

· 古籍研究 ·

汪琥《养生君主论》养心思想探析

余忠舜^{1*} 张鑫磊² 胡礼贤² 王河宝³

摘要 清代医家汪琥所著的《养生君主论》以《黄帝内经》“心者,君主之官”为依据,提出万病皆起于心的论点。汪氏重视养生,认为养生之本在于养心,主张在四时起居中调摄心神,在饮食宜忌中调养心神,在寝卧房中安和心神,在月事胎养中平顺心神,在导引功法中静心凝神。文中从饮食、起居、寝卧房中、女子月事胎养及导引功法等方面,系统阐述汪琥“调心养生”的学术思想,以期为当代养生保健的理论与实践提供借鉴。

关键词 《养生君主论》;汪琥;养心

汪琥,字苓友,号青溪子、青溪老人,清康熙年间江苏长州人,生卒年不详。其早年习儒从文,后潜心医学,以医济世,对《黄帝内经》《伤寒论》等经典研究精深,著有《养生君主论》《伤寒论辨证广注》《痘疹广金镜录》等^[1]。《养生君主论》亦作《养生君主编》《养生君子论》《养生君子编》,该书承袭《黄帝内经》“心者,君主之官”之旨,以“调心”为核心论述养生。全书分上、中、下三卷,养生内容主要集中在上卷,涵盖饮食起居、月事养胎、导引睡功等方面;中卷、下卷则从“心”论治内、外、妇、儿各科杂症。以下就其养心思想的具体内容展开论述。

1 万病皆起于心

汪琥开宗明义,援引《黄帝内经》“心者,君主之官也……以此养生则寿”“主不明则十二官危,脏腑失职……以此养生则殃”等论述,将“心”置于养生的核心地位,认为万病皆起于心,脏腑功能皆系于心,从而提出养生当以养心为本的根本原则。

1.1 诸脏皆系于心 《养生君主论》参合《黄帝内经》与《华佗中藏经》中关于心与五脏六腑解剖位置关系的论述,提出“诸脏皆系于心”的观点。书中言:“五脏皆系于心也,六腑皆系于胃……故云六腑亦皆系于心也。”具体而言,心系上通于肺,其支脉自肺两叶间向

后循脊脊,贯通脊髓而与两肾相连;脾居胃上,与胃之包络及胃脘相接,并借膈膜与心肺相通;肝自膈下附于右肋肋,入肺中,亦与膈膜相连。故书中引华佗之言:“心之系,与五脏之系相连,输其血气,渗灌骨髓,故五脏有病,先干于心。”六腑皆与胃相连,胆附于肝之短叶间,胃贯膈膜,下连大小肠、膀胱,而膈膜又与心肺相连,因而称:“凡六腑不和,心先不宁。”由此可见,五脏六腑在解剖位置与生理病理功能上皆与心密切相关。《灵枢·邪客》亦云“心为五脏六腑之大主也”^[2],正与此论相合。

1.2 诸病皆由心起 汪琥认为万病皆起于心,五脏发病均与心密切相关。“心为君主之官,藏神,主神明”,主明则下安,主不明则十二官危。心为五脏六腑之主宰,心神耗散则神机不明,神机不明则相使之道闭塞,诸脏逢迎其好恶,气血运行失常,百病由生。具体而言,肝与心为母子相生,肝木受气于心。若心火过极,子病犯母,则肝木受邪,可发为痉、疔、头风、目眩、胁痛、癩痢、善怒、手足瘳疔等症。心火生脾土,若心气不足,君火不能温土,则脾失健运,可见痞满、泄泻、腹胀痛、留饮、黄疸、哕逆、虫积等疾。肺与心为相克关系,心火亢盛则克伐肺金,引发咳嗽、喘逆、喉腥、鼻渊、衄血等病。心肾乃水火既济的关系,肾水上行使心火不至于过亢,心火下移使肾水不寒。若心火不及,肾水失于温煦,可致腰疼、骨痠、遗精、脚弱、耳聋、齿痛、黑痘等病。

2 养生始于养心

“疗人先疗心,养生先养心”,清代医学家尤乘言

*作者简介 余忠舜,男,硕士,教授。研究方向:养生方法技术的理论与实践。

• 作者单位 1. 江西中医药大学体育健康学院(江西 南昌 330004); 2. 江西中医药大学研究生院(江西 南昌 330004); 3. 江西中医药大学医学院(江西 南昌 330004)

“夫心者,万法之宗,一身之主,生死之本,善恶之源,病否之所由系也”^[3]。汪琥并不是首位倡导“从心养生”的医家。中国古代早有“善养生者养心,不善养生者养形”及“善养生者养内,不善养生者养外”之说,此处“内”即指心神^[4]。古代医家历来重视养心,形成各具特色的养生方法,多与调摄精神、安定情志相关。《素问·举痛论》曰:“喜则气和志达,荣卫通利。”养心可使情绪乐观,达到防病愈疾之效。春秋以降,道家主张“清静无为,归真返朴”。“无为”并非消极懈怠,而是不使妄为,是“恬淡虚无”的心性培养。安养心性可使身心平和,有助于抵御外界的干扰,恢复和激发人体正气,起到延年益寿之效。反之,情志失调则可导致高血压、消化性溃疡、溃疡性结肠炎等多种心身疾病^[5]。中医养心之法亦包含特殊的内观修为,如《备急千金要方》所载:“常当习黄帝内视法,存想思念,令见五脏如悬磬。五色了了分明,勿辍也。”此说强调通过内观以观心照己,觉察自性,澄心静虑,从而使心安宁,久而不为外物所动。此法亦为金元医家朱丹溪所用^[6]。国医大师禩国维亦强调,养生者当保养五脏六腑,而养心尤为重要^[7]。汪琥“养心思想”的独特之处,在于其将养心落实于具体生活实践,可概括为四时起居、饮食言动、卧寝房中、月事养胎、导引功法等五个方面。

2.1 四时起居,调摄心神 《素问·四气调神大论》指出,四时阴阳变化规律直接影响自然万物的生死荣枯,人只有顺应四时阴阳,才能“与万物沉浮于生长之门”^[8]。《云笈七签》亦提出“侮天地者凶,顺天时者吉”的养生理论,强调唯有“顺时而为”才能收养生之效。《养生君主论》认为四时养生的关键在于通过调摄心神,使之与阴阳消长相合。书中明言:“四气调神,皆一心运行,为之主宰。”春属木,通于肝,木火相生;夏属火,通于心,心阳外发;秋属金,通于肺,火能克金而制化;冬属水,通于肾,心肾相交为要。四时养生之法,看似治在肝、肺、肾,实则核心皆归于心。“心之所之谓之志”,春季使志生发而不躁,夏季使志畅达而不怒,秋季使志安宁而不忧,冬季使志潜藏而不妄。志随气转,神应时迁,故四时调神即调心。

汪琥在起居养生的调护与禁忌方面,均以“调摄心神”为核心展开。如其提出“目为心之使,旦起勿开目洗面,勿怒目久视日月以防伤心神”“行及乘马勿回顾,以防气逆神散”以及“夏行触热,途中逢河,勿洗面……冬寒勿以手足向火,使五心烦”,此类举措皆在防

止心阳受损。汪琥援引《千金方》“凡人居止之室,必须周密,勿令有隙,致有风气得入”,并指出:“小觉不避,遂感其邪,以致卒中、失音不语等证,其病皆伤于心也。”故居处宜固密,以避风邪,防其伤心。若猝遇大风、暴雨、雷电、昏雾等恶劣天气,当入室闭户,焚香静坐,以安其心。“凡居家不欲数沐浴,若沐浴必须密室,不得大热大冷……沐浴不得触风冷。”汪氏认为沐浴不宜过频,且应避寒热过极、触冒风冷,盖汗为心之液,过泄或凝涩皆可损伤心神。

2.2 饮食宜忌,调养心神 民以食为天,水谷精微是人体生命活动的物质基础,饮食养生历来为医家所重,被视为延年益寿的重要手段^[9]。万全在《养生四要》中提出,日常养生当遵循“五谷为养,五畜为助,五菜为充,五过为益”的原则,强调“饮食多少,当有分数”“三餐之外,不多食也”。由此可见,饮食方面需要做到的是“饮食有节”。“节”含节制、约束之意,意指饮食不可过极,过犹不及。孟子曾言“养心莫善于寡欲”。“寡欲”并非“灭欲”“禁欲”或“无欲”,而是“以理求欲”,正当之欲应当护养。从心理层面看,“欲”可视为内心愿望,诸般行止皆可视为内心欲望的具象表现,即心动则行随,饮食亦然。故当“节心欲”以“调饮食”,“调饮食”以“养心神”。

“夫饮食所以养吾生也,然心不为之撙节,反以害吾生。”在饮食方面,汪琥指出饮食本为养身,然若心无节制,违背养生规律,反会由养转伤。“所以善养生者,先饥而食,先渴而饮,食欲少而数,恐顿则难化,饮欲含而咽,恐急则不消。冬则朝勿饥,夏则夜勿饱。”善于养生之人,当在饥饿前进食、口渴前饮水,进食宜少食多餐,饮水宜含咽徐缓;冬季早晨不宜空腹,夏季夜晚不宜饱食。汪琥强调,唯有以理性克制内心欲望,方能借饮食达养生之效。其饮食养生之法可概括如下:热食后忌当风,防汗出伤卫而致目涩神昏;食后摩腹散步,以助运化、通心脉;饮酒须节制,过量则耗神伤血,醉后当避风寒、禁房劳,以防精气耗损。

2.3 寝卧房中,安和心神 “凡卧先卧心,后卧眼,可见心安则神适而寐矣。”在睡眠方面,汪琥强调当先令心神安宁,再闭目入眠。汪琥认为心神安和则神志舒泰,自然能安然入睡。汪琥进一步指出,寝卧方位通过五行生克影响心神,并借孔子之例说明,顺应方位则心神安宁,逆之则水火失济。“凡人卧,春夏头宜向东,秋冬宜向西,慎勿向北,及墙北亦勿安床。”北方寒主水,为阴中之阴位,而头为诸阳之会、元神之府,北

首而卧则阴寒之气直伤元阳,损害元神之府^[10]。孙思邈在《备急千金要方》中亦主张:“衣食寝处皆适,能顺时气者,始尽养生之道。”^[11]汪琥在《君主养生论》中系统阐述了睡眠宜忌,主要可归纳为以下几点:卧时勿歌咏、留灯烛,头边忌火炉,避孔风入耳,夏不露面、冬不覆头;脚勿悬踏高处,汗后勿跣床悬脚,忌昼眠、卧时大语,睡时勿张口,夜魔勿燃灯急唤;另强调时辰禁忌,如夜勿饱食、晦勿大醉、暮岁勿远行等。

心为君火,统摄房事,肾病多由心起,而“善保精者,内安甚心以调气”。善于保养精气的人,必先使内心安定平和,以此调畅气机。故汪琥指出:“任其心之所欲,以致病丧。”若放纵内心欲望不加节制,将致病损乃至丧生。房事如水,水能载舟,亦能覆舟,正如万全《养生四要》所言“寡欲者,所以养性命也”^[12]。朱丹溪亦强调“寡欲”的重要性,认为凡事切勿妄贪妄为,唯有修心养性、使心不乱,方可却疾延寿^[13]。因此,唯有适度的房事活动方有利于维系健康。汪琥据此总结认为房中宜节制保精、清静宁神、避忌伤损,如:宜按年龄节度行事;交合前宜先嬉戏致心神和谐,动作舒缓,不强施泄可助长生;忌气未动而强行交合,动作剧烈伤精;忌久闭精道致生痼疾。

2.4 月事养胎,平顺心神 汪琥认为女子月事亦可从心立论。《华佗内照图》明言:“女子不月,血带之病也。原其本则心气不得下通,不治其血而通其心可乎?劳极惊悸、暴忧思虑者,过伤之病也。”此言直指月事不行的核心病机在于心气失于通降。中医理论认为,心主血脉,血液的运行、胞宫的充养皆赖心气推动。若因“劳极惊悸、暴忧思虑”等情志过极,必伤心气,惊悸则心气散乱,忧思则心气郁结,皆可致心气不足、通降失司,无法下贯胞宫以促血行,故成不月之疾。《黄帝内经》认为“逆春气则少阳不生,肝气内变……逆冬气则少阴不藏,肾气独沉”,强调顺应四时方能使“心气内和”。汪琥参合《华佗内照图》与《黄帝内经》之论,提出女子之治,首重通心气、养心神,非独治血;须令心气内和,顺应春生、夏长、秋收、冬藏之四时气机,使精神气血循其常道,则心神平顺,月事自调。

胎养之时,心为君主之官,虽无所专养,然诸脏腑代君主用事。“十二月经之养始于肝……以君主之官无为而已。”汪琥援引北齐徐之才所论胎养禁忌,指出养胎需内心静定,各月禁忌皆在使心气平和。若母感六淫、七情内伤,或跌仆动血,必先伤心气,进而累及胎元。心主神志,情志为心所司,恐则气下、悲则气

消、惊则气乱,若母体情志妄动,必扰动心气,心气逆乱则血脉失和,无法正常濡养胎元。故胎养之要,在于平顺心神,避免情志过极,使“精神内守”,胎元得安。总之,汪琥认为月事以心气通降为基,胎养以心气平和为本,故女子月事与胎养皆与心密切相关。

2.5 导引功法,静心凝神 “心平能愈三千疾,心静能理万事通。”汪琥于书中辑录五种养生功法,分别为彭祖调气法、巢元方养生导引法、青溪子导引法、孙真人卫生歌养生法及礼西居士睡功法,并着重强调“养心”在导引养生中的重要性。《难经·八难》云:“气者,人之根本也。”^[14]汪琥重视气在人体中的作用,认为导引养心不外“和神导气”之道。“和神导气之道,当得密室闭户……寿三百六十岁,此邻于真人也。”其关键在于静心凝神,使心神宁静、杂念不起,方能引导气息运行。心无妄思则神安气顺,此即抵御疾病、延年益寿之根本。

其中,汪琥在书中按语指出,巢元方养生导引法以调引气息为核心,强调“气需心节制而行”,心定则气调,气调则心宁,如此可使病邪不生。汪琥又仿龟、鹿、熊、鹤、虎之性创编导引五法,诸法皆以心神为主导。汪琥言“余今取龟、鹿、熊、鹤、虎,与人异类而有情者……”,认为龟、鹿、熊、鹤、虎虽与人类有区别,然其心性与人相通,故揣摩动物心性加以效仿,以通达心气,心定气宁则万病不生。汪琥借鉴孙真人卫生歌,取其“养生从心而论”之旨,认为外无贪欲则心内定,心定则息匀、气和、脏腑安。“天地之间人为尊,人能养心病不萌,心君无为本灵运,百骸九窍为其臣……”汪琥指出,人生在世,无论贫富贵贱皆为俗事奔波,难有闲暇静心调养心神。纵有睡眠养生之法可行,然劳心耗神者连休憩之时亦被挤占,终致身心俱疲、早衰而逝,实为可悲。“人生居世,富者烦于筹算……惟睡功法底几可行……不亦悲夫!”可见汪琥十分推崇睡功之益,认为睡功可静养心神。

3 结语

汪琥所著的《养生君主论》是古代养生著作中颇具特色的“养心”专论。其养生思想内容可概括为“万病皆起于心”“养生始于养心”两大核心。书中以“万病皆起于心”为立论根基,强调“养心”为养生之首务,构建了贯穿四时起居、饮食宜忌、寝卧房中、月事胎养及导引功法的“调心”体系。

《君主养生论》的思想根基源于道家养生学派,书

中部分论述不免带有道家方术的烙印,然其内容并不囿于一派之说,而是广纳儒家与医家养生之精华。书中养心理念层次丰富,实践方法路径详明,所阐述的以心为本、内外兼修的养生思想,对当代人的健康实践与生命养护仍具有深远的启发与指导价值。

参考文献

[1]杨航.《养生君主论》的文献研究[D].长春:长春中医药大学,2021.
 [2]谦德书院.黄帝内经·灵枢(下)[M].北京:团结出版社,2024:934.
 [3]尤乘.寿世青编[M].马新平,姜燕,评注.北京:中华书局,2013:35.
 [4]肖小惠,陈海龙.养生须先养心[J].光明中医,2012,27(8):1650-1651.
 [5]李兆健,王庆其.心身疾病的研究进展[J].上海中医药杂志,2004,38(5):63.
 [6]刘琼,杨云松,李成年,等.朱丹溪养生三法则[J].中国中医基础医学杂志,2017,23(5):604-606.

[7]章泽钊,钟程,张子圣,等.国医大师禩国维从“心”论养生[J].广州中医药大学学报,2018,35(5):904-906.
 [8]佚名.黄帝内经[M].太原:山西科学技术出版社,2019:5.
 [9]胡礼贤.《摄生要义》养生思想研究[D].南昌:江西中医药大学,2023.
 [10]陈俊杰,刘佳鑫,薛小虎.浅谈睡眠卧向养生[J].江西中医药,2016,47(3):25-26.
 [11]孙思邈.备急千金要方[M].北京:中国医药科技出版社,2017:468.
 [12]万全.养生四要[M].范崇峰,校注.北京:中国中医药出版社,2016:5.
 [13]陈梦娜,陈鑫宇,江宇航,等.基于《格致余论》浅析朱丹溪老年养生思想[J].陕西中医药大学学报,2021,44(4):79-82.
 [14]苏颖,李霞.难经译释[M].上海:上海科学技术出版社,2016:32.

(收稿日期:2025-08-11)
(本文编辑:蒋艺芬)

(上接第 34 页)

[17]沈德彬.萆菟汤治疗慢性前列腺炎 200 例观察[J].实用中医药杂志,2009,25(8):523.
 [18]孙建明.萆菟汤治疗慢性前列腺炎临床观察[J].中华男科学,2002,8(4):312.
 [19]卞廷松,王成荣,曾庆琪,等.萆菟颗粒对慢性非细菌性前列腺炎患者前列腺液中 IL-6 和 IL-22 的影响[J].辽宁中医杂志,2014,41(10):2044-2046.
 [20]王浩浩,王世桢,赵琦,等.李曰庆教授运用温清二法治疗慢性前列腺炎的临床经验[J].现代中医临床,2022,29(4):37-40.
 [21]于旭东,王继升,邓省,等.李曰庆教授辨证治疗前列腺疾病经验[J].世界中医药,2021,16(15):2342-2345.
 [22]彭爱进,王继升,赵琦,等.李曰庆教授治疗慢性前列腺炎组方分析及核心处方网络药理学研究[J].中国性科学,2024,33(10):112-117.
 [23]李兰群,宣志华.李曰庆治疗慢性前列腺炎用药经验[J].中华中医药杂志,2019,34(2):652-653.
 [24]李海松,韩富强,李曰庆.918 例慢性前列腺炎中医证型分布研究[J].北京中医药,2008,27(6):416-418.
 [25] PAVLOV V N, KAZIKHINUROV A A, ISHEMGULOV R R, et al.

The role of laser Doppler flowmetry as a diagnostic criterion of impaired microcirculation of vesico-urethral segment and prostatic gland[J].Urologiia, 2008, (4):27-30.
 [26]徐宗佩,张伯礼,高秀梅,等.久病入络患者瘀血症与微循环障碍相关性研究[J].陕西中医,1997,18(9):423-425.
 [27]潘祥龙,郝二伟,谢金玲,等.活血化瘀中药调节血瘀证的分子机制研究进展[J].中国实验方剂学杂志,2018,24(24):227-234.
 [28]孙大林,蔡滨,金保方,等.补肾导浊颗粒治疗Ⅲ型前列腺炎的随机对照多中心临床研究[J].中华男科学杂志,2017,23(2):164-168.
 [29] SUN D, XING D, WANG D, et al. The protective effects of bushen dao-zhuo granule on chronic non-bacterial prostatitis [J]. Front Pharmacol, 2024, 14: 1281002.
 [30]秦国政,张富刚,董保福.从疮疡论治慢性前列腺炎简论[J].中华中医药杂志,2009,24(12):1597-1601.
 [31]秦国政,李焱风,杨毅坚,等.从疮疡论治慢性前列腺炎的多中心临床观察[J].中华中医药杂志,2018,33(9):4209-4212.

(收稿日期:2025-08-18)
(本文编辑:金冠羽)