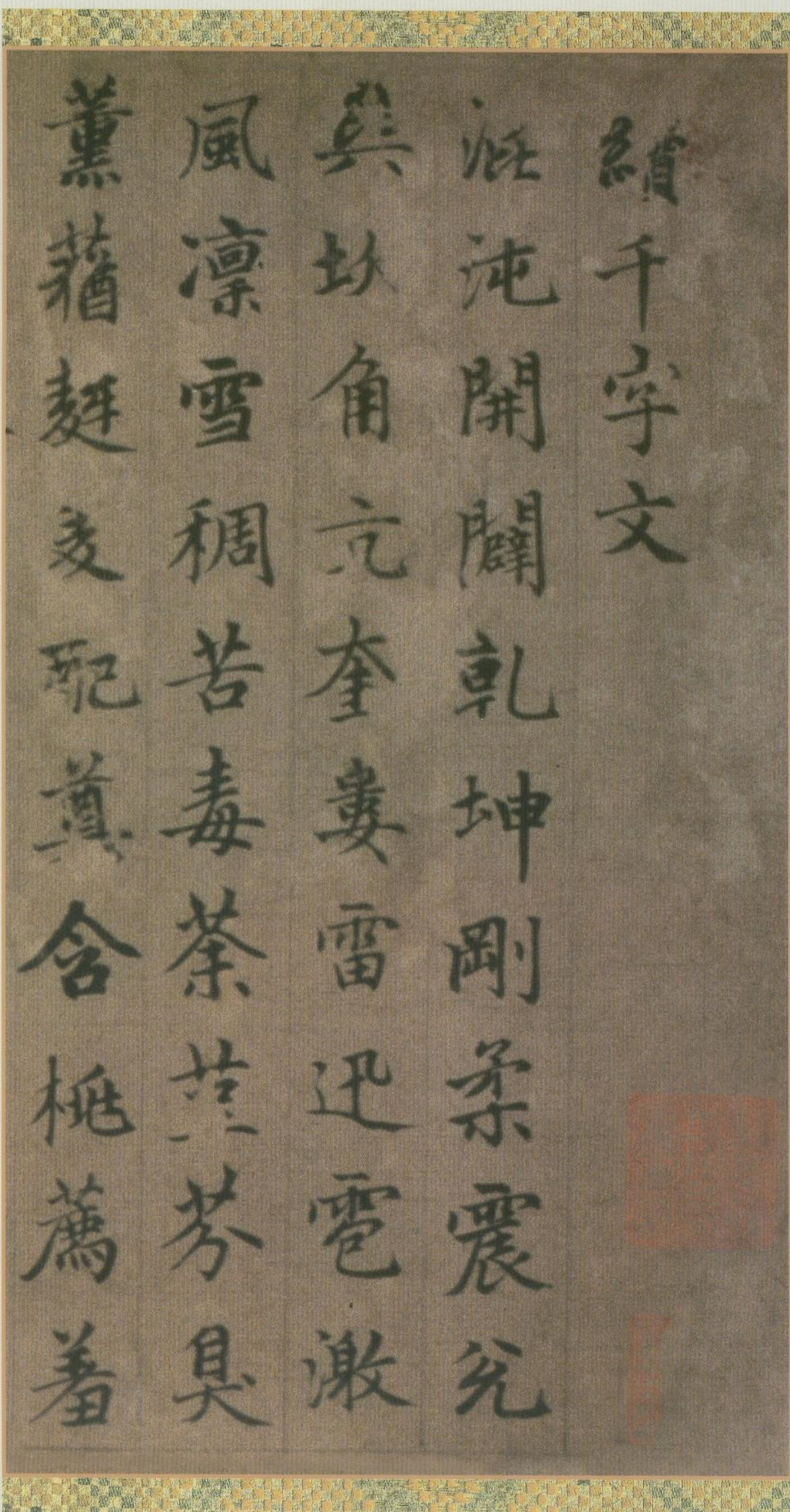




續千字文 · 黃庭經

續千字文

沆沌開闢 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
薰蕕麝麝 交配真含 樞薦羞
皙來霽荔 潘柿騫榴 寢夢
影響電幻 泡漚薜藟 術駐

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

鳩虻釁稔怨仇梟鏡朋黨
鴛鴦匹儔批戮猾慙刺殲
寢讐螻蟻侵軼鞮鍔虔錙
破釜備珍珍倍竈焚舟圍潰
埃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

楊髡縹籍徂毫璜占碁博
篋菽美計牙籌控剋緝獬
剔雉狎鷗廉哀擾墓孤死
向丘濕土濡沫及餌吞鉤
徙榼壞突爛頤集頭饘粥
餬啜瓊蕊屑餽寒号隋木
脂韋諂設忌杞鯁黷媚但

醜嫫后夔檮戲隋鼓蒼舒
昶煜希範潮份闔閭宋嗟
縱斧越狝鸞孤臧儲羲鵠
喬乘雙鳧陸寄梅驛翰憶
專鱸屈原吟澤倪寬槌鉏
蜉蝣巢堀馬牛衿裾鷗臬
逐翼斜狼避衢峒獠保障

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勝
馮帥賁梧穰苴詡強豪虜
季殲額史豐泗傑吏鄒魯
輔燕怖憚郅偶嬰鑠援鞞
樊會排闥楊傑吧關陳疾

衛鶴膚蛻齋蟬溟埒鄧鑄
雀銅袞錢狝視啗豹蝨螽
撲豕鈴輿鑾輅郊旌梢旌
弋才鴛鵲雀憚鷹鸛鰕枉
負強躡袂駢肩除苛弛燒
糾縲彈衍蘋蘩蘊藻簋盥
豆籩汀茗灘慕綠菱紅蓮

挾鰲抱輶駁詞裂麻蟋蟀
閃儉鯨游刺奢鄙賡端竦
褰諭蕪葭虎男失桺瑾瑜
匿瑕蕭蒿薇藿鱣鱠瀟
嗽液脫屣練膏茹霞菩提
團核檳榔妙柯邪孽子綱兩
淫厲魑魅衰乳祀狸塌翮

搏鷲鵠眉刈耘蝨奚妬忌
羸界草袍閣緹檣壘舊鑪
咻顙噴近鑿齒醯醢占壘
柱拴饕餮枕麴換貂製芟
紉蕙簞述舛乖慙怍蕪菲

城福

夏四月

十一日為

月名以爲子或且寓舍

書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
吸爐外出入丹田審能行之可長存
黃庭中人衣朱衣關門牡蓄蓋兩扉
幽關俠之高巍丹田之中精氣微
玉池清水上生肥靈根堅志不衰
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
呼翁盧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
在廣間寂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以日月
如明珠萬歲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反魄道自然璇璣懸珠

環無端玉石戶金齋身兒堅載地玄天坦乾坤象以四
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、夜目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肝之
為氣調且長羅列五藏生三光上合三焦道飲猶採我
神魂魄在中央隨鼻上下知肥香立於懸壺通神明

伏於老門候天道近在於身還自守精神上下開分
理通利天地長生草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
淵見吾形其成還丹可長生下有華蓋動見精立於明
堂臨丹田將使諸神開命門通利天道至靈根陰陽
列布如流星肺之為氣三焦起上服伏天門候故道關
離天地存童子調利精華調髮齒顏色潤澤不復白
下于龍喉何落、諸神皆會相求索下有絳宮紫華
色隱在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於胃管道虛無閉塞命門

如玉都壽專萬歲將有餘脾中之神舍中宮上伏命
門合明堂通利六府調五行金木水火土為王日月列宿
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
血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戴
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



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
血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戴
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. 穠叔夜與山巨源絕交書
- 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 >