

《醫方明大論十之三》 EP12

素問70 五常政大論・第一段 平氣——五運平穩的五種狀況（十之三・p.109-114）

素材：《醫方明大論》十之三；內容為學習整理，非醫療建議。

對照：十之七～十 EP043（素問70

五常政大論）；〈免疫十模式圖〉「太過／不及」之經文來源

亮點・一句話

一年風調雨順，中醫只用一個字形容——「平」。素問70 把「平氣」寫成一串像身份證的欄位：德、化、政、令、候、病。

開場鉤子

「五常」＝五行正常運行的常道。第一段講平氣，第二段講不及，第三段講太過——本集先攻最舒服的「平」。

每一紀都用同一套句式寫成：其氣、其性、其用、其化、其類、其政、其候、其令、其藏、其病。

木平氣：敷和之紀

敷和之紀，木德周行，陽舒陰布，五化宣平。其氣端，其性隨，其用曲直，其化生榮，其類草木，其政發散，其候溫和，其令風，其藏肝，肝其畏金，其主目……其數八。（p.109）

木的功能是風，能佈到四面八方、充滿虛空大地；木性溫和順從萬物，作用能使枝幹曲直自由生長。

端＝正直；裏急＝大便在腹內急迫；支滿＝胸及脅肋部支撐脹滿。

火平氣：升明之紀

升明之紀，正陽而治，德施周普，五化均衡。其氣高，其性速，其用燔灼，其化蕃茂，其類火，其政明曜，其候炎暑，其令熱，其藏心，心其畏寒，其主舌……其數七。（p.110）

相應心臟（心為身體熱源中心），心不喜寒（水剋火），開竅於舌。病為瞶瘵（抽蓄抖動）。

土平氣：備化之紀

備化之紀，氣協天休，德流四政，五化齊脩。其氣平，其性順，其用高下，其化豐滿，其類土，其政安靜，其候溽蒸，其令濕，其藏脾，脾其畏風，其主口……其數五。（p.111）

土氣遍布四方、沒有分別；作用是能令氣升氣降，生化滋養萬物成熟豐滿。

脩＝長久；否＝痞、氣滯、代謝不良；裸＝裸體（蚯蚓）。

金平氣：審平之紀

審平之紀，收而不爭，殺而無犯，五化宣明。其氣潔，其性剛，其用散落，其化堅斂，其類金，其政勁肅，其候清切，其令燥，其藏肺，肺其畏熱，其主鼻……其數九。（p.112）

金是燥氣、主收斂，不與人爭、對外不侵奪；雖主肅殺，審平金氣卻無殘害。

介＝甲殼類動物；音＝振動頻率。

水平氣：靜順之紀

靜順之紀，藏而勿害，治而善下，五化成整。其氣明，其性下，其用沃衍，其化凝堅，其類水，其政流演，其候凝肅，其令寒，其藏腎，腎其畏濕，其主二陰……其數六。（p.113）

寒水藏氣、平順而下行（熱生冷降）；性質往下垂降，下降為水有灌溉作用。

沃衍＝肥沃土地；二陰＝大小便的出口；彘＝豬；流演＝川流不息；濡＝汁液。

冷知識：五行之數・河圖洛書

五行之數：木3、8；火2、7；土5、10；金4、9；水1、6。（p.110）

河圖：北一六水（玄武）、東三八木（青龍）、南二七火（朱雀）、西四九金（白虎）、中五十土（時空起點）。

五行之數源起於河圖、洛書，最早記於《尚書》，其次《易傳》。

平氣的總綱：生而勿殺

故生而勿殺，長而勿罰，化而勿制，收而勿害，藏而勿抑，是謂平氣。（p.113）

天地有氣、萬物有靈，生長化收藏的規律不容破壞——依此規律運行，就是「平氣」的年歲。

五運與五臟對照

木藏肝、火藏心、土藏脾、金藏肺、水藏腎。

敷和→肝、升明→心、備化→脾、審平→肺、靜順→腎。

平氣之年臟氣安和，是「平人無病」的原型。

應用與對照

德化政令候：本書以「其氣・其性・其用・其化・其類・其政・其候・其令」八項描述每一運，是運氣學的欄位化模型，可與素問66・67・68互參。

平氣＝「生而勿殺…藏而勿抑」，對應十之二〈免疫系統運作大論〉的適度調節，也對應〈免疫十模式圖〉的「平」軸。

可搭配《五運六氣查詢軟體》查自己出生／當年的運與氣。

收束：一句話

平氣＝木敷和、火升明、土備化、金審平、水靜順——記住這五個名字，下一集看失衡的「不及」。

《醫方明大論十之三》

EP12

素問70 五常政大論・ 第一段 平氣——五運 平穩的五種狀況

開場鉤子

「五常」＝五行正常運行的常道。第一段講平氣，第二段講不及，第三段講太過——本

每一紀都用同一套句式寫成：其氣、其性、其用、其化、其類、其政、其候、其令、其

木平氣：敷和之紀

敷和之紀，木德周行，陽舒陰布，五化宣平。其氣端，其性隨，其用曲直，其化生榮，

木的功能是風，能佈到四面八方、充滿虛空大地；木性溫和順從萬物，作用能使枝幹曲

端＝正直；裏急＝大便在腹內急迫；支滿＝胸及脅肋部支撐脹滿。

火平氣：升明之紀

升明之紀，正陽而治，德施周普，五化均衡。其氣高，其性速，其用燔灼，其化蕃茂，

相應心臟（心為身體熱源中心），心不喜寒（水剋

本集腦圖（續）



本集腦圖（續）



本集腦圖（續）

