

《醫方明大論十之三》 EP01

素問05 陰陽應象大論・第一段 天地形成與身體運作動力的道理（十之三・p.11-14）

素材：《醫方明大論》十之三；內容為學習整理，非醫療建議。

對照：《黃帝內經 × 醫方法門》EP005（十之七・素問05 陰陽應象大論）

亮點・一句話

陰陽不是玄學——它是宇宙的重力與浮力。

開場鉤子

黃帝第一句話「陰陽者，天地之道也」，後世講了兩千年玄之又玄。

這一集換一個讀法：把陰陽翻成兩個字——浮力與重力，一句古老經文就成了一堂物理課。

本篇定位

素問05〈陰陽應象大論〉，《醫方明大論》十之三（經論集）上篇第一論。

游老師定位：整部《黃帝內經》「必讀三篇之首」——人體設計原理。本集只讀第一段。

原書直釋綱目

- 總綱：陰陽＝天地兩大動力（重力／浮力），五個身分：天地之道、萬物綱紀、變化父母、生殺本始、神明之府。
- 治病必求於本：生病＝升降失衡；治本＝該升的升、該降的降。
- 故積陽為天，積陰為地。
- 陰靜陽躁；陽生陰長，陽殺陰藏，陽化氣，陰成形。
- 寒極生熱，熱極生寒；寒氣生濁，熱氣生清。
- 清氣在下則生飧洩；濁氣在上則生脹——此陰陽反作，病之逆從也。
- 清陽為天，濁陰為地；地氣上為雲，天氣下為雨。
- 清陽出上竅，濁陰出下竅；清陽發腠理，濁陰走五臟。
- 清陽實四肢，濁陰歸六腑。
- 陰陽循行：陰從足內側上、手內側下；陽從手外側上、腳外側出，一日走三輪。

對照火花（EP005 科判）

游老師給「為什麼」：這篇是整部醫學的設計原理。

科判給「怎麼用」：六科結構＋三診辨證＋病機應用。

火花：直釋把陰陽翻成「重力／浮力」；科判把它讀成「治病求於本＝先懂設計」。

三診辨證

動力：陽化氣、陰成形——升降之力就是五臟六腑的動力源。

結構與溫度：寒極生熱、熱極生寒——溫度由升降與壓力決定。

通訊：陰陽為「神明之府」——神識意念的動靜也由這兩力驅動。

重點條列（給現代人的話）

- 陰陽不是玄學，是升降：想懂身體，先懂重力與浮力。
- 治病求於本：本＝升降，不是症狀。
- 逆了會生病：該升的下逆＝拉泄；該降的被逼上＝腫脹（陰陽反作）。

本集腦圖

《醫方明大論十之三》

EP01

素問05 陰陽應象大論

• 第一段 天地形成與
身體運作動力的道理

開場鉤子

黃帝第一句話「陰陽者，
天地之道也」，後世講了
兩千年玄之又玄。

這一集換一個讀法：把陰
陽翻成兩個字——浮力與
重力，一句古老經文就成
了一堂物理

本篇定位

素問05〈陰陽應象大論〉
，《醫方明大論》十之三
（經論集）上篇第一論。

游老師定位：整部《黃帝
內經》「必讀三篇之首」
——人體設計原理。本集
只讀第一段

原書直釋綱目

總綱：陰陽＝天地兩大動
力（重力／浮力），五個
身分：天地之道、萬物綱
紀、變化父

治病必求於本：生病＝升
降失衡；治本＝該升的升
、該降的降。

故積陽為天，積陰為地。

陰靜陽躁；陽生陰長，陽
殺陰藏，陽化氣，陰成形
。

寒極生熱，熱極生寒；寒
氣生濁，熱氣生清。

清氣在下則生飧洩；濁氣
在陽則生脹。此陰陽二

本集腦圖（續）

