

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP78

靈樞54・天年——百歲為常：從出生到終老，氣血盛衰有節

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

靈樞第五十四篇，《醫方明大論》**十之十**。經名釋義：「百歲為天年。人類出生到死亡過程的規律，氣血盛衰的規律。還有不能天年終壽的原因都因五臟不堅，氣血通道阻塞。故名天年。」

游老師科判綱目

1 出生為人・一般規律（1.1 總問：a 生命初始・何氣築基／b 何氣作用・各部連結／c 生死要素・何失何得；1.2 總答：a 母體為基／b 父為樞接／c 失神則死／d 得神則生）
| 2 神識五大要素（a 動力具備・血氣已和／b 管線暢通・營衛已通／c 系統形成・五臟已成／d 軟體植入・神氣舍心／e 存取功能・魂魄畢具・乃成為人） | 3 壽夭而盡・終養天年（3.1 長壽八要素：a 器官堅固・五臟堅固／b 氣血通暢・血脈和調／c 紋理通暢・肌肉解利／d 毛孔要小・皮膚致密／e 管線暢通・營衛之行不失其常／f 進氣要慢・呼吸微徐／g 氣要遍行・氣以度行／h 消化正常・六府化穀津液布揚；3.2 長命百歲先天五要素：a 鼻樑要長・使道隧以長／b 臉骨要高・基牆高以方／c 氣要通暢・通調營衛／d 三處隆起・三部三里起／e 骨高肉滿・百歲乃得終；3.3 十到百歲氣血盛衰：a 十好走／b 二十好趨／c 三十好步／d 四十好坐／e 五十目不明／f 六十好臥／g 七十皮膚枯／h 八十言善誤／i 九十四藏經脈空虛／j 百歲形骸獨居而終；3.4 不能終壽六原因：a 五臟質軟／b 鼻樑短促・使道不長／c 臉骨不大・空外以張／d 呼吸短促・喘息暴疾／e 肉少脈小・卑基牆薄／f 邪氣易入・真邪相攻亂而相引）。

三診辨證

一診・動力：**「血氣已和，營衛已通」**——能築基、能運行，靠的是同一股氣動力；而「其氣之盛衰」十年一變（十歲其氣在下、二十血氣始盛、……五十肝氣始衰、九十腎氣焦、百歲神氣皆去），就是這股動力由盛而衰的曲線。

二診・結構：五臟堅固、血脈和調、肌肉解利、皮膚致密、使道隧以長、基牆高以方、三部三里起、骨高肉滿——臟腑、血脈、腠理、皮膚、骨架共同搭成長壽的結構；反之「其五臟皆不堅，使道不長，空外以張」，便中壽而盡。

三診・通訊：**「神氣舍心，魂魄畢具」**是生命「軟體」裝好的通訊；而目始不明、皮膚枯、言善誤、形骸獨居，是內在臟氣逐一衰減、向外發出的訊號。

重點條列

- **「何氣築為基，何立而為樞」**——生命有起點也有常度；天年不是玄學，是可觀察、可描述的規律。
- **「五臟堅固，血脈和調，肌肉解利，皮膚致密」**——長壽的第一條件不是補品，是把身體的結構與管道顧好。

● **「人生十歲……百歲，五藏皆虛，神氣皆去」**——盛衰有時，順著十年一變的節奏調整作息與飲食。