

黃帝外經

呼吸篇第四十三

原文

雷公問于岐伯曰：人氣之呼吸應天地之呼吸乎？岐伯曰：天地人同之。雷公曰：心肺主呼，腎肝主吸，是呼出乃心肺也，吸入乃腎肝也。何有時呼出不屬心肺而屬腎肝，吸入不屬腎肝而屬心肺乎？岐伯曰：一呼不再呼，一吸不再吸，故呼中有吸，吸中有呼也。雷公曰：請悉言之。岐伯曰：呼出者，陽氣之出也。吸入者，陰氣之入也。故呼應天，而吸應地。呼不再呼，呼中有吸也。吸不再吸，吸中有呼也。故呼應天而亦應地，吸應地而亦應天。所以呼出心也、肺也，從天言之也；吸入腎也、肝也，從地言之也。呼出腎也、肝也，從地言之也；吸入心也、肺也，從天言之也。蓋獨陽不生，呼中有吸者，陽中有陰也；獨陰不長，吸中有呼者，陰中有陽也。天之氣不降則地之氣不升。地之氣不升則天之氣不降。天之氣下降者，即天之氣呼出也。地之氣上升者，即地之氣吸入也。故呼出心肺，陽氣也，而腎肝陰氣輒隨陽而俱出矣。吸入腎肝，陰氣也，而心肺陽氣輒隨陰而俱入矣。所以陰陽之氣，雖有呼吸而陰陽之根無間隔也。呼吸之間雖

有出入而陰陽之本無兩歧也。雷公曰：善。

註釋

陳士鐸曰：呼中有吸，吸中有呼，是一是二，人可參天地也。