

· 古籍研究 ·

《福寿丹书》养心思想探析

李厦妃 徐春娟[▲]

摘要 《福寿丹书》从安养、延龄、服食、采补、玄修、清乐、脏腑等方面阐述养生之道,强调“形、神、气三位一体”的整体调养观,而养心为其关键。书中从心的特性、心之虚实的表现以及心之虚实的宜忌用药指导详细阐释心的养生,强调宁静淡泊以养心宁性和培养高雅志趣以养德培心对于养心的重要性。

关键词 《福寿丹书》; 龚居中; 盱江医学; 养心思想

《福寿丹书》又名《万寿丹书》,由明末清初时期盱江医家龚居中所著。龚居中不仅是临床经验十分丰富的医学家,更是杰出的养生家、哲学家以及思想家。本书集各家之所长,综合了一众养生家的论述,从各个方面阐述养生之道和福寿之源,并提出万福长寿的重要秘诀是养德、寡欲、养气。其中的《脏腑篇》集结诸家经典之意,总结各脏腑的特点、养生之要、养生之忌以及脏腑虚实的调养,其中尤为全面地阐述了心的调养;《清乐篇》则是提倡以高雅的志趣、闲云野鹤的怡然、知足的心态和与书为友的生活来平心宁气、安养心神。全书还收录《调摄篇》《斋神篇》《节欲篇》《养心歌》等诸多篇目,其养心之法不独重于“心之形”,更延展至“心之神”与“心之气”,最终形成“形、神、气三位一体”的全面调养体系。

1 顺从心之性, 调养心之形

1.1 健心之功能 《黄帝内经》记载“心者,君主之官也,神明出焉”^{[1]27},以及“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也”^{[1]399};《福寿丹书·后附修丹摘要》亦云“地二生火,成心脏,清气化为神,浊气结成汗。神之清者化为血,浊者养脉,君主之官,神明出焉”^{[2]182}。这均确立了心为脏腑之主、主血脉而司神明的核心地位。

心主血脉,是其重要生理功能之一。现代医学研究^[3]表明,全身的血液首先是通过心脏的搏动而传达到各处,从而发挥濡养的作用。若心功能出现异常,

则势必会导致全身血供出现异常,从而影响其他脏腑功能,由此可见心功能的正常是各个脏腑功能正常的前提。此外,心主血脉的功能与主藏神的功能密切相关,二者相辅相成。因此,养心在养生体系中具有至关重要的意义。

心的另一基本生理功能为主神明,即神志的清明与心功能的正常紧密相连。《素问·灵兰秘典论》记载:“主明,则下安,以此养生则寿;主不明,则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤,以此养生则殃。”^{[2]220}心为诸脏腑之主宰,心主宰的精神意志正常明达,心脏的功能强健有力,其他的脏器就都会安顺协调,五脏六腑相互为用,阴阳协调平衡,则人就能健康长寿。若主不明,即心神被蒙蔽,神志不清,各个脏腑之间的协调就会被破坏,以致全身功能失调而发病^[4]。因此,保持“主明”成为养心思想的关键。《福寿丹书·调摄篇》中引彭祖之言:“不思衣食,不思声色,不思胜负,不思曲直,不思得失,不思荣辱,心无烦,形元极。”^{[2]110}此言强调清心寡欲、摒除外扰,使心神不为世俗所累,方能守神全形,延年益寿。唯有心中清明,不为外物所动,精神才能得以安宁,形体方能保持康健。

1.2 从心之虚实宜忌 《福寿丹书·脏腑篇》详细地阐述了心之虚实宜忌以及治疗相关的各种药物。

关于心虚之证,篇中指出“心虚忌升散、苦寒、辛燥、破气”^{[2]222}。心虚分为心阳虚、心阴虚、心气虚和心血虚。心为阳脏,其功能以阳气为用,依赖心阳的温煦以推动血行。故升散之药(如升麻、柴胡、细辛)易耗气伤阳,扰乱心神;苦寒之药(如山栀、黄连、黄芩)易伤阴液;辛燥破气之品(如干姜、吴茱萸、青皮、枳实)则易动气伤血,均属所忌。篇中还提出“心虚宜补

[▲]通信作者 徐春娟,女,主任中医师,副教授,硕士研究生导师。研究方向:中医药防治脾胃病、盱江医学及中医养生学研究。E-mail: 103384138@qq.com

· 作者单位 江西中医药大学(江西 南昌 330004)

血、酸敛,佐以咸寒”^{[2]222}。这与《素问·脏气法时论》中“心苦缓,急食酸以收之”^{[1]158}的论述相合,意指心志喜乐过度易致气缓神散,宜用酸味收敛心神。同时,因心主血脉,故心虚当以补血为本。若因心阴虚而生内热,则可能伴有虚热症状如烦躁、盗汗等,须佐以咸寒之药,取其性寒可清热,味咸入肾能滋水济火,从而使心肾相交。但需要注意的是,若为心气虚或心阳虚(无热象),则不宜用咸寒。

关于心实之证,篇中指出其用药忌补敛、升、热、温燥。心实,多指心火、心热等实邪为病,可见谵语、舌疮、烦躁、悲哭不休等症。因为补敛药会收敛心之实火邪气,故忌用人参、黄芪、鹿茸、肉桂等补敛药;上升药会助长心火上炎,故忌用升麻、柴胡等升药;热性药、温燥药会助热化火,故忌用桂枝、麻黄、干姜等热性药物和半夏、南星、细辛等温燥药物。篇中还提出心实之证治时“宜降火清热,苦寒以折之,辛寒以散之,甘寒以缓之,咸寒以润之”^{[2]222}。此即指出应以苦寒药清热降火,辛寒药散火清火,甘寒药清热兼以生津缓急,如使用川黄连、犀角、石膏、麦冬、淡竹叶等。若出现大便干结燥实或发狂等症状,此乃心火太过则为躁越之象,当遵《素问·脏气法时论》中“心欲软,急食咸以软之”^{[1]159}之旨,加入芒硝、大黄等咸寒攻下之品,以软坚泻热,引火下行^{[2]222}。

2 宜清心静心,以宁性养神

心之欲念过多,则神为所耗,心气受损。心伤则神气虚乏,心火不足,不能温煦脾土;脾土失养,则不能散精于肺;肺无所养,则元气衰弱不能生肾;肾精不固,则水不涵木,五脏失衡。故宜静以养神,使神气内守。龚居中提倡“有仙骨者,意度清闲,如山之幽,梅之韵”^{[2]185},即淡泊名利,居山水之间,喜山水之乐,不为俗世所扰,不为虚名所累。正如《福寿丹书·山居乐篇》所言“粗衣淡饭堪消受”^{[2]187},体现了一种淡泊自守、安贫乐道的生活态度。中正子曰:“既屏外缘,须守五神(心肝脾肺肾),从四正(言行坐立),最不得浮思忘念,心想欲事,恶邪火起。”^{[2]14}心中欲念过多会致使心神不宁,从而引发心火邪气,最终使五脏之神不得安守,故孔子曰“思无邪也”^{[1]5}。清介子提出的养老之道,亦重在调神宁心,主张“无举重,无疾行,无喜怒,无极视,无极听,无大用意,无大思虑,无嗟吁,无叫唤,无吟叹,无歌笑,无啼泣,无悲秋,无哀恸,无庆吊,无接对宾客,无预局席,无饮兴”^{[2]29-30},提倡避免情

绪的大起大落与心力的过度消耗,无论遇喜遇悲,皆宜淡然处之,以保心神不为外境所动。

龚居中在《福寿丹书·蓄神篇》中指出:“善摄生者,常少语、少思、少欲、少念、少事、少乐、少怒、少喜、少好、少恶、少笑、少愁。”^{[2]17}此“十二少”作为调摄情志的核心原则,强调通过节制各类身心活动,避免五脏过劳、七情过激,从而维持气血平和、形神安宁。反之,多语则伤肺气,日久导致肺气亏损,出现气咳嗽气喘、气短乏力、易疲劳等症状;多思则伤脾,易产生疲乏无力、消化不良、纳差消瘦、暖气等症状;多欲则易蒙蔽心神,产生神志不清、精神抑郁等表现;多念则无法专心致志于一件事情,以至于耗散精气,易神气涣散;多事则劳作过多,易耗散过多的精力,导致正气亏虚,人体易受外邪侵袭,产生疲劳、易患病等症状;过喜则心气涣散,神不守舍,甚至会出现心悸、失眠、精神失常等症状;过度愤怒则肝气上逆,易出现烦躁、易怒、头昏等症状^[6]。龚居中进一步指出:“凡心有所爱,不用深爱,心有所憎,不用深憎,并皆损性伤神。亦不用深赞,不用深毁,常须运心于物平等,如觉偏颇,寻改正之”^{[2]14-15}。意在强调人虽难免有好恶之情,然皆不可执着偏激。一旦觉察心念偏颇,即当以平等心观照,及时导归于正,如此方能免于神气耗损,契合“十二少”所倡的中和之道。

《福寿丹书·四景调》提出“一生风月且随缘,穷也悠然,达也悠然”^{[2]186},提倡要有豁达坦然的胸襟,不为俗事所烦忧,不在乎身外之物,无论贫富荣辱,皆能平静以对。正所谓“饮食聊充腹,取次衣裳亦暖身”^{[2]199},即饮食但求果腹,衣裳但求暖身,不慕奢靡,不逐浮华,于朴素中得真趣。若过度追求五味之奢、文绣之美,则心为物役,欲念丛生,反失清净之本。而且,贫富是由外界的各种因素影响所成,不以人格的高低贵贱划分,因此,龚居中进一步指出“居贫勿谓常贫,居富勿谓常富,居贫富之中,常须守道,勿以贫富易志改性,识达道理,似不能言,有大功德,勿自矜伐”^{[2]15}。处于贫、富两种处境皆会有不同的事物影响自身的精神与情志:富贵时有声色犬马、绫罗绸缎等,若沉溺于此,只会被富贵磨尽其坚韧的心性;贫穷时面对家徒四壁、冷嘲热讽,看尽世态炎凉、人情冷暖,若一蹶不振,则亦意志消磨殆尽,不复往昔。因此无论处于何种境地,都要看破外在虚假的浮华,保持坚定不移的意志和心性,坦然面对自身的处境,不耽溺于享乐,不怨艾于清贫。

3 培高雅之好，以养德培气

龚氏在《福寿丹书》中，以梅竹喻品格，借四时养心神，倡导于日常生活中涵养心性、臻于中和。梅花高洁，象征坚韧不拔、傲骨不屈的精神与品格；绿竹有节，象征刚正不阿、谦虚、有气节的节操。故养梅修竹，非仅闲情逸趣，实为以物观我、借景修心之实践，于自然之中摹其品格，以养吾人之精神。四时流转，亦蕴养心之道。春日游于山水之间，夏日赏棋纳凉听蝉鸣，秋日采菊东篱下，冬日烹茶煮水看雪山，此乃顺应天时，各得其趣。人若能随四时之气而调摄心神，乐山水之清音，养胸中之和气，则能气血通和，神志安宁，臻于“顺四时而适寒暑”的怡然之境。

《福寿丹书·读书乐篇》以“人生惟有读书好，读书之乐乐何如，读书之乐乐无穷，读书之乐乐陶陶”^{[21]196-197}，倡言读书之趣，主张通过阅读涵养心性、提升境界。读书不仅可明心见性、学习前人高尚品格，更能丰富人的精神世界。书籍中蕴藏着作者对世间万物的思考和对世界的看法，读者可借此开阔视野、深化见解，达到“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”的精神富足。书中记载了许多品德高尚的文人志士及其处世之道，读者可从中体悟其“不以物喜，不以己悲”的人生态度，学习如何在纷扰中保持内心的从容与安宁，从而提升自我的精神境界，实现内在的超越与升华。

《福寿丹书·静坐篇》则重视静养以固根本，提出“惟安定静养身体，则春夏诸病不生”^{[2]99}。静坐之时，需绝虑忘情，少思寡欲，心无杂念，久久练习可使精气内固，寒暑不侵。《道德经》有云：“致虚极，守静笃。”^[7]守住内心的宁静，方可笃实固本。《福寿丹书》中提到静坐的方法如“一三道人曰：凡居常独卧，欲为性命之学，以生死为忧者。须每未旦，鸡未鸣，鸟未噪，人未动之先，阳气清盛，即宜起坐衾中，收此气以自养，中者寿，上者仙，即不获玄功者，亦于死后带得去”^{[2]4}，倡导常常为生死担忧者，每日清晨于阳气未动之时起身静坐于衾中，借助天地清阳之气以涵养人身正气，久而久之，可收固气养精、延年益寿之效。此外，书中援引彭祖之言，详述静坐之法：“和神导气，当得密室，闭户安床，暖席高枕，正身偃卧，瞑目闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思，如此，则寒暑不能侵，蜂蚤不能毒，寿三百

六十岁，此邻于真人也。”^{[2]10}此法要求于密闭、舒适的室内闭目闭气端坐席上，使目无所见、耳无所闻，隔绝外界一切贼风邪气的侵扰，其关键在于绝虑忘情、少思寡欲，使心神高度凝聚。静坐之至高境界，在于“心不动则气固，情不动则精固”，进而达到“人心若与天地合，颠倒阴阳只片时”的天人合一状态。此即“以心观道，道即心也；以道观心，心即道也”^{[2]99}的修养境界，通过心神与天道的契合，实现根本性的生命超越与健康长寿。

4 结语

通过对《福寿丹书》中养心思想的梳理和总结，可知心之养生在于顺从心之本性，不违背其生理特性。养心不仅在于遵循心之虚实宜忌来选择药物护养心之形体，更重在养心之神和心之气，使心之形健、心之气充、心之神宁。心形固使气神皆有所附，心气充使形神皆有所养，心神宁使形气有序，三者协同促进心之康健，故心之养生的根本要点在于心之形、气、神的共同调养。外则乐游山水，淡泊宁静以蓄神；内则修德养性，俭朴守中以固气。诸如养花、修竹、读书、静坐等日常修为，皆可使人远离空虚浮躁，不为外物所累，从而守持本心，安顿性命。这些处世之法对于经济快速发展、生活节奏极快的时代仍有重要的指导意义。《福寿丹书》所倡导的养心之道提醒人们学会听从自己的内心，放慢脚步，享受生活，不被尘世的浮名所累，通过养心修性，养生长寿。

参考文献

- [1]刘永升.全本黄帝内经[M].北京:华文出版社,2010.
- [2]明·龚居中.福寿丹书[M].北京:中医古籍出版社,1994.
- [3]石文英,章薇,罗容,等.关于“心主神明”“脑为元神之府”“心脑共主神明”的思考[J].世界中医药,2023,18(2):221-223,228.
- [4]胡依凡,田相同.《黄帝内经》主明则下安理论探析[J].中国中医药现代远程教育,2024,22(11):37-40.
- [5]罗晓晖.论语全译[M].成都:四川人民出版社,2024:14.
- [6]熊彦棠.龚居中《福寿丹书》养生思想研究[D].南昌:江西中医药大学,2019.
- [7]春秋·老子.道德经[M].安伦,译.上海:上海交通大学出版社,2021:33.

(收稿日期:2025-04-01)

(本文编辑:黄明愉)