

五行與中醫 × 醫方明大論

對照學習表

劉靖昀老師《五行與中醫》講義 | 游朱義老師《醫方明大論》10 冊

總綱：一句話看懂兩邊的差別

	劉靖昀老師《五行與中醫》	游朱義老師《醫方明大論》	
切入點	五行是屬性分類，用來歸類天地萬物與臟腑	五行是動力系統，用浮力（陽）與重力（陰）跑循環	
核心問題	這一項屬於哪一行？	這股氣往哪裡流？	
相生相剋	木生火、火生土…（圓圖記憶）	相生＝補法、相剋＝泄法（用藥總綱）	
怎麼用	辨證、定治則（虛補母、實瀉子）	找卡點（壇中閉鎖、中焦不通）	

① 五行的起源與本質

講義 p2-p3	五行是「木火土金水」五類屬性；引《尚書·洪範》「水曰潤下、火曰炎上、木曰曲直、金曰從革、土爰稼穡」。中醫藉這套屬性歸類天地萬物，是整套理論的基礎。
醫方明大論 十之二	五行源起於天之五氣（青黃紅黑白）垂降大地，對應方位（東木、南火、中土、西金、北水）與五星；地球生態由七星球運行成四季，五星綜合作用成「五行世界」。動物皆具五臟以應四季，人身是小宇宙。

● 學習提示：講義回答「五行是什麼」，游老師回答「五行從哪來」。先懂「天人一體」，再看「歸類」，就不會覺得五行是硬背的符號。

③ 五行與五臟（生理對應）

講義 p5-p6、p10	木→肝、火→心、土→脾、金→肺、水→腎；五臟與形體官竅對應（肝主筋、開竅於目；心主脈、開竅於舌；脾主肉、開竅於口；肺主皮毛、開竅於鼻；腎主骨、開竅於耳）。五臟「藏而不瀉」、六腑「瀉而不藏」。
醫方明大論 十之一 2.4	用動力重新定位五臟：脾（土）推胃氣為後天主氣、肝（木）轉化營養為血／蛋白、腎（水）過濾回收、肺（金）製血小板並管空調、心（火）神之所在、加溫紅血球。五臟各上下兩動力（共 10 個），五臟是主動器官、六腑是被動器官。

● 學習提示：講義講「對應關係」，游老師講「各臟的動力角色」。知道肝是「轉化工廠」、脾是「配送主軸」，講義說的「肝主疏泄、脾主運化」就有了具體畫面。

④ 五行相生相剋

講義 p4	相生：木生火、火生土、土生金、金生水、水生木。相剋：隔一位相制（木剋土、土剋水、水剋火、火剋金、金剋木）。
醫方明大論 十之一 2.2.2／十之二 第二章	五行相生剋要用動力流動去解，不是抽象符號配對。七大動力：1 個總樞紐（壇中旋轉）+ 3 個上推汽缸（脾、左肝、左腎）+ 3 個下拉真空機（右肝、膽、右腎），借自然界的浮力（陽）與重力（陰）跑循環。相生＝補法、相剋＝泄法。

● 學習提示：講義的圖圖是「記憶工具」，游老師的七大動力是「運作原理」。當你記不住誰剋誰時，去想「這股氣被誰卡住」，答案就出來了。

⑤ 病理傳變（五行失衡怎麼走）

講義 p6	四種傳變：①母病及子 ②子病及母 ③相乘（如木旺乘土）④相侮（如木火刑金）。
醫方明大論 十之三 《氣交變大論》	完整生剋病機鏈：歲木太過 → 脾土受邪（木剋土）→ 肺金復起（金剋木），即「旺以克解」；虛弱則「以間接相剋為復愈」。另指出中焦不通是重症本源、脾胃氣不升是「致命之氣」。

● 學習提示：講義說「病會往哪傳」，游老師說「身體怎麼自救」。合看就懂為什麼「見肝之病，當先實脾」——不是消極防守，而是先把下游擋住，讓身體自己接上反制。

⑥ 五行用於治療（治則治法）

講義 p8	虛則補其母、實則瀉其子；八法：滋水涵木、益火補土、培土生金、金水相生、抑木扶土、培土製水、佐金平木、瀉南補北；並用五行指導臟腑用藥、控制疾病傳變。
醫方明大論 十之二 第二章／十之三《至真要大論》	相生為補、相剋為泄；封閉系統無補法，以間接剋為救；強調「治病唯一主角是自身免疫系統」；依六氣在泉以辛涼／鹹寒／苦熱等藥味治之。

● 學習提示：講義的「八法」是招式，游老師的「補泄總綱＋免疫主角」是心法。八法其實都在做同一件事：把卡住的那股氣導回正軌。

⑦ 五行用於診斷（四診）

講義 p7、p16-p48	四診合參（望聞問切）；望神、望色、望形體、望姿態、局部望診、舌診、聞診、問診、脈診、按診，逐一詳列技術與判讀。
醫方明大論 十之五 ／十之二 第七章	三診辨證：①身體結構（望診＋觸診）②通訊系統（椎診：脊椎／薦骨壓迫對應臟神經）③動力系統（脈診＋壇中穴按壓＋腹溫）。

● 學習提示：講義詳列「每一診要看什麼」，游老師給出「先看哪、再看哪」的順序——先結構、再通訊、後動力。臨床時就有一條檢查路線。

⑧ 病因與病機

講義 p12	三因學說：內因（七情：怒則氣上、喜則氣緩、思則氣結…）、外因（六淫：風善行數變、寒凝滯收引…）、不內外因（飲食、勞逸、外傷）。
醫方明大論 十之四 1.1／十之八《舉痛論》	「百病生於氣」列九氣（怒氣上、喜氣緩、悲氣消、恐氣下、寒氣收、熱氣散、驚氣亂、勞氣耗、思氣結）；並以「病皆起於寒氣」統攝十四種痛；情志傷臟用流體力學解釋。

● 學習提示：講義把病因「分類」，游老師把病因「歸氣」。兩邊一對，就明白為什麼「怒則氣上」不是形容詞——壇中收縮、氣真的往上跑，這就是病機。

⑨ 五色主病、五臟五色五味

講義 p13-p15	五色主病：青主肝風、痛、寒、瘀；赤主熱；黃主脾虛濕；白主虛寒脫血；黑主腎虛、寒飲、瘀。五味入五臟。
醫方明大論 十之二 2.x／十之六	五色對五氣（肝青、心紅、脾黃、肺白、腎黑）；食療原則：黑養腎、白辛養肺、酸青養肝、甘黃養脾、苦紅養心；另配五音（角肝、徵心、宮脾、商肺、羽腎）。

● 學習提示：講義從「望色」判斷病，游老師再加一條「用食味與聲音去調」。同一組五色五味，一邊是診斷，一邊是處方。

⑩ 臟腑功能（五臟六腑）

講義 p10	五臟（肝心脾肺腎）＋六腑（膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦）各是什麼器官；五臟藏精氣而不瀉、六腑傳化物而不藏。
醫方明大論 十之一 2.6／十之四 4.2	五臟為主動器官、六腑為被動器官；氣有三大來源（元氣先天腎、穀氣後天脾胃、清氣呼吸肺）；七轉處——手盤轉心肺、腳踝轉肝腎、壇中轉神志、咽喉轉免疫、會陰轉任督，氣血流注恆溫為本。

● 學習提示：講義講「誰藏誰瀉」，游老師講「誰主動誰被動」＋「氣從哪來、在哪轉」。加了「三氣來源」，就知道為什麼游老師說「會吃、會睡、會呼吸」是健康三件事。

② 五行各自特性

行	講義 p3（性質）	醫方明大論 十之二（功能系統）
木	木曰曲直：直直往上長、往外分枝，代表生長、生發、調達、舒暢	肝木＝能量系統（超級化工廠，化育能源）；在天為風、在體筋
火	火曰炎上：炎熱、向上焚燒，凡屬火者皆熱燙、趨勢朝上	心火＝助力系統（共振動力源、暖身）；在天為熱、在體脈
土	土曰稼穡：種植與收穫，代表耕種、包容、承載	脾土＝配送系統（氣動力主軸，配送精氣血津）；在天為濕、在體肉
金	金曰從革：革是變革，金屬須冶煉成器，帶冰冷肅殺之性	肺金＝氣的系統（調節氣與濕度）；在天為燥、在體皮毛
水	水曰潤下：滋潤、往下流，所經之處不會更乾	腎水＝水的系統（過濾回收、冷卻心）；在天為寒、在體骨

● 學習提示：講義給的是「性質形容詞」，游老師把它接到「臟器在身體裡做什麼」。兩張表疊起來看，五行就從文字變成器官的工作說明書。

附：十個對照主題一覽

#	主題	講義章節	醫方明大論
1	五行的起源與本質	p2-p3	十之二 第一章
2	五行各自特性	p3	十之二 2.1-2.6
3	五行與五臟（生理）	p5-p6、p10	十之一 2.4／2.2
4	五行相生相剋	p4	十之一 2.2.2／十之二 第二章
5	病理傳變	p6	十之三《氣交變大論》
6	五行用於治療	p8	十之二 第二章／十之三《至真要大論》
7	五行用於診斷（四診）	p7、p16-p48	十之五／十之二 第七章
8	病因與病機	p12	十之四 1.1／十之八《舉痛論》
9	五色主病、五色五味	p13-p15	十之二 2.x／十之六
10	臟腑功能（五臟六腑）	p10	十之一 2.6／十之四 4.2

編製說明：本表由兩份教材交叉整理而成。甲欄依《五行與中醫》講義章節；乙欄依《醫方明大論》十之一～十之十各冊原文提煉。兩套教材屬不同師承體系，並列供參照學習，非互相取代。內容為古典醫學理法整理，非醫療建議；身體不適請就醫。