

《病中人》EP08 病從神來

對應播客：《病中人》EP08 病從神來（11 分 28 秒）

新系列《病中人》第一幕・第七品（試播第 8 集）

素材：《道器圓融真經》（讀本）第七品〈病從神來〉（黃帝內經・本神論）

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

神為本——七情一動，先傷神，再傷五臟。色由心主，病由心起；病從神來，也得從神解。

一、從「神」往下數——一顆心的十三步

「故生之來謂之精，兩精相搏謂之神。隨神往來者謂之魂，並精而出入者謂之魄。」

- 精：生之來（生命最原本的東西）。
- 神：兩精相搏（精神、主宰）。
- 魂：隨神往來；魄：並精而出入。
- 心／意／志／思／慮／智：任物／所憶／所存／存變／遠慕／處物。

二、七情傷五臟——神傷則病

臟	情	傷	後果
心	怵惕思慮	傷神	恐懼自失、破脛脫肉
脾	愁憂不解	傷意	悞亂、四肢不舉
肝	悲哀動中	傷魂	狂忘不精、陰縮攣筋
肺	喜樂無極	傷魄	狂、皮革焦
腎	盛怒不止	傷志	喜忘前言、腰脊不能俯仰
—	恐懼不解	傷精	骨痠痿厥、精時自下

三、五臟「藏、舍」表——藏精舍神

臟	藏	舍（神所安處）
肝	藏血	血舍魂
脾	藏營	營舍意
心	藏脈	脈舍神
肺	藏氣	氣舍魄
腎	藏精	精舍志

四、法義

- 神為本——病的根源在心（神）。七情一動，先傷神，再傷五臟。
- 一臟藏一神——魂、意、神、魄、志各有所舍；臟傷則神失守，神失守則病深。
- 養生先養神——「智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔。」

五藏主藏精者也，不可傷；傷則失守而陰虛，陰虛則無氣，無氣則死。

五、病中人視角：先安情緒，再談調身

- 對號入座看情緒：怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎——先問自己最近哪種情緒最多。
- 和喜怒、安居處：不極喜、不盛怒、不長愁；心情平，五臟就安。
- 養神為先：睡好、靜坐、少胡思——神足則臟精不傷，病根難生。

一句話帶走

神為本；五臟藏精舍神、統攝七情。

病從神來，也得從神解。

本集腦圖

