

《病中人》EP01 為什麼是我？

新系列《病中人》試播① | 播客約 7:55

病不是判決，是訊息——把「為什麼是我？」換成「我的身體想告訴我什麼？」

素材：《醫方明大論十之一》第五章（5.1／5.2.1）＋《靈樞·本神論》；內容為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

醫師把報告推過來、家人說出病名的那一刻，很多人心裡冒出的不是病名，而是：「為什麼是我？」——這幾乎是**被宣判後的第一反應**。

這一集不談病，先談這句話：允許自己問，然後換一個更有用的問法。

一、先允許自己問

《黃帝內經》講「七情對應五臟」——情緒不是虛的，它對應身體的運作。（5.1）

本神論十三個字：德、氣、生、精、神、魂、魄、心、意、志、思、智、慮——從天地資源到能思能慮的完整鏈路。

「為什麼是我？」正落在思→慮→智：生命在努力運作，不是軟弱。所以先允許自己問，別急著定自己的罪。

二、這句話有兩條路

(A) 往「懲罰、報應、我做錯了什麼」走 → 生出怨懼悲悔，回頭再傷五臟。

本神論原句（5.2.1）：愁憂不解則傷意；悲哀動中則傷魂；喜樂無極則傷魄。

(B) 往「身體的訊息」走 → 把「為什麼是我」換成「我的身體想告訴我什麼？」

古典醫學的立場：沒有精神疾病，只有情志傷害；而心識情緒是肉體生病的更前面因素（情緒→內分泌→臟腑）。

三、今天就能做的三件事

① 允許自己問，但設「停損點」：可以問三天，不要讓它變成每天的第一念。

② 換一個問法（四句自問）：睡得沉嗎？手腳冷嗎？還有力氣嗎？吃跟排順嗎？（多數重症底層是「上熱下寒」）

③ 起手式：顧壇中、順四時、開八虛（揉壇中；隨秋氣收斂潤肺；拍開兩髀、腋下、肘窩、膝窩）。

一句話帶走

「為什麼是我」沒有標準答案，但可以換一個更有用的問法——我的身體想告訴我什麼？

病不是判決，是訊息。會讀訊息的人，病就開始有出路。

本集腦圖

《病中人》EP01 為什麼是我？
新系列《病中人》試播
① | 播客約 7:55

一、先允許自己問

《黃帝內經》講「七情對應五臟」——情緒不是虛的，它對應身體的運作。
(5.1)

本神論十三個字：德、氣、生、精、神、魂、魄、心、意、志、思、智、慮——從天地資源到能思能慮的完整…

「為什麼是我？」正落在思→慮→智：生命在努力運作，不是軟弱。所以先允許自己問，別急著定自己的罪。

二、這句話有兩條路

(A) 往「懲罰、報應、我做錯了什麼」走 → 生出恐懼悲悔，回頭再傷五臟。

本神論原句 (5.2.1)：愁憂不解則傷意；悲哀動中則傷魂；喜樂無極則傷魄。

(B) 往「身體的訊息」走 → 把「為什麼是我」換成「我的身體想告訴我什麼？」

古典醫學的立場：沒有精神疾病，只有情志傷害；而心識情緒是肉體生病的更前面因素（情緒→內分泌→臟腑…

三、今天就能做的三件事

① 允許自己問，但設「停損點」：可以問三天，不要讓它變成每天的第一念。

② 換一個問法（四句自問）：睡得沉嗎？手腳冷嗎？還有力氣嗎？吃跟排順嗎？（多數重症底層是「上熱下…」

③ 起手式：顛壇中、順四時、開八虛（揉壇中；隨秋氣收斂潤肺；拍開兩脾、腋下、肘窩、膝窩）。

一句話帶走

「為什麼是我」沒有標準答案，但可以換一個更有用的問法——我的身體想告訴我什麼？

病不是判決，是訊息。會讀訊息的人，病就開始有出路。