

(修订版)

梅自强◎解要

廖冬晴◎直译

梅忠恕◎整理、校订

黄帝内经



治未病——养生之秘！

多年，国宝故物重光！岐黄经典破解

《黄帝内经》姊妹篇！形同失传三千

解 要 与 直 译

云南出版集团
云南人民出版社

(修订版)

梅自强◎解要

廖冬晴◎直译

梅忠恕◎整理、校订

黄帝内经



治未病——养生之秘！

《黄帝内经》姊妹篇！形同失传三千年，国宝故物重光！岐黄经典破解



解 要 与 直 译

云南出版集团
云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

黄帝外经解要与直译 / 梅自强解要. —2 版修订本. —昆明:
云南人民出版社, 2016.4

ISBN 978-7-222-14302-9

I. ①黄… II. ①梅… III. ①医经-研究 IV. ①R22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 062110 号

出品人: 刘大伟

责任编辑: 冯 琰

解彩群

责任校对: 阮南捷

张艳琼

封面设计: 马 滨

责任印制: 马文杰

黄帝外经解要与直译 (修订版)

梅自强 解要

廖冬晴 直译

梅忠恕 整理、校订

出版 云南出版集团 云南人民出版社

发行 云南人民出版社

社址 昆明市环城西路 609 号

邮编 650034

网址 www.ynpph.com.cn

E-mail ynrms@sina.com

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 25

字数 300 千

版次 2012 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

2012 年 9 月第 2 次印刷

2016 年 4 月第 2 版第 3 次印刷

印刷 恒盛印务科技发展有限公司

书号 ISBN 978-7-222-14302-9

定价 55.00 元

如有图书质量与相关问题请与我社联系

审校部电话: 0871-64164626 印制科电话: 0871-64191534

外
經
解
要

原卫生部中医管理局局长吕炳奎为《外经解要》内部版封面题词

外任的出現是值得
探討的一項工作。
梅自強老先生的精心
註釋很有參考價值

呂炳奎



乙亥年首

原卫生部中医管理局局长吕炳奎题词

解要作者简介



梅自强，1915年4月29日出生于四川省荣县，是天府乐育堂黄元吉真人法脉第四代真传学者。历任重庆市天福搪瓷厂代厂长，重庆市搪瓷总厂副厂长，重庆市江北区第一、二届人民代表。自幼随师学习中医药，精研并通晓岐黄之术。从十五岁时起，得天府乐育堂第三代传人官德懋传授黄元吉真人传统内丹功及张执阳宗师的“鼓琴招风”和“敲竹唤龟”两部“新功法”，勤修有验。新中国成立前，积极支持、掩护和资助共产党的地下活动。1957年被错划为“右派”，判刑十二年，直到1979年才得以“清放”。1981年撤销“判决”，平反恢复名誉。之后，他将全部精力投身于实践和弘扬传统内丹术。在全国十几个省、市举办过几十个养生内丹功讲习班，并应邀到十几个省中医学院讲课，为普及传统内丹功做了大量的工作，他的徒弟、学员遍及海内外。他还著有《颠倒之术——养生内丹功九层十法真传》一书和《中国传统养生内丹功》等十余种小册子，在杂志上发表丹道学术论文一百多篇，为传承和弘扬中国传统内丹功做出了巨大的贡献。20世纪80年代，一个学生送给他一本《外经微言》。他认真学习、研究，立即意识到这就是失传了三千多年的《黄帝外经》。为抢救我中华民族的国粹遗产，帮助世人研究、学习，他用了十多年时间对《黄帝外经》中的隐语、比象、暗示等难点进行了解释，撰写出了《外经解要》一书，使失传三千多年的《黄帝外经》起死回生，故物重光。1999年6月梅自强因摔伤头部辞世，享年八十五岁。

直译作者简介

廖冬晴，1964年12月生，广西桂林市阳朔县人，生态学博士、教授，北京市道教协会平谷区道文化研究会副会长。主讲“中国传统文化概论”“生态学概论”“道家性命双修内丹学”“建筑文化学”等课程。师从天府乐育堂第四代真传学者、四川省老中医梅自强先生和天府乐育堂第四代传人、一百一十八岁大成就者赵德正先生，修习中国传统内丹功、黄老医道和仲景学说，现为道家天府乐育堂黄元吉真人法脉第五代传承者。廖冬晴在研习和传承乐育堂丹法的同时，还深入学习道家隐秘易学和杨公廖氏风水。2003年，有缘得到师氏古传太极传人师景旺先生指点河图洛书、音律太极、律历太极等古传太极秘机和真谛，现为道家隐秘易学、古传太极拳当代研习者。2004年，获得香港国际太极拳大赛“古传太极拳金奖”。2006年，跟随江西三僚杨公廖氏风水第三十七代大师廖香梁先生，系统研习杨公廖氏风水的峦头、理气、日课和作法，现为江西三僚杨公廖氏风水第三十八代传承者。

感谢梅老“抛砖”

(为《外经解要》内部版撰)

《外经》何在？多少年来人们在不断寻觅，但总求之不得。

20世纪80年代，人们终于在天津的图书馆发现一本《外经微言》，视为至宝，印了一千五百册。但以后再也没有重印，因为有人说它是“伪书”。

那么，“真书”在哪里？不知道！既不知“真”，何以断定其“伪”？

都在找《黄帝外经》，至今全国只找到一本《外经微言》。是真还是假，不妨读读，先研究研究为好。

研究问题，做学问，不怕“伪”。只要用科学的态度去研究，取其精华，弃其糟粕，在一定意义上讲，也可以“去伪存真”。

梅自强老师付出了不少心血为《外经微言》解要，应感谢梅老所做的努力！当然，这只是一家之言。他自谦为“抛砖引玉”。诚然，“砖”的作用也是很宝贵的。在某些情况下，“砖”的作用胜于玉！

我们印发《外经解要》，作为内部研究参考资料，而未作文字加工，这一点请读者谅解。若能有助于人们探秘求真，得到实惠，也就遂愿了！

环球百岁养生研究中心理事长

《体育报》高级记者

黄河

1996年3月12日

《外经解要》内部版序言

人们以祖国医学为“岐黄”，轩辕黄帝与岐伯天师之合称也。主要医经称为《黄帝内经》，黄帝在“内廷”问医道于岐伯之作。有西医后，相对称中医，针灸、按摩等“治已病”皆属之。其实，中医不能概括岐黄。岐黄由两翼合成，即《内经》“治已病”为一翼，与《外经》“治未病”养生修真至道为另一翼。

《外经》后于《内经》二三十年集成。以黄帝晚年始借岐伯之口公开其在位第十九年已受传广成子修真至道冠首，结合太子雷公、太师伯高等计二十五臣工向岐伯问道答案汇编而成。《外经》的特色，除作为内修一脉真传之源头外，岐伯继黄帝公开至道之后，自谓“吾不敢再隐矣！”不但公开或半公开原不少保留之内修机要，又明指大量《内经》之遗与未及者之医事而合成，在很大程度上可补《内经》之不足，乃至纠偏，诚难得之典笈！以致被转入地下垄断传抄、形同失传者三千多年，今幸故物重光！

养生具“出浅、入深”内涵：出浅，言《内经》与《外经》已不少明指；入深，则作为“养生主”之修真至道也。何谓真？真即道，即气，即主宰形体之神气，与形体相对而名“真”。盖神存则形存，神离则形亡矣！传到道家则名“修道”，演变为“炼丹”，药物即神气也，又名性命。以神驭气，修性以立命。经“孔子问礼于老子”，礼者体也，内修所依据之经窍，道体也。由于作为道体之经窍，人人共有，人人共由，故后来释氏禅修，亦同此道体，张紫阳谓“教虽分三，道乃归一”，即归此出自医家真传之一脉与一窍，悉源于此经。

20世纪80年代初，国运昌隆，春回大地，不但失传三十年之一脉真传，得以抢救再生，即《颠倒之术》；继以载颠倒之术源头的《外经微言》，于形同失传三千多年后，竟亦故物重光而得其精抄

本！其微言奥旨，隐语暗示，每导致一般未闻真传者所误解，而有碍宝典之继承弘扬，不利科研与实用。为此不揣学浅，但以所知解要，不过作抛砖引玉之图耳，恳请高明指正！

八旬后学梅自强

1994年元月于四川荣县医学会

《外经解要》原序

祖国传统医学分为两部分：一是“治未病”即预防为主的内修非药物疗法，以《外经》九卷为指导经典；二是“治已病”之按摩、针灸、方药等，而以《黄帝内经》十八卷为指导经典。

《内经》显然即现在流传之《素问》《灵枢》各九卷合成；《外经》则仅见于《汉书·艺文志》记载，其书则久觅不得，形同失传。迄至20世纪80年代初，始于天津市卫生职工医学院图书馆发现一部《外经微言》精抄本，其书高二百四十四毫米，宽一百八十毫米。据悉为明清之际名医傅青主之弟子“山阴（今浙江省绍兴市）陈士铎，字远公，又名朱华子口述”。因其书既加“微言”，又存个别明清之际遗迹，加上写“前言”者未予精研即判定为“后人托名之作”，只影印了一千五百部。故知此大补《内经》之不足的《外经》九卷，特别是首篇黄帝借岐伯之口，公开其在位第十九年即得闻广成子“内修至道”之真者少。我幸在安徽得此书。

《外经》后于《内经》，除首篇为黄帝间接之问，借以公开养生修真、长生不老之至道，余为太子雷公与太师伯高等计二十五臣工问道，岐伯个人作答，故名为《外经·岐伯天师传》。

相对于《内经》，《外经》有后来居上四个特点：

（一）公开养生修真至道功法诀窍，为内功一脉真传之源头。

（二）继黄帝公开至道之后，岐伯犹豫再三，自谓“吾不敢再隐矣！”也公开或半公开不少经窍之要，以补《内经》之不足。

（三）在整个经络、脏象、病因、病理上总结、实践、调整、补充《内经》之未及，乃至纠《内经》之偏，如“天元纪大论”

“五运行大论”，即出自岐伯的学生鬼臾区之手，颇“言大而肆”。

（四）基于“治未病”的观点，天师反复论证病因，突出说明由于“五脏之虚，外邪乘虚而入，内外夹攻”之危害，更明指五脏之虚，主要由于“节欲少，纵欲多”所致。

至于《外经微言》之易名，或谓《微言》《奥旨》，可能是因为精抄者于每篇末略加“评述”之自谦。

总之，祖国医学的整体，是由“治未病”，即养生修真非药物治疗法，与“治已病”，即按摩、针灸、方药之“两翼”合成。《内经》《外经》，其若此两翼乎？

非药物内修预防凭什么呢？凭众所周知的“天人合一”生理机制，李时珍简称“内景隧道”（“隧”指经隧，“道”指有孔穴道与无孔窍道），以宇宙“四象五行”缩影到人体之“九要冲”（岐伯命名），而以人们受胎成形（《灵枢》第四名为“面上空窍”）之一，“一以贯之”整体九要冲，以达自力更生，生命再造，却病延年，乃至长生不老整套朴素的唯物辩证前科学。惜乎！传统封建保守，又受新中国成立时学术中“害群之马”株连，知及此者，已不绝如缕矣！

我自20世纪30年代得晚清黄裳元吉祖师第三代传人官德懋真传九层之七，未窥全豹，循规未取得师资（即传人），反得残存。迄至20世纪80年代初，始有可能将已知真谛“天人合一”之机要，从已失传三十年后抢救回来，公之于世，亦即笔者编著《颠倒之术》九层之七，作为概要存于先祖师黄元吉《道德经注释》“解奥”之中。盖学术已如“皮之不存”，故不顾“毛将焉附”之清规，公开黄祖师碍于神权未能公开者，用作“抛砖引玉”之图。固知己陋，难免挂一漏万，亦不揣冒昧，盼读者指正！

此《外经解要》即类似《颠倒之术》“解奥”，更具“黄老”医道合一之实，其特点即医、道、儒、释内修皆同一“不二法门”。此为近年精研获悉，学与年进，特和盘奉献。

梅自强

1998年10月再写于四川荣县西南街医学会

直译作者序

《黄帝外经》又称为《外经·岐伯天师传》，是《黄帝内经》的姊妹篇，是黄帝、岐伯与二十五位大臣在“宫廷外”探讨养生修真和中医学的专著。

《黄帝外经》具有极高的养生修真和中医学价值。四川省老中医、天府乐育堂黄元吉真人法脉第四代真传学者、本书解要作者梅自强先生说：“《外经》约后于《内经》二三十年集成。以黄帝晚年始借岐伯之口公开其在位第十九年已受传广成子之修真至道，结合太子雷公、太师伯高等计二十五臣工向岐伯问道答案汇编而成。”“《外经》的特色，除作为内修一脉真传之源头外，岐伯继黄帝公开至道之后，自谓‘吾不敢再隐矣！’不但公开或半公开原不少保留之内修机要，又明指大量《内经》之遗与未及者之医事而合成，在很大程度上可补《内经》之不足，乃至纠偏，诚难得之典笈。”

综观《黄帝外经》全书，重在阐明养生修真之“道”，兼及传统中医之“医”，从而成为中国道家和传统中医（合称“医道”）的活水源头。

《黄帝外经·颠倒阴阳篇》指出了“至道”（即“大道”）“窈窈冥冥、昏昏默默”的基本特征，揭示了上古医道养生修真“颠倒之术”的基本原理，提出了“无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清”的基本原则，阐明了“目无所见，耳无所闻，心无所知”的基本技术，暗示了玄关一窍（“大明之上”）和玄牝之门（“窈冥之门”）两大秘窍，从而为中国传统养生修真学奠定了坚实的基础。

《黄帝外经·顺逆探原篇》揭示了五行生克的“阴阳之道”和

“顺逆之理”，阐明了“害生于恩”“仁生于义”两种基本关系，指出了“顺中求逆，逆处求顺”的基本原则，强调了“土”在五行生克中的重要作用，为性命双修中正确运用真意提供了理论依据。

《黄帝外经·命根养生篇》针对“人生天地之中，不能与天地并久者，不体天地之道”的原因，提出了“精是人的命根”这一核心命题，强调了“养精”在养生中的重要作用，指出了保养肾精的关键在于“心寂神静”。

《黄帝外经·任督死生篇》通过对任、督二脉的循行路径和重要性的阐述，揭示了小周天运行的根本规律，使得“取坎填离、还精补脑”成为道家养生修真的基本原则和重大技术。

《黄帝外经·奇恒篇》揭示了奇恒之府（脑、髓、骨、脉、胆、胞）在养生修真中的重要作用，特别是脑为元神之府、胞为元气之宅的重要作用，从而成为道家性命双修丹法的脏腑依据。

《黄帝外经·命门真火篇》揭示了位于两肾之中的命门是“水中之真火”“为十二经之主”，提出了“修仙之道，无非温养命门”的重大命题，指出了“存神于上丹田，所以温命门也；守气于神室，所以养命门也”的养生修真重要技术。

《黄帝外经·三关升降篇》揭示了人体中与生死紧密相关的河车三关——“上玉枕，中肾脊，下尾闾”，指出此三关是“先天之气所行之径道”，是道家性命双修“取坎填离”的基本路径，也为庄子写作《逍遥游》提供了可靠的经窍依据。

《黄帝外经·善养篇》针对人体四时致病的因素，提出了“先时以养阴阳”的基本原理。阴阳，即一性一命。先时以养阴阳，即养此阴阳也。同时，指出了“养阳则取之阴，养阴则取之阳，以阳养阴，以阴养阳”的性命双修基本原则。

《黄帝外经》具有很高的学术和实用价值。为此，梅自强先生用了十多年时间，对《黄帝外经》中的隐语、比象、暗示及比喻等难点进行了解释，撰写出了《外经解要》（内部版）一书，将失传三千多年的《黄帝外经》从九地之下，提升于九天之上，使之起死回

生，故物重光；并嘱咐公开出版，造福世人。

《黄帝外经》毕竟是古代的经典，对于现代读者而言，阅读此书最大的障碍之一是对古文的理解。为了帮助读者克服文字障碍，梅忠恕师兄嘱咐我为《黄帝外经》做一直译，我欣然从命。因为正式出版《外经解要》是梅自强先生的师命，而将《黄帝外经》以适当的方式解释出来也是我的心愿。

在编校梅老的《外经解要》（内部版）时，梅忠恕师兄对梅老的《外经解要》（内部版）全书中的错漏之处进行了精心的勘误、整理与校对，本人的直译也已完成，即将付梓，聊作数语，是为序。

直译作者 廖冬晴

岁在庚寅中秋序于右邕州五象岭寓所

目 录

卷 一

阴阳颠倒篇第一（上）	2
阴阳颠倒篇第一（下）	7
顺逆探原篇第二	13
回天生育篇第三	18
天人寿夭篇第四	22
命根养生篇第五	24
救母篇第六	28
红铅损益篇第七	38
初生微论篇第八	40
骨阴篇第九	43

卷 二

媾精受妊篇第十	48
社生篇第十一	52
天厌火衰篇第十二	55
经脉相行篇第十三	58
经脉终始篇第十四	64
经气本标篇第十五	66

脏腑阐微篇第十六	70
考订经脉篇第十七	74
胞络配腑篇第十八	95

卷 三

胆腑命名篇第十九	102
任督死生篇第二十	105
阴阳二躄篇第二十一	109
奇恒篇第二十二	112
小络篇第二十三	116
肺金篇第二十四	118
肝木篇第二十五	122
肾水篇第二十六	125
心火篇第二十七	131

卷 四

脾土篇第二十八	138
胃土篇第二十九	141
胞络火篇第三十	145
三焦火篇第三十一	149
胆木篇第三十二	152
膀胱水篇第三十三	154
大肠金篇第三十四	157
小肠火篇第三十五	161
命门真火篇第三十六	163