

《醫方明大論十之一》 EP2.9

第二章 2.4 五臟功能與關係（一）脾臟・肝臟・腎臟（十之一・p.59-62）

原檔：游老師第004堂 45:59 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

脾是 24 小時不打烊的電廠、肝是工廠兼統計中心、腎是水廠兼回收廠——三臟各有一主一副，這才是五臟功能的讀法。（p.59-62）

a). 脾臟（土）：十二經脈最大動力

脾臟推動胃氣透過脾脈轉到三陰、再接到三陽，等於提供十二經脈最大的動力；24 小時都要這股氣，所以是「恆常運作」，不限某一刻，如同大地滋生萬物不限季節。（p.59）古人稱脾為土，就是大地；土地是水沖積淤積形成，所以水生土。脾臟主功能是提供全身氣動力，副功能是提供體內熱氣給肺臟。（p.59）

素問29 太陰陽明論：脾不主時、中央土灌四傍

「脾者土也，治中央。常以四時長四臟，各十八日寄治，不得獨主於時也。」——四季每季最後 18 天（立春、立夏、立秋、立冬前）都是脾長養四臟的時間。（p.59）

「太過，則令人四支不舉；其不及，則令人九竅不通，名曰僵」：脾太強，氣通肺肝、肝肺反過來減壓，手腳也一起減壓而無力；脾太弱，氣到不了骨縫腔體。（p.59-60）

玉機：揆度奇恆，道在於一

黃帝瞿然而起、對御醫合掌，說已得脈之大要：「揆度者，度病之淺深也；奇恆者，言奇病也」，道理是一貫的，賜名「玉機」。（p.59-60）

古人以璇璣玉衡可窺天道，而此篇神理可窺人道，所以黃帝賜名玉璣，內經本篇也稱玉機篇。（p.60）

脾經與脾胃之氣的完整路徑

足太陰脾經從腳背拇趾起、循腿內側通過脾臟；脾將胃吸收的水穀精華往上推，在脅下與其他經絡會合，轉到肺臟與肝臟再轉全身——肝臟得到這些精華能量才發動功能。（p.60）

這股氣稱「脾胃之氣」，一直上到咽喉與肺呼吸的清氣交會（脾上來的是陰氣、呼吸進來的是陽氣），最後氣達舌中；內經說脾開竅於口。（p.60）

糾正：小腸也是回收系統

主流醫學認為胃消化後的營養由小腸吸收，只說對一半；是精華先被脾臟吸收走了，剩下的《濁氣》往下，小腸是做二次吸收。（p.61）

b). 肝臟（木）：一個「化」字

樹木生長是一連串化學轉化，古典只用一個「化」字形容；營養素推到肝臟，肝轉化成人體所需的血液、蛋白質、脂肪、醣及部分賀爾蒙，所以稱肝為木。（p.61）
肝臟主功能為能源製造，副功能為協助消化和排泄，也是身體能源、血球、微量元素……的統計者。（p.61）

素問05 陰陽應象大論：東方生風、怒傷肝

「東方生風……神在天為風，在地為木，在體為筋，在藏為肝，在色為蒼，在音為角……怒傷肝。」（p.61）

白話：東方海洋、日出東方，太陽造成氣流變化形成風；意念在身體的流動長成筋，肝臟和筋是一體的；肝臟吸收眼睛進入的青色波長，振動頻率是「角」。生氣時身體頻率和肝臟頻率顛倒衝突，會嚴重傷害肝臟。（p.61-62）

肝經：足厥陰肝經

從腳背大拇趾上行，離內踝八寸處與脾經交會，上膝膕內側、繞小腹、過膈肌、分布脅肋，沿氣管之後進喉頭、連接眼球，上額頭與督脈會於頭頂；支脈從眼球下環繞唇內。（p.62）

所以舌象在舌的兩側（唇內）。（p.62）

c). 腎臟（水）：水處理與資源回收中心

清除尿酸、尿毒、肌酐酸等有毒廢物；管制鈉、鉀、鈣、磷及酸鹼的穩定與平衡；白血球生成、活化維他命 D3、生成腎素與血管張力素調節血壓（許多高血壓與腎臟病密切相關）。（p.62）

人體的水不是簡單的 H_2O ，腎水之中包含了所有血液和身體需要的微量元素，都在腎臟做生成、過濾回收、調節。（p.62）

腎臟主功能是能源回收，副功能是水的調節處理。（p.62）

素問05 陰陽應象大論：北方生寒

「北方生寒，寒生水……在地為水，在體為骨，在藏為腎，在色為黑，在竅為耳，在味為鹹。」（p.62；原書作「在臟為腎」，依鐵則經文用藏）

跨系列對照（相關節目）

素問29 太陰陽明論（十之三《經論集》）＝脾者土也治中央、脾與胃以膜相連；素問05 陰陽應象大論（十之三 EP01-04）＝東方生風／北方生寒，在藏為肝、為腎。（p.59、61-62）

素問08 靈蘭秘典論（十之三 EP24）＝脾胃倉廩之官、肝將軍之官；素問22 藏氣法時論（十之三）＝脾主四季末十八日與五臟所欲之味；素問68 六微旨大論（十之三 EP08-09）＝升降出入。（p.59-60）

靈樞08 本神論（十之三）＝怒傷肝、腎藏精與志；醫方法門 26 五行學說＝土生萬物與相生相剋；醫方法門 35 五臟動力肺臟＝肺供氧決定肝的轉化效率。（p.61、64）

收束與預告

脾管動力、肝管轉化、腎管回收，三臟各有一主一副；脾是中央土、肝是化木、腎是水府，缺一環就全盤慢。（p.59-62）

下一集 EP2.10《五臟功能與關係（二）》：肺與心兩臟、五行相生相剋十條，以及「孤獨的胰臟」。（p.63）

《醫方明大論十之一》

EP2.9

第二章 2.4 五臟功能與關係

a). 脾臟（土）：十二經脈最大動力

脾臟推動胃氣透過脾脈轉到三陰、再接到三陽，等於提供十二經脈最大的動力；24

古人稱脾為土，就是大地；土地是水沖積淤積形成，所以水生土。脾臟主功能是提供全

素問29 太陰陽明論：脾不主時、中央土灌四傍

「脾者土也，治中央。常以四時長四臟，各十八日寄治，不得獨主於時也。」——四季

「太過，則令人四支不舉；其不及，則令人九竅不通，名曰僵」：脾太強，氣通肺肝、

玉機：揆度奇恆，道在於一

黃帝瞿然而起、對御醫合掌，說已得脈之大要：「揆度者，度病之淺深也；奇恆者，言

古人以璇璣玉衡可窺天道，而此篇神理可窺人道，所以黃帝賜名玉璣，內經本篇也稱玉

脾經與脾胃之氣的完整路徑

足太陰脾經從腳背拇趾起、循腿內側通過脾臟；脾將胃吸收的水穀精華往上推，在脅下

這股氣稱「脾胃之氣」，一直上到咽喉與肺呼吸的清氣交會（脾上來的是陰

本集腦圖（續）



本集腦圖（續）

