

奇經八脈

帶脈穴歌

原文

帶起少陽帶脈穴。繞行五樞維道間。京門之下居膠上。

周迴季脅束帶然。

註釋

足少陰之正脈，出於然谷，循內踝後。其別者，入跟中，上腠內，至臍中，別走，而合太陽，上至腎之氣穴穴，當十四椎內與足少陰、衝脈會，外與足少陽、帶脈合會，而不與衝脈偕行，出於季脅，屬少陽、帶脈穴也。故難經曰：帶脈者，起於季脅也。迴身一周者，謂起於足少陽、帶脈穴，循行五樞穴、維道穴、不行居膠穴，迴行如帶，故曰帶脈也。



帶脈穴圖