

历代碑帖精粹

主编 杜浩

魏晋唐小楷

上海书画出版社
上海

子長流心安寧觀志流神三奇靈開
常存玉房視明達時念大倉不飢渴
謁閑子精路可長活正室之中神所居

搖俗專子精寸
一子中也立下
不死脩崑崙終

靈臺通天臨中野方寸之中至闕下
既是公子教我者明堂四達法海負直
三闕之開青氣深子吹

历代碑帖精粹

魏晋唐小楷

主编 杜浩

中国美术学院美术考级教材
中国美术学院美术考级教材

图书在版编目 (C I P) 数据

魏晋唐小楷 / 杜浩主编. — 合肥 : 安徽美术出版社, 2014.6

(历代碑帖精粹)

ISBN 978-7-5398-4941-6

I. ①魏… II. ①杜… III. ①楷书 - 碑帖 - 中国 - 魏晋南北朝时代②楷书 - 碑帖 - 中国 - 唐代 IV.

①J292.23②J292.24

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第067835号

历 代 碑 帖 精 粹

魏 晋 唐 小 楷

LIDAI BEITIE JINGCUI

WEI JIN TANG XIAOKAI

主编·杜浩

出 版 人: 武忠平

选题策划: 北京艺美联艺术文化有限公司

责任编辑: 朱阜燕 刘 园 毛春林

责任校对: 司开江 陈芳芳

装帧设计: 金前文

责任印制: 徐海燕

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司

安徽美术出版社 (<http://www.ahmscbs.com>)

地 址: 合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号

出版传媒广场 14F 邮 编: 230071

营 销 部: 0551-63533604 (省内)

0551-63533607 (省外)

编辑出版热线: 0551-63533611 13965059340

印 制: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/16 印 张: 2.75

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号: 978-7-5398-4941-6

定 价: 20.00 元

如发现印装质量问题, 请与我社营销部联系调换。

版权所有·侵权必究

本社法律顾问: 安徽承义律师事务所 孙卫东律师

古人日常书写多为小字楷书，称作『小楷』，书法史一般认为钟繇是小楷的鼻祖。形体大小不同，即便同为楷书，笔法也会有差异，苏东坡论书有『大字难于结密而无间，小字难于宽绰有余』，说的便是大字和小字在书写中各有处理的难点。

魏晋无疑是『小楷』书法的黄金时期，以钟繇、王羲之为代表，不少经典作品以摹刻的形式流传至今。《钟繇荐季直表》字形古朴，还残存不少隶书笔意；《黄庭经》《乐毅论》《东方朔书赞》均为王羲之所书，王羲之为后代小楷的书写订立了基本规则，中宫紧收，主笔伸展，秀美飘逸。

虞世南为唐初书家，据传其曾求教于王羲之七世孙智永，因此深得『二王』笔法，观其所书小楷《破邪论序》，灵秀疏朗，确实同羲之小楷有较多相似之处。

欧阳询擅长中楷，其小楷作品流传不多，其所书《般若波罗蜜多心经》与其一般所书楷书从结体上来看有较大相似之处，秀丽刚劲，字字珠圆玉润。

褚遂良书《灵宝经》，笔画劲健，结体古朴，同其他书作也有不小差距，因此不能简单用一般楷书笔法来写小楷。

将历史上最有范本价值的魏晋唐小楷名作合辑，读者可以互相参照，取长补短，也可以根据个人喜好选择一种深入临摹。

鍾繇薦關內侯季直表

臣繇言臣自遭遇先帝

腹心爰自建安之初王師破賊

關東時年荒穀貴郡縣殘

毀三軍餽餉朝不及夕先帝

神略奇計委任得人深山窮谷

國獻米豆道路不絕遂使強

國喪國我众作氣旬月之間廓

清蟻聚當時實用故山陽太守

关内侯季直之策克期成事

神略奇計委任得人深山窮谷

戶獻米豆道路不絕遂使強

敵喪胆我衆作氣旬月之間廓

清蟻聚當時實用故山陽太守

關内侯季直之策克期成事

不差豪髮先帝賞以封爵授
以劇郡今直罷任旅食許下
素為廉吏衣食不充臣愚欲
望聖德錄其宿勲矜其老
困復俾一州俾圖報効直

力氣尚壯必能夙夜保養人
民臣受國家異恩不敢雷同見
事不言干犯宸嚴臣繇皇
恐皇恐頓首頓首謹言

力氣尚壯必能夙夜保養人
民臣受國家異恩不敢雷同見
事不言干犯宸嚴臣繇皇
恐皇恐頓首頓首謹言



黃初二年八月日司徒東武亭侯臣鍾繇表



黃庭經 上有黃庭下有關前有命嘯吸戶外
入丹田能行之可長存黃庭中人衣朱衣关门
精氣微玉池清水
生肥靈根堅固不衰中池有土服赤朱橫下三寸神所居
中有土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喻廬間以自償保守
完堅身受慶方寸之中謹蓋藏精神還归老復壯使

黃庭經
上有黃庭下有關前有命嘯吸戶外
入丹田能行之可長存黃庭中人衣朱衣关门
精氣微玉池清水
生肥靈根堅固不衰中池有土服赤朱橫下三寸神所居
中外相距重閉之神廬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橫
理長尺約其上子能守之可無恙呼喻廬間以自償保守
完堅身受慶方寸之中謹蓋藏精神還归老復壯使

以幽關流下竟養
靈臺通天臨中野方寸之中至關下玉房之中神
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
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

以幽關流下竟養子玉樹令可至道不煩不旁
靈台通天臨中野方寸之中至關下玉房之中神
既是公子教我者明堂四達法海員真人子丹當
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 志流神三奇靈閑暇無事修太平 常存玉房視明達時念大倉不飢渴役使六丁神女 謁閑子精路可長活正室之
中神所居洗心自治無敢

汗历观五藏视节度六府修治洁如素虚无自然道 之故物有自然事不烦垂拱无为心自安体虚无之居 在廉间寂莫旷然口不言恬淡无为游德园积精
香 洁玉女存作道忧柔身独居扶养性命守虚无恬淡 无为何思虑羽翼以成正扶疏长生久视乃飞去五行 参差同根节三五合气要本一谁与共之升
日月抱珠 怀玉和子室子自有之持无矢即欲不死藏金室出月 人曰是吾道天七地三回相守升降五行一合九玉石落落是 吾宝子自有之何不守心
晓根蒂养华采服天顺地

汗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
在廉間寂莫曠然口不言恬淡無為遊德園積精香
潔玉女存作道憂柔身獨居扶養性命守虛無恬淡
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矢即欲不死藏金室出月
人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
如明朱萬歲照之非有期外本三陽物自來內養三由
何長生魂欲上天魄入淵還魂反魄道自然旋璣懸
璣無端玉石戶金籥身兒堅載地玄天也乾坤象
時未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
致和專仁人皆食穀與五味獨食大和陰陽氣故能不

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
如明朱萬歲照之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 环无端玉石戶金籥身兒堅載地玄天追乾坤象以四 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 叶實是根晝夜思之可長存仙人道士非可神積精所
五味獨食大和陰陽氣故能不 致和專仁人皆食穀與五味獨食大和陰陽氣故能不

死天相既心为国主五藏王受意动静气得行道自守 我精神光昼日照照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王光上合三焦道饮酱浆我 神魂魄在中央随鼻上下知肥香立于悬雍通神明 伏于老门候天道近在于身还自守精神上下开分 理通利天地长生草七孔已通不知老还坐阴阳天间 候阴阳下于喉通神明过华盖下清且凉入清冷 渊见吾形其成还丹可长生下 有华盖动见精立于明

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王光上合三焦道饮酱浆我
神魂魄在中央随鼻上下知肥香立于悬雍通神明
伏于老门候天道近在于身还自守精神上下开分
理通利天地长生草七孔已通不知老还坐阴阳天间
候阴阳下于喉通神明过华盖下清且凉入清冷
渊见吾形其成还丹可长生下

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
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
如玉都壽專為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

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
不復白 下于喉嚨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 如玉都壽專為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
為主腎最尊伏於太陰

藏其形出入二竅舍黃庭呼吸廬間見吾形強我筋骨
血脈盛恍惚不見過清靈恬淡無欲遂得生還于七
門飲太淵道我玄靡過清靈問我仙道與寄方頭載
白素距丹田沐浴華池生靈振被疑行之可長存二符
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

藏其形出入二竅舍黃庭呼吸廬間見吾形強我筋骨
血脈盛恍惚不見過清靈恬淡無欲遂得生還于七
門飲太淵道我玄靡過清靈問我仙道與寄方頭載
白素距丹田沐浴華池生靈振被疑行之可長存二符
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



樂毅論

夏侯泰初

世人多以樂毅不時拔莒即墨

論之

夫求古賢之意宜以大者遠者先之

而難通然後已焉可也今樂氏之趣或者

未盡乎而多劣之是使前賢失指於將來

不亦惜哉觀樂生遺燕惠王書其殆庶乎



王羲之樂毅論 樂毅論夏侯泰初 世人多以樂毅不時拔莒即墨為劣是以叙而論之 夫求古賢之意以大者遠者先之必迂回而難通然後已焉
可也今樂氏之趣或者未盡乎而多劣之是使前賢失指於將來 不亦惜哉觀樂生遺燕惠王書其殆庶乎