

《醫方明大論十之一》 EP3.1

第三章 3.0+3.1 壇中不轉（含章導論）（十之一・p.98-100）

原檔：游老師第008堂 00:00:00 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

氣是人體運作的動力，就像機器靠電力驅動；從氣的左升右降、三上三下、壇中旋轉來看，人體所有的病就分三大類——壇中不轉、左氣不升、右氣不降。（p.98）

章導論：氣是動力、病分三大類

生命由精神與物質構成，精神變化直接影響氣的運作，氣又連結物質活動；不論精神或物質的病，都能從氣來解釋。（p.98）

人體氣動力是左升右降、加上中間旋轉：上升三力為左腎氣、脾氣、左肝氣，下降三力為右肝氣、膽氣、右腎氣，中央壇中旋轉；病因此分右氣不降、左氣不升、壇中不轉三大類。（p.98）

3.1 壇中不轉：縮缸與旋轉樞紐

壇中不力，像汽車汽缸漏氣或縮缸，阻擋左氣上升；左氣要花更大力氣，右氣也得不到推力，整個血氣循環變慢。（p.98）

清氣（呼吸）上升接天、濁氣（尿尿）下降接地；氣升降不力就是上不通天、下不接地。（p.98）

壇中是天地兩氣的旋轉樞紐，位居身體正中央，也是全身組織細胞共振的總指揮；總指揮失靈，腑臟就亂了陣腳、各自為政，百病叢生。（p.98）

壇中開就是心開

內經說心主神，心臟推動的壇中是神之所在（陰陽能轉謂之神），位居身體質量中心，是精神與肉體的臨界相交點；受驚嚇、壓力、急速溫差，收縮最嚴重的就是壇中穴。（p.98）

壇中開就是心開，心不開朗壇中不開，常常不開心，說的就是壇中閉鎖；壇中是色身連通情緒的關鍵點。（p.99）

檢驗法：壇中穴上有胸膛骨骼保護，往上 45 度按壓直通動脈弓，不通者立刻覺受痛。（p.99）

氣鬱血滯：氣死你的實相

情緒鬱悶、憂鬱、長期壓力，中醫稱為《氣鬱血滯》，就是這個位置氣血不通。（p.99）俗語「氣死你」：一生氣、氣滯胸口、壇中閉鎖，重者成絕命重症；輕者氣逆衝心，形成心房心室腫大、瓣膜肌肉鬆垮無力（瓣膜閉鎖不全）。（p.99）

心臟肥大其實是心臟肌肉由結實變鬆弛的意思；道家說「意推氣，氣推血」，意念連結身體的位置就是壇中穴（也稱氣海）。（p.99）

心主神：大腦是 Sensor、心臟是開關

大腦神經中樞是所有 Sensor 集中區，但電源開關在引擎（心臟）；引擎不開機，神經線路沒電力不會動作。（p.99）

就像電腦：CPU 是操控中心、執行指令的樞紐，但開關不在 CPU，另有 on/off 開關——CPU 就是神，但主管神的是心臟（ON/OFF 開關）。（p.99）

身體與大自然第一個聯繫的就是心臟；大自然說的是情緒，情緒看不見，但直接影響壇中穴（動脈弓）的運作。（p.99）

圖51：壇中＝精神與身體的連結點

論述：壇中一受驚嚇、壓力或冷熱衝擊立刻閉鎖（縮缸），全身循環降緩、代謝變異，問題隨閉鎖時間越長逐步引發；情緒帶動的氣從壇中穴開始。（p.100）

圖51 標「人體共振原點」「人體質量中心」與「腦場」、肝肺脾腎；說明框：「心念意志的能量匯聚於此形成氣海」「情緒與身體的連接位置」。（p.100）

跨系列對照（相關節目）

素問08 靈蘭秘典論（十之三 EP24）＝「膻中者，臣使之官，喜樂出焉」與「心者，君主之官」；壇中為心之臣使、情志所出，正合「心主神」。（p.98-99）

靈樞18 營衛生會（黃帝內經系列 EP058）＝清氣上升接天、濁氣下降接地，壇中即三焦旋轉中軸；靈樞08 本神論（十之三）＝神識受傷、壇中隨之閉鎖。（p.98-99）

醫方法門 23 對稱平衡醫學＝壇中居人體質量中心；醫方法門 09 共振導引＝壇中為全身共振總指揮（動脈弓脈衝振波）。（p.98-100）

收束與預告

壇中一縮，全身循環就慢，代謝變異、百病漸生；壇中穴就是精神與身體的連結點。（p.98-100）

第三章自此展開：三上三下、中間壇中旋轉，先講最中央的壇中不轉。預告 EP3.2：壇中穴的名稱。（p.98）

本集腦圖

《醫方明大論十之一》

EP3.1

第三章 3.0+3.1 壇中
不轉

章導論：氣是動力、病分
三大類

生命由精神與物質構成，
精神變化直接影響氣的運
作，氣又連結物質活動；
不論精神或

人體氣動力是左升右降、
加上中間旋轉：上升三力
為左腎氣、脾氣、左肝氣
，下降三力

3.1 壇中不轉：縮缸與旋
轉樞紐

壇中不力，像汽車汽缸漏
氣或縮缸，阻擋左氣上升
；左氣要花更大力氣，右
氣也得不到

清氣（呼吸）上升接天、
濁氣（尿尿）下降接地；
氣升降不力就是上不通天
、下不接地

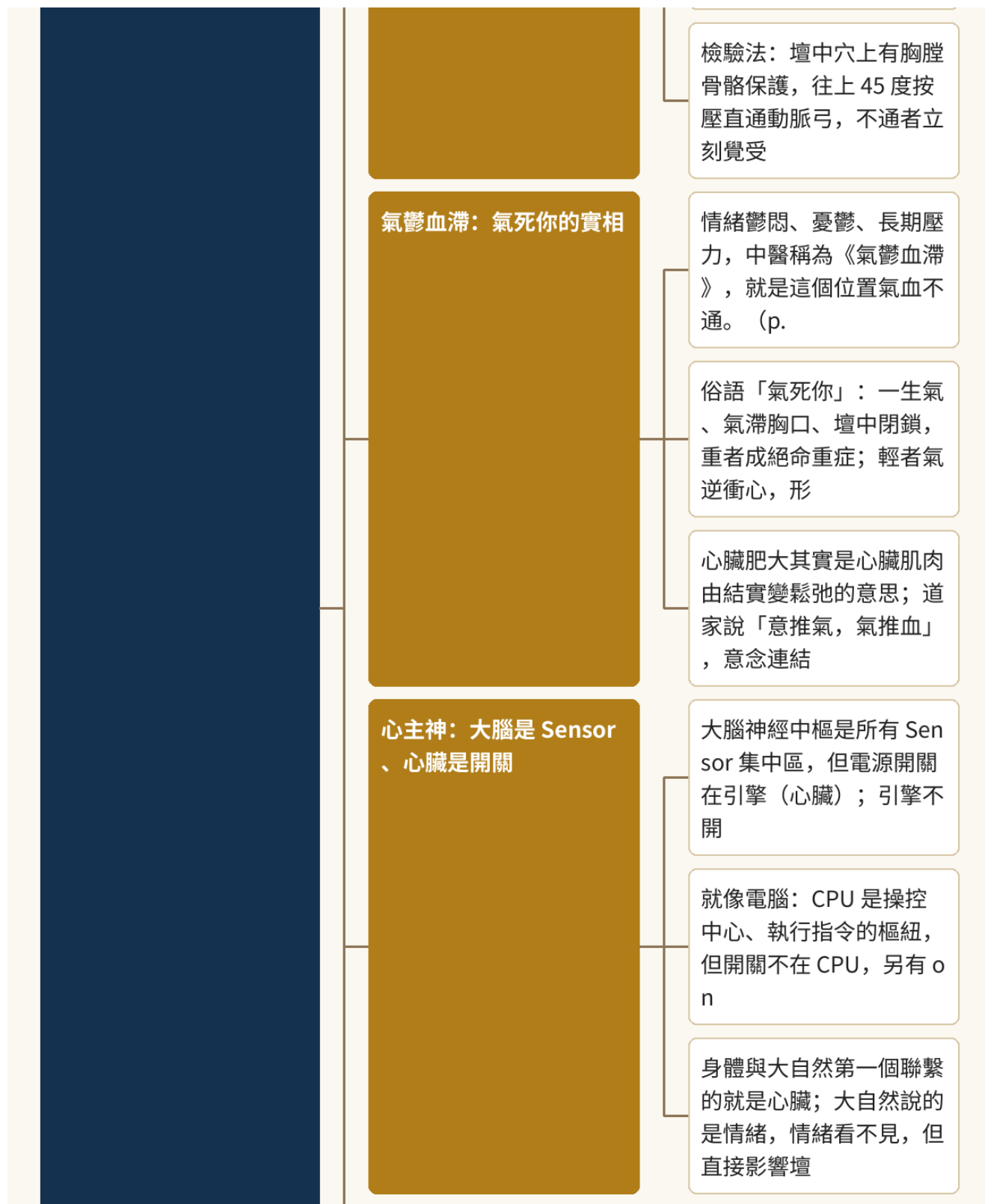
壇中是天地兩氣的旋轉樞
紐，位居身體正中央，也
是全身組織細胞共振的總
指揮；總指

壇中開就是心開

內經說心主神，心臟推動
的壇中是神之所在（陰陽
能轉謂之神），位居身體
質量中心，

壇中開就是心開，心不開
朗壇中不開，常常不開心
，說的就是壇中閉鎖；壇
中是色身連

本集腦圖（續）



本集腦圖（續）

圖51：壇中＝精神與身體的連結點

論述：壇中一受驚嚇、壓力或冷熱衝擊立刻閉鎖（縮缸），全身循環降緩、代謝變異，

圖51 標「人體共振原點」「人體質量中心」與「腦場」、肝肺脾腎；說明框：「心」

跨系列對照（相關節目）

素問08 靈蘭秘典論（十之三 EP24）＝「臆中者，臣使之官，喜樂出焉」與「

靈樞18 營衛生會（黃帝內經系列 EP058）＝清氣上升接天、濁氣下降接地，

醫方法門 23 對稱平衡醫學＝壇中居人體質量中心；醫方法門 09 共振導引＝

收束與預告

壇中一縮，全身循環就慢，代謝變異、百病漸生；壇中穴就是精神與身體的連結點。（

第三章自此展開：三上三下、中間壇中旋轉，先講最中央的壇中不轉。預告 EP3.