

從中醫看自然醫學的發展

國醫董延齡診所院長

美國自然醫學研究院院士 董延齡 97.8.8

前言

近 30.40 年來,由於人類發現正統醫學的諸多缺失,大多是違反自然.破壞自然的惡果,且正統醫學的發展.已經到了無法突破的瓶頸;因此,各醫學先進國家,為補偏救敝,乃另劈門徑,紛紛成立自然醫學組織。我國已於 1982 年 4 月 3 日在已故陳岫藝醫師的發起下,成立中華世界自然療法醫學會,由於本人認同自然醫學,也是這個醫學會的發起人之一。更由於自然醫學獲得世人的普遍認同,我國又於 2004 年 4 月 18 日在林佳谷教授等先進的號召下,成立中華自然醫學教育學會。然而,究竟自然醫學的定義為何?自然醫學的內容包括哪些?採取何種方式治病?利用何種方式保健?恐怕人言言殊,難有統一標準。

中醫已有五千年的歷史,史書記載:「神農嚐百草,以療民疾。」可能是人類最早的自然療法記錄,18.19 世紀以來,人類惑於正統醫學的「船堅砲利」,誤認對抗疾病的方法必須以燒(放療).殺(開刀).毒(化療)等猛烈的手段,才是科學的醫學,以致造成諸多的醫害與藥害,實非治療疾病之良法。

這種玉石俱焚.違反自然的對抗療法,近年來已引起世人的普遍關注,有識之士,多認為應揚棄對抗療法,採自然醫學,才是今後順乎天理.應乎人性,却疾保健的最佳醫學。

摘要

中醫中藥取法自然,是自然醫學中最有歷史,最有系統,且最具療效之醫學,其理論之形成,則以宇宙宏觀的陰陽.五行.五運.六氣,為其哲學基礎,其診斷則以醫者的自然感觀,心領神會為定奪,其用藥治病則以天然生產之動.植.礦.潛.水.氣.熱.能為取材。其方劑之組成則以君.臣.佐.使之團隊精神為規範,又以針灸.食療.氣功.推拿.按竅.導引.調神為輔助,若說中醫是實證醫學之先驅,自然醫學之濫觴,那是當之無愧的。

關鍵詞

自然醫學 . 四性 . 五味 . 六氣。

本文

自然醫學,是一個無所不包,無所不備的醫學,論其大者,天地間的聲.光.電.熱.磁.氣等無形的能量,均在其中;論其小者,地球上的花.草.木.蟲.魚.禽.獸.菌等有形之物,無不可用;另有民間之食療.氣功.推拿.導引.按竅.調神等。名目之多,品類之盛;現世的物理學家.生物學家.醫學家.病理學家.藥物學家.....尚難完全通曉。醫者臨床治病.選擇藥物.應取應捨.有用無用,只在醫者心領神會.揣摩定奪,擇其可用者而用之,不可用者而捨之。因此,我們可以給自然醫學下一定義:「取自然界有形之物質或無形之能量,不經加工,不事雕琢,用以治病.保健的方法,均稱自然醫學。」易言之:「凡對人體有建設性的治療方法,都稱自然醫學,對人體有破壞性的治療方法,均非自然醫學。」

中醫的基礎理論源於《易經》，藥物源於神農，取法自然，合於陰陽，是自然醫學中最具學術體系，又具有實用價值的醫學。稽之歷史，已有五千餘年。神農氏嚐百草，得知自然界的動(物).植(物).礦(物).潛(水生物).水;均具四性(寒.熱.溫.平)，五味(辛.甘.苦.酸.鹹)之本性，升.降.浮.沉之功能，治病療傷之作用;擇其可以養生保健者為食物，可以治病却疾者為藥物。因此，中醫自古即認為藥食同源。唐代孫思邈曾說：「凡所有疾，先以食療，食療之不治，然後命藥。」這和西方人所說的：「你的食物，就是你的藥物。」意義相差不遠。其後經過歷代的醫學家，藥物學家，不斷的發現實驗，就目前所知者，可以養生，治病的自然動物.植物，據中國的《中華本草》記載，已有八千九百八十種。

複方(西方稱為雞尾酒療法)治病，始於中國商代，史書稱伊尹(商代宰相)治湯液(多種藥物配製的湯藥)。可見那時的醫者即已知道：藥物不能獨用，須以君.臣.佐.使之組方法則，適當配伍，相輔相成，才能有加成的效果，更可減少藥物的毒副作用。

後經歷代先聖先賢，不斷研究創新，就今所知者，累積有效的經驗方，已達八萬餘則。這已說明了中醫藥有自然醫學的記載，已逾五千餘年。

生理.病理方面，有文字記載者，首推《黃帝內經》和近年在河南發現的《黃帝外經》，二書均強調人與自然的關係。在養生方面，尤須取法自然，順應自然，故《黃帝內經.上古天真論》開宗明義即說：「上古之人，其知道者，法於陰陽(自然)，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄勞作，故能形與神具，而盡終其天年，度百歲乃去。」此與林佳谷教授所提倡的「醫院無病房，百齡壯年。」衛生保健觀念，正相符合。

中醫從生理.病理.身體保健.疾病診斷.處方用藥以及一些物理治療，無一不符合自然醫學的精神。這是由於中華民族的先知先覺，早就發現了人的

本質一人是大自然的產物，每一個人都是自然的一份子，任憑你有飛天遁地的本領，也難脫離自然而獨存；人類生活在自然中，猶如魚類生活在水中，水的溫度.清濁.流速.壓力.生態，無不影響到魚類的生存。同樣的道理，人類生活在大氣之中，空氣的溫度.清濁.氣壓.氣流...無一不影響人類的生活.生理.心理。上古時代的中醫先知(古稱神醫)，發現了這個道理，因此，提出了天之五運(亦稱五行)，包括金.木.水.火.土；地之六氣(亦稱六淫)，包括風.寒.暑.濕.燥.火之自然界的變化，才是造成人類生理.病理的根本原因，因此，天人合一學說。教人取法自然，順應自然，正確利用自然；而不可違背自然，破壞自然。

近數十年來，由於人類一切以科技掛帥，利用科技破壞自然，污染自然，以致引起大自然的反撲，招致一些前所未有的天然災害，造成一些前所未有的罕見疾病，無時無刻不在威脅著人類的健康與生存，一些有遠見的人士，提出「節能減碳」的呼籲，喚醒人類重視自然，節省能源，減少污染，挽救地球，但是聰明的人類可曾注意到醫療的污染更加嚴重，一些大型醫院雖設有廢棄物的處理設備，但醫源性或藥源性的疾病日益增多，也可以說是現代醫藥對人體的一種直接污染，欲想減少此項污染，也只有發展自然醫學。

前面說過：中醫是自然醫學中歷史最悠久，體系最完整，內容最豐富，療效最卓越的醫學，要發揚自然醫學，必須要先從發揚中醫中藥做起，才是最正確的做法。

綜觀人類對健康的要求，第一層是保健，保健重在未生病之前一切強化身體及預防致病因子的侵襲。第二層才是治療，治療貴在治病而不傷身，亦就是兼顧身.心.靈的

全人醫學。自然醫學,取法自然,正能符合以上兩個層級的要求,也正符合了人類保健却疾的最佳願望,因此從中醫的觀點預測,今後自然醫學的發展是最符合人類健康的要求,也是最符合預防醫學的理想醫學。最後我想用一首打油詩,結束本文。

人類災害有多端，破壞自然是根源。

不要怨天復尤人，節能減碳身為先。

醫療傷害更嚴重，最是醫源與藥源。

如何減少醫藥害？大家努力學自然。

參考資料

- 一. 黃帝內經 明.馬元台.張隱庵合編 國風出版社
- 二. 黃帝外經 張岫峰等編 元氣齋出版社
- 三. 神農本草經 漢.吳普等述 自由出版社
- 四. 仲景全書 漢.張仲景 集文書局
- 五. 醫宗金鑑 清.吳謙等 大中國圖書公司
- 六. 中華草本 胡熙明等編著 上海科技出版社
- 七. 傷寒大論壇 張步桃講述 台北市中醫公會
- 八. 打開優生之門 董延齡著 正中書局
- 九. 六味地黃丸為養生妙方 董延齡著 元氣齋出版社