

<<黄帝外经-解要与直译>>

图书基本信息

书名：<<黄帝外经-解要与直译>>

13位ISBN编号：9787222087859

10位ISBN编号：7222087850

出版时间：2011-12

出版时间：云南人民

作者：译者:廖冬晴|整理:梅忠恕

页数：314

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<黄帝外经-解要与直译>>

内容概要

《阴符经》、《内经》和《外经》三部著作作为五千多年前轩辕黄帝所著，是中华民族的国粹瑰宝。三千多年来《外经》形同失传，直至20世纪80年代，梅自强先生对偶得的《外经微言》进行深入研究，发现它就是寻觅三千多年不得的《黄帝外经》！

《外经》是《内经》的姊妹篇，《内经》主要谈治已病，包括中医的方药、针灸、推拿，而《外经》主要谈治未病，包括预防养生等非药物疗法：《外经》补充了《内经》的许多不足，纠正了《内经》的许多错误，在内容上大大发展了《内经》。

《黄帝外经解要与直译》一书首次对《外经》原文进行解要与白话释读，方便读者选择阅览。本书既具有重要的参考价值又是当代医学与家庭养生治未病的奇妙工具书！

<<黄帝外经-解要与直译>>

作者简介

梅自强，1915年3月出生于四川省荣县，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。十五岁时，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和张执阳宗师的“鼓琴招凤”和“敲竹唤龟”两部“新功法”，勤修有验。解放前，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，为普及养生内丹功做了大量工作。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。此外，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，他的徒弟、学员遍及海内外。1999年6月梅自强因摔伤头部辞世，享年八十五岁。

廖冬晴，1964年生，广西桂林人，生态学博士，教授，主讲《中国传统文化概论》、《生态学概论》、《丹道养生与管理》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、理气和日课，现为江西三僚杨公廖氏风水第三十八代研习者。

<<黄帝外经-解要与直译>>

书籍目录

卷一

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

卷二

- 媾精受妊篇第十
- 社生篇第十一
- 天厌火衰篇第十二
- 经脉相行篇第十三
- 经脉终始篇第十四
- 经气本标篇第十五
- 脏腑阐微篇第十六
- 考订经脉篇第十七
- 包络配腑篇第十八

卷三

- 胆腑命名篇第十九
- 任督死生篇第二十
- 阴阳二嶠篇第二十一
- 奇恒篇第二十二
- 小络篇第二十三
- 肺金篇第二十四
- 肝木篇第二十五
- 肾水篇第二十六
- 心火篇第二十七

卷四

- 脾土篇第二十八
- 胃土篇第二十九
- 包络火篇第三十
- 三焦火篇第三十一
- 胆木篇第三十二
- 膀胱水篇第三十三
- 大肠金篇第三十四
- 小肠火篇第三十五
- 命门真火篇第三十六

卷五

- 命门经主篇第三十七
- 五行生克篇第三十八
- 小心真主篇第三十九

<<黄帝外经-解要与直译>>

水不克火篇第四十
三关升降篇第四十一
表微篇第四十二

.....

卷六
卷七
卷八
卷九

<<黄帝外经-解要与直译>>

章节摘录

[1]篇名为“肝木”，然而论述肝木竟关系到五脏。

其在病则为郁，郁即肝气不平，肝火成燎原之害。

其治则在于平肝解郁而已。

作为良医，不止肝病治肝，更要兼治“心”，即作思想疏导，俾事半功倍。

[2]皆肾水之涸也：明知肾水之涸会影响肝，而更多为七情导致，经问答引出宏论来。

[3]肝木自郁也：自郁乃病因，有内因，也有外因。

[4]木喜疏泄，遇风寒之邪，拂抑之事：这是外因，占肝病的大多数。

[5]肝不受肾之益，肾且得土之损，未有不病者也：危害涉及其他脏腑的很多。

[6]肺金难以自存，听肝木之逆，无能相制矣：五脏皆病，本脏交病，直至发展为硬化的癌变。

[7]治肝必解郁为先：此为治肝的主要治则。

[8]木无过旺，肝气平矣：郁解而各脏皆安，但需要结合疏导和安抚，才能取得相得益彰之效，切勿“头痛医头”。

【廖冬晴直译】 少师说：“肝属木，木没有水不能涵养，因此肾水是肝木的母亲，肾气衰木气就不会旺盛了！”

肝木的虚弱，都是因为肾水的干涸。

但是，肝木的虚弱，不能全部责怪肾水的衰竭，为什么？

” 岐伯说：“这是肝木自身郁闭。

木喜欢疏泄，遇到风寒邪气以及抑郁的事情，肝木动辄就会气机郁闭而不舒畅。

肝木抑郁，必然向下克制脾胃，克制脾土有力，木气自身就会受伤，势必向肾水求助。

水生木，木的郁气没有解除，反而帮助木气横克脾土。

土气怒发，得到水的帮助，转过来克制水。

肝木不能接纳肾水的好处，肾水反而受到了土气的损害，肾水没有不病的。

肾水既然有病了，自然难以滋生枯竭的肝木，肝没有水的涵养，抑郁就更加厉害。

抑郁得厉害，克制土就会更加有力。

脾胃受伤之后，土气难以转输，必然求救于心火，心火因为肝木的抑郁，完全不能顾及心，心火失去化生的源头，又怎么能生起脾胃的土呢？

于是，怜惜土子受到伤害，不敢归咎于肝母过于逆克，反而嗔怒肺金不能克制肝木，于是发动火去克制肺金，肺缺乏土气之生，又有心火的克制，那么肺金难以自保，听任肝木上逆，没有能力去克制它了！

” 少师问：“木缺乏金的克制，木气应当会舒张了，为什么仍然会郁闭呢？

”

.....

<<黄帝外经-解要与直译>>

编辑推荐

梅自强、廖冬晴、梅忠恕等编著的《黄帝外经解要与直译》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老先生说：“《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。

”

<<黄帝外经-解要与直译>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>