

# 從中醫的五運六氣談自然醫學

董延齡

董延齡中醫診所

[service@dyl.com.tw](mailto:service@dyl.com.tw)

April 2012

## 中文摘要

五運、六氣，是中國遠古的醫學家，觀察人和自然的關係，推演出來的一套生理、病理學說，在此學說的基礎上，又發明了各種養生及治病法則，如《內經·上古天真論》、《素問·四氣調神大論》、《素問·至真要大論》等篇所論各節。實在是醫學中最高的保健及治療智慧。

天之五運，化生地之六氣，普潤於萬物及人類，這種深邃的理論，它不是從實驗室裡搞出來的，也不是憑空捏造的，它是中華民族的先知、先覺，觀察人和自然的關係所領悟出來的，它是扎根在宇宙間的醫學原理，更是一種根源於天、地、人的大學問。

天之五運，是指宇宙間五大行星的運行，所產生的五種巨大能量，在一定的因素下或凝聚、或外展、或下行、或上昇、或平行等五種存在的狀態，人生存在氣交之中，必定受它的影響。地之六氣根源於天之五運，它對人的影響更大，如是正氣則生人，如是邪氣則傷人，中國的神農氏及歷代的醫學家、本草學家又發現了自然界很多天然產物，有其補偏救弊的作用與特性，以矯正人體的太過與不及。可以說是順乎天理，應乎人性的最佳醫學。

自然醫學，以擷取自然界的能量與物質來保健，治病為依歸，與中醫的原理不謀而合，希望在這次「高峰論壇」後，有更進一步做法。

關鍵詞: 自然醫學、五運、六氣、外感發燒、陰虛發燒。

## 英文摘要

Topic: Discussing the Natural Medicine in terms of The Five Movement and The Six Atmosphere

Author: Tong, Yen-Ling, Director, Tong Yen-Ling TCM Clinic

Abstract: The five movement and six atmosphere, a set of physiological and pathological theory which the ancient Chinese physicians deduced through observing the relationship of nature and mankind, on the basis of this theory, also invented a variety of therapeutics for health care and treatment, referring the description of each section in the classics such as the “Canon • Theory of Ancient Simplicity”, "Plain Questions • The Theory of Four Qi Adjusting Spirit", the "Plain Questions • The Great Theory of Real Importance”. It is the highest level of medical wisdoms for the health care and treatment.

The five movement of heaven transform and generate the six atmosphere of earth, benefit everything on earth and people, this profound theory neither come from the experiments of laboratory, nor the creation without foundation, it has been realized depending on the prophet and consciousness, observation on the relationship of man and nature, it is rooted in the medical theory of universe, furtherly it is a great theory rooted in the heaven, earth, people.

The five movement of heaven, is meant the running of the five planets in the universe, generating the five enormous energy, with the certain factors, there are five states existed as agglomerate, abducens, descending, ascending, or parallel, the people live in the interaction of atmosphere, and have to be affected by it. the six atmosphere of earth rooted in the five movement of heaven, it made greater impact to people, if it is a positive atmosphere that is to benefit people, if a pathogenetic evil that is to injure people, the Chinese Shennong and physicians of past dynasties and Chinese materia medica scientists discovered many natural products in the nature, which has the characteristics and effects of deflection complementing and problems resolving, so as to rectify the excess and deficiency of the human body. It can be recognized an optimal medicine corresponding to the humanity following the universal truth.

Natural medicine, is based on how to acquire the energy and substance in the nature for health care and cure, which happens to keep accordance with the principle of Chinese medicine, the further practices are expected after this summit forum.

Keywords: natural medicine, five movement, six atmosphere, exteroceptive fever, yin-deficient fever

## 正文

### 一、前言

一些對中醫有初步研究的學者，只知中醫的基礎理論是建立在天人合一和陰陽五行上，但遠古的醫學家為什麼會有如此認知？恐怕就有不同的看法，本篇探源竟委，從中華民族和中國醫學演化的角度，加以探討，以就正於方家。

自然醫學和中醫可以說是同幹異枝的兩門大學問，說到密切處真是「你泥中有我，我泥中有你」，實在難分難解。說到生理、病理的關係，真可以用一對連體嬰來形容。我們只要熟讀《內經》和《醫宗金鑑·運氣篇》即可窺知一、二。若再參之以臨床診斷、處方、用藥、針灸、推拿、按竅、導引等，更了解到中醫即自然醫。因此吾人要研究自然醫學必須先對中醫的核心理論、生理、病理、藥理、診斷有深刻的了解，才能登其堂奧。

自然醫學在諸先進的努力下，又擷取了大部分的科學方法，現已昂首闊步，邁向全人類，希望在這次「高峰論壇」之後，大家凝聚共識，更上層樓、

### 二、中國醫學的核心理論

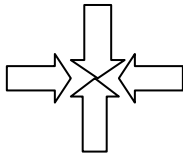
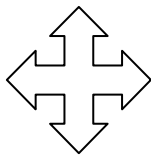
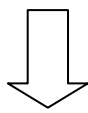
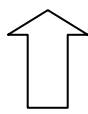
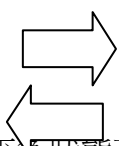
中國醫學的核心理論，是陰陽五行、五運六氣，早在三千年前，即已奠定了中醫理論的堅實基礎，中國遠古的大智、大能，如伏羲、神農等，長期觀察、體驗人與大自然的關係，他們發現，自然與人類關係密切的程度，好像魚和水一樣，水的溫度、壓力、流速、清濁、生態、有毒、無毒，對於魚類必定有很大的影響，同樣的道理，人在大自然中，空氣成分，包括：空氣的溫度、氣壓、清濁、風速、濕度等等對人類必有一定程度的影響；更有那些宇宙能量，如聲、光、電、熱、磁，對人體的影響更大、更深。

我們知道，中華民族的很多科學，都發源於《易經》的哲理，中醫是中華文化精粹的一部份，自然也與《易經》有關，《易經·繫辭》有一段話說：「古者庖

羲氏（伏羲）之王天下也，仰則觀象於天，俯則觀法於地，視鳥獸之文與地之宜，近取諸「身」，遠取諸「物」，於是始作八卦。」已故總統府資政陳立夫先生曾說：「《易經》為宇宙萬物生存進化之原理，故中國醫學即本此原理以生人者也。」可見中醫與《易經》關係的密切。筆者年輕時，曾追隨國學大師南懷瑾先生修習《易與醫》這門學科（這是一門醫學邏輯學）南大師，從各個角度探討易經與中國醫學的關係，他認為中國醫學在學理上是易經哲學的延申，在臨床上是易經的科學實踐。易經是中國文化的總源頭，自然也是中醫學術之濫觴。

一種完美的學術，必須有三大特點，其一是該學術的縱深度，其二是該學術的廣袤度，中醫具有五千年的歷史，又具有天文、地理、人文的縱深度。更有札根在宇宙間的深厚立論基礎。

內經所謂：「天之五運，化生地之六氣。」天之五運，是指太空中的五個星球，即金、木、水、火、土，五大行星在太空中恆久不息的運行；其運動力（所產生之能量）是無法以數據估算的，其對地球的影響，必然是驚人的。人生活在地球上，也必受此五種宇宙能量的影響，此五種能量，我們可以以下列符號表明之。

- 1. 金 代表一切凝聚的能量。 
- 2. 木 代表一切外展的能量。 
- 3. 水 代表一切下行的能量。 
- 4. 火 代表一切上升的能量。 
- 5. 土 代表一切平行的能量。 

至於六氣的論述：它們必須在一種平衡狀態下才對地球的生物有所助益，我

們可稱之為生理的六氣。如太過或不及，都會有損於生物的存在及生長，我們可稱之為病理的六氣。人類是地球上生物的一種，自然也跳不出此一範圍。《內經》所謂「承則制，亢則害。」就是說明此種關係。

六氣（亦稱六淫）的正常運作，是生物所必須的；六氣的異常運作，是萬物致病之源，它們致病的原理與症狀如下：

1. 風：有外風、內風之別：<sup>(1)</sup>外風，為百病之長，常與其他病邪結合而致病，如風寒、風熱、風濕、風燥等。《內經·風論》「風者，善行而數變，腠理開，則洒然寒，閉則熱而悶。其寒也，則衰食飲；其熱也，則消肌肉。」。<sup>(2)</sup>內風，病變中出現動搖、眩暈的一類病症，不屬外感風邪，《素問·至真大要論》：「諸暴強直，皆屬於風」。
2. 寒：寒屬陰邪，易傷陽氣而妨礙氣血活動。人體陽氣不足，衛氣不密，就易受寒邪侵襲而致病。較常見的如惡寒、發熱、頭痛、身體痛、骨節疼痛或腹痛腹瀉等症狀。又分外寒和內寒：<sup>(1)</sup>外寒，指外感寒邪。由於寒邪侵襲肌膚，陽氣不得宣通、疏泄，出現惡寒、發熱、無汗、頭痛、身痛和脈浮緊等症。<sup>(2)</sup>內寒：指陽虛氣弱，臟腑功能衰退，引起水液代謝障礙，濁陰瀦留的病症。《素問·調經論》：「陰盛則內寒」。
3. 暑：夏季的主氣。暑為陽邪，致病有季節的特點。臨床表現為頭痛、發熱、口渴、心煩、多汗、脈洪數等；暑邪又易耗傷津液，故常出現口乾、體倦、四肢乏力等症狀。「長夏（指農曆六月）」多濕，暑邪每易夾濕，常出現胸部脹悶、噁心嘔吐或腹瀉等症。
4. 濕：濕屬陰邪，性質重濁而粘膩，它能阻滯氣的活動，障礙脾的運化。臨床表現：有外濕、內濕之別。<sup>(1)</sup>外濕，指機體感受外界濕邪而言。如氣候潮濕，久居濕地，感受霧露之邪，或涉水淋雨，或長期在水中作業等。臨床症狀如：頭重而緊、頸項痠痛、胸悶腰痠、四肢困倦、關節疼痛等。<sup>(2)</sup>內濕，

指體內水濕停滯而言。是由脾腎陽虛，不能運化水濕所生的病症。臨床症狀為食慾不振，腹瀉、腹脹、尿少、面黃、下肢浮腫、舌苔厚膩、脈濡緩等。

5. 燥：燥氣易傷津液。臨床表現為目赤、口乾（非糖病）、舌燥、鼻腔乾、口唇乾、乾咳、乾嘔、脇痛、便結等，尤其自人類破壞自然，溫室效應，地球暖化後，燥症更多；其中症候偏熱的為「溫燥」，偏寒的為「涼燥」，也有外燥、內燥之分。(1) 外燥，為天氣燥熱，水分補充不及或生活在燥熱環境，無法適時補充水分，引發的一些燥症。(2) 內燥，指體內陰津耗傷而出現的乾燥症候。多因熱病後期，或嘔吐、腹瀉、大汗、出血過多或用藥不當引起的。臨床表現為骨蒸潮熱、心煩、唇燥、舌乾無津、皮膚乾燥、指（趾）甲乾枯等內熱傷陰症狀。
6. 火：(1) 溫熱，暑熱等均屬火的病邪，其性屬陽，病症均表現為熱性。《素問·五運行大論》：「其在天為熱，在地為火……其性為暑。」(2) 生命的動力，為陽氣所化，屬生理上的火。如「君火」、「相火」、「少火」等。(3) 病理變化過程中，機能亢進的表現。凡受各種病邪、或七情內傷、五志過極，在一定的條件下都能化火，生理上的火太過，也會轉化成病理上的火。臨床分實火、虛火兩大類。實火多因病邪亢盛，多見於急性熱病，主要表現為高熱、多汗、煩渴、狂燥、面目紅赤、或咯血、衄血、舌紅、苔黃燥、脈數有力等。虛火多因陰液虧損，多見於慢性消耗性疾病，主要表現為煩燥失眠，夢遺失精，五心煩熱，兩顴潮紅、盜汗、咳嗽痰血、舌紅絳苔少，脈洪數或虛數等。

自然醫學之名稱是上個世紀的產物，它的立論亦根源於大自然，它和中醫可以說是同幹異枝的一門學術。人類科學越進步，其對大自然的破力度也愈猛烈，西方醫學講求科學。治病多以消滅細菌、病毒為手段，外科多以割燒為方法，人稱對抗療法。站在天人合一的觀點，自然也對人體破壞有加。君不見現在醫院愈多，醫師愈多，疾病也愈多，病人更多。這固然是人類的生存環境遭受人為的破壞有以致之，但是以我數十年的行醫經驗和臨床體驗，其中最大原因是，西方醫學太過科學化造成的。它把病人當機器修，以對抗觀念和手法，治病為能事，把

醫學分成數十科，大醫院分成上百科，易言就是把一個整人分成數十塊、上百塊來治療，治心不顧肺、治腸不顧胃、治頭不管腳……治好這裡，傷到那裡，無怪乎病越治越多！

自然醫學的最高理念是：養生，治病必須回歸自然，取法自然。採取自然的能量與物質，作用於病體。台灣已故自然醫學創始人陳紬藝醫師爲了倡導自然醫學，早在一九八二年，邀同本人創立中華世界自然醫學會，及發行《自然醫學雜誌》，研究及闡揚自然醫學，如今匆匆已逾三十寒暑，今天他的在天之靈能看到「二〇一二年世界中華自然醫學高峰論壇」，在馬來西亞首府吉隆坡召開，亦當含笑於九泉矣！

自然醫學雖和中醫同幹異枝，但既稱醫學必須有治病的方法，淺近的說：「人類吃飯、睡覺」都可稱爲自然醫學，但我們總不能叫一個病人只吃飯、睡覺，就可把病治好？在此筆者可下一個簡單的定義：所謂自然醫學，凡是「擷取自然界的物質和能量精華，用以保健治病者，都可稱自然醫學。」在此立論基礎上，「台灣第一屆海峽兩岸自然醫學與觀光醫療論壇」時，有學者指出：自然療法可分五大類：（一）凡自然賦予人體的能力，通過本人局部或全身的活動，作用於組織、器官、臟腑，產生效應，以達到健身、療病的功效者，如吐納、扣齒、吞津、提肛、擗手、散步、體操、舞蹈等。（二）以自然因素直接作用於人體，亦即人們自由選擇自然界的某種能量或物質作用於人體的療法，包括空氣、日光、電療、磁療、香花、登山、森林浴、敷泥、熱沙、泉水、溫泉、海水等。（三）利用自然因素通過自然醫學治療師，作用於人體的局部，如：推拿、按摩、足浴、蜂蠟、美容、全息、刀療、刮痧、蜂針等療法。（四）利用自然因素，作用於人體的全身。例如：中藥、斷食、生食、熱療、冷療、藥浴、飲尿、芳香、呼吸、飲水、飲茶等療法。（五）利用自然因素作用於人體的精神。例如：心理、睡眠、戲劇、音樂、美術、陶藝、彫刻、色彩、讀書、書法、大笑、娛樂、宗教、工藝、符咒等療法。另有台灣自然醫學教育學會監事長林佳谷教授，在其所著《醫學史與自然醫學》一書內列舉自然醫學療法，共廿五項，與上述略同。

美國勞工局在一九六五年對自然醫學醫師所下的定義是：自然醫學醫師可以診斷、治療、與照護病人。……使用生理的、心理的、機械的治療方法；例如：空氣、水、土、熱、草藥、電療、物理治療、小型手術、機械療法、骨骼調整、天然藥物、天然食物、以及其他一切天然的方法。……很多自然醫學醫師另外接受數年的醫學訓練，額外提供更進一步的醫療服務。包括：自然生產、中醫、針灸、同類療法、心理治療、印度醫學……等等。

由以上的敘述可以知道，自然醫學包羅萬象。但只可惜有治法，沒有理論。須知任何一種學術必須具備二大內涵 | 理論與實際，前者是指導實際的南針，後者是理論實踐的成果展現。二者必須相輔相成，才能成爲一項最有價值的學術。自然醫學有治法，無理論，我建議正可借用中醫的陰陽五行、五運、六氣學說充實其理論基礎，不亦善乎？資問是否可行？

### 三、 結 論

中醫的陰陽、五行、五運、六氣根源於自然，紮根在宇宙，可說是世界上最早的自然醫學，然而古代有其實而無其名。自然醫學亦取法於宇宙自然，二者同其實而異其名。雖在醫療技術上稍有不同，但卻無傷其求同存異的內涵，希望在「首屆高峰論壇」之後，大家集思廣益，有更上層樓的成果表現。

### 參考資料

1. 黃帝內經 敖青田等譯，四川科學技術出版社。台北，1995
2. 黃帝內經章句索引 台灣啓業書局有限公司。台北，1987
3. 中醫哲學史 程雅君著，四川出版集團。成都，2010
4. 醫宗金鑑 吳謙等編，大中國圖書公司。台北，1959
5. 中國醫學大辭 謝觀等編，商務印書館。台北，1958
6. 神農本草經讀 陳修園譯著，大中國圖書公司。台北，1950
7. 能量體與自然醫學 陳頤遜，孫思邈研究院。台北，2011
8. 美國自然醫學執業範圍 美國勞工局。2009
9. 醫學史與自然醫學 林佳谷，合記圖書出版社。台北，1990
10. 打開優生之門 董延齡著，正中書局。台北，2000