

# 淺談中醫與易經

中華民國藥師公會全國聯合會

藥學雜誌編輯委員 楊秀燕

## 壹、前言

提起《易經》，一般會直覺意會與卜筮相關，然而，事實上《易經》一書，堪稱中國歷史上最古老之經典著作。兩千七百多年以來，世人推崇備至，尊之為群經之首。

《四庫全書總目提要》指出：「易道廣大，無所不包，旁及天文、地理、樂律、兵法、韻學、算術，以逮方外之爐火，皆可援易以為說」。綜觀中國醫學史，援易入醫，不計其數。如唐之孫思邈，明之張景岳，今之任應秋諸家，無不究心《易經》，深諳《內經》，使醫易相通，而在醫學上大有建樹。

《易傳·系辭》曾說：「近取諸身，遠取諸物」，易學把人體臟腑器官納入易的框架；《易傳·說卦》：「乾為首，坤為腹，震為足，巽為股，坎為身，離為目，艮為首，兌為口」；唐朝藥王孫思邈曾說：「不知易，不足以言太醫。」張景岳更進一步將「醫易同源」說發揮到極致。他說：「易之為書，一言一字，皆藏醫學之指南；一象一爻，鹹寓尊生之心。」又說：「天之變化，觀《易》可見；人之情況，於象可驗；病之陰陽，有法可按。」即認為易學乃是醫學的指南，天地萬物和人類的生理法則以及治療疾病的法則，都無非是陰陽變易之理，此基本法則都存在《周易》一書當中。而延年治病的目的及原則就是調和陰陽。張景岳說：「醫道雖繁，一言以蔽之，曰陰陽而已」。

## 貳、易經與中醫

《黃帝內經》成書於戰國時期（公元前403-221年），是現存最早的中醫理論著作，對後世中醫學理論的奠定有極深遠的影響。然而《內經》理論的形成，其基礎即是借用了易經中所說之「陰陽」為思維模式；另一方面源自於《內經》之前及其同時代的相關學說。未病先防、既病防變觀，是《內經》防治學說的精髓，總稱之為「治未病」，而其源蓋出於《易經》。

《易經》大約成書於西周末年。易經講太極、八卦、河圖洛書、陰陽五行，都是在講氣的組織結構。「易」，由日、月兩字組成，代表陰陽乃天地造化之動力。

《內經》：「陰陽者，天地之道也，萬物之綱紀，變化之父母，生殺之本始，神明之府也」，道出人體與宇宙萬物陰陽對立統一關係。易經中說天為乾，地為坤，乾坤為父母，生有兌離震巽坎艮六個子女乾坤、兌艮、離坎、震巽，陰陽相配統一保持動態平衡，是物質中天然相配的系统結構。

中醫理論強調「天人合一、陰陽五行」的原理。所謂天人合一，即天為大宇宙，而人為小宇宙，人的行為符合大自然的規律，則萬事順，百病不生。人體為一整體，各內在器官息息相關，其中若有一者陰陽失調，運行不暢，皆會影響全局。它的內容包括五運六氣、天人合一、陰陽五行、臟腑經絡以及各種病症產生和變化的原理、治療的原則。但這些基本原理原則，都是根據易學所發現的一整套自然規律而來。可見中醫源遠

流長，醫與易是密不可分的。

東漢張仲景著《傷寒論》是中醫理論的開始，即六經辨証學說，六經裡有三陽三陰，一起統合榮衛，榮衛即指陰陽，從易經的觀念和思想產生，從太極生兩儀到四象，再從太陽和少陽合成陽明，太陰和少陰合成厥陰，總共有六經，而六經又分陰陽，如此就變成十二經脈。又東漢時期的《神農本草經》運用八卦取象的觀念，明確了中醫的用藥原則、子午流注與八綱辨證。

### 參、中醫與現代醫學

中醫治病是辨證論治（指證候，非指症狀），標本兼顧；強調「急則治其標，緩則治其本」，攻實補虛，扶正祛邪。

西醫則是辨病論治（指病的名稱）、對症處理（指症狀）；擅長於依賴現代儀器檢測對疾病作出病名的鑒別診斷。臨床治療以化學合成的西藥為主，追求即時效應，如血壓高就用降壓藥，體溫高就用退燒藥，但治標不治本，有時伴隨或多或少的藥物副作用。西醫外科手術治療在一定的時限範圍內會有立竿見影之效，但時限一過，亦可見病灶轉移或者舊病復發。西醫治病多考慮表面物質空間的因素。最理想的治療是對因治療，即針對致病的原因進行治療。以內因性疾病為例：西醫對大多數內源性疾病稱之為原發性疾病，說白了，就是原因不明之疾病。病因不清楚，顯然不能對因治療，只能對症處理，不能根治。

從「氣」的角度來看，致病的原因不僅僅存在於表面物質空間，還與微觀空間的因素有關。如過敏，中醫認為是一種身體對外界的反映性疾病，疾病的本質就是元氣虛；但西醫分得很細，過敏原也越查越多，病人常無所適從。中醫所講的辨證有八綱辨證

（陰、陽、里、表、虛、實、寒、熱）、臟腑辨證等。用藥則有「君、臣、佐、使」之說，靈活多變。中醫治病兼顧了有形病變實體與無形病理特徵。

針灸治病的特點是辨經論治（指經絡）、辨穴施術（指穴位）。經絡系統包括十二正經、奇經八脈等。古人重視辨經論治，強調「寧失其穴，勿失其經」。中國古代名醫李時珍在《奇經八脈考》的序言中講：「內景隧道，唯返觀者能照察之，此言必不謬也」。此處所講的「內景隧道」，就是指修煉者達到一定境界層次後，用天目返觀內視所證悟的經氣運行通道。若以現代詞彙，就是生物能量流在體內的運行軌跡，其實就是經絡。中醫方劑治療和針灸治療在思維方式上有相通之處，都兼顧了表面空間與微觀空間的因素。但中藥、針灸也有侷限性。在中國古代第一部通史司馬遷所著《史記》105卷《扁鵲倉公列傳》中記載：當扁鵲用神奇的人體透視功能發現齊桓侯之病已由皮膚入血脈，再入腸胃，再入骨髓時，針藥皆不可治。

### 肆、中醫天人合一思想與五運六氣在現代社會的作用

中醫學以元氣論為基本，強調整體的分化性及由此決定的不可分解性。人與客觀環境是統一的、不可分割的，人是自然之氣演化的產物，從而提出了天人相應、五運六氣、外邪六淫等理論。

天人合一思想是中醫學的基本思想之一。人體是一個小宇宙，天有五氣，地有五行，人有五志和五臟，遙相對應。然而，人體不僅是物質存在，更是精神存在，人的秉性、脾氣和思想等等。在人體健康範疇，人的精神平和則氣血順暢，所謂的「心平氣和」便是此意。但是，在人體，氣是一

個有限而易損的能量，猶如西醫所提之免疫系統，許多因素都能導致氣的障礙，如：氣虛，氣滯，氣逆，氣陷，氣脫等等，正所謂：「氣之所至，病之所存。」所以，一切治療和養身之道，均是圍繞著補氣、吸氣、調氣。但是，氣畢竟是氣，它最終是要衰竭的。然而，宇宙的能量卻是相對永恆的。既然人體是一個小宇宙，那麼，人體能量為什麼不能永恆呢？如果一個小宇宙同化了大宇宙的精神，是否也就獲得了大宇宙的能量呢？所以，中醫到了最高境界就是所謂的修身養性，清心寡欲。

「五運六氣」簡稱「運氣」，始於黃帝內經，這種學說主要在於探討自然界的天時氣候變化與人體之發病、預防及臨床治療之間的關係。「萬物受氣而生，受氣而長」；《素問·生氣通天論》：「夫自古通天者生之本，本於陰陽。天地之間，六合之內，其氣九州九竅、五藏、十二節，皆通乎天氣。」因此氣候正常，人體內的陰陽平衡也正常；氣候異常，人體內的陰陽平衡也隨之而紊亂。

五運及六氣都分別能對人體健康造成相當程度的影響，透過五運六氣的研究，我們可以預測在每一年的氣候變化中，會引發什麼樣性質的疾病、流行的情況，並且能夠預測疾病在流程序序中開始發生、達到猖狂、逐漸消退等變化的時間，現在亦有許多關於五運六氣的研究，如果能更了解五運六氣在整個執行狀態中的細節變化程序，也就能預先掌握了未來疾病的發生和流行趨勢，為人類預防疾病的發生做好事前準備，以期儘可能減低流行疾病對人類的危害。

## 伍、結論

「易以道陰陽」，《易傳·系辭》說：

「一陰一陽謂之道」。現代中醫大多著重於現有疾病之治療與中藥科學化，而古中醫則是戮力於防病於未然、治病法天然。

「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去」。這即符合現代醫學所說之注重均衡飲食與規律生活能有益健康。《黃帝內經·上古天真論》云：「夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時；恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」。是以「志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。」《內經》在談到損害人體健康的惡劣行為時，說：「今時之人不然也，以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時禦神，務快其心，逆于生樂，故半百而衰也。」天有四時，以生寒暑燥濕風火（六淫）；人有五臟五氣，以生喜怒憂思驚悲恐（七情）。致病時，會出現臟腑氣機失常，氣血運行逆亂。怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炁則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結，此九氣之為病也。

人仰賴元氣而生，然而元氣無藥可補，黃帝內經將元氣藏于腎，人體五臟六腑中腎為老大，中醫說腎為生命之源，元氣的補充主要就是消化與吸收，如「靈樞、五味」：「穀不入，半日則氣衰，一日則氣少矣」。人體的元氣有限，一旦耗盡，生命也隨之結束，如何讓元氣能生利息，那就是睡覺、吃飯、不生氣（生氣會大耗元氣）。

《道德經》說：「人法地，地法天，天法道，道法自然」。告誡人們要遵循自然界和宇宙的規律。所謂養生就是根據生命規律，採用養護身心，保持或增進健康，減少

疾病以延年益壽的一種措施。

現代醫學主張「生命在於運動」，中醫也主張「動則生陽」，主張運動健身，但中醫養生也主張「動中取靜」、「不妄作勞」。正如《周易外傳》所說「動靜互涵，以為萬變之宗」，《類經·醫易》所說「天下之萬理，出於一動一靜。」

俗話說：「三分治七分養」，養生與醫療是健康的兩大支柱，養生的重要性甚至超過醫療（即預防勝於治療）。正如著名明代大醫學家張景岳所說：「春應肝而養生，夏應心而養長，長夏應脾而養化，秋應肺而養收，冬應腎而養藏。」人體五臟的生理活動，必須適應四時陰陽的變化，才能與外界環境保持協調平衡。這與現代認為生命產生的條件，正是天地間物質與能量相互作用的結果看法一致。人類需要攝取飲食、呼吸空氣與大自然進行物質交換，從而維持正常的新陳代謝活動。

百病由心生，百病生於氣，身體的病痛，都是由生活上不好的習性累積而成，吃飯不定時，暴飲暴食，當吃不吃，就會傷脾，脾胃沒法好好吸收，身體得不到養分，開始虛弱，疾病因此而滋生，睡不成眠，過度疲勞，臟腑功能衰退，免疫力減弱，百病得而入侵，沒有好好運動，經脈不通，血氣淤塞，難免也要生病，加上現代人壓力大無法控制情緒，又愛濫服藥物、補品，也增生許多新的文明病，像憂鬱症、精神病等，想要活的健康快樂，只要從最簡單的規律生活做起，改掉壞的習性，順應自然的次序，積精累氣，即能遠離疾病，度百歲而不衰。

中醫認為生、老、病、死是生命的必然，衰老不可避免；如果要延緩衰老、增長壽命就必須要「養生」。西醫研究也發現，疾病早期通常沒有症狀，一旦出現症狀，疾

病就已經進入中、後期階段，此時要完全根治疾病是相當困難的；所以在沒有症狀之前，就應該要「保健」。西醫注重「有形」身體的養護，中醫更進一步強調養護「無形」的氣與神。雖然西醫與中醫對生命的看法不同，對預防疾病的方法也不同，但西醫「保健」與中醫「養生」是互補且相輔相成的。中醫治療若能結合現代西醫的精確分析，考量疾病的病因病理，再據以辨證論治，將是患者之福。

習性造病，健康的人生在於「養生」，飲食與作息若能規律正常，心平氣和並配合適當的運動，善待我們的細胞，健康自然到來，反之若致細胞於死地，則終致疾病上身或身體沒機會復原；自己的人生要靠自己掌握，既要活得老更要活得好，有健康才會有快樂！

#### 參考資料：

1. 邢玉瑞：黃帝內經 理論與方法論
2. 曲黎敏：黃帝內經養生智慧
3. 鄭曼青·林品石：中華醫藥學史
4. 武國忠：活到天年
5. 傅傑英：中醫教你養生調理

