

# 苗栗地區傳統客屬屋旁保健植物

作者：劉增城 講座  
苗栗社區大學  
電話：0952632057

作者：劉雲聰  
作物改良課  
電話：037-222111#321

## 前言

客家先民由原鄉唐山過台灣，在蠻荒地帶不知面對多少天災、地變和瘴癘的侵擾。開疆闢地時，身心難免暴露在惶恐與煎熬中，在此無助的生活壓力下，必須藉助宗教和習俗的寄託，以趨吉避邪，使心靈得到慰藉。同時因生活區大都在山區，醫藥不發達年代中，身體的病痛與心靈上的撫慰，必需充分運用房舍周邊與山區各種植物資源，以解身心的疼痛與心靈安撫。一些鄉賢耆老乃傳襲漢醫的精神，遍嘗百草，經年累月的蒐尋有助於心靈安撫、養身保健與病痛療養的植物資源，加以實踐應用，而獲得的智慧結晶，歷經千百年的更替與傳承，至今散落在民間各地。此類民間常用之中草藥與避邪、禁忌植物的知識與典故仍留存於民間各處，此種寶貴的民俗保健植物，因醫藥科技的發達，可能從現代生活中淡忘。為免於先民珍貴鄉土醫藥資產的流失，筆者特將近年田野調查與訪談耆老紀實，區分成有醫療保健功效之保健（中草藥）植物及具有心靈保健、安神之避邪植物，分別整理如下：

| 名稱     | 科名   | 客語名稱        | 利用部位       |
|--------|------|-------------|------------|
| 藤胡頹子   | 胡頹子科 | 軟枝雞肏仔       | 根部及成熟果實    |
| 椴梧（圖1） | 胡頹子科 | 硬枝雞月肏仔、雞月肏仔 | 根部及成熟果實    |
| 細本山葡萄  | 葡萄科  | 小葉山葡萄、細本山葡萄 | 根部、莖部及果實   |
| 南五味子   | 五味子科 | 紅骨蛇         | 根部、莖部及新鮮葉片 |
| 雙面刺    | 芸香科  | 雙面笏         | 根部         |
| 食茱萸    | 芸香科  | 紅笏檣         | 根部、莖部及嫩葉   |

| 名稱    | 科名   | 客語名稱        | 利用部位       |
|-------|------|-------------|------------|
| 佛手柑   | 芸香科  | 香椽          | 成熟果實       |
| 三葉五加  | 五加科  | 白笏仔         | 根部、嫩葉      |
| 忍冬    | 忍冬科  | 金銀花         | 使用花為多或全草   |
| 有骨消   | 忍冬科  | 臭風仔、有骨消     | 根、莖、葉      |
| 苦茶    | 山茶科  | 油茶樹、油茶仔、油茶  | 茶子榨油       |
| 茶     | 山茶科  | 茶           | 葉：最傳統飲料    |
| 南嶺菟花  | 瑞香科  | 地棉根         | 根、莖枝       |
| 燈稱花   | 冬青科  | 秤星樹、秤桿星     | 根部         |
| 番石榴   | 桃金娘科 | 杧仔、杧仔樹      | 葉          |
| 垂椴草   | 田麻科  | 黃花虱母頭       | 根部及莖皮      |
| 杜虹花   | 馬鞭草科 | 毛蟹眼         | 根部         |
| 大青    | 馬鞭草科 | 鴨公青         | 根部         |
| 馬鞭草   | 馬鞭草科 | 鐵馬鞭         | 全草及新鮮枝葉    |
| 橄欖    | 橄欖科  | 橄欖          | 根部及果實      |
| 印度茄   | 茄科   | 山吊菜、山茄仔     | 根部         |
| 山煙草   | 茄科   | 假煙仔         | 根、莖        |
| 木芙蓉   | 錦葵科  | 山芙蓉         | 根部         |
| 野棉花   | 錦葵科  | 虱母頭         | 根部         |
| 洛神葵   | 錦葵科  | 洛神花、洛神葵     | 花萼、種子、根、嫩葉 |
| 天仙果   | 桑科   | 羊奶仔、羊奶頭     | 根、莖及果實     |
| 紅棗    | 鼠李科  | 紅棗、棗仔       | 果實         |
| 短葉水蜈蚣 | 莎草科  | 楊梅草         | 全草         |
| 印度金鈕扣 | 菊科   | 六神草、六神花     | 頭花         |
| 咸豐草   | 菊科   | 蝦公夾、粘人草、蝦公腳 | 根部         |
| 台灣澤蘭  | 菊科   | 六月雪         | 枝葉         |
| 兔仔菜   | 菊科   | 野苦蕒         | 全草         |
| 艾納香   | 菊科   | 大風草         | 根部及莖葉      |
| 佩蘭    | 菊科   | 尖尾風         | 鮮葉新梢及葉片    |
| 艾     | 菊科   | 艾仔、大艾仔      | 根部、葉片      |
| 杭菊    | 菊科   | 杭菊          | 根、莖、葉和花    |
| 紫背草   | 菊科   | 紅背草、一點紅、羊蹄草 | 全草         |
| 王爺葵   | 菊科   | 五爪金英        | 莖、葉        |



| 名稱     | 科名   | 客語名稱    | 利用部位    |
|--------|------|---------|---------|
| 金錢薄荷   | 唇形科  | 地錢草、馬蹄草 | 全草      |
| 貓鬚草    | 唇形科  | 化石草     | 莖、葉     |
| 羅勒     | 唇形科  | 七層塔、九層塔 | 根、葉     |
| 紫蘇     | 唇形科  | 蜈蚣      | 葉片      |
| 仙草     | 唇形科  | 仙草      | 莖葉      |
| 臺灣大戟   | 大戟科  | 五虎下山    | 根、莖、葉   |
| 車前草    | 車前科  | 車前草     | 全草      |
| 雞屎藤    | 茜草科  | 雞屎藤     | 莖葉      |
| 馬蹄金    | 旋花科  | 馬蹄金     | 全草      |
| 雷公根    | 繖形科  | 雷公根     | 莖葉      |
| 明日葉    | 繖形科  | 明日葉、八丈芹 | 根、莖、葉   |
| 魚腥草    | 三百草科 | 狗貼耳     | 全草      |
| 金絲草    | 禾本科  | 筆仔草     | 全草      |
| 香茅     | 禾本科  | 香茅      | 葉       |
| 紅象草    | 禾本科  | 紅牧草、紅甘蔗 | 筍、莖     |
| 水丁香    | 柳葉菜科 | 針筒射     | 根莖及全草   |
| 薑      | 薑科   | 薑嫖      | 根莖      |
| 兔尾草    | 豆科   | 通天草、狗尾草 | 根部或全草   |
| 樹豆     | 豆科   | 樹豆仔     | 豆子      |
| 倒地鈴    | 無患子科 | 假苦瓜     | 全草      |
| 穿心蓮    | 爵床科  | 穿心蓮、苦膽草 | 全草、枝葉   |
| 華九頭獅子草 | 爵床科  | 狗肝菜     | 全草      |
| 爵床     | 爵床科  | 鼠尾紅     | 全草      |
| 仙鶴草    | 爵床科  | 白鶴靈芝    | 全草及地上莖葉 |
| 絞股藍    | 葫蘆科  | 七葉膽、五葉參 | 地上部莖葉   |



圖1.具醫療保健功效之保健植物-椴樹之開花株

## 具醫療保健功效之保健植物

坊間有關保健植物的介紹繁多，而客屬屋旁保健植物約有63種，隸屬三白草科、胡頹子科、五味子科等33科。本文僅將有關客家地區屋旁常見保健植物及其利用以下表摘列如下，讀者可查其它著作，善加深入瞭解與利用。

## 具有心靈保健、安神之避邪植物介紹

古人有言：「心病無藥醫」，但對心病的療養與心靈的撫慰，先民的先知與智慧卻保留與利用一些具避邪功能的民俗植物。在客家庄的避邪植物主要為藤相思樹、金劍草等，其它如海金沙、白茅、蘄艾為配伍使用；榕、艾納香和山葛等為一些特定用途，今分別簡述如后：

### 一、避邪核心植物：藤相思樹、金劍草

#### 1.藤相思樹（圖2）

客語稱之「射草或煞草」，屬於半落葉攀緣性大藤本豆科植物。常攀附於低海拔次生林植物生長，庭院種植時，使之攀緣於住宅外結構與附搭的人工設施為多。因與相思樹是近親，故稱之「藤相思樹」。開花季節在6月中下旬，亦為蜜源植物之一。

民間傳說射草之避邪除煞效力最強。在喪葬、撿骨或碰到不乾淨的東西—亡魂，藉由射草、抹草、牛鬥(ㄊㄟˊ)（海金沙）和茅仔（白茅）共同使用。並將煮沸之熱水洗臉、沐浴、擦拭或洗澡，讓不適之身體轉危為安，以降妖除魔，恢復身體健康。

另外有人利用射草之老根、莖，雕刻成葫蘆狀，大者置放於家中，可避邪保平安，小者隨身攜帶成為護身符，亦有人雕成佛像有同樣的效果（圖3）。

## 2. 金劍草

客語稱為「抹草」，是苗栗縣四縣客家所通稱，屬於唇形科植物。其實「抹與魅」在意義上是指一切鬼魅、淫亂、邪氣、言行、身體不潔、喪禁期和開棺撿骨等會使用「抹草」與「白茅」合併使用。最後用白茅順勢捆綁緊，放在臉盆中，上覆蓋毛巾，將煮沸開水倒入盆中後洗臉、擦拭或洗澡以避邪氣附身。此種用途亦適用出生小孩的沐浴用，具有防病、安神之效。迎親祭祖、過年蒸年糕、發糕等場合亦常用之。客家庄使用抹草，因地域而異（臺灣客家民族植物〈應用篇〉，邱紹傑、彭宏源，2008），桃、竹、苗為金劍草，東



圖3. 射草老根雕刻成葫蘆狀，作為護身保安用。

勢、卓蘭一帶的客家庄使用豆科的小槐花（閩南抹草或銳葉小槐花），高、屏地區的客家庄使用唇形科的白花草及金劍草（客家抹草）。

二、避邪配伍植物：海金沙、白茅、蘄艾

### 1. 海金沙

客語稱「牛鬥(ㄉㄟˊ)」，其葉片似如藤本多年生纏繞植物，生長可達數公尺以上，因此，有人將它列為世界最長的葉片。海金沙為蕨類植物，分布於林緣或山徑路旁半遮蔭處。海金沙藥用主利濕熱、利尿等，耆老常說，對治中邪、出冷汗極有效，與前述合用，發揮了調適身體和避邪作用。

### 2. 白茅

客語稱「茅仔或茅根」，白茅又稱白茅根、絲茅根、地根、甜根和茅草根，為禾本科植物常與避邪核心植



圖2. 藤相思樹客語稱「射草或煞草」，具心靈保健、安神作用，常見於庭院栽種。



物合用，客家人稱「絲茅抹草」是道地的避邪配伍之一。在30-60年代，單用場合為路遇喪葬隊伍，隨手採取茅仔葉片含於口中，可免中煞。

### 3. 蕪艾

客語稱「芙蓉」，為多年生亞灌木，全株密被白色絨毛，且具強烈香氣，因此，有人稱它叫白艾、白香菊、香菊等別名。常於收驚民俗儀式中使用，摘取數朵之「芙蓉心」，配合其他驅邪物齊浸泡到洗澡之熱水中，將用過的水倒入「長流水」水溝，以達驅邪之目的。或是可能被沖煞場合及出遠門的機會，攜帶「芙蓉心」隨身，返家進屋前丟入垃圾筒內，有助於安神、驅邪的作用。

## 三、其它安神養生保健植物：榕、艾納香、山葛

### 1. 榕

客家話稱為「榕樹」，為桑科植物，榕隨遇而安，壽命長，榕有榮、龍之音，認為有救難消災之效力，因此，也成為神樹，有容納之意。傳說「榕樹葉」可以避邪驅毒，與千年前唐朝「黃巢之亂」有關。民衆參加喪禮，隔絕鬼魂侵擾，身上帶一、二片榕樹葉有避邪作用。

### 2. 艾納香

客語稱「大風草」(圖4)，為菊科植物，別稱「大風草或大風仔」。用於婦女坐月子時，為了預防月內風，在習俗上常在沐浴使用，香氣四溢。大風草常與抹草、菖蒲、黃荊、龍眼葉、樟樹葉和番石榴葉等配伍使用，兼有增加香氣和避邪效力，目前已發

展出客家特色沐浴。

### 3. 山葛

客語稱「葛藤」，屬豆科植物，別稱「山肉豆、臺灣葛藤、乾葛」。從光復30-50年代，在民間經常聽到長輩轉述背女渡河，縛之以葛藤，可防水鬼賜禍，因此稱其為「吃鬼大王」的故事，因此葛藤有了除鬼魅避邪的說法。



圖4. 艾納香俗稱大風草，為兼具醫療及安神之保健植物

## 結語

客家庄住家屋前屋後及周邊，經走訪田野訪查，大部份是景觀綠化植物為主，保健用青草藥其次，避邪植物第三。生物科技發達的今日，民間客家還保留傳統民俗常用植物習俗。從生活周遭不難看出民俗植物之避邪、禁忌和保健等使用概況。在什麼場合不能說「再見」的禁忌，長輩們記憶猶新，年青朋友可能說是迷信，是每個觀點和想法不同，如：訂婚場



合、醫院、藥房、喪葬場合、棺材店、靈骨塔、火葬場、墓碑店、車禍現場、墓地、拘留所、監獄等等，都是客家人在言語上所禁忌的，以及前往寺廟求神問卜不能說「試試看的懷疑態度」。時代進步了，香藥草盛行，是不是有人會嘗試使用香藥草做為避邪或放在家門口防止”阿飄”之進入或身戴著乾燥的香藥草材料做為護身符，可以避邪和阻止發生疾病，

成為另一類之民俗植物。另，視為傳統之中草藥中具有藥食二用之保健植物，亦是以民俗植物為資源庫，利用生物科技技術探討其有效成分，大量繁殖與純化技術，引起生藥界與學界廣泛的重視，即將成為科技產業明日之星。

