

《醫方明大論十之一》 EP2.14

第二章 2.6.2 c) 腑臟的表裡解說（十之一・p.83-85）

原檔：游老師第007堂 00:00:04 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

六臟六腑互為深淺：臟為裡、腑為表，深淺就是代謝路徑的長短；臟主動、腑被動，腑的力氣來自臟，臟的毒素出口在腑。（p.83-84）

承前：陰陽的量化與孫思邈的疑團

陰陽可在同器官再細分：臉部是陰、後腦杓是陽；鼻屬氣為陽、嘴巴口水屬陰，故鼻在嘴上（避免呼出廢氣被吃回、也讓鼻子先聞到腐敗食物）；古典陰陽就是現代的體溫、血壓、脈搏、正負電壓、能量等量化語言。（p.83）

古醫學懂身體運作的詳細邏輯，故能預知身體用了多久、哪裡會生什麼問題，不必等臨床經驗累積；孫思邈行腳終南山、行醫不超過方圓百里，卻留下一千三百多種病、五千多種藥方——若非精通人體設計，如何精準下藥？（p.83）

c) 腑臟表裡：西方醫學剛沾到邊

六臟六腑互為深淺（表裡），有對應關係；這個道理西方醫學直到 21 世紀初才沾到了邊，是從腸道細菌的穩定狀態研究中發現。（p.83）

腸道細菌穩定，B 肝自動清除

人體腸道細菌如果平衡穩定，B 型肝炎患者的肝炎細菌就會自動清除；腸道學會控制細菌的機制會傳導給肝臟，肝臟就知道如何去除 B 肝細菌。（p.84）

古典醫學早已說過：人體深層的病，會透過淺層表現在表層，稱為表裡關係。（p.84）

深淺＝代謝路徑的長短

距離排泄出口越遠的器官代謝路徑越長、毒素越深層；越靠近出口越容易代謝出去、越淺層。深淺就是路徑長短，也可說是上游與下游關係。（p.84）

從機械學理來說，臟是主動器官、腑是被動器官，腑的運作力氣來自對應的臟器。（p.84）

臟為裡、腑為表（配對表）

五臟離排泄系統遠、代謝路徑長，稱深層；排泄系統在下、靠近腑，故腑稱淺層。（p.84）

每個臟代謝出去的毒素，最終都一定要先到達腑器官，於是五臟通腑器中間有經絡聯通關係者，成為表裡關係：肝—膽、心—小腸、脾—胃、肺—大腸、腎—膀胱。（p.84）

肝膽：原料商與發貨倉

《類經一臟象類》：「膽附於肝，相為表裡，肝器雖強，非膽不斷，肝膽相濟，勇敢乃成。」膽在右肝葉下方，肝膽五行同屬木；肝氣加膽紅素凝結成膽汁，一為上游原料、一為下游產品。（p.84）

肝主疏泄、分泌膽汁；膽依附於肝作囊器貯藏排泄膽汁，助脾胃消化。肝疏泄正常膽才能貯藏排泄；膽汁疏泄無阻肝才能正常疏泄。肝是原料供應商、膽是成品倉儲與發貨。（p.84-85）

情志上肝主疏泄、膽主決斷（生物時鐘的號令者），子午流注膽在 12 點切換日期；新的一天第一個喚醒的就是肝臟。（p.85）

心與小腸：心神—舌—小腸

心主神、心主舌，與小腸互為表裡；神統攝知道身體所有能源狀況（微量元素、血液、脂肪、蛋白質、醣是否足夠、缺少什麼）。（p.85）

神透過改變舌頭味覺引導生物攝取有利食物，進入小腸後再導引小腸吸收所缺物質——心神—舌—小腸構成生物攝取飲食的聰明系統。（p.85）

故不同成長階段身體有問題時舌味覺會改變、造成偏食；偏食是身體很聰明的自我食療機制，不懂的人卻逕自編出一套營養學理論對抗它。（p.85）

脾胃：胃如大樹、脾如靈芝

脾胃同屬於土，胃如大樹、脾如靈芝爬附其上，中間佈滿經絡；兩者關係古典醫書解說甚多。（p.85）

《景岳全書》：胃司受納，脾主運化，一運一納，化生精氣；《臨證指南》：納食主胃、運化主脾，脾宜升則健、胃宜降則和；《寓意草》：中脘之氣旺，水穀清氣上升於肺、濁氣下達於大腸。（p.85）

《臨證指南醫案卷二》：太陰濕土得陽始運、陽明燥土得陰自安，以脾喜剛燥、胃喜柔潤；《醫學讀書記》：土具沖和之德而為生物之本，不燥不濕、不冷不熱，燥土宜潤使歸於平。（p.85）

跨系列對照（相關節目）

素問08 靈蘭秘典論（十之三 EP24）＝十二官「心者君主之官、肝者將軍之官、膽者中正之官、脾胃者倉廩之官」，把臟腑分工與對應講全；素問11 五藏別論（十之三 EP27）＝奇恆之府與五臟六腑之別。（p.83-85）

素問29 太陰陽明論（十之三）＝「陽受之則入六腑，陰受之則入五臟」，是腑臟表裡由淺入深的病變路徑；靈樞08 本神論（十之三 EP38-39）＝心藏神、肝藏血舍魂，對上本集「心主神、心主舌」。（p.84-85）

收束與預告

臟為裡、腑為表，病根在臟、出口在腑；治臟不效，回頭看它對應的腑——臟腑相為表裡親，一深一淺互根因。（p.84）

預告 EP2.15：奇經八脈說（橫向聯網）——八條橫向通道如何把十二經脈縫成立體。（
p.86）

本集腦圖

《醫方明大論十之一》

EP2.14

第二章 2.6.2 c) 腑臟的
表裡解說

承前：陰陽的量化與孫思邈的疑團

陰陽可在同器官再細分：
臉部是陰、後腦杓是陽；
鼻屬氣為陽、嘴巴口水屬
陰，故鼻在

古醫學懂身體運作的詳細
邏輯，故能預知身體用了
多久、哪裡會生什麼問題
，不必等臨

c) 腑臟表裡：西方醫學
剛沾到邊

六臟六腑互為深淺（表裡
），有對應關係；這個道
理西方醫學直到 21 世紀
初才沾

腸道細菌穩定，B 肝自動
清除

人體腸道細菌如果平衡穩
定，B 型肝炎患者的肝炎
細菌就會自動清除；腸道
學會控制

古典醫學早已說過：人體
深層的病，會透過淺層表
現在表層，稱為表裡關係
。（p.8

深淺＝代謝路徑的長短

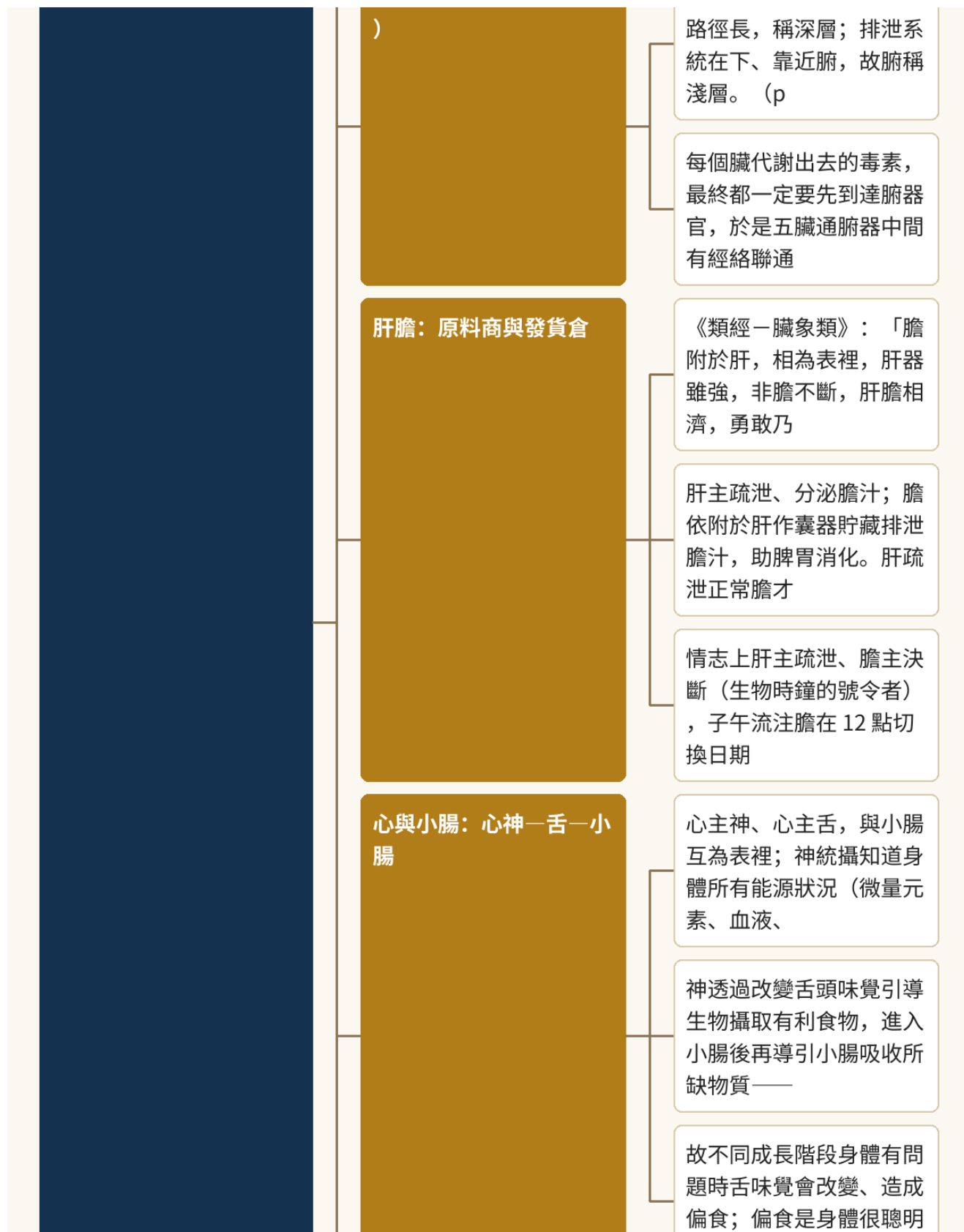
距離排泄出口越遠的器官
代謝路徑越長、毒素越深
層；越靠近出口越容易代
謝出去、越

從機械學理來說，臟是主
動器官、腑是被動器官，
腑的運作力氣來自對應的
臟器。（p

臟為裡、腑為表（配對表

五臟離排泄系統遠、代謝

本集腦圖（續）



本集腦圖（續）

