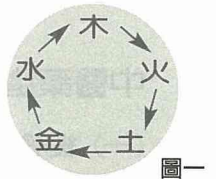


五行學說的具體內容

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長



圖一



圖二

古人用宏觀的角度來觀察與體驗大自然，在宇宙間一切有形無形的現象中，發現木可以生火，火生土，土生金，金生水，水生木。我們稱之為相生，或母子的關係。也就是說，每一行都有生我以及我生者。如右上圖一所示：

調理肝木兼顧腎水

此說明五行相互滋生、相互助長的關係，生我者為母，我生者為子。例如傳統養生學中，治療調理肝木（其功能大於liver，且比較圓滿究竟）時，尤其出現腎水的症狀，像腰酸背痛（當然還有其他定性定量，可具體化的四診體徵），就要考慮肝之母一腎是否有問題，而不是一味著眼於肝的治療，忽略其它臟腑（類似器官）的存在。甚至造成損傷，像副作用、抗藥性等，顧此失彼之類的遺憾。

心火亢盛的高血壓要滋腎水

相剋則指五行相互剋制、相互制約的關係。也就是木剋土、土剋水、水剋火、火剋金、金剋木。如右上圖二所示：

水能滅火，水來土掩，都是大眾耳熟能詳的例子。養生學而言，有一種的心火亢盛的高血壓，就是用滋腎水的方式來降血壓，而不是用血管擴張劑，來做短暫性的長期服用。在五行的相剋中，任何一行都有剋我，也就是所不勝；我剋，也就是所勝，兩方面的聯繫。

胃潰瘍的凶手可能是肝木

另外還有相乘和相侮，若五行之間發生偏盛偏衰，不能保持其應有平衡，出現反常狀態時，就是出現「相乘相侮」的現象。

說明白一點，所謂「相乘」就是相剋太過，超

過正常限制的程度，這是事物之間失去正常協調的一種表現。例如，木本剋土，可是當木氣過於亢奮，而且金又不能對木加以制約，則過亢的木就會加倍去剋土而使土更虛。譬如有一種胃痛（胃潰瘍），其實真正的凶手是肝木，而不是胃土，胃土只不過是個受害者而已，像這種找不到真正的兇手，而只知道在受害者動腦筋的醫療和預防理論體系就未免太遜了！

肝火犯肺導致咳嗽

所謂「相侮」的侮，就是欺侮，也就是恃勇侮怯的意思。就是相剋的反向，又叫「反剋」或「反侮」。是事物之間失去正常協調關係的另一種表現。如金本剋木，可是金氣不足或木氣過亢時，則木就反過來侮金，使金更虛。例如「肝火犯肺」的咳嗽，就是一種典型的例子。

還有「子母相及」，及即連累所及。子母相及，也稱「子母相犯」。這是五行相生關係中的反常現象，即五行相生中的「我生」和「生我」兩個方面的失常表現。如肺金不足，累及腎水的，稱做「母病及子」；若影響到脾土，便稱做「子病及母」，或「子盜母氣」。

在養生學及傳統醫學上，五行學說主要在說明臟腑之間生理和病理的相互關係，並應用於指導診斷和治療，既科學又合乎時代潮流。是很重要的基礎理論，且是不可缺少的說理工具。

胡適先生曾說：「中醫雖然治好我的糖尿病，但是它說不出一個所以然，所以中醫還是不科學。」這是不了解中醫的精髓所致。今部分教育界、科學界、醫學界、宗教界的人士在掌控整個醫療體系預防理論的行政資源、政治資本時，不妨以同理心並加強認識傳統醫學的真理所在才是。下回談「臟腑學說」。

圖

七月特價書籍

有效期間：93年7月16日至93年8月16日

1 米食加工
定價：590元
價待價：470元



2 經濟植物集(一)
定價：380元
價待價：305元



3 經濟植物集(二)
定價：440元
價待價：355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