

# 針灸十四經穴位考訂

王 野 楓 編 訂

千 頃 堂 書 局

R224  
127

# 針灸十四經穴位考訂

緒論

各針灸書中所記載的孔穴位置，大部份雖相同，但有少數穴位有些說法不一。究竟孰正孰誤？也無從主觀論定。在未有統一定論以前，各人根據任何一種說法，再在實際應用時，按病人的部位、姿勢去靈活取穴施治，也未發現有什麼影響不良的問題。所以古人有「寧失其穴，毋失其經」的說法，可見人身寸寸是穴，並不是相差一點就不行的。

不過，就初學的人來說，未免有衆說紛紜、莫衷一是的感覺而增加認穴的麻煩。所以統一穴位的工作，也不能說沒有必要。但是要做好這一工作，必得要依據古代針灸典籍，彙集各種不同的說法，對照人體組織解剖情況，並結合實際臨床經驗，觀察其療效，才能保證其考訂結果的合理與準確。這當然不是少數人短期內所能完成得了的。

現在，將我們「中國針灸學研究社」內各位同志們平時對於穴位方面共同研考的初步意見編訂出來，或者可以幫助初學者減少一些自己摸索的苦悶。並希望引起同道們對於統一穴位的工作的興趣，而作為整個統一穴位工作中的點滴貢獻。



一、手太陰肺經（十一穴）

穴名	部	位	針	灸	備	考
中府	雲門下約一寸，當華蓋穴外六寸處。	針三分，灸五壯。	明堂：灸五壯。			
雲門	鎖骨下外端陷中，約當璇璣穴外六寸處。	針三分，灸五壯。	甄權云：不宜灸。			
天府	腋下三寸，臂之內側，臑對尺澤。	針四分，禁灸。				
俠白	尺澤上五寸。	針三分，灸五壯。				
尺澤	肘彎內，橫紋上凹陷中，偏拇指側。	針三分，灸五壯。				
孔最	腕上七寸。	針五分，灸五壯。				
列缺	腕後一寸五分，橈骨頭後緣兩筋間。	針二分，灸三壯。				
經渠	腕後一寸五分，寸口處。	針三分，禁灸。				
太淵	寸口前橫紋上陷中。	針二分，灸三壯。				
魚際	大指本節後掌骨約二分之一處，白肉際。	針三分，灸三壯。				
少商	大指端內側（遠食指側）去爪甲角一分許。	針一分，灸三壯。				

二、手陽明大腸經（二十穴）

穴名	部	位	針	灸	備考
商陽	食指內側（近拇指側）去爪甲角一分許。		針一分，灸三壯。		
二間	食指內側本節前陷中。		針二分，灸三壯。		
三間	食指內側本節後陷中。		針三分，灸三壯。		
合谷	大、食二指本節後歧骨（第一、二掌骨）間陷中。		針五分，灸三壯。		孕婦禁針。
陽谿	腕上橈骨頭之前方，兩筋間陷中，直對合谷。		針三分，灸五壯。		
偏歷	陽谿上約三寸稍向外。		針三分，灸三壯。		
溫溜	偏歷上三寸。		針三分，灸三壯。		
下廉	曲池下四寸。		針五分，灸五壯。		
上廉	曲池下三寸。		針五分，灸五壯。		
手三里	曲池下二寸。		針七分，灸三壯。		
曲池	曲肘橫紋頭陷中，去肘關節約一橫指。		針七分，灸三壯。		
肘髎	曲池之外上方約一寸處，大骨外廉陷中。		針三分，灸三壯。		
五里	曲池上三寸微向內行。		禁針，灸七壯。		

穴名	部	位	針	灸	備考
臂臑	曲池上七寸。		針三分，灸三壯。		明堂：不宜針。
肩髃	肩端骨下筋間，舉臂有空處。		針六分，灸七壯。		
巨骨	肩端上行，鎖骨與胛骨相連處陷中。		針六分，灸五壯。		素註：禁針。
天鼎	扶突下一寸。		針三分，灸三壯。		
扶突	人迎後一寸五分。		針四分，灸三壯。		
禾髃	人中旁五分，鼻翼與上唇之間。		針三分，不灸。		
迎香	禾髃斜上一寸，鼻窪外五分。		針三分，不灸。		

三、足陽明胃經（四十五穴）

穴名	部	位	針	灸	備考
承泣	目下七分，直對瞳孔。		禁針，禁灸。		
四白	承泣下三分。		針三分，禁灸。		針不可深；甲乙、銅人：灸七壯。
巨髃	鼻孔旁八分，與水溝平，直對瞳孔。		針三分，灸五壯。		
地倉	口角旁四分。		針三分，灸五壯。		

大迎 曲頰前一寸三分，鼓頤則下顎邊際有凹陷之處。

頰車 耳下方約一寸，微斜向前，按之微有陷凹之處。

下關 耳前顴骨橋之下，合口有空，開口則閉。

頭維 額角入髮際，去天庭穴旁四寸五分。

人迎 去結喉旁一寸五分。

水突 人迎與氣舍兩穴之間。

氣舍 人迎直下，天突穴旁約一寸五分，鎖骨上際陷中。

缺盆 鎖骨後陷窩中央，直對乳頭。

氣戶 鎖骨下緣陷中，璇璣穴旁開四寸。

庫房 氣戶直下第一與第二肋間。

屋翳 庫房直下第二與第三肋間。

膺窗 屋翳直下第三與第四肋間。

針三分，灸三壯。

針三分，灸三壯。

針三分，灸三壯。

針三分，禁灸。

針三分，灸三壯。

針三分，灸三壯。

針三分，灸五壯。

針三分，灸五壯。

針三分，灸五壯。

銅人：禁灸。

針不可深，針時須避開頸間動脈。銅人：禁針。

針不可深。

穴名	部	位
乳中	適當乳頭正中。	
乳根	乳中直下一肋間，即第五與第六肋間。	
不容	巨闕旁開二寸。	
承滿	不容下一寸，上腕旁開二寸。	
梁門	承滿下一寸，中腕旁開二寸。	
關門	梁門下一寸，建里旁開二寸。	
太乙	關門下一寸，下腕旁開二寸。	
滑肉門	太乙下一寸，水分旁開二寸。	
天樞	臍心旁開二寸。	
外陵	天樞下一寸，陰交旁開二寸。	
大巨	天樞下二寸，石門旁開二寸。	
水道	天樞下三寸，關元旁開二寸。	
歸來	天樞下四寸，中極旁開二寸。	
氣衝	天樞下五寸，曲骨旁開二寸。	

針灸
禁針，禁灸。
針三分，灸三壯。
針五至八分，灸三壯。
針五至八分，灸五壯。
針五至八分，灸五壯。
針五至八分，灸五壯。
針五至八分，灸五壯。
針五至八分，灸五壯。
針五至八分，灸五壯。
針五至八分，灸五壯。
針五至八分，灸五壯。
針五至八分，灸五壯。
針五至八分，灸五壯。
針五至八分，灸五壯。
針三分，灸五壯。

備考  
銅人：微刺三分。

孕婦五月以上禁針灸。

孕婦五月以上禁針灸；銅人：禁針。

牌關 伏兔之上斜向裏去膝一尺二寸。

伏兔 膝上六寸。

陰市 膝上三寸。

梁邱 膝上二寸兩筋間。

犢鼻 膕骨下緣脛骨上陷凹中。

足三里 膝眼下三寸，脛骨外約一寸筋間。

上巨虛 足三里下三寸。

條口 足三里下五寸，上巨虛下二寸。

下巨虛 足三里下六寸。

豐隆 外踝上八寸，條口穴後方約一寸。

解谿 足、次趾直上，附上兩踝之間，兩筋間陷中。

衝陽 內庭上約五寸，足背高骨上，動脈應手處。

陷谷 內庭上二寸。

內庭 次、中趾之間，脚叉合縫盡處之陷凹中。

針六分，灸五壯。

針五分，禁灸。

針三分，禁灸。

針三分，灸五壯。

針三分，灸三壯。

針五至八分，灸五壯。

針五至八分，灸三壯。

針五分，灸三壯。

針三分，灸三壯。

針五至八分，灸五壯。

針五分，灸三壯。

針三分，灸三壯。

針三分，灸三壯。

針三分，灸三壯。

針三分，灸五壯。

針三分，灸五壯。

千金云：可灸。  
內經云：可灸三壯。

針時應避開動脈，  
宜慎用。



穴名

部

位

針

灸

備

考

厲兌 次趾外側，去爪甲角一分許。

接：「伏兔」穴，銅人圖經云在膝蓋上七寸。

「豐隆」穴，或作外踝上六寸，或作外踝上五寸，或作下巨虛後，或作上巨虛後，

茲從古書多數說法作外踝上八寸。以膝眼至外踝折作一尺六寸，則此穴適

當其間二分之一處與條口穴平，取穴亦較便。

#### 四、足太陰脾經（二十一穴）

穴名	部	位	針	灸	備	考
隱白		足大趾內側，去爪甲角一分許。	針一分，灸三壯。		一說禁灸。	
大都		足大趾內側，本節前白肉際陷中。	針三分，灸三壯。			
太白		足大趾內側，本節後白肉際陷中。	針三分，灸三壯。			
公孫		足大趾內側，本節後一寸許。	針三分，灸三壯。			
商邱		足內踝骨下微前陷中。	針三分，灸三壯。			
三陰交		足內踝上（去踝）三寸，脛骨後陷中。	針三分，灸三壯。		集成：孕婦禁針。	
漏谷		足內踝上六寸，脛骨後陷中。	針三分，灸三壯。		銅人：禁灸。	

地機 膝下五寸內側，骨後陷中。  
陰陵泉 膝下內輔骨下陷中，與陽陵泉相對稍高些。

血海 膝蓋內側向上二寸白肉際。

箕門 血海上約六寸、動脈應手處。

衝門 曲骨穴旁開三寸五分。

府舍 冲門上七分，腹結下三寸。

腹結 大橫下一寸三分。

大橫 去臍旁開三寸五分。

腹哀 大橫上三寸五分。

食竇 去中庭旁開六寸。

天谿 乳頭旁開二寸。

胸鄉 膺窗旁開二寸。

周榮 屋翳旁開二寸。

大包 腋下六寸，肋骨間。

按：「血海」穴或作膝蓋上一寸。

針三分，灸三壯。  
針三分，禁灸。

針五分，灸三壯。

針三分，灸三壯。

針七分，灸五壯。

針七分，灸五壯。

針七分，灸五壯。

針七分，灸五壯。

針七分，灸五壯。

針四分，灸五壯。

針三分，灸五壯。

針三分，灸五壯。

針三分，灸五壯。

針三分，灸三壯。

金鑑、集成：灸三壯。

一說禁針。

孕婦禁針。

孕婦禁針。

孕婦禁針。

「衝門」、「府舍」、「腹結」、「大橫」、「腹哀」諸穴或作去中行四寸，或作去中行三寸半，似可不拘。  
茲從醫宗金鑑、銅人圖經、類經圖翼等作去中行三寸五分。

### 五、手少陰心經（九穴）

穴名	部	位	針	灸	備考
極泉	腋窩部，臂內廉兩筋間陷中。		針三分，灸五壯。		
青靈	少海直上三寸。		禁針，禁灸。		
少海	肘內側（尺側），去肘端五分屈肘橫紋頭陷中。		針三分，灸三壯。		甲乙經：不宜灸。
靈道	神門穴直上一寸五分。		針三分，灸五壯。		
通里	神門穴直上一寸。		針三分，灸三壯。		
陰郄	神門穴直上五分。		針三分，灸三壯。		
神門	掌後銳骨（豆骨）之端腕紋陷中。		針三分，灸三壯。		
少府	手小指與無名指本節後骨間陷中，直勞宮。		針二分，灸三壯。		
少衝	小指內側（近無名指側）去爪甲角一分許。		針一分，灸三壯。		

六、手太陽小腸經（十九穴）

穴名	部	位	針	灸	備考
少澤		小指外側（遠無名指側）去爪甲角一分許。	針一分，灸一壯。		
前谷		小指外側本節前陷中。	針一分，灸一壯。		
後谿		小指外側本節後陷中。	針三分，灸三壯。		
腕骨		手外側第五掌骨根部鈎骨之前陷中。	針二分，灸三壯。		
陽谷		手腕尺骨端，與腕骨相接處陷中。	針二分，灸三壯。		
養老		腕後尺骨端突起處。	針二分，灸三壯。		
支正		腕後五寸。	針三分，灸三壯。		
小海		尺骨鶯嘴突起，與肱骨突間陷中。	針二分，灸三壯。		
肩貞		肩峯突起後側之下，後腋紋端之上寸許。	針五分，灸三壯。		
臑俞		肩貞直上肩胛骨端之下陷中。	針八分，灸三壯。		
天宗		乘風穴內下方，肩胛岡下陷中。	針五分，灸三壯。		
秉風		肩胛岡上骨縫空內，曲垣外約二寸。	針五分，灸五壯。		

明堂灸經列入三焦經。

穴名	部	位	針灸	備考
曲垣	肩中央部，肩胛崗上緣，約當第二椎骨與肩尖之當中。		針五分，灸三壯。	
肩外俞	陶道穴旁開三寸。		針六分，灸三壯。	
肩中俞	大椎穴旁開二寸。		針六分，灸三壯。	
天窗	天容直下，扶突後旁一寸五分。		針三分，灸三壯。	
天容	頰車後鬢風下；天窗上約一寸許。		針一分，灸三壯。	
頰髎	瞳子髎下方，額骨端下廉陷中。		針二分，禁灸。	
聽宮	耳珠前微下陷中。		針三分，灸三壯。	
<b>七、足太陽膀胱經（六十七穴）</b>				
睛明	目內眥角一分，宛宛中。		針一分半，禁灸。	甲乙經：針六分； 集成：灸三壯。
攢竹	眉頭之陷中。		針二分，不宜灸。	大成：灸三壯。
眉冲	眉頭直上，神庭、曲差之間。		針三分，禁灸。	

胆俞	肝俞	膈俞	督俞	心俞	厥陰俞	肺俞	風門	大杼	天柱	玉枕	絡却	通天	承光	五處	曲差
第十椎下去脊中二寸（去脊邊一寸半）。	第九椎下去脊中二寸（去脊邊一寸半）。	第七椎下去脊中二寸（去脊邊一寸半）。	第六椎下去脊中二寸（去脊邊一寸半）。	第五椎下去脊中二寸（去脊邊一寸半）。	第四椎下去脊中二寸（去脊邊一寸半）。	第三椎下身柱旁開二寸（去脊邊一寸半）。	第二椎下去脊中二寸（去脊邊一寸半）。	第一椎下陶道旁開二寸（去脊邊一寸半）。	項後髮際大筋外廉之陷凹中，平瘧門穴。	絡却後，腦戶旁開一寸三分。	通天後一寸五分。	承光後一寸五分。	五處後一寸五分。	上星旁開一寸五分。	神庭旁開一寸五分。

針三分，灸三壯。	針三分，灸三壯。	針三分，灸三壯。	針三分，灸三壯。	針三分，灸三壯。	針三分，灸五壯。	針三分，灸五壯。	針三分，灸五壯。	針三分，灸五壯。	針三分，灸三壯。	針三分，灸三壯。	針三分，灸三壯。	針三分，灸三壯。	針三分，灸三壯。	針二分，灸三壯。	針二分，灸三壯。
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

甲乙經：不可灸。

一說禁針。

一說禁針。

一說禁灸。

穴名	部	位	針	灸	備	考
脾俞	第十一椎下去脊中二寸(去脊邊一寸半)。		針三分，灸三壯。			
胃俞	第十二椎下去脊中二寸(去脊邊一寸半)。		針三分，灸三壯。			
三焦俞	第十三椎下去脊中二寸(去脊邊一寸半)。		針三分，灸三壯。			
腎俞	第十四椎下去脊中二寸(去脊邊一寸半)。		針三分，灸五壯。			
氣海俞	第十五椎下去脊二寸(去脊邊一寸半)。		針三分，灸五壯。			
大腸俞	第十六椎下去脊中二寸(去脊邊一寸半)。		針三分，灸三壯。			
關元俞	第十七椎下去脊中二寸(去脊邊一寸半)。		針三分，灸三壯。			
小腸俞	第十八椎下去脊中二寸(去脊邊一寸半)。		針三分，灸三壯。			
膀胱俞	第十九椎下去脊中二寸(去脊邊一寸半)。		針五分，灸三壯。			
中膂俞	第二十椎下去脊中二寸(去脊邊一寸半)。		針五分，灸三壯。			
白環俞	第二十一椎下去脊中二寸(去脊邊一寸半)。		針五分，灸三壯。			
上髎	第十八椎旁第一薦骨孔中。		針三分，灸三壯。			
次髎	第十九椎旁第二薦骨孔中。		針三分，灸三壯。			
中髎	第二十椎旁第三薦骨孔中。		針三分，灸三壯。			
下髎	第二十一椎旁第四薦骨孔中。		針三分，灸三壯。			

會陽	附分	魄戶	膏肓	神堂	臆諳	膈關	魂門	陽綱	意舍	胃倉	肓門	志室	胞肓	秩邊
尾閭骨兩旁約五分許。	第二椎下去脊中三寸五分(去脊邊三寸)。	第二椎下去脊中三寸五分(去脊邊三寸)。	第四椎下去脊中三寸五分(去脊邊三寸)。	第五椎下去脊中三寸五分(去脊邊三寸)。	第六椎下去脊中三寸五分(去脊邊三寸)。	第七椎下去脊中三寸五分(去脊邊三寸)。	第九椎下去脊中三寸五分(去脊邊三寸)。	第十椎下去脊中三寸五分(去脊邊三寸)。	第十一椎下去脊中三寸五分(去脊邊三寸)。	第十二椎下去脊中三寸五分(去脊邊三寸)。	第十三椎下去脊中三寸五分(去脊邊三寸)。	第十四椎下去脊中三寸五分(去脊邊三寸)。	第十九椎下去脊中三寸五分(去脊邊三寸)。	第二十椎下去脊中三寸五分(去脊邊三寸)。
針三分，灸五壯。	針三分，灸五壯。	針三分，灸三壯。	針三分，灸三壯。	針三分，灸三壯。	針三分，灸三壯。	針五分，灸三壯。	針五分，灸三壯。	針五分，灸三壯。	針五分，灸五壯。	針五分，灸三壯。	針五分，灸五壯。	針五分，灸三壯。	針五分，灸三壯。	針五分，灸三壯。

金鑑、大成、集成  
等書均不言針。



穴名	部	位	針灸	備考
承扶	臀	臀下橫紋中央。	針七分，灸三壯。	
般門		承扶下六寸。	針七分，灸三壯。	
浮般		郄門下斜向外委陽上一寸。	針五分，灸三壯。	
委陽		委中外約一寸筋間陷中。	針七分，灸三壯。	
委中		當膝膕窩橫紋正中央。	針五分，禁灸。	
合陽		委中穴下三寸。	針六分，灸五壯。	
承筋		合陽下行，膕腸中央，當合陽與承山之間。	禁針，灸三壯。	
承山		適當膕腸分肉之間陷中。	針七分，灸三壯。	
飛陽		崑崙直上七寸。	針五分，灸三壯。	
跗陽		崑崙直上三寸。	針五分，灸三壯。	
崑崙		足外踝後五分跟骨上陷中。	針五分，灸三壯。	
僕參		崑崙直下二寸許跟骨上。	針三分，灸三壯。	
申脈		外踝下五分白肉際陷中。	針三分，灸三壯。	
金門		申脈前五分骨下陷中。	針三分，灸三壯。	
京骨		足外側大骨（第五跖骨）下，赤白肉際陷	針三分，灸三壯。	