

《醫方明大論十之一》 EP2.11

第二章 2.6.1 氣的三大來源（先天本具・後天飲食・呼吸）（十之一・p.75-76）

原檔：游老師第006堂 00:00:02 起

素材：《醫方明大論》十之一；內容為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

人活著就是一口氣：先天元氣、後天穀氣、呼吸清氣三源合流；氣動力一旦失去，人體運作整個緩降下來，就是衰竭。（p.75）

衰竭的訊號：連呼吸都要用力

瀕臨絕命的患者連呼吸的力氣都沒有；健康的人不會注意到呼吸，但衰竭患者連呼吸都要費力，可見氣動力一失，人體運作就整個緩降，這就是衰竭。（p.75）

一個連呼吸都要用力的患者，距離死亡大概只有一周到十天。（p.75）

三源總覽：元氣・穀氣・清氣

身體的氣有三大來源：a) 元氣（先天本具）、b) 穀氣（後天飲食）、c) 清氣（呼吸）。（p.75-76）

a) 元氣：情識投胎與第八識種子

元氣是先天的：生命本身由情識投胎，情識本身就是生命最原始的動力，也就是佛家說的第八識種子。（p.75）

種子受累世業力牽引，相應產生驅動生命運作的力量，道家或中醫稱為元氣；古典哲學遇不可解處多用「本來如是」帶過，以「元」字代表（如元神）。（p.75）

這如同醫學碰到超越所知就說「遺傳」——當醫生說遺傳，其實就是進到醫學未知領域。（p.76）

佛說入胎經：業風二十八名

佛說入胎經是世尊為提婆達多解說生命從胚胎到分娩的過程，生命不斷成長，依據的就是氣，佛經用詞為「風」。（p.76）

世尊在懷胎三十八週中指出氣的名稱、對照胎兒週別，共有二十八個名稱，依氣在期間發生的作用命名，總稱《業風》：羯羅藍、遍觸、刀鞘口……乃至 38. 藍花。（p.76）

元氣＝宗氣，藏於腎，為先天之本

命還在就是一口氣，這口氣就是與生俱來的元氣，也就是阿賴耶識發動的力道；中醫稱元氣為《宗氣》（與生俱來的氣）。（p.76）

元氣或稱宗氣存在於腎臟，所以中醫稱腎氣是「先天之本」；這符合胚胎最早形成的三個臟器是肝臟、心臟、腎臟。（p.76）

b) 穀氣：消化系統是化學工廠

食物從嘴巴唾液、胃酸到小腸大腸，各段都有分泌物分解食物、萃取營養素；整個消化系統就是一個化學工廠，消化過程即是化學反應。（p.76）

胃酸分解食物產生氣體：有害的排出《濁氣往下》，有益的留在身體、由脾臟向上推動的原始動力《清氣往上》；胃氣透過脾臟推上去，中醫稱為《脾氣》。（p.76）

c) 清氣：鼻子與皮毛兩路入身

從鼻子吸入進到肺部，這個外來的氣是人體連通大自然的通道；透過鼻子的過濾、溫度調節，進到肺部，成為人體第三個氣的來源。（p.76）

大自然的氣一部分也從皮膚毛細孔進入身體、直接走進經絡，從肢體末端逐漸匯聚，經過五大段落漸聚漸強，進入到三焦腑臟。（p.77）

鼻子的加熱管與鼻毛力臂

鼻腔要對外來空氣做溫度調節，避免過冷過熱的氣直接入肺；所以寒帶地區的人鼻子比較長（加熱管長），熱帶地區的人鼻子短一點。（p.77）

鼻毛與黏膜過濾粉塵，毛髮越長力臂越大力道越小；為配合毛髮剛性強度，鼻孔必須分成兩個小圓——圓孔越小、毛髮力臂越短、力氣就越大。（p.77）

跨系列對照（相關節目）

素問05 陰陽應象大論（十之三 EP01-04）＝「天氣通於肺」與氣味陰陽，是清氣入肺的上游原理；素問66 天元紀大論（十之三 EP05）＝五運六氣與氣化，是氣從哪裡來的天地背景。（p.75-77）

靈樞18 營衛生會（黃帝內經系列 EP058）＝營氣、衛氣與宗氣，把後天穀氣與呼吸清氣的匯流講得更細；醫方法門 35 五臟動力肺臟＝肺主氣與缺氧諸症；醫方法門 14 胎病＝從胚胎發育談先天元氣。（p.75-77）

收束與預告

元氣是天給的本錢、穀氣是吃來的燃料、清氣是外面的風；三者合流，身體才是活的一部氣動機。（p.75-77）

預告 EP2.12：這股氣在身體與四肢的路徑——十二經脈概說（縱向通道）。（p.77）

本集腦圖

《醫方明大論十之一》

EP2.11

第二章 2.6.1 氣的三大來源

衰竭的訊號：連呼吸都要用力

瀕臨絕命的患者連呼吸的力氣都沒有；健康的人不會注意到呼吸，但衰竭患者連呼吸都

一個連呼吸都要用力的患者，距離死亡大概只有一周到十天。（p.75）

三源總覽：元氣・穀氣・清氣

身體的氣有三大來源：a) 元氣（先天本具）、b) 穀氣（後天飲食）、c) 清

a) 元氣：情識投胎與第八識種子

元氣是先天的：生命本身由情識投胎，情識本身就是生命最原始的動力，也就是佛家說

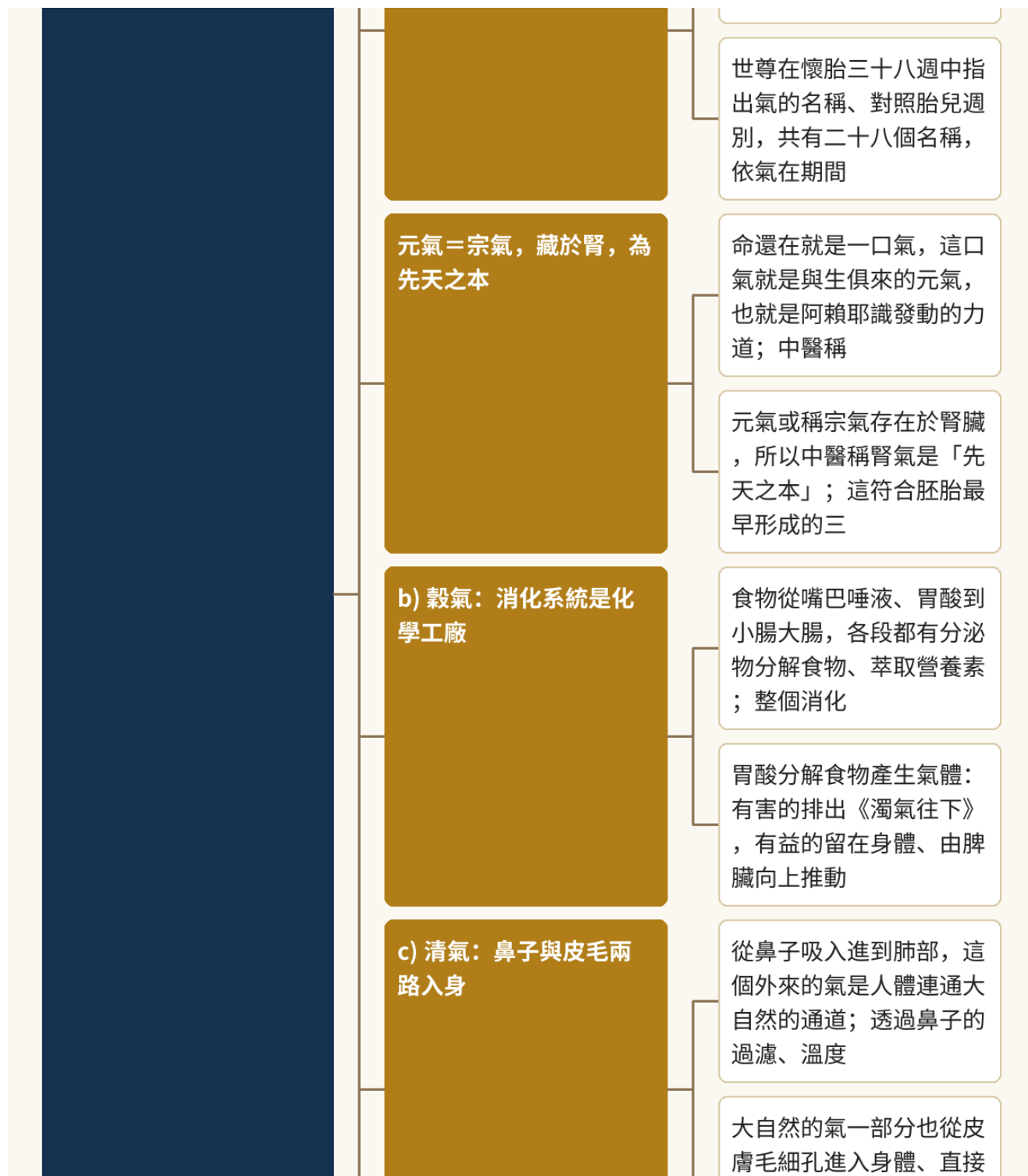
種子受累世業力牽引，相應產生驅動生命運作的力量，道家或中醫稱為元氣；古典哲學

這如同醫學碰到超越所知就說「遺傳」——當醫生說遺傳，其實就是進到醫學未知領域

佛說入胎經：業風二十八名

佛說入胎經是世尊為提婆達多解說生命從胚胎到分娩的過程，生命不斷成長，依據的就

本集腦圖（續）



本集腦圖（續）

