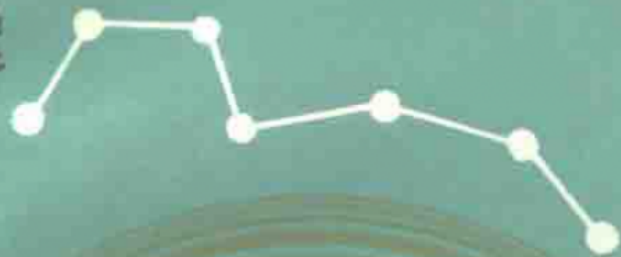


颠倒之术

梅自强 编著

——养生内丹功九层十法真传



人民体育出版社

颠倒之术

——养生内丹功九层十法真传

梅自强 编著

人民体育出版社

从养生的角度说，“无为”是一种佳境。现代人生活节奏高度紧张，有了“无为”，人体机器可得到调节，从而缓解其损坏的过程。

本书告诫读者对“生命在于运动”不可片面理解。运动（包括视、听、言、动）是外在的消耗，人要动静结合，还需内向的养生。变外向消耗为内向养生的“颠倒之术”，是符合辩证法的。

内 容 提 要

养生内丹功本玄门秘传之修炼方法，本书所介绍的，乃清代著名学者、养生家黄裳元吉道长所传。这一功法，过去一向以“直指单传”的方式传授，故世之知之者甚少。除功法外，本书还收录了黄元吉的重要丹经著作《道德经注释》和黄帝内、外经中的部分文字。这些，对于读者深入学习道家内丹术的理论与方法都是很有帮助的。

编者的话

养生内丹功本道家秘传之修炼方法，本书所介绍的，乃清代著名学者、养生家黄裳元吉道长所传。此功法过去一向只以“直指单传”的方式传授，故世之谙此道者寥若晨星。本书作者梅自强先生，15岁起从黄元吉道长之第三代传人官德懋等人学习丹道，几乎尽其所传；现为抢救绝学，乃摆脱传统束缚，将所学合盘托出，公之于世，读者实有幸焉！

按黄元吉先生本有清一代鸿儒，后入道门，并曾在四川设乐育堂讲学十余年，从者数千人，俨然一代宗师。黄一生写有《乐育堂语录》、《道门语要》及本书所收之《道德经注释》等著作多种，其中有的还被收录于《道藏》之中。《道德经注释》乃黄氏的重要著作。所言丹道，皆能“畅述玄机，大露宗风，举往圣之所不泄者泄之，尽往圣之所不传者传之。就丹法言丹法，即此一经，已括尽千经万典之要蕴而巨细无遗矣！”通观黄氏此注，可知以上数语，确为的评。所以，从气功的角度来说，《道德经注释》确为一本不可多得的好书。

养生内丹功虽源出道家，但与我国医学有着极为密切的关系。因此，作者从我国医学典籍中选取了部分与内丹功直接有关的内容并加以诠释，这对读者理解这一功法是很有帮助的。这里应该说明的是，作者加以注释的这些被称为“医经”中的文字，有不少出自《黄帝外经》；而《外经》其书，不少人曾目之为“伪书”。对此，作者自有他的看法。对于我们来说，倒不在乎它出自何时何人之手，因为我们看重的是它的实际的影响而不是其它。

编者

1991.11

愿世人同游于无 极之野(序)

梅老讲学，就像给“发气功热”的人吹来一阵清风，使人冷静下来，宁静下来，去进行有益的思考。

初读梅老这部书稿，是在1989年晚秋西安全国老年气功会议之后。当时，听说梅老无钱交纳两天后在西安举行的国际气功会议的会务费，次日晨就要回四川老家，我们几个记者便连夜去拜访了他。梅老说到他已写好了一部书稿，尚未找到出版社，我便把书稿要来，准备在拜读之后，推荐给人民体育出版社。这样做，是因为我当时有个强烈的感受，那就是梅老真穷，但穷中有德。这使我产生了要促成本书出版的愿望。

梅老的这部书稿，从对我国最早的医书《黄帝内经》和《外经》的选注，到对其祖师黄元吉《道德经注释》的解奥和他师传的养生内丹功法的介绍，其思想脉络是清楚的——从黄岐到老庄，从医家到道家，其养生修真的理论与方法，一脉相承，流传久远。无疑，书中所介绍的乃是我国传统养生内丹功法的一个重要流派。

梅老在本书中用很多的篇幅为他的祖师黄元吉《道德经注释》解奥。清代江西黄元吉作为著名的道家养生家，于清道光年间曾到梅老家乡四川自贡、富顺、荣县等地，讲学十余载，授徒数千人。他从养生修真的角度作《道德经注释》，述义精深，论理朴实，文字生动精辟，具有独到之处。该书

已被收入《道藏》。当年，他的弟子将其课徒语改编成《乐育堂语录》。台湾版《乐育堂语录》肖天石序中称黄元吉的著作为“三教真传之要典”，“言言通大道，字字值千金，且多泄千古来丹经所未泄，指千古来道典所未指”。如此高度的评价，并非言过其实。

自小从事中医药业的梅自强先生作为黄元吉祖师的第四代后学，对传统养生内丹功的理论和方法，有更多更深的领悟和体会。为了帮助广大气功爱好者解《道德经注释》之奥秘，梅老进行了五个回合的努力，作了大量艰苦工作，精神可嘉，功不可泯。

本书涉及到《外经》的真伪问题。应该说，有“真”才会有“伪”。有人说现传的《黄帝外经》是“伪书”，那么，“真书”何在？持“伪书”论者既不知“真书”为何物，又怎能断定现传《外经》为伪呢？这个问题，看来还是以科学的态度来对待为宜：只要它的理论是合乎科学的，我们就继承它，应用它，弘扬它！

《外经·阴阳颠倒篇》中，说到黄帝听了高人广成子讲的“窈窈冥冥”的内修佳境，尚有不明之处，便派大臣鬼臾区去请教岐伯天师。天师把广成子讲的“窈窈冥冥”，“昏昏默默。无视无听，抱神以静”，“无思虑营营，乃可以长生”等等，讲解一番之后，指出“世人皆知顺生，不知顺之有死；皆知逆死。不知逆之有生”，进而点明“广成子之教，示帝行颠倒之术”。鬼臾区将天师的话禀告黄帝，帝令其载入《外经》，传示臣工，使之“共闻至道，同游于无极之野”。

无极，就是无穷无尽的时间和空间。

人，能在无穷尽的时空中，窈窈冥冥、昏昏默默地悠游，当然意味着长生。

梅老公开“真传一句话”，直指祖窍，正是为人们指明进入气功佳境的门道，让世人得以在劳动之余“同游无极之野”。

在本书中，我们见到许多“无”字——清静无为，无视无听，无劳汝形，无摇汝精，无思虑营营等等。这里面的核心乃是无私，只有无私念，才能做到“无思虑营营”。人们常说，练功不要追求什么功能，这话很有道理。从养生的观点看，可说“无”是佳境，佛家的“四大皆空”，说到底也是个“无”字。只有“无”，才会“有”。现代人生活节奏那么紧张，如果没有“清静无为”之时，人体这部机器就会很快损坏。

本书还告诫人们不可片面理解“生命在于运动”，指出视、听、言、动都是在消耗，因而强调了静养，强调了要变外向消耗为内向养生的“颠倒术”，其中是颇有辩证味道的。当今欧美许多发达国家也出现了“静坐热”，以至举行万人十天静坐大会，这似乎反映出人们已越来越多地领悟了中国传统养生的理论及功法。但愿梅老《颠倒颠》一书的出版，能使更多的人在属于自己的光阴里进入“无极之野”，以获得身心的自由和圆满。

环球百岁养生研究中心理事长 黄河
中国气功科学研究会应用委员会顾问

1991,1,30于北京

目 录

第一章 养生内丹功理论与方法的源头之一——医经

选注	1
第一节 《黄帝内经》选注	1
一 《内经·素问》序选注	1
二 《素问·上古天真论》选注	1
三 《素问·四气调神大论》选注	7
四 《灵枢·邪气脏腑病形篇》选注	9
五 《灵枢·本神篇》选注	11
第二节 《黄帝外经》选注	13
一 《阴阳颠倒篇》注	13
二 《顺逆探原篇》注	16
三 《命根养生篇》注	19
四 《任督生死篇》注	20
五 《阴阳二跻篇》注	23
六 《奇恒篇》注	24
七 《三关升降篇》注	26
八 《呼吸篇》注	28
九 《善养篇》注	29

第二章 养生内丹功理论与方法的源头之二——道经

解奥	33
第一节 晚清道家一代宗师黄元吉祖师之《道德经	

注释》解奥	33
一 关于“解奥”的说明	33
二 《道德经精义》(即《道德经注释》之台湾本)	
例言(摘要)	35
三 黄元吉《道德经注释》自序	37
四 《道德经注释》解奥	38
第二节 《庄子》选段解奥	294
一 北冥有鱼(炼精化气,取坎填离)	294
二 野马尘埃(“天之苍苍”与“鼓琴招凤”)	295
三 汤之问棘(“正门”与“旁门”、“大道”与“小道”之辨)	296
四 缘督为经	297
第三章 养生内丹功九层十法真传	298
第一节 概说	298
一 “传统”的概念	298
二 养生与修真	298
三 内炼丹功与外练动功	299
四 真谛的特点	300
五 何谓“一脉真传?”	300
六 预传两式即席练功法	301
第二节 功理	302
一 动与静、有为与无为	302
二 练功的经窍与功法的由来	304
三 源流与演变	306
四 师承	309
五 人定胜天,君子傲命	310
第三节 生理物理	312

一	人体巨系统组织结构之秘·····	312
二	“三关九窍”部位传真·····	314
三	体现人体生命的精髓气血·····	319
第四节	内丹功九层十法窍诀直指·····	321
一	安全预防，养生康复法·····	321
二	垂帘守窍，一正三辅法（初层）·····	322
三	尽性至命，筑基结丹法（二层）·····	325
四	鼓琴招凤，争取外援法（三层）·····	327
五	炼精化气，取坎填离法（四层）·····	329
六	敲竹唤龟，遥助遥举法（五层）·····	330
七	炼气化神，七返九还法（六层）·····	332
八	五行攒簇，安炉设鼎法（七层）·····	333
九	进火退符，沐浴温养法（八层）·····	335
十	出神入定，脱胎神化法（九层）·····	336

第一章 养生内丹功理论与方 法的源头之一——医经选注

第一节 《黄帝内经》选注

一 《内经·素问》序选注

黄帝与岐伯^①，上穷天极，下极地理^②，远取诸物，近取诸身^③，更相问难，垂法以福万世^④。于是雷公之伦^⑤，受业传之，而《内经》作矣。历代宝之，未有失坠。

注释：

①黄帝：有熊国国君少典之子，姓公孙。岐伯：黄帝的天师。

②上穷天极，下极地理：对上穷究天道的极限，对下认真探索山川土地的环境形势。

③远则从各种物象归类穷究，近则反求于自身。

④互相探讨问难：广泛研究，制订法则，以泽后世。

⑤雷公，指黄帝的儿子；“之伦”即“之辈”、“之流”的意思，指黄帝的大臣——列入《外经》的大臣计二十三人。

二 《素问·上古天真论》选注

昔在黄帝^①，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐^②，长而敦敏^③，成而登天^④。乃问于天师：余闻上古之人，春秋皆

度百岁而动作不衰^⑤；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶^⑥？岐伯对曰：上古之人，其知道者^⑦，法于阴阳，和于术数^⑧，饮食有节，起居有常^⑨，不妄作劳^⑩，故能形与神俱^⑪，而尽终其天年，度百岁乃去^⑫；今时之人不然也，以酒为浆^⑬，以妄为常^⑭，醉以入房^⑮，以欲竭其精，耗丧其真^⑯，不知持满^⑰，不时御神^⑱，务快其心^⑲，逆于生乐^⑳，起居无节，故半百而衰也。

注释：

①黄帝习用干戈，征讨反抗，平定天下，殄灭蚩尤，以土德为王，在轩辕之丘立都，故号轩辕黄帝。

②徇齐：明敏有夙慧。

③敦敏：忠厚聪敏。

④黄帝成年登天子之位。又传说，黄帝晚年，得广成子真传养生内炼工程，铸鼎于鼎湖山：鼎成而白日升天，群臣葬其衣冠于桥山，墓今犹在。所言铸鼎，实际是指气功修炼。

⑤春秋，指年龄；百岁，古人认为人的自然寿命为120岁。

⑥是社会环境变了，还是人们失去了养生之道？

⑦知道者即懂得养生修真之道的人。

⑧阴阳是天地的常道，术数指修真养生的法则。

⑨饮食有节，指水谷务求适当，不能过量与不足；起居有常，指房室居处，夫妻生活要有纪纲，不能放肆无度。

⑩不妄作劳：劳作应适当，不能乱来。广成子教黄帝说：“无劳汝形，无摇汝精，无思虑营营，可以长生。”可见，过分操劳是不利于康复养生的。

⑪形与神俱：指形神相依。人们的视听言动无不耗神，所以广成子教黄帝说：“无视无听，抱神以静，使汝神守汝形，形乃不老。”

⑫谓活到120岁无疾而终。

⑬把酒当作一般饮料来喝，言过量也。

⑭把不正常的生活方式当作正常。

⑮醉后人房纵欲。

⑯真，指主宰形体的神。

⑰不知持满：即不知持盈保泰的返还之术。

⑱时，善也；御，用也。谓不善于调养精神，使神向外消耗。

⑲以博一时快乐，而不知死于安乐。

⑳不知使精逆返可致养生之乐。

夫古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之以时^①。恬淡虚无，真气从之^②，精神内守，病安从来^③。是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿^④。故美其食，任其服，乐其俗^⑤，高下不相慕^⑥，其民故曰朴^⑦。是以嗜欲不劳其目，淫邪不惑其心，愚智贤不肖不俱于物，故合于道^⑧。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全而不危也^⑨。

注释：

①古代对养生之道有高度修养的圣人教导人们说，外界邪气会乘虚而入，应避之以时，即四时八节应知趋吉避害。

②恬淡虚无指安闲清静，无杂念。人欲净尽，则天理流行，充满正气，所以邪不能为害。

③精神内守：一是指神不外耗，内守身中；一是抱神内守窍道，以养生修真。两者都可使身体强健，故曰“病安从来”。

④此承上句而来，是说只要做到恬淡虚无，精神内守，并适当劳作，真气便会从顺，人们的愿望便都能实现。

⑤随其美恶，不管吃什么，穿什么都觉得甘美、舒适，不管在什么风俗中生活都感到快乐。如《老子》所说，知足不辱，知止不殆，可以长久。

⑥地位高贵和卑贱的人都能相安。

⑦朴：质朴。

⑧合于道，指符合于道的要求。这与《庚桑楚》所说“全汝形，抱汝生，无使汝思虑营营。故曰合同于道”是一个意思。

⑨有高度道德修养，掌握养生之道的人，能保全真气，不受危害，才能度百岁而动作不衰。《庄子》说：“执道者德全，德全者形全，形全者圣人也。”又说：“无为而性命不全者，未之有也，故度百岁而动作不衰也。”

帝曰：人年老而无子者，材力尽耶？将天数然也①？

岐伯曰：女子七岁肾气盛，齿更发长②。二七而天癸至，任脉通，太冲之脉盛，月事以时下，故有子③。三七肾气平均，故真牙生而长极④。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮⑤。五七阳明脉衰，面始焦，发始堕⑥。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白⑦。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也⑧。丈夫八岁肾气实，发长齿更⑨。二八肾气盛，天癸至，精气溢泄，阴阳和，故能有子⑩。三八肝气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极⑪。四八筋骨隆盛，肌肉满壮⑫。五八肾气衰，发脱齿槁⑬。六八阳气竭于上，面焦，发鬓颁白⑭。七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极⑮。八八则齿发去⑯。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泄⑰。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳⑱。

帝曰：有其年已老而有子者，何也？

岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也⑲。此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精皆竭矣⑳。

帝曰：夫道者，年皆百数，皆有子乎？

岐伯曰：夫道者能却老而全形，身年虽寿，能生子也㉑。

注释：

①材力：才能，能力。天数：犹言天命。无子，指不能生育。

②按阴阳探原，老阳之数极于九，少阳之数次于七。女子为少阳之数，故以少阳之数为偶，说明阴阳和，才能生成形体，故七岁肾气盛，齿更换，头发长。

③天癸：水名，指月经。任冲是奇经之脉。肾气全盛，冲任流通，经血渐盈，应时而下。冲为血海，任主胞胎，两者和合，故能有子。

④真牙：俗称最后长出的尽头牙。

⑤女子天癸之数七七而终，年居四七，正材力之半，故身体盛壮，即长极了。

⑥阳明之脉营于面，故阳明脉衰则发堕面焦。《灵枢》：足阳明之脉起于鼻之交頄（音è）中。此处医家名上丹田，道家名玄关窍。

⑦三阳经之脉尽上于头而拱于玄关，故三阳脉衰，则面皆焦，发始白。所以衰者，妇女气有余，血不足，以其经血泄脱之故。

⑧经水绝止，是为地道不通。冲任衰微，故形坏无子。

⑨老阴之数极于十，少阴之数次于八，男子为少阳之气，故以少阴数合之，《易》天九地十即其数。

⑩男女阴阳之质不同，天癸精血之形也不同：阴静海满而去血；阳动应合而泄精，二者和合故能有子。《易》曰：“男女媾精，万物生化”，即指此。

⑪至三八，男子已成熟。

⑫丈夫天癸八八而终，年居四八，亦体力之半。

⑬肾主骨，齿为骨之余，肾气既衰，精无所养，故令发脱齿枯。

⑭阳气亦阳明之气。阳明之脉既起于鼻之交頄中，下循鼻外，上入齿中，还出挟口环唇，故衰于上则面焦发鬓白也。

⑮肝气养筋，肝衰故筋不能动；肾气养骨，肾衰故形体疲惫；天癸竭，故精少。

⑯阳气竭，精气衰，故齿发不坚而离形骸去，即脱落。

⑰五脏六腑，精气淫泄，而渗灌于肾，肾脏受而藏之。《灵枢》：五脏主藏精，藏精者不可伤。由是知五脏各有藏精，随用而灌于肾，

肾气盛，故能泄。

⑩物壮则老，自然规律。

⑪老年能生育名天寿过度；天寿能过度的人，必然是气脉常通，肾气有余，说明人定可胜天（指超过天年）。问题在于怎样才能达到？只能是知养生之道的“道者”和饮食有节、起居有常的人。

⑫女子七七，丈夫八八是一般规律；老年能生育，必从事了“人定胜天”的修养。

⑬知养生之道者能却老全形，年寿虽老，犹有生机，如据此深入造诣修持，则岂仅高寿！

黄帝曰：余闻上古有真人者①，提挈天地，把握阴阳②，呼吸精气，独立守神③，肌肉若一④，故能寿蔽天地，无有终时⑤，此其道生⑥。

中古之时，有至人者，淳德全道⑦，和于阴阳，调于四时⑧，去世离俗，积精存神⑨，游行天地之间，视听八大之外⑩，此盖益寿命而强者也，亦归于真人⑪。

其次有圣人者，处天地之和，从八风之理⑫，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心⑬，行不欲离于世，被服章⑭，举不欲观于俗⑮，外不劳于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功⑯，形体不敝，精神不散，亦可以百数。

其次有贤人者，法则天地，象似日月⑰，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时⑱。

注释：

①黄帝称上古，说明学术源远流长。真人，指能隐显莫测的、修养到高层次具有浩然之气的成真者。

②这两句话不是难解的道家语言，而是首先出自医家。

③这里的精气不是后天精气，而是先天元精升华的元气，道家名“阳生药产”。独立守神是形成精气的功夫，即后来的抱神以静的坐