

上部經第一

老君閑居作七言  
解說身形及諸神  
上有黃庭下關元  
後有幽闕前命門  
呼吸廬

間入丹

可長存

兩扉

玉池清

有士服

走近翰墨·名家書經叢書

# 楷書

# 黃庭經

劉小晴書

上海古籍出版社

老君閑居作七言 解說身形及諸神

上有黃庭下關元 後有幽闕前命門

呼吸廬間入丹田 玉池清水灌靈根

審能修之可長存 黃庭中人衣朱衣

百能備之

茂蒼闔

中精氣微

不衰中池

中外相距

走近翰墨·名家書經叢書

楷

書

黃庭經

劉小晴書

上海古籍出版社

老君閑居作七言 解說身形及諸神

上有黃庭下關元 後有幽闕前命門

呼吸廬間入丹田 玉池清水灌靈根

審能修之可長存 黃庭中人衣朱衣

關元茂籥闔兩扉 幽闕俠之高巍巍

圖書在版編目(CIP)數據

楷書《黃庭經》/ 劉小晴書. —上海: 上海古籍出版社, 2014. 7

(走近翰墨·名家書經叢書)

ISBN 978-7-5325-7229-8

I. ①楷… II. ①劉… III. ①楷書—法書—作品集—中國—現代 IV. ①J292.28

中國版本圖書館 CIP 數據核字(2014)第 066134 號

走近翰墨·名家書經叢書

楷書《黃庭經》

劉小晴 書

上海世紀出版股份有限公司 出版  
上海古籍出版社

(上海瑞金二路 272 號 郵政編碼 200020)

網 址: [www.guji.com.cn](http://www.guji.com.cn)

E-mail: [guji1@guji.com.cn](mailto:guji1@guji.com.cn)

易文網: [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

上海世紀出版股份有限公司發行中心發行經銷

上海麗佳製版印刷有限公司印製

開本 890 × 1240 1/16 印張 1.75

2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5325-7229-8/J·478

印數: 1—2,300

定價: 20.00 元

如發生質量問題,請與承印公司聯繫

## 出版說明

中國書法為我國特有的藝術形式，歷史悠久，源遠流長，是中華民族傳統文化之瑰寶。千百年來，楷、草、隸、篆、行各體書法流派紛呈，名家輩出，前後相承，各領風騷。書法作為一種藝術形式和技能，不僅成為文人必備的文化素養，而且已融入普通百姓之日常生活。時至今日，書法藝術在社會生活各個方面依然有着廣泛的應用與影響。

今人研習書法，離不開鑒賞、臨摹名家真跡碑帖。上海古籍出版社出版的《翰墨瑰寶：上海圖書館藏珍本碑帖叢刊》系列，彙集王羲之、歐陽詢、顏真卿、黃庭堅、米芾等歷代著名書法家的碑帖精品，獲得了中國政府出版獎和中國書法蘭亭獎，受到海內外讀者的一致好評。然而，相比市場上數量眾多的古代書法名家碑帖，當代書法名家的優秀出版物卻並不多見。對於書法愛好者而言，練習書法，臨摹傳統經典固不可缺，研習當代書法名家的優秀作品也必不可少。古代名家碑帖雖是經典，但是初學者若不得門徑，往往無從賞其精妙，知其奧秘，難以提高技藝。當代書法名家是學習、實踐古代名家書法藝術的成功者，觀賞、研讀其作品，可以體悟他們研習古代書法名家的心得和創獲，並藉此提高對歷代書法經典的鑒賞能力和臨摹水平。可以說，富有時代氣息的當代名家優秀書法作品，是普通書法愛好者、初學者能夠走近經典、理解經典、學習臨摹經典的極好範本。對於專業書法研究者而言，欣賞當代名家所書的優秀作品，也能瞭解最新書法藝術動態，有助於書法藝術的傳承與創新。

有鑒於此，我社編纂出版了《走近翰墨·名家書經叢書》。從浩如煙海之中華傳統文

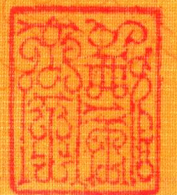
獻中精選部分經典，特邀國內著名書法家，以他們各自擅長之書體書寫這些經典。每種經典均有楷、草、隸、篆、行五種書體，書寫形式為今人較為實用的小品冊頁。為便於讀者觀賞研習，依照作品原大彩印，完美展現書家謀篇佈局的匠心和結構筆劃的神韻。作品所用彩色箋紙均為名家定製，配合名家書法，可謂相得益彰，賞心悅目。書後附有書家自撰「書經隨想」，細說抄經心得、書寫要領，指導讀者體會臨摹。相信這套叢書的出版，將有助於廣大讀者在名家指導下「品味經典，走近翰墨」，領略中華傳統文化之無窮魅力。

上海古籍出版社

二〇一四年五月

太上黃庭外景經序

黃庭經者蓋老君之所作也其旨遠其詞  
微其事肆而隱實可為典要強識其情則  
生之本也故黃者二儀之正色庭者四方之  
中庭近取諸身則脾為主遠取諸象而天  
理自會然谷神不死是謂玄牝是以寶其生  
也後晉有道士好黃庭之術意專書寫常  
求于人間王右軍精于草隸而復性愛白鵝



遂以數頭贈之得乎鈔翰且古軍能書繕  
錄斯文頗多逸興自縱而未免脫漏矣  
後代之人但羨其書蹤而以為本固未覩于  
真規可余每惜太上聖旨萬世莫測今故  
纂注以成一卷義分三部理會萬神冀得  
聖人之教不泯於當來矣

上部經第一

老君湖居作七言解說身形及諸神上有  
黃庭下關元後有幽闕前命門呼吸廬  
間入丹田玉池清水灌靈根審能脩之  
可長存黃庭中人衣朱衣闕元茂奮闔  
兩扉幽闕俠之高巍。丹田之中精氣微  
玉池清水上生肥靈根堅固老不衰中池  
有土服赤朱橫下三寸神所居中外相距



重閉之神廬之中當脩治玄膺氣管受精  
府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  
恙呼吸廬間以自償子保完堅身受慶方  
寸之中謹蓋藏精神還歸老復壯心結幽  
闕流下竟養子玉樹令可杖至道不煩無旁  
午靈臺通天臨中野方寸之中間闕下玉房  
之中神門戶既是公子教我者胡堂四達法

海源真人子丹當吾前三闕之中精氣深子  
欲不死脩崑崙絳宮重樓十二環瓊室之中  
五色集赤神之子中池立下有長城玄谷邑  
長生要慎房中急棄捐姪俗專子精寸  
田尺宅可治生鷄子長留心安寧推志遊  
神三奇靈行間無事心太平常存玉房  
神明達時思太倉不饑渴役使六丁玉  
女謁閉子精門可長活正室堂前神所舍

洗心自治無敗沆歷觀五藏視節度六  
府脩治潔如素虛無自然道之固物有  
自逸道不煩垂拱無為身體安虛無之居  
在幃間窈冥廓然口不言脩和獨立真  
人宮恬淡無欲遊德園清淨香潔玉女  
前脩德明達神之明

中部經第二

作道優遊深獨居扶養性命守虛無恬  
澹自樂何思慮羽翼已具正扶骨長生久  
視乃飛去五行參差同根蒂三五合氣其  
本一誰與共之斗日月抱玉懷珠和子室子  
能守一萬事畢子自有之持無失即欲不死  
入金室出日入月是吾道天七地三廻相守昇  
降進退合乃久玉石落之是吾寶子自有之

何不守心曉根基養華彩服天順地合藏  
精七日之午廻相合崑崙之上不迷誤九原之  
山何亭之中有真人可使令蔽以紫宮丹城  
樓俠以日月如明珠萬歲昭昭非有期外本  
三陽物自來內拘三神可長生魂欲上天魄  
入淵還魂返魄道自然庶幾結珠回靈根  
玉笈金籙身完堅載地懸天周乾坤象以  
四時赤如丹前仰後卑列其門選以還丹

與玄泉象龜引氣致靈根中有真人中  
金中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異有積精  
所致和專仁人盡食穀與五味獨食太和  
陰陽氣故能不死天相溉誠說五藏各有  
方心為國主五藏王受意動靜氣得行道  
自將我神明光晝日昭之夜自守渴可得  
漿饑自飽經歷六府藏印百通我精

華調陰陽轉陽之陰藏于九常能行之  
可不老肝之為氣脩而長羅列五藏主  
三光上合三焦下玉漿我神魂魄在中央  
精液流泉去臭香立於玄膺舍明堂雷  
電霹靂任相聞右酉左卯是吾室



下部經第三

伏于志門候天道近在子身還自守清靜  
無為神留止精神上下開分理精候天道  
長生草七竅已通不知老還坐天門候陰陽  
下于喉龍神明通過華蓋下清且涼入清  
靈淵見吾形期成還年可長生還過華  
下動腎精立於明堂望丹田將使諸神  
開命門通利天道存靈根陰陽列布若



流星肝氣周還終無端肺之為氣三焦  
起上座天門候故道津液醴泉通六府隨  
鼻上下開兩耳窺視天地存童子調和精  
華治髮齒顏色光澤不復白下於喉龍何  
落諸神皆會相求索下入絳宮紫華色  
隱藏華蓋觀通盧專守心神轉相呼  
觀我神明辟諸邪脾神還歸依大家致  
於胃管道虛無藏養靈根不復枯閉塞