

心

身医话

路向新
○ 著



◎ 吉林大学出版社

心身医话

路向新 著

 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心身医话 / 路向新著. -- 长春 : 吉林大学出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5677-5505-5

I. ①心… II. ①路… III. ①心身医学—普及读物 IV. ①

R395.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 319728 号

心身医话

著 者: 路向新 责任编辑: 徐 佳

责任校对: 杨 平 封面设计: 崔新新

出版发行: 吉林大学出版社

社 址: 长春市明德路 501 号

邮 编: 130021

发行部电话: 0431-89580028/29

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jn7k@163.com

济南文达印务有限公司 印刷

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 14.5 字数: 130 千字

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5677-5505-5

定价: 52.00 元

版权所有 翻印必究

《心身医话》

编委会

著者：路向新

副主编：白玉昊 李卫东 陈宝瑾 董海荣

何江 李元奎 刘智勇 王鸿雁

周伶 吕惠成

序

这是一部不同寻常的叙述，笔者是一名心身医学科医生，他看到世人的疾苦，除了身体上的病痛之外，更多的是心理和灵魂深处的苦痛。他不只是用药物为病人治病，更多的是帮助人们认清自己，破除无明，从痛苦中解脱。本书的大部分内容，都是笔者与日常接触过的人的谈话实录，这些人有着不同的健康状况，不同的心理状态，不同的精神层面，他们有各自的职业、兴趣、爱好，同样他们也有着各自的问题。笔者针对每个人的不同状态，步步深入，由浅入深，逐渐将人们引向问题的根源，从认知上彻底改变一个人。

他自创“自我解析法”，帮助人们了解自己，认识世界，破除内心的无明。他是一名医生，他没有任何宗教信仰，但他的讲说其实是在弘法、布道。人类社会经过几千年的发展变迁，我们的物质生活、经济状况、科技水平似乎是在不断地飞跃，但我们的心智却在不断地退化，我们的道德品质正在逐渐消逝，我们经历了“道、德、仁、义、礼、智、法”的历史文化变迁，人类社会逐渐由德治沦丧为法制、人治的阶段，出现了各种社会问题、环境问题、健康问题。若要调和这些矛盾，一定要回归“道德”的轨迹，从我们每个人内心开始改变，否则，人类必将走向失控甚至毁灭的不归路。笔者倡导医道同源，人与自然和谐相处，他的宣讲过程就是帮助人们复归于道德，效法自然的过程。

——乌海市蒙中医院院长 白玉昊

引言

这是怎样的一个时代？很多人都会说“这是个伟大的时代”。随着科技和文明的进步，人类取得了前所未有的成就，在各个领域都取得了突飞猛进的发展。我们的物质生活逐渐丰富，生活更便利、更快捷、更有效率。但另一方面，人类的心智却并没有随着科技的进步而进化，人们的内心无比空虚，紧张、焦虑、恐惧、嫉妒、仇恨困扰着每一个人。我们注重向外探索这个世界，我们总想从外界获得一些什么来满足我们的需要。但如果我们能深入地观察，就会发现，一个人，无论取得了多么辉煌的成就，拥有多少财富，有多高的声望，我们的内心还是不能满足，还是冲突不断，还是问题重重，还是不够幸福。

我们要重新思考，我们是不是错过了一些生命中最重要的东西？是的，那就是向内的探索过程——了解我们自己。我们不但要了解这个世界，更重要的是了解我们的内心，一个内心富足的人才会认识真正的自由、喜悦、慈悲和爱。“了解自己是这一生中最重要的事”、“你就是这个世界”，这是书中反复强调的命题。

生命的意义在于他的完整性，这个完整就是要了解生命的各个精微面。我们不但要观察外在的世界，更要观察我们自己的行为、思想、心智，在这种“看”的过程中就存在智慧。然而，如何去看，我们似乎还没有学会。我们总是带着偏见、传统、信条去看每一件事、每一个人甚至整个世界，我们能够看到的也只是我们的头脑能够理解的一个个片段而已，我们能够认识的世界也只是我们头脑中的世界而已，我们看不到事物本来的样子，是我们的思想阻碍了我们的观察。我们总是接受我们喜欢的，拒绝我们讨厌的；我们追求成功，害怕失败；我们追逐权贵，不甘平凡；我们把人分为善的恶

的、美的丑的……我们总是接受一半，拒绝一半，我们把这个整体的世界一分为二，我们只认识了一半的世界，活出半个生命，我们的世界充满了二元对立，所以问题重重，分歧不断。那么有没有一种观察，不去评判、不去分别、不去命名、不去强化……思想不介入，观察者就不存在了，观察者与所观之物之间的距离就消失了，存在的只有如实的“所观之物”，这时二元对立也便消失了，事物的本来面目就会呈现。我们每个人都可以这样观察，只有这样的观察才不会制造二元对立，只有这样的观察才能把握事物的整体，而美、爱、神圣只存在于这个整体之中。同样，用这样的观察，去看我们的思想、心念，就会了解思维、心智的运作过程，而恐惧、悲伤、愤怒、嫉妒都是思想的范畴，一旦了解了思想、心智是如何运作的，我们就能从恐惧、痛苦、悲伤中解脱。这个向外与向内的观察就是“看破”的过程，“看破”就是智慧，“看破”就是自由，这个“看”就是最有力的行动。

我们的记忆、知识、传统、思想形成了一个区别于别人的“我”，我们的一切行动都是以这个自我为中心的行动。我们接受的教育，无论是来自家长的还是学校的，都是在强调这个自我，“我要比别人强”、“我要成功”、“我要达到那里”等等，这样分离式的教育看上去是在培养专业的人才，但实际上是在制造更多的二元对立。人们的所有行为都是在强化这个“自我”，以自我为中心的行动会加大人与人之间的距离，人们会彼此疏远、嫉妒、仇视。所以，只要以自我为中心的行动还存在，分歧就不会消失，无论外在的规范律条有多么严格，矛盾与冲突——无论是外在的还是人们内心的一一都不能止息。只有放下以“自我”为中心的行动，人类的根本问题才能够解决，这个“无我”的行动，就是“无为”。这个“无为”不是无所作为，而是有一种行动，没有“自我”这个中心，没有任何功利性、目的性、强迫性，这种行为本身已充满了爱。那么如何

才能放下这个“我”呢？还是要去了解“我”的全部内容，这个了解的工具，就是上面谈到的“看”，只有“看破”了“我”的运作过程，了解了“我”的危险，才能放下以自我为中心的行动。

只有“自我”这个中心消失，心才能处于寂静当中。这个“寂静”是无止境的，只有安住在这个“寂静”当中，那个无限宽广、深邃、浩瀚的境界才会经由你而展现，在这个“境界”背后就是老子说的“无极”，佛陀说的“虚空”。那是万事万物的根源。这并不是内心的主观体验，这是如如的实相，只因有“我”的存在，阻碍了它的展现。老子没有讲的那么细致，只说了句“致虚极，守静笃”就直接到达了这个境界，对于普通人来讲，理解他实在是太难了。他没有讲如何观察这个世界，只是说“道法自然”，没有说如何了解心智，只是说“涤除玄览”。但他的初衷是要人们超越二元对立，从痛苦中脱离，过有智慧的生活。他的话极具智慧，但我们没能放下“自我”，没能去除内心的无明，所以不知道他说的是什么。所以本书开篇用大量的篇幅讨论了老子讲的“道德”，以及“道德”的重要性。只有尊道贵德，人们的内心才能建立起秩序，只有内心建立起秩序，外在的世界才会有序，因为世界就是人类心智的投射。所以复归于“道德”是全人类的大事。很多人也许意识不到这一点，但每个人都被各种问题所困，每个人都有自己的痛苦与烦恼，每个人都想要更好地生活。如果深入进去你会发现，只要内在缺少秩序，无论我们从外界获得了什么，我们的内心还是存在恐惧与不安，我们的生活还是问题不断。这个内在的秩序就是老子说的“与道合一”，只有停止关于“我”的行动，心灵足够寂静时，这种秩序才会出现，这个秩序就是美、自由、爱、慈悲。那一直是我们每个人内在追求的境界，但我们好像已经将它丢弃了很久。

生老病死是自然规律，生命也只是一个过程而已，但是在这个过程中人们却充满了恐惧。恐惧衰老，恐惧疾病，恐惧死亡，我们

一生都活在恐惧当中。正是因为内心的恐惧让我们错过了生命的美好。自然的美无处不在，我们非要去诗歌里、绘画里、庙宇里、脸蛋上去寻找美。如果我们可以稍微深入一下，就会发现生命的完整不仅仅体现在对外在世界的了解，更重要的是了解我们自己的各个层面。除了肉体层面，我们还有精神（心理）层面，而人类的痛苦大部分还是来自于精神层面。一个人若要面对自己的痛苦，并从痛苦中解脱，就必须主动去探索在精神层面发生了什么，比精神层面更深的层面又是什么。而只是听别人说那是什么、那里有什么，是远远不够的。所以“认识自己”是出离痛苦、止息一切冲突的必经之路，这条路也是复归于“大道”的必经之路。

——路向新

2015年9月

目 录

第一章 问道德·····	1
一 道为何物·····	1
二 其德乃真·····	11
三 无为之法·····	23
四 止于至善·····	33
第二章 问恐惧·····	43
第三章 问婚姻·····	51
一 无明之苦·····	51
二 突破传统·····	55
三 超越尘俗·····	61
第四章 问爱情·····	73
第五章 问医学·····	81
一 何谓医学·····	81
二 破除迷信·····	89
三 医患之鉴·····	99
第六章 发现美·····	105
第七章 问自卑·····	113
第八章 问鬼神·····	123
第九章 析 梦·····	131
第十章 问 佛·····	139

第十一章 问 学	147
一 实现梦想	147
二 师法自然	159
第十二章 暴力与欲望	165
第十三章 问信仰	177
第十四章 专注、幸福	185
第十五章 思想的局限	197
附录：自我解析法	208

第一章 问道德

一 道为何物

它是眼睛无法看到的，但眼因它而能看见。

它是耳朵无法听到的，但耳因它而能听见。

它是心智无法思量的，但心因它而能思量。

——《奥义书》

李：世上真的有所谓的“真理”或“道”存在吗？

路：这个问题太大了，到底有没有一个超越我们认识范围的存
有呢？到底有没有一个存在于我们身外的东西呢？千万年来，人们
一直在追寻着，探索着。所有宗教的最核心问题就是寻找这个“存
有”。一朵花，不因人们的赞美而快乐，也不因人们的冷漠而悲伤，
更不会因风雨的来临而恐惧，她，只是全然地绽放，在这种绽放中，
展现一种品质，那是真正的美或是爱，或是人们一直追求的真理。
她既在万物之中又在万物之外，她无处不在。你叫我展现给你看，
那真的是办不到。一个人如果真的对这个问题保有热情，那么，只
是向别人寻求答案，是没有任何意义的，只是知道“有”或是“没
有”对于你又有什么意义呢？有没有勇气说，自己去发现它，看看
那到底是怎么一回事。

问：那我们为什么不能发现它呢？

路：第一，大多数人不知道它，不知道有它的存在，不知道我
们日常所闻所见所感即是“道”的“用”¹，正所谓“百姓日用而不知”²。正如鱼儿在水里游而不了解水为何物一样。

第二，有很多人在理论上知道有“道”的存在，但他们把这个
“惚兮恍兮、先天地生”³的“道”具体化了，形象化了，认为那是
个可以“找到”的东西，然后发明了各种方法（如打坐、吐纳、诵
经、持戒等等）去寻找，找了几十年，也没有真正体验过这个道。
事实上“道”是不能用任何具体的外在方法去“找”的，你找到的
只是你自己思维制造的幻象，这个幻象永远是陈旧的、腐朽的，而
“道”永远是崭新的、鲜活的。

第三，由于人们的逻辑思维越来越发达，知识越来越丰富，人

¹道，有“体”有“用”，“体”就是道本身，“用”可理解为道的功能。

²《周易·系辞上传》：“一阴一阳之谓道。继之者善也，成之者性也。仁者见之谓之仁，知者见之谓之知。百姓日用而不知，故君子之道鲜矣”

³《道德经》第二十一章

们在解决问题的过程中，越来越依赖知识和思维的作用，以致于大多数人忽略和否定了头脑之外的存在，或是另一半大脑的功能，这使我们离道越来越远。

第四，上百万年的记忆和几千年的传统，让我们的大脑模式化，太多的教条、规则、轨迹让我们的头脑变得麻木，让我们每一个人失去了天性，我们试图通过外在的规章制度、法律法规、道德标准来约束我们的身心，认为这些外在的形式就可以让我们变得幸福，让我们的世界更加美好，但事实上你看到了，健康问题、环境问题、食品安全问题，日趋恶化；战争、暴力、强奸，每日都在发生，人类面临着前所未有的危机。大多数人已经意识到，只有“复归于道”才能拯救我们的家园。“道”便是秩序，是更高的秩序。

李：为什么在你看来“悟道”是必须的呢？

路：这个问题很大，也很复杂，我们试着讨论一下，在我上一本书《洞见中医》的第二章曾经谈到“生命的意义”这个话题，对于我们每个人来说，生命有两个大的意义，第一，获得最基本的物质生活保障，第二，扬升意识，完成进化。人类已经进化繁衍了几百万年，我们从外界获取我们的生活必需品，这是生存的需要。但除此之外，我们的生存还有更大的意义，那便是“与道合一”。我们的祖先，牢牢把握住了这两个意义，在满足生活最基本的物质需求的同时，注重内修，他们“法于阴阳，和于术数”，他们都是“知道者”，他们“皆度百岁乃去”¹，他们都在天地的大秩序之中运作，他们以“道”治理天下，他们那个时代被称为“三皇五帝”时代²。

¹ 《黄帝内经·上古天真论篇第一》：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

² 三皇五帝是中国的传说，在夏朝以前出现在传说中的“帝王”。三皇五帝是谁，存在多种说法。基本上，无论是按照史书的记载，还是神话传说，都认为三皇所处的年代早于五帝的年代。大致上，三皇时代距今久远，或在四五千年至七八千年以前乃至更为久远，时间跨度亦可能很大；而五帝时代则距夏朝不远，在4000多年前。

但是随着物质的逐渐丰盛，人们开始追求享乐和感官刺激，人们的占有欲越来越强，以“我”为中心的活动越来越多，矛盾也就日趋激化，人们在不断地追求物质享受的过程中，逐渐“离德背道”，这个过程从夏商西周一直持续到现在，这是个大的历史过程，在这几千年里真正“悟道”的人凤毛麟角。背离了“道德”，人治、法治是很难建立完美的秩序的，因为人心不轨，社会就是人心的显化。人类社会走到这个“离经叛道”、只能靠礼法来约束我们身心的时代，危机四伏，大的转变就要开始了，老子在两千多年前就已经知道“夫礼者，忠信之泊也，而乱之首也。前识者，道之华也，而愚之首也”¹，这个转变就是要我们“复归于道”，我们要重新找回生命的意义。

那么要“复归于道”一定要从我们每个人做起，我们出生后不久便开始不断地学习各种知识，掌握各种技能，树立各种理想，受缚于各种规范，以便能够在这个社会上生存。为了学业，为了生存，为了名利，为了子女，每个人都在追逐着、奔波着、索求着，最终走向死亡……这几乎是所有人一生的模式，我们错误的认为这便是生命的全部。然而，在这样的生存模式中，我们不但没有摆脱疾病、贫穷、战争、痛苦，寂寞、空虚……反而变得越发冷酷、自私、敌对、迷茫、愚钝……我们不禁要问，伴随着科技进步，人类自身进化了吗？我们的教育向来注重知识与技术的学习，力求向外探索这个世界，我们虽然取得了一些成绩，但制造了更多的冲突与痛苦。我们不禁要问，在教育中我们是否忽略了一些更重要的东西？是的，这个被忽略的正是我要强调的，就是美、爱、慈悲，或是“道”，我们不具备这个品质，我们都以自我为中心，所以才问题重重，痛苦不断。

李：作为普通人，每天受困于日常琐事，又怎么能认识到这些

¹ 《道德经》第三十八章

呢？

路：这正是问题所在，所以我说：“大道至简，行道甚难”。大多数人不知道有那么一回事，自然不会去行动；一部分人在理论上知道有那么一回事，但没有“悟道”的热情；有一部分人一生修道，但他们执迷于各种固定的方法，浪费了生命；有些人固执己见，名利薰心，干脆否定了“道德”，害人害己。“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道”¹。对“道”持不同态度的人，大致有三种，即老子所说的上士、中士、下士。觉性高的人，知道了这个至深至简的“大道”之后，会马上意识到，哦，原来这就是我一直要寻找的，然后紧紧抓住它实践它；中等觉性的人，了解了这个“大道”之后说，嗯，的确是这么回事，不过这太难了，我可能办不到，让那些悟性高的人去实践吧，然后自己继续活在了无明中；固执己见，毫无觉性的人接触“大道”之后，马上表现出不屑一顾、嗤之以鼻的态度，视“大道”为笑谈，他们太主观太愚钝，不断地为自己和别人制造问题。可惜的是，现实中，上士微乎其微，中士和下士比比皆是。上面说了，现在的人太相信自己的头脑，头脑里填满了各种知识，心被欲望填满，没有一丝空寂，没有一点道心，这是很可怕的。

那么，如何让更多的人具备觉性呢？如何让一个下士成为中士，让中士成为上士呢？其实觉性即我们通常说的“慧根”或是“佛性”或是“清净心”。这种品质人人具备，只是我们的心被太多的尘垢蒙蔽了。所谓“修心”、“悟道”即是涤除尘垢、点亮心灵之光的过程。但这并不意味着，我这里有火种，就可以点亮另一颗心。当一个人意识不到自己的局限，不主动寻求改变，缺乏改变的热情时，火焰再强烈也无法将那颗心点燃。

李：那是不是意味着对于自己不想改变的人，你的宣讲起不到

¹ 《道德经》第四十一章