

《醫方明大論十之三》 EP36

素問23 宣明五氣 五×五的生命對照總表（十之三・p.283-288）

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 EP019（素問23 宣明五氣）

亮點・一句話

素問23 把五臟拆成十幾組「五」——五入、五病、五并、五惡、五液、五禁、五發、五亂、五邪、五藏、五主、五勞、五脈，一張表讀完五臟所有的脾氣。

開場鉤子：五味所入，胃是五臟六腑之海

「五味所入：酸入肝，辛入肺，苦入心，鹹入腎，甘入脾，是謂五入。」（p.283）
胃是五臟六腑之海，水穀都入於胃，五臟六腑的氣都源自於胃；氣化後依「輕升濁降」的比重原則，五味各走同屬性的臟器官，糟粕則往小腸傳輸。

五入背後的五行鏈

酸入肝：東方生風，風生木，木生酸，酸生肝。（p.283）

辛入肺：西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺；苦入心：南方生熱，熱生火，火生苦，苦生心。（p.283）

鹹入腎：北方生寒，寒生水，水生鹹，鹹生腎；甘入脾：中央生濕，濕生土，土生甘，甘生脾。（p.283）

五氣所病：臟氣一逆各有出口

「心為噫，肺為欬，肝為語，脾為吞，腎為欠為噫，胃為氣逆為噦為恐，大腸小腸為泄，下焦溢為水，膀胱不利為癰，不約為遺溺，膽為怒，是謂五病。」（p.283-284）

肝氣逆則多話怒罵、脾氣逆則一直吞嚥（津液反溢於脾竅之口）、腎氣逆則哈欠噴嚏、膀胱氣逆則積尿隆鼓、無法收攝就漏尿。

五精所并：虛而相并

「精氣并於心則喜，并於肺則悲，并於肝則憂，并於脾則畏，并於腎則恐，是謂五并，虛而相并者也。」（p.284）

五氣混淆同入一臟，等於他臟之氣來犯；被侵犯的臟器就虛弱——所以臟氣虛弱、功能低下，就是臟器被其他的氣侵入。

五臟所惡：別拿它討厭的磨它

「心惡熱，肺惡寒，肝惡風，脾惡濕，腎惡燥，是謂五惡。」（p.284）

反過來讀就是熱傷心、寒傷肺、風傷肝、濕傷脾、燥傷腎——五臟各有屬性所好，會嫌棄與它不相應的氣。

五液所化：五臟是轉化器官

「心為汗，肺為涕，肝為淚，脾為涎，腎為唾，是謂五液。」（p.284-285）

五臟是化學轉化的實心器官，六腑是溶解消化的空心容器；心轉化為汗、肺為痰涕、肝為淚、脾為清稀之涎、腎為濃稠之唾。

五味所禁：辛散酸收甘緩苦堅鹹軟

「辛走氣，氣病無多食辛；鹹走血，血病無多食鹹；苦走骨，骨病無多食苦；甘走肉，肉病無多食甘；酸走筋，筋病無多食酸；是謂五禁，無令多食。」（p.285）

辛主發散（氣病越吃越散）、鹹主軟凝（入血凝固成血栓）、苦主堅實（骨病忌苦）、甘主緩（肉腫忌甘）、酸主收攝（血管病忌酸）。

五發與五亂

「陰病發於骨，陽病發於血，陰病發於肉，陽病發於冬，陰病發於夏，是謂五發。」（p.285）

「邪入於陽則狂，邪入於陰則痺，搏陽則為顛疾，搏陰則為瘖，陽入之陰則靜，陰出之陽則怒，是謂五亂。」（p.286）

五邪與五藏：陰出之陽

「春得秋脈，夏得冬脈，長夏得春脈，秋得夏脈，冬得長夏脈，名曰陰出之陽，病善怒不治，是謂五邪。」（p.286）

「心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，腎藏志，是謂五藏所藏。」（p.286）——心是動力、肺供氧、肝供能、脾給定見、腎給堅持，一念之起貫穿五臟。

五主、五勞、五脈

「心主脈，肺主皮，肝主筋，脾主肉，腎主骨，是謂五主。」（p.287）

「久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷。」（p.287）

「肝脈弦，心脈鉤，脾脈代，肺脈毛，腎脈石，是謂五藏之脈。」（p.288）

收束 | 下一集

p.288 書上收「本段匯總」表，十二欄一次對齊五臟——這是整部內經最好用的一張隨身卡。

下一集進素問47 奇病論：黃帝問「人有重身，九月而瘖，此為何也」——孕婦為什麼到第九個月會啞掉？

《醫方明大論十之三》

EP36

素問23 宣明五氣 五
×五的生命對照總表

開場鉤子：五味所入，胃
是五臟六腑之海

「五味所入：酸入肝，辛入肺，苦入心，鹹入腎，甘入脾，是謂五入。」（p.283）

胃是五臟六腑之海，水穀都入於胃，五臟六腑的氣都源自於胃；氣化後依「輕升濁降」

五入背後的五行鏈

酸入肝：東方生風，風生木，木生酸，酸生肝。（p.283）

辛入肺：西方生燥，燥生金，金生辛，辛生肺；苦入心：南方生熱，熱生火，火生苦，

鹹入腎：北方生寒，寒生水，水生鹹，鹹生腎；甘入脾：中央生濕，濕生土，土生甘，

五氣所病：臟氣一逆各有出口

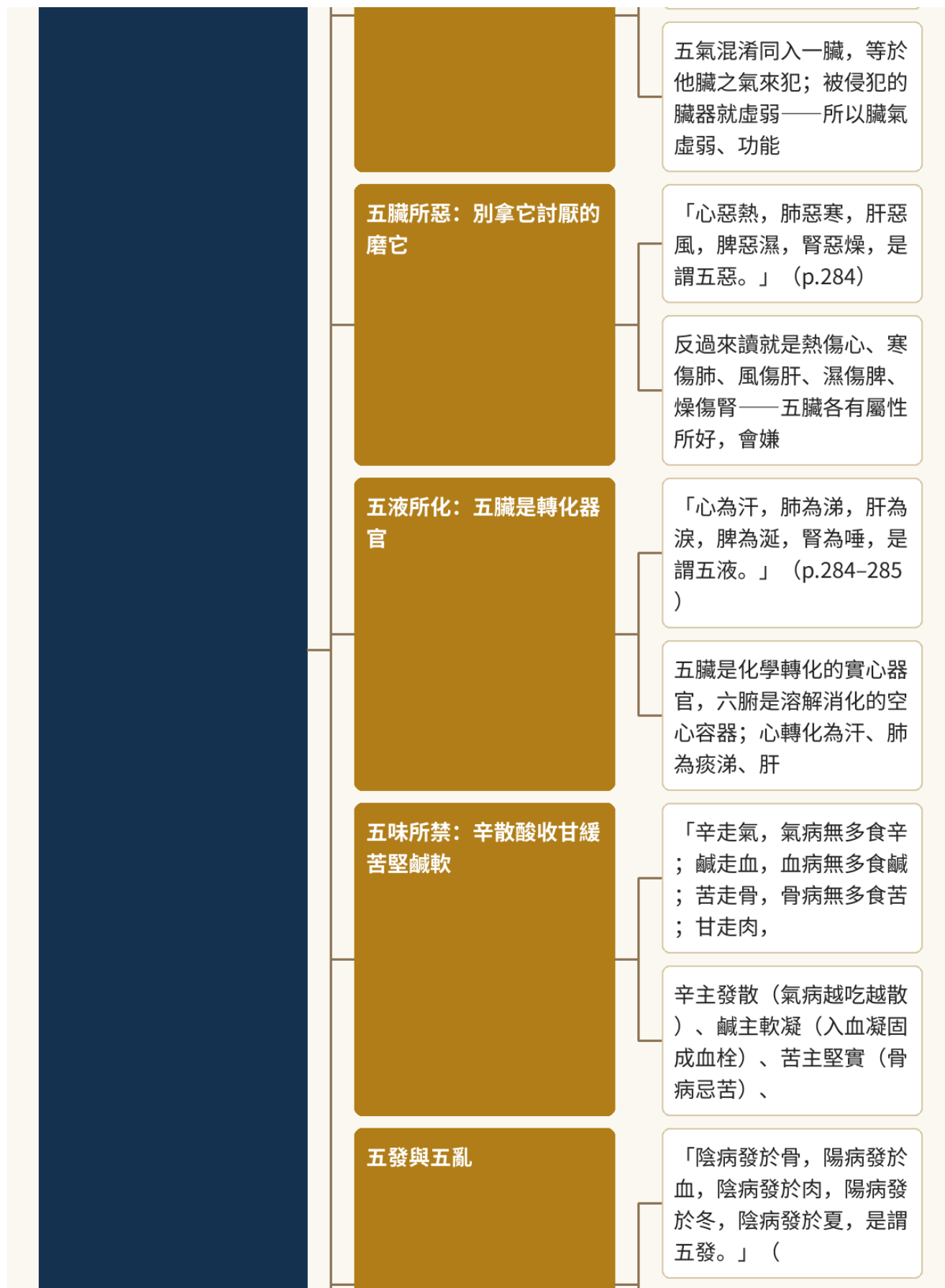
「心為噫，肺為欬，肝為語，脾為吞，腎為欠為噦，胃為氣逆為噦為恐，大腸小腸為泄

肝氣逆則多話怒罵、脾氣逆則一直吞嚥（津液反溢於脾竅之口）、腎氣逆則哈欠噴嚏、

五精所并：虛而相并

「精氣并於心則喜，并於肺則悲，并於肝則憂，并於脾則畏，并於腎則恐，是謂五并，

本集腦圖（續）



本集腦圖（續）

