

奇經八脈

任脈分寸歌

原文

任脈會陰兩陰間。曲骨毛際陷中安。中極臍下四寸取。
關元臍下三寸連。臍下二寸名石門。臍下寸半氣海全。臍下
一寸陰交穴。臍之中央即神闕。臍上一寸為水分。臍上二寸
下脘列。臍上三寸名建里。臍上四寸中脘許。臍上五寸上脘
在。巨闕臍上六寸五。鳩尾蔽骨下五分。中庭膻下六寸取。
膻中卻在兩乳間。膻上寸六玉堂主。脘上紫宮三寸二。膻上
華蓋四八舉。四寸八分。膻上璇璣五寸八。璣上一寸天突起。
天突喉下約四寸。廉泉頷下骨尖已。承漿頤前唇稜下。任脈
中央行腹裏。

註釋

會陰穴，在前陰、後陰之中間。任、督、衝三脈所起，督由會陰而行背，任由會陰而行腹，衝由會陰而行足也。

從會陰上行，橫骨上，毛際，陷中，動脈應手，臍下五寸，曲骨穴也。

從曲骨上行，在臍下四寸，中極穴也。

從中極上行，在臍下三寸，即關元穴也。

從關元上行，在臍下二寸，石門穴也。

從石門上行，在臍下一寸五分，宛宛中，氣海穴也。

從氣海上行，在臍下一寸，陰交穴也。

從陰交上行，當臍之中，神闕穴也。

從神闕上行，臍上一寸，水分穴也。

從水分上行，臍上二寸，下脘穴也。

從下脘上行，臍上三寸，建里穴也。

從建里上行，在臍上四寸，中脘穴也。

從中脘上行，在臍上五寸，上脘穴也。

從上脘上行，在兩岐骨下二寸，巨闕穴也。

從巨闕上行一寸，鳩尾穴也。

從鳩尾上行一寸，陷中，中庭穴也。

從中庭上行一寸六分，臙中穴也。

從臙中上行一寸六分，陷中，玉堂穴也。

從玉堂上行一寸六分，陷中，紫宮穴也。

從紫宮上行一寸六分，陷中，華蓋穴也。

從華蓋上行一寸，陷中，璇璣穴也。

從璇璣上行一寸，天突穴也。

從天突上行，在頷下，結喉上，中央，舌本下，仰而取之，廉泉穴也。

從廉泉上行，在頤前，下唇稜下，陷中，承漿穴也。