

五行學說

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

五行學說是我國傳統養生學（術）的基礎理論，古聖先賢用它來做為一種說理的工具。古代的哲學家以宏觀的角度觀察大自然（宇宙）間各種有形、無形的事物現象，發現它們之間的關係。

現代人對它似懂非懂，認為五行學說神秘又不科學，落伍又無以言狀。這是正式教育對於我國固有的醫學、物理學、化學、養生學、宗教學…等多採不聞不問的態度。而社會教育以及各種媒體也未善盡社會責任的結果。

另外，宗教學的地、水、火、風、空講得不究竟、不圓滿，修行說要跳出陰陽五行的輪迴，那是絕對不可能的事。甚至很多宗教團體、個人利用民眾的無知，以之騙錢、騙財、騙色，尤須引以為戒。

古聖先賢主張自然界是由木、火、土、金、水五種基本元素所構成，五者之間，存在著相生、相剋的關係，而且在不斷的運動變化之中，所以稱為「五行」。我們可以把它當作數學、物理學的公式，用來解釋五位元的關係。

再來談談五行學說的基本內容，首先介紹五行屬性歸類。古聖先賢在長期的生活體驗和生產

實踐中，體認到木、火、土、金、水這五者各有不同的特性。尚書、洪範曰：「水曰潤下，火曰炎上、木曰曲直，金曰從革，土爰稼穡。」

大家對這種說法一定感到又陌生又艱澀難懂。以白話文來說：水有濕潤向下的特性，火有發熱向上的特性，木有能曲能直、升發舒展的特性，金有肅殺、變革的特性，土有根植莊稼、生化萬物的特性。

根據這種認知，再把五行屬性加以抽象、推演、採用取象比類的方法，將具有相似屬性的事物或現象，分別歸於五行當中。用以解釋和說明各類事物或現象的聯繫與變化。也就是易經、繫辭上傳第一章所說的「方以類聚，物以群分，吉凶生矣。」五行指的是木、火、土、金、水，五臟則為肝、心、脾、肺、腎，五腑則是膽、小腸、胃、大腸、膀胱。

各位明白五臟五腑的定義與功能之後，加上以上的見解，對於為什麼肝歸於木，心分屬於火，就知其然，亦知其所以然。說「中醫」不科學的人，表示他們根本不了解「養生術」的基礎理論，人云亦云吧。下次談五行的生剋乘侮。 ㊟

六月特價書籍

有效期間：93年6月16日至93年7月16日

1 園藝作物組織 培養實用技術

定價：530元
價待價：420元



2 精緻農業 實用技術

定價：450元
價待價：360元



3 瓜類栽培

定價：190元
價待價：150元



豐年叢書內容豐富實用
敬請讀者訂購利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社
台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社洽詢電話：(02) 23628148分機30或31