

黃帝外經

陰陽顛倒篇第一

原文

黃帝聞廣成子窈窈冥冥之旨，歎廣成子之謂天矣。退而夜思，尚有未獲。遣鬼臾區問于岐伯天師曰：帝問至道于廣成子，廣成子曰：至道之精，窈窈冥冥；至道之極，昏昏默默。無視無聽，抱神以靜，形將自正。必靜必清，無勞汝形，無搖汝精，無思慮營營，乃可以長生。目無所見，耳無所聞，心無所知，汝神將守汝形，形乃長生。慎汝內，閉汝外，多知為敗。我為汝遂於大明之上矣，至彼至陽之原也。為汝入於窈冥之門矣，至彼至陰之原也。天地有官，陰陽有藏，慎守汝身，物將自壯。我守其一，以處其和，故身可以不老也。天師必知厥義，幸明晰之。岐伯稽首奏曰：大哉言乎，非吾聖帝安克聞至道哉。帝明知故問，豈欲傳旨于萬祀乎，何心之仁也！臣愚，何足知之。然仁聖明問，敢備述以聞。窈冥者，陰陽之謂也。昏昏者，內外之詞也。視聽者，耳目之語也。至道無形而有形，有形而實無形。無形藏於有形之中，有形化於無形之內，始能形與神全，精與神合乎。鬼臾區曰：諾，雖然，師言微矣，未及其妙也。岐伯曰：乾坤之道，不

外男女。男女之道，不外陰陽。陰陽之道，不外順逆。順則生，逆則死也。陰陽之原，即顛倒之術也。世人皆順生，不知順之有死；皆逆死，不知逆之有生，故未老先衰矣。廣成子之教示帝行顛倒之術也。鬼臾區贊曰：何言之神乎。雖然，請示其原。岐伯曰：顛倒之術，即探陰陽之原乎。窈冥之中有神也，昏默之中有神也，視聽之中有神也。探其原而守神，精不搖矣。探其原而保精，神不馳矣。精固神全，形安能敝乎。鬼臾區覆奏帝前。帝曰：俞哉，載之《外經》，傳示臣工，使共聞至道，同游於無極之野也。

註釋

陳士鐸曰：此篇帝問而天師答之，乃首篇之論也。問不止黃帝，而答止天師者，帝引天師之論也。帝非不知陰陽顛倒之術，明知故問，亦欲盡人皆知廣成子之教也。