

《病中人・入口》01 確診那天，我腦袋一片空白

對應播客：《病中人・入口》01 確診那天，我腦袋一片空白（8 分 35 秒）

輯一「剛知道的那一刻」第 1 集

素材：十之一 5.4 自殺防治（p.170-171）+《莊子・知北遊》

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

確診那一刻的空白，不是你懦弱，是身體在保護你。

通天下一氣耳——你從來不是一個人。

開場・一段空白

醫師說出那個名字的那一刻，你只聽到嗡嗡聲；後面說什麼，一個字都沒聽進去。

一、那一刻的空白，是身體的第一個反應

「人之生，氣之聚也；聚則為生，散則為死……故曰：通天下一氣耳。聖人故貴一。」
（《莊子・外篇・知北遊》）

空白不是懦弱，是思、慮、智那條鏈路被打斷——你和萬物是同一口氣。

二、很多時候，是身體先生病、情緒才壞

「內經說一切的病是源自精神情緒，理論如此是正確的。」（十之一 p.170）

偈頌：「最初精神微情緒，擾動身體沒覺知……情緒受擾和身體，兩者交替成循環。」

游老師：大部分的自殺，是身體先有病；一個健健康康的人，絕對不會去自殺。

三、最傷人的，是被說「你沒病」

「身體所有氣病階段，機器是檢查不出來的……但身體是不會說謊的。」（p.170）

「最糟糕的是被周遭同儕或親眷誤解，冷言冷語的諷刺……」（p.170）

四、別急著定罪——回到最正統的病定義

「病就是身體失衡。即使找不到病處，也不能否定這個人沒有病。」（p.171）

「重症需要身體 10 年以上才養得出來的。」（p.171）

五、病中人視角：空白過後，慢慢做三件事

- 允許自己空白，但設一個「停損點」。
- 量左右腋溫：同一時間量兩側腋窩，正常人左右誤差不大於 0.2°C。
- 起手式：顧壇中、順四時、開八虛。

今天就能做的一件事

用兩支溫度計，在同一時間量兩側腋窩——先確認有沒有失衡，再找哪裡失衡。

一句話帶走

確診那一刻的空白，不是你懦弱，是身體在保護你。

不是先有情緒才有病——很多時候，是身體先失衡，情緒才壞。

本集腦圖

