

百病生於氣之 「怒則氣上」

李宇銘中醫師



李宇銘中醫師，畢業於香港浸會大學，先後獲得中醫學學士、碩士學位。現於北京攻讀博士學位，熱愛中醫學，著有《中醫不切西瓜》、《中醫學神》等書。現為慈善團體全仁中醫創辦人，素食多年，崇尚簡樸生活，主張全人醫治。歡迎讀者來信交流，電子郵箱是：leeyuming@gmail.com

中醫認為人的七情與健康緊密聯繫，在《黃帝內經》中尤其有「百病生於氣」的說法，指出了各種情志如何影響人的健康，從今期開始，將會逐一探討，首先談「怒」。

很多人都認為發怒是不對的，但是中醫強調過猶不及，其實適當的怒是有益的。例如有成語說：「鮮車怒馬」，其中的「怒馬」即是指馬匹的壯健，而不是說牠發脾氣，還有如春筍怒發、草木怒生、心花怒放……這些「怒」，都形容旺盛、迅速，是一種積極的力量，有生長、發展的意味。又比如說消防員在火場上英勇救人，這一種勇氣亦可稱為「怒」。

所以，很多時適當的怒對人生很重要，怒是一種上升、擴展的力量，有「怒氣」則每天精神充沛，工作有目標，人生有動力；相反，缺乏怒則使人懶惰、逃避、退縮、怕事。



但是，當怒太過的時候，則可以使人生病。《黃帝內經》說：「怒則氣上……怒則其逆，甚則嘔血及飧泄，故氣上矣」，很多電視劇情，都描寫當人暴怒以後立刻可出現吐血，這就是因為當這一種上升的能量太過了、失控了，則人體的氣血亦向上衝而見嘔血；文中還提到一種「飧泄」的病，其實就是指吃東西下去不能消化，未消化的食物直接排便出來，這是由於這種太過的氣血上升，使在下面的胃腸不能消化食物了。

不過，除了暴怒以外，另外一種怒是更值得我們關注的，就是隱藏的怒，或者現代喜歡稱之為「鬱怒」。這種情況在現代社會十分多見，我們所說的工作壓力、生活壓力，逐漸累積了抑鬱、怨恨、憤世嫉俗，對生活上諸種事情都覺得不滿，這些負面能量的累積，也就成為了我們潛藏的怒。這種怒對身體造成的影響更大呢，因為它是長期的、慢性的侵害我們，由於這種怒是緩慢漸進的增大，我們也逐漸的適應了，不容易察覺它的存在。

那麼，如何可以預防怒氣太過？「息怒」則是十分重要的法則。息怒可包括兩種層次，一種是「釋怒」，當憤怒的情感來臨的時候，不是每每的去壓抑它，而是要適當的去釋放它。當然了，假如怒氣累積到非常厲害的時候才釋放，那就容易出毛病了，故此要學會從怒氣很小的時候，就要釋放它。這就牽涉到要「析怒」，需要理性的面對自己內心的情感，需要自覺地省察當下的情緒，當怒氣初生即消除它，那就能夠心平氣和了。

