

秉和修身 固本安康

中华传统养生文化,万变不离一“和”字。古人诸多养生典故,皆以“和”为核心要义。养生之道,不在于丹药滋补、刻意苦修,而在于顺应本心、调和万物、平衡身心。《黄帝内经》有言:“阴阳平和,百病不生”,一语道破养生的终极要义。



天地之和

中华传统养生,核心遵循“天人合一”的理念,而天人合一的本质,便是人与天地自然的相融相和,这是“和”字最高维度的养生意蕴。

人生于天地之间,禀天地之气、沐四时之泽,人体的气血运行、脏腑节律,与自然四时、天地节律同频共振,唯有顺应天地之和,方能固本培元、养护生命本源。

天人之和,更在于心境与自然的相融。人久居喧嚣闹市,心神浮躁、浊气缠身,远离自然便远离了生机。闲暇之时亲近山水、融入自然,观山川草木、听清风鸟鸣,让身心与天地清气相融,可消解郁结、净化心神、滋养元气。天地包容万物、平和有序,人效法天地、心怀开阔、顺应自然,不与天争、不与地悖,身心自会阴阳平衡、元气充盈。

顺应天时方能颐养身形,恪守自然法度,便是守住生命根基。四季风物各有品性,寒暑冷暖自有章法,人的起居作息、饮食起居皆需紧随自然步调。

山川蕴灵气,草木藏生机,置身自然,凡尘杂念渐渐消散,以自然之道养自然之身。

身心之和

养生之本,先养其身,再养其心,身心和合,是养生的第一要义,也是“和”字最基础的养生内涵。

汉字“和”左为“禾”,右为“口”,禾为五谷、为生机、为滋养,寓意人得五谷滋养,口能纳百味、安脏腑,便是身体平和的基础。古人造字之初,便将肉身养生的核心藏于字形之中,肉身康健,离不开饮食调和、气血平和、情志安和。

从养生来看,中医讲究“气血和则百病消”。人体五脏六腑、经络气血,如同天地四时,需动静平衡、升降有序。饮食不节、作息失常、劳逸失衡,皆会打破身体之和,导致气血淤滞、脏腑失调。日常养生的清淡饮食、规律作息、适度运动,本质上都是在调和身体状态,让脾胃和顺、气血通畅、阴阳平衡。

人际之和

传统养生从不局限于独善其身的身心调养,更涵盖人与人相处的气场调和。人际之和,是“和”字延伸出的重要养生维度,所谓“和气生福,戾气伤身”,人与人相处的状态,直接影响人的情志与元气,是无形的养生根基。

人际之和,核心在于包容有度、不争不执。世人诸多烦恼、焦虑、郁结,皆源于人际纷争、执念太深。与人攀比、口舌相争、斤斤计较、耿耿于怀,都会让人心生戾气、郁结难舒。戾气积于胸,则气血不畅、心神不宁,长期以来,元气耗损、脏腑受损,养生便无从谈起。反之,待人温和、处事谦和、包容差异,不与人争长短、不与事辩对错,胸怀豁达、心境舒展,便是养护元气的最佳方式。家庭之和是人际养生的根基。古语云“家和万事兴”,更藏着“家和百病消”的养生真谛。家人和睦,人心便有归宿、心神得以滋养。

世事之和

世事之和,是一种处世养生的境界,是面对人生得失、世事变迁的平和心态。

人生起落、世事无常,顺境逆境、得失荣辱皆是常态。所谓世事之和,便是接纳无常、顺应规律,不执念、不强求、不纠结,以平和心态接纳万事万物的变化,让心神不被世事牵绊,这是修心养寿的核心智慧。

养生最高的境界,是养心,养心最贵的是顺遂平和。很多人身心受损,并非劳累过度,而是执念过重。执着于名利、纠结于得失、焦虑于未来、悔恨于过往,终日心神紧绷、思虑过度,让身心始终处于内耗状态,久而久之精气神衰败。《道德经》言:“夫物芸芸,各复归其根。归根曰静,是谓复命。”世间万事皆有规律,唯有顺应世事规律,坦然接纳境遇,方能守住心神安宁。

典故藏和 古训养生

历代先贤将养生感悟融入典籍言行,留下诸多流传千古的“和”道养生典故,诠释了“和为养生最高圣度”的真谛,为后世修身养寿、安养身心提供了恒久的智慧指引。

最早奠定“和”为养生根本的典故,出自《黄帝内经》的“法于阴阳,和于术数”。上古岐伯论养生,提出长寿核心法则,认为上古得道之人,之所以能形神俱全、尽享天年,关键在于顺应阴阳规律、调和日常起居与身心状态。书中直言

“因而和之,是谓圣度”,将“和”奉为养生的最高准则。此处的“和”,是人体与自然、形体与精神、劳作与休憩的全方位平衡。饮食有节、起居有常、不妄作劳,皆是“和”的具象践行。违背此道,昼夜颠倒、劳逸失衡、饮食无度,便会阴阳失和、百病丛生。这一典故确立了中医养生的核心纲领,让“调和致和”成为贯穿千年的养生根本法则。庄子“守一处和”的修身典故,诠释了心神之和的养生精髓。

庄子提出“我守其一,以处其和”,主张养生先养心,守住本心

纯粹,摒弃杂念贪欲,方能令心神处于和顺澄澈的状态。庄子一生淡泊名利、超然物外,不被世俗纷争、功名利禄牵绊,始终保持心境平和、精神内守。他认为,人之所以身心衰败、早衰多病,皆因心神外驰、执念过重,七情躁动打破了心神之和。唯有坚守本心、宁静致远,消解内心躁动与贪欲,让情绪平稳、心神安宁,才能调和脏腑气血、滋养生命本源。这一典故道出养心真谛,印证了“心和则身和”的养生至理。

西晋针灸鼻祖皇甫谧的“三和养生”典故,完善了和道养生的完整体系。皇甫谧潜心研究养生之道,总结出身心相和、人际相和、自然相和的三重养生境界。他主张,养生不仅要调和自身形体与心神,更要调和人际、顺应天地。人际谦和则无戾气内耗,自然相融则元气不竭。皇甫谧一生淡泊名利、待人谦和,家庭和睦、处世淡然,同时顺应四时节律调养身心,最终规避了情志内耗、天地失和的养生弊病,得以延年益寿。

本报记者 李由