

百病生于气之

「思则气结」(下)

李宇铭中医师



李宇铭中医师，毕业于香港浸会大学，先后获得中医学学士、硕士学位。现于北京攻读博士学位，热爱中医学，著有《中医不切西瓜》、《中医学神》等书。现为慈善团体全仁中医创办人，素食多年，崇尚简朴生活，主张全人医治。

欢迎读者来信交流，电子邮箱是：leeyuming@gmail.com

上回提到减少思虑的一种「逛街」练习，即是走路的时候只专注在各种感官上，帮助自己头脑甚么都不要想，从而减少思虑，这一种方法，实际上就是「活在当下」的练习。

活在当下，简单来说就是让自己生活在现在，而不是在过去、在未来。可是我们现在的人都习惯了「一心二用」，一边逛街、一边想其他的事情才有「效率」，这在中医来看，假如这种一心多用的思考是主动的要解决某些问题，那还算正常，但是假若这种思考是被动的、无法控制的，心里不由自主的跳出杂念，那就是思虑过度了。

其实，不单是逛街的时候可以做这种练习，应该把这种态度贯穿在整天每一个环节。有云：「生活处处皆是禅」，做饭是禅、打扫是禅、耕作是禅，也是同一道理，例如在我们洗澡的时候，就专心一致的洗澡吧，不要想甚么过去未来的事情；一边吃饭就专心吃饭，不要看电视、不要聊天；一边睡觉就睡觉，睡觉前不要回顾整天发生的事、不要筹算明天要干什么。如此种种，若能让自己整天都处于当下，时刻察觉自己内心，思虑自然不会萌起。

减少思虑最的首要条件是「自觉」。这就好象家中有孩子十分顽皮，不自觉做功课，常常嚷著要玩耍，作为父母的，怎样可以让孩子乖乖的停下来？我们脑袋中的杂念，就好象顽皮的孩子一样，失控的跳出来捣乱，要怎样才能够让它停下来呢？那就需要好好教养，让孩子懂得自觉。

要整天观察著孩子，这不容易啊！同样，要整天观察我们的念头，这也是非常难的事。但是，当孩子学乖了，不会胡乱捣乱了，父母就不需要整天监督；同样地，当念头平伏了，杂念不会随时生起，那就不需要整天都保持警觉。

听了这些减少思虑的建议，是否会觉得，一个人要「一无挂虑」，是说起来容易，做起来难啊！在现代社会里面，哪有人能够甚么杂念都没有？是的，这确实是难事，但亦同样地，现代社会中很多人生病啊！假如不去锻炼自己，又如何可以奢望获得健康？

《黄帝内经》认为长命百岁的人，第一条件就是要做到「恬淡虚无」，具体来说，长寿者在生活要做到：「外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数」，显然，「内无思想之患」就是活在当下、一无挂虑，是对于健康的最高要求，活过百岁则是真心追求健康的人才能获得的礼物。

(完)

[\(按此返回目录\)](#)

