



病由心灭

求医不如求己 治病宜先治心

周行 著

中国文联出版社



求医不如求己 治病宜早



病由心灭

周行 著

中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

病由心灭 / 周行著. — 北京 : 中国戏剧出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-104-04009-5

I. ①病… II. ①周… III. ①心理状态—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第138306号

病由心灭

策 划: 黄艳华

责任编辑: 黄艳华

责任印制: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

出 版 人: 樊国宾

社 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层

网 址: www.theatrebook.cn

电 话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

读者服务: 010-58930221

邮购地址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层
(100097)

印 刷: 北京华联印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.25

字 数: 150千

版 次: 2013年9月 北京第1版第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-04009-5

定 价: 29.80元

版权专有, 违者必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

序

人具有主观能动性，这是一般的哲学常识；而人的主观能动性能够发挥到何种程度，仅仅靠常识是不够的。人的主观能动性的发挥，关键在于人“心”的修炼。

这个“心”当然不是指人的心脏，而是指作为人身主宰的精神性的心。心脏是有形的，它只不过是身的一部分，不能成为身体的主宰。先秦时期的思想家荀子说：“心者，形之君也，而神明之主也；出令而无所受令；自禁也，自使也；自夺也，自取也；自行也，自止也。故口可劫而使墨云，形可劫而使诘申，心不可劫而使易意，是之则受，非之则辞。”（《荀子·解蔽》）这段话的大意是说：心是人形体的君主，是精神的主宰。它发号施令而不是接受命令。它自己限制自己，自己使唤自己。它自己定夺，自己取舍，自己活动，自己停止。嘴巴可以被迫沉默或说话，身体可以被迫弯曲或伸直，心却不可以强迫它改变意志，它认为



什么对就接受，认为什么错就拒绝。

在许多人看来，作为“形之君”“神明之主”的心的作用是有限的，它只可以主宰人的行动，而不能主宰人的健康和生命。人的健康状况和生命的长短是由生命体所遵循的客观规律所决定的，而不依“心”的主观意愿为转移。因此，为了身体的健康和长寿，就要花时间和精力进行身体的锻炼。人的健康出了问题，就要进医院、找医生；如果身体出了大问题，就要大把大把地吃药，大把大把地花钱。把自己的身体、健康和生命交给医生，就是这些人的主要做法。当然，这种想法和做法是有道理的，因为它符合“科学”，特别是符合很“科学”的西医理论。

其实，这种观点虽然有一定的真理性，但决非至上的真理，因为这种观点实际上是把人与动物一样看待了。人之所以与一般的动物有本质的区别，根本原因之一就是人拥有使人成为万物之灵者的“心”。心不仅能指挥身体的活动，还可以左右人的生命和健康，这在中国古代的医学典籍中早就讲得很清楚了。身体的活力源于运动，而心的健康则在于静定。凡是真正懂得健康的人，总会动静结合，时刻保持身心的合一，使静的心真正成为动的身体的主宰。因此，我们不仅应该很好地锻炼自己的身体，还应该很好地修炼自己的心。一种真正高超的医学，不仅应该关注人身，还应该关注人心。一个真正关心自己生命、关心自己身体健康的人，不能把自己的身体完全交给医生，而应该让自己的心发挥其应有的管理身体的功能。

放在读者面前的《病由心灭》这本书，就是教人如何修

炼自心并通过修心来控制身体健康的初级教材。它虽然不一定全然正确,但相信大家读后一定会有开卷有益的感觉。当然,心也确实不是万能的,不可能任何时候都使我们的身体保持健康的状态。当我们年迈体衰,心不能够成为自己形体主宰的时候,当身体出了问题的时候,那就一定要去找医生,该花钱就花钱,该吃药就吃药。

我的挚友镜行先生曾为这本书的修改花过心血,故而当王茹女士邀我为此书写几句话的时候我便欣然应允。我把自己平时的一点感受写出来,与大家分享。是为序。

焦国成

2013年盛夏于中国人民大学宜园

文浅意深细悟之
劝君觉悟莫痴迷
病由心生用心灭
淡泊世欲人自平

浮生蚁居寄苍茫
为谁辛苦为谁忙
百年坟土醒迷梦
灵光自在照生涯

——镜中行

序 / 焦国成 1

第一章 病由心生，患自心起

1. 《黄帝内经》所蕴含的真理 003
2. 汉字承载的信息 004
3. 自然力的平衡法则 010
4. 人体是一台计算机 014
5. 静养 VS 动乱 015
6. 获得平静的几个方法 017



第二章 明心见性，病由心灭

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 去病改命的原理 | 023 |
| 2. 心情对身体的作用 | 027 |
| 3. 反参：修改你的心情 | 029 |
| 4. 各种疾病的成因道理 | 033 |
| 头部疾病 | 033 |
| 如何提高记忆力 | 048 |
| 困倦 | 052 |
| 小脑萎缩 大脑痴呆 | 053 |
| 抑郁症 精神病 | 055 |
| 颈椎病 | 060 |
| 肩周炎 | 063 |
| 呼吸系统疾病 | 064 |
| 心脏疾病 | 068 |
| 肝胆疾病 | 072 |
| 脾胃肠道疾病 | 079 |
| 肾脏疾病 | 082 |
| 腰椎尾椎疾病 | 084 |
| 膀胱与前列腺疾病 | 087 |
| 高血压 | 087 |
| 低血压 | 088 |
| 妇科疾病 | 088 |
| 儿女的疾病和父母的关系 | 093 |
| 5. 参悟的方法 | 097 |

第三章 直面人生，淡泊名利

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 日常工作 | 103 |
| 2. 破解诬陷 | 105 |
| 3. 人生友道 | 106 |
| 4. 容纳虚伪 | 107 |
| 5. 钱财只是工具 | 108 |
| 6. 如何看待挫折 | 109 |
| 7. 宽厚包容 | 111 |
| 8. 好恶中修炼 | 112 |
| 9. 违逆导致不顺 | 112 |
| 10. 感悟压力 | 114 |
| 11. 退休享清福 | 116 |
| 12. “小人” = “好人” | 117 |
| 13. 人生须自信 | 118 |
| 14. 坦然做官 | 118 |
| 15. 付出与回报 | 119 |
| 16. 机遇之因 | 121 |
| 17. 初涉社会，如何应对工作中困境 | 124 |
| 18. 改变心性和命运 | 126 |
| 19. 理想与欲望 | 127 |
| 20. 端平心态 | 129 |
| 21. 相处的艺术 | 132 |
| 22. 机遇与运气 | 134 |

23. 享受	137
24. 欣然受惠	139
25. 先舍后得	141
26. 花钱与赚钱	144
27. 不义之财	148
28. 知足富贵	151
29. 慈善施舍	153
30. 接纳是真善	158
31. 吃亏是福	160
32. 生意成败	163
33. 平淡是真	167
34. 婚姻那些事儿	170
35. 家和万事兴	193
36. 百善孝为先	194
37. 教育子女	200
有助心灵觉醒与人生欢喜的参考书目	206
人为什么活着 / 王通	209
编后记 / 黄艳华	215
跋 / 王茹	219



第一章 病由心生，患自心起



1. 《黄帝内经》所蕴含的真理

病由心生，求医不如求己，治病宜先治心。

到底人生的疾病是怎么来的？有些人整天担心、害怕、着急、牵挂、盼望……各种各样的心情，很多、很复杂，这样的人，就符合一个“患者”的“患”字，心老往上窜。今天担心孩子，明天跟这个人着急，跟那个人生气，跟这个人担心，跟那个人害怕……这就得了，准备做患者罢。患者的“患”字，告诉我们，心往哪里窜，哪里就会有忧患。窜到心，身体就会有忧患；窜到外界，外界就会有忧患。

喜伤心、怒伤肝、恐伤肾、思伤脾、惊伤胆——《黄帝内经》

《黄帝内经》是中华文明史上一部伟大的医学圣典。

喜伤心、
怒伤肝、恐伤
肾、思伤脾、
惊伤胆——《黄
帝内经》

人的心，都连着情，叫作心情，情都连着况，叫作情况。人的心，会很“脏”，故叫作心脏。

书中对人们得病的来源，作了充分的探讨和说明，概之为“喜伤心、怒伤肝、恐伤肾、思伤脾、惊伤胆”，等等。古人的心情，没有现代人这样繁杂纷陈，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊、急、气、恨、怕、怨、烦、悔、慢，在古人归纳的这些心情之中，几乎没有一个是好的心情，只有一个喜算是好的，还只能是平静地喜，否则喜极伤心。换个角度说：

人生没有什么好心情，人生都是苦心的命。

人生必须下苦功夫，研究到底人心是怎么一回事？只要找到了这个心，就找到了人生的根本。人的心，都连着情，叫作心情，情都连着况，叫作情况。人的心，会很“脏”，故叫作心脏。人的心脏，原来就是心“脏”。人生真是高兴不行，悲伤更不行。人的心，到底多脏？原来，人生那么多心情，多是肮脏的，必须千方百计予以摈除。“忏悔”这个词，也告诉我们，人生会有千万种心，每个心都要认真去悔。只有悔了才能改，叫作悔改，改了必能进，叫作改进，只有进了才会渐入佳境中来。原来，一切最终还是要回到自心中来，人生只有回到了自心，才等于找到了生命的根本。

2. 汉字承载的信息

万法归心。“心”这个字，左面是儿童的儿字，右面是阴阳平衡的两点。人这个“心”，就像儿童一样，

跳来跳去，跳动不安，跳成了一阴一阳，形成了阴阳不断变化之恒常图景。人的俗“心”，通常很肮脏。“心脏”这个词就提示着人们，人生要想方设法把心灵擦洗干净了，否则，一定会生各种病的，病由心生。只有彻底擦洗干净了，人这个“心”才会不脏，才会焕然一新，才是治病新开端。

什么人叫作有智慧的人？智慧的“慧”字——是下面一个心灵的心，上面加个笤帚反向去清扫。

“观”字简体左面是个又，右面是个见字——表明又看到了自己过去的错误了。

与“观”相辅相成的方法又是参悟的“参”，叫作参禅，类同于儒家提倡的省身，或者更国际化一些的称谓是Meditation——冥想。

繁体“参”字，上面是三个“自私”的“私”字右边，中间一个“大”字，下面再加三刀（三撇）才是“参”字。三个“私”字，代表着财、色、名。佛教讲人生有五苦：财、色、名、食、睡，又叫五盖五毒，饮食和睡眠，这是人的本能，很难予以摒除。

那么来看看“务必”这个词，提示人生应做些什么？“务”字，可以理解成文字的力量。“必”字意味着要把妄心给杀死。如果做到这点，就拥有了人生大药，就会彻底喜悦人生，明白生命真谛。这里蕴含天机，人生必须要做，或者惟一值得去做的事情，就是把人的妄心

什么人叫作有智慧的人？智慧的“慧”字——是下面一个心灵的心，上面加个笤帚反向去清扫。

没有了心情，
就是无心了。无
心，是佛教所讲
空态。

杀死。其他的事情，都是些不急之务，都可以不急着想去做。把这件事真做好了，就是一个通达灵性的人，就是一个找到了人生根本的人。

人生既然活的是心，一切就是惟心所造了。心决定外在事物，人的身体也不例外，是被心所决定着，外界到底能决定身体什么呢？人心不同，才会产生不同的作用力。一切的根本，在于人的心。“心”在哲学范畴上属于内因，外在有形物质界都属于外因。一切科学、医疗、药物等外在的方法，包括手法、气功法等法门，都属于外因之法。外因对内因会有一定影响作用，但是，绝不是决定性作用，它只是一个条件，充其量不过是必要条件而已。内因决定外因，内因是根据，外因是条件，根本在心。离心就是妄，就是颠倒梦想，就不可能得到究竟涅槃。

这个方法又是一个能量的“能”字。“能”这个字，也是一个私心的私在左面，底下加个月亮，它指的什么呢？这是在告诉，人们在日常生活工作中，私底下必须学会随时要用两个匕首，来斩杀自己的私心。

什么是私心？所谓私心，就是人生所有的自我心情，或私我情绪。请大家记住这个概念，只要有过的私我心情或情绪，都叫作私心。因为没有这个私字，就没有了心情，没有了心情，就是无心了。无心，是佛教所讲空态。

人的一生，只有真正明理了，才可能去改变一切，