病因的共時性

——從「五例飯後心悸」看時間如何讓同一道門同時變薄

2026-11-25

案例：游朱義老師 LINE 問診、2026/10/22 錄音、五例飯後心悸

經典：《醫方明大論》十之七～十（黃帝內經系列）、《道器圓融真經》第九・十一品

說明：本講義為課程內容，供學習討論，不是診斷，也不代替就醫

目錄

論述

章	標題
開場	一個現象，三個問題
第一講	先把「共時性」定義清楚
第二講	因的層次：天・時・地・人・己
第三講	同因異相：一條濕，三種出口
第四講	怎麼從「異相」反推「同因」
第五講	驗證：時間軸法
第六講	共時性的三個用處
第六講之二	★ 未來推演
第七講	邊界與誠實
第八講	操作：五步 ＋ 判準

附錄

附錄	標題
A	五例飯後心悸的完整鏈（K 鏈）
A-2	「己」這一層怎麼判斷（十個體徵定十道門）
B	共時性自我檢查表（附參考答案）
C	本講引用

附錄	標題
D	2026-11 → 2027 全年推演表
E	★ 經文 × 事件
F	★ 科判：老師怎麼看這些篇（含原書圖）

全書 50 頁：封面＋目錄 1–2｜論述 3–15｜附錄 16–50

這份講義想解決什麼

問題	在哪一講
五例為什麼「同時」？	第二講（因的五層）
為什麼是「心悸」不是別的?	第三講（同因異相）
怎麼從症狀反推同一個因?	第四講（四步、兩陷阱）
怎麼證明不是事後編故事?	第五講（時間軸法）
怎麼推到還沒發生的？	第六講之二（未來推演）
經典怎麼說?	附錄 E（經文×事件）、附錄 F（科判）
怎麼用在一個人身上？	附錄 A-2（體徵定門）

★ 若時間有限，建議先讀：第一講 → 第三講 → 第六講之二 → 附錄 E。

開場：一個現象，三個問題

2026 年 11 月中，老師在群組裡連續遇到五個相同個案：

> 「連日遇到五個相同個案：吃飽飯後心臟蹦蹦跳、不舒服，尤其吃了澱粉類、糖類特別明顯。」
> 「糖發酵快，脾臟吸氣後衝不上去，撞擊心臟，此乃脾經不通。」
> 「最近連續遇到相同個案。你是第五個。」
> 「你腳姆指的指甲。應該不會很好。」

這五句話裡，有三個問題值得講一整個課程：

問題	這一講要回答的
① 為什麼是「這段時間」？	病因的時間性

問題	這一講要回答的
② 為什麼「五個人」同時?	病因的共時性
③ 為什麼是「心悸」而不是別的?	因同而相異——哪道門薄

★ 這三個問題合起來，就是「病因的共時性」。

第一講 先把「共時性」定義清楚

1.1 定義

> 同一個病因，在同一個時間窗內，對多個人同時成立。

★ 三句話要拆開看：

要素	意思	不是什麼
同一個病因	同一個「因」（氣候、運氣、飲食）	不是「同一個症狀」
同一個時間窗	兩週內（一個節氣窗口）	不是「同一個月」隨便算
對多人成立	三人以上	不是「一個人多次」

1.2 三種容易混淆的情形

這是本講最重要的一張表：

情形	因	相（症狀）	例子	判斷
① 同因同相	同	同	五例都是飯後心悸	共時成立
② 同因異相	同	不同	一人心悸、一人皮膚癢、一人便祕	共時成立（更難看出）
③ 異因同相	不同	同	五個心悸，但一個是胰、一個是膽、一個是期門	只是巧合

★★★ 關鍵命題：

> 共時性看的是「因」，不是「相」。

因為：

- ①最容易看出（症狀一樣）
- ②最難看出，但才是「病因共時性」的真義
- ③最容易被誤判（看到同症狀就以為共時）

★ 老師講的「病相百千、病因為一」，講的就是第②種。

1.3 共時 ≠ 流行病

	共時	流行病
原因	同一個氣候／運氣條件	同一個病原
傳染	不會	會
卡點	同一個（如期門）	每個人不一定
判斷依據	節氣運氣對得上	檢驗出病原
處理	通那道門	隔離／抗病原

★ 五例飯後心悸沒有互相傳染——他們只是同時遇上同一場「該燥不燥」的濕。

★ 如果把共時當流行病處理，會去做疫調、找人傳人，方向全錯。

第二講 因的層次：天・時・地・人・己

一個「因」，不是單一原因，是五層疊起來的。

層	內容	五例的答案	誰共有
天（運氣）	年運、司天在泉、客氣	丙午：君火司天（心火基線高）、燥金在泉（津偏少）	全體共有
時（節氣）	現在該是什麼？實際是什麼？	冬藏該收 → 卻遇秋末颱風帶來濕	全體共有
地（天氣事件）	颱風、寒流、梅雨	10/21–24 薔琵颱風（氣象局有紀錄）	全體共有
人（群體）	同飲食、同作息、同觀念	同群、同飲食建議、同季節注意到同一件事	這一群共有
己（體質）	哪道門最薄	五人的期門本來就薄	各人不同

★★ 這一層結構是「共時性」的骨架：

> 前四層相同（共），第五層決定表現在哪裡（別）。

- 前四層相同 → 所以「同時」
- 第五層不同 → 所以「同因可以異相」

★ 老師的比喻最精準：

> 「同一場雨，屋頂有洞的先漏。」

雨是「共」（天時地人），洞是「別」（己）。

2.1 為什麼「時」這一層最重要

《素問・四氣調神大論》講四季該做什麼；《素問・五常政大論》講「化不可代，時不可違」。

★ 「時不可違」的意思是：該來的時間沒來，或該走的沒走，就是異常。

所以判「時」的方法只有一個字：

> 「該 X 卻 Y」

該	卻	結果
秋該燥	卻有颱風帶來濕	燥金被濕困 → 肺與大腸出口亮
冬該藏	卻進補過度	化火 → 失眠、口瘡
春該生發	卻倒春寒	肝鬱犯脾 → 脅脹、經前不適
長夏該化	卻冰品過多	濕濁下注 → 水腫、關節痠

★ 這張表就是「共時性的預告表」——每一個「該X卻Y」後面，都接著一個「哪個出口會亮」。

第三講 同因異相：一條濕，三種出口

這一講回答「為什麼同一個因，長出不同症狀」。

3.1 五例的實況

五個人，症狀幾乎一樣（飯後心悸），但老師沒有說「你們都得同一種病」。

他說的是：「此乃脾經不通。」

★ 是「一條經不通」，不是「一種病」。

3.2 一條濕的三個出口（同一時間）

出口	機制	現在看得到	接下來更明顯
肺	濕傷肺、肺失宣降、肺表大腸	皮膚乾癢、便祕、晨咳	12月–1月（寒束濕）
脾	濕困脾、運化不良、濁氣歸心	飯後心悸（這五例）	胃脹、噯氣、飯後想躺
關節	濕留關節、寒氣束住	早上手指僵、膝痠	12月後、明年梅雨

★ 這三個出口同時在跑，只是「哪個先亮」不同。

3.3 為什麼是「脾」先亮

> 「五例心悸之所以是『脾』這個出口，是因為他們的門（期門）本來就薄。」

★ 這是「己」這一層的作用。

★ 所以「同因異相」的完整公式：

`天（運氣） × 時（該X卻Y） × 地（天氣事件） × 人（群體條件） ——————————————— = 一個「共」的推力 ↓ 遇 己（哪道門薄） ↓ 這個出口先亮`

★ 「共」決定「什麼時候」，「己」決定「哪裡」。

第四講 怎麼從「異相」反推「同因」

這是本講的方法論核心。

4.1 四步

步	做什麼	注意
1 收集	症狀／時間／背景（三欄必填）	沒有時間欄，後面全做不了
2 找共同點	是「同症狀」還是「同卡點」？	★ 找卡點，不找症狀
3 查時間	四層：天時地人，對得上嗎?	「該X卻Y」
4 定因	因、機、相三者對得上，才成立	對不上就是巧合

4.2 兩個陷阱

陷阱一：把「同症狀」當「同因」

五個心悸，看起來都一樣。但如果：

- 一個是吃澱粉糖後（K 脾經）
- 一個是胸悶壇中壓痛（A 壇中鎖）
- 一個是半夜三四點（A 心火欺肺金）

→ 症狀同，因不同，不是共時。

★ 破解方法：每個人都要問「卡在哪」，不能只看「跳不跳」。

陷阱二：把「同因」當「同病」

同一場濕，一人心悸、一人皮膚癢、一人便祕。

→ 如果只看症狀，會以為是三個病；其實是一個因。

★ 破解方法：看時間軸——如果三個症狀都在同一兩週出現，就要懷疑同因。

4.3 一句口訣

> 「先問卡在哪，再問什麼時候，最後才問是什麼病。」

★ 順序不能顛倒。先問病名，就會掉進「異因同相」的陷阱。

第五講 驗證：時間軸法（可查證）

共時性最怕被說「事後編故事」。所以要用可查證的三件事排在一起。

5.1 五例的驗證

時間	事件	性質	可查證
2026/10/21–24	薔琵颱風（中度）影響台灣	氣候事實	氣象局紀錄
2026/10/22	老師錄影：「秋末還有颱風，表示今年濕度會繼續升高」	預警	錄音
2026/11/20 前後	連續五例飯後心悸	結果	個案數

> 「三個時間點排在一起，中間那格就是『預告』。」

5.2 老師 10/22 的原話（逐字）

> 「今天是十月底了，氣象局發佈一個很奇怪的颱風叫薔琵，各位知道秋末還有颱風，這表示今年的濕度、年底的濕度會繼續升高。這對節氣來講是很不好的，因為秋是金要乾燥，可是卻又有颱風帶來雨水。」

> 「濕氣是造成肺臟疾病的主因，所以肺病就會繼續升高，肺的表在大腸。所以我們過去一直強調秋末要養肺，可是又碰到濕氣很重，所以養肺就更重要了。」

> 「碰到秋末有颱風就要警覺到，今年濕氣特高，傷肺傷大腸。」

5.3 為什麼預告肺、結果是心（這一段最重要）

老師說的是「肺與大腸」，結果來的是「心悸」——是不是講錯了？

不是。這正是「同因異相」：

老師說的	實際來的	為什麼
濕傷肺、肺表大腸	心悸（脾出口）	五人的期門本來就薄，所以脾這個出口先亮

★ 「他沒有提心悸，但兩個月後出現的是心悸」——這才是共時性最有力的地方：

> 預告的是「因」，不是「相」。

★ 兩千年前的同一句話，格式一模一樣：

> 《素問・陰陽應象大論》：「秋傷於濕，冬生欬嗽。」

秋天受濕（因），冬天咳嗽（相）——中間隔了一季，但因是同一個。

5.4 怎麼自己驗（三個月前就能做）

步	做什麼
1	查當季運氣該是什麼（該燥／該寒／該濕）
2	對實際天氣找「該 X 不 X」
3	推哪個臟最受剋（燥金被濕困 → 肺；土被濕困 → 脾）
4	在症狀出現前給截斷點

> 「三個月前看氣候，三個月後看症狀，兩邊對得上，就代表框架可用。」

第六講 共時性的三個用處

6.1 預告（治未病）

《素問・四氣調神大論》：「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂。」

★ 共時性讓「治未病」有根據——不是猜，是算出來的。

已知	可推
該燥卻颱風	濕會留戀 → 肺與大腸出口會亮
冬藏卻進補過度	化火 → 失眠、口瘡、心悸加重
春該生發卻倒春寒	肝鬱犯脾 → 脅脹、經前不適

6.2 定位（哪道門薄）

★ 共時性不是查「病因」（太廣），是查「哪道門最薄」。

一般問法	共時性的問法
「你為什麼心悸？」（無限多答案）	「你的期門通不通？」（一個問題）

★ 老師問「你腳姆指的指甲應該不會很好」，就是在定位——不是問病因，是驗證卡點。

6.3 截斷（現在斷最便宜）

現在斷	三個月後斷	半年後斷
通一個街口（期門）	要治胃脹＋化火	肝、脾、濕一起治

現在斷	三個月後斷	半年後斷
一兩次處理	一兩個月	半年以上
花小錢	花中錢	花大錢＋受苦

★ 「已經出現的跡象，是身體給的免費預告。」

第六講之二 未來推演：從「已知的因」推「未來的相」

★★ 這一講是整份講義的重點。

前面五講講「已經發生的怎麼解釋」，這一講講「還沒發生的怎麼說出來」。

6.2.1 推演的三個前提

前提	意思	沒有它會怎樣
① 因是可算的	運氣、節氣、天氣，都有規律	只能猜
② 相是可推的	因 → 哪個臟受剋 → 哪個出口亮	只能等
③ 門是不同的	同一場雨，屋頂有洞的先漏	會以為大家都要得

★ 第三個前提最重要——沒有它，推演會變成「預言大家都會生病」，那是恐嚇，不是醫學。

6.2.2 推演的四步（和驗證是同一套，方向相反）

	驗證（回頭看）	推演（往前看）
1	查症狀	查當季運氣該是什麼
2	對時間軸	對實際天氣找「該X不X」
3	定因	推哪個臟最受剋
4	找截斷（已晚）	在症狀出現前給截斷點（還早）

★ 同一套邏輯，方向相反：

- 驗證是「症狀 → 因」
- 推演是「因 → 症狀」

6.2.3 推演的格式（一句話）

> 「這段時間，該 X 卻 Y，所以 Z 這個出口會亮。現在做 W，就不會亮。」

元素	例（現在，2026 終之氣）
這段時間	11/22–2027/1/20
該 X	冬該藏、該燥
卻 Y	颱風帶來濕，寒又把濕鎖住
Z 出口	肺與大腸（皮膚乾癢、便祕）、脾（胃脹）
W 截斷	潤燥不猛補；通期門；少甜少冰

6.2.4 推演的三個層級（由粗到細）

層級	推什麼	精確度	用途
L1 年	這一年什麼氣偏勝	粗（全體）	定全年底色
L2 步	六步各偏什麼	中（一兩個月）	定截斷時機
L3 人	這個人哪道門薄	細（個人）	定個人重點

★ 三層要疊起來才有用：

- 只做 L1 → 太籠統（「今年濕重」誰都會說）
- 只做 L3 → 看不到共時（只看一個人，看不出時間）
- L1 × L2 × L3 → 才知道「這段時間，這個人，哪道門會亮」

6.2.5 推演的誠實邊界

可以說	不可以說
「這段時間這道門比較薄」	「你一定會得」
「接下來可能換成 XX 症狀」	「一定會變成 XX」
「先通這道門，比較不會亮」	「通了就絕對不會」
「這是根據運氣推的」	「這是天機／命定」

★ 為什麼要這麼保守？因為 推演是「機率」，不是「命定」。 ★ 而且推錯了會讓人白緊張——這比不推更糟。

★ 老師示範的語氣：「你腳姆指的指甲應該不會很好」——用「應該」，不用「一定」。

6.2.6 推演怎麼驗收

時間	做什麼
推演當下	寫下來（日期、推什麼、依據）
一個節氣後	回頭對：哪個出口真的亮了？

時間	做什麼
累積 3–5 次	算出自己的命中率

★ 不寫下來，永遠不知道準不準。 ★ 這是「共時分析」和「事後編故事」的分界線。

第七講 邊界與誠實

這一講要講清楚「共時性不能做什麼」，因為用錯會傷人。

7.1 四個不能

不能	為什麼
不能說「這是傳染病」	共時不是病原，說錯會造成恐慌
不能說「你一定會得」	只能說「這道門這段時間比較薄」
不能說「別人都治錯了」	老師的語言是印證，不是評判
不能跳過個人辨證	共時是「群」，治病是「人」

7.2 一個原則

> 講「找閘門」的邏輯，不講「別人都錯」。

★ 老師示範得很好：他說「你腳姆指的指甲應該不會很好」——那是印證（我看得出你的卡點），不是評判（你怎麼搞成這樣）。

7.3 個人辨證 vs 共時分析（兩者不衝突）

	個人辨證	共時分析
對象	一個人	一群人
問什麼	「你哪條鏈斷了」	「這段時間哪道門最薄」
工具	症狀→鏈	症狀→共同卡點
結論	這個人怎麼治	這群人為什麼現在

★ 個人辨證不能省，共時分析只是加上「時間」這一維。

第八講 操作：五步 + 判準

8.1 判準（什麼時候該啟動）

訊號	動作
2 週內 3 例	開始記錄、開始注意
1 個月內 5 例	共時成立，可以對外預告
卡點全同	共時成立
卡點各異	只是巧合，個別處理

★ 為什麼是「2 週」？ 因為節氣約 15 天一換，兩週內是同一個氣候窗口。

8.2 五步

步	做什麼	產出
1 收集	症狀／時間／背景	個案表
2 比對卡點	是同一道門嗎	共同卡點
3 查時間	天時地人四層	時間條件
4 找截斷	現在能斷的最小動作	截斷點
5 設警訊	2 週 3 例 → 預告	警訊機制

8.3 個案表（建議欄位）

欄位	為什麼
日期	★ 最重要，沒有它就無法看共時
症狀（原話）	保留病人的說法
時段	早上／飯後／半夜／換季
卡點	期門？ 壇中？ 腰椎？
背景	年齡、病程、飲食、地點

★ 沒有「日期」欄，共時分析做不了。這是第一個要改的習慣。

附錄 A 五例飯後心悸的完整鏈（K 鏈）

層	內容
上游（因）	濕困脾 → 脾主運化失靈 → 澱粉糖發酵
卡點	脾氣衝不上去 → 卡在期門（胸脅氣街交叉口）

層	內容
下游（相）	濁氣歸心 → 上不去又往上推 → 飯後心蹦蹦跳
體徵	期門按壓痛；足大趾指甲不好（隱白在足大趾）

★ 內經三條依據：

- 《素問・經脈別論》：「食氣入胃，濁氣歸心，淫精於脈。」
- 《素問・平人氣象論》：「胃之大絡，名曰虛里……出於左乳下，其動應衣。」
- 《靈樞・衛氣》：四氣街（期門為胸脅關口）

附錄 A-2 「己」這一層怎麼判斷：用體徵定門

★ 這是第三講留下的缺口——「同因異相」要知道每個人的門在哪，這一節補上方法。

A-2.1 十個體徵，定十道門

體徵	怎麼查	定哪道門	對應鏈
壇中按痛	胸口正中（兩乳連線中點）按下去	壇中沒開	A
期門按痛	乳頭直下兩根肋骨（第 6 肋間）	脾經不通	K
大椎冰冷	低頭，頸後最突骨頭下方摸溫度	顱腔對寒水疏洩不良	I
缺盆濕黏	鎖骨上窩摸有沒有濕、硬塊	頸動脈通道受阻	I
舌偏／伸不出	照鏡子吐舌（老師：十秒可確診）	腎陰陽失衡／腎氣弱	J
腳大趾指甲不好	看大拇趾趾甲（脆、變形、縱紋）	脾經起端受阻（隱白）	K
臉左右溫差	手背貼兩邊臉頰比較	氣血運行不平衡	—
中焦硬涼	心窩下（胃脘）按下去硬不硬、涼不涼	中焦不轉	中焦
腰椎薦骨壓痛	摸薦骨突起、問跌坐史	腎氣源頭斷	B
脊椎某節按痛	沿背脊一節一節按，問哪裡痛	那裡的神經斷	H

★ 原則：輕按找「痠、痛、硬、涼」，不是壓到瘀青。

A-2.2 從「門」接到「什麼時候會亮」

找到門之後，對上附表 D 的推演表，就知道這個人什麼時候會亮。

示範一：門在期門（K）

時段	為什麼	會怎樣
2027 初之氣（1/20–3/20）	風木疊見 → 肝乘脾	脅脹、食慾差
2027 三、四之氣（5/21–9/23）	濕熱交蒸 → 脾負擔最重	飯後心悸回來、水腫
全年	濕土司天	少甜少冰是整年的事

★ 截斷：立春前顧脾 ＋ 整個長夏去濕。

示範二：門在大椎（I）

時段	為什麼	會怎樣
2027 終之氣（11/22–2028/1/20）	寒水疊見 → 寒太勝	大椎更冷、頸動脈更緊、頭痛眩暈
2026 終之氣（現在）	寒束濕	現在就在累積

★ 截斷：入冬前（11 月前）就要開始溫大椎，不是等冷了才敷。

示範三：門在中焦（胃脘硬涼）

時段	為什麼	會怎樣
2027 三、四之氣（5/21–9/23）	濕熱 → 濕困脾	吃一點就脹、不會餓、大便不成形
2027 全年	木運不及 → 生發無力	消化一直差一口氣

★ 截斷：長夏前把中焦轉開（理中湯方向，需醫師處方）。

A-2.3 一句話總結

> 先找門（體徵），再對時間（運氣），就知道什麼時候會亮。

★ 這正是「共時性的個人版」：

- 共時性講「這段時間哪道門最薄」（群）
- A-2 講「這個人的門在哪，所以他什麼時候會亮」（個人）

附錄 B 共時性自我檢查表（附參考答案）

★ 不是留給你填的空白——每一題都給了「怎麼判」與「答不出來代表什麼」。

#	問自己	參考答案（怎麼判）	答不出來代表
1	這幾個人是同一兩週內出現的嗎?	看個案表的日期欄。節氣約 15 天一換，兩週內才是同一個氣候窗口	沒有記日期 → 共時分析做不了，先補日期
2	他們的卡點是同一道門嗎?	每個人都要問「按哪裡痛」。期門痛＝K、壇中痛＝A、大椎冷＝I（見附錄 A-2）	只問症狀沒問卡點 → 會掉進「異因同相」的陷阱

#	問自己	參考答案（怎麼判）	答不出來代表
3	這段時間的節氣有異常嗎（該X卻Y）？	查「該什麼卻什麼」：秋該燥卻有颱風、冬該藏卻猛進補、春該生發卻倒春寒	沒查節氣 → 只能說「最近比較多」，說不出為什麼
4	有沒有共同的天氣事件（颱風、寒流）？	查氣象局紀錄。10/21–24 薔琵颱風就是五例的源頭	沒查天氣 → 少了最硬的物證
5	這群人有沒有共同的飲食／作息／觀念?	同群、同課程、同飲食建議、同季節注意到同一件事	沒問背景 → 可能是「同症狀不同因」
6	我能不能說出「三個月後會換哪個出口」？	查附表 D：這條鏈在下一季會變成什麼（例：K 在長夏 → 水腫）	答不出來＝還沒真的看懂時間軸，只能算記錄，還不算分析

B.1 六題的計分方式

答對幾題	代表
6 題	共時成立，可以對外預告
4–5 題	大致成立，但缺物證，建議先私下觀察
2–3 題	只是「感覺最近比較多」，還不是共時
0–1 題	個別處理就好

★ 第 2 題和第 6 題是門檻題——這兩題不對，其他對也不算。

B.2 為什麼不能只憑「感覺」

「最近好多人頭暈」——這句話沒辦法驗證，也容易被說成事後編故事。

走過這六題，你說出來的話會變成：「10/21 有颱風 → 11 月初五個人頭暈，卡點都在大椎」。差別在：

- 有起點（10/21，氣象局查得到）
- 有對象（五個人，不是「好多人」）
- 有共同卡點（大椎，按得出來）
- 三個月後還能回頭對（不是我現在說得像）

附錄 C 本講引用

引文	出處
食氣入胃，濁氣歸心，淫精於脈	《素問・經脈別論》
胃之大絡，名曰虛里……出於左乳下，其動應衣	《素問・平人氣象論》
四氣街（頭・胸・腹・脛）	《靈樞・衛氣》
秋傷於濕，冬生欬嗽	《素問・陰陽應象大論》

引文	出處
化不可代，時不可違	《素問・五常政大論》
聖人不治已病治未病	《素問・四氣調神大論》
百病心為源，壇中是關鍵；壇中先開病根斷	《道器圓融真經》第十二品
三診辨證：結構／動力／通訊	《道器圓融真經》第十一品
老師 LINE 問診（五例飯後心悸）	2026-11 中旬
老師錄影（秋末颱風）	2026-10-22

附錄 D 2026-11 → 2027 全年推演表（實作範例）

★ 這是「未來推演」的實際產出。格式：時段 → 運氣 → 該什麼卻什麼 → 哪個出口亮 → 截斷點

D.1 底色：2027 丁未年

項目	內容
歲運	木運不及（丁＝木運，陰干＝不及）→ 生發無力
司天	太陰濕土 → 全年濕重為底色
在泉	太陽寒水 → 下半年寒

★ 一句話：2027 是「濕為底、寒在下、木無力」的一年。

D.2 六步推演表

時段	主氣／客氣	加臨	該什麼卻什麼	哪個出口會亮	截斷點
2026 終之氣 11/22–1/20	太陽寒水／陽明燥金	金生水	冬該藏、該燥 → 卻濕被寒鎖	肺與大腸（皮膚乾癢、便祕） 脾（胃脹、飯後心悸）	潤燥不猛補；通期門；少甜少冰
2027 初之氣 1/20–3/20	厥陰風木／厥陰風木	疊見	春該溫生 → 卻風勝、倒春寒	肝（脅脹、嘆氣、頭痛、脾氣急） 脾（食慾差、經前不適）	固脾（土旺則木不乘）；疏肝；早睡
2027 二之氣 3/20–5/21	少陰君火／少陰君火	疊見	該溫和 → 卻火勝	心（心悸、失眠、口瘡、臉紅）	清心火；開壇中；少熬夜

時段	主氣／客氣	加臨	該什麼卻什麼	哪個出口會亮	截斷點
2027 三之氣 5/21–7/23	少陽相火／太陰濕土	濕熱交蒸	該熱 → 卻濕熱並重	脾（濕疹、水腫、倦怠） 三焦（胸悶、口黏）	去濕清熱；少冰少甜；多走動
2027 四之氣 7/23–9/23	太陰濕土／少陽相火	濕熱	該化 → 卻濕留	脾（水腫、腹脹） 關節（痠重）	去濕；不進補；拍打膀胱經
2027 五之氣 9/23–11/22	陽明燥金／陽明燥金	疊見	秋該燥 → 燥太勝	肺（乾咳、皮膚乾、鼻乾、便祕）	潤燥；白色食物；不猛補
2027 終之氣 11/22–2028/1/20	太陽寒水／太陽寒水	疊見	冬該藏 → 寒太勝	腎（腰痠、關節、心血管、頻尿）	溫陽藏精；早睡；熱敷腰骶

D.3 一年之中，有四步「疊見」——這是重點

步	疊見什麼	意思
初之氣	風木 ×2	風太旺 → 肝易亢
二之氣	君火 ×2	火太旺 → 心易亢
五之氣	燥金 ×2	燥太旺 → 肺易傷
終之氣	寒水 ×2	寒太旺 → 腎易傷

★ 四步疊見，代表 2027 有四段「偏勝得特別明顯」的窗口。

★ 加上「司天太陰濕土」（全年濕底）——所以 2027 的關鍵字是：

> 「濕為底，四步各有偏勝；木無力，生發總是差一口氣。」

D.4 從這張表可以推出什麼（示範）

問題：一個有「飯後心悸」的人，2027 要特別注意什麼？

時段	為什麼	要注意
初之氣（1/20–3/20）	風木疊見 → 肝乘脾	脅脹、食慾差、經前不適會加重
三、四之氣（5/21–9/23）	濕熱交蒸 → 脾負擔最重	濕疹、水腫、飯後心悸會回來
全年	太陰濕土司天 → 濕底	少甜少冰不是季節性，是整年

★ 截斷點：立春前把脾顧好（初之氣不讓肝乘脾）＋整個長夏去濕（三、四之氣）。

問題：一個「乾燥症（P）」的人，2027 要注意什麼？

時段	為什麼	要注意
五之氣（9/23–11/22）	燥金疊見 → 燥上加燥	口乾、眼乾、皮膚乾會最嚴重
全年	木運不及 → 津液生發不足	補津不能只靠喝水

★ 截斷點：入秋前先把津液養起來（不是等乾了才潤）。

D.5 使用方式（三步）

1. 查自己哪條鏈最薄（用 App 或個人辨證）
2. 對這張表，找出「這條鏈會亮」的時段
3. 在那個時段前 2–4 週開始截斷

★ 這就是「治未病」的實作——不是等病來，是算準時間先斷。

★ 《素問・四氣調神大論》：「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂。」

附錄 E 經文 × 事件：讓經典在事件發生時直接顯示

★ 這一頁是整份講義的「經文索引」——每一個判斷，都指回一句原文。 ★ 說明：經文依《黃帝內經》原文。

E.1 核心：五例飯後心悸，每一層都有經文

事件／判斷	經典怎麼說	出處
吃澱粉糖後心悸	「食氣入胃，濁氣歸心，淫精於脈。」	素問・經脈別論
跳在左胸（不一定是心臟）	「胃之大絡，名曰虛里，貫鬲絡肺，出於左乳下，其動應衣，脈宗氣也。」	素問・平人氣象論
卡在期門（不是肝經穴，是街口）	「胸氣街，止於膺與背俞。」（四氣街之一）	靈樞・衛氣
為什麼是脾（不是心）	「乘至陰則脾先受之。」	素問・咳論
為什麼「五個人」同時	「人與天地相參，故五藏各以治時，感於寒則受病。」	素問・咳論
為什麼「同一個病」在不同時候由不同臟引起	「五藏各以其時受病，非其時，各傳以與之。」	素問・咳論
秋該燥卻遇颱風	「秋傷於濕，冬生咳嗽。」	素問・陰陽應象大論
同上（另一篇的說法）	「秋傷於濕，上逆而咳，發為痿厥。」	素問・生氣通天論
腳大趾指甲不好	「脾經起於足大趾之端（隱白）」（經脈循行）	靈樞・經脈

★★ E.1 最重要的一句（可以直接寫在黑板上）：

> 「人與天地相參，故五藏各以治時，感於寒則受病。」

★ 這句話就是「共時性」的經典定義——人不是獨立於天地的，五臟各按自己的時令受病。

E.2 為什麼「同因可以異相」——經典早就講了

情形	經文	出處
同一個因，不同時間發不同的病	「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，冬生咳嗽。」	素問・陰陽應象大論
同上（另一篇，句子略異）	「春傷於風，邪氣留連，乃為洞泄；夏傷於暑，秋為痎瘧；秋傷於濕，上逆而咳，發為痿厥；冬傷於寒，春必溫病。四時之氣，更傷五藏。」	素問・生氣通天論
同一個病，不同季節由不同臟引起	「乘秋則肺先受邪，乘春則肝先受之，乘夏則心先受之，乘至陰則脾先受之，乘冬則腎先受之。」	素問・咳論
同一個病名，五臟都可能引起	「五藏六府皆令人咳，非獨肺也。」	素問・咳論

★★★ 這兩組經文是「共時性」的兩面：

- 陰陽應象／生氣通天 = 同因異相（一個因，隔季發不同病）
- 咳論 = 同相異因（一個病，不同季由不同臟起）

★ 而「共時性」正好卡在中間：同一個時間，同一個因，多個人從不同的門漏出來。

E.3 為什麼「一定要算時間」——經文的背書

判斷	經文	出處
不會算年運，不算醫生	「不知年之所加，氣之盛衰，虛實之所起，不可以為工矣。」	素問・六節藏象論
先立年、再知氣、才談生死	「先立其年，以知其氣，左右應見，然後乃可以言死生之逆順也。」	素問・六元正紀大論
治病先看歲氣，不可違天	「必先歲氣，無伐天和，無盛盛，無虛虛，而遺人天殃。」	素問・五常政大論
看氣候治病機，不可失	「謹候氣宜，無失病機，此之謂也。」	素問・至真要大論

★★ 「不知年之所加……不可以為工矣」——這句話直接為「未來推演」背書： 不算運氣，就不算合格的醫者。

E.4 為什麼「要提前斷」——治未病的經典依據

原則	經文	出處
上工治未病	「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂。」	素問・四氣調神大論
上工救萌芽	「上工之取氣，乃救其萌芽；下工守其已成，因敗其形。」	靈樞・八正神明論

原則	經文	出處
法天則地，隨應而動	「若夫法天則地，隨應而動，和之者若響，隨之者若影，道無鬼神，獨來獨往。」	素問・八正神明論

★「和之者若響，隨之者若影」——這是「共時性」最美的形容：你跟著天地動，回應就像回聲、像影子一樣準。

E.5 用藥的節制（原文件第四節的依據）

原則	經文	出處
大毒十去其六	「大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；無毒治病，十去其九。谷肉果菜，食養盡之，無使過之，傷其正也。」	素問・五常政大論
化不可代，時不可違	「化不可代，時不可違。夫經絡以通，血氣以從，復其不足，與眾齊同，養之和之，靜以待時……」	素問・五常政大論

★「靜以待時」——這四個字是「錯過節氣就等明年」的原文依據。

E.6 月相與治療時機（更細的時間層）

原則	經文	出處
月生不瀉、月滿不補	「月生無瀉，月滿無補，月郭空無治，是謂得時而調之。因天之序，盛虛之時，移光定位，正立而待之。」	素問・八正神明論

★ 這一條說明：時間不只有年、季，還有月。

E.7 四季該做什麼（五季表的經典依據）

季	經文	出處
春	「春三月，此謂發陳……夜臥早起，廣步於庭」	素問・四氣調神大論
夏	「夏三月，此謂蕃秀……夜臥早起，無厭於日」	同上
秋	「秋三月，此謂容平……早臥早起，與雞俱興」	同上
冬	「冬三月，此謂閉藏……早臥晚起，必待日光……無擾乎陽」	同上
逆之則傷	「逆春氣則少陽不生，肝氣內變；逆夏氣則太陽不長，心氣內洞；逆秋氣則太陰不收，肺氣焦滿；逆冬氣則少陰不藏，腎氣獨沉。」	同上

★「無擾乎陽」是冬天最重要的四個字——不是「補」，是「不要打擾」。

E.8 病位隨季節走

季	病位	出處
春	病在頭	素問・金匱真言論

季	病位	出處
夏	病在藏	同上
秋	病在肩背	同上
冬	病在四肢	同上

★ 原文：「春氣者病在頭，夏氣者病在藏，秋氣者病在肩背，冬氣者病在四肢。」

★ 這一條可以直接用在「共時分析」：同一時間，病灶位置有規律。

E.9 怎麼用這一頁

你在講什麼	翻到哪一節
講五例的每一層	E.1
講「同因異相」	E.2
講「為什麼要算時間」	E.3
講「為什麼要提前斷」	E.4
講用藥節制	E.5
講月相（進階）	E.6
講五季	E.7
講病位	E.8

★ 原則：每一句話，都指得回一句原文。 這是「經典脈絡」的意思。

E.10 引用時的三個規矩

規矩	為什麼
寫出篇名，不寫「黃帝內經說」	同一件事在不同篇有不同說法（如秋傷於濕，陰陽應象與生氣通天句子不同）
照原文，不改字	經文用「藏」不用「臟」；「瀉」原書作「寫」可註明
沒把握就留白，不要編造	編造比留白傷害更大

附錄 F 科判：老師怎麼看這些篇

★ 「科判」是老師的獨門——把一篇經文拆成分層結構（大科→小科→細目），畫成一張樹狀表。它不是摘要，是骨架。

★ 科判是地圖，原文是街道：先看科判知道這篇在整體的哪裡，再讀原文看細節。

F.0 「科判」長什麼樣（範例圖）

★ 這裡要區分三樣東西，很多人會混在一起：

名稱	是什麼	在哪
本文目錄	篇名＋主訴內容（一段摘要）＋頁碼＋冊	《醫方明大論》卷首（十之七 p.12–33）
科判	把一篇拆成分層結構（大科→小科→細目）	老師另編的「科判表」
科判與釋義	科判 ＋ 經文原文 ＋ 白話釋義 三欄對照	老師另編的「科判與釋義」

★ 老師對每一篇都做了兩層說明：

層	內容
主訴內容	用一段話點出該篇的核心（見 F.1 對照表）
科判與釋義	把一篇拆成分層結構，逐句對照經文與白話（見 F.0b）

★ 先講「怎麼讀」

科判表是樹狀結構：

要素	讀法
分枝方向	由上往下分枝——最上面是大科，往下長出小科、細目
同一層的順序	由左而右（1 → 2 → 3……）
跨頁時	兩頁一組，後半頁排在前（先看後半，再看前半）

★ 看圖時眼睛先落在最上面那一列的大科，再順著線往下走。

範例一：科判表（素問03 生氣通天論）

★ 大科共 10 個（由左而右）：1 總說生者／2 廣說命本／3 氣病外相／4 陽盛諸病／5 風寒欺陽百病叢生／6 陽氣總結／7 陰陽合和內外調和／8 大飲大食都是病因／9 聖度陰陽／10 四時五味皆傷於形。 ★ 往下分枝舉例：5 → 5.1 陽弱諸病 → a 陽為動力／b 彎腰駝背／c 異生癭管……

★ 原書這張科判表跨兩頁，已合成一張。讀法是「右邊先讀（1–5 大科）、左邊後讀（6–10 大科）」。 ★ 完整圖例放在 F.0d 實例一，跟那一篇的分析擺在一起。

科判能看出什麼

★ 它把一篇的骨架畫出來——不是摘要，是結構。看得到：

- 這篇分成幾個大科（＝幾個主題）
- 每個大科管幾個小科
- 哪一段對應哪個病相
- 每個細目落在哪一頁

★ 以〈生氣通天論〉為例：10 個大科，最後兩科「9 聖度陰陽」「10 四時五味皆傷於形」直接就是治法與病因的位置——這是摘要做不到的。

範例三：科判與釋義（素問03 生氣通天論）

![科判與釋義：素問03 生氣通天論（原書頁）](kepan_shi.png)

★ 三欄對照：科判（分層結構）｜經文原文｜白話釋義。★ 讀法同上：由上往下分枝、同一層由左而右。★ 這個格式最適合教學：學生一眼看到「這一段在整體的哪裡」「原文怎麼說」「白話什麼意思」。

★ 本講只取其中一篇（咳論）作示範；其餘各篇的科判與釋義，請對照原書。

F.0b 實例：〈素問38 欬論〉科判與釋義（本講最核心的一篇）

★ 以下依老師「科判與釋義」原件整理（《醫方明大論》十之七，印刷 p.415–420）。★ 三欄：科判（分層結構）｜經文原文｜白話釋義——三樣東西綁在同一份資料裡，經文與科判天然對得上。

![素問38 欬論 科判與釋義（原件第一頁，原書 p.415）](kp_kelun_shi.png)

F.0b-1 第一科：咳嗽並非唯肺受邪

> 總標： 咳嗽並非唯肺受邪 五臟主時，若有受邪，邪會竄傳，都會咳嗽

科判	經文	白話
1 總問：肺臟咳嗽	黃帝問曰：肺之令人欬，何也。 岐伯對曰：五藏六府，皆令人欬，非獨肺也。	黃帝問：肺臟有病，會造成咳嗽，這是什麼道理? 岐伯說：五臟六腑有病，都能使人咳嗽，不是只有肺病會咳嗽。
2 廣說咳因		
2.1 肺咳病因・寒氣入肺	帝曰：願聞其狀。 岐伯曰：皮毛者，肺之合也，皮毛先受邪氣，邪氣以從其合也。其寒飲食入胃，從肺脈上至於肺，則肺寒，肺寒則外內合，邪因而客之，則為肺欬。	黃帝說：請詳細解釋咳嗽的各種病因。 岐伯說：毛細孔開合是肺臟控制的，皮膚覺受寒熱就是感受了外邪，邪氣吸入肺臟就會影響肺臟功能。另外吃了寒冷的飲食，寒氣也會從胃循著肺脈上到肺臟，引起肺寒。肺寒加上外寒兩者相合，寒氣駐留在肺臟，肺臟要排出寒氣，就會咳嗽。這是肺咳的病因。
2.2 五臟相傳 a 邪非其時	五藏各以其時受病，非其時，各傳以與之。	五臟應四時運作，各有主時。五臟六腑都會受外邪生病，但五臟受邪若不是在其主時的節氣，邪氣就會在五臟竄行傳遞，傳到肺臟時，肺就會咳嗽。
2.2 五臟相傳 b 五臟感寒	人與天地相參，故五藏各以治，時感於寒，則受病，微則為欬，甚者為泄為痛。	人是小乾坤，無垠的天地是大乾坤，兩者依照五行相應同步運行。所以五臟在其所主的節氣受了寒邪，就會生病——輕微的就咳嗽，嚴重的寒氣進入深層，就會腹瀉、腹痛。
2.3 主時不調 a 秋肺受邪	乘秋則肺先受邪	秋季節氣，秋金應肺，肺主秋金，肺臟容易先受邪。
2.3 主時不調 b 春肝受邪	乘春則肝先受之	春季主木，肝主其時，肝臟在春天容易先受邪。
2.3 主時不調 c 夏心受邪	乘夏則心先受之	夏季為火，心主其時，心臟容易先受邪。
2.3 主時不調 d 長夏脾邪	乘至陰則脾先受之	長夏為土，太陰主時，脾臟容易先受邪。

科判	經文	白話
2.3 主時不調 e 冬腎受邪	乘冬則腎先受之。	冬季為水，腎主其時，腎臟容易先受邪。

★ 老師在這一科後面有一段「演譯說明」：既然五臟受邪都會咳嗽，自然就會衍生一個問題——我們如何知道現在的咳嗽是哪一個臟器受邪呢？ 於是就接上下一科「五臟之咳，病相各異」。

F.0b-2 第二科：五臟之咳，病相各異

科判	經文	白話
3 五臟之咳・病相各異	帝曰：何以異之。	黃帝問：五臟受邪都會咳，那要如何區別呢？
3.1 肺咳 a 咳且氣喘	岐伯曰：肺欬之狀，欬而喘息有音	肺臟的咳，病相是咳且氣喘，呼吸有聲。
3.1 肺咳 b 甚則咳血	甚則唾血。	嚴重時會咳出血。
3.2 心咳 a 心痛喉梗	心欬之狀，欬則心痛。喉中介介如梗狀	心臟受邪咳的病相是咳則心痛，喉嚨好像有東西梗塞一樣。
3.2 心咳 b 甚則喉痺	甚則咽腫喉痺。	嚴重時咽喉腫痛緊鎖。
3.3 肝咳 a 兩腋下痛	肝欬之狀，欬則兩胁下痛	肝臟咳的病相是咳則兩腋下肋骨疼痛。
3.3 肝咳 b 甚則腋腫	甚則不可以轉，轉則兩胠下滿。	嚴重時痛到不能轉身，一轉身兩腋下淋巴感覺腫脹。
3.4 脾咳 a 右腋下痛	脾欬之狀，欬則右胁下痛陰陰引肩背。	脾臟受邪咳嗽，病相是咳則右腋下淋巴疼痛，疼痛會牽引到肩背。
3.4 脾咳 b 甚則動咳	甚則不可以動，動則欬劇。	嚴重時甚至無法動彈，身體一動咳嗽就更加劇。
3.5 腎咳 a 腰背牽痛	腎欬之狀，欬則腰背相引而痛。	腎臟受邪咳嗽，病相是咳則腰背互相牽引作痛。
3.5 腎咳 b 甚則口水	甚則欬涎。	嚴重時咳出口水。

F.0b-3 第三科：五臟咳嗽傳到六腑（病相解說・治法解說）

科判	經文	白話
1 五臟傳六腑・病相解說		
1.1 總問：為何傳變｜總答：日久則變	帝曰：六府之欬奈何，安所受病。 岐伯曰：五藏之久欬，乃移於六府。	黃帝問：六腑咳嗽的病相如何？臟的邪氣如何傳到腑呢？ 岐伯說：五臟咳嗽日久不愈，邪氣就會傳移到六腑。
1.2.1 脾傳到胃・咳嗽且嘔	脾欬不已，則胃受之，胃欬之狀，欬而嘔，嘔甚則長蟲出。	脾臟咳嗽日久不愈，邪氣傳到胃腑；胃咳的病相是咳且嘔吐，嚴重時會嘔出蛔蟲。
1.2.2 肝傳到膽・咳出膽汁	肝欬不已，則膽受之，膽欬之狀，欬嘔膽汁。	肝臟久咳不愈，邪氣傳到膽囊；膽咳的病相是咳嗽，還會嘔吐膽汁。
1.2.3 肺傳大腸・排便失禁	肺欬不已，則大腸受之，大腸欬狀，欬而遺失。	肺臟受寒咳嗽，久咳不癒，寒邪傳入大腸；大腸咳的病相是咳且失禁。
1.2.4 心傳小腸・咳就放屁	心欬不已，則小腸受之，小腸欬狀，欬而失氣，氣與欬俱失。	心臟受寒久咳不癒，寒氣傳到小腸；小腸受寒的病相是咳且放屁，而且往往是咳嗽與屁氣同時出現。
1.2.5 腎傳膀胱・咳就漏尿	腎欬不已，則膀胱受之，膀胱欬狀，欬而遺溺。	腎臟受寒久咳不癒，腎寒會傳變到膀胱；膀胱受寒的病相是咳時漏尿。
1.2.6 最終三焦	久欬不已，則三焦受之，三焦欬狀，欬而腹滿，不欲食飲，此皆聚於胃，關於肺，使人多涕唾而面浮腫氣逆也。	所有各種咳嗽，歷久不愈，最終都是三焦受病；三焦咳的病相是咳而腹滿，不想飲食。不論哪一臟腑的病變，最終邪氣會聚於胃，並循著肺的經脈影響及肺，才能使人多痰涕、臉部浮腫、咳嗽氣逆。
2 治咳方法		
a 從臟治療・取其俞穴	帝曰：治之柰何。 岐伯曰：治藏者，治其俞	黃帝問：以上各種咳嗽要如何治療？ 岐伯說：治五臟的咳嗽，取其俞穴。
b 從腑治療・取其合穴	治府者，治其合。	治六腑的咳嗽，取其合穴。
c 浮腫治療・取其經穴	浮腫者，治其經。帝曰：善。	咳嗽而且有浮腫者，可取有關臟腑的經穴而治之。

F.0b-4 為什麼這一篇是本講的核心

科判給的結構	對本講的意義
「1 總問」下的「非獨肺也」	同相異因——同一個咳，五臟六腑都能起
「2.2 五臟相傳・a 邪非其時」	時間決定哪個臟受病
「2.2 五臟相傳・b 五臟感寒」的「人與天地相參」	共時性的經典定義
「2.3 主時不調」的「乘秋則肺先受邪……乘冬則腎先受之」	時間 → 臟 的對應公式
「3 五臟之咳・病相各異」	同相異因的具體展開（五種咳、十種病相）
「1.2 五臟六腑傳變解說」	因的傳導路徑（臟→腑，一路傳下去）

★★ 科判不是摘要，它直接告訴你「這一段在做什麼」：

- 「1 總問」「1.1 總問」＝提問
- 「2 廣說咳因」＝這一大段在講「因」
- 「3 五臟之咳・病相各異」＝這一大段在講「相」
- 「1.2 五臟六腑傳變解說」＝這一大段在講「傳」

★ 看到科判裡出現「因」「相」「傳」這幾個字，就知道這篇的骨架是「因→相→傳→治」——正好就是本講「從同因推出異相」的完整鏈條。

F.0c 怎麼從「科判與釋義」讀出經典的脈絡（四步）

★ 這套資料看起來像目錄，其實是一份已經拆解好的論證結構。老師等於先把一篇經文「解剖」給你看。照下面四步走，不必老師在旁邊也能自己讀。

第一步：先數大科有幾個——知道這篇要講幾件事

打開科判表，先看最上面那一排數字。有幾個大科，就是這篇分成幾件事。

篇	大科數	各是什麼
素問03 生氣通天論	10	總說生者／廣說命本／氣病外相／陽盛諸病／風寒欺陽／陽氣總結／陰陽合和／大飲大食／聖度陰陽／四時五味
素問38 欬論	3	咳嗽非唯肺受邪／五臟之咳病相各異／五臟傳六腑＋治法

★ 看到「10」和「3」，你就知道：生氣通天是鋪陳型（一層一層講），欬論是收斂型（三個大問題講完就結束）。

第二步：看大科的名字，找出它屬於哪一類

老師取科判名字很省字，但那幾個字已經告訴你「這一段在做什麼」。認得這四類，等於拿到解碼表：

科判裡的用字	這一段在做什麼	實際例子
因／邪／傷／病因	講「為什麼會病」	欬論「2 廣說咳因」；生氣通天「3 氣病外相」
狀／相／候／異	講「病長什麼樣子」	欬論「3 五臟之咳・病相各異」；生氣通天「4 陽盛諸病」
傳／移／移於／不已	講「病怎麼從這裡跑到那裡」	欬論「1.2 五臟六腑傳變解說」
治／取／刺／法	講「怎麼處理」	欬論「2 治咳方法（俞穴／合穴／經穴）」

★ 所以看到「五臟之咳・病相各異」，不必讀內文就知道：這一段在講「同一個病、不同長相」——這正是「同因異相」。

第三步：看小科怎麼分——知道「一個因分出幾種相」

大科是骨架，小科才是血肉。小科的切法，就是老師告訴你「這個因在哪些地方會顯現」。

以欬論為例：

`3 五臟之咳・病相各異 ├ 3.1 肺咳 → a 咳且氣喘 b 甚則咳血 ├ 3.2 心咳 → a 心痛喉梗 b 甚則喉痺 ├ 3.3 肝咳 → a 兩腋下痛 b 甚則腋腫 ├ 3.4 脾咳 → a 右腋下痛 b 甚則動咳 └ 3.5 腎咳 → a 腰背牽痛 b 甚則口水`

★ 一眼看出：一個「咳」，五個臟、十種病相。這就是「同因（寒）異相（五種咳）」的完整清單。 ★ 而且每個臟都切成「a 輕 / b 重」——老師連嚴重度都幫你分好了。

第四步：回頭找那個「判斷句」——把脈絡釘在經文上

前三步給你結構，第四步要你在經文裡找到「一句能把整段收起來的話」。找到了，這段就讀通了。

以欬論為例，那句話在「2.2 五臟相傳・b 五臟感寒」：

> 人與天地相參，故五藏各以治，時感於寒，則受病，微則為欬，甚者為泄為痛。

★ 為什麼是這句？因為它一次交代了三件事：

- 人與天地相參＝人和天地的節律是同步的（共時性的根據）
- 時感於寒，則受病＝在「那個節氣」受寒才會病（時間決定）
- 微則為欬，甚者為泄為痛＝同一個因，輕重不同、出口不同（同因異相）

★ 找到這種句子，前後所有科判就都掛上去了：2.1 講怎麼受寒、2.3 講哪個季節哪個臟先受、3 講五種咳、1.2 講傳到六腑——全部都是這句話的展開。

四步用完，你會得到什麼

步驟	你得到
一	這篇講幾件事
二	每件事屬於「因／相／傳／治」哪一類
三	一個因分出幾種相、分幾級
四	一句可以背下來的判斷句

★ 四步做完，你手上就有了一份「這篇在講什麼」的骨架圖——老師上課講的，就是把這張骨架圖展開成例子。學員回家自己讀，照這四步走，也能把同一張圖畫出來。

F.0d 八篇實例：從科判看「這篇在講什麼」

★ 下面八篇，用同一套四步走一遍。您會發現：科判表的形狀，直接告訴你這篇的性質。

實例一：素問03 生氣通天論——鋪陳型（10 大科）

![素問03 生氣通天論 科判表（原書兩頁合成，原書 p.59–74）](070300_kp.jpg)

大科	名稱	屬於
1	總說生者	總說
2	廣說命本	因（命本是根本）
3	氣病外相	因→相
4	陽盛諸病	相

大科	名稱	屬於
5	風寒欺陽・百病叢生	因
6	陽氣總結	收束
7	陰陽合和・內外調和	治（原則）
8	大飲大食都是病因	因（飲食）
9	聖度陰陽	治（法度）
10	四時五味皆傷於形	因（時令）

★ 這一篇的形狀是「一直往復」：講一段因、講一段相、再回到因、再回治法。沒有單一的收束句，因為它本身就是「總論」——把陰陽、陽氣、五味、四時全部鋪一遍。

★ 本講用它做什麼：證明「同一個因（寒／濕／飲食）會在四季分別傷不同臟」——第 10 大科「四時五味皆傷於形」就是這句話的科判位置。

實例二：素問05 陰陽應象大論——對話型（3 大科）

![素問05 陰陽應象大論 科判表（原書兩頁合成）](070500_kp.jpg)

大科	名稱	下分
1	君王顯天地之學	11 道是一切／12 陰陽生成／13 變化萬千／14 陰陽失衡即為病
2	起問人體設計原理	21 人形原理／22 臟腑排列／23 經絡分布／24 穴位所在／25 四時關係／26 內外相應
3	臣說人體設計	31 木／32 火／33 土／34 金／35 水（五行各一套）

★ 這一篇的形狀是「君王說 → 臣發問 → 臣回答」——科判表上直接把「君王」「起問」「臣說」寫出來了。

★★ 這正是本講最想講的方法論：

- 第 1 大科＝天地（大宇宙）
- 第 2 大科＝提問：人體怎麼設計？
- 第 3 大科＝五行（小宇宙的運作）

「天→人→五行」的順序，就是「共時性」的寫法：先講天地的節律，再講人怎麼跟著走，最後講五臟怎麼分工。科判的排列順序，就是老師的思路順序。

★ 而 26 內「內外相應」這一科，就是「人與天地相參」在這一篇的落點。

實例三：素問22 藏氣法時論——時間型（4 大科）

![素問22 藏氣法時論 科判表（原書兩頁合成）](071800_kp.jpg)

大科	名稱	說明
1	人形四時・五行關聯	1.1 人形法四時／1.2 五行觀生死
2	五臟廣答	2.1 五臟運行，各有主時／2.2 愈甚起，各有其時
3	病的癒甚・持起原因	3.1 肝／3.2 心／3.3 脾／3.4 肺／3.5 腎
4	五臟病相・診治方法	4.1 肝／4.2 心／4.3 脾／4.4 肺／4.5 腎

★★ 這一篇是「時間醫學」的本經。看第 2 大科那兩個小科就知道：

- 「五臟運行，各有主時」＝每個臟有它當令的時段
- 「愈甚起，各有其時」＝病在什麼時候好、什麼時候重、什麼時候發作，都有時間表

★ 第 3 大科「病的癒甚・持起原因」再按五臟各切一科——這就是本講「時間軸法」的原始出處：你只要知道病在什麼時辰加重，就能反推是哪個臟在管事。

★ 本講用它做什麼：第五講「驗證：時間軸法」的判準，根就在這一篇。

實例四：素問38 欬論——收斂型（3 大科）

![素問38 欬論 科判表（原書兩頁合成）](072600_kp.jpg)

大科	名稱	屬於
1	咳嗽非唯肺受邪	因（含 2 廣說咳因）
2	五臟之咳・病相各異	相（五臟 × 輕重 = 10 種）
3	五臟傳六腑＋治法	傳→治

★ 這一篇的形狀是「三句話講完」：因 → 相 → 傳治。乾乾淨淨，一層不多。

★ 為什麼？因為它要回答的是一個很窄的問題（咳嗽），所以可以收得很緊。

實例五：素問02 四氣調神大論——節氣型（四季各四科）

![素問02 四氣調神大論 科判表（原書兩頁合成）](070200_kp.jpg)

大科	名稱	小科（四季都是同一個模子）
1	春三月	總述發陳 → 解說發陳 → 細說春季養生 → 違逆則病
2	夏三月	總述蕃秀 → 解說蕃秀 → 細說夏季養生 → 違逆則病
3	秋三月	總述容平 → 解說容平 → 細說秋季養生 → 違逆則病
4	冬三月	總述閉藏 → 解說閉藏 → 細說冬季養生 → 違逆則病

★★ 注意看：四季的小科結構一模一樣——總述 → 解說 → 細說養生 → 違逆則病。

★ 這個「同一個模子套四次」就是老師在告訴你：四季的判斷方式是同一套，只是換節氣。所以本講說「季節一律看節氣、不看國曆」，方法論的根就在這裡。

★ 而每一季最後那小科都叫「違逆則病」——四個字講完「共時性」的另一半：順著節氣就沒事，逆了就病。

★ 中段（中區）還有一科「凡夫逆氣五臟損傷」，下分「逆春氣／逆夏氣／逆秋氣／逆冬氣」——逆哪一季，傷哪一臟，一對一列出來。

實例六：素問04 金匱真言論——對應型（四時 × 五方）

![素問04 金匱真言論 科判表（原書兩頁合成）](070400_kp.jpg)

大科	名稱	關鍵小科
1	總問總答五臟	2.1 四時相勝總述／2.2 相勝分述（春・夏・秋・冬・中央）
2	八風廣答	2.1 四時病因／2.2 四時病相應於表／2.3 養生不相生／2.4 健康脈診／2.5 診未來病

大科	名稱	關鍵小科
3	陰陽廣答	日分陰陽
4	人身廣答	人身陰陽／從病可知陰陽所在
5	二問內外收受	五方廣答（東・南・中・西・北，各四項）

★★ 這一篇藏著本講最想要的那張表——「2.1 四時病因」：

季節	善病
春	鼽衄（鼻塞流鼻血）
夏	胸脅
長夏	洞泄寒中
秋	風瘧
冬	痹厥

★ 這是「什麼季節得什麼病」的原始清單，而且是老師用科判標出來的。本講第六講之二在做「2027 哪一季要注意什麼」，依據就在這一科。

★ 還有一科叫「2.5 診未來病」——診斷還沒發生的病。這四個字就是「未來推演」在內經裡的原名。

★ 第 5 大科「五方廣答」把「東南中西北」各切成「應天／應人／應飲食／四時方位」四項——方位也是「因」的一層（本講「地」那一層的延伸）。

實例七：素問01 上古天真論——生命型（一生一條時間軸）

![素問01 上古天真論 科判表（原書兩頁合成）](070100_kp.jpg)

大科	名稱	關鍵小科
1	壽命長短	起問長壽／總答／廣答道義
2	廣答道義	2.1 道有五分（傷精有三・傷神有四・壽長四法・四法安神・衣食怡然・三塵不擾）
3	再問生育	—
4	廣答生育	4.1 女子七數／4.2 男子八數
5	特例之問	有其極限／生育能力由體能決定
6	王顯古學・呼應臣答	真人／至人／聖人／賢人

★★ 「女子七數／男子八數」就是「女七男八」——女每七年一個轉折、男每八年一個轉折。這是時間醫學的另一種尺度：

尺度	依據	用在
一年	四季節氣	今年要注意什麼（本講第六講之二）
一晝夜	十二時辰	什麼時候加重（第五講時間軸法）
一生	女七男八	這個年紀會遇到什麼

★ 所以本講在判斷「己」這一層（體質）時，年齡不是用「幾歲」，而是用「走到第幾個七／八」——這才是內經的算法。

實例八：素問09 六節臟象論——週期型（以六為節）

![素問09 六節臟象論 科判表（原書兩頁合成）](070900_kp.jpg)

大科	名稱	關鍵小科
2	發問總答	2.1 天體運行時間週期
3	氣數天度如何配合	一年週期計算方法／地有九州
4	再問誤差精氣盈閏	人有九州／五日為一候／三候為一氣候
5	三問天氣太過不及	四時稱歲／常應無過／氣有所勝
6	萬物有形因形有名	萬物有形乃因氣合／萬法五行千變萬化
7	五臟有象	心象／肺象／腎象／肝象／脾胃之象／臟象勝決
8	因為有象故說有診	人迎脈／寸口脈／脈診總結

★★ 這一篇給本講兩把尺：

第一把尺：時間的單位

- 五日為一候（一候 5 天）
- 三候為一氣（一氣 15 天 ＝ 一個節氣）
- 六氣為一時、四時為一歲

★ 所以「節氣」不是玄學，是三候堆出來的。本講說「季節一律看節氣」，單位就在這一科。

第二把尺：臟象

- 「萬物有形乃因氣合」→ 有形是因為氣聚
- 「五臟有象」→ 臟在裡面，但有象在外面（心象／肺象／腎象／肝象／脾胃之象）
- 「因為有象，故說有診」→ 有象才能診

★★ 這三句連起來，就是本講「望聞問切能推到看不見的地方」的依據：因為臟有象，所以從外面看得到裡面；因為看得到，所以能推。

★★ 八篇排在一起看，會看到一件事：

篇	原書頁	大科數	形狀	適合拿來教什麼
素問01 上古天真	p.33–46	6	生命（女七男八）	一生一條時間軸
素問02 四氣調神	p.47–58	4	節氣（四季同模子）	「違逆則病」× 4
素問03 生氣通天	p.59–74	10	鋪陳、往復	總論式的全貌
素問04 金匱真言	p.75–94	6	對應（四時×五方）	四時病因＋診未來病
素問05 陰陽應象	p.95–148	3	對話（君→臣）	天→人→五行的思路
素問09 六節臟象	p.185–206	8	週期（以六為節）	節氣的單位與臟象
素問22 藏氣法時	p.297–320	4	按五臟展開	時間醫學本經

篇	原書頁	大科數	形狀	適合拿來教什麼
素問38 欬論	p.413–424	3	因→相→傳→治	同因異相的標準範例

F.0e 其餘 18 篇：提示原則與使用方式

★ 這 18 篇不逐一展開，但把「在哪裡、講什麼、怎麼用」列清楚——您要用的時候翻得到、看得懂。

★ 全部在《醫方明大論》十之七（黃帝內經系列-1），頁碼是原書印刷頁。

篇	原書頁	這篇在講什麼（一句）	對本講的用處
素問06 陰陽離合論	p.149–156	三陰三陽經脈，氣裡形表分六氣	六氣分類的根（配合運氣）
素問07 陰陽別論	p.157–170	脈象分陰陽，怎麼用在診病	切診的判準
素問08 靈蘭密典論	p.171–184	五臟六腑各擔任什麼官、什麼功能	「哪個臟出事」的對照表
素問10 五臟生成論	p.207–224	五味滋養、五氣榮枯、色脈同診	望診（面色）的依據
素問11 五臟別論	p.225–232	臟與腑的定義、奇恆六腑	名詞分界，避免混淆
素問12 異法方宜論	p.233–240	同病異因，治法不同（環境、飲食差異）	本講「己」那一層的經典依據
素問13 移精變氣論	p.241–248	祝由術，治病歸於心理	情志致病的根
素問14 湯液醪醴論	p.249–260	藥酒古今有別、三維共振、大米為主食	法品與食療
素問15 玉版論要	p.261–268	揆度奇恆、臉色診斷法	望色
素問20 三部九候論	p.269–286	身體分上中下三段、九個穴位診病	切診的簡易法
素問21 經脈別論	p.287–296	情緒、活動與脈象的關係	「為什麼同一個人脈會變」
素問23 宣明五氣	p.321–334	五病・五并・五惡・五液・五禁・五發・五亂・五邪・五藏・五主・五勞	五的分類總表（查資料用）
素問25 寶命全形論	p.335–348	治病先懂天地大道、天地與人五種關係	醫者的世界觀
素問31 熱論	p.349–360	寒氣入體的詳細步驟（臉→胃→膽→肝→心包→肝）	「病怎麼傳」的標準範例
素問33 評熱病論	p.361–372	陰陽交・風厥・勞風・腎風・腹水	熱病的分型
素問34 逆調論	p.373–382	氣逆喘息、身體冷熱覺受錯亂	「冷熱失調」的病機
素問35 瘧論	p.383–404	瘧＝先熱後寒，寒熱交戰；發作有定時	★★ 「發作有時」＝時間醫學最佳實例
素問37 氣厥論	p.405–412	臟腑氣逆導致的各種病	「氣逆」的完整清單

這張表怎麼用（三個問法）

★ 不要從第一篇讀到第十八篇，那樣讀不完。用問的：

你現在想問什麼	去哪一篇
「這個人為什麼會這樣？」	08 靈蘭密典（哪個臟的職責）、12 異法方宜（環境飲食差異）、34 逆調（冷熱失調）
「病會往哪裡跑？」	31 熱論（寒氣六步）、37 氣厥（氣逆）、23 宣明五氣（五病五亂）
「什麼時候會發作／什麼時候好？」	35 瘧論（發作有時）、21 經脈別論（情緒活動影響脈）

★★ 特別推薦 35 瘧論：它講「瘧疾發作有定時」。本講第五講的「時間軸法」如果要找一個最乾淨的實例，就是這一篇——同一個病，固定時間發作，那就不是巧合，是有節律在管。這一篇原書 p.383–404，共 22 頁，是本講之外值得另開一堂課的材料。

★ 科判的「形狀」就是這篇的「用途」。看到 10 個大科，就知道這是總論，不要指望它給你單一結論；看到 3 個大科乾乾淨淨，就知道這篇是為了講清楚一件事而寫的。

F.0f 學習思路：三種讀法，三種收穫

★ 同一份科判，用不同方向讀，會得到不同的東西。學員回家自己練，建議三種都試一次。

讀法一：由上而下（打地基）

做法：先讀最上面的大科名 → 再讀第二層 → 最後才看經文。

收穫：知道這篇的骨架。不用查字典、不用懂每個字，也能講出這篇在講什麼。

適合：第一次接觸一篇新經文。

練習：拿〈素問12 異法方宜論〉（p.233–240，只有 8 頁）試一次。先只看科判表，用一句話說出這篇在講什麼，再翻經文驗證。

讀法二：由下而上（練眼力）

做法：隨便挑一句經文 → 問「它在哪一科底下？」→ 再問「為什麼老師把它放在這一科？」

收穫：練習判斷一句話的功能。這是望聞問切最核心的能力——病人講一句話，你要判斷「這句是在講因、講相、還是講傳」。

適合：已經知道大意，想練判斷力。

練習：拿〈素問38 欬論〉「五臟各以其時受病」，問自己：它在「2.1 肺咳病因」還是「2.2 五臟相傳」？答案是後者——因為它講的不是「怎麼受寒」，是「不在自己節氣受寒就會亂傳」。

讀法三：橫向對照（找規律）

做法：同一個主題，橫跨兩三篇比。例如「四季」這個主題：

- 素問02 四氣調神：四季各有「違逆則病」
- 素問04 金匱真言：四季各有「善病」（春鮝岨／夏胸脅／長夏洞泄／秋風瘧／冬痹厥）
- 素問22 藏氣法時：五臟各有「主時」與「愈甚起」

收穫：看出老師是怎麼把同一件事講三次——一次講「怎麼做」、一次講「會得什麼病」、一次講「什麼時候好壞」。

★★ 這就是「共時性」訓練的核心：不是記住哪一篇講什麼，而是看出同一個道理在不同篇被切到不同角度。

適合：已經熟悉單篇，想把整個體系串起來。

三種讀法的順序建議

階段	讀法	目標
第一次讀一篇	讀法一（由上而下）	抓骨架
第二次讀	讀法二（由下而上）	練判斷
讀完三、五篇後	讀法三（橫向對照）	找規律

★ 不要跳過讀法一直接做讀法三。骨架沒抓穩就橫向比，會變成「每篇都像、每篇都不確定」。

F.1 經文 × 老師主訴內容 × 對應本講（核心對照表）

★ 這張表是「經典內容對照資料」——左邊是原文，中間是老師對該篇的定位，右邊是本講用在哪。

篇	經文（節錄）	老師主訴內容（本文目錄原文）	對應
素問38 欬論	「五藏六府皆令人咳，非獨肺也。」 「五藏各以其時受病，非其時，各傳以與之。人與天地相參，故五藏各以治時，感於寒則受病。」 「乘秋則肺先受邪，乘春則肝先受之，乘夏則心先受之，乘至陰則脾先受之，乘冬則腎先受之。」	「欬＝咳。本篇為★【咳嗽專論】，咳嗽病雖屬於肺，但五臟六腑的病變，也都會影響肺，發為咳嗽。」	E.2 同相異因 E.1 人與天地相參
素問05 陰陽應象大論	「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，冬生咳嗽。」	「★黃帝內經的總論。太陽系內地球生態的總論……是★人體設計理論的依據。」	E.2 同因異相
素問03 生氣通天論	「春傷於風，邪氣留連，乃為洞泄……四時之氣，更傷五藏。」	（原書此列主訴欄空白，已放大複核確認）	E.2 同因異相（另一版本）
素問04 金匱真言論	「春氣者病在頭，夏氣者病在藏，秋氣者病在肩背，冬氣者病在四肢。」	「四季八風，如何進入身體，傷害五臟。故春氣者病在頭……四季各有病相。四時對照地理五方位，衍生不同時節，不同地理的所有病症。」	E.8 病位隨季節
素問09 六節臟象論	「不知年之所加，氣之盛衰，虛實之所起，不可以為工矣。」	「萬物有形故有名，臟腑有形就有象－★臟象學說的根據。天體運行以 6 為週期，對應身體的邏輯。」	E.3 不知年之所加
素問70 五常政大論	「必先歲氣，無伐天和，無盛盛，無虛虛，而遺人天殃。」 「化不可代，時不可違……養之和之，靜以待時。」 「大毒治病，十去其六……」	「五大星球在天體軌道不是等速運行，對地球生態、環境、人體健康、天氣影響等的全面論述……以上 15 種五星運行狀態，詳盡解說。」	E.3 必先歲氣 E.5 用藥節制
素問74 至真要大論	「謹候氣宜，無失病機，此之謂也。」	「至者頂極，真者最真實，要者最重要。五運六氣的絕對概念，六氣變化所引發的疾病原因、病相、診斷方法、治療方法……並概括出著名的【病機十九條】。」	E.3 謹候氣宜

篇	經文（節錄）	老師主訴內容（本文目錄原文）	對應
素問02 四氣調神大論	「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂。」 「逆春氣則少陽不生，肝氣內變……」（四季） 「冬三月，此謂閉藏……無擾乎陽。」	「使人的精神意志，和四季陰陽之氣相應協調。是養生之道。生命的氣息，必須通達天地之氣，才能長壽如天。」	E.4 治未病 E.7 四季
素問21 經脈別論	「食氣入胃，濁氣歸心，淫精於脈。」	「情緒，活動跟脈象的關係。」	E.1 濁氣歸心
素問18 平人氣象論	「胃之大絡，名曰虛里……出於左乳下，其動應衣，脈宗氣也。」	（《醫方明大論》黃帝內經系列未收此篇）	E.1
素問26 八正神明論	「上工之取氣，乃救其萌芽；下工守其已成。」 「月生無瀉，月滿無補，月郭空無治。」 「若夫法天則地，隨應而動，和之者若響，隨之者若影。」	（同上，未收）	E.4／E.6
素問71 六元正紀大論	「先立其年，以知其氣，左右應見，然後乃可以言死生之逆順也。」	（同上，未收）	E.3
靈樞52 衛氣	「胸氣街，止於膺與背俞。」	（同上，未收；82 篇收錄靈樞59 衛氣失常）	E.1

★ 這張表就是「講義說明的經典內容對照資料」——每一段論述，左邊有原文、中間有老師的定位、右邊有本講位置。

★ 最後四篇為主訴內容欄所無，僅列原文。

F.2 科判裡最有用的三句

#	科判原句	為什麼重要
1	欬論：「咳嗽病雖屬於肺，但五臟六腑的病變，也都會影響肺」	這是「同相異因」最白話的一句——同一個咳，五臟都能起
2	金匱真言：「春氣者病在頭，夏氣者病在藏，秋氣者病在肩背，冬氣者病在四肢。四季各有病相」	科判直接引經文，把「時間→病位」講完
3	六節臟象：「天體運行以 6 為週期，對應身體的邏輯」	一句話把「為什麼要看運氣」講清楚

★ 這三句可以直接當板書——比講十分鐘還有用。

F.3 補充：本講引用、書中未收的四篇

篇	本篇引用的經文	用在哪裡
素問18 平人氣象論	「胃之大絡，名曰虛里……出於左乳下，其動應衣」	論「左胸在跳，不一定是心臟」的依據
素問26 八正神明論	「上工之取氣，乃救其萌芽」 「月生無瀉，月滿無補，月郭空無治」	論「治未病」與「月相」的依據
素問71 六元正紀大論	「先立其年，以知其氣」	論「先算年運、再談生死」的依據

篇	本篇引用的經文	用在哪裡
靈樞52 衛氣	「胸氣街，止於膺與背俞」	論「期門是街口」的依據

★ 這四篇的原文，可自行查閱《黃帝內經》。

F.4 科判怎麼用（教學順序）

步	做什麼	為什麼
1	先讀科判	知道這篇在整體的哪裡（地圖）
2	再讀原文	知道細節（街道）
3	回頭看科判的關鍵詞	確認自己抓到的重點和老師一致

★ 老師的科判有一個特色：他會直接引用最有代表性的那幾句原文。 例：金匱真言的科判，直接就是「春氣者病在頭……」。

★ 所以「科判」不只是摘要，是老師選給你的重點句。

F.5 科判與「共時性」的關係

科判裡的話	對共時性的意義
玆論「五臟六腑的病變，也都會影響肺」	同相異因：同一個症狀，五臟都能起
金匱真言「四季各有病相」	同因異相：同一個因，四季不同相
六節臟象「天體運行以 6 為週期，對應身體」	時間是有週期的，所以可以推
至真要大「六氣變化所引發的疾病原因、病相、診斷、治療」	六氣 → 病 → 治，一條線

★★ 合起來就是一句：

> 老師的科判，本來就是按「時間」在編的。
> 他選的每一篇，都在講「什麼時候，哪個臟會出什麼事」。