

王羲之小楷習字帖

漢拓
題



责任编辑：吕克农
封面题字：左汉桥
封面设计：陆剑秋

7-100-01128-2/1-90

2.80元

王羲之小楷習字帖

北京出版社

(京) 新登字 200 号

王羲之小楷习字帖

陆剑秋 双 秋 选编

北京出版社出版 北京宏伟胶印厂印刷 新华书店北京发行所发行

(北京北三环中路 6 号) 787 × 1092 16 开本 4 印张

1993 年 6 月第 2 版 1993 年 6 月第 5 次印刷

印数: 138200—144200

ISBN 7-200-01128-2/J·90 定价: 2.80 元

出版说明

『工书者不精小楷，不能称书家』，这是清代书法家钱泳说过的一句话。此话道出了小楷书法的重要性。

唐宋以前，典籍文书大都用小字抄在简帛和手卷上，因此自楷书出现之日起，小楷便成为人们最常用的书写形式。在近代钢笔传入我国之前，学写小楷已经成为读书人的必修课。从魏晋至明清的书法家中，拙于小楷者寥寥无几。

我国的书法艺术，历史悠久，源远流长。从魏晋至今，成就卓著的小楷书家很多，留传下来的墨迹瑰宝也很丰富，为我们继承中华民族的优秀文化传统，学习书法艺术，创造了有利条件。

我们出版的这套历代名家小楷习字帖，编辑了三国钟繇，晋代王羲之，唐代欧阳询、颜真卿、柳公权，元代赵孟頫，明代文征明等书法名家的代表作，具有很高的实用价值和艺术欣赏价值。相信对广大书法爱好者和中小学生学习小楷书法，提高毛笔和硬笔书写水平会有所裨益。

樂毅論

世人多以樂毅不時拔莒即墨
為劣是以叙而論之
夫求古賢之意宜以夫者遠者
先之必迂迴而難通然後已焉
可也今樂氏之趣或者其未盡

乎而多劣之是使前賢失指於
將來不亦惜哉觀樂生遺燕惠
王書其殆庶乎機合乎道以終
始者與其喻昭王曰伊尹放大
甲而不疑大甲受放而不怨是
存大業於至公而以天下為心
者也夫欲極道之量務以天下

為心者必致其主於盛隆合其
趣於先王苟君臣同符斯大業
定矣于斯時也樂生之志千載
一遇也亦特行千載一隆之道
豈其局蹟當時止於無并而已
哉夫無并者非樂生之所屑彊
燕而廢道又非樂生之所求也

不屑苟得則心無近事不求小
成斯意無天下者也則舉齊之
事所以運其機而動四海也夫
討齊以明燕主之義此兵不興
於為利矣圍城而害不加於百
姓此仁心著於遐邇通矣舉國不
謀其功除暴不以威力此至德

全於天下矣。邁全德以率列國，
則幾於湯武之事矣。樂生方恢，
大綱以縱二城，牧民明信以待，
其弊使即墨莒人顧仇其上，願
釋干戈，賴我猶親善守之智，無
所之施。然則求仁得仁，即墨大
夫之義也。任窮則從，微子適周。

之道也開彌廣之路以待田單
之徒長容善之風以申齊士之
志使夫忠者遂節通者義著昭
之東海屬之華裔我澤如春下
應如草道光宇宙賢者託心鄰
國傾慕四海延頸思戴燕主仰
望風聲二城必從則王業隆矣

雖淹留於兩邑乃致速於天下
不幸之變世所不齒敗於垂成
時運固然若乃逼之以威劫之
以兵則攻取之事求欲速之切
使燕齊之士流血於二城之間
侈歿傷之殘示四國之人是縱
暴易亂貪以成私鄰國望之其

猶豺虎既大墮稱兵之義而喪
濟弱之仁虧齊士之節廢廉善
之風掩宏通之度棄王德之隆
雖二城幾於可拔霸王之事逝
其遠矣然則燕雖兼齊其與世
主何以殊哉其與鄰敵何以相
傾樂生豈不知拔二城之速了

哉。顧城拔而業乖，豈不知不速
之致。變顧業乖，與變同。由是言
之，樂生不屠二城，其亦未可量
也。

黄庭经

上有黄庭下有関元前有幽関
後有命^叫嘘吸^叫臚外出入丹田
能行之可長存黄庭中人衣朱
衣関門壯齋盖兩扉幽関俠之

高懸：丹田之中精氣微玉池
清水上生肥靈根堅志固不衰中
池有士服赤朱橫下三寸神所
居中外相距重閉之神廬之中
務脩治一靡氣管受精符急固
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
門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
杖可扶至道不煩不旁迂靈臺
通天臨中野方十之中至關下
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
中池立下有長城一谷邑長生
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
之居在廡間安莫曠然口不言
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

要本一誰與共之升曰月抱珠
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

連相含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

蓋身兒堅載地一天迫乾坤象
以四時未如丹前仰後卑各異
門送以還丹與上泉象龜引氣
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
精神光晝日照々夜自守渴自
得飲飢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攝
我神魂魄在中央隨臍上下知
肥香立於懸壺通神明伏於老
門候天道近在身還自守精
神上下開分理通利天地長生
草七孔已通不知老還坐陰陽
天門候陰陽下于嚨喉通神明

過華蓋下清且涼入清冷淵見
吾形其成還丹可長生下育華
蓋動見精立於明堂臨丹田將
使諸神開命門通利天道至靈
根陰陽列帝如流星肺之為氣
三焦起上服伏天門候故道關
離天地存童子調利精華調髮

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曰月
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爐
間見吾形強我筋骨血脉盛悅
惚不見見過青靈恬惓無欲遂得

生還於七門飲大淵道我一靡
過清靈問我仙道與奇方頭載
白素醴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

孝女曹娥碑

孝女曹娥者上虞曹盱之女也
其先與周同禮末曹景沈爰來
適居盱能撫節安歌婆娑樂神
以漢安二年五月時迎伍君逆
濤而上為水所淹不得其屍時

娥年十四號慕思盱眙吟澤畔
旬有七日遂自投江死經五日
抱父屍出以漢安迄于元嘉元
年青龍在辛卯莫之有表度尚
設祭之誄之辭曰
伊惟孝女曄之姿偏其返而
令色孔儀窈窕洲女巧咲倩兮

宜其家室在洽之陽待禮未施
嘯喪蒼伊何無父孰怙訴神告
哀赴江永號視死如歸是以眇
然輕絕投入沙泥翩、孝女仁
沉乍浮或泊洲嶼或在中汜或
趨湍瀨或還波濤千六失聲悼
痛萬餘觀者填道雲集路衢涿

淚掩涕驚動國都是以哀姜笑
市杞崩城隅或有剋面引鏡
耳用刀坐臺待水抱樹而燒於
戲孝女德茂此儔何者大國防
禮自脩豈况庶賤露屋草茅不
扶自直不鏤而雕越梁過宋比
之有殊哀此貞厲千載不渝嗚

呼哀哉亂曰
銘勒金石質之乾坤歲數曆祀
立墓起墳光于后土顯照夫人
生賤死貴義之利門何長華落
雕零早分葩艷窈窕永在配神
若堯二女為湘夫人時效歸歸
以招後昆

漢議郎蔡雍聞之來觀哀聞手
摸其文而讀之雍題文云
黃絹幼婦外孫壺曰又云
三百年後碑冢當墮江中當墮
不墮逢王叵曷平二年八月十
五日記之

佛遺教經

釋迦牟尼佛初轉法輪度阿若
憍陳如最後說法度須跋陀羅
所應度者皆已度訖於娑羅雙
樹間將入涅槃是時中夜寂然
無聲為諸弟子略說法要汝等

比丘於我滅後當尊重珍敬彼
羅提木人如聞遇賈人得寶
當知此則汝等大師若我住世
無異此也持淨戒者不得販賣
貿易安置田宅畜養人民奴婢
畜生一切種植及諸財寶皆當
遠離如被火坑不得斬伐草木

墾土掘地合和湯藥占相吉凶
仰觀星宿推步盈虛曆數筭計
皆所不應節身時食清淨自活
不得參預世事通致使命呪術
仙藥結好貴人親厚媒媾皆不
應作當自端心正念求度不得
包藏瑕庇顯異惑眾於四供養

知量知足趣得供事不應畜積
此則畧說持戒之相戒是正順
解脫之本故名波羅提木叉因
依此戒得生諸禪定及滅苦智
慧是故比丘當持淨戒勿令毀
缺若人能持淨戒是則能有善
法若無淨戒諸善功德皆不得

生是以當知戒為第一安隱切
德住處汝等比丘已能住戒當
制五根勿令放逸入於五欲譬
如牧牛之人執杖視之不令縱
逸犯人苗稼若縱五根非唯五
欲將無涯畔不可制也亦如惡
馬不以轡制將當墜人墜於坑

瑠如被割害苦心一世五根賊
徇殃及累世為害甚重不可不
慎是故智者制而不隨持之如
賊不令縱逸假令縱之皆亦不
久見其磨滅此五根者心為其
主是故汝等當好制心心之可
畏甚於毒蛇惡獸怨賊大火越

逸未足喻也譬如有人手執蜜
器動轉輕踰但觀於蜜不見深
坑又如狂象無鈎須猴得樹騰
躍蹕躑難可禁制當急挫之無
令放逸縱此心者喪人善事制
之一處無事不辦是故比丘當
勤精進折伏汝心汝等比丘受

諸飲食當如服藥於好於惡勿
生增減趣得支身以除飢渴如
蜂採花但取其味不損色香比
丘品亦受人供養趣自除惱無
得多求壞其善心譬如智者籌
量牛力所堪多少不令過分以
竭其力法乎比丘當勤心脩

習善法無令失時初夜後夜亦
勿有廢中夜誦經以自消息無
以睡眠因緣令一生空過無所
得也當念無常之火燒諸世間
早求自度勿睡眠也諸煩惱賊
常伺殺人甚於冤家安可睡眠
不自警寤煩惱毒蛇睡在汝心

譬如黑蛇在汝室睡當以自持
戒之鈎早併除之睡蛇既出乃
可安眠不出而眠是無慙人慙
耻之眼於諸莊嚴最為第一慙
如鐵鈎能制人非法是故比丘
常當慙耻無得暫替若離慙耻
則失諸功德有愧之人則有善

法若無愧者與諸禽獸無相異
也汝等比丘若有人來節節支
解當自攝心無令頂恨念當護
口勿出惡言若縱恣心則自妨
道失功德忍之為德持戒苦
行所不能及能行忍者迺可名
為有力大人若其不能歡喜忍

受惡罵之毒如飲甘露者不名
入道智慧人也所以者何嗔恚
之害則破諸善法壞好名聞今
世後世人不喜見當知嗔心甚
於猛火常當防護勿令得入刻
功德賊無過嗔恚白衣受欲非
行道入無法自制嗔猶可恕出

家行道無欲之人而懷嗔恚甚
不可也辟如清冷雲中霹靂起
火非所應也汝等比丘當自摩
頭以捨饒好着壞色衣執持應
器以乞自活自見如是若起憍
慢當疾滅之增長憍慢尚非世
俗白衣所宜何況出家入道之

人為解脫故自降其身而行乞
耶汝等比丘諛曲之心與道相
違是故宜應質直其心當知諛
曲但為欺誑入道之人則無是
處是故汝等宜應端心以質直
為本汝等比丘當知多欲之人
多求利故苦惱亦多少欲之人

無求無欲則無此患直爾少欲
尚應脩習何況少欲能生諸功
德少欲之人則無諂曲以求人
意亦復不為諸根所牽少欲
者心則坦然無所憂畏觸事有
餘無常不足有少欲者則有涅
槃是名少欲汝等比丘若欲脫

諸苦惱當觀知足知足之法即
是富樂安隱之處知足之人雖
臥地上猶為安樂不知足者雖
處天堂亦不稱意不知足者雖
富而貧知足之人雖貧而富不
知足者常為五欲所牽為知足
者之所憐愍是名知足汝等比

立欲求寂靜無為安樂寧離憤
鬧獨處閒居靜處之人帝釋諸
天所共敬重是故當捨已衆他
衆空閒獨處思滅苦本若樂衆
者則受衆惱譬如大樹衆鳥集
之則有枯折之患世間縛著沒
於衆苦譬如老象溺泥不能自

出是名遠離汝等比丘若勤精進則事無難者是故汝等當勤精進譬如小水常流則能穿石若行者之心數々懈怠譬如鑽火未熱而息雖欲得火、難可得是名精進汝等比丘善求知識求善護助無如不思念若有

不忘念者諸煩惱賊則不能入
是故汝等常當攝念在心若失
念者則失諸功德若念力堅強
雖入五欲賊中不為所害譬如
著鎧入陣則無所畏是名不忘
念汝等比丘若攝心者心則在
定心在定故能知世間生滅法

相是故汝等常當精進修習諸
安善得定者心則不散譬如惜
水之家其臨澗塘行者品爾為
智慧水故善脩禪定今不渴矣
是名為定汝等比丘若有智慧
則無貪著常是省察不令有失
是則於我法中能得解脫若不

爾者既非真如非白衣無所
名也實智慧者則是度老病死
海堅牢船也此是無明黑暗大
明燈也一切病者之良藥也此
煩惱樹之利斧也是故汝等當
以聞思修慧而自增益如人有
智慧之照雖是肉眼而是明見

也是為智慧汝等比丘若種
戲論其心則亂雖復出家猶
未得脫是故比丘當急捨離
心戲論若汝欲得寂滅樂者
唯當善滅戲論之患是名不
戲論汝等比丘於諸功德常
當一心捨諸放逸如離怨賊
大悲世尊

所說利益皆已究竟汝等但當
勤而行之若於山間若空澤中
若在樹下閒處靜室念所念法
勿令忘失常當自勉精進循之
無為空死後致有悔我如良醫
知病說藥服與不服非醫咎也
凡如善導：人善道閒之不行

非道過也汝等若於苦等四諦
有所疑者可疾問之無得懷疑
不求決也爾時世尊如是三唱
人無問者所以者何衆無疑故
時阿菟樓駄觀察衆心而白佛
言世尊月可令熱日可令冷佛
說四諦不可令異佛說苦諦實

譬如夜見電光即得見道若所
作已辨已度若悔非但作是念
世尊滅度一何疾哉阿菟樓駄
雖說此語衆中皆悉了達四聖
諦義世尊欲令此諸大衆皆得
堅固以大悲心復為衆說汝等
比丘勿懷悲惱若我住世一劫

苦不可令樂集真是因更無異
因苦若滅者即是因滅因滅故
果滅、苦之道實是真道更無
餘道世尊是諸比丘於四諦中
決定無疑於此眾中若所作未
辦者見佛滅度當有悲感若有
初、法者聞佛所說即皆得度

會亦當滅會而不離終不可得
自利利人法皆具足我若久住
更無所益應可度者若天上人
間皆悉已度其未度者皆亦已
作得度因緣自今已後我諸弟
子展轉行之則是如來法身常
在而不滅也是故當知世皆無

常會必有離。勿懷憂惱。世相如
是。當勤精進。早求解脫。以智慧
明滅諸癡暗。世實危脆。無牢強
者。我今得滅。如除惡病。此是應
捨罪惡之物。假名為身。沒在老
病生死大海。何有智者得除滅
之。如殺怨賊。而不歡喜。汝等比

丘常常一心勤求出道一切世
間動不動法皆是敗壞不安之
相汝等且止勿得復語時將欲
過我欲減廢是我寂後之所教
誨

永和十三年六月旦日山陰王羲之書

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名=王羲之小楷习字帖

作者=

页数= 5 9

S S号= 0

出版日期=

V s s号= 6 2 2 2 1 6 6 3