

上部經第一

走近翰墨·名家書經叢書

隸

書

黃庭經

孫敏書

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

廬有上言  
間幽有解

關黃說老

前庭自君

關

君

作

七

走近翰墨·名家書經叢書

隸

書

黃庭經

孫敏書

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

圖書在版編目(CIP)數據

隸書《黃庭經》/孫敏書. —上海:上海古籍出版社, 2014. 7

(走近翰墨·名家書經叢書)

ISBN 978-7-5325-7233-5

I. ①隸… II. ①孫… III. ①隸書—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 066236 號

走近翰墨·名家書經叢書

隸書《黃庭經》

孫 敏 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 3

2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5325-7233-5/J·482

印數: 1—2,300

定價: 30.00 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

多  
德天地

黃庭經者蓋老君之  
所化也其旨遠其詞  
微其事肆而隱實可  
為典要彊識其情則

《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

主也本也故黃者二  
 儀之正色庭者四  
 方也中庭近取諸  
 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

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，常求於人。聞王右軍精於草隸，而復性愛白鵝，遂以數頭贈之，得乎妙翰。且右軍

其生也。後晉有道士好黃庭之術，意專書寫，常求於人。聞王右軍精於草隸，而復性愛白鵝，遂以數頭贈之，得乎妙翰。且右軍



能書，繕錄斯文，頗多逸興自縱，而未免脫漏矣。後代之人，但美其書蹤而以為本，固未親於真規耳。余每惜太上聖旨，萬世莫

能書  
繕錄  
斯文  
頗多  
逸興  
自縱  
而未  
免脫  
漏矣  
後代  
之人  
但美  
其書  
蹤而  
以為  
本固  
未親  
於真  
規耳  
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

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，呼吸虛間

# 上部經第一

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

之	關	關	存	靈	入
中	俠	元	黃	相	丹
精	之	茂	庭	審	田
氣	高	蕭	中	能	玉
微	魏	闔	人	脩	池
玉	魏	兩	衣	出	清
池	丹	扉	未	可	水
清	田	幽	衣	長	灌

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，幽關俠之高巍巍。丹田之中精氣微，玉池清

水上生肥，靈根堅固，老不衰。中池有士服，赤朱，橫下三寸神所居。中外相距重閉之，神廬之中當修治。玄膺氣管受精府，急固。

水 上 生 肥 靈 根 堅 固  
老 不 衰 中 池 有 士 服  
赤 朱 橫 下 三 寸 神 所 居  
居 中 外 相 距 重 閉 之  
神 廬 之 中 當 修 治  
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

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。方寸之中闕下，

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  
方寸之中闕下

五房之中神門戶既  
是公子教我者明堂  
四達法海源真人子  
丹當吾前三關之中  
精氣深子欲不死脩  
崑崙絳宮重樓十二

玉房之中神門戶，既是公子教我者。明堂之四達法海源，真人子丹當吾前。三關之中精氣深，子欲不死修崑崙。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。

環 瓊 室 中 五 色 集  
赤 神 之 子 中 池 立  
有 長 城 玄 谷 邑  
要 慎 房 中 急  
俗 專 子 精  
寸 田 尺 宅  
可 治 生  
鷄 子 長 留 心