

《奇經八脉考》（中国語原文）

李時珍



李時珍（りじちん、1518年-1593年）は、字を東璧、号を「瀕湖仙人」という。中国の明の時代の医者で植物学（本草）研究者で、植物分類学学者でもある。中国本草学の集大成とも呼ぶべき『本草綱目』や経絡の奇經八脈や診断法の脈診の専門書である『奇經八脉考』・『瀕湖脉学』を著した。

凡人一身，有经脉、络脉：直行曰经，旁支曰络。经凡十二：手之三阴三阳，足之三阴三阳是也。络凡十五：乃十二经各有一别络，而脾又有一大络，并任督二络，总為十五。（《难经》作「阴络」、「阳络」）共二十七气，相随上下，如泉之流，如日月之行，不得休息。

故阴脉营於五臟，阳脉营於六腑。阴阳相贯，如环无端，莫知其纪，终而復始。其流溢之气，入於奇经，转相灌溉，内温臟腑，外濡腠理。奇经凡八脉，不拘制於十二正经，无表裡配合，故谓之奇。盖正经犹夫沟渠，奇经犹夫湖泽。正经之脉降盛，则溢於奇经。

故秦越人比之天雨降下，沟渠溢满，霏霏妄行，流於湖泽；此发《灵》、《素》未发之秘者也。八脉散在群书者，略而不悉；医不知此，罔探病机，仙不如此，难安炉鼎。时珍不敏，参考诸说，萃集於左，已备学仙学医者筌蹄之用云。

八脉

奇经八脉者，阴维也，阳维也，阴躄也，阳躄也，衝也，任也，督也，帶也。阴维起於诸阳之会，由外踝而上行於卫分；阴维起於诸阴之交，由内踝而上行於

营分；所以為一身之刚维也。阳蹻起於跟中，循外踝上行於身之左右；阴蹻起於跟中，循内踝上行於身之左右；所以使机关之蹻捷也。督脉起於会阴，循背而行於身之后，為阳脉之总督，故曰阳脉之海。

任督起於会阴，循腹而行於身之前，為阴脉之承任，故曰阴脉之海。衝脉起於会阴，夹脐而行，直衝於上，為诸脉之衝要，故曰十二经脉之海。带脉则横围於腰，状如束带，所以总约诸脉者也。故阳维主一身之表，阴维主一身之里，以乾坤言也。阳蹻主一身左右之阳，阴蹻主一身左右之阴，以东西言也。督主身之后，任、衝主身之前之阴，以南北言也。带脉横束诸脉，以六合言也。是故医而知乎八脉，则十二经、十五络之大旨得矣；仙而知乎八脉，则虎龙升降，玄牝幽微之窍妙得矣！

阴维脉

阴维起於诸阴之交，其脉发於足少阴筑宾穴，為阴维之郄，在内踝上五吋口肉分中。上循股内廉，上行入小腹，会足太阴、厥阴、少阴、阳明於府舍（在腹哀下三吋，去腹中行四吋半）。上会足太阴於大横腹哀（大横在腹哀下一吋五分，腹哀在日月下一吋五分，并去腹中行四吋半），循胁肋，会足厥阴於期门（直乳下一吋半）。上胸膈，挟咽，与任脉会於天突、廉泉，上至顶前而终。（天突在结喉下四吋半宛宛中，廉泉在结喉下二吋中央是穴）。凡一十四穴。

阳维脉

阳维起於诸阳之会，其脉发於足太阳金门穴，在足外踝下一吋五分。上外踝七吋，会足少阳於阳交，為阳维之郄（在外踝上七吋，斜属二阳之间）。循膝外廉，上髀厌，抵少腹侧，会足少阳於居髎。（在章门下八吋监骨上陷中）循胁肋，斜上肘上，会手阳明、手足太阳於臂臑（在肘上七吋两筋罅陷中，肩髃下一吋），过肩前，与手少阳会於臑会、天髎（臑会在肩前廉去肩端三吋宛宛中，天髎在缺盆中上髂骨际陷中央），却会手足少阳、足阳明於肩井（在肩上陷中，缺盆上大骨前一吋五分）。入肩后，会手太阳、阳蹻於臑腧（在肩后大骨下胛上廉陷中），上循耳后，会手足少阳於风池（在耳后髮际陷中），上脑空（承灵后一吋半，夹玉枕骨下陷中）、承灵（正营后一吋半）、正营（目窗后一吋）、目窗（临泣后一吋）、临泣（在瞳人直上，入髮际五分陷中）。下额，与手足少阳、阳明五脉会於阳白（眉上一吋，直瞳人相对），循头入耳，上至本神而止（本神直耳上入髮际中）。凡三十二穴。

阴跷脉

阴跷者，足少阴之别脉，其脉起於跟中足少阳然谷穴之后（然谷在内踝前一吋陷中），同足少阴循内踝，下照海穴（在内踝下五分）。

上内踝之上二吋，以交信為郛（交信在内踝骨上少阴前太阴后廉筋骨间）。直上循阴股，入阴，上循胸里，入缺盆，上出人迎之前。至喉咙，交贯衝脉，入頄内廉，上行，属目内眦，与手足太阳、足阳明、阳跷五脉，会於睛明而上行（睛明在目内眦外一分宛宛中）。凡八穴。

张紫阳《八脉经》云：八脉者，衝脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴跷脉在尾閭前、阴囊下，阳跷脉在尾閭后二节，阴维脉在顶前一吋三分，阳维脉在顶后一吋三分。凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开。惟神仙以阳炁衝开，故能得道。八脉者，先天大道之根，一炁之祖，採之惟在阴跷為先。此脉纔动，诸脉皆通。次督、任、衝三脉，总為经脉造化之源。

而阴跷一脉，散在丹经，其名颇多：曰天根，曰死户，曰復命关，曰豐都鬼户，曰生死根，有神主之，名曰桃康。上通泥丸，下透涌泉，倘能如此，使真炁聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流於一身，贯通上下，和炁自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开。所谓天根月窟間来往，三十六宫都是春。得之者，身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。要知西南之乡，乃坤地，尾閭之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，此乃天地逐日所生炁根，產铅之地也，医家不知有此。

频湖曰：丹书论及阳精河车，皆往往以任、衝、督脉、命门、三焦為说，未有专指阴跷者。而紫阳《八脉经》所载经脉，稍与医家之说不同，然内景隧道，惟反观者能照察之，其言必不谬也。

阳跷脉

阳跷者，足太阳之别脉。其脉起於跟中，出於外踝，下足太阳申脉穴（在外踝下五分陷中，容爪甲白肉际），当踝后遶跟，以僕参為本（在跟骨下陷中，拱足得之）。上外踝上三吋，以附阳為郛（在外踝上三寸，足太阳之穴也），直上，循股外廉，循胁后胛，上会手太阳、阳维於膈膂（在肩后大骨下胛，上廉陷中）。

上行肩髃外廉，会手阳明於巨骨（在肩尖端，上行两叉骨罅间陷中），会手阳明、少阳於肩髃（在髃骨头肩端上两骨罅陷宛宛中，举臂取之有空）。上人迎，夹口吻，会手足阳明、任脉於地仓（夹口吻旁四分外，如近下有微脉动处）。同足阳明上而行巨窞（夹鼻孔旁八分，直瞳子，平水沟），復会任脉於承泣（在目下七分，直瞳子陷中）。至目内眦，与手足太阳、足阳明、阴跷五脉会於睛明穴（见阴跷下），从睛明上行，入髮际，下耳后，入风池而终（风池在耳后夹玉枕骨，下髮际陷中）。凡二十二穴。《难经》曰：跷脉从足至目，长七尺五寸，合一丈五尺。

《甲乙经》曰：跷脉有阴阳，何者当其数？曰：男子数其阳，女子数其阴。当数者為经，不当数者為络。气之在身也，如水之流，如日月之行不休。故阴脉营其藏，而阳脉营其府，如环之无端，莫知其纪，终而復始，其流溢之气，内溉臟腑，外濡腠理。

衝脉

衝為经脉之海，又曰血海。其脉与任脉皆起於少腹内胞中，其浮而外者，起於气衝（一名气街，在少腹毛中两旁各两寸，横骨两端动脉宛宛中，足阳明穴也），并足阳明、少阴二经之间。循腹上行至横骨（足阳明去腹中行二寸，少阴去腹中行五分，衝脉行於两经之间也。横骨在阴上横骨中，宛如偃月，去腹中行一寸半），挟脐左右各五分，上行歷太赫（横骨上一寸，去腹中行一寸半）、气穴（即胞门，一名子户。太赫上一寸，去腹中行一寸半，少阴、衝脉之会）、四满（气穴上一寸）、中注（四满上一寸）、育腧（中注上一寸）、商曲（育腧上一寸）、石关（商曲上一寸）、阴都（石关上一寸）、通谷（阴都上一寸）、幽门（通谷上一寸，夹巨闕两旁各五分陷中），至胸中而散。凡二十四穴。

《灵枢经》曰：衝、任皆起於胞中，上循背里，為经络之海，其浮而外者，循腹右上行，会於咽喉，别而络唇口。血气盛则充肤热肉，血独盛则渗灌皮肤生毫毛。妇人有餘於气，不足於血，月下数脱血，任衝并伤，脉不荣其口唇，故鬚鬢不生。宦者去其宗筋，伤其衝、任，血泻不復，皮肤内结，唇口不荣，故鬚亦不生。

王啟玄曰：肾脉与衝脉并下行，循足合而盛大，故曰太衝。一云衝脉起於气衝，衝直而通，故谓之衝。

《素问·阴阳离合论》曰：圣人南面而立，前曰广明，后曰太衝。太衝之地，

名曰少阴，其衝在下，名曰太阴。

故玄曰：心臟在南，故前曰广明，衝脉在北，故后曰太衝。足少阴肾脉与衝脉合而盛大，故曰太衝。两脉相合為表裡也。衝脉在脾之下，故曰其衝在下，名曰太阴。

《灵枢经》曰：帝曰，少阴之脉，独下行，何也？歧伯曰：不然，夫衝脉者，五臟六腑之海也。其上者，出於頄顙，渗诸阳，灌诸精。其下者，注於少阴之大络，起於肾下，出於气街，循阴股内廉，斜入臍中，伏行胛骨内廉，并少阴之经，下入内踝之后，入足下，其别者，并於少阴，渗三阴，斜入踝，伏行，出属跗下，循跗上，入大指之間，渗诸络而温足脛肌肉，故其脉常动。别络结则跗上不动，不动则厥，厥则寒矣。

王海藏曰：手少阳三焦相火為一府，右肾命门為相火，心包主亦名相火，其脉同诊。肾為生气之门，出而治脐下，分三歧。上衝夹脐，过天枢，上至臍中两乳间，元气所繫焉。右足三焦太阳之别，并足太阳正路，入络膀胱约下焉。三焦者，从头至心，心至脐，脐至足，為上中下三焦；其实真元一气也。故曰：有臟无腑。《脉诀》云：三焦无状空有名，寄在胸中膈相应。一云：其腑在气衝中，上焦在胃上口，治在臍中。中焦在胃管，治在脐旁。下焦在脐下膀胱上口，治在脐。经曰：原气者，三焦之别使也，贤閒动气者，真元一气，分為三路；人之生命也，十二经之根本也。

李濒湖曰：三焦即命门之用，与衝、任、督相通者，故附著於此。

任脉

任為阴脉之海，其脉起於中极之下，少腹之内，会阴之分（在两阴之间）。上行而外出循曲骨（横骨上毛际陷中），上毛际，至中极（脐下四寸膀胱之募），同足厥阴、太阴、少阴，并行腹里，循关元（脐下三寸，小肠之募，三阴任脉之会），歷石门（即丹田，一名命门，在脐下二寸，三焦募也）、气海（脐下一寸半宛宛中，男子生气之海），会足少阳、衝脉於阴交（脐下一寸，当膀胱上口，三焦之募），循神闕（脐中央）、水分（脐上一寸，当小肠下口），会足太阴於下脘（脐上二寸，当胃下口），歷建里（脐上三寸），会手太阳、少阳、足阳明於中脘（脐上四寸，胃之募也），上上脘（脐上五寸）、巨闕（鳩尾下一寸，心之募也）、鳩尾（蔽骨下五分）、中庭（臍中下一寸六分陷中），上喉咙，会阴维於天突、廉泉（天突在结喉下四寸宛宛中，廉泉在结喉上舌下中央）上颐，循承浆，与手足

阳明、督脉会（唇下陷中），环唇，上至下龈交，復出，分行循面，繫两目下之中央，至承泣而终（目下七分，直瞳子陷中二穴）。凡二十七穴。《难经》、《甲乙经》并无循面以下之说。

任衝之别络，名曰尾翳，下鳩尾，散於腹，实则腹皮痛，虚则痒搔。《灵枢经》曰：缺盆之中，任脉也。名曰天突。其侧动脉，人迎，足阳明也。

督脉

督乃阳脉之海，其脉起於肾下胞中，至於少腹，乃行於腰横骨围之中央，繫溺孔之端。男子循茎下至篡，女子络阴器合篡间，俱绕篡后屏翳穴（前阴后阴之间也），别绕臀至少阴，与太阳中络者，合少阴，上股内廉，由会阳（在阴尾尻骨两旁，凡二穴）。贯脊，会於长强穴，在骶骨端，与少阴会。并脊里上行，歷腰膂（二十一椎下）、阳关（十六椎下）、命门（十四椎下）、悬枢（十三椎下）脊中（十一椎下）、中枢（十椎下）、筋缩（九椎下）、至阳（七椎下）、灵台（六椎下）、衝道（五椎下）、身柱（三椎下）、陶道（大椎下）、大椎（一椎下），与手足三阳会合。上哑门（项后入髮际五分），会阳维，入繫舌本，上至风府（项后入髮际一时大筋内宛宛中），会足太阳、阳维同入脑中，循脑户（在枕骨上）、强间（百会后三寸）、后项（百会后一寸半），上巔，歷百会（项中央旋毛中）、前项（百会前一寸半）、顛会（百会前三寸即顛门）、上星（顛会前一吋），至神庭（顛会前二寸，直鼻上，入髮际五分），為足太阳、督脉之会。循额中，至鼻柱，经素髻（鼻準头也）、水沟（即人中，）会手足阳明，至兑端（在唇上端）。上齟交（上齿缝中），与任脉、足阳明交会而终。凡三十一穴。

督脉别络，自长强走任脉者，由小腹直上，贯脐中央。上贯心，入喉，上颐，环唇，上繫两目之下中央，会太阳於目内眦睛明穴（见阴跻下）。上额，与足厥阴同会於巔，入络於脑。又别自脑下项，循肩胛，与手足太阳、少阳会於大杼（第一椎下两旁，去脊中一寸五陷中）。内挟脊，抵腰中，入循脊络肾。《难经》曰：督脉、任脉四尺五寸，合共九尺。《灵枢经》曰：颈中央之脉，督脉也，名曰风府。

张洁古曰：督者，都也，為阳脉之都纲。任者，妊也，為阴脉之妊养。

王海藏曰：阴跻、阳跻，同起跟中，乃气井而相连。任脉督脉，同起中极之下，乃水沟而相接。

滑伯仁曰：任督二脉，一源而二歧。一行於身之前，一行於身之后。人身之有任督，由天地之有子午；可以分，可以合；分之以见阴阳之不离，合之以浑伦之无间，一而二，二而一者也。

李濒湖曰：任、督二脉，人身之子午也。乃丹家阳火阴符升降之道，坎水、离火交媾之乡。故魏伯阳《参同契》云，上闭则称有，下闭则称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须。崔希范《天元入药镜》云：「上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。归根窍，復命关；贯尾閭，通泥丸。」《大道三章直指》云：「修丹之士，身中一窍，名曰玄牝。正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离交媾之地；在人身天地之正中，八脉、九窍、十二经、十五络廉腠，虚间一穴，空悬黍珠。医书谓之任督二脉，此元气之所由生，真息之所由起。修丹之士，不明此窍，则真息不生，神化无基也。」俞琰註《参同契》云：「人身血气，往来循环，昼夜不停，医书有任督二脉，人能通此二脉，则百脉皆通。黄庭经言：皆在心内运天经，昼夜存之自长生。天经乃吾身之黄道，呼吸往来於此也。鹿运尾閭，能通督脉；龟纳鼻息，能通任脉；故二物皆长寿。凡此数说，皆丹家河车妙旨也。而药物、火候，自有别传。」

王海藏曰：张平叔言，铅乃北方正气，一点初生之真阳，為丹母。其虫為龟，即坎之二阴也，地轴也；一阳為蛇，天根也。阳生於子，藏之命门，元气之所繫，出入於此。其用在脐下，為天地之根，玄牝之门，通厥阴，分三歧，為三车。一念之非，降而為漏。一念之是，守而成铅。升而接离，补而成乾。阴归阳化，是以還元。至虚至静，道法自然，飞昇而僊。

带脉

带脉者，起於季肋足厥阴之章门穴，同足少阳循带脉穴（章门足厥阴、少阳之会，在季肋骨端，肘尖尽处是穴，带脉穴属足少阳经，在季肋下一寸八分陷中），围身一周，如束带然。又与足少阳会於五枢（带脉下三寸）、维道（章门下五寸三分），凡八穴。

《灵枢经》曰：足少阴之正，至臍中，别走太阳而合，上至肾，当十四椎，出属带脉。

杨氏曰：带脉总束诸脉，使不妄行，如人束带而前垂，故名。妇人恶露，随带脉而下，故谓之带下。

中医古典

带脉為病，张子和曰：十二经与奇经七脉，皆上下周流，惟带脉起少腹之侧，季肋之下，环身一周，络腰而过，如束带之状。而衝任二脉，循復循肋，夹脐旁，传流於气衝，屬於带脉，络於督脉。衝任督三脉，同起而异行，一源而三歧，皆络带脉。