

十四經脈之循行

黃帝內經：經脈者，所以能決死生、處百病、調虛實，不可不通。

中醫界有句名言說：「學醫不懂經絡，開口動手便錯。」

肺經（手太陰）之循行：

肺經起於鎖骨下方胸大肌外側，第一、第二肋骨之間的中府穴，上行抵鎖骨下方，橫出腋前上方，沿上臂內側上緣，過手肘內側上緣的尺澤穴，沿下臂內側上緣，過手腕內側上緣的太淵穴，入魚際區，沿拇指肌內側上緣，抵大拇指內側指甲根部的少商穴。

【內經：肺手太陰之脈，起於中焦，下絡大腸，還循胃口，上膈屬肺，從肺系橫出腋下，下循臑內，行少陰心主之前，下肘中，循臂內上骨下廉，入寸口，上魚，循魚際，出大指之端；其支者，從腕後直出次指內廉出其端。】

大腸經（手陽明）之循行：

大腸經起於食指內側指甲根部的商陽穴，沿食指內側上緣，經拇指、食指掌骨交接的合谷穴，過手腕外側上緣的陽谿穴，沿下臂外側上緣，過手肘外側上緣的曲池穴，沿上臂外側上緣上肩，入頸椎第七節的大椎穴，過肩，入鎖骨上方正中的缺盆穴，沿頸部上行，過臉頰，經人中，抵另側鼻翼的迎香穴。

【內經：大腸手陽明之脈，起於大指次指之端，循指上廉，出合谷兩骨之間，上入兩筋之中，循臂上廉，入肘外廉，上臑外前廉，上肩，出骨之前廉，上出於柱骨之會上，下入缺盆，絡肺，下膈，屬大腸。其支者，從缺盆上頸，貫頰，入下齒中，還出挾口，交人中，左之右，右之左，上挾鼻孔。】

胃經（足陽明）之循行：

胃經起於眼球正下方之承泣穴，直下、沿鼻翼、至人中，環繞口唇至下齒齦下方正中的承漿穴，再下行至下巴側方的大迎穴；一支由大迎穴沿下頷骨緣經牙關、耳前上行至額角髮際的頭維穴，另支由大迎穴下行，沿頸部喉結旁至鎖骨上方的氣舍穴，再橫行至鎖骨上緣中點的缺盆穴，下行過乳中穴，至乳根穴偏內下行至腹股溝之氣衝穴，橫出大腿根部之髀關穴，沿大腿外側前緣下行，過膝蓋外緣凹陷處之犢鼻穴，沿小腿外側前緣下行，至與足背交界處兩筋中凹陷處的解谿穴，再沿第二、三趾骨之間下行，止於第二足趾外側趾甲根部之厲兌穴。

【內經：胃足陽明之脈，起於鼻之交頰中，旁納太陽之脈，下循鼻外，入上齒中，還出挾口環唇，下交承漿，卻循頤後下廉，出大迎，循頰車，上耳前，過客主人，循髮際，至額顛；其支者，從大迎前下人迎，循喉嚨，入缺盆，下膈，屬胃，絡脾；其直者，從缺盆下乳內廉，下挾臍，入氣沖中；其支者，起於胃口，下循腹裏，下至氣沖中而合，以下髀關，抵伏兔，下膝臑中，下循脛外廉，下足跗，入中指內間；其支者，下廉三寸而別下入中趾外間；其支者，別跗上，入大趾間出其端。】

脾經（足太陰）之循行：

脾經起足大趾指內側趾甲根部的隱白穴，沿足背內側黑白肉交界處至足踝內側之商丘穴上行，至足踝內側上三寸、脛骨後緣縫隙之三陰交穴，續沿脛骨後緣縫隙上行，至脛骨內踝下方之陰陵泉穴，過膝，沿大腿內側前緣上行，至腹股溝之衝門穴，沿腹上行，至二、三肋間之周榮穴（中府穴下），斜下，至腋中線下、六、七肋間之大包穴止。

【內經：脾足太陰之脈，起於大趾之端，循趾內側白肉際，過核骨後，上內踝前廉，上踠內，循脛骨後，交出厥陰之前，上膝股內前廉，入腹，屬脾，絡胃，上膈，挾咽，連吞本，散舌下；其支者，復從胃，別上膈、注心中。】

心經（手少陰）之循行：

心經起於腋窩中央的極泉穴，沿上臂內側下緣下行，過手肘內側下緣的少海穴，再沿下臂內側下緣下行，過腕橫紋下緣的神門穴，過手掌四、五掌骨間，沿小指內側上緣，止於小指內側指甲根部之少衝穴。

【內經：心手少陰之脈，起於心中，出屬心系，下膈，絡小腸；其支者，從心系，上挾咽，系目系；其直者，復從心系卻上肺，下出腋下，下循臑內後廉，行太陰心主之後，下肘內，循臂內後廉，抵掌後銳骨之端，入掌內後廉，循小指之內，出其端。】

小腸經（手太陽）之循行：

小腸經起於小指外側指甲根部的少澤穴，沿小指外側下緣，經第五掌骨外側，過手腕外側下緣的陽谷穴，沿下臂外側下緣，過手肘外側下緣、尺骨與肱骨間的小海穴，沿上臂外側下緣上行，經腋後的肩貞穴，上抵肩峰下的臑俞穴，入肩胛骨中凹陷處的天宗穴，過肩胛岡，入頸椎第七節的大椎穴，前行過肩，入鎖骨上方正中的缺盆穴，沿頸部上行，過臉頰，經顴骨下的顴膠穴，後行抵耳屏前凹陷處的聽宮穴。

【內經：小腸手太陽之脈，起於小指之端，循手外側，上腕，出踝中，直上循臂骨下廉，出肘內側兩筋之間，上循臑外後廉，出肩解，繞肩胛，交肩上，入缺盆，絡心，循咽，下膈，抵胃，屬小腸；其支者，從缺盆循頸上頰，至目銳眦，卻入耳中；其支者，別頰上，抵鼻，至目內眦，斜絡於顴。】

膀胱經（足太陽）之循行：

膀胱經起於內眼角之睛明穴，上行，過眉頭、頭頂，下後頭骨，至一、二頸椎間之天柱穴，分內、外二支下行，外支（外膀胱經）過肩胛骨內側下行至臀，連環跳穴，沿大腿後側下行，至膝後正中之委中穴；內支（內膀胱經）沿外膀胱經與督脈（脊柱）間之中線下行至薦骨臀區，沿大腿後側下行，至膝後外側之委陽穴，往內連結委中穴，內外支合而為一，沿小腿後側中線下行，至足外踝後之崑崙穴，再沿足背及第五趾骨外側下行，止於第五趾外側趾甲根部之至陰穴。

【內經：膀胱足太陽之脈，起於目內眥，上額，交巔；其支者，從巔至耳上角；其直者，從巔入絡腦，還出別下項，循肩膊內，挾脊，抵腰中，入循膂，絡腎，屬膀胱；其支者，從腰中下挾脊，貫臀，入臏中；其支者，從臏內左右，別下，貫腓，挾脊內，過髀樞，循髀外，從後廉，下合臏中，以下貫踡內，出外踝之後，循京骨，至小趾外側。】

腎經（足少陰）之循行：

腎經起足底中線、足掌心前三分之一凹陷處之湧泉穴，斜走足心，至足內踝後之太谿穴，環行一圈，上行至足內踝上三寸、脛骨後緣縫隙之三陰交穴，續沿小腿內側後緣上行，至膝窩內側之陰谷穴，沿大腿內側後緣上行，至尾椎之長強穴，上脊入腎，前注膀胱，由恥骨上緣、腹中線（即任脈）旁一寸之橫谷穴，沿腹中線（即任脈）上行，至鎖骨與第一肋間、任脈旁開二寸之俞府穴止。

【內經：腎足少陰之脈，起於小趾之下，邪走足心，出於然谷之下，循內踝之後，別入跟中，以上踡內，出臏內廉，上股內後廉，貫脊，屬腎，絡膀胱；其直者，從腎上貫肝膈，入肺中，循喉嚨，挾舌本；其支者，從肺出絡心，注胸中。】

心包經（手厥陰）之循行：

心包經起於乳頭外側約二指寬四、五肋間的天池穴，沿胸大肌上行，過腋窩上緣，沿上臂內側中線下行，過手肘內側正中點的曲澤穴，再沿下臂內側中線下行，過腕橫紋正中的大陵穴，過手掌中央，沿中指內側上緣，止於中指內側指甲根部之中衝穴。

【內經：手厥陰心包絡之脈，起於胸中，出屬心包絡，下膈，歷絡三焦；其支者，循胸出脅，下腋三寸，上抵腋下，循臑內，行太陰、少陰之間，入肘中，下臂，行兩筋之間，入掌中，循中指，出其端；其支者，別掌中，循小指次指，出其端。】

三焦經（手少陽）之循行：

三焦經起於無名指外側指甲根部的關衝穴上行，沿掌背四、五掌骨間上行，過腕橫紋的陽池穴，沿下臂外側中線上行，過肘後凹陷處的天井穴，再沿上臂外側中線上行，過肩峰後下方的肩髃

穴，上肩，入頸椎第七節的大椎穴，前行過肩，入鎖骨上方正中的缺盆穴，沿頸部上行，至耳垂根部的翳風穴，環繞耳後，至耳屏上方的耳門穴，斜出頭側至眉梢的絲竹空穴。

【內經：三焦手少陽之脈，起於小指次指之端，上出兩指之間，循手表腕，出臂外兩骨之間，上貫肘，循臑外，上肩，而交出足少陽之後，入缺盆，布膻中，散落心包，下膈，循屬三焦；其支者，從膻中上出缺盆，上項系耳後，直上出耳上角，以屈下頰至，其支者，從耳後入耳中，出走耳前，過客主人前，交頰，至目銳眦。】

膽經（足少陽）之循行：

膽經起於外眼角之瞳子膠，斜下耳屏下之聽會穴，上行至額角之額厭穴，轉下至眉梢後方之曲鬢穴，環繞耳後至完骨穴，轉上繞行頭側至前額眉中上方之陽白穴，再往後繞行至後項之風池穴，往下入肩峰高點之肩井穴（下對乳房）、後連大椎穴、往前入鎖骨正中上方之缺盆穴，穿腋脇至腋中線下三寸之淵腋穴，向前斜下至胸前七、八肋間之日月穴（肝經期門穴下），再往後斜下至第十二肋尖之京門穴，環腰側至臑骨與股骨大轉子間之居膠穴、下行股骨大轉子後上之環跳，沿大腿外側中線下行，過膝，沿小腿外側中線下行，至足外踝前下方之丘墟穴，再沿第四、五趾骨之間下行，止於第四趾外側趾甲根部之足竅陰穴。

【內經：膽足少陽之脈，起於目銳眦，上抵頭角下耳後，循頸行手少陽之前，至肩上卻交出手少陽之後，入缺盆；其支者，從耳後入耳中，出走耳前，至目銳眦後；其支者，別銳眦，下大迎，合於手少陽，抵於下，加頰車，下頸，合缺盆，以下胸中，貫膈，絡肝，屬膽，循脅裏，出氣沖，繞毛際，橫入髀厭中；其直者，從缺盆下腋，循胸，過季脅下合髀厭中，以下循髀陽，出膝外廉，下外輔骨之前，直下抵絕骨之端，下出外踝之前，循足跗上，入小趾次趾之間；其支者，別跗上，入大指之間，循大指歧骨內，出其端，還貫爪甲，出三毛。】

肝經（足厥陰）之循行：

肝經起足大趾指外側趾甲根部的大敦穴，沿足背第一、二趾間隙，至足內踝前之中封穴上行，至足踝內側上三寸、脛骨後緣縫隙之三陰交穴，續沿脛骨後緣深處上行，至脛骨上端內踝下方之膝關穴，過膝內側二筋間之曲泉穴，沿大腿內側中線上行，至腹股溝之急脈穴，環繞生殖器官、沿腹側斜上，至肋脅第十一肋尖之章門穴，往內斜上，至乳下、六、七肋間之期門穴止。

【內經：肝足厥陰之脈，起於大趾叢毛之際，上循足跗上廉，去內踝一寸，上踝八寸，交出太陰之後，上臑內廉，循股陰，入毛中，過陰器，抵小腹，挾胃，屬肝，絡膽，上貫膈，布脅肋，循喉嚨之後，上入頰頰，連目系，上出額，與督脈會於巔；其支者，從目系下頰裏，環唇內；其支者，復從肝，別貫膈，上注肺。】

任脈之循行：

任脈起於前、後陰之間的會陰穴，沿下腹中線上行，過關元穴，至臍，再沿上腹中線之脘區上行，經胸部之中線，過膻中穴，上行入咽喉，經下頷骨，上行至下牙齦外側下方中央之承漿穴止。

【內經：任脈者，起於中極之下，以上毛際，循腹裏，上關元，至咽喉，上頤循面入目。】

督脈之循行：

督脈起於前、後陰之間的會陰穴，連後陰與尾骨間之長強穴，沿脊椎上行，入腦，上行至頭頂之百會穴，沿前額下行，經鼻柱、鼻頭、人中、上唇端，至上唇內側與上牙齦接縫中央之齶交穴止。

【內經：督脈者，起於少腹以下骨中央。女子入係廷孔，其孔溺孔之端也。其絡循陰器，合篡間，繞篡後，別繞臀，至少陰與巨陽中絡者合，少陰上股內後廉貫脊屬腎。與太陽起於目內眥，上額交巔，上入絡腦，還出別下項，循肩膊內。俠脊抵腰中，入循膂絡腎。其男子循莖下至篡，與女子等，其少腹直上者，貫臍中央，上貫心，入喉上頤，環唇上系兩目之下中央。】