

清八大山人

中国古代书家小楷精选
ZHONGGUODASHIJIA XIAOKAI JINGXUAN QING BAOYASHANREN

小

楷

精

选

黄庭外景经册

临褚遂良圣教序

临倪瓚书

池立下有
中急棄捐
治生鑿子
奇灵閑暇
明達時會
女謁閑子
所居洗

(二)

本社編

江西美術出版社
全國百佳出版單位

中国
古代
书家
小楷
精选
系列

清 八大山人 小楷精选

(二)

本社
编

黄庭外景经册

黄庭经

上有黄庭下关元，前有幽阙后命门。嘘吸庐间入丹田，玉池清水灌灵根，审能行之可长存。黄庭中人衣朱衣，关门壮簪盖两扉，幽阙侠之高巍巍。丹田之中精气微，玉池清水上生肥，灵根坚固老不衰。中池有士服赤朱，田下三寸神所居。中外相距重闭之，神庐之中务修治。玄雍气管受精符，急固子精以自持。宅中有士常衣绛，子能见之可不炆，横理长尺约其上。子能守之可无恙，呼喻庐间以自偿。保守貌坚身受庆，方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮。侠以幽阙流下竟，养子玉树不可杖。至道不烦无旁迁，灵台通天临中处。方寸之中至关下，玉房之中神门户，皆是公子教我者。明堂四达法海员，真人子丹当吾前。三关之中精气深，子欲不死修昆仑。绛宫重楼十二级，官室之中五炁集，赤城之子中池立。下有长城玄谷邑，长生要眇房中急。弃捐徭俗专子精，寸田尺宅可治生。系子长留心安宁，观志游神三奇灵，闲暇无事修太平。常存玉房神明达，时念太仓不饥渴。役使六丁神女谒，闭子精路可长活。正室之中神所居，洗心自理无敢污，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，垂拱无为神体安。虚无之居在帟间，寂寞旷然口不言。恬憺无欲为德园，清静香洁玉女存，修德明达道之门。

作德优柔身独居，扶养性命守虚无。恬憺无为何思虑，羽翼以成正扶苏。长生久视乃飞去，五行参差同根节。三五合炁要长一，谁与共之昇月日。抱玉怀珠和子室，子能知之万事毕。子自有之持勿失，即得不死入金室。出月入日是吾道，天七地二回相守。升降五行一合九，玉石落落是吾宝。子自有之何不守，心晓根基养华采。服天顺地合藏精，九源之山何亭亭！中住真人可使令，内阳三神可长生。七日之五回相合，昆仑之性不迷误。蔽以紫宫丹城楼，侠以日月如明珠。万岁昭昭非有期，外本三阳物自迟。内养三阴可长生，魂欲上天魄入渊，还魂返魄道自然。旋玑悬珠

环无端，迅牝金箭常完坚。载地玄天迫乾坤，象以四时赤如丹，前仰后卑各异门，送以还丹与玄泉，象龟引气致灵根。中有真人巾金巾，负甲持符开七门。此非枝叶实是根，昼夜思之可长存。仙人道士非有神，积精所致为专仁。人皆食谷与五味，独食太和阴阳气，故能不死天相既。试说五藏各有方，心为国主五藏王。受意动静气得行，道自守我神明光。昼日昭昭夜自守，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，罗列五藏生三光。上合三焦道饮酱，精候天地长生道。我神魂魄在中央，随鼻上下知肥香。立于玄雍含明堂，通我华精调阴阳。

伏于玄门候天道，近在我身还自守。清静无为神留止，精气上下关分理。通利天地长生草，七孔已通不知老。旋坐天门候阴阳，下于咙喉通神明，过华盖下清且凉。立于明堂临丹田，将使诸神开命门，通利天道至灵根。阴阳列布如流星，肝气似环终无端。肺之为气三焦起，伏于天门候故道。清液醴泉通六府，随鼻上下开二耳。窥离天地存童子，调利精华发齿理。颜色润泽老不白，下于咙喉何落落！诸神皆会相求索，下入绛宫紫华色。隐在华盖通六合，专守精神传相呼。观我诸神辟除邪，脾神旋归与大家。藏养灵根不复枯，至于胃管通虚无。闭塞命门侣玉都，寿专万岁将有余。脾中之神游中央，朝会五神和三光，上合天气及明堂。通利六府调五行，金木水火土为王，通利血脉汗为浆。二神相得下玉英，上禀元炁年益长。循护七窍去不祥，日月列布张阴阳。伏于太阴藏其形，五藏为主肾最尊。出入二气入黄庭，呼吸虚无见吾形，强我筋骨血脉成。恍惚不见过清灵，恬憺无欲遂得生。坐于庐间观小童，旦夕存在神明光。出于无门入死户，服食玄炁养华根。还返七门饮太渊，通我喉咙过清灵。问予仙道与奇功，灵芝服食与玉英。头戴白素距丹田，沐浴华池生灵根，三府相得开命门。五味皆至善气还，大道荡荡心勿烦，被发行之可长存。

黃庭經



上有黃庭下闕元前有幽闕後命門
嚙吸虛間入丹田玉池清水灌靈
根審能行之可長存黃庭中人衣朱
衣闕門壯斧鑿蓋兩扉幽闕俠之高
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士

脈志朱田下三寸神所居中外相距
重閉之神虛之中務修治玄靡乞
管受精符急固子精以自持宅中
有士常衣絳子能見之可不厄橫
理長又約其上子能守之可無恙呼
喻虛間以自償保守貞堅身受慶
方寸之中謹養藏精神還歸土元

復壯俠以出閣流下竟養子玉樹
 不可杖至道不煩无旁迂靈臺通
 天臨中處方寸之中至閣下玉房之中
 神門戶皆是公子教我者明堂四達
 灋海員真人子丹當吾有三閣之中
 精氣深子欲不死修崑崙絳宮垂栢
 十二級宮室之中五炁集赤城之子中

池立下有長城玄谷皂長生要眇房
中急棄捐徑俗專子精寸田尺宅可
治生鑿子長田心安寧觀志游裊三
奇灵閑暇無事脩太平常存玉房神
明達時念太倉不飢渴役使六丁神
女謁閨子精路可長活正室之中裊
所居洗心自理無敢汙歷觀五

藏視節度六府修治潔如畫虛无
自然道之故物有自然事不煩垂拱
無為裊體安虛無之居在幃間寂寞
曠然口不言恬憺無欲為德園清淨
香潔玉女存修德明達道之門任德優
柔有獨居扶養性命守虛無恬憺无
為何思慮羽翼以成心扶蘓長生久

視乃飛去五行參差同根節三五合
炁要長一誰與共之昇月日抱玉懷珠
和子室子能知之萬事畢子自有之持
勿失卽得不死入金室出月入日是吾道
天七地二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基養
華采服天順地合藏精九源之山何亭

中住真人可使令內陽三神可長生七日
 之五回相令崑崙之性不迷誤蔽以此宮
 丹城樓使以日月如明珠萬歲昭非有期
 外本三陽物自持遲內養三陰可長生魂
 欲上天魄入淵還魂返魄道自然強健融
 珠環無端迅北金篇考完堅載地玄天
 迫乾坤象以四時志如丹者仰復卑為

異門送以還丹与玄泉象龜引气致靈
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
非有神積精所致為專仁人皆食穀与五
味獨食太和陰陽气故能不死天相既試
說五藏各有方心為國主五藏王受与動靜
气得行道自守我神明光晝日照夜自守

渴自得飲飢自飽經歷六府藏卯酉轉
陽之陰藏于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
猶精候天地長生道我神魂魄在中央
鼻上下知肥香立於玄廬含明堂通我華
精調陰陽伏于玄門候天道近在我身還
自守清淨無為神田止精氣上下調分理

通利天地長生草七孔已通不知老旋生
天门候陰陽下於嚨喉通神明過華蓋下
清且涼立于明堂臨丹田將使諸神開命門
通利天道至靈根陰陽列布如流星行
氣似環終無端肺之為氣三焦起伏于天门
後故道清源醴泉通六府隨臍上下開二
耳闕離天地存童子調利精華髮齒理

顏色潤澤老不白下於嚨喉何落諸神
皆會相承壺下入絳宮紫華色降在華蓋
通六合專守精神傳相呼觀我諸神辟
除邪脾神強歸与大家藏表靈根不
復枯至於胃管通虛無閉塞命門侶玉
都壽專萬歲將有餘脾中之神遊中央
朝會五神和三光上合天炁及明堂通利六

府調五行金木水火土爲王通利五脉汗爲
漿二神相得下玉英上稟元氣年益長洎
護七竅去不祥日月列布張陰陽伏于太陰
藏其形五藏爲主腎竅尊出入二炁入黃
庭呼吸虛無見吾形彊我筋骨五脉成悅
惚不見過清靈恬憺無欲遂得生坐於虛
間視小童旦夕存在神明光出于無門入无

戶服食玄炁養華根還近七門飲太淵
通我喉嚨過清靈向予仙道与奇功
灵些服与玉英頭戴白素距丹田沐浴
采池生灵根三府相得開命了五味
皆至善气還大道為心勿煩被髮
行之可長存

