

找到內心最佳的平衡點

恢復我們真正健康的身心!

病由心生 還從心滅

蔡景睿 編著



國醫張步桃 推薦

相信本書能對現今的社會與為煩惱所苦的眾生能有很大的助益
同時為其身心找到一個絕佳的清涼安隱處

預防疾病 關注你的健康

預防疾病 關注你的健康

病由心生

從心臟



何炳文 著



圖書出版 醫學

本書是作者多年臨床經驗的結晶，內容豐富，文字生動，是醫學生、醫生及醫務人員必備的參考書。適合醫學生、醫生及醫務人員閱讀。

病由心生

還從心滅

蔡景睿 編著

國醫張步桃 推薦序

在臨床上，常常會看到許多來看病的患者，心裡有許多放不下的心事，心結紛亂，導致患者病情無法有所起色，尤其是憂鬱患者。如果是「身」影響「心」，則能藉由中醫來調理臟腑、氣血、營衛，以「簡、便、廉、效」的用藥原則治癒其「身病」，而達到解除其「心疾」，其效如桴鼓；但是如果是「心」影響「身」，雖然中醫在治療情緒方面也有許多的文獻與用方，但是最終還是要靠病患自己走出內心的陰霾，所謂「解鈴還需繫鈴人」，中醫只能站在輔助的角色來幫助患者，主要還得靠患者本身能夠學習如何「自識其心」、「自護其心」與「自治其心」。《心經》云：「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想。」只要病患能解除自己內心的罣礙，則很多疾病立刻便能獲得很大改善。

在二千五百多年前，釋迦牟尼佛對我們「內心」的認識與剖析，就非常的透徹、究竟，佛陀有八萬四千種法門來契合八萬四千種不同根器之眾生，隨眾生之根器而為之說法。《維摩詰所說經》云：「佛以一音演說法，眾生各各隨所解，普得受行獲其利。」「悉知眾生來去相，善於諸法得解脫。」因此若能巧妙的運用佛典及各種法門來協

助慢性病患，引導患者如何善用其心，相信能使患者本身的病情有很大的改善。本書即以中醫《黃帝內經》與西醫的生理學為基礎，用中西醫的醫學角度來說明各種壓力與情緒對身心的負面影響，再以釋迦牟尼佛的修行心法，來練習「自知其心」、「自護其心」與「自治其心」，進而達到「自淨其意」的最終目的，這種舒解內心壓力的心法，能夠究竟的讓病患的身心達到非常調和、清淨、安穩的境界，如能再配合中醫養生的方法與藥膳，協助身體快速的恢復健康，便能幫助患者找到身心最佳的平衡點。相信本書能對現今的社會與為煩惱所苦的眾生能有很大的助益，同時為其身心找到一個絕佳的清涼安隱處。

張步桃
98/7/30 寫于百佛岩

自序

在筆者的直系親人中，祖母因肝病去逝，外祖母患有糖尿病又二度中風，最後也因糖尿病惡化而去逝，母親因子宮頸癌擴散而病逝，諸如這樣的家族慢性病史，再加上筆者自身對西藥極度過敏的體質，連一般人感冒常服用的鎮痛解熱藥、消炎殺菌藥、消炎止痛藥都會產生要命的過敏反應，例如Scanol（普拿疼）、Pyrrine、Penicilline，後來更連Ponston、Amoxil、Volton（Voren）也都會讓我產生過敏反應。過敏的症狀有眼皮浮腫無法張開，鼻內也腫脹而阻塞（不能用鼻呼吸），最後連支氣管也腫脹而呼吸困難，這是非常可怕的過敏反應，每次都像是在跟死神搏鬥。最誇張的是Brufen，因拔牙在第一次服用一星期後沒有發生過敏反應，但到了隔年又因拔牙在第二次服用後，竟然又產生要命的過敏反應，顯示筆者的免疫系統又進一步對新的西藥產生記憶性過敏反應，這又讓西醫師面臨無藥可用的窘況。

由於全台灣幾乎沒有其他藥物可用的情況下，因此也曾經被某些大醫院拒收過，每個西醫師看了我的用藥病歷每個都搖頭而束手無策。對醫師而言，一個無法服藥的病患，似乎與癌末病患無異，也因為如此，筆者只能藉由中

醫，服用中藥來處理感冒或是一些其他疾病的疼痛。由於以上特殊的經歷與萬般無奈之下，命運之神讓筆者在專科四年級時決定要學習醫理，希望能徹底的了解親人與自己的情況是否還有其他的方法能夠處理。但是筆者念的並非高中自然組，要轉醫科似乎也不太可能，因此決定先從中醫學起，至少中醫能處理好筆者的感冒和其他體質的慢性問題，而且筆者希望先建立起中醫的醫理，之後再以中醫科學化的角度來學習西醫，如此才不會被西醫的觀念所限制，以防將中醫西醫化。

在因緣際會下，遇到國醫張步桃醫師，在張老師無私且有問必答的教學風格下，學習中醫長達7年多（1997~2003年），也在張老師的診所跟診學習有5年的時間，同時也自費學習現代西醫的生理學、病理學與營養學的課程，最後發現，只有正確的生活作息與營養均衡的飲食，以及學習如何舒解身心的壓力，才是預防與改善許多嚴重的慢性病的最佳方法，不能完全只依賴藥物的控制。

在研究學習中醫與西醫生理學、病理學及營養學後，發現有許多的研究結果，與佛教經典似乎有著共同的觀點與結論，因此突發奇想，試著將此四個領域做連結與貫

串。藉由現代醫學先鋒的研究結果，再對照二千五百多年前釋迦牟尼的修行心法，發現二者的結論竟然會如此契合。因此，對於現代生活繁忙的族群而言，如何在眾多的壓力下維持心靈與身體的健康，值得我們靜下心來好好的重新省思。在了解長期過大的壓力是如何讓身體生病的原理後，筆者會介紹一些佛教經典中相關療養心病的心藥，這些如至寶般的心藥能澆熄我們熱惱的心靈，並且自然的找到內心最佳的平衡點，使我們保有真正健康的身心。

但由於筆者學習佛法尚屬粗淺，對於所引述的佛典內容不敢妄自做深入的解釋與說明，惟恐錯解佛意，只能引申與醫理相關的解釋。《維摩詰所說經》云：「佛以一音演說法，眾生隨類各得解。」因此讀者必需細心閱讀了解後，再自行思惟當中的義理，若仍有不解之處，可再請教大善知識開示，這是筆者要向各位讀者抱歉之處。末學僅祈望藉由此小小的心得分享，而成為一塊敲門磚，希望能為許多因煩惱所苦的心靈，與長期受慢性病煎熬的人有所幫助。

在此要特別感恩國醫張步桃老師無私的教導，對學生的健康與醫學知識的學習有莫大的幫助，可謂是學生的再

生父母，更感謝張老師能在百忙當中撥空為學生寫推薦序，給予學生相當大的鼓勵。也感謝龍岡數位文化股份有限公司董事長兼社團法人中華小人物社會關懷教育協會榮譽理事長趙鈞震先生的大力支持，鼓勵筆者將「病由心生」的流程簡圖出版成書，更感謝「拯救地球」網站不吝提供許多相關寶貴的地球暖化資料數據。

由於筆者並非經由正科班訓練畢業的醫師，所學所知淺薄，經驗不足，更無任何醫學院的背景，原本只是為了考試方便而整理出來的流程簡圖，在趙理事長的多次鼓勵勸說下，筆者抱以謙卑與惶恐的心態出版此書，本書的內容將不涉及任何的藥物治療，只探討病理與如何消除心靈上的壓力，而達到預防或改善慢性疾病，若書中有不足或錯誤之處，尚請各界讀者、專家、醫師不吝批評與指正。

蔡景睿 98年8月25日

目錄

附圖（拉頁）：病由心生 簡圖

■ 第1章 病由「心」生的緣起	15
一、外六塵、六根、六識與內心思想的關係	18
二、心理慾望的過度表現與負面表現	21
（一）心理慾望的適當壓力與過度壓力表現	21
（二）心理慾望的負面表現	25
■ 第2章 情緒產生的大腦神經系統與內分泌系統機制	26
一、下視丘的神經性功能	27
二、杏仁核與下視丘：控制全身的內分泌	29
三、邊緣系統的「獎賞中樞」與「懲罰中樞」	29
（一）獎賞中樞	30
（二）平靜、舒服、放鬆、柔和、順心、喜悅與幸福的滿足感	31
（三）懲罰中樞	33
（四）忿怒與懲罰中樞	33
（五）腦部其他內分泌與情緒疾病	34
1. 憂鬱症	33
2. 狂躁症	36
3. 躁鬱症	39
4. 精神分裂症	39
5. 阿滋海默症（老年癡呆症）	41
■ 第3章 第一條影響身體最快的神經性機制	46
一、下視丘是自主神經系統的最高統帥：第一個惡性循環的開始	47
（一）首先出現的生理壓力現象	47
（二）長期交感性生理壓力所產生的損害	49
二、第一個惡性循環的開始	50

■第4章 第二條影響全身最大最久的路徑：	
邊緣系統懲罰中樞的第二個無限惡性循環的開始	56
一、對睡眠的影響	58
二、肝臟功能減弱的影響	57
三、負面心理壓力與「腎上腺素」、「正腎上腺素」	60
四、交感神經系統的警告與緊張反應	61
五、下視丘分泌「促腎上腺皮質激素釋放激素」(CRH)	62
六、糖質新生作用	66
七、骨質疏鬆症	67
八、結論	69
■第5章 防止細胞癌變的三道防線	71
一、第一道防線：自由基的補捉	72
二、第二道防線：DNA效正修正酶	75
三、第三道防線：免疫系統的天然殺手淋巴球、 細胞毒性T細胞、巨噬細胞	75
(一) 癌細胞每天都在產生	76
(二) 細胞凋亡與細胞壞死	76
(三) 家族遺傳性癌症	78
(四) 癌症不該是絕症	79
四、中醫對腫瘤、癌症的病理觀點	80
(一) 積聚、癥瘕、疝癖病理學	80
(二) 中醫治病與用藥的最高指導原則	82
■第6章 錯綜複雜的內分泌失衡	88
一、「糖質新生作用」的主要目的與副作用	89
(一) 產生「糖質新生作用」的因素	89
(二) 脂肪酸的不正常代謝	91
(三) 肌肉、淋巴組織、胸腺之免疫功能的弱化	94

第7章 現代文明病與癌症的重新省思	96
一、營養素的定義	99
(一) 蛋白質 (Protein)	100
1、蛋白質的用途	100
2、蛋白質的分類	100
3、此「材」非彼「柴」	101
4、體內對蛋白質的利用原則	101
5、蛋白質的攝取量	102
6、蛋白質的多種調節功能	102
7、蛋白質與年齡關係及生理現象	102
8、植物性蛋白的優點	103
- 蛋白質神話：轉載於「拯救地球」網站 -	103
(二) 脂肪 (Lipid)	111
1、脂肪家族的成員	111
2、脂肪的功能	112
(三) 醣類	113
1. 此「醣」非彼「糖」	113
2. 醣的種類	114
3. 醣類的生理功用	115
二、各種維生素 (Vitamin) 的定義與功用	115
-脂溶性維生素-	115
(一) β 胡蘿蔔素 (β -carotene)、維生素A	117
(二) 維生素D ₃ ：鈣化醇 (Calciferol)	118
(三) 維生素E：生育酚、生育醇 (Tocopherol)	119
(四) 維生素K：氫化甲萘 (Menadione)	120
-水溶性維生素-	121
(一) 維生素C：抗壞血酸 (Ascorbic Acid)	121
(二) 維生素B ₁ ：硫胺素 (Thiamin)	122
(三) 維生素B ₂ ：核黃酸 (Riboflavin)	123

(四) 維生素B ₃ ：菸鹼酸 (Niacin / Nicotinic Acid)	124
(五) 維生素B ₅ ：泛酸 (Panthothenic Acid)	125
(六) 維生素B ₆ ：吡哆醇、吡哆醛、吡哆氨 (Pyridoxine)	126
(七) 維生素B ₉ ：葉酸 (Folic Acid / Folate)	127
(八) 維生素B ₁₂ ：氰鈷胺 (Cynocobalamin)	128
(九) 維生素H：生物素 (Biotin)	129
(十) 膽素 (Choline)	130
(十一) 對胺基苯甲酸 (Para-aminobenzoic acid ; PABA)	130
(十二) 肌醇 (Inositol)	131
(十三) 維生素B ₁₃ ：乳清酸 (Orotic acid)	132
(十四) 維生素B ₁₅ ：(Pangamic acid)	132
(十五) 維生素B ₁₇ ：(Laetrile)	132
(十六) 維生素F	132
(十七) 維生素P	133
(十八) 維生素T	133
(十九) 維生素U	133
三、礦物質 (Mineral)	133
(一) 鈣 (Ca) (Calcium)	135
(二) 磷 (P) (Phosphorous)	136
(三) 鈉 (Na) (Sodium)	137
(四) 鉀 (K) (Potassium)	137
(五) 硫 (S) (Sulphur)	138
(六) 鎂 (Mg) (Manganese)	139
(七) 氯 (Cr) (Clorine)	140
(八) 氟 (Cl) (Flourine)	140
(九) 碘 (I) (Iodine)	141
(十) 鐵 (Fe) (Iron)	141
(十一) 銅 (Cu) (Copper)	142
(十二) 錳 (Mn) (Magnesium)	142
(十三) 鋅 (Zn) (Zinc)	143
(十四) 鈷 (Co) (Cobalt)	144

(十五) 鉻 (Cr) (Chromium)	145
(十六) 硒 (Se) (Selenium)	145
(十七) 鉬 (Mo) (Molybdenum)	146
(十八) 硼 (B) (Boron)	147
(十九) 鈮 (V) (Vanadium)	147
(二十) 矽 (Si) (Silicon)	148
(廿一) 鎳 (Ni) (Nichel)	149
(廿二) 有機鍺 (Ge) (Germanium)	149
四、纖維素 (膳食纖維) (Dietary Fiber)	150
五、水 (Water)	150
六、抗氧化物質	151
七、細胞的新陳代謝	152
(一) 讓細胞工作的貨幣：\$ ATP	152
(腺嘌呤核苷三磷酸 或 三磷酸腺苷)	
(二) A T P 的生理功能	154
八、不吃肉能獲得足夠的營養嗎？	156
- 轉載於「拯救地球」網站 -	
第8章 動物性蛋白質對人體與地球的蝴蝶效應	165
一、蝴蝶效應	166
二、貪食肉的心理慾望，對身心的負面影響與慢性病的蝴蝶效應	166
肉食的危害 - 轉載於「拯救地球」網站 -	171
肉食是心靈的毒藥 - 轉載於「拯救地球」網站 -	181
三、貪食動物性蛋白質對地球的蝴蝶效應	182
四、素食的利益和肉食的代價 - 轉載於「拯救地球」網站 -	185
(一) 吃素的利益	185
(二) 與肉食消費有關的疾病	186
(三) 一些吃肉的代價	186
(四) 食用乳製品的代價	187
五、台灣經濟動物的吶喊	188

■第9章 長期食用精製砂糖飲料食品，與慢性病的間接關係	190
滾水煮青蛙與溫水煮青蛙	191
■第10章 解除抗壓性內分泌惡性循環的方法	192
一、大腦中樞神經的特性	193
(一) 神經纖維的動作閾值特性	193
(二) 神經訊號傳導路徑的習慣性	194
二、改變神經路徑的方法	195
(一) 持名念佛、持咒	198
(二) 痛苦的壓力始終來自過度的堅持	200
(三) 六種心法(六度、六波羅密)	202
1. 分享心(布施、檀那波羅密)	203
2. 不害心(持戒、尸羅波羅密)	209
3. 忽略或包容心(忍辱、羶(イロ)、提波羅密)	211
4. 持續心、積極心(精進、毘(ビ)梨耶波羅密)	217
5. 冷靜心、安定心(禪定、禪那波羅密)	221
6. 分析心、清晰心(智慧、般若波羅密)	222
三、刺激獎賞中樞的正確方法	225
(一) 不能以五官的享受(五慾之樂)來刺激獎賞中樞	225
(二) 諸惡莫做，眾善奉行，「自淨其意」，是諸佛所教	229
(三) 心病還須心藥醫，解鈴還須需繫鈴人	238
1. 自知其心：自我觀照的反省方式	238
2. 靜坐時的煩惱心與做壞事的愧咎心	243
3. 自護其心，自治其心	244
4. 自淨其心：不思善，不思惡，當下即是	249
參考書籍、文獻	260

第1章

病由「心」生的緣起

一、外六塵、六根、六識與內心思想的關係

二、心理慾望的過度表現與負面表現

(一) 心理慾望的適當壓力與過度壓力表現

