

宋拓黃庭經

文物出版社

J292.25
20081

宇野雪村舊藏

宋拓黃庭經



文物出版社

策劃：蘇士澍 宇野公容 魏建
封面設計：張希廣
責任印製：王少華
責任編輯：李穆 張瑋

圖書在版編目 (CIP) 數據

宋拓黃庭經/《歷代碑帖法書選》編輯組編. —北京:
文物出版社, 2007.3

(歷代碑帖法書選)

ISBN 978-7-5010-1861-1

I. 宋... II. 歷... III. 楷書—碑帖—中國—宋代

IV. J292.25

中國版本圖書館 CIP 數據核字 (2006) 第 124870 號

宋拓黃庭經

《歷代碑帖法書選》編輯組 編

*

文物出版社出版發行

北京東直門內北小街2號樓

<http://www.wenwu.com>

E-mail: web@wenwu.com

北京燕泰美術制版印刷有限責任公司印刷

新華書店經銷

787 × 1092 1/8 印張: 6

2007年3月第1版 2007年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5010-1861-1 定價: 46.00 圓

黃庭經

上有黃庭下關元後有幽關前有命嘯吸爐外
出丹田審能行之可長存黃庭中人衣朱衣關門壯
籙



蓋兩扉幽關俠之高魏，丹田之中精氣微。玉池清水上
生，此靈根堅^固志不衰。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。玄籙氣管受精符，
急固乎精以自持。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，精神還歸老復壯。俠
以幽關流下竟，養子玉樹不可杖。至道不煩不旁迂，
靈臺通天臨中野。方寸之中至關下，玉房之中神門戶。
既是公子教我者，明堂四達法海源。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。棄捐淫欲專守精，寸田尺宅可治生。繫

子長流志安寧觀志流神三竒靈閑暇無事心太平
常存玉房視_明廷時念大倉不飢渴役使六丁神女
謁閑子精路可長活心室之中神所居洗心自治無敢
汙應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
在廉閒寄莫曠然口不言恬惓無為遊德園積精香
潔玉女存作道憂柔身獨居扶養性命守虛無恬惓
無為何思慮羽翼以成心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失即得不死藏金室出月
入日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

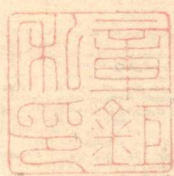
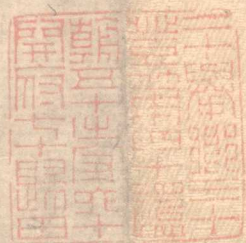
合藏精七日之奇五連相合崑崙之性不迷誤九源之
山何亭、中有真人可使令穀以紫宮丹城樓佚以日月
如明珠萬歲昭々非有期外本三陽神自來內養三神
可長生魂欲上天魄入淵還魂反魄道自然旋璣懸珠
環無端玉石戶金籥身完堅載地玄天迴乾坤象以四
時赤如丹前仰後卑各異門送以還丹與玄泉象龜引
氣致靈根中有真人巾金巾負甲持符明七門此非枝
葉實是根晝夜思之可長存仙人道士亦可神積精所
成為專年人皆食穀與五味獨食大和陰陽氣故能不
死天相既心為國主五藏王受意動靜氣得行道自守
我精神光晝日照々夜自守渴自得飲飢自飽經歷六
府藏卯酉轉陽之陰藏於九常能行之不知老朽之

為氣調且長羅列五藏生三光上合三焦道飲糟漿我
神魂魄在中央隨鼻上下知肥香立於懸壺通明堂
伏於玄門候天道近在於身還自守精神上下關分
理通利天地長生道七孔已通不知老還坐陰陽天門
候陰陽下于龍喉通神明過華蓋下清且涼入清冷
淵見吾形期成還丹可長生還過華池動腎精立於明
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眼伏天門候故道關
視天地存童子調和精華理髮齒頰色潤澤不復白
下于龍喉何落之諸神皆會相求索下有絳宮紫華
色隱在華蓋通神靈專守心神轉相呼觀我諸神辟
除耶脾神還歸依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
閉合明堂通利六府調五行金木水火土為玉日月列宿
張陰陽二神相得下玉英五藏為主腎最尊伏於大陰
成其形出入二竅舍黃庭呼吸虛無見吾形強我筋骨
血脉盛悅惚不見過清靈恬惓無欲遂得生還於七
門欽大淵導我玄壺過清靈問我仙道與竒方頭載
白素距丹田沐浴華池生靈根被髮行之可長存三府
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





大元正二年春仲上清道士方壺識



右黃庭經一帖嘗聞之前輩在元盛時吾山所藏迨八十
餘本於中此本實為精善或傳為松雪齋本也而兵後
並皆散逸惟此本方壺翁獨能寶之未常示人 先父冲虛

公用力求之幾載方得將以為家寶今觀其筆勢神化誠
非它帖可比恐後來者不知所自暇日目識之歲洪武己未仲
夏嗣四十三代天師無為書于方廉齋



余平生所見黃庭善本不下數十餘種其中
字畫殊多繆戾良不可解即宋時秘閣續帖
亦然此松雪齋本為吾友殷求仲所藏蓋考
其傳流出自文敏無論搨法刻法精妙圓美
墨古色目所未覩乃考文較畫不錯一字
可以定諸刻之謬真法書中之至寶也乙酉
清和兩月後獲

觀于斗山深處漫記歲月 莫雪卿



每見黃庭宋本大抵前後字形若畫
一而乏變態是從摹本臨摹或摹
者不加粉飾之弊今觀求仲所藏本掇
皆體皆其神機飛動宛然右軍筆勢
是知從真蹟摹來不無毫髮矣况文
字較諸本為不訛益自信哉

東海俞安期



余昔在京師為先友殷求仲公所購名書法
帖數十種皆吾平生珍賞于時有唐搨宣
示宗搨祿母皆稱妙絕為他人購去余後得
定武十三跋蘭亭拓之稀世之寶也後因舉
祖母喪為攜孝項氏所得常以為恨今求仲
物化書画法帖授之諸郎而此帖在季子夷節

所其傳派精妙具載無為廷韓跋中不論夷
節每出入携之笥中其實重過於求仲公可
謂傳之得其人矣今年季子來遊太學余每
俱出此見示情神爽朗頓若舊觀不覺令人
感昔興悲為之三歎曰志如語萬曆甲午九
月既望也未菰道人揚明時



司隸公故稱博雅其所購應代名公墨蹟法帖
甚衆嘗引余至高閣徧觀之于時如入山陰道
中應接不暇未幾司隸化去此遺令子夷節
有弟士恒亦復好古今歸士恒庚子四月十日
士恒過存山居并携見示余喜甚不啻故人遂

