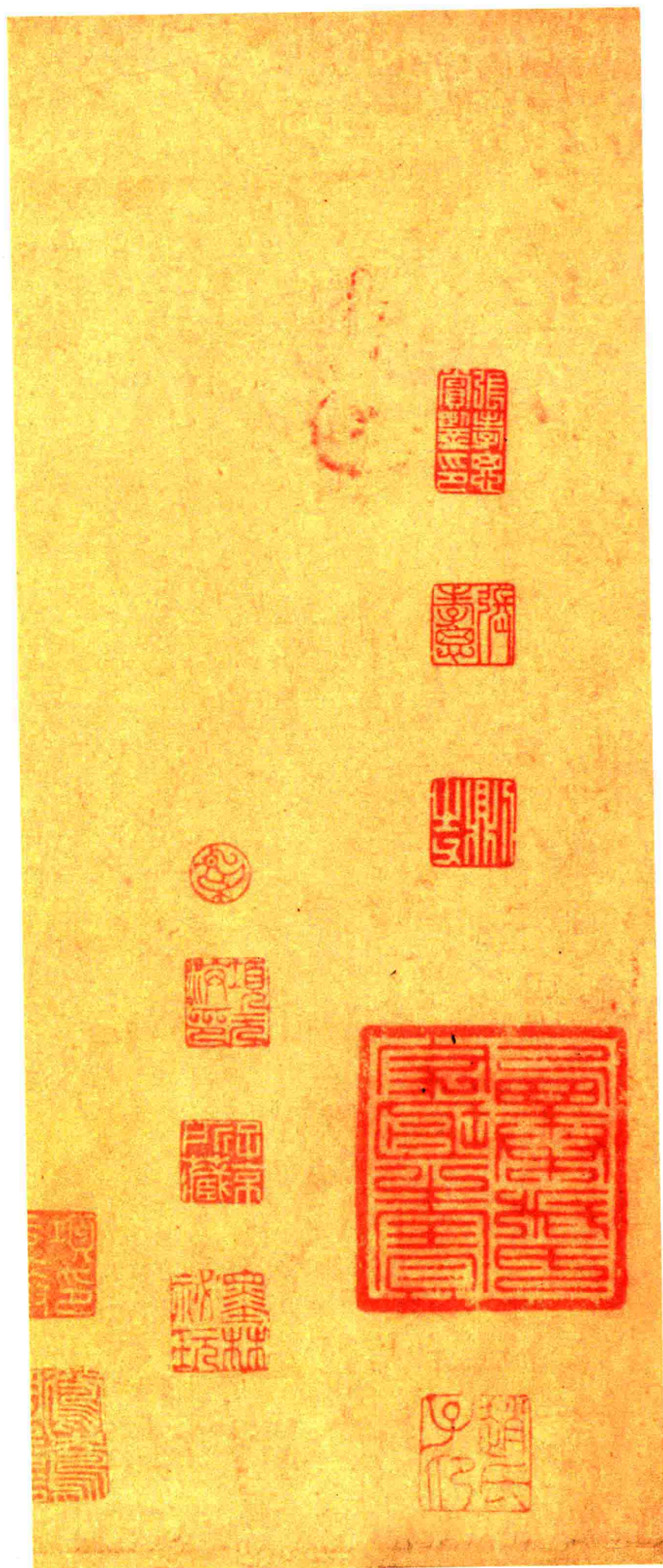


右楊凝式書神仙起居法八行
米友仁鑒正定真跡恭跋



行住坐卧處手摩脇與肚心腹通快時兩手
脇下踞之微膀腰背脊摩腎部才覺力倦
來即使家人助行之不厭頻晝夜無窮數
歲久積功成漸入神仙路乾祐元年冬殘
臘暮華陽集上人尊師處傳楊凝式



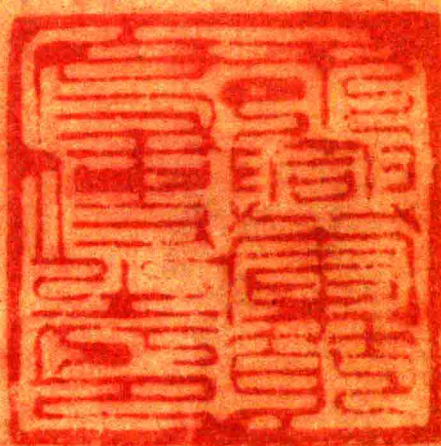


培鳳閣

潤城慙逆張孝思則之珍藏

戊戌仲春識







楊少師書

山谷比之散僧入聖

其微妙可知矣殆

楊少師書山谷比之散僧
入聖其微妙可知矣殆

