

絲絲若存的自然醫學^(註) Natural Medicine , An Invisible Strength

林佳谷 Email: cklin@tmu.edu.tw

(台北醫學大學公共衛生學系 教授) (中華自然醫學教育學會 理事長)

一、自然醫學：核心與源頭的歸元屬性 (Natural Medicine , core & origin)

1. 全民健康的道統：A.P.H.

(A doctrine of ‘Health for All’ : *Apollo/Aesculapius , Panakeia , Hygeia*)

2. 捍衛三「生」的衛生學

(*Salus publica suprema lex , Hygeia , the supreme law for the public.*)

a. 中庸之道

(*moderatio , moderation ; homeostasis : staying the same of the internal environment*)

b. 身心相生，萬法唯心

(*mens sana in corpore sano , Bodily health is based on mental & spiritual health*)

二、自然療法：治療與療癒的圓規屬性 (Naturopathy , curing & healing)

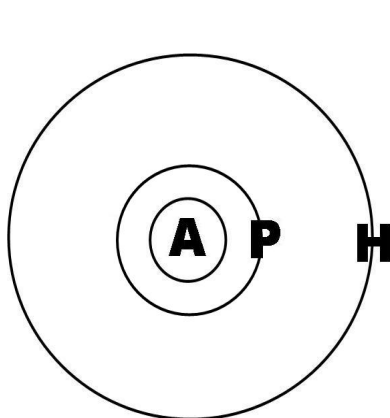
1. 自癒療能 (Medicatrix , self-healing capacity)

2. 首務，無傷 (Prima , non nocere. First , do no harm.)

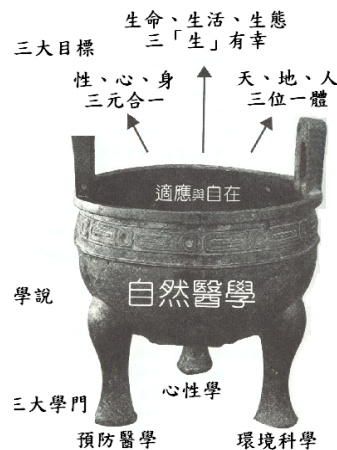
三、整合醫學 (Integrative Medicine)

1. 改革之道(Renovation)：鼎的哲學 the philosophy of ‘Ting’ (a tripod vessel with two ears)；傳承經驗加上實證科學的配合

2. 另類與互補(Alternatives and Complement)：C.A.M. (complementary and alternative medicine)



圖一、A.P.H. 全民健康徵誌



圖二、鼎的哲學



圖三、中華自然醫學教育學會徵誌

說明：

「歸元無二路，方便有多門」，語出〈楞嚴經〉，在佛學中可解釋作：因無明以致有貪、瞋、癡、慢、疑五蘊而引起無數的煩惱，八萬四千種之多；但在一個「覺」字下，可以去無明，去所有煩惱。平日我們說哲學是科學之母，哲學是提綱挈領的大原則，科學是每個細節，很仔細，有數據量測，可以有再現性的探索過程。以上觀念可以「圓規·歸元」表之，「圓規」代表科學，「歸元」代表哲學。

在依循大自然法則尋求健康之道的自然醫學（natural medicine）與療傷治病的自然療法（naturopathy）有別，前者是「道」，是「歸元」的哲學，有系統性的理論主軸；後者是「術」，是「方便」的法門，有科學「圓規」的精確性。

‘Naturopathy’ 一字，首先請注意用字與字源，凡有語尾 ‘pathy’ 者，皆與療法有關，如 allopathy（對抗療法），homeopathy（同類療法）等。

而療法又有「逆（霸道）、順（王道）」之別。逆治：視病為敵，除之而後快，以消除症狀為主要治療目的，allopathy 屬之。順治：視病如親，視病如師，是斷除病緣，清除病因，化解病機，以協助自癒療能（*Medicatrix*）為主要治療目的，naturopathy 屬之。

當談起中國文化、哲學時，不忘記黃帝、唐、虞、夏、商、周、孔子等的道統，道統非常重要不可廢。在今日的西方醫學，其所依循的道統是太陽神阿波羅（*Apollo, A*）、醫神（*Aesculapius, A*）、治療女神（*Panakeia, P*）與健康女神（*Hygeia, H*）。依此後學提出了一個四海皆準，無國界，比現行世界衛生組織 WHO 的圖騰更簡明、合理、不忘道統並且多方善念的徽誌（圖一）。

在此道統下，Hygeia 衻的分工職責是平日健康的維護與促進，正是今日「健康促進（Health Promotion, HP）是公共衛生（Public Health, PH）的首務」，而 Hygeia 的字首 H，不但代表健康 health，更涵蓋了快樂 happiness，與希望 hope，我們稱之為 3Hs。

公共衛生歷史學家 George Rosen 云：“*Salus publica superema lex*”（Hygeia, the supreme law for public）是說：「健康女神（Salus（拉丁文）等同於 Hygeia（希臘文））之衛生學是全民之最高指導法則」。衛生學（hygiene）語出 Hygeia，而「衛生學」何指？它不只是捍衛生命（life），更也是捍衛生活（living）、捍衛生態（ecology）等三「生」的學問。至於 Hygeia 的指導原則，衻不像其姐妹治療女神 Panakeia 的十八般武藝種種治療方法，Hygeia 的養身、養心重點在於「中庸之道」，也就是中華文化的「致中和」、埃及的生命之符‘ANKH’、與現代西

方生理學的‘homeostasis’等陰平陽秘的道理。另外一點是「身心相生，萬法為心」，這也正是佛家所強調的心念問題。

在治病過程，首先要有認知：醫術人員只是幫手，提供自我療癒的最好條件給患者，包括心理建設。不可思議的小周天有機體，它如同大周天宇宙一樣的複雜，身體是怎麼康復的，也不是今日科學已知的生化反應與生理機轉所能解釋。

這一股與生俱來的自癒然療能（*Medicatrix*）不可忽視，所以「藥到病除」可不一定是最好的療法。治療七分，留三分讓病家發奮圖強、自立更生、漸漸恢復（或三比七），才是病家的好幫手。西方醫學史中，有法國外科軍醫巴黑（Ambroise Paré, 1510~90）的銘言：「我裹敷，上帝使療癒」（“*Je le pansay et Dieu le guarit*”（法文），“I dressed him, and God healed him.”）；還有 3C→0C 的道理要謹記，即“to cure, to care, to counsel”到“care-free”的境界。

忌醫者常說：「刀無好刀，藥無好藥」，意思是說在治療的介入中，多少都會帶來一些不必要的傷害與副作用，所以西方醫聖也一再告誡：「首務，無傷」（First, do no harm.）的道理。也就是在自癒療能的基礎上，尋求合乎「適應原」，*adaptogen*（1. 無毒 nontoxic，2. 廣效 nonspecific，3. 使全身各機能正常化 normalization）的理、法、方、藥、食來助人健康或自癒。以上“*Medicatrix*”與“*Prima, non nocere*”的謙卑、戒慎觀念，都是在療法介入中所應有的覺知與態度。

最後要談的是多方面的善念、善意、善法的總整合，俗云：「醫不分中西，惟效是尚；學無論古今，是行乃成」的道理。在今日亞健康族群高達全民 2/3 以上的時代，我們一定要在身、心、環境上多用心，提出改革之道。《易經》中之第五十卦，「火風鼎」，是針對第四十九卦，「革」卦，的指導原則，唯有紮實的入門學習，虛心的接受熬煉調教，才能達到適應與自在的境界，這時三大目標（三元合一、三位一體、三「生」有幸）自然實現。中華自然醫學教育學會的徽誌就是建立在「鼎的哲學」上。（圖二、三）

敬天、禮地、憫農的法國田園畫家米勒（J. F. Millet, 1814~1875），有畫聖之尊稱，他的作品頌揚大自然與勞動的農民，畫中有話，如作品〈拾穗〉、〈晚禱〉、〈簸穀者〉等被敏感人士批評含有社會主義的煽動意味，不過他說：「美術的使命就是愛的使命，不是恨。美術在描寫窮人的痛苦時，絕不以刺激對富裕階級的嫉妒為目的。」

最近對於「版權所有，翻印必究」的觀念，有了另類想法，即「版權沒有，

翻印不究」。是以「有好事大家分享」、「功成名就不必在我」是兩句可以促成整合醫學成功的關鍵心念與態度。「巍巍浩瀚」Visible Strength 是「緜緜若存」Invisible Strength 之對應，就如太極之兩儀。自然醫學的茁壯與繁盛，是要透過產、官、學等眾人的群策群力。

註：「緜緜若存」語出老子《道德經》第六章〈谷神不死〉，云：「…緜緜若存，用之不勤。」緜者，微弱、遙遠、但持續不斷，例如尼羅河遠自非洲中部，北上流經撒哈拉沙漠，經埃及，造就人類最初的文明。自然醫學的四大、背景、力量與影響，正是一股緜緜若存的意義。