

## 从“象”思维浅析《黄帝内经》“因时制宜”理论\*

张立平

(中国中医科学院中医基础理论研究所 北京 100700)

**摘要:**运用“象”思维,以“时位有常”“时气无必”为切入点,从识“时”之义、达“时”之变、用“时”之机3方面,对《黄帝内经》“因时制宜”理论进行解析。时间以动态之“象”为表现,实质上是阴阳之气的消长变化;“因时制宜”的本质则是“因气制宜”,即将“时象-时位-时气”结合,以把握时位之常、明察时气之象、通达时气之变,以助于在养生、防病、制方用药、针刺及药物制备等实践中把握气宜。

**关键词:**“象”思维;时象;时位;时气;因时制宜;因气制宜

**中图分类号:**R221

**doi:**10.3969/j.issn.1006-2157.2014.07.002

## Theory of time-concerned treatment in *Huangdineijing*: an analysis based on xiang (phenomena) thinking mode\*

ZHANG Li-ping

(Institute of Basic Theory of Chinese Medicine, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100700)

**Abstract:**The paper discussed, based on xiang (phenomena) thinking mode, the theory of time-concerned treatment in *Huangdineijing* from 3 aspects: the meaning of time, changes of time and appropriate time of action. The author pointed out that time, manifesting as dynamic xiang, is essentially the waxing and waning of yin qi and yang qi. The essence of time-concerned treatment is seasonal qi-concerned treatment, so the integration of xiang of time, position of time and qi of time will be helpful in holding the phenomena and changes of qi of time and grasping therapeutic measures in health preservation, disease prevention and formula design.

**Key words:** xiang (phenomena) thinking mode; xiang of time; position of time; qi of time; time-concerned treatment; qi-concerned treatment

时间流行,以动态之“象”为表现,而实质上是“气”的运动变化。换言之,时间是以象为表现、以气为载体的存在,而“气体现了时间的流动性,也体现了时间的不可分割”<sup>[1]689</sup>。从时间的角度出发看待事物,关注到的是天地万物自然演进的过程,而人能做的就是与时偕行、因时制宜。

### 1 识“时”之义

#### 1.1 时象

时间给人最直观的感受就是昼夜更替、寒暑往

来,进一步仰观则有日出日落、月盈月亏、斗转星移,俯察则有草木枯荣、虫兽潜现、候鸟迁徙,而物之生长化收藏、人之生长壮老已也在其中。古人对自然变化规律的认识,多是从这些现象中总结出来的。《素问·五运行大论篇》曰:“候之所始,道之所生。”现代科学认为这一切皆系于地球自转、地球绕太阳运行及月亮绕地球运转。而古人,则从现象层面出发,发现了这些现象和规律背后的时间,及其关系纽带——气。

张立平,女,博士,助理研究员

\* 国家重点基础研究发展计划“973 计划”项目(No. 2011CB505401),中国中医科学院基本科研业务费自主选题项目(No. YZ-1304)

时间的本质在于气的流变,而气是无形却有象可循的客观存在。《黄帝内经·素问》曰:“气合而有形,因变以正名”<sup>[2]66</sup>、“善言气者,必彰于物”<sup>[2]418-419</sup>、“天地阴阳者,不以数推以象之谓也”<sup>[2]370</sup>。张载在《易说·系辞下》中谓:“有变则有象,……有气方有象,虽未形,不害象在其中。”在《正蒙·神话篇》又言:“所谓气也者,非待其蒸郁凝聚,接于目而后知之。……象若非气,指何为象?时若非象,指何为时?”、“所谓气者,不但以寒暑接于目者而后知之,……象非气无以名为象……时非象无以名为时”。<sup>[3]</sup>时间有名而无形,是一个以气的流动变化为载体,发生、发展和终结连续不可分割的气象变化的过程。气化流变玄远莫测,但又呈现出了有序的规律性。

## 1.2 时位

时是动态不可分割的,位则是相对固定可分割的,将2者结合,才有可能对时间分阶段标示。古人对时位的界定,是以天体运行、阴阳之气的消长变化所呈现的“象”规律为依据的。古人通过对天文、气候、物候知识的积累,慢慢地不但掌握了四时的规律,更划分了二十四节气、七十二候等,准确地把握了地日之间的时位关系及其与农时的关系,并形成了历法。“历法,简单说就是根据天象变化的自然规律,计量较长的时间间隔,判断气候的变化,预示季节来临的法则。”<sup>[4]</sup>主要有阴历、阳历及阴阳合历3种。其中,阴阳历,兼顾了地球与月、日的2种不同的相对运动周期,不但能很好地反映月之虚盛,且能较为准确地反映四时气的消长变化,是标示时位最为实用的一种历法。《内经》五运六气学说最直观的体现了这点。当然,周而复始的不仅是四时寒暑、月之盈亏往复,更有昼日之更迭,也是遵循着阴阳消长往复的法则。段玉裁注“时”之义曰:“本春夏秋冬之称,引伸之为凡岁月日刻之用。”<sup>[5]</sup>

有了时位的概念,线性流逝的时间就被外在赋予了循环往复的特征,即所谓“无往不复”。用“象数”的概念来表述,即天之度、气之数,亦可用“天纲”“天期”“天数”“天地之至数”等概念表述。《素问·六节藏象论篇》曰:“天度者,所以制日月之行也;气数者,所以纪化生之用也。”《黄帝内经》中更用“周而复始”“七曜周旋”“上下周纪”“五运终天”“五运相袭”“五运更治”“五行迁复”“(六气)始终”“六气往复”“(阴阳)往复”“(寒暑)弛张”“(寒暑)

迎随”“幽显(既位)”等概念描绘时间的这一特点。

时位有常,气有往复,“行有次,止有位”,观其位而知其所在。然而,事实上,气至有先后,时位和时气并不总是同步的。《素问·至真要大论篇》谓:“时有常位,而气无必也。”

## 1.3 时气

气化流行有着固定的运动趋向和秩序,气候的变化却有常有变,其有“至而至”“至而不至”“未至而至”,即所谓“气有早晏,用有迟速”。中医学不但重视气候的常规变化,同时也强调了气候的特殊变化,并以“时”和“气”的相应与否分析气化的常与变。其“至而至”者,时气至当时,与时位相符,非太过非不及,为时气之常。“未至而至”“至而不至”者,是时气先其时、后其时而至,为太过、不及,出现时气与时位不相符的现象,为时气之变。

时气之常可以推之,其变者亦有一定的规律可循,即胜复(亢害承制)规律。胜复是自然气化的自我调节现象:一般情况下,胜气产生,复气就会随之而来,胜气盛则复气盛,胜气弱复气亦弱;若胜气盛实,新产生的复气尚不足以为胜,则必待其旺时而复。胜已而复,复已而胜,二者相因往来。当胜气衰退,复气自然也就终止。此外,胜复还有微甚、多少,及“胜而无复”、“胜复相多”、“居非其位,复而反病”的复杂情况。此时,对于气候、物候及人体病候的把握显得尤为重要了。

## 2 达“时”之变

### 2.1 物象观察与意象关联

“时”之变,由天地阴阳之气的运动变化呈现出来,表现为天象、气象(气候)、物象(物候)的变化。人们可以凭感官直接捕捉到它们。王冰谓:“象,谓所见于外可阅者也。”<sup>[6]</sup>中医“象”思维,在认识和把握这些现象时,没有分别对待,更没有停留在感官层面,而是以气为媒介,以通应关系为基础,将认识主体的直觉、体悟、想象附加于其中,建立了一个动态的、不可分割的、非逻辑的整体。

在运用上,医家基于“天人合一”的思想,以气化理论为基础,以阴阳、四时、五行为说理工具,运用“取象比类”的方法,将生命气化的时序与自然气化时序相合,更由五行相应、相感,将一类具有相应相动关系的事物带入这一开放的、有着相同稳定秩序的系统。如通过五行可将“时”与天、地、星、方位、色、味、音、体、藏、窍、志、变动、病发等关联起来。

这样,人们就可以观察这些具有通应关系的事物变化,来反观或者预知时变。

## 2.2 阴阳四时五行象数推演

医家从气化流行的宇宙生命时序观出发,借助阴阳五行为说理工具,对自然气化与四时的规律进行了总结,构建了阴阳四时五行时序推演模式。

2.2.1 阴阳:阴阳之气的消长,标示着时间的流变;阴阳消长的规律,也就是时间的基本节律。《管子·乘马》指出:“春夏秋冬,阴阳之更移也;时之短长,阴阳之利用也;日夜之易,阴阳之化也。”<sup>[7]</sup> 阴阳更替,是自然的基本节律,也决定了生命万物的基本节律。刘长林先生谓:“阴阳本是时间性范畴。”<sup>[1]50</sup> 古代用以记时的天干和地支,即是源于人们对阴阳施化,万物由微而盛、由盛而衰变化过程的观察,本质上是对阴阳消长之象的描述。

2.2.2 昼夜阴阳:阴阳消长,有了昼夜更迭,幽明交替。《系辞·上》曰:“刚柔者,昼夜之象也。”刚柔,即阴阳。人的营卫气血的运行、阳气的盛衰变化皆遵循着昼夜阴阳的消长规律。

2.2.3 四时阴阳:《易传·系辞》曰:“法象莫大乎天地,变通莫大乎四时。”《管子·四时》谓:“四时者,阴阳之大经。”《素问·四气调神大论篇》曰:“四时阴阳者,万物之根本”、“阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也。”<sup>[2]13-14</sup> 四时为阴阳的主要含义,同时也是对生命节律影响最大的时间节律。

2.2.4 阴阳四时五行:四时演化为五时,以应五行,五行御五位,以生风、热、湿、燥、寒五气,使其时位特性突出地表现了出来,同时也标示了时气的特点。中医运气学即是以之为基础,用来把握时气之常及时气之变。

对医家而言,能达“时”之变,把握气至之时,也就掌握了养生、防病与治病用时之机的主动权。《素问·六节藏象论篇》曰:“所谓求其至者,气至之时也。谨候其时,气可与期。”

## 3 用“时”之机

生命万物在生、长、壮、老、已的生命运动过程中,自觉或不自觉地适应着自然界的气化运动。而人区别于其他生命者,在于人在适应自然方面具有自觉性和主动性,可以适应性地调节自身去顺应天地阴阳的消长规律。

### 3.1 应阴阳之消长,调摄形神以养生

3.1.1 顺应四时之气的变化以调神:四气调神,即

遵循春生、夏长、秋收、冬藏的气化规律,在精神、情志、行为上适其变化,以保全生生之气,达到人与自然相和谐的健康状态。《素问·四气调神大论篇》作了专篇论述,并提出了“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,以及养生、养长、养收和养藏的四时调摄方法。

3.1.2 顺应一日阳气的消长以调形体:《素问·生气通天论篇》提出:“阳气者,一日而主外;平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”是以,顺应一日阳气的变化,晨起阳气初生,应该多活动以资助阳气的发生;傍晚,阳气开始潜藏,卫外功能减弱,应注意预防邪气的侵扰,即“暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露”。

### 3.2 把握时气之偏,预调民气以防病

《素问》运气七篇以五运六气分析、推演自然气化对人体的影响,为疾病的预防提供了参考,也使治未病实现了从养生到防病层面的跨越。其中对于时病、疫病的预防意义颇为重要。

3.2.1 药食纠偏:气化太过、不及,往往是疾病多发之时。此时,可根据气化特点,预先运用药食之偏纠正时气之偏对人体的影响。如《素问·六元正纪大论篇》提出药食同法“调之正味”的原则:用药则折郁气,资取化源,扶其不胜,抑其太过之气;食则择岁谷以全其真,食间谷以避虚邪。

3.2.2 针刺防疫:如《素问·刺法论篇》对于升降不前与不迁正、不退位的气交之变形成的5种疫病,提出了“折郁扶运,补弱全真,泻盛蠲余”的总则,以“太过取之,次抑其郁,取其运之化源,令折郁气;不及扶资,以扶运气,以避虚邪”的方法<sup>[2]577-578</sup>。如间气升之不前,可先泻取本经(与被郁之气五行属性相同的五脏经脉)五行之本穴(本经上与被郁之气五行属性相同的腧穴);降之不下,则先刺所不胜之阴经的井穴,后刺相表里阳经的合穴。

### 3.3 候时气之宜,制方用药以疗疾

3.3.1 寒热无犯:《素问·六元正纪大论篇》针对六时之客气与主气之间寒热属性的异同,提出了“用寒远寒,用凉远凉,用温远温,用热远热”的“四畏”原则。后世医家抓其要领,摒弃客气因素以主时之气为虑解其意。如李时珍在《本草纲目·序例第一卷上》“四时用药例”中提出“升降浮沉则顺之,寒热温凉则逆之”的论断,并指出:春月宜加辛温之药,薄荷、荆芥之类,以顺春升之气;夏月宜加辛热之药,香薷、生姜之类,以顺夏浮之气;长夏宜加甘苦辛

温之药,人参、白术、苍术、黄柏之类,以顺化成之气;秋月宜加酸温之药,芍药、乌梅之类,以顺秋降之气;冬月宜加苦寒之药,黄芩、知母之类,以顺冬沉之气。另外,又有春得秋病、夏得冬病的变况,则需“机而行之,变通权宜”<sup>[8]</sup>。

3.3.2 四时五脏,病随四气五味所宜:人体有着“生气通天”“脏气法时”的特点。是而以五味调五脏,不但要考虑五脏的苦、欲,更需考察五运六气的太过、不及来制方用药。《素问·至真要大论篇》中就针对在泉与司天之气淫胜、司天在泉之气不足而邪气反胜、六气相互制胜为复、客主相胜等不同情况,提出了正味补泻的法则。后世如张元素创立的风、暑、湿、燥、寒的制方大法,汪石山《运气易览》中的六气主病制方、五运主病制方、五运六气平汤等皆是对其法的发挥和运用。

3.3.3 冬病夏治:“冬病夏治”是以《素问·四气调神论篇》“春夏养阳”为理论依据,在夏季阳气最盛时节,利用自然界的阳气扶助人体阳气,对一类每逢秋冬季节易发作或加重的虚寒性病证进行防治的方法。如一直沿用至今的“三伏贴”疗法即是在这一思想下创立的。三伏贴是利用阳气旺盛的有利时机,借助自然界的阳气和药物的作用,来防治虚寒痼疾。其中,由于肺气通于天,虚寒性肺系疾病,如支气管炎、哮喘、咳嗽、鼻炎等疾病,三伏贴效果十分明显。

#### 3.4 司气备制药物以尽其用

植物有一个“气始而生化,气散而有形,气布而蕃育,气终而象变”的生长过程。其中,对于一年生成的、偏性较大的一类药物来说,受主岁之气影响较为明显,在气味的薄厚、性用的躁静、治保的多少、力化的浅深等方面有着明显的差别,故可“司岁备物”。另外,药物的采收时节亦影响药物气味的厚薄,当“伐取得时”以尽其用。

除以上所论,《内经》还提出了“四时刺逆从”、

“候月之虚盛,而调血气”的针刺理论,因其“产生于中国古代哲学基础上,取类比象的意象思维方法不得不使古人过分强调事物之间的同一性,而忽视其差异性,从而造成认识上的笼统”<sup>[9]</sup>,缺乏一定的实践性;医家据《内经》人体阴阳之气消长、营卫之气生会节律提出的“择时服药”法,属后世的创新发展,本文皆不做讨论。

#### 4 小结

因时制宜是中医最具特色的理论,“是选择研究事物时间属性为主的‘象科学’”<sup>[10]</sup>。因时制宜,不是以数推之而固守时位,而是需要将“时象-时位-时气”综合对待,把握时位之常,明察时气之象,通达时气之变,在养生、防病、制方用药、针刺及药物制备等方面,把握气至之时机以制宜。

#### 参考文献:

- [1] 刘长林. 中国象科学观——易、道与兵、医[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2008.
- [2] 黄帝内经素问[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1963.
- [3] 张载. 正蒙会稿[M]. 上海: 商务印书馆: 1937: 31-32.
- [4] 崔振华, 陈丹. 世界天文学史[M]. 长春市: 吉林教育出版社, 1993: 32.
- [5] 许慎, 撰. 段玉裁, 注. 说文解字注[M]. 上海市: 上海古籍出版社, 1981: 302.
- [6] 王冰, 注. 黄帝内经素问[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1963: 67.
- [7] 管子[M]. 北京: 商务印书馆, 1936: 36.
- [8] 李时珍, 著. 王庆国, 主校. 本草纲目[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2013: 36-37.
- [9] 周祖刚. 《黄帝内经》中四时针法初探[J]. 陕西中医, 2011, 32(3): 360.
- [10] 陈权韩, 吴丽丽. 中医时间医学与现代生物节律若干问题的探讨[J]. 辽宁中医杂志, 2010, 37(10): 1935.

(收稿日期: 2014-03-12)