

文／林佳谷 台北醫學大學公衛系

健康在於明智

《健康在於選擇》一書，是彭子京、豁劍秋2位醫師、教授、夫妻檔合作共筆的醫學人文/人文醫學大作，書中內容有他們走過的鄉下臨床醫師、西方醫學教育--生理、病理、醫學史教授、醫學媒體/視聽教育工作者、科普作家與寶貴的真、善、美人生體驗。

本書也是世人對於中國大陸在過去半世紀醫學教育的認識與評價，包括一個西醫師的養成，他們的學術內涵與人文素養。讓人驚訝的是在1960年代，中國內陸培育出的西方醫學醫師，不但其學養與西方先進國家的水準平齊外，其中庸之道、致中和、天人合一、悲天憫人之思維，更見圓融。文中所援用例，東西方資料皆有，所用詞句更易為東方人所接受。

作者雖是西方醫學背景，但也不諱言地指出今日西方醫學的瓶頸與弊病，比如，對抗療法的治標、霸氣、不究竟、抗藥性、院內感染、藥物中毒與醫療過失、糾紛等。西方醫學圈內人常有球員兼裁判的包庇，當有醫療糾紛時，也經常以“*To err is human*”（人誰無過），自我寬恕。本書作者，卻能以優美詞句勾畫出西方醫學科技與醫療體制下的問題，比如：「峰巒正側各不同，山林未必皆蔥蘢」、「豐碑高聳，陰影亦濃」、「弦琴緊繃琴難鳴」、「雙刃之劍讓握它的手流血」、「呵護健康樹，不妨試量度」等。

本書是2位作者合計135歲智慧年齡的成果，是他們從1980年起，迄今歷經1/4世紀，行醫、教學、人生體驗與熱情期待全民健康下的肺腑之言。全書共分6大篇，包含66個小子題，單是篇、章標題的措詞用字，都引人入勝，並清楚交待本書與各子題的大意。這本書應該是醫學生、臨床醫、醫療行政與預防醫學等工作人員有價值的參考讀物，也是社會大眾的優質科普保健書籍。

西方文化、科學是植基於「自我認知（*Know thyself*）」與「君往何處（*Quo vadis?*）」的兩大前題下；前者是先掂掂自己的斤兩，後者是作抉擇。顯然，在知己知彼下，即《老子·道德經》中所言的

「知人者智，自知者明」（第33章）的「明智」下，才能作出斷然的選擇，這也正是佛家語「去無明」、「生般若智慧」的意義。作者的書名：《健康在於選擇》以及第三篇「直面疾病」中提出疾病與治病（療法、醫院、醫生、醫病關係等的選擇）的矛盾與困惑問題。為了怕讀者誤以為本書僅止於下醫醫療的境界，就著實委曲並辜負作者在上醫、中醫、下醫全方位的關注與著墨，比如作者對健康女神Hygeia，與唐·養生家孫思邈等上醫醫學的推崇，與他個人在以靈芝治療眼疾的中醫之學的體驗。

綜言之，有明智（*prudence*）才能作出正確的選擇，甚至包括健康以外的種種議題。又「選擇」，何止於當疾病發生的時候，它更應是慎始善終的前題。是以屬於自知、去無明的去三毒（貪、瞋、痴）與空五蘊（色、受、想、行、識）等心性學或心靈改革事，當屬全民首要紮基之事。

「為天地立心，為生民立命」（宋·張載·〈西銘〉）是讀書人的使命。作者對生命熱愛與敬畏，以及寫此書的真情，讓人感動。德不孤，必有鄰，除了以此拙作呼應打氣外，更以多年來的自然醫學體驗心得數語相贈，以共襄盛舉。

林氏 自然醫學理論架構圖

即「鼎的哲學」，由「預防醫學、環境科學、心性學」入門，在鼎爐內熬煉，最後可達成「天地人三位一體，性心身三元合一，生命、生活、生態三『生』有幸」。

「三、四、五」自然醫學實踐口號

即「綠生活（3字）→百齡壯年（4字）→醫院無病房（5字）」。

3Cs理論

即cure治療—care照顧—care free of body & mind身心圓滿自在。

最後，祝福作者2位，百齡壯年、圓滿自在。 林