

黃帝外經之介紹

《黃帝外經》在西漢時已被史家稱為「醫經七家」之一。據《漢書·藝文志》載：「黃帝內經十八卷，外經三十七卷；扁鵲內經九卷，外經十二卷；白氏內經三十八卷，外經三十六卷；旁篇二十五卷。右醫經七家。」亦即以黃帝內、外經，扁鵲內、外經，白氏內、外經以及旁篇，共稱為「醫經七家」；《黃帝外經》就是其中之一。《古代醫籍考》也說：「黃帝內、外經；《易》內、外卦；《春秋》內、外傳；《莊子》內、外篇及《韓非》內、外諸說。」

《黃帝外經》的發現是在 1950 年代，在天津市衛生職工醫院圖書館發現了陳士鐸口述手抄本《外經微言》。1984 年，中醫古籍出版社特別影印了五千冊，並在〈前言〉中寫明：「《外經》之名，始見於《漢書·藝文志》，其書早佚。《外經微言》原題「岐伯天師傳」，陳士鐸所述為後人托名之作，撰者無可考。」因此有人疑為「偽書」，未受到應有的重視。1999 年，中國中醫藥出版社出版了《陳士鐸醫學全書》，其中的〈校註說明〉寫道：「《外經微言》，今所存者僅一種清抄本，現藏天津市圖書館(實為天津市衛生職工醫院圖書館)。全書九卷，卷首題「岐伯天師傳」，山陰陳士鐸述；……本次整理，即以此作為底本，並參照《黃帝內經》等以為校資。」

陳士鐸，字敬之，號遠公，別號朱華子，又號蓮公，自號大雅堂主人。浙江紹興人。其生卒年月已不得詳考，正史亦不載。據嘉慶八年《山陰縣誌》記載：「陳士鐸，邑諸生，治病多奇中，醫藥不受人謝，年八十卒。」《辯證錄·凡例》中自稱：「鐸年過六旬，精神衰邁，二師傳鐸之言，愧難強記，恐至遺忘，辨論之處，或多未備，尤望同人之教鐸也。」二師傳鐸之時，據〈自序〉稱是在康熙丁卯秋，即西元 1687 年。向上推 60 年，當明天啟七年，即西元 1627 年。陳氏的生卒年代大約是在西元 1627 年～1707 年。

《外經微言》即為《黃帝外經》，是一部以闡述中醫理論為主的醫學著作，類似《內經》之制，用岐伯與諸多臣子相互提問的方式，採用問答式文體而創作，

共分九卷，每卷九篇。根據內容大致可分為四個部分：(1)第 1～12 篇，主要論述養生、男女生育；(2)第 13～47 篇，主要論述經絡、臟腑、命門等；(3)48～56 篇，主要論述運氣學說；(4)第 57～81 篇，主要論述六淫致病的診斷與治療。其中雖然有不少有關道教養生的東西，但大多數內容是以論述中醫理論為主，涉及了幾乎中醫的所有領域。可以說是一部中醫基礎理論方面的專著。我自認為其書曰《外經微言》，內外之相對，一是因為內經為岐伯與黃帝之問答，而外經為岐伯與諸多臣子，如：伯高、容成、烏師等等之問答，亦有雷公與岐伯之問答，另一方面從字義上而言，內為精論而外為闡微。

《黃帝外經》的養生理論集中反映在〈陰陽顛倒篇〉。它的中心思想是，形神兼養，重在養神，即「抱神以靜，形將自正」。養神的重點在於「顛倒之術，即探陰陽之原」。當代重視養生的人，要細心領會〈陰陽顛倒篇〉，「顛倒之術」說到底是哲學問題，「探陰陽之原」即探明陰陽變化的客觀規律。事無巨細，物無大小，都存在於陰陽這種既統一又對立的變化之中。沒有陰，也就沒有陽；沒有陽，也無所謂陰。《易傳》中說：「一陰一陽之謂道」，即陰陽變化是事物的普遍規律。可以說，沒有陰陽、沒有相對，便沒有了世界。一切事物都同時存在著生、死、順逆、進退、升降、成敗、禍福……這兩種可能性，而不只是一種可能性。這種現象用「陰陽」的概念來表述，即一切事物都同時存在著陰、陽兩個方面，而不只是陰或陽一個方面。但是，這種陰陽的對立和統一，是可以互相轉化的，即「陰極而陽，陽極而陰」。古人說：「成敗之機，間不容髮。」張紫陽在《悟真篇》中寫道：「有人悟此生殺機，轉眼之間災變福。」如果你覺悟不到這種「生殺之機」、「成敗之機」，不會運用「顛倒之術」，那麼，有時一失足成千古恨！所以說，不但養生需要這種「顛倒之術」，做人、做事以至治國安邦都需要這種「顛倒之術」。這便是《外經》養生理論的深義所在。