

《病中人》科③總結 依報環境

對應播客：《病中人》科③總結 依報環境（10 分 10 秒）

新系列《病中人》第三大科「依報環境」總結集（recap，含品四、品五）

素材：《道器圓融真經》（讀本）第四品〈天地陰陽〉、第五品〈通天養壽〉

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

人身即小天地——治病必求於本，本於陰陽；通天者，生之本。順陰陽，就是養壽之道。

一、品四・天地陰陽——治病必求於本

「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。」

- 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。

二、品四・天人相應與五行

- 天有四時五行，生寒暑燥濕風；人有五藏，化五氣，生喜怒悲憂恐。
- 故「喜怒傷氣，寒暑傷形」；暴怒傷陰、暴喜傷陽。
- 五行配五方：東方生風、風生木、木生酸、酸生肝；肝木、心火、脾土、肺金、腎水。
- 相剋：怒傷肝、悲勝怒；喜傷心、恐勝喜……一條一條對上。

三、品四・四時為病

冬傷於寒，春必溫病；春傷於風，夏生飧泄；夏傷於暑，秋必痎瘧；秋傷於濕，徠生欬嗽。

今天的病，常是上一個季節埋下的。

四、品五・通天的，才是生之本

「夫自古通天者，生之本，本於陰陽。」

人身上的九州、九竅、五藏、十二節，皆通乎天氣；順之則陽氣固，雖有賊邪，弗能害也。

五、品五・陽氣與陰平陽秘

- 「陽氣者，若天與日，失其所，則折壽而不彰。」精則養神、柔則養筋。
- 「陰者藏精而起亟，陽者衛外而為固」；陰平陽秘，精神乃治。
- 一天之中：平旦人氣生、日中陽氣隆、日西陽氣已虛。故暮而收拒。

六、品五・五味有節

過酸傷肝脾、過鹹傷骨心、過甘傷心腎、過苦傷脾胃、過辛傷筋脈精神。

謹和五味，則「骨正筋柔、氣血以流」——長有天命。

七、串成一條主線

品四講「環境的總開關」（陰陽），品五講「人在環境裡怎麼活」（順四時、護陽氣、和五味）。

合起來：人身即小天地；順陰陽，就是順道，也就是養壽。

八、病中人視角

- 把病放回天地裡看：順四時、避寒暑，別硬撐。
- 情緒也是病因：暴怒傷陰、暴喜傷陽——先安情緒。
- 依體質辨陰陽：怕冷屬陰、煩熱屬陽，調身先分清方向。
- 護陽三不：不熬夜擾筋骨、不貪涼見霧露、不過度煩勞。
- 飲食謹和五味：酸甜苦辣鹹都不過量。

一句話帶走

陰陽是天地之道、治病之本；人身通乎天氣，護陽氣則壽。

順陰陽，就是養壽之道。

本集腦圖

