

百病生于气之 「思则气结」(上)

李宇铭中医师



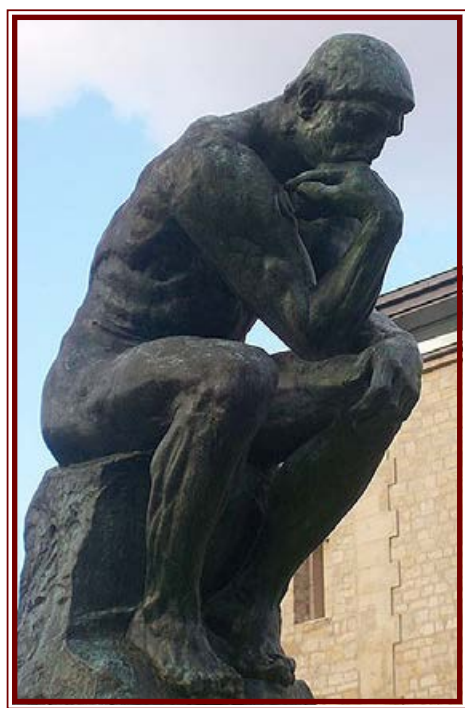
李宇铭中医师，毕业于香港浸会大学，先后获得中医学学士、硕士学位。现于北京攻读博士学位，热爱中医学，著有《中医不切西瓜》、《中医学神》等书。现为慈善团体全仁中医创办人，素食多年，崇尚简朴生活，主张全人医治。

欢迎读者来信交流，电子邮箱是：leeyuming@ymail.com

「思」从现代心理学上来看不属于「情绪」，但是中医仍将之归属于「情志」的范畴，就是强调了它与人体健康密切相关。在《黄帝内经》说：「思则气结……思则心有所存，神有所归，正气留而不行，故气结矣。」思虑太过的人，会使气血运行不畅而出现「气结」，中医常说的气机郁滞，例如时常唉声叹气，胸腹胀满，胃胀暖气等，这些都可以是气结的表现，要考虑自己是否思虑太过。

上面《黄帝内经》这一句话，是相对于「惊」而言的。惊是「心无所倚，神无所归」而出现的气乱，思则是相反，心里面有东西可以存留，精神不会散乱，所以「思」一方面可以帮助人不会容易「惊」，这可以理解为当人对事物认识清楚，充满自信，就不会胆小惊恐了。不过，假若思虑太过，则会使气血不通，由于中医强调人的气血要畅通，不通则病，因此，思可以说是百病所生的重要原因。





沉思者的原始塑象，位于巴黎的罗丹美术馆

现代的都市人，可以说十居其九，都有思虑过度的毛病！这样说是否夸张了一点？很多人都说：我没有思虑啊？！非也，这只是一般人对于「思虑」的理解与中医的认识不同。一般人认为思虑是指生活上有很多事情要烦恼、要处理，太多事情要想，但是中医所说的「思」还有深层次的意思。

先要解释「思虑」是甚么？思和虑仔细而言是两个概念，在《黄帝内经》有一段话说：「因志而存变，谓之思；因思而远慕，谓之处。」「志」是指人所存留的记忆，当我们记挂著有事要做，可以叫作「志向」、「立志」；当志要「存变」，就是指存在心中的志向要变成实践的过程，那就需要「思考」、「思想」了；当心志要真的实践出来，还要考虑到长远的影响、计划将来，这就需要仔细「考虑」了，虑是有「深谋远虑」的意思。

简单的说，思与虑都是指思考的过程，区别在于，思只是一种想法、念头，而虑则是将很多想法串连起来，考虑到多方面的影响。从上述的解释来看，思虑本身都是正常的，每一个人都可拥有，本身不会导致疾病，只是当思虑过度的时候，才会使身体出现毛病。

怎样才叫思虑过度？假如念头的萌生，是为了志向的目的而思考，那没问题，是正常的；但是当我们脑袋随时跳出一些无关重要的念头，本身是不需要实践思考的事情，可是自己却控制不了，念头随意跳出来，那就是头脑的干扰，显然是思虑过度了。如何解决思虑过度？下回分享。

[\[按此返回目录\]](#)