

《醫方明大論十之一》 EP2.12

第二章 2.6.2 a) 十二經脈概說（縱向通道）（十之一・p.77-80）

原檔：游老師第006堂 00:16:56 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

人體是開放系統：12 條縱向經脈對內連腑臟、對外通天地，8 條奇經八脈把它們聯成立體網，氣才能吸入、匯聚、推動、運送。（p.77）

2.6.2 聯外動力系統：開放系統

身體五臟六腑在體內運作，同時要與大自然保持平衡，所以內外要相通，身體就變成一個開放系統；內在的氣與外在大自然的氣是連通的。（p.77）

a) 十二經脈：對內連腑臟、對外連天地

身體有 12 條縱向通道《12 條經脈：足三陽、足三陰、手三陽、手三陰》，對內連接身體腑臟器官，對外連接大自然環境。（p.77）

整個身體的氣從外吸入、匯聚、集結、推動、運送，全部都靠這十二大通道維持；十二經脈一旦失去動力，對應的腑臟等於阻斷了對外平衡，自然失衡生病。（p.77）

奇經八脈：8 條橫向聯通道

12 條縱向通道比較傾向正面分布，但身體是立體結構，還要顧及前後關係；所以有 8 條橫向聯通道，連通十二條大通道，維持整體氣壓平衡並調節十二通道。（p.77）

八條橫向與前後聯通道必須繞越身體器官和組織，路徑曲折奇怪，所以稱為《奇經八脈》。（p.77）

經絡是「方便說」：帛書 37 經絡

12 經絡、奇經八脈是幾千年不同學派演進的說法，雖有爭議也就將錯就錯幾千年，方便教學與系統解說；實際上不同古書、不同學派從無統一說法。（p.77）

最近中國出土最龐大一批古文物《帛書》紀錄的是 37 經絡——經絡真相抓精神理論就好，不必執著分布細節，因為人體的氣無所不在。（p.77-78）

陰陽的定義：實心為陰、空心為陽

實心的臟器陽光進不去、陰陰暗暗，稱為陰（脾、肺、肝、心、腎、心包）；空心的器官陽光空氣可以進去，稱為陽（胃腸消化系統）。（p.78）

空心的腑接受身體外的東西、臟不接受體外的東西，所以內為陰、外為陽；每一條大經脈都連接一個腑臟器官。（p.78）

命名與立正曬太陽

手連陽器官有三條＝手三陽（大腸、小腸、三焦）；手連陰器官也有三條＝手三陰（心臟、心包、肺臟）；如手陽明大腸經即手部連往大腸的經脈，簡稱腸經。（p.78）

身體立正站好，陽光照射到的面為陽、照不到的為陰：手背為手陽經、手掌面為手陰經；腿外側三條為足三陽、腿內側三條為足三陰。（p.78）

十二經脈由淺入深（圖37）

手三陰（肺、心、心包）太陰→少陰→厥陰；手三陽（小腸、三焦、大腸）太陽→少陽→陽明。（p.79）

足三陽（膀胱、膽、胃）太陽→少陽→陽明；足三陰（脾、腎、肝）太陰→少陰→厥陰。（p.79）

子午流注：一天走三個循行

一天依照《足陰—手陰—手陽—足陽》走三個循行；子午流注順序是對的，但時間不必侷限——經絡周而復始，沒有起點、沒有終點。（p.80）

習慣上以一天起床到睡覺為一循環，故說《從肺經開始，終結於肝經》；若依內經，一年四季太陽出來時間不同，嚴格的說肺經就是太陽起來的前一時。（p.80）

跨系列對照（相關節目）

素問20 三部九候論（十之三 EP31）＝上中下三部九候的遍診，是十二經脈對外連天地的診法基礎；靈樞08 本神論（十之三 EP38-39）＝神魂魄意志與五臟對應，把對內連腑臟講到神識層。（p.77-79）

素問29 太陰陽明論（十之三）＝「犯賊風虛邪者陽受之、食飲不節起居不時者陰受之」，陽受入六腑、陰受入五臟；醫方法門 09 共振導引＝以經絡為通道的導引共振。（p.77-79）

收束與預告

十二縱脈通天內，八脈橫縫立體身；曬得為陽藏為陰，一氣流行病不生。（p.77-80）

預告 EP2.13：經絡排列為什麼不符合物理的熱傳導現象——重六氣、經絡參考即可。（p.81）

本集腦圖

《醫方明大論十之一》

EP2.12

第二章 2.6.2 a) 十二經脈概說

2.6.2 聯外動力系統：開放系統

身體五臟六腑在體內運作，同時要與大自然保持平衡，所以內外要相通，身體就變成一

a) 十二經脈：對內連腑臟、對外連天地

身體有 12 條縱向通道《12 條經脈：足三陽、足三陰、手三陽、手三陰》，對

整個身體的氣從外吸入、匯聚、集結、推動、運送，全部都靠這十二大通道維持；十二

奇經八脈：8 條橫向聯通道

12 條縱向通道比較傾向正面分布，但身體是立體結構，還要顧及前後關係；所以有

八條橫向與前後聯通道必須繞越身體器官和組織，路徑曲折奇怪，所以稱為《奇經八脈

經絡是「方便說」：帛書 37 經絡

12 經絡、奇經八脈是幾千年不同學派演進的說法，雖有爭議也就將錯就錯幾千年，

最近中國出土最龐大一批

本集腦圖（續）



本集腦圖（續）

