

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2025.19.001

学术探讨

基于“制则生化”的中医学“生生”理念探究

彭超群, 张其成✉

北京中医药大学国学院, 北京市朝阳区北三环东路11号, 100029

[摘要] “生生”理念是中医文化和中医临床的核心思想, 源于《周易》“生生之谓易”。“制则生化”出自《黄帝内经》的五运六气之道, 以五行胜负为基础。通过阐释“生生”和“制则生化”的源流和哲学内涵, 发现二者的思想内涵皆根于《易经》, 均强调矛盾和制约是万事万物生成发展演变的基础。基于阴阳相制、五行胜负论述“制则生化”与“生生”之间的内在关系, 认识到阴阳相制是天地既济中和之前提, 阴阳互藏相因是“制则生化”的内在机理, 五行生克相随为天地造化之枢机, 五行生克恩害为“生生”之手段, “制则生化”为“生生”之基本属性, 制则中节为“生生”之法度, 体现了矛盾相克相生的辩证观, 不仅对中医基础理论有着奠基作用, 而且对中医临床有着重要指导意义。

[关键词] 阴阳; 五行; 生生; 制则生化

《淮南子·天文训》云:“阴阳合和而万物生。”阴阳合和则为生, 一阴一阳者, 矛盾对立、相反相成。阴阳合和本身蕴含了“制化”理念, 制则能承接交济, 中和化生; 阴阳合和的本质在于合中有制, 制则中和, 阴阳相制相合则万物生。故“制则生化”本质仍在阐述天地交感之义、阴阳中和之理、五行生克之道, 正如《外经微言·顺逆探原篇》所云:“阴阳之原者, 即生克之道也; 颠倒之术者, 即顺逆之理也。知颠倒之术, 即可知阴阳之原矣”。《内经博议·六节五制生五论》云:“生生之本, 制用之道尽矣。”当前中医学“生生”理念主要从天地“氤氲化醇”、阴阳“统一合和”、万物“感应交通”等角度进行阐释^[1-3], 现代医学控制论的多级反馈系统、免疫稳态系统以及网络药理学等亦具有深刻的“亢则害, 承乃制, 制则生化”意蕴^[4]。“制则生化”贯穿整个医学理论体系, 深刻理解“制”与“生”的关系, 对于掌握中医学“天人相应”“整体观念”及“生生之道”的内在逻辑具有重要意义。

1 “生生”与“制则生化”理念的源流

1.1 《周易》启“生生”之元

“生生”源于《周易》“生生之谓易”。《周易·

象》曰:“大哉乾元, 万物资始”, 又曰:“至哉坤元, 万物资生”。《周易·系辞上》曰:“夫乾, 其静也专, 其动也直, 是以大生焉。夫坤, 其静也翕, 其动也辟, 是以广生焉。”乾以大生, 坤以广生, 乾坤二元共同确立为万物创造和生成的初始根源。故乾坤者, 万物生生之初元。《类经图翼·医易义》曰:“元贯四德, 春贯四时, 而天地之道, 阳常盈, 阴常亏, 以为万物生生之本, 此先天造化之自然也”, 强调了元贯四德生生之本源, 也是自然万物生长化收藏、生长壮老已的初始^[5]。“《大易》曰:元者, 善之长也, 得生生之机, 开生化之源。”(《温病条辨·卷一·补秋燥胜气论》)《周易》以乾坤启“生生”之元, 阴阳乾坤是万物生生不息的内在动力。

1.2 《黄帝内经》为“制则生化”之源

“制则生化”出自《素问·六微旨大论篇》, 用以阐释五运六气之道。原文曰:“相火之下, 水气承之; 水位之下, 土气承之; 土位之下, 风气承之; 风位之下, 金气承之; 金位之下, 火气承之; 君火之下, 阴精承之。亢则害, 承乃制, 制则生化, 化则盛衰, 害则败乱, 生化大病。”制为“克制、制约”之义。“承乃制”, 即承随亢胜之气而反过来克制其过甚之气, 强调五行一方过甚皆有其内部相克一方随而承制, 体现了五运六气生中有制、

基金项目:国家社会科学基金(16ZDA234)

✉ 通讯作者:zhangqicheng96@163.com

生制相随之义。《素问·五脏生成篇》指出：“心……其主肾也；肺……其主心也；脾……其主肝也；肝……其主肺也；肾……其主脾也。”《黄帝内经素问集注》曰：“五脏合五行，各有相生相制，制则生化。心主火而受制于肾水，是肾乃心脏生化之主，故其主肾也。”基于此，肾为心生化之主，心为肺生化之主，肺为肝生化之主，肝为脾生化之主，脾为肾生化之主，皆为五行一方胜己者为其生主。故克者，其生之主，生者，克传其统，有制则生，无制则亡。“制则生化”旨在阐述相反相成、对立统一之道，是万事万物生成发展演变的基础。

《周易》之阴爻阳爻以相制相克的方式衍生四象八卦，六十四卦卦序以乾坤卦为始，至既未济卦结束，以及“两两相偶，非覆即变”排列方式均体现了阴阳相互对立却能互变互生的理念。对于爻变，《周易·乾卦》言：“上九，亢龙有悔”。《周易·文言传》释曰：“亢之为言也，知进而不知退，知存而不知亡，知得而不知丧。”亢而不悔、进而不退则消亡，进退有节、持盈保泰则生化。同时《周易·彖》曰：“复，其见天地之心乎。”地雷复，阴气极盛，则冬至一阳来复。“复”之用即“制”之用，阴极生阳、反复其道是天地万物循环往复的基础^[6]。同理，天风姤卦，阳气极胜，则夏至一阴来复，也体现了阴极生阳，“制则生化”之道；谦卦“天道下济而光明，地道卑而上行”（《周易·彖》），更体现了谦中有益、虚中有盈之制变则生化无穷的思想。可见，小至爻变，大至卦变，《周易》均充分体现了“制则生化”的思想内涵，是“制则生化”思想的哲学源头。万物有生有亡、有盛有衰、有枯有荣，如观其表象，则见其生而不见其制，见其亡而不见其化，殊不知“制则生化”是万物盛衰荣枯的体属性，制中有生、生中有制方能生生不息，正如王履在《医经溯洄集·亢则害承乃制论》中所云：“予读内经至亢则害，承乃制，喟然叹曰，至矣哉，其造化之枢纽乎”。

2 “生生”与“制则生化”的哲学内涵

2.1 “生生”的哲学内涵

《说文解字》释：“生，进也。象艸木生出土上。凡生之属皆从生。”“生”表达两重意思，第一重“生，进也。象艸木生出土上”，“生”为动词，“进”者，登也，向上攀登之意，示草木破土而生之象，表达了“使……生存、繁衍”之义^[1]；第二重“凡生之属皆从生”，“生”为名词，表示“生

命、众生”之义。“生生”作为叠词首次出现在《周易·系辞传》“生生之谓易”，体现了“生生”之道连续不断、延绵不绝之义。“生生”是中华文化的核心元素，《周易》始开“生生”之道，不仅阐述生命之生，而且诠释宇宙、天地之生。故“生生”之道，实为天人合一之道，性命之学，追溯本源之论。

2.2 “制则生化”的哲学内涵

辩证法认为矛盾是事物发生发展的源泉和动力，事物发生发展的根本原因是事物的内部矛盾^[7]。“一阴一阳之谓道”，事物的两面性是万物存在的本质属性，正因为事物两面性的存在，阴阳属性的事物双方才能互制交感化生万物，并维持制约自身的发展演化。万事万物都在发展变化，一事物状态能保持相对稳定，不显露其反面，则其内部已包含其反面之成分，制约其处于平衡合和状态，而不能发展到极点，正如《老子》云：“万物负阴而抱阳，冲气以为和”，《周易·系辞上》亦云：“刚柔相推而生变化”。因此，“制则生化”是天地万物生化演变的基础动力。

“物之生也，如骤如驰。无动而不变，无时而不移”（《庄子·秋水篇》）。万事万物的生化无时无刻不在发展运动中，阴阳相制、动静相错、刚柔相推而生化万物。张介宾《类经图翼》云：“造化之机，不可无生，也不可无制，无生则发育无由，无制则亢盛为害。”生生之道，以天、地、人三才生化之道为核心，道生一，一生二，二生三，三生万物，人法地，地法天，天法道，道法自然，以统为生，以制为化。《素问·五藏大论篇》云：“六气五类，有相胜制也，同者盛之，异者衰之，此天地之道，生化之常也。”可见，无论是中医学的“生生”概念，还是“制则生化”的理念皆受《周易》深刻的影响，并为后代医家阐释发挥。

3 “制则生化”为“生生”的基本属性

3.1 阴阳相制是天地既济中和的前提

《素问·生气通天论篇》云：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳。”阴阳者，生生之本，应之于天则云雨交流，应之于地则水火鼓舞，应之于人则阴阳既济，气血互藏。《易传》云：“天地氤氲，万物化醇。男女构精，万物化生”“天地感而万物化生”“天地不交，而万物不兴”，可见，天地、阴阳、男女二性交感合和才能生化万物。阴阳二性的对立感应互制是交合化生的内在基础，阴阳互藏是

相互感应的动力根源,正如《脉诀乳海·七表八里脉总论》所云:“天地阴阳,二气之理,生生不已,变化无穷,故阴阳相乘相伏,互相交而又互相化也,变则成天地阴阳乘伏之制,化则为阴阳五行和合之义也”。因此,阴阳互藏互制是阴阳交合的本质属性,而阴阳气交是“制则生化”的本质表现。

“一阴一阳之谓道”,阴阳交感的前提仍是相反相对的二极属性,两一对待是生生日新之根本^[8]。例如,坎离交媾、水火既济皆为阴上阳下之象,也是阐释人体正常心肾相交的理论基础。心火居上,蕴含真阴,为离中虚之象;肾水居下,蕴含真阳,为坎中满之象。心肾者,皆阴阳互制互用之体。心火含真阴,故能下降以温肾水,肾水藏真阳,故能上升以润心火,无真阴则心火无以降,无真阳则肾水无以升,升降有序、水火既济则生化无穷。水与火遇,水应克火,而在生理状态下,水升火降相制相合,乃能既济。若水火相遇,不能相济而反被所克,水为消烁,火无所藏,则自克而生害。《医述·水火》云:“造化之机,水火而已,宜平不宜偏,宜交不宜分,火宜在下,水宜在上,则易交也。交则为既济,不交则为未济,分而离则死矣。”人体为阴阳动态平衡之体,保持机体的平衡和谐状态是治疗疾病的首要法则。若阴阳相隔,阴阳不相如,离绝不得化生,不管是阳虚寒厥之四逆汤证、阴盛格阳之真寒假热白通汤证、阴虚火旺之大补阴丸证,还是阳盛格阴真热假寒之三黄汤加石膏、生姜趁热饮之证,皆为从标从本之逆治,相反则有制,有制则交感,阴阳交感则生化,阴阳离决则消亡。因此,不管是生理状态下的心肾相交,还是病理状态下的治病求本之正治法,皆遵循“制则生化”之道。

3.2 阴阳互藏互根是“制则生化”的内在机理

《景岳全书·新方八略引》云:“善补阳者,必于阴中求阳,则阳得阴助而生化无穷;善补阴者,必于阳中求阴,则阴得阳升而泉源不竭。”治疗阴阳虚损时,不能只单纯地补阴或补阳,而应着眼于阴阳互根相因的关系,通过补对方来更有效地补己方。如治疗肾阳虚证之右归丸,在应用大量补阳药(附子、肉桂、杜仲等)时同时佐以补阴精之品(地黄、山药、山茱萸等),肾阳虚补之以精,以阴中求阳。治疗肾阴虚证之左归丸,在运用补阴药(熟地黄、山药、山萸肉等)时佐以补阳之品(菟丝子、鹿角胶),肾阴虚温之以气,以阳中求阴。阴阳互为因果,不可相离,阳附阴则生,阴附阳则

强。阴阳相反却相互依存,两极相制却相互转化^[9]。正如《内经博议·地理六节位下六承论》所云,“盖亢者专气之一往,承者相济之参和,非以其相反而相犯为制也。唯其内有以相承相济则元气足,而生生厚,故曰制”。

方剂学中寒热、升降、疏敛、补伐并用是常见配伍,《伤寒杂病论》更明“制则生化”之理,经方相反相制之药并用现象比比皆是。如太阳伤寒之麻黄汤,以麻黄、桂枝辛温散寒,以苦杏仁滋润降逆平喘;太阳中风之桂枝汤,以桂枝解肌祛风,以白芍敛阴和营,收散并用。再如少阳证之小柴胡汤,以补脾胃之人参同柴胡助脾胃之升,以黄芩助之降,升清降浊,寒热并用以和解少阳。升降出入无器不有,有降无升,则降下不畅,有升无降,则升发不达。《素问·阴阳应象大论篇》云:“阴在内,阳之守也;阳在外,阴之使也。”阴阳互根相因即为阴阳相制之用,阳失阴而离者,补阴可收敛、固守失散之阳气;阴失阳而寒者,补阳可舒振寒凝之阴气。因此,阴阳互藏互根、不可须离是“制则生化”的内在机理。

3.3 五行之生克相随为天地造化的枢机

五行概念初见于西周时期之《尚书》,春秋时期《左传》《国语》就已论及五行相胜学说,而五行相生学说形成于战国时期之《管子·四时篇》^[10],战国邹衍首次将阴阳五行明确合流,认为阴阳的生息消长是五行相胜的内在原理^[11]。因此,五行相胜理念早于五行相生理念,五行相胜关系更能直观地阐释万事万物的往来更替之道。在五行相胜相生的理念基础上,后世逐渐认识到五行生克相互转化的辩证关系。如《素问·六微旨大论篇》首先提及五行之间“亢则害、承乃制,制则生化”的转换关系,王冰、刘完素、王履等后世医家不断阐释补充,“制则生化”思想也得到了完善和发挥。王冰在《黄帝内经素问补注》中首先论曰:“诸以所胜之气乘于下者,皆折其禀盛,此天地造化之大体尔”,强调了相胜在万物生化中起着决定性作用。乘于下者,其隐而相随,亢则为害时,乘于下者显而克胜之,使其不过亢而生生化化,此为天地造化之机。刘完素创胜己之化说,于《素问玄机原病式》中提出:“己亢过极,则反似胜己之化”“过极则反兼鬼贼之化,制其甚也”“然如兼化者,乃天机造化,抑高之道”。物亢过甚,则己消亡殆尽,而所藏之相反面,则显而存之,出现胜己所化之象。元代王履对此论述最为透彻,如《医经溯洄

集·亢则害承乃制论》曰：“盖造化之常，不能以无亢，亦不能以无制焉耳”。一方面万物本身有其相反之一面，此为阴，隐而随之；另一方面万物有性皆为其亢，不然木不成木、火不成火，不能发挥自身秉性，若其相反一方紧密相随防其不能过亢，则平和有性，如若“亢而不能自制”过亢则为害，则木亢生风，火亢生热^[12]。故物极则有制，制则平和，平和则生化，此为“制则生化”之道。

至明末，赵献可、陈士铎生克之道又得以新述，强调五行之中生中有克、克中有生，如赵献可于《医贯·五行论》中提出：“余于五行之中，独重水火，而其生克之妙用，又与世论不同；世人皆曰水克火，而余独曰水养火；世人皆曰金生水，而余独曰水生金；世人皆曰土克水，而余独于水中补土；世人皆曰木克土，而余独升木以培土”。治病必求于本，本者生之根也，以“制则生化”之论言之，五行胜己者生之根也。故己虚者，所不胜者强，平之即为治本；己实者，所胜者弱，扶之亦为治本。李中梓《删补颐生微论·化源论》“平其所复，扶其不胜”，即为资其化源、治病求本之论。陈士铎于《外经微言·五行生克篇》云：“生克之变者，生中克也，克中生也，生不全生也，克不全克也，生畏克而不敢生也，克畏生而不敢克也”“制克以遂其生，则生不畏克，助生而忘其克，则克即为生”。生中有克、克中有生、生克相随的思想得到明清医家不断的阐释和论证^[13]，远及自然生化更替之道，近及人体生理病理，生克作为事物不可分割的两个方面，二者相反相成维持着自然万物的协调稳定。

3.4 五行之生克恩害为“生生”的手段

万物生化，道法自然，天之道有生有制，有张有弛，交感互变则生化无穷。伏羲仰观俯察，画八卦以类万物之情，将自然之生化要素分为“乾、坤、震、巽、坎、离、艮、兑”八种，以类万物之情，以明相反相成、制则生化之道。正如《说卦传》中言：“雷以动之，风以散之，雨以润之，日以烜之，艮以止之，兑以说之，乾以君之，坤以藏之。”自然界生化之道莫不如此，正如赵献可于《医贯·五行论》中言：“我之种树，雨以润之，风以散之，日以暄之，使得遂其生发长养之天而已矣”。中医理法方药以“制则生化”立意者更是屡见不鲜，如张仲景立小建中汤（胶饴、桂枝、芍药、生姜、炙甘草、大枣），方中以胶饴、炙甘草、大枣甘味补脾土之虚，以芍药酸味柔肝敛阴、桂枝

疏泄肝气以借木生土之义，木本克土，但无木则土不得生化；临床中常用的谷芽、麦芽、黄豆芽、香椿芽等本具升发之性，本为疏泄肝气，却能健脾消食，亦有借木生土之义。

万物生长化收藏，生中有藏，藏中有生，生长之时春以长之，夏以盛之，仍需秋以刑之、冬以藏之以达归根复命之理。《黄帝阴符经》云：“生者死之根，死者生之根，恩生于害，害生于恩。”相反相生之道亦见于方药禁忌中，“十八反”是方剂学中常规的配伍禁忌，而在临床应用中，不仅历代大家张仲景、孙思邈及张介宾等频繁使用“十八反”，现代研究者在经方合方使用中也发现“十八反”用药配伍能明显提高治疗效果^[14]。可见，万事万物的顺逆生克关系都是相对的，若能揆情审势，有的放矢，则恩害顺逆之辩证关系就会发生转化。

4 制则中节为“生生”的法度

4.1 制度是万物生化的准绳

制度者，制则有度之谓也。除“克胜”之义外，还有“制节、制度、制量”之义。《素问·六节藏象论篇》云：“夫六六之节，九九制会者，所以正天之度，气之数也。”《黄帝内经素问吴注》曰：“制，准也。”阴阳、五行、八卦、干支等皆是描述万事万物循环往复内在规律的工具模型，他们之间相互制约生化，形成了一个动态的平衡系统。制约有度，方为中节，正如《素问病机气宜保命集·原脉论》云：“故万物各得其冲气之和，然后不为过而皆中节也”。

制度是在中医学天人相应指导下形成的内在秩序规律，是万事万物循环往复的不变轨道，是“制则生化”的主要表现形式。先哲在“制则生化”的理念下经纬天地、制会阴阳，度量描述事物发生发展的内在规律和周期。《国语·周语》云：“天六地五，数之常也。经之以天，纬之以地。”天六地五思想是先秦先贤描述自然规律的心理理论^[15]。在天成象，在地成形，以天六地五为天地交感制化之数，如《汉书·律历志》云：“天六地五，数之常也。天有六气，降生五味。夫五六者，天地之中和，而民所受以生也。故日有六甲，辰有五子，十一而天地之道毕，言终而复始”。然天干之五，必得地支之六以为节；地支之六，必得天干之五以为制。六气化五运，五运化六气，皆统于阴阳五行，正如《素问·天元纪大论篇》云：“天以六为节，地以五为制”。此为相克相生、制则生化之道。地

以五为数, 变生五运; 天以六为数, 衍生六气; 五运者, 木、火、土、金、水; 六气者, 风、火、暑、湿、燥、寒; 天六地五, 五运六气形气交感制化而变生万物。阳升阴降、上下相召而相互交合。在人为六气化六腑, 五运化五脏, 以三阴三阳变生六经。六经者, 厥阴风木, 少阴君火, 少阳相火, 太阴湿土, 阳明燥金, 太阳寒水, 五运六气互为化生。《内经博议·六节五制生五论》云: “总之天以五而干生, 地以六而支生, 以五加六而甲子生。天以五用六, 地以六承五。此天施地生之大致, 而六节五制之妙义也。”五六之制数是阴阳制化、万象演变之内在规律和演化机理。在机体中, 五脏六腑之气相克相生, 脏腑之形气交感、互为制化而不失其序, 制化有序则冲和有神。如若一脏有病, 不能制化有序, 传其所胜则生机不转, 故《周慎斋遗书·阴阳脏腑》云: “其生之道, 不过阴阳五行生化之机宜也。得其序而和则生, 失其序而离散则死, 失其和而紊乱则病。察其所失, 求其所和, 则上医也”。

4.2 和为“制则生化”的主要体现

人体是一个气血和畅、脏腑调和的有机整体, 五脏之间相互制约, 又相互为用, 从而气机条畅, 气血安和, 若脏腑之气独显, 则为病。“制则生化”不仅反映在五脏的病理制化上, 而且在形气相得、气血相营、脉象和缓等有冲和的生理状态上均有体现, 正如《素问·玉机真脏论篇》云: “形气相得, 谓之可治, 色泽以浮, 谓之易已; 脉从四时, 谓之可治”。气血者, 相互依存, 藏纳互制, 神气之本也, “气血分离, 为病之本”(《素问病机气宜保命集·原脉论》)。脉者, 气血之应, 是人体脏腑之象在寸口脉上的全息反映, 能直接反映脏腑的虚实盛衰。正常人生理脉象特征为不沉不浮、不快不慢、不大不小、从容和缓、节律一致^[16]。“谷气来也徐而和”(《灵枢·终始》)。“凡脉不大不细, 不长不短, 不浮不沉, 不滑不涩, 应手中和, 意思欣欣, 难以名状者, 为胃气”(《脉诀刊误》)。若五脏不能相互制约, 则可见脏器脉象独显, 则为病。《素问·三部九候论篇》云: “察九候, 独小者病, 独大者病, 独疾者病, 独迟者病, 独寒者病, 独陷下者病。”《景岳全书·脉神章·独论》云: “切脉论独, 独处藏奸。”故曰制则和缓, 脉有胃气神气, 不制则亢甚, 亢则独显, 独显则为病。脉象是脏腑功能信息的直接反映, 以平为期, 与四时相应, 制化有度则清虚柔和, 神气自若。

五行学说之“制则生化”理念不仅体现在中医学的身体健康观中, 对心理健康亦有着直接的指导意义。五行学说是建立中医心理治疗的基本模型, 以“五行-五脏-五志-五神”为底层构架建立的中医心理学、中医情志学等学科体系^[17-18]是中医治疗情志心理疾患的理论基础。中医五行人格、五行针灸^[19]、五行音乐疗法^[20]等广泛应用于精神心理疾病, 均有着显著的疗效。同时以五行亢害承制, “制则生化”的中医文化观培养面对挫折的“逆商”, 建立“反者道之动”“祸兮福所倚, 福兮祸所伏”等矛盾统一观的辩证思维, 对达到身心和谐, 阴平阳秘、精神乃治的形神统一状态具有重要意义。

5 结语

“制则生化”是在五行胜负基础上阐述“生生”之道, 是基于天人合一思想和整体观阐释宇宙自然及人体生理病理共同的调控机制。相克相胜机制是以阴阳五行为理论核心的自然调控生态系统, 内部有制约克胜、竞争争夺, 却能和谐共生, 在克胜争夺中求生存, 在制约竞争中求平衡, 正因为有这种平衡稳定的秩序形成, 才会有自然生命的稳定繁衍。因此, “制则生化”之道是“生生”之基本属性, 临床深入理解和灵活应用制胜之道, 则明“生生”之本、造化之机。

参考文献

- [1]董国庆, 王一童, 杨静. 生生之道与中医学生命观[J]. 中华中医药杂志, 2024, 39(10): 5417-5420.
- [2]张美旋, 刘理想, 宋阳, 等. 试论中医学的本质属性为生生医学[J]. 中国中医基础医学杂志, 2024, 30(5): 741-745.
- [3]陈睿超. 《易》象符号系统的生生哲学起源[J]. 中州学刊, 2020, 42(9): 114-119.
- [4]刘润兰, 张维骏, 陶功定. 从控制论看《内经》中的亢害承制调控机制[J]. 世界中西医结合杂志, 2014, 9(11): 1145-1147.
- [5]余海洋, 周亚东. 论“生生文化”在中医学中的体现[J]. 中医学报, 2020, 35(1): 26-29.
- [6]张克宾. 论《易》哲学中“复”的观念及其思想意义[J]. 社会科学战线, 2019, 42(4): 27-33.
- [7]蒋显荣. 《矛盾论》对唯物辩证法原理的原创性贡献[J]. 毛泽东研究, 2024, 11(1): 79-88.
- [8]吴飞. 论“生生”: 兼与丁耘教授商榷[J]. 社会科学文摘, 2018, 16(5): 32-34.
- [9]尹晓琳, 魏凤琴. 五行互藏理论探讨[J]. 北京中医药大学学报, 2023, 46(9): 1227-1231.

- [10]张其成. 中医五行新探[M]. 北京:中国中医药出版社, 2017:9-35.
- [11]张其成. 中医哲学基础[M]. 北京:中国中医药出版社, 2016:116.
- [12]张星平,肖莹. “五行胜复”理论正误[J]. 上海中医药杂志, 2007, 41(11):61-63.
- [13]刘润兰,陶功定. “亢害承制”调控机制的源流及其发展演变[J]. 中国中医基础医学杂志, 2014, 20(7):868-871.
- [14]王付. 从经方合方治验驳“十八反”配伍禁忌[J]. 中医药通报, 2020, 19(5):14-17.
- [15]乐潜山,张其成. 浅析五运六气在中医学中的价值[J]. 中医杂志, 2020, 61(10):909-912.
- [16]朱文锋. 中医诊断学[M]. 北京:中国中医药出版社, 2002:109.
- [17]王德辰,马友诚,高飞,等. 五神理论的内涵与临床价值探微[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38(3):1320-1324.
- [18]刘雪君,李全. 从五脏主五志浅谈抑郁症的脏腑辨证[J]. 环球中医药, 2021, 14(11):1986-1989.
- [19]田同良,袁文丽,王流云,等. 论五行针灸治疗精神心理疾病[J]. 中华中医药杂志, 2017, 32(2):516-518.
- [20]曹云松,韩振蕴,胡文悦,等. 五行音乐联合八段锦治疗轻中度抑郁和焦虑障碍的临床研究[J]. 中华中医药杂志, 2024, 39(1):505-509.

Exploration of the Theory of "Generation out of Constraint" in the Philosophy of Traditional Chinese Medicine's "Sheng Sheng (生生)"

PENG Chaoqun, ZHANG Qicheng

School of Chinese Classics, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100029

ABSTRACT The philosophy of "sheng sheng (生生)", to continuously generate livings, is the core concept of traditional Chinese medicine (TCM) culture and clinical practice, originating from the "yi (易)" in the *Book of Changes* (《周易》). The principle of "generation out of constraint" originates from the five circuits and six *qi* in the *The Inner Canon of Yellow Emperor* (《黄帝内经》), based on the retriCTION or non-restriction of the five phases. By explaining the origins and philosophical connotations of "sheng sheng" and "generation out of constraint", it is found that the ideological connotations of both are rooted in the *Book of Changes*, and contradiction and constraints are the basis for the generation, development, and evolution of all things. Based on the discussion of the internal relationship between "generation out of constraint" and "sheng sheng" from the perspective of the restriction between *yin* and *yang* and the five phases, it is found that mutual regulation of *yin* and *yang* is a prerequisite for the harmony between heaven and earth, while the mutual storing of *yin* and *yang* is the internal mechanism of "generation out of constraint"; the mutual generation and restraint of the five phases are the mechanisms underlining the creation of heaven and earth, and the benefits and harms arising from their interactions are the means of "sheng sheng". "Generation out of constraint" constitutes the fundamental attribute of "sheng sheng", while moderation within regulation provides its guiding principle. It embodies the dialectical view of contradiction in which mutual restriction gives rise to mutual generation, serving not only as the foundation for the basic theory of TCM, but also as an important guide for clinical practice.

Keywords *yin* and *yang* (阴阳); the five phases; *sheng sheng*; generation out of constraint

(收稿日期: 2024-03-19; 修回日期: 2025-09-01)

[编辑: 侯建春]