

C12

芳香療法與生命倫理養生之道

李佳諭助理教授

南華大學生死學系

芳香療法與生命倫理養生之道

李佳諭¹

摘要

本文淺談芳香療法² (Aromatherapy) 與生命倫理養生之道，從生命倫理學的角度探討芳香療法與養生的哲理發展歷程；探討當代自然醫學養生療法面臨的困境與發展之優勢。衛生福利部³2017 年公布國人十大死因：(1) 惡性腫瘤(癌症)(2)心臟疾病(3)肺炎(4)腦血管疾病(5)糖尿病(6)事故傷害(7)慢性下呼吸道疾病(8)高血壓性疾病(9)腎炎、腎病症候群及腎病變(10)慢性肝病及肝硬化。只有(6)跟飲食是無關的，其餘的 9 項都和飲食有很大的相關性。近年來見到科技與醫學領域的快速發展，及社會生活模式的急遽轉變，人類反而出現更多從未見過的病症，西方醫學面臨更大的挑戰極限，眾所皆知西醫不再是能治百病的專利，到底是哪個環節出了問題呢？而養生之道乃是預防疾病的基礎，國人應特別重視健康，多加利用自然環境資源才能打造樂活人生。芳香療法與生命倫理的養生之道，論點是提倡從日常生活中透過芳療精油的應用，探究自然療法的養生保健照護方法，

¹ 南華大學生死學系助理教授。美國 NAHA 整體芳療師協會芳療師級國際講師、英國 TASI 臨床芳療師協會芳療師級國際講師。

² 芳香療法(Aromatherapy)，簡稱芳療，是指藉由芳香植物所萃取出的精油(essential oil)做為媒介，並以按摩、泡澡、薰香等方式經由呼吸道或皮膚吸收進入體內，來達到舒緩精神壓力與增進身體健康的一種自然療法。芳香療法起源於古埃及，近代盛行於歐洲，是一種不被主流醫學承認的另類醫學。

³ 衛生福利部 <https://www.mohw.gov.tw/mp-l.html>

藉此照養自己的身體並能關顧周遭他人。生命如花開花落，當繁華落盡，去留無意，萬事皆空，從大自然生生不息的觀點結合中西生命倫理，探討對自然界的義務與自然界的價值；從中體悟大自然的價值以及人對大自然的義務，進而探索出生命意義與價值；從生命的開展到對於人生生命的關懷與意義、對公益的落實、對社區與文化的想法以及實踐對生命價值的省思，去實踐所謂的生命關懷淨化身心靈安頓凝聚生命的能量。

關鍵字：芳香療法、香道養生、自然療法、精油、生命教育。

一、前言

當人們有了覺知，領悟到生命的稍縱即逝，就會想要探索生命的意義與價值，如何才算是安康樂活？這個議題值得深思。19 世紀後，由於化學合成製造業的蓬勃發展，遇到疼痛或重病症的治療，通常醫生的醫療法就是給患者化學合成藥物或手術治療，比起自然療法而言，西醫的藥效就顯然來得快速強效多了，導致古老經驗的芳香療法，地位削弱光景不再，在醫學界雖偶爾有人提起或使用，仍是一種不被主流醫學承認的另類醫學，相對也被人們視為落後療法或輔助醫療。

近年來人們感受到大地的反撲已經悄然開始，人類重視生態順應自然環境、四時節氣的變化，維持人與大自然界之間的微妙平衡是一門重要課題，當了解無副作用的芳香療法能讓您享受真正健康的滋味，運用天然植物的芳香精油達其養生之道，所謂醫為調和，生在調和，養為美食，食在美味，美味者香，源自於自然界的植物萃取精華香道與養生之道是相通的，由此可以鑑得芳香療法、自然療法與健康飲食是很溫和而安全的療法，每個人都可以經由學習了解植物精油，就足以平衡自己的身心，讓我們達到真正的健康狀態。

回顧一下香料發展的歷史，便不難發現，我國早在 5000 年前就已應用香料植物驅疫避穢；3350 年前的埃及人會在沐浴時使用香油或香膏護膚，並認為可潤澤肌膚；古希臘和羅馬人也早就知道使用芳香植物當作提神、

鎮靜、止痛的良方；相傳起源於春秋時代的端午節活動，更把香草的應用推廣成為「全民運動」的節日。端午節當日會焚燒或薰燃艾草、菖蒲等香料植物來驅疫避穢，端午正午時可以艾草、菖蒲泡澡沐浴淨身，制五毒、斬千邪，菖蒲更有神仙、長生傳說。在盛唐時期更有各種宗教儀式應用香草植物來焚香，香的神祕物質與能量一直是個謎，香的聖感至今仍然尚有無限的未知境界等待著聖賢去發掘，給人們無限的想像與希望可與神聖他界融通，亦象徵著祈願者的意念可直達天聽，悲懷上契佛心。由上述香料發展及其用途回顧可見相當深遠且耐人尋味。

香料⁴植物常可見運用於食品、醫藥、宗教、化妝等處，香料在人類歷史有著重大影響，最早香辛料大部分是用在醫療用途，中醫將其應用於疾病的治療。在中國，漢朝的張騫開發了通往西域的商路之後，胡麻、胡椒等香料是從西域獲得的重要商品之一；在歐洲，香料的產量不多，被當作相當珍貴的藥材。

芳香療法⁵，源自大自然植物的化學產品，可說是 21 世紀的養生主流，使用植物性的精油來改善或保持人類的健康美麗。反觀過去的文明科技雖

⁴ 香料，或名辛香料或香辛料，是一些乾的植物的種子、果實、根、樹皮做成的調味料的總稱，例如胡椒、丁香、肉桂等。它們主要是被用於為食物增加香味，而不是提供營養。用於香料的植物有的還可用於醫藥、宗教、化妝。

⁵ R. M. Gattefossé 是「芳香療法」法文 Aromatherapie 這個詞彙的創造人，英文 Aromatherapy 是源自於此法文是屬於自然醫學的範疇

帶給我們莫大的便利與享受，但卻也給我們帶來災害，更可能禍延子孫，藉此機會讓我們一起來省思未來的方向，從芳香療法與生命倫理養生之道的探索找出被人們漠視的古老經驗療法與正統醫學結合的可能性，互相交流、相輔相成地發展交融，甚至成為一門全新的芳香生命倫理養生療癒藝術。

二、芳香度人生的象徵意涵

人生最重要是健康，亦即健康是實現樂活人生的根本，近年來國人特別重視健康與養生，Google 公司成立 Calico⁶ 公司，主力是生物科技產業；庫克在蘋果股東大會上向股東保證在醫療保健產業的積極度，藉著採取對消費者更友善的途徑，蘋果在該領域擁有「重要地位」；亞馬遜（Amazon）（AMZN-US）也跟摩根大通、波克夏等公司組成財團也考慮往保健藥品供應鏈推進。由此可知有重大計畫布局醫療保健產業的廠商，如雨後春筍強勢的一個個冒出頭，亦可看出產業商機及人類愈來愈重視養生。

芳香療法主要是利用純天然的植物精油，如「高良薑⁷」、艾草、薰衣草、茶樹、柑橘、檸檬等。（如下圖）以薰香、針灸、按摩、泡澡等方式應用於美容、娛樂、芬芳居家環境，或治療上，讓精油的細小分子經由皮膚、嗅

⁶ Calico 是 Google 公司於 2013 年 9 月新成立的一間生物科技公司，主力研究對抗癌症、衰老相關疾病及延長壽命的科技

⁷ 高良薑（學名：Alpinia officinarum，英文名稱：Galangal），別稱良姜、小良姜、蠻姜、風姜、膏良姜、膏涼姜、雷州高涼姜、佛手根、伏哈、賀哈及比目連理花等，為薑科山薑屬植物。本種以根莖入藥，中藥名為高良薑，藥用之名始載於《名醫別錄》，列為中品，味辛，性熱，歸脾、胃經，藥材主產於廣東、廣西。

覺等進入人體，達到抗菌、消毒、撫慰情緒、提升免疫力。國內外已有研究證實：精油能幫助轉換情緒、促進細胞再生，當嗅覺神經把精油香味傳達到大腦下視丘時，會觸引一連串的生理反應進行新陳代謝，透過荷爾蒙的改變，紓解轉換情緒美化心靈。芳香生命倫理養生之道試圖使用純天然植物精油萃取物之能量尋求影響、改變或調整身、心、靈的狀況、生理或心境，進而改善身體健康讓生活多采多姿。

人在生病時，尤其到了不可逆轉藥石也罔效的安寧階段，無論是家人或是病患，在精神與情緒上都受到無比的傷害與刺激，無法短時間平復與療癒，不難看出人間的愁苦。令人思考的是，除了接受醫院的治療外，可再給他們甚麼？或是可再獲得更好的輔助醫療及精神上實質的感受？自從接觸芳香療法後，試著用天然精油幫助安寧病人放鬆情緒減輕疼痛，精油透過我的雙手輕撫擦拭在安寧病人的身上，可以看到病人的渴望與感動！最常使用在安寧療護的精油有：純正薰衣草、甜馬鬱蘭、檸檬香茅、歐薄荷、甜橙、茶樹及澳洲尤加利…等，當然要注意產品來源使用須知與說明，再則注意精油使用劑量必須經過專業的芳療師調配與把關才能安心使用。薰香、手足指壓按摩熱敷或足浴，加入芳香精油按摩後發現，除可減輕疼痛、抗菌、消毒、撫慰情緒的療癒功效外，藉由香氣薰染患者可讓他感受到人性的溫暖傳遞生命關懷與愛的能量，人類相互扶持關懷的方式之一，這就是生命教育最好的實踐。

		
生薑	艾草	薰衣草
		
柑橘	茶樹	檸檬

(掃描《日本銷售第一的芳香療法聖經》、 李佳諭攝影)

三、芳香植物的神聖感與他界融通的應用

近年來將芳香植物的自然療癒功效運用在生物科技、醫療保健、美容保養…等產業不勝枚舉，幾乎每一個專業項目都可以結合，當然在宗教靈性的照護也不例外，埃及人將芳香療法運用在祭典的獻禮、神聖儀式的薰香、慶典中舞者助興…等，埃及多種古書及古廟石牆上記載著數種祭司們使用的植物及使用方法。我國應用較早的藥物是艾葉，焚燒薰燃艾草、菖蒲等香料植物來驅疫避穢，春秋戰國時期的《五十二病方》、東晉時期葛洪的《肘後備急方》等早期的醫藥著作中就有艾葉煙熏治病的記載。而一些

文學史記類書籍中也有類似記載，如春秋時期的《莊子》中就有“越人熏之以艾”的記載，孔璠之《艾賦》中也有“奇艾急病，靡身挺煙”的記載。可見在當時民間已有用艾葉煙熏治療和預防疾病的習慣，而且這種習慣一直延續至今。盛唐時期有著各種宗教儀式應用焚香的儀式代表神靈的神聖感與他界融通，爐煙裊裊也象徵著祈願者的意念直達天聽。正信的宗教教育不僅是三皈五戒求平安求福德而已，以正信佛教來說，應透過智慧的"信"了解到如同文殊菩薩、觀世音菩薩的智慧慈悲，並學習菩薩的精神，成為菩薩的行者，這樣的信才是正信，有了正信心中自然沒有污染，沒有污染的心，身體免疫能力自然能夠增強，免疫能力增強身體便有了自我療癒能力。修行養生結合芳香療法是使用來自於大自然植物精華-香料、精油與信念，現今各宗教團體皆沿襲古老儀式使用大量的香，只是鮮少有人加以探討香的品質來源與功效，今天談的是養生就必須關注香的品質，芳香度人生是從宗教的用香角度展現了這些植物和芳香精油神奇、持久、令人不可思議的物質能力與靈性的結合，激發出無限的可能與奇蹟這神祕物質能量就是宗教神聖感與經驗亦是所謂的古老的傳說。

四、芳香療法的應用與常用精油功效

「芳香療法」的意義是使用植物性的精油來改善或保持人類的身心健康與美麗，R. M. Gattefossé是「芳香療法」法文 Aromatherapie 這個詞彙的創造人，英文 Aromatherapy 是源自於此法文。精油為一種高度濃縮的物

質，每一種精油均具有相當複雜的化學成分，每一種精油約含有 50-500 種不同的化學成分，這些成分各有其特性，不同的化學成分會賦予精油不同的特性與能量。許多有關芳香療法文獻記載顯示：古代人類已經開始普遍使用草藥和芳香植物，從史前時代開始就有關於使用芳香植物的資料保存，煙燻驅魔、食用藥用植物、藥草浸汁與煎劑。新石器時代：橄欖油、蓖麻油、芝麻油的出現。西元前 4000 年：古蹟石版記錄蘇美人使用芳香植物。埃及芳香療法的歷史西元前 3000 年 埃及人將植物運用於醫療、美容、木乃伊、宗教儀式。洋茴香、雪松、絲柏、大蒜，都是當時埃及人常用的藥用植物。埃及人習慣將芳香療法運用在生活上；祭典的獻禮、神聖儀式的薰香、慶典中舞者助興…從多種古書及古廟石牆上記載，數種祭司們使用的植物及使用方法，我們可以了解埃及人已將芳香植物廣泛的運用在藥材、化妝品，甚至是屍體的保存上。最有名的實例，西元三千年前，埃及豔后克麗奧佩德拉運用精油的神祕魅力，保養皮膚並使得全身充滿香氣，讓安東尼凱撒大帝也因為這樣，甘心成為埃及豔后愛情的俘虜。在 1922 年『埃及圖坦卡門墓』被挖掘時，考古學家發現，埃及人使用了樹脂白松香、肉桂、乳香及雪松…等，來防止屍體腐化。經過現今科學證實，迄今已超過三千年考驗的木乃伊，展現了這些植物和芳香精油神奇、持久、令人不可思議的抗菌防腐能力。中國芳香療法的歷史最早記載於西元前 2800 年《神農本草經》，西元前 2650~2500 年《黃帝內經》，西元 1579 年《本草綱目》

（李時珍著作）記載 2000 種草藥和 20 種精油的使用方法近代—芳香療法自 1970 年代開始，由於一些芳香療法書籍的出版，使得芳香療法更蓬勃發展。目前芳香療法的使用相當普遍，而世界各國政府及學院也陸續將芳香療法視為一門正式學科，很多私立的醫療診所、醫院、療養院等也使用芳香整體治療法來輔助人們恢復健康。

『醫食同源』其實在醫療保健的領域內常常會探討飲食與注重食安，懂得日常的保健與養成正確飲食習慣，對食材「求鮮」的習性可以從孔老夫子言行論中發現：

《論語》⁸鄉黨第十之八：食不厭精，膾不厭細。食饅而餲，魚餒而肉敗，不食。色惡，不食。臭惡，不食。失飪，不食。不時，不食。割不正，不食。不得其醬，不食。肉雖多，不使勝食氣。惟酒無量，不及亂。沽酒市脯不食。不撤薑⁹食。不多食。祭於公，不宿肉。祭肉不出三日。出三日，不食之矣。食不語，寢不言。雖疏食菜羹，瓜祭，必齊如也。

孔子的生命倫理養生之道哲學中可以看出其糧食儘量精，肉類儘量細緻新鮮。孔子也極為講究飲食和衛生，更提出了許多飲食衛生的原則和鑑別食物的衛生標準 每餐必有薑，但不多吃。文中可以看出，孔子在其生命倫理與養生思想，是獨具匠心的。

⁸ 《論語》是一本以記錄春秋時期思想家孔子言行為主的言論匯編，涉及多方面內容，自漢武帝「罷黜百家，獨尊儒術」之後，它被尊為「五經之輶轄，六藝之喉衿」，是研究孔子及儒家思想尤其是先秦儒家思想的一手資料。

⁹ 薑（學名：Zingiber officinale），原產於東南亞熱帶地區植物，開有黃綠色花並有刺激性香味的根莖。根莖鮮品或乾品可以作為調味品。薑經過泡製作為中藥藥材之一，也可以沖泡為草本茶。薑汁亦可用來製成甜食，如薑糖、薑母茶等。

期刊實驗也證實高良薑素通過減少組胺對 AD 的發展具有抑製作用。高良薑素可能是天然補救劑，有效防止異位性皮膚炎，可用作有用的藥理劑或食品補充劑。生薑精油療法排毒抗壓，提神振奮，促進血液循環，改善膚質，能調整身體機能及情緒，催情及增加迷人的體香；沐浴後塗抹全身，讓溫暖的生薑氣息徐徐散發，全身感覺溫熱，再用溫水沖洗，能幫助身體排毒減壓，促進血液循環，讓肌膚紅潤健康；泡手和泡腳可改善手腳冰冷，體寒等問題；香薰洗髮、腦力保養可驅頭風，對改善偏頭痛、頭風，也可放鬆頭部神經，使人頭腦清晰，活化思緒，增進記憶力；全身按摩可活化全身精神組織，令全身發熱，驅風，治療感冒，舒解肌肉酸痛；腹部按摩上腹部可治療消化不良，腸胃脹氣、腸寒、胃寒等問題，下腹部可改善宮寒、不孕、月經不調、經痛等問題；香水調配後裝置於小掛瓶中，佩戴在身上，可隨時拿出來使用，芬芳的香氣不單給自己補充能量，還可使身心振奮，提升自身魅力。

五、自然醫學養生療法面臨的困境與發展

高科技雖帶給我們莫大的便利與享受，但卻也給我們帶來災害，近年來，生態危機讓地球上呈現出幾多殘酷的現狀，極端氣候、物種滅絕，環境嚴重汙染更是浩劫不斷，有群人找到與自然和諧相處的方式，也得到最鮮甜的食物與自然養生之道從天然芳香植物開始，用心愛地球並重視自然

永續，對生活的全面反省一起來省思未來的方向，找出被人們漠視的古老經驗療法與宗教正信修行結合的可能性，甚至成為一門全新的正信療癒藝術，我們的眼睛看到藝術的東西，耳根聽到悅耳的音聲，乃至鼻根嗅到芳香的氣息，都能在身體中產生調和進而達到養生，以心靈的正信，芳香氣息的身體調和自然就能成就了正信度人生芳香善養生。藉由宣導新的芳香療法養生理念，結合芳香身心靈療癒照護、宗教生命關懷的方式與服務，帶動正信養生的創新與發展。植物萃取精油可藉由兩種途徑抵達大腦：一是嗅覺位於鼻子正上方的嗅球，其實屬於大腦的一部分，它是從邊緣系統延伸出來的。情緒、性愛、記憶與學習的中樞，這些功能會受嗅覺的刺激，邊緣系統介於自主及不自主神經中樞之間，並連接左、右腦。精油透過嗅球，直接與邊緣系統接觸。二是血液循環：透過鼻腔上方的微血管、透過口腔及呼吸道的黏膜、經由陰道及肛門、消化系統、經由皮膚吸收。由此可知芳香分子傳導路徑與體感是相當複雜的反應更是奇妙與自然界給的芳香魔力。

六、結語

透過自然療法來探討生命倫理，如「生命探索」、「自然體驗」、「食物養生」、「自然醫學」等，都是所謂自然療法的養生之道，但由於現代科技媒體發達能快速接觸廣大群眾，許多不正確的知識傳遞於社會大眾，保健在日常生活極為重要，但觀念的建立許多人還是由以訛傳訛所構成的，許

多人使用錯誤的方式進行生活作息調養與醫療，反而沒達成效果又傷身，這時候生命倫理芳香療法養生課程的教育就是很重要的推手，芳療師需經過完整課程訓練藉由國際專業認證後才能為他人服務，也可以預防一般大眾對精油錯誤使用與認知。而中西生命倫理之養生特色在於古今中西之比較後，發現西醫無察覺的病症有時能夠藉由中醫的調理與正常作息後有所改變，西方多治病大於調理，和中醫採取和緩滋補有較大的差異，若能深入了解生命倫理與中西互補則對人類中西生命倫理學互補仍有發展的空間，其互補須藉二者之長，整體局部並重，如此才能為人類帶來福祉，運用植物所蘊含的能量與美感來跟生命教育的結合，進而達到身心靈覺醒，撫慰我們的心靈，啟發探索生命的靈感，實踐生命關懷重新找回生命價值與喜悅。

參考文獻

壹、中文書目

林巧研 (2007)。《美容、治病芳香精油 DIY》。臺北縣新店市：大吉。

施美惠 (1987)。《實用芳香療法》。臺北市：聯經出版公司。

鄧淼 (2004)。《五行芳香自然療法》，臺北市：諾亞森林。

鄧淼 (2004)。《五行芳香療法 (二)》，臺北市：諾亞森林。

卓芷聿 (2003)。《芳香療法全書》。臺北市：商周。

卓芷聿 (2006)。《芳香療法的應用》—聞香舒緩身心壓力。

譚鉉澤、謝炘樺、譚媛霓(2017.09) 芳香療法

劉淑女(2011 年 9 月)。芳香療法

蔡錦文(2015 年 3 月)。調香手記

三采文化 曹雅青 (2003 年 8 月)。精油芳療事典

珍妮佛·碧絲·琳德(2017 年 2 月)。成功調製芳香治療處方

何飛鵬(2002 年 6 月)。精油全書-芳香療法使用小百科

Ruth von Braunschweig、溫佑君 (2003 年 5 月)。精油圖鑑

貳、論文期刊

鄒碧鑾(2010)。《芳香療法課程介入對銀髮族自覺健康狀況影響之研究》

—以台中市南區社區照顧關懷據點銀髮族為例。朝陽科技大學碩士論文，台中。

何毓倫 (2007)。薰衣草、茉莉、洋甘菊、檀香或佛手柑精油吸入性芳香療法對心率變異度的影響。未出版之碩士論文，南華大學自然醫學研究所，嘉義。

林晴筠、杜明勳、薛光傑 (2007，11 月)。芳香治療在臨床醫學的運用新知。Primary Medical Care & Family Medicine，22 (11)，408-413。

曾月霞 (2005，8 月)。芳香療法於護理的應用。護理雜誌，52 (4)，

11-15。

曾月霞、林岱樺、洪昭安（2005，6月）。台中地區社區成人輔助療法使用現況。中山醫學雜誌，16（1），59-68。

黃宜純、賴仁淙、劉波兒、譚蓉瑩（2006，2月）。吸入性芳香療法改善慢性

溫佑君（1999，8月）。芳香療法與安寧照護。安寧療護（13），30-33。

林英哲、黃奕彰、劉文信（2009）。《慢性疲勞症候群》。基層醫學，24（2），66-70。

陳妍君（2003），《探索通往心靈的消費-SPA》，台北：國立政治大學廣告研究所碩士論文。

Choi, J. K. and S.-H. Kim (2014). "Inhibitory effect of galangin on atopic dermatitis-like skin lesions." Food And Chemical Toxicology: An International Journal Published For The British Industrial Biological Research Association 68: 135-141.

<https://www.chinatimes.com/newspapers/20160821001397-260307>