

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP74

靈樞44・順氣一日分為四時——把一天過成四季：病情為何旦慧、晝安、夕加、夜甚
素材：《醫方明大論》十之十（黃帝內經系列）；內容為學習整理，非醫療建議。

本篇定位

靈樞第四十四篇，《醫方明大論》**十之十**。經名釋義：「一天日夜週期，和一年四季是一樣的邏輯。一日之中，旦慧如春、晝安如夏、夕加如秋、夜甚如冬，只是安立名稱相差而已，故篇名為『順氣一日分為四時』。內容包含：有些疾病不應四時之氣，由臟獨主其病，病情輕重取決於臟器與邪氣盛衰；治療必須適應時令、不可違逆；並講解五臟、五變、五輸，及五臟與色、時、音、味的關係。」

游老師科判綱目

1 顯學問（顯學：百病起於情緒、飲食、風水三因 | 起問：為何旦慧晝安、夕加夜甚 | 總答：四時大氣不同使然） | 2 四時之氣略作解說（1 四時之氣：1.1 年日週期 a 一年四時 b 一日四時、1.2 病情起落 a 早晨清爽 b 中午安好 c 傍晚氣衰 d 夜半病重；2 不順即病、順之則治：2.1 病情起落 a 不依四時乃獨臟病 b 不依四時但依五行、2.2 a 被剋病重 b 被生好轉 c 治療方法） | 3 人有五藏、五藏五變（2 五變細說：2.1 肝臟五變 a 青綠色系 b 一年屬春 c 音頻為角 d 味道為酸 e 日時甲乙 / 2.2 心臟五變 a 紅色系列 b 一年屬夏 c 五時丙丁 d 音頻為徵 e 味道屬苦 / 2.3 脾臟五變 a 黃色系列 b 年屬長夏 c 日時戊己 d 音頻為宮 e 味道屬甘 / 2.4 肺臟五變 a 相應白色 b 音頻為商 c 五時屬秋 d 日時庚辛 e 味道屬辛 / 2.5 腎臟五變 a 黑色色系 b 一年屬冬 c 日時壬癸 d 音頻為羽 e 味道屬鹹） | 4 穴有五俞、五五二五（3 五俞五變 a 冬刺井穴 b 春刺榮穴 c 夏刺輸穴 d 長夏刺經穴 e 秋刺合穴） | 5 五藏五變、刺應五時（a 五穴五應 b 臟病從井 c 有色從榮 d 有變從輸 e 有聲從經 f 有血在胃 g 味主合穴） | 6 人有五藏、五五二五（4 五加原穴、合為六穴 / 5 五俞四時、關係說明）。

三診辨證

一診・動力：**百病之所始生者，必起於燥濕寒暑風雨、陰陽喜怒、飲食、居處**——氣合而有形，得藏而有名。天地六氣加上三因（情緒、飲食、居處風水），就是一切疾病的動力源頭。

二診・結構：**一日分為四時**——朝則為春、日中為夏、日入為秋、夜半為冬；人氣隨之生、長、衰、藏，故旦慧、晝安、夕加、夜甚。若病「不應四時」，則是藏獨主其病，依**所不勝時者甚、所勝時者起**定其輕重。

三診・通訊：**時間就是訊號**——同一症狀在早晨、中午、傍晚、半夜的起落，正是臟腑與邪氣互動的外顯訊息；順天之時而病可與期，順者為工、逆者為麤。

重點條列

- **「夫百病者，多以旦慧晝安，夕加夜甚」**——病有沒有在好，先看它「什麼時候最難受」，時間本身就是診斷線索。

● **「朝則人氣始生……夜半人氣入藏」**——晚上運動、白天睡大覺，就是「陰時做陽事、陽時做陰事」，逆了天地節律。

● **「順者為工，逆者為羸」**——最好的處方不是加一味藥，是把自己的作息調回天地的節奏。