

十二經相傳次序

十二經相傳次序歌

原文

肺大胃脾心小腸。膀腎包焦膽肝續。手陰藏手陽手頭。
足陰足腹陽頭足。

註釋

人身正脈，十有二經。每於平旦寅時，營氣始於中焦，上注於手太陰肺經，自胸中而出於中府，至於少商，以次行於手陽明大腸等十二經，終於足厥陰肝經，而復始於太陰肺經也。凡手之三陰，從藏走手，手之三陽，從手走頭；足之三陰，從足走腹；足之三陽，從頭走足。周流不息，循環無端也。