

黃帝內經·靈樞

五十營第十五

原文

黃帝曰：余願聞五十營奈何？岐伯答曰：天周二十八宿，宿三十六分；人氣行一周，千八分，日行二十八宿。人經脈上下左右前後二十八脈，周身十六丈二尺，以應二十八宿，漏水下百刻，以分晝夜。故人一呼脈再動，氣行三寸，呼吸定息，氣行六寸；十息，氣行六尺，日行二分。二百七十息，氣行十六丈二尺，氣行交通於中，一周於身，下水二刻，日行二十五分。五百四十息，氣行再周於身，下水四刻，日行四十分。二千七百息，氣行十周於身，下水二十刻，日行五宿二十分。一萬三千五百息，氣行五十營於身，水下百刻，日行二十八宿，漏水皆盡脈終矣。所謂交通者，並行一數也。故五十營備，得盡天地之壽矣，凡行八百一十丈也。