

幽幽七情如何解？

人的一生必須經過生、老、病、死四個階段，而使人生過得充實、愉快、身體健康、壽終正寢，往往是人人所憧憬追求的。因此，世界上形形色色的人，每天形不由己汲汲忙碌的過日子。有人心胸坦然；有人怨聲載道；有人富甲天下；也有人為三餐不繼而煩惱，真是個大千花花世界。

每天我們接受大自然的滋潤與挑戰，為生活而奔波，飲食以裹腹。除此之外，心理因素更隨時左右著我們的思想行為。所謂心理因素即七情六慾，七情六慾的平衡與否，可影響到身體的健康。

精神與心理的平衡

回國3年中，我觀察到台灣的經濟富裕，物質享受比美國人有過之而無不及。可是在美麗的外衣下，再看看內心世界是否跟隨著物質的富有而富有快樂呢？並不盡然。這可從離婚率的節節上升、煙酒毒癮的氾濫、國中生至社會人士自殺率的增加，以及搶劫、情殺、金錢糾紛而反目成仇等層出不窮的社會問題，便可窺探到富有的台灣人民，內心世界是處在競爭、壓力沮喪、憂鬱的狀態下。

由於物質慾望的誘惑，人們奔波忙碌，從早忙到晚，難得有時間坐下來省思，人生的意義，除了名利之外，是否還有其他更

珍貴之精神領域？等忙出病來時，才猛悟人生何其苦？

很多人往往當領悟到健康最重要時，已經是病入膏肓，要向世界說再見的時候了！因此平日不得不注意養生之道。而養生之道，除了注重飲食平衡、藥膳補充及順應自然之外，最重要的，便是精神及心理之平衡了。

怒喜思憂悲恐驚

中醫認為人體致病因素有外因（即自然因素）、內因（即七情六慾）及不內外因（即飲食勞逸、外傷）。可見七情對人體的影響，它們扮演著重要的角色。

七情：怒、喜、思、憂、悲、恐、驚，伴隨著我們的日常生活。每天總會碰到不如意的事，讓人動怒、生氣；有時喜事也會令人得意忘形而撞禍肇事、悲從中來，或是杞人憂天、多愁善感；成為不幸事件悲傷；或對某事心生恐懼；或突然受驚嚇。

當然七情主導之情緒變化，在正常範圍下，大家都會碰到，且能應付過去。有時七情之適當刺激更能激發一個人的意志力與毅力。然而若受到過份的刺激或長期的刺激，其衝擊超過生理活動所能調節的範圍，便會引發五臟六腑、氣血功能紊亂而致病。

怒傷肝

中醫學認為：怒傷肝；喜傷心；思傷脾；悲憂傷肺；驚恐傷腎。例如：一個脾氣暴躁的人，

久而久之，會使氣血循環不暢而傷肝，因為肝臟喜舒暢條達，而肝氣不舒暢，亦會出現令人胸脇脹悶、急躁易怒、嘆氣、咽中有異物感，女人便會出現月經不調、痛經的症狀。而經常嘆氣的人，也是肝氣不舒的表現。肝火過旺的人，常會口苦咽乾、脾氣暴躁。君不見高血壓患者，多數是急性子，容易動怒。一生氣便面紅耳赤，因為怒則氣上，氣血往上衝之故。

喜傷心

“喜傷心，喜則氣散。”大家也許會覺得奇怪，既歡喜怎會傷心？不錯，當一個人過份高興開心時，是否常漫不經心的捧腹大笑？如此心臟血液循環會緩慢下來，有時也失去警覺心而應了“樂極生悲”的不幸事件發生。

思傷脾

“思則傷脾，其氣結。”其意便是過份思慮會傷脾。如學生經常熬夜唸書以及用腦過度的人，常會有精神緊繃、食慾不佳、肚腹脹滿、便秘或容易腹瀉等脾虛的症狀出現。這便是脾胃功能受攪亂。而思慮過度，會致使氣結，造成神經緊繃，氣血循環不暢。

憂悲傷肺

“憂悲傷肺，其氣消。”其意指，當一個人突然遭到不幸消息打擊而過份悲憂，會突然感到身體不支或四肢無力，甚至昏倒，便是氣消（即元氣精神消耗）

的現象。肺主一身之氣（肺司呼吸，帶動全身氧氣的輸送）。氣一消耗過量，增加肺的負荷量，自然傷肺。

驚恐傷腎

“驚恐傷腎，驚則氣亂；恐則氣下，傷腎。”其意指當一個人突然受到驚嚇或長期處於恐懼狀態下，便會心神不安，神不守舍、失眠等現象。這便是氣亂（即精神不能集中、情緒緊張）的表現。或是在急度驚恐狀態下，會有遺尿現象，便是氣下。（即膀胱不能控制而排出尿來）的現象。

腎主精，（精即人體的基本物質），精能化氣（即精力、能量），並主水液，調節體內水液的平衡及排泄作用。當人處在極度長期驚恐狀態下，消耗許多能量，影響內分泌系統，便是傷腎。（中醫所稱之腎，即指內分泌系統、泌尿系統、神經系統等而言。）

七情雖各有所傷，然而每一個情緒的困擾，會連帶影響幾個臟腑，其中尤以心、肝、脾三臟為甚。譬如一件事煩心，會讓你思慮擔心很久，沒有及時解決問題，會變得更加煩躁易怒。甚至吃不下飯（傷脾）。睡不著覺（傷心神）。

如何紓解七情的困擾，需以智慧來分析事情、冷靜下來想辦法紓解壓力與憂慮。

一般人為何有擾不完的心？佛家所謂貪、瞋、癡三毒，非常能夠釋解七情之困擾。每一個人幾乎都有貪心的念頭。對於物質、金錢的慾望永遠都覺得不夠，有了還想再更多。瞋，常得不到

自己所想要的，或所期待的美事，便會生氣，煩躁。癡，有時會固執不化，堅持己見。不能客觀分析事情。這三毒，便如此發生在每一個人身上而擾亂心神的安寧，即使面對美食佳餚也嚥不下飯。經常受此三毒情緒的困擾，便會擾亂五臟六腑的生理功能之正常運作，於是陰陽失去平衡而致病。

紓解七情困擾

如何紓解七情之困擾？以佛家所謂「修戒定慧」亦可解釋。一個人如果能靜下心來分析七情困擾原因何在？屬乎貪、瞋或癡，便想辦法控制物慾，在自己能力範圍之內過生活，便不會有入不敷出而生煩惱。與人相處時，多替他人設想，站在對方立場去想事情，怒氣便會很快消失。不

固執己見，多聽取智者的意見，以調整偏差的思維，如此，戒除“貪瞋癡”，一個人的心神便會很快安定下來。

而當我們的情緒安定下來後，頭腦會變得清晰，便能夠更客觀分析事情。心平氣和，這便是“智慧”。當然智慧不是憑空而降，也需要不斷的充實自己、學習新知、累積知識、修心養性、久而久之，智慧自然隨之而生。

人生說長亦短，既短亦長，如何在有生之年過得充實、愉快？見人見智。然而，主要的原理，是把握住基本的養生之道，順應四時，飲食有制，適當的運動，以保持體力，七情調和及不斷的學習、充實自己，累積智慧，則能心曠神怡、悠然自得，若有“蓮花出污泥而不染”的情操，則人生便不虛此行了。 ◆

“婦女身心調適”系列座談會

當今婦女的感情問題

■情歸何處。 ■犧牲奉獻的陷阱。 ■三角關係面面觀。

感情包括：友情、親情、愛情。媒體小說中常顯出女性不是為家人而犧牲奉獻，便是為男性做牛做馬，失去理智，這真正是婦女的生活經驗嗎？有人說現代女性有工作能力較獨立，所以外遇問題增加了，也有人說女強人太能幹了，因此先生跑掉了，更有人說女性留在家中照顧子女，而成了黃臉婆、糟糠妻，造成男性的外遇。為什麼就沒有人說見異思遷的男性，他的責任在那裡？他的處理態度又如何？三角關係中受傷的、受責備的受害的幾乎全是女性？問題出在那？

主持單位：晚晴婦女協會

主講人：劉仲冬、吳就君、施寄青

時間：83年11月18日 下午2：00—4：00

地點：台北市社教館4樓會議室

台北市八德路3段25號 電話：7725968・7725997

報名電話：3630197（婦女研究室） 傳真：3639565

座位有限，請儘可能事先報名。

主辦單位：中華民國工商婦女企業管理協會

策劃單位：台灣大學婦女研究室

合辦單位：台北市社教館家庭教育服務中心