

一、經 絡

十二經脉歌

手太阴肺中焦生，下絡大腸出賁門，上膈属肺从肺系，系橫出腋膈中行，肘臂寸口上魚际，太指內側爪甲根；支絡还从腕后出，接次指属阳明經。此經多气而少血，是动則病喘与咳，肺脹膨膨缺盆痛，兩手交替为臂厥；所生病者为气嗽，喘渴煩心胸滿結，膈臂之內前廉痛，小便頻数掌中热，气虛肩背痛而寒，气盛亦瘧风汗出，欠伸少气不足息，遺矢无度溺色赤。

阳明之脉手大腸，次指內側起商阳，循指上連出合谷，兩筋岐骨循臂肪，入肘外廉循膈外，肩端前廉柱骨旁，从肩下入缺盆內。絡肺下膈属大腸；支从缺盆直上頸，斜貫頰前下齿当，环出人中交左右，上挾鼻孔注迎香。此經气盛血亦盛，是动顫肿并齿痛；所生病者为欬衄，目黃口干喉痹生，大指次指难为用，肩前膈外痛相仍，气有余兮脉热肿，虛則寒栗病偏增。

胃足阳明交鼻起，下循鼻外下入齿，还出挾口繞承漿，頤后大迎頰車里，耳前发际至額顙，支下人迎缺盆底，下膈入胃絡脾宮，直者缺盆下乳內；一支幽門循腹中，下行直合气冲逢，还由髀关抵膝膑，胫跗中指內間同；一支下膝注三里，前出中指外間通；一支别走足跗指，大指之端逕尽已。此經多气复多血，是动欠伸面顏黑，洒洒恶寒畏見人，忽聞木声心惊惕；登高而歌奔衣走（輯者注：此处原脫落一句），甚則腹脹乃賁响，凡此諸疾皆肝厥。所生病者为狂疟，温淫汗出鼻流血，口喎唇裂又喉痹，膝膑疼痛腹脹結，气膺伏兔胫外廉，足跗中指俱痛彻，有余

消谷溺色黄，不足身前寒振栗，胃房脹滿食不消，气盛身前皆有热。

太阴脾起足大指，上循内侧白肉际，核骨之后内踝前，上膈循脐经膝里，股内前廉入腹中，属脾络胃与膈通，挟咽连舌散舌下，支络从胃注心宫。此经气盛而血衰，是动其病气所为，食入即吐胃脘痛，更兼身体重难移，腹脹善噓舌本强，得后与气快然衰；所生病者舌亦痛，体重不食亦如之，烦心心下仍急痛，泄水溇瘦寒疰随，不卧强立股膝肿，疽发身黄大指痿。

手少阴脉起心中，下膈直与小肠通；支者还从肺系走，直上喉嚨系目瞳；直者上肺出腋下，膈后肘内少海从，臂内后廉抵掌中，锐骨之端注少冲。多气少血属此经，是动心脾痛难任，渴欲饮水咽干燥，所生肺痛目如金，膈臂之内后廉痛，掌中有热向经寻。

手太阳经小肠脉，小指之端起少泽，循手外廉出踝中，循臂骨出肘内侧，上循膈外出后廉，直过肩解绕肩胛，交肩下入缺盆内，向腋络心循咽嗑，下膈抵胃属小肠；一支缺盆贯颈颊，至目锐眦却入耳，复从耳前仍上颊，抵鼻升至目内眦，斜络于颧别络结。此经少气还多血，是动则病痛咽嗑，颌下肿兮不可顾，肩如拔兮膈似折；所生病主肩膈痛，耳聾目黄肿腮颊，肘臂之外后廉痛，部分犹当细分别。

足太阳经膀胱脉，目内眦上起额尖；支者巅上至耳角，直者从巅脑后总，络脑还出别下项，仍循肩膀挟脊边，抵腰脊肾膀胱内；一支下与后阴连，贯臀斜入委中穴；一支膊内左右别，贯肘挟脊过髀枢，髀外后廉膈中合，下贯膈内外踝后，京骨之下指外侧。此经血多气犹少，是动头疼不可当，项如拔兮腰似折，髀枢痛彻脊中央，膈如结兮膈如裂，是为踝厥筋乃伤；所生病痔小指废，头项项痛目色黄，腰尻膈脚疼连背，泪流鼻衄及

癲狂。

足經腎脉屬少阴，小指斜趨涌泉心，然骨之下內踝后，別入跟中膈內侵，出膈內廉上股內，貫脊屬腎膀胱臨；直者屬腎貫肝膈，入肺循喉舌本尋；支者从肺絡心內，仍至胸中部分深。此經多气而少血，是动病飢不欲食，喘嗽唾血喉中鳴，坐而起面如垢，目視眈眈气不足，心懸如飢常惕惕；所生病者為舌干，口熱咽痛气賁逼，股內后廉并脊疼，心腸煩痛直而澀，痿厥嗜卧体怠惰，足下熱痛皆腎厥。

手厥阴心主起胸，屬包下膈三焦宮；支者循胸出腋下，腋下連腋三寸同，仍上抵腋循臑內，太阴少阴兩經中，指透中冲支者別，小指次指絡相通。此經少气原多血，是动則病手心熱，肘臂攣急腋下腫，甚則胸脇支滿結，心中憊憊或大动，善笑目黃面赤色；所生病者為煩心，心痛掌熱病之則。

手經少阳三焦脉，起自小指次指端，兩指岐骨手腕表，上出臂外兩骨間，肘后臑外循肩上，少阳之后交別傳，下入缺盆臆中分，散絡心包膈里穿；支者臆中缺盆上，上項耳后耳角旋，屈下至頤仍注頰；一支出耳入耳前；却从上关交曲頰，至目內眦乃尽焉。此經少血还多气，是动耳鳴喉腫痺；所生病者汗自出，耳后痛兼目銳眦，肩臑肘臂外皆疼，小指次指亦如廢。

足脉少阳胆之經，始从兩目銳眦生，抵头循角下耳后，腦空风池次第行，手少阳前至肩上，交少阳后入缺盆；支者耳后貫耳內，出走耳前銳眦循；一支銳眦大迎下，合手少阳抵頰根，下加頰車缺盆合，入胸貫膈絡肝經，屬胆仍从肺里过，下入气冲毛際縈，橫入髀厌环跳內；直者缺盆下腋膺，过季肋下髀厌內，出膝外廉是阳陵，外輔絕骨踝前过，足跗小指次指分，一支別从大指去，三毛之际接肝經。此經多气而少血，是动口苦善太息，心脇疼痛難轉移，面赤足熱体无澤；所生头痛連銳眦，缺

盆肿胀并两腋，马刀挟瘦生两旁，汗出振寒痰疟疾，胸胁髀膝至脛骨，絕骨踝痛及諸节。

厥阴足脉肝所終，大指之端毛际丛，足跗上廉太冲分，踝前一寸入中封，上踝交出太阴后，循膺内廉阴股冲，环繞阴器抵小腹，挾胃属肝絡胆逢，上貫膈里布肺肋，俠喉頰頰目系同，脉上巅会督脉出；支者还生目系中，下絡頰里环唇内；支者复从膈肺通。此經血多气少焉，足动腰疼俯仰难，男病女人小腹肿，面尘既色及咽干；所生疔者为胸滿，嘔吐飧泄小便难，或时遺溺并狐疝，临症还須仔細看。

十四經循行、主病歌

(一) 手太阴肺經

循行歌：

手太阴肺中焦起，下絡大腸胃口行，上膈属肺从肺系，横出腋下膈内繫，前于心与心包脉，下肘循臂骨上廉，透入寸口上魚际，大指内側爪甲根；支絡还从腕后出，接次指交阳明經。

主病歌：

手太阴經肺主病，脹滿喘咳缺盆痛，甚則兩手交而瞀，此为臂厥肺是动；咳而上气肺所生，喘渴煩心胸滿促，膈臂之内前廉痛，厥掌中热別絡生，气盛作痛連肩背，汗出中风溲数欠，气虛肩背痛而寒，少气乏息溺色变。

(二) 手阳明大腸經

循行歌：

手阳明經属大腸，食指内側起商阳，循指上廉入合谷，兩骨兩筋中間行，循臂入肘上臑外，肩髃前廉柱骨旁，会此下入缺盆内；絡肺下膈属大腸；支从缺盆上入頸，斜貫兩頰下齿当，

挾口人中交左右，上挾鼻孔尽迎香。

主病歌：

手阳明动下齿痛，必恶热饮頤頰肿，目黄口干津液病，馐衄喉痹因热重，肩前髃外相引痛，大指次指痛不用，气盛所过发热肿，虚则寒栗温补奉。

（三）足阳明胃经

循行歌：

足阳明胃起鼻頰，互交旁约足太阳，下循鼻外入上齿，挾口环唇交承浆，頤后入迎頰车游，耳前发际至额颞；支循喉嚨入缺盆，下膈属胃络脾州；直者下乳挾脐冲；支从胃口腹里适，下至气街中而合，遂下脾关伏兔逢，膝膑之中循脛外，足跗中指内间疼；支者下膝三寸别，下入中指外间列；又有支者别跗上，大指之间太阴接。

主病歌：

足阳明动洒洒寒，善呻数欠黑侵颜，病至恶见人 与火，闻木声惊心惕然，闭户塞牖欲独处，登高而歌弃衣走，贲响腹胀为衄厥；主血生病狂疟见，温淫汗出鼻衄衄，口喎唇胗頤喉肿，大腹水肿膝膑痛，膺乳气街股伏兔，胛外足跗上皆痛，下至中指不为用，气盛身热尽皆热，消谷善飢溺色黄，不足身热皆寒栗，胃中寒则满而振。

（四）足太阴脾经

循行歌：

太阴脾起足大指，循指内侧白肉际，过核骨后内踝前，上膑循脛膝股里，股内前廉入腹中，属脾络胃上膈通，挾咽连舌散舌下；支者从胃注心宫。

主病歌：

足太阴动舌本强，食嘔胃脘腹痛脹，善噫得后快然衰，身

体皆重脾主病，舌本痛体不能动，食不能下心煩痛，寒疟瘧瘕泄水閉，水肿黄疽不能卧，强立股膝内肿痛，厥为足大指不用。

(五) 手少阴心經

循行歌：

手少阴脉起心中，下膈直絡小腸呈；支者挾咽系目系；直从心系上肺騰，下腋循膈后廉出，太阴心主之后行，下肘循臂抵掌后，銳骨之端小指停。

主病歌：

手少阴动病咽干，心痛渴飲臂厥緣，心病目黄脉滿痛，臂臑痛厥掌中热。

(六) 手太阳小腸經

循行歌：

手太阳經小腸脉，小指之端起少澤，循手上腕出踝中，上臂骨出肘内側，兩筋之間膈后廉，出肩解而繞肩胛，交肩之上入缺盆，直絡心中循咽嚥，下膈抵胃属小腸；支从缺盆上頸頰，至目銳眦入耳中；支者別頰斜上頤，抵鼻至于目内眦，絡頰与足太阳接。

主病歌：

手太阳动病咽疼，頰肿肩臑拔折形，液病耳聾目色黄，頰肿頸肩肘臂痛。

(七) 足太阳膀胱經

循行歌：

足太阳經膀胱脉，目内眦上額交巔；支者从巔入耳角；直者从巔入腦間，还出下項循肩膊，挾脊抵腰循脊旋，絡腎正属膀胱腑；一支貫臀入膕傳；一支从膕別貫腓，挾肩循髀合膕行，貫膕出踝循京骨，小指外側接至阴。

主病歌：

足太阳动冲头痛，目似脱兮项如拔，脊痛腰折臂难曲，膈如结而膈如裂，踝厥主筋所生病，痔疔狂癫头额痛，目黄泪出及馐衄，项背腰尻膈膈脚，痛及小指不能用。

（八）足少阴肾经

循行歌：

足肾经脉属少阴，斜从小指趋足心，出于然谷循内踝，入跟上膈膈内寻，上股后廉直贯脊，属肾下络膀胱深；直者从肾贯肝膈，入肺挟舌喉嚨循；支者从肺络心上，注胸交于手厥阴。

主病歌：

足少阴病飢不食，面如漆柴咳唾血，喝喝而喘坐欲起，眈眈无见如悬飢，善恐惕惕如人捕，骨厥主肾生病是，口热舌干及咽肿，上气嗌干痛烦心，心痛黄疸并腸澼，腰脊股内后廉痛，痿厥嗜卧少精神，足下热痛经气逆。

（九）手厥阴心包络经

循行歌：

手厥阴经心主标，心包下膈络三焦，起自胸中支出脉，下腋三寸循膈迢，太阴少阴中间走，入肘下臂两筋招，行掌心出中指末；支从小指次指交。

主病歌：

手厥阴动手心热，臂肘掣急及腋肿，甚则胸胁支满结，心中憺憺而大动，面赤目黄笑不休，烦心心痛掌中热。

（十）手少阳三焦经

循行歌：

手少阳经三焦脉，起于小指次指端，两指之间循表腕，出臂两骨行外关，上行贯肘循膈外，上肩交出少阳寰，入缺盆而

布臚中，上絡心包下膈从，循屬三焦支臚中，从缺上項系耳上，下行耳頰至頰際，支从耳后耳中存，出走耳前交兩頰，至目銳眦胆經論。

主病歌：

手少阳动病耳聾，渾渾焯焯₁喉腫，气所生病者汗出，目銳眦痛頰部腫，耳后肩₁肘臂痛，小指次指不为用。

(十一) 足少阳胆經

循行歌：

足少阳脉胆經傳，起于兩目銳眦边，上抵头角下耳后，循頸行手少阳前，至肩却出少阳后，阳明缺盆之外旋；支者耳后入耳中，出走耳前銳眦逢；支別銳眦下大迎，合手少阳抵頰宮，下加頰車下頸行，合于缺盆胸中承，貫膈絡肝原屬胆，肺₁气街毛际縈，入髀₁仄中脉来橫；直者缺盆下腋胸，季脉下合髀仄中，下循髀阳膝外廉，下于外輔骨之前，直抵絕骨出外踝，循跗入小次指間；支別跗上入大指，循指歧骨出其端，还貫爪甲出三毛，足厥阴經于此連。

主病歌：

足少阳动病口苦，太息脉痛不能轉，甚面微坐体无澤，足外反热阳厥逆；是主骨所生病者，目銳眦痛头頰疼，缺盆肿痛腋₁下腫，马刀挟瘰与汗出，振寒疔兮胸脉痛，肋髀膝外經絕骨，外踝前与諸节痛，小指次指不为用。

(十二) 足厥阴肝經

循行歌：

足厥阴肝脉所終，起于大指毛际丛，循足跗上上內踝，出太阴后入臚中，循股入毛髀阴器，上抵小腹挾胃通，屬肝絡胆上貫膈，布于肋肋循喉嚨，上入頰額連目系，出額会督頂頰逢；其支复从目系出，下行頰里交环唇；支者出肝別貫膈，上注于

肺乃交宮。

主病歌：

足厥陰動病腰痛，丈夫癩疝婦腹腫，甚者發干面脫色；是主肝經所生病，胸滿嘔逆飧泄頻，狐疝遺精溺閉澀。

(十三) 任脈經

循行歌：

任脈起于中極下，上循腹里循關元，循內上行會沖脈，浮外循臍至喉咽；別絡口脣承漿已，過足陽明上頤間，循面入目至睛明，會督為陰脈海傳。

主病歌：

任脈男子結七疝，女子帶下瘦聚見，脈別實則腹皮痛，虛則痒搔尾翳緣。

(十四) 督脈經

循行歌：

督起少腹骨中央，入系庭孔絡陰器，合纂至后別繞臂，與巨陽絡少陰比，至骨貫脊屬腎行，相隨太陽起內眦，上額交巔絡腦間，下項循背仍俠脊，抵腰絡腎循男莖，下纂亦與女子同；又從少腹貫臍中，貫心入喉頤腎宮，上系兩目下中央，此為并任與同沖，大抵三脈同道起，靈素言之每錯綜。

主病歌：

督脈少腹沖心痛，不得前後為沖疝，實則脊強而反折，虛則頭重高搖巔，女子不孕患癰痔，下為遺溺上發干。

十二經本一脈歌

中焦肺起脈之宗，出手大指之端沖。大腸即起于次指，上行環口交鼻里。胃經源又下鼻交，出足大指之端毛。脾脈繼起指端上，注于心中少陰向。心經中之入掌循，手內端出小指

行。小腸从手小指起，上斜絡頰目內眦。膀胱滯从目內生，至足小指外側行。腎脉动于小指下，起江胸中过腹脐。心包出处又連胸，循手小指次指中。三焦起于次指側，环走耳前目銳息。胆家接生日銳旁，走足大指三毛上。足肝就起三毛际，注入肺中循不已。

奇經八脉周身交会歌

督脉起自下极髓，并与脊上入风府，过脑額鼻入齶交，为阳脉海都綱要。任脉起于中极底，上腹循喉承漿里，阴脉之海任所为。冲脉出胞至胸止，旋复会咽絡口唇，女人盛經为血室，脉足少阴之腎經，与任、督本于阴会，三脉并起而并行。阳蹻起足跟之底，循外踝上入风池，阴蹻內踝循喉嚨，本是阴阳脉別支。諸阴会起阴维脉，发足少阴築賓邳，諸阳会起阳维脉，太阳之邨金門是。带脉周环季肋間，会于維道足少阳。所謂奇經之八脉，維系諸經乃順常。

十五絡脉歌

人身絡脉一十五，我今逐一从头数：手太阴絡为列缺，手少阴絡即通里，手厥阴絡为內关，手太阳絡支正是，手阳明絡偏历当，手少阳絡外关位，足太阳絡号飞揚，足阳明絡丰隆記，足少阳絡为光明，足太阴絡公孙寄，足少阴絡名大鍾，足厥阴絡蠡溝配，阳督之絡号長强，阴任之絡为屏翳，脾之大絡为大包，十五絡名君須記。

十二經气血多少歌

多气多血經須記，大腸手經、足經胃；少血多气有六經，三焦、胆、腎、心、脾、肺；多血少气心包絡，膀胱、小腸、肝所异。

二、膻 穴

十四經穴歌

手太陰肺經穴歌

手太陰肺十一穴，中府、云門、天府訣，俠白、尺澤、孔最存，列缺、經渠、太淵涉，魚际、少商如韭叶(左右二十二穴)。

手陽明大腸經穴歌

手陽明穴起商陽，二間、三間、合谷藏，陽溪、偏歷、溫溜長，下廉、上廉、手三里，曲池、肘髎、五里近，臂臑、肩髃、巨骨當，天鼎、扶突、禾髎接，鼻旁五分号迎香(左右四十穴)。

足陽明胃經穴歌

四十五穴足陽明，頭維、下關、頰車停，承泣、四白、巨髎經，地倉、大迎對人迎，水突、氣舍連缺盆，氣戶、庫房、屋翳屯，膺窗、乳中延乳根，不容、承滿、梁門起，關門、太乙、滑肉門，天樞、外陵、大巨存。水道、归来、氣冲次，髀關、伏兔先阴市，梁丘、犢鼻、足三里，上巨虛連条口位。下巨虛跳上丰隆，解溪、冲阳、陷谷中，內庭、厉兌經穴終(左右九十穴)。

足太陰脾經穴歌

二十一穴脾中州，隱白在足大指頭，大都、太白、公孫盛，商丘、三阴交可求。脾谷、地机、阴陵穴，血海、箕門、冲門开，府舍、腹結、大横排，腹哀、食竇連天溪，陶髎、周髎、大包随(左右四十二穴)。

手少陰心經穴歌

九穴在肘手少陰，極泉、青灵、少海深，灵道、通里、阴郄遂，神門、少府、少冲尋(左右一十八穴)。

手太阳小腸經穴歌

手太阳穴一十九，少澤、前谷、后溪鼓，腕骨、阳谷、养老繩，支正、小海外輔肘，肩貞、臑俞接天宗，膠外囊风、曲垣首，肩外俞連肩中俞，天髎乃与天容偶，髃骨之端上顙髎，听宮耳前珠上七（左右三十八穴）。

足太阳膀胱經穴歌

足太阳經六十七，睛明目内紅肉藏，攢竹、眉冲与曲差，五处上寸半承光，通天、翳却、玉枕昂，天柱后际大筋外，大杼背部第二行，风門、肺俞、厥阴四，心俞、督俞、膈俞强，肝、胆、脾、胃俱挨次，三焦、腎、气海、大腸，关元、小腸到膀胱，中髎、白环仔細量，自从大杼至白环，各节节外寸半长，上髎、次髎、中复下，一空二空腰髁当，会阳阴尾骨外取，附分俠脊第三行，魄戶、膏肓与神堂，諶諶、膈关、魂門九，阳綱、意舍仍胃倉，膏門、志室、胞育積，二十椎下珠边場，承扶臀橫紋中央，殷門、浮郄到委阳，委中、合阳、承筋是，承山、飞髎蹠附阳，昆俞、仆参連申脈，金門、京骨、京骨忙，通谷、至阴小指旁（一百三十四穴）。

足少阴腎經穴歌

足少阴穴二十七，湧泉、然谷、太溪溢，大鍾、水泉通照海，复溜、交信、筑宾突，阴谷膝内跗骨后，已上从足走至膝。橫骨、大骨其气穴，四滿、中注、育俞脐，商丘、石关、阴都密，通谷、臨門寸半辟，折量腹上分十一，步廊、神封膺灵墟，神臑、或中、会阴毕（左右五十四穴）。

手厥阴心包絡經穴歌

九穴心包手厥阴，天池、天泉、曲澤深，郛門、間使、内关对，大陵、劳宮、中冲侵（左右一十八穴）。

手少阳三焦經穴歌

二十三穴手少阳，关冲、液門、中渚旁，阳池、外关、支溝

正，会宗、三阳、四瀆长，天井、清冷淵、消榮，臑会、肩髃、天髀堂，天髀、髀风、瘰脉青，顛息、角孙、滌竹張，禾髀、耳門听有常（左右四十六穴）。

足少阳胆經穴歌

少阳足經腫子謬，四十四穴行迢迢，听会、上关、筐仄集，昆巒、悬厘、曲鬢翹，率谷、天冲、浮白次，窻阴、完骨、本神邀，阳白、临泣、目窗解，正营、承灵、颡空搖，风池、肩井、淵液部，甄筑、日月、京門标，帶脉、五枢、維道續，居髎、环跳、风市招，中渎、阳关、阳陵火，阳交、外丘、光明宵，阳輔、悬鐘、丘墟外，足临泣、地五、俠溪，第四指端窍阴毕（左右八十八穴）。

足厥阴肝經穴歌

一十三穴足厥阴，大敦、行間、太冲侵，中封、蠡溝、中都近，膝关、曲泉、阴包临，五里、阴廉、羊矢穴，章門常对髀門深。（二十八穴）（註者注：羊矢，是經外奇穴，在股內橫紋中，不屬於肝經的孔穴，系急脉之誤刊。急脉，据类經圖經記載：“此穴自甲乙經以下，諸書，皆无，是遺誤也。”）

任脉經穴歌

任脉三八起会阴，曲骨、中极、关元说，石門、气海、阴交仍，神闕、水分、下脘配。建里、中、上脘相連，巨闕、鳩尾蔽骨下，中庭、臍中、玉堂，紫宮、华蓋、璇玑夜，天突結喉是璇泉，唇下宛宛承漿舍。（二十四穴）

督脉經穴歌

督脉中行二十七，長强、腰俞、阳关密，命門、悬樞接脊中，筋縮、至阳、灵台逸，神道、身柱、阳道長，大椎平肩二十一，啞門、风府、腦戶深，强間、后頂、百会率，前頂、顛会、上星圓，神庭、素髀、水溝窟，兌端开口唇中央，齶交唇內任督毕。（二十七穴）（註者注：本脉在脊中，筋縮之間尚有中樞一穴，原文闕。）

臟腑十二經穴起止歌

手肺少商、中府起，大腸商陽、迎香二，足胃頭維、厲兌三，脾部隱白、大包四，手心極泉、少冲來，小腸少澤、听宮去，膀胱睛明、至陰間，腎經湧泉、僞府位，心包天池、中冲隨，三焦关冲、耳門繼，胆家瞳子髎、窻陰，厥肝大敦、期門至，十二經穴始終歌，學者銘于肺腑記。

百穴法歌

手之太陰經屬肺，尺澤肘中約紋是，列缺側腕寸有半，經渠寸口陷脉記，太淵掌后橫紋頭，魚际节后散脉里，少商人指內側尋，爪甲如韭此為的。

手陽明經屬大腸，食指內側号商陽，本节前取二間定，本节后勿三間忘，岐骨陷中尋合谷，陽溪腕中上側詳，三里曲池下二寸，曲池曲肘外輔當，肩髃肩端兩骨兌，五分挾孔取迎香。

足陽明兮胃之經，頭維木神寸五分，頰車耳下八分是，地倉俠吻四分臨，伏兔阴市上三寸，阴市膝上三寸針。三里膝下三寸取，上廉里下三寸主，下廉上廉下三寸，解溪腕上系鞋處，冲阳陷谷上二寸，陷谷庭后二寸举，內庭次指外間求，厲兌如韭足次指。

足之太陰經屬脾，隱白大指內角宜，大都节后白肉际，太白核骨下陷為。公孙节后一寸得，商丘踝下前取之，內踝三寸阴交穴，阴陵膝內輔下施。

手少陰兮心之經，少海肘內节后明，通里掌后一寸，神門掌后銳骨處。

手太陽兮小腸索，小指之端取少澤，前谷外側本节前，后

溪节后仍外侧，腕骨腕前起骨下，阳谷锐下腕中得，小海肘端去五分，听宫耳珠如菽侧。

太阳膀胱何处看，睛明目眦内角畔，攒竹两眉头陷中，络却后发四寸半，睛俞三椎膈俞七，肝俞九椎之下按，肾俞十四椎下旁，膏肓四五三分算，委中膝膕约纹中，承山揣下分肉断，昆仑踝下后五分，金門踝下陷中撰，申脉踝下筋骨间，可容爪甲慎勿乱。

少阴肾兮安所觅，然谷踝前骨下讫，太溪内踝后五分，照海踝下四分的，复溜内踝上二寸，向后五分太溪直。

手厥阴兮心包络，曲泽肘内横纹作，间使掌后三寸求，内关二寸始无错，大陵掌后两筋间，中冲中指之端度。

手少阳兮三焦论，小次指间名液门，中渚次指本节下，阳池表腕有穴存，腕后二寸外关络，支沟腕后三寸闻，天井肘上一寸许，角孙耳廓开口分，丝竹眉后陷中按，耳门耳缺非虚文。

足少阳胆取听会，耳前陷中分明揣，目上入发际五分，临泣之穴于斯在。目窗泣上寸半存，风池发后际中论，肩井骨前看寸半，带脉肋下寸八分。环跳髀枢寻宛宛，风市髀外两筋显，阳陵膝下一寸求，阳辅踝上四寸远。绝骨踝上三寸从，丘墟踝前有陷中，临泣侠溪后寸半，侠溪小次岐骨缝。

厥阴肝经果何处，大敦拇指有毛聚，行间骨尖动脉中，太冲节后有脉据，中封一寸内踝前，曲泉纹头两筋著。章门脐上二寸量，横取六寸看两傍，期门乳傍一寸半，直下寸半二肋详。

督脉水沟鼻柱下，上星入发一寸者，百会正在顶之巅，风府后发一寸把，哑门后发际五分，大椎第一骨上存，腰俞二十一椎下，请君仔细详经文。

任脉中行正居腹，关元脐下三寸录，气海脐下一寸半，神阙脐中随所欲，水分脐上一寸求，中脘脐上四寸取，膻中两乳中间索，承浆宛宛唇下搜。

井榮俞原經合歌

少商、魚际与太淵，經渠、尺澤肺相連，商阳、二、三間、合谷，阳溪、曲池大腸牽。隱白、大都、太白脾，商丘、阴陵泉要知，厲兌、内庭、陷谷胃，冲阳、解溪、三里随。少冲、少府属于心，神門、灵道、少海尋，少澤、前谷、后溪、腕，阳谷、小海小腸經。涌泉、然谷、与太溪，复溜、阴谷肾所宜，至阴、通谷、束、京骨，崑崙、委中膀胱知。中冲、劳宮心包絡，大陵、間使傳心澤，关冲、液門、中渚焦，阳池、支溝、天井索。大敦、行間、太冲看，中封、曲泉属于肝，竅阴、俠溪、临泣胆，丘墟、阳輔、阳陵泉。

十二經之原歌

甲出丘墟乙太冲，丙居腕骨是原中，丁出神門原內过，戊胃冲阳气可通，己出太白庚合谷，辛原本出太淵同，壬归京骨、阳池穴，癸出太溪、大陵中。

十一募穴歌

大腸天樞肺中府，小腸关元心巨闕，膀胱中极腎京門，肝募期門胆日月，胃中脘兮脾章門，三焦募在石門穴。

八会穴歌

腑会中脘脏章門，髓会絕骨筋阳陵，骨大杼兮血膈俞，气膻中兮脉太淵。

周身經穴賦

手太阴兮大指側，少商、魚际兮太淵穴，經渠兮列缺，孔最兮尺澤，俠白共天府为邻，云門与中府相接(左右共二十二穴)。

手阳明兮大腸之經，循商阳兮二、三而行(二間三間也)，历合谷、阳溪之輪，过偏历、温溜之漬，下廉、上廉、三里而近，曲池、肘髎、五里之程。臑、髃(即臂臑、肩髃二穴)上手巨骨，天鼎紆乎扶突，禾髎唇逆，迎香鼻迫(左右共四十穴)。

胃乃足之阳明，厲兌趨乎內庭，过陷谷、冲阳之分，見解溪、丰隆之神，下巨虛兮条口陈，上巨虛兮三里仍。襞鼻引入于梁丘、阴市之下，伏兔上貫于髀关、气冲之經。归来兮水道，大巨兮外陵，运天樞兮滑肉，礼太乙兮关门。梁門兮承滿，不容兮乳根。乳中之膺窗、屋翳，庫房之氣戶、缺盆。气舍、水突，人迎、大迎。地倉兮巨髎續，四白兮承泣分，御頰車于下关，張头維于額垠(左右共九十穴)。

足太阴兮脾中州，隱白出兮大指头，赴大都兮瞻太白，訪公孙兮至商丘。越三阴之交而漏谷，地机可即；步阴陵之泉而血海，箕門足求。入冲門兮疔舍刺溪，解腹結兮六橫优游。腹哀、食竈兮，接天溪而同派，胸乡、周髻兮，綴大包而如钩(左右共四十二穴)。

迨夫真心，为手少阴。少冲出乎小指，少府直乎神門。阴郄、通里兮，灵道非远；少海、青灵兮，极泉何深(左右共十八穴)。

手之太阳，小腸之榮。路从少澤步前谷、后溪之隆；道遵腕骨觀阳谷、养老之崇。得支正于小海，逐肩貞以相从。值臨兪兮遇天宗，乘柔风兮齒中。肩外兪兮肩中兪，启天窗兮見天容。匪由蕤髎，曷造听宮(左右共三十八穴)。

足膀胱兮太阳，交背部之二行。旁至阴于通谷之口，寻束