

(2011年7月30日發表於第五屆世界自然醫學學術大會，馬來西亞)

論東方自然醫學之理論建構與發展方向

呂應鐘博士教授¹

【摘要】近年歐美人民使用在自然醫學與療法的花費已經和正規醫療的費用相當，顯示出自然醫學與療法的發展不容忽視。然而自然醫學卻是數千年來的東方瑰寶醫學，不僅有數千年的具體治療成果，其理論架構遠比西方對抗醫學更為完整博大，絕對不是當今西式對抗醫學所能相比的。因此，為了發揚東方自然醫學，必須先做到釐清觀念、去蕪存菁、樹立方向、建構理論、整合研究等步驟，以現代生物科技進行質量的提升，並融合人體科學、生物物理、量子物理、場導理論與靈性科學，方能建構出符合現代科技要求的東方自然醫學，也才能與西方常規醫學平起平坐。

【關鍵字】東方、自然醫學、靈性醫學

一、前言：

談到「自然醫學」，很多人自然而然就將之等同於「自然療法」²，也會連想成「另類醫學」，於是自然地就套進西方醫學界近年提倡的 **Complementary and Alternative Medicine** (CAM, 補充和替代醫學)，不自主地認為「自然醫學」是古老的、民俗的、不夠科學的、沒有統計數據的、不能登大雅之堂的、很多人在胡亂瞎搞的不入流的醫療行為，使得自然醫學處於很多人說有效，卻有很多人抱持懷疑的困境之中，仍然無法和西式對抗醫學平起平坐。

根據 2007 年美國國民健康訪問調查 (National Health Interview Survey, NHIS)，結果顯示，大約有 38% 的美國人成年人使用 CAM。而隸屬於美國國家衛生研究院 (National Institutes of Health, NIH) 的美國國家補充和替代醫學中心 (National Center for Complementary and Alternative Medicine, NCCAM) 也認為「許多美國人用補充和替代醫學在追求健康和福祉」。³到了 2010 年，美國人使用 CAM 的百分比已超過 50%，顯示補充和替代醫學已經不容忽視了。

然而在台灣，自然醫學仍然處於極端低微的境界，不僅政府不重視，反而用西方醫學法令來管制自然醫學的發展，而且從事自然醫學與自然療法的人士大都非科班出身，不僅缺乏完整的醫學學理基礎，也無光明正大的執業機會。更有甚者一些在台灣搞自然療法的人士僅為個人多年單一療法經驗者而已，就拿來炒作市場利益，不僅貽害大眾，

¹ 呂應鐘教授，營養醫學博士，研究並提倡「身心靈全然醫學」近十年。曾任台灣南華管理學院副教授，現任世界自然醫學大學正教授，美國 Wholeself 自然醫學研究院副院長，美國國際整合暨自然醫學學會 (IHNA) 營養醫學委員會委員長。亦為台灣中華自然醫學教育學會創會理事長。建構「生命智慧學院 www.wiselife.org.tw」網站。

² 「自然療法」指市面上單一主題的醫療行為，它是自然醫學的實際操作的一部份，不能等同於自然醫學。

³ 見 NCCAM 網頁 <http://nccam.nih.gov/health/whatisacam/>

更讓常規醫學界瞧不起。

事實上，「自然醫學」是數千年來的東方瑰寶醫學，包括中國醫學、西藏醫學、蒙古醫學、印度醫學、穆斯林醫學等，都是已經擁有數千年臨床實踐經驗的醫學，其理論架構遠比西方對抗醫學更為完整博大，不僅涵蓋生物醫學、礦物化學、植物藥學，也涵括人體科學、能量醫學以及靈性醫學，絕對不是當今西式對抗醫學所能向背的。

因此，我們在二十一世紀要再度讓東方自然醫學發光發熱，必須先做到釐清觀念、去蕪存菁、樹立方向、建構理論、整合研究等步驟，以現代生物科學技術進行質量的提升，並以人體科學、生物物理、量子物理、場導理論與靈性科學，方能建構出符合現代科技要求的東方自然醫學，也才能與西方常規醫學平起平坐。

本論文嘗試提出東方自然醫學應建立的觀念、理論篩選與重新建構，以及未來應發展的方向，就教於自然醫學界有識之士。

二、從西方 CAM 架構談起

要精確定義補充和替代醫學 (CAM) 相當困難，因為此領域非常廣泛。美國國家衛生研究院曾經做了整合，列出超過 350 個項目。按照他們的定義，CAM 是指「一組不同的醫療和衛生保健系統，做法和產品，通常不被認為是常規醫學的一部份。常規醫學 (conventional medicine，又稱西方醫學或對抗醫學) 是由擁有正式學位的醫師 (M.D., medical doctor) 與骨醫 (DO, doctor of osteopathy) 和專職醫療人員如物理治療師、心理諮商師和註冊護士共同執行。CAM 與常規醫學之間的界限不是絕對的，具體的 CAM 做法可能隨著時間的推移成為被廣泛接受的醫療。」⁴

CAM 中的「補充醫學 (Complementary medicine)」是指與西式治療有相輔相成的成果，如使用針灸是來輔助舒緩疼痛。而「替代醫學 (Alternative medicine)」是指用來替代常規醫學的治療。「中西醫結合 (Integrative medicine 或 integrated medicine)」是指結合常規西方醫學和已有證據表明安全有效的 CAM 療法。不管如何處理，CAM 都是處於配角的地位。

(一)、CAM 的涵蓋範圍

一般 CAM 的做法往往分為三大類，即天然產品，心身醫學，及操控以身體為基礎的療法，然而這些分類卻沒有嚴格的正式定義，現就以美國國家衛生研究院的網站分類以及其出版的《Essentials of Complementary and Alternative Medicine》一書⁵做綜合性整理，列出如下的五大類：

1. 天然產品 (natural products)：指的是使用各種草藥 (也稱為植物藥 botanicals 或 phytomedicines)、維生素、礦物質、益生菌，和其他天然產品做特殊攝取的療法。在美國國家衛生研究院的定義裡，在櫃檯銷售的一般膳食補充品如滿足每天最低要求的多種維生素，或促進骨骼健康的鈣營養品，並不被認為是 CAM 產品。然而，台灣很多從事自然療法、或銷售營養品的的人員都缺乏此種認知，認為一般膳食補充品就是 CAM 產

⁴ 見 <http://nccam.nih.gov/health/whatiscam/>

⁵ 見 Wayne B. Jonas (美國 NIH 替代醫學辦公室主任) 與 Jeffrey S. Levin (國際次能量暨能量醫學學會理事長) 主編的《Essentials of Complimentary and Alternative Medicine》一書。

品，或是仍然使用非天然的營養製品。

2. 心身醫學 (mind-body medicine)：側重於大腦、心理、身體和行為之間的相互作用，試圖用心靈影響生理功能來促進健康。包括生物反饋、冥想、放鬆、團體支持、瑜伽、針灸、吐納、導引、催眠、氣功和太極拳等。生物反饋目前已經整合在常規醫療中，用來治療大小便失禁、吞嚥障礙和慢性疼痛，包括頭痛。

3. 以身體為基礎的手法 (manipulative and body-based practices)：包括物理治療和整脊手法的按摩。主要側重於身體結構和系統，包括骨骼、關節、軟組織、循環系統和淋巴系統。常見的治療方法有二種，一是「脊柱矯正」，由脊醫、物理治療師、整骨師以及一些正統骨科醫生來執行，使用他們的手或設備用適當力量施於脊柱。二是「按摩治療」，都可以減輕疼痛，恢復運動損傷，減少壓力，增加鬆弛，焦慮和抑鬱範狀況。

4. 能量醫學 (Energy Medicine)：也是 CAM 裡頭的一個大項目，可以分為二類，一是西醫比較懂的項目，有生物電磁應用，包括腦電圖 (electro-encephalogram)、心電圖 (electro-cardiogram)、透熱療法 (diathermy)、激光 (laser)、射頻手術 (radiofrequency surgery)。二是西方醫師比較不懂的，像是不同能場 (energy field) 對健康的影響，如電磁場 (electromagnetic fields) 中的磁療和光療，或是被稱為假設能場 (putative energy fields) 的生物場 (biofields)，像是氣功、靈氣 (reiki)、觸療 (healing touch)。這些都涉及生命力 (life forces)。

5. 全醫療系統 (whole medical systems)：存在於不同的文化和傳統裡，具有完整的理論系統和實踐經驗，但西方常規醫學比較難以理解，例如古代的印度阿育吠陀醫學 (Ayurvedic medicine)、傳統中醫，以及近代的順勢療法 (homeopathy) 和自然療法 (naturopathy)。

(二)、CAM 的項目

依據《輔助與替代醫學精要 (Essentials of Complementary and Alternative Medicine)》一書的章節以及美國紐約健康通路 (New York Online Access to Health)⁶ 網路的另類醫療項目整理出 CAM 療法種類有 34 種，本論文加以分類如下：

1. 東方傳統醫學類：

Traditional Chinese Medicine 傳統中國醫學、Tibetan Medicine 西藏醫學、Ayurvedic Medicine 阿育吠陀醫學 (印度古代醫學)、Qi-Gong 氣功、Acupuncture 針灸、Herbal Medicine 草藥、Phytomedicines 植物藥、Massage 按摩、Chiropractic 整脊、Osteopathy 整骨、Reflexology 足療 (足部按摩)、Apitherapy 蜂療 (利用蜂液、蜂膠、蜂王乳來做為醫療用途)、Macrobiotic 長壽飲食、Meditation and Mindfulness 冥想與正念、Reiki 靈氣 (日本人發展出來的一種靈療)、Hypnotherapy 催眠、Spiritual Healing 靈性治療 (古代靈醫、巫醫)、Yoga 瑜伽。

2. 西方自然醫學類：

Native American Medicine 美洲原住民醫學、Spiritual Healing 靈性治療、

⁶ 見 <http://www.noah-health.org/en/alternative>

Hypnotherapy 催眠、Aromatherapy 芳香療法、Homeopathy 同類療法（順勢療法）、Magnetic Therapy 磁療、Orthomolecular Medicine & Mega Vitamin Therapy 分子矯正醫學與大劑量維他命治療、Vitamins, Minerals & Supplements 維生素礦物質及補充品、Biofeedback 生物反饋、Naturopathy 自然療法、Nutritional Biotherapy 營養生物療法、Probiotics 益生菌、Therapeutic Touch 觸療。

事實上在西方自然醫學類之中還有：Alexander Technique 亞歷山大技巧（一種運動式療法）、Feldenkrais 方法（一種肌肉關節運動）、Behavioral Medicine 行為醫學、Prolotherapy（一種發揮人體自癒能力的新療法）等，很多項目是近代某些人發展出來的一種個人經驗療法，無法經過長時間的考驗，使用範圍有限，且不能普遍適用於多樣疾病，因此以本論文嚴格立場而言，這些療法不足以列入。

三、東方自然醫學項目的選擇

東方數千年來各種療法名目極多，不勝枚舉，本論文認為要建構東方自然醫學理論與發展方向，首先必須將各種療法做個整體篩選，因為「自然療法」不全然等於「自然醫學」，有些療法有其局限性，且安全性也受到存疑，少數個人的成功例子不必然表示其普遍適用性。尤其是美國近年提倡「實證基礎（evidence-based）」，更是嚴格。

本論文認為東方自然醫學自古以來就講究「整體性」而非器官單一性的治療，這是東方醫學的特色，也是現代醫療必然回歸的方向。所謂「整體性醫學」即 Holistic Medicine 或是 Integrated Medicine。起源於希臘字 holis，而 holy（神聖）、heal（治療）、health（健康）等都是從 holism 所衍生出來的名詞。近年來因西方醫學界開始反省對抗式醫學的困境，逐漸轉向整合醫學（Integrated Medicine）的思考，也有人將 Holistic Medicine 寫為 Wholistic Medicine，具有「全人醫學」的意義，也更符合東方醫學的特質。

瑪麗琳·弗格森（Marilyn Ferguson）說過：「Holistic 正確的用在保健上是指講究『質』的方法，是尊重身、心、靈、環境互動的方法，此方法超越了以往頭痛醫頭腳痛醫腳的對抗療法，要健康就需要矯正引起病症的病因」。⁷

東方醫學以全人為觀點來看疾病，因此在美國與歐盟主導全球自然醫學標準與方向的現況下，甚至定義中草藥標準的威脅下，我們為了突出傳統自然醫學的獨特性與符合西方標準性之下，可以用 CAM 的分類，加以改良，擬定出東方自然醫學的強項，這個分類即可做為我們建構東方自然醫學現代重點發展方向的參考：

1. 全醫療系統：

- (1)傳統中國醫學---以《黃帝內經》為基礎，擷取精華，建立現代理論系統。
- (2)西藏醫學---以《四部醫典》為基礎，擷取精華，建立現代理論系統。
- (3)印度醫學---以《阿育吠陀》為基礎，擷取精華，建立現代理論系統。

本論文認為這一項是「基礎理論」，必須分別集合上述三種古代醫典研究者，做新時代思維的重新整合，任何研修自然醫學者必須視此為共同必修課程，以建立個人紮實的東方自然醫學學術基礎。

2. 天然產品：

⁷ 見瑪麗琳·弗格森（Marilyn Ferguson）著《寶瓶同謀 The Aquarian Conspiracy》一書。

- (1)傳統草藥、植物藥----此二種是東方數千年來的強項，例如《本草綱目》。
- (2)分子矯正醫學、大劑量維他命治療、維生素礦物質及補充品----這是由諾貝爾化學獎得主包林博士（Dr. Linus Pauling）於 1968 年提出 Orthomolecular Medicine 之後，歷經多位專家醫師學者繼續發揚的深具現代學術理論基礎的觀念與療法。
- (3)營養生物療法----類似傳統的食補，但必須符合現代生物科技品質要求。本論文認為這一項是「身（物質）層面」的實際改善。但由於近年中草藥種植面臨污染與重金屬過量等問題，因此必須運用現代生物科技萃取符合定性定量要求的治療級營養品（營養治療 Nutritional Therapy），讓傳統草藥走出被認為不科學的困境。

3. 以身體為基礎的手療法：

- (1)整脊、整骨、足療----已經是相當普遍的手療法。
- (2)按摩----這是東西方傳統的一項自然療法。
- (3)針灸----這也是世界公認的中國療法強項，也必須有系統地整合並發揚。本論文認為這一項也是「身（物質）層面」的實際改善，屬於物理性質，可以和前項配合，以發揮更大的效果。

4. 心靈醫學：

- (1)氣功----這是中國數千年來的獨特性功夫，必須有系統地整合並發揚。
- (3)磁療----即西方近年提倡的能量醫學，可以整合經絡、穴道、按摩做系統化整合。
- (4)冥想、瑜伽----西方越來越能接受的東方傳統心靈科學治療項目，然而操作者門派太多，必須有系統地去蕪存菁。
- (5)靈氣、觸療、靈性治療----屬於心靈層次，下文詳細討論。

東方自然醫學及療法經過數千年的發展，書籍太多，項目太過浩瀚，導致門派太多，莫衷一是，看成一家，各自標榜，一盤散沙，這是面對西方自然醫學興起的最大隱憂。為了提倡有數千年歷史經驗的東方自然醫學，必須有個具有能力的單位來做精粹選擇，去蕪存菁地整合，系統化的理論架構與發展，方能和西方自然醫學平起平坐。

四、靈性醫學時代的來臨

瑪麗琳.弗格森（Marilyn Ferguson）在著作《寶瓶同謀》裡提出「即將出現的健康範型」⁸，她認為新的健康範型意味著醫生和病人在自己角色上要有更大的自我創造性，也意味著更應該尊重自然的醫療反應，同時又是一種心態的「應許」，應許要放棄造成全面痛苦的非人性醫療方式，回歸自然。

這種新的身心健康範型同時也引用一種高標準醫學，不只要求達到沒有疾病的境界，而且更進一步要求平安。因此保健業裡的護士、心理治療師、脊椎師、針灸醫生、草藥醫生、順勢療法醫生、營養學家、教會顧問等都是新健康範型的候選人。

⁸ 見瑪麗琳.弗格森（Marilyn Ferguson）著《寶瓶同謀 The Aquarian Conspiracy》一書。

舊醫學範型	新健康範型
1.治療症狀。	1.治療症狀外，還尋找病因。
2.專科化，只注意器官。	2.整合化，關切全人。
3.注重效率。	3.注重人性價值。
4.醫師感情必須中立。	4.醫師的關心是治療的成分之一。
5.痛與疾病都是不好的。	5.痛與疾病是衝突、失調的信息。
6.以藥物和手術為主的治療手段。	6.以中庸技術作最小程度的治療，以充分無侵略性的技術（如心理療法、營養療法、能量療法等）來完成。
7.身體是一部機器，也許修的好，也許修不好。	7.身體是一個動態的系統與脈絡，是能場中的能場。
8.疾病和無能是「事物」，是「實體」。	8.疾病和無能是過程。
9.重點在於消除症狀、疾病。	9.重點在於達到 peaceful 的最高點 meta-health。
10.病人必須依賴他人。	10.病人應該是自治的。
11.醫生是權威。	11.醫生是治病的夥伴。
12.身與心是分離的，身心症是精神病，應由心理分析醫生治療。	12.身心合一觀點，身心症是一切保健業的領域。
13.心是器官疾病的第二重因素。	13.心是一切疾病主要或同樣重要的因素。
14.安慰劑效應表示的是暗示的力量。	14.安慰劑效應表示的是，心在疾病與治療過程當中扮演的角色。
15.主要依賴量化資訊如照片、圖表、檢查數據來進行。	15.主要依賴「質」的資訊來進行，包括病人的主觀報告、醫師的直覺。量化資訊只是輔助資料。
16.「預防」大體上從外在著手：維生素、休息、運動、疫苗注射、戒菸。	16.「預防」與「整體」是同義詞：工作、關係、目標、身一心一精神。

仔細觀之，新健康範型只偏重於身心醫學，仍然限於西方物質醫學的思維。而在美國一位頗受敬重的名醫賴瑞達西（Larry Dossey），出版數本醫學書，並在各地做有關健康與治療的演講。他的《重新創造醫學：超越心身邁向療癒的新世紀（Reinventing Medicine：Beyond Mind-Body to a New Era of Healing）》一書提到，人類的心電感應是一種非區域性的心念（Nonlocal Mind），這種非區域性的溝通方式，對美國印地安人及澳洲原住民來說，是生活中很重要的一部份。

達西醫師更進一步提出醫學三紀元的思想，認為現代醫學應該組合三個紀元的知識，特別是現今愈來愈多的醫師以此方式行醫，這也是病人能恢復真正健康的好兆頭。

9

	第一紀元醫學	第二紀元醫學	第三紀元醫學
時空特性	區域性	區域性	非區域性
同義字	機械性、物質性或物理性科學	心身醫學	第三紀元醫學或永生不滅的醫學

⁹ 見 Mariette Risley 超越身心靈的醫學新紀元，
<http://www.lapislazuli.org/TradCh/magazine/200202/20020211.html>

說明	認為精神意志不是原動力，而是腦部機械運作的結果。以一般因果關係、決定論、時空和物質能源來解釋精神意志。	認為精神意志是存於「個人身心靈內」的癒療原動力，包含了因果業力的牽引，無法以正統物理觀念來解釋之。第二紀元包括並超越第一紀元。	認為精神意志是「個人身心靈內」及「人與人之間」治療的原動力。它不是固定在時空某個定點上（如腦部或身體，目前或一生中），它沒有時空限制，它是萬物合一的。遠距離的治療是有可能的，它無法以一般正統的時空或物質能源的觀點來解釋。
舉例	只專注在身體某部位的治療，如現代醫學所使用的藥物、手術、放射性治療或緊急救助治療等。	在個人身心靈內，藉由意識影響來治療，如心理性神經免疫法、諮商、催眠、生物反饋、鬆弛及藉由觀想改善體質的治療法。	在不同的人之間，經由意識影響的任何治療，如遠距離的治療、為他人禱告及其他超越個人想像的治療。

第三紀元醫學就是靈性醫學，而傳統東方自然醫學事實上就是三種紀元醫學的整合，既能治療部位疾病，又能處理身心問題，更能運用人體科學優勢成就古代神醫傳奇。

但是要談靈性醫學，就得承認是有靈魂的存在，台灣全我（Wholeself）身心靈健康中心劉宸汎教授¹⁰認為：我們是永恆的意識能量注入在一個有機體，所有的一切都受這一股無形意識的能量操控，有形體就如同電腦的設備，硬件是身體，軟件是我們的意識，一部電腦功能強不強是取決於軟件，當然硬件也不容忽視，但是軟件要升等才是決定電腦等級的因素。人類不也正是如此？

小我色身需要再次學習新的觀念再次提升，才能呼應內在的意識能量，展現每一個生命體的獨特性。要不然我們就只是一堆肉、一堆骨頭，因為現代的醫學是沒有靈魂的醫學，只著重在功能，然而一個人的健康是取決於他的信念，他相信了什麼，結果就在他的身體幻化出來，來呼應他的內在意識能量。

一個病人能不能療癒，往往取決於他自己對「病」的態度跟看法，跟他的深層潛意識的信念，他如何對自己的細胞發號司令，還有加上周遭親人集體意識對他的影響，親人也被迫跟著必須去學習生命的課題，不是單純器官功能上的問題。

人們的意念比自身的身體機能擁用更大的力量，想著不完美的意念，就導致不完美和有缺陷的機能。如果一個人想到的是健康，他就會在內建的信念系統產生健康的機能，全部的生命力也會發揮效用來幫助達成健康。

因此，東方自然醫學理論必須採用西方的輔助與替代醫學分類，再加上自古以來各古老民族的神秘靈性醫學，才是完整的東方特色自然醫學。

五、結論：

本論文只是拋磚引玉之作，期望對於東方自然醫學有使命的人能夠集合起來，共同建立整體性東方自然醫學的健康觀與治療觀，以〈肉體、心念、氣場、靈性〉等有機綜合體理念來掌握生命，並建立包括社會、自然、宇宙整體合一的全然健康（Wholistic

¹⁰ 見劉宸汎教授〈靈性醫學----萬法核心思想〉，www.wholeself.tw。

Wellness) 理論與具體治療方向。

生物體本來就擁有天生自癒的能力，必須以此做為治療的出發點，並以提高與增強自然療癒力為治療目標，而不是只依賴外在的手術、藥物來祈求健康。而病人應該成為自己健康的守護者，擔任起自己是治癒者的角色，而不是將自己的健康依賴到醫師身上，因此病人必須轉換內在思維模式，提升心靈層次。

因此，東方自然醫學必須將各種自然療法做綜合性地整理與組合，利用西方醫學的優點，將中國醫學、印度醫學、西藏醫學等的傳統醫學、心理療法、自然療法、營養療法、手技療法、能量療法等重新檢視與整理，系統化、綜合性、整體性的組合起來，建構出東方自然醫學完全理論體系，方能在二十一世紀成為世界自然醫學的一分子，而非讓西方專美於前。其結構簡要如下：

心靈醫學（精神性。氣功、冥想、瑜伽、靈性治療等）

手療法（物理性。整脊、整骨、足療、按摩、針灸等）

天然產品（生物性。符合營養治療條件的天然原料營養品）

全醫療系統（基礎理論。傳統中國醫學、阿育吠陀、西藏醫學等）

On Theoretical Construction and Development of Oriental Natural Medicine

Professor, Dr. Leu, Ying Jong

Email: drlu@wholeself.us

Web: www.wiselife.org.tw

Abstract: In recent years the cost of used in Natural Medicine and Therapies have been considerable over the Conventional Medicine in Europe and the U.S. That shows the development of Natural Medicine and Therapies can not be ignored. However, the Natural Medicine is Oriental medical treasures for more than thousands of years. Not only have the outcome of specific treatment for thousands of years. The theoretical framework is more complete than the West against medicine. It is not today's Western medicine can be compared against.

Therefore, in order to promote the Eastern Natural Medicine, We must be done to clarify the concept, to wheat from the chaff, set direction, build theories, and integrate research steps. Use modern biotechnology to enhance the quality and integrate the human science, biological physics, quantum physics, field theory and psychic science. That can build the requirements of modern technological Oriental Natural Medicine and also equal to the status of Conventional Western Medicine.

keyword : *Oriental, natural medicine, psychic medicine*