



棋中藏道 静养天年

棋者,养生之雅道也。自古“善弈者长寿”,方寸棋盘间,不仅有输赢博弈,更藏修身养性、延年益寿的玄机。古人云:“善弈者长寿,静心者安康”,黑白方寸之间,藏天地运化之理,含身心调养之道。弈棋养生是一种内外兼修、形神兼备的康养方式,不耗筋骨、不损气血,以方寸棋盘为载体,调心神、和气血。



修心立品

养生的最高境界,在于修身立世、涵养格局。

古人言“格局养心境,心境养身形”,一个人的人生格局、处世心态,直接决定其身心健康状态与寿命长短。心胸狭隘、斤斤计较、偏执执拗之人,终日纠结琐事,心生郁结,气机不畅、心神不宁,必然多病短寿;心胸开阔、格局豁达、从容通透之人,心绪舒展、气机条达,自然身心康健、福寿绵长。而棋道,最能涵养人生格局、打磨处世心性,是润物无声的高阶养生之法。棋局如人生,落子如行事,棋理即事理。一盘棋局,讲究大局为重、取舍有度、进退有序。

初学弈棋者,常纠结一子一地之得失,贪小利、恋残局,不懂取舍,最终满盘皆输;久弈之人,深谙“弃小取大、逐本舍末”的道理,懂得为全局成败舍弃局部得失,为长远布局放下眼前利弊。这份取舍智慧,会慢慢融入日常生活,让人跳出琐碎执念,不再纠结于一时得失、一时荣辱、一时困境。

生活中诸多烦恼病痛,皆源于执念过重、不懂放下,执念不散则心绪郁结,心绪郁结则脏腑受损。弈棋修炼的取舍格局,让人学会释怀、懂得变通,从根源上消解内耗、祛除心结。

静心敛欲

中医养生最重“心神”,认为“心为五脏六腑之大主,心神宁则百病消”。

现代人身心多病,多源于心神浮躁、杂念丛生、欲望缠身,终日焦虑内耗、心绪不宁,久而久之气机紊乱、脏腑失调。而弈棋的核心要义,首在“静心”,棋盘方寸隔绝外界喧嚣,落子之间收敛妄念,是调养心神、修身定性的绝佳方式,也是棋道最核心的养生价值。

弈棋必先敛心,对弈之时,人需摒弃俗世纷扰、得失杂念、荣辱得失,目光专注于棋盘,心神凝聚于落子。黑白交错的棋局,节奏舒缓有度,无急促喧嚣之态,能让人自然放下浮躁心绪。棋局之中,起落无常、胜负难料,恰如人生际遇。一盘棋局,有顺境坦途,亦有逆境困局,有得意之喜,亦有失势之憾。长期对弈之人,早已习惯棋局的输赢变幻,慢慢练就“胜不骄、败不馁”的平和心态。

静中养气

传统养生分为“动养”与“静养”,动养疏通筋骨、活化气血,静养收敛真气、固本培元。

世人多知“生命在于运动”,却不知“静能养气、静能延年”。棋道养生属于上乘静养之法,是静中有动、动中有静的良性康养模式,能够有效调和周身气血、疏通脏腑气机,实现阴阳平衡。人体气血的正常运行,依赖于气机的顺畅条达。气机郁结、气血阻滞,则肢体乏力、脏腑失养,衍生失眠、乏力、肝郁、脾虚等诸多问题。

现代人久坐不动、思虑过度、情绪压抑,最易导致气机淤滞、气血不畅。而弈棋之时,身形静坐不动,肢体松弛舒缓,无奔波劳累之耗,却有神思运转之动,周身气血缓慢循环、自然舒展,不会因久坐僵硬而气机阻滞。静坐的姿态,让筋骨放松、经络舒展,为气血流通创造平稳的身体环境;专注的神思,让气血内收、归于脏腑,避免气血外散、真气损耗。

活络心智

养生不仅养身、养心,更需养脑。人体衰老,始于心智衰退、神识呆滞。

中医所言“脑为髓海,髓海充足则耳目聪明、思维敏捷,髓海空虚则健忘迟钝、身心早衰”,明确了心智康养对延年益寿的重要意义。

相较于肢体的衰老,思维的僵化、神识的退化,是人体真正的衰老根源。而弈棋是绝佳的脑力康养之法,全程调动思维、锤炼心智,能够有效活化大脑机能、滋养脑髓神识,实现健脑抗衰、益智延年的养生功效。

棋局千变万化,无固定定式,无既定结局,每一步落子,都需要弈者观察全局、分析局势、推演得失、预判走向。对弈过程中,大脑持续处于良性运转状态,脑细胞得到充分激活,脑部气血循环加快,脑髓得以滋养,能够有效避免大脑僵化、思维迟钝。

先贤弈趣 静享遐龄

从魏晋名士到唐宋文豪,从医家圣手到禅门高僧,无数典故印证弈棋养生之效,流传千载,意蕴悠长。

烂柯忘忧

传说晋代樵夫王质入石室山砍柴,见二童子对弈,便置斧旁观。童子赠其枣核,含之不饥,浑然忘我。待一局终了,王质俯身取斧,见斧柄已朽烂,归家方知世间已过百年。这便是“烂柯”典故,道出围棋“忘忧”之性。古人称围棋为“忘忧”“坐

隐”,正因其能让人摒弃俗世纷扰,心神专注于棋局,杂念尽消。心神安宁则气机平和,情志舒畅则脏腑调和。

嵇康弈棋

魏晋“竹林七贤”之首嵇康,精通棋艺,常与阮籍等友人于竹林间对弈,创立“竹林棋派”。他在《围棋赋》中直言围棋可“修身养性、陶冶情操”,将棋道与养生相融。嵇康生性淡泊,厌恶官场纷扰,弈棋时凝神静气、心无旁骛,呼吸自然匀细绵长,契合“静以养

气”之道。长期弈棋让他气血调和、神清气朗,即便身处乱世,仍能心境平和、颐养天年,尽显弈棋“和气血、宁心神”的养生功效。

关羽刮骨

三国时期,关羽征战时中箭,毒素深入骨髓,华佗提议刮骨疗毒。手术需缚臂固定,关羽却淡然道:“何需如此,摆棋即可!”遂与马良对弈,全程神色自若,专注棋局,任凭华佗利刃刮骨、滋滋有声,毫无惧色。此

典故足见弈棋能凝神定志、转移痛感。中医认为“痛则不通”,关羽借弈棋凝聚心神,气血内守,气机不紊乱,既缓解疼痛,又避免情志波动伤脏腑,是弈棋“定神稳气”养生法的经典体现。

文天祥弈棋

南宋名臣文天祥,一生嗜棋如命,从棋道中悟出“众人皆醉从教酒,独我无争且看棋”。棋局起落如人生沉浮,文天祥借弈棋修炼胜不骄、败不馁的豁达心境。

本报记者 李由