

# 百病生於氣之

## 「思則氣結」(下)

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@ymail.com](mailto:leeyuming@ymail.com)

上回提到減少思慮的一種「逛街」練習，即是走路的時候只專注在各種感官上，幫助自己頭腦甚麼都不要想，從而減少思慮，這一種方法，實際上就是「活在當下」的練習。

活在當下，簡單來說就是讓自己生活在現在，而不是在過去、在未來。可是我們現在的人都習慣了「一心二用」，一邊逛街、一邊想其他的事情才有「效率」，這在中醫來看，假如這種一心多用的思考是主動的要解決某些問題，那還算正常，但是假若這種思考是被動的、無法控制的，心裏不由自主的跳出雜念，那就是思慮過度了。

其實，不單是逛街的時候可以做這種練習，應該把這種態度貫穿在整天每一個環節。有云：「生活處處皆是禪」，做飯是禪、打掃是禪、耕作是禪，也是同一道理，例如在我們洗澡的時候，就專心一致的洗澡吧，不要想甚麼過去未來的事情；一邊吃飯就專心吃飯，不要看電視、不要聊天；一邊睡覺就睡覺，睡覺前不要回顧整天發生的事、不要籌算明天要幹什麼。如此種種，若能讓自己整天都處於當下，時刻察覺自己內心，思慮自然不會萌起。

減少思慮最的首要條件是「自覺」。這就好像家中有孩子十分頑皮，不自覺做功課，常常嚷著要玩耍，作為父母的，怎樣可以讓孩子乖乖的停下來？我們腦袋中的雜念，就好像頑皮的孩子一樣，失控的跳出來搗亂，要怎樣才能夠讓它停下來呢？那就需要好好教養，讓孩子懂得自覺。

要整天觀察著孩子，這不容易啊！同樣，要整天觀察我們的念頭，這也是非常難的事。但是，當孩子學乖了，不會胡亂搗亂了，父母就不需要整天監督；同樣地，當念頭平伏了，雜念不會隨時生起，那就不需要整天都保持警覺。

聽了這些減少思慮的建議，是否會覺得，一個人要「一無掛慮」，是說起來容易，做起來難啊！在現代社會裏面，哪有人能夠甚麼雜念都沒有？是的，這確實是難事，但亦同樣地，現代社會中很多人生病啊！假如不去鍛煉自己，又如何可以奢望獲得健康？

《黃帝內經》認為長命百歲的人，第一條件就是要做到「恬淡虛無」，具體來說，長壽者在生活要做到：「外不勞形於事，內無思想之患，以恬愉為務，以自得為功，形體不敝，精神不散，亦可以百數」，顯然，「內無思想之患」就是活在當下、一無掛慮，是對於健康的最高要求，活過百歲則是真心追求健康的人才能獲得的禮物。

(完)

[\(按此返回目錄\)](#)

