

《黃帝內經 × 醫方法門》 EP86

靈樞71・邪客——陽不歸陰則目不瞑：從半夏湯到八虛藏邪

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

靈樞第七十一篇，《醫方明大論》**十之十**。經名釋義：「邪氣客居在人體，造成睡眠不安；講人體設計與天地山川河流的相應之理，並論心無俞穴、八虛位置。」

游老師科判綱目

1 睡眠障礙・陽不歸陰（1.1 總明睡眠障礙屬於氣病／1.2 總說氣走三隧：糟粕・津液・宗氣） | 2 細說三氣（2.1 宗氣：積於胸中・出於喉嚨・以貫心脈而行呼吸／2.2 營氣：泌其津液・注之於脈・化以為血・以榮四末・內注五藏六府・以應刻數／2.3 衛氣：出其悍氣之慄疾・先行於四末分肉皮膚之間而不休・晝日行於陽・夜行於陰・常從足少陰之分間行於五藏六府） | 3 陽不歸陰則目不瞑（厥氣客於五藏六府・衛氣獨衛其外・行於陽不得入於陰・行於陽則陽氣盛・陽氣盛則陽蹻陷・不得入於陰・陰虛故目不瞑） | 4 治療方法（補其不足・寫其有餘・調其虛實・以通其道而去其邪／半夏湯：流水千里以外者八升・揚之萬遍取清五升・炊以葦薪火・沸置秫米一升・治半夏五合・徐炊令竭為一升半・去滓・飲汁一小杯・日三稍益以知為度・病新發者復杯則臥汗出則已・久者三飲而已） | 5 天人相應・先以大地喻人體（天圓地方人頭圓足方／日月兩目／九州九竅／風雨喜怒／雷電音聲／四時四肢／五音五臟／六律六腑／冬夏寒熱／十日十指／十二辰足十指莖垂以應之／陰陽夫妻／三百六十五日三百六十節／高山肩膝・深谷腋膕／十二經水十二經脈／泉脈衛氣／草莖毫毛／晝夜臥起／列星牙齒／小山小節／山石高骨／林木募筋／聚邑膕肉／十二月十二節／四時不生草人有無子） | 6 肌肉紋理如何暢通（氣行於脈・出入轉折／手太陰之脈出於大指之端・內屈循白肉際・至本節之後太淵・會於魚際・伏行壅骨之下・出於寸口・上至肘內廉・入腋下・內屈走肺／心主之脈出於中指之端・上入胸中內絡於心脈／心無俞穴原因有三：心者五藏六府之大主・精神之所舍・其藏堅固邪弗能容／容之則心傷・心傷則神去・神去則死／諸邪之在於心者皆在於心包絡・故獨無俞／心不會病原因有二：其外經病而藏不病・獨取其經於掌後銳骨之端・本俞因其氣之虛實疾徐・因沖而寫因衰而補・是謂因天之序） | 7 用針技巧（3.1 用針考量十大要素：必先明知十二經脈之本末・皮膚之寒熱・脈之盛衰滑澀；脈滑而盛者病日進／虛而細者久以持／大以澀者為痛痺／陰陽如一者病難治／本末尚熱者病尚在／熱以衰者其病亦去／持其尺察肉之堅脆大小滑澀寒溫燥濕／視目之五色以知五藏而決死生／視其血脈察其色以知寒熱痛痺；3.2 用針講究六大技巧：端以正安以靜／先知虛實而行疾徐／左手執骨右手循之／無與肉果／寫欲端以正補必閉膚／輔鍼導氣邪得淫泆真氣得居） | 8 打開腠理・八虛藏邪（扞皮開腠理：因其分肉・左別其膚・微內而徐端之・適神不散邪氣得去／八虛：肺心有邪其氣留於兩肘／肝有邪其氣流於兩腋／脾有邪其氣留於兩髀／腎有邪其氣留於兩膕／凡此八虛者皆機關之室・真氣之所過・血絡之所遊・邪氣惡血固不得住留・住留則傷筋絡骨節・機關不得屈伸故攣）。

三診辨證

一診・動力：****陽不歸陰****——衛氣晝行於陽、夜行於陰；厥氣客於臟腑，衛氣「獨衛其外」不得入陰，故目不瞑。

二診・結構：氣有****三隧****（糟粕、津液、宗氣），營行脈中、衛行脈外；氣脈通道藏在肌肉紋理間隙，兩肘、兩腋、兩髀、兩膕「八虛」是機關之室。

三診・通訊：****睡眠與關節都是訊號****——陽氣盛則陽蹻陷、陰虛則不寐；八虛若為邪氣惡血住留，則傷筋絡骨節、機關不得屈伸而攣。

重點條列

- 「****陽不歸陰，故目不瞑****」——失眠不是「睡不著」，是白天的陽氣回不了陰。
- 「****飲以半夏湯一劑，陰陽已通，其臥立至****」——中醫治失眠，先通陰陽，不是硬催你睡。
- 「****八虛者，皆機關之室****」——兩肘、兩腋、兩髀、兩膕這八個關節窩，是氣血轉彎的樞紐；轉不動，痠痛與僵硬就來。