

# 百病生於氣之 「驚則氣亂」

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)

「驚」亦稱為「驚慌」，是相對於「思」的一種情志，在《黃帝內經》說：「驚則氣亂……驚則心無所倚，神無所歸，慮無所定，故氣亂矣」，假如一個人突然受驚，往往會有心慌心悸、精神恍惚、緊張出汗，頭腦混亂的感覺，這在中醫來看，就是因為驚使心神不安，干擾氣血所致。

驚與恐十分相近，所以有「驚恐」這一個詞語，都是指「害怕」，兩者的區別，一方面驚慌是較為輕度的恐懼；另一方面，恐讓人感覺收斂、下沉，一個人恐懼的時候會周身乏力、怕冷軟弱，可是驚則沒那種陰沉的感覺，驚會引動人的氣血，特點是一個字：亂，胡思亂想，精神錯亂，而恐懼的人通常害怕得甚麼都想不了。

適度的驚可以說是警惕，是對人有益處的。例如說約了一個朋友，怕他會遲到，不如早點打電話提醒他吧，這一種驚是非常輕度的，是對事情走向負面的預防提醒，這種思想能夠幫助我們做好準備，讓事情做得更好。

但是，假若驚走向了極端，例如每一次約見朋友之前，你都給他打十多次電話，又或者每一位朋友你都會這麼擔心，那完全不是對方的問題，而只是自己本身信心不足，容易受驚了。

在現代的社會裏面，不少人都有「易驚」的性格，就是驚弓之鳥，警惕心過強，俗語說「防人之心不可無」，但是有些人就是把這種思想用到極處了，身邊連一個可信朋友都沒有，不敢敞開自己內心。說穿了，驚就是「信任不足」，對身邊的人、事物、外在環境都不能信賴，那樣就容易害怕發生甚麼不好的事。由於我們見到這個世界太多不好的事情發生了，天災、人禍、黑心食品、官商勾結、貪污腐敗、姦淫擄掠，人心莫測……數不盡的問題，假如我們內心只是聚焦在這些負面事情之中，教人如何不驚？

如何解決這種易驚的性格？這其實不在於外在環境的好壞，而在於內心平靜與否。這就好像辨認「偽鈔」的道理，所謂「道高一尺、魔高一丈」，假鈔票層出不窮，假若我們知道這麼多造假的方式，不禁讓我們心寒，似乎沒法逃過偽鈔的騙局？但是，辨認偽鈔其實很簡單，我們不需要每一張假鈔票都辨認清楚，只要知道一張真鈔票是怎樣的就夠了！同樣道理，要讓自己不易驚，不要將專注力放在負面的事情上，只要知道正確的事怎樣做，凡事看到正面之處，那就能夠讓自己有信心，面對風浪也不會動搖。

[\[按此返回目錄\]](#)

