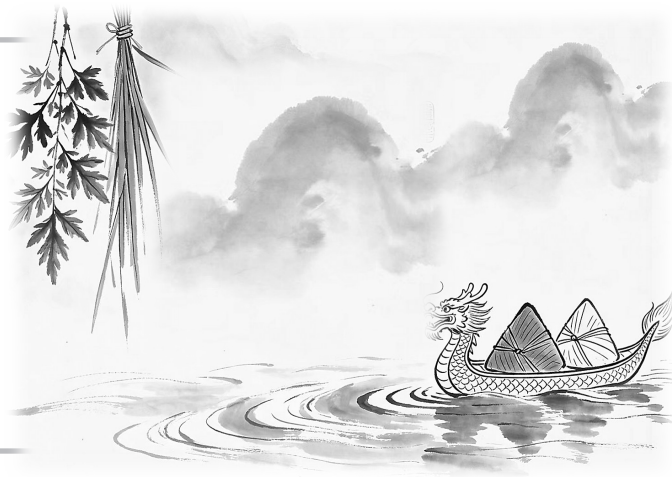


悟端知理 参悟养生

《说文解字》释“端”：“端，直也。”本义为端正、正直、中正、不偏不倚。在传统儒道养生体系中，“端”贯穿立身、修身、养心、顺世的全过程，是纠偏身心浮躁、抵御邪气内耗、稳固精气神的核心法门。养生先养正，身端、心端、行端、境端，方能阴阳归位、气血平顺。



字形之端

从字形本源来看，“端”字藏着最朴素的形体养生之道。“端”字立形中正、结构对称，无歪斜拖沓之笔，古人造字以形喻理，寓意人体养生首要在于“形体端正、身姿中正”。

中医养生讲究“形正则气顺，气顺则血和”，人的形体姿态，直接关联经络通畅与气血运行，这是“端”字最基础的养生内涵。

传统导引术、中医正骨、日常起居养生，皆以“端姿立身”为第一准则。古人日常坐有坐相、站有站姿，端坐、直立、正身，不歪坐、不驼背、不侧卧慵懶，正是践行“端”的养生智慧。人体脊柱为一身经络枢纽，督脉贯脊而行，主一身阳气，身姿端正则脊柱中正、经络舒展，阳气得以顺畅升降，气血循环无淤堵。正身姿是养护肉身、固护元气的基础养生法门。

心神之端

“端”字养生，核心在于养心，心神之端是养生的核心内核。所谓心端，即心念端正、心志纯粹、心境澄明，无偏执、无妄念、无贪欲、无邪思。

中医认为“心为君主之官”，心神为一身气血之主宰，心念端正，则五脏安宁；心念偏颇，则百病丛生，这是“端”字深层的养心养生智慧。

人心之病，多生于不端。人生的焦虑、浮躁、嫉妒、偏执、怨怼，皆是心念失端的表现。心有贪念，则心神躁动；心有偏颇，则情志郁结；心有妄思，则气血耗损。

七情过激、杂念丛生，会打破人体阴阳平衡，怒伤肝、思伤脾、忧伤肺，种种身心损耗，皆由心神不端而起。而心神端正之人，心无杂念、守正持中，不妄想虚妄、不纠结得失、不攀比荣辱，心神始终处于清静笃定的状态。

言行之端

从处世言行维度来看，“端”代表言行端正、举止有度、立身规整，是规避内耗、养护元气的重要养生智慧。

传统养生讲究“少耗即养”，很多人的身心亏虚，并非滋养不足，而是人事内耗过多，言行失度、举止失端，终日消耗精气神，最终身心俱疲。而行端言正、举止端庄，可最大程度减少无谓损耗，守护自身元气。言行端正之人，处世坦荡、行事磊落，不搬是非、不妄言语、不做偏私之事。口出妄言、口舌是非、行事投机、心思算计，皆是言行不端，不仅会招惹人际纷争，更会让人心神不宁、气机紊乱。古语云“君子坦荡荡，小人长戚戚”，行事偏颇、心存私念，终日算计纠结、惶恐不安，心神时刻处于紧绷焦虑的状态，元气悄悄耗散而不自知。

格局之端

从天地格局与人生境界维度而言，“端”代表中正守度、不偏不倚、顺应正道，是契合天地规律、养护生命本源的高阶养生境界。

天地运行，贵在中正有度、四时有序，不偏不倚、不过无不及，人禀天地之气而生，养生之道，贵在效法天地、守持端正，契合自然中正之理。

养生最忌偏颇极端，过劳、过逸、过喜、过悲、过贪、过求，皆是失端、失中、失度。现代人养生常走入极端，要么过度进补、过度运动，要么终日躺平、懈怠放纵，皆因不懂“端”的中正之道。真正的养生，是守端持中，动静相宜、劳逸均衡、饮食有度、情志有制，凡事不偏不倚、恰到好处，顺应人体自然节律，契合天地中正规律。格局之端，更是人生心态的守正平和。人生起落无常、境遇浮沉不定，守端之人，始终心怀正道、坚守本心，顺境不骄、逆境不馁，得意不狂、失意不怨。不偏执于名利，不沉沦于困境，不盲从于世俗，以端正格局接纳世事变迁。这种不偏不倚、中正平和的生命状态，能让身体阴阳始终处于平衡稳态。

典籍寻端

历代典籍留存诸多“端”字养生典故，为后世养生修行提供了古朴纯粹的智慧指引。

先秦《吕氏春秋》“和精端容”的典故，开创了饮食守端的养生先河，是古代饮食养生的经典准则。书中记载：“口必甘味，和精端容，将之以神气。”古人认为，饮食滋养不在于多食珍馐、肆意进补，而在于进食之时守“端”。所谓“端容进食”，即是端正身姿、收敛心神、仪容庄重，摒弃浮躁散漫之态。进食时身姿歪斜、心神涣散、嬉笑闲谈，会导致气机紊乱、脾胃气

机阻滞，五谷精微难以运化吸收。唯有端容正坐、专心进食，心神与形体合一，方能调和精气，让食物顺利转化为气血元气，滋养脏腑。这一典故打破了“养生重补品”的误区，道出日常饮食守端、专心静养的基础养生智慧，流传千年依旧适用。

唐代孙思邈《千金方》提出的“四正养生”典故，将“端”融入日常行止，完善了形体养生体系。孙思邈在养生典籍中明确提出：“凡人有四正：行正、坐正、立正、言正”，以“四端四正”为延年益寿的根基。他认为，人体经络气血

守正安康

通畅，全赖形体姿态端正，行走挺直、端坐中正、站立挺拔、言语端正，四大守端之行，可固一身正气、阻外邪入侵。孙思邈一生恪守四正之规，起居有度、举止守端，年过百岁依旧身心康健，正是践行“端字养生”的最好印证。

儒家“形端表正”的修身养生典故，诠释了形体守端与德行养心的共生之道。《千字文》载“德建名立，形端表正”，本为修身立德准则，实则暗藏深层养生智慧。古人讲究“形正则气正，气正则心正”，形体端正

不仅是外在仪态，更是内在精气神的外化。

宋代赵抃“昼夜守端”的养生典故，是心念守端、恬淡养寿的典范。北宋名臣赵抃一生为官清正、修身守端，恪守“日间端行、夜间端心”的养生之道。白日言行端正、光明磊落，不做偏私之事、不生苟且之心；夜晚静坐端心、自省其身，摒弃杂念、安定心神。他摒弃世俗奢靡欲望，不执念名利、不纠结得失，始终以端正心念处世修身。他高寿善终，其养生秘诀，唯有“守端无妄、心正无扰”八字。

本报记者 李由