



# 百病生於氣之

## 「思則氣結」(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。

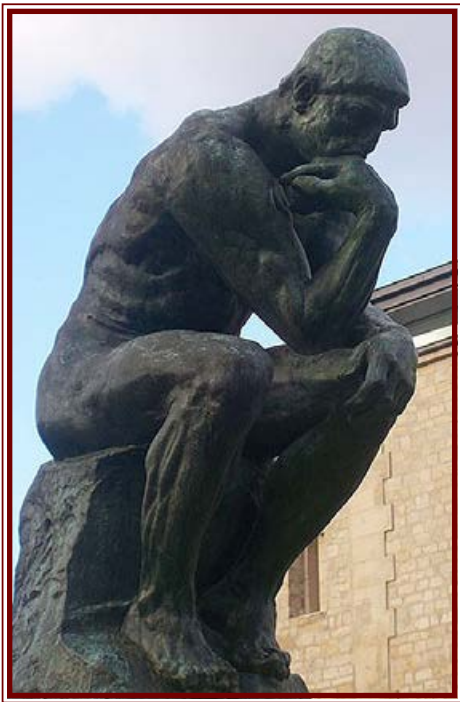
歡迎讀者來信交流，電子郵箱是：[leeyuming@gmail.com](mailto:leeyuming@gmail.com)

「思」從現代心理學上來看不屬於「情緒」，但是中醫仍將之歸屬於「情志」的範疇，就是強調了它與人體健康密切相關。在《黃帝內經》說：「思則氣結……思則心有所存，神有所歸，正氣留而不行，故氣結矣。」思慮太過的人，會使氣血運行不暢而出現「氣結」，中醫常說的氣機鬱滯，例如時常唉聲歎氣，胸腹脹滿，胃脹噯氣等，這些都可以是氣結的表現，要考慮自己是否思慮太過。

上面《黃帝內經》這一句話，是相對於「驚」而言的。驚是「心無所倚，神無所歸」而出現的氣亂，思則是相反，心裏面有東西可以存留，精神不會散亂，所以「思」一方面可以幫助人不會容易「驚」，這可以理解為當人對事物認識清楚，充滿自信，就不會膽小驚恐了。不過，假若思慮太過，則會使氣血不通，由於中醫強調人的氣血要暢通，不通則病，因此，思可以說是百病所生的重要原因。







沉思者的原始塑像，位於巴黎的羅丹美術館

現代的都市人，可以說十居其九，都有思慮過度的毛病！這樣說是否誇張了一點？很多人都說：我沒有思慮啊？！非也，這只是一般人對於「思慮」的理解與中醫的認識不同。一般人認為思慮是指生活上有很多事情要煩惱、要處理，太多事情要想，但是中醫所說的「思」還有深層次的意思。

先要解釋「思慮」是甚麼？思和慮仔細而言是兩個概念，在《黃帝內經》有一段話說：「因志而存變，謂之思；因思而遠慕，謂之慮。」「志」是指人所存留的記憶，當我們記掛著有事要做，可以叫作「志向」、「立志」；當志要「存變」，就是指存在心中的志向要變成實踐的過程，那就需要「思考」、「思想」了；當心志要真的實踐出來，還要考慮到長遠的影響、計劃將來，這就需要仔細「考慮」了，慮是有「深謀遠慮」的意思。

簡單的說，思與慮都是指思考的過程，區別在於，思只是一種想法、念頭，而慮則是將很多想法串連起來，考慮到多方面的影響。從上述的解釋來看，思慮本身都是正常的，每一個人都可擁有，本身不會導致疾病，只是當思慮過度的時候，才會使身體出現毛病。

怎樣才叫思慮過度？假如念頭的萌生，是為了志向的目的而思考，那沒問題，是正常的；但是當我們腦袋隨時跳出一些無關重要的念頭，本身是不需要實踐思考的事情，可是自己卻控制不了，念頭隨意跳出來，那就是頭腦的干擾，顯然是思慮過度了。如何解決思慮過度？下回分享。

[\[按此返回目錄\]](#)