

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

從養生學心理、病理、生理的角度 來認識「神」

神有三種：一、自然規律之神；二、生命活動之神；三、心理活動之神。
它是我國傳統養生學的一部分。

「神」在養生學中是一個很重要的概念，它有廣義和狹義的說法。廣義的神，係指整個人體生命活動的外在表現，像整個人體的形象、面色、眼神、言詞、應答、肢體活動、姿態…等等。也就是說、機體表現於外的「形徵」，都是機體生命活動的外在反映，也就是一般所謂的「神氣」。素問曰「得神者昌，失神者亡。」這就是廣義的神。狹義的神，是指人的精神、意識和思維活動。

自然變化無窮難預測

神有三種：一、自然規律之神；二、生命活動之神；三、心理活動之神。它是我國傳統養生學的一部分。所謂「自然規律之神」是指決定事物產生、發展、變化的一種內在主宰力量，亦即自然界物質（陰）與能量（陽）變化的規律。這種自然界陰陽變化無窮，其規奇妙而令人難測，故叫作「神」。

自然界神明陰陽的變化，在天為無形的元氣，在地為有形的五行。形氣相互感應則萬物化生。也就是古書所指的「兩精相搏謂之神」。

界的主宰力量，在人則為人類的生命力，也就是說人身之神是人體生命現象的總稱。

素問說「根於中者，命曰神機，神去則機息。」這裡的神，指的是「神機」，就是人體生命活動機能的總概括。所以說「人體之神」是生命活動的總稱。

養生學指出，凡是一個血氣調和，榮衛通達，臟腑功能旺盛，神氣魂魄畢具之人，所體現出來的生機蓬勃的生命活動便是神。

了解萬物是聰明智慧表現

三是「心理活動之神」。養生學中的「神」，最重要的含義，係指人的意識、思維等精神活動，亦即是心理活動。相當於現代心理學的心理過程，即認識、情感、意志。

古人指出「生之來謂之精，兩精相搏謂之神，隨神往來者謂之魂，並精而出入者謂之魄，所以任物者謂之心，心有所憶謂之意，意之所存謂之志，因志而存變謂之思，因思而遠慕謂之慮，因慮而處物謂之智。」其實就是養生心理學的綱領。

精是形成生命、維持生命活動的本原物質。陰陽兩精氣相搏而結合，所產生的生命動力即是「神」。「心」為神之主，是支配、處理事物的中樞。另外狹義的神，是指人對世界小事萬物理解、領悟的能力，也就是人的聰明智慧。

人的理解領悟能力，和人的聰明智慧分不開。素問說「善言化言變者，通神明之理。」指的是善於分析、了解事物的運動和變化，便是通神明，是聰明智慧的表現。

因為很多人不了解「魂、神、意、魄、志」和宗教，很容易被有心人士欺騙。希望大家要有正知正見，這樣才是一個有智慧，真正開悟的人。

呈現生機蓬勃的生命活動

其次是「生命活動之神」，養生學主張「天人合一」的整體觀念。神是自然

耕耘樂

耕耘雖勞肢體，然頗健身心。

伏案一日，把鋤半天，既享田家之樂，

又能健壯人身。既不忘農耕之勞，

又有秋收豐食之望，何樂而不為。

（廖邨德）

