

# 自然療法

## 另一真諦 底深意

明朝，劉伯溫先生燒餅歌曰：

「天地一大爐  
人身一燒餅  
餅在爐中燒  
火足自然燒」

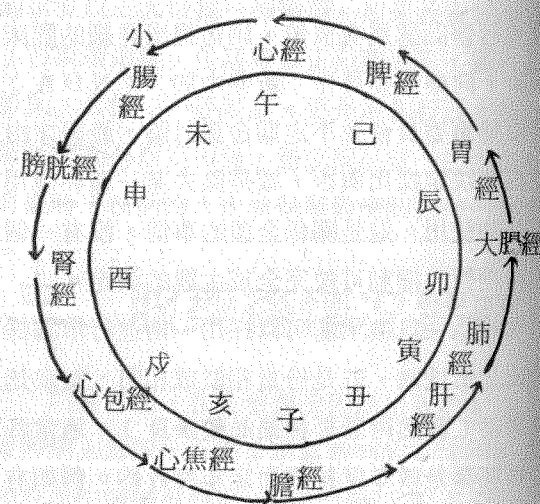
廖勝吉

片言隻語中，充分的提示出大自然與人體之間深切關係的奧秘。天地由於磁場吸力，地心引力……等的配合，使得時間、空間各方面達到立體性的動態平衡。

以我們所居住的太陽系而言，地球繞太陽的自轉公轉，月圓月缺，產生春、夏、秋、冬，二十四節氣，以及五運六氣等的自然現象。

中華民族，因為“以農立國”，數千年來“日出而作，日入而息”，安居樂業的保守觀念，使得道家“崇尚自然”，“無為而為”的思想，很快的在社會每一個角落生根。

古語云：「一粒砂中藏世界，半升鐘內煮山川。」天地是一個大宇宙，而“人體”是一個小宇宙，以人體而言：



“十二經絡”配合“十二時辰”，完成一個“周而復始”，很完整的“氣”、“血”循環體系，而“氣”與“血”則呈一體兩面的體用關係。經第二十二難曰：

『經言脈有是動，有所生病，一脈變成二病者，何也？』

然經言是動者，氣也。所生病者，血也。邪在氣，氣為是動。邪在血，血為所生病。氣主响之，血主濡之。

氣留而不行者，為氣先病。

血壅而不行者，為血後病也。

故先為是動，後有所生病也。』

亦即：『必“氣”先病，血乃病焉。』

所以古來求“長生不老”的“煉丹家”亦名“煉氣士”即此意也。

老子道德經曰：『道法自然。』

易繫辭傳曰：『一陰一陽之謂道。』

陽：可表示同化作用 (Anabolism)

大於異化作用 (Catabolism)。

陰：可表示異化作用 (Catabolism)

大於同化作用 (Anabolism)。

嬰兒⇒象徵“純陽”之體。

生命的個體在呱呱落地以後，於各種不同的社會環境中成長、茁壯，但隨著年齡增加，往往導致生成作用的逐漸減弱。

另外加上“風”“寒”“暑”“濕”“燥”“火”的侵襲，以及“喜”“怒”“憂”“思”“悲”“恐”“驚”等七情六慾的不平衡，使得“純陽”之體，產生或多或少的偏差。

以是如何“細水長流”讓有限的精力，作無限的運用，達到道德經所謂：『專氣致柔如嬰兒。』的境界，成了有志於養生之士，研討的主要方針。

黃帝內經素問上古天真論云：

『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。』此話提示我們飲食必有節度。生

活也必須規律化，並做到禪家所謂「坐也禪、臥也禪、語默動靜體安然。」則盡忠天年，度百歲乃去，乃是必然。

昔賢：王陽真人曰：

『神農本草非為貴，天上芝蘭味莫窮，好把神丹超世樂，山頭醫取主人翁。』

詩中大膽的提示我們除了孜孜於藥物的追求外，應在養生的中國功夫細節中，去推敲：更大膽地催促我們邁向大自然，並“天人合一”，“大自然與我合一”然後如古人所言：『變化陰陽天地合，長生因此妙功夫。』的效果，必指日可待，而自然療法另一真諦底真意，亦盡在其中矣。

### —長壽紀錄—

赫爾辛基動物園園長凱維斯托編纂了一部動物年齡表，所收錄的幾十種動物已知最高壽命為：

哺乳類：象七十五歲，馬五十五歲，河馬五十四歲，黑猩猩五十一歲，犀四十八歲，熊四十七歲，格陵蘭海豹四十二歲，大猩猩四十歲，猩猩三十七歲，驢三十三歲，佛佛三十三歲，豹三十一歲，獅子二十九歲，長頸鹿二十八歲，大蝙蝠二十五歲，小蝙蝠十五歲。

魚類：鮫魚六十歲，狗魚五十歲，鯉魚五十歲，鱈魚二十五歲。

鳥類：白鸚鵡六十九歲，渡鴉六十九歲，巨角鳥六十八歲，禿鷹六十五歲，駝鳥六十歲，鸚鵡五十二歲，鷹四十六歲，鶴四十三歲。

爬蟲類：短吻鱷六十二歲，蛇蜥五十四歲，尼羅鱷五十歲，大蟒三十四歲，南美蟒蛇三十二歲。

凱維斯托還說：馬達加斯加島和加拉帕哥斯群島的龜能活二百歲。人的高壽紀錄似乎是一百一十歲，只有龜比你長壽。