

賽馬會安寧頌講座系列
從生存長壽到無疾而終
-心理靈性角度

吳兆文博士

香港大學社會工作及社會行政學系副教授、副系主任

中醫哲學觀

- 道
- 儒、佛
- 黃帝內經素問 上古天真論篇第一
 - 上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時禦神，務快其心，逆于生樂，起居無節，故半百而衰也。
- 中醫養生學目標 ≠ 長生不老
 - 「長壽」= 「盡終其天年」
 - 「天年」= ?

中醫養生學方法

1. 中藥
2. 針灸
3. 推拿
4. 運動：吐納、導引，太極、氣功
5. 情志：五行情志療法
6. 靈性：內觀靜修

五行情志療法

五志：怒、喜、思、悲、恐

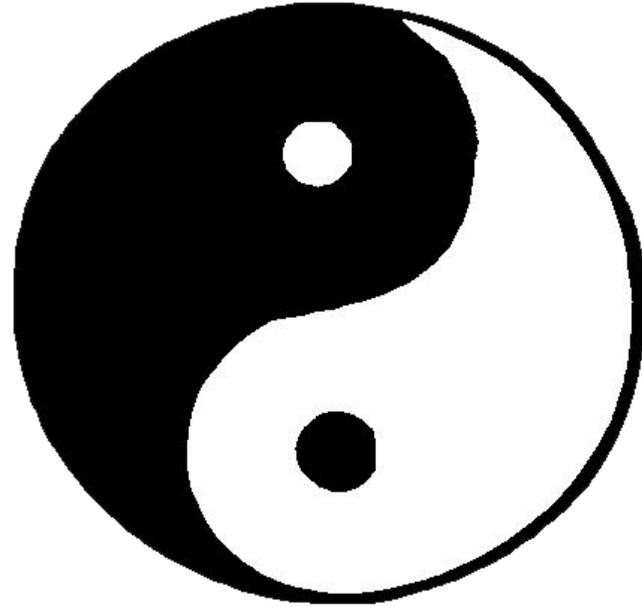
- 那些是
 - 正向情志？
 - 負向情志？
- 中醫 ≠ 西方心理學

中醫病因學：內因

- 宋。陳無擇「三因學說」(病因學)
 - 「七情，人之常性，動之則先至臟腑郁發，外形於肢體，為內所因」

陰陽：道態平衡

相反相成
相生相克
陰中有陽，陽中有陰



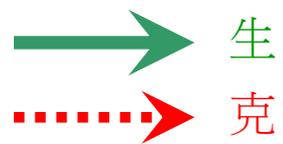
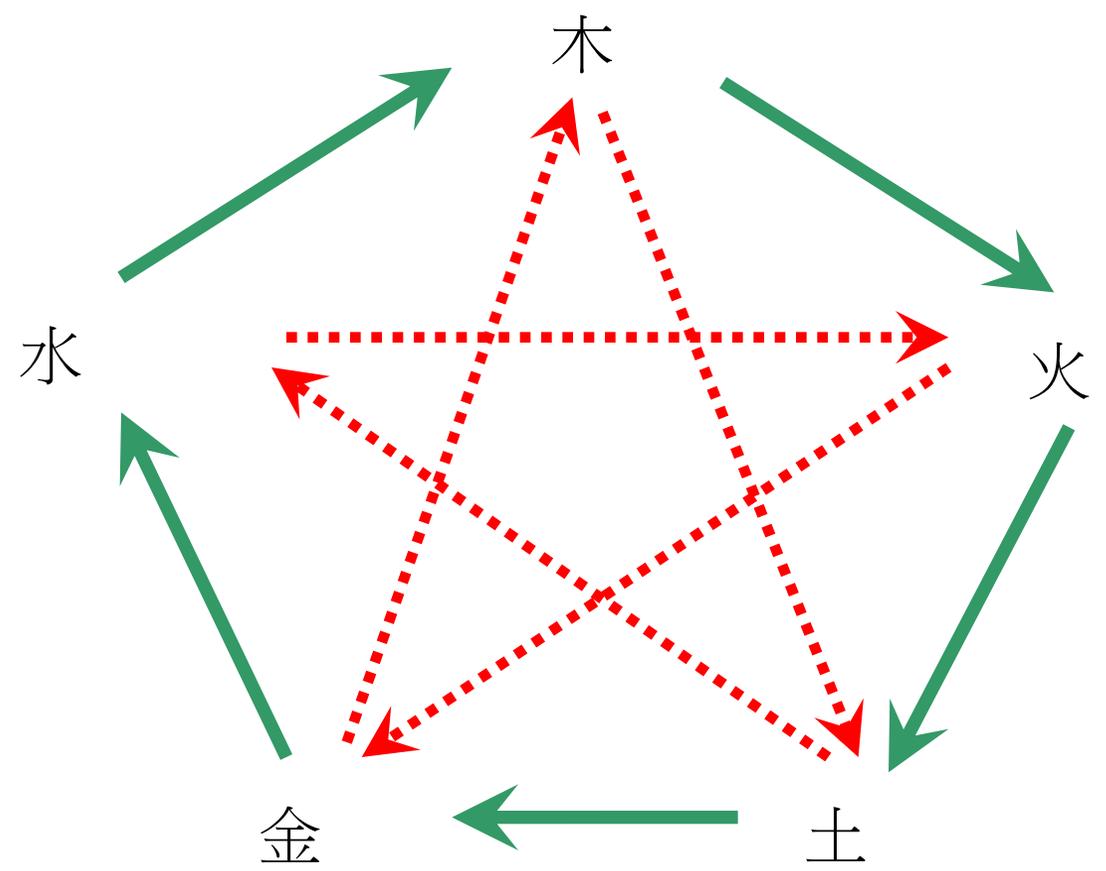
孤陰不生，獨陽不長
重陰必陽，重陽必陰

陰在內，陽之守也。
陽在內，陰之使也

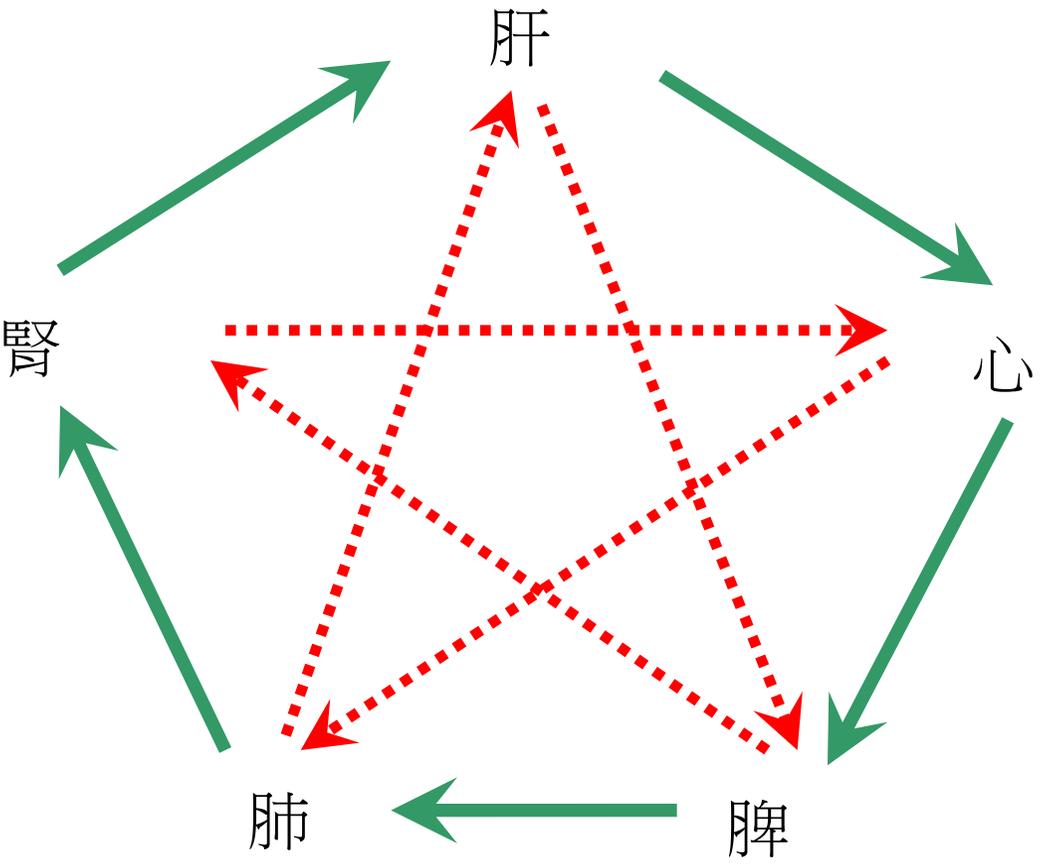
唐。張景岳：「造化之機，不可以無生，亦不可以無克。
無生則發育無由，無克則亢而為害」

陰陽

五行

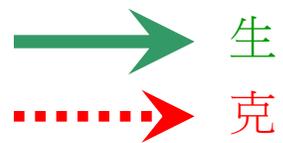
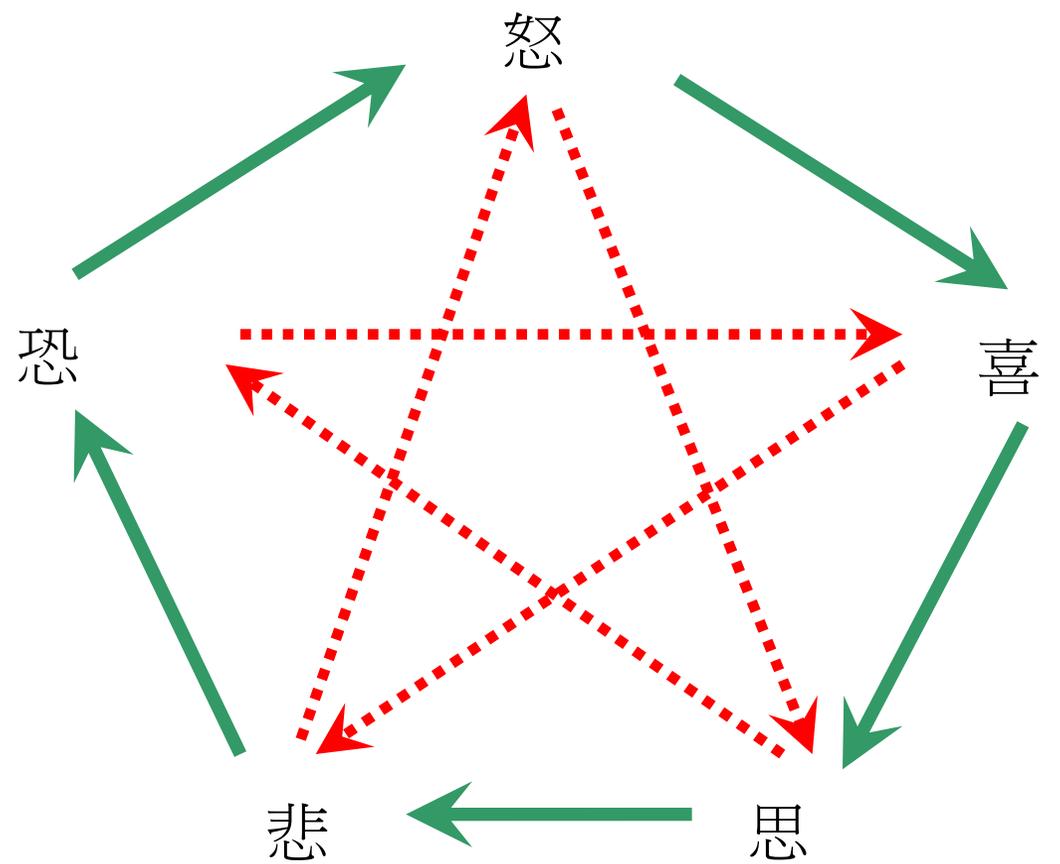


五臟

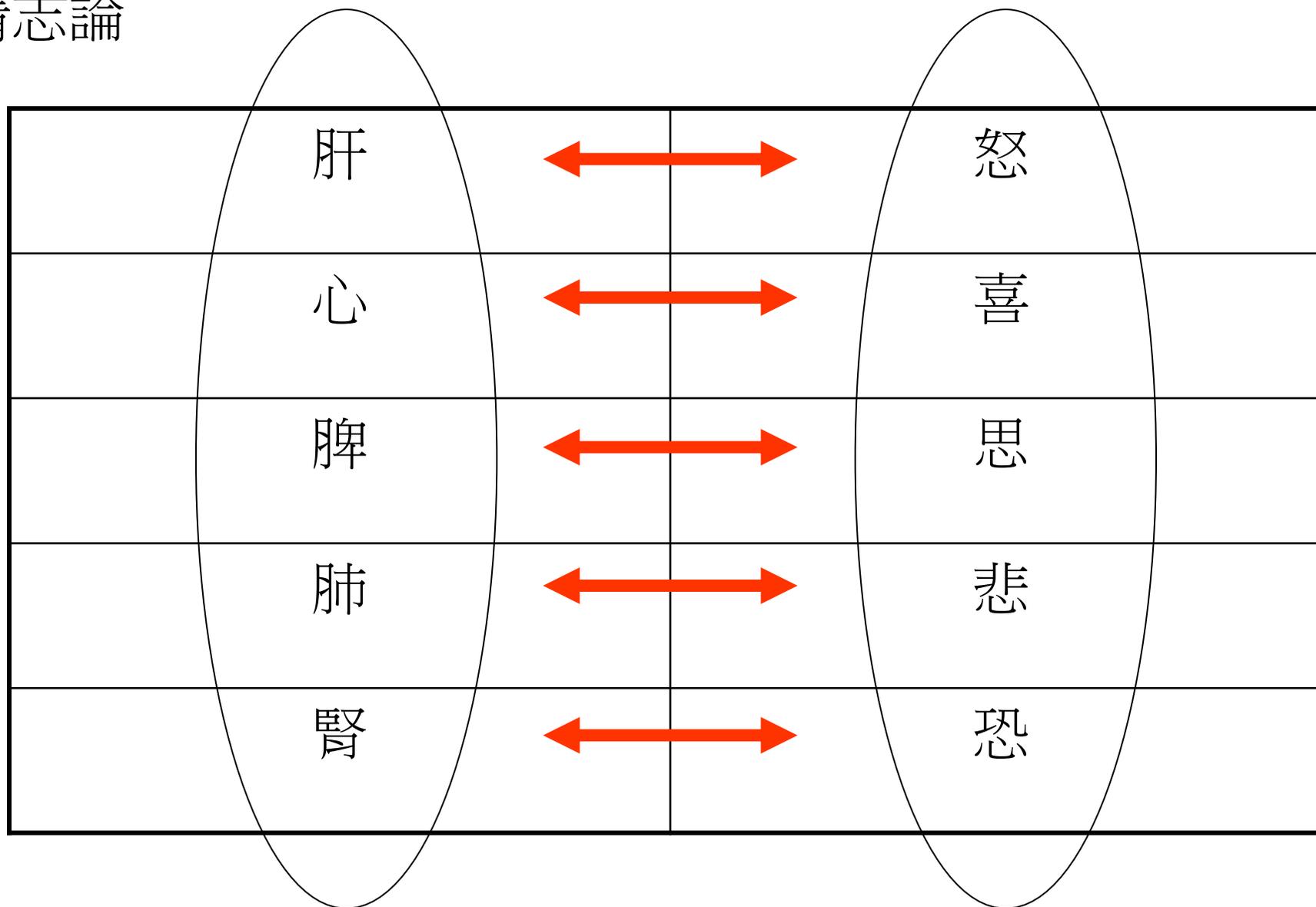


——→ 生
- - - -> 克

五志



臟腑情志論



介入方法

1. 補虛法
2. 情志相勝法
3. 因勢利導法
 - 重陰必陽，重陽必陰
4. 虛則補其母
5. 實則瀉其子

金，張子和(1156-1228), 「儒門事親」兩案例

1. 年青才進高中科舉

- 喜傷心
- 情志相勝療法：恐克喜

2. 婦人思念丈夫

- 思傷脾
- 情志相勝療法：怒克思

榎 證

情志(怒)
鬱結

肝氣
鬱結

肝經症狀

脾經症狀

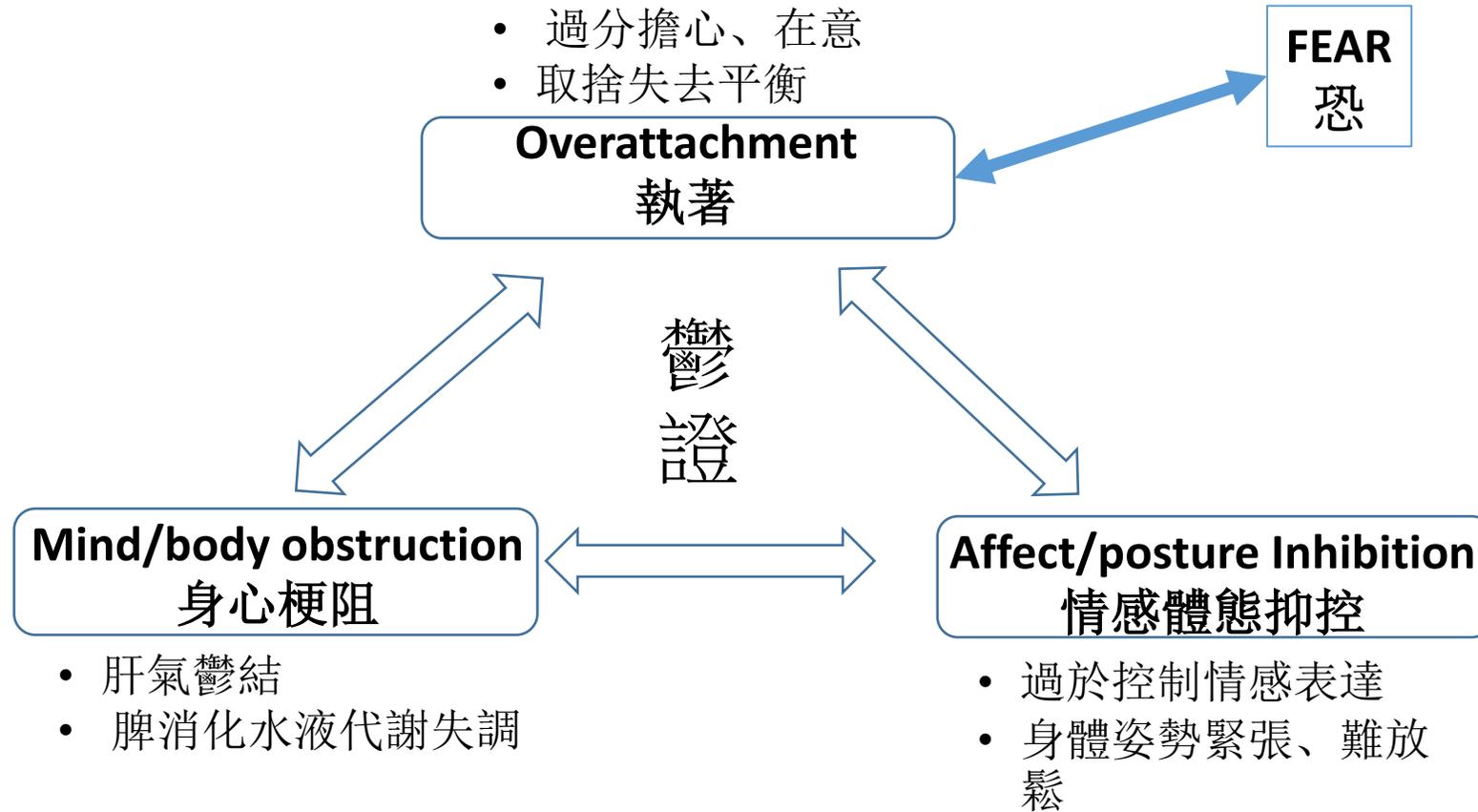
Differences in epidemiology

Variable	Stagnation 鬱證	Depression
Gender	N.S. /marginal	Women > Men
Age	Younger adults	Older adults
Marital status	Single	Divorced, widowed
Children under 18	N.S.	Women with dependent children
Educational level	Post-secondary	Lower education
Occupation	Professional & managerial	Lower class
Personal income	Middle-upper group (HK\$20k-30k)	Low income group

Ng, S. M., Fong, C. T., Wang, X. L., & Wang, Y. J. (2012). Confirmatory factor analysis of the stagnation scale - A traditional Chinese medicine construct operationalized for mental health practice. *International Journal of Behavioral Medicine*

A Body-Mind-Spirit (BMS) Model of Stagnation Syndrome

鬱證新理解



靈性層面

內觀靜修

- 靜坐：最常修練法門
- 西方
 - 一行禪師 → Jon Kabat-zinn → Mindfulness → “Mindfulness addiction”
- 靜坐是法門，不是目標！！
- 六祖壇經
 - 生來坐不臥 死去臥不坐. 一具臭骨頭 何為立功課。
- 金剛經、正信希有分第六
 - 汝等比丘，知我說法，有筏喻者，法尚應捨，何況非法。

內觀靜修目標：悟

- 明白苦的最根源 → 超越
- 自力、他力
- 佛學：強調自力
- 亦不要否定他力的重要

謝！