

道法自然

林佳谷 教授 中華自然醫學教育學會理事長

Prof. & Dr. LIN, CHIA-KU, Chairman of the TNMEO

cklin@tmu.edu.tw May 2010

摘要：

「道法自然」是自然醫學的最高指導原則。本文就道、自然、Nature、自燃四個用詞做尋根探討，並指出道法自然觀念的迷思。這當中領悟了中文「自然」一詞與自然界生物體的「自燃」息息相關。除了直指少污染破壞環境的太陽能才能維護真自然外，也隱喻菩薩道的奉獻與服務的人生，燃燒自己照耀別人，是道法自然的最高境界。

關鍵字：道、自然、自燃、nature

Topic：*Tao*, the truth, imitates Nature

Author：Lin, Chia-ku, Prof. & Dr.PH

Abstract：“*Tao*, the truth (*Veritas*), imitates Nature” is the supreme law or the Magna Carta for natural medicine. In this article, key words of Chinese ‘*Tao*’ and the etymology of nature in Chinese are studied. It is found that spontaneous combustion or self-burning is the driving force for most of the natural phenomenon and it has the inherent meaning for the Chinese philosophy in naming ‘自然’ as the term for ‘nature’. Myth and controversy of “humans in or against nature” are discussed. In terms of this self sacrificing burning, serving to the public is the spirit of this theme. Also, metaphor suggests that the self-burning of solar energy is the ultimate way to keep our nature less pollution and deterioration.

Key words: *Tao*, nature, self-burning

一．前言

「道法自然」是自然醫學的最高指導原則，語出《老子·道德經》：「人法地，地法天，天法道，道法自然」（第 25 章）。平日流暢的習慣用語，若仔細逐字咀嚼玩味，當可領悟另一層意義。本文擬就「道」、「自然」、「Nature」與「自燃」四則尋根探討，並指出一般人的誤解及迷思，或許有助於自然醫學的正本清源，免於智蔽、迷妄於眾多自然療法之中，而失道一以貫之的本理。

二．「道」字的說明

「道可道，非常道；名可名，非常名」，這是老子《道德經》開場白的第一句話，難怪有人認為「道」字是最不易懂的漢字之一。道，它是宇宙自然運轉的規律，道的思想是中國的哲學思想，它是陰陽學說。道是指導科學的思想，也是指導人們的意識觀，唯有在道的基礎上，才能探討所追求的未來，也才能達到目

標，「知所先後，則近道矣」（語出《大學》）。道，是生態的指導原則，有為、無為、無所不為。「道存天地同休戚」，天地未生，天地在道；天地既生，道在天地。世界是自然的，自然就是道，道孕育出萬物，萬物也在道中。

道字被老子借用來描述天地、日月、萬物之妙境，更讓人莫測高深。其實道字也非常平易，它所代表的正如其字形所擬表達的「行走的路」、「君往何處」與「自我認知」下的正確行進。是用腦去想（「首」部）與用腳去走（「辵」部）的知行合一，協調並進。如果再仔細分析右側之「首」部，更有「一陰一陽之為道，道一以貫之」，且須「自我實踐與反省」等的意義。西方哲學家，如英國歷史學家湯恩比(Arnold Joseph Toynbee, 1889~1975)，或法裔美籍生物學家魯內·杜博(René Dubos, 1901~82)認為「適應的人生」(Man Adapting)，在於「挑戰與回應」(Challenge-Response)作出「成功的適應」(a successful fitness)。綜上觀點，後學曾為「道」字作了個註解(如附件一)。

三. 自然、Nature 之中西文字說明

「自然」在簡易的中文字典其註解是：天然、當然、不勉強等；在略詳細的辭典中：

1. 一切天然生成的東西，
2. 無所勉強，
3. 指不是人工造作，而是天然渾成的，
4. 固定，
5. 不勉強、不拘束、不呆板等的說明。

其中「天然渾成」一句，正是之前提到的道德經中的「有物混成」。相較之下，英文韋伯大辭典(Webster's New Universal Unabridged Dictionary, 2003)，對 nature 一字，有不厭其詳近 20 條的說明，從大自然到人性，人格特質，如同易經六十四卦之卦、象、十翼等從自然現象談到人倫一般。顯然 nature 一字的內容意義寬廣，很難一言以蔽之，不過基本上它就是不沾染後天的習氣，如文明(civilization)與文化(culture)的介入。以下謹將 nature 之定義錄、譯之。

1. the material world, esp. as surrounding humankind and existing independently of human activities. 指物質世界，特別是圍繞在人類四周，與人類活動相關而獨立存在者
2. the natural world as it exists, without human beings or civilization. 沒有人類或人類文明存在下之天然世界
3. the elements of the natural world, as mountains, trees, animals, or rivers. 天然世界存在的內容，如山、川、動物、樹木等
4. natural scenery 自然景觀
5. the universe, with all its phenomena 宇宙萬象
6. the sum total of the forces at work throughout the universe 宇宙力量之總和
7. reality, as distinguished from any effect of art 不摻有人為藝術的實相

8. the particular combination of qualities belonging to a person, animal, things or class by birth, origin, or constitution; nature or inherent character : human character 人、動(植)物、事、物等與生俱來之天性、特質
9. the instincts or inherent tendencies directing conduct 干係行為之天生傳襲特點與傾向。自性
10. character, kind, or sort 品質、性質、品性、人格、特性(人或物)
11. characteristic disposition 善惡個性
12. the original, natural, uncivilized condition of human kind 天然渾成，無人為之無明介入者
13. the biological functions or the urges to satisfy their requirement 生物性的自然需求與機制
14. a primitive, wild condition ; an uncultivated state. 洪荒(原始、野生)條件，沒有文化加味狀態
15. a simple, uncluttered mode of life without the conveniences or distractions of civilization 素樸、平易的生活方式，沒有文明的方便與讓人分神
16. by nature 不做作
17. in a state of nature, a. in an uncivilized or uncultured condition, b. without clothes, nude, naked 自自然然的狀態，沒有文明與教化或赤裸無遮

從以上條列的說明，我們會驚訝於平日生活中我們竟然偏離 nature 甚遠，不但山河大地變色、環境崩潰、典章制度與不合宜吃人的禮教、帶來能量浪費的框架與壓抑等。殖民政策下的傳教常自認是文明的渡化者，多有以救世主(the Savior)的出師之名掩蓋其征服者(the Conquistadors)的野心之實。「真道無教，論教則迷」與「有緣者渡，有德者助」是談論自然道重要心法。

四. 自燃

「然」是「燃」的古字，所以「自然」之原意有「自燃」的力量與產生的結果。「大道無形，生育天地；大道無情，運行日月；大道無名，長養萬物」(《老子·清靜經》)，從混沌初開，無極生太極，太極生兩儀，兩儀生四象，...，或一生二，二生三，三生萬物，這當中有宇宙的大爆炸(the Big Bang, 137 億年前)、太陽誕生(50 億年前)、地球誕生(45~46 億年前)、物種的衍生(38 億年前開始有生命跡象)，至於人類(genus Homo)則是地球的晚來客(250 萬年前有早期人類，10~20 萬年前有東非的智人 *Homo Sapiens Sapiens*)。1 萬年前，人類才懂得農牧，5 千年前才開始有文字與生活文明的記載，最近兩百年，工業革命迄今，只佔地質時間的一億分之四十四，已快耗盡地球資源。以上，太陽、地球與人類，或天、地、人，運作中都有自燃的基本動能，帶動了一切的活動。

土、水、火、風是生命與生態之四大，即岩石圈(lithosphere)、水圈(hydrosphere)、大氣圈(atmosphere)與太陽能(solar energy)，其活動的開始與生命現象都來自燃燒下之動能與熱能，即太陽之融合反應(fusion，氫氣的燃燒)，地

球核心之核分裂反應(fission,地球核心猶如一大核電廠，不安定的大原子之核分裂與衰變，地熱、地震、火山爆發等說明了它的能量)。地球火山爆發下岩漿與煙塵所含的養分以及風、雲、雨、海洋的蒸發等所帶來的其它生命元素，加上陽光(sunshine)所帶來的熱量與能量，終於，萬物生焉。這一切的開始都歸功於太陽、地球與生命體的自我燃燒。地球化學(Geo-chemistry)說明了以上的一切。至於人類的生命，是一盞生命火炬的持續點燃，一直到涅槃寂靜的熄火為止。此生命之火，源自每個細胞內粒腺體(mitochondria)這個發電廠的ATP(adenosine tri-phosphate)能源與呼吸作用(respiration)，從空氣中所吸入之氧氣，與所攝取食物之燃燒，達成每公升吸入之氧(VO₂)，可以產生5大卡(kcal)的熱量^註，這是新陳代謝(metabolism)的理論基礎，帶來了體溫37°C的恆溫(homeotherm)，維繫生理的正常運作。而穿衣、蓋被、群聚取暖之熱源是來自生命個體之「自燃」。

註：一體重70 kg男人，在休息狀態下，氧之攝取量約0.3 L/min(正常人活動約2~4 L/min)，相當於1.5 kcal/min，或90 kcal/hr之熱量產生。

在精神層面的起心動念上，有個「愛love」字，其激發狀態是「熱情」(日文稱「情熱」)，西文稱“passion”，源自 *passio* (passive suffering)，即“Love is a state of burning passion”(愛是一種燃燒的情焰)，於是有了生物的生殖(reproduction)、生育與生命的延續；以及宗教的悲心或“the Passion”(耶穌上十字架受難記)的昇華。

自燃，在大自然的生生不息中，有它重要的意義。除了火鳥浴火重生之譬喻外，自發性的森林大火，如太茂密森林的摩擦生熱或雷擊等所帶來的天火，在森林學家眼中，有時未始不是件除舊佈新、去腐生新的好方法，即易經「天火同人」卦，所帶來的惠我同人，嘉惠眾生的好處。

綜上分析論述，自然，源自自燃之象。若更細加探究「然」字的說文解字，似也有「烹狗肉」的含意，其中含有用火與狗肉熱的屬性。

神話故事中，中國的雷公、北歐的雷神(Thor)、希臘奧林帕斯山的宙士(Zeus)有霹靂彈的雷火利器(thunderbolt)、耶和華(Jehovah)是中東地區的雷雨之神等，可見天火所帶來的自燃，是古人有目共睹並敬畏的力量。

五、道法自然的迷思

若依文前第三節「自然 Nature」所條列之定義，極有可能導致以下許多誤解，如：

●罪性本空，何罪之有？

道法陰陽，正反逆順都是道之動力，如萬字“Swastica”的符號，卍、卐與藥物之左右旋光性(optical isomers)不同，帶來藥性之大不同，如沙利竇邁 Thalidomide 等都存在，都有人使用，有時逆境反倒是警惕與逆增上緣的力量。就在認不清天理與人性中，還自以為「道以覺迷，劫以警世」的代天行道，違背天理而不自知。

●率性 vs. 任性

《中庸》開經句云：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教」，「率」者

循也、領導也，率性，指性、心、身三元合一的循序精進，性居最高的指導地位。若能依序尋回圓滿自性，則自性與天理同，而道就在其中。

時下有「祇要我高興有何不可」的流行口頭禪，這是任性，任性中常有不合理性的起心動念與思想行為，切莫與詞型相似的率性混同。

●絕學無憂 vs. 絕識無憂

後天的習氣蒙蔽先天性的純真，先天性祇好「側隱」起來，這是老子絕學無憂的告誡。然，人不能不學，不但要學，同時要溫故知新，而「學問」一詞，清楚的告知是「學以聚之，問以辨之」，從學習發問中，增加智慧。

倒是低層次，沒有經過審問、慎思、明辨的過濾，不究竟的「知識」不用讀太多。

●自然主義者(naturalists)的認知：

遠離文明，避免文化干預，保持原始洪荒，離群索居，自立(力)更生，不屑文明與科學的方便與合理性的介入，如美國的索羅(Henry David Thoreau 1817~1862 at Walden Pond,)與阿米許人 The Amish People.^註

註：Amish people 是瑞士 Mennonite 主教 Jakob Amman(17 世紀)的信徒，過嚴謹儉樸教條的生活方式 (plain lifestyle, simplicity)，不使用電話、汽車、電腦上網等，今散佈於美國賓州、俄州、印第安納州與加拿大。

殊不知，人是營生命、生活、生態三「生」的群聚生物，我們不但要修性也要了命，能夠從自然界萬物的利用，而能營造和諧共生的生態，遠比自了漢更為可貴。

●自然而然，惡習成自然(習氣)

人生是接受挑戰下作出成功的適應，不是去習慣，而是去適應。謹記「好命、好運，不如有的生活習慣」。

●人定勝天(Humans against Nature) vs. 天人合一(Humans in Nature)

科技可以逢山開洞，遇水架橋，今在極小與極大間，都有探討與開發，如基改作物(genetically modified products, G.M.Food)與登陸月球、火星的壯行與計畫。然而沒算進去的未知數與還未經過長時間的考驗，常有許多弊病發生。科技祇是排除逆境當下的方法，有時並非究竟之道。

●託管(Subdue, rule over by trustee) vs. 宰治(Dominion with inherited possession)

舊約聖經創世紀第六天，上帝依自己的形象創造人類，期待並祝福，曰：「要生養眾多，使你們的後代遍滿世界，“Subdue”大地，我要你們“rule or dominion over”魚類、鳥類和所有動物。…」其中“subdue”(to control 控制、discipline 教化、or bring into subjection 臣服)與“rule over”兩字，應該是上帝託付人類經營管理(management)之本意。當 subdue 與 trustee 被誤解成宰治(dominion over)與承襲了所有權(inherited possession)，如征服了的帝國，則眾生將無法共生(symbiosis)與平等(equality)相對待，生物網也就不強固了。希臘文的“Gaia 蓋亞”是「大地之母」，希伯來文的“Adam 亞當”是「土地」，可見古人對地球大地之敬畏。

●資源(resources)

- a. 豐饒，取之不盡(cornucopian) vs. 有限，永續使用(sustainability)
- b. 悲觀的馬爾薩斯主義 (the pessimistic Malthusian) vs. 樂觀的新馬爾薩斯主義 (the optimistic Neo- Malthusian)

資源，包括物質能量(甚至還廣義的包含了時間、空間與生物多樣性)。除了永續性的太陽能(perpetual solar energy)與其相關衍生出的風能、潮汐能等，在人口壓力(over-population)、奢侈浪費(profligacy)與沒有循環性的錯誤科技(unsustainable technology)下，所引生出之環境崩潰(Environmental Degradation)前，人們總認為資源就像是滿裝花果豐饒的羊角(Cornucopia)，取之不盡用之不竭。在超過 65 億人口的當下，各式汙染(pollution)伴隨而生，大地反撲緊跟而來。

馬爾薩斯主義悲觀的人口論，隨著小小科技的展現，如農業綠色革命、基改作物、核能、電腦等，而有新馬爾薩斯主義樂觀地認為新誕生的人們，他們也帶來了雙手與大腦，可以解決地球問題。問題是：我們有沒有掌握時間因素的勝算？

以上的偏執，都是沒有領悟中庸之道謙卑與安知天命，且不執中的真精神。執中也是一種固執，朝大中至正的方向歸根復命，如鐘擺(pendulum)或走鋼索(wire walking)，則不離大道也。

在日月星辰常規的運轉下，一年 24 節氣或一天 24 小時的子午流注，深深影響並決定時序與生理週期。可是在太多的人為心物欲求介入下，天性、人性之常規已有所偏離，往昔能告知天時的「自然曆」與能感應預知天災的敏睿度，也顯得偏離與遲鈍。萬物之靈的人類，有時反得求諸於其他生物來做天災的預警，如地震前許多生物之異常反應與行為，這是人類之「道法自然」的退步。俗諺：「人不依情理，天不照甲子」，也是今日此議題下的另一層省思。

六、結語

有寓言一則，標題是“Perspective”(＜事過境遷後對心靈的效果＞)，內容是：一位想讓孩子瞭解並感恩他是富家子弟的幸福，這位父親特別安排一次到鄉下「窮人家」住宿兩天的體驗。回程中，小孩子的回答竟然是：「感謝老爸讓我體會我們有多窮。」理由是：人家有四隻狗，我們只有一隻；我們家的小游泳池與人家門前無盡頭的小溪無法相比；自家花園的進口燈飾無法與鄉下滿天星斗相比；土地面積與人家一望無際的田野無法相比；我們家有佣人侍候，而他們卻去服務別人；我們有食物吃，但他們種植食物給人吃；我們有藩籬保護，他們雖沒有藩籬，卻有可以相信的朋友來保護。聽完後，自認富有的父親無言以對。

天地之大道曰理，於人曰性，兼併之，是為道理(Reasons)與理性(Reasoning)。《大學》是孔子的心法，其主旨乃「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善」的三綱領，透過「格物、致知、誠意、正心」為體與「修身、齊家、治國、平天下」為用的八條目以達內聖外王，是修性了命之金丹，齊家治國之路徑，而格物致知是入門之階梯。如此終能自覺、覺他、不治民而化民，而臻大同世界(這是大學之真意，並非朱熹所言之「大人之學」)。

至於「道」之鉅細費隱歷久彌新的偉大力量，在於其建立在「至誠無息」的

基礎上，乃能四時錯行，不失其序；千秋萬古，不移其道；日月之明萬古常昭，這也是「道」與其中所含之「理」可以載物、覆物與成物的原因。《中庸》云：「不息則久，久則徵，徵則悠遠，悠遠則博厚，博厚則高明；博厚所以載物也，高明所以覆物也，悠久所以成物也。」

「人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允執厥中」，這是舜傳禹之心法，其中「允執厥中」是更早堯傳舜的心法。以上是《中庸》一書的精髓。西方也以 *Moderatio* or *Moderation* 作待人、處事、修心、養身的準則，如 *Hygeia*(希臘健康女神)、*Hippocrates*(希臘醫聖)、*Bernardino Ramazzini*(十八、十九世紀意大利職業醫學之父)等是。

道法自然，特別是「然」字，更有「燃燒自己，照耀別人，為眾生而活」的菩薩道引伸。除外，自我燃燒乾淨的太陽能（自燃），應該也是老祖宗用詞的隱喻，太陽自我燃燒所釋放出的乾淨能量，應該是匡正燃燒化石物質，煤、石油等（它燃）所造成環境汙染的良方，如此才能返我原本的「真自然」。

中華自然教育學會的會徽是個「鼎」圖(附件二)，在鼎口有裊裊三煙，它代表三「生」有幸(生命、生活、生態)、三元合一(性、心、身)與三位一體(天、地、人)。過去在三「生」方面多有著墨，其它二者較被疏忽，今謹借此文傳達本教育學會的宗旨。

參考文獻：

1. 老子道德經
2. 老子清靜經
3. 聖經
4. René Dubos: 'Man Adapting', Yale Univ. Press, New Haven and London, 1965
5. Arnold Joseph Toynbee: 'A Study of History', Barnes & Noble Books, N.Y., 1995
6. 呂祖(註解):《學庸淺言新註》，正一善書出版社，2003年再版
7. 林佳谷:《圓滿自在》，自然醫學文摘出版社，2005
8. Lester W. Milbrath: 'Envisioning a sustainable society-Learning our way out', State Univ. of N.Y. Press, 1989
9. Webster's New Universal Unabridged Dictionary, Barnes & Noble Books, N.Y., 2003
10. Yann Arthus-Bertrand: 'Home: a hymn to the planet and humanity'. 2009
中譯:楊·亞祖·貝彤著/李毓真譯:《搶救家園計畫》。ISBN978-986-85810-0-5
行人文化實驗室。Dec.2009

道

Adapting to 'Challenge-Response' with a successful Fitness

道者路也，徑也。大道無名、無情、無形。

一陰一陽之為道，道一以貫之。

道存在於自我實踐之中。

道是用頭腦去想，用腳去走出來的。

羅丹的雕塑作品，「沉思者」與「行者」的結合，正是道的寫照。

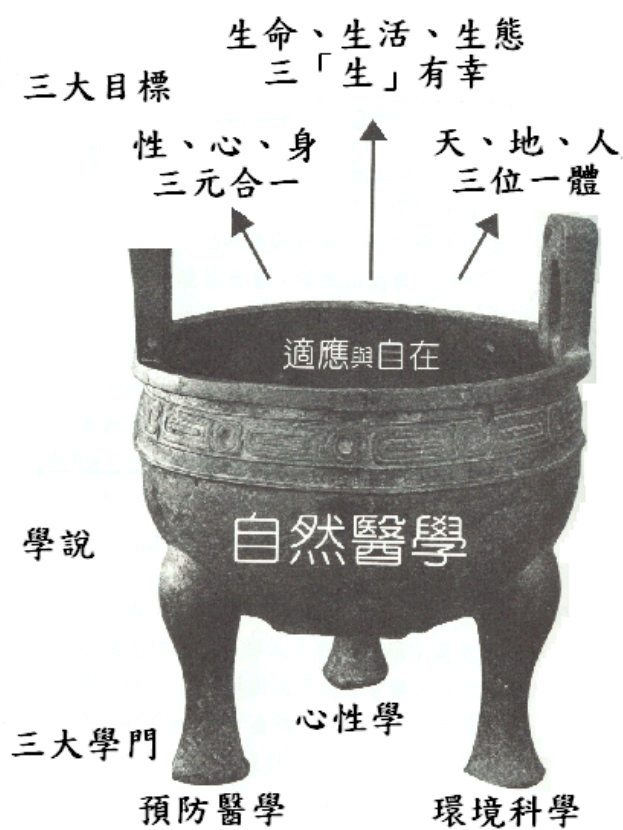
反者道之動也，人生道上有如走鋼索，左右搖幌歸中道。

在懺悔與改進心下，失敗是成功之母。

林佳谷 謹識

乙酉年端午

附件二 鼎



A 林氏鼎的哲學



B 中華自然醫學教育學會徽誌