

顺最贴合养生本质

汉字之中,“顺”是最贴合天地大道、最贴合养生本质的一字。《说文解字》云:“顺,理也。从页,从川。”页为头颅、为心神,川为流水、为气机,合而为“顺”,寓意心神如流水、脉络有条理、万物循其序。传统养生的最高要义,从来不是强行对抗、刻意强求,而是顺应、顺遂、顺其自然。



顺天应时

养生之本,在于顺天。天地四时有寒暑交替、昼夜更迭,人体作为天地万物的一部分,脏腑气血的盛衰流转,完全贴合自然节律,所谓“天人合一”,核心便是顺应天时。

违背四时规律,是人体生病早衰的根源,而顺势而为、应时调养,便是成本最低、效果最根本的养生法门。春生、夏长、秋收、冬藏,是天地气机的运行规律,也是人体五脏的调养准则。春季阳气生发,对应肝脏,顺春气则疏肝理气、舒展情志,不压抑、不郁结,便是养肝之道;夏季阳气隆盛,对应心脏,顺夏气则心火宣通、气血活络,适度出汗、舒展身形,可养心护脉;秋季阳气收敛,对应肺脏,顺秋气则肃肃肺气、收敛心神,早睡安神、清淡饮食,能润燥护肺;冬季阳气闭藏,对应肾脏,顺冬气则固本培元、藏精蓄气,不耗散、不操劳,可补肾固元。

顺消百病

“百病生于气也,郁则百病生,顺则百病消。”人身之病,七分源于情志内耗,三分源于外感劳损。

世人多误以为养生需强行克制情绪、压抑心性,实则真正的情志养生,在于一个“顺”字。顺并非放纵私欲、肆意妄为,而是顺应情绪本性、疏导郁结,不堵不压、不执不滞,让心神归于平和通透。

七情有喜怒忧思悲恐惊,本是人心自然的情绪反应,本无善恶对错。情绪来时强行压抑、刻意克制,便会气机郁结、堵滞脏腑:暴怒强忍则肝气郁结,忧思憋闷则脾胃气滞,悲伤压抑则肺气耗损,恐惧紧绷则肾气不固。长期情志逆滞,心神不得舒展,气血不得流通,久而久之便会滋生诸多身心问题。而顺情养生,是接纳自我情绪,顺应心性自然波动,及时疏导、适度宣泄,不让负面情绪长期淤积于心。

顺气通络

人不离气,气机的升降出入、通畅与否,直接决定人体的健康状态。

气顺则血行、血行则络通,络通则脏腑调和、身形康健。所谓顺气,即顺应人体气机升降规律,不逆气、不滞气、不耗气,让周身气机自然流转、循环无碍。

人体气机有固定节律,清气上升、浊气下降,宣发有度、肃降有常。生活中诸多不良习惯,皆会导致气机逆乱,久坐不动则气机淤滞,久坐思虑则气机郁结,急躁逞强则气机上逆,懒散懈怠则气机消沉。气机一旦失顺,轻则胸闷乏力、肢体酸胀、精神萎靡,重则气血淤堵、经络不通,诱发各类慢性疾病。舒展身形、适度运动,是顺气机之宣发,静心调息、放缓呼吸,是顺气机之肃降。饮食细嚼慢咽、不暴饮暴食,是顺脾胃之气运化。

顺应世事

最高层级的养生,是顺应世事、安于本心、接纳境遇。人生大半身心损耗,并非源于躯体劳损,而是源于逆势强求、执念过重、不甘无常。

古人所言“顺命养生”,并非消极躺平、不思进取,而是顺应世事规律、接纳人生无常,不与天道对抗、不与境遇纠缠,以从容平和的心态处世,实现长久的身心安泰。

人生世事,有得有失、有盛有衰、有顺有逆,皆是自然规律。很多人终日焦虑内耗、身心俱疲,皆因逆势而行:强求不属于自己的名利,纠结无法改变的过往,攀比他人的境遇,执拗于不完美的人事。逆势而为,心生嗔怨、执念丛生,终日心神紧绷、戾气缠身,气机郁结、脏腑失和,日复一日损耗身心福报。而顺世之人,深谙世事规律,知进退、懂取舍、明得失,顺势而为、量力而行。顺遂世事,是接纳平凡、包容缺憾,不妄求、不偏执、不纠结。境遇顺遂时,淡然自持、不骄不躁;境遇坎坷时,从容坚守、不怨不哀。以顺处世,便能少纷争、少执念、少内耗,心神常宁、气机常顺、脏腑常和,是最持久、最养人的养生状态。

古圣先贤顺世安心的经典范本

古圣先贤留下诸多传世典故,涵盖顺时、顺气、顺情、顺世多重内涵,印证了“顺则百病消,逆则万病生”的养生真谛。

庄子庖丁解牛的典故,是顺气养生最经典的寓言范本,阐释了顺应肌理、顺遂气机的核心养生要义。庖丁解牛,游刃有余,不靠蛮力硬劈,而是顺应牛的骨骼肌理、筋脉走向顺势下刀。庄子借此喻养生:人

身如同万物,自有经络气机的运行规律,养生切忌强行对抗、刻意强求。

楚国贤士孙叔敖顺世安心的典故,诠释了顺情顺境、养心延年的养生精髓。孙叔敖一生三起三落,数次身居高位、数次被贬归隐,却始终心境平和、无忧无嗔。有人问其养心之法,他答道:“爵禄来不拒,去不阻,得失随缘,心无挂碍。”庄子盛赞其心境,称其

为“安命顺德”的典范。人生多数病痛皆源于执念过重、逆势强求,纠结得失、嗔怨境遇,进而情志郁结、气机淤滞。孙叔敖顺应世事无常,不贪高位、不惧低谷,心境始终澄澈平和,情绪顺遂无扰。心顺则气顺,气顺则身安,这份顺遂本心的处世之道,让他终身身心康健、福寿绵长。

南朝养生大家陶弘景顺性

延命的实践典故,完善了顺字养生的完整体系。陶弘景在《养性延命录》中提出,养生核心在于“顺性而为、息虑无为”,主张顺应人身本性、不压抑、不偏执、不放纵。他认为,人体本有自愈之力,强行克制情绪、过度进补调养、刻意约束身心,皆是逆势伤身。养生只需顺应本性,饮食顺脾胃、起居顺昼夜、情志顺本心,不强求、不纠结、不内耗。本报记者 李由