

# 从“不时御神”论中医精神养生的时间节律

徐小港<sup>1</sup>, 董辛<sup>2</sup>, 王河宝<sup>1</sup>, 章德林<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>江西中医药大学, 南昌 330004; <sup>2</sup>江西中医药大学科技学院, 南昌 330004)

**摘要:** “不时御神”是中医药原创经典理论, 目前学界对“时”的解读存在一定的争议, 造成了整句语义理解效果的偏差。文章立足于古代文献, 基于“不时御神”为研究视角, 进一步考究其历史源流和发展脉络, 揭示其蕴藏的时间医学养生内涵。并以“时”为线索, 对中医精神养生的日节律、月节律、年节律及生节律进行总结, 以期完善因时养生理论体系的构建, 从而更深刻地阐述其核心思想。

**关键词:** 不时御神; 精神养生; 时间节律; 历史源流; 文献研究; 时间医学

**基金资助:** 江西省中医药管理局科技计划重点项目 (No.2020Z014)

## Discussion on the time rhythm of spiritual health preservation of traditional Chinese medicine from the perspective of ‘Bushu Yushen’

XU Xiao-gang<sup>1</sup>, DONG Xin<sup>2</sup>, WANG He-bao<sup>1</sup>, ZHANG De-lin<sup>1</sup>

(<sup>1</sup>Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang 330004, China; <sup>2</sup>Science and Technology College, Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang 330004, China)

**Abstract:** ‘Bushu Yushen’ is the original classic theory of traditional Chinese medicine. At present, there are some controversies about the interpretation of ‘shi’, this leads to the deviation of the whole sentence semantic understanding effect. The article is based on ancient documents, in view of ‘Bushu Yushen’, further study of its historical origin and development context, to reveal the connotation of time medicine health preservation. And take ‘shi’ as the clue, summarizing the daily rhythm, monthly rhythm, annual rhythm and life rhythm of mental health preservation of traditional Chinese medicine, in order to improve the construction of the theory system of health preservation timely, so as to expound its core thought more deeply.

**Key words:** Bushu Yushen; Spiritual health preservation; Time rhythm; Historical origin; Literature research; Time medicine

**Funding:** Key Project of Science and Technology Planning of Administration of Traditional Chinese Medicine of Jiangxi Province (No.2020Z014)

“不时御神”出自《素问·上古天真论》, 现代中医界对其释义的争论主要集中于“时”字上。有学者认为“时”为“识”的音误, 意为知道、懂得, 亦有言其含“能”“慎”之义, 各有所侧重, 分歧之处存疑待考。目前, 十版教材《内经选读》<sup>[1]</sup>对“时”校注为:

“时, 善于”, 对全句的解读为: “不善于把握和调养精神而妄耗神气”。根据《黄帝内经》对养生时节、时气、时运多次“时”的强调, 此注解疑似存在中医核心理论诠释不足、知之不全的现象, 未能体现因时而养的思维特点。本文以“时”为线索, 通过对古代

文献的挖掘整理, 进一步考究“不时御神”的理论内涵, 以此探析中医精神养生的时间节律。

### “不时御神”之考释

1. “不时御神”的理论渊源 首先, 《黄帝内经》的成书以农耕文化为时代背景, 先民赖以生存的农业生产必须遵循天地四时变化, 由此形成了顺应自然的思维方式, 其对生命规律的探索也就落在了对时间的关注上。同时, 受到先秦思想文化的深刻影响, “不时御神”传达了在流动的时间象中探求客观规律的养生理念, 且在同期各家典籍中有所体

通信作者: 章德林, 江西省南昌市新建区梅岭大道1688号江西中医药大学, 邮编: 330004, 电话: 0791-87116888

E-mail: delin5186@sina.com

董辛, 江西省南昌市新建区梅岭大道1689号江西中医药大学科技学院, 邮编: 330004, 电话: 0791-86539731

E-mail: 380463012@qq.com

现。《春秋繁露》载：“是故时无不时者，天地之道也”<sup>[2]</sup>，《荀子》言：“夫日月之有蚀，风雨之不时，怪星之常见，是无世而不常有之”<sup>[3]</sup>，以上两处“不时”都意指违背常则。《管子》曰：“凡出入不时，衣服不中，圈属群徒不顺于常者，间有司见之，复无时”<sup>[4]</sup>。

《淮南子》说：“行秋令，则雪霜不时，小兵时起，土地侵削”<sup>[5]</sup>，其中的“不时”又包含不适时之义。再者，

“御”作为秦汉之际君主制的专称，经历了从治国理政到技艺修身的概念演变，在本句中的动词式具有掌控、管理的象征意义。如《庄子》言：“夫列子御风而行，冷然善也”<sup>[6]</sup>，《晏子春秋》言：“礼者，所以御民也”<sup>[7]</sup>。而对于“神”的认识，在百家争鸣时期，经过了从外向内的观念衍化，其义项不仅饱含诸子哲学的内蕴，还表现了将“神”理性化的唯物主义态度，实现了中医“神”理论体系的构建。《韩非子》指出：“神不淫于外则身全，身全之谓得”<sup>[8]</sup>。《周易》亦云：“知变化之道者，其知神之所为乎”<sup>[9]</sup>。可见，“不时御神”理论产生于华夏文明的第一个盛期，反映了先哲们在当时社会生产力发展、科学文化进步的背景下，通过医疗实践，吸收、融会各家思想，以天人关系为轴心、以宏观感知把握事物内在联系的思维模式。

2. “不时御神”的文字考释 在甲骨文时期，“不”便已表现出明确的否定意义，《说文解字》：“鸟飞上翔不下来也”<sup>[10]</sup>。而“时”则语义丰富，用法多样，《汉字古今义合解字典》提出，“时”本春夏秋冬之称，引申为凡岁月日刻之用<sup>[11]</sup>。虽在第9个义项中有“善，鲜美”的注解，但为形容词用法，与“善于”之义迥然不同。同时，从《中华大字典》“时，有常也”而言，“不时”还具有违反客观规律的含义。在本句中“不时”作为“时”的否定式副词，用以修饰否定的焦点“御神”。由于“不”否定的对象为“时”，从而造成了现今学界对整句语义理解效果的偏差。另外，在先秦时代“御”从生活的必要技能升华为蕴含的社会礼制，与“神”组合使用则体现了古代医家思维的形象性和直观性，其表达的养生意义或许不只针对人体之“神”，更是对自然之“神”的求索与认知，《荀子》言：“不见其事而见其功，夫是之为神”<sup>[3]</sup>。《中医大辞典》指出：“神为形之主，御神即是养心”<sup>[12]</sup>。

综上，“不时御神”的提出有其特殊的历史背景，而领会其深意的关键点在于“不时”，从《黄帝内经》中“时”字出现了400余次可知其重要性。由此回归原文，结合本句上下文语境，“不时”与上文的“法

于”“和于”“有节”“有常”，下文的“有时”“合于”“调于”“提挈”均有一定的对应关系，本篇用此方式教育告诫今时之人合理用神的重要性。另外，《素问·上古天真论》<sup>[13]</sup>最后一句也可作为旁证，其进一步描绘了有关时间节律的养生境界：“法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时”。因此，笔者认为，“不时御神”的释义应为：不适时、无节度地使用精神和管理情志。

### 从“不时御神”论中医精神养生

古代医家将四时阴阳视为支配万物运动的基本规律，认识到人类的生命活动都呈现时间节律性，与自然界的周期性变化密切相关。《素问·生气通天论》指出：“苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也。此因时之序。故圣人传精神，服天气，而通神明”<sup>[13]</sup>。可见，中医养生在继承儒、道等古代传统文化特质的基础上，将人置于宇宙大天地中进行审视，强调精神的内在主宰作用，不仅倡导对自身思维、意识、心态进行主动地自我调摄，还注重精神与机体、环境的完整性、统一性及联系性。《黄帝内经》在总结前人思想的基础上，较早地勾勒出时间医学概念雏形，系统地阐述了人体多种生命节律。“不时御神”理念作为中医精神养生的原创理论，得到了后世医家的深入思考和积极探索。

### 精神养生之时间节律

1. 以日为时，合于阴阳 在一日的时间周期内，人体阴阳盛衰随昼夜交替而具有日节律的特点，故精神情志的调养应有所趋避，方可有助于增进健康。《吕氏春秋》载：“德行昭美，比于日月，不可息也，豪士时之，远方来宾，不可塞也，意气宣通，无所束缚，不可收也”<sup>[14]</sup>。从一天所分四时而言，日出阴尽阳生，宜神采焕发、朝气蓬勃；日中阳隆，可精神饱满、情绪高昂；日入阳终阴始，情志应渐趋宁静、舒缓；夜半阴极、阳气内潜，应安卧睡眠、精神内守。正如《菜根谭》所云：“一灯萤然，万籁无声，此吾人初入宴寂时也；晓梦初醒，群动未起，此吾人初出混沌处也……而情欲嗜好悉机械矣”<sup>[15]</sup>。华佗于《中藏经》<sup>[16]</sup>中亦提出应根据每天阴阳“得时而行”的运动规律，通过调神使之达到“相应和平”的状态，并指出日常举止失宜会导致“欺残正体，消亡正神”。他通过实例病证予以反衬说明，如“气痹者，愁思喜怒过多”“筋痹者，由怒叫无时”“诸淋与小便不利者……或惊惶不安，或忧思不宁”等，用以强调精神养生的重要意义。由此，古代众多医家都提倡情志调

养宜节宣有度,并做到日常坚持,长期践行,从而培养良好的性情。《养生类纂》<sup>[17]</sup>论:“善摄生者,卧起有四时之早晚,兴居有至和之常制……忍怒以养阴气,抑喜以养阳气”。此外,平日养神还应专心守一,尽可能地排除外界干扰才能心身安乐,《管子》言:“暮选而不乱,极变而不烦,执一之君子”<sup>[4]</sup>。总之,精神养生的日节律受到古代“顺天守时”准则的深刻影响,其核心在于司昼夜阴阳之时而养,从而保持心态平和,七情协调。

2. 以月为时,调于气血 不同于太阳光彩溢目地普照万物,月亮圆缺盈亏的周期性变化则显得幽暗静谧。古人通过观象授时,细致深入地阐述了其对于人体身心健康的作用。《素问·八正神明论》指出:“以日之寒温,月之虚盛,四时气之浮沉,参伍相合而调之”<sup>[13]</sup>。同时,中医学很早便认识到气帅血行于脉中而生神,气至神至,故人之气血充沛,精神才能旺盛。月相的充盈与缺损还会引起气海、血海、水谷之海等“人体之海”如潮汐般涨落,在此转化过程中,人的精神情志也随之呈现相应的变化。对此,《类经》指出:“察盛衰在于月光……故养神者,必知形之肥瘦,荣卫血气之盛衰。血气者人之神,不可不谨养”<sup>[18]</sup>。《医方考》载:“月,天之阴也,以月而盈,以月而亏”<sup>[19]</sup>。从月相变化角度而言,朔月—上弦月—圆月之时,人体逐渐进入“生物高潮”期,表现出心情舒畅,思维敏捷,记忆力强,故可适当振奋心神;圆月—下弦月—晦月之时,为“低潮”期,易出现心神不宁,自控力差,健忘躁狂,宜静养守神;弦日之时,为“临界期”,身体机能处于转折状态,容易出现情绪波动,喜怒无常,应注重调和情志。《医学入门》说:“若上弦前,下弦后,月廓空,亦为一月之虚……日月薄蚀,忧愁忿怒,惊恐悲哀”<sup>[20]</sup>。此外,陈自明还在《妇人大全良方》<sup>[21]</sup>中强调若女性在月亏、月空之时行经,应更加注重调摄自身情绪,勿恚怒、抑郁,反之则易出现月水不调、痛经等症,如“若经候顿然不行,脐腹疼痛……由惊恐、忧思,意所不决,气郁抑而不舒,则乘于血,血随气行,滞则血结”。

3. 以年为时,顺于四季 中医学认为,四季阴阳的盛衰转化,促使天地物候呈现生、长、化、收、藏的动态性往复轮回,而人的生理功能和心理状态对此自然环境的周期变化表现出适应性调节及节律性改变。《灵枢·本神》提出:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是则僻邪不至,长生久视”<sup>[22]</sup>。古代医家历来注重通过精神情志的调摄,主动顺应气候时节更迭,保持与

外界环境协调统一,从而达到养生祛病的目的。春为四时之首,万物更新之始,一派生机蓬勃之象。人的精神上应做到“使志生”,宜志气畅达、立志计事、志蓄于心,尽量避免压抑、忧患、郁怒等消极心态,《摄生消息论》曰:“春日融合,当眺园林亭阁虚敞之处,用摅滞怀,以畅生气,不可兀坐以生他郁”<sup>[23]</sup>。夏为繁盛之季,万类竞长,阳升渐极,易伤津耗气致神情倦怠。此时节之养生不仅要做到积极进取,使阳气宣散于外,切勿生懈惰、使郁结,还应平心静气、调息净心,而免生躁热,《保生心鉴》论:“夏月,人身阳气发外,伏阴在内,是人脱精神之时……故人常宜宴居静坐,节减嗜欲,调和心志”<sup>[24]</sup>。秋为阴阳交合之时,既草木成熟而丰收,又萧瑟肃杀而枯槁,故应注意收敛精神、固护阳气,以利肺金清降、心绪安宁,切忌随意妄动,情志外驰。《遵生八笺之二·四时调摄笺》载:“仲秋之月,大利肃平,安宁志性,收敛神气,增酸养肝”<sup>[25]</sup>。冬为万象潜藏之际,昼短夜长,阴气日积隆盛,宜养精蓄锐,固密心志,使神气内守归根,为来年元阳的复生打下基础。《礼记》有“仲冬之月……日短至,阴阳争,诸生荡。君子齐戒,处必掩身。身欲宁,去声色,禁嗜欲,安形性,事欲静,以待阴阳之所定”<sup>[26]</sup>之载。由上可知,中医精神养生强调根据四季阴阳消长、五行盛衰的节律变化适时调整,旨在达到《尚书》<sup>[27]</sup>中“无相夺伦,神人以和”的境界。

4. 以生为时,法于天地 古代医家通过观察世间万象的运动变化,认识到人与天地同源、同构,逐渐形成了宇宙万物发展不息的恒动观,并以天人相应之象为依据,认知人体构造与生命机制,从而探索人生之象的整体过程。对孕妇而言,其道德修养、行为习惯均会对胎儿的生长发育造成影响。在此期间,宜常得清纯平和之气、以益智养神为务,切勿急躁冲动、情绪不宁,《广嗣纪要》说:“以致调喜怒,寡嗜欲,不妄作劳,而气血从之,皆所以保摄妊娠”<sup>[28]</sup>,《诸病源候论·妊娠禁忌候》<sup>[29]</sup>云:“故须端正庄严,清静和一,无倾视,无邪听”。婴儿至幼童期,应注重正面引导,养教兼施,以促进身心和谐发展,如《育婴秘诀》指出应“教以正言、教以恭敬、教以诚实、教以方隅”等<sup>[28]</sup>,使其知之,如此则不但无疾,而知识亦早矣。《颜氏家训》言:“人生小幼,精神专利,长成已后,思虑散逸,固须早教,勿失机也”<sup>[30]</sup>。青春处于机体渐趋成熟的阶段,脏腑气血充盛,情绪敏感细腻,故应加强心理疏导,树立正确的人生观。《养生四要》载:“古之教子,舞刀、舞剑、学文,朝



习夕游焉,所以涵养德性,禁其非心也”<sup>[31]</sup>。中年是生命历程的转折期,承受社会、家庭各方压力,心理负担沉重。此阶段宜注意疏泄情绪,保持恬淡豁达的心境,做到“壮不竞时,精神少虑”,《景岳全书》云:“故人于中年左右,当大为修理一番,则再振根基,尚余强半”<sup>[32]</sup>。人至垂暮之年,随着身体机能的衰退,自我调控和适应环境的能力下降,常出现孤独忧郁、烦躁多疑等心理,此时不仅强调精神守持于内、清静虚无,还应与时俱进、养而不怠,《老老恒言》提到:“老年人虽事值可怒,当思事与身孰重,一转念间,可以涣然冰释”<sup>[33]</sup>。《养性延命录》言:“老而寡欲,闲心劳形”<sup>[34]</sup>。同时,《寿世传真》还总结道:“人生世间,自幼至壮至老,如意之事常少,不如意之事常多……能达此理而顺受之,则虽处患难中,无异于乐境矣”<sup>[35]</sup>。可见,从胎孕至老年,应根据不同阶段的身心特征,针对性地选择和应用各种调神之法。

### 小结

数千年来,通过对时空内涵的观察与探索,古代医家认识到人类生命起源于自然界空间与时间的有序性复合,于日行月转、朔望交司中表现出物质运动的规律性变化。其中,在生物遗传与外部环境的共同作用下,人体的精神情志具有明显的节律性特征,其形态类型呈现出一定的重复性和次序性,以日、月、年、生为主要时间周期。因此,基于中医药原创理论“不时御神”为研究视角,探求古代文献中精神养生的时间节律,对于深入揭示其思想本质、拓宽其理论外延,从而丰富中医养生内涵具有积极意义。

### 参 考 文 献

- [1] 翟双庆,黎敬波.内经选读.北京:中国中医药出版社,2016:199
- [2] 汉·董仲舒.春秋繁露.曾振宇,注.开封:河南大学出版社,2009:363
- [3] 战国·荀况.荀子.唐·杨倞,注.耿芸,标校.上海:上海古籍出版社,2014:199-203
- [4] 战国·管仲.管子.唐·房玄龄,注.明·刘绩,补注.刘晓艺,校点.上海:上海古籍出版社,2015:18-271
- [5] 汉·刘安.淮南子.汉·许慎,注.陈广忠,校点.上海:上海古籍出版社,2016:125
- [6] 战国·庄子.庄子.萧无陂,注译.长沙:岳麓书社,2018:9
- [7] 战国·佚名.晏子春秋.马光磊,译注.南昌:江西教育出版社,2016:68
- [8] 战国·佚名.韩非子.清·王先慎,集解.姜俊俊,校点.上海:上海古籍出版社,2015:153
- [9] 战国·佚名.周易.冯国超,译注.北京:华夏出版社,2017:377
- [10] 苏宝荣.《说文解字》今注.西安:陕西人民出版社,2000:390
- [11] 许威汉,陈秋详.汉字古今义合解字典.上海:上海教育出版社,2002:763
- [12] 高希言,朱平生,田力.中医大辞典.太原:山西科学技术出版社,2017:1077
- [13] 战国·佚名.黄帝内经素问.傅景华,陈心智,点校.北京:中医古籍出版社,1997:2-44
- [14] 战国·吕不韦.吕氏春秋.郭东明,注评.南京:凤凰出版社,2013:23
- [15] 明·洪应明.菜根谭.程慧,编译.成都:四川少年儿童出版社,2013:113
- [16] 后汉·华佗.中藏经.农汉才,点校.北京:学苑出版社,2007:2-57
- [17] 宋·周守忠.养生类纂.奚云飞,王旭东,校注.北京:中国中医药出版社,2018:5
- [18] 明·张介宾.类经.郭教礼,张西相,王宗仁,评注.西安:陕西科学技术出版社,1996:697-699
- [19] 明·吴昆.医方考.洪青山,校注.北京:中国中医药出版社,1998:304
- [20] 明·李梴.医学入门.金嫣莉,何源,乔占兵,校注.北京:中国中医药出版社,1995:29
- [21] 宋·陈自明.妇人大全良方.田代华,宋咏梅,何永,点校.天津:天津科学技术出版社,2003:23
- [22] 战国·佚名.黄帝内经灵枢.李生绍,陈心智,点校.北京:中医古籍出版社,1997:19
- [23] 元·丘处机.摄生消息论.北京:中国戏剧出版社,2000:5
- [24] 明·铁峰居士.保生心鉴.叶开源,点校.北京:中医古籍出版社,1994:50
- [25] 明·高濂.遵生八笺之二·四时调摄笺.成都:巴蜀出版社,1985:113
- [26] 西汉·戴圣.礼记.崔高维,校点.沈阳:辽宁教育出版社,2000:59-60
- [27] 先秦·佚名.尚书.冀昀,主编.北京:线装书局,2007:13
- [28] 明·万全.万密斋医学全书.张海凌,校注.北京:中国中医药出版社,1996:289-443
- [29] 隋·巢元方.诸病源候论.高文柱,沈澍农,校注.北京:华夏出版社,2008:264
- [30] 南北朝·颜之推.颜氏家训.刘舫,编注.杭州:浙江古籍出版社,2013:71
- [31] 明·万全.养生四要.范崇峰,校注.北京:中国中医药出版社,2016:8
- [32] 明·张介宾.景岳全书.上海:上海科学技术出版社,1959:49
- [33] 清·曹庭栋.老老恒言.王淑民,校点.福州:福建科学技术出版社,2013:42
- [34] 梁·陶弘景.养性延命录.宁越峰,等,注释.赤峰:内蒙古科学技术出版社,2002:2
- [35] 清·徐文弼.寿世传真.吴林鹏,点校.北京:中医古籍出版社,1986:25

(收稿日期:2020年12月3日)