

太初劫痕真經 穴道全典

全卷共用穴道 89 穴。

凡有別名者，括號內標明；凡為奇穴者，標明「奇穴」；凡為解剖標誌者，標明「關竅」。

取穴以「同身寸」為準：拇指指間關節橫寬為 1 寸，食中無名三指並攏橫寬為 2 寸，食中無名小指並攏橫寬為 3 寸。

一、督脈 28 穴

督脈行於後正中線，主一身之陽，為「陽脈之海」。起於長強，止於巔交。

序	穴名	代碼	位置	在本經中的角色
1	長強	GV1	尾骨尖與肛門連線中點	督脈起穴，叩關意守根本，外聖脈之根
2	腰俞	GV2	骶管裂孔中	叩關氣機第一站
3	腰陽關	GV3	第 4 腰椎棘突下	腰部陽氣之關，下肢氣機通道
4	命門	GV4	第 2 腰椎棘突下	腎陽之根，全經最高頻使用穴（25 次），第六轉輪迴道種起點
5	懸樞	GV5	第 1 腰椎棘突下	督脈通道
6	脊中	GV6	第 11 胸椎棘突下	脊柱正中
7	中樞	GV7	第 10 胸椎棘突下	督脈通道
8	筋縮	GV8	第 9 胸椎棘突下	肝主筋，疏肝
9	至陽	GV9	第 7 胸椎棘突下	陽氣充盛之所
10	靈台	GV10	第 6 胸椎棘突下	督脈通道
11	神道	GV11	第 5 胸椎棘突下	極顛焚身氣機路線要穴，凝結道果主穴之一

序	穴名	代碼	位置	在本經中的角色
12	身柱	GV12	第 3 胸椎棘突下	凝結道果主穴，脊柱刻錄之骨幹
13	陶道	GV13	第 1 胸椎棘突下	督脈通道
14	大椎	GV14	第 7 頸椎棘突下	極顛氣機路線終點，手足三陽會穴
15	痙門（啞門）	GV15	後髮際正中直上 0.5 寸	言語之門，言靈脈通道
16	風府	GV16	後髮際正中直上 1 寸	太虛神遊啟動穴，十三鬼穴之鬼枕（15 次）
17	腦戶	GV17	枕外隆突上緣正中	督脈通道
18	強間	GV18	後頂後 1.5 寸	督脈通道
19	後頂	GV19	百會後 1.5 寸	督脈通道
20	百會	GV20	兩耳尖連線與正中線交點	三花聚頂上丹田，全身陽氣彙聚頂點（19 次）
21	前頂	GV21	百會前 1.5 寸	督脈通道
22	囟會	GV22	前髮際正中直上 2 寸	督脈通道
23	上星	GV23	前髮際正中直上 1 寸	十三鬼穴之鬼堂，無量洞天三穴共振之一
24	神庭	GV24	前髮際正中直上 0.5 寸	水火既濟觀想路線要穴，無量洞天三穴共振之一
25	素膠	GV25	鼻尖正中	水火既濟觀想路線要穴
26	人中（水溝）	GV26	人中溝上三分之一與下三分之二交界	十三鬼穴之鬼宮，開神志，急救要穴
27	兌端	GV27	上唇尖端正中	督脈通道
28	齦交	GV28	上唇內側，唇繫帶與上牙齦相接處	督任交會，督脈末穴

二、任脈 24 穴

任脈行於前正中線，主一身之陰，為「陰脈之海」。起於會陰，止於承漿。

序	穴名	代碼	位置	在本經中的角色
1	會陰	CV1	前後陰之間正中點	任督衝三脈交會，十三鬼穴之鬼藏，生命閉環之根
2	曲骨	CV2	恥骨聯合上緣正中	任脈通道
3	中極	CV3	臍下 4 寸	膀胱募穴
4	關元	CV4	臍下 3 寸	下丹田核心（11 次），歸寂沉丹路線終點
5	石門	CV5	臍下 2 寸	三焦募穴
6	氣海	CV6	臍下 1.5 寸	元氣之海，歸寂沉丹路線要穴（6 次）
7	陰交	CV7	臍下 1 寸	任衝交會
8	神闕	CV8	臍中央	歸寂沉丹路線要穴，先天之氣門戶（6 次）
9	水分	CV9	臍上 1 寸	水液代謝要穴
10	下脘	CV10	臍上 2 寸	胃下口，任脈通道
11	建里	CV11	臍上 3 寸	任脈通道
12	中脘	CV12	臍上 4 寸	胃募穴，腑會，歸寂沉丹路線要穴（5 次）
13	上脘	CV13	臍上 5 寸	任脈通道
14	巨闕	CV14	臍上 6 寸	心募穴
15	鳩尾	CV15	胸骨劍突下 0.5 寸	任脈絡穴
16	中庭	CV16	胸骨體下端正中	任脈通道
17	膻中	CV17	兩乳頭連線正中	中丹田（19 次），心包募穴，氣會，極顛焚身主穴
18	玉堂	CV18	膻中上 1.6 寸	任脈通道
19	紫宮	CV19	膻中上 3.2 寸	任脈通道
20	華蓋	CV20	膻中上 4.8 寸	任脈通道
21	璇璣	CV21	膻中上 6.4 寸	任脈通道
22	天突	CV22	胸骨上窩正中	任脈通道，陰維交會
23	廉泉	CV23	舌骨體上緣正中	言語中樞，言靈脈語言開口（7 次）
24	承漿	CV24	下唇下正中凹陷	水火既濟收功穴，十三鬼穴之鬼市，督任橋接終點

三、八脈交會穴 8 穴

四肢肘膝以下，與奇經八脈脈氣相通的八個要穴。

穴名	代碼	所屬經脈	通脈	位置	在本經中的角色
公孫	SP4	足太陰脾經	衝脈	足內側，第 1 跖骨基底部前下方	母律之錨（5 次），萬象互穿死門矯法
內關	PC6	手厥陰心包經	陰維脈	前臂兩筋間，腕橫紋上 2 寸	心魔護邊之鑰（3 次）
臨泣（足臨泣）	GB41	足少陽膽經	帶脈	足背，第 4、5 跖骨結合部前方	言靈護邊之鑰（2 次）
外關	SJ5	手少陽三焦經	陽維脈	前臂背側，腕橫紋上 2 寸	外聖傳痕之鑰（2 次）
後谿	SI3	手太陽小腸經	督脈	握拳，小指掌指關節後橫紋頭	外聖護邊之鑰（2 次）
申脈	BL62	足太陽膀胱經	陽蹻脈	外踝直下方凹陷	時間感知之門，十三鬼穴之鬼路（4 次）
列缺	LU7	手太陰肺經	任脈	前臂橈側，腕橫紋上 1.5 寸	心魔傳痕之鑰（2 次）
照海	KI6	足少陰腎經	陰蹻脈	內踝直下方凹陷	邊界自守之根（1 次）

四、十三鬼穴 13 穴

孫思邈《備急千金要方》所載，治癲狂、神志病之要穴，本經用於第八轉凝命法印。

序	鬼穴名	穴位本體	代碼	位置	法印功用
一	鬼宮	人中（水溝）	GV26	人中溝上 1/3 處	打開神志之門（督脈共用）
二	鬼信	少商	LU11	拇指橈側指甲角旁 0.1 寸	照見言行是否合一
三	鬼壘	隱白	SP1	大趾內側指甲角旁 0.1 寸	清理脾土執念積累
四	鬼心	大陵	PC7	腕橫紋中央，兩筋之間	穿透道心核心（7 次）
五	鬼路	申脈	BL62	外踝直下方凹陷	封住逃離當下之路（八脈交會穴共用）
六	鬼枕	風府	GV16	後髮際正中直上 1 寸	破開頭腦防護（督脈共用）
七	鬼床	頰車	ST6	下頷角前上方，咬肌隆起處	鬆動言靈防線
八	鬼市	承漿	CV24	下唇下正中凹陷	干擾任督交匯（任脈共用）
九	鬼窟	勞宮	PC8	掌心，第 2、3 掌骨間	引爆積壓業火，極顛焚身主穴（8 次）
十	鬼堂	上星	GV23	前髮際正中直上 1 寸	照亮神堂使恐懼顯形（督脈共用）
十一	鬼藏	會陰	CV1	前後陰之間正中點	觸及生命閉環之根（任脈共用）
十二	鬼臣	曲池	LI11	屈肘，肘橫紋外端	洩陽明熱，平狂躁
十三	鬼封	海泉	EX	口腔內，舌下繫帶中點	封閉言靈之根，奇穴

施術順序：鬼宮→鬼心→鬼窟→鬼枕，止五六穴即可見效，不必強行用盡十三穴。男從左側依序，女從右側。

五、九轉主功穴 7 穴（不與上列重複）

穴名	代碼	所屬經脈	位置	在本經中的角色
腎俞	BL23	足太陽膀胱經	第 2 腰椎棘突下，旁開 1.5 寸	第六轉輪迴道種路線，腎之背俞穴（6 次）
志室	BL52	足太陽膀胱經	第 2 腰椎棘突下，旁開 3 寸	第六轉輪迴道種路線，腎志之室（2 次）
太谿	KI3	足少陰腎經	內踝後方，踝後大筋前凹陷	第六轉路線，腎經原穴，滋腎水（9 次）
湧泉	KI1	足少陰腎經	足底前三分之一凹陷	全經最高頻接地穴（21 次），道種入地驗
印堂	EX-HN3	奇穴	兩眉中間	太虛神遊啟動穴（5 次）
崑崙	BL60	足太陽膀胱經	外踝後方，踝後大筋前凹陷	太虛神遊收功穴（2 次）
章門	LR13	足厥陰肝經	第 11 浮肋游離端	帶脈要穴，脾之募穴，與帶脈穴共同穩固言靈之軸（2 次）

六、五傷補臟穴 6 穴

穴名	代碼	所屬經脈	位置	對應天劫	功用
魚際	LU10	手太陰肺經	第 1 掌骨中點橈側，赤白肉際	界之劫·補肺陰	按摩補肺陰（4 次）
神門	HT7	手少陰心經	腕橫紋尺側，尺側腕屈肌腱橈側凹陷	名之劫·養心神	按壓養心安神（8 次）
太衝	LR3	足厥陰肝經	足背，第 1、2 蹠骨間，後方凹陷	光之劫·疏肝氣	按揉疏肝解鬱（6 次）
曲泉	LR8	足厥陰肝經	膝內側，屈膝，股骨內髁後緣	光之劫·滋肝陰	補肝血，滋肝陰（1 次）
三陰交	SP6	足太陰脾經	內踝上 3 寸，脛骨後緣	歸之劫·化業力	肝脾腎三陰交會（3 次）
足三里	ST36	足陽明胃經	犢鼻下 3 寸，脛骨前嵴外 1 寸	歸之劫·健脾胃	健脾益氣，化業力積結（3 次）

七、其他穴 8 穴

穴名	代碼	所屬	位置	在本經中的角色
金門	BL63	足太陽膀胱經	外踝前下方，第 5 蹠骨粗隆後下凹陷	陽維脈起點，言靈脈路線（1 次）
築賓	KI9	足少陰腎經	太谿上 5 寸，腓腸肌內側緣	陰維脈起點，言靈脈路線（1 次）
通里	HT5	手少陰心經	腕橫紋上 1 寸，尺側腕屈肌腱橈側	心經絡穴，言語主穴，言靈脈中樞（3 次）
少冲	HT9	手少陰心經	小指橈側指甲角旁 0.1 寸	焚喜之時先感此穴（1 次）
大敦	LR1	足厥陰肝經	大趾外側指甲角旁 0.1 寸	焚恨之時先感此穴（1 次）
夾脊	EX-B2	奇穴	第 1 胸椎至第 5 腰椎，各椎棘突下旁開 0.5 寸	小周天夾脊關（第二關），極顛焚身氣機通道（3 次）
玉枕	BL9	足太陽膀胱經	後頭，枕外隆突上緣，正中線旁開 1.3 寸	小周天玉枕關（第三關），三花聚頂前的最後通道（2 次）
尾閭	—	督脈關竅	尾骨與骶骨交接區域，長強穴附近	小周天尾閭關（第一關），叩關之門（1 次）

八、帶脈穴 1 穴

穴名	代碼	所屬	位置	在本經中的角色
帶脈穴	GB26	足少陽膽經	側腰，臍水平線與腋中線交點	森羅劍陣法相異常時緊按此穴，穩定帶脈

穴名	代碼	所屬	位置	在本經中的角色
				(1 次)

注意：本卷中「帶脈」一詞兼指奇經八脈之帶脈（脈道）與帶脈穴（穴位本體）。帶脈穴為膽經 GB26，是帶脈的主要腧穴，橫束腰間，穩固言靈脈之軸。

小周天三關對照

關名	對應位置	督脈穴	對應轉次	通關時的感覺
尾閭關	尾骶骨端	長強→腰俞	第一轉叩關	腰脊發熱
夾脊關	脊柱中段	命門→身柱	第二轉極顛	背部大熱，甚或汗出如漿
玉枕關	後腦枕骨	風府→百會	第四轉三花聚頂	後腦憋脹，百會發脹，天門微開

三丹田對照

丹田	核心穴	對應轉次	感覺
下丹田	關元（CV4）	歸寂沉丹	溫熱沉實如熔鐵入模
中丹田	膻中（CV17）	極顛焚身	灼熱，心跳急促
上丹田	百會（GV20）	三花聚頂	微脹搏動，短暫失重感

九 快速取穴指南

取穴時最容易混淆的穴位，補充詳細定位說明。

督脈常用穴詳解

命門（GV4）

俯臥或站立，在後腰正中線上，與肚臍相對的位置。兩手叉腰，拇指自然落在腰部的凹陷即是。按壓有酸脹感，深層溫熱。

百會（GV20）

兩耳尖連線的正中點即是，位於頭頂正中。也可從前髮際正中直上 5 寸取之，或從後髮際正中直上 7 寸取之。此穴常有微微跳動感，靜坐深入時感覺最明顯。

風府（GV16）

低頭，後頸正中線，從後髮際向上 1 寸，按壓有明顯酸脹放射感，頸部肌肉放鬆時最易取到。

神道（GV11）

第 5 胸椎棘突下，脊柱正中線上。兩肩胛骨內側緣連線約當第 7 胸椎（至陽），再向上數兩個棘突即是。

人中（GV26）

鼻唇溝（人中溝）上三分之一與下三分之二的交界點，非正中最深處，而是偏上方。

任脈常用穴詳解

膻中（CV17）

兩乳頭連線的正中點，胸骨體中線上。男性直接連兩乳頭取中點；女性以胸骨角向下約 4 橫指處取之。

關元 (CV4)

肚臍正中直下 3 寸。以四指並攏，食指貼臍緣，小指下緣即是。

氣海 (CV6)

肚臍正中直下 1.5 寸，約臍下兩橫指。

神闕 (CV8)

即肚臍正中，不可針刺，以意守或隔鹽灸為主。

承漿 (CV24)

下唇下方，頰唇溝正中的凹陷。口微張，溝最深處即是。

腎脈與常用主功穴詳解

湧泉 (KI1)

足底，屈趾時足心最凹陷處，約足底前三分之一交界。按壓酸脹強烈。睡前以手搓足心 100 次，可引氣下行歸根。

太谿 (KI3)

內踝最高點與跟腱之間的凹陷，與崑崙穴前後相對。動脈搏動處即是。

腎俞 (BL23)

俯臥，第 2 腰椎棘突下（命門旁），向兩側各旁開 1.5 寸（約兩橫指）。按壓有深層酸脹，有時放射至下肢。

志室 (BL52)

腎俞再向外旁開 1.5 寸，共在命門旁 3 寸處。較腎俞更外側，按壓腰部有寬闊撐開感。

崑崙 (BL60)

外踝最高點與跟腱之間的凹陷，與太谿前後相對。動脈搏動處稍後方。

印堂（EX-HN3）

兩眉頭連線中點。以拇指指腹輕壓，有微麻或涼意即得氣。

八脈交會穴詳解

公孫（SP4）

足內側，第 1 蹠骨基底部前下方，赤白肉際。劫經附卷稱「足弓內側」，即足弓最高點內側緣，沿大趾根部向足心方向推，遇骨緣凹陷即是。

內關（PC6）

掌面朝上，腕橫紋正中直上 2 寸，兩筋（橈側腕屈肌腱與掌長肌腱）之間。

足臨泣（GB41）

足背，第 4、5 蹠骨結合部前方的凹陷，趾長伸肌腱外側。沿第 4、5 趾縫向足跟方向推，遇骨結合凹陷即是。

外關（SJ5）

手背面，腕橫紋正中直上 2 寸，尺橈骨之間。與內關前後對應。

後谿（SI3）

握拳，小指掌指關節後，掌橫紋末端橈側的赤白肉際。握拳時橫紋頭最突出處即是。

申脈（BL62）

外踝直下方的凹陷，外踝最低點下方約 0.5 寸。

列缺（LU7）

兩手虎口交叉，食指尖所指橈骨莖突上方的凹陷，腕橫紋上 1.5 寸。

照海（KI6）

內踝直下方的凹陷，內踝最低點正下方約 0.5 寸。

十三鬼穴關鍵穴詳解

大陵（PC7·鬼心）

腕橫紋正中央，橈側腕屈肌腱與掌長肌腱之間，稍偏橈側。

勞宮（PC8·鬼窟）

掌心，握拳時中指尖所指處，約在第 2、3 掌骨之間。

少商（LU11·鬼信）

拇指末節橈側，指甲角旁約 0.1 寸（指甲角橈側向下，約一韭菜葉寬）。

隱白（SP1·鬼壘）

大趾末節內側，指甲角旁約 0.1 寸。

頰車（ST6·鬼床）

下頷角前上方一橫指，咬牙時咬肌隆起最高處，放鬆時按壓有凹陷。

曲池（LI11·鬼臣）

屈肘 90 度，肘橫紋外端與肱骨外上髁連線的中點。也可說屈肘時橫紋頭與骨突連線的正中。

海泉（EX·鬼封）

口腔內，舌下，舌繫帶中點。以舌尖上翹觸及。

五傷補臟穴詳解

魚際 (LU10)

手掌橈側，第 1 掌骨中點橈側，赤白肉際。手側放，骨側最高點下緣。

神門 (HT7)

腕橫紋尺側，豌豆骨橈側凹陷，即尺側腕屈肌腱橈側邊緣。

太衝 (LR3)

足背，第 1、2 趾骨結合部前方的凹陷。從大趾縫向足跟推，遇骨結合部凹陷即是。按壓多有強烈酸脹。

曲泉 (LR8)

膝內側，屈膝時，膝關節內側橫紋端，股骨內上髁的後上方，半腱肌、半膜肌止端前緣。

三陰交 (SP6)

內踝最高點直上 3 寸，脛骨後緣。以四指並攏，小指貼內踝上緣，食指上緣即是。

足三里 (ST36)

外膝眼（犢鼻穴）直下 3 寸，脛骨前嵴外側約一橫指。坐位屈膝，手握膝蓋，拇指對膝蓋，食指落處即是。

其他穴詳解

金門 (BL63)

足外側，外踝前下方，第 5 趾骨粗隆後下方的凹陷，申脈前下方。

築賓 (KI9)

小腿內側，太谿直上 5 寸，腓腸肌內側肌腹與跟腱之間。

通里 (HT5)

腕橫紋尺側直上 1 寸，尺側腕屈肌腱橈側。神門上一橫指即是。

少沖 (HT9)

小指末節橈側，指甲角旁約 0.1 寸。

大敦 (LR1)

大趾末節外側（靠第 2 趾側），指甲角旁約 0.1 寸。

夾脊 (EX-B2)

第 1 胸椎至第 5 腰椎，各椎棘突下旁開 0.5 寸，左右各一，共 34 穴。按壓時沿脊柱兩側各約半橫指尋找酸脹點。

玉枕 (BL9)

後頭部，枕外隆突（後腦勺最突出的骨頭）上緣正中，向兩側各旁開 1.3 寸。

帶脈穴 (GB26)

側腰，第 11 肋游離端直下，與肚臍平行的側腰水平線交點。章門穴直下，臍水平線與腋中線相交處。

對應劫經 卷零·築基

十 築基三驗穴道

卷零三驗是入門前的身體準備，各驗有核心意守穴位，三驗齊備方可入主功。

驗名	核心穴	操作	完成標誌	對應三脈
腎精驗	命門（GV4）	每日盤坐三十息，吸氣腹起呼氣腹收，意守命門	命門持續溫熱，腰腎之間發實	外聖脈根基立定
心火驗	膻中（CV17）→關元（CV4）	每晚睡前雙手搓熱覆膻中，意念心火緩緩下行入關元	睡前意守即感丹田溫沉，心跳平穩不燥	心魔脈不失控
帶脈驗	帶脈（腰間環帶意守）、章門（LR13）	每日立正雙手叉腰，感受腰間環帶緊實，深呼吸感受腰腹彈性	腰腎有明顯軸心感，站立有根，言語出而不散	言靈脈有所依托

十一 水火既濟 + 立圓法穴位路線圖

修煉前兩個必行的基礎路線，穴位順序不可省、不可亂。

水火既濟觀想（每次修煉前必行）

【呼氣·前降】

膻中（心火） → 中脘 → 神闕 → 氣海 → 關元（丹田充滿）

【吸氣·後升→前段下行】

（丹田清涼意念起）→ 命門 → 夾脊 → 百會 → 神庭 → 素膠 → 人中 → 承漿
（任督橋接，氣歸任脈）

注意：後升路線的起點是「丹田之清涼」，意念沿脊柱後正中緩緩上行，並非從長強穴發出，此為意守而非走穴。

反覆三至七息，丹田微熱方入主功。此路線完成一次任督小循環，是心腎相交之完整路線。

立圓法（初之圓確認）

【吸氣·上行】

湧泉（足底） → 腿內側 → 會陰 → 脊柱 → 百會

【呼氣·下行】
百會 → 前正中 → 關元 → 湧泉

三至九息後，腹間有溫熱旋轉感，圓活。每次修煉前先確認圓是否仍活。

對應劫經 卷三·九轉神機

十二 九轉完整氣機路線總表

依劫經附卷〈九轉穴道運行〉整理，為全卷最核心的穴位路線。

轉次	名稱	完整穴位路線	火候	對應關卡
第一轉	叩關·觸闕	長強→腰俞→命門	武火漸進	尾閭關
第二轉	極顛·焚身	勞宮→臍中→神道→大椎	武火最多九息	夾脊關
第三轉	歸寂·沉丹	臍中→中脘→神闕→氣海→關元	文火必接	—
第四轉	三花聚頂	關元 + 臍中 + 百會 (三丹田同時)	自然不強求	玉枕關
第五轉	凝結道果	身柱→神道→命門 (感受脊柱振動)	自然	—
第六轉	輪迴道種	命門→腎俞→志室→太谿→湧泉	文火意守	—
第七轉	太虛神遊	啟動：印堂→百會→風府；收功：意守崑崙→申脈（收攝元神），另：雙手按揉風府七次（外部按摩，非走穴路線，兩個動作獨立）	元神清明	—
第八轉	凝命法印	護體：臍中→命門→百會 + 湧泉；施術：人中→大陵→勞宮→風府；收功：大陵壓神門→雙手覆腎俞	七分力為度	—
第九轉	無量洞天	神庭 + 印堂 + 上星三穴共振；收功：雙手	自然	—

轉次	名稱	完整穴位路線	火候	對應關卡
		搓熱覆眼，意守丹田三息		

上三轉為每日基本循環，一次叩關至歸寂為一完整周期，循環至積累九十次（約三月），命門持續溫熱，小周天自然通行。中三轉、下三轉不可主動求，只在上三轉積累深處自然出現。

十三 陽虛陰虛辨別與對應穴道

修焚身前必辨，辨錯則傷根。

體質	辨識症狀	辨識穴位	修煉調整	對應穴道
陽虛	手足偏涼畏寒，聲音低沉，舌淡苔白，脈沉遲	清晨腰腎溫熱感弱	先文火養煉半月，命門溫熱後方修焚身	命門（意守溫熱），腎俞（補陽）
陰虛	五心煩熱，夜間盜汗，口乾不渴飲，脈細數	清晨手心足心發熱，太谿搏動急	武火上限三息（非九息），焚後加倍歸寂	太谿（滋腎水），湧泉（引火下行）
陰陽俱足	腰腎溫熱，精神充足，無五心煩熱	清晨命門溫熱，太谿從容	依正常九息上限修焚身	全套路線無限制

辦法：清晨起床，腰腎溫熱精神充足→陽氣尚足；五心煩熱口乾不渴飲難眠→陰氣偏虛。兩者兼見者從陰虛處理，不可強行武火。

十四 時辰與穴道對應

不同時辰，對應臟腑當令，氣機在對應穴位效力最深。

時辰	時間	當令臟腑	對應功法	最活躍穴位
寅卯	3-7 時	肺·大腸	太虛神遊（元神清明）	印堂、百會、風府
卯辰	5-9 時	胃·陽氣初升	叩關觸闢（劫力最易積聚）	長強、命門、腰俞
午	11-13 時	心·陽氣最盛	極顛焚身（陽氣最充）	勞宮、臍中、神道、大椎
酉	17-19 時	腎氣當令	歸寂沉丹（道果沉入最深）	腎俞、太谿、關元、湧泉
子丑	23-3 時	膽·肝	禁修焚身（藏精養肝）	此時靜養，不刺激任何穴位

注：卯時（5-7 時）同屬寅卯和卯辰兩段。此時元神初清可做太虛神遊，陽氣亦開始升發可做叩關，依個人當日狀態擇一。太虛神遊需前夜睡眠充足，否則以叩關為優先。

十五 月相與穴道對應

氣血隨月相盈虛，修煉穴位的選擇與力道應順月而行。

月相	氣血狀態	適合功法	對應穴道操作
月初→月圓	陽氣漸盛，氣血漸實	叩關、極顛	長強、勞宮、臍中可重意守，武火可漸進加力
望日前後三日	氣血最實，肌肉最堅	最強視窗，衝關	所有主功穴意守效力最深，武火最多九息
月廓漸空	氣血漸虛，經絡漸空	歸寂、輪迴道種	腎俞、太谿、湧泉養煉為主，不宜強刺激
月廓全空	氣血最虛	靜養，文火溫存	命門溫熱意守即可，不推送任何武火路線

月生無瀉，月滿無補，月廓空無強求。天時助道，逆之費力，順之事半功倍。

十六 六字訣與穴道對應

六字訣清毒後，對應穴道效力最深。修哪一劫，先取對應之音與穴。

字訣	屬性	對應臟腑	對應天劫	對應三脈	補穴	瀉穴 / 平補平瀉穴
咽	金	肺	界之劫	外聖脈	魚際（補肺陰）	少商（瀉肺實熱）
呵	火	心	名之劫	言靈脈（凝命法印前）	神門（養心神）	大陵（瀉心火）
呼	土	脾胃	歸之劫	心魔脈（化執念）	足三里、三陰交	公孫（平補平瀉，化業力）
噓	木	肝	光之劫	心魔脈（疏陰影）	曲泉（滋肝陰）	太衝（瀉肝鬱）
吹	水	腎	生之劫	外聖脈（叩關前補底）	太谿、腎俞	湧泉（平補平瀉，引氣歸根）
嘻	相火	三焦	通三焦（每次修煉前）	三脈總路	外關（通陽維，三焦之鑰；推斷對應，原文未直接說明）	—

十七 極顛焚身——三種火的起手穴

極顛焚身前，先知所焚之情，取對應起手穴感知，火有方向方能成力。

所焚之情	起手穴	代碼	所屬經脈	焚出之力的方向
焚悲	少商	LU11	手太陰肺經	力帶穿透，出手若刀
焚喜	少冲	HT9	手少陰心經	力帶輕銳，透而不滯
焚恨	大敦	LR1	足厥陰肝經	力帶鋒利，怒氣壯膽

不知所焚，焚出雜火，無方向。感知起手穴後，氣機循勞宮→臍中→神道→大椎路線推送，九息為限。

十八 三目關閉法

劫經提及「收功必意守湧泉，三目關閉法」，三目即第九轉無量洞天的三個共振穴位：

穴名	代碼	位置	三目的作用
神庭	GV24	前髮際正中直上 0.5 寸	前神識之門，關閉元神外散
印堂	EX-HN3	兩眉中間	中神識之門，收攝洞天感知
上星	GV23	前髮際正中直上 1 寸	上神識之門，關閉多重時間線感知

關閉法操作：無量洞天修煉後，雙手搓熱，覆蓋雙眼，意念同時感受神庭、印堂、上星三穴向內收攏，如三扇門依次關閉，意守丹田三息，不可帶著洞天感知入日常。

十九 少商的雙重身份

少商（LU11）在本經承擔兩個截然不同的角色，修士需辨明：

作為鬼信穴（十三鬼穴第二穴）：凝命法印第八轉施術時，照見對方言行是否合一，屬於攻勢法印。

作為界之劫瀉穴：界之劫發作、肺氣鬱熱時，按壓少商以瀉肺實熱，屬於自身調理。

同一穴，攻與守，外用與內用，依情境而異。

二十 走火緊急穴位

修煉異常時的第一反應穴位，需熟記於心。

異常症狀	緊急穴位	操作
氣滯頭頂，百會悶脹數小時	湧泉（KI1）	意守湧泉，引氣下行；或踩實地面，深呼吸
情火失守	湧泉（KI1）	意守雙足湧泉，呼氣時氣向下走
大陵穴持續悶痛，心跳不規律	內關（PC6）	按壓內關，配合歸寂沉丹
帶脈穴突然痠軟	帶脈穴（GB26）+章門（LR13）	緊按側腰帶脈穴，刺激章門
後腦憋脹兩耳嗡嗡	降低意念強度	改意守丹田，靜待自然通過；勿強行通關
頸部僵硬疼痛超過一日	風府（GV16）周圍	熱敷後頸，暫停太虛神遊
頭暈一整日	湧泉（KI1）	意守湧泉引氣下行
連續多日失眠	湧泉（KI1）+太谿（KI3）	增加湧泉、太谿的歸根練習
上身過熱下肢發涼	湧泉（KI1）	引火下行，意守雙足
情火反應過半時辰不退	臍中（CV17）→關元（CV4）	意守丹田，行歸寂收功

每日固定收功動作：每一周期（叩關→極顛→歸寂）結束，雙手搓熱覆蓋丹田，意守湧泉三息，使氣落地。此非緊急用法，而是常規收尾，不可省略。

對應劫經 卷四·五相法相

二十一 五相法相與穴道對應

五相各有主控丹田或脈道，死門矯法亦有對應穴。

法相	主控	核心穴	死門症狀穴	矯法穴
偏圓	下丹田	關元（CV4）、氣海（CV6）	百會悶脹頭痛	風府（引氣從頭頂向後流出）
裂圓	中丹田	膻中（CV17）、大陵（PC7）	大陵持續悶痛，心跳不規律	內關（配合歸寂）
森羅劍陣	帶脈	章門（LR13）、帶脈穴（GB26）	帶脈穴突然痠軟全身失守	帶脈穴+章門
無定流轉	衝脈	公孫（SP4）通衝脈為主	氣只上衝不沉降，面紅足冷	湧泉（踩地意守，引衝脈之氣下行入地）
萬象互穿	八脈交會穴	公孫（SP4）為母律之錨	八脈交會穴同時發脹身體混亂	公孫（通衝脈，穩固母律）

五相造界——穴道對應

造界即時戰用·核心穴

法相造界	戰用邏輯	核心穴	操作
偏圓界	拉長交戰時間，令敵在界中消耗	關元（CV4）、命門（GV4）	意守關元守中，命門為根，敵久攻自潰
裂圓界	以舊傷之地為戰場，引爆業火	勞宮（PC8）、膻中（CV17）	敵觸己傷，意守勞宮引爆業火，膻中為引爆中心
森羅界	截斷敵的退路、力路、名路	帶脈穴（GB26）、章門（LR13）	意守帶脈，令己界如棋局，敵一入已落線
流轉界	令敵無法鎖定，每攻必入空處	公孫（SP4）	意守公孫穩衝脈，每切換形時以公孫為轉軸
萬象界	以多界令敵分心，敵不知攻哪一面	公孫（SP4）母律之錨	公孫穩固母律，諸界雖多而不散

五相造界——崩潰徵兆穴

造界崩潰時，各法相有其特定穴位徵兆，可作為最早的預警訊號。

法相造界	崩潰徵兆穴	症狀	緊急應對
偏圓界崩	關元（CV4）	丹田驟然發涼，中心感消失	歸寂三次，補腎俞命門
裂圓界崩	大陵（PC7）	大陵劇烈悶痛，心跳失律	按內關，歸寂收功

法相造界	崩潰徵兆穴	症狀	緊急應對
森羅界崩	帶脈穴（GB26）	帶脈穴鬆軟，腰間失去軸心感	緊按帶脈穴+章門
流轉界崩	公孫（SP4）	母律失守，氣機四散無主	意守公孫，收歸衝脈
萬象界崩	百會（GV20）	百會驟然沉重，多界失控同時湧入	意守湧泉接地，斂收意念

崩潰後程序：不可立即重建。先行歸寂三次，令道種重新沉入腎脈，待命門溫熱恢復後，方可從上三轉重新積累。

二十二 站樁意守長強命門——外聖補修法

劫經卷零五相速判與境界自測均提到：外聖偏弱或外聖脈三分以下者，補修方法是「站樁意守長強命門」。

操作要領：

- 站立，兩腳與肩同寬，微屈膝，脊柱正直
- 意守長強（尾骶發熱），感受基礎陽氣積聚
- 意念緩緩上行至命門（腰部溫熱感），停留三至五分鐘
- 雙手可覆蓋命門後腰，加強溫熱感

適用情況：

- 外聖脈境界自測六分以下
- 心魔偏盛者（計劃多行動少），先補外聖根基
- 腎精驗未過者（命門持續涼感）

此法以督脈起始兩穴為核心，是全經中最基礎的補修入口。

二十三 五傷藏神與穴道完整對應

五傷各有臟腑，臟腑各藏一神，神傷則穴有反應，以穴為鏡可知傷之深淺。

天劫	臟腑	藏神	神的功能	身體訊號穴	補穴	瀉穴
界之劫	肺，主皮毛	藏魄——本能邊界感	守形體，辨內外，感知邊界	少商壓痛，皮膚敏感	魚際	少商
名之劫	心，主舌言	藏神——自我認知之主	主神明，掌語言，定自我	神門悶痛，舌尖敏感	神門	大陵
光之劫	肝，主目	藏魂——人格陰影之宅	主謀慮，藏陰影，開竅於目	太衝脹痛，眼睛乾澀充血	曲泉	太衝
生之劫	腎，主骨髓	藏志——意志生死之膽	主意志，藏恐懼，化恐為膽	太谿壓痛，骨骼深層隱痛	太谿、腎俞	湧泉（平補平瀉）
歸之劫	脾，主意憶	藏意——業力記憶之庫	主思憶，藏業力，化舊痕	三陰交悶脹，記憶紊亂	足三里	公孫（平補平瀉）

二十四 生劫運用——恐懼化膽穴道

劫經卷五附〈生劫運用〉明確說明：恐懼來時以穴位使恐下沉，膽從腎中自生。

守生者操作：

- 恐懼升起時，不急壓制，不轉移注意
- 意守太谿（KI3）：腎經原穴，主藏志，恐懼之根在腎
- 同時意守湧泉（KI1）：引氣下行，使恐不在胸臆積壓而下沉
- 恐沉至足底，膽自從腎中生出

「恐不是弱，恐是生死之門。穿門而不逃者，膽從腎生。」

穴道配合說明：

- 太谿通腎，腎藏志，志主膽識，恐極而志動，膽反由此生
- 湧泉是引氣歸根的終點，意守此穴使氣機下沉而不散亂
- 兩穴同守，一在踝後（太谿），一在足底（湧泉），形成「足部沉根」的完整路線

對應劫經 附卷·脈絡秘傳

二十五 補瀉心法操作要領

劫經附卷「補瀉心法」的操作原則，對應所有意守穴位皆適用。

方法	呼吸方向	意念走向	按壓手法	適用情況
補法	呼氣時意念入穴，吸氣守住	順脈行向（與經脈循行方向相同）	輕按緩揉，出手後捂住封氣	虛證：腎精不足、心神散漫、脾氣虛弱
瀉法	吸氣時意念入穴，呼氣令氣散出	逆脈行向（與經脈循行方向相反）	重按直壓，出手後不封穴	實證：怒氣鬱積、業力積壓、氣滯頭頂
平補平瀉	呼吸自然	往返輕揉，不偏向	圓揉不留力	日常養煉、六字訣清毒、歸寂收功

補之道：呼入吸守。瀉之道：吸入呼散。得氣為要，不得氣則補瀉皆空。

公孫、湧泉修歸之劫和生之劫時均用平補平瀉，不可誤作純瀉穴強刺激。

二十六 五運六氣年份與天劫穴道速查

依當年天干地支，知歲運司天，提前布局對應天劫與穴道。

年干	歲運	當今天劫	主修字訣	核心穴	補瀉重點
甲·己	土運	歸之劫	呼	足三里、三陰交、公孫	補足三里健脾，公孫平補平瀉化業力
乙·庚	金運	界之劫	咽	魚際、少商	補魚際潤肺陰，瀉少商清肺熱
丙·辛	水運	生之劫	吹	太谿、腎俞、湧泉	補太谿腎俞，湧泉平補平瀉引氣歸根
丁·壬	木運	光之劫	噓	太衝、曲泉	瀉太衝疏肝，補曲泉滋肝陰
戊·癸	火運	名之劫	呵	神門、大陵	補神門養心，瀉大陵清心火

年支	司天	氣候	加重天劫	輔助字訣
子·午	少陰君火	熱氣偏盛	名之劫	呵
丑·未	太陰濕土	濕氣偏盛	歸之劫	呼
寅·申	少陽相火	暑熱偏盛	光之劫陰影易動	嘻（通三焦散熱）、噓
卯·酉	陽明燥金	燥氣偏盛	界之劫	咽
辰·戌	太陽寒水	寒氣偏盛	生之劫	吹
巳·亥	厥陰風木	風木偏盛	光之劫陰影易動	噓

對應劫經 卷七·八·境界徵兆

二十七 三境界的穴位徵兆

劫經卷七至卷八，大圓滿後三個境界各有可辨識的身體驗證，以穴道脈道為鏡。

境界	核心脈道	穴位徵兆	劫經原文
承天劫主	督脈達最大承載	百會（GV20）終年有重壓感，如天石壓頂	「督脈達到最大承載，百會終年有重壓感，如天石壓頂，此為承天之驗」
大自在劫主	衝脈積累至極	腰腎之間（命門 GV4 周	「衝脈積累至極，腰腎之

境界	核心脈道	穴位徵兆	劫經原文
		圍）有常年沉實感，走路如有根植大地	間有常年沉實感，走路如有根植大地，此為大自在之驗」
歸源劫身	任督自然周流，五臟和	全身無一處積滯，脈緩有神，陰陽自調；若某處有阻，某臟有症，歸源境界尚未成立	「全身無處不通，氣在任何一處都不積不滯。任督自然周流，五臟和而不執，脈緩而有神，陰陽自調之象」

三境界的徵兆是觀察指標，非主動追求目標。承天以百會承重，大自在以腰腎沉根，歸源以全身通暢——三者皆出一劫，路徑不同，根源同一。

總計

分類	穴數
督脈全程	28
任脈全程	24
八脈交會穴	8
十三鬼穴（新增不重複）	7
九轉主功穴（不重複）	7
五傷補臟穴	6
其他穴	8
帶脈穴	1
唯一穴道總數	89

使用頻率前七穴：命門（25 次）・湧泉（21 次）・百會（19 次）・膻中（19 次）・風府（15 次）・長強（12 次）・大陵（9 次）