

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

養生心理學的意與魄



意，想像力

「意」有意度、測度的意思，指的就是想像力，屬於心理學思維的範疇。古書說

「心有所憶謂之意」，真意

謂人們偶有所憶，有某種設想或念頭產生，可是還沒有作出決定者，稱之為「意」。

古醫書記載「謂一念之生，心有所向而未定者，曰意。」也可說意者憶也。有追憶和意念萌動兩種說法。有所追憶或一念之生，尚未成定見之時的思維，便是意。太素曰「意，亦神之用也。任物之心，有所追憶，謂之意也。」類經曰「憶，思憶也。謂一念之生，心有所嚮，而未定者曰意。」

再者，根據五行分類的說法，脾胃（類似消化系統）和意同屬於土。所以預防和治療「意」方面的問題，就從脾胃下手。父母親，尤其是母親，脾胃方面有問題，生出來的小孩子；在「意」這方面一定有問題。古中國人幾千年前就注意到預防醫學的概念，現代醫學實際上沒有很健全的學理，更談不上預防與治療，這是很多人都不知道的事。

魄，本能的感覺和動作

至於魄也是精神意識活動的一部分。內經說「並精而出入者謂之魄」說明白一點，由精所構成的形體是要活動的，它的活動也分內向，和外向二種。

動作是外向的，故叫做「出」，感覺是內向的，故稱之為「入」。或出或入，都藉由有機體表現，這就叫做「魄」。所以魄指的是人體對外界的感覺功能和反應功能，屬於本能的感覺和動作。像聽覺、視覺、皮膚冷熱痛癢感覺和軀幹肢體的動作。新生嬰兒的吮乳和啼哭…等等。

由此可知，魂和魄都是人的意識範圍，可是魄是精神的活動，魄為形體的感覺和動作。也可以說，魂魄都是與「精」「氣」有關的心理活動，魂是後天形成的，有意識的活動；魄是先天獲得的、本能的感覺與反應等。依五行而言，魄和肺、大腸有很大的關係，以後有機會再細說一番。

（註）魂之詳細內容，請參閱93年12月號本專欄之敘述。



二月特價書籍

有效期間：94年2月16日至94年3月16日

1 頤養集 (一集/二集)

定價：各200元
優待價：各105元



2 專業栽培蔬菜 30種



定價：205元
優待價：160元

3 台灣的野生蘭

定價：340元
優待價：270元



豐年叢書 內容豐富實用
敬請讀者訂購 利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社
台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30