

《病中人》EP05 天地陰陽

對應播客：《病中人》EP05 天地陰陽（10 分 1 秒）

新系列《病中人》第一幕・第四品（試播第 5 集）

素材：《道器圓融真經》（讀本）第四品〈天地陰陽〉（黃帝內經・陰陽應象大論）

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

陰陽者，天地之道也；治病必求於本。人身法陰陽，五臟六腑應天地——順陰陽，就是順道。

一、陰陽是總綱

「陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也。治病必求於本。」

- 陰陽不是玄學名詞，是天地萬物的總開關。
- 陽化氣，陰成形；寒極生熱、熱極生寒。
- 「本」就是陰陽——有病，先回到這一對，不治枝末。

二、天人相應

- 積陽為天，積陰為地。
- 天有四時五行，以生長收藏，以生寒暑燥濕風。
- 人有五藏，化五氣，以生喜怒悲憂恐。
- 「喜怒傷氣，寒暑傷形」；「暴怒傷陰，暴喜傷陽」。
- 清氣在下則生飧泄，濁氣在上則生脹——氣的位置一亂，病就來。

三、五行配五方五臟

東方生風、風生木、木生酸、酸生肝；肝木、心火、脾土、肺金、腎水……方位、色、音、味——對上。

相剋（相勝）：怒傷肝、悲勝怒；喜傷心、恐勝喜；思傷脾、怒勝思；憂傷肺、喜勝憂；恐傷腎、思勝恐。

四、四時為病

冬傷於寒，春必溫病；春傷於風，夏生飧泄；夏傷於暑，秋必痲瘧；秋傷於濕，徧生欬嗽。

（用字註：「徧」依讀本原稿保留；通行本此處作「冬」。）

今天的病，常是上一個季節埋下的。

五、病中人視角：先分清自己是偏哪一邊

- 順四時、避寒暑：起居隨季節走，天熱避暑、天寒保暖，別硬撐。
- 情緒也是病因：暴怒傷陰、暴喜傷陽——先安情緒，再談調身。
- 依體質辨陰陽：怕冷屬陰、煩熱屬陽；調身先分清方向。

● 治病必求於本——別只追症狀，回頭看你的生活與體質。

一句話帶走

陰陽是天地之道、治病之本；四時為病，今天的病常是上一季埋下的。
順陰陽，就是順道。

本集腦圖

