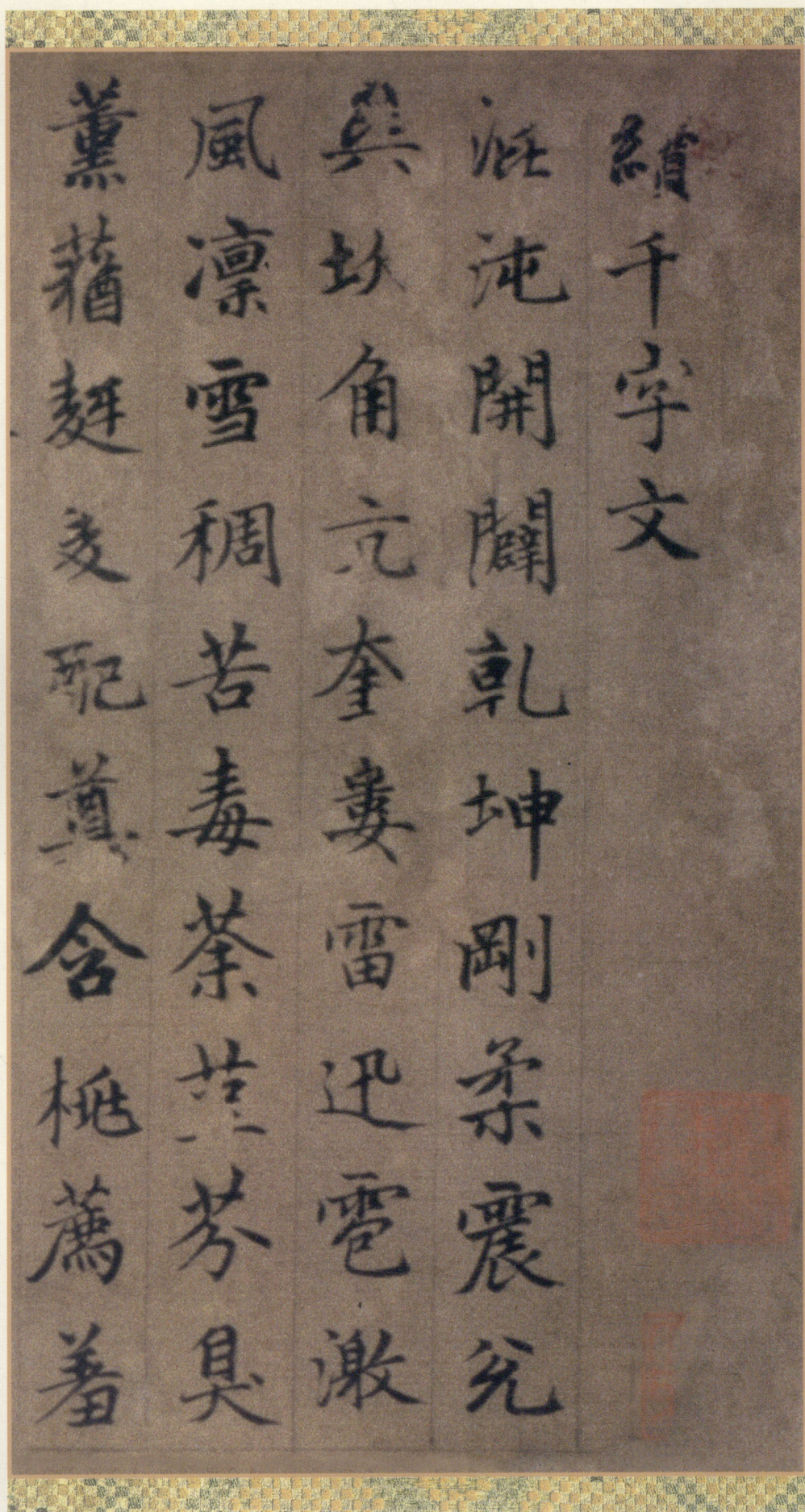




續千字文·黃庭經

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廬間見吾形強我筋骨
 五脉盛恍惚不見過清靈恬惓無欲遂得生還於七
 門飲大淵道我玄靡過清靈問我仙道與奇方頭載
 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

孟頫



图书在版编目(CIP)数据

续千字文·黄庭经 / (元) 赵孟頫书. — 长春: 吉林文史出版社, 2006.6
 (赵孟頫墨迹精品选)
 ISBN 7-80702-430-5

I. 续… II. 赵… III. 楷书—法帖—中国—元代 IV. J292.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字
 (2006) 第 047743 号

赵孟頫墨迹精品选

- 1. 帝師膽巴碑
- 2. 玄妙觀重修三門記
- 3. 故總管張公墓志銘
- 4. 烟江疊嶂圖詩
- 5. 稼軒夜與山巨源絕交書
- 6. 歸去來辭·出師表
- 7. 洛神賦·秋興賦
- 8. 續千字文·黃庭經
- 9. 秋興八首 (選四首)

书 名 续千字文·黄庭经
 责任编辑 杜明泽
 策 划 赵国强
 出版发行 吉林文史出版社
 地 址 长春市人民大街4646号
 邮 编 130021
 邮寄电话 0431-5630139
 http: //www.jlws.com.cn
 制 版 吉美雅昌彩色制版有限公司
 印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司
 版 次 2006年6月第一版第一次
 规 格 880 × 1230 毫米 16 开
 印 数 8000 册
 印 张 1
 书 号 ISBN 7-80702-430-5
 定 价 12.00 元

ISBN 7-80702-430-5



9 787807 024309 >

出版說明

唐宋以來，書寫各種字體千字文數量最多者，趙孟頫當爲第一。延祐二年，六十二歲的趙孟頫又寫出這件彌足珍貴的續千字文。這件精彩的楷書墨迹，別具風格，令人耳目一新。全卷縱二十四點三厘米，橫一百五十三點三厘米，收藏於故宮博物院。

至元二十五年，新婚不久的趙孟頫應夫人管道昇之請摹寫了一件《黃庭經》法帖。二十餘年後，趙孟頫見到應氏有精妙的《黃庭經》帖，甚是喜愛，便爲應氏臨寫下這件《黃庭經》。書寫此卷時，其年已五十有九。全卷高二十六點五厘米，橫一百一十五點三厘米，收藏於故宮博物院。

本書推出的兩件墨迹，均系首次出版。爲方便讀者閱讀，本書選收了《黃庭外景經》一文。因版本不一，如有不當之處，望讀者教正。

黃庭外景經

太上閑居作七言，解脫身形及諸神。上有黃庭下關元，后有幽闕前命門。呼吸廬間入丹田，玉池清水灌靈根，審能修之可長存。黃庭真人衣朱衣，關門壯禽闔兩扉，幽闕俠之高巍巍，丹田之中精氣微，玉池清水上生肥，靈根堅固老不衰。中池有士衣赤衣，橫下三寸神所居。中外相距重閉之，神廬之中務修治。玄膺氣管受精符，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。呼噏廬間以自償，保守完堅身受慶。方寸之中謹蓋藏，精神還歸老復壯。俠以幽闕流下竟，養子玉樹令可壯。至道不煩無旁迺，靈臺通天臨中野。方寸之中至關下，玉房之中神門戶，皆是公子教我者，明堂四達法海源，真人子丹當我前，三關之中精氣深。子欲不死修昆侖，絳宮重樓十二級，宮室之中五采集，赤城之子中池立，下有長城玄谷邑。長生要妙房中急，弃捐淫俗專子精。寸田尺宅可治生，系子長留心安寧。觀志流神三奇靈，閑暇無事修太平。常存玉房神明達，時念太倉不饑渴。役使六丁神女謁，閉子精路可長活。正室之中神所居，洗身自治無敢污。歷觀五藏視節度，六府修治潔如素。虛無自然道之故，物有自然事不煩。垂拱無為身體安，虛無之居在廉間。寂寞曠然口不言，恬淡無欲游德園。積精香潔玉女存，修德明達道之門。作道優柔深獨居，扶養性命守虛無。恬淡無為何思慮，羽翼已成正扶疏，長生久視乃飛去。五行參差同根節，三五合氣要本一。誰與共之斗日月，抱玉懷珠和子室，子能知之萬事畢，子自有之持勿失，即得不死入金室。出日入月是吾道，天七地三回相守，升降五行一合九。玉石落落是吾寶，子自有之何不守，心曉根蒂養華彩，服天順地合藏精。七日之五回相會，昆侖之上不迷誤。九原之山何亭亭，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，還魂返魄道自然。璇璣懸珠環無端，玉牝金禽身完堅。載地懸天周乾坤，象以四時赤如丹。前仰后卑各異門，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。人皆食谷與五味，獨食太和陰陽氣，故能不死天相既。試說五藏各有方，心為國主五藏王，受意動靜氣得行。道自守我精神光，晝日照照夜自守，渴自得飲饑自飽。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，上合三焦道飲漿，我神魂魄在中央。精液流泉去臭香，立于玄膺含明堂，通我華精調陰陽。雷電霹靂往相聞，右西左卯是吾室。伏于志門候天道，近在于身還自守。清靜無為神留止，精神上下開分理。通利天地長生草，七孔已通不知老。還坐天門候陰陽，下于喉嚨通神明。過華蓋下清且涼，入清冷淵見吾形，其成還丹可長生。下有華池動見精。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。肝氣周環終無端，肺之為氣三焦起，上伏天門候故道，津液醴泉通六府，隨鼻上下開兩耳。窺視天地存童子，調和精華理發齒，顏色潤澤不復白。下于喉嚨何落落，諸神皆會相求索。下有絳宮紫華色，隱藏華蓋通六合。專守諸神轉相呼，觀我諸神辟除邪。其成還歸與大家，至于胃管通虛無。藏養靈根不復枯，閉塞命門如玉都，壽專萬歲將有余。脾中之神舍中宮，朝會五神和三光，上伏命門合明堂。通利六府調五行，金木水火土為王。通利血脉汗為漿，修護七竅去不祥。日月列布張陰陽，二神相得化玉英，上稟元氣命益長。五藏為主腎最尊，伏于太陰藏其形。出入二竅合黃庭，呼吸廬間見我形。強我筋骨血脉盛，恍惚不見過清靈。坐于廬下見小童，內息思存神明光。出于天門入無間，恬淡無欲養華根。服食玄氣可遂生，還于七門飲太淵，通我玄膺過清靈。問我仙道與奇方，服食靈芝與玉英。頭戴白素距丹田，沐浴華池生靈根。三府相得開命門，五味皆至善氣還，大道蕩蕩心勿煩。被發行之可長存，吾言畢矣勿妄傳。

● 趙孟頫墨迹精品選

8

● 孫寶文 編

續千字文·黃庭經

● 吉林文史出版社

續千字文

氤氲開闢 乾坤剛柔 震兌
巽坎角亢 奎婁雷迅 電激
風凜雪稠 苦毒荼荏 芬臭
薰蕕麝麥 配薰含栴 薦羞
皙棗霽荔 潘柿騫榴 寢夢
影響電幻 泡漚薜蘿 術駐

隙駟戈留玦佩繡屐聰續
冕旒紹變招護憂擊磬球
台應賚弼瀆視徹侯壽曄
歆向褚劉固彪鬻拳遂跗
管仲請囚薶鵲裴瘦鸚鵡
祢洲析待暴客教速置郵
弭謐辯惑紕積敗謀酷留

鳩蜚鸞稔怨仇梟鏡朋黨
鴛鴦匹儔拙戮猾慙刺殲
寢讐蝼蟻侵軼鞮鏐虔鎬
破釜備珍珍倍竈焚舟圍潰
垓堞罷割鴻溝苗竄危裔
崇放驩兜錫撫彝皿鎧捷
蠻陬滌疵蕩穢戢患蠲憂

楊骸縹籍徑毫瓚占碁博
篋救笑計牙籌控剋緝獬
剔雉狎鷗鹿哀擾墓孤死
向丘濕土濡沫吸餌吞鉤
徙櫬壞突爛頤集頭餽粥
餬啜瓊蕊屑餘寒呬隋芥
脂韋諂設忌杞鯁黥媚但

醜嫫后夔檮戲隕數蒼舒
昶煜希範潮份闔閭宋嗟
縱斧越狻鸞孤臧諸義鵠
喬乘雙鳧陸寄梅驛翰憶
專鱸屈原吟澤倪寬槌鉏
蜚蝎巢堀馬牛衿裾鷗臬
逐翼豺狼避衢峒獠保障

獷蜚邊隅銜枚挈轡裹創
吮疽炊藝刀斗征賜鉞鉞
柱標夷域頤繫單于灌膝
馮帥賁梧穰苴詡強豪虜
季孫頡臾豐泗傑吏鄒魯
輔燕怖懾郅偶嬰鑠援鞍
樊噲排闥楊僕咤關陳疾

衛鶴膚蛻齊蟬渼埒鄧鑄
雀銅衰錢狝視啮豹蝨螽
撲豕鈴輿鑾輅郊旌梢旌
弋才鴛鵲雀悻鷹鸛斂衽
負襁躡袂駢肩除苛弛矯
糾縲彈衙蘋蘩蒹藻簋盥
豆邁汀菰灘蓁綠菱紅蓮

挾鼈抱輶駁詞裂麻蟋蟀
閔儉蟬游刺奢廊賡蟬鍊
褰綸蕪葭虎男失桺瑾瑜
匿瑕蕭蒿薇藿鱣鮪鱗
軟液脫屣練膏茹霞菩提
團核檳榔妙柯邪孽子
淫厲魑魅衰乳祀狸塌翻

搏鷲鵠 曷刈耘 蝨奚妬 忘
羸界草袍 間組櫓 壘舊鑪
咻頤噴 近鑿齒 醢醢 占壘
牲拴饗 餽枕麴 換貂製 芟
紉蕙 簞述舛 乖慙 作蕪菲

延福

夏四月

十一日為

月名 公卿子民 且寓舍

魯賢學士資德大夫趙孟頫書



黃庭經

上有黃庭下有關
元前有幽關
後有命門
虛吸爐外出
入丹田
審能行之可長存
黃庭中人
衣朱衣
關門牡
藩蓋兩扉
幽關俠之高
魏丹田之中
精氣微
玉池清水上
生肥靈根堅
志不喪
中池有士
服赤朱
橫下三寸
神所居
中外相距
重閉之神
爐之中
務脩治
玄靡氣
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
呼翕
廬間以自償
保守兒
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

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玄谷邑長
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奇靈閑暇無事脩太平
常存玉房視明達時念大倉不飢渴役使六丁神女
謁開子精路可長活正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
在廡間窅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日月抱珠
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
合藏精七日之奇吾連相舍崐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日月
如明珠萬歲照、非有期外本三陽物自来內養三神
可長生魂欲上天魄入淵還魂反魄道自然旋璣懸珠